

<b>documenti</b>	7
<i>documenti di identità, patente carta di soggiorno</i>	
<b>salute</b>	9
<b>denaro</b>	12
<b>comunicazioni</b>	14
<i>telefoni, e-mail</i>	
<b>trasporti</b>	19
<i>voli &amp; aeroporti treni, bus-pullman</i>	
<b>cercare casa</b>	24
<b>cercare lavoro</b>	25
<b>varie</b>	26
<i>calendario, unità di misura, elettricità orari dei negozi e dei servizi tempo libero</i>	
<b>about london</b>	31
<b>spesa da programmare</b>	36
<b>link utili</b>	37
<b>indirizzi utili</b>	39

## HAI DECISO DI PARTIRE?

Stai pensando di trascorrere un periodo di tempo nel Regno Unito?

Hai intenzione di trovarti un lavoro, oppure hai vinto una borsa di tirocinio all'estero?

Sei preoccupato perché non sai come muoverti? Rilassati e viaggia con noi!

## DOCUMENTI

### **PASSAPORTO/CARTA D'IDENTITÀ**

Essendo il Regno Unito uno Stato membro dell'Unione Europea non è necessario che tu faccia il passaporto: basta la carta d'identità valida per l'espatrio (controlla che non scada mentre sei via!).

### **PATENTE**

Le nuove patenti di guida europee (quelle tipo "bancomat", per intenderci) rilasciate dagli Stati membri dell'Unione Europea sono equiparate alle corrispondenti patenti di ogni paese facente parte della U.E.

Questo significa che se la tua patente è del vecchio tipo (cioè cartacea) è meglio che tu faccia richiesta per avere la patente in formato tessera a:

**Ministero dei trasporti - Motorizzazione civile e TC**

Via Canapa, 145 - Ferrara

tel. 0532.465118

Per ulteriori informazioni è possibile consultare il sito [www.patente.it](http://www.patente.it)

**CARTA DI SOGGIORNO**

Se rimani in Gran Bretagna per un periodo superiore ai 6 mesi devi richiedere un permesso di soggiorno. Per maggiori informazioni ti puoi rivolgere direttamente all'Ambasciata o al Consolato italiano a Londra (vedi "Indirizzi utili").

**FOTOCOPIE**

Potrebbe capitarti di aver bisogno di fotocopie di documenti; ti consigliamo quindi di portare con te - per qualsiasi evenienza - copie di:

- carta d'identità e/o passaporto
- prenotazione aereo e/o biglietti
- patente

- tessera sanitaria
- curriculum in inglese
- una lettera di referenza (in inglese) della tua banca italiana nell'eventualità che tu voglia aprire un conto corrente in Gran Bretagna.

## SALUTE

### TESSERA SANITARIA

I cittadini italiani che si recano temporaneamente (per studio, turismo, affari o lavoro) in un Paese membro dell'Unione Europea possono ricevere le cure mediche necessarie previste dall'assistenza sanitaria pubblica locale se dispongono della **Tessera Europea di Assicurazione Malattia (TEAM)** detta

anche "Tessera Sanitaria".

La TEAM sostituisce i precedenti modelli E110, E111, E119 ed E128. Coloro che non l'avessero ancora ricevuta possono rivolgersi alla propria ASL e richiedere il "**Certificato sostitutivo provvisorio**".

Per maggiori informazioni al riguardo si consiglia di con-

sultare la propria ASL o il sito del Ministero della Salute: [www.ministerosalute.it](http://www.ministerosalute.it) (Aree tematiche “salute e cittadino”; assistenza italiani all'estero e stranieri in Italia).

## **ASSICURAZIONE MEDICA**

I cittadini italiani hanno diritto a servizi gratuiti di Pronto Soccorso nell'ambito del National Health Service.

Per l'elenco dei NHS Centres consulta il sito [www.nhsdirect.nhs.uk](http://www.nhsdirect.nhs.uk) o - se ti trovi già in Gran Bretagna - chiama direttamente il Free Health Advice helpline allo 0845 4647.

Se necessario puoi ottenere l'indirizzo di un medico locale o di un vicino ospedale chiamando l'operatore telefonico (digitare 100, la chiamata è gratuita).

Solo in casi di vera emergenza chiama il 999 (chiamata gratuita per richiedere un'ambulanza).

Dovendo comunque pagare le ricette e le eventuali cure dentistiche, ti consigliamo di stipulare comunque una polizza assicurativa prima di partire, che preveda, oltre alla copertura di eventuali spese sanitarie, anche il rimpatrio aereo o il trasferimento del malato in un altro Paese.

