

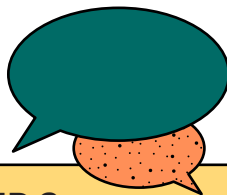
infos utiles pour passer une bonne année

DES QUESTIONS SUR VOTRE SANTÉ ?

Les Service de Santé Universitaire (SSU) proposent à tous les étudiants des consultations de soins et de prévention en médecine générale et préventive, en soins infirmiers, en gynécologie, en psychologie ou encore en diététique.

En savoir plus
→ masante.universite-lyon.fr/

Fil santé jeune
→ 0 800 235 236



ENVIE DE PARLER ?

Le Crous de Lyon et ses partenaires vous donnent accès à différents dispositifs d'écoute gratuits pour prendre soin de votre santé mentale.

En savoir plus
→ santepsy.etudiant.gouv.fr/
→ crous-lyon.fr/action-sociale-sante/sante-mentale/

EN DIFFICULTÉ ?

Le service social du Crous vous accueille et vous écoute sans jugement et en toute confidentialité en cas de difficultés personnelles, familiales, psychologiques, administratives, financières, etc. N'hésitez jamais à joindre les assistantes et assistants sociaux : ils peuvent vous conseiller, vous orienter vers des structures d'accompagnement, mais aussi mobiliser une aide financière ponctuelle.

Contacts
→ Par mail à ssocial@crous-lyon.fr en indiquant votre établissement d'inscription, votre filière, le motif de votre demande et vos coordonnées téléphoniques.
→ Par téléphone au 04 72 80 13 25 les mardis de 13 h 30 à 16 h 30 et les jeudis de 9 h à 12 h.

À TOUT PROBLÈME UNE SOLUTION

Toutes les aides de l'Etat
→ ljeune1solution.gouv.fr

Tous les dispositifs accessibles aux étudiants de l'académie de Lyon
→ mesaides.universite-lyon.fr

Toutes les infos pour les étudiants à Saint-Étienne et à Lyon
→ saintememo.fr
→ lyoncampus.com

Projets étudiants : le Crous vous accompagne
Toute l'année le Crous de Lyon soutient les projets culturels et associatifs des étudiants
→ Culture-Actions et les appels à projet CVEC, deux dispositifs de soutien financier aux initiatives étudiantes dans différents domaines (plusieurs commissions par an).
→ Les concours culturels, qui offrent aux étudiants-artistes une visibilité et un prix pour les meilleures réalisations.

Fil'free : des bons plans toute l'année !
→ Bons plans, astuces pour bien réussir son année, podcasts, sport, vidéos, recettes : le programme Fil'free propose sur les réseaux et en ville de nombreux événements réservés aux étudiants.
Abonnez-vous @crouslyon !

