

Le Crous de Montpellier-Occitanie a le plaisir de vous informer des activités et services financés par la CVEC à destination de tous les étudiants de Montpellier Méditerranée Métropole qui s'acquittent de cette contribution.

Les projets présentés ci-dessous sont **gratuits pour ces étudiants, qu'ils soient boursiers ou non.**

Pour suivre en direct toutes les actualités du CROUS, vous pouvez suivre leurs réseaux sociaux :



CONSULTATIONS PSYCHOLOGIQUES & ACCOMPAGNEMENT SOCIAL

Consultations psychologiques en ligne

Consultations psychologiques à distance, gratuites et anonymes réservées aux étudiants financées par le Crous. Le prestataire « Pros-consulte » propose un service ouvert 7j/7 et 24h/24 365j/365. Les étudiants peuvent être mis en relation avec un psychologue directement par téléphone ou en téléchargeant l'application « Pros-consulte ». Il est possible de choisir son psychologue sur l'application, le contacter immédiatement ou positionner un RV ultérieur. Le tchat est également possible pour les étudiants mal entendants ou un peu intimidés. Il est également possible de consulter en langues étrangères.

Pour obtenir le numéro de téléphone permettant d'accéder à ce dispositif, merci d'en faire la demande à l'adresse mail suivante : viyecampus@crous-montpellier.fr

Accompagnement social

Le Crous poursuit l'accompagnement individuel des étudiants en difficulté grâce aux entretiens avec des assistants de service social.

Toutes les infos (prise de rendez-vous, champs d'actions ...) sur : <https://www.crous-montpellier.fr/aides-sociales>

Protections périodiques gratuites et durables

Le Crous de Montpellier Occitanie et Montpellier Méditerranée Métropole proposent aux personnes menstruées de **tester gratuitement des protections hygiéniques lavables, économiques et durables**, dans le cadre de leur politique écoresponsable. Il s'agit de culottes menstruelles, de coupes ou de serviettes lavables. Les personnes intéressées ont **jusqu'au mardi 1er mars 2022 inclus** pour réserver leurs protections par ce formulaire.

Formulaire d'inscription : contacter l'IFE

LES LOISIRS

Ateliers Coopère 34

Du 23 mars au 14 mai 2022, les associations du réseau Coopère 34 proposent des **ateliers gratuits sur la transition écologique**, pour tous les étudiants de Montpellier.

Différentes thématiques seront abordées de façon ludique : la préservation du littoral, les écogestes, la faune et la flore locale et comment les protéger. Retrouvez le programme et le lien d'inscription [ici](#)

Ateliers autour du vélo avec Le vieux biclou

L'association Le vieux biclou propose à tous les étudiants de Montpellier des **ateliers gratuits autour du vélo**, du 7 mars au 16 avril.

Au programme : des séances de code de la route, des initiations à la mécanique, des diagnostics et des itinéraires accompagnés.

Programme et inscriptions : <https://www.crous-montpellier.fr/actualite/ateliers-velo-vieux-biclou/>

Pass YOOT : le bon plan pour les sorties culturelles

L'adhésion au **pass YOOT** est à 9€ avec un bon librairie de 7€ offert et l'accès à des places de ciné à 3.90€. Il est proposé à tous les étudiants de Montpellier et donne accès à une **billetterie en ligne à tarifs ultra privilégiés** sur des événements culturels (spectacles, concerts et festivals).

Infos, billetterie et adhésion sur : <https://yoot.fr/>

LES ATELIERS/OFFRES BIEN-ETRE EN LIGNE

Yoga Ho'omaka'ana

Une **séance hebdomadaire de yoga gratuite et tous niveaux est proposée sur Zoom** les mercredis. Elle est ouverte à tous les étudiants de l'Académie.

Aucune inscription n'est demandée, il suffit de se présenter sur la visio à l'horaire du cours.

Retrouvez de plus amples informations [ici](#).

Méditez avec Namatata

Un **abonnement d'1 an offert** à tous les étudiants afin de profiter de l'**application de méditation Namatata**.

En période de grand stress ou d'inquiétudes, la méditation peut aider à y faire face.

Pour profiter d'un d'abonnement gratuit à Namatata il suffit de remplir un questionnaire (*contactez l'IFE*).

Méditation de pleine conscience guidée

Un **cycle de 6 séances de méditation de pleine conscience guidées et en ligne** est proposé pour tous les étudiants de l'Académie. Ce programme se déroule tous les mardis du 8 mars au 12 avril de 21h à 22h30.

Informations et inscription : <https://www.crous-montpellier.fr/actualite/ateliers-de-meditation-pleine-conscience/>

Sport Crous

Le Crous développe les **activités sportives gratuites** pour le bien-être des étudiants :

En présentiel dans ses cités universitaires pour tous les étudiants de Montpellier avec au programme : bike, boxing, run, cardio training, etc !

A distance avec du coaching personnel via les réseaux sociaux, des défis et des challenges sportifs en ligne, des séances en vidéos...

Plus d'infos : <https://sportcrousmontpellier.fr/>

LE FINANCEMENT DE PROJET

Le Crous de Montpellier-Occitanie propose aux étudiants, aux associations étudiantes et aux établissements **des subventions pour la réalisation de leurs projets.**

Retrouvez toutes les informations et modalités concernant la demande de financement de projets sur : <https://www.crous-montpellier.fr/vdc/financement-de-projets/>

LE CROUS C'EST AUSSI

La Campagne DSE (Dossier Social Etudiant)

Depuis le 20 janvier et jusqu'au 15 mai 2022 les étudiants éligibles peuvent faire une demande de bourse ou de logement au Crous. Toutes les étapes à suivre pour constituer une demande se trouvent sur www.etudiant.gouv.fr
Une question ? un doute ? Toutes les réponses aux questions des étudiants se trouvent dans le guide de demande de bourse et/ou logement [ici](#) ainsi que sans la foire aux questions [ici](#)