

# Welcome to Mantova

GUIDA DI SOPRAVVIVENZA  
PER VIVERE LA CITTÀ



# WELCOME TO MANTOVA

## Guida di sopravvivenza per vivere la città

### INDICE

#### 1. ARRIVO A MANTOVA: CHE FARE?

- A. PRATICHE AMMINISTRATIVE E BUROCRATICHE
  - CARTA IDENTITÀ
  - PERMESSO DI SOGGIORNO
  - RICHIESTA RESIDENZA/ DOMICILIO
  - CONVERSIONE DELLA PATENTE DI GUIDA
- B. INFORMAZIONI SANITARIE
- C. NUMERI UTILI IN CASO DI EMERGENZA
- D. CORSI DI ITALIANO
- E. ALLOGGIARE A MANTOVA
- F. INFORMAZIONI UTILI UNIVERSITÀ: A CHI RIVOLGERSI?

#### 2. VIVERE A MANTOVA: INFO UTILI

- A. SERVIZIO MOBILITÀ
- B. WI-FI E AULE STUDIO E COPISTERIE
- C. DIVERTIMENTO E TEMPO LIBERO
- D. VOLONTARIATO
- E. ESPERIENZE ALL'ESTERO
- F. ATTIVITÀ SPORTIVA
- G. MENSE
- H. CINEMA
- I. CONVENZIONI
- J. SUPERMERCATI E SERVIZI/ APP DI CONSEGNA A DOMICILIO
- K. SUPPORTO PSICOLOGICO
- L. CULTURA E VISITE

# ARRIVO A MANTOVA: CHE FARE?

## PRATICHE AMMINISTRATIVE E BUROCRATICHE

---

### OTTENIMENTO DELLA CARTA D'IDENTITA'

---

Per ottenere documento di identità, puoi recarti presso l'Ufficio preposto del Comune di Mantova "Ufficio carta d'identità elettronica" - Servizi Demografici/URP "Ufficio relazioni con il Pubblico" in Via Frattini 60 (MN)

Tel. 0376338610 - 0376338684

Mail [urp@comune.mantova.it](mailto:urp@comune.mantova.it)

### PERMESSO DI SOGGIORNO

---

**CITTADINI UE:** se sei cittadino Ue, non necessiti di fare richiesta per permesso di soggiorno. In caso soggiornassi per un periodo superiore a tre mesi, devi recarti all'Ufficio Anagrafe del Comune di residenza (Via Frattini 60) e avere i seguenti documenti:

- passaporto/CIE
- lettera di immatricolazione
- polizza assicurativa

**CITTADINI EXTRA-UE:** se non sei un cittadino Ue, devi entrare con un visto per studio da richiedere all'ambasciata/consolato italiano nel tuo Paese di origine.

I documenti da produrre per ottenere un visto per studio sono principalmente:

- formulario per la domanda del visto d'ingresso
- fotografia recente in formato tessera
- documento di viaggio in corso di validità con scadenza superiore di almeno tre mesi a quella del visto richiesto
- disponibilità in Italia di adeguato alloggio
- preiscrizione al corso da seguire in Italia
- assicurazione sanitaria, se lo straniero non ha diritto all'assistenza sanitaria in Italia in virtù di accordi o convenzioni in vigore con il suo Paese
- dimostrazione della disponibilità in Italia dei mezzi di sostentamento.

In caso di permanenza per motivi di studio e formazione superiore a 3 mesi, una volta ottenuto il visto entro 8 giorni dal tuo arrivo in Italia, devi fare richiesta di permesso di soggiorno per motivi di studio.

Procedura: devi compilare un "kit giallo" disponibile all'Ufficio Postale (Piazza Martiri di Belfiore, MN) allegando i seguenti documenti:

- passaporto e visto
- lettera di ammissione al corso di studi
- polizza assicurativa (se ottenuta all'estero deve essere validata all'Ambasciata italiana nel tuo Paese).

Nel caso in cui fossi in difficoltà, puoi richiedere un servizio gratuito al patronato per la compilazione del "kit".

Il kit cartaceo deve essere consegnato in busta aperta presso gli uffici postali con Sportello Amico.

L'operatore dell'ufficio postale, contestualmente al ritiro della tua documentazione, ti rilascia la lettera di convocazione che contiene data, ora e Ufficio Immigrazione della Questura (Piazza Sordello 46, MN) dove recarsi per effettuare le impronte digitali.

**COSTI:**

- € 16,00 per la Marca da bollo;
- € 30,00 (raccomandata) al momento della spedizione della Domanda all'Ufficio Postale;
- € 70,46 per il bollettino postale accluso alla richiesta del Permesso di soggiorno. Tale somma può aumentare in caso di permesso di soggiorno per periodo più lungo.

Il permesso di soggiorno ha durata di 1 anno e può essere rinnovato al fine di coprire l'intero corso di studi previsto nel rilascio del visto d'ingresso.

Con il Permesso di Soggiorno a Motivo di Studio si può svolgere, per lo stesso periodo e a talune condizioni, un'attività lavorativa senza convertire il permesso di soggiorno stesso: è possibile attivare contratti che non superino le 20 ore settimanali.

## **RICHIESTA DI RESIDENZA/DOMICILIO**

---

Puoi richiedere la residenza in modalità:

- online munendoti di SPID, Carta Identità Elettronica o Tessera Sanitaria
- di persona fissando un appuntamento che può essere richiesto:

- On-line dal sito dei servizi Demografici
- Scrivendo ad [anagrafe@comune.mantova.it](mailto:anagrafe@comune.mantova.it)
- Telefonando dalle ore 08:30 alle 12:00 al n. 0376/338610

Per info e documentazione visita il sito

<https://www.comune.mantova.it/home-servizi-demografici/come-fare-per/cambio-di-abitazione-residenza>

## CONVERSIONE DELLA PATENTE DI GUIDA

---

- **Se sei cittadino europeo** puoi circolare con la tua patente europea sino vicino alla scadenza della medesima e devi richiederne la conversione con apposita domanda presso la Motorizzazione Civile. Se la tua patente europea è scaduta di validità, per procedere alla conversione devi integrare la richiesta con un Attestato di Titolarità rilasciato dall'Autorità Estera dove viene riportata la dicitura che sulla patente comunitaria non ci sono ostatività, sospensioni o revoche. Per le patenti europee con scadenza illimitata la conversione deve avvenire entro i due anni dalla data di residenza anagrafica del cittadino altrimenti anche qui si considera la patente scaduta di validità e occorre reperire l'Attestato di Titolarità
- **Se sei cittadino non Ue** dei seguenti Paesi che rilasciano patenti convertibili in Italia:
  - Albania
  - Algeria
  - Andorra

- Argentina
- Brasile
- El Salvador
- Filippine
- Giappone
- Israele
- Libano
- Macedonia
- Marocco
- Moldova
- Principato di Monaco
- Gran Bretagna e Irlanda del nord (applicabile a Gibilterra, Baliato di Guernsey, Isola di Man, Baliato di Jersey)
- Repubblica di Corea
- Repubblica di San Marino
- Serbia
- Sri Lanka
- Svizzera
- Taiwan
- Tunisia
- Turchia
- Ucraina
- Uruguay

- Canada (personale diplomatico e consolare)
- Cile (personale diplomatico e loro familiari)
- Stati Uniti (personale diplomatico e loro familiari)
- Zambia (cittadini in missione governativa e loro familiari)

la conversione della tua patente deve essere fatta entro l'anno dalla data di prima residenza in Italia con provenienza estera. Passato un anno non puoi più circolare con la tua patente se non con la patente italiana.

Puoi reperire ulteriori informazioni, costi e modulistica sul sito [www.dgtnordovest.it](http://www.dgtnordovest.it) alla sezione “conversioni patente”, scegliendo il paese di riferimento per la conversione.

