



# Welcome to Milan!

Handbook for newly arrived international  
students at Università Cattolica  
del Sacro Cuore



# Benvenuti a Milano!

Handbook per gli studenti internazionali  
neo arrivati all'Università Cattolica  
del Sacro Cuore



UNIVERSITÀ  
CATTOLICA  
del Sacro Cuore



In collaborazione con Area Sviluppo Internazionale dell'Università Cattolica del Sacro Cuore.



CO-FUNDED BY THE EUROPEAN UNION'S ASYLUM,  
MIGRATION AND INTEGRATION FUND

The content of this handbook represents the views of the author only and is his/her sole responsibility. The European Commission does not accept any responsibility for use that may be made of the information it contains.

Project number: 957999-NEAR-AMIF-2019-AG-CALL

© 2022 Università Cattolica del Sacro Cuore  
Centro di Ateneo per la Solidarietà Internazionale – CeSI  
Largo A. Gemelli 1 Milano | email: cesi@unicatt.it | tel. +39 02 7234 5218

Edizione curata da  
EDUCatt - Ente per il Diritto allo Studio Universitario dell'Università Cattolica  
Largo Gemelli 1, 20123 Milano - tel. 02.7234.22.35 - fax 02.80.53.215  
e-mail: editoriale.dsu@educatt.it (produzione); librario.dsu@educatt.it (distribuzione)  
web: www.educatt.it/libri  
Associato all'AIE – Associazione Italiana Editori  
ISBN cartaceo: 978-88-9335-968-9  
ISBN digitale: 978-88-9335-969-6

Progetto grafico: Studio Editoriale EDUCatt  
Le immagini delle pp. 3, 4-5, 6-7, 8-9 sono di Paolo Saglia, scattate in occasione dei focus group con gli studenti internazionali; le immagini di p. 34 sono di Andrea Aschedamini-different.photography per Università Cattolica del Sacro Cuore.

Finito di stampare nel mese di giugno 2022 su materiali e tecnologica ecocompatibili presso la LITOGRAFIA SOLARI Peschiera Borromeo (MI).

# Welcome to Milan!

# Benvenuti a Milano!

Handbook for newly arrived international students at Università Cattolica del Sacro Cuore

Handbook per gli studenti internazionali neo arrivati all'Università Cattolica del Sacro Cuore

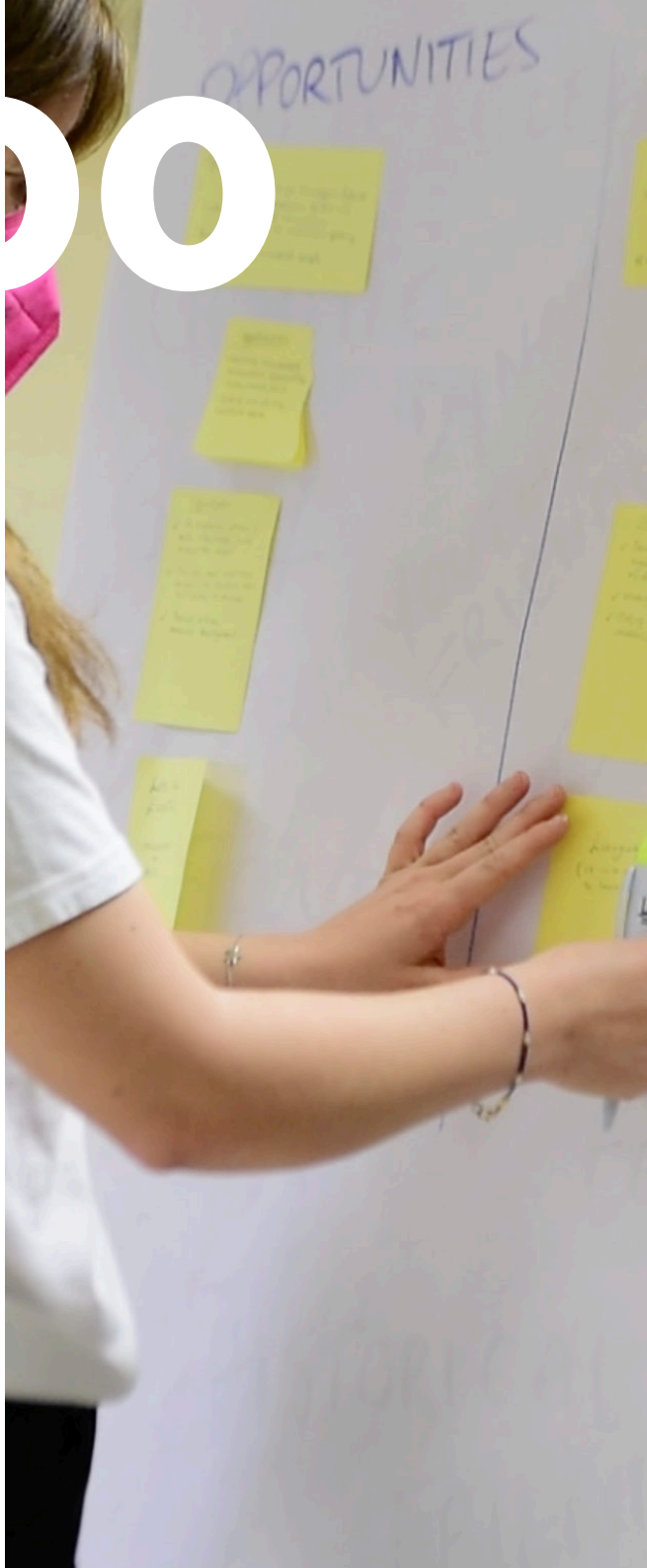


*The novel Americanah follows the journey of a young student, Ifemelu, who immigrates to the USA from Nigeria to attend university. When Ifemelu starts university in Philadelphia, she tries hard to understand local culture: “Her autumn of half blindness had begun, the autumn of puzzlements, of experiences she had knowing there were slippery layers of meaning that eluded her” (p. 160). After some years, Ifemelu reflects that “home was now a blurred place between here and there” (p.144).*

Chimamanda Ngozi Adichie, *Americanah*, 4th Estate, 2013.

# TABLE OF CONTENTS

|  |    |
|--|----|
| <i>Introduction</i>  | 8  |
| BEFORE COMING TO MILAN   |    |
| Start learning Italian   | 10 |
| Start looking for housing  | 10 |
| Step up your Codice Fiscale (Tax Identification Number)                      | 12 |
| Medical Certificate for use in Sporting Facilities                           | 12 |
| ONCE YOU HAVE ARRIVED IN ITALY   |    |
| Codice fiscale / tax identification number                                   | 14 |
| Permesso di soggiorno (Residence permit, for non-EU citizens only)           | 14 |
| Public transport   | 18 |
| Train stations   | 18 |
| Airports   | 18 |
| Bike sharing   | 18 |
| Italian National Health Service  | 20 |
| University Health Centre and Counselling                                     | 20 |
| Other healthcare options   | 20 |
| CAMPUS LIFE  |    |
| Finding your way around the Milan campus                                     | 24 |
| Polo studenti (Student Support Services)                                     | 24 |
| Student ID card/badge  | 26 |
| Mensa / cafeteria  | 26 |
| Charging your student card/badge   | 28 |
| ILAB – education technology  | 28 |
| Library  | 28 |
| University language centre   | 28 |
| EXTRA CURRICULAR ACTIVITIES  |    |
| Sports facilities  | 30 |
| Music on campus  | 30 |
| Buddy programme  | 32 |
| Volunteering opportunities   | 32 |
| Erasmus Student Network Unicatt Milan  | 32 |
| Vouchers and discounts for students on electronics, sportswear and transport | 32 |
| Food shopping  | 32 |



