

# Mi estadía en Francia y en Europa!

## VISITO Y VIAJO

### FRANCIA

- ✓ Oficinas de turismo en Francia: [www.tourisme.fr](http://www.tourisme.fr)
- ✓ El portal de Francia: [www.france.fr/vivre/detente/manifestations-culturelles-et-sportives](http://www.france.fr/vivre/detente/manifestations-culturelles-et-sportives)
- ✓ Federación francesa de festivales internacionales de música: [www.francefestivals.com](http://www.francefestivals.com)
- ✓ Centro de monumentos nacionales: [www.monuments-nationaux.fr](http://www.monuments-nationaux.fr)
- ✓ Lista de museos nacionales: [www.rmn.fr/francais/musees/](http://www.rmn.fr/francais/musees/)

Visito: \_\_\_\_\_

Ciudad: \_\_\_\_\_

Dirección: \_\_\_\_\_

Horario y días de apertura: \_\_\_\_\_

Tarifa: \_\_\_\_\_

Trayecto: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Visito: \_\_\_\_\_

Ciudad: \_\_\_\_\_

Dirección: \_\_\_\_\_

Horario y días de apertura: \_\_\_\_\_

Tarifa: \_\_\_\_\_

Trayecto: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### ✎ Comprar un billete de tren con antelación en internet

[www.voyages-sncf.com](http://www.voyages-sncf.com)

Para organizar su trayecto y obtener una mejor tarifa, puede comprar su billete de tren con antelación internet. Elija imprimir el billete electrónico, si es que se le propone, en lugar de retirarlo en un terminal automático en la estación (más complicado, tendrá que utilizar la misma tarjeta bancaria que la que sirvió para la compra).

La estación de salida está indicada en el ticket y en la confirmación de compra que recibirá por internet.

# Mi estadia en Francia y en Europa!

## VISITO Y VIAJO

### EUROPA

- ✓ Pass tren en Europa: <http://francais.interrail.eu/enfr/>
- ✓ Bus: [www.eurolines.fr](http://www.eurolines.fr)
- ✓ Sitio Web de la Unión Europea: [http://europa.eu/travel/index\\_fr.htm](http://europa.eu/travel/index_fr.htm)
- ✓ Portal europeo de la juventud: [http://europa.eu/youth/travelling\\_europe/index\\_eu\\_fr.html](http://europa.eu/youth/travelling_europe/index_eu_fr.html)
- ✓ Sitios de reserva de avión: [www.kayak.com](http://www.kayak.com) - [www.skyscanner.com](http://www.skyscanner.com) - [www.expedia.fr](http://www.expedia.fr)

Visito: \_\_\_\_\_

Ciudad: \_\_\_\_\_

Dirección: \_\_\_\_\_

Horario y días de apertura: \_\_\_\_\_

Tarifa: \_\_\_\_\_

Trayecto: \_\_\_\_\_

Visito: \_\_\_\_\_

Ciudad: \_\_\_\_\_

Dirección: \_\_\_\_\_

Horario y días de apertura: \_\_\_\_\_

Tarifa: \_\_\_\_\_

Trayecto: \_\_\_\_\_

### MÁS LEJOS...

Visito: \_\_\_\_\_

Ciudad: \_\_\_\_\_

Dirección: \_\_\_\_\_

Horario y días de apertura: \_\_\_\_\_

Tarifa: \_\_\_\_\_

Trayecto: \_\_\_\_\_

## ➤ ¿CUÁNTO CUESTA...?

En vista de las numerosas reducciones vinculadas con el estatuto de estudiante, el promedio para un presupuesto mensual se sitúa entre 800 euros en provincias y 1000 euros en París.