## INFORMAZIONI SANITARIE

---

### COME RICHIEDERE CODICE FISCALE

---

Il Codice Fiscale è rilasciato gratuitamente dal Ministero delle Finanze ed è indispensabile per aprire un conto bancario, stipulare contratti e ACCEDERE A SERVIZI PUBBLICI, COMPRESI I SERVIZI SANITARI.

A chi fai riferimento per ottenere il codice fiscale?

Recati presso l'Agenzia delle Entrate (in Via Verri 25 MN) munito di passaporto e/o carta d'identità.

### ASSICURAZIONE SANITARIA

---

L'iscrizione al SSN non è obbligatoria, tuttavia è fortemente consigliata in quanto dà diritto allo stesso trattamento come cittadini italiani, tra cui:

- Scelta del medico di medicina generale a cui fare riferimento caso di malattia;
- Ingresso gratuito negli ospedali pubblici o privati certificati;
- Accesso gratuito ai medici di turno e assistenza continua servizio (guardia medica).

**Sei cittadino Ue?** Se sei in possesso della tessera sanitaria europea (TEAM) del tuo Paese UE di provenienza in corso di validità, puoi ricevere tutte le prestazioni sanitarie medicalmente necessarie.

Per ottenere le prestazioni, puoi recarti direttamente presso un medico o una struttura sanitaria pubblica o convenzionata ed esibire la TEAM. L'assistenza è in

forma diretta e pertanto nulla è dovuto, eccetto il pagamento di un eventuale contributo (“ticket”) che è a tuo carico e non rimborsabile.

Con la TEAM puoi andare direttamente da un medico di base (detto anche medico di famiglia), scegliendolo dall’elenco dei medici di medicina generale (MMG).

**Sei cittadino extra-Ue?** Devi essere in possesso di un’assicurazione sanitaria. La copertura sanitaria (contro il rischio malattie, infortunio e maternità) è richiesta per ottenere il permesso di soggiorno.

Come puoi effettuare l’iscrizione al SSN? Devi recarti all’ufficio postale e compilare il modulo di pagamento (che dal 2024 è di 700€). Una volta effettuato il pagamento recati presso l’ufficio ATS in via Trento, 6 – 1° piano – ufficio “scelta e revoca”.

Devi presentare:

- Ricevuta di pagamento
- Codice fiscale
- Passaporto
- Permesso di soggiorno (ricevuta)
- Certificato di iscrizione alla Facoltà Universitaria

Il permesso di soggiorno ha la stessa validità in tempo come l’assicurazione sanitaria.

## **COME FARE RICHIESTA PER IL MEDICO DI BASE**

---

Per la scelta del medico di base devi rivolgerti agli sportelli “Scelta e Revoca” ai seguenti contatti

Ufficio sito in Mantova, Via Trento n 6

Dal lunedì al venerdì 8:30 - 13:30

Giovedì dalle 8:30 alle 16:00

Mail: [gestioneassistiti.mantova@asst-mantova.it](mailto:gestioneassistiti.mantova@asst-mantova.it)

Tel 0376 4355969

## **FARMACIE REPERIBILI**

---

Puoi reperire le farmacie di turno a questo sito:

<https://www.farmaciediturno.org/comune.asp?cod=20030>

## NUMERI UTILI IN CASO DI EMERGENZA

---

Per le emergenze il numero unico da chiamare è il **112** per richiedere **urgentemente** un intervento:

- delle Forze di Polizia.
- dei Vigili del Fuoco.
- dell'assistenza sanitaria.

L'operatore del 112 inoltra la chiamata alla Centrale operativa competente per tipologia di emergenza.

Per questioni **NON urgenti** puoi contattare i numeri di centralino dei vari enti:

**Carabinieri** - Comando Provinciale Mantova - via Giovanni Chiassi 29

Tel: 0376 4651

**Polizia di Stato** - Polizia Stradale - Piazza Virgiliana 27

Tel: 0376 330611

**Comando Provinciale Vigili del Fuoco** - Mantova - Viale Risorgimento 16

Tel: 0376 22771

**Pronto soccorso** - Strada Largo Paiolo 10

Tel centralino: 0376 2011

**Questura di Mantova** - Piazza Sordello 46

Tel: 0376 2051

## **CONTATTI CONSULTORIO GIOVANI MANTOVA**

---

Servizio rivolto a ragazzi e ragazze di età compresa tra i 14 e i 21 anni non compiuti. È un servizio ad accesso gratuito ma è necessaria la prenotazione.

**Indirizzo:** Via dei Toscani 1, Mantova (Dosso del Corso)

**Orari sportello:** martedì dalle 14:00 alle 17:00

**Telefono:** 0376435494

## **CONTATTI CONSULTORIO FAMILIARE MANTOVA**

---

**Indirizzo:** Via dei Toscani, 1 - Mantova (dosso del Corso)

**Orari:** dal lunedì al venerdì 9.00 - 12.00; dal lunedì al giovedì pomeriggio solo su appuntamento

**Telefono:** 0376435494; 0376435486; 0376435484; 0376435493

**Mail:** [consultorio.mantova@asst-mantova.it](mailto:consultorio.mantova@asst-mantova.it)

## **CONTATTI CENTRI ANTI VIOLENZA**

---

**Associazione volontarie del telefono rosa di Mantova**

**Indirizzo:** Via Dario Tassoni, 14 - 46100 Mantova (MN)

**Telefono:** 0376225656

**Mail:** [telefonorosa@tin.it](mailto:telefonorosa@tin.it)

**Sito web:** <http://www.telefonorosamantova.it>

**Cooperativa centro donne Mantova - Centro Antiviolenza**

**Indirizzo:** Via Giovanni Falcone, 1 - 46034 Cerese (MN)

**Telefono:** 3899151596

**Mail:** [info@centrodonnemantova.it](mailto:info@centrodonnemantova.it)

**Centro aiuto alla vita**

Indirizzo: Via Vittorino da Feltre, 46- 46100 Mantova (MN)

Telefono: 3499011590

Mail: [info@centroaiutovitamantova.it](mailto:info@centroaiutovitamantova.it)

## CORSI DI ITALIANO

---

### CPIA MANTOVA

Piazza Polveriera, 4 Cap. 46100 Mantova

Telefono: 0376/337157 - 0376/1590684

Mail: [mnmm11600b@istruzione.it](mailto:mnmm11600b@istruzione.it) - [didatticamantova@cpiamantova.edu.it](mailto:didatticamantova@cpiamantova.edu.it)

### SCUOLA SENZA FRONTIERE

Mantova, Via Solferino e San Martino 36, nel Palazzo delle Acli

Tel. 0376 181 2718

Mail: [ssf.mantova.odv@gmail.com](mailto:ssf.mantova.odv@gmail.com)

### CENTRO PER LE FAMIGLIE

Via Ariosto 61, 46100 Mantova (Valletta Valsecchi)

Sito Web: <https://centrofamiglieinsieme.it/>

### MANTOVA STUDENT NETWORK FREE ITALIAN CLASSES

Via Andrea da Schivenoglia, 2b, 46100 Mantova MN

Gruppo ad accesso libero →

<https://chat.whatsapp.com/FNXSA8ibhXz0i1x8U1jgqY>

## **MANTOVA STUDENT NETWORK FREE ENGLISH CLASSES**

Via Andrea da Schivenoglia, 2b, 46100 Mantova MN

Gruppo ad accesso libero →

<https://chat.whatsapp.com/GsXQKxcXjmWG9mMsVpDVdP>

## **ACCADEMIA DI ITALIANO**

Via C. Montanari, 1 – 46100 Mantova – Italia

Tel e fax: +39 0376 368481

E-mail: [mantova@accademiaditaliano.it](mailto:mantova@accademiaditaliano.it)

## ALLOGGIARE A MANTOVA

---

Sono presenti i seguenti **studentati universitari** con posti assegnati tramite apposito bando (numero posti ridotto):

- **U-RESIDENCE**

Via Solferino e San Martino, 32 - 46100 Mantova

[uresidence@unimn.it](mailto:uresidence@unimn.it) - 0376/286205

Posizionato in zona centrale, tra la sede universitaria e la stazione dei treni.

