



# GUIDE DES AIDES SOCIALES

ÉDITION 2022-2023



# SOMMAIRE

---

## 1

### BOURSES ET AIDES FINANCIÈRES

Bourse sur Critères Sociaux (BCS) **4**

ASAP et ASAA **4**

Prêt garanti par l'État **5**

Exonération des droits universitaires **5**

Autres aides **5**

## 2

### SANTÉ

Services de santé à l'université **6**

CeGIDD et Centre de Vaccination Publique (CVP) **6**

Complémentaire santé solidaire **7**

Aides relatives à la crise sanitaire **7**

## 3

### LOGEMENT

Logement et services du Crous **8**

Aides et allocations pour le logement **8**

## 4

### EMPLOI

Jobaviz **9**

Rpro **9**

Annonces **9**

## **5** TRANSPORTS

Fil bleu

**10**

Abonnements étudiants SNCF

**10**

Autres aides

**10**

## **6** RESTAURATION

Services de restauration du Crous

**11**

Aides alimentaires et associations solidaires

**11**

Aides relatives à la crise sanitaire

**12**

Manger mieux, sain et anti-gaspi

**12**

## **7** AIDES À LA MOBILITÉ INTERNATIONALE

Aides du Gouvernement

**13**

Aides de l'Université François Rabelais - CFUO

**13**

## **8** CONTACTS ET LIENS

Contacts utiles

**14**

Liens utiles

**14**



*La présence de ce logo indique que les aides sont relatives à la crise sanitaire.*

Bonjour et bienvenue !

C'est avec grand plaisir que l'ATFO te présente l'édition 2022-2023 du Guide des Aides Sociales. Nous l'avons remis à jour afin qu'il réponde au mieux à tes besoins. Ce guide vous permettra également d'appréhender plus sereinement la rentrée et la nouvelle année universitaire.

A l'intérieur, sont regroupées toutes les informations concernant les bourses et les aides relatives au logement, à l'alimentation, à la santé, à l'emploi, au transport ou encore à la mobilité internationale. A la fin de ce guide, un récapitulatif des contacts et des liens utiles est disponible pour plus d'informations.

Je souhaite remercier Pauline et Clémence (Co-président-e-s), Marina (ancienne VP Questions Sociales) pour leurs conseils et leur aide précieuse à la rédaction de ce guide.

Si tu rencontres la moindre question ou incertitude concernant les différentes aides référencées, n'hésite pas à consulter les liens présents ou à me contacter directement : je serai ravie de pouvoir t'aider !

Bonne lecture et à bientôt !

**Apolline LAURENT**

VP Questions Sociales

Étudiante en 1ère année au CFUO de Tours

06.27.95.29.02

[atfo.questionssociales@gmail.com](mailto:atfo.questionssociales@gmail.com)



Association Tourangelle des Futur-e-s Orthophonistes



# 1

# BOURSES ET AIDES FINANCIÈRES

## Bourse sur critères sociaux (BCS)

### Qu'est-ce que c'est ?

C'est une bourse qui s'étale sur plusieurs échelons selon un barème regroupant différents critères. Être bénéficiaire de cette aide permet une allocation mensuelle durant l'année ainsi qu'une exonération des frais d'inscription à l'université.

Les BCS sont délivrées par le Crous. Pour en bénéficier il faut :

- Être étudiant-e en formation initiale ;
- Avoir moins de 28 ans.

Les critères pris en compte pour les points de charge sont les suivants :

- Les revenus des parents ou responsable légal ;
- La distance au domicile familial ;
- Le nombre de frères/sœurs dans l'enseignement supérieur ;
- Les éventuelles modifications de situation (chômage, divorce, décès...).

> Le critère de la distance est primordial ! Même si tu penses ne pas être éligible à la bourse, la distance apporte des points sur le barème et peut te faire passer au statut de « boursier-ère échelon 0 bis ».

### Comment faire la demande ?

Avant cela, tu peux si tu le souhaites réaliser une simulation de tes droits : <https://simulateur.lescrous.fr/>. Sinon, tu peux directement constituer le Dossier Social Etudiant (DSE) via le lien suivant : <https://www.messervices.etudiant.gouv.fr/envole/>.

Il te suffit de te connecter ou de créer un compte (comme tu as été inscrit.e sur Parcoursup, tu as automatiquement un compte sur le site normalement!) puis de suivre les démarches indiquées.

### Quand ?

> Jusqu'au **15 mai 2022**.

Il est possible de constituer le DSE plus tard. Dans ce cas, ton dossier sera traité plus tard mais tu pourras bénéficier rétroactivement de la bourse.

*Ex : je fais ma demande en juin. Selon le simulateur, je peux bénéficier d'un échelon 3. Mon dossier sera alors traité après la rentrée et je percevrai la bourse rétroactivement à partir d'octobre ou novembre. Les frais d'inscription, que j'aurais dû avancer, me seront aussi remboursés.*

Tu peux faire une demande de réévaluation en cours d'année si ta situation change.

## Aides Spécifiques Allocations Ponctuelles (ASAP) et Aide Spécifique Allocation Annuelle (ASAA)

Afin de répondre au mieux aux situations particulières de certain-e-s étudiant-e-s, des aides spécifiques peuvent être allouées. Elles existent sous 2 formes :

### ASAP

Elles sont délivrées par le Crous, en faveur de l'étudiant-e qui rencontre momentanément de graves difficultés financières face à des situations imprévisibles en cours d'année universitaire. Les ASAP sont mises en place pour t'aider en cas de difficultés de paiement de loyer, de charges, de frais de santé, etc.

