

PREFMS
74 Voie du TOEC
TSA 40031
31059 TOULOUSE cedex 9

■ ■ ■
Hôpitaux de Toulouse
■ ■ ■



UN PROBLÈME ? ADRESSES ET NUMÉROS UTILES



CENTRE HOSPITALIER UNIVERSITAIRE

Sommaire

Pour se loger...	Page 1
Pour se nourrir	Page 3
Pour faire des achats à prix réduits.....	Page 4
Pour bénéficier d'un accompagnement social	Page 5
Pour se soigner	Page 6
Pour lutter contre les discriminations	Page 11
Autres numéros utiles	Page 13
Notes personnelles	Page 14

POUR SE LOGER

Hébergement d'urgence

Numéro d'urgence gratuit : 115 (7 jours/7, 24h/24)

Service d'écoute, d'information, d'orientation pour les besoins de première nécessité et d'accès aux droits.

Hébergement d'insertion, logements temporaires et adaptés : SIAO

66 bis Avenue Etienne Billières (Métro Patte d'oie)

RV au 0805 557 002

Accueil du public lundi, mardi, jeudi et vendredi 9h à 12h

Permanence téléphonique : tous les après-midi 14h à 17h

Pôle d'Accueil, d'Information, d'Orientation (PAIO)

Service social public qui accueille de manière inconditionnelle toute personne sans domicile fixe.

Ecoute, renseignement, information et orientation pour les besoins de première nécessité et l'accès aux droits. Lundi et jeudi de 9h à 12h et sur RV le reste de la semaine

66 bis, Avenue Etienne Billières (Métro Patte d'oie)

Tél : 05 34 36 4095

Hébergement pour femmes avec ou sans enfants

APIAF : Association pour la Promotion d'Initiatives Autonomes des Femmes

Accompagnement de femmes en difficultés notamment victimes de violences conjugales

31 rue de l'Etoile - 31000 TOULOUSE

Tél : 05 62 73 72 62

Association Olympe de Gouges

Accompagnement de femmes victimes de violences

43 rue Jean de Pins - 31300 TOULOUSE

Tél : 05 62 48 56 66

Maison des Allées du Pont-Vieux

Hébergement, accompagnement social, accueil des femmes et femmes avec enfants.

1 rue du Pont-Vieux 31300 Toulouse Tél. : 05 62 48 52 23

Comité Local pour le logement Autonome des Jeunes de la Haute-Garonne (CLLAJ 31)

Public : Jeunes actifs de 16 à 30 ans.

La Maison des Lois - 2, Impasse Michel Labrousse - 31100 Toulouse

Tél : 05 61 23 60 19 / Site : <http://www.cllaj31.org/>

Résidences Habitat Jeunes

Les Résidences Habitat Jeunes accueillent tous les jeunes de 16 à 30 ans : actifs, demandeurs d'emploi, étudiants, stagiaires, en formation en alternance... pour des périodes de quelques semaines à plus d'un an.

Renseignements sur le site : habitatjeunesmidipyrenees.org

Habitat Jeunes Espérance

20, Grande-Rue-Nazareth

31000 Toulouse

05 61 52 41 34

www.esperance31.org

Habitat Jeunes Ô Toulouse

2, avenue Yves-Brunaud

31500 Toulouse

Face métro station Jolimont

05 34 30 42 80

www.residence-jolimont.com

Résidence Jeunes San-Francisco

92, route d'Espagne

31100 Toulouse

05 61 43 23 00

habitatjeunes.ucrm.fr/

Habitat Jeunes Constellation

10, rue Louis Blériot

31700 Blagnac

05 61 59 62 70



où manger ?

Where can I eat ? / Ku të ushqeheni ?