# SOMMARIO

|   |    |
|---|----|
| <i>Introduzione</i>   | 9  |
| PRIMA DI ARRIVARE A MILANO  |    |
| Inizia ad imparare l'italiano   | 11 |
| Inizia a cercare una casa   | 11 |
| Organizzati per ottenere il tuo Codice Fiscale  | 13 |
| Certificati medici per strutture sportive   | 13 |
| QUANDO SEI GIÀ IN ITALIA  |    |
| Codice fiscale  | 15 |
| Permesso di soggiorno   | 15 |
| I trasporti in città  | 19 |
| Stazioni ferroviarie  | 19 |
| Aeroporti   | 19 |
| Bike-sharing  | 19 |
| Servizio Sanitario Nazionale Italiano   | 21 |
| Centro Sanitario e Sportello Psicologico dell'Università Cattolica                            | 21 |
| Altre opzioni per l'assistenza sanitaria  | 21 |
| VITA NEL CAMPUS   |    |
| Orientarsi nel campus di Milano   | 25 |
| Polo studenti   | 25 |
| Badge universitario   | 27 |
| Mensa   | 27 |
| Ricaricare il tuo badge universitario   | 29 |
| ILAB – education technology   | 29 |
| Biblioteca  | 29 |
| Servizi linguistici d'Ateneo (SeLdA)  | 29 |
| ATTIVITÀ EXTRACURRICOLARI   |    |
| Attività sportive   | 31 |
| Musica nel campus   | 31 |
| Buddy programme   | 33 |
| Opportunità di volontariato   | 33 |
| Erasmus Student Network Unicatt Milan   | 33 |
| Voucher e sconti per gli studenti su prodotti elettronici, abbigliamento sportivo e trasporti | 33 |
| Fare la spesa   | 33 |

# STUDENTS' FIRST IMPRESSIONS OF MILAN

open

dynamic

modern

not too big

interactive

well-preserved

mix of old and new

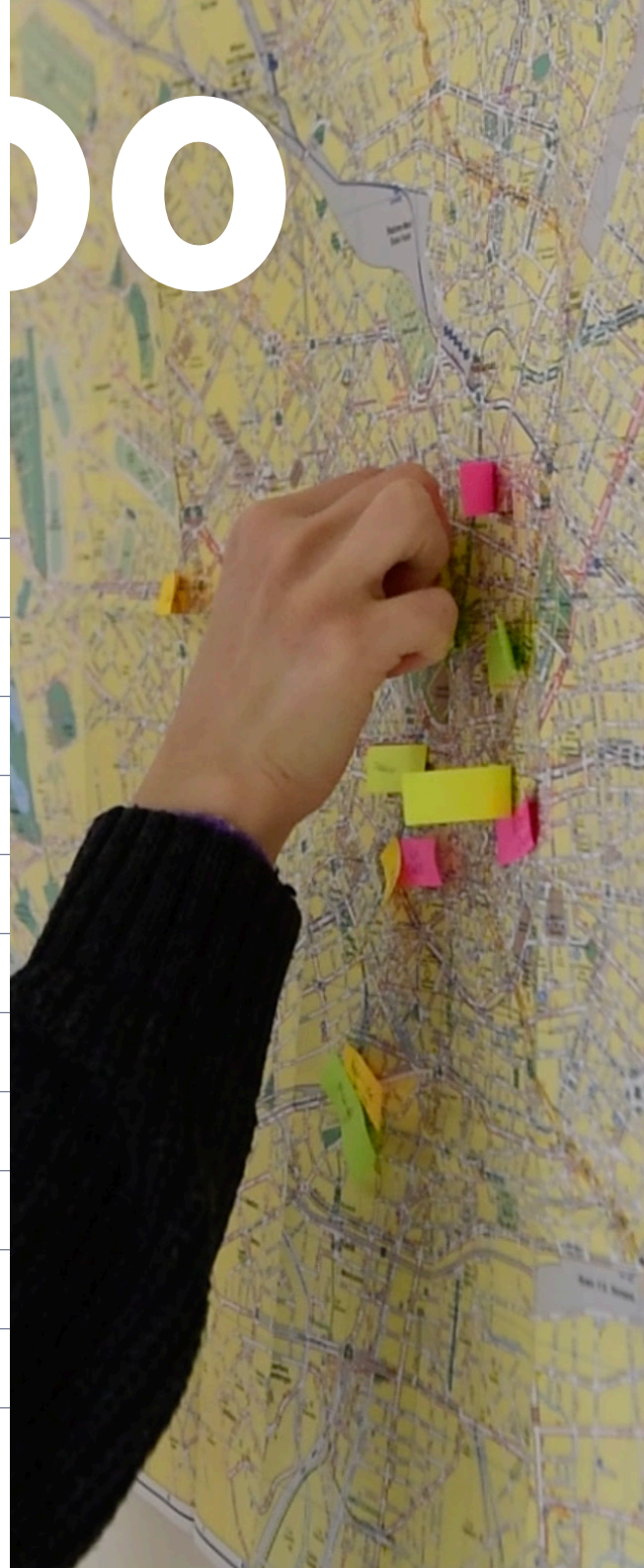
confusing

friendly

safe

stylish

a great mix of tradition and innovation



# LE PRIME IMPRESSIONI DEGLI STUDENTI SU MILANO

aperta

dinamica

moderna

non troppo grande

interattiva

curata

un mix di antico e nuovo

complicata

amichevole

sicura

alla moda

un mix fantastico di innovazione e tradizione



## INTRODUCTION

**D**ear students,  
Welcome to your new home in Milan. This handbook is designed to help international students at Università Cattolica adapt to life on campus and in the city. It gathers tips about practical matters and social life.

The information in this handbook is based on suggestions made by other international students whose journey at Università Cattolica began before yours. The students took part in focus groups, where they shared the challenges and opportunities of life in a new country and talked about how their own arrival could have been made easier. Their tips are included in this handbook and their suggestions for hangouts, nightlife, shopping and places to visit are marked on the map.

Two themes emerged strongly from the focus groups: newly arrived international students want to feel included in their new community and they find Italian bureaucracy tricky. For these reasons nearly all students said that it's important to start learning Italian and to set the ball rolling with paperwork and housing before you get to Milan.

The handbook is the result of staff-student partnership and listening to the voices of students, some of which are included. It was created as part of the NEAR (NEwly ARrived in a common home) project.

To find out more, please check out the website:  
<https://nearproject.eu/en/>

With warmest wishes,  
*Amanda Murphy, Olivia Mair, Francesca Poli*

# DNIN

## INTRODUZIONE

**C**ari studenti,  
benvenuti nella vostra nuova casa a Milano. Questo handbook è costruito per aiutare gli studenti internazionali dell'Università Cattolica ad adattarsi alla vita nel campus e nella città. Raccoglie consigli su problemi pratici e sulla vita sociale.