Les aides accordées peuvent être de différents types : virement bancaire, rechargement de carte Izly, tickets RU, bons pour les Halles de Rabelais ou pour les Restos du Cœur, etc.

**Comment faire la demande ?** En contactant le service social du Crous afin de monter un dossier qui sera étudié anonymement en commission.

### ASAA

Aide également délivrée par le Crous, en faveur de l'étudiant-e qui rencontre des difficultés pérennes et qui ne peut pas bénéficier de la BCS pour des raisons de non-satisfaction de critères (reprise d'études par exemple) ou en cas de rupture familiale (pas d'accès à l'avis d'imposition des parents). L'aide est versée tous les mois, comme une BCS.

**Comment faire la demande ?** Il faut également constituer un dossier avec un-e assistant-e social-e du Crous. Il sera étudié anonymement en commission.

## Prêt garanti par l'État

C'est un prêt créé pour aider les jeunes de moins de 28 ans à financer leurs études. Il permet d'emprunter de l'argent sans devoir fournir à la banque la caution d'un proche ou une preuve de revenus. Il est proposé par de nombreuses banques (Caisse d'épargne, Société Générale, BNP Paribas, CIC, BRED, LCL...) et le remboursement peut être différé à la fin des études.



## Exonération des droits universitaires

### Pour qui ?

Les étudiant-e-s qui rencontrent des difficultés financières, qui ont perdu leur droit à la bourse, etc. peuvent parfois bénéficier d'une exonération des droits universitaires. Elle ne concerne que la formation initiale.

Les critères de recevabilité sont les suivants :

- Être âgé.e de moins de 28 ans au 1er septembre 2021 ;
- Avoir déjà effectué une année d'études en France pour les étudiant-e-s de nationalité étrangère ;
- Ne pas avoir été défaillant.e en 2020-2021 ;
- Ne pas être inscrit.e en double cursus ;
- Ne pas être titulaire d'un diplôme de fin de cursus ;
- Etc.

> Les ressources des parents et/ou de l'étudiant-e sont également prises en compte.

### Comment faire la demande ?

Le dossier de demande d'exonération est téléchargeable à l'adresse suivante : <https://www.univ-tours.fr/formations/comment-sinscrire/inscription-reinscription/exoneration-des-droits-universitaires>.

Il peut également être retiré auprès de ta scolarité ou du Service des Études et des Formations, au Bureau des Études et de la Vie Universitaire.

> La décision d'exonération est prise en commission.

## Autres aides



### Aide de la région, du département ou de la commune

> Ta région, ton département ou ta commune peuvent t'aider à financer une partie de tes études avec des bourses annuelles, un prêt d'honneur, un pass culture, des abonnements aux transports, etc.

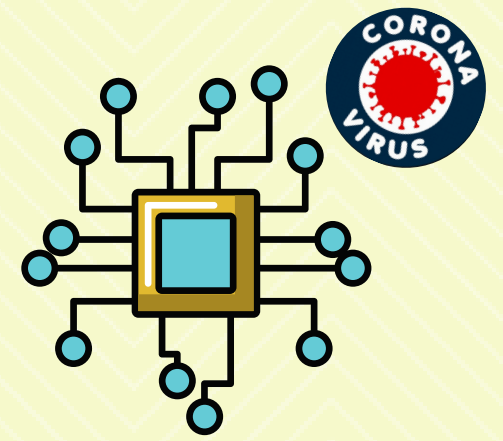
Pour en savoir plus, il faut te renseigner auprès du Conseil Général de ton département d'origine ou auprès de ta ville d'origine pour un éventuel Revenu Minimum Etudiant.



### Application YEP'S

> Pour les 15-25 ans, la région te permet de bénéficier de réductions sur les transports (train, aide au permis de conduire...), les sorties culturelles (cinémas, musées, châteaux...). Elle met également en place des aides pour financer les études à l'étranger, etc.

Pour plus de renseignements, rendez-vous sur le site : <https://www.yeps.fr/>. Tu pourras alors créer un compte pour bénéficier d'avantages.



### Aide numérique délivrée par l'université

> Elle te permet de prétendre à :

- L'achat d'un ordinateur (sous forme de tickets service) ;
- Une réparation (sur devis) ;
- Un prêt de Box 4G.

Pour cela, fais-toi recenser auprès de ton université. L'aide délivrée dépendra de tes critères sociaux.

### Service des Études et des Formations

60 rue du Plat d'Etain,  
Bâtiment A, Tours  
02.47.36.64.13



## Services de santé à l'université

### Service de Santé Universitaire (SSU)

Ce service propose des consultations et des bilans de santé gratuits. Des professionnels t'accueillent, t'écoutent et, au besoin, t'orientent vers un accompagnement adapté. En contactant le SSU, tu pourras prendre rendez-vous avec les professionnels suivants :

- Médecins généralistes et de prévention
- Médecins spécialistes : médecin généraliste assurant les consultations de gynécologie, psychiatres, médecin du sport, dentiste
- Infirmier.ère.s
- Psychologues
- Conseiller.ère conjugal.e et familial.e
- Diététicien.ne
- Orthophoniste
- Praticien.ne shiatsu
- Assistant.e-s sociaux-ales
- Chargé.e.s d'accueil et d'accompagnement des étudiants en situation de handicap

Pour faire des demandes de tiers-temps ou d'aides adaptées, tu dois t'adresser au SSU. Le Centre de Planification du SSU (gynécologie, contraception, sexologie, dépistage IST) propose également des consultations, dans le respect de la confidentialité.

