



RAPPORT ANNUEL 2023

Association " Le Mouret-Solidaire "



Table des matières

<u>LES MEMBRES DE SOUTIEN DE L'ASSOCIATION</u>	3
<u>LE MOT DU COMITE</u>	4
<u>LES ACTIVITES DEVELOPPEES EN 2023</u>	5
<u>LES BENEVOLES</u>	6
<u>EFFECTIF DES BENEVOLES DE 2009 A 2023</u>	6
<u>LES MEMBRES COTISANTS DE L'ASSOCIATION</u>	7
<u>NOS GENEREUX MEMBRES DE SOUTIEN ET DONATEURS</u>	7
<u>LE MOURET-SOLIDAIRE EN QUELQUES CHIFFRES</u>	8
<u>RENCONTRES CONVIVIALES</u>	9
<u>ACTIVITES PROMENADES</u>	9
<u>ACTIVITES TRICOT/CROCHET</u>	10
<u>COURS INFORMATIQUE</u>	10
<u>ACCOMPAGNEMENT ADMIISTRATIF</u>	11
<u>DECLARATION IMPOTS</u>	11
<u>SERVICE DES REPAS A DOMICILE</u>	12
<u>HISTORIQUE DU SERVICE DES REPAS A DOMICILE 2011 A 2023</u>	12
<u>PRESTATIONS RENDUES PAR DOMAINE</u>	13
<u>HISTORIQUE DES PRESTATIONS DE 2009 A 2023</u>	13
<u>LES JOURS LES PLUS DEMANDES</u>	14
<u>HISTORIQUE DES JOURS DEMANDES DE 2009 A 2023</u>	14
<u>CHOIX DES PLAGES HORAIRES</u>	15
<u>HISTORIQUE DES PLAGES HORAIRES DE 2009 A 2023</u>	15
<u>DESTINATIONS PAR TYPE DE LOCALITE 2023</u>	16
<u>DESTINATIONS GEOGRAPHYQUES 2023</u>	16
<u>HISTORIQUE DES DESTINATIONS GEOGRAPHIQUES DE 2009 A 2023</u>	17
<u>GESTION DE L'ASSOCIATION DE 2009 A 2023</u>	17
<u>OBJECTIFS 2024</u>	18
<u>LES MEMBRES DU COMITE</u>	18
<u>RESPONSABLES PAR ACTIVITES</u>	18



L'Association « Le Mouret-Solidaire » a bénéficié du soutien de :



PAROISSE SAINT LAURENT LE MOURET

DONATEURS RÉGULIERS ET PONCTUELS

Merci de votre soutien

LE MOT DU COMITÉ

Le Comité de l'association Le Mouret-Solidaire a le plaisir de vous présenter son rapport de gestion pour l'année 2023.

La force d'une société ou d'une association dépend en grande partie de l'engagement et de la diversification de ses membres. Chacun, chacune apporte par ses qualités une brique de couleur différente à l'édifice.

Les premiers mots de ce rapport seront des mots de remerciements. Des remerciements à nos bénévoles qui représentent tout le sens qui peut être donné à l'engagement bénévole associatif.

Nous vivons dans une société qui évolue constamment et dans laquelle l'autonomie individuelle semble primer. Le bénévolat vient, en contrepoint, apporter ses valeurs et la participation sociale qui construisent le « vivre ensemble ».

C'est ainsi qu'ensemble, nous pouvons transformer la tendance à l'individualisme et, par l'engagement bénévole, apporter une réponse collective à l'individualisme. Et ne boudons pas non plus le plaisir que nous éprouvons à nous engager, à aller vers les autres, à être solidaires. « Être bénévole, c'est le plaisir de voir le regard illuminé de l'autre. C'est un don qui est gratuit, qu'on partage et qui pousse à s'ouvrir ».

Par ailleurs, aider les autres est par définition un acte interpersonnel. Les comportements prosociaux favorisent ainsi la proximité avec les autres, les réactions positives des autres et la cohésion sociale. Le lien positif entre les comportements d'entraide crée un sentiment d'être reconnu, important et d'être une personne sur laquelle on peut compter, ce qui améliore significativement le bien-être.

L'ampleur de la vie sur cette planète ne dépend pas du fait qu'elle soit bonne ou moins bonne. Elle dépend de la quantité de soutien qu'elle trouve.