Le camere sono tutte dotate di bagno. Nelle aree comuni sono presenti zona studio, zona relax, zona break, palestra, lavanderia, reception, sala conferenze, sala tutor, sala riunioni, locali deposito, area bici/moto.

- **STUDENTATO "ASPEF"**

Via Volta, 1/3 - 46100 Mantova

[aspef@aspefmantova.it](mailto:aspef@aspefmantova.it) - 0376/244955

La struttura è situata in città, vicino allo stadio. Nelle vicinanze sono presenti servizi ed esercizi commerciali.

Appartamenti attrezzati, con disponibilità di camere doppie e/o singole. Servizio di reception, lavanderia, garage e internet point.

- **STUDENTATO UNICOLLEGE**

Unicollege prevede una residenza studenti interna al 4 piano aperta a tutti gli studenti universitari (oltre che ai propri), nel quale sono disponibili 20 alloggi singoli, ciascuno dotato di bagno con servizi e doccia oltre ad un'area cucina e lavanderia comune.

Gli studenti interessati possono contattare lo studentato di Unicollege scrivendo all'indirizzo e-mail [dorm.mn@unicollegessml.it](mailto:dorm.mn@unicollegessml.it) o chiamare il numero 0376/368481

Lo studentato offre inoltre agli studenti Unicollege possibilità di assistenza nella ricerca di alloggi privati nei pressi dell'Università.

In alternativa ti rimandiamo al link della community Whatsapp di Mantova Student Network per accedere al gruppo dedicato alla ricerca di affitti e coinquilini <https://chat.whatsapp.com/KZCO52Q9RLhFREln1kqFAO>

### **BONUS COMUNE**

Il Bonus del Comune “Benvenuti in città”, offre un contributo all'affitto di €150 al mese per lavoratori, singoli e famiglie under 36 che spostano la residenza in città e sono in possesso di un affitto superiore a €350 al mese

**Alloggi in un appartamento in città? Contatta TEA per riscaldamento, acqua e rifiuti!**

TEA (Territorio Energia Ambiente) è una società per azioni che fornisce servizi energetici (energia elettrica, gas, illuminazione pubblica), ambientali (raccolta e smaltimento rifiuti), idrici (ciclo idrico integrato).

## Contatti:

Sportelli TEA - Vicolo Stretto 12, Mantova

- orari di apertura:
  - lunedì, martedì, giovedì e venerdì dalle 8:00 alle 13:45
  - mercoledì dalle 14:00 alle 18:30
  - sabato dalle 8:00 alle 12:45
- E-mail: [clienti@teaspa.it](mailto:clienti@teaspa.it)
- Numero verde: 800 473165 Servizio con operatore attivo dal lunedì al venerdì dalle 8.00 alle 18.00, il sabato dalle 9 alle 13.

Sportello Mantova Ambiente (per consegna sacchi di Mantova centro) - Vicolo Stretto 12/A

## Orari di apertura:

- lunedì, martedì, giovedì e venerdì dalle 8:00 alle 14:00
- mercoledì dalle 15:30 alle 18:30
- sabato dalle 8:00 alle 13:00

## INFORMAZIONI UTILI UNIVERSITÀ: A CHI RIVOLGERSI?

---

Come orientarti in università? Ecco una serie di contatti utili:

- **SSML UNIVERMANTOVA, INGEGNERIA INFORMATICA E CHIMICA VERDE UNIMORE**
  - [ares@unimn.it](mailto:ares@unimn.it)
  - [beatrice.palmieri@unimn.it](mailto:beatrice.palmieri@unimn.it)
  - 0376 286206
- **ARCHITETTURA POLIMI**
  - [orientamento-mantova@polimi.it](mailto:orientamento-mantova@polimi.it)
- **ECONOMIA UNIBS**
  - [servizi.didattici.economia@unibs.it](mailto:servizi.didattici.economia@unibs.it)
  - 3382008330
  - 3382013153
- **EDUCATORE PROFESSIONALE UNIBS**
  - [educatori.mantova@enaiplombardia.it](mailto:educatori.mantova@enaiplombardia.it)
  - 0376 371465
- **FISIOTERAPIA**
  - [laurea.fisioterapia@asst-mantova.it](mailto:laurea.fisioterapia@asst-mantova.it)
  - 0376464101
  - Orari di segreteria: dal lunedì al venerdì dalle 8.30 alle 17.00

- **INFERMIERISTICA**

- [laurea.infermieristica@asst-mantova.it](mailto:laurea.infermieristica@asst-mantova.it)

- 0376 464091

- **OSTETRICIA**

- [laurea.ostetricia@asst-mantova.it](mailto:laurea.ostetricia@asst-mantova.it)

- 0376 464225

- **LOGOPEDIA**

- [laurea.logopedia@asst-mantova.it](mailto:laurea.logopedia@asst-mantova.it)

- 0376 464051

- **UNICOLLEGE MANTOVA**

- [segreteria.mn@unicollegessml.it](mailto:segreteria.mn@unicollegessml.it)

- 0376 368481

- **SCUOLA DI RESTAURO E CONSERVAZIONE BENI CULTURALI - SANTA PAOLA**

- [anita.biggi@istitutisantapaola.com](mailto:anita.biggi@istitutisantapaola.com)

- 0376 325617

- **CONSERVATORIO DI MUSICA - CAMPIANI**

- [segreteria.studenti@conservatoriomantova.com](mailto:segreteria.studenti@conservatoriomantova.com)

- 0376 324636

- **AGROALIMENTARE SOSTENIBILE - ITS ACADEMY**

- [segreteria@itsagroalimentaremn.it](mailto:segreteria@itsagroalimentaremn.it)
- 0376 234359
- 366 5305046

- **ISTITUTO SUPERIORE DI SCIENZE RELIGIOSE SAN FRANCESCO**

- [segreteria@issrmn.it](mailto:segreteria@issrmn.it)
- [0376321695](tel:0376321695)

# VIVERE A MANTOVA: INFO UTILI

## SERVIZIO MOBILITA'

---

### COME RAGGIUNGERE MANTOVA?

---

Oltre ai collegamenti con le città vicine e con gli aeroporti limitrofi (vedi sezione sotto), la città è raggiungibile con la macchina. I parcheggi che ti indichiamo sono i seguenti:

- ci sono due grandi parcheggi gratuiti in città:
  - Campo Canoa - Strada Cipata, 46100 Lunetta-frassinò MN
  - Montelungo - Piazzale Montelungo (vicino allo Stadio)

Questi sono facilmente collegati al centro con un **servizio di bus navetta gratuito** che offre un collegamento tra i due parcheggi e che ferma in centro città. Tale servizio è attivo tutti i giorni dal lunedì al venerdì dalle 7:00 alle 21:00 e il sabato e la domenica dalle 9:00 alle 21:00. Il bus in partenza da Parcheggio Te fermerà in Piazzale Ragazzi del '99, per poi arrivare alla fermata di Via Matteotti (in centro città).

Il bus in partenza dal parcheggio di Campo Canoa fermerà in Piazza Sordello.