Esistono diverse possibilità di stipulare polizze assicurative a copertura del viaggio, delle spese sanitarie, della responsabilità civile in caso di danni a terzi etc. ad un costo di circa un euro al giorno.

Informati presso la tua assicurazione di fiducia se desideri avere una copertura in tal senso.

## **NATIONAL INSURANCE NUMBER**

Se hai intenzione di lavorare, devi richiedere il National Insurance Number, che è più o meno come il nostro codice fiscale, con in più funzioni di contributo previdenziale e sanitario.

Qualsiasi datore di lavoro te lo farà fare, o te lo chiederà quale condizione per essere assunto (per pagarti i contributi di cui potrai richiedere la restituzione prima di lasciare il Paese).

Per avere il National Insurance Number devi recarti - munito di un documento di identità + un contratto di lavoro e/o un contratto di affitto - in uno degli uffici denominati “ **Department social security**” o anche chiedere al più vicino Job Centre.

Per trovarlo, visita il sito <http://www.jobcentreplus.gov.uk/JCP/Aboutus/Ouroffices/LocalOfficeSearch.aspx>, inserisci la tua città di destinazione (es. London) e clicca su “Find Office”.

## **MEDICENTRE**

I “Medicentre” sono centri medici privati che si trovano a Londra, in cui puoi richiedere ricette o fare richieste per i tuoi farmaci abituali.

Per informazioni generali, telefona al: +44 (0)870 6000870.

Puoi trovare gli indirizzi di tutti i “Medicentre” nel sito:

<http://www.visitbritain.com> (“informazioni”).

Alcuni Medicentre sono gratuiti, altri a pagamento: ti consigliamo di informarti per non avere sorprese!

Attenzione: se porti le lenti a contatto, ricorda che in U.K. si possono acquistare solo con ricetta medica.

## DENARO

### **BANCA/CAMBIO VALUTA**

#### **Sistema monetario**

#### **britannico**

La Gran Bretagna è rimasta fuori dalla zona Euro ed ha mantenuto la sua moneta; tuttavia in alcuni negozi

- soprattutto a Londra - è possibile pagare in euro.

La valuta britannica si basa sul sistema decimale; ogni sterlina (“pound” = £) è composta da cento pence. Esistono banconote da £50, £20, £10 e £5.

Alla data di pubblicazione di questa guida, una sterlina vale circa 1,50 euro.

Se trovi un lavoro, è necessario che tu apra un conto in banca perché la maggior parte dei datori di lavoro ti pagherà direttamente sul conto corrente.

Prima lo avrai e prima verrai pagato. Se non hai ancora un

contratto o una bolletta inglese, ti consigliamo prima di partire di chiedere alla tua banca di inviarti gli estratti conto (e le altre eventuali comunicazioni) al tuo domicilio inglese; in questo modo avrai almeno un documento scritto che attesterà che stai vivendo nel Regno Unito.

Sarai lieto di sapere che i conti inglesi non hanno in genere:

- spese di apertura/chiusura;
- spese di tenuta conto;
- spese di prelievi con Bancomat o altre carte di debito;
- spese per assegni.

Per ulteriori informazioni: <http://www.londraweb.com/banche.htm>

## **HOME BANKING**

Puoi richiedere alla tua banca o alla posta questo servizio che ti consente di gestire da internet il tuo conto corrente, compiendo anche dei trasferimenti dal tuo conto ad una carta prepagata oppure semplicemente per vedere il tuo saldo.

Non è possibile infatti visualizzare il tuo saldo da un bancomat all'estero se non hai il conto corrente in quel paese.

### **Orario di apertura delle banche**

In generale l'orario di apertura nei giorni

feriali è dalle 9.30 alle 16.30, ma può essere notevolmente diverso da un'agenzia all'altra a seconda delle sedi.

### **CARTE DI CREDITO**

Qualunque carta di credito su cui siano riportati i simboli Visa, MasterCard o American Express è largamente accettata in Gran Bretagna.

Se sei titolare di altre carte dovrai informarti in anticipo, o controllare che il simbolo sia esposto nel locale dove desideri utilizzarla.

Ti consigliamo comunque di preferire l'uso di una carta prepagata in quanto per prelevare all'estero con una di queste carte non si hanno spese di commissione.

## **COMUNICAZIONI**

### **TELEFONIA MOBILE**

Normalmente i cellulari Gprs e Umts sono già abilitati al Roaming internazionale, ma è sempre opportuno contattare il proprio operatore telefonico per maggiori dettagli. Ricordati di portare il tuo carica batterie e di munirti di uno specifico adattatore di corrente: in Gran Bretagna le prese sono differenti.