TRANSPORTS EN COMMUN

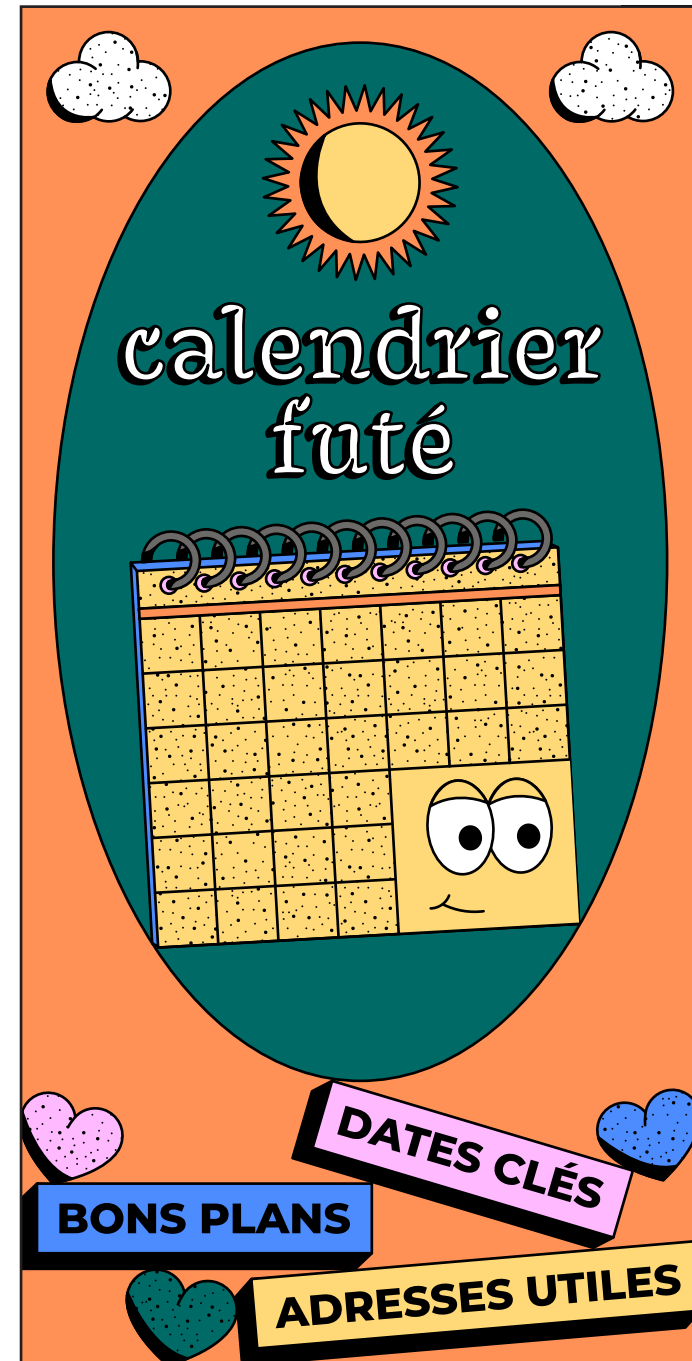
Lyon
→ tcl.fr
→ velov.grandlyon.com

Saint-Étienne
→ reseau-stas.fr
→ velivert.fr

CONTACTER LE CROUS DE LYON

Vous souhaitez contacter le Crous de Lyon ? Pour éviter l'attente et pour recevoir une réponse rapide, il est important de vous adresser au bon service.

Tous les contacts sur [Crous-lyon.fr](https://crous-lyon.fr)



septembre
octobre

novembre
décembre

janvier
février

mars
avril

mai
juin

juillet
août

BUDGET

C'est parti pour l'année ! Si j'ai fait ma demande de bourse, mon établissement a dû confirmer mon inscription au Crous et j'ai dû recevoir ma notification définitive de bourse. Ma première bourse est versée en septembre. Si ce n'est pas le cas, soit j'ai fait la demande après la date limite et je dois patienter, soit je m'assure auprès de mon établissement que mon inscription a bien été transmise.

LOGEMENT

C'est le moment de s'installer : après avoir signé mon bail, je pense à compléter mon dossier d'aide au logement auprès de la caf.fr, en indiquant que je suis boursier. Je pense aussi à mettre les contrats d'eau, d'électricité, de gaz à mon nom et à demander une mensualisation pour le paiement.

RESTAURATION

Pour manger un repas complet et équilibré sur le campus ou pour prendre un café entre les cours au tarif le plus avantageux, je dois impérativement activer mon compte Izly. Pour cela, j'ai reçu un mail d'activation après avoir payé ma CVEC : je n'ai plus qu'à suivre les instructions !

BUDGET

Je fais attention à mon budget en prévoyant les frais à venir sur le mois et en payant rapidement mes échéances. Si je reçois une taxe d'habitation, je la paye tout de suite ou je contacte le service des impôts pour demander un dégrèvement ou un échelonnement pour ne pas avoir à payer de pénalités.

RESTAURATION

Repas complet, offre végétarienne, café bio et équilibré, sandwiches, cookies... les resto' et cafet' sont ouverts à tous les étudiants. Pour alléger mon budget alimentation et garder la forme, je cuisine grâce au calendrier « Un jour, une recette » disponible dans ma résidence ou dans les structures de restauration. Sur la chaîne Youtube du Crous de Lyon, je peux aussi suivre les vidéos [#cuisineavecnoschefs](https://www.youtube.com/hashtag/cuisineavecnoschefs).