Gli altri parcheggi sono a pagamento e sono i seguenti:

- zona lungolago
- Gonzaga Parking (Lungolago Gonzaga)

- Parcheggio Porta Mulina (nei pressi del bar “La Zanzara”)
- Parcheggio ASL Via Trento
- Parcheggio Piazza Virgiliana
- Parcheggio Pradella (Via Camerlenghi)
- Parcheggio Anconetta (vicino alla Biblioteca Gino Baratta)
- Parcheggio Mazzini (Via Giuseppe Mazzini)

I collegamenti tra città e paesi limitrofi sono gestiti dal servizio di trasporto Apam. Ti indichiamo il link con tutte le corse e gli orari di riferimento [www.apam.it](http://www.apam.it)

La città è facilmente percorribile a piedi. Esistono comunque:

- **bus con collegamenti interni** <https://www.apam.it/it/orari-completi-linee>

Di seguito la mappa per raggiungere i punti sensibili

<https://www.apam.it/it/mappa>

- servizi di **bike sharing** - mette a disposizione sia biciclette elettriche che biciclette a pedalata muscolare.

Per poter usufruire di questo servizio basta:

- scaricare l'app RideMovi e cercare sulla mappa la bicicletta o e-bike disponibile più vicina
- scansionare il QR Code sulla bicicletta e partire
- una volta finito l'utilizzo si parcheggia e si controlla sull'app di aver terminato la corsa

**!!** Mantova si posiziona ai primi posti tra i comuni capoluogo

più virtuosi per numero di piste ciclabili sul territorio. La città è “bike friendly” sia per le piste ciclabili interurbane sia per quanto riguarda i collegamenti con i paesi vicini e i punti strategici con la vicina Sabbioneta e il Lago di Garda.

Ti segnaliamo alcuni percorsi ciclabili interessanti:

- **PARCO PERIURBANO:** si snoda una pista ciclabile di facile e piacevole percorrenza che costeggia i tre laghi, all'interno del Parco Periurbano della città da dove è possibile prendere i battelli (con possibilità di trasportare le biciclette) per la Riserva della Vallazza e per il borgo di Grazie.
- **CICLOVIA MANTOVA-PESCHIERA:** la ciclabile Mantova-Peschiera parte dal capoluogo ed attraversando i comuni di Mantova, Porto Mantovano, Marmirolo, Volta Mantovana, Monzambano, Valeggio sul Mincio, Ponti sul Mincio e Peschiera del Garda, lungo il parco del Mincio, arriva alle porte di Peschiera e del lago di Garda.
- **CICLOVIA UNESCO: MANTOVA-SABBIONETA:** 47 chilometri (circa tre o quattro ore di pedalata) partendo da Mantova verso il sito Unesco di Sabbioneta.
- servizi di **car sharing** → a Mantova è attivo il servizio di car sharing con E-Vai. GLi E-Vai Point in città sono i seguenti:

- E-vai Point Mantova Corso della Libertà
- E-vai Point Mantova Stazione FS
- E-vai Point Mantova ASTER via Imre Nagy

Per istruzioni sull'utilizzo del servizio vai al seguente link

<https://www.e-vai.com/come-funziona/>

Per visionare le tariffe

<https://www.e-vai.com/faq/tariffe-e-pagamenti/quali-sono-le-tariffe-disponibili/>

- **Taxi** - il numero per contattare il servizio di taxi è 0376 368844

## COME RAGGIUNGERE GLI AEROPORTI

---

- per raggiungere l'**Aeroporto Valerio Catullo di Verona**: prendi treno Mantova - Verona Porta Nuova → servizio giornaliero di Navetta/Aerobus disponibile ogni 20 minuti. In alternativa dalla stazione di Dossobuono puoi raggiungere l'aeroporto a piedi in 30 minuti.
- per raggiungere l'**Aeroporto Orio al Serio di Bergamo**: prendi Flixbus che parte da Campo Canoa (Strada Cipata 16 MN) e porta direttamente all'aeroporto. In alternativa da Verona Porta Nuova, ci sono molti più orari del Flixbus per raggiungere l'aeroporto di Bergamo così come un nuovo bus diretto dedicato.
- per raggiungere l'**Aeroporto Milano Malpensa**: prendi Flixbus che parte da Campo Canoa (strada Cipata 16 MN) e che porta direttamente all'aeroporto oppure prendi il treno Mantova - Milano centrale e in seguito prendi il treno Milano centrale - Malpensa

- per raggiungere l'**Aeroporto Marco Polo di Venezia:** prendi Flixbus che parte da Campo Canoa (strada Cipata 16 MN) e che porta direttamente all'aeroporto
- per raggiungere l'**Aeroporto di Roma Fiumicino:** prendi Flixbus che parte da Campo Canoa (strada Cipata 16 MN) e che porta direttamente all'aeroporto
- per raggiungere l'**Aeroporto di Roma Ciampino:** prendi Flixbus che parte da Campo Canoa (strada Cipata 16 MN) e che porta direttamente all'aeroporto
- per raggiungere l'**Aeroporto Guglielmo Marconi di Bologna:** prendi Flixbus che parte da Campo Canoa (strada Cipata 16 MN) che porta alla stazione centrale di Bologna. Dalla stazione partirà un bus (diurno e notturno) per l'aeroporto.

## **COLLEGAMENTI ALLE CITTA' VICINE**

---

Nonostante le difficoltà nei collegamenti, Mantova, data la sua posizione geografica, è vicina a grandi città come Verona, Bologna, Milano ed è collegata a Roma dalla nuova linea dell'alta velocità: Mantova-Roma che ferma a Carpi - Modena - Bologna - Firenze. Il servizio Flixbus parte dalla fermata Strada Cipata 16 - MN.

Di seguito alcune città che puoi raggiungere con i mezzi di trasporto:

- **VERONA** → raggiungibile comodamente con il treno dalla stazione di Mantova. Vi è anche servizio diretto con Flixbus.
- **TRENTO e BOLZANO** → in treno da Mantova via Verona (cambio) oppure con servizio Flixbus diretto

- **VENEZIA MESTRE** → con treno da Mantova via Verona (cambio) oppure con Flixbus (con cambio a Verona).
- **BOLOGNA** → con treno da Mantova via Modena (cambio) o con Flixbus (cambio Verona).
- **PARMA** → dalla stazione di Mantova via Modena (cambio)
- **MODENA** → raggiungibile comodamente dalla stazione di Mantova
- **MILANO** → raggiungibile comodamente dalla stazione di Mantova (per raddoppio ferroviario, c'è un bus sostitutivo Trenord che parte dalla stazione fino a Bozzolo dove dovrai prendere il treno che ti porta a Milano).
- **BRESCIA** → raggiungibile in treno da Mantova (Mantova-Bozzolo con Bus sostitutivo Trenord) con cambio a Piadena oppure con la linea 2 del servizio di bus locale Apam.
- **ROMA** → raggiungibile comodamente da Mantova con treno Alta Velocità diretto (oppure in alternativa da Reggio Emilia Mediopadana) oppure con tratta Flixbus (senza cambio).
- **FIRENZE** → da Mantova con cambi a Modena e Bologna (regionali) + alta velocità Bologna - Firenze Santa Maria Novella. In alternativa servizio Flixbus (senza cambio).
- **PADOVA** → treno con cambio a Verona Porta Nuova oppure FlixBus, sempre con cambio a Verona.
- **PESCHIERA** → raggiungibile comodamente con autobus Apam linea 46
- **DESENZANO** → treno da Mantova con cambio a Verona Porta Nuova
- **RIMINI e RICCIONE** → raggiungibili in treno da Mantova con cambio a Modena oppure con Flixbus con cambio a Verona.

- **CERVIA-MILANO MARITTIMA** → con treno da Mantova con cambi a Modena e Bologna
- **JESOLO** - raggiungibile in treno da Mantova con cambio a Verona direzione Venezia, lì Autobus JE052. In alternativa con Flixbus con cambio a Verona.

