



SOMMAIRE

PRESENTATION

Introduction

Projet pédagogique

Membres

Année universitaire

Autres informations

INSTALLATION

Trouver un appartement

NIF

Attestation de résidence

Banques

COMMUNICATION

Internet

Téléphone

TRANSPORTS

Bus

Taxis

Chauffeurs privés

Métro de porto

SANTÉ

Pharmacie

Médecin

Dentiste

VIVRE AU PORTUGAL

Faire ses courses

Restaurants

Bars & cafés

Soins et beauté

Night-clubs

Sports et activités

TOURISME

Un week-end à Porto

NUMÉROS D'URGENCE



CESPU
INSTITUTO UNIVERSITÁRIO
DE CIÊNCIAS DA SAÚDE

Salut à toi jeune expat' !

Tout d'abord, félicitations pour ton admission à CESPu.

Voici un petit guide qui t'aidera lors ton arrivée, ton installation et ta future vie à Gandra City.

Ce petit guide (qui nous aura quand même demandé plusieurs mois de boulot acharné, tout ça juste pour ta belle gueule) a pour but de te rassurer, ainsi que tes parents. **NON M'DAME, VOTRE GOSSE N'EST PAS LIVRÉ À LUI-MÊME ICI. TOGETHER EST LÀ POUR LUI.**

En plus de ce guide, une semaine de pré-rentree est organisée, et ta présence est fortement recommandée. L'occasion parfaite pour te faire de nouveaux copains et copines, et parler aux personnes qui n'étaient pas dans ton groupe de Portugais.

Pour toutes les autres questions, envoie HELP au 7 13 13, une fille chaude de la région te répondra immédiatement, ou alors contacte-nous via facebook :@togethercespu, snapchat :@togethercespu ou encore E-mail :together.cespu@gmail.com et si tu es sage tu auras même le droit au numéro de téléphone des membres administrateurs. Keur Keur sur toi <3

TOGETHER t'accueille à Gandra City pour découvrir ensemble ta vie étudiante ! Notre but : te faire kiffer au travers de 3 thèmes : sport, prévention, et activités du tur-fu maggle !! Mais n'oublie pas de bosser un tout petit peu tes cours, pour que ta mamie Ginette soit contente #TMTCCLEM.

Sur ce, nous te laissons lire ton guide et t'imprégner du savoir des anciens. De supers conseils sont cachés au fil des pages !
Et n'oublie pas, **TOGETHER, it's always better!**

À plus dans le bus.

**B
L
A
B
L
A
B
L
A
B
L
A
B
L
A**

Etudiants en première année à CESPU, nous avons assez vite remarqué la difficile intégration des français auprès des étudiants Portugais et Européens.

Nous avons donc pris l'initiative de créer un groupe étudiant autofinancé ayant pour but principal la cohésion des générations et des cultures, la prévention et le sport.

Ce groupe permettra à chaque étudiant de n'importe quel sexe, religion ou nationalité de participer à des activités à faible coût au sein de la faculté comme en dehors de celle-ci.

Pour permettre une meilleure intégration des nouveaux étudiants au sein de « la famille CESPu », nous avons pour but de créer un espace calme, non fumeur, de réassurance pour les étudiants qui souhaiteraient se rafraîchir et reprendre leur esprit, ainsi qu'un lieu dédié à la prévention avec un libre accès à des flyers préventifs, des préservatifs masculins ou féminins ou encore des bouchons d'oreilles.

Nos idées d'activités se repartissent en 4 groupes :

Cohésion des étudiants :

° Lors de l'arrivée des nouveaux étudiants

Discours de présentation de l'association auprès des nouveaux étudiants français, portugais ou de toute autre nationalité dans le but de promouvoir notre groupe et nos activités.

Faire l'intégration des nouveaux étudiants en leur présentant les locaux de la faculté et en organisant de petites activités qui leur permettraient de se connaître les uns les autres.

Proposer aux étudiants un petit livret contenant « les bons plans de Gandra et de Porto », les partenariats avec les complexes sportifs (tennis, rugby, piscine, foot) et les prix négociés avec ceux-ci, des conseils pour la création d'un NIF, compte bancaire ou tout autre besoin administratif...

° Tout au long de l'année universitaire

Le mot du jour sur la page Facebook du groupe : afficher tous les jours un mot en portugais, français et anglais pour permettre aux étudiants d'apprendre les bases d'une autre langue.

Organiser des petits déjeuners à bas coûts, au sein de l'université pour permettre aux étudiants de se retrouver autour d'un café avant d'aller en cours.

Le parrainage des nouveaux étudiants avec un étudiant d'année supérieur.

Les aides aux cours, le tutorat, le soutien scolaire.

Prévention :

Journée « Don du Sang »

Journée de prévention pour alcool, SIDA, accident de la route, drogue...

Journée de dépistage gratuit

MOVEMBER : mouvement international dont le but est de faire parler des cancers spécifiquement masculins. Les hommes portent la moustache durant le mois de novembre.

Octobre rose : mouvement international dont le but est de faire parler des cancers spécifiquement féminins.

Sport :

Partenariat avec les clubs de tennis, natation, rugby, foot...

Organisation de courses dans Gandra ou autre au profit d'associations.

Activités diverses :

Activités basées sur des émissions télévisuelles « le CESPU a un incroyable talent », « qui veut gagner des millions », « le juste prix », « the voice »...

Soirée cinéma en amphithéâtre ou projection sur la parking de la faculté.

Vidéos à poster sur les réseaux sociaux (mannequin challenge, harlem shake, ice bucket challenge)

Paintball, rafting, acrobbranche, exposition, théâtre...

Partenariat avec les commerces de la rue central de Gandra.

Picnic inter-promotion.

CETTE LISTE N'EST PAS EXHAUSTIVE ET EST SUSCEPTIBLE DE CONNAITRE DES MODIFICATIONS

LES MEMBRES ADMIN



ESTHER THIEBAUT :

Jeune demoiselle recherche un mec mortel, donc si t'as les critères babe, donne-lui ton e-mail. L'investissement c'est son truc.

