

LA TUA
GUIDA
DI SOPRAVVIVENZA ALL'
ERASMUS

2026-2027





BENVENUTO

Se stai leggendo questa guida, probabilmente nei prossimi mesi partirai per studiare all'estero:

- **Congratulazioni!**

Dal sapere tutto sulla tua destinazione, alla ricerca di un alloggio e persino alla possibilità di fare nuove amicizie, Erasmus Play ti supporterà durante tutto il tuo soggiorno per assicurarti un'esperienza unica e indimenticabile.

**LA TUA MOBILITÀ
INTERNAZIONALE STA PER
COMINCIARE!**





INDICE

PARTE 1: Organizza il tuo soggiorno.....04

- I. Prepara il tuo budget
- II. Richiedi borse di studio & sovvenzioni
- III. Scopri tutto sulla tua destinazione

PARTE 2: Trova un alloggio.....08

- I. Tipi di alloggi
- II. Dove cercare
- III. Evita le truffe
- IV. Comprendi il tuo contratto

PARTE 3: Vita da Erasmus.....13

- I. Erasmus Community
- II. Aprire un conto bancario
- III. Assicurazione sanitaria e di viaggio
- IV. Potresti aver bisogno di...

PARTE 4: Alcuni consigli se vai in.....18

- I. Spagna
- II. Francia
- III. Germania
- IV. Polonia
- V. Altre destinazioni

Contatti.....24

PARTE 1

ORGANIZZA IL TUO SOGGIORNO



I. PREPARA IL TUO BUDGET

È fondamentale conoscere il proprio budget e le spese che si dovranno sostenere ogni mese dell'anno in anticipo, in modo da poter scegliere una destinazione che si adatti ai fondi a propria disposizione. Una delle spese più importanti sarà quella relativa all'alloggio, dunque conoscere il proprio budget consentirà di scegliere l'alloggio perfetto per le proprie esigenze.

Per quanto riguarda l'alloggio, ecco un piccolo riassunto di quanto dovrai pagare durante il tuo soggiorno:

IL PRIMO MESE

- il primo mese di affitto,
- il deposito,
- la commissione di prenotazione, se applicabile.

IL RESTO DELL'ANNO

- il tuo affitto mensile,
- bollette dell'elettricità, del gas, dell'acqua e di Internet, se non sono incluse nell'affitto,
- altri costi non relativi all'alloggio: studi, trasporti, spese alimentari, intrattenimento, ecc.





II. RICHIEDI BORSE DI STUDIO & SOVVENZIONI

Nella maggior parte dei Paesi è possibile richiedere borse di studio o sovvenzioni per coprire i costi degli studi all'estero.

Se stai per partire con Erasmus, probabilmente hai già sentito parlare della **borsa di studio Erasmus**. Tuttavia, è bene sapere che esistono altre possibilità di finanziamento offerte da altre organizzazioni, a seconda della città/paese in cui vivi e della città/paese in cui andrai a studiare. **Contatta la tua regione per saperne di più.**

SULLA BORSA ERASMUS

CHI PUÒ RICHIEDERE UNA BORSA DI STUDIO ERASMUS?

Qualsiasi cittadino di un paese dell'Unione Europea o di un Paese partecipante al **programma Erasmus+** può richiedere una borsa di studio Erasmus.

Il periodo di studio all'estero può durare da un **minimo di 2 mesi** (o 1 semestre o trimestre accademico) a un **massimo di 12 mesi**. È importante sapere che una persona può partecipare a più scambi, a condizione che il periodo totale non superi il limite di 12 mesi all'interno di un ciclo di studi.

A QUANTO AMMONTA LA BORSA DI STUDIO ERASMUS?

L'importo totale della borsa di studio può variare più o meno **da 170 € a 520 € al mese**. È impossibile conoscere in anticipo l'importo esatto, poiché varia notevolmente in base a diversi fattori:

- Paese dell'università di provenienza (costo della vita basso, medio, alto).
- Paese dell'università ospitante (costo della vita basso, medio, alto).
- Durata totale del programma Erasmus.