Per avere informazioni sui costi di chiamata dall'estero puoi consultare il sito del tuo operatore telefonico italiano

[www.vodafone.it](http://www.vodafone.it) - **VODAFONE**    **WIND** - [www.wind.it](http://www.wind.it)  
[www.tim.it](http://www.tim.it) - **TIM**    **TRE** - [www.tre.it](http://www.tre.it)

Ricordati che se chiami un numero inglese da un cellulare italiano mentre ti trovi nel Regno Unito devi inserire il prefisso internazionale 0044, se invece chiamate un numero in Italia 0039.

**un consiglio:** ti suggeriamo l'acquisto di una sim card all'estero: risulta più conveniente in quanto permette di eliminare l'addebito per le chiamate ricevute e di sicuro ti farà risparmiare anche per le telefonate fatte in loco. Oltretutto - nel caso tu invii cv ad aziende inglesi - è importante che tu inserisca come recapito telefonico un numero inglese.

Esistono diverse compagnie telefoniche; di norma non è necessario stipulare un contratto, è possibile acquistare una sorta di cd, contenente una sim card già abilitata e una carta elettronica Top up che si usa per ricaricare senza costi aggiuntivi.

E' possibile effettuare la ricarica in molti internet point, nei megastore dell'operatore scelto e in alcuni supermercati.

Una volta acquistata la sim è necessario inviare una lettera all'operatore con i propri dati oppure registrarsi via internet. Ovviamente le modalità possono essere differenti a seconda dell'operatore scelto.

Ne suggeriamo alcuni, indicandovi i siti internet che potete consultare dall'Italia per decidere.

**Orange** [www.orange.co.uk](http://www.orange.co.uk)  
**Virgin Mobile** [www.virginmobile.com](http://www.virginmobile.com)  
**Vodafone Uk** [www.vodafone.co.uk](http://www.vodafone.co.uk)  
**Three** [www.three.co.uk](http://www.three.co.uk)  
**O2 UK** [www.o2.co.uk](http://www.o2.co.uk)

## TELEFONI PUBBLICI

Per le telefonate nel Regno Unito da un telefono a pagamento è sempre in vigore una sola tariffa: 10 pence per 55 secondi (cioè 11 p. al minuto).

La tariffa minima è 20p.

Vengono restituite solo le monete inutilizzate, quindi è consigliabile evitare di utilizzare monete da 50p, £1 o £2 per le telefonate brevi. Le chiamate internazionali, quelle a telefoni cellulari e telefonate ai servizi di informazione e spettacolo sono più costose e possono variare a seconda dell'orario del giorno in cui viene si chiama.

Per altre informazioni visita [www.payphones.bt.com](http://www.payphones.bt.com).

A causa del diffuso utilizzo dei telefoni cellulari, British Telecom si è ritirata dal mercato delle schede telefoniche.

Le alternative di pagamento per un telefono pubblico sono:

- \* contante
- \* principali carte di credito (tariffa di collegamento = £1)
- \* schede telefoniche internazionali (disponibili presso numerose rivendite di tutto il mondo).

## NUMERI TELEFONICI UTILI

**999 Emergency Services** (*polizia, pompieri, ambulanza*)

**100 Operator** (*consigli gratuiti sui servizi domestici*)

**118 500 Directory Enquiries** (*“pagine bianche/gialle” nazionali*)

**118 505 International Directory Enquiries**  
(*“pagine bianche/gialle” internazionali*)

### E-MAIL:

Se non possiedi ancora una casella di posta elettronica ti consigliamo di aprirne una prima di partire: è certamente il modo più veloce per comunicare con i tuoi amici o - nel caso tu stia partendo per un Tirocinio - con l'Ardsu o con

l'azienda presso la quale si svolgerà l'esperienza.

Altro suggerimento: invia un file con il tuo CV in inglese nella tua

casella; in questo modo lo avrai sempre disponibile. Puoi fare altrettanto con una tua foto tessera (precedentemente scannizzata) o una foto digitale.

### **INTERNET POINT**

Se sei un internauta, il posto meno caro e con il miglior rapporto qualità/prezzo per navigare è certamente **EasyEverything**.

La tariffa è standard: 1 pound, cioè - in genere - una sterlina all'ora. All'ora di punta con una sterlina fate solo 15 minuti, e l'ora di punta dipende da store a store.