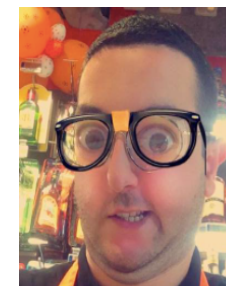
Toujours à 100%, elle fera tout pour te simplifier la vie (tant que ça reste dans le cadre de l'asso, pour ce qui est du reste il faut voir ça avec elle). Si t'as un soucis majeur dans ta vie d'étudiant à CESPU contacte la. Les autres membres s'en foutent royal de ta tronche de cul.

SACHA-GABRIEL AYACHE :

Aka l'homme à la barbe pailletée, toujours souriant et cool avec tout le monde. S'il peut t'aider il le fera et avec le sourire ! Mais n'en abuse pas trop tout de même.

MASHALLAH ++ niveau beauté, MASHALLAH - - niveau monnaie.

1. Ne lui raconte pas ta vie, il s'en fout
2. Apporte lui des offrandes et tu auras le droit à des belles fiches pour tes cours
3. Ne le regarde jamais dans les yeux ou son regard de braise te transformera en statut de pierre.



SAMUEL ATTIA :

Samuel, dit l'Atypique. Notre mascotte, le sang, que dis-je : notre pilier. Si tu as des questions sur quoi que ce soit, tu peux t'adresser à lui, il y répondra. Il te parlera également d'un tas de choses que tu ne veux pas savoir. Tu es prévenu(e).

Bref Sam c'est celui qui te fera rire de tout et de rien, celui que tu verras errer à la recherche de la pupute du rond point de Gandra (skizo sur les bords, il se cherche lui même le pauvre).



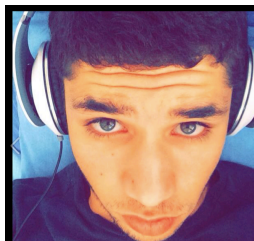


LAURENT DEYGOO :

Mi Renoi, mi Indien, Laurent est connu comme le Hacker du CESPU, il te télécharge tout les livres d'anatomie, d'histologie, de neuroanat' et autres conneries dont tu auras besoin, en moins de 2'. Nous soupçonnons peut-être un peu de sang chinois du fait de ses capacités intellectuelles hors normes !

Il est beau, gentil et te fais des burritos de FO-LIE.

Tu ne comprends rien à tes cours ? Malek est là pour toi ! Ton VP TUTO c'est lui ☺ il dirige TUT'GETHER, donc fais pas chier les autres membres du bureau si tu comprends rien à la neuroanat. Pour nous, c'est BALEK, donc adresse toi à MALEK ! XPTDR LE JEU DE MOT



Tu cherches un job étudiant qui va te rapporter 0€ et qui va te prendre beaucoup de temps ?? Tu es bien tombé ! TOGETHER recrute :

- Membres Actifs
- Membres Motivés
- VP event
- VP tuto
- VP com
- VP partenariat

JEU CONCOURS : le premier qui aura une photo avec chacun des membres admin' de l'asso' recevra des goodiiiiiiiies. YOUPI YAH. Les gars, faites pas les machos, on sait tous que les goodies c'est votre grand kiff !

Keur et Pasteis de Nata, on vous aime putain < 3

ANNÉE UNIVERSITAIRE

VIIIEE NMIAEK2ILVIE

B
L
A
B
L
A
B
L
A
B
L
A
B
L
A

CESPU, un acronyme long et moche qui représente ta faculté:

Cooperativa de ensino superior politécnico e universitário. En gros, une faculté privée, dont le nom se prononce « Sêchpou » et non « Sêspu », histoire que tu passe pas trop pour un con en donnant le nom de ta Fac' aux personnes que tu rencontreras ici. Non, ne nous remercie pas, c'est cadeau, c'est pour nous !

L'année est séparée en 2 semestres, le S1 de mi-septembre à début février et le S2 de début mars à fin juin. Chacun dure donc environ 4 mois, avec 2/3 semaines de vacances douces comme un pamplemousse entre les deux semestres.

Les matières qui te seront plus détaillées plus loin, sont évaluées durant le semestre (contrôle continu) et durant les partiels à la fin du semestre.

Toutes ces matières te seront enseignées en cours théoriques (T) qui se dérouleront dans des amphis. En plus de ça tu auras des travaux pratiques (TP), qui sont des corrections d'exercices, pour certaines matières seulement, et tu auras également des pratiques de laboratoire (PL), qui sont des expériences et observations à faire en laboratoire. Ces cours te feront beaucoup plus penser au lycée car tu devras apporter ton petit cahier de labo et ta petite blouse que tu auras acheté chez Linda Praxe, tu auras le droit à une salle avec de vraies chaises et de vraies tables (enfin !) et seulement une vingtaine d'étudiants par classe.

Enfin, le plus important, les F*CKING PARTIELS ! C'est la dernière ligne droite de chaque semestre. Alors accroche-toi et valide tout sans rattrapage STP.

Les matières :

Il y en a plein, toutes différentes les unes des autres mais qui se rejoignent toutes de temps en temps ! Bref, tu y trouveras forcément ton bonheur. Certaines te feront penser au lycée, d'autres te seront complètement inconnues.

Premier semestre de pharmacie

- MÉTHODE D'INVESTIGATION STATISTIQUE
- BIOLOGIE CELLULAIRE
- MÉTHODE DE LABORATOIRE
- CHIMIE GÉNÉRALE ET INORGANIQUE
- CHIMIE PHYSIQUE
- TERMINOLOGIE

Deuxième semestre de pharmacie

- ANATOMIE
- PHYSIQUE APPLIQUÉE
- HISTOLOGIE ET EMBRYOLOGIE
- CHIMIE ORGANIQUE
- CHIMIE ANALYTIQUE
- HISTOIRE DE LA PHARMACIE

Premier semestre de dentaire

- ANATOMIE 1
- BIOLOGIE CELLULAIRE ET MOLÉCULAIRE 1
- BIOCHIMIE
- BIOPHYSIQUE
- INTRODUCTION À LA MÉDECINE DENTAIRE

Deuxième semestre de dentaire

- ANATOMIE 2
- BIOLOGIE CELLULAIRE ET MOLÉCULAIRE 2
- HISTOLOGIE ET EMBRYOLOGIE GÉNÉRALE
- MICROBIOLOGIE GÉNÉRALE
- MÉTHODE D'INVESTIGATION STATISTIQUE

Premier semestre de physiothérapie

- ANATOMIE 1
- PHYSIOLOGIE 1
- ÉTUDE DU MOUVEMENT 1
- BIOCHIMIE
- PHYSIOTHÉRAPIE NEUROMUSCULAIRE 1
- PSYCHOLOGIE
- INVESTIGATION 1

Deuxième semestre de physiothérapie

- ANATOMIE 2
- PHYSIOLOGIE 2
- BIOPATHOLOGIE
- ÉTUDE DU MOUVEMENT 2
- PHYSIOTHÉRAPIE NEUROMUSCULAIRE 2
- INVESTIGATION 2
- INTRO À LA PROFESSION
- PÉDAGOGIE ET COMMUNICATION

AUTRES INFORMATIONS

VOULEZ-VOUS PLUS D'INFORMATIONS ?