Ti consigliamo di rivolgerti direttamente all'**ufficio relazioni internazionali della tua università**.



III. SCOPRI TUTTO SULLA TUA DESTINAZIONE

Per evitare lo shock culturale, è consigliabile fare qualche ricerca prima di partire, ma soprattutto andare con una mentalità aperta, per capire e apprezzare altri modi di vivere.

Se vuoi sapere tutto sulla tua destinazione,
dai un'occhiata al nostro canale Youtube!

 @erasmusplay_it



Consigli pratici e suggerimenti per aiutarti a prepararti alla tua mobilità.



Informazioni dettagliate su tutte le destinazioni.



Informazioni sul programma Erasmus: tirocini, borse di studio, ecc.



Guide alle città Erasmus: alloggi, gastronomia, costo della vita, festival, ecc.

PARTE 2

TROVA UN ALLOGGIO



I. TIPI DI ALLOGGI

Analizza ogni opzione abitativa con i suoi pro e contro per scegliere il tipo di alloggio **più adatto** al tuo stile di vita e alle tue esigenze.

APPARTAMENTO CONDIVISO

- ☒ Economico
- ☒ Vita sociale
- ☒ Faccende condivise
- ☒ Amicizia facile

STUDIO PRIVATO

- ☒ Indipendenza
- ☐ Costoso
- ☐ Meno vita sociale
- ☐ Poche opzioni

RESIDENZA STUDENTESCA

- ☐ Costosa
- ☒ Vita sociale
- ☐ Regole rigide
- ☒ Assistenza

ALLOGGIO IN FAMIGLIA

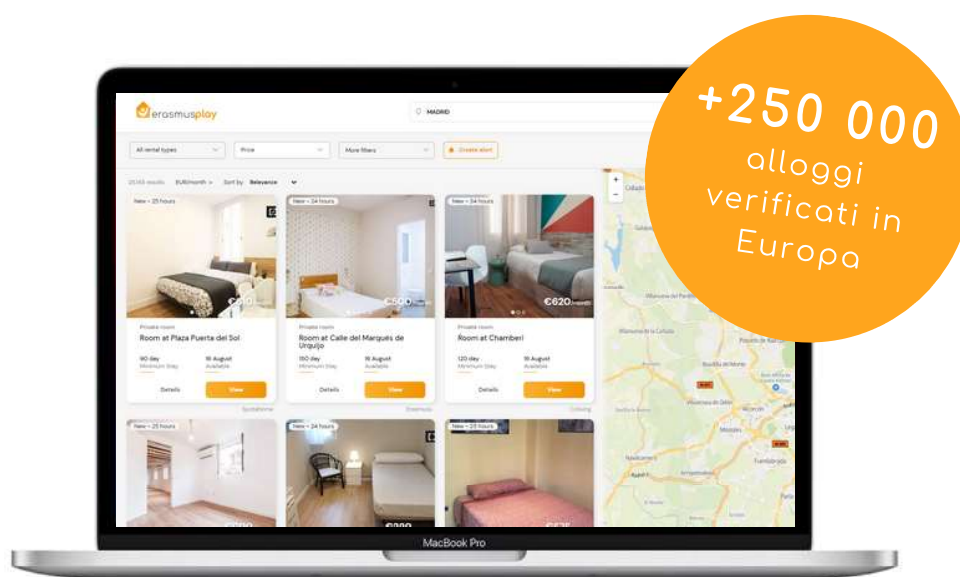
- ☒ Insegnamenti culturali
- ☐ Meno libertà
- ☐ Regole rigide
- ☐ Meno vita sociale



II. DOVE CERCARE ?

Il motore di ricerca Erasmus Play riunisce tutte le **OFFERTE DI ALLOGGIO VERIFICATE** per gli studenti dei nostri partner.

