



LIVRET DE SORTIE
U.T.O.A.

Maison d'Hébergement et d'Intégration Sociale et Culturelle
Association Un Toit Où Apprendre

Ça y est, tu as 18 ans, tu es majeur et tu vas avoir de nouvelles responsabilités. Dans ce livret, tu trouveras des informations concernant tes droits, tes devoirs et lieux où tu peux te renseigner.

Toute l'équipe d'**UTOA** te souhaite une bonne continuation !

Pour cela il te faudra une adresse email dédiée à tes démarches.

Tu peux en créer une sur : *Gmail, Outlook ou Laposte...*

Exemple sur gmail.com :

Gmail

Pour les pros Connexion **Créer un compte**

En faire plus grâce à Gmail

Avec Google Meet, désormais disponible dans Gmail, participez à des visioconférences avec sous-titres instantanés et partage d'écran pouvant rassembler jusqu'à 100 personnes.

Créer un compte

Google

Créer votre compte Google

Accéder à Gmail

Prénom Nom

Nom d'utilisateur @gmail.com

Vous pouvez utiliser des lettres, des chiffres et des points

Mot de passe Confirmer

Utilisez au moins huit caractères avec des lettres, des chiffres et des symboles

Afficher le mot de passe

Se connecter à un compte existant **Suivant**



LA SANTÉ

CPAM CAISSE PRIMAIRE D'ASSURANCE MALADIE



• Demandes de remboursements de soins, déclarations d'arrêt de travail et démarches pour les droits à l'Assurance Maladie.

• Renouvele ta CSS 1 fois par an, deux mois avant l'échéance.

• Créer ton compte Ameli sur www.ameli.fr



36 46

COMMENT S'Y RENDRE ?

29, cours Gambetta
34000 Montpellier

Du lundi au vendredi
de 9h à 16h30

Arrêt Plan Cabanes (ligne 3)

Pour pouvoir aller chez le médecin, à la pharmacie ou à l'hôpital sans avancer le paiement, ces documents sont nécessaires :



Complémentaire Santé Solidaire (CSS)



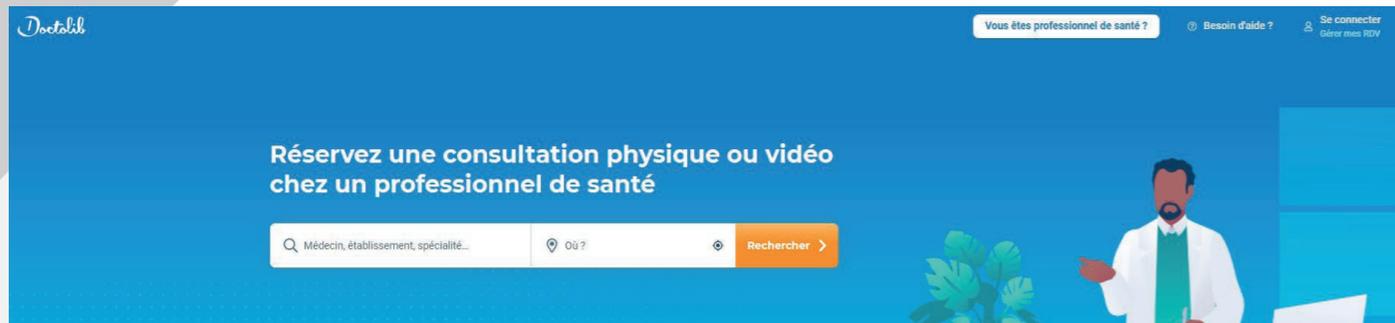
Carte Vitale

Lors d'un **arrêt de travail**,
il faut envoyer ces documents dans les 48h :

Feuille 1 et 2 à la CPAM
Feuille 3 à l'employeur

DOCTOLIB

PRISE DE RENDEZ-VOUS MÉDICAUX



- Inscris-toi sur www.doctolib.fr pour prendre tes rendez-vous médicaux.
- Tu pourras, dans la section "*Médecin, établissement, spécialité...*", rechercher le médecin souhaité.
- Dans la section "*Où ?*", note la ville dans laquelle tu cherches ce médecin.



LE LOGEMENT

LOGEMENTS RECHERCHE DE LOGEMENT

MAISON DU LOGEMENT - ADAGES

☎ 04 67 58 76 99

COMMENT S'Y RENDRE ?