Les infos sur la Fac :

L'edificio 1 ne t'es clairement pas destiné petit bizuth, sauf si tu as besoin d'aller admirer les 3^{ème} année sur leurs fantômes, ou que tu as besoin d'une information au secrétariat.

L'edificio 2 est destiné beaucoup plus aux kinés. Les pharmas et les dentaires y auront quelques cours de temps en temps notamment ceux de MIE. C'est là que se trouvent la bibliothèque et l'aquarium.

L'edificio 3, mmmh les bonnes choses commencent. Tu vas apprendre à le connaître en long en large et en travers (comme ma...) PUTAIN SACHA ON T'AVAIT DIT D'ARRÊTER AVEC CE GENRE DE BLAGUE.

Enfin l'edificio 4 c'est la vie. Forcément il se trouve tout au fond du campus, une fois que t'es bien essoufflé par cette montée de la mort qui tue. Les salles d'anatomies et les laboratoires s'y trouvent. Ça va être ton air de jeu et d'expérimentation ! On y trouve des bouts de corps humains, des produits explosifs, des drogues en tout genre et tout autre élément qui te permettrait de créer le nouveau FRANKEN-TECHNIST-STEIN.

Pour tes jours de stress intense, lorsque les partiels approcheront à grands pas et que tu te sentiras défaillir, sache que tu peux aller bosser à la bibliothèque universitaire. Elle se situe dans l'edificio 2, n'est pas très grande et a des horaires un peu relou. Elle ouvre à 9h et ferme entre 17h et 19h maximum.

Tu pourras aussi aller bosser à l'Aquarium. Tu sais, ces grandes baies vitrées que tu vois quand tu es face à l'edificio 2 et où tu n'as jamais mis les pieds. C'est super ! Ouvert 19h/24h, il est chauffé en hiver et climatisé en été. La journée c'est assez bruyant, mais dès que la nuit tombe il n'y a plus beaucoup de bruit et tu peux aller y bosser tranquillement jusqu'à plus ou moins 2h du mat'. Tu y croiseras forcément la Vampire qui y vit. Si tu la rencontres un jour, prends une photo avec et poste la sur la page facebook @togethernesspu.

TROUVER UN APPARTEMENT

Pour trouver un appart' à Gandra, rien de plus compliqué : tu motives ta mère, ton père, tes frères et tes sœurs et vous débarquez ici en famille quelques semaines avant ta rentrée pour te trouver une jolie petite maison.

Plusieurs possibilités pour te trouver un lieu pour pieuter :

° Arpentes les rues et sois à l'affût de la moindre affiche de location ou d'achat accrochée aux fenêtres ou dans les commerces de la rue centrale de Gandra.

° Fais attention à toutes les propositions faites sur le groupe facebook **CESPU**

France, il arrive assez fréquemment que des étudiants proposent des colocations, des échanges d'appartement ou encore qu'ils postent des numéros de téléphone d'appartements à louer.

° Tu peux contacter MIGUEL, un gars payé par la FAC pour trouver des apparts sur Gandra. N'y compte pas trop, il répond assez rarement et mets beaucoup de temps. En gros, DÉBROUILLE-TOI !

° La résidence universitaire, hyper moderne, assez bien équipée, super bien placée, un super moyen de connaître du monde. C'est un peu THE PLACE TO BE quand tu ne sais pas quoi faire à Gandra. Il y a toujours quelqu'un que tu connais. Les prix sont plus élevés que la moyenne des appartements à Gandra, mais pour un petit bizuth comme toi c'est super.

° Si tu as une voiture, tu peux toujours aller vivre à Valongo, Campo, ou les villes aux alentours de Gandra.

° Tu peux aussi passer par une agence immobilière. Passe au bureau, on pourra t'aider contre une boîte de macarons (Esther les aime à la pistache).

NIF/ATTESTATION DE RÉSIDENCE

Tu penses que tu peux voyager librement en Europe, t'installer où tu veux quand tu veux sans qu'on t'embête ? C'est faux !!!! Du moins, pour le Portugal, ça ne marche pas comme ça !

Alors, ok, tu n'as pas besoin de visa pour y venir, mais... il existe pas mal de démarches à effectuer pour pouvoir rester ici.

La première est la demande du NIF (Numéro d'Identification Fiscale = Numéro de Contribuante pour les intimes). Ce document est nécessaire pour tout ce que tu feras par la suite, Internet, t'inscrire dans un club de sport, etc... et même quand tu vas au resto, on te le demande (mais pas obligatoire dans ce cas). Tu dois pour cela te rendre dans un organisme appelé "Loja do Cidadão" ou sinon, aux "Finanças". C'est le genre d'endroit où tu ne sais pas trop où t'es censé attendre, tu prends un ticket et t'attends juste plusieurs heures qu'on t'appelle. Les documents nécessaires pour faire ça : ton passeport et de quoi payer. Tu peux demander un NIF résident ou un NIF non résident. Le non résident est suffisant pour à peu près tout.

Avec ce NIF, tu peux ensuite :

- t'enregistrer auprès de la "Junta de Freguesia" de ton lieu d'habitation pour obtenir ton attestation de résidence qui te servira pour ton inscription au permis de conduire ou pour l'ouverture de ton compte bancaire ;
- t'enregistrer auprès de la Camara Municipal (la mairie), sachant que d'autres personnes nous ont dit que toutes ces démarches ne servaient à rien. Je t'en dirai plus quand j'aurai moi-même effectué celles-ci.
- aller demander à la douane une autorisation de circulation pour ton véhicule immatriculé en France afin que la police cesse de t'arrêter pour te demander ce que tu fais ici.
- souscrire ta ligne d'internet.
- t'inscrire dans un club de sport pour éliminer les innombrables calories que tu as ingurgitées au resto la veille parce que les portugais te servent toujours une assiette remplie comme si tu étais plusieurs à l'intérieur de toi-même, et que comme tu es poli, tu essaies de manger le maximum de ton assiette !

