

LES FICHES ACTION 2026



LES POINTS DE MÉDIATION NUMÉRIQUE (EN ATELIER COLLECTIF)

ACTIVITÉ

Numérique

THÉMATIQUE

- Entraide et solidarité
- Loisirs et culture
- Développement local & vie sociale
- Seniors

PUBLIC

- Adultes
- Seniors

NOMBRE DE PERSONNES

- 5 à 15

DURÉE

- 1h30

CONTACTS

Stéphane LORGEAU

06.07.53.54.15

stephane.lorgeau@famillesrurales.org

Valentin HATON

06.07.51.75.69

valentin.haton@famillesrurales.org

OBJECTIFS

Favoriser l'accès et l'inclusion numérique des personnes qui rencontrent des difficultés à utiliser les outils numériques :

- Faciliter l'accès au numérique
- Accompagner la formation et la montée en compétences numériques
- Réduire la fracture numérique
- Permettre l'autonomie numérique
- Favoriser l'insertion professionnelle
- Offrir un espace de sociabilisation numérique
- Sensibiliser à la sécurité numérique

CONTENU

Utilisation des outils informatiques (ordinateurs/tablettes/smartphones). Exemples de thèmes : découverte de l'ordinateur (utilisation de la souris, du clavier, etc), traitement de texte, rangement de ses fichiers, utilisation de tableurs, navigation sur internet, retouche photo etc.

LIEUX

Aschères-Oison, Baccon, Boigny-sur-Bionne, Bou, Coullons, Crottes-en-Pithiverais, Gidy, Ingré, La-Chapelle-Saint-Mesmin, Les Bordes, Mardié, Marigny-les-Usages, Nancray-sur-Rimarde, Saint-Cyr-en-Val, Saint-Martin-d'Abbat, Tournois.

TARIF

Se référer à l'association locale.

ACCOMPAGNEMENT NUMÉRIQUE INDIVIDUEL (SUR UN LIEU DE MÉDIATION)

ACTIVITÉ

Numérique

THÉMATIQUE

- Entraide et solidarité
- Loisirs et culture
- Développement local & vie sociale
- Seniors

PUBLIC

- Adultes
- Seniors

NOMBRE DE PERSONNES

- Accompagnement individuel

DURÉE

- 30 minutes

CONTACTS

Stéphane LORGEAU

06.07.53.54.15

stephane.lorgeau@famillesrurales.org

Valentin HATON

06.07.51.75.69

valentin.haton@famillesrurales.org

OBJECTIFS

Favoriser l'accès et l'inclusion numérique des personnes qui rencontrent des difficultés à utiliser les outils numériques :

- Faciliter l'accès au numérique
- Accompagner la formation et la montée en compétences numériques
- Réduire la fracture numérique
- Permettre l'autonomie numérique
- Favoriser l'insertion professionnelle
- Offrir un espace de sociabilisation numérique
- Sensibiliser à la sécurité numérique

CONTENU

Utilisation des outils informatiques (ordinateurs/tablettes/smartphones). Exemples de thèmes : découverte de l'ordinateur (utilisation de la souris, du clavier, etc), traitement de texte, rangement de ses fichiers, utilisation de tableurs, navigation sur internet, retouche photo etc.

LIEUX

Aschères-Oison, Baccon, Boigny-sur-Bionne, Bou, Coullons, Crottes-en-Pithiverais, Gidy, Ingré, La-Chapelle-Saint-Mesmin, Les Bordes, Mardié, Marigny-les-Usages, Nancray-sur-Rimarde, Saint-Cyr-en-Val, Saint-Martin-d'Abbat, Tournais.

TARIF

Se référer à l'association locale.

ACCOMPAGNEMENT NUMÉRIQUE INDIVIDUEL (À DOMICILE)

ACTIVITÉ

Numérique

THÉMATIQUE

- Entraide et solidarité
- Loisirs et culture
- Développement local & vie sociale
- Seniors

PUBLIC

- Adultes
- Seniors

NOMBRE DE PERSONNES

- Accompagnement individuel

DURÉE

- 1 heure

CONTACTS

Valentin HATON

06.07.51.75.69

valentin.haton@famillesrurales.org

OBJECTIFS

Proposer un accompagnement personnalisé à domicile à chaque usager pour l'aider à surmonter ses difficultés spécifiques avec les outils numériques. Suivi adapté aux besoins uniques de chaque personne.

