rur@active
FAMILLES RURALES LOIRET

GUIDE 2026

Animations des territoires ruraux et formations pour les bénévoles

Familles rurales
Vivre mieux !
LOIRET

SOMMAIRE

3 - INTRODUCTION

4 - LA FÉDÉRATION DÉPARTEMENTALE DU LOIRET

5 - LES ANIMATIONS ET FORMATIONS 2026

10 - LE CALENDRIER 2026

11 - LES FICHES ACTIONS

27 - LE PRÊT DE MATERIEL

29 - CONTACTS

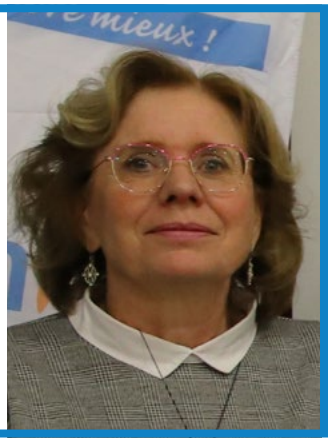
INTRODUCTION

Le guide Rur@ctive est une initiative portée par Familles Rurales du Loiret, visant à soutenir et dynamiser la vie des familles vivant en milieu rural dans le Loiret.
Rur@ctive a pour objectif de répondre aux besoins spécifiques des associations du mouvement familles rurales ainsi qu'aux familles, en leur offrant un accès à un large éventail de services, de ressources et d'activités.

En complément, le guide Rur@ctive présente également les actions mises à disposition par la Fédération pour nos partenaires, collectivités, entreprises ou associations qui désirent bénéficier de nos services.

«MERCI À TOUTES ET À TOUS, ASSOCIATIFS ET BÉNÉVOLES, POUR VOTRE ENGAGEMENT QUOTIDIEN. ENSEMBLE, FAISONS GRANDIR NOS TERRITOIRES, AU PLUS PRÈS DES BESOINS DE NOS CONCITOYENS, ET DONNONS AUX FAMILLES RURALES DU LOIRET TOUTES LES CLÉS POUR UN AVENIR SOLIDAIRE ET DYNAMIQUE.»

Françoise COULON
Présidente de Familles Rurales
Fédération Départementale du Loiret



LES OBJECTIFS DU GUIDE

Renforcer le lien social
Offrir aux familles des solutions pour se rencontrer, échanger, et participer à des activités communautaires qui favorisent la cohésion sociale.

Favoriser l'inclusion numérique
Permettre aux familles rurales d'accéder à des outils numériques pour faciliter la gestion de leur quotidien, tout en soutenant la transition numérique dans les zones moins connectées.

Susciter de l'engagement bénévole
Accompagner les associations des territoires ruraux pour leur permettre de rebondir et de lancer de nouveaux projets.

Accompagner les familles isolées
et fragiles dans l'établissement d'un diagnostic de leurs difficultés (santé, vie quotidienne, numérique) ; les orienter vers les professionnels et services compétents.

L'accès aux droits, le renforcement du lien social et du tissu associatif par la proposition de services et d'animations sont notre manière de contribuer à dessiner la société de demain.

LA FÉDÉRATION DÉPARTEMENTALE DU LOIRET

Dans le Loiret, **45 associations adhérentes** sont réparties dans plus de **110 communes**, regroupant **3500 familles**, **1000 bénévoles** et **350 salariés**.

Acteur Incontournable de l'économie sociale et solidaire et de l'éducation populaire, Familles Rurales Loiret porte un projet humaniste et social fondé sur la famille, les territoires et la vie associative.