BANQUES

À Gandra, tu as le choix entre la banque SANTANDER TOTTA, la banque MILLENIUM, ou encore la banque BPI. Elles se valent plus ou moins toutes. Un compte bancaire basique quoi. Il te servira notamment pour payer tes factures au

Multibanco ou alors avec l'appli de ta banque (t'as vu on t'évite de perdre du temps au KOLMI)



Pour ouvrir ce compte bancaire tu auras besoin d'une carte d'identité, de ton NIF et de ton attestation de résident de Gandra !

Hop ! Le tour est joué.

INTERNET

Le plus simple c'est de se rendre au magasin KOLMI, qui est près de GandraFit (la salle de sport de Gandra). Le mec te proposera plusieurs abonnements différents, en fonction de tes besoins et des promotions du moment.

Comment souscrire à un abonnement Internet ?

Tout comme pour le téléphone, l'installation d'Internet chez soi est une démarche facile. Il suffit en effet de se rendre dans la boutique agréée de fournisseur désiré, muni de :

- °son numéro fiscal,
- °une photocopie de son passeport ou de sa carte d'identité
- °une preuve d'adresse comme ton contrat de location ou ton attestation de résidence (t'as vu, on t'avait dit que ça allait te servir)
- °Il vous sera bien entendu, demandé de remplir divers formulaires.

Quel fournisseur ?

On ne peut pas dire le contraire, le Portugal offre un large éventail de fournisseurs d'accès à Internet. Ainsi, avant de vous rendre dans l'une des boutiques agréées, vous devrez comparer les offres de :

- ARTelecom
- Net Sapo
- Zon
- Vodafone
- TMN.

Le Portugal, champion des accès Wi-Fi :

S'il y a un détail que l'on doit souligner concernant l'accès à Internet au Portugal, c'est sa démocratisation du Wi-Fi partout à travers le pays.

Tu trouveras donc du Wi-Fi gratuit pratiquement partout à GandraCityBiatch. Il te suffira de demander le password aux commerçants et de te connecter.

TÉLÉPHONE

Tu as deux possibilités :

°Garder un numéro de téléphone français avec un forfait « européen » grâce au roaming.

Tout récemment, FREE et Bouygues se sont mis à proposer des forfaits « européens ». Il est fort possible que d'autres opérateurs français proposent des forfaits de ce type.

°Prendre un numéro de téléphone Portugais. Il n'y a rien de plus simple, tu débarques avec ton passeport ou ta CNI et le tour est joué. Après avoir écumé la liste de tous les opérateurs téléphoniques portugais nous te conseillons de te procurer un forfait WTF. Cet opérateur te propose trois gammes de prix allant d'une dizaine d'euros par mois à une vingtaine d'euros par mois.

1. Ce qui est cool c'est que tu as l'accès illimité à beaucoup d'applications comme facebook, facebook messenger, instagram, whatsapp, viber, skype, snapchat, twitter...
2. Ce qui est encore plus cool c'est que cet opérateur pose un stand dans le hall de l'edificio 2 de CESPU au début du S1 et propose 6 mois d'abonnements pour le prix d'un seul mois. Tu captes ?! Tu payes 9,80€ et tu as le droit à 6 mois de forfait.
3. Ce qui est ULTRA MEGA GIGA cool c'est que ce même opérateur pose de nouveau un stand au début du S2 avec la même offre, et que tu y as encore droit ! 2 mois payés pour 12 mois de forfait téléphonique...

C'EST TA COPINE EN FRANCE QUE TU LARGUERAS AU BOUT DE 3 SEMAINES QUI VA ÊTRE RAVIE. #testé&approuvé

TRANSPORTS

TRANSPORTS

° Les bus qui font Gandra-Porto /Porto-Gandra :

Notre avis : Si vous êtes 3/4 à vouloir aller sur Porto, laissez bê-ton le bus et prenez un Uber de Gandra. Le bus, une galère sans nom, les horaires ne sont pas super précis, et tu mets entre 40mn et 1h30... pour arriver vers los aliados en plein Porto. Le prix est de 2,85€

Je te pose le lien pour les horaires, comme ça tu ne pourras pas dire qu'on ne t'a pas prévenu.

<http://www2.valpi.pt/anexos/agrupamento5.pdf>

° Les taxis :

Si t'as pas l'appli Uber ou alors que tu ne connais pas les bons plans pour avoir un chauffeur privé, tu peux prendre un taxi. Il y en a très très peu sur Gandra, mais beaucoup plus sur Porto. Ils accepteront de te ramener chez toi, même à 6h du mat', bourrée, pleine de vomi, avec le numéro des 8 portugais plus moches les uns que les autres que tu auras choppé au PlanoB parce que tes copines t'ont lancé le pari. Petite cochonne va !

Je te pose les numéros de 2/3 sociétés de taxis, même si t'en auras pas besoin :

- +351 933 545 838
- +351 965 886 532
- +351 912 301 251

° Les chauffeurs privés :

Alors là ouvre bien tes oreilles ma gueule, on arrive au moment le plus important de cet article sur les moyens de transports. Les chauffeurs privés pour les étudiants du CESPU. Tu croyais quoi, on prend pas le bus, on est pas des campagnards ! Il y a Sergio Silva, ajoute-le sur Facebook, il t'envoie plusieurs voitures quand tu en as besoin, à n'importe quelle heure du jour ou de la nuit. Le prix est de 17€ le voyage, donc si vous êtes à 4 dans la voiture ça fait 4,25€/pers. Ça va non ? Tel : +351 914 365 852

Il y a Carlos. Il n'a qu'une voiture donc maximum pour 4 personnes.
Prix : 15€

Tel : +351 934 514 049

Il y a Alexandre. Il n'a qu'une voiture et est un petit thug puisqu'il accepte de temps en temps de prendre 5 personnes dans sa voiture. Plus on est serré plus c'est bon non ?