Где поесть? / اين يمكنك ان تاكل

restauration assise

lieu	période	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
17 Espace social du Grand-Ramier 10, avenue du Grand-Ramier	Hors hiver	de 11h30 à 13h 45						
	15 novembre-15 mars Gratuit	tous les midis de 11h30 à 13h45 et tous les soirs de 17h30 à 19h15 permanence sociale dès l'ouverture du restaurant, carte d'accès délivrée en fonction des critères						
18 Armée du Salut 111, rue Négrenays	Septembre à juin 2€		12h à 13h30					
		sur inscription par téléphone au 05 61 62 96 63 ou sur place le mardi 9h à 12h et/ou le mercredi avant 10h						
19 Gaf Ateliers Jammes 13, rue du Prof.-Jammes	Petit-déjeuner 0,30€	8h30 à 10h						
20 Arpade/CPVA Boutique Solidarité 6, rue des Jumeaux	Septembre à juillet Participation 0,15€	8h30 à 10h						10h30 à 12h30 janvier à mars
21 Secours Catholique L'Ostalada 22, place A-Bernard	Participation 0,20€	8h30 à 11h30						
		14h à 17h			14h à 17h			

distribution de repas chauds tout public, gratuit

22 Restos du Cœur square Héraclès	1 ^{er} septembre/ 30 juin	tous les soirs de 19h à 21h sauf le dimanche au chemin du Raisin					
23 76, chemin du Raisin		aide sociale mobile bénévole : mardi soir Héraclès, mercredi chemin du Raisin et allées J.-Guesde					
24 allées J.-Guesde	Juillet - août	projet interassociations. Horaires et lieux à préciser contacter les Restos du Cœur au 05 34 40 12 12					
23 Secours Catholique 76, chemin du Raisin		tous les matins de 7h à 9h				7h à 9h30	
24 Secours Populaire allées J.-Guesde		le 1 ^{er} dimanche de chaque mois permanence accès aux droits santé et accompagnement juridique					9h à 11h30
25 145, av. des Etats-Unis		9h15 à 11h15					
26 Ordre de Malte cathédrale St-Etienne	Novembre à fin mars						9h à 12h
23 Main Tendue 76, chemin du Raisin							18h30 à 20h30

POUR FAIRE DES ACHATS A PRIX REDUITS

Association Aidons-nous

Alimentation et vêtements le mardi à partir de 14h

Alimentation le vendredi à partir de 14h et le samedi à partir de 14h sur RV

38 bd des Récollets - 31400 TOULOUSE - 05 61 52 96 60

Association MOSAIK

Friperie, meubles, électro-ménager d'occasion, déménagement

46 rue du Pech - 31100 TOULOUSE - métro Arènes – bus n°14

Ouvert du lundi au samedi de 9h30 à 18h30 – Tél : 05 61 40 65 28

Association EMMAÛS

2 bd Michelet - 31000 TOULOUSE - 05 61 63 14 94

89 bis allées Charles de Fitte - 31000 TOULOUSE – Tél : 05 34 55 99 75

Site : emmaus31.org

Association Secours Populaire

Café, produits d'hygiène, vêtements, brocante

147 avenue des Etats-Unis (Métro La Vache ou bus n°15 - Arrêt Dulong)

Tous les jours de 14h15 à 16h45 (sauf le mercredi), le mardi de 9h30 à 11h45

Tél : 05 34 40 34 40

Equipe St Vincent

Vestiaire jeudi de 14h à 17h

37 rue des Amidonniers (Métro Compans Caffarelli, bus n°1 ou 45)

Tél : 05 61 12 35 12

La roulotte solidaire

Lieu d'accueil, vestiaire de rue

Lundi et jeudi de 10h à 12h et de 13h à 15h

11 rue Laganne (bus n°14, Tramway fer à cheval)

Tél : 07 83 04 83 71

Entraide protestante

Lundi 14h30 à 17h (sauf vacances scolaires)

70 rue Pargaminières (Métro capitole) 05 61 29 81 34

POUR BENEFCIER D'UN ACCOMPAGNEMENT SOCIAL

SERVICE SOCIAL DU CROUS

Accueil, écoute, orientation/accompagnement social et financier des étudiants de l'Académie de Toulouse (étudiants en formation initiale uniquement)
Information sur l'ensemble des dispositifs concernant la vie étudiante (bourses, logement, législation sociale...)

Ouvert de 9h à 17h ; siège du CROUS, 58 rue du Taur Toulouse

Pour connaître les horaires de permanence, consultez le site

www.crous-toulouse.fr/les-assistantes-sociales

Pour prendre rendez-vous, téléphonez au secrétariat du service :

05 61 12 54 52 et 05 61 12 55 12

SERVICES SOCIAUX DU CONSEIL DÉPARTEMENTAL

Maisons des solidarités (MDS)

Accueil, écoute, orientation/accompagnement social individuel

Ouvert de 8 h 30 à 12 h et 13 h 30 à 17 h.