Le SSU t'accueille le lundi au vendredi de 8h30 à 17h. Tu peux prendre rendez-vous par téléphone ou en ligne sur <https://univ-tours.contactsante.fr/RendezVous>. Un accueil infirmier est assuré toute la journée sans rendez-vous.

### Bureau d'Aide Psychologique Universitaire (BAPU)

Le BAPU accueille les étudiant.e-s en souffrance psychologique. L'équipe est composée de psychologues, psychiatres et sophrologues et différentes prises en soin sont proposées :

- Psychothérapie individuelle ou en groupe
- Relaxation
- Prescription médicamenteuse si la situation l'exige

L'ensemble des soins est pris en charge par la Sécurité Sociale et aucune avance de frais n'est nécessaire. L'équipe est soumise au secret médical.

> Un accueil téléphonique est disponible du lundi au vendredi.

#### SSU

60 rue du Plat d'Etain,  
Bâtiment A, Tours  
02.47.36.77.00  
[ssu@univ-tours.fr](mailto:ssu@univ-tours.fr)

#### BAPU

8 rue d'Amboise, Tours  
02.47.61.61.31  
[accueil.bapu@apajh37.org](mailto:accueil.bapu@apajh37.org)

## CeGIDD et Centre de Vaccination Publique (CVP)

### Centre Gratuit d'Information, de Dépistage et de Diagnostic (CeGIDD)

Le CeGIDD propose le dépistage et le traitement du VIH, des hépatites et des IST et la vaccination contre les hépatites A et B et le papillomavirus, en collaboration avec le CVP. Il propose également la contraception d'urgence ainsi que des entretiens avec un.e psychologue et/ou un.e assistant.e social.e.

> Il t'accueille du lundi au vendredi, de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h.

### Centre de Vaccination Publique (CVP)

Le CVP t'accueille du lundi au vendredi, de 9h à 17h. Il est possible de t'y faire vacciner gratuitement, uniquement sur rendez-vous. Tous les vaccins du calendrier vaccinal en vigueur et pris en charge par l'Assurance Maladie sont disponibles.

**A savoir :** les vaccins nécessaires avant un départ en voyage à l'étranger ne sont pas proposés.



5 rue Jehan Fouquet, Tours

#### CeGIDD

02.47.66.88.41  
[cegidd@chu-tours.fr](mailto:cegidd@chu-tours.fr)

#### CVP

02.47.47.39.64

## Complémentaire santé solidaire

La Complémentaire santé solidaire est une aide pour payer tes dépenses de santé. Elle complète le remboursement de l'Assurance maladie en demandant une participation forfaitaire à hauteur de 1 euro par consultation. Les franchises médicales restent à charge.

Avec la Complémentaire santé solidaire :

- Tu ne payes pas le médecin, le dentiste, l'infirmier, le kinésithérapeute, l'hôpital, tes médicaments, ainsi que les dispositifs médicaux, etc.
- Elle garantit l'absence d'avance de frais de santé
- Elle garantit que les honoraires des médecins ne sont pas dépassés
- Elle couvre à 100% les prothèses dentaires, les lunettes et les prothèses auditives avec l'offre "100% Santé"

> Les bourses sur critères sociaux ne sont pas à déclarer dans le cadre d'une demande de Complémentaire santé solidaire.

*\*Depuis le 1er janvier 2021, 100% Santé propose à tous les Français, bénéficiant d'une complémentaire santé responsable ou de la Complémentaire santé solidaire, des soins et un large choix d'équipements en audiologie, optique et dentaire, qui sont pris en charge à 100%.*

> Pour simuler tes droits, rendez-vous sur : <https://www.ameli.fr/simulateur-droits>

**A savoir** : tu as la possibilité de demander à ton ou ta médecin traitant-e de pratiquer le tiers payant, c'est-à-dire de ne pas avoir à avancer les frais médicaux. Pour connaître tes droits sur la Sécurité Sociale et la Mutuelle, renseigne-toi auprès de ta Sécurité Sociale ou de celle de tes parents.



**Pour plus d'informations :**  
<https://www.ameli.fr/assure/droits-demarches/difficultes-acces-droits-soins/complementaire-sante/complementaire-sante-solidaire-qui-peut-en-beneficier-et-comment>

## Aides relatives à la crise sanitaire



### Le chèque psy

Un soutien psychologique gratuit et sans avance de frais est proposé aux étudiant-e-s en situation de mal-être à cause des conséquences de la crise de la Covid-19. Il permet de consulter un-e psychologue pendant 3 séances de 45 minutes. Il vous faut d'abord contacter un médecin qui vous orientera vers un des professionnels partenaires répertoriés sur la liste <https://santepsy.etudiant.gouv.fr/>.



### Fil santé jeunes

Le service Fil santé jeunes, composé de médecins et de psychologues, répond à tes questions en matière de santé physique, sociale et mentale tous les jours, de 9h à 23h au 0 800 235 236 (appel anonyme et gratuit de 12 à 25 ans). La communication est également possible par chat ou via une Boîte à questions sur le site <https://www.filsantejeunes.com>.



**Le site soutien-etudiant.info** fournit les contacts de tous les dispositifs gratuits d'aide psychologique, classés par académie, ainsi que des conseils et de nombreuses lignes d'écoute.