## WI-FI, AULE STUDIO E COPISTERIE

---

### QUALI SONO LE AREE COPERTE DA WI-FI?

---

Attualmente le aree Internet dedicate coprono quasi tutto il centro storico: Piazza Sordello, Piazza Leon Battista Alberti, Piazza Broletto, Piazza Erbe, Piazza Mantegna, Piazza Marconi, ma il servizio è destinato a estendersi a nuove aree della città.

- **Cosa devi fare per ottenere l'accesso?**

È necessario collegarsi alla rete "Mantova free WI-FI" ed effettuare la procedura di registrazione guidata INSERENDO UN NUMERO DI CELLULARE VALIDO.

Conclusa la registrazione riceverai un codice di autorizzazione tramite SMS per collegarti a Internet.

Tale codice è univoco ed identifica solo un dispositivo. Il servizio è attivo 24 ore su 24. Il servizio prevede che al momento della prima connessione il sistema riconosca l'apparato con cui ci ti stai collegando e, di lì in poi, il codice sarà valido solo con quello.

- **Quanto puoi rimanere connesso?**

Il codice inserito dura un mese. Allo scadere di tale periodo è necessario ripetere la procedura di identificazione.

- **Cosa devi fare per connetterti?**

Basta recarti in una delle aree coperte dal servizio Wi-Fi e seguire queste semplici istruzioni:

1. Abilita la scheda di rete wireless del tuo dispositivo.
2. Seleziona, nelle proprietà di connessione, la modalità DHCP (ottiene automaticamente un indirizzo IP).
3. Visualizza l'elenco delle reti wireless disponibili e aggiornalo.

4. Scegli la rete con SSID "Mantova free WI-FI" e premi il tasto "connetti".
5. Avvia il browser (es. Internet Explorer) ti si aprirà la pagina di autenticazione dove è necessario inserire il tuo numero di cellulare comprensivo di prefisso internazionale.

## **QUALI SONO GLI SPAZI DOVE PUOI STUDIARE?**

---

- **BIBLIOTECA MEDiateca GINO BARATTA:** Corso Garibaldi 88 - MN
- **BIBLIOTECA TERESIANA:** Via Roberto Ardigò 13 - MN
- **BIBLIOTECA POLIMI:** Piazza d'Arco 3 - MN
- **SPAZIO TE:** Viale Te 17 - MN

## **DOVE SI TROVANO LE PRINCIPALI COPISTERIE?**

---

- **LEGATORIA SERENI:** Via Scarsellini 3 - MN
- **TIPOGRAFIA BESIA:** Via Giuseppe Franchetti 12 - MN
- **FOTOTECNICA TEODORI:** Via San Francesco da Paola 8 - MN
- **INKIOSTRA MANTOVA:** Via Principe Amedeo 24/a - MN
- **ELIOGRAF:** Via Giovanni Chiassi 12 - MN

## DIVERTIMENTO E TEMPO LIBERO

---

### REALTÁ CHE PROPONGONO EVENTI A MANTOVA

---

#### MANTOVA STUDENT NETWORK

MSN è una community per studenti universitari che organizza settimanalmente varie tipologie di eventi ed attività volte a far incontrare e conoscere le persone. La rete porta particolare attenzione agli studenti internazionali, aiutandoli ad integrarsi in città e valorizzandoli come elemento di assoluta importanza per la crescita culturale e sociale di Mantova

Alcuni degli eventi organizzati da MSN:

- **APERINATION (International aperitivo):** si articola in vari tavoli contrassegnati da bandierine dove ad ogni tavolo si parla una lingua diversa. Divertente e anche utile per chi vuole imparare/praticare una lingua straniera e per gli internazionali che vogliono praticare l'italiano. Non esistono livelli, l'importante è interagire e conoscere nuove persone.
- **NOCHES EN LA HABANA:** serata latina presso Cubano Mantova (corso Vittorio Emanuele II 33, Mantova)
- **MOVIE NIGHTS:** visione collettiva di film stranieri in lingua originale, e poi confronto su quello che si è visto (evento settimanale).

Gruppo WhatsApp:

<https://chat.whatsapp.com/F68HoKKAD3b2cNxVSafOCQ>

- **ESCAPE ROOM NIGHTS (in collaborazione con Escape Room Mantova)**

Gruppo WhatsApp:

<https://chat.whatsapp.com/GoTIFqogjXAmkTdRCmc7A>

- **BOARD GAMES NIGHTS (in collaborazione con AMICI LUDICI)**

Gruppo WhatsApp:

<https://chat.whatsapp.com/HoeFCXGvAK9HotEoApVZ8H>

- **FESTE A PALAZZO TE (in collaborazione con ARCHEVENTS)**

MSN organizza inoltre attività sportive (vedi sezione 2f) e fornisce supporto per inserirsi in città (ricerca affitti e lavoro ecc.).

Durante tutto il mese di ottobre c'è il **WELCOME MONTH**, che consiste in eventi di benvenuto per accogliere tutti i nuovi arrivati Mantova, internazionali e italiani.

Alcuni esempi di attività proposte: tour guidato di Mantova, Aperination, Karaoke night, gite in bici, pub crawl, olimpiadi MSN e tanto altro.

Per rimanere sempre aggiornato sulle attività MSN:

- **INSTAGRAM:**

[https://www.instagram.com/mantova\\_student\\_network?igsh=MTl4YnhhZmcwajJlMA==](https://www.instagram.com/mantova_student_network?igsh=MTl4YnhhZmcwajJlMA==)

- **COMMUNITY WHATSAPP:**

<https://chat.whatsapp.com/GJDAhoA1VDcCywfwTm3uHn>

- **SITO WEB:** <https://mantovastudentnetwork.com/>
-

**AMICI LUDICI** → associazione specializzata nell'ambito ludico andando a creare una ludoteca con oltre 5000 titoli diversi, riuscendo a soddisfare le numerose richieste e le specificità del singolo giocatore e/o del gruppo di gioco.

Lo scopo dell'associazione è quello di promuovere il gioco come forma di espressione e di aggregazione anche con serate e momenti di incontro.

Info su <https://www.amiciludici.it/>

#### **Sede Operativa**

Via della Conciliazione 100  
46100 Mantova (MN)

#### **Contatti**

Email: [info@amiciludici.it](mailto:info@amiciludici.it)

#### **INIZIATIVE PER GIOVANI NEL COMUNE DI MANTOVA**

Ti forniamo una lista di format promossi e/o patrocinati dal Comune di Mantova che possono essere di interesse:

- **Trame Sonore** → manifestazione internazionale con artisti dal mondo in omaggio alla musica da camera.  
**Quando?** Tra maggio e giugno  
**Dove?** In varie location aggregative e storiche del centro.
- **Open Festival** → festival di teatro urbano e nouveau cirque per le piazze e le vie del centro città.  
**Quando?** Giugno  
**Dove?** Per le vie e le piazze del centro storico.
- **Without Frontiers (Lunetta a colori)** → progetto di arte pubblica e di rigenerazione urbana del quartiere periferico di Lunetta in occasione del quale vengono organizzate iniziative di animazione territoriale ed è

possibile vedere i murales che vengono realizzati da street artist di fama internazionale.

**Quando?** Giugno

**Dove?** Quartiere di Lunetta-Frassino.

- **Mantova Film Fest** → una rassegna cinematografica con proiezioni, anteprime, eventi speciali per vivere il grande schermo, con il pubblico protagonista. Sono infatti proprio gli spettatori ad assegnare ogni anno il Lauro di Virgilio al miglior film opera prima in concorso.

**Quando?** Agosto

**Dove?** Cinema Mignon

- **Mondovisioni** → una rassegna di documentari su tematiche di attualità nel mondo.

**Quando?** Tra gennaio e febbraio

**Dove?** Al Cinema del Carbone.

- **Festival dei Diritti** → una rassegna di eventi diffusa sul territorio di Mantova città e Provincia promossa dal CSV (Centro Servizi Volontariato) e che vede coinvolte le associazioni di volontariato del territorio che presentano iniziative di sensibilizzazione con format differenti (cinema, mostre, convegni...).