MDS Amouroux-Bonnefoy

3 rue du fbg Bonnefoy, 31500 - Tél. : **05 34 25 51 00**

MDS Bagatelle

36 rue du Lot, 31100 - Tél. : **05 61 19 06 30**

MDS Bellefontaine-La Fourquette

9 rue du Doyen Lefebvre, 31100 - Tél. : **05 62 87 84 84**

MDS Borderouge

4 rue Françoise D'Eaubonne, 31200 – Tél. : 05 34 36 17 00

MDS Centre

18 rue de Stalingrad, 31000 - Tél. : **05 34 41 56 00**

MDS Empalot

32 allées Henri-Sellier, 31400 - Tél. : **05 61 14 76 00**

MDS La Faourette

21 rue Jules-Amilhau, 31100 - Tél. : **05 34 60 25 70**

MDS Minimes

33 rue Joseph-Jacquard, 31200 - Tél. : **05 62 72 77 80**

MDS Pont-Vieux

5 rue du Pont-Vieux, 31300 - Tél. : **05 62 13 23 00**

MDS Rangueil

39 rue Camille-Desmoulins, 31400 - Tél. : **05 61 14 63 33**

MDS Saint-Simon et Reynerie

5 rue de Kiev, 31100 - Tél. : **05 34 60 21 10**

MDS Soupetard

31 rue Léon-Say, 31500 - Tél. : **05 61 99 56 00/11**

Enfance en danger - Tél. : **119**

Écoute, recueil d'informations

POUR SE SOIGNER**Suivi médical gratuit**

Le Service Interuniversitaire de Médecine Préventive et de Promotion de la Santé (SIMPPS) accueille les étudiants, dans les 3 Centres Toulousains et dans les antennes des sites déconcentrés. En dehors de la visite médicale obligatoire les étudiants peuvent s'adresser au centre de leur choix.

Les consultations sont gratuites et sur RV :**- Centre de l'Arsenal :**

Lieu : UT1 - Dans l'ancienne faculté au rez-de-chaussée (derrière la cafeteria)

Métro : Station Capitole

Du lundi au vendredi de 8h30-16h30

Tél : 05.61.63.37.25 ou 47

- Centre du Mirail :

Lieu : Université Toulouse Jean-Jaurès

Galerie de la mémoire (à côté du S.E.D.)

Métro : Station Université Mirail

Heures d'ouverture au public : Du lundi au jeudi 8h15-17h, vendredi 8h15 à 16h30.

Tél : 05.61.50.41.41 ou 38.61

- Centre de Rangueil : Université Paul Sabatier

Lieu : Entrée principale Bât du FORUM -1er étage - Face au R.U 1.

Bus : Ligne Rangueil-Université (Arrêt : Entrée Facultés)

Heures d'ouverture au public : du lundi au vendredi 8h30-17h

Tél : 05.61.55.73.67 ou 66 ou 59

Ecoute et soutien psychologique

Centre de soins pour étudiants (Pôle 5 – CH MARCHANT)

*Consultations gratuites, accueil et écoute thérapeutique, hospitalisation
(Psychologues, Psychiatres, Assistante de Service Social ...)*

4 rue Gatien Arnoult - 31000 TOULOUSE – Tél : 05 61 21 00 24

Centres Médico-psychologiques

Consultations gratuites avec psychologues, psychiatres IDE, assistant-e de service social)

Les CMP sont rattachés aux hôpitaux, dans différents quartiers, selon le lieu de résidence du consultant. Pour toute information, appelez le 05 61 43 77 77.

Prévention et lutte contre le harcèlement et les discriminations

Une cellule pluridisciplinaire pour tous les professionnels du CHU est chargée de recevoir et de traiter les signalements d'attitudes ou de propos discriminatoires ou sexistes, d'agressions ou de harcèlement moral ou sexuel de toute personne se sentant victime ou témoin d'une telle situation.