Puoi cercare e confrontare numerose offerte per studenti nazionali e internazionali in tutta Europa e prenotare online in totale sicurezza.



www.erasmusplay.com

PROCESSO DI VERIFICA

VISIONE DELL'ALLOGGIO: Innanzitutto, i nostri partner controllano ogni alloggio. Inoltre scattano foto, girano video, ecc.

PAGAMENTO SICURO: Le prenotazioni vengono effettuate utilizzando un sistema di pagamento online sicuro al 100%. Il proprietario non riceverà il pagamento fino al momento del check-in. Il sistema è sicuro grazie ai nostri partner.

ASSISTENZA: Al momento della prenotazione ti verrà fornito un indirizzo e-mail di contatto e, nell'improbabile eventualità che dovessi riscontrare un problema con la tua sistemazione all'arrivo, riceverai assistenza per risolverlo.

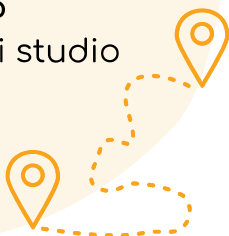


III. EVITA LE TRUFFE

Ricorda :
se è troppo bello per essere vero, non fidarti !

LOCALIZZALO

Usa google maps per controllare quanto dista l'alloggio dal tuo luogo di studio



UTILIZZA UNA PIATTAFORMA SICURA

Effettua ricerche solo su piattaforme verificate e sicure, dove è garantita la tua protezione.

NON EFFETTUARE BONIFICI

Diffida dai proprietari che ti chiedono di inviare denaro sul loro conto. Usa sempre una piattaforma sicura per prenotare.

ORGANIZZARE UNA VISITA

Cerca di visitare l'alloggio di persona o assicurati che sia stato verificato prima di effettuare qualsiasi pagamento.



VIDEOCHIAMATA

Insisti per fare una videochiamata con il proprietario per vedere l'appartamento, se non ci sono altri modi per verificarlo.



SENTITI SICURO

Se il proprietario non è mai disponibile o si trova all'estero, diffida, potrebbe trattarsi di una truffa.



IV. COMPRENDI IL TUO CONTRATTO

Prima di prenotare una stanza o firmare un contratto di affitto, è necessario comprendere i seguenti punti chiave:

1 AFFITTO MENSILE

Chiedi al proprietario se l'affitto mensile sarà lo stesso ogni mese, poiché potrebbe variare di mese in mese.

2 SPESE EXTRA

Le bollette (internet, acqua, elettricità) sono incluse nel prezzo mensile o dovrai pagarle alla fine di ogni mese? In tal caso, a quanto ammonteranno approssimativamente?

3 DURATA DEL CONTRATTO

Il contratto di locazione corrisponde alla durata del tuo soggiorno? In caso contrario, assicurati di poter lasciare l'alloggio prima della data indicata e informati sulla durata del periodo di preavviso.

4 REGOLAMENTO & NORMATIVE

Conosci le regole dell'alloggio che devi rispettare.

5 DEPOSITO & COMMISSIONI

A seconda di chi è il locatore, potrebbe essere necessario pagare una commissione di prenotazione o una commissione amministrativa una tantum. Informati anche su questo importo.

COS'È IL DEPOSITO?

Il deposito è una **garanzia** che ti verrà restituita dopo il soggiorno se lasci l'alloggio nelle **stesse condizioni** in cui lo hai trovato al tuo arrivo.

Il deposito è solitamente pari a 1 o 2 volte l'affitto del primo mese.



PARTE 3

VITA DA ERASMUS



I. ERASMUS COMMUNITY

Studiare all'estero è l'occasione perfetta per uscire dalla propria zona di comfort, conoscere nuove persone, scoprire nuove attività, fare festa e divertirsi!

ASSOCIAZIONI STUDENTESCHE

Una volta arrivato a destinazione, puoi iscriverti alle associazioni studentesche: potrai così immergerti nella comunità universitaria e ampliare i tuoi orizzonti. Inoltre, le associazioni studentesche organizzano spesso vari eventi, workshop, feste, ecc.