Citation de l'Abbé Pierre

La vie n'est que le reflet des couleurs qu'on lui donne. Il appartient à l'homme de savoir cultiver sa vie." "Il faut vivre les uns pour les autres et non pas les uns contre les autres.



Le Comité

LES ACTIVITÉS 2023

En ce qui concerne notre association, elle poursuit sa mission d'entraide et de solidarité avec motivation et engagement.

En 2023, le nombre de prestations, a été plus ou moins similaire à l'année précédente. Un petit regret toutefois, malgré une promotion soutenue faite par le biais du journal local « le Messager », deux nouveaux services mis en place (service informatique et administratif) n'ont pas suscité d'engouement de la part de la population. Pour les autres services, il n'y a pas de changement significatif (la livraison des repas à domicile et les rencontres conviviales) sont toujours en tête des demandes).

Pour avoir toutes les chances de perdurer, une association quelle qu'elle soit se doit de se développer et accroître le nombre de ses activités. Aussi, au mois d'avril avec la collaboration de Mme Corinne Wicht, une nouvelle *activité « promenades »* a été mise en place. Ces promenades ont lieu 1 fois par mois. Elles sont adaptées à toute personne pouvant marcher 1 à 2h00. Le choix du parcours se fait en fonction des participants et de la météo. Après 9 mois d'activité, nous pouvons déjà tirer un premier bilan positif de participation.

Notre petite dernière : *l'activité (tricot / crochet)* qui a débuté le 2 novembre au siège de l'Association à Bonnefontaine. Sous la responsabilité de Mme Corinne Wicht cette activité offre un espace convivial d'échanges et de partage, ou débutant-es et confirmé-es peuvent tricoter – crocheter ensemble, autour d'un thé ou d'un café.

Nous avions objectivé de mettre sur pieds une activité de (*tour à vélo électrique*), mais après renseignements pris auprès de (*Pro Senectute*) sur les compétences nécessaires pour assurer ce genre d'activité, il s'est avéré qu'au sein de notre équipe de bénévoles, aucune personne n'avait la formation de base requise. Cette formation certifiante Sport des adultes **esa d'Unisanté** donne la confiance et la capacité pour accompagner un groupe d'adultes dans des activités de mouvement : marche, jeux, nordic walking etc..... Pour l'instant, nous avons donc renoncé à cette activité.

Sorties des bénévoles

Chaque année, le Comité met un point d'honneur à organiser pour les bénévoles, une sortie estivale et un repas en fin d'année. La sortie estivale a eu lieu le 28.07.2023. Elle a débuté par la visite d'ELECTROBROC « Un lieu unique en Suisse romande ». Durant 1h30, nous avons parcouru près de 1200 m2 d'exposition avec des films originaux, des expériences et surtout en compagnie d'un guide expérimenté. Une visite passionnante qui nous a permis de découvrir les enjeux énergétiques et les actions concrètes que nous pouvons réaliser pour réduire notre consommation d'électricité.

En reconnaissance pour l'investissement et le dévouement de notre équipe de bénévoles, notre traditionnel repas de fin d'année a eu lieu le 01.12.2023 au restaurant de la Tuilerie à Montévraz.



LES BÉNÉVOLES

À fin 2023, l'équipe des bénévoles de l'association se composait de :

- ✓ 5 membres du comité
- ✓ 18 membres actifs (repas à domicile et autres services)
- ✓ 1 membre activités loisirs
- ✓ 1 informaticienne et webmaster
- ✓ 2 membres vérificateurs des comptes



L'Association Le Mouret-Solidaire : c'est une formidable équipe de 27 bénévoles !

En 2023, nous avons eu le grand plaisir d'accueillir plusieurs bénévoles. En avril **Mme Corinne Wicht** qui s'est engagée à prendre la responsabilité des activités loisirs et en mai **M. et Mme Armand et Marie-Rose Dousse** qui se sont engagés pour la livraison des repas à domicile.