Depuis plus de 70 ans, la Fédération Départementale représente les adhérents du Loiret et accompagne les bénévoles mobilisés pour :

- **Développer l'entraide de proximité,**
- **Informer les familles et faire entendre leur voix,**
- **Proposer des réponses aux besoins des familles,**
- **Dynamiser les territoires ruraux et périurbains.**

Nos principales actions :

ENFANCE
Bien grandir

LOISIRS ET CULTURE
Bouger, sortir, découvrir

ÉDUCATION ET PRÉVENTION
Accompagner les familles

PETITE ENFANCE
Accueillir les tout petits

ENTRAIDE ET SOLIDARITÉ
Vivre ensemble

CONSOMMATION
Faciliter le quotidien des familles

SENIORS
Répondre aux besoins des aînés

ACCOMPAGNEMENT ET DÉVELOPPEMENT DES ASSOCIATIONS

POINTS DE MÉDIATION NUMÉRIQUE ET ÉCHOPPE BOUTIQUE

SERVICE À LA PERSONNE ET INNOVATION SOCIALE

DÉFENSE DES CONSOMMATEURS

LES ANIMATIONS ET FORMATIONS 2026

1

COMMISSION « ENSEMBLE POUR NOS ASSOCIATIONS LOCALES »

La nouvelle commission « Ensemble pour nos Assos Locales » a pour objectif de favoriser la solidarité et l'entraide entre les associations locales, en particulier pour soutenir celles qui rencontrent des difficultés. Cette initiative repose sur le principe de l'entraide entre pairs, en impliquant les présidents ou les membres de bureaux d'associations qui sont bien établis et qui rencontrent peu de difficultés, afin de venir en aide à celles qui rencontrent des obstacles.

Vous rencontrez des difficultés dans la gestion de votre association ?
Vous souhaitez vous faire accompagner par la commission ? N'hésitez plus !
Contactez nous au 06 80 45 95 03.

Partage de bonnes pratiques - Renforcement de la cohésion du tissu associatif - Accompagnement personnalisé - Création d'un dialogue continu.

Liste des membres de la commission :

- **Nicole MARECHAL** - Familles Rurales Les Bordes
- **Estelle GUILLOU** - Association Familiale d'Ormes
- **Françoise COULON** - Familles Rurales Loury
- **Robert BONSERGENT** - Association Familiale d'Ingré

2

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE 2025

Date : **Jeudi 4 juin 2026**

Lieu : **Salle du Patio**
rue de Ponchapt
45760 Boigny-sur-Bionne

Programme :

16h30 - Visite de l'usine de fabrication de moutarde :
MARTIN-POURET
18h00 - AGE + AGO
20h00 - Repas partagé (barbecue)

3

LES RASSEMBLEMENTS FAMILLES RURALES DU LOIRET

Les rassemblements Familles Rurales du Loiret remplacent les réunions de territoire, en proposant une nouvelle formule ouverte à l'ensemble des associations du Loiret.

Les thématiques proposées, en lien avec les actualités du moment permettront un échange de bonnes pratiques entre associations.

Rassemblement 1

Familles Rurales du Loiret en Mouvement

Samedi 14 mars 2026
9h00 - 12h30 + repas partagé
Salle des Fêtes de Saint-Aignan
A Saint-Aignan
45460 Bray-Saint-Aignan

PROGRAMME

- Accueil café
- Quizz sur l'évolution de Familles Rurales à travers les années.
- Ateliers de partages «bonnes pratiques» Animations par groupes où chaque participant présente un projet ou une initiative réussie qu'il a menée dans son association (ex : gestion des bénévoles, communication, financement de projets).
- Restitution des groupes
- Présentation des nouveaux statuts 2026
- Questions/réponses

Rassemblement 2

Valoriser l'engagement bénévole

Samedi 3 octobre 2026
9h30 - 16h00
Salle Malvoviers - 45520 GIDY

PROGRAMME

- Accueil café
- Conférence «réussir la relève associative» par Guillaume DOUET de Coalta Formation.
- Repas partagé (proposé par la Fédération Départementale)
- Ateliers de partages «Le Bénévolat : attirer, fidéliser et motiver» : réfléchir collectivement à ce qui motive les bénévoles à rejoindre une association et comment répondre à leurs attentes. Imaginer le «bénévole idéal».
- Restitution des groupes
- Questions/réponses

Journées gratuites réservées aux bénévoles des associations Familles Rurales du Loiret.