# 3

# LOGEMENT



## Logements et services du Crous

### A l'année

Le Crous te propose un large choix de logements en résidences ou en cités universitaires (chambre, T1, T2 ou T3) : <http://www.crous-orleans-tours.fr/logements/nos-residences/>

Pour en bénéficier, il faut réaliser la demande en même temps que ta demande de bourse, dans le DSE (Dossier Social Étudiant) où tu pourras formuler 4 vœux. Une notification d'attribution ou une inscription sur liste d'attente te sera proposée. Tu peux également faire une demande en cours d'année en te rendant sur le site <https://trouverunlogement.lescrous.fr/>

> Si tu vis dans un des logements du Crous, tu peux bénéficier des APL et être exonéré-e de la taxe d'habitation.

### Bed&Crous

Pour les stages ou les déplacements ponctuels, tu peux également demander un logement Crous pour une nuit ou une semaine sur <https://www.bedandcrous.com/>

### Lokaviz

C'est un service du Crous qui recense des annonces de :

- Logements privés ;
- Chambres chez l'habitant ;
- Logements en résidence Crous ;
- Collocations.

Ces offres sont garanties pour la qualité du logement (lieu, tarif, confort...).

Retrouve-les sur <https://www.lokaviz.fr/>

### La garantie locative Visale

> Elle remplace le dispositif CLÉ (Caution Locative Étudiante).

Si tes parents ou tes proches ne peuvent pas se porter garants pour ton futur logement étudiant, Visale est le garant 100% gratuit auprès de ton bailleur, pour tous les étudiant-e-s majeur-e-s. Il offre aux étudiant-e-s de 18 à 30 ans, sans condition de ressources, une caution locative gratuite pour tout type de logement.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur le site : <https://www.visale.fr/>

## Aides et allocations pour le logement

### L'avance Loca-Pass

Elle permet de verser immédiatement le dépôt de garantie demandé par le bailleur et de le rembourser petit à petit, sans payer d'intérêts, sur une durée maximale de 25 mois. Son montant est de 1 200 € maximum.

> Cette aide au logement est ouverte aux jeunes de moins de 30 ans.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur [www.actionlogement.fr/l-avance-loca-pass](http://www.actionlogement.fr/l-avance-loca-pass)

### Allocation de Logement Sociale (ALS)

C'est une aide au logement qui peut t'être attribuée par la CAF si tu ne peux pas prétendre aux autres aides au logement (APL et Allocation de Logement Familiale). Pour tout renseignement complémentaire, rendez-vous sur <https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/N20360>

### Aide Personnalisée au Logement (APL)

Tu peux faire une demande d'APL auprès de la CAF de ta région d'études. Cette aide est calculée en fonction de :

- Tes revenus des 12 derniers mois ;
- Ta situation familiale ;
- Ta situation professionnelle ;
- La surface de ton logement ;
- Le montant du loyer sans les charges ;
- Tes avis d'imposition (taxe d'habitation et taxe foncière).

> Si tu es rattaché-e au foyer fiscal de tes parents, ce sont leurs informations qu'il faudra renseigner.

Pour estimer tes droits à l'APL, rends-toi sur <https://www.caf.fr/allocataires/mes-services-en-ligne/faire-une-simulation>

**A savoir :** si tu vis en résidence universitaire, ces aides sont versées directement au Crous qui les déduit de ton loyer. Lors de ton arrivée, le Crous te transmettra une attestation qui te permettra de saisir en ligne ta demande d'aide sur le site [www.caf.fr](http://www.caf.fr)



# 4

# EMPLOI

## Jobaviz

C'est un service du Crous où professionnel-le-s et particuliers de l'agglomération de Tours proposent des annonces de petits boulots compatibles avec les horaires des étudiant-e-s. Que tu cherches de l'aide aux devoirs, de la garde d'enfant, un emploi de guide, d'hôte-sse d'accueil, de livreur-euse, de vendeur-euse... tu trouveras ton bonheur sur Jobaviz ! Inscris-toi sur <https://www.jobaviz.fr/> et contacte les employeur-euse-s afin de trouver le job qu'il te faut, selon tes compétences et tes possibilités.

## Rpro

L'université propose également un réseau professionnel qui peut te permettre de trouver un emploi étudiant permanent ou périodique. Pour cela, inscris-toi sur <https://rpro.univ-tours.fr/>

Tu peux également te rendre à la Maison d'Orientation et de l'Insertion Professionnelle (M.O.I.P). Elle t'accueille le lundi, de 13h30 à 17h et du mardi au jeudi, de 9h à 12h et de 13h30 à 17h.