SCONTI PER STUDENTI

In qualità di studente Erasmus, puoi usufruire di **numerosi sconti** pensati appositamente per i giovani e gli studenti internazionali. Molti musei, mezzi di trasporto pubblico, negozi e luoghi di interesse culturale offrono prezzi ridotti su presentazione di una tessera studentesca o giovanile valida. La **International Student Identity Card (ISIC)** è riconosciuta in tutto il mondo e offre sconti su viaggi, alloggi, intrattenimento e risorse didattiche. Allo stesso modo, la **European Youth Card (EYCA)** ti dà accesso a migliaia di sconti in tutta Europa, dai siti culturali ai servizi locali. Possedere una di queste tessere può aiutarti a risparmiare denaro e a sfruttare al meglio la tua esperienza Erasmus.

[Scopri la ISIC card](#)

[Scopri la EYCA card](#)





II. APRIRE UN CONTO BANCARIO

Forse fino ad ora non hai pensato a come **gestire i tuoi soldi**, soprattutto se stai per partire con Erasmus per una destinazione con una **valuta diversa**.

Se utilizzi la tua carta abituale per prelevare denaro da un bancomat o pagare con una carta in un'altra valuta, ti verrà probabilmente addebitata una **commissione** e, considerando che starai lontano da casa per diversi mesi, questo può significare una spesa notevole.

USA UNA COMMISSION-FREE CARD

Molti studenti utilizzano carte senza commissioni durante il loro soggiorno, come Revolut ed N26.

Revolut: cambia il tuo modo di gestire il denaro. Revolut offre servizi bancari: invia denaro in oltre 160 paesi, ottieni carte di debito fisiche, cambia valuta e invia denaro ai tuoi amici facilmente!

[Scopri di più su Revolut](#)

N26: invia, ricevi e gestisci il tuo denaro in qualsiasi momento e ovunque ti trovi. Apri il tuo conto bancario online gratuito in pochi minuti. Nessuna commissione, nessuna documentazione cartacea.

[Ottieni la tua carta N26!](#)

Vai in ?
Richiedi un IBAN
francese con N26

APRIRE UN CONTO

Potresti anche voler aprire un **conto bancario locale**, soprattutto se studi in Francia, poiché ne avrai bisogno per ricevere la borsa di studio CAF.

Per aprire un conto nella tua destinazione, ti basterà recarti presso una banca locale. Così potrai aprire un conto facilmente.



III. ASSICURAZIONE SANITARIA & DI VIAGGIO

L'assicurazione sanitaria non è solitamente la prima cosa a cui pensiamo quando ci prepariamo per studiare all'estero, anche se dovrebbe essere in cima

alla vostra lista di priorità! Non tutti i paesi hanno lo stesso sistema sanitario e le spese mediche possono diventare rapidamente astronomiche...

TESSERA SANITARIA EUROPEA

Se provieni da un paese europeo, hai diritto alla Tessera Europea di Assicurazione Malattia (TEAM).

Richiedere la Tessera Europea di Assicurazione Malattia è completamente **gratuito** e copre molti dei servizi di cui potresti aver bisogno durante la tua esperienza Erasmus...

Per ottenerla, basta contattare la tua **assicurazione sanitaria nel tuo paese** e la riceverai nella tua casella postale dopo pochi giorni.

ASSICURAZIONE SANITARIA

Se provieni da un **paese extraeuropeo** o semplicemente desideri una **copertura più completa**, ti consigliamo di stipulare un'assicurazione per studenti che copra:

- Spese mediche e assistenza per il rimpatrio
- Teleconsulenze mediche
- Ritorno anticipato
- Copertura mondiale
- Responsabilità Civile Locativa
- Presenza in caso di ricovero ospedaliero

Abbiamo stretto una partnership con Chapka per offrire uno sconto del 7% sull'assicurazione di viaggio per studenti.