- Renforcer l'autonomie numérique
- Soutien à la résolution de problèmes techniques
- Aide à la réalisation de démarches administratives en ligne
- Sensibiliser à la sécurité numérique
- Réduction du stress et de l'anxiété face au numérique

CONTENU

Utilisation des outils informatiques (ordinateurs/tablettes/smartphones). Exemples de sujets d'accompagnement individuel : impôts (paiement en ligne), santé (ameli, mutuelle, prise de rdv avec praticiens en ligne), retraite (montage de dossier), sites gouvernementaux & administratifs, etc.

LIEU

Au domicile de l'utilisateur

MOYENS HUMAINS

1 conseiller Numérique France Service (CNFS) de Familles Rurales Fédération Départementale du Loiret.

TARIF

Adhérents de Familles Rurales :

- 65 € / 1 heure de cours
- 200€ / 4 heures de cours

Eligible à 50% de réduction d'impôts.

Prise en charge prestations sociales (CARSAT ou autre) sous conditions.

VENTE D'ORDINATEURS RECONDITIONNÉS (ÉCHOPPE - BOUTIQUE NUMÉRIQUE ITINÉRANTE)

ACTIVITÉ

Numérique

THÉMATIQUE

- Entraide et solidarité
- Loisirs et culture
- Développement local & vie sociale
- Seniors

PUBLIC

- Adultes
- Seniors

NOMBRE DE PERSONNES

- 1 ordinateur par famille

CONTACTS

Stéphane LORGEAU

06.07.53.54.15

stephane.lorgeau@famillesrurales.org

OBJECTIFS

Favoriser l'inclusion numérique à travers la vente d'ordinateurs reconditionnés à prix accessibles :

- Lutter contre la précarité numérique,
- Faciliter l'équipement des foyers en matériel informatique,
- Proposer une solution locale, mobile et solidaire.

CONTENU

- Matériel professionnel reconditionné,
- Garantie de 6 mois,

LIEUX

Au siège de la Fédération Départementale (la Chapelle Saint Mesmin) ainsi que sur les 16 communes des Points de Médiation Numérique (Aschères-Oison, Baccon, Boigny-sur-Bionne, Bou, Coullons, Crottes-en-Pithiverais, Gidy, Ingré, La-Chapelle-Saint-Mesmin, Les Bordes, Mardié, Marigny-les-Usages, Nancray-sur-Rimarde, Saint-Cyr-en-Val, Saint-Martin-d'Abbat, Tournois).

TARIF

150 € par ordinateur

Réservé aux adhérents Familles Rurales en situation de précarité numérique (1 équipement par foyer et par an).

CAFÉ IA «INTELLIGENCE ARTIFICIELLE»

ACTIVITÉ

Numérique

THÉMATIQUE

- Education & prévention
- Consommation
- Loisirs et culture

PUBLIC

- Adolescents
- Adultes
- Seniors

NOMBRE DE PERSONNES

- 10 à 20

DURÉE

- 2h00

CONTACTS

Stéphane LORGEAU

06.07.53.54.15

stephane.lorgeau@famillesrurales.org

Valentin HATON

06.07.51.75.69

valentin.haton@famillesrurales.org

OBJECTIFS

Le café des IA est un évènement où les participants se rencontrent dans un cadre détendu pour discuter de l'impact de l'intelligence artificielle dans nos vies quotidiennes.

- Sensibiliser le public à l'intelligence artificielle, en rendant le sujet accessible à tous, même à ceux qui n'ont pas de formation technique.
- Offrir un espace pour poser des questions, débattre des implications sociales, éthiques, et économiques de l'IA.

CONTENU

- Discussions de groupe sur des sujets comme l'IA éthique, la protection des données, l'automatisation, et les métiers du futur.
- Démonstrations pratiques de technologies d'IA (chatbots, assistants vocaux, voitures autonomes, etc.).

LIEUX

Maisons des associations, médiathèques et bibliothèques, mairies, maisons de quartier et centres sociaux, centres culturels.

