



STATI DEL NORD EUROPA

Guida pratica per il tuo Erasmus!

Quale sarà la destinazione del tuo
Erasmus?





Modi e costumi della penisola scandinava

- Tutti parlano inglese, dai bambini agli anziani.
- I pasti si fanno presto, così come le serate.
- Piatti tipici a base di carne e pesce, ma attenzione anche a diete veg (anche nei fast food) . Grande tradizione di dolci (kanelbullar, skolebrod...).
- Inverni freddissimi: fino a -10° e 5-6h di luce anche al sud, neve già da Novembre → abbigliamento termico!
- Festa: giorno di Santa Lucia il 13 Dicembre.

Modi e costumi dell'Europa centrale



- Bacio sulla guancia per salutarsi.
- Pasti sul presto, pranzo dalle 12 in pausa dalle lezioni e cena dalle 18, serata dalle 20.
- Piatti tipici gaufres e bière belge.
- Meteo variabile a seconda della stagione, prevalentemente freddo e ventoso.
- Distinzione di lingua per regioni: Vallonia francese, Fiandre Inglese o fiammingo.
- Feste belghe in Vallonia: Pentecoste, Ascensione, giornata internazionale del Belgio.

Come vivere nei paesi nordici: indicazioni generali

- **Pagamenti:** nessun conto necessario, basta carta bancomat internazionale oppure carta virtuale Revolut/Wise per paesi con cambio moneta.



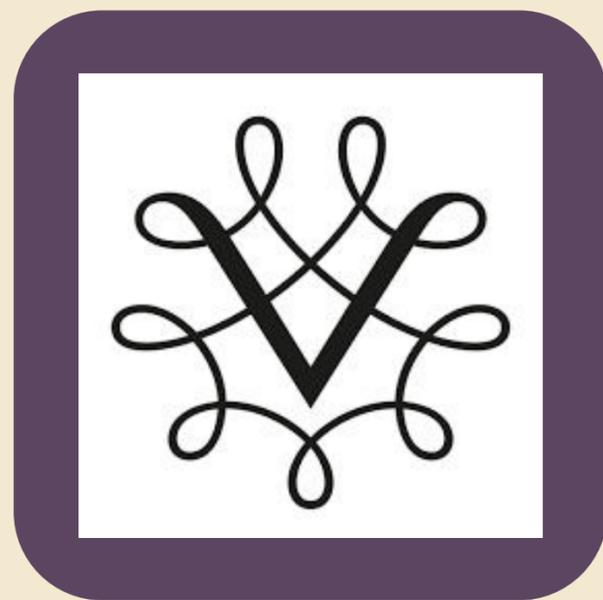
Come vivere nei paesi nordici: indicazioni generali

- **Supermercati** comuni all'Italia e poco costosi: Lidl + Aldi (Belgio, Olanda, Danimarca) o COOP (Svezia, Norvegia, Danimarca).



Come vivere nei paesi nordici: indicazioni generali

- **Alcolici:** nei paesi scandinavi, l'alcool con tasso sopra una certa soglia è venduto esclusivamente in negozi controllati dal governo. Chiusi la domenica e la sera. Età minima: 20 anni.



Come vivere nei paesi nordici: indicazioni generali

- **Accommodation:** diverse tipologie di residenze universitarie facilmente accessibili a student* Erasmus (300-450€). Opzioni con diversi gradi di condivisione degli spazi.



Vita universitaria

- **Calendario accademico:** due semestri (Agosto/Settembre-Dicembre e Gennaio-Aprile/Giugno).
- **Lezioni:** frontali o seminariali; consegne, assignment e valutazioni molto frequenti.
- **Modalità d'esame:** molto variabili per ogni Università. Date d'appello più concentrate ma gestibili. Diverse tipologie: relazione scritta/ take home assignment, esame scritto, orale.
- **Voti:** scale di valutazione molto più piccole (da 11 a 20 o da 1 a 5), generalmente molto favorevoli.
- **Spazi:** Biblioteche accessibili con carta student* oppure se registrati all'Università. Mense con accesso con carta studente e prezzo agevolato (menù 3,60€) o convenzioni con bar studenteschi. Aule studio dove non è necessario prenotarsi oppure aule di gruppo dove è necessario prenotarsi per slot orari.