### ➤ Alimentos – Comidas – Vida diaria

- ✓ 1 pan baguette: 0,80 €
- ✓ 1 café: 1 a 2 €
- ✓ 1 queso camembert: 2 €
- ✓ 1 croissant: 1 €
- ✓ 1 kg de tallarines: 1 €
- ✓ 1 kg de patatas: 1,20 €
- ✓ 1 kg de arroz: 1,90 €
- ✓ 1 litro de leche: 1,20 €
- ✓ 6 huevos: 1,50 €
- ✓ 1 comida en el restaurante universitario (RU): 3,05 €
- ✓ 1 comida en un « fast-food »: 7 €
- ✓ 1 restaurante de barrio: 10 a 20 €
- ✓ 1 sandwich: 3 a 5 €
- ✓ 1 diario: 1,50 €
- ✓ 1 sello postal: 0,50 € (Europa)
- ✓ 1 juego de fotos de identidad en un fotomatón: 4 fotos por 5 €
- ✓ 1 tarjeta telefónica para cabinas telefónicas públicas: 50 o 120 unidades de 7,50 a 15 €
- ✓ 1 lavado de ropa en una lavandería autoservicio: 4,5 €

### ➤ Cultura – actividades de recreación

- ✓ 1 entrada al cine con tarifa de estudiante: aproximadamente 7,50 € (algunas cadenas de cines nacionales – UGC, Gaumont proponen tarjetas de acceso ilimitadas a 30 €/mes).
- 1 entrada al museo: 5 a 10 €
- 1 entrada a la piscina con tarifa estudiante: 1,70 €
- 1 diario: 1,20 €
- 1 lector DVD: 50 a 150 €
- 1 lector MP3: 20 a 150 €
- 1 libro de bolsillo: aproximadamente 6 €
- 1 noche en habitación de hotel de buen nivel de confort (\*\*): 60 €
- 1 boleto de teatro: 10 a 30 €

## ¿CUÁNTO CUESTA...?

### Salud

#### Consultas médicas:

- Generalista: a partir de 23 euros (14 € reembolsados)
- Psiquiatra, Neuropsiquiatra, Neurólogo: a partir de 37 euros (24 € reembolsados)
- Ginecólogo - Oftalmólogo: a partir de 28 euros (19 euros reembolsados)
- Especialista: a partir de 25 euros (19 euros reembolsados)
- Dentista: por lo menos 30 euros (depende del tratamiento: caries, desvitalización, eliminación del sarro...).

### Equipos electrodomésticos, internet

- ✓ 1 suscripción de abono a internet: entre 20 y 50 €/mes en función de las opciones (internet-tv-teléfono, ilimitado a varias decenas de países extranjeros según las prestaciones).
- ✓ 1 suscripción a servicio de teléfono móvil: a partir de 30 €/mes según los proveedores (Orange, Bouygues, SFR); existen forfaits de acceso bloqueado y/o por tarjeta disponible en los estancos (a partir de 5 €).
- ✓ Horno de microondas: de 120 a 215 €
- ✓ Aspiradora: de 60 a 110 €
- ✓ Plancha: de 25 a 45 €
- ✓ Televisor: de 110 a 200 €
- ✓ Lector CD: de 55 a 190 €
- ✓ Un disco compacto: 20 €

### Transporte/Viajes

- ✓ 1 ida y vuelta París-Barcelona en avión: 100 a 150 €
- ✓ 1 ida y vuelta París-Bruselas-Amsterdam en tren Thalys: 100 a 120 €
- ✓ 1 ida y vuelta París-Londres en Eurostar: 100 a 150 €
- ✓ 1 ida y vuelta París-Niza en Tren TGV: 140 € (si la reserva se hace con suficiente antelación el precio puede bajar a 50 €)
- ✓ 1 noche en habitación de hotel de buen nivel de confort (\*\*): 80 €
- ✓ 1 tarjeta mensual de transporte en París: de 60 (París intramuros) a 123 € (lejana periferia)
- ✓ 1 litro de gasolina: 1,70 €
- ✓ 1 bicicleta municipal: 1 € por día, gratuita los 30 primeros minutos en París, estos servicios – Vélib', Vélov, V3 – existen en varias grandes ciudades, las tarifas son por lo tanto variables