Dai un'occhiata!



IV. POTRESTI AVER BISOGNO DI..

Se desideri sfruttare al massimo la tua esperienza all'estero viaggiando, dovresti prendere in considerazione le seguenti opzioni per spostarti:

TRASPORTI

FlixBus offre oltre 400.000 percorsi in pullman in tutto il mondo! Inoltre, il prezzo dei biglietti può essere piuttosto conveniente e ti permette di raggiungere facilmente e a prezzi accessibili qualsiasi destinazione desideri.

Ottieni uno sconto del 10% sul tuo prossimo viaggio!



Confronta i voli delle principali compagnie aeree e agenzie di viaggio e prenota online i biglietti più economici per le tue destinazioni preferite.

Confronta i voli!

PACCHI

Spedisci pacchi in modo rapido, semplice e a prezzi convenienti in oltre 220 paesi in tutto il mondo con Eurosender.

10% di sconto con il codice:
ERASMUSPLAY

PARTE 4

ALCUNI CONSIGLI SE
VAI IN...



I. SPAGNA

Se hai intenzione di studiare in Spagna, ecco alcune cose che dovresti sapere:

NIE

Il NIE è un numero personale, unico ed esclusivo che viene assegnato agli stranieri che decidono di soggiornare in Spagna per più di tre mesi consecutivi e vedono il loro futuro in Spagna.

LINGUA

Si può andare in Spagna senza parlare spagnolo? Certo che sì, ma ti consigliamo vivamente di imparare alcune nozioni di base di spagnolo. Anche se tutti i tuoi corsi saranno in inglese, impara le espressioni più utili, come “una cerveza, por favor”.

Una volta arrivato, potrai anche iscriverti a un corso di spagnolo.

DA VEDERE

La Spagna è più varia di quanto molti possano pensare. Dall'architettura storica della Catalogna, con icone architettoniche come la **Basílica de la Sagrada Familia**, alle verdi terre della Galizia, fino alla costa mediterranea dell'Andalusia. Non potete perdervi luoghi come Siviglia, Madrid, Barcellona, Valencia e le isole Ibiza o Tenerife.

Consulta le nostre guide e i nostri video per il tuo Erasmus in Spagna!

 @erasmusplay_it



Fun fact, con un pizzico di fortuna potresti diventare il prossimo miliardario. El Gordo, la lotteria natalizia spagnola, ha il montepremi più alto al mondo... 2.240.000.000 €!



II. FRANCIA

Se hai intenzione di studiare in Francia, ecco alcune cose che dovresti sapere:

CAF / APL

La CAF (Caisse d'Allocations Familiales) offre agli studenti un aiuto finanziario per l'affitto di un alloggio: si tratta dell'APL (Aide Personnalisée au Logement). Ricorda che l'importo viene calcolato caso per caso.

GARANTE

Un "garant" è una terza parte che sarà tenuta a pagare il tuo affitto se tu non sei in grado di farlo. Il tuo garante deve essere francese e guadagnare almeno 3 volte l'importo del tuo affitto. Se non conosci nessuno in Francia che possa farti da garante, Cautionneo può farlo al posto tuo!

[Ottieni 1 mese gratis!](#)

ASSICURAZIONE SULLA CASA

È importante sapere che per l'inquilino è obbligatorio stipulare un'assicurazione sulla casa.

Luko ti offre un'assicurazione sulla casa conveniente, un contratto chiaro e flessibile, rimborsi due volte più rapidi e un modello 100% digitale e trasparente.

[Ottieni 1 mese gratis!](#)

Consulta le nostre guide e i nostri video per il tuo Erasmus in Francia!

 [@erasmusplay_it](#)



Fun fact: in Francia è possibile mangiare un formaggio diverso ogni singolo giorno dell'anno! La Francia produce più di 1600 tipi diversi di formaggio, e molti sono protetti da rigide etichette regionali.