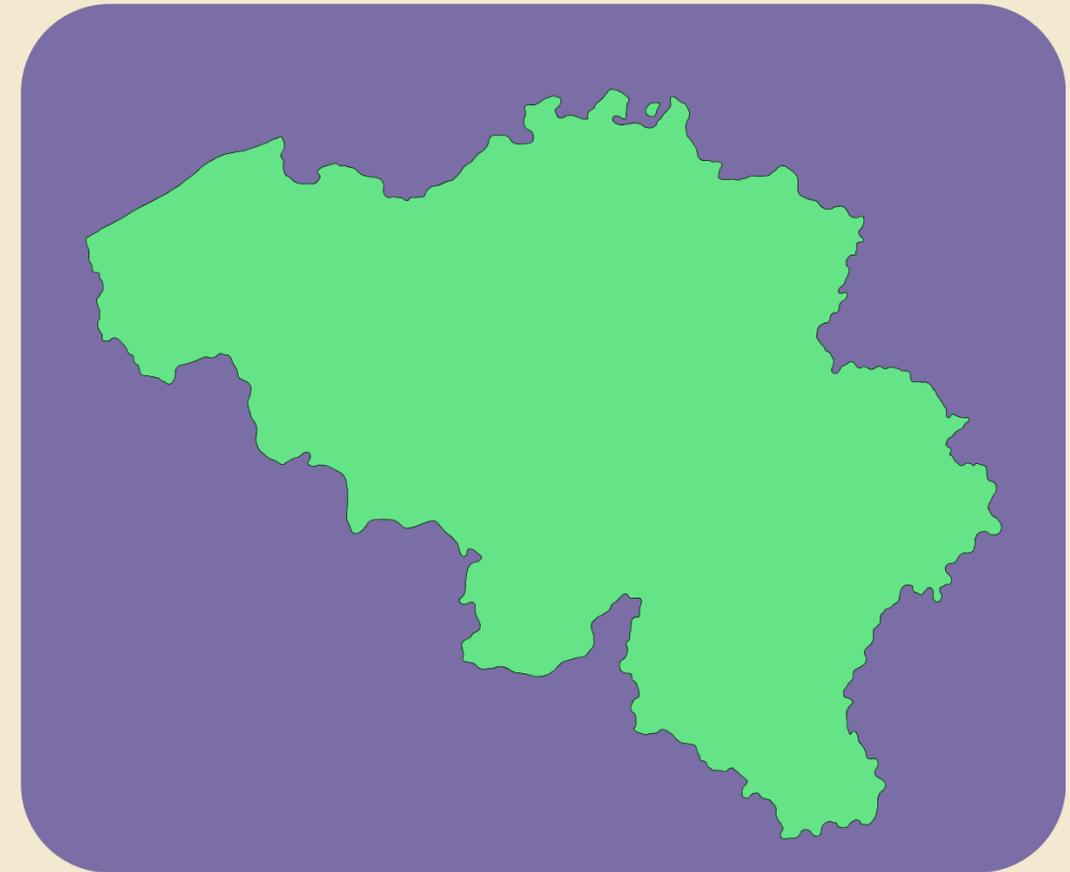
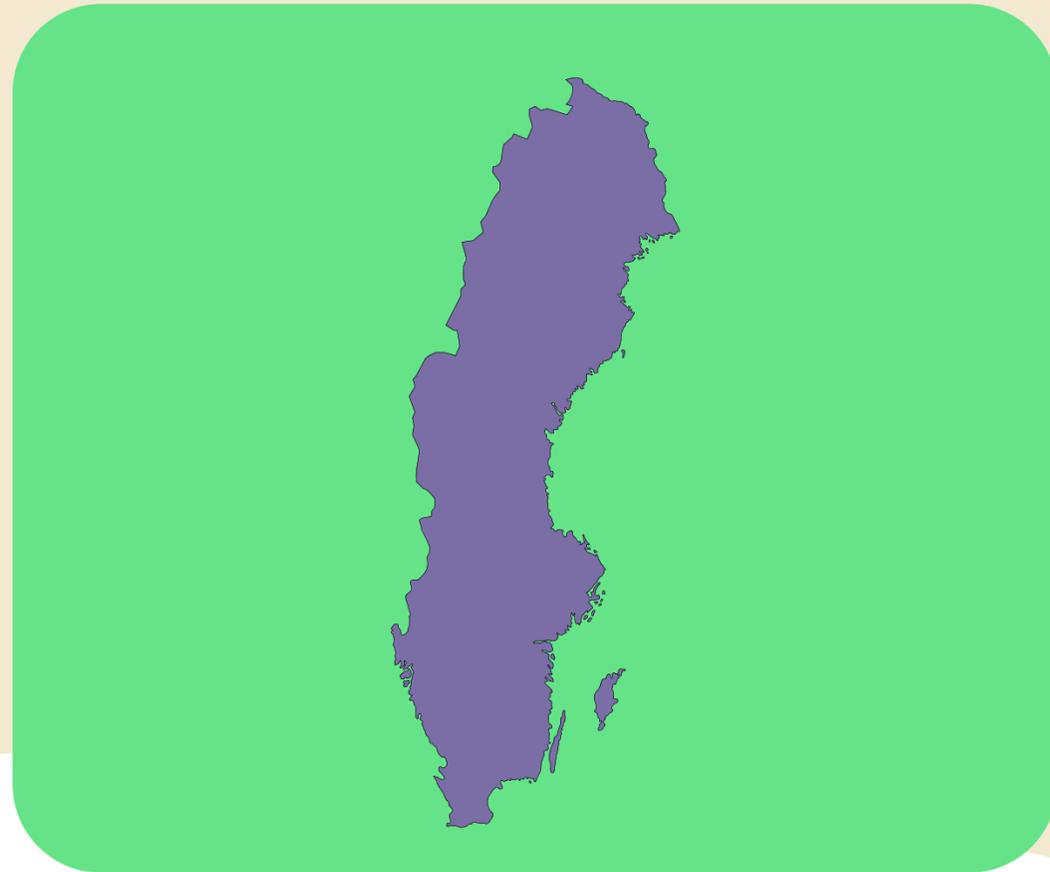


