TOUTENSOI

POUR **LES AÎNÉS** LES ENFANTS **LES ADULTES** LES ARTISTES : **DES LOISIRS** DES ATELIERS **DES COURS** DES SERVICES **DES ÉVÉNEMENTS** DES PROJETS

Rapport d'Activités 2022

Notre engagement communautaire

Chaque bonne réalisation,
grande ou petite, connaît
ses périodes de corvée et
de triomphe;
un début, un combat et
une victoire.

MAHATMA GANDHI

Association ToutEnSoi

1564 Domdidier

Sommaire

1 Messages de nos coordinatrices

3 2022., La mutation ...

4 Une meilleure compréhension de TeS

5 Statistiques de nos secteurs d'action

7 Bilan comptable

8 Business plan 2023 - 2025

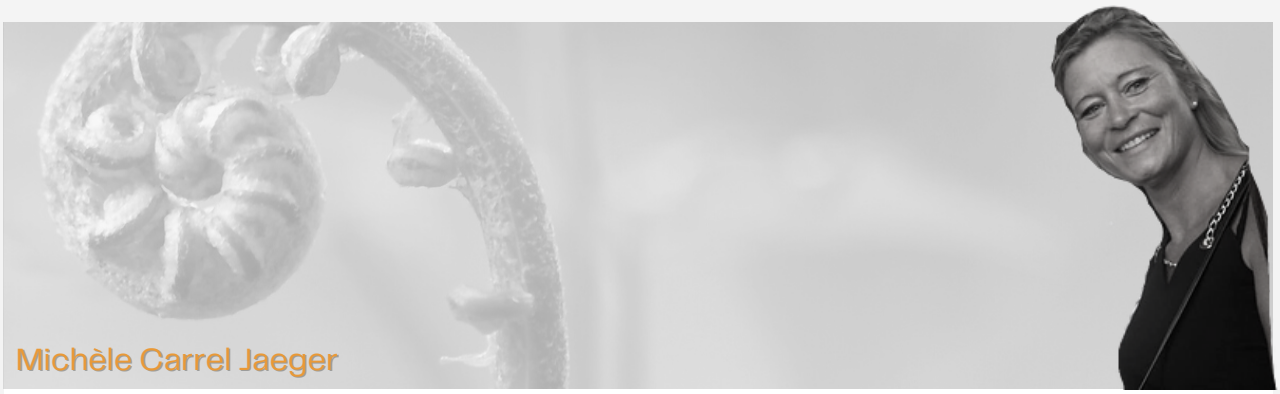
10 Prochaines étapes

11 Amour & Gratitude, notre ami Roger

12 Conclusion

13 Remerciements

Messages de nos coordinatrices



Michèle Carrel Jaeger

Pour l'être humain, les contacts sociaux, le soutien ainsi que la participation à la vie en société sont des éléments importants du bien-être. La moyenne de satisfaction dans la vie des personnes de 16 ans est de 8,1 sur une échelle de 0-10 et est restée à un niveau assez constant pendant des années. La période du COVID a inexorablement été révélatrice d'un déséquilibre pour plus de 80% de la population. La recherche de nouveaux éléments satisfaisants, le besoin de développement personnel, d'évolution, de sens à la vie et d'utilité/ressource est en constante augmentation.

La satisfaction dans la vie est influencée par le niveau des revenus et par l'âge, mais aussi par le type de ménage. Les personnes seules de moins de 65 ans ont un faible niveau de satisfaction.
85% de la population en Suisse jouit d'une bonne santé psychique (état en 2017). Les femmes sont plus souvent concernées par la détresse psychologique que les hommes et les personnes ayant un bon niveau de formation souffrent moins de détresse psychologique (1).

Le bien-être, c'est, pour la population, de disposer de moyens suffisants pour satisfaire ses besoins, organiser sa vie de manière autonome, utiliser et développer ses capacités et poursuivre ses objectifs.

Quelque 619 millions d'heures sont consacrées chaque année en Suisse au travail bénévole ; soit plus de 40% de la population. Ceci est très démonstratif du bénéfice personnel à se consacrer à des activités sociales et utiles.