Cellule Harcèlement Discrimination

Hôtel-Dieu Saint Jacques

Direction des Ressources Humaines - 4ème étage

2 rue Viguerie, TSA 80035

31059 Toulouse Cedex 9

Contacts : cellulehd@chu-toulouse.fr

Violences sexuelles, violences conjugales

Viol Femmes Informations : 08 00 05 95 95

Appel gratuit et anonyme du lundi au vendredi de 10h00 à 19h00

Violences Conjugales Infos Service

Ligne nationale d'écoute, d'informations et de conseils

Tél: 3919 Site : www.solidaritefemmes.org

Appel du lundi au vendredi de 9h à 22h - samedi, dimanche et jours fériés de 9h à 18h

AVAC

Rendez-vous par téléphone uniquement. Accueil, écoute, accompagnement psychothérapeutique/ groupe de parole. S'adresse aux auteurs et aux victimes. Suivi individuel ou en couple.

17 rue Peyras, 31000 Toulouse Tél. : 05 61 21 05 28

Mail : avac.toulouse@online.fr et avac.toulouse.free.fr

FAIRE FACE

Prévention des violences contre les femmes, ateliers et stages collectifs d'autodéfense.

Tél. : 07 62 62 70 80

association@fairefaceautodefense.fr / faireface-autodefense.fr

PREVIOS

Consultation de Prévention de la Violence (CPV)

Accueil, écoute et accompagnement de victime, auteur ou témoin de violence.

Évaluation globale de la santé mentale et physique. **Sur rendez-vous**

CHU Rangueil, Bât H1, 2e sous-sol, Tél. : 05 61 32 37 17 (répondeur)

prevention.violence@chu-toulouse.fr chu-toulouse.fr/-consultation-deprevention

SAVIM

Accueil, écoute, information juridique, soutien psychologique, accompagnement dans les démarches.

49 boulevard Lascrosses 31000 Toulouse Tél. : 05 62 30 09 82 ou 0800 56 57 58

s.a.v.i.m@wanadoo.fr

CIDFF - Centre d'Information sur les Droits des Femmes et des Familles

Consultations gratuites et confidentielles, juristes, droit du travail, insertion professionnelle, accueil femmes victimes de violences

95, Grande Rue St Michel-31400 TOULOUSE – Tél : 0534312331

Santé sexuelle

Permanence du Centre Départemental de Planification et d'Education Familiale.

Réponses aux questions relatives à la contraception, diagnostics de grossesse.

Hôpital Joseph Ducuing

05 61 77 34 69 uniquement le matin ou au 05 62 13 23 77

Planning familial Toulouse

23 rue MOIRAUD – 31500 TOULOUSE

0561 2554 17 du lundi au vendredi de 13h30 à 17h – métro Marengo – SNCF_
contact@planningfamilial31.fr

SOS IVG

Centre national d'écoute anonyme et gratuit N° vert (gratuit depuis un téléphone fixe) :
0 800 202 205 Tous les jours de 9h à 20h.

Fil Santé Jeunes

Ecoute, informations, conseils sur tous les problèmes de santé, sexualité, difficultés psychologiques

N° gratuit depuis un téléphone fixe : 3224

7 jours/7 de 8h à minuit.

Questions liées au VIH

Centre de Dépistage Anonyme et Gratuit (CDAG)

Dépistage Infections Sexuellement Transmissibles (IST)

CEGIDD Hôpital La Grave - Place Lange - 05 61 77 78 59

Sur RV : du lundi au vendredi de 9h à 17h30

Sans RV : du lundi au vendredi avant 9h

Week-End : SMIT – Hôpital Purpan

SIDA Info Service : 0 800 840 800

Appel gratuit 24h /24 et 7 jours /7

Act Up Sud-Ouest

Permanences sociales, écoute, informations thérapeutiques)

Centre LGBT – Espace des Diversités et de la laïcité.

38 rue d'Aubuisson (Métro Jean Jaurès ou François Verdier)

Tél : 06 47 00 74 17 – 05 61 14 18 56

Mardi 13h30 à 17h, mercredi 10h à 12h30 et 13h30 à 16h30

AIDES Toulouse

Entretiens individuels – Groupes d'entraide mutuels

Permanence conviviale le jeudi de 14h à 19h.