Londra è stata la prima città ad aprire il primo gigantesco easyInternetCafé; ora gli store in città sono 6 per un totale di 2.200 computers. Se volete gli indirizzi degli store visitate il sito EasyEverything:

<http://www.easyinternetcafe.com/map/ken.html>

## TRASPORTI

La compagnia di bandiera inglese è la British Airways, che effettua voli dall'aeroporto Marconi di Bologna e presso la quale - se si prenota per tempo - è possibile trovare tariffe interessanti.

Se non trovi offerte vantaggiose con la British, puoi rivolgerti - possibilmente con un buon anticipo sulla data di partenza - alle compagnie LOW COST per prenotare il volo, come per esempio:

Ryan Air [www.ryanair.com](http://www.ryanair.com)  
EASYJET [www.easyjet.it](http://www.easyjet.it)

Ti consigliamo di partire e tornare di martedì, perché è il giorno in cui i costi sono più bassi.

### il bagaglio

Se stai già accarezzando l'idea di riservare uno scomparto della tua valigia per alcune cose "fondamentali" (tipo parmigiano, olio d'oliva, pasta di grano duro ecc.), rinuncia! nei supermercati in-

glesi si può trovare di tutto; rischieresti solamente di aumentare il peso del tuo bagaglio.

Ricordati di attaccare alle tue valige (soprattutto a quelle affidate al check-in) un cartellino con indicati molto chiaramente il tuo nome e cognome, indirizzo di destinazione e numero di telefono, in modo tale che - in caso di smarrimento del bagaglio - tu possa essere contattato immediatamente. La mancanza di questo semplice requisito potrebbe comportare notevoli ritardi nella consegna del bagaglio nel caso questo subisca deviazioni.

Le regole per il bagaglio differiscono leggermente da compagnia a compagnia; per esempio

### **CON RYAN AIR:**

il limite di peso del bagaglio destinato alla stiva è di 15 kg per persona. Non è possibile sfruttare i chilogrammi di peso non utilizzati da altri passeggeri. Solo ai passeggeri che viaggiano con la stessa prenotazione è consentito associare i rispettivi bagagli. Su ogni chilogrammo di eccedenza oltre 15 kg è applicabile un sovrapprezzo di 8 euro (o l'equivalente nella valuta locale). Per motivi di salute e di sicurezza, Ryanair non accetta articoli superiori a 32 kg e con dimensioni superiori a 80 cm di altezza, 120 cm di lunghezza e 120

cm di profondità.

A ciascun passeggero è consentito portare a bordo dell'aereo un solo piccolo bagaglio a mano, di peso non superiore a 10 kg e di dimensioni non eccedenti 55 cm x 40 cm x 20 cm.

### **CON EASYJET:**

Ogni passeggero può:

trasportare un bagaglio a mano di dimensioni massime pari a 55x40x20 cm e un bagaglio per il check-in di peso non superiore a 20 Kg; verrà richiesto il pagamento di un sovrapprezzo per chilo (di € 7,50) prima della partenza qualora ci sia una eccedenza di peso rispetto a quanto consentito;

a ogni passeggero è consentito il trasporto di un bagaglio del peso massimo di 50 kg comprese eventuali attrezzature sportive, a seconda della disponibilità di spazio. Il peso massimo ammesso per ogni singolo collo è di 32 chili.

In aggiunta, i passeggeri possono portare a bordo borse, trousse, cappotti, ombrelli, articoli duty-free (di dimensioni contenute), computer portatili seggiolini per neonati e piccole attrezzature fotografiche. Questi oggetti non rientrano nella franchigia bagaglio.

Nei siti degli aeroporti c'è sempre una pagina sui collegamenti da e per l'aeroporto. In questo sito troverai i link agli aeroporti di Heathrow, Gatwick, Luton e Stansted:

<http://www.londonnet.co.uk/ln/guide/resources/airports.html>

## treni

Le linee dei treni in Inghilterra sono privatizzate; i costi sono mediamente piuttosto elevati. Per informazioni sugli orari di tutte le linee e sulle tariffe e prenotazioni online, il miglior sito ci pare :

<http://www.trainline.co.uk>

C'è anche il sito nazionale:

<http://www.nationalrail.co.uk>

### **Young Persons Railcard:**

Se hai meno di 25 anni, puoi approfittare di questa tessera che ti dà diritto a sconti fino ad un terzo sulle tariffe regolari (costa £ 20).

Se viaggi in gruppo (minimo 3 persone) puoi avere delle ulteriori agevolazioni. Chiedi in biglietteria.

## bus/pullman

### **NATIONAL EXPRESS**

Se vuoi viaggiare in modo più economico, le linee di bus nazionali sono pulite, affidabili e molto più economiche!

