

2025/2026



Aide
**AUX AIDANTS
FAMILIAUX**

**"Agir ensemble à chaque
étape de la vie"**

**Familles
rurales**

Vivre mieux !

EURE-ET-LOIR

- Cafés des aidants
- Ateliers des aidants
- Séjours des jeunes aidants
- Ateliers répit des jeunes aidants

Carte DES ACTIONS POUR LES AIDANTS



NOS LABELLISATIONS



NOS PARTENAIRES FINANCIERS



Dans le cadre de la conférence des financeurs



NOS PARTENAIRES OPÉRATIONNELS



Familles Rurales ET LES AIDANTS

Depuis 1944, le Mouvement Familles Rurales fonde son action sur l'entraide et la solidarité entre les familles.

Depuis plus de 10 ans, la fédération départementale Familles Rurales d'Eure-et-Loir traduit cet engagement en accompagnant et soutenant les aidants familiaux et les jeunes aidants familiaux.

Forte d'une expérience riche, de rencontres et d'une connaissance aigüe des difficultés et de la vie quotidienne des aidants, la fédération met en œuvre des réponses adaptées à l'échange et au répit des aidants. Nous sensibilisons également les professionnels au repérage et à l'accompagnement pour que chacun trouve une réponse adaptée à sa situation.

Les aidants familiaux sont indispensables à la vie de leur proche aidé et de notre société, aidons-les!

Liliane CORDIOUX, présidente de la fédération



LES PROCHEs AIDANTS FAMILIAUX



	Nombre de proches aidants	Type d'aide apportée
	6,4 millions**	Soutien moral
	5,7 millions**	Aide à la vie quotidienne
	1,3 millions**	Aide financière

*Personnes âgées de 5 ans et plus déclarant apporter une aide régulière à un proche en situation de handicap ou de perte d'autonomie

**Une personne peut déclarer apporter régulièrement plusieurs formes d'aides

Enquête Vie quotidienne et santé 2021, DREES

les cafés DES AIDANTS



Qu'est-ce qu'il se passe dans un café des aidants ?

Autour d'un café, venez échanger votre expérience avec d'autres aidants. Animés par un-e thérapeute et un-travailleur-se social-e, le Café des aidants est un temps convivial d'échange et d'information en libre accès.

Chartres

Un jeudi par mois
14h00 - 16h00

📍 Maison des aidants 45
rue du Faubourg St Jean

11 septembre 2025
9 octobre 2025
13 novembre 2025
18 décembre 2025
22 janvier 2026
12 février 2026
12 mars 2026
09 avril 2026
21 mai 2026
11 juin 2026
02 juillet 2026

Dreux

Un lundi par mois
14h00 - 16h00

📍 Campanile, Dreux

15 septembre 2025
13 octobre 2025
17 novembre 2025
08 décembre 2025
12 janvier 2026
02 février 2026
09 mars 2026
27 avril 2026
18 mai 2026
15 juin 2026
06 juillet 2026

GRATUIT
ANONYME



Brou

Un vendredi par mois
14h30 - 16h00

📍 Maison des association -
salle 3, Brou

19 septembre 2025
10 octobre 2025
14 novembre 2025
19 décembre 2025
23 janvier 2026
13 février 2026
13 mars 2026
10 avril 2026
22 mai 2026
12 juin 2026

Châteaudun

Un jeudi par mois
09h30 - 11h30

📍 Maison des séniors,
Châteaudun

25 septembre 2025
30 octobre 2025
20 novembre 2025
18 décembre 2025
22 janvier 2026
19 février 2026
19 mars 2026
09 avril 2026
21 mai 2026
25 juin 2026

Nogent le Rotrou

📍 Un mercredi par mois
14h00 - 15h30

CCAS, 1 rue des acacias,
Nogent le Rotrou

17 septembre 2025
15 octobre 2025
03 décembre 2025

Durant les cafés de Châteaudun et Nogent le Rotrou, la prise en charge des personnes aidées est possible sur place par les professionnels des plateformes de répit. Contactez les plateformes de répit en amont.

les ateliers DES AIDANTS

Qu'est-ce qu'un atelier pour les aidants?

Le temps d'une rencontre, entre aidants et en toute convivialité, des professionnels vous apportent des outils et des compétences pour améliorer votre vie quotidienne.



Chartres

Un lundi par mois de 14h00 à 16h00 📍 **Maison des aidants, 45 rue du faubourg Saint Jean**

- 17 novembre 2025 - **La charge mentale** par Mme JARROUSSE, thérapeute
- 15 décembre 2025 - Relaxation : **voyage sonore**, par Mme RENOUARD, musicothérapeute
- 12 janvier 2026 - Prendre soin de soi : **snozoelen**, par SNO AND ZEN, Floriane et Alexandra
- 09 février 2026 - **Le rôle de chacun**, par Mme JARROUSSE thérapeute
- 09 mars 2026 - Prendre soin de soi : **hypno thérapie**, par M. BROUSSEAU, hypnothérapeute
- 27 avril 2026 - **Formation Premier secours atelier 1**, par l'UFOLEP
- 18 mai 2026 - **Formation Premier secours atelier 2**, par l'UFOLEP
- 15 juin 2026 - **Formation Premier secours atelier 3**, par l'UFOLEP
- 06 Juillet 2026 - Prendre soin de soi, **Ballade sophrologie**, par Mme GUIMARD, sophrologue