CULTURE

Le Crous accompagne les projets artistiques des étudiants à travers des concours, des financements, des événements... Théâtre, danse, photo ou bande dessinée, je peux candidater pour remporter un prix et faire des rencontres professionnelles. Pour profiter des offres culturelles de ma ville, je demande un Pass Culture sur lyoncampus.com ou un saintepass.fr si je suis à Saint-Étienne.

BUDGET

C'est déjà le moment de faire sa demande de bourse pour l'an prochain ! Comme l'année dernière, je complète mon Dossier Social Etudiant (DSE), même si je l'ai déjà fait l'an dernier et même si je ne sais pas encore ce que je fais l'an prochain. Tout se passe sur meservices.etudiant.gouv.fr

LOGEMENT

Si je prévois de quitter mon logement avant l'été, mais que je veux être logé au Crous en septembre, je pense à cocher la case « logement » en complétant mon DSE.

RESTAURATION

L'hiver est bien installé ! Pourquoi ne pas faire une pause dans une de nos cafet' avec un bon café ! En apportant mon mug, je réduis mes déchets et je bénéficie de 20 centimes de réduction sur toutes les boissons chaudes.

EN GALÈRE ?

Le budget constitué cet été a fondu comme neige au soleil et je commence à avoir du mal à joindre les deux bouts. Je n'hésite pas à contacter le service social du Crous : les assistantes et assistants sociaux sont là pour me conseiller et peuvent mobiliser des aides d'urgence pour me donner un coup de pouce !

BUDGET

Si ce n'est pas encore fait, je me dépêche de remplir mon DSE pour avoir ma bourse dès la rentrée. Si c'est déjà fait je reçois un mail de confirmation. Je n'oublie pas de transmettre sous 8 jours les pièces demandées s'il y en a.

LOGEMENT

Je suis déjà logé au Crous et je souhaite garder ma chambre pour l'an prochain ? Je pense à faire ma demande de renouvellement dès la réception du mail que m'envoie le Crous. Si je pars en stage dans une autre ville, je peux trouver un logement en résidence universitaire pour une durée limitée sur trouverunlogement.lescrous.fr.

RESTAURATION

C'est la période des examens et je n'ai pas envie de cuisiner ! Rendez-vous en cafétéria pour acheter des plats préparés par les chefs du Crous. Je les conserve au frigo et je n'ai plus qu'à les réchauffer au micro-ondes.

BUDGET

Je n'ai pas encore fait ma demande de bourse ? La date limite approche. Une fois celle-ci dépassée, il est toujours possible de faire sa demande, mais elle ne sera pas traitée en priorité et je prends le risque de ne pas avoir ma bourse dès septembre. C'est aussi le moment de remplir une déclaration de revenus aux impôts : soit je déclare mes revenus, soit je me rattache au foyer fiscal de mes parents.

LOGEMENT

Si je quitte mon logement, je pense à le dire au moins 1 mois avant mon départ et je prends rendez-vous pour faire mon état des lieux. Si je reste dans mon logement en juillet et août, je le signale à la CAF pour continuer à percevoir mon aide au logement.

BUDGET

À la recherche d'un job étudiant pour cet été ? Le site du Crous propose différentes ressources pour m'aider à trouver un emploi pour la période estivale. Jobaviz.fr propose des offres adaptées aux étudiants et certifiées par le Crous.

LOGEMENT

Si j'ai demandé un logement, je dois recevoir une réponse. Si celle-ci est positive, je la confirme sous 7 jours. Si j'ai une réponse négative je peux faire une demande au tour complémentaire. J'économise également pour la caution, le 1^{er} loyer et les autres frais de mon futur logement. Pas de garant ? Je vais voir sur visale.fr.

PAS DE PANIQUE !

Difficile de trouver un logement à Lyon ? Si je n'ai pas pu accéder à un logement étudiant, je peux aller regarder du côté de Lokaviz.fr : des offres de logements de bailleurs privés certifiées par le Crous et donc garanties sans arnaque ! Des offres de logements alternatives sont également disponibles sur crous-lyon.fr.

DÉTENDEZ-VOUS

Les vacances, c'est aussi fait pour se reposer ! Je me détends et j'en profite : je l'ai bien mérité !