Inscriptions obligatoires :
Clémentine NOBLE
clementine.noble@famillesrurales.org
06 80 45 95 03

4

LES FORMATIONS

Programme de formations réservé aux bénévoles et adhérents des associations Familles Rurales du Loiret.
Les formations sont proposées par les salariés de la Fédération Départementale.
Lieu : Fédération Départementale du Loiret.

Maîtriser le logiciel SAVA
- Mercredi 4 février – 14h00
- Mercredi 27 mai – 18h00

Utiliser CANVA pour la conception d'affiches promotionnelles
- Mercredi 04 mars – 18h00
- Mercredi 07 octobre – 14h00

Maîtriser sa messagerie Familles Rurales via Outlook
- Mercredi 25 février – 14h00
- Mardi 25 novembre – 18h00

Gérer les ressources financières de son association (le rôle du trésorier)
- Vendredi 6 février – 18h00
- Jeudi 18 juin – 14h00

Réaliser son projet associatif pour s'ouvrir à de nouvelles activités
- Mercredi 25 mars – 14h00
- Mardi 8 décembre – 18h00

Accueillir et accompagner les bénévoles
- Jeudi 2 juillet – 18h00
- Vendredi 18 septembre – 14h00

Utiliser les réseaux sociaux
- Lundi 30 mars – 14h00
- Lundi 11 mai – 18h00

Réaliser son site internet Familles Rurales
- Mercredi 22 avril – 18h00
- Mercredi 4 novembre – 14h00

1ers Secours - PSC1 - 8 heures – 60 €
- Samedi 26 septembre - toute la journée
- Samedi 21 novembre - toute la journée

Contact :
Clémentine NOBLE
06 80 45 95 03
clementine.noble@famillesrurales.org

Inscriptions :
urlr.me/EJ8BUX

5

ENTRE NOUS, SOIRÉE DES AIDANTS

Vous êtes aidant ou ancien aidant et souhaitez rencontrer d'autres personnes avec des situations similaires à la vôtre, obtenir des conseils dans une ambiance conviviale ?
Venez participer à nos soirées encadrées par des professionnelles du service de l'Aide à la Personne Familles Rurales du Loiret.
Echange en groupe, informations d'actualité sur l'aidance, possibilité d'écoute et de conseils individuels, etc.

Horaire : de 18h00 à 20h30

Jeudi 5 février
13 Place de la Mairie
45140 INGRE

Jeudi 26 mars
1 rue d'Aquitaine
45380 LA CHAPELLE SAINT MESMIN

Jeudi 11 juin
34 rue de la Herpinière
45430 CHECY

Jeudi 24 septembre
13 Place de la Mairie
45140 INGRÉ

Jeudi 3 décembre
1 rue d'Aquitaine
45380 LA CHAPELLE SAINT MESMIN

Contacts :
Soline CHANDON et Marlène BOUTRON
06 84 79 56 71 - 02 38 65 48 74
soline.chandon@famillesrurales.org
marlene.boutron@famillesrurales.org

CALENDRIER 2026

Février

MERCREDI 4 FÉVRIER	14h00 - Formation «Maîtriser le logiciel SAVA»
JEUDI 5 FÉVRIER	18h00 - Soirée des aidants
VENDREDI 6 FÉVRIER	18h00 - Formation «Gérer les ressources financières de association - le rôle de trésorier»
MERCREDI 25 FÉVRIER	14h00 - Formation «Maîtriser sa messagerie Familles Rurales via outlook»

Mars

MERCREDI 4 MARS	18h00 - Formation «Utiliser canva pour la conception d'affiches promotionnelles»
MERCREDI 25 MARS	14h00 - Formation «réaliser son projet associatif pour s'ouvrir à de nouvelles activités»
SAMEDI 14 MARS	9h00 à 12h30 - Rassemblement associatif n°1
JEUDI 26 MARS	18h00 - Soirée des aidants
LUNDI 30 MARS	14h00 - Formation «Utiliser les réseaux sociaux»