**Quando?** Ottobre-novembre

**Dove?** Le location variano in base all'evento.

- **Festivaletteratura** → uno degli eventi culturali italiani più attesi dell'anno con una cinque giorni di incontri con autori, reading, percorsi guidati, spettacoli e concerti con artisti provenienti da tutto il mondo.

**Quando?** Prima settimana di settembre

**Dove?** In differenti location della città (eventi diffusi sul territorio).

- **Segni New Generation Festival** → un evento internazionale d'arte e teatro i cui spettatori d'eccezione sono bambini e bambine, ragazzi e ragazze,

giovani adulti dai 18 mesi in su! Artisti e compagnie italiane e straniere tra le più riconosciute e innovative del panorama mondiale si esibiscono in spettacoli, laboratori e percorsi d'arte nella città.

**Quando?** Tra ottobre e novembre

**Dove?** In differenti location in base ai differenti eventi in programma.

- **Food Truck** → street food festival.

**Quando?** Aprile

**Dove?** Sul lungolago.

- **Antica Fiera dei Mangiari** → altro format di street food.

**Quando?** Giugno

**Dove?** Sul lungolago.

- **Mantova Jazz Festival** → festival di musica Jazz.

**Quando?** Tra ottobre e novembre

**Dove?** In differenti location in base ai differenti eventi in programma.

- **Mantova scienza** → rassegna scientifica della città di Mantova che offre l'opportunità di dialogare con scienziati, ricercatori, docenti, scrittori e giornalisti scientifici che raccontano tematiche per non esperti del settore.

**Quando?** Novembre

**Dove?** In differenti location in base ai differenti eventi in programma.

- **Interno verde** → evento di due giorni diffuso per la città in cui è possibile visitare giardini interni di residenze storiche della città sconosciuti al pubblico.

**Quando?** Solitamente a settembre con possibilità di variazione

**Dove?** In differenti dimore storiche del centro città.

- **Eventi di Strongvilla** → (associazione specializzata nella programmazione di eventi) → programmazione di format per i giovani (come "Dove si balla?").

“Terrazzi vibes” e “Pasquatronica”). Per rimanere aggiornato visita la loro pagina Instagram “@Strongvilla”

- **Arci Festa** → rassegna di concerti e buon cibo tradizionale che anima l'estate mantovana.  
Quando? Tra giugno e luglio  
Dove? Campo Canoa, Area Bike-in.
- **Eventi al Creative Lab di Lunetta** → segui la pagina Instagram @creativelabmantova.
- **Concerti a Mantova** → visita la pagina <https://mantova-live.it/> per rimanere aggiornato.
- **Mostre** → per rimanere aggiornato sulle mostre presenti a Mantova, visita il sito del Comune di Mantova nella sezione “Mostre”  
<https://www.comune.mantova.it/mostre>

### EVENTI (PERIODO ESTIVO)

- **ABBRONZATISSIMA** presso il bar La Zanzara (giardini Barbato 2 Mantova)  
Ogni mercoledì sera aperitivo e dj set con la possibilità di fare gita in battello elettrico oppure un'esperienza in SUP
- **EXEDRA** presso Spazio Te (Viale Te 17 - Mantova)  
Ogni mercoledì apericena più Dj Set
- **MAMU LATINO** presso MaMu Mantova (Largo di Porta Pradella 1A Mantova)  
Serate a tema latino

Per rimanere aggiornato sugli eventi per giovani presenti a Mantova e Provincia ti indichiamo altri contatti:

- **segui la pagina Instagram di Bag Magazine** @bagmagazine.redazione, una pagina editoriale creata da giovani per i giovani.
- **segui l'Informagiovani di Mantova** alla pagina Instagram @informagiovani.baratta
- manda un messaggio al numero delle **Politiche Giovanili del Comune di Mantova** chiedendo di essere aggiunto nella **lista broadcast Whatsapp** da cui riceverai tutte le opportunità per i giovani che riceviamo! Il numero è: 331 6656076.

## DISCOTECHES

---

- **CHIRINGUITO CLUB MANTOVA:** via Parma 22 Mantova.  
Aperto il mercoledì (serata latina), il venerdì e il sabato.
- **DISCOTECA MASCARA:** viale della Favorita 17 Mantova.  
Musica live, latino-americana e dj set in un locale con 5 sale moderne e un ristorante italiano a menù fisso. Aperto il mercoledì, venerdì, sabato.  
Ingresso a pagamento
- **QBAR:** via Brennero 21 Mantova  
Aperto il venerdì e il sabato notte e la domenica pomeriggio.
- **KURTIS CLUB & DINNER:** Via G. Montanelli 25, Curtatone.  
Aperto il venerdì, il sabato e la domenica.

## PARCHI E AREE VERDI

---

- **Parco Te**
- **Lungolago Belfiore - Mulina**
- **Parco di Piazza Virgiliana**

## VOLONTARIATO

---

### CSV

Puoi fare riferimento al CSV (centro servizi volontariato) di Mantova per visualizzare tutti i progetti di **volontariato** attivi durante **tutto l'anno**.

Sito di riferimento: <https://www.csvlombardia.it/mantova/>

### INFORMAGIOVANI

L'informagiovani è un servizio gratuito, informativo e di primo orientamento su diverse tematiche come **lavoro, formazione, volontariato, estero e tempo libero**.

Puoi fare riferimento all'informagiovani di Mantova per esperienze di **volontariato estive** all'interno del progetto Volontariamente.

Puoi trovare l'informagiovani presso la Biblioteca Baratta (Corso Garibaldi 88)

Tel: 3311729118

Mail: [informagiovani@comune.mantova.it](mailto:informagiovani@comune.mantova.it)

Instagram: <https://www.instagram.com/informagiovani.baratta/>

Sito di riferimento:

<https://www.informagiovani.mn.it/p/912/volontariamente-2024-mantova.html>

### PLASTIC FREE

Un'organizzazione di volontariato apartitica, apolitica, indipendente e senza scopo di lucro, impegnata in progetti concreti e in battaglie per la salvaguardia del pianeta dall'inquinamento da plastica.

Vengono organizzate iniziative per raccogliere i rifiuti anche a Mantova.

Sito di riferimento: <https://www.plasticfreeonlus.it/>

Gruppo Facebook Plastic Free Mantova:

[https://www.facebook.com/groups/plasticfreemantova?locale=it\\_IT](https://www.facebook.com/groups/plasticfreemantova?locale=it_IT)

**N.B.** Molti festival cercano volontari. Rimani aggiornato consultando l'elenco dei festival che ti abbiamo riportato nella sezione "INIZIATIVE PER GIOVANI NEL COMUNE DI MANTOVA".

## ESPERIENZE ALL'ESTERO

---

Di seguito ti riportiamo le principali esperienze che puoi fare all'estero per quanto riguarda lavoro, volontariato e studio.

Per maggiori informazioni puoi fare riferimento sempre all'Informagiovani.