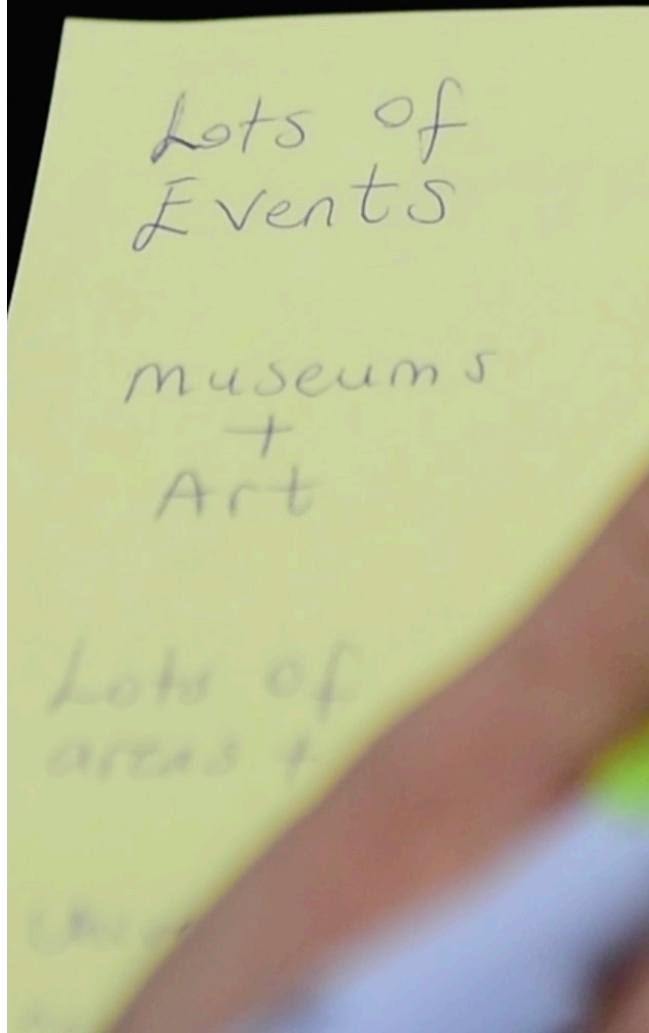
Le informazioni contenute in questo handbook sono tratte dai suggerimenti espressi da altri studenti internazionali, il cui viaggio in Università Cattolica è cominciato prima del vostro. Gli studenti hanno preso parte ad alcuni focus group, durante i quali hanno condiviso sfide e opportunità incontrate nel nuovo Paese e hanno raccontato di come il loro arrivo avrebbe potuto essere reso più semplice. I loro consigli sono raccolti in questo handbook e i loro suggerimenti per il tempo libero, la vita notturna, lo shopping e i posti da visitare sono segnalati sulla mappa.

Due temi sono emersi in particolare dai focus group: gli studenti internazionali neo arrivati vogliono sentirsi inclusi nella loro nuova comunità di appartenenza e trovano la burocrazia italiana insidiosa. Per queste ragioni, la maggior parte degli studenti ha affermato che è importante iniziare ad imparare l'italiano e attivare le procedure per ottenere i documenti e trovare un alloggio prima di arrivare a Milano.

L'handbook è il risultato di una collaborazione tra gli studenti e lo staff dell'Ateneo e nasce dall'ascolto delle voci degli studenti, alcune delle quali sono contenute in questo strumento, creato nell'ambito del progetto NEAR (NEwly ARrived in a common home).

Potete scoprire di più sul progetto al sito  
<https://nearproject.eu/en/>

Con i nostri più calorosi auguri,  
*Amanda Murphy, Olivia Mair, Francesca Poli*



# BEFORE COMING TO MILAN

## Start learning Italian

Although Milan is one of the most international cities in Italy, not everyone speaks English. Start learning some Italian in advance! It will help you solve practical matters and make friends.

## Start looking for housing

In Milan, demand for housing has increased a lot in recent years. Start looking at housing options early as it takes time and will make your stay in the city easier.

Università Cattolica promotes various housing solutions for exchange, study abroad and degree-seeking students. Please find all the information **HERE**.

Information is also available from the International Students Association **HERE**.

Contact: [milano\\_unicatt@esn.it](mailto:milano_unicatt@esn.it)

Some reliable housing websites are:

- [uniplaces.com](http://uniplaces.com);
- [spotahome.com](http://spotahome.com);
- [casa.it](http://casa.it);
- [immobiliare.it](http://immobiliare.it);
- [idealista.it](http://idealista.it).

You can also consider looking at Facebook groups, such as Au Pair Milan where you can find families looking to host au pairs.

Rent prices in Milan are really high. Another option can be to look for accommodation in a small town outside Milan that is well connected by train to Cadorna station. Cadorna is the nearest station to the university. The important thing is to check that trains run frequently from the town to Cadorna.

Try and make contact with students who have nearly finished their studies in Milan. You may be able to take over their room or apartment.

# D1

### STUDENTS' VOICES

"Find out as much as you can about the Italian university system before you get there. It's so different – the classes, the exams and the grading system."

"Some of the university communication and information about extra-curricular activities is only available in Italian."

"If you strive to speak Italian, you will be able to make friends with Italian students more easily."

### STUDENTS' VOICES

"Informati il più possibile sul sistema universitario italiano prima di arrivare qui. È completamente diverso – le lezioni, gli esami, il sistema di valutazione."

"Alcune comunicazioni universitarie e alcune informazioni sulle attività extra-curricolari sono disponibili solo in italiano."

"Se ti sforzi a parlare in italiano, farai amicizia più facilmente con gli studenti italiani."

### STUDENTS' TIPS

**Preply** can help you achieve your personal language learning goals and has flexible options in terms of price and learning plans ([preply.com](http://preply.com)).

**Duolingo** can be used for free or with a subscription. The game-based learning approach is organised around topics and is really motivating because they send reminders and involve you in competitions ([duolingo.com](http://duolingo.com)).

### STUDENTS' TIPS

**Preply** può aiutarti a raggiungere i risultati linguistici e offre opzioni flessibili sul prezzo e sul piano di apprendimento ([preply.com](http://preply.com)).

**Duolingo** può essere usato gratis o con un abbonamento. L'approccio di apprendimento basato su un gioco è organizzato per argomenti ed è molto motivante: ti vengono inviati dei promemoria e si viene coinvolti in alcune competizioni ([duolingo.com](http://duolingo.com)).

# PRIMA DI ARRIVARE A MILANO

## Inizia ad imparare l'italiano

Nonostante Milano sia una delle città più internazionali in Italia, non tutti parlano inglese. Inizia ad imparare un po' di italiano in anticipo! Ti aiuterà a risolvere problemi pratici e a fare amicizia.

## Inizia a cercare una casa

A Milano, la domanda di alloggi è cresciuta molto negli ultimi anni. Inizia a cercare soluzioni abitative in anticipo, poiché trovare una casa può richiedere molto tempo: renderà la tua permanenza in città più semplice.

L'Università Cattolica offre diverse soluzioni abitative per gli studenti in scambio e mobilità internazionale e per gli studenti internazionali che frequentano un corso di laurea. Puoi trovare le informazioni **QUI**.

Altre informazioni sono disponibili grazie all'Associazione degli Studenti Internazionali **QUI**.

Contatti: [milano\\_unicatt@esn.it](mailto:milano_unicatt@esn.it)

Alcuni siti affidabili per trovare casa sono:

- [uniplaces.com](http://uniplaces.com);
- [spotahome.com](http://spotahome.com);
- [casa.it](http://casa.it);
- [immobiliare.it](http://immobiliare.it);
- [idealista.it](http://idealista.it).

Puoi anche considerare l'idea di cercare su gruppi di Facebook, come Au Pair Milan, dove è possibile incontrare famiglie che ospitano au pairs.