Le but de ToutEnSoi est de contribuer à l'amélioration de la satisfaction de vie de chacun, à travers notre disponibilité, nos services, nos activités ; tant au niveau individuel que par groupe.

Cette année 2022, pour notre association, a été ponctuée de réflexions et d'adaptations au niveau de notre intégration locale, de nos initiatives, de notre organisation ainsi que pour les efforts de durabilité.

Ainsi, nos coordinatrices ont bénéficié d'un suivi d'une durée de 5 mois avec la Fondation Compétences Bénévoles en matière de gestion et d'organisation d'une association telle que la nôtre ; la difficulté résidant sur le fait de pouvoir conjuguer l'innovation et la grande diversité des buts que nous nous étions fixés. Diverses formations ont ainsi aussi été nécessaires pour améliorer et optimiser nos compétences administratives et celles liées au domaine de la communication. La réflexion concernant un déménagement dans un local à plein pied a aussi été priorisée, face aux difficultés d'accès, notamment pour les seniors, mais aussi pour notre accessibilité et notre visibilité. Une convention a été signée avec ProSenectute Fribourg, afin de garantir un meilleur accompagnement des aînés.

Aider concrètement, accompagner et proposer des activités sociales ressourçantes, s'engager pour des activités ou des projets qui contribuent à une meilleure satisfaction de la vie, voilà la mission de ToutEnSoi.

Nous remercions celles et ceux qui nous soutiennent quotidiennement, ainsi que nos bénévoles si persévérants tout au long de l'année écoulée. Et nous nous réjouissons de vous savoir à nos côtés comme bénéficiaires, nouveaux bénévoles, participants extérieurs ou sponsors. Un immense MERCI !

(1) Référence Office fédérale de la statistique de la Confédération Suisse.

Patricia Clerc

2022, la mutation...

Mars 2021, en plein covid, 6 électrons libres démarrent l'aventure de créer une association au service de la population locale, un endroit de rencontre intergénérationnel et d'écoute des besoins autant que des talents ... ce qui nous semblait manquer le plus à ce moment-là et notamment dans la région.

Si durant notre première année, nous avons développé des activités pour le plus grand nombre, utilisé chaque idée chaque souhait pour proposer un atelier, une conférence ou un cours, cherché le maximum de bénévoles prêts à s'engager à nos côtés, ouvert notre vitrine à tous les artisans locaux, favorisé une organisation légère, respectant les envies et le caractère de chacune... notre deuxième année a été tout autre.

De la satisfaction de « tous » les besoins, nous passons à la proposition d'activités précises, d'une douzaine de bénévoles à environ 4 personnes actives, de 6 électrons la voilure se réduit à 4 coordinatrices; d'une structure sans colonne vertébrale à des responsabilités par domaine; notre souhait est clair: stabiliser notre organisation.

Aussitôt dit, aussitôt fait … enfin… presque !

Le coaching associatif dont nous bénéficions d'avril à septembre, grâce à la Fondation Compétence Bénévole (FCB), nous pousse dans nos limites autant professionnelles que personnelles. Une vraie tempête digne de ce nom: restructuration totale de notre fonctionnement et par conséquent confrontation de nos schémas de pensées, de nos peurs et même de nos blessures personnelles… la FCB et le triangle de Karpman nous éclairent, mais nous en arrivons tout de même à remettre en question l'existence même de ToutEnSoi !

Arrêter ? Continuer ? Chacune doit trouver sa place, définir son but au sein de l'association, l'équipe doit lâcher prise et poser un acte : nous résilions notre contrat de bail pour le 31 mars 2023, décidons d'alléger nos horaires d'ouverture et de privilégier le suivi des activités «qui marchent et apportent un financement»… jusqu'à nouvel avis. Les dégâts sont limités, l'ambiance plus légère et, à notre grand étonnement, le public commence à se manifester spontanément!