### LAVORO

---

- **SERVIZIO EURES** (European Employment Services - Servizi europei per l'impiego)

Sito di riferimento: [https://eures.europa.eu/index\\_it](https://eures.europa.eu/index_it)

Riferimenti:

Referente Eures Provincia di Mantova: Marinella Gioni

Servizio Provinciale Lavoro – Centro per l'Impiego di Mantova, Via Don Maraglio, 4

Tel: 0376 - 401881

E-mail: [marinella.gioni@provincia.mantova.it](mailto:marinella.gioni@provincia.mantova.it)

Orario: IL VENERDI' dalle 9 alle 12 su APPUNTAMENTO

- **EURODESK**: banca dei tirocini europei

Riferimenti:

- Sportello Eurodesk Ferrara Telefono: 0532.419590

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

E-Mail: [ferrara@eurodesk.eu](mailto:ferrara@eurodesk.eu)

- Sportello Eurodesk Modena Telefono: 059.2032602

Sito Web: <http://europedirect.comune.modena.it/>

E-Mail: [IT044@eurodesk.eu](mailto:IT044@eurodesk.eu)

<https://www.eurodesk.it/>

#### - **ERASMUS PER GIOVANI IMPRENDITORI**

Riferimenti:

[https://europa.eu/youreurope/business/running-business/start-ups/erasmus-young-entrepreneurs/index\\_it.htm](https://europa.eu/youreurope/business/running-business/start-ups/erasmus-young-entrepreneurs/index_it.htm)

#### - **TIROCINI ALL'ESTERO**

Riferimenti:

- <https://stage4eu.it/#>
- <https://erasmusintern.org/>
- <https://jobs.euractiv.com/>

## **VOLONTARIATO**

---

#### - **CORPO EUROPEO DI SOLIDARIETÀ (ex SVE)**

Riferimenti: [https://europa.eu/youth/solidarity\\_it](https://europa.eu/youth/solidarity_it)

## - CAMPI DI VOLONTARIATO INTERNAZIONALI

Riferimenti:

- <https://www.informa-giovani.net/volontariato/campi-di-volontariato/campi-di-volontariato-per-minorenni/>
- <https://www.lunaria.org/workcamps/>
- <https://sci-italia.it/campi-di-volontariato/>
- <https://iboitalia.org/campi-di-volontariato/>
- <https://volontariato.legambiente.it/campi-per-under-18>

## - SERVIZIO CIVILE ALL'ESTERO

Riferimenti: <https://www.scelgoilserviziocivile.gov.it/>

## - SCAMBI INTERCULTURALI

Riferimenti:

- <https://www.scambieuropei.info/guide/scambi-culturali/>
- <https://associazionejoint.org/attivita/>
- <http://www.comune.torino.it/torinogiovani/viaggi/esperienze>
- <https://www.portaledeigiovani.it/canali/erasmus/gioventu/scambi-di-giovanili-giovanili>
- <https://www.lunaria.org/scambi-giovanili/>

## STUDIO

---

### - VACANZE STUDIO E CORSI DI LINGUA ALL'ESTERO

Riferimenti:

- <https://www.portaledeigiovani.it/scheda/vacanze-studio-e-corsi-di-lingua-all-estero>
- <http://www.musicopoli.com/summer-camps-vacanze-studio-allestero/>
- <http://ucpa.it/campi-estivi-ragazzi-francia-ucpa/>
- <http://www.comune.torino.it/torinogiovani/viaggi/soggiorni-linguistici-organizzati>

### - ERASMUS+

Riferimenti:

- <https://www.erasmusplus.it/persone/studenti-universita/>
- <https://www.erasmusplus.it/persone/discenti-adulti/>

- **PROGRAMMA EUROPA CREATIVA:** programma della Commissione europea a sostegno dei settori della cultura e degli audiovisivi

Riferimenti:

<https://culture.ec.europa.eu/it/creative-europe/about-the-creative-europe-programme>

## ATTIVITÀ SPORTIVA

---

### GRUPPI WHATSAPP SPORTIVI

- GRUPPO CALISTHENICS →  
<https://chat.whatsapp.com/GjXIdQr91FYLVJdVD213V1>
- GRUPPO CALCETTO →  
<https://chat.whatsapp.com/KdcopiUdhdm6eVdUitbfmU>
- GRUPPO GIRI IN BICI →  
<https://chat.whatsapp.com/LPBSMhWNmRGHZA56KmCua>
- GRUPPO YOGA ~ WELLNESS →  
<https://chat.whatsapp.com/EYNn8to4RtoEPamh1XyXiw>
- GRUPPO BASKET →  
<https://chat.whatsapp.com/EuuGMKR9APZHLRYtTdLR4s>
- GRUPPO PING PONG →  
<https://chat.whatsapp.com/BjT4TMsocmCGqnMbh47ZPL>

### PISTA PUMP TRACK

Pista all'interno del parco di **via Pietro Torelli in Valletta Valsecchi**.

È una pista che può essere usata da ciclisti, skater e appassionati del genere.

E' un circuito di curve paraboliche e gobbe da percorrere senza pedalare, ovvero sfruttando la spinta (pump) del corpo creata da un continuo movimento di piegamento ed estensione sulla bicicletta, sullo skateboard o sul monopattino.

La pista di Pump Track può essere usata con mezzi eterogenei quali la bicicletta, lo skate, il monopattino e sono compresi mezzi utilizzabili da soggetti diversamente abili adattandosi a diverse fasce d'età e a diversi gradi di difficoltà.

### **SUP A MANTOVA SUI LAGHI e a BORGIO ANGELI**

Segui la pagina @whatsup\_mantova.

### **CAMPI SPORTIVI**

- Campo sportivo Migliaretto (viale Learco Guerra 13, Mantova)
- Campo sportivo comunale "Colle Aperto" (via Terracini 16-20)

### **CAMPI DA CALCIO**

- Piazza Virgiliana

### **CAMPI DA BASKET**

- via Gian Battista Visi 5
- via VII Dicembre 7

### **PALESTRE**

- Palestra Usvardi (via Cecil Grayson)
- Palestra 10-22 (piazza Anconetta 1, Mantova)
- Palestra Millenium (via Rovo 4, Mantova)

- **SaiseiFun** (via Cremona 28, Mantova)
- **U Neat Health Club** (via Franklin Vivenza 2, Mantova)
- **Aree Fitness sul Lungolago** (zona Belfiore e Mulina)

## MENSE

---

- Il **Punto Acli** (via Solferino e S. Martino 36, mantova)

Consumazione sul posto ed asporto. No consegne a domicilio. Aperta a pranzo

- **Arci Donini** (piazza dei Mille 14, Mantova)

Consumazione sul posto. No consegne a domicilio

## CINEMA

---

### IN CENTRO CITTA'

- **Cinema Ariston** - Via principe Amedeo 20, Mantova
- **Cinema Mignon (cinema d'essai)** - via Gaetano Benzoni 22, Mantova
- **Cinema Carbone (cinema d'essai)** - via Oberdan 11, Mantova

### FUORI DAL CENTRO CITTA'

- **Cinecity** - presso il centro commerciale La Favorita, piazzale Cesare Beccaria 5 - Mantova
- **Starplex** - via Giuseppe Montanelli, Curtatone (MN)

## TEATRI

---

- **Teatro Bibiena** - Via Accademia 47 - MN
- **Teatro Sociale** - Piazza Felice Cavallotti 14 - MN (per info <https://www.mantovateatro.it/>)
- **Teatrino d'Arco** - Piazza d'Arco 2 - MN (<https://www.teatro-campogalliani.it/>)
- **PalaUnical** - Via Melchiorre Gioia 3 - MN (per info <https://www.palaunical.com/>)
- **Teatro Minimo** - Via Gradaro 7/A - MN (per info <http://www.teatrominimodimantova.it/>)

## CONVENZIONI E SCONTISTICHE

---

Per sapere le convenzioni e le scontistiche attive per gli studenti fai riferimento alla segreteria della tua università.

## SUPERMERCATI E SERVIZI/APP DI CONSEGNA A DOMICILIO

---

### SUPERMERCATI

- **ESSELUNGA** - Piazzale Arnoldo Mondadori 2 - MN
- **CONAD** - Via Cecil Grayson - Zona Via Gradaro - MN
- **COOP** - Viale Risorgimento 35A - MN
- **MINIMERCATO COOP** - Piazza Martiri di Belfiore 11 - MN
- **CARREFOUR** - Piazza 80° Fanteria 1/3 - MN
- **EUROSPIN** - Viale Risorgimento 17 - MN

### SERVIZI A DOMICILIO

È sbarcata anche a Mantova la piattaforma gratuita on line che mette in contatto i cittadini con le attività commerciali!