Bonneval

Un mardi par mois de 14h00 à 16h00 📍 **Salle Avé Maria, Bonneval**

- 13 janvier 2026 - Gestion du stress : **sophrologie**, par Mme ROULIAT, sophrologue
- 10 février 2026 - Prendre soin de soi : **art thérapie**, par Mme ISAAC, art thérapeute
- 24 mars 2026 - Gestion du stress : **snoezelen**, par SNO and Zen, infirmières
- 7 avril 2026 - **Mes droits d'aidant**, par Mme VALY, conseillère technique Familles Rurales
- 12 mai 2026 - Gestion du stress : **art thérapie**, Mme ISAAC, art-thérapeute
- 16 juin 2026 - Prendre soin de soi : **ma santé d'aidant**, par 3 professionnelles

Voves

Un mercredi par mois de 14h00 à 16h00 📍 **4 rue Texier Gallas à Voves**

- 19 novembre 2025 - Prendre soin de soi : **yoga**, par Mme POUPEAU (13h30-15h30)
- 03 décembre 2025 - **Mes droits d'aidant**, par Mme VALY Familles Rurales et Mme BAUER France Service
- 07 janvier 2026 - Gestion du stress : **hypnothérapie et sommeil**, Mme FRITZ, hypnothérapeute
- 11 février 2026 - Prendre soin de moi : **ma santé d'aidant**, par 3 professionnelles
- 18 mars 2026 - Gestion du stress : **sophrologie**, par Mme SAPIENCE, sophrologue
- 29 avril 2026 - Gestion du stress : **sophrologie**, Mme SAPIENCE, sophrologue
- 20 mai 2026 - Information : **la notion de répit**, par Mme VALY
- 17 juin 2026 - Prendre soin de moi : **QIGONG**, Mme POUPEAU (13h30-15h30)
- 01 juillet 2026 - Formation - **les gestes qui sauvent** - par UFOLEP

LES JEUNES

Qui sont les jeunes aidants ?

Un enfant, adolescent ou jeune adulte de moins de 25 ans qui apporte une aide, de manière régulière et fréquente à un proche en situation de handicap ou de maladie. Le proche peut être un parent, un grand-parent, un frère ou une sœur,... vivant à domicile ou non.

Les séjours de répit

Un séjour pour quoi ?

Ce séjour est un temps particulier pour des jeunes qui sont à la fois écoliers, collégiens, lycéens et aidants familiaux. Ce séjour est une parenthèse dans le quotidien parfois compliqué, il leur permet de faire une pause, avoir un espace et du temps rien qu'à eux, rencontrer d'autres jeunes vivant la même situation et parler de ce qu'ils ont sur le cœur.

Un séjour comment ?

- AVANT**
- Réunion de présentation aux familles pour répondre aux questions
 - Entretien individuel pour chaque jeune et sa famille

- PENDANT**
- Participation aux activités et à la vie quotidienne
 - réalisation de la thématique du séjour (sport, théâtre, art,...)
 - Parler de soi et de son quotidien en collectif et/ou en individuel

- APRÈS**
- Evaluation du séjour sur le jeune et sa famille
 - ateliers répit thématiques proposés en complément



INFOS PRATIQUES

-  Jeunes de 6 à 17 ans
-  Agglomération chartraine
-  5 jours et 4 nuits
-  Du 20 au 24 octobre 2025
-  Gratuit

AIDANTS familiaux



Ces jeunes aident de différentes manières, en apportant des soins, en aidant pour les démarches administratives, pour les activités domestiques, en apportant un soutien moral, etc.

Les ateliers de répit

Mercredi 08 octobre 2025	-	Atelier d'art	-	14h00 - 17h00	📍 Chartres
Mercredi 12 novembre 2025	-	Atelier cuisine	-	14h00 - 17h00	📍 Chartres
Mercredi 10 décembre 2025	-	confiance en moi	-	14h00 - 17h00	📍 Chartres
samedi 17 Janvier 2026	-	Atelier cuisine	-	10h30 - 15h00	📍 Chartres
mercredi 18 février 2026	-	Bar à jeux	-	14h00 - 17h00	📍 Dreux
mercredi 25 mars 2026	-	Atelier cuisine	-	14h00 - 17h00	📍 Chartres
mercredi mai 2026	-	Ferme pédagogique	-	13h00 - 17h00	📍 Abondant
samedi 06 juin 2026	-	Ferme des carreaux	-	11h00 - 17h00	📍 Lucé
mardi 7 juillet 2026	-	P'tit tour de vélo	-	11h00 - 17h00	📍 Chartres

Possibilité de transport sur demande

LES JEUNES AIDANTS FAMILIAUX



Collégiens

1 963 participants

12,3% sont jeunes aidants



≈ 3 jeunes par classe



Lycéens

4 037 participants

14,3% sont jeunes aidants



≈ 3 à 4 jeunes par classe



Etudiants

6 767 participants

15,9% sont jeunes aidants



≈ 1 étudiant sur 6

Le Mouvement FAMILLES RURALES

Qui sommes-nous?

Familles Rurales est une association reconnue d'utilité publique qui agit en faveur des familles sur tout le territoire, en milieu rural et périurbain.

Familles Rurales est le premier Mouvement familial associatif de France, il est un acteur incontournable de l'économie sociale et solidaire et de l'éducation populaire.

Pluraliste, indépendant et laïc, le Mouvement porte un projet humaniste et social fondé sur la famille, les territoires et la vie associative.

Des valeurs partagées

- **Entraide et solidarité**
- **Initiative et responsabilité**
- **Participation et citoyenneté**
- **Convivialité et échange**

Familles Rurales en Eure-et-Loir

2 000 familles adhérentes

37 associations locales

260 bénévoles

30 salariés



**Familles
rurales**

Vivre mieux !

EURE-ET-LOIR

Fédération Familles Rurales d'Eure-et-Loir
45 rue du Faubourg Saint Jean
28000 CHARTRES
02.45.26.01.30 - fd.eureetloir@famillesrurales.org