6, rue Jacques Drapanaud
34000 Montpellier

Du lundi au vendredi
de 9h à 16h30

 Arrêt Plan Cabanes (ligne 3)

LA BOUTIQUE LOGEMENT JEUNES (HABITAT JEUNES)

☎ 04 99 61 46 61

COMMENT S'Y RENDRE ?

3 bis, rue de la Vieille
34000 Montpellier

Du lundi au vendredi
de 9h à 18h

 Arrêt Comédie (ligne 1 - 2)

Appel d'urgence
si tu as des difficultés
pour te loger

☎ 115

Avant d'entrer dans ton logement, il faut :



- Souscrire à une assurance (possible de la prendre avec ta banque)
- Ouvrir un compteur d'électricité (compter environ 60 €/mois)

Lors de l'entrée dans le logement, il faut :

- Avoir un garant. Tu peux faire une demande en ligne sur www.visale.fr
- Faire un état des lieux avec le propriétaire ou l'agence immobilière.
- Payer une caution/dépôt de garantie qui équivaut à 1 mois de loyer.

Si tu es en CAP ou en apprentissage,
tu peux demander un prêt
(à taux 0, remboursable en 25 mois)
en ligne sur :
www.locapass.actionlogement.fr
Pour faire ta demande, dirige toi
vers "avance loca-pass".

CAF CAISSE DES ALLOCATIONS FAMILIALES



Pour avoir accès à des aides pour payer ton logement, créer un compte sur www.caf.fr

Si tu as ton titre de séjour :

- Demande les APL (Aide au Logement) sur ton compte CAF

Si tu travailles :

- Demande la prime d'activité sur ton compte CAF

Prends rendez-vous sur ton compte CAF si tu as besoin d'y aller.

☎ 32 30

COMMENT S'Y RENDRE ?

Avenue de Lodève
34080 Montpellier

Du lundi au vendredi
de 9h à 16h

 Arrêt Tonnelles (ligne 3)

Formule de demande d'aide au logement (Demande d'aide au logement) de la Caisse d'Allocations Familiales (CAF). Le formulaire est intitulé "Demande d'aide au logement" et porte le numéro 10840*06. Il est destiné à être complété par le bénéficiaire ou son représentant légal. Le formulaire contient des champs pour : Nom de famille, Nom d'usage, Date de naissance, Numéro d'allocataire, Numéro de sécurité sociale, Adresse du logement, Complément, Code postal, Numéros de téléphone - Domicile, Adresse mail, et Prénom. Il y a également des mentions légales relatives aux articles L.542-1, L.831-1 et L.351-1 du code de la Sécurité sociale, et L.351-1 du code de la Construction et de l'habitation.



ADMINISTRATIF

LA PRÉFECTURE POUR TON TITRE DE SÉJOUR



PREFET DE L'HERAULT

- **Demande d'un titre de séjour**

⚠ Étrangers en situation irrégulière

Prendre rendez-vous sur www.herault.gouv.fr/booking/create/15259

- **Renouveau de ton titre de séjour**

Prendre rendez-vous sur www.herault.gouv.fr/booking/create/15253

☎ 04 67 61 61 61

COMMENT S'Y RENDRE ?

34, place Martyrs de la Résistance
34000 Montpellier

Du lundi au vendredi
de 8h30 à 16h30



Arrêt Comédie (ligne 1 - 2)



Procédures de l'immigration professionnelle et familiale, dispositif national d'accueil des demandeurs d'asile, aides au retour et à la réinsertion.

Si tu as ton titre de séjour :

- Demande un Contrat d'Intégration Républicain à l'OFII
- Le Contrat d'Intégration Républicain équivaut à 4 jours de formation
- **Quand tu demandes un renouvellement de titre de séjour à la Préfecture, joindre l'attestation "Avoir un renouvellement de ton titre de séjour pour 2 ans".**

COMMENT S'Y RENDRE ?

4, rue Jules Ferry
34000 Montpellier

Du lundi au vendredi
de 8h30 à 16h30

 Arrêt Gare St-Roch (1-2-3-4)



Il est important de faire sa déclaration de revenus 1 fois par an, entre avril et juin :

- La première déclaration de revenus en papier
- Les autres sur le site www.impots.gouv.fr/portail/
- Déclarer les revenus de l'année précédente

COMMENT S'Y RENDRE ?