MOYENS HUMAINS

1 ou 2 conseillers Numériques France Service (CNFS) de Familles Rurales Fédération Départementale du Loiret.

TARIF

- 200 € par atelier

ATELIERS DE PRÉVENTION ENFANCE/JEUNESSE

ACTIVITÉ

Consommation & vie pratique
Numérique

THÉMATIQUE

- Education et prévention

PUBLIC

- Adolescents

NOMBRE DE PERSONNES

- 5 à 20

DURÉE

- 2h00

CONTACT

Dominique GERINTE
(Mes questions d'argent / Le jeu du self)
06 43 81 47 23
conso.loiret@famillesrurales.org

Stéphane LORGEAU
(Atelier réseaux sociaux)
06.07.53.54.15
stephane.lorgeau@famillesrurales.org

OBJECTIFS

Différents ateliers de prévention peuvent être proposés auprès des adolescents :

- Apprendre à gérer son argent.
- Composer un repas équilibrer à la cantine
- Sensibiliser à l'utilisation des réseaux sociaux

CONTENU

Les ateliers disponibles en 2026 :

- **Mes questions d'argent** : jeu de plateau jeunesse (12/14 ans) pour apprendre à gérer son budget pour son anniversaire.
- **Le jeu du self** : apprendre à composer son repas équilibré avec des fiches jeux dans le cadre du Plan National Nutrisanté (PNNS).
- **Atelier réseaux sociaux** : questionnaire interactif, ateliers en groupe avec des jeux de société ou jeux de rôles, débriefing sur les ressentis et ce qu'ils ont appris.

LIEUX

Collèges, lycées, centres de loisirs, maisons des jeux, médiathèques, bibliothèques etc.

MOYENS HUMAINS

- Bénévoles Familles Rurales Fédération Départementale du Loiret formés au droit de la consommation.

TARIF

- Gratuit pour les associations de Familles Rurales
- 200 € par atelier hors Familles Rurales

ATELIERS «SENSIBILISATION AUX ECRANS ET PARENTALITÉ»

ACTIVITÉ

Numérique

THÉMATIQUE

- Education & prévention

PUBLIC

- Adolescents
- Adultes

NOMBRE DE PERSONNES

- 10 à 20

DURÉE

- 2h00

CONTACTS

Stéphane LORGEAU

06.07.53.54.15

stephane.lorgeau@famillesrurales.org

OBJECTIFS

Sensibiliser les parents aux enjeux liés à l'utilisation des écrans par leurs enfants :

- Comprendre les enjeux de l'utilisation des écrans chez les enfants et les adolescents
- Appréhender les risques liés à l'usage excessif des écrans
- Équilibrer les temps d'écran et les autres activités
- Apprendre à utiliser les outils de contrôle parental
- Comprendre l'impact des réseaux sociaux et des jeux vidéo

CONTENU

- Discussion sur le temps d'écran de chacun / débat mouvant
- Vidéo sur l'addiction aux écrans / effets
- Présentations sur l'impact des écrans sur le développement du cerveau, exposition aux contenus inappropriés, addictions et troubles du comportement etc.

LIEUX

Collèges, lycées, centre de loisirs, maisons de jeunes, médiathèques et bibliothèques.

MOYENS HUMAINS

1 ou 2 conseillers Numériques France Service (CNFS) de Familles Rurales Fédération Départementale du Loiret.

TARIF

- 300 € par atelier

ATELIERS «INITIATION AU NUMÉRIQUE SENIOR»

ACTIVITÉ

Numérique

THÉMATIQUE

- Entraide et solidarité
- Loisirs et culture
- Développement local & vie sociale
- Seniors

PUBLIC

- Adultes
- Seniors

NOMBRE DE PERSONNES

- 5 à 20

DURÉE

- 1h30

CONTACTS

Stéphane LORGEAU

06.07.53.54.15

stephane.lorgeau@famillesrurales.org

OBJECTIFS

Proposer une initiation au numérique auprès des seniors dans des établissements adaptés.

