

GUIA DE ACOLHIMENTO WELCOME GUIDE

CHEGADA

ARRIVAL

> Apresentação no IPEleiria

Após a tua chegada ao IPEleiria (Leiria, Caldas da Rainha ou Peniche) deverás apresentar-te no Gabinete de Relações Internacionais, de modo a receberes toda a informação necessária à tua estadia.

> Reporting your arrival to IPEleiria

As soon as possible, after your arrival in IPEleiria (Leiria, Caldas da Rainha or Peniche), you should present yourself at the International Office to get important information about your role as an international student.

Responsáveis | Contact persons

ESECS > Adelaide Ferreira / Margarida Cerejo | internacional.esecs@ipleiria.pt

ESTG > Liliana Santinhos | internacional.estg@ipleiria.pt

ESAD.CR > António Horta / Sandra Ferreira Taurino | gamci.esad@ipleiria.pt

ESTM > Helena Santos / Rúben Almeida | gac.estm@ipleiria.pt

ESSLei > Jaime Ribeiro / Tânia Mota | gcci.esslei@ipleiria.pt

> Reunião com os coordenadores

Depois da tua apresentação no Gabinete Internacional deves encontrar-te com o teu Coordenador de curso. Podes encontrar aqui a listagem com os respetivos endereços de email, para poderes agendar o encontro:

> Meeting with the coordinator

After the meeting at the International Office you should meet with your course coordinator. You can find here the list of email addresses in order to book the appointment:

Contactos em cada curso | Contacts in each course: www.ipleiria.pt/cursos/courses

Nesta reunião poderás confirmar todos os pormenores das atividades letivas (disciplinas, conteúdos, horários e avaliações) e, caso sejas aluno de intercâmbio, verificar o teu plano predefinido de estudos.

In this meeting the Coordinator will inform you everything you need to know about classes (courses, syllabus, schedules and assessment), and, if you are an exchange student, you can check your learning agreement.

> Matrícula e informação académica

Paralelamente deves tratar da formalização do teu processo junto dos Serviços Académicos da Escola que irás frequentar.

> Registration and academic information

At the same time, you must also deal with the formalization of your process in academic services of the School you will attend.

SE ÉS ALUNO DE INTERCÂMBIO/MOBILIDADE

Depois da reunião com o Coordenador deves fazer o registo/matrícula junto dos Serviços Académicos da Escola que irás frequentar e efetuar o pagamento do seguro escolar.

IF YOU ARE AN EXCHANGE STUDENT

After the meeting with the Coordinator you must go to the Academic Services, enroll there and pay the academic insurance.

NO CAMPUS

ON CAMPUS

> Aulas e Horários

Podes aceder online a toda a informação académica necessária (horário, calendários e resultados das avaliações).

> Classes and Calendar

You can access online to all academic information you need (school schedule, calendar, evaluations results).

Mais informações | More information: www.ipleiria.pt/estudantes

> Conta de email

Como estudante do IPEleiria terás uma conta de email: Username: **número_de_estudante@my.ipleiria.pt**. Podes descobrir como configurá-lo em www.ipleiria.pt/dsi e solicitar apoio através do contacto suporte.dsi@ipleiria.pt.

> Email account

As an IPEleiria student you will have an email account: Username: **student_number@my.ipleiria.pt**. You may find how to configure it at www.ipleiria.pt/dsi and ask for support at suporte.dsi@ipleiria.pt.

> Plataforma moodle

Todas as unidades curriculares (UCs) têm um espaço no Moodle. Acede a www.ead.ipleiria.pt para veres se já há informações e materiais disponibilizados pelos teus professores.

> Moodle platform

All the subjects (curricular units) can be found at the Moodle platform. Visit the webpage www.ead.ipleiria.pt to check if your teachers already gave you all the information and documents that you will need.

> WI-FI

Tens WI-FI (gratuito) em todas as Escolas, residências, cantinas e espaços do IPEleiria. Podes descobrir como configurá-lo em www.ipleiria.pt/dsi e solicitar apoio através do contacto suporte.dsi@ipleiria.pt.

> WI-FI

You have free WI-FI in all campi, residence halls, canteens and other IPEleiria spaces. You may find how to configure it at www.ipleiria.pt/dsi and ask for support at suporte.dsi@ipleiria.pt.