I prezzi di affitto sono molto alti. Un'opzione più economica potrebbe essere cercare un alloggio in una piccola cittadina o paese fuori da Milano che sia ben connessa alla stazione di Cadorna con i treni. Cadorna è la stazione più vicina all'Università. La cosa importante è verificare che ci siano corse numerose dalla cittadina fuori Milano alla stazione di Cadorna.

Prova a contattare studenti che hanno quasi concluso i loro studi a Milano. Potresti riuscire a prendere il loro posto in stanza o in appartamento.

## D1

## STUDENTS' VOICES

“Bureaucracy can be really slow and difficult to understand. Don't be afraid to ask for help!”

## Step up your Codice Fiscale (Tax Identification Number)

If you're not familiar with Italian bureaucracy, getting an Italian “Codice Fiscale” or Tax Identification Number can be confusing. The Codice Fiscale / Tax Identification Number is a unique identification code that gives you access to a variety of services, such as the Italian healthcare system and opening an Italian bank account. It also enables you to work in Italy and you need it for rental contracts and some online purchases. You can obtain your Tax Identification Number from Agenzia delle Entrate (the Italian Revenues Agency) for free before coming to Italy (recommended to speed up the process), or when you are already here.

How to get your Tax Identification Number from your home country: you can apply for it via the nearest Italian Embassy or Consulate, usually by email, by filling in an application form. Information about applying and the form are available [HERE](#).

## Medical Certificate for use in Sporting Facilities

If you plan to join a gym or take part in sporting activities when you are in Milan, you will need a valid medical certificate (validity is usually 1 year from the date of issue). In some cases, a medical certificate from a general practitioner outside of Italy may be accepted if provided in English, with GP's signature and stamp. Depending on the type of sport, specific requirements may have to be met, such as ECG reading, etc.

In Italy, it is possible to get a medical certificate at private health centres for an average cost of between € 30 and € 60.

## Organizzati per ottenere il tuo Codice Fiscale

Se ti interfacci per la prima volta con le procedure burocratiche italiane, ottenere il Codice Fiscale potrebbe essere complicato. Il Codice Fiscale è un codice numerico unico di identificazione, che consente di accedere a diversi servizi, come il sistema sanitario nazionale italiano e l'apertura di un conto in banca. Ti consente anche di lavorare in Italia ed è necessario per i contratti di affitto e alcuni acquisti online. Puoi ottenere il Codice Fiscale gratuitamente dall'Agenzia delle Entrate (l'Agenzia italiana per le tasse) prima di arrivare in Italia o quando sarai già qui.

Come ottenere il Codice Fiscale dal tuo Paese di origine: puoi richiedere il Codice Fiscale tramite la più vicina Ambasciata o il più vicino Consolato italiano, di solito tramite email, compilando un modulo di richiesta. Le informazioni per richiedere il Codice e per reperire il modulo sono disponibili [QUI](#).

## Certificati medici per strutture sportive

Se pensi di iscriverti in palestra o di aderire ad un'attività sportiva durante la tua permanenza a Milano, ti servirà un certificato medico valido (la validità solitamente è di 1 anno dalla data di emissione). In alcuni casi un certificato medico prodotto da un medico di base fuori dall'Italia viene accettato se fornito in inglese con la firma e il timbro del medico. In relazione alla tipologia di sport, potrebbe essere necessario soddisfare anche altri requisiti, come ad esempio un cardiogramma.

In Italia è possibile ottenere un certificato medico in un centro sanitario privato ad un costo medio di 30-60 euro.

## STUDENTS' VOICES

“La burocrazia può essere davvero lenta e difficile da capire. Non aver paura di chiedere aiuto!”

# ONCE YOU HAVE ARRIVED IN ITALY

# 2

# QUANDO SEI GIÀ IN ITALIA

BUREAUCRATIC PROCEDURES AND SERVICES

## Codice fiscale / tax identification number

How to get your Codice Fiscale / Tax Identification Number once you are in Italy: if you're already in Italy, you can apply for your Tax Identification Number at Agenzia delle Entrate (the Italian Revenues Agency). You can apply for it both by email and by going to the nearest branch of Agenzia delle Entrate. In Milan there are several. The branch nearest to the university is:

Direzione Provinciale I di MILANO - Ufficio Territoriale MILANO 1  
Via della Moscova, 2, 20121 Milano.  
Tel: 02 97694111  
Email: [dp.imilano.utmilano1@agenziaentrate.it](mailto:dp.imilano.utmilano1@agenziaentrate.it)

Detailed information on the Tax Identification Number and on how to get it is available [HERE](#).

## Permesso di soggiorno (Residence permit, for non-EU citizens only)

Within 8 working days of their arrival in Italy, non-EU residents are required to submit an application for a Residence Permit (Permesso di Soggiorno) for study reasons to the local post office. Should you be required to carry out quarantine, the 8 days are calculated from the end of the quarantine period.

### STUDENTS' VOICES

"Be open-minded and explore the city without rushing."

### STUDENTS' VOICES

"Tieni la mente aperta ed esplora la città senza fretta."

### STUDENTS' TIPS

Be prepared to queue up when going to public offices.

### STUDENTS' TIPS

Sii pronto a fare la coda quando ti recherai presso gli uffici pubblici.

PROCEDURE BUROCRATICHE E SERVIZI

## Codice fiscale

Come ottenere il Codice Fiscale quando sei in Italia: se sei già in Italia, puoi richiedere il tuo Codice Fiscale all'Agenzia delle Entrate. Puoi richiederlo tramite email o andando alla sede più vicina dell'Agenzia. A Milano ci sono diverse sedi dell'Agenzia delle Entrate, la più vicina all'Università è la seguente:

Direzione Provinciale I di MILANO - Ufficio Territoriale MILANO 1  
Via della Moscova, 2, 20121 Milano.  
Tel: 02 97694111  
Email: [dp.imilano.utmilano1@agenziaentrate.it](mailto:dp.imilano.utmilano1@agenziaentrate.it)

Informazioni dettagliate sul Codice Fiscale e su come ottenerlo sono disponibili [QUI](#).

## Permesso di soggiorno

Entro 8 giorni lavorativi dal loro arrivo in Italia, i cittadini non UE devono inviare la richiesta per il Permesso di Soggiorno per ragioni di studio all'ufficio postale più vicino. Nel caso in cui una persona sia sottoposta a quarantena per motivi sanitari, gli 8 giorni si contano a partire dalla fine del periodo di isolamento.



The Residence Permit is a card with a microchip and a machine-readable magnetic strip containing the cardholder's personal details, photo and fingerprints in digital format. Ask for an application form at post offices. The list of required documents is available in the presentation below. When you apply, you will be given an appointment with the police. Make sure you check that you have the additional documents needed for the interview, listed at the link below (or QR code). The Residence Permit will be issued by the police station (Commissariato/Questura) about 1-2 months after the interview.

The expiry date of the Residence Permit is decided by the police depending on how long your study period at Università Cattolica is and on how long your health insurance lasts. In any case, the Residence Permit for study reasons will be valid for a maximum of one year. Under current regulations, it has to be renewed every 12 months. For the first renewal, non-EU students must prove that they have passed at least one exam during the first year of study; for subsequent renewals, they need to pass at least two exams every year.