III. GERMANIA

Se hai intenzione di studiare in Germania, ecco alcune cose che dovresti sapere:

REGISTRAZIONE

Se soggiorni in Germania per più di 3 mesi, avrai bisogno dell'**Anmeldung**, un requisito legale per vivere in Germania al fine di ottenere un certificato di registrazione dell'indirizzo (**Anmeldebestätigung**). Questo certificato è necessario per richiedere un visto in Germania, aprire determinati conti bancari tedeschi, sottoscrivere un piano telefonico/internet, ecc.

ASSICURAZIONE

È obbligatorio avere un'assicurazione sanitaria ("**Krankenversicherung**")! Dovrai fornirne prova per iscriverti all'università o ottenere un visto. Con il nostro codice "**erasmusplay**", Fintiba ti offre questi e altri servizi per il tuo trasferimento in Germania!

Ottieni un visto tedesco
e/o un'assicurazione
sanitaria

TRASPORTI

Il Semesterticket è un abbonamento che garantisce agli studenti in Germania l'accesso a una vasta rete di trasporti pubblici. La maggior parte delle università ha accordi con le aziende di trasporto locali. È anche possibile acquistare un **Deutschlandticket** (D-Ticket) per viaggiare in tutto il Paese.

Consulta le nostre guide e i nostri video per il tuo Erasmus in Germania!

 [@erasmusplay_it](https://www.youtube.com/@erasmusplay_it)



Fun fact: i tedeschi amano davvero la birra, infatti nel Paese è possibile trovarne più di 7.000 tipologie diverse. Ma sapevi che nella regione della Baviera la birra è considerata un alimento?



IV. POLONIA

Se hai intenzione di studiare in Polonia, ecco alcune cose che dovresti sapere:

PERCHÉ LA POLONIA?

La Polonia è un paese eccellente in cui studiare. È molto nota per il suo background storico e per essere il centro delle nuove tecnologie e della ricerca scientifica. Grazie alla sua posizione geografica, la Polonia occupa una posizione speciale nell'Unione Europea.

CARTA STUDENTI

Richiedi al più presto la tua tessera studentesca ("legitymacja studencka"), che ti offre uno sconto del 51% sui mezzi pubblici. Chiedi al tuo coordinatore Erasmus come ottenerla. Purtroppo, lo sconto è valido solo fino all'età di 26 anni, ma puoi anche utilizzare la tua tessera ISIC per usufruire di alcune offerte sui mezzi pubblici.

RESIDENZE STUDENTESCHE

Nella maggior parte dei casi, l'università dispone di una propria residenza studentesca. Le camere sono solitamente condivise e il costo medio mensile è di circa 140 € (120 £). Ricorda che in Polonia i posti nei dormitori vengono assegnati in base all'ordine di richiesta. Chi prima arriva, meglio alloggia!

Consulta le nostre guide e i nostri video per il tuo Erasmus in Polonia!

 [@erasmusplay_it](https://www.youtube.com/@erasmusplay_it)



Fun fact, sapevi che in Polonia esiste una Giornata Nazionale della Ciambella? Si chiama "Giovedì Grasso" (Tłusty Czwartek) e le persone fanno anche un'ora di fila per ottenerne una!



V. ALTRE DESTINAZIONI

Se hai intenzione di studiare in un'altra
destinazione, non preoccuparti, abbiamo
pensato anche a te!

Sul nostro canale Youtube troverai MOLTI video sulle città
Erasmus: da Budapest, Porto, ecc. a città più piccole come
Kaunas o Poznan.

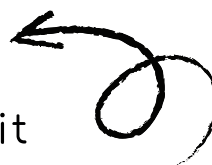


E molto altro ancora...

DAI UN'OCCHIATA



@erasmusplay_it





CONTATTI

EMAIL

communication@erasmusplay.com

SEGUICI SUI NOSTRI CANALI SOCIAL!

-  @erasmussplay
-  @erasmusplay
-  @erasmusplay_it

SCARICA L'APP

