

RENNES

Bons plans pour et par les jeunes

Se nourrir

Fournil Vasselot

Action de solidarité étudiante du mardi au samedi de 19h30 à 20h avec -50% sur une sélection.
13 rue Vasselot 35000 Rennes

Phylia

Boulangerie solidaire
15 Av. de Pologne 35000 Rennes

Le marché à manger

Repas gratuits réservés aux étudiant.es.
1er dimanche du mois.
La Criée marché central rue Jules Simon 35000 Rennes

Nous Anti-Gaspi

Épicerie : 10% de réduction tous les mardis et jeudis. Conditions : avoir un compte de fidélité et une carte étudiante valide.
21 bld de la Liberté 35000 Rennes

Épiceries gratuites

Distributions de produits frais et de repas pour les étudiant.es
Univ. Rennes 2 : épicerie gratuite
Univ. Rennes : Epifree

Le café Mado

Cantine, plat, sandwich et boissons. Pas cher, inclusif, un lieu super agréable.
36 Rue de Paris 35000 Rennes

Les glâneurs rennais

Distribution d'invendus récupérés au marché, disco soupe,...
Le samedi vers 12h30 au marché des Lices

Se distraire & se cultiver

Les musées

L'ensemble des musées de Rennes et Rennes Métropole sont gratuits pour les parcours permanents. Expositions temporaires gratuites pour les -26ans.
La criée centre d'art contemporain, FRAC, Musée des Beaux arts de Rennes, Musée de Bretagne, Maison du livre de Bécherel, Ecomusée de la Bintinais

Les boîtes à livres

La ville de Rennes comptabilise 30 boîtes à livres. Retrouve la carte ici : boite-a-livres.fr

Soirées Rennes de la nuit

Une Soirée Rennes de la nuit, c'est une soirée festive, gratuite, ouverte à toutes et sans alcool (parce que l'on peut aussi faire la fête sans l'alcool !)

Les bibliothèques

Le circuit des bibliothèques de Rennes permet à toutes les personnes vivant à Rennes de bénéficier d'un abonnement gratuit.

Le planétarium

Tous les jeudis à 17h30 la séance au planétarium est gratuite pour les - de 26 ans.
10 Crs des Alliés 35000 Rennes

Carte sortir

Selon tes revenus annuels, tu peux obtenir la gratuité ou un tarif réduit sur les transports et autres réductions dans différentes structures de Rennes et Rennes métropole (culture, sport, loisirs,...)

S'amuser & chiller

BAM !

Friperie gratuite, bar à prix libre et super espace pour chiller.
2 rue André Trasbot 35000 Rennes

La Basse Cour

Lieu dédié à l'alimentation durable et conviviale. On y mange, on y danse, on se retrouve pour apprendre et échanger !
Chemin Robert de Boron 35000 Rennes

La Garden Partie

Guinguette, restauration bio & locale, concerts, spectacles, marchés de producteurices et de créateurices, en bord de Vilaine.
32 bld Villebois Mareuil 35000 RENNES

Les parcs et jardins

Les Gayeulles, Parc de Bréquigny, le Thabor, La Coulée verte, le Parc de Maurepas...Retrouve les 30 parcs à découvrir sur le site de l'office du tourisme
tourisme-rennes.com



La ferme de Quincé

Projet d'agriculture urbaine à Rennes où fusionnent maraichage, paniers bios, ateliers, restauration, bar, concert,...
Lieu dit Le Haut Quincé 35760 Rennes

Le Village d'Alfonse

Guinguette, expos, concerts, résidences d'artistes,... & soupe solidaire le vendredi en hiver.
38 bld Villebois Mareuil 35000 RENNES

L'heure du jeu

Pour se poser, chiller, jouer et boire un verre. Jeux libres ou soirées thématiques
11 bld Magenta 35000 Rennes



**Pour + de bons plans,
RDV au 4bis
Information Jeunesse
4bis cours des Alliés -
35000 Rennes
@le4bisrennes**



Prendre soin de soi

Service Santé des Étudiant.es
Ecoute, prévention, soins d'urgence,
consultations spécialisées, formations 1er
secours, service social, ...
Univ. Rennes 2 : bât Erève
*Univ Rennes : sur les campus de Beaulieu,
Villejean, Centre*

Point Accueil Ecoute Jeunes
Le PAEJ propose un espace dédié à l'écoute :
Tu peux venir y parler de tout, c'est anonyme,
gratuit et sans rendez-vous
4bis cours des Alliés 35000 Rennes (1er étage)

Protections périodiques
Tu peux trouver des protections gratuites
dans de nombreux lieux rennais : 4bis,
universités, MJC, Maisons de quartiers,
Espaces Sociaux Communs, ... N'hésite pas
à demander !

Planning Familial
Quels que soient ton âge, ton genre, ton
orientation sexuelle, le Planning familial
t'accueille et te renseigne : sexualités,
contraception, avortement, violences,
dépistage, ...
35 bld de la Tour d'Auvergne 35000 Rennes



Sites internet & Applications



GEEV
Dons d'objets en tout genre pour meubler ton
appart' entièrement gratuitement !

Too good to go
Anti-gaspi : Invendus alimentaires à petits prix

Phénix
Anti-gaspi : Invendus alimentaires à petits prix

Benebono
Anti-gaspi : invendus fruits et légumes bios à petits
prix

Le bon coin
Achats et ventes de 2de main

Frigomagic
Compose tes recettes en direct avec ingrédients que
tu as dans ton frigo ou tes placards.

Student Beans
Collecte de nombreuses réductions sur tes achats
dans des enseignes variées : high-tech, musique,
vêtements, sport, ...



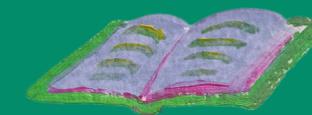
Unidays
Application dédiée aux étudiant.es en leur
donnant accès à de nombreuses réductions.

Vinted
Revente vêtements, livres, objets déco, ... 2de
main

KipUp
Accès gratuit pour les étudiant.es à des journaux
et magazines

Carte WinnExp
Carte de réduc' pour les étudiant.es. Tu peux
économiser dans plusieurs enseignes (magasins
et restos) partenaires de ta ville

Bourse aux livres
Des livres d'occasion pour tous les goûts !



Monter des projets & réaliser des démarches

We ker

Tu es sorti.e du système scolaire ? *We Ker*
t'accompagne autour de l'emploi, la formation,
la santé, le logement...
7 Rue de la Parcheminerie, 35000 Rennes

Le Karrez

Espace ressource pour les jeunes de 16 à 25 ans
23bis place de Serbie 35200 Rennes

Le SPOT

Espace ressource pour les jeunes de 16 à 25 ans
8bis rue d'Armagnac 35000 Rennes

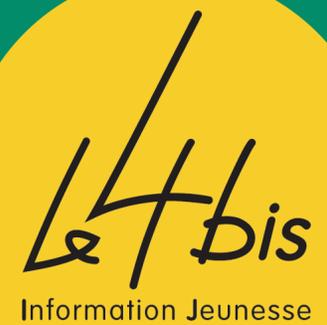
Les Champs Libres

10 impressions gratuites/jour
10 Crs des Alliés 35000 Rennes



Illustrations réalisées par @zouinaricia

Flyer réalisé par l'équipe d'Ambassadrices du 4bis information Jeunesse



Ne pas jeter sur la voie publique