



SENIORS



BIEN VIEILLIR

**L'**heure de la retraite est l'occasion de découvrir des activités et développer de nouveaux centres d'intérêt pour apprendre, échanger et partager avec d'autres ! Familles Rurales propose de nombreux loisirs et activités aux seniors, afin de bien vieillir tout en élargissant leur réseau relationnel. Cette offre d'activités est d'autant plus importante que l'éloignement familial et l'isolement peuvent accélérer la perte d'autonomie.

Pour les plus fragiles qui ont besoin d'une assistance dans les actes de la vie quotidienne, Familles Rurales propose des services adaptés. Pour que vieillir en milieu rural soit possible dans des conditions satisfaisantes et décentes !

## DES LOISIRS POUR PRÉSERVER L'AUTONOMIE

De nombreuses associations Familles Rurales organisent des moments de convivialité et des activités aux seniors. Depuis les années 60 et les clubs des aînés, l'offre d'activités s'est considérablement enrichie. Aujourd'hui, elles sont variées, distrayantes (activités artistiques, ludiques, manuelles, physiques...) et enrichissantes (activités éducatives, culturelles, séjours, conférences...).

Une attention particulière est portée aux activités pour les personnes âgées fragilisées. C'est l'objet des interventions de notre réseau de voisins, ces bénévoles qui viennent au domicile des aînés isolés, mais aussi des ateliers de prévention sur des thèmes variés tels que l'alimentation, la mémoire, le code de la route, la prévention des chutes...

Des ateliers physiques adaptés (gymnastique douce, aquagym, marche...) sont également proposés. Au-delà de leurs apports physiques et cognitifs, ces ateliers rompent l'isolement des personnes âgées.

## SERVICES D'AIDE À DOMICILE : ACCOMPAGNER LES PERSONNES FRAGILES CHEZ ELLES

Familles Rurales propose des services à domicile (SAAD) dédiés aux personnes fragiles qui ont besoin d'une assistance du fait de leur âge, d'une situation de dépendance ou d'un handicap. La famille peut choisir les services qu'elle souhaite comme l'entretien du logement et du linge, l'aide à la toilette ou au coucher, à la prise des repas, l'accompagnement à des activités...

Familles Rurales organise les services en direct et peut également venir en appui de gestion pour les familles employeurs.

### CHIFFRES CLÉS

- 3 000 000 heures de service auprès de particuliers
- Par 5 483 salariés (correspondant à 1850 équivalents temps plein)
- 17 000 particuliers bénéficiaires
- 14 départements concernés
- 160 associations locales
- 500 clubs seniors

## LE TRANSPORT À LA DEMANDE POUR ASSURER LA MOBILITÉ

L'offre de transport public de proximité est largement déficitaire dans les territoires ruraux. Cette carence fait défaut à l'autonomie des habitants, particulièrement les seniors. Familles Rurales propose depuis le début des années 80 le transport à la demande – ou transport solidaire - une modalité de transport souple, adaptée au milieu rural et aux besoins individuels.

Les avantages sont nombreux : proximité, moindre coût d'investissement et de fonctionnement, souplesse, réactivité, convivialité, lien social, valorisation du bénévolat des chauffeurs...

## LES SERVICES À LA PERSONNE : ASSISTER LES ACTES DE LA VIE QUOTIDIENNE

Familles Rurales a signé en 2018 le contrat de filière Services à la Personne pour favoriser un développement qualitatif et améliorer l'attractivité des métiers de ce secteur. Portage de repas, bricolage... Familles Rurales propose des missions ponctuelles ou régulières d'intervenants professionnels pour répondre aux besoins de tous dans leur vie quotidienne, notamment ceux des personnes âgées ou dépendantes.

### LES + DE FAMILLES RURALES

- La primauté de la relation humaine dans le service
- Une réponse « sur mesure » aux familles
- Une gestion financière transparente sans recherche de profit
- Une approche globale de l'accompagnement des seniors (services, prévention, animation)
- Un ancrage territorial et des services de proximité

## TÉMOIGNAGE

### UN JOUR PART'ÂGÉ : UN OUTIL DE PRÉVENTION ACCESSIBLE À TOUTES LES FAMILLES

« Nous avons mis en place le dispositif Un jour part'âgé parce que des personnes âgées isolées perdent beaucoup plus rapidement leurs fonctions cognitives et physiques. Une fois par mois, les bénéficiaires se retrouvent par petits groupes pour profiter du « café des papotages » et participer à une action qu'elles ont choisie. Cette année, il s'agit d'une exposition sur la culture et le patrimoine local. Un jour Part'âgé est un outil de prévention, complémentaire aux autres services du maintien à domicile, avec une dimension « loisirs ». Il a notamment l'avantage d'assurer le transport des personnes pour les emmener sur leur lieu d'animation. En Côtes-d'Armor, Un jour Part'âgé touche plus de 200 personnes dans une quarantaine de communes ».

Céline Morin,  
directrice de la fédération Familles Rurales des Côtes-d'Armor.