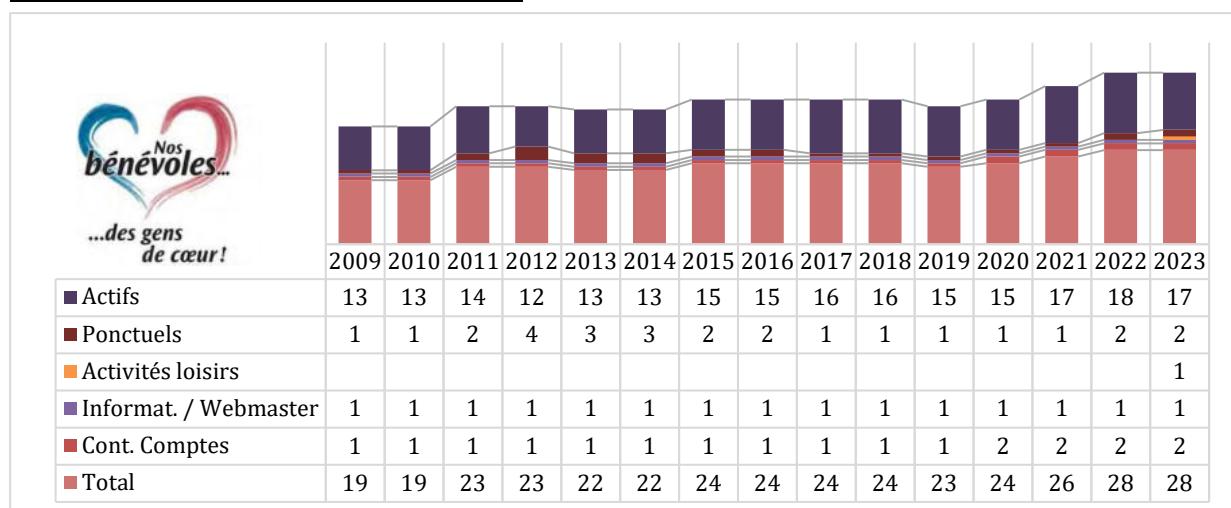
Nous les remercions très sincèrement et espérons qu'ils éprouveront beaucoup de plaisir à œuvrer au sein d'une remarquable association.

L'âge avançant et après plus de 12 ans d'engagement et de fidélité, nos bénévoles : **M. Marcel Biolley œuvrant** dans le secteur des livraisons de repas à domicile et **M. René Zillweger** bénévole dans le secteur des prestations de transports, ont décidé de prendre une retraite bien méritée.

Nous leur adressons un grand merci pour le travail incommensurablement précieux qu'ils ont accompli pour notre organisme de bienfaisance ! Leur dévouement a été essentiel à l'action de solidarité que nous menons.

En faisant du bénévolat, ils ont offert les cadeaux les plus chers que quelqu'un ait jamais pu offrir : la gentillesse, le dévouement et leur temps précieux. Merci beaucoup pour cette belle contribution.

EFFECTIF DES BÉNÉVOLES DE 2009 A 2023



Le remplacement de deux départs a pu être compensé par l'arrivée de deux nouveaux bénévoles.

LES MEMBRES COTISANTS DE L'ASSOCIATION

Chaque membre de notre association apporte sa pierre à l'édifice, et nous sommes fiers, à ce jour, de pouvoir compter environ **80 membres** cotisants, membres donateurs ou de soutien, parmi lesquels certains nous sont fidèles depuis plus de 14 ans !

Au nom de tous les membres, nous vous exprimons notre chaleureuse reconnaissance. Grâce au soutien que vous avez apporté à l'association pendant l'année 2023, via le paiement de votre cotisation, de vos dons et soutien, grâce à la mobilisation de nos membres bénévoles, nous avons pu mener à bien un certain nombre d'actions de solidarité auprès de nos « jeunes - moins jeunes - ou seniors » et organiser différentes activités.

Tant d'intérêts pour notre association nous touchent beaucoup et témoignent de l'écho suscité dans notre région pour nos activités de bienfaisance.

NOS GENEREUX MEMBRES DE SOUTIEN ET DONATEURS

Cette année encore nous avons pu bénéficier de la générosité de :

La Loterie Romande

La Commune de Le Mouret

La Commune de Ferpicloz

La Paroisse Saint Laurent le Mouret

Divers donateurs réguliers et ponctuels



MERCI DE SOUTENIR FINANCIÈREMENT CETTE ASSOCIATION QUI SE DÉVOUE POUR UNE CAUSE SI IMPORTANTE !