> Cursos de português

O IPEleiria organiza cursos de português para estudantes internacionais em cada um dos semestres.

> Portuguese courses

IPEleiria organizes Portuguese Language Courses for International Students in each semester.

Podes ainda aceder à SPEAK Community, um programa cultural e linguístico que procura aproximar pessoas de diferentes nacionalidades, dando-lhes a possibilidade de aprender ou ensinar uma língua.

You have also the SPEAK Community, a linguistic and cultural program built to bring people closer together, that promotes multilingualism, equality and democratizes language learning. Anyone can apply to learn or teach any language or culture including those of the country where they are residing.

Mais Informações | More information:

IPEleiria Alexandre Soares (asoares@ipleiria.pt) | SPEAK www.speak.social/pt

A TUA ROTINA

YOUR DAILY ROUTINE

> Identificação, contas bancárias e visto

Depois de chegares, e se estiveres a planear ficar mais de 3 meses, deves:

> Identification, banking and visa

After arriving, and if you are planning to stay more than 3 months, you should:

PARA ESTUDANTES FORA DA UNIÃO EUROPEIA

Solicitar Cartão de Contribuinte numa Repartição de Finanças;

Proceder à abertura de conta num banco;

Para renovação do visto não te esqueças de agendar junto do SEF pelo menos 2 meses antes da data do término do mesmo.

FOR STUDENTS OUT OF THE EUROPEAN UNION

Request a tax card in the Tax Office;

Proceed with the bank account opening;

In order to renew your visa don't forget to contact the Immigration and Borders Services (SEF) at least 2 months before the visa expiration date.

Mais Informações | More information:

808 202 653 | 808 902 690 | www.sef.pt



> Alojamento

O IPEleiria tem 7 residências de estudantes nas cidades de Leiria, Caldas da Rainha e Peniche. Qualquer estudante pode ficar alojado nas residências, embora estas sejam preferencialmente destinadas aos estudantes portugueses. De acordo com teu perfil e orçamento também poderás ficar alojado em quartos privados e albergues:

Portal de Alojamento
www.alojamento.ipleiria.pt

Casulo
www.casulo.pt

Erasmus Student Network Leiria
www.facebook.com/esnleiria

Leiria Mobility Students Network
www.facebook.com/groups/141408659221714/

> Accommodation

IPEleiria has 7 student residences in the cities of Leiria, Caldas da Rainha and Peniche. Any student can be lodged in the residences, although they are destined, preferably, to the portuguese students. According to your profile and budget you have also available private rooms and hostels:

> De casa para a escola

Em Leiria podes usar os autocarros Mobilis, que têm uma frequência de 30 minutos. Algumas empresas de transportes têm descontos para estudantes.

A rede de transportes públicos – Rede de Expressos – é a maior companhia de transportes em Portugal e liga a maior parte dos destinos portugueses.

> From home to school

In Leiria you may use Mobilis. This is a public bus available in the city with buses running every 30 minutes (approx.). Some bus companies have special prices for students. Ask at the bus station.

Rede de Expressos is the biggest bus company and connects almost every city all over the country.

> Onde poupar dinheiro nas refeições

Podes usar qualquer uma das 5 cantinas e 8 bares em todos os *campi*. Se comprares antecipadamente a senha, cada refeição fica mais barata. Podes consultar os preços e os menus online.

> Where to save money on meals

You may use all the 5 canteens and 8 snack bars in all *campi*. If you buy the meal ticket in advance you'll pay less for it. You may find more information online.

Mais informações | More information: www.ipleiria.pt/sas/alimentacao/#senha-preco

> Telefone

Se já tens um telemóvel poderás usar o roaming ou comprar um cartão SIM pré-pago. Também podes fazer um contrato.

Os cartões SIM estão disponíveis nas principais operadoras de telecomunicações móveis portuguesas:

www.meo.pt www.nos.pt www.vodafone.pt

> Phone / calls abroad

If you already have a mobile phone you can use roaming or buy a prepaid SIM card. You may also do a contract.

SIM cards are available in the three major mobile phone service providers in Portugal:

> Corrente elétrica

Em Portugal a corrente elétrica é de 220/240V a 50Hz e as tomadas são do tipo F e C. Se vens de um país que utiliza outro tipo de corrente, não te esqueças de adquirir um adaptador adequado.