156, rue Alfred Nobel
34000 Montpellier

 Arrêt Millénaire (ligne 1)

24, boulevard Renouvier
34000 Montpellier

 Arrêt Saint-Denis (ligne 3)

40, rue de Louvois
34000 Montpellier

 Arrêt Saint-Paul (ligne 1)



SCOLARITÉ ET PROFESSIONNEL



CIO

CENTRE D'INFORMATION ET D'ORIENTATION



Informations et conseils sur les études, les diplômes, les concours et les professions.

 04 67 91 32 55

COMMENT S'Y RENDRE ?

125, rue de Cante Gril
34000 Montpellier

 Arrêt Pergola (ligne 3)

356, quai Louis le Vau
34080 Montpellier

 Arrêt Celleneuve (ligne 3)

360, rue Michel de l'Hospital
34064 Montpellier

 Arrêt Corum (ligne 1 - 2 - 4)

Du lundi au vendredi
de 9h à 12h et de 13h30 à 17h

16 à 25 ans : recherche d'emploi et de formation, aide à la rédaction de CV et de lettres de motivation.

 04 67 75 29 67

COMMENT S'Y RENDRE ?

40, square de Corté
34080 Montpellier

 Arrêt Halles de La Paillade (ligne 1)

 04 99 52 69 29

1, place Francis Ponge
34000 Montpellier

 Arrêt Antigone (ligne 1)

 04 99 64 24 60

909, avenue de Toulouse
34070 Montpellier

 Arrêt Croix d'Argent (ligne 2)

Du lundi au vendredi de 9h à 12h30
et de 13h30 à 17h 30

Si tu recherches un emploi, tu peux te diriger vers Pôle emploi et des agences d'intérim.

Pôle emploi  39 49

COMMENT S'Y RENDRE ?

1460, rue du Pilory
34080 Montpellier

 Arrêt Celleneuve (ligne 3)

Rue Théophraste Renaudot
34430 Saint-Jean-de-Vedas

 Arrêt Victoire 2 (ligne 2)

400, avenue Marcel Dassault
34170 Castelnau-le-Lez

 Arrêt La Galine (ligne 2)

Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30

Agences d'intérim pour des contrats courts

(CDD : Contrat à Durée Déterminé)

COMMENT S'Y RENDRE ?

443, rue Favre de Saint-Castor
34080 Montpellier

 Arrêt Celleneuve (ligne 3)

59, avenue de Toulouse
34000 Montpellier

 Arrêt Mas Drevon (ligne 2)

38, boulevard de Strasbourg
34000 Montpellier

 Arrêt Place Carnot (ligne 3)



LIEUX RESSOURCES

CCAS
ASSISTANTE SOCIALE

Démarches administratives,
aides financières, demande
logement SIAO.

 04 99 52 77 00

COMMENT S'Y RENDRE ?

125, place Thermidor
34000 Montpellier

Du lundi au vendredi de 8h30
à 16h30 et de 13h30 à 17h

 Arrêt Port Marianne (ligne 1 - 3)

Antenne Mosson

 04 97 40 72 72



MDA34
MAISON DES ADOLESCENTS DE L'HÉRAULT

Écoute, information, orientation, prise
en charge médicale et psychologique,
accompagnement éducatif et social.

 04 67 92 99 18

COMMENT S'Y RENDRE ?

9, rue de la République
34000 Montpellier

Du lundi au vendredi
de 13h à 18h

 Arrêt Observatoire (ligne 3 - 4)



CIMADE
DROIT DE SÉJOUR

Aide dans le droit de séjour.

 04 67 06 90 36

COMMENT S'Y RENDRE ?

28, rue du Faubourg Boutonnet
34090 Montpellier

Le jeudi de 9h à 12h

 Arrêt Place Albert 1^{er}
Saint-Charles (ligne 1)

La Cimade
L'humanité passe par l'autre

LE ZINC & LE PLANNING FAMILIAL S'OCCUPER DE SA SANTÉ



Informations et conseils aux addictions.

 04 99 23 45 04

COMMENT S'Y RENDRE ?

23, boulevard Pasteur
34000 Montpellier

Du mardi au vendredi
de 13h30 à 18h

 Arrêt Louis Blanc (ligne 1 - 4)



Informations santé sexuelle et sexualité.

 04 67 92 99 18

COMMENT S'Y RENDRE ?

48, boulevard Rabelais
34000 Montpellier

Du lundi au vendredi
de 9h à 12h

 Arrêt Place Carnot (ligne 3)

MÉDIATHÈQUES

Sur place ou prêt avec une carte (1 an gratuit).

COMMENT S'Y RENDRE ?