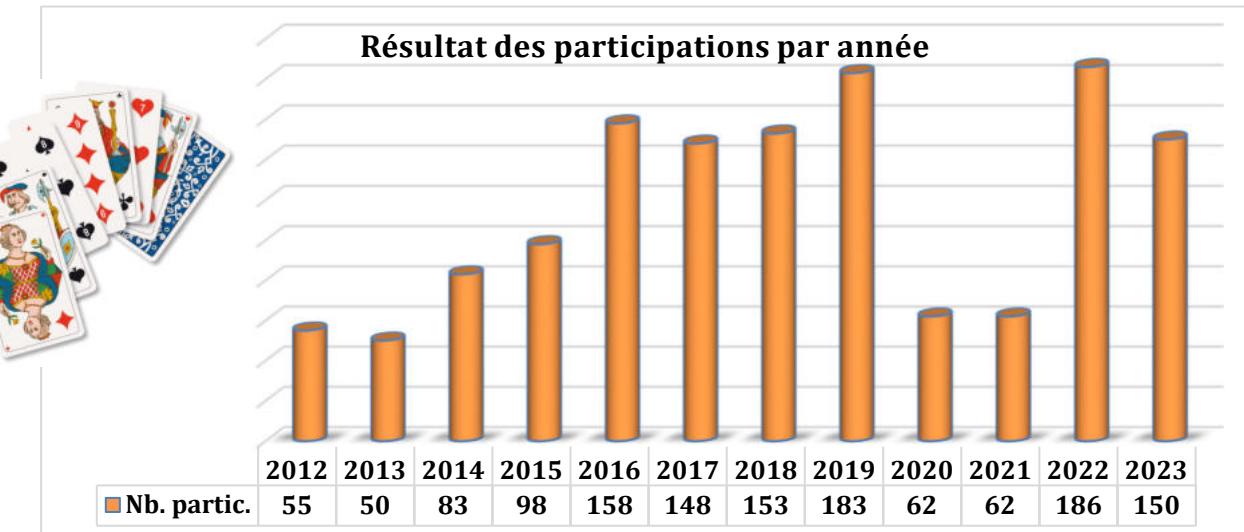
Merci à tous !



2023
EN QUELQUES CHIFFRES



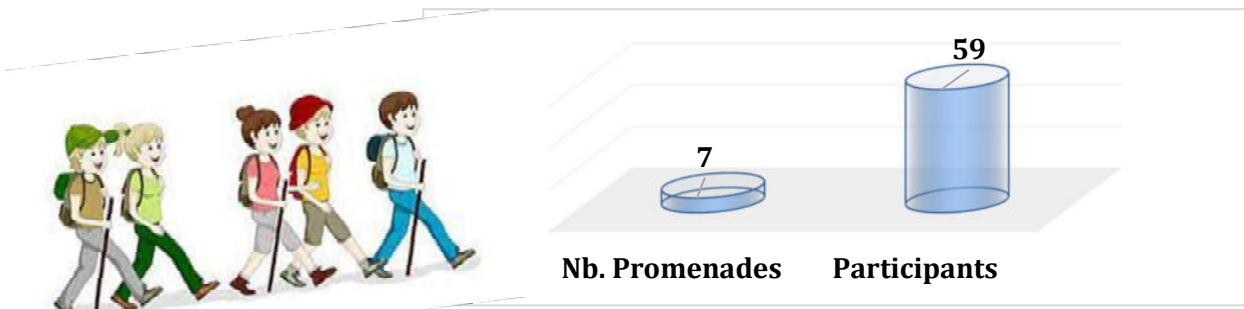
RENCONTRES CONVIVIALES 2012-2023



Comme chaque année, nos rencontres conviviales se déroulent à l’Institut spécialisé des Peupliers à Oberried. Pour les personnes non motorisées, nous offrons un service de transport gratuits. Depuis avril 2022, nous avons augmenté la fréquence de cette activité à deux fois par mois.

Un grand merci à nos bénévoles qui chapeautent avec brio cette activité.

ACTIVITES PROMENADES 2023 (NOUVEAU)



Depuis avril 2023, les personnes « jeunes – moins jeunes ou seniors » ont la possibilité de participer tous les premiers mardis du mois, à une petite promenade d'une durée d'environ 2h00.