> Prise de rendez-vous au 02.47.36.81.70



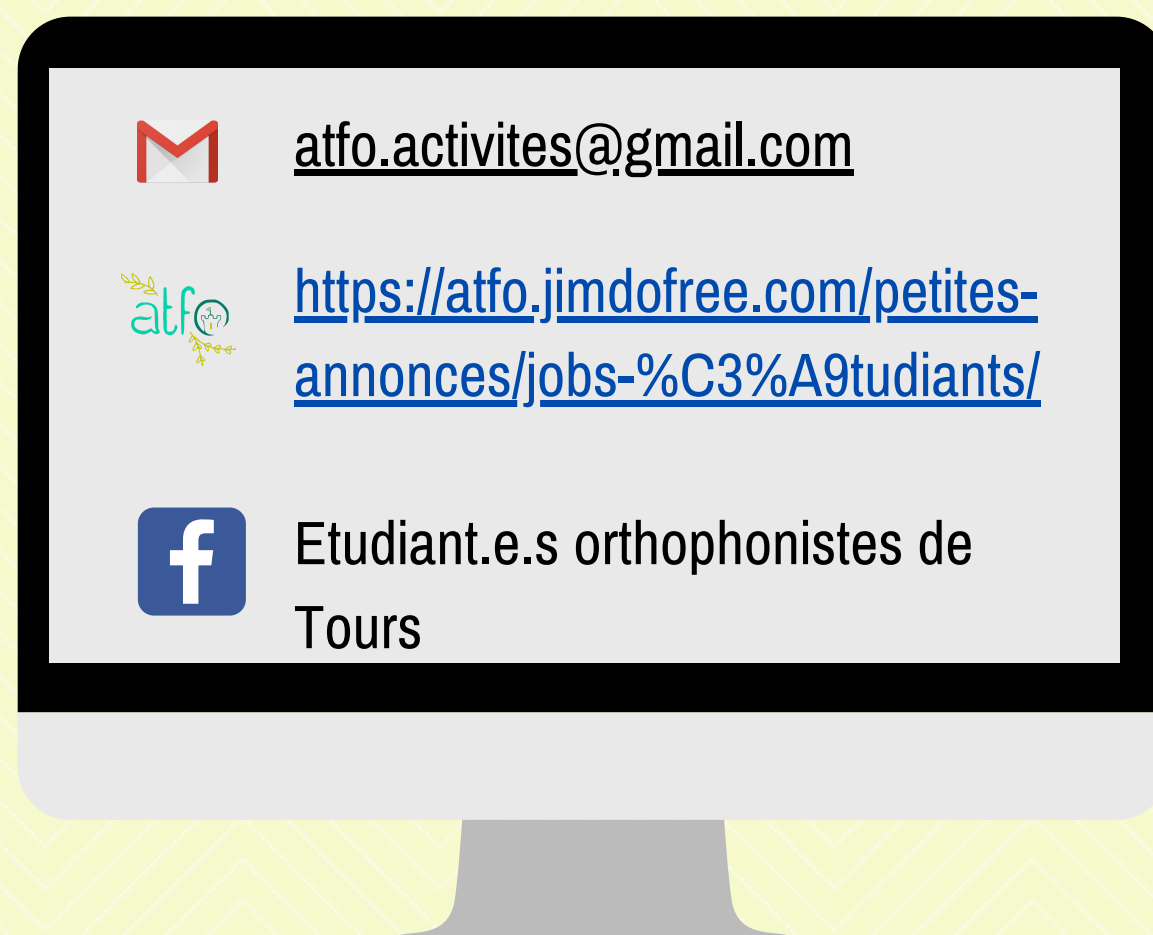
## Annonces

### ATFO

L'ATFO relaie de nombreuses offres de jobs étudiants, notamment d'aide aux devoirs ou de garde d'enfant. N'hésite pas à contacter la VP Activités de l'association et à consulter les offres envoyées par courriel ou disponibles sur le site internet de l'ATFO.

### Annonces sur Facebook

Sur le groupe Facebook "Etudiant.e.s orthophonistes de Tours", des annonces sont parfois postées pour reprendre un petit boulot (type aide aux devoirs, babysitting) d'une autre étudiante. Tu peux y faire un tour:





# 5

# TRANSPORTS



## Fil Bleu

### Pass étudiant annuel

> **230€/12 mois** (+ 2€ pour le support). Il t'offre un accès illimité à tout le réseau bus + tram. L'offre est valable pour une seule personne, élève de l'enseignement supérieur ou apprenti-e, jusqu'à 25 ans révolus. Le tarif inclus 2 mois offerts.

### Voyage à l'unité

> **1.60€** (+ 0.10€ pour la fabrication du ticket\*). Il est valable pour 1h, correspondances incluses.

\*Ce ticket est rechargeable pendant 2 ans : pense à bien le conserver !

### Voyage Liberté

> **1.40€**. Tu ne paies que ce que tu consommes, par prélèvement automatique le 15 du mois suivant. L'offre est valable pour une personne voyageant occasionnellement sur le réseau bus + tram, sans minimum de consommation.

### Navette Tours ↔ Saint-Pierre-des-Corps

> En partenariat avec la SNCF, tu peux utiliser ton ticket ou ton pass Fil Bleu entre les deux gares pour prendre le TER qui les relie.

Retrouve toutes les offres sur :  
<https://www.filbleu.fr/tarifs-demarches-et-achat-en-ligne/titres-et-tarifs>

## Abonnements étudiants SNCF

### TER BAC+

Pour **30€ de cotisation annuelle**, la carte TER BAC+ est destinée aux étudiant-e-s post-bac, âgé-e-s de moins de 28 ans et habitant en région Centre. Elle te permet de bénéficier de :

- 50% de réduction vers ton lieu d'études.
- 50% de réduction sur l'ensemble de la région Centre, les week-ends et jours fériés de début septembre à fin juin, et tous les jours de début juillet à fin octobre au terme de l'année d'études.

> Elle est valable pour les trains en 2nde classe (TER) et pour les autocars réguliers en région Centre.

Plus d'informations : [https://cdn.ter.sncf.com/medias/PDF/centre/D%C3%A9pliant-TERBAC\\_tcm56-12929\\_tcm56-12926.pdf](https://cdn.ter.sncf.com/medias/PDF/centre/D%C3%A9pliant-TERBAC_tcm56-12929_tcm56-12926.pdf)

### Abonnement Élève Étudiant Apprenti (AEEA)

C'est un abonnement destiné aux étudiant-e-s de moins de 26 ans qui ne bénéficient d'aucune prise en charge par une collectivité sur leur trajet domicile-lieu d'études. L'AEEA te permet de voyager en illimité sur le parcours choisi.