### Documents required

- Photocopy in black/white of passport – only pages containing your personal data + the visa.
- Photocopy of visa documentation and of any letter issued / stamped by the Consulate/Embassy. No certification of the value of the documents is required.
- Università Cattolica admission letters.
- Photocopy of health insurance cover (at least 1 year).
- A revenue stamp of €16 (Marca Da Bollo): buy it at any tabaccheria.

\*Photocopies have to be in black and white, not in colour.

You can find a guide to getting your residence permit and filling in the form [HERE](#).

Il permesso di soggiorno è una card con un microchip e una striscia magnetica contenente i dettagli personali del possessore, una foto e le impronte digitali in formato digitale. Chiedi un modulo di richiesta all'ufficio postale. La lista dei documenti necessari è presente nell'elenco di seguito. Quando presenti la richiesta, viene fissato un appuntamento con la polizia. Assicurati di aver controllato quali documenti sono necessari per l'intervista, che trovi elencati di seguito. Il permesso di soggiorno viene emesso dalla stazione di polizia (Commissariato o Questura) circa 1-2 mesi dopo l'intervista.

La scadenza del Permesso di Soggiorno è decisa dalla polizia in base alla durata del tuo periodo di studio in Università Cattolica e in base alla copertura della tua assicurazione sanitaria. In ogni caso il Permesso di Soggiorno per ragioni di studio ha la durata massima di un anno. Secondo la normativa corrente, deve essere rinnovato ogni 12 mesi. Per il primo rinnovo, i cittadini non UE devono dimostrare di aver superato almeno un esame durante il primo anno di studi: per i successivi rinnovi, gli studenti non UE devono aver superato almeno due esami ogni anno.

### Documenti da presentare all'appuntamento

- Fotocopia in bianco e nero\* del passaporto – solo le pagine contenenti i dati personali e il visto.
- Fotocopia del visto e di ogni lettera emessa o timbrata dal Consolato o dall'Ambasciata. La Dichiarazione di valore non è richiesta.
- Lettera di ammissione all'Università Cattolica.
- Fotocopia dell'assicurazione sanitaria con copertura di almeno un anno.
- Una marca da bollo del valore di 16 euro, da acquistare in tabaccheria.

\*Le fotocopie devono essere in bianco e nero e non a colori.

Puoi trovare una guida per ottenere il tuo permesso di soggiorno e compilare i moduli [QUI](#).

## STUDENTS' VOICES

"I'm amazed by the perfect transport system in Milan."

## D2

## STUDENTS' VOICES

"Sono stupito dal perfetto sistema di trasporti di Milano."

## PUBLIC TRANSPORT AND BIKE SHARING

## Public transport

Azienda Trasporti Milanese (ATM) manages the public transport system in Milan, with buses, trams and underground metro. All the info and the itineraries are available on [atm.it](http://atm.it). On the ATM official website, you can see your itinerary by clicking on "GIROMILANO". The metro stations closest to the university's main campus are Sant'Ambrogio (line M2) and Cadorna (line M1 and line M2). An urban ticket costs € 2.00 and is valid for 90 minutes on all the lines within the urban network of Milan. Students under age 26 can get a monthly travel card at a reduced price. Further information on the travel card and prices is available [HERE](#) and [HERE](#).

## Train stations

The main railway stations are connected to the underground network. The main railway stations in Milan are Milano Centrale, Milano Porta Garibaldi and Milano Cadorna. These stations connect Milan to the whole surrounding area, to all the major Italian cities and to Milano Malpensa airport.

## Airports

It is easy to get to Milan from one of the three airports near the city: Milano Linate (LIN), Milano Malpensa (MXP) and Milano Bergamo-Orio al Serio (BGY). Milano Linate is connected to the city centre by buses heading to the Milano Centrale station or by ATM bus line 73. The Milano Malpensa airport is connected to the Milano Centrale station and the Milano Cadorna Station with the Malpensa Express and with buses headed to the Milano Centrale station. Orio al Serio airport is connected to the Milano Centrale station by bus. You can get all the information on the airports and shuttle services to the city [HERE](#).

## Bike sharing

Milan has expanded its network of cycle paths in recent years. To move around by bicycle, there are several bike-sharing systems. One of the most used is ATM's BikeMi bike sharing, info [HERE](#).

## TRASPORTO PUBBLICO E BIKE-SHARING

## I trasporti in città

L'Azienda Trasporti Milanese (ATM) gestisce il sistema di trasporto pubblico di Milano, composto da autobus, tram e metropolitana. Tutte le informazioni e gli itinerari sono disponibili su [atm.it](http://atm.it). Sul sito ufficiale di ATM puoi scoprire gli itinerari cliccando su "GIROMILANO". Le stazioni della metropolitana più vicine al campus principale dell'Università sono la stazione di Sant'Ambrogio (linea M2) e la stazione di Cadorna (linea M1 e linea M2). Un biglietto Urbano costa 2 euro ed è valido per 90 minuti su tutte le linee e i mezzi nella rete urbana di Milano. Gli studenti sotto ai 26 anni possono acquistare l'abbonamento mensile ad un prezzo ridotto. Maggiori informazioni sugli abbonamenti e sui prezzi sono disponibili [QUI](#) e [QUI](#).

## Stazioni ferroviarie

Le principali stazioni ferroviarie sono connesse alla rete della metropolitana. Le più importanti stazioni ferroviarie di Milano sono la stazione di Milano Centrale, la stazione di Milano Porta Garibaldi e la stazione di Milano Cadorna. Queste stazioni connettono Milano a tutta la regione circostante la città, alle principali città italiane e all'aeroporto di Milano Malpensa.

## Aeroporti

È facile raggiungere Milano da uno dei tre aeroporti che servono la città: Milano Linate (LIN), Milano Malpensa (MXP) e Milano Bergamo-Orio al Serio (BGY). L'aeroporto di Milano Linate è connesso al centro della città con gli autobus diretti alla stazione di Milano Centrale o dalla linea di autobus 73 di ATM. L'aeroporto di Milano Malpensa è connesso alla stazione di Milano Centrale e alla stazione di Milano Cadorna con il Malpensa Express e con gli autobus diretti a Milano Centrale. L'aeroporto di Milano Bergamo-Orio al Serio è connesso alla stazione di Milano Centrale con gli autobus. Puoi trovare tutte le informazioni sugli aeroporti e i servizi di collegamento con la città [QUI](#).

## Bike-sharing

Negli ultimi anni Milano ha ampliato la sua rete di piste ciclabili. Per muoversi in città in bicicletta, esistono diversi servizi di bike sharing. Uno dei più utilizzati è il servizio BikeMi di ATM. Puoi trovare le informazioni [QUI](#).

## HEALTHCARE

## Italian National Health Service

Once you have your Codice Fiscale / Tax Identification Number and residence permit, you may choose to register with the Italian National Health Service (SSN). You can find **HERE** and **HERE** all the info.

## University Health Centre and Counselling

Università Cattolica's Health Centre (CENTRO SANITARIO) provides all registered students with medical care, first aid and psychological counselling. At the Health Centre you can find English-speaking doctors. The Health Centre is found at the Largo Gemelli main campus, Dominicanum building, 1st floor. For first aid and general medicine, no appointment is necessary. For psychological counselling, contact the centre for up-to-date prices and to make an appointment.

Opening hours at time of publication: Tuesday and Thursday 9am-5pm, Monday & Wednesday 1pm-5pm. Friday closed. These are subject to change, so please contact the centre to check on the opening hours before turning up.

Except for specialist appointments and counselling, medical attention at the centre is free.