16 avenue Etienne Billières (Métro Saint Cyprien) – Tél 05 34 31 3660

Addictions

- Alcool :

Alcooliques Anonymes Toulouse

125 avenue Jean Rieux 31500 Toulouse
N° cristal non surtaxé : 09 69 39 40 20

Association Nationale de Prévention en Alcoologie et Addictologie

Toutes dépendances – consultations et soins gratuits – Antennes à Ranguel et Purpan – du lundi au vendredi de 9h à 13h et de 14h à 18h.
27 rue Bayard - 31000 TOULOUSE - 05 61 62 14 26

- Tabac :

Tabac Info Service

Accompagnement pour l'arrêt du tabac

Tél : 3989 Site : www.tabac-info-service.fr

Unité de coordination d'aide au sevrage tabagique (UCAST)

Hôpital Larrey

Consultations de tabacologie
24 chemin de Pouvoirville – 05 67 77 17 43

- Stupéfiants :

AAT : Addiction Accueil Thérapeutique

Accueil des personnes dépendantes et de leur entourage – groupes de parole de parents – ateliers d'expression-crédation
35 route de Blagnac - 31200 TOULOUSE - 05 34 40 01 40 aat-at@wanadoo.fr

Point Ecoute Prévention - ARPADE

Écoute - orientation – soutien - tout problème
39 bis rue de Cugnaux - 31300 TOULOUSE - 05 61 42 91
91 ecrire@point-ecoute.net

Centre d'accueil avec programme de substitution

Service Méthadone - Hôpital de LA GRAVE – Centre Maurice Dide
Tél : 05 61 77 80 82 Ouverture du lundi au vendredi de 9h30 à 17h.

Centre de Soin, d'Accueil et de Prévention en Addictologie (CSAPA) :

Association régionale Clémence Isaure

42 rue des Champs-Élysées

05 61 61 65 50 (Métro Marengo)

Lundi, mardi et jeudi de 10h à 18h, mercredi 14h à 18h, vendredi 14h à 17h sur RV

Centre d'Accueil et d'Accompagnement à la Réduction des risques pour Usagers de Drogue (CAARUD)

Association AIDES

16 avenue Etienne Billières (Métro Saint Cyprien)

05 34 31 36 60

Groupes d'entraide mensuels : Lundi à jeudi de 14h à 18h, vendredi 14h à 19h

Ou à l'extérieur, accueil au bus : vers la gare Matabiau, lundi 16h à 18h et mercredi 16h à 19h

- **Troubles alimentaires :**

CATTP RECIFS - Réseau et Entraide dans un Centre d'Initiatives pour Femmes

Approche globale de la personne présentant des troubles des conduites alimentaires ; accueil individuel avec nutritionniste, psychothérapeute, ateliers collectifs.

Hôpital Marchant - Pôle 8

11 Bd Marengo – métro ligne A station Marengo - 31500 Toulouse

CATTP : 05 61 43 45 88 - Secrétariat : 05 61 43 45 80

Ouverture du lundi au vendredi : 9h-16H30

POUR LUTTER CONTRE LES DISCRIMINATIONS

Délégué-e-s défenseurs des droits

Victime de discriminations, non-respect des droits fondamentaux des enfants. Le Défenseur des droits et tous ses collaborateurs sont soumis au secret professionnel.

Permanence : Jeudi de 14h à 17h sur rendez-vous.

Espace des Diversités et de la laïcité - 38 rue d'Aubuisson (Métro Jean Jaurès ou François Verdier)

Courriel : espace-diversites-laicite@mairie-toulouse.fr

Site Internet : defenseurdesdroits.fr

Tél.: 05 81 91 79 60

Conseil Représentatif des associations noires (CRAN)

Lutte contre les exclusions sous toutes ses formes et pour rétablir une citoyenneté et une égalité réelle. Accueil, écoute, information sur les droits, orientation vers d'autres dispositifs (administrations, avocats, syndicats), aide à la constitution de dossiers, accompagnement et suivi du parcours.

Permanences :

Mardi de 9h30 à 13h sans rendez-vous –

Samedi et 2ème lundi du mois de 14h à 17h sur rendez-vous

Espace des Diversités et de la laïcité - 38 rue d'Aubuisson (Métro Jean Jaurès ou François Verdier)

Courriel : lecran.midipyrenees@yahoo.fr

Tel.: 05.62.20.51.83

SOS Discriminations

Apporter aides et soutiens aux personnes victimes de discriminations raciales, notamment par des conseils juridiques. Poursuivre toute action tendant au développement de la citoyenneté et des valeurs de la République: liberté, égalité, fraternité et tolérance. Propager et défendre l'idéal laïc.