Plus d'informations : <https://www.sncf.com/fr/offres-voyageurs/cartes-tarifs-grandes-lignes/eleves-apprentis>

### Carte Rémi Liberté Jeune

Si tu as entre 15 et 25 ans et que tu résides en région Centre-Val de Loire, la carte Rémi Liberté Jeune est gratuite si tu la commandes sur YEP'S ! Toute l'année, profite de -50% en semaine et -66% les week-ends et jours fériés sur tes trajets en car ou en train, pour voyager en région Centre-Val de Loire ou vers/depuis les régions voisines (Île-de-France, Nouvelle-Aquitaine, Pays de la Loire et Bourgogne-Franche-Comté).

Plus d'informations : <https://www.ter.sncf.com/centre-val-de-loire/offres/gamme-occasionnels-remi/remiliberte/carte-remi-liberte-jeune>

### Carte avantage Jeune 12-27 ans

Pour **49€ de cotisation annuelle**, elle t'assure un minimum de 30% de réduction sur tous tes trajets en TGV InOui et Intercités. En plus, elle t'offre de multiples avantages : -15% sur les services (bar, bagages, location de voiture), une réduction pour les enfants accompagnant, billet échangeable et remboursable sous conditions, etc.

Plus d'informations : <https://www.oui.sncf/train/carte-abonnement-train/avantage-jeune>



## Autres aides

> N'hésite pas à demander à ta région, ton département ou ta commune s'ils peuvent prendre en charge une partie de tes frais de transports pour aller sur ton lieu d'études, de stage et pour ton retour à domicile.

> Le CFUO de Tours a mis en place une convention avec le Conseil Régional afin d'indemniser les frais de transports, d'hébergement et de repas des étudiant-e-s en stage. Pour plus d'informations sur ces aides et pour en connaître les modalités, tu peux me contacter ou te renseigner auprès de la responsable de la formation clinique du CFUO.



# 6

# ALIMENTATION

## Les services de restauration du Crous

### Restaurants Universitaires (RU)

Au prix de 3.30€ ou de 1€ pour les étudiant-e-s boursier-ère-s\*, tu peux avoir un repas complet au RU. Un système de repas à points commence à être mis en place (3,30€/1€ pour 6 points puis 0,70€ par point supplémentaire).

- RU Tonnellé
- RU du Plat d'Étain
- RU des Tanneurs



\*Depuis le 25 janvier 2021, et pendant toute la durée de la crise sanitaire, tous les étudiants peuvent bénéficier de 2 repas par jour au tarif de 1 €, exclusivement en vente à emporter au RU.

### Cafétérias

Les cafétérias proposent des sandwichs, paninis, pâtes, burgers, hot dogs, viennoiseries et boissons. La formule à 3,30€/1€ te permet d'avoir un sandwich et une canette ou bien un sandwich, une bouteille d'eau et un dessert (yaourt, fruit ou compote).

- Cafétéria de Tonnellé
- Cafétéria de La Riche (!\ fermeture pendant les révisions et les examens)
- Cafétéria des Tanneurs



## Aides alimentaires et associations solidaires

### Les Halles de Rabelais

C'est une association étudiante qui propose des paniers alimentaires 2 fois par mois pour les étudiant-e-s en situation de précarité. Pour en bénéficier, il suffit de payer une cotisation annuelle de 10€ auprès de l'association en prenant contact avec un-e assistant-e social-e du Crous et/ou de l'université de Tours. On te remettra alors un bon alimentaire pour bénéficier d'un « panier alimentaire d'urgence » ou de « paniers sur un semestre ».

> La distribution a lieu les mardis, de 18h à 20h.

### Les Restos du Cœur

C'est une association qui peut t'apporter un soutien alimentaire, moral et social. Ses membres proposent des ateliers cuisine et de culture, ainsi que des loisirs et une aide alimentaire (notamment la distribution de repas gratuits\*).



\*Depuis novembre 2020, une distribution est dédiée aux étudiant-e-s, tous les samedis matins de 10h à 12h, au 8 rue Jean-Bernard Jacquemin (salle des fêtes du champ Girault, à côté de la gare de Tours Centre). La première fois, tu peux te présenter sans justificatif, il te faudra ensuite ta carte étudiante et ton justificatif de charges (loyer).

> Pour plus d'informations : <https://www.restosducoeur.org/associations-departementales/les-restos-du-coeur-dindre-et-loire/>

### Les Halles de Rabelais

07.66.51.54.07

hallesderabelais@gmail.com

Maison de l'étudiant,

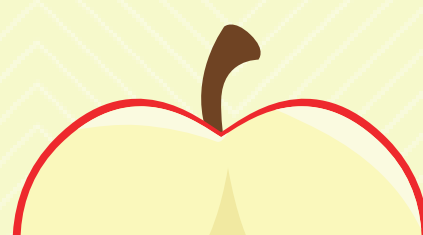
1 rue d'Arsonval, Tours (site Grandmont).