UPPSALA
UNIVERSITET

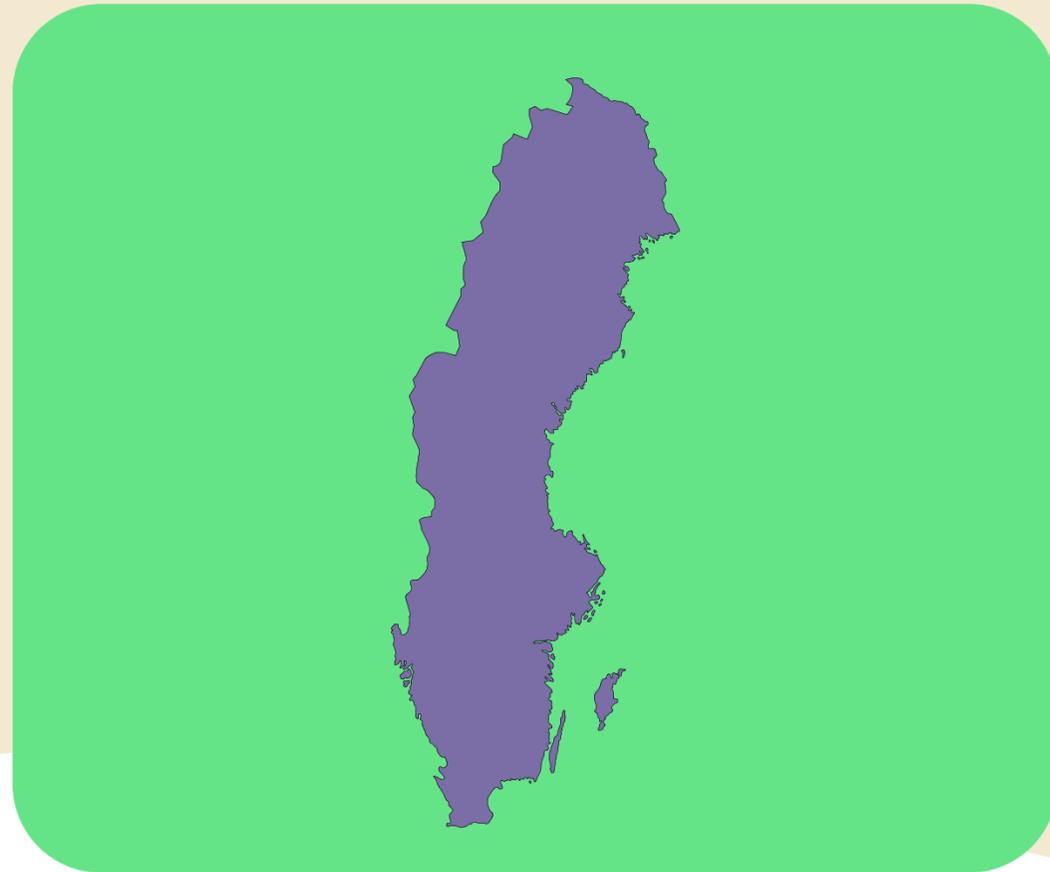
UCL
**Université
catholique
de Louvain**



Le nostre esperienze:



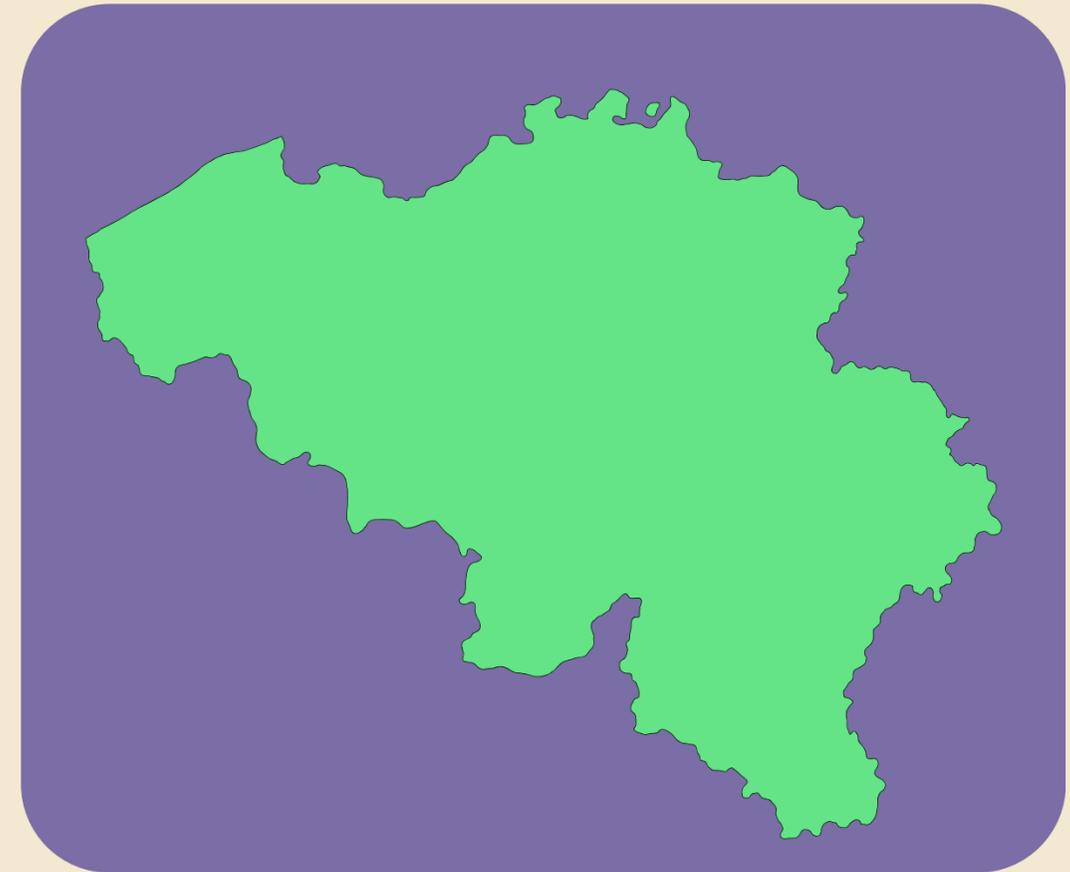
Le nostre esperienze: Uppsala



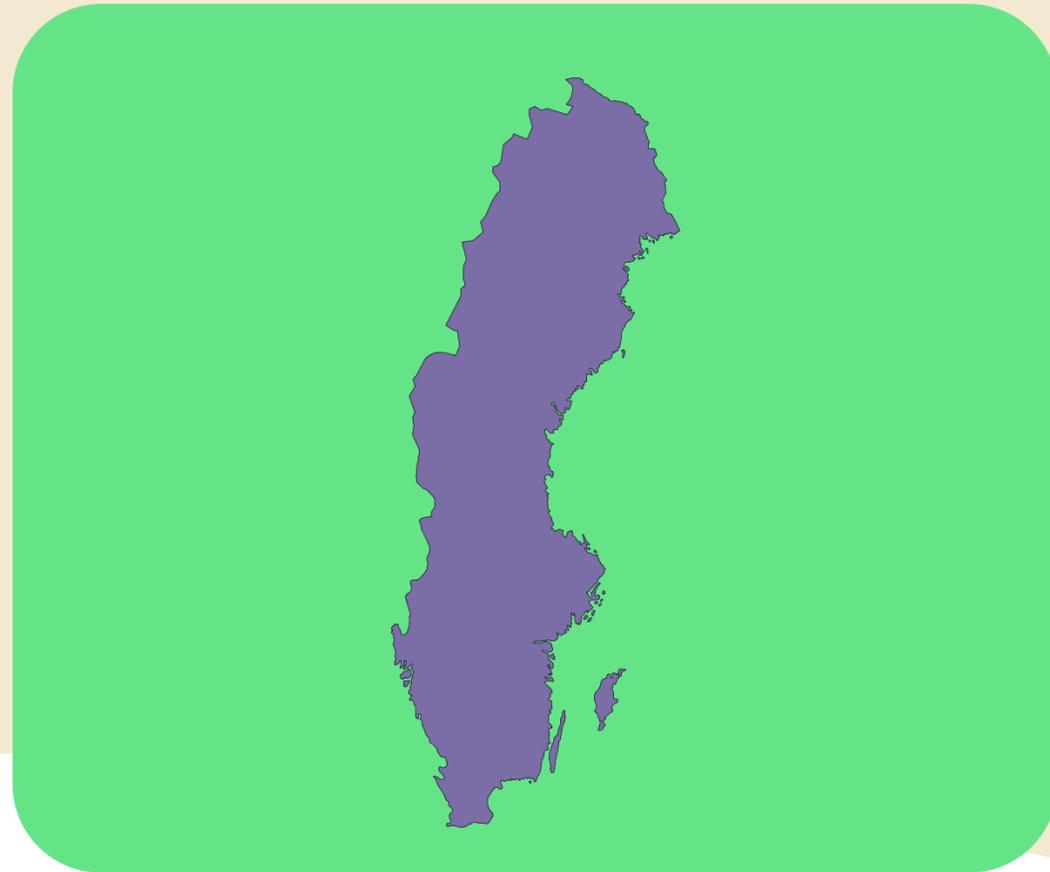
- cittadina universitaria
- alta percentuale di studenti stranieri
- associazioni studentesche per ogni tipo di attività (Nations)