## Other healthcare options

The university has an agreement with other nearby medical centres, enabling you to access specialist appointments and laboratory tests at reduced prices.

When booking an appointment, you need to state that you are a student at Università Cattolica and that the university has an agreement or "convenzione" called "EDUCatt - Università Cattolica Studenti". Take your university badge, healthcare card ("tessera sanitaria") with Tax Identification Number and ID document when you go to the appointment.

# D2

## CONTACT

## CONTATTI

**UNIVERSITY HEALTH CENTRE AND COUNSELLING**

Tel. +39 02 7234 2217.  
Email: centro.sanitario.dsu@educatt.it.  
Website: <https://international.unicatt.it/ucscinernational-milan-campus-health-services>

**FOR SPECIALIST APPOINTMENTS AND LABORATORY TESTS**

Istituto Auxologico Italiano Via Ariosto, 13, Milano  
Tel. 02 61911 2500  
[www.auxologico.it](http://www.auxologico.it)

**FOR PHYSIOTHERAPY AND DENTAL CARE**

Via Savona 37 Milano  
Cooperativa sociale A.L.A.T.H.A: Rehabilitation and Physiotherapy  
Tel. 02 42257213

Studio Odontoiatrico.  
Dental care  
Tel. 02.4225.7216  
[www.alatha.org](http://www.alatha.org)

**CENTRO SANITARIO**

Tel. +39 02 7234 2217.  
Email: centro.sanitario.dsu@educatt.it.  
Website: <https://international.unicatt.it/ucscinernational-milan-campus-health-services>

**PER VISITE SPECIALISTICHE E TEST DI LABORATORIO**

Istituto Auxologico Italiano Via Ariosto, 13, Milano  
Tel. 02 61911 2500  
[www.auxologico.it](http://www.auxologico.it)

**PER FISIOTERAPIA E CURE DENTISTICHE**

Via Savona 37 Milano  
Cooperativa sociale A.L.A.T.H.A: Rehabilitation and Physiotherapy  
Tel. 02 42257213

Studio Odontoiatrico.  
Dental care  
Tel. 02.4225.7216  
[www.alatha.org](http://www.alatha.org)

## SERVIZI SANITARI

## Servizio Sanitario Nazionale Italiano

Una volta ottenuto il tuo Codice Fiscale e il Permesso di Soggiorno, puoi decidere di registrarti al Servizio Sanitario Nazionale Italiano (SSN). Trovi **QUI** e **QUI** tutte le informazioni.

## Centro Sanitario e Sportello Psicologico dell'Università Cattolica

Il Centro Sanitario dell'Università Cattolica offre a tutti gli studenti iscritti cure mediche, primo soccorso e consulenza psicologica. Al Centro Sanitario sono disponibili anche medici che parlano inglese. Il Centro Sanitario si trova nel Campus principale di Largo Gemelli, al primo piano dell'edificio Dominicanum. Per questioni di primo soccorso e di medicina generale non è necessario prendere appuntamento. Per il servizio dello sportello psicologico, contatta il Centro per conoscere i prezzi e per fissare un appuntamento.

Gli orari di apertura alla data di pubblicazione sono: martedì e giovedì dalle 9:00 alle 17:00, lunedì e mercoledì dalle 13:00 alle 17:00. Venerdì chiuso. Gli orari di apertura possono variare nel tempo, contatta il Centro Sanitario per ottenere una conferma degli orari.

L'assistenza medica al Centro è gratuita, tranne che per visite specialistiche e per il servizio psicologico.

## Altre opzioni per l'assistenza sanitaria

L'Università ha stretto accordi con alcuni centri medico-sanitari nelle vicinanze dell'Ateneo, per consentire agli studenti di accedere a visite specialistiche e test di laboratorio a prezzi ridotti.

Quando prenoti un appuntamento, ricorda di dichiarare che sei uno studente o una studentessa dell'Università Cattolica del Sacro Cuore e che l'Università è convenzionata tramite la convenzione EDUCatt - Università Cattolica Studenti. Porta con te il badge universitario, la tessera sanitaria e il Codice Fiscale, insieme ad un documento di identità, quando ti presenti all'appuntamento.

**CONTACT**

milano\_unicatt@esn.it

**CONTATTI**

milano\_unicatt@esn.it

HOUSING

Università Cattolica promotes various housing solutions for exchange, study abroad and degree-seeking students. Please find all the information in the “**Before coming to Milan**” section.

TROVARE UNA CASA

L'Università Cattolica promuove diverse soluzioni abitative per gli studenti in scambio e mobilità internazionale e per gli studenti internazionali che frequentano un intero corso di laurea. Puoi trovare le informazioni nella sezione “**Prima di arrivare a Milano**”.

# CAMPUS LIFE

# D3

Information in English about the university's health, sport and other facilities can be found **HERE**.

## Finding your way around the Milan campus

UCSC Milan campus is made up of several buildings, most of which are located in the Sant'Ambrogio area. The different locations take their name from the street in which they are located.

The main site of the University is in Largo Gemelli. Next to this, you can find the via Necchi building. The buildings of via Nirone, via Sant'Agnese, via Lanzone, via Olona, via Carducci and via Morozzo della Rocca are located in the same area. The only building outside the Sant'Ambrogio area is the Piazza Buonarroti building.

The university classrooms are identified with a letter and a number, which depend on the building in which they are located. For example, the classrooms in the Gemelli building are identified with a G. and a number, like G.016. It works the same way for the other buildings:

GEMELLI: G.118, G.252;  
NECCHI: N.011  
NIRONE: NI.010  
SANT'AGNESE: SA.001  
OLONA: OL.002  
CARDUCCI: C.018  
MOROZZO DELLA  
ROCCA: MR.211  
BUONARROTI: B.009

EXAMPLE

GEMELLI: G.118, G.252;  
NECCHI: N.011  
NIRONE: NI.010  
SANT'AGNESE: SA.001  
OLONA: OL.002  
CARDUCCI: C.018  
MOROZZO DELLA  
ROCCA: MR.211  
BUONARROTI: B.009

ESEMPIO

## Polo studenti (Student Support Services)

Once you have enrolled, Polo Studenti is the contact point for all students. It is divided into 4 areas:

### PRIMO CONTATTO

(first contact): iCatt student portal, Blackboard teaching platform, general questions

### CARRIERA STUDENTI

(student career): study plan, certificates

### ESAMI E PROVA FINALE

(exams and final exam): registration to exams and exam grades, graduation

### CONTRIBUTI STUDENTI

(students' fees): tuition fees and submission of family income papers

You can find Polo Studenti on the Largo Gemelli campus. You can contact Polo Studenti via the "my messages" section of iCatt student portal.

# VITA NEL CAMPUS

Le informazioni in inglese relative ai servizi sanitari, alle proposte sportive e alle altre possibilità offerte sono disponibili **QUI**.

## Orientarsi nel campus di Milano

Il campus di Milano dell'Università Cattolica si compone di numerosi edifici, la maggior parte dei quali situati nel quartiere di Sant'Ambrogio, che prendono il nome dalle vie nelle quali si trovano.

Il riferimento principale è in Largo Gemelli e nelle vicinanze si trova la sede di via Necchi. Gli edifici di via Nirone, via Sant'Agnese, via Lanzone, via Olona, via Carducci e via Morozzo della Rocca sono situati nella stessa area. L'unico edificio che non si trova all'interno del quartiere di Sant'Ambrogio è la sede di via Piazza Buonarroti.