- Découvrir le monde numérique
- Se familiariser avec Internet
- Utiliser les outils de communication numérique
- Rester en contact avec ses proches
- Profiter de la culture numérique

CONTENU

- Familiariser les participants avec l'environnement numérique et les appareils de base (ordinateur, tablette, smartphone).
- Comprendre les bases d'Internet et savoir naviguer sur le web.
- Apprendre à utiliser les outils de communication numériques (email, messagerie instantanée).
- Apprendre à utiliser les réseaux sociaux et à réaliser des appels vidéo pour maintenir le lien avec les proches.

LIEUX

Lieux d'accueil de personnes retraitées/seniors

MOYENS HUMAINS

1 ou 2 conseillers Numériques France Service (CNFS) de Familles Rurales Fédération Départementale du Loiret.

TARIF

- 300 € par atelier

PERMANENCE CONSO - GESTION DES LITIGES

ACTIVITÉ

Consommation & vie pratique

THÉMATIQUE

- Consommation

PUBLIC

- Adultes
- Seniors

NOMBRE DE PERSONNES

- Individuel

DURÉE

- Echange téléphonique + suivi du dossier si besoin

CONTACT

Dominique GERINTE

06 43 81 47 23

conso.loiret@famillesrurales.org

OBJECTIFS

- Informer les consommateurs ruraux sur leurs droits en cas de litige de consommation.
- Accompagner les consommateurs dans la résolution de leurs litiges, en leur fournissant un soutien personnalisé.
- Éviter l'escalade des conflits en intervenant de manière proactive et en favorisant la médiation.
- Faciliter l'accès à l'information et à la justice, en offrant une assistance directe et accessible, sans déplacement.

CONTENU

- Permanence téléphonique de conseils pour aider les consommateurs à résoudre leurs problèmes, notamment via des recommandations pratiques
- Suivi du litige avec un accompagnement juridique si besoin.

Thématiques abordées : les droits des consommateurs, résoudre un litige amiablement, les étapes à suivre en cas de litige, les arnaques courantes et comment les éviter.

LIEU

En distanciel

MOYENS HUMAINS

- Bénévoles Familles Rurales Fédération Départementale du Loiret formés au droit de la consommation.
- Juristes régionaux (CTRC) ou Nationaux de Familles Rurales.

TARIF

- Adhérents Familles Rurales : gratuit
- Hors adhérents Familles Rurales : gratuit pour le 1^{er} contact

ATELIERS PÉDAGOGIQUES SUR LA DÉFENSE DU CONSOMMATEUR

ACTIVITÉ

Consommation & vie pratique

THÉMATIQUE

- Consommation

PUBLIC

- Adultes
- Seniors

NOMBRE DE PERSONNES

- 5 à 20

DURÉE

- 2h00

CONTACT

Dominique GERINTE

06 43 81 47 23

conso.loiret@famillesrurales.org

OBJECTIFS

Les ateliers pédagogiques sur la défense du consommateur visent à sensibiliser le public aux droits qu'il possède en tant que consommateur et à lui donner les outils nécessaires pour se défendre face aux pratiques commerciales abusives, résoudre des litiges, et comprendre les mécanismes juridiques de protection des consommateurs.

CONTENU

Les ateliers disponibles en 2026 :

- **Atelier « Funéraire - si on parlait obsèques ? » :** Les données économiques, le coût des obsèques, les prestations obligatoires et optionnelles, les aides financières, les organismes ressources.
- **Atelier « Décodons les emballages alimentaires » :** date limite de consommation, liste des ingrédients, déclaration nutritionnelle, le nutriscore, l'étiquetage.
- **Atelier « Intelligence Artificielle » :** les différents types d'IA, les plateformes où aller en fonction de ses besoins et ses attentes, les avantages et les dangers de l'IA.

LIEUX

Associations Familles Rurales, Maisons des associations, médiathèques et bibliothèques, mairies, maisons de quartier et centres sociaux, centres culturels.

MOYENS HUMAINS

- Bénévoles Familles Rurales Fédération Départementale du Loiret formés au droit de la consommation.