Permanences : Vendredi de 14h à 18h sans rendez-vous

CONTACT : sos.discriminations@outlook.fr

Tél. : 06 44 80 53 19

SOS Homophobie

Sortir de l'isolement face à l'homosexualité et aux discriminations homophobes

01 48 06 42 41 (Lundi au vendredi de 18h à 22h – samedi de 14h à 16h – dimanche de 18h à 20h – appel anonyme)

Site officiel de l'Association nationale de lutte contre la lesbophobie, biphobie, transphobie :

<https://www.sos-homophobie.org>

Association Arc en Ciel - Lesbienne Gay Bi et Trans (LGBT)

Association loi 1901 et collectif de 15 associations LGBTQI+ de la région Occitanie, dont le but est de lutter contre les discriminations liées à l'orientation sexuelle et à l'identité de genre. Accueil, écoute, soutien, orientation, convivialité. Contribue à la visibilité des personnes Trans ou Intersexes, ou encore assure des échanges autour des sexualités et joue un rôle de prévention.

Permanences : Samedi de 14h à 17h30 sans rendez-vous.

Permanences juridiques communautaires : un jeudi sur deux de 18h30 à 20h

Espace des Diversités et de la laïcité - 38 rue d'Aubuisson (Métro Jean Jaurès ou François Verdier)

Tél : 07 83 96 03 00 - Ligne dédiée Trans : 07 83 56 34 90

Association nationale Le Refuge, Délégation de Haute-Garonne

Conventionnée par l'État et reconnue d'utilité publique. Hébergement temporaire, accompagnement psychologique et social des jeunes filles et garçons de 18 à 25 ans, victimes d'homophobie, de transphobie et de rejet familial.

PERMANENCES Les lundis de 14h à 17h au Centre LGBT (hors 2e semaine des congés scolaires et mi-juillet/août) sans rendez-vous.

Espace des Diversités et de la laïcité - 38 rue d'Aubuisson (Métro Jean Jaurès ou François Verdier)

Contact : toulouse@le-refuge.org

Tél ligne nationale d'urgence 24/24h et 7j/7 : 06 31 59 69 50

Tél de la délégation (du lundi au vendredi de 9h à 19h) : 07 61 80 67 22

NUMEROS UTILES ²



Hôpital Purpan 05 61 77 22 33 et Hôpital des Enfants 05 34 55 84 10
place du Docteur Joseph-Baylac **Tram** Purpan, Arènes Romaines, Ancely

Hôpital Rangueil 05 61 77 22 33
1, avenue du Professeur J.-Poulhès **M** Université Paul-Sabatier

Hôpital Joseph Ducuing 05 61 77 34 00
15, rue de Varsovie **M** Saint-Cyprien

Allo enfance maltraitée 119

Urgences pour sourds et malentendants 114

Drogues, alcool, tabac Info service 113

Alcooliques anonymes 0 820 32 68 83

(7j/7 - 24h/24, coût de l'appel : 0,12€/min à partir d'un poste fixe)

Écoute Cannabis 0 811 91 20 20

(7j/7, prix d'un appel local à partir d'un poste fixe)

SIDA Infos Services 0 800 840 800 *appel anonyme, confidentiel et gratuit*

Centre anti-poison 05 61 77 74 47

08victimes : victimes de violences, vols, agressions ... 084284637 (prix d'un appel local)
7jours/7 de 9h à 21h

Violences conjugales Info 3919

(numéro national, appel confidentiel, gratuit à partir d'un poste fixe
du lundi au vendredi de 9h à 22h, samedi et dimanche de 9h à 18h)

Viols Femmes Informations 0 800 05 95 95

(appel gratuit depuis un fixe) lundi à vendredi de 10h à 19h

Allô docteur 3966

(coût d'un appel local depuis un poste fixe)

Médecins à partir de 20h, toutes les nuits, week-ends et jours fériés

Maltraitance des personnes âgées et
des personnes en situation de handicap 3977

Lundi à vendredi de 9h à 19h

² Guide de l'urgence sociale à Toulouse 2019 - Direction des Solidarités et de la Cohésion Sociale.

NOTES PERSONNELLES