Per informazioni vedere:  
<http://www.nationalexpress.com>

### **TRAVELINE NATIONAL PORTAL**

Il sito che si autodefinisce (con qualche ragione!) il n.1 per l'informazione e per l'organizzazione dei tuoi viaggi nel Regno Unito con bus, corriere o treni ... o con tutti i mezzi insieme!  
<http://www.traveline.org.uk>

## CERCARE CASA

Ci sono diversi modi per trovare una sistemazione; puoi decidere per esempio di alloggiare temporaneamente in un ostello (International Students House, [www.ish.org.uk](http://www.ish.org.uk)), mentre ti cerchi una sistemazione definitiva, oppure utilizzare la rete. Ecco alcuni link interessanti.

### **LONDRAWEB**

[www.londraweb.com](http://www.londraweb.com)

### **STUDENTACCOMODATION**

[www.accommodationforstudents.com](http://www.accommodationforstudents.com)

### **LOOT**

[www.loot.co.uk](http://www.loot.co.uk)

### **GUMTHREE**

[www.gumthree.com](http://www.gumthree.com)

### **FLATMATECLICK**

[www.flatmateclick.co.uk](http://www.flatmateclick.co.uk)

### **SPAREROOM**

[www.spareroom.co.uk](http://www.spareroom.co.uk)

### **EASYROOMMATE**

<http://uk.easyroommate.com>

### **STUDENTZONE**

<http://www.studentzone.org.uk/travel/accom.html>

## CERCARE LAVORO

Se hai intenzione di trovarti un lavoro che ti aiuti a finanziare il tuo soggiorno nel Regno Unito, moltissime sono le risorse che puoi trovare in internet. Ci limitiamo quindi qui a darti alcuni link “fondamentali”: buona navigazione!

### **Agenzia Informagiovani di Ferrara**

*(sezione “lavoro all'estero”)*

<http://www.informagiovani.fe.it>

c.v., offerte di lavoro, tirocini, banche dati, newsletter, ecc.

### **Associazione Eurocultura**

<http://www.eurocultura.it>

tra le varie attività, pubblica un mensile (e guide monografiche) ricco di informazioni su lavoro e mobilità internazionale in genere.

### **Curriculum:**

- <http://www.cambiolavoro.com/>

qui trovi diversi modelli scaricabili in formato word con vari esempi di esempi lettera di accompagnamento.

- <http://europass.cedefop.europa.eu/europass/>  
il modello comune europeo per i c.v.

### **Jobcentre**

- <http://www.jobcentreplus.gov.uk/JCP/index.html>  
Jobcentre Plus è una struttura governativa per la ricerca di lavoro: ricchissimo di offerte.

## **VARIE**

### **calendario**



### **Ora solare e ora legale**

Nel Regno Unito la differenza di fuso orario è di un'ora (in meno) rispetto all'Italia.

L'ora legale inizia alle 02.00 dell'ultima domenica di marzo e termina alle 02.00 dell'ultima domenica di ottobre.

### **Le vacanze nazionali 2006 in Inghilterra e Galles**

New Year's Day - 2 Gennaio

Good Friday Bank Holiday - 14 Aprile

Easter Monday Bank Holiday - 17 Aprile

Early May Bank Holiday: 1 maggio  
Spring Bank Holiday: 29 Maggio  
Summer Bank Holiday: 28 Agosto  
Christmas Day Bank Holiday: 25 Dicembre  
Boxing Day Bank Holiday: 26 Dicembre

## unità di misura

1 Libbra (pound - lb)	0.45 chili
1 Stone (14 pound)	6.35 chili
1 Oncia	28,35 grammi
1 Pinta (pint - pt)	0.57 litri
1 Gallone ( gallon - gal - 8 pints)	4,546 litri
1 Miglio (mile - mi)	1.6 chilometri
1 Yard (yd)	0.91 metri
1 Piede (foot - ft)	0.3048 metri
1 Pollice (inch - in)	2.54 centimetri
1 Acro	4.047 m2

## elettricità

Il normale voltaggio elettrico in Gran Bretagna è 240 v, 50Hz a corrente alternata.  
È necessario un adattatore di spina e/o convertitore elettrico per elettrodomestici (meglio ac-

quistarlo in Italia nelle ferramenta rifornite, nei negozi di prodotti elettrici o direttamente all'aeroporto).

## orario dei negozi e dei servizi

In Gran Bretagna i negozi sono aperti generalmente dal lunedì al sabato, dalle 09.00 alle 17.30.

Molti grandi magazzini rimangono aperti fino alle 18.00 e l'orario di apertura viene ulteriormente prolungato il mercoledì o il giovedì fino alle 19.00 o alle 20.00.