Cet intérêt « soudain » fait peut-être aussi écho à la signature, le 20 juin 2022, de la Convention avec Pro Senectute, étape broyarde relayée par La Liberté, La Broye et Le Républicain … pour notre plus grand honneur ! Merci à son Directeur Emmanuel Michielan pour son ouverture envers notre jeune association et cette reconnaissance de l'utilité de nos activités au bénéfice de nos aînés.

Enfin, notre présence au Comptoir de Domdidier du 7-10 décembre vient nourrir cette notoriété de la plus belle des manières : le public n'a pas eu à pousser la porte, ni descendre des escaliers, grâce à notre magnifique stand, ils se sont sentis accueillis, comme chez eux et ont pris connaissances de l'envergure de nos actions avec une grande admiration.

Il est clair que nous n'entrons pas dans les cases habituelles, que nous devons persévérer pour trouver nous-même la clé de notre succès. A propos de clé, cette fin d'année rebooste notre motivation et nous signons un nouveau contrat pour un local situé de plein pied. Rendez-vous pour notre 2e anniversaire à la route de St-Aubin à Domdidier.

Notre devise est, depuis le début :
"Elles ne savaient pas que c'était impossible, alors elles l'ont fait" — Marc Twain

Nous pouvons la compléter par :
"Don't tell people your plans, show them the results"

… Mutation en cours :)

Une meilleure compréhension de TeS

Le comptoir de Domdidier, auquel nous avons participé cette année 2022, nous a apporté la possibilité de déstigmatiser le concept de notre association.

Les échanges ont été nombreux offrant l'ouverture et le cadre pour mieux comprendre le sens de nos activités au sein de la communauté locale.

En effet, beaucoup de personnes ne comprenaient pas clairement le but de notre association. L'occasion a été merveilleuse par les retours et les témoignages de personnes avouant "ne pas avoir osé" franchir notre seuil parce qu'elles ne savaient pas ce que l'on faisait...

Notre gratitude, donc, parce qu'à l'avenir le "mystère" subjectif entourant nos démarches seront mieux comprises !

STATISTIQUES DE NOS SECTEURS D'ACTIONS

TeS Aînés

Notre année 2022 s'est particulièrement concentrée sur le développement de ressources et services en faveur des aînés. Une convention signée avec ProSenectute Fribourg-Broye nous permet de bénéficier désormais de son expertise et de son réseau, afin de développer notre modèle et nos activités, tout en partageant les programmes de formation ou de prévention de la Fondation.

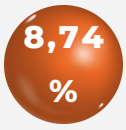
Nous proposons dorénavant un lieu de référence et des ateliers divers (souvent à vocation intergénérationnelle) afin de contribuer localement à la lutte contre l'isolement des personnes âgées.

L'atelier ma vie, mon village est désormais en phase de retranscription, afin d'éditer un livre retraçant les récits des orateurs de 2021-2022.

Pause-café propose une rencontre-permanence régulière.

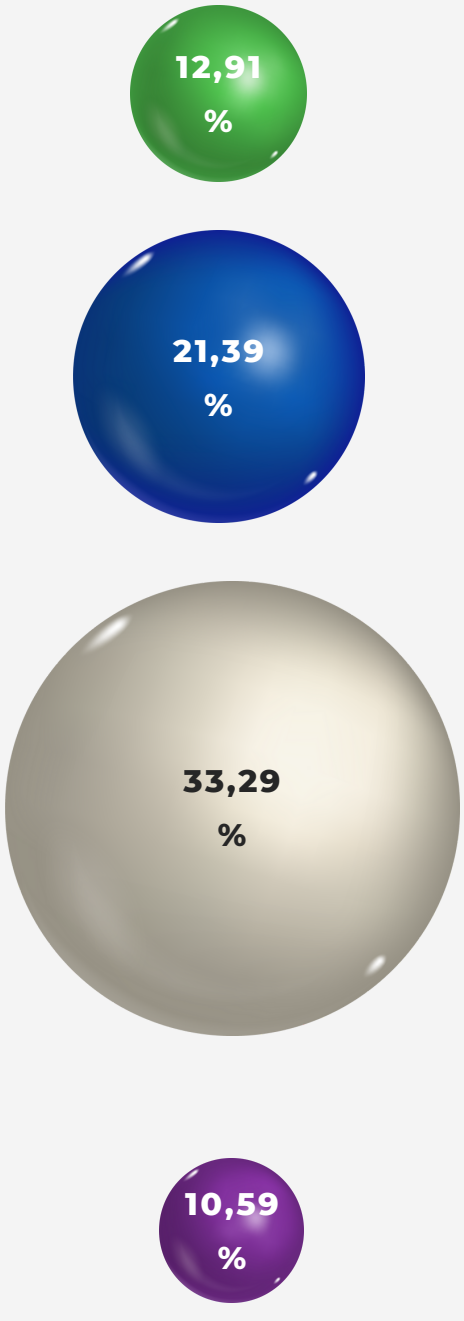
La Table de Bistrot rencontre un franc succès et réunit désormais 5 à 8 aînés tous les mercredis midis.