TARIF

- Gratuit pour les associations de Familles Rurales
- 200 € par atelier hors Familles Rurales

ATELIER DE SENSIBILISATION À LA GESTION DE BUDGET

ACTIVITÉ

Consommation & vie pratique

THÉMATIQUE

- Consommation

PUBLIC

- Adultes

NOMBRE DE PERSONNES

- 5 à 20

DURÉE

- 2h00

CONTACT

Dominique GERINTE

06 43 81 47 23

conso.loiret@famillesrurales.org

OBJECTIFS

Apprenez à gérer votre argent :

- Sensibiliser les participants à l'importance de gérer leur budget de manière équilibrée.
- Apprendre à identifier les différentes catégories de dépenses et d'économies.
- Aider les participants à construire un budget simple et efficace pour mieux gérer leurs ressources.
- Fournir des outils pratiques : Budget type, applications de gestion, techniques de suivi des finances.
- Lutter contre la précarité financière en apprenant à éviter les pièges liés à la gestion désorganisée du budget.

CONTENU

Les ateliers disponibles en 2026 :

- **Budgétissimo** : jeu de plateau pour apprendre à gérer son budget.
- **Création d'un atelier sur-mesure** en fonction des besoins.

LIEUX

Associations Familles Rurales, Maisons des associations, médiathèques et bibliothèques, mairies, maisons de quartier et centres sociaux, centres culturels.

MOYENS HUMAINS

- Bénévoles Familles Rurales Fédération Départementale du Loiret formés au droit de la consommation.

TARIF

- Gratuit pour les associations de Familles Rurales
- 200 € par atelier hors Familles Rurales

ATELIER ANTIGASPI - SENSIBILISATION ET PRATIQUES DE RÉDUCTION DU GASPILLAGE ALIMENTAIRE

ACTIVITÉ

Consommation & vie pratique

THÉMATIQUE

- Consommation
- Education & prévention

PUBLIC

- Enfants
- Adolescents
- Adultes
- Seniors

NOMBRE DE PERSONNES

- 5 à 20

DURÉE

- 2h00

CONTACT

Françoise COULON

06 20 11 46 16

francoise_coulon@orange.fr

OBJECTIFS

- Sensibiliser les participants à l'impact environnemental et économique du gaspillage alimentaire.
- Transmettre des astuces pratiques pour réduire les déchets alimentaires à la maison (meilleure gestion des stocks, conservation, utilisation des restes).
- Encourager une consommation responsable en favorisant l'utilisation de produits locaux et de saison, et en réduisant les excédents inutiles.
- Promouvoir des solutions zéro déchet pour une gestion plus durable des ressources alimentaires.
- Impliquer les enfants et les familles dans la lutte contre le gaspillage pour adopter des habitudes durables à long terme.

CONTENU

Les ateliers disponibles en 2026 :

- **Atelier «Cuisine»** : réaliser un repas avec des ingrédients antigaspi (restes et revalorisation des produits)
- **Atelier «sensibilisation aux bonnes pratiques»** : 50% présentation des bonnes pratiques et dégustations / 50% élaboration d'un dessert antigaspi.

LIEUX

Associations Familles Rurales, Maisons des associations, mairies, maisons de quartier, centres sociaux, centres culturels, entreprises, écoles, MFR.

MOYENS HUMAINS

- Bénévoles Familles Rurales Fédération Départementale du Loiret formés au droit de la consommation.

TARIF

- Gratuit pour les associations de Familles Rurales
- 200 € par atelier hors Familles Rurales

OBSERVATOIRE DES PRIX

ACTIVITÉ

Consommation & vie pratique

THÉMATIQUE

- Consommation

PUBLIC

- Tout public

CONTACT

Dominique GERINTE

06 43 81 47 23

conso.loiret@famillesrurales.org

CONTEXTE

L'Observatoire des Prix a pour but de collecter, analyser et rendre accessible l'information sur les prix des biens et services dans les zones rurales, afin d'aider les familles à mieux comprendre et comparer les prix dans leurs zones de vie.

PUBLIC CIBLÉ

- Familles rurales : En particulier les foyers avec enfants ou les familles monoparentales ayant un budget serré.
- Personnes âgées vivant en milieu rural, souvent plus vulnérables face à l'inflation ou aux pratiques commerciales non transparentes.
- Associations locales qui œuvrent pour la défense des droits des consommateurs ou la réduction de la précarité.
- Commerçants et distributeurs des zones rurales souhaitant améliorer leur transparence tarifaire.
- Pouvoirs publics pour une meilleure prise en compte des spécificités rurales dans les politiques tarifaires et économiques.