Le nostre esperienze: Louvain

- Città piccola di soli universitari
- Associazione ESN per student* internazionali + KOT.
- Sport accessibile tramite l'Università con carta studente



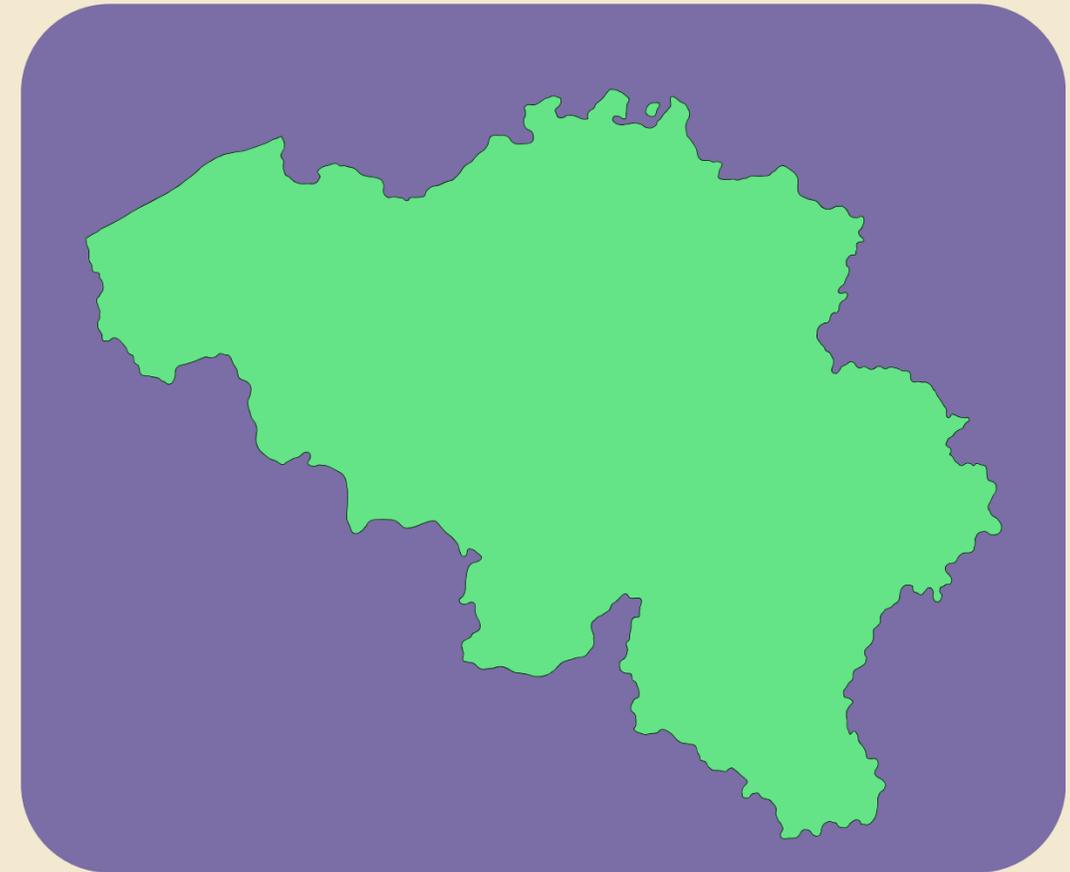
Le nostre esperienze: Uppsala



- mezzi di trasporto: bici facilmente reperibile da altri studenti, Bus UL app/card
- accomodation: studentati (dai 300 ai 500 €) con disponibilità speciale per Erasmus
- viaggio organizzato in Lapponia (<https://www.timetravels.com/>)

Le nostre esperienze: Louvain

- Spostamenti treno o autobus con abbonamento mensile
- Accomodation spesa mensile 330€
- Salute fisica e mentale sportelli in Università locale (consulta siti ufficiali) oppure supporto psicologico a distanza Unito





Pronti a
partire?

Grazie per la vostra
attenzione!