Visita il sito <https://mantova.domicilio.app/negozi/> per vedere tutti i negozi che aderiscono.

In alternativa puoi accedere alle altre piattaforme:

- Deliveroo
- Glovo
- Foodracers
- Just Eat

### **APP PER RISPARMIARE ED EVITARE LO SPRECO ALIMENTARE**

- “Too good to go” → vuoi acquistare cibo spendendo poco? Questa app ti permette di individuare negozi che vendono le eccedenze alimentari della giornata a un prezzo vantaggioso!

### **SERVIZI DI RIPARAZIONE OGGETTI VARI**

- “R84 Multifactory Mantova” → “Repair Café”: ogni secondo lunedì del mese dalle 18:00 alle 20:00 presso la sede in Strada privata ville I.C.I.P. 10, Mantova, puoi venire per riparare un oggetto rotto che non sai aggiustare

## SUPPORTO PSICOLOGICO

---

- **“Psicologo in Comune”** → servizio gratuito aperto a tutti i cittadini del Comune di Mantova presso il “Centro per le Famiglie Insieme” in Via Ariosto 61 MN (nel quartiere di Valletta Valsecchi) che mira alla promozione del benessere e alla prevenzione del disagio grazie alla presenza di tre operatori, con la qualifica di Psicologi-Psicoterapeuti, che garantiranno otto sedute psicologiche a chi ne farà richiesta con la successiva possibilità di valutare, caso per caso, la prosecuzione del percorso a seconda degli specifici bisogni.

Per fissare un primo appuntamento, contatta:

- il numero +39 329 9560438 (disponibile anche WhatsApp) attivo nei seguenti giorni e orari: martedì, mercoledì, venerdì, dalle 8:30 alle 13, dal lunedì al venerdì, dalle 15 alle 19;
- e-mail: [psicologo@comune.mantova.it](mailto:psicologo@comune.mantova.it)

- **“Servizio Psicologico del Consultorio”**

CONSULTORIO GIOVANI	CONSULTORIO FAMILIARE
Indirizzo: Via dei Toscani 1 MN	Indirizzo: Viale Lombardia, 14 Lunetta (MN)
Età: tra i 14 e i 21 anni non compiuti	Età: dai 21 in su
Orari apertura: martedì dalle 14:00 alle 17:00	Orari di apertura: dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 12:00 e

	dalle 14:00 alle 16:00.
Telefono 0376435494	Telefono 0376/435497 0376/435489 0376/435485
Mail <a href="mailto:consultorio.mantova@asst-mantova.it">consultorio.mantova@asst-mantova.it</a>	

- **“Servizio psicologico offerto da Hike”**

Indirizzo	Via Andrea Schivenoglia 2/b Mantova
Telefono	Tel: 0376 1410226 Cell: 347 1507098
Mail	<a href="mailto:info@eutopiamantova.it">info@eutopiamantova.it</a>

- **“Sportello di counseling di orientamento”** offerto dal PoliMi con sede a Mantova

Per informazioni sul servizio scrivi a [orientamento-mantova@polimi.it](mailto:orientamento-mantova@polimi.it)

- **“PoliPsi”** servizio gratuito di counseling e di sostegno psicologico e psicoterapeutico rivolto a studenti e studentesse e a dottorandi/e del Politecnico di Milano

Per maggiori info sul servizio visita il sito

<https://www.polimi.it/campus-e-servizi/benessere-psicologico>

## CULTURA E VISITE

---

Mantova, Patrimonio Unesco, vanta siti artistici di rilievo quali:

- Palazzo Ducale (visita gratuita la prima domenica del mese)
- Palazzo Te
- Palazzo d'Arco
- Duomo
- Casa del Rigoletto
- Rotonda di San Lorenzo
- Piazza delle Erbe (con la Palazzo della Ragione e Torre dell'Orologio), Piazza Broletto, Piazza LB Alberti

- Sant'Andrea
- Casa del Mantegna
- Museo Archeologico di Mantova (visita gratuita la prima domenica del mese)
- Museo Diocesano
- Casa del Mercante
- Palazzo San Sebastiano
- Tempio di San Sebastiano
- Museo Tazio Nuvolari
- Museo dei Vigili del Fuoco
- Teatro Bibiena
- Teatro Sociale
- Biblioteca Teresiana
- Chiesa della Madonna della Vittoria
- Galleria Museo Valenti Gonzaga
- Casa e giardino della Beata Osanna Andreasi

Inoltre, Mantova condivide il sito Unesco con **Sabbioneta**, città dei Gonzaga, raggiungibile in pullman con la linea 17.

#### Altri SITI DI INTERESSE:

- borgo storico di **Grazie di Curtatone** - annoverato tra i borghi più belli d'Italia - con il santuario e il Parco del Mincio
- **Parco delle Bertone** nei pressi di Goito. Si tratta di un'area boschiva divenuta la residenza estiva della Famiglia d'Arco.
- **Bosco Fontana**, a Marmirolo, è un'area boscosa inserita nel Parco del Mincio che era utilizzata dalla famiglia Gonzaga come Riserva di caccia.
- **Abbazia del Polirone** a San Benedetto Po

#### INIZIATIVE:

- in occasione delle **Giornate del FAI**, vi è la possibilità di visitare siti di interesse culturale e paesaggistico solitamente chiusi al pubblico
- ogni prima domenica del mese, **Palazzo Ducale e Museo Archeologico di Mantova** sono a ingresso gratuito
- per mostre attive a Mantova visita il sito <https://www.comune.mantova.it/mostre> e sul sito della Fondazione Palazzo Te <https://www.centropalazzote.it/mostre/>

#### SCONTISTICHE:

- **SUPERCARD CULTURA** → card con prezzo scontato di 6€ riservata ai cittadini di Mantova e Provincia tra i 12 e i 18 anni e a coloro che studiano a Mantova. Con questa card, puoi accedere liberamente per un anno in maniera illimitata ai seguenti musei:
  - Palazzo Te

- Museo MACA e Tempio Leon Battista Alberti
- Palazzo d'Arco
- Museo Tazio Nuvolari
- Museo Civico Goffredo Bellini di Asola
- Museo etnografico dei mestieri del fiume di Rivalta sul Mincio
- Teatro all'Antica di Sabbioneta
- Museo Civico Polironiano di San Benedetto Po
- Galleria del Premio di Suzzara
- Mostre temporanee incluse nell'iniziativa
- Possibilità di prenotare l'ingresso a Palazzo Te e alla mostra di Rubens a questo link, scegliendo il biglietto Supercard Cultura – Prenotazione ingresso
- Eventi straordinari riservati, anche in collaborazione con le principali associazioni e istituzioni culturali della città

#### Promozioni speciali:

- Super newsletter: Canale privilegiato per rimanere informato su tutti gli eventi di Fondazione Palazzo Te
- Sconto del 10% presso Spazio Te Bar
- Diritto ad acquistare, per ciascun spettacolo in programma nella stagione di prosa "Mantova Teatro 23/24" del Teatro Sociale, un biglietto a prezzo ridotto:
- Posto in platea al prezzo di € 25 anziché € 30
- Posto in I°, II° e III° ordine di palco al prezzo di € 20 anziché € 25

Come si usa:

- la card è personale e non cedibile
- ha validità 365 giorni dalla data di acquisto
- si acquista online o presso la biglietteria di Palazzo Te
- la card va esibita in biglietteria e/o al personale dei musei ad ogni ingresso con documento di riconoscimento

---

!!! Per ricevere informazioni puoi recarti all'Infopoint in  
Piazza Mantegna 6.

---