Le aule univeristarie sono identificate grazie a un sistema di lettere e numeri, che identificano l'edificio presso il quale si trovano. Per esempio, le aule presso il complesso di Largo Gemelli sono indicate con una G. seguita da un numero, come nel caso dell'aula G. 016. Allo stesso modo funziona per gli alti edifici:

## Polo studenti

Una volta iscritto, il Polo Studenti è il punto di contatto per gli studenti. È suddiviso in quattro aree:

### PRIMO CONTATTO

per informazioni relative al portale iCatt, piattaforma Blackboard, domande di carattere generale

### CARRIERA STUDENTI

per questioni relative al piano studi e ai certificati della carriera

### ESAMI E PROVA FINALE

registrazione agli esami, votazioni e iscrizione all'esame di laurea

### CONTRIBUTI STUDENTI

per documentazione relativa al calcolo delle tasse universitarie

Il Polo Studenti si trova presso la sede di Largo Gemelli e puoi contattarlo attraverso la sezione "i miei messaggi" sul portale iCatt.



## Student ID card/badge

You need your student ID card to enter university buildings and use university services, such as the library, print and photocopy services and the university's health centre. You can also use your card as a rechargeable bankcard free of charge. Once activated, the card can be used for small contactless payments, like any other bankcard.

About 20 days after enrolling in courses, you will be advised by email that your student ID card is available for collection from the International Admissions Office. Check **HERE** for further information.

To activate the card, you can go to any desk of Banca Popolare di Sondrio. There is a branch inside the main campus in Milan, Largo A. Gemelli 1, 20123.

## Mensa / cafeteria

UCSC Milan campus has four different cafeterias:

There are a number of different meal packages, for example:

- Full meal: first course + second course + side dish + fruit and bread
- Lunch 1: first course + side dish + fruit + bread
- Slice of pizza

Drinks are included in the price, along with free refills. You can only pay at the canteen by using your student card/badge. There are pre-pay machines at the entrance to Mensa&Pizza9. Cash is not accepted. Prices are reasonable and discounts are available.

All the info is available **HERE**.

### MENSE / CAFETERIAS

Mensa&Pizza9  
(via Necchi 9)

Mensa 18  
(via San Vittore 18)

Mensa 5  
(via Necchi 5)

Mensa 6  
(via Verga 6)

## Badge universitario

Il Badge universitario ti serve per accedere agli edifici dell'Università e usufruire dei servizi universitari, come la biblioteca, i servizi di stampa e fotocopiatrici e il Centro Sanitario. Il badge può anche essere usato come carta bancaria prepagata. Una volta attivata, la carta può essere usata per pagamenti contactless, come ogni altra carta bancaria.

Circa 20 giorni dopo l'immatricolazione, verrai avvisato via email che il tuo badge è pronto per il ritiro all'International Admission Office. Controlla **QUI** per maggiori informazioni.

Per attivare il badge puoi recarti in qualsiasi filiale della Banca Popolare di Sondrio. La filiale presente in Università Cattolica è la filiale di Largo A. Gemelli 1, 20123 Milan (all'interno del campus principale dell'Università).

## Mensa

Il campus di Milano ha quattro diverse mense:

### MENSE

Mensa&Pizza9  
(via Necchi 9)

Mensa 18  
(via San Vittore 18)

Mensa 5  
(via Necchi 5)

Mensa 6  
(via Verga 6)

Sono a disposizione degli studenti numerose proposte. Ad esempio:

- pranzo completo: primo piatto + secondo piatto + contorno + frutta e pane
- formula lunch: primo piatto + contorno + frutta e pane
- pizza

Le bevande sono incluse, con possibilità di refill gratuito. È possibile pagare il proprio pasto direttamente presso la mensa utilizzando il badge studente; sono disponibili numerose macchinette all'ingresso della Mensa&Pizza9. I contanti non sono accettati. I prezzi sono contenuti e sono disponibili anche sconti.

Tutte le informazioni sulla mensa sono disponibili **QUI**.

## Charging your student card/badge

For a video on how to charge your student card for use in the Mensa click **HERE**.

## ILAB - education technology

ILAB is the university's IT centre where you can ask for help with the university's learning platform, Blackboard, and take short courses in educational technology.

## Library

This is the place where study, research and culture come together. The university's library system is one of the most prestigious in Italy, combining a large collection and the best of modern technology. You can find further information **HERE**.

There is also a mediateca, where you can access the library's multimedia resources. You can borrow DVDs.

Email: **biblioteca.mediateca-mi@unicatt.it**

## University language centre

The university's language centre (SeLdA) offers a variety of support language courses to International and Italian Students, to faculty and staff. Currently the Language Centre also offers language training and instruction in the following languages: Italian, French, Chinese, Spanish, Russian and German. You can find detailed information **HERE**.

## Ricaricare il tuo badge universitario

Per conoscere le modalità di caricamento del proprio pasto sul badge universitario guarda **questo video** su YouTube.

## ILAB - education technology

ILAB è il centro universitario a cui puoi chiedere aiuto sulla piattaforma didattica Blackboard. Con ILAB puoi frequentare brevi corsi sulla education technology.

## Biblioteca

La biblioteca è il luogo dove studio, ricerca e cultura si incontrano. Il sistema bibliotecario d'Ateneo è uno dei più prestigiosi del panorama italiano perché unisce le sue ampie collezioni alla migliore tecnologia moderna. Puoi trovare tutte le informazioni **QUI**.

È presente anche una mediateca, dove è possibile avere accesso alle risorse multimediali dell'Ateneo e dove si possono prendere in prestito DVD. Questo l'indirizzo email di contatto:

**biblioteca.mediateca-mi@unicatt.it**

## Servizi linguistici d'Ateneo (SeLdA)

Il servizio linguistico d'Ateneo offre un'ampia gamma di corsi di lingua a disposizione di studenti italiani ed internazionali, docenti e personale amministrativo. Attualmente il Centro mette anche a disposizione corsi di lingua di italiano, francese, cinese, spagnolo, russo e tedesco. Si possono reperire ulteriori informazioni **QUI**.

# EXTRA CURRICULAR ACTIVITIES

# D4

# ATTIVITÀ EXTRA CURRICOLARI

This section provides links and information in English about some of the university's extra-curricular activities.

## Sports facilities

The university's Sports Centre (CUS) has 11 division teams, athletics, rugby, tennis, sailing, swimming and water polo, ice hockey, rowing, canoeing, volleyball, softball and basketball, and a number of fitness courses that are open to any student at any level. It also organises tournaments and other activities.

The CUS information point is located at Polo Studenti counter 7 and is open at the following hours: Tuesday and Thursday 10am-1pm; Wednesday 1pm-4pm.

All the information is available **HERE**.

Please note that in order to access fitness centres and gyms in Italy, students need a valid medical certificate (validity is usually 1 year from the date of issue).

## Music on campus

If you like singing, or play an instrument, you may like to join the university choir or play in an ensemble. You can also enjoy a series of free concerts and musical activities on campus.

Follow the Studium Musicale on Facebook, Instagram and YouTube, or contact Prof. Enrico Reggiani ([enrico.reggiani@unicatt.it](mailto:enrico.reggiani@unicatt.it)) for information on how to become involved.

### STUDENTS' VOICES

"University is not just a place to go to lectures, but it's a place to make connections. There's a lot of that for Italian students, but what happens if you're an international student? A lot of the information is only in Italian."

"Create a good balance between studying and relaxing in order to enjoy every second of the international experience."