Avril

MERCREDI 22 AVRIL	18h00 - Formation «Réaliser son site internet Familles Rurales»

Mai

LUNDI 11 MAI	18h00 - «Utiliser les réseaux sociaux»
MERCREDI 27 MAI	18h00 - «Maîtriser le logiciel SAVA»

Juin

JEUDI 4 JUIN	18h00 - Assemblée Générale FD45
JEUDI 11 JUIN	18h00 - Soirée des aidants
JEUDI 18 JUIN	14h00 - Formation «Gérer les ressources financières de association - le rôle de trésorier»

Juillet

JEUDI 2 JUILLET	18h00 - Formation «Accueillir et accompagner des bénévoles»

Septembre

VENDREDI 18 SEPTEMBRE	14h00 - Formation «Accueillir et accompagner des bénévoles»
JEUDI 24 SEPTEMBRE	18h00 - Soirée des aidants
SAMEDI 26 SEPTEMBRE	toute la journée - Formation 1ers secours

Octobre

SAMEDI 3 OCTOBRE	9h30 à 16h00 - Rassemblement associatif n°2
MERCREDI 7 OCTOBRE	14h00 - «Utiliser canva pour la conception d'affiches promotionnelles»

Novembre

MERCREDI 4 NOVEMBRE	14h00 - Formation «Réaliser son site internet Familles Rurales»
MERCREDI 25 NOVEMBRE	18h00 - «Maîtriser sa messagerie Familles Rurales via outlook»
SAMEDI 21 NOVEMBRE	toute la journée - Formation 1ers secours

Décembre

JEUDI 3 DÉCEMBRE	18h00 - Soirée des aidants
MARDI 8 DÉCEMBRE	18h00 - Formation «réaliser son projet associatif pour s'ouvrir à de nouvelles activités»

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, Tournoisis.

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, Tournoisis.

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'usager

MOYENS HUMAINS

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

TARIF

- 1 heure : 65 €
- 2 heures consécutives : 120 €
- 3 heures consécutives : 160 €

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, Tournoisis).

TARIF

150 € par ordinateur
Réservé aux adhérents Familles Rurales en situation de précarité numérique (1 équipement par foyer et par an).

CAFÉ IA «INTELLIGENCE ARTIFICELLE»

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 jeuens, 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 adaptées.

- 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 1er 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 chalereux (soirée crêpes, pizzas etc)

LIEUX

Ingré, La Chapelle-Saint-Mesmin, Chécy.

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.

PRÊT DE MATÉRIEL

LISTE DU MATÉRIEL DISPONIBLE

Les adhérents de Familles Rurales du Loiret ont la possibilité de bénéficier de matériel mutualisé entre les associations.

BRICOLAGE

- 1 tarière - diamètre 25cm (60€ le weekend). Ingré 06 08 55 95 14
- 1 Echelle à coulisse de 9m ou échelle 3 pans de 4m (5€ la semaine). Ingré 06 08 55 95 14
- 1 Diable brouette (5€ la semaine). Ingré 06 08 55 95 14
- 1 Broyeur à végétaux (5€ la journée 200€ la caution). Ormes 06 18 97 65 94
- 1 Remorque 1,8x1,2 m (10€ la journée 400€ la caution). Ormes 06 18 97 65 94
- 1 Taille haie (5€ la journée 100€ la caution). Ormes 06 18 97 65 94
- 1 Shampouineuse (8€ la journée 100€ la caution). Ormes 06 18 97 65 94