Accessible à tous et ne nécessitant que très peu de matériel, c'est la star incontestée des sports dits « doux », la marche à pied. En plus d'apporter au corps une source d'exercice physique loin d'être négligeable, elle permet également d'entretenir une bonne forme mentale. Marcher c'est se faire du bien au quotidien. C'est l'un des gestes « santé » parmi les plus importants et les plus efficaces pour entretenir sa forme physique



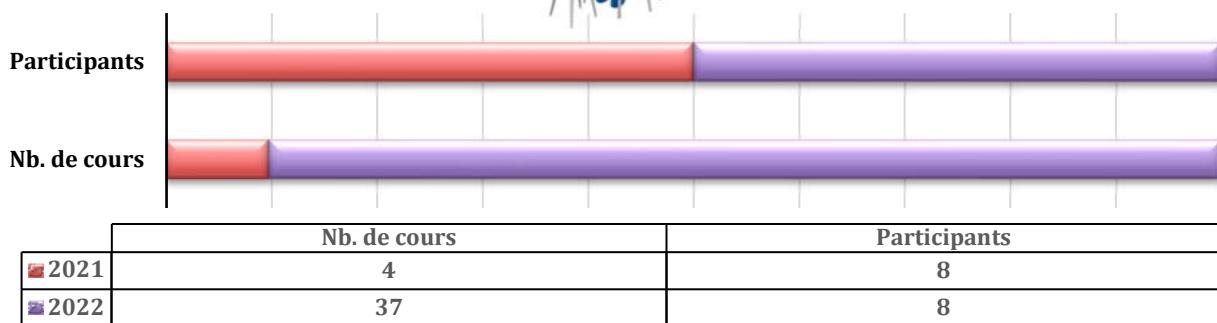
ACTIVITES TRICOT / CROCHET 2023 (NOUVEAU)

Le tricot séduit de plus en plus. A la portée de tous, ce loisir créatif permet de s'occuper tout en ayant le plaisir de se confectionner soi-même un vêtement. Mais ses avantages ne s'arrêtent pas là. Il présente, en effet, également des bénéfices pour la santé. Certains parlent même de tricothérapie...

Dès novembre 2023, un espace convivial s'est ouvert au siège de l'Association à Bonnefontaine ou débutant-es et confirmé-es peuvent le temps d'une soirée tricoter – crocheter ensemble, autour d'un thé ou d'un café.

Mme Corinne Wicht responsable de l'activité est présente pour accompagner les participant-es dans la découverte et la maîtrise des aiguilles et du crochet.

COURS INFORMATIQUES 2023



C'est en 2021, que nous avons mis sur pied des cours d'initiation et sensibilisation aux nouvelles technologies informatique. Les cours étaient composés de quatre modules : initiation à Windows 10 – initiation à internet – Word, Excel et utilisation de l'e-Banking.

Pour répondre à la demande, des cours privés se sont également donnés à domicile et ils étaient adaptés aux souhaits de la personne.

En 2023, pour favoriser l'accessibilité à ces cours, nous avons adapté notre support de cours. Bien que de la promotion ait été régulièrement faite dans notre journal local « Le Messager », et malgré son attractivité en particulier pour les seniors, 2023 n'a pas eu le même engouement que pour les années précédentes. Aucune inscription nous est parvenue.

Toutefois, notre objectif est de maintenir tous les services existants et de poursuivre le développement de nouveaux services qui pourront un jour ou l'autre apporter une aide concrète à tout un chacun.



ACCOMPAGNEMENT ADMINISTRATIF 2023 (NOUVEAU)

Afin de favoriser le maintien de l'indépendance administrative de la personne senior ou autre, dès janvier 2023, nous avons créé un nouveau service : (d'accompagnement administratif gratuit à domicile).

Le service comprend principalement le triage de la correspondance du mois et des factures, la préparation des payements, (*pas d'accès aux comptes*), le classement de documents importants. Il est assuré par nos bénévoles respectant le devoir de confidentialité.

Idem que pour les cours d'initiation en informatique, ce nouveau service n'a pour l'instant pas été sollicité. Cependant, ce service sera maintenu.

DECLARATION D'IMPOTS 2023



Remplir la déclaration d'impôts est souvent synonyme de stress et pour certaines personnes elle s'apparente plus à une corvée qu'autre chose.

Aussi, depuis 2014, nous avons mis sur pied un service d'aide (en impôts) à domicile pour palier à cette difficulté.