> Electric power

In Portugal the standard voltage is 220/240 V. The standard frequency is 50 Hz. The power sockets that are used are of type F and C. If your country uses another type of voltage/power socket, don't forget to purchase a suitable adaptor.

(TYPE F)



(TYPE C)



> Moeda

Portugal faz parte da União Económica e Monetária da UE e tem o EURO como sua moeda. As máquinas de levantamento de dinheiro (multibanco) podem ser encontradas em todos os lugares, em todo o país. Elas são fáceis de identificar pelo sinal MB. A retirada máxima por dia é de 400€ (200€ de cada vez). O pagamento cartão de crédito/débito é aceite em vários supermercados, lojas e restaurantes. Os cartões de crédito mais comuns são o Visa, Mastercard e o American Express.

> Money

Portugal is part of the European Monetary Union with the EURO as its currency. Cashpoints & Credit Cards Cashpoints (ATM) can be found everywhere throughout the country. They are easy to identify by the sign MB. The maximum withdrawal per day is 400€ (200€ each time). Payment by credit/debit card is accepted in various supermarkets, shops and restaurants. The most common credit cards are Visa, Mastercard and American Express, but others might be accepted too.

ATIVIDADES E SERVIÇOS

LEISURE AND SERVICES



> Ajudando no teu sucesso

Através do SAPE (Serviço de Apoio ao Estudante) podes obter orientação e acompanhamento pessoal e social, bem como apoio psicológico e orientação vocacional.

> Helping you to succeed

The Student Support Service (SAPE) provides you with qualified professional support at a personal, social, psychological and vocational training level.

Mais informações | More information: <http://sape.ipleiria.pt>

> Mantem-te atualizado

Para saberes quais os livros e recursos de qualquer uma das bibliotecas não precisas de sair de casa, basta consultares o catálogo online.

> Keep up to date

If you want to know which books are available in IPEleiria libraries you don't need to leave home. You may visit the online library catalogue.

Mais informações | More information: www.ipleiria.pt/sdoc

> Mantem-te em forma

Se gostas de praticar desporto, podes consultar as modalidades que existem no IPEleiria. Este Setor encontra-se organizado em duas vertentes: a de lazer e a de competição.

> Keep in shape

If you like sports, you have a wide range of sports through the sport sector of the Student Support Services. This sector is organized in 2 areas: Leisure and Competition.

Mais informações | More information: www.ipleiria.pt/sas/desporto

> Se precisares de um médico

Os Serviços de Ação Social proporcionam à comunidade académica do IPEleiria condições que garantam o seu bem-estar, disponibilizando, a custos reduzidos, consultas de Clínica Geral, Ginecologia/Planeamento Familiar, Medicina Dentária, Medicina Desportiva, Medicina do Trabalho e Oftalmologia.

> If you need to see a doctor

IPEleiria provides you with conditions that ensure your well-being physically and psychologically. We offer support in specific areas such as diagnosis and prevention, as well as psycho-pedagogical counseling. Student Support Services put at the disposal of the entire academic community consultations in General Medicine, Gynecology/Obstetrics, Dental Medicine, Sports Medicine, Occupational Medicine and Ophthalmology.

Mais informações | More information: www.ipleiria.pt/sas/servicos-medicos

> Descontos

Como estudante do IPEleiria tens descontos em livrarias, restaurantes, ginásios e muitos outros serviços.

> Discounts

As an IPEleiria student you may have access to discounts in bookshops, restaurants, gyms and many other services.

Mais informações | More information: www.ipleiria.pt/protocolos

> Buddy/Embaixador

O Buddy/Embaixador ajuda-te com as questões práticas durante a tua estadia.

Se pretendes ter o acompanhamento de um buddy basta que o solicites junto da ESN - Erasmus Student Network:

> Buddy/Ambassador

The Buddy/Ambassador can help you dealing with practical issues during your stay.

If you want a help from a buddy please contact ESN - Erasmus Student Network:

www.facebook.com/esnleiria

> Provedor do Estudante

O Provedor do Estudante é um órgão independente que tem como função a defesa e a promoção dos direitos e interesses dos estudantes no âmbito do Politécnico de Leiria.

> Student Ombudsman

The Student Ombudsman is an independent body of IPEleiria whose role is to defend and promote the rights and interests of the students within the Polytechnic.

www.ipleiria.pt/provedordoeestudante



www.ipleiria.pt