Prix : 15€

Tel : +351 919 834 309

Il y a Rui

Prix : 15-17€

Tel : +351 910 802 228

Il y a José

Prix : 15-17€

Tel : +351 936 792 540

**!!! LES PRIX SONT SUSCEPTIBLES
DE CHANGER À TOUT
MOMENT !!!**

Groupe facebook :

- OPO driver
- Cespu Uber fr

Enregistre bien tous ces numéros de téléphones ! Ils te serviront pratiquement tous les week-end.

° Le métro de Porto. Bon bah un métro quoi. Que tu viennes de Paris, Lyon, Marseille ou Lille tu vois de quoi je parle. Ce truc qui pue, qui est toujours blindé et qui roule vers la direction de ton malheur. Que tu sois en plein hiver ou en été, il y fait toujours aussi chaud, t'as toujours 4 roumains qui tentent de te piquer ton téléphone pendant que la femme araignée qui a 8 enfants dont des siamois chante du Kenji Girac en hurlant à la fin : **DONNEZ ARGENT POUR BÉBÉ** essaye de t'amadouer.



Aller Hop un petit link pour te faire rire : La Folle du métro Parisien

<https://www.youtube.com/watch?v=76pZ2B7LNkk>

On te pose pas le plan du métro, tu le trouveras par toi-même en tapant métro de Porto sur GOGLE, ou tu le trouveras directement à chaque station de métro.

SANTÉ 2VILLE

T'as un souci de santé au Portugal ? Il te faut **ABSOLUMENT** la carte européenne de santé.

L'assurance de la FAC (35€ ou les 150€), te protège des accidents qui surviendraient dans les locaux, et lors des événements organisés par la FAC.

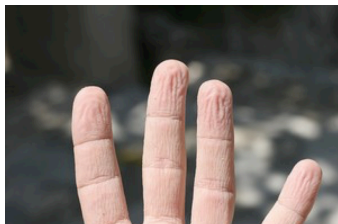
Tu tombes malade ? Tu peux aller voir Papa Moreira, il te recevra sans problème et te prescrira ce dont tu as besoin pour te soigner. La Pharmacie se situe en face de GandraFit et une des pharmaciennes parle Français. **YOUHOUUU !**

Sache tout de même qu'il y a un Centro de Saúde à Gandra et qu'il se situe dans la rue derrière KOLMI, en face du snack-bar Divino. Tu y trouveras médecins, infirmières et autres analyses médicales.

Adresse : Rua Joaquim Santos Tomàs, Gandra 4585-330

Tel : 224 157 630

L'hôpital le plus proche est celui de Valongo. C'est le Centro Hospitalar de São João. C'est là qu'on t'emmènera si t'as un vrai problème de santé, genre la bite coincé dans une pastèque ou les doigts moisissés parce que tu t'es endormi en doigtant ta copine... (BEURK !) Enfin quand je dis nous je parle certainement pas des membres de l'asso', nous on s'en balek royale de ta life en vrai. Adresse : R. da Misericórdia, 4440 Valongo Téléphone : 22 422 2804



Bon bah du coup on finit par les dentistes. T'en as plein le CESPU, pas besoin d'aller très loin. Ils te soignent à peu près tout pour des prix plutôt raisonnables. T'as un rendez-vous rapidement en plus de ça !

Ce sont des étudiant(e)s qui te soigneront. Tu pourras donc mater en toute impunité. Ne te casse pas toutes les dents pour ça non plus. Un dentiste sans dents, c'est comme une fille sans shampooing **NON MAIS ALLO QUOI ?!**

Adresse : Rua Central de Gandra, 1317

4585-116 Gandra PRD | Portugal

Tel : +351 224 157 100

VIVRE AU PORTUGAL ΛΙΑΒΕ ΑΝ ΒΟΚΛΟΥΤ

Salut Salut ! Pour bien commencer ta nouvelle vie et t'éviter certaines galères, voilà un petit récap des bonnes adresses découvertes par les « anciens » de Gandra City.

OÙ FAIRE TES COURSES ?

La bouffe c'est la vie, je dirais même le B-A BA d'une vie réussie.

Et si toi aussi tu ne peux pas vivre sans fromage : je ne veux pas briser ton petit cœur, mais j'espère qu'il est bien accroché dans ta poitrine car le fromage portugais c'est... toute une aventure... tu as le droit de venir t'exprimer au bureau sur ce sujet, on pleurera ensemble ne t'inquiète pas <3

1. Les grandes surfaces :

- **Pingo Doce** : Tu as certainement vu cette magnifique affiche verte. Tu y trouveras tout ce dont tu as besoin, fruits, légumes, yaourts, viandes, pizzas, pâtes, alcool, nouilles, galettes de riz maggle, un petit rayon bio (avec des trucs sans gluten) par lequel tu feras escale avant de dévier vers les gâteaux (pas la peine de se mentir).

Horaires : 8h30-21h éveridé <3

- **Continente** : Il te faudra une voiture pour t'y rendre. Tout ce que tu ne trouves pas au Pingo est à Continente ! Par ça je veux dire : raviolis aux 4 fromages, tranches de fromage en forme d'hippopotame, shampoings inédits, un rayon de lubrifiants aux goûts, senteurs, couleurs qui te correspondent (pour les pauvres il y a aussi de la vaseline, et de l'huile d'olive #testéetapprouvé).

Horaires : 9h-22h

- **Leclerc** : Un petit goût de chez toi dans ce monde de brutes. Tu coco ce temple de la nourriture ? Tu y trouveras tout ce dont tu as besoin, ainsi que certaines denrées inconnues chez les portugais (taramaaaaaaa). Il te faudra y aller en tutur par contre.

- **Intermarché** : Sympathique supermarché dans la ville d'à côté nommée Valongo. Un peu moins de choix, mais un tas de petites promos qui t'éviteront de faire le trottoir pour finir ton mois.

Horaires : 9h-21h

- **Lidl** : Oh ! Encore un doux souvenir du temps où tu étais innocent (mais ça, c'était avant Gandra City). Bon bah comme en France, t'as tous pleins de trucs chez Lidl, à prix réduits ce qui est coolos.

Il n'est vraiment pas loin, mais une voiture il te faudra ou 40 mn à pieds tu marcheras.