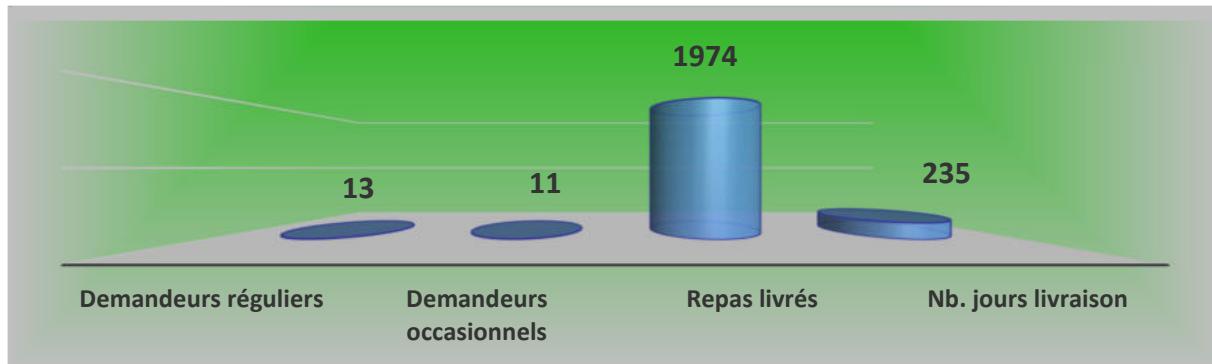
Il s'adresse aux personnes avec une déclaration d'impôts simple. (*pas d'immobilier loué, de portefeuille, de titres*) etc... Il est assuré par Mme Sandra Marthe expérimentée en la matière.

Il est actif de la mi-janvier jusqu'à la fin du mois de mars.





SERVICE DES REPAS A DOMICILE EN 2023



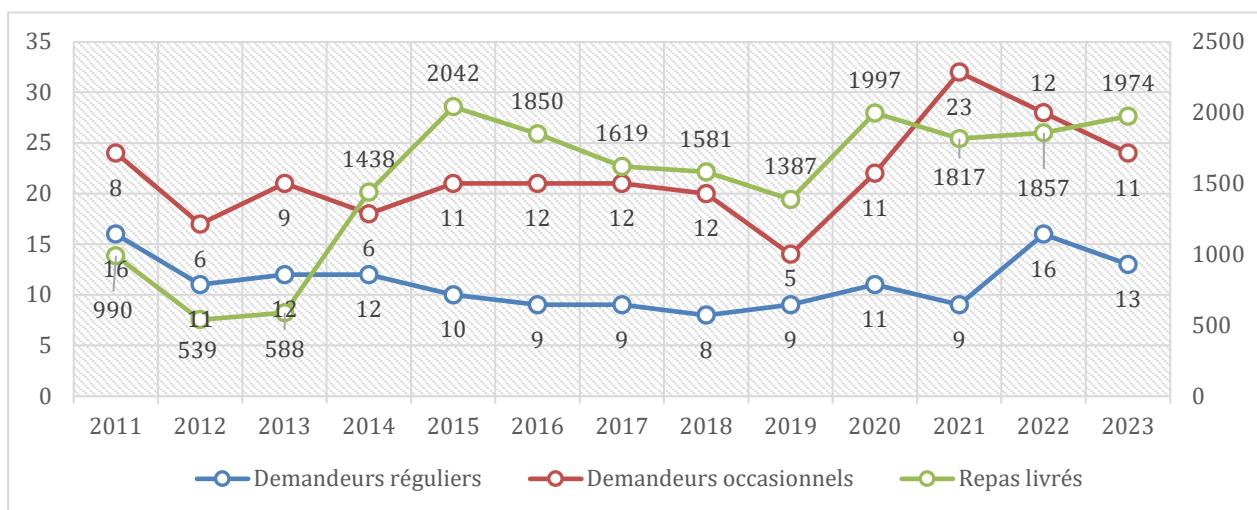
Certes, les personnes âgées ont beaucoup de temps libre. Elles auraient très bien le temps pour se concocter de bons petits plats. Cependant, en raison de difficultés de mobilité, de perte de réflexes ou de certaines maladies, cuisiner peut s'avérer être un gros effort pour elles. Le portage des repas devient alors la solution idéale pour elles afin de pallier ce problème.

Le portage de repas à domicile fonctionne de manière totalement flexible. C'est-à-dire que les bénéficiaires sont libres de choisir la durée et le nombre de repas souhaités. Ils sont adaptés aux besoins nutritionnels. Fournis par l'Institut spécialisé des Peupliers à Oberried, détenteurs du label « Fait Maison » ils sont sains et équilibrés, en bonne quantité, mais aussi de qualité.

Grâce au portage des repas, les personnes âgées deviennent de plus en plus autonomes. Ainsi, elles n'ont plus à solliciter leur entourage pour la préparation des repas.



HISTORIQUE DU SERVICE DES REPAS A DOMICILE DE 2011 A 2023