## TRABAJAR/HACER UNA PRÁCTICA

### TRABAJAR DURANTE LOS ESTUDIOS

El título de residencia (VLS-TS validado por la OFII que vale como título de residencia) que lleva la mención « estudiante » da derecho al ejercicio, de una actividad profesional asalariada en un 60% del tiempo de trabajo anual (es decir 964 horas por año), sin autorización administrativa previa. Las horas de práctica, remuneradas o no, efectuadas por el estudiante dentro del marco de sus estudios (previo convenio de prácticas), no son contadas.

#### Contrato de trabajo/promesa de contrato

Estos documentos son indispensables y están sujetos a normas precisas regidas por la ley laboral. Estas reglas le protegen en caso de conflicto con su empleador y le permiten trabajar legalmente.

El contrato de trabajo debe especificar:

- la cualificación
- el salario bruto mensual o su tasa horaria bruta
- el período de empleo
- el lugar, los días y horarios de trabajo

El portal de la administración francesa:

[www.service-public.fr](http://www.service-public.fr) > *Etranger - Europe* > *Etrangers en France*

#### NOTA

*El empleador debe hacer una declaración de empleo acompañada del título de residencia del estudiante a la prefectura de policía del lugar de residencia del estudiante, 2 días hábiles antes de la contratación.*

#### Salario

Existe en Francia un salario mínimo, el SMIC (Salario Mínimo Interprofesional de Crecimiento) cuyo importe horario es de 9,43 euros brutos (es decir antes de la deducción de las cotizaciones sociales obligatorias, cerca del 20% por hora de trabajo efectivo). En Francia se trabaja 35 horas semanales.

## TRABAJAR/HACER UNA PRÁCTICA

### Encontrar un empleo

Piense en poner anuncios en los comercios de su barrio, lea los diarios de anuncios gratuitos del barrio, consulte los tabloneros de anuncios de su institución, en los supermercados, no dude en hablar alrededor suyo...

Los cursos de idioma

- ✓ Cuidar niños
- ✓ Las traducciones
- ✓ Los empleos de tele-actores / tele-vendedores, tele-encuestadores...
- ✓ Los empleos de camareros, lavaplatos, cocineros... , en particular en cadenas de restaurantes de comida rápida.

### El empleo del estudiante en las instituciones de educación superior

Los estudiantes extranjeros tienen la posibilidad de ocupar un empleo de estudiante en las instituciones públicas de educación superior. Se trata de un contrato para ejercer diversas actividades: recibir a estudiantes, ayuda y acompañamiento de estudiantes minusválidos, tutoría, apoyo informático y ayuda para utilizar nuevas tecnologías, animaciones culturales, científicas, deportivas y sociales, ayuda a la inserción profesional, promoción de la oferta de formación. Se firman los contratos por un período máximo de 12 meses entre el 1<sup>er</sup> de septiembre y el 31 de agosto. La duración efectiva de trabajo no supera las 670 horas entre el 1<sup>er</sup> de septiembre y el 30 de junio y no puede rebasar las 300 horas entre el 1<sup>er</sup> de julio y el 31 de agosto.

### Direcciones útiles

- ✓ Los *Centres Régionaux des Œuvres Universitaires et Scolaires* - CROUS proponen, en cada región de Francia empleos para estudiantes. Anuncios en sus locales: [www.cnous.fr](http://www.cnous.fr)
- ✓ El Centro de Información y de Documentación para la Juventud (CIDJ) y centros regionales (CRIJ) difunden anuncios en sus locales y le informan: [www.cidj.asso.fr](http://www.cidj.asso.fr)
- ✓ Studyrama: [www.studyrama.com](http://www.studyrama.com)
- ✓ L'Étudiant: [www.letudiant.fr/jobsstages.html](http://www.letudiant.fr/jobsstages.html)