D'autres ateliers de chants, tricot, créations manuelles, matchs aux cartes, ainsi que divers services à domicile ont été mis en place et prennent lentement leur vitesse de croisière.



TeS Enfants

En parallèle, des activités enfants ont été proposées; dont **Brico-Philo** qui regroupe des enfants autour de créations manuelles tout en stimulant le dialogue et l'échange, avec une animatrice à leur écoute. D'autres projets sont en cours de maturation pour 2023, pour offrir de nouvelles possibilités aux enfants de la région.



TeS Talents

Des ateliers, des cours et une vitrine pour les talents artisanaux, afin de susciter la créativité et la reconnaissance de la créativité de chacun.

TeS Services

Notre team se met à disposition pour divers services, courses ou transports répondant aux besoins et aux demandes. D'autres services sont proposés directement dans nos locaux.; tels que repas, massages et reboutement, aides administratives.

TeS Events

Des événements, expositions, concours et autres loisirs échelonnent l'année dans et hors de nos locaux, à nos propres initiatives ou à la demande.

Des divertissements tels que des escapes-repas pour adultes ou enfants, ou des récits de vie offrent des moments privilégiés à notre communauté.

Le but étant toujours de créer un espace hors du temps et de proposer des actions valorisantes.

TeS Cours & Ateliers

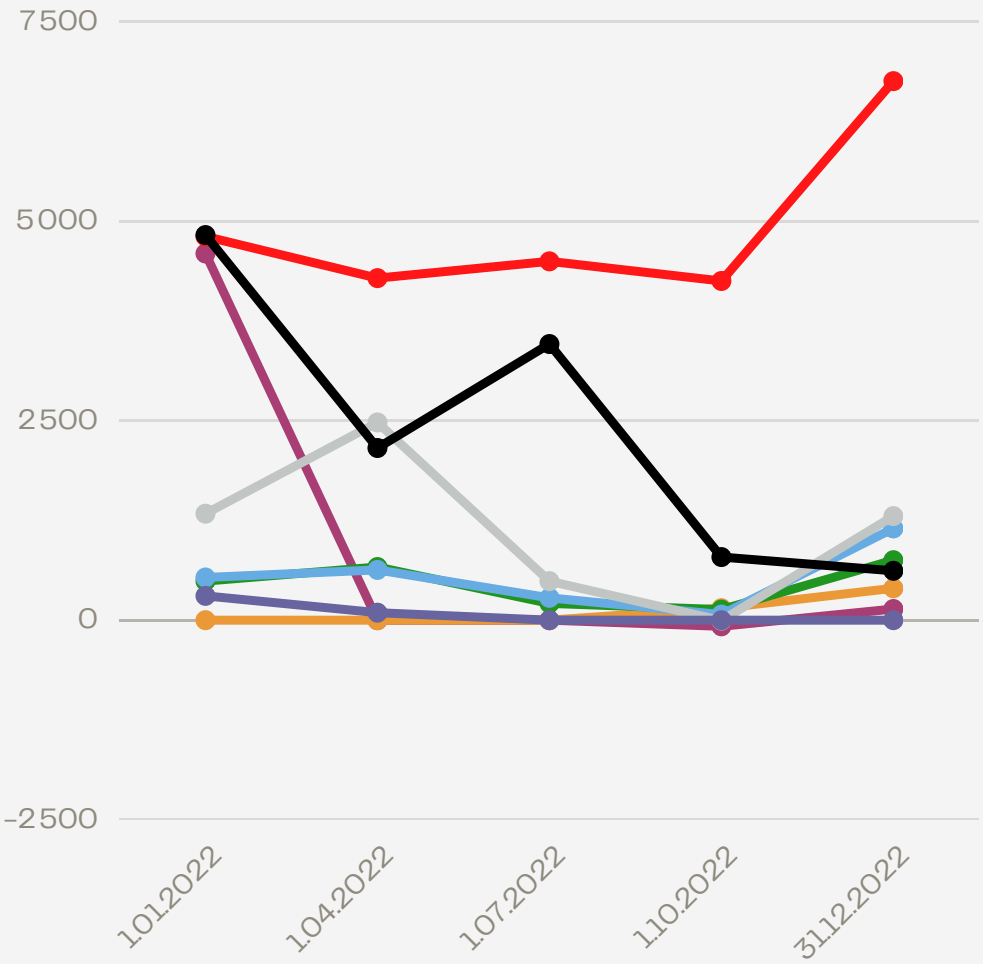
Un domaine en expansion sur lequel l'année 2023 va se concentrer: offrir la possibilité de se former, d'apprendre de nouvelles compétences et d'élargir ses objectifs personnels