CONTENU

- Collecte des données dans les magasins
- Analyse des données
- Diffusion des résultats

TARIF

- Diffusion gratuite des résultats

ENTRE NOUS AIDANTS SOUTIEN AUX AIDANTS

ACTIVITÉ

Service Aide à Domicile

THÉMATIQUE

- Entraide & solidarité
- Seniors

PUBLIC

- Aidant
- Ancien aidant

NOMBRE DE PERSONNES

- 5 à 15

DURÉE

- 2h30

CONTACT

Soline CHANDON

06 84 79 56 71

soline.chandon@famillesrurales.org

CONTEXTE

Les aidants, qui s'occupent au quotidien d'un proche en situation de handicap, de maladie chronique ou de dépendance manquent fréquemment de soutien, d'informations et de reconnaissance, ce qui peut entraîner un isolement social et un épuisement émotionnel.

L'action «Entre Nous – Soutien aux Aidants» a pour but de créer un temps d'échange convivial en soirée afin de les accompagner dans leur rôle, de renforcer leur bien-être et de lutter contre leur isolement.

OBJECTIFS

- Apporter un soutien moral et émotionnel aux aidants en leur offrant un espace de parole et d'échange.
- Partager des informations pratiques pour mieux gérer la prise en charge de leur proche (gestion des tâches, démarches administratives, droits sociaux, etc.).
- Rompre l'isolement social en créant des liens entre les aidants et anciens aidants, pour qu'ils puissent se soutenir mutuellement.
- Prévenir l'épuisement des aidants en leur donnant des outils pour mieux équilibrer leur vie personnelle et leur rôle d'aidant.
- Informer les aidants aux aspects juridiques, financiers, et médicaux liés à la prise en charge de leur proche.

CONTENU

Un point d'information sur l'actualité des aidants est proposé en début de soirée. La soirée se poursuit sur les sujets que souhaitent évoquer les aidants.

Ambiance conviviale autour d'une collation afin de garantir un moment convivial et chaleureux (soirée crêpes, pizzas etc)

LIEUX

Ingré, La Chapelle-Saint-Mesmin.

MOYENS HUMAINS

2 salariés et 2 bénévoles de Familles Rurales Fédération Départementale du Loiret.

MIEUX VIEILLIR ENSEMBLE

ACTIVITÉ

Service Aide à Domicile

THÉMATIQUE

- Entraide & solidarité
- Seniors
- Loisirs & culture
- Développement local & vie sociale

PUBLIC

- Seniors

NOMBRE DE PERSONNES

- 5 à 20

DURÉE

- 2h00

CONTACT

02 38 61 74 11

02 38 65 48 74

OBJECTIFS

Proposer des activités ludiques dans le cadre de rencontres conviviales, co-animées par des aides à domicile avec des objectifs de prévention des risques de dénutrition, des chutes et de la perte de mémoire :

- Inciter des personnes âgées retraitées isolées, en situation de fragilité sociale et/ou économique, à sortir de chez elle en leur offrant une solution de transport (sur demande).
- Sensibiliser les personnes âgées aux risques de dénutrition, prévention des chutes et risque de perte de mémoire.
- Bénéficier du réseau Familles Rurales pour identifier et mobiliser les personnes isolées.

CONTENU

- Stimuler les fonctions cognitives, motrices et sensorielles de personnes âgées à travers des jeux.
- Organiser des activités culinaires, tenant compte des saisons, introduisant des notions diététiques.
- Présenter et analyser des situations de la vie courante présentant un risque d'accident domestique.
- Créer une dynamique de changement des comportements et en mesurer individuellement l'effectivité.
- Informer les participants sur l'existence d'autres actions de prévention adaptées à leur situation.
- Fidéliser la participation aux rencontres en répondant à un besoin.

LIEUX

Fleury-les-Aubrais, Boigny-sur-Bionne, Loury, Chilleurs-aux-Bois, Les Bordes, Malesherbes, Ingré.

MOYENS HUMAINS

2 aides à domicile Familles Rurales Fédération Départementale du Loiret.