Jean-Jacques Rousseau
30, avenue du Biterrois
34080 Montpellier

 Arrêt Mosson (ligne 1 - 3)

William Shakespeare
150, avenue Paul Bringuier
34080 Montpellier

 Arrêt Alco (ligne bus 6)

Victor Hugo
207, rue Guillaume Janvier
34000 Montpellier

 Arrêt Mas Dervon (ligne 2)

Émile Zola
240, rue de l'Acropole
34000 Montpellier

 Arrêt Place de l'Europe
(ligne 1 - 4)



ASSOCIATIONS CARITATIVES

RESTO DU COEUR & CROIX ROUGE ALIMENTATION & VÊTEMENTS

COMMENT S'Y RENDRE ?

4, rue des Aconits
34080 Montpellier

 Arrêt Petit Bard (ligne bus 10)

370, rue de Centrayrargues
34070 Montpellier

 Arrêt Saint-Martin (ligne 4)

61, square COS
34080 Montpellier

 Arrêt La Paillade (ligne 4)



115, rue Danton
34070 Montpellier

 Arrêt Bagatelle (ligne bus 11)

1, rue Marie Durand
34000 Montpellier

 Arrêt Pompignane (ligne 2)

croix-rouge française



COMMENT S'Y RENDRE ?

3, boulevard Henri IV
34000 Montpellier

 Arrêt Place Albert 1^{er}
Saint-Charles (ligne 1)

4, rue de la Poésie (Vestiboutique)
34000 Montpellier

 Arrêt Beaux-Arts (ligne 2)

SECOURS POPULAIRE FRANÇAIS

ALIMENTATION, VÊTEMENTS & SOUTIEN SCOLAIRE

COMMENT S'Y RENDRE ?

140, rue de Cambridge
34080 Montpellier



Arrêt Saint-Paul (ligne 1)

4, rue Robespierre
34070 Montpellier



Arrêt Astruc (ligne 3)

3, rue des Catalpas
34075 Montpellier



Arrêt Restanque (ligne 4)



119, avenue Saint-André de Novigens
34000 Montpellier



Arrêt Pompignane (ligne 4)

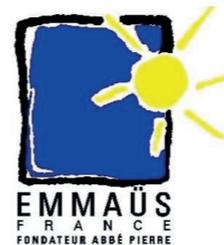
78, rue du Faubourg Figuerolles
34000 Montpellier



Arrêt Plan Cabanes (ligne 3)

EMMAÛS & ERCA

MEUBLE & ÉLECTROMÉNAGER



Emmaüs

COMMENT S'Y RENDRE ?

Vieille Cadoule
34130 Saint-Aunès

Du mardi au vendredi de 14h à 18h,
Le samedi de 10h à 12h et de 14h à 18h



ERCA Initiatives

COMMENT S'Y RENDRE ?

9, rue du Lantissargues
34070 Montpellier

Du lundi au vendredi
de 8h à 12h et de 13h à 17h



Arrêt Restanque (ligne 4)

Achats : immobilier, vélos, valises, vêtements... d'occasion à des particuliers sur le site www.leboncoin.fr

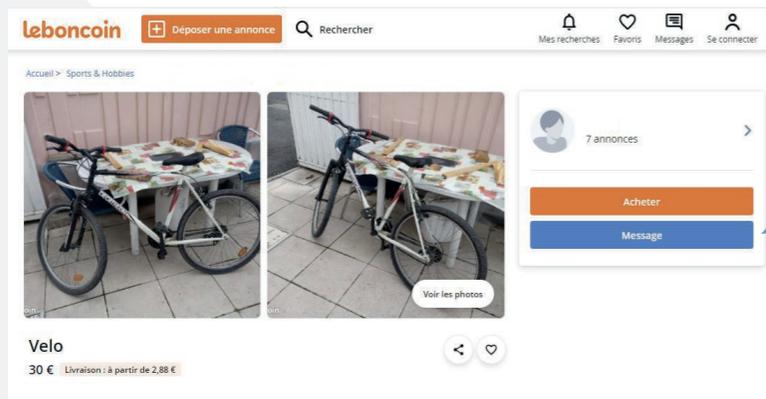
Étape 1 :



Exemple : vélo

Montpellier

Étape 2 :



Contacter le vendeur et proposer un lieu de rendez-vous

NUMÉROS D'URGENCE





646, rue d'Alco - 34000 Montpellier
04 99 78 10 20 - www.utoa.fr