Bilan comptable

Actuellement, ToutEnSoi dépend encore pour beaucoup des dons et soutiens financiers. Malgré le travail ardu et intense de nos bénévoles, notre association n'est pas encore pérenne, ni autofinancée, ni rentable. Il s'agit donc de notre prochain objectif durant l'année 2023.

Evolution annuelle 2022

TeS Aînés
TeS Enfants
TeS Talents
TeS Services
TeS Events
TeS Cours & Ateliers
CHARGES
DON / SOUTIENS



18 %
de nos revenus par rapport à nos charges

Sont actuellement encore investis pas nos coordinatrices.

18 %
de nos revenus par rapport à nos charges proviennent du secteur TeS Aînés

2 %
de nos revenus par rapport à nos charges proviennent du secteur TeS Enfants

3 %
de nos revenus par rapport à nos charges proviennent du secteur TeS Talents

5 %
de nos revenus par rapport à nos charges proviennent du secteur TeS Services

5 %
de nos revenus par rapport à nos charges proviennent du secteur TeS Events

1 %
de nos revenus par rapport à nos charges proviennent du secteur TeS Cours & Ateliers

48 %
de nos revenus par rapport à nos charges proviennent du secteur DONS

Business plan 2023 – 2025

Businessplan 2023-2025

	2022	2023	2024	2025
Charges				
Loyer	18 000,00 CHF	18 000,00 CHF	18 000,00 CHF	18 000,00 CHF
Eau,électricité	489,55 CHF	550,00 CHF	600,00 CHF	650,00 CHF
Communication	713,40 CHF	750,00 CHF	1 500,00 CHF	2 000,00 CHF
Matériel	1 517,49 CHF	1 500,00 CHF	1 700,00 CHF	2 000,00 CHF
Assurances / Frais immeuble	325,70 CHF	350,00 CHF	400,00 CHF	450,00 CHF
Matériel de bureau / informatique	325,70 CHF	300,00 CHF	400,00 CHF	450,00 CHF
Relations Publiques				
Publicité	1 091,15 CHF	1 000,00 CHF	1 200,00 CHF	1 300,00 CHF
Formation	524,60 CHF	500,00 CHF	600,00 CHF	600,00 CHF
Frais bancaires	0,86 CHF	10,00 CHF	10,00 CHF	20,00 CHF
Divers	1 150,70 CHF	1 200,00 CHF	1 300,00 CHF	1 400,00 CHF
Boissons, snacks	268,80 CHF	250,00 CHF	300,00 CHF	350,00 CHF
Provision projet	500,00 CHF	- CHF	250,00 CHF	500,00 CHF
Provision rénovation	500,00 CHF	- CHF	250,00 CHF	500,00 CHF
Provision amortissement dettes	2 000,00 CHF	- CHF	3 000,00 CHF	6 000,00 CHF
Total	27 407,95 CHF	24 410,00 CHF	29 510,00 CHF	34 220,00 CHF

