



STOCCOLMA

- Capitale della Svezia con circa 900.000 abitanti.
- La valuta ufficiale è la **Corona Svedese** (1€ = 9,5SEK)
- Gli inverni sono freddi e nevosi (picchi fino a -20), le estati miti con temperature fino ai 25°C. Nel semestre autunnale la temperatura media si aggira intorno ai -5°C.
- Ore di sole molto lunghe d'estate. Piuttosto brevi in inverno (solo 7 ore a dicembre).





SÖDERTÖRNS HÖGSKOLA | STOCKHOLM

SÖDERTÖRNS HÖGSKOLA



- Semestre costituito da 4 moduli. Durante ogni modulo si segue un corso, alla fine del quale si sostiene l'esame (scritto o take home).
- Si può seguire un solo corso al mese.

La **difficoltà degli esami** dipende dalla loro tipologia. Gli esami esclusivamente per exchange students sono più semplici, con esami quasi sempre basati su presentazioni e take home exams; gli esami dei corsi normali sono poco più semplici di quelli italiani, con assignments settimanali ed esame scritto a fine corso.



COLLEGAMENTI E MEZZI

AEROPORTI:

- **Arlanda** (ARN) – servito da Norwegian e SAS con voli in partenza da Fiumicino.
 1. Autobus 583 + treno (gratis con SL card a circa 90 minuti)
 2. Pullman (air shuttle 85SEK, flygbussarna 99SEK circa 35 minuti)
 3. Arlanda Express (150SEK 20 minuti)
- **Skavsta** (NYO) – servito da Ryanair e Wizzair, con partenze da Ciampino.
A circa 80 minuti dal centro città e collegato al centro solo con bus Flygbussarna per circa 139SEK.



COLLEGAMENTI E MEZZI

TRASPORTI PUBBLICI:

Città e periferia collegate in modo impeccabile 24/7 grazie ad autobus, metropolitana (Tunnelbana) e ferrovie suburbane (Pendeltåg).

Utilissima l'applicazione SL per avere info live sui mezzi di trasporto.



L'abbonamento mensile (SL card) viene 580SEK (tariffa studenti).



SÖDERTÖRNS HÖGSKOLA | STOCKHOLM

ACCOMODATION

Björnkulla – CONSIGLIATO:

A pochi passi dall'università (15 minuti a piedi o collegata con autobus diretto).

Camere singole o doppie. Cucina in comune per ogni piano, quindi condivisa con 8 persone.

Centro città distante 20 minuti di Pendeltag.