### Frigos solidaires et frigos partagés

Ce sont des réfrigérateurs en libre-service dans le but de lutter contre le gaspillage, d'aider les plus démunis-e-s, mais aussi de créer du lien social. Tu peux en retrouver 3 de ce type à Tours et 1 à La Riche :

- Place des Halles, près du restaurant Le Mastroquet (Tours)
- Rue Colbert, près du café La Barque (Tours)
- Faculté de médecine, Tonnellé, face à la BU (Tours)
- Rue Saint-François, à La Ressourcerie (La Riche)



## Aides relatives à la crise sanitaire



### Le P'tit Kadi

Cette association propose des produits d'alimentation et d'hygiène à 10% du prix du marché pour tous les étudiants sur présentation de la carte, sans conditions de revenus. Plusieurs distributions sont proposées :

- les lundis sur le parking de l'IUT de Tours
- les mardis à l'entrée du parking des personnels aux Tanneurs
- les jeudis sur le parking de la résidence Rabelais Crous, au plat d'Etain
- les vendredis sur le parking de l'UFR de pharmacie à Grandmont

### La table de Jeanne-Marie

C'est une association qui offre des repas chauds à ceux qui en ont besoin. Tu peux t'y rendre avec tes propres sacs et contenants afin d'emporter les repas du jour. Tu es accueillie le lundi de 9h30 à 17h30, du mardi au samedi de 9h30 à 17h et le dimanche de 9h30 à 15h.

> Pour plus d'informations, tu peux les contacter au 06.88.25.20.96

### Les cœurs de Yolène

C'est une association qui propose à ses adhérents (10€/an) 2 distributions gratuites de fruits et légumes par semaine :

- Le mercredi, de 14h à 17h à la salle du Parvis, 7 rue Toulouse Lautrec
- Le jeudi, de 14h à 17h, 4 allée Monteverdi.

Plus d'informations : [www.lescoeursdeyolene.fr](http://www.lescoeursdeyolene.fr)

### Épicerie sociale et solidaire de l'AGATE

Une épicerie sociale et solidaire ouvre ses portes sur le site de Fromont : 8 bis rue Fromont. Elle t'accueille les lundis et mercredis de 16h à 20h. Ta carte étudiante sera demandée et tu devras remplir un petit formulaire pour pouvoir être bénéficiaire.

## Manger mieux, sain et anti-gaspi



Le principe de Too Good To Go repose sur le panier surprise, composé des invendus du jour des commerçants. Ces derniers sont en pleine forme et n'attendent que toi pour les manger ! Les invendus ne sont ni plus ni moins que les produits que les commerçants ne peuvent plus vendre le lendemain (viennoiseries, plats du jour...). En 3 clics, tu luttas contre le gaspillage et tu sauves ton appétit !

> Chaque panier est vendu entre 3 et 6€, pour une valeur initiale allant de 12 à 15€.



C'est une application qui te permet de scanner et de déchiffrer les étiquettes de tes produits alimentaires. Un score sur 100 est attribué à chaque produit selon sa qualité nutritionnelle, les additifs qu'il contient, etc. Yuka analyse également les produits cosmétiques et d'hygiène. Maintenant, Yuka peut aussi noter certains produits en fonction de l'impact environnemental de leur fabrication !



Avec les applications Frigo Magic, KitchenPal (iCuisto), Marmiton, etc., retrouve tout un tas d'idées recettes en renseignant les ingrédients que tu as dans ton frigo ou dans tes placards ! Des recettes peuvent t'être proposées en fonction de ton régime alimentaire (végétarien, végétalien, sans gluten, sans lactose...).



C'est un service qui a pour mission de réduire le gaspillage alimentaire en aidant les grandes surfaces à gérer leurs invendus. Certaines d'entre elles appliquent des promotions sur les produits proches de leur date limite de consommation.

Pour retrouver les magasins partenaires, rendez-vous sur <https://zero-gachis.com/>



En partenariat avec l'atfo, le potager de la Loire propose une distribution de paniers de légumes de saison à prix réduits pour les adhérents : 2€ le panier de légumes et 1€ pour des pommes.

Notre VP Activités ne manquera pas de te faire parvenir les possibilités de commandes à venir!



# 7

# MOBILITÉ INTERNATIONALE

## Aides du Gouvernement

**Pour les étudiants Outre-Mer :** une aide financière (1 aller-retour par an) est accordée par les départements d'Outre-Mer grâce au Passport Mobilité pour les étudiant-e-s suivant une formation inexistante ou saturée sur place. Pour cela, il te faut faire la demande auprès du Conseil Général te concernant.

> Le montant du billet remboursé dépend de ton statut de boursier-ère ou non.

**Aide à la MI (par le ministère de l'Éducation Nationale) :** une aide pour des étudiant-e-s qui souhaitent suivre une formation supérieure à l'étranger, dans le cadre d'un programme d'échanges ou pour effectuer un stage international. Cette formation ou ce stage doit s'inscrire dans le cadre du cursus d'études. Pour les étudiant-e-s boursier-ère-s, elle se présente sous la forme d'une aide complémentaire à la BCS (la mensualité est révisée chaque année).

> Pour les mobilités allant de 2 à 9 mois consécutifs.



<https://www.enseignementsup-recherche.gouv.fr/cid53752/www.enseignementsup-recherche.gouv.fr/cid53752/les-aides-a-la-mobilite-internationale.html#:~:text=L'aide%20%C3%A0%20la%20mobilit%C3%A9,ann%C3%A9e%20universitaire%202020%2D2021.>

## Aides de l'Université François Rabelais - CFUO

### Mobi-Centre (Région Centre-Val de Loire)

Conditions :

- Le stage doit faire partie intégrante du cursus (caractère obligatoire) ;
- Être en formation initiale supérieure ;
- Ne pas bénéficier d'une aide accordée par une autre collectivité pour un même projet ;
- Être de nationalité française ou ressortissant-e de l'UE élargie.