Membres

		Nbre	1	1	2
Patrinus	2 000,00 CHF	2	2 000,00 CHF	2 000,00 CHF	4 000,00 CHF
			1	2	2
Member +	1 000,00 CHF	2	1 000,00 CHF	2 000,00 CHF	2 000,00 CHF
			3	8	10
ToutEnOr	500,00 CHF	10	1 500,00 CHF	4 000,00 CHF	510,00 CHF
			6	12	20
ToutEnArgent	300,00 CHF	20	1 800,00 CHF	3 600,00 CHF	6 000,00 CHF
			8	20	30
ToutEnBronze	200,00 CHF	30	1 600,00 CHF	4 000,00 CHF	6 000,00 CHF
			3	7	10
Actif	100,00 CHF	10	300,00 CHF	700,00 CHF	1 000,00 CHF
			14	32	50
Membre	30,00 CHF	50	420,00 CHF	960,00 CHF	1 500,00 CHF
Donateur	2 000,00 CHF		1 000,00 CHF	1 500,00 CHF	2 000,00 CHF
Total Membres			**9 620,00 CHF**	**18 760,00 CHF**	**23 010,00 CHF**

Business plan 2023 – 2025

Actions					
Pause-café	1	30,00 CHF	20	30	40
	40	30,00 CHF	600,00 CHF	900,00 CHF	1 200,00 CHF
Table d'Hôtes	1	36,00 CHF	15	25	30
4 pers	30	36,00 CHF	540,00 CHF	900,00 CHF	1 080,00 CHF
Co-nnection	1	25,00 CHF	15	30	40
	40	25,00 CHF	375,00 CHF	750,00 CHF	1 000,00 CHF
Matchs aux cartes	1	30,00 CHF	15	30	40
	40	30,00 CHF	450,00 CHF	900,00 CHF	1 200,00 CHF
Devoirs accompagnés	1	9,00 CHF	50	80	120
	120	9,00 CHF	450,00 CHF	720,00 CHF	1 080,00 CHF
Brico-philo	4	40,00 CHF	15	30	40
10.-x / 80.-/10x / 6 enfants	40	40,00 CHF	600,00 CHF	1 200,00 CHF	1 600,00 CHF
Escapes anniversaire	1	100,00 CHF	2	4	8
	8	100,00 CHF	200,00 CHF	400,00 CHF	800,00 CHF
BOUTIK	1	50,00 CHF	10	15	20
mois	20	50,00 CHF	500,00 CHF	750,00 CHF	1 000,00 CHF
Massages & Reboutement	1	30,00 CHF	50	100	120
	120	30,00 CHF	1 500,00 CHF	3 000,00 CHF	3 600,00 CHF
Services	1	10,00 CHF	10	15	20
	20	10,00 CHF	100,00 CHF	150,00 CHF	200,00 CHF
Escapes adultes	1	180,00 CHF	5	10	15
	15	474,00 CHF	2 370,00 CHF	4 740,00 CHF	7 110,00 CHF
Repas Multiculturel	1	15,00 CHF	40	60	80
	80	15,00 CHF	600,00 CHF	900,00 CHF	1 200,00 CHF
Ma vie, mon village	0	80,00 CHF			
	0	100,00 CHF			
Ticket d'Or	1	3,50 CHF	616	992	992
	992	3,50 CHF	2 156,00 CHF	3 472,00 CHF	3 472,00 CHF
Yoga ensemble	0	30,00 CHF	20	30	40
	40	30,00 CHF	600,00 CHF	900,00 CHF	1 200,00 CHF
Total actions			9 841,00 CHF	17 882,00 CHF	23 342,00 CHF
Résultat perte et profit			**- 4 949,00 CHF**	**7 132,00 CHF**	**12 132,00 CHF**

Prochaines Étapes

Ce rapport, signant la rétrospective de l'année 2022, ne consiste pas seulement à regarder en arrière, mais aussi à regarder vers l'avenir. Notre vision et sa réalisation est un travail continu – une manière pour notre association de suivre son impact et ses améliorations au fil du temps. Cette section décrit notre stratégie pour poursuivre le bon travail accompli jusqu'à présent.