### **Uffici postali**

Gli uffici postali sono aperti in generale dalle 09.00 alle 17.30, dal lunedì al venerdì.

Gli uffici principali sono aperti anche di sabato dalle 09.00 alle 12.30. Attenzione: gli orari esatti d'apertura dipendono dalle dimensioni e dalla sede dell'agenzia. Per informazioni sugli orari d'apertura dei singoli uffici postali, chiamare Post Office Enquiries, tel: +44 (0)8457 223344.

### **Pubs**

Inghilterra e Galles

Recentemente le normative sono state modificate consentendo la liberalizzazione dell'orario di chiusura dei pubs, per cui ogni

locale può chiudere all'ora decisa dal gestore.

**Per acquistare e consumare alcolici in un bar è necessario aver compiuto 18 anni.** Le rivendite 'Off-sales' sono autorizzate a vendere alcol dalle 8.00 alle 22.00 dal lunedì al sabato e dalle 12.30 alle 22.00 la domenica.

## tempo libero

### Teatro

I prezzi dei biglietti teatrali variano notevolmente e vanno da circa £10 in un piccolo teatro a più di £50 per un grande spettacolo del West End.

Verifica se lo spettacolo offre tariffe ridotte. Generalmente possono usufruire di riduzioni o a tariffe "standby" le persone che hanno superato i 65 anni, gli studenti, i disoccupati o i disabili. È sempre necessario un documento di conferma.

Per prenotare biglietti il giorno stesso dello spettacolo vai direttamente al teatro per richiedere biglietti standby o restituiti; diversamente il posto migliore per acquistare biglietti con poco all'ultimo momento a Londra è il chiosco 'tkts' di Leicester Square.

### Cinema

In Gran Bretagna a differenza dell'Italia il costo dei biglietti varia a seconda del cinema in cui si va: la differenza può essere anche di diverse sterline. Ti consigliamo quindi di informarti prima in modo da non ricevere brutte sorprese.

Se hai rimostranze su biglietti acquistati, rivolgiti a:

**City of Westminster Trading Standards**

Tel. (+44) 020 7641 111

e-mail: [tradingstandards@westminster.gov.uk](mailto:tradingstandards@westminster.gov.uk)

Per trovare ulteriori informazioni su come spendere il tuo tempo libero, ti consigliamo:

**Visit Britain**

<http://www.visitbritain.com/>  
(tutto il Regno Unito)

**Timeout London**

<http://www.timeout.com/london/>

## ABOUT LONDON

### informazioni

In questo sito troverai tutte, ma veramente tutte!  
le informazioni che stai cercando su Londra:

<http://www.londraweb.com>

Se cerchi una interessante guida della città  
(cosa succede, dove divertirsi, dove mangiare  
ecc.): <http://www.visitlondon.com>

Informazione per i giovani:

<http://www.youthinformation.com>

### alloggi

Ti consigliamo di valutare sempre il rapporto distanza dal centro/  
costo della camera, in quanto i trasporti a Londra sono abbastan-  
za cari ed è impensabile muoversi a piedi in una città così gran-  
de. Se lavori in zona 1 non è molto consigliabile risiedere in zona  
4, anche se l'affitto fosse piuttosto conveniente, perchè l'even-  
tuale risparmio verrebbe azzerato dalle spese di trasporto.

Tieni inoltre presente che l'affitto è calcolato su base settimanale e non mensile come in Italia.

[http://eu.visitlondon.com/city\\_guide/young/staying/](http://eu.visitlondon.com/city_guide/young/staying/)

Se cerchi camere in "Share Flat" (appartamenti condivisi), guarda qui:

<http://www.net-lettings.co.uk/>

## dove mangiare

Per mangiare un panino fuori i posti più convenienti sono i punti Benjis dove è possibile trovare sia panini che insalate a poche sterline oppure le friggitorie dove si può mangiare sia kebab che fish and chips, una particolarità inglese è che le chips oltre ad essere di due formati (small e large) vengono condite con "salt e vinegar".

Altre catene dove è possibile mangiare spendendo poco ma relativamente più care sono: McDonald, Pizza Hut, Prêt a Manger, Caffè Nero, Garfunkel's, Starbucks etc.

## fare la spesa

Per spese grandi la catena commerciale più conveniente è Sainsbury; per spese piccole vanno bene anche i piccoli negozi gestiti in genere da pakistani tipo Costcutter, Jack's etc., che

oltretutto sono aperti anche la sera.

Da evitare se si hanno problemi di budget Marks and Spencer Food o Harrod's Food.