Durée minimum du séjour à l'étranger :

- 4 semaines pour les stages
- 2 mois pour les séjours d'études

> Montant : 40€ par semaine ou 60€ dans les zones prioritaires avec majoration possible pour les mobilités très éloignées ou étudiants en situation sociale défavorisée.

### CFUO

Le CFUO a un partenariat avec des universités d'orthophonie à l'étranger : au Liban et, selon les années, au Portugal. Pour en savoir plus sur les conditions d'échanges, contacte la commission stage du CF ou bien la VP MI de l'ATFO.

Tu peux également contacter le correspondant Mobilité Internationale (CMI) de l'UFR ou bien la Direction des Relations Internationales (DRI) de l'université pour avoir d'autres renseignements sur les aides possibles.

> 02.47.36.67.04 / [international@univ-tours.fr](mailto:international@univ-tours.fr)

### Fonds de Mobilité Étudiante

Cette aide concerne les stages et les semestres à l'étranger. Le montant varie en fonction du projet, de sa durée, de la destination et du total des aides perçues. Le dossier est à déposer en ligne auprès de la DRI avant la mi-juin pour le 1er semestre et avant la mi-novembre pour le 2nd semestre.

Conditions :

- Être étudiant-e en L2 minimum, inscrit-e en formation initiale
- Critère social : étudiant-e dont le Revenu Brut Global familial sur le dernier avis d'imposition est inférieur à 50 000€.

**A savoir :** les boursier-ère-s continueront de recevoir leur bourse et recevront en plus une aide financière s'élevant à 800€/semestre. De plus, un départ à l'étranger augmente parfois les points de distance : une personne qui n'est pas éligible à la bourse à Tours peut potentiellement l'être en partant étudier à l'étranger.

Pour plus d'informations, rendez-vous sur : <https://www.univ-tours.fr/international/etudes-stages-a-letranger>







# CONTACTS ET LIENS



Dans cette rubrique, tu trouveras un récapitulatif de tous les contacts et les sites qui peuvent t'être utiles. Si tu as la moindre question, qu'elle soit personnelle ou à propos de ce guide, n'hésite pas à contacter l'ATFO : nous sommes là pour répondre à tes besoins et interrogations.

## Contacts utiles

### ATFO :

[atfo.questionssociales@gmail.com](mailto:atfo.questionssociales@gmail.com)

### CFUO :

10 Rue Emile Aron, La Riche  
02.47.36.61.23  
[ortho@med.univ-tours.fr](mailto:ortho@med.univ-tours.fr)

### Clous Tours :

60 Rue du Plat d'Étain, Tours  
02.47.60.90.39  
[accueil-clous@crous-orleans-tours.fr](mailto:accueil-clous@crous-orleans-tours.fr)

### Crous Service Social :

60 rue du Plat d'Étain, Bâtiment H, Tours  
02.47.60.42.46  
[secretariat.service-social@crous-orleans-tours.fr](mailto:secretariat.service-social@crous-orleans-tours.fr)

### FNEO :

C/O FAGE, 79 rue Perier, 92120 Montrouge  
[gs.fneo@gmail.com](mailto:gs.fneo@gmail.com)

### Maison de l'Étudiant :

Avenue Arsonval - Campus Grandmont, Tours  
Valérien Boucher (responsable BVE) : 02.47.36.79.03  
[valerian.boucher@univ-tours.fr](mailto:valerian.boucher@univ-tours.fr)

## Numéro de téléphone national dédié aux aides

> 0 806 000 278 (prix d'un appel local non surtaxé). Service ouvert du lundi au vendredi, de 9h à 17h.

Un-e conseiller-ère te renseignera sur le soutien ou les aides qui peuvent t'être apportés et comment en faire la demande auprès de ton Crous.



## Le secours populaire

C'est une association qui intervient dans l'aide alimentaire, vestimentaire, l'accès et le maintien dans le logement, l'accès aux soins, l'insertion professionnelle, l'accès à la culture, et plus généralement l'accès au droit pour tous.

Pour plus d'informations, n'hésite pas à les contacter ou à t'y rendre directement :

- 02.47.38.89.85
- [contact@spf37.org](mailto:contact@spf37.org)
- 118 boulevard Tonnellé, Tours

> Il t'accueille les lundis et mardis de 14h30 à 17h.

## Liens utiles

- <https://www.etudiant.gouv.fr/fr>
- <https://www.service-public.fr/>
- <https://www.crous-orleans-tours.fr/>
- <https://www.caf.fr/> : site des Caisses d'Allocations Familiales
- <https://www.ameli.fr/> : site de la Sécurité Sociale
- <http://www.ladom.fr/> : site de l'Agence De l'Outre-Mer pour la Mobilité
- <https://www.yeps.fr/> : site pour le pass des jeunes en Région Centre
- <https://www.fage.org/> : site de la Fédération des Associations Générales Étudiantes
- <https://www.filbleu.fr/> : site du réseau de transports de Tours Métropole
- <https://atfo.jimdofree.com/> : site de l'Association Tourangelle des Futur-e-s Orthophonistes

### Un conseil :

Consulte régulièrement les sites internet de ton établissement, du Crous, de la ville ou encore de la région : des aides en matière de transports, de nourriture, de matériel informatique, etc., peuvent y être proposées.