Renforcer les liens avec la communauté

Stimuler la population locale à poser un regard ouvert et confiant sur nos activités.

Pérenniser l'association

En suivant une formation afin de rentabiliser, stabiliser nos finances et solidifier nos bases.

Partager nos rêves

En accueillant et incluant de nouvelles personnes en collaboration ou pour leurs propres projets.

AMOUR & GRATITUDE, notre ami ROGER

Notre ami, devrait-on dire mentor? Il aurait détesté ! … s'en est allé pour un voyage loin de cette terre, mais si près de nous, humains. Il n'a jamais été plus présent ! Et pourtant, il nous rendait si souvent visite.

Ami, membre du comité de soutien, objecteur de pensée, quelle gratitude nous avons d'avoir croisé son chemin dès notre emménagement dans nos locaux.

Nous avons bénéficié de son sourire, de sa joie de vivre, de ses conseils en communication relationnelle, de sa reconnaissance dans cette aventure qu'est ToutEnSoi.

Tu nous a guidées,
Tu nous accompagnées,
Tu es entré dans la lumière,
Tu seras toujours avec nous…

Merci Roger

Conclusion

Force est de constater que ToutEnSoi est un cheminement et non une organisation statique. L'année 2022 a été emplie d'évolutions et de prises de conscience

- Formation/coaching organisationnelle par la Fondation Compétence Bénévole (FCB)
- Formation au droit associatif
- Formation en communication sur les médias et réseaux sociaux

- Convention ProSenectute
- Events communication
- Créations de liens avec la population locale

- Soutien de la LORO
- Soutien de la DSAS
- Soutien de la SASOC Etat de Fribourg

- Persévérance et cohésion pour la pérennité de l'association

La vision initiale de notre but s'éclaircit et se concrétise, la citation qui figure sur nos murs a plus que jamais sa place dans nos démarches : "Cela semble toujours impossible, jusqu'à ce qu'e quelqu'un le fasse" – Nelson Mandela.

Partie de zéro, l'évolution de cette "entreprise" innovante tient ses promesses vu l'évolution en à peine 2 années d'activité. L'inspiration continue de nous accompagner pour la satisfaction de vie de chacun/e. Nous motivons enfin tout bénévole à trouver sa place parmi nous et, aux organismes susceptibles de nous soutenir financièrement, à y croire avec nous, encore, le temps de pérenniser l'association !

Remerciements

Enfin, merci à toutes les personnes, tous les organismes qui ont contribué, se sont engagés à nos côtés, travaillé sans relâche sur les projets mentionnés :

Les responsables du concept et de la coordination : Rachel Divorne, Stéphanie Fontana, Patricia Clerc & Michèle Carrel Jaeger.

Notre groupe de bénévoles & membres : Esther Angermayer, Alexandre Fernandes, Fabienne Guerry, Isabel Godel, Jacky Ndualu, Martina Diallo, Mayliss Fontana, Nicole Marion, Anne Siegfied, Brigitte Fluckliger, Claude Chardonnens, Olivier Jorand, Roger & Irène Bays, Pascal Corminboeuf.

Nos partenaires externes : ProSenectute, La Commune de Belmont-Broye, Philippe Causse (La Broye).

Nos contributeurs et donateurs : La Loterie Romande, ProSenectute Fribourg, Etat de Fribourg (DSAS & SASOC), sans oublier tous nos donateurs anonymes

Nous vous remercions pour votre soutien continu dans nos efforts contribuant au mieux-vivre de la population locale.

ToutEnSoi
1564 Domdidier
076 515 1564
www.toutensoi.ch
toutensoi@hotmail.com

L'histoire se finit bien,
si elle ne se finit pas bien,
c'est que ce n'est pas
la fin de l'histoire.

ALD