RÉCEPTIONS

- 1 vidéoprojecteur 2700 lumens avec cordon HDMI 5m (50€ le weekend 300€ caution). Ingré 06 08 55 95 14
- 1 enceinte et 2 micros. Chaingy 06 87 48 35 19
- 1 barnum 6x3m (50€ le weekend 500€ caution). Ingré 06 08 55 95 14
- 1 barnum 3x3m (20€ le weekend 300€ caution). Ingré 06 08 55 95 14
- 3 barnums 3x3m (20€ le weekend 300€ caution). Loury 06 80 45 95 03
- 3 manges-debout (5€ le weekend 30€ caution). La Chapelle-Saint-Mesmin 06 80 45 95 03
- 10 tables pliantes 0,75x1,80m (2€ la table le weekend). Ingré 06 08 55 95 14
- 40 chaises pliantes (5€ les 10 chaises à la semaine). Ingré 06 08 55 95 14

LISTE DU MATÉRIEL DISPONIBLE

VAISSELLE ET CUISINE

- Vaisselles complètes & couverts jusqu'à 120 personnes (10€ pour 10 personnes). Ingré 06 08 55 95 14
- Friteuse à gaz (10€ la journée 250€ caution). Ormes 06 18 97 65 94
- Friteuse électrique (10€ la journée 10€ caution). Ormes 06 18 97 65 94
- Appareil à hot dog (5€ la journée 50€ caution). Ormes 06 18 97 65 94
- Vaisselle (lot de 10 couverts 5€ la journée 50€ caution). Ormes 06 18 97 65 94 (20 assiettes, 10 verres à vin, 10 verres à eau, 10 flûtes, 10 assiettes à dessert, 10 tasses, 1 saladier, 2 plats, 10 fourchettes/couteaux/petites cuillères)

Familles rurales
Vivre mieux !
LOIRET

CONTACTS

Direction
Pascal NIGRON
02 38 65 48 81
fd.loiret@famillesrurales.org

Consommation et vie pratique
Dominique GERINTE
06 43 81 47 23
conso.loiret@famillesrurales.org

Service à la personne
Béatrice PIGNON
06 82 89 07 86
beatrice.pignon@famillesrurales.org
06 43 81 47 23
conso.loiret@famillesrurales.org

Vie Associative
Clémentine NOBLE
06 80 45 95 03
clementine.noble@famillesrurales.org

Numérique
Stéphane LORGEAU
06.07.53.54.15
stephane.lorgeau@famillesrurales.org

Valentin HATON
06.07.51.75.69
valentin.haton@famillesrurales.org

Familles Rurales - Fédération du Loiret
1 rue d'Aquitaine - 45380 LA CHAPELLE SAINT MESMIN
02 38 65 48 80 - fd.loiret@famillesrurales.org - www.loiret.famillesrurales.org

"Association loi 1901, membre de Familles Rurales, Fédération Nationale reconnue d'utilité publique."

Ils nous soutiennent :

Région Centre-Val de Loire
Loiret votre Département
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE Liberté Égalité Fraternité
Carsat Retraite & Santé au travail Centre-Val de Loire
msa santé famille retraite services
Allocations Familiales Caf du Loiret

Familles rurales

Vivre mieux !

LOIRET

REJOIGNEZ LE 1ER MOUVEMENT FAMILIAL ASSOCIATIF DE FRANCE !

LOISIRS ET CULTURE
Bouger, sortir, découvrir

CONSOMMATION ET VIE PRATIQUE
Vivre mieux au quotidien

ENFANCE
Bien grandir

ENTRAIDE ET CONVIVIALITÉ
Se rencontrer, échanger, être solidaire

ÉDUCATION ET PRÉVENTION
Accompagner les familles

PETITE ENFANCE
Accueillir les tout petits

SENIORS
Bien vieillir accompagné

VOUS CHERCHEZ UNE ACTIVITÉ ?
VOUS SOUHAITEZ DEVENIR BÉNÉVOLE LOCALEMENT ?

N'HÉSITEZ PLUS ET REJOIGNEZ NOUS !

DANS LE LOIRET :
46 ASSOCIATIONS
3500 FAMILLES
1000 BÉNÉVOLES

DEVENEZ *bénévoles*

HTTPS://LOIRET.FAMILLESRURALES.ORG