### STUDENTS' VOICES

"L'università non è solo il luogo dove seguire le lezioni, ma è un posto dove costruire relazioni. L'offerta è molto ampia per gli studenti italiani, ma cosa succede se sei uno studente internazionale? Molte informazioni disponibili sono solo in italiano."

"Costruite un buon equilibrio tra studio e relax così da godere ogni secondo della vostra esperienza come studenti internazionale in Italia."

Questa sezione fornisce link e informazioni utili in inglese in merito ad alcune delle attività extra curricolari promosse dall'Università.

## Attività sportive

Il Centro Sportivo Universitario (CUS) ha 11 diversi team: atletica, rugby, tennis, vela, nuoto e water polo, hockey sul ghiaccio, canottaggio, canoa, pallavolo, softball e basket, oltre a tantissimi corsi di fitness aperti a tutti gli studenti e a qualsiasi livello. Il CUS organizza anche tornei e altre attività.

Il punto informazioni del CUS si trova al Polo Studenti, bancone 7 ed è aperto nei seguenti orari: martedì e giovedì dalle 10:00 alle 13:00, mercoledì dalle 13:00 alle 16:00.

Tutte le informazioni sul CUS sono disponibili **QUI**.

Ricorda che per accedere ai centri sportivi e alle palestre, in Italia è necessario possedere un certificato medico valido (la validità di solito è di un anno dalla data di emissione).

## Musica nel campus

Se ti piace cantare o suonare uno strumento, potresti unirti al coro universitario o suonare in un ensemble. In Università Cattolica è anche possibile assistere ad una serie di concerti ed eventi musicali nel campus. Segui lo Studium Musicale su Facebook, Instagram e YouTube, o contatta il Prof. Enrico Reggiani ([enrico.reggiani@unicatt.it](mailto:enrico.reggiani@unicatt.it)) per informazioni e per partecipare.

## STUDENTS' VOICES

"One thing that is important is to take every opportunity that you get offered and try out new things even if you're not 100 per cent convinced. In the end you can always enjoy it."

## Buddy programme

The university's buddy programme matches international students with Italian students who have returned from an exchange. Info [HERE](#)

## Volunteering opportunities

UCSC has a lot of volunteering opportunities for its students. To find out more, visit these pages:

[University Center for International Solidarity](#)  
[CattolicalInternational](#).

## Erasmus Student Network Unicatt Milan

The local section of the Erasmus Student Network (ESN) connected with Università Cattolica organises social events, language exchanges and tutoring. The volunteers work with the sections at five other Milanese universities to help international students in Milan participate in events, trips and meet new people. All the info [HERE](#).

## EXTRA INFORMATION

## Vouchers and discounts for students on electronics, sportswear and transport

Use your university email address to register for vouchers at:  
[www.myunidays.com](http://www.myunidays.com) / [www.studentbeans.com/it](http://www.studentbeans.com/it)

## Food shopping

Supermarket chains in central Milan include Pam, Esselunga and Carrefour. They are usually open all day until at least 9pm. Esselunga's website works well and they offer a good home delivery service.

Near the university, the lively Papiniano market is held on Tuesday and Saturday mornings in Piazza Sant'Agostino and has colourful stands selling fruit, vegetables, fish and cured meats. In nearby Via Cesare da Sesto are a couple of Asian specialty food shops, where you can stock up on international ingredients, particularly from Asia.

# D4

## STUDENTS' VOICES

"La cosa più importante è sfruttare ogni opportunità che ti viene offerta e provare esperienze nuove, anche se non sei convinto al 100 per cento. Alla fine puoi sempre divertirti."

## Buddy programme

Il Buddy programme dell'Università Cattolica mette in contatto gli studenti internazionali con studenti italiani che sono tornati da un periodo di scambio all'estero. Tutte le informazioni sono disponibili [QUI](#).

## Opportunità di volontariato

L'Università Cattolica offre molte opportunità di svolgere attività di volontariato ai suoi studenti. Per saperne di più visita le pagine del [CeSI \(Centro di Ateneo per la Solidarietà Internazionale\)](#) e dei [CattolicalInternational](#).

## Erasmus Student Network Unicatt Milano

La sezione locale dell'Erasmus Student Network (ESN) connessa all'Università Cattolica organizza eventi sociali, scambi linguistici e tutoring. I volontari lavorano con le sezioni di altre cinque università milanesi per aiutare gli studenti internazionali di Milano a partecipare ad eventi, viaggi e a conoscere nuove persone. Tutte le informazioni sono disponibili [QUI](#).

## INFORMAZIONI EXTRA

## Voucher e sconti per gli studenti su prodotti elettronici, abbigliamento sportivo e trasporti

Usa il tuo indirizzo email universitario per registrarti ai seguenti siti e ottenere sconti:  
[www.myunidays.com](http://www.myunidays.com) / [www.studentbeans.com/it](http://www.studentbeans.com/it)

## Fare la spesa

Le catene di supermercati più diffuse nel centro di Milano sono Pam, Esselunga e Carrefour. Normalmente tutti questi supermercati sono aperti fino alle 21:00. Il sito web di Esselunga funziona bene e offre un buon servizio di consegna a domicilio della spesa.

Vicino all'Università, puoi trovare il vivace mercato di viale Papiniano, che si tiene al martedì e al sabato durante la mattina, nella zona di piazza Sant'Agostino. Il mercato di Papiniano ha moltissime bancarelle colorate che vendono frutta, verdura, pesce, salumi. Nella vicina via Cesare da Sesto ci sono un paio di negozi che vendono specialità alimentari asiatiche, dove puoi trovare ingredienti internazionali, provenienti soprattutto dall'Asia.





This handbook is the result of a collaboration between the University Centre for International Solidarity (CeSI), the Centre for Higher Education Internationalisation (CHEI) and the Global Engagement and International Education Office at Università Cattolica del Sacro Cuore, within the NEAR project.

Questo handbook nasce dalla collaborazione tra il Centro di Ateneo per la Solidarietà Internazionale (CeSI), il Centre for Higher Education Internationalisation (CHEI) e l'Area Sviluppo Internazionale dell'Università Cattolica del Sacro Cuore, nell'ambito del progetto NEAR.

With thanks to Psychology student, Mariia Humeniak, for helping to put together the information and providing lots of useful suggestions.

Ringraziamo Mariia Humeniak, studentessa di Psicologia, per averci aiutato a raccogliere e riordinare le informazioni, condividendo moltissimi consigli utili.

The digital version of this handbook, where you can access all the websites linked to the publication, is available at [unicatt.it/cesi](http://unicatt.it/cesi).

La versione digitale di questo handbook, da cui puoi avere accesso a tutti i siti web segnalati tramite link in questa pubblicazione, è disponibile su [unicatt.it/cesi](http://unicatt.it/cesi).





UNIVERSITÀ  
CATTOLICA  
del Sacro Cuore



In collaborazione con Area Sviluppo Internazionale dell'Università Cattolica del Sacro Cuore.



CO-FUNDED BY THE EUROPEAN UNION'S ASYLUM,  
MIGRATION AND INTEGRATION FUND



# Welcome to Milan!

Handbook for newly arrived international students at Università Cattolica del Sacro Cuore




# Benvenuti a Milano!

Handbook per gli studenti internazionali neo arrivati all'Università Cattolica del Sacro Cuore

 @nearprojecteu

 @cesi\_unicatt

 Centro di Ateneo per la Solidarietà Internazionale