## dove divertirsi

Vi consigliamo di acquistare la rivista settimanale Time out £2,50, reperibile sia nei chioschi nelle stazioni del metro, sia nei supermercati dove è possibile trovare tutta la programmazione degli eventi per la settimana in corso (cinema, teatri, concerti, mostre, aperture locali nuovi): [www.timeout.com/london](http://www.timeout.com/london).

In generale la maggiori attrattive di Londra si trovano a nord del Tamigi, però negli ultimi anni si è notevolmente sviluppata anche la zona sud, in particolare vi consigliamo di recarvi nel quartiere di Clapham, dove si possono trovare centinaia di locali, pubs e ristoranti etnici. Altre zone dove si trovano molti locali per la sera sono Soho ed Angel.

Due punti di ritrovo molto famosi sono Trafalgar Square e Piccadilly Circus e i mercatini di Portobello Road al sabato e Camden Town al sabato e alla domenica. Un consiglio se vi fermate al mercatino di Camden dopo le 17/17.30 le bancarelle dei cibi (con prodotti di tutto

il mondo) svendono tutta la merce invenduta a una sterlina.

## trasporti

### **Metropolitana**

In questo sito tutte le informazione per muoversi in metropolitana nella maniera più conveniente. Consultatelo prima di partire, oppure recatevi direttamente presso le biglietterie per avere una mappa e informazioni aggiornate sulle carte-sconti.

<http://www.tfl.gov.uk/tube>

Londra è divisa in 6 zona concentriche che si sviluppano a partire dal centro. L' Underground propone offerte per far risparmiare i propri clientcome per esempio la OYSTER CARD, una carta prepagata (ricaricabile sia on line sia presso tutte le fermate negli appositi sportelli). La Oyster Card può essere combinata anche alle offerte Travelcards, Season Tickets etc.

Può essere utilizzata anche sui bus e sulle linee DLR "Docklands Light Railway" e con alcune linee dei treni nazionali.

## **Autobus**

La rete degli autobus è capillare e copre l'intero territorio metropolitano. Le tariffe in contanti sono solo due per tutta Londra. Per qualunque viaggio nella fascia esterna della città ("outer London") il biglietto costa appena 70p e per i viaggi che includono o attraversano il centro di Londra (Zona 1) la tariffa è di £1.00.

Rivolgiti alle stazioni della metropolitana per avere una cartina degli autobus e informazioni sulle tariffe agevolate.

Il London Pass è il vostro "passaporto per Londra" che vi offre l'ingresso gratuito a più di 50 attrazioni turistiche, trasporto pubblico gratuito su autobus, metropolitana e treni e altre agevolazioni di vario genere.

<http://www.londonpass.com>

## SPESA DA PROGRAMMARE

Abbiamo pensato che fosse utile inserire una breve scheda sulla spesa da programmare per il primo mese che trascorrerete all'estero; i costi e le considerazioni che troverete di seguito sono riferiti a Londra, dato che essa è in genere la meta privilegiata per i ragazzi che si recano nel Regno Unito.

Senza dubbio la spesa che a Londra incide di più è l'alloggio, seguita da mangiare fuori e dal Roaming internazionale.

### **Quindi: quanto mi devo portare per un mese di permanenza?**

- viaggio (volo e treno) = € 150,00 - 300,00
- assicurazioni (sanitaria, incidenti, bagaglio) = € 50,00
- spese di trasporto locale (abb. mensile) = € 100,00
- stanza singola = € 600,00
- stanza doppia = € 500,00
- vitto = € 220,00 (mangiando in casa), che possono arrivare a € 600,00 (mangiando fuori)
- telefonate a casa = € 75,00 (minimo!)
- divertimento = € 300,00
- imprevisti = € 100,00

## LINK UTILI

### **PORTALE EUROPEO PER I GIOVANI**

Informazioni generali sul Paese, alloggio, trasporti, sconti e riduzioni:

[http://www.europa.eu.int/youth/index\\_it.html](http://www.europa.eu.int/youth/index_it.html)

### **YOUTH INFORMATION.COM**

<http://www.youthinformation.com>

Notizie e suggerimenti su molteplici argomenti, tra cui l'istruzione, il lavoro e la formazione professionale, l'ambiente, la famiglia e le relazioni sociali, la salute, l'ospitalità, la giustizia, il denaro, lo sport e il tempo libero. Il sito verrà trasferito su un nuovo server e pertanto, momentaneamente, la navigazione potrebbe risultare più lenta.

A cura dell'Agenzia Nazionale della Gioventù.