Horaires : 8h30-21h

- **Jumbo** : Non on ne parle pas de l'éléphant trop mimi qui m'a quand même traumatisée étant enfant. Là c'est un supermarché, dans le même centre commercial qu'IKEA (Mar Shopping). C'est trop cool car il y a pleins de trucs, et pleins pleins de promos ! (Et un grand rayon bio #lesvraissavent)

2. Les petits commerces :

- **Pedro das Frutas** : À Gandra, le petit magasin de fruits et légumes (et avec d'autres produits à l'intérieur) proche du rond point est vraiment l'endroit où il faut faire le plein de vitamines ! Les fruits ne sont vraiment pas chers ! Ok il faut les choisir mais ils ont vraiment tout ce qu'il te faut pour ton petit potage du soir.
- **Boucheries** : Il y en a 2 à Gandra, 1 près du 1er rond point, l'autre à côté de Gandra Fit.
- **Poissonnerie** : à côté de l'Atelier do chá , sur la rue centrale.

Organisez vous pour faire un départ groupé avec vos potos si vous n'avez pas de voiture !

RESTAURANTS

Car une bonne bouffe avec les potes c'est coolos, pour sortir un peu de Gandra, et partir à l'aventuuure tututuluuuu (imagine ça sur un petit rythme triomphant). Nous avons pris grand soin de tout tester pour vous, car nous sommes de bonnes personnes, d'une générosité sans limites... et on veut pas que vous fassiez caca-mou à cause d'une crevette pas fraîche <3 #testéetpasapprouvé
Tu dois aussi savoir qu'ils ne servent pas de carafe d'eau comme en France ! Et pareil pour le pain (ils te le posent sur la table, tu te goinfres, tu payes)
#traquenard.

1. À Gandra City :

- **Netos** : Quand tu vois une enseigne verte avec écrit pizza : tu fonces. Car c'est ici que tu pourras venir déguster une pizza (de petite à familiale), pour des prix vraiment gentils. Ils font aussi des super pâtes ! Et la petite astuce : demande ton

doggy-bag ! (Pour le petit dej maggle : y a que ça de vrai ! Ou pour ton casse-croute en rentrant de soirée. On dit ça on dit rien). Et ils sont vraiment adorables tu verras ;)

- **Tropical Burger** : Ce n'est pas cher, c'est ouvert tard, en plein centre. Point.
- **Domino** : On te conseille leur sandwich au poulet, il est fort goûteux. Ils ont aussi des pizzas de fatos.
- **Arte & tradition** : très bon petit restaurant, prix attractifs. Il se situe au niveau du rond point central de la ville. Enfin la ville, on déconne, on dira plutôt au milieu de la rue. MDR XPTDR
- **Burger's avenue** : Le patron est un Français ! Les burgers sont bons, la presentation est top. On met 5/5 rapport qualité/prix ! Allez-y, et régalez-vous.
- **Hambergeria d'avô** : Spot nutritif. Les burgers sont tops et les sauces sont dans des petits pots trop choux : J'A-DO-RE. Le menu du jour, le midi à 5€ passe très très bien. (La rédac' te conseille la mayo à l'ail, mais peut être pas avant de chopper ta target... après chacun sa stratégie).

- **Résidence Universitaire de Gandra** : Tu le verras très vite, c'est un peu le centre de Gandra. L'été quand tu te poseras au soleil, ou l'hiver quand tu iras squatter leur chauffage (on en reparlera quand il fera bien froid dans les apparts), avec un petit toast mixta ou un bon café au caramel la vie est toujours plus douce.

- **Churras Queira Con Vívio** : Il sont très gentils, et tu te fais une bonne grosse bouffe pour pas cher (à base de grillades, frites, riz, salades).

- **Bobaque** : resto que tu ne remarqueras peut être pas au premier abord, mais vraiment un incontournable de Gandra. Ils te servent des bonnes grillades de tout ce que tu veux (mais pas de b*** grillée).

Et il y en a encore d'autres qu'on te laisse découvrir par toi même comme le Divino, le O'Verde, ou encore le Redondo ;)

2. Sur Porto

Commençons par la base de la base de la base : les sushis. (Prépare-toi ici ils mettent de la mangue et de la fraise partout).

- **Teppan - sushi & teppanyaki** : une perle. C'est tout. À volonté : tu vas te servir, ils ont beaux, bons, délicieux, ça fond dans la bouche (skssssssss).
Adresse : Avenida da Boavista, nr. 840, Porto
10,90€ le midi et 14,90€ le soir
- **Zen House** : le QG des personnes qui ont tout compris à la vie. À volonté. Connu pour ses sushis chauds, il y a pas mal de monde le soir (la carte est différente). Il est top ! Après, tu pourras aller te balader les pieds dans le sable, sur la plage de Matosinhos, le ventre bien remplis (ou juste t'étaler sur le sable tel te phoque que tu es pour une sieste bien méritée).
- **Two Sushi** : Une sacrée adresse en plein Porto. Des assiettes magnifiques, avec des menus pour tous les goûts (pas que des sushis, il servent aussi des plats chauds, froids) Top Top Top Top

Et pour tout le reste :

- **Ramen Break** : testé, re-testé, et milles fois approuvé. Si tu connais les ramens on te le conseille. Si tu ne connais pas les ramens, vas-y DE SUITE MAINTENANT !!
- **A Bolina** : Parfait pour les amateurs de tapas, ou juste d'une planche avec un bon verre de vin en terrasse pour savourer ta fin d'après midi. Situé sur la Ribeira avec une vue imprenable, tu l'aimeras autant que moi, je n'en doute point. C'est ma grande trouvaille donc fais gaffe et respecte ce lieu sinon ça va passer comme papa dans beau-papa (entre nous).

Et n'hésites pas à venir partager tes trouvailles avec nous au bureau !
Et nous dire ce que tu as pensé des petites adresses du dessus évidemment ;)

BARS

Je t'adore, mais je ne vais pas te lister tous les bars de Porto.
Donc voilà les quelques adresses phares d'ici, mais ta mission, si toute fois tu l'acceptes, est de tester tous les bars de Porto. Bonne chance.

1. À Porto

- **Bar Erasmus** : Quand tu verras un attroupement de gens, c'est que tu seras arrivé à destination. Vraiment génial de se poser (enfin façon de parler, car si t'arrives après 22h oublies l'idée de poser ton postérieur sur un(e) pouf(ffe AHAH)) là bas, et tu peux y aller aussi bien à 2 qu'à 40 ! Si tu veux rencontrer des gens venus des 4 coins du monde c'est l'endroit parfait !