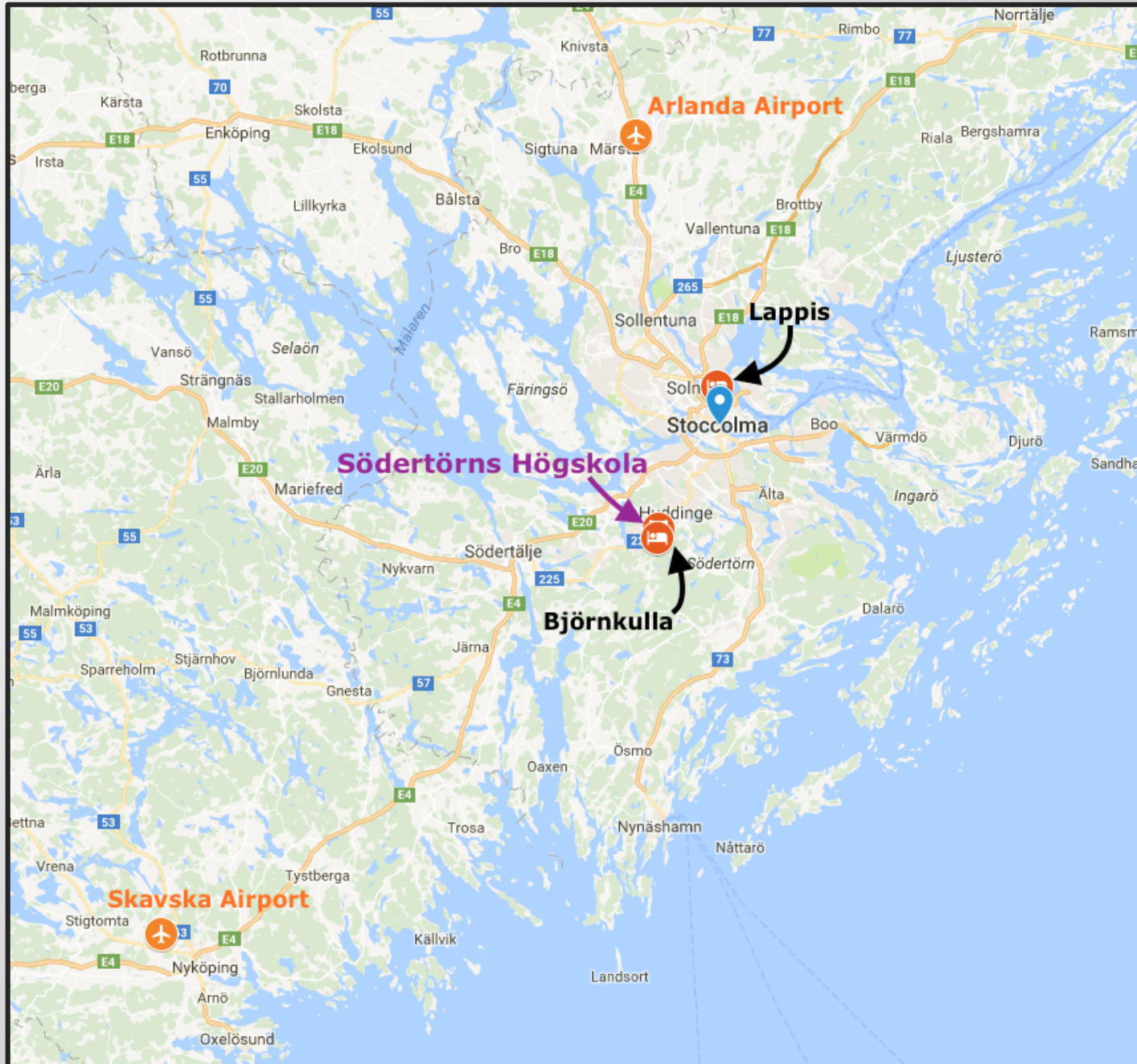
Lappis: lontano dall'università ma vicino al centro città. Scomodo per seguire le lezioni quotidianamente.

http://www.sh.se/exchange#!/p3/ext/content.nsf/aget?openagent&key=accomodation_1307974254380

LE CAMERE SONO ASSEGNATE SECONDO IL "FIRST COME, FIRST SERVED"



SÖDERTÖRNS HÖGSKOLA | STOCKHOLM





COSTO DELLA VITA

Spesa media mensile (tutto compreso esclusi eventuali viaggi) di **circa 900€**.

- Accommodation – 400€ per una camera singola, dai 250€ ai 370€ per una doppia.
- Abbonamento mensile mezzi pubblici – 60€ (con sconto studenti)
- Internet mobile – 10€ mensili per 3gb
- Spesa – poco più costosa che in Italia, anche se i prodotti freschi sono decisamente più cari (carne, frutta e verdura).
- Alcol – TROPPO (superalcolici a prezzi quasi duplicati rispetto all'Italia. Shot e cocktails nei locali rispettivamente ad una media di 7 e 14€).



VIAGGI

- Stoccolma è ben collegata con Helsinki, Tallin e Riga grazie a traghetti piuttosto economici con frequenza quotidiana.
Inoltre l'ottima rete ferroviaria collega Stoccolma a tutta la Svezia e Copenaghen.
- Viaggi organizzati da ESN a San Pietroburgo e **Laponia** (IMPERDIBILE).
- <https://www.timetravels.fi> e <http://www.scanbaltexperience.com>





SÖDERTÖRNS HÖGSKOLA | STOCKHOLM

ERASMUS LIFE





CURIOSITÀ

La Fika svedese

No, non si parla di una qualche bionda, ma della classica “merenda” svedese. Paragonabile al the per gli inglesi, una fika con un dolce alla cannella è una parte immancabile nella quotidianità di uno svedese.





SÖDERTÖRNS HÖGSKOLA | STOCKHOLM

CONTATTI

Davide Giuliani: dadi93@gmail.com

Federica Benevento: federica.benevento@libero.it

Claudia Cerboni: claudia.cerboni@gmail.com

Per qualsiasi necessità o informazione non esitate a contattarci. Siamo a vostra disposizione.