### **LONDRAWEB**

[www.londraweb.com](http://www.londraweb.com)

Solo Londra: una ricchissima guida pratica molto articolata: da visitare!

### **PORTALE EURES**

<http://europa.eu.int/eures/index.jsp>

Se cerchi lavoro: un portale completamente rinnovato in occasione del 2006 - Anno Europeo della mobilità dei lavoratori, contiene - oltre alle offerte di lavoro - moltissime informazioni utili.

## **VIAGGIARE SICURI**

[http://www.viaggiare Sicuri.mae.aci.it/aciWeb/it/europa/regno\\_unito/sanita.scheda](http://www.viaggiare Sicuri.mae.aci.it/aciWeb/it/europa/regno_unito/sanita.scheda)

Sito a cura del Ministero degli Esteri in collaborazione con Aci: per ogni Paese sono disponibili tutte le informazioni pratiche aggiornate.

## **UFFICI LOCALI DEL TURISMO IN UK**

Link al motore di ricerca <http://www.visitbritain.com>

Tutte, ma proprio tutte le informazioni che vi possono essere utili: turismo, vita pratiche, servizi, salute ecc.

## **INFORMAZIONI PER I TURISTI DIVERSAMENTE ABILI**

Informazioni per i turisti diversamente abili

Se state programmando un viaggio a Londra, vi consigliamo di visitare la sezione dedicata (interamente in italiano) sul <http://www.visitlondon.com/fl/it/accessibility>

## INDIRIZZI UTILI

### a Ferrara:

#### **AGENZIA INFORMAGIOVANI - EURODESK**

via A. Lollo, 15 - 44100 Ferrara

tel. 0532.210408 - 211108; fax. 0532.202488

informagiovani@comune.fe.it - eurodesk@comune.fe.it

<http://www.informagiovani.fe.it>

#### **A.R.D.S.U. - Career Service**

Via Savonarola, 11 - 44100 Ferrara

Tel + 39 0532 293381

<http://www.unife.it/ardsu>

ardsu@provincia.fe.it

### nel Regno Unito:

#### **AMBASCIATA ITALIANA A LONDRA**

14, Three Kings Yard - London W1K 4EH

Tel: +44 (0)20 7312 22 00 - Fax: +44 (0)20 7312 22 30

e-mail: [ambasciata.londra@esteri.it](mailto:ambasciata.londra@esteri.it)

#### **CONSOLATO GENERALE D'ITALIA A LONDRA**

38, Eaton Place - London SW1X 8AN

tel: +44 (0)20 7235 9371 - fax: +44 (0)20 7823 1609

e-mail: [consolato.londra@esteri.it](mailto:consolato.londra@esteri.it) - web site: [www.itconlond.org.uk](http://www.itconlond.org.uk)

*Questa guida è la prima di una collana dedicata alla mobilità internazionale in Europa, pensata per fornire una base di informazioni utili per tutti coloro che stanno per partire.*

*L'Agenzia Informagiovani di Ferrara si occupa da tempo di informazione ed orientamento relativi alla mobilità giovanile: lavoro, formazione, volontariato. Dal 2000 ha aderito alla rete Eurodesk, che fornisce informazioni sui programmi europei rivolti ai giovani nei settori della cultura, della formazione, della mobilità giovanile, dei diritti e del volontariato.*

*Sia Informagiovani che Eurodesk hanno l'obiettivo comune di rendere sempre più accessibili ai giovani le varie opportunità esistenti sia a livello comunitario che ad altri livelli, mettendo a loro disposizione diversi strumenti tra cui: colloqui di informazione e di orientamento, documentazione, biblioteca con testi disponibili al prestito, modulistica, data base, ecc.*

*L'Informagiovani cura anche - all'interno del suo sito - alcune sezioni specifiche sulla mobilità: lavoro/formazione all'estero e Eurodesk. Per un'informazione tempestiva è stato anche realizzato un servizio di newsletter su questi temi.*

*Informagiovani ed Eurodesk sono servizi pubblici e gratuiti dell'Assessorato alle Politiche per i Giovani del Comune di Ferrara.*

*L'Agenzia collabora attivamente con l'A.R.D.S.U. sui temi della mobilità, con particolare riguardo ai Tirocini all'estero.*



Comune di Ferrara - Assessorato alle Politiche per i Giovani  
**AGENZIA INFORMAGIOVANI - EURODESK**

via A. Lollio, 15 - 44100 Ferrara  
tel. 0532.210408 - 211108; fax. 0532.202488  
informagiovani@comune.fe.it  
eurodesk@comune.fe.it  
<http://www.informagiovani.fe.it>