- **Café Lustisiano** : Super bar dansant. À ta place j'irais au moins pour prendre une caipirinha et regarder ce qu'ils projettent aux murs... on en dit pas plus, mais tu nous en diras des nouvelles... Il n'y aura pas que ton verre qui sera mouillé.
- **Rua da Galeria de Paris** : Il y a pleins de monde, une bonne ambiance... Le plus dur est de décider dans lequel tu vas te poser car ils ont tous un petit thème sympa, une déco atypique, ect.
- 2. À Gandra
- **Raiz** : à Gandra la Ville Lumière. À gauche en sortant de la fac (c'était l'info pratique #onditmerciqi?), ils te font des caipi et mojitos très sympas pour commencer l'apéro en douceur.
- **Rafas** : Tu vois ce bar avec la terrasse et les chaises rouges qui t'appellent pour prendre une petite bière à la fin des cours ? Eh bien c'est le Rafas ! A l'intérieur tu trouveras des tables de billards pour impressionner ta target et lui montrer comment tu tiens ta queue.

!! ATTENTION A VOTRE CONSOMMATION D'ALCOOL !!

Pour te mettre une cuite, attends de savoir avec qui tu peux la coller ! Sois vigilant !
On le répète jamais assez, donc faites attention à vous mes petits phoques <3

Dernière page tu trouveras les numéros d'urgence. Tous ces numéros tu les enregistres dans ton tel, tu te les tatoues sur la fesse, what ever : tu les as toujours sur toi !!

CAFÉS

Rien de mieux qu'un bon thé ou café avant d'aller en cours, pour faire un petit break, ou juste pour réchauffer ton petit coeur fondant !

- **Atelié do chá** : À Gandra, avec une belle devanture rose. Tu vas rentrer dans un petit salon de thé girly, t'assois et demander aux gentilles madames un bon thé chaud ou glacé et si tu as envie d'une crêpe, et bien tu te fais plaisir. Atmosphère chill et sans stress, laisse tes soucis à l'entrée.
- **Casa dos croissants** : À Gandra. Une terrasse sympathique ensoleillée, un thé, une pâtisserie, what else ?
- **Nut' Porto** : À Porto. OUI OUI, on a bien dit le mot magique : « Nutella ». Il y en a plusieurs (un autre à Matosinhos par exemple). Et bon bah t'es grand t'as compris l'idée.

SOINS ET ESTHETIQUE

Prendre soin de ta petite personne est important ! Alors voici quelques adresses à Gandra pour aller te faire belle (« Les trucs un peu confort, genre spa, ongles, manucuuuure ») ou beau <3

- **Barber Spot** : Only for Gentlemen ! Toi qui a un magnifique pelage facial, ou une touffe sur la tête, tu peux aller te faire tailler le tout. Et pour tes potes qui veulent jouer les malabars des bars, ils peuvent t'accompagner et faire une petite partie de billard avec un bon rock en arrière plan !
- **Nails** : Au Portugal tu verras très vite que les femmes ont les ongles toujours au top ! Voila un bon salon de manucure où tu pourras tester la manucure en gel, les vernis semi-permanents, toussa toussa ! Par contre il faut prendre rendez-vous vraiment à l'avance !!
- **Coiffeurs** : Il y en a plusieurs à Gandra, mais on te conseille celui qui est blanc en face de Kolmi (le magasin de téléphones).

NIGHT CLUBS

Tu vas vite découvrir les endroits où passer des nuits endiablées. Tu trouveras toutes les ambiances selon tes goûts et couleurs.

- **La Gare** : un peu le ter-ter. Pour ceux qui sont dans le délire électro-trance, vas y bébé.
- **Hard Club** : Ils ont une programmation qui va du rock à la trance, en passant par le reggae. 2 salles avec 2 types de sons. C'est lourd, très lourd et parfois du très très lourd.
- **Plano B** : Cette boîte a 2 salles (une électro, une commerciale). Il y a tous les avis sur cette boîte, donc à toi de te faire le tien !
- **Maus Habitots** : Très très sympa ! Centre culturel la journée avec des expos et un petit resto top (on me dit à l'oreillette que la salade végétarienne envoie du fat pâté). Boite la nuit. Situé au dernier étage (tu verras, les escaliers en colimaçons ça passe moyen).

- **Lotus** : Une découverte vraiment dans mon top 5 ! Si t'es encore chaud à 7h du mat' go au Lotus pour un after bien électro où tu pourras voir le lever de soleil sur le Douro en dégustant une banane fraîchement volée dans un saladier mis à disposition des fêtard matinaux #lesvraissavent.

LES PLAGES

Qu'est-ce qui rime avec soleil et amis ? La playa bien sur !! Ok c'est nul comme rime. Voila quelques endroits pour te faire dorer la pilule :

- **à Matosinhos** : une longue plage s'étend du Port à l'embouchure du Douro. Un peu venteuse et parfois embrumée par le fameux brouillard de Porto. Mais sympa !
- **Plage de Modelo (Gaminha)** : vraiment belle et plus sauvage. Tu pourras y faire du surf, du bodyboard et de la planche à voile en combinaison moulante à souhait !
- **Plage d'Agudela (Lavra, Matosinhos)** : avec les passerelles en bois entre les dunes, et les rochers qui dépassent à marée basse, c'est une de nos préférées ! Un mariage a eu lieu sur cette plage, unissant Laurent Le magnifique et Willou Le Possédé.
- **Praia do Senhor da Pedra (Gaia)** : avec la célèbre chapelle du seigneur dont la plage porte le nom (datant du XVIIIème, construite sur des rochers). Tu pourras aussi y faire du surf et du bodyboard !

Voilà quelques plages du coin, si tu en trouves d'autres on est carrément chauds pour aller y faire un tour aussi et y faire dorer notre postérieur !

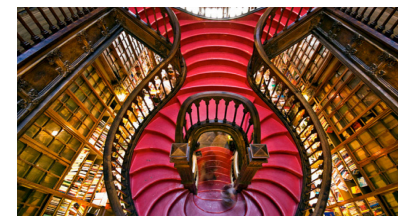
TOURISME

LOOKISME

Soyons clair, à Gandra City il n'y a strictement RIEN À FOUTRE. Nous te proposons donc une petite visite de Porto ☺

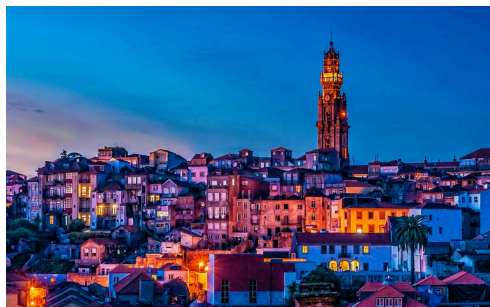
Les lieux incontournables

°La librairie Lello et Irmao, l'une des plus belles librairies du monde avec sa décoration art nouveau et néogothique. Ses escaliers en bois ont inspiré J.K Rowling pour la description des escaliers



de la boutique Fleury et Bott dans Harry Potter à l'école des sorciers.

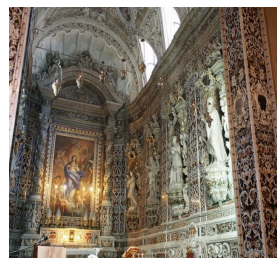
°La Tour des Clercs (Torre Dos Clérigos) pour un panorama à 360° sur Porto
On se dirige maintenant vers la tour des Clercs, haute de 76 mètres, un des symboles architecturaux de la ville. Si tu n'as pas le vertige, je te recommande vivement d'y monter pour profiter d'un superbe panorama sur Porto et de Villa Nova de Gaia sur la rive opposée du Douro.



°La Ribeira, le centre ville historique de Porto, est classé au patrimoine mondial de l'UNESCO. Nous avons eu un vrai coup de cœur pour ce quartier aux ruelles étroites et aux immeubles dont les façades sont recouvertes d'azulejos colorés. Le quartier a été laissé à l'abandon. C'est assez frappant (surtout venant de Paris) de voir

que la plupart des immeubles sont inhabités. Les portugais ayant préféré s'installer dans des maisons en banlieue. Par-ci par-là, on voit quand même que certains immeubles sont rénovés pour être revendus en appartements. Prends des photos et poste les sur la page Facebook @togethercespu !

°L'Eglise Saint François et ses catacombes
A l'origine, l'église de Saint François a été construite par les franciscains dans un style dépouillé. Au XVIII°, la plupart des surfaces intérieures ont été recouvertes de boiseries sculptées recouvertes d'or, dans un style vraiment chargé, avec foisonnement de d'angelots.
Une des curiosités de Porto que l'on peut



découvrir avec l'entrée pour l'église Saint François est la crypte qui abrite l'unique cimetière souterrain du Portugal. Si elle appelée « catacombes », il s'agit plus d'un ensemble de tombes que d'ossements.

Ami cataphile, nous comptons sur toi !



°Le pont Dom Louis qui relie le centre ville de Porto à Villa Nova de Gaia a été conçu et imaginé par un disciple de Gustave Eiffel. Il s'agit d'un pont à deux étages. Si tous deux sont accessibles aux piétons, l'étage inférieur est dédié aux voitures tandis qu'à l'étage supérieur circule le métro. Sur le quai (côté Porto), nous te conseillons de faire un petit tour en Ferry sur le Douro, c'est très cool et pas très cher ☺

Villa Nova de Gaia
De l'autre côté du Douro, s'étend Villa Nova de Gaia, une ville consacrée au vin de Porto avec ses nombreuses caves que tu pourras visiter pour un prix très raisonnable. Depuis les quais, on a une vue magnifique sur le quartier de la Ribeira



Les supers restaurants d'Oporto !

Un air de fado te trotte dans la tête ces derniers temps ? Pars pour un voyage gastronomique à Porto. Fais le plein de bacalhau, la célèbre morue déclinée sous toutes ses formes. Régale-toi avec la caldeirada de peixe, une bouillabaisse épicée ou la feijoada à base de haricots, de riz et de viande. Retrouves toutes les saveurs de la cuisine portugaise grâce à notre sélection de bons restaurants.



A mon avis, le meilleur restaurant de Porto où nous (dixit ton équipe rédac dévouée à ton bien-être, sans laquelle ta vie à Gandra / Porto ne

serait que désillusion et désespoir) allons souvent nous régaler est le FLOW BAR PORTO. Le cadre est magnifique : une salle de restaurant très bien décorée et un patio où des petites tables sont installées dans une lumière tamisée. Mais surtout, la nourriture est au top : je recommande particulièrement la ceviche de thon et l'assiette de poulpe (divinement cuit) Une table à ne pas manquer. Dans une petite rue à côté tu tomberas sur le « Museo do Avo », un bar à tapas décoré façon grand-mère. Le top du top selon nous !

Ou Encore, si ta coquine de mère est adepte des champignons farcis à la crème et aux petits lardons, et ton père aime les spaghettis noirs aux bonnes grosses gambas mmmmmh...

On te conseille le resto Porto.come. Super cadre, style épuré, super bonne bouffe gastronomique ! Et le ++ il est dans le Top 10 des restos de Porto selon les websites TIMEOUT, LaFourchette et TripAdvisor.



La soirée à Porto



En soirée, rends toi aux Galeria de Paris. Deux rues parallèles très animées, remplies de bars et clubs en tout genre. Il y en a pour tous les goûts. L'entrée dans les clubs est en générale gratuite et les consommations ne sont pas très chères. Mais tout ça tu le sais déjà puisque tu as lu l'article d'Esther sur les night-clubs de Porto.

Tu découvriras au fil des nuits de nouveaux lieux incroyables pour faire la fête ! Tiens nous au courant des endroits que tu aimes et poste des photos sur la page facebook @togethercespu.

NUMÉROS D'URGENCE

Cette feuille tu l'arraches et tu l'accroches dans ta chambre, tu enregistres tous les numéros dans ton téléphone ou tu te la tatoues sur le cul si tu veux mais tu as l'obligation de la connaître par cœur en cas d'urgence.

Numéro européen d'urgence : 112

Ligne SOS incendie : 117

Ligne SOS drogue : 1414

Ligne SOS étudiants : 808 200 204

Ligne de santé 24/24 : 808 242 424

Hopital S. João de Valongo : 225 512 100

Police de Valongo : 224 229 134

Pompiers volontaires de Valongo : 224 220 002

La croix rouge de Porto : 226 006 353

Les pompiers de Porto : 226 151 800

La protection civile de Porto : 226 197 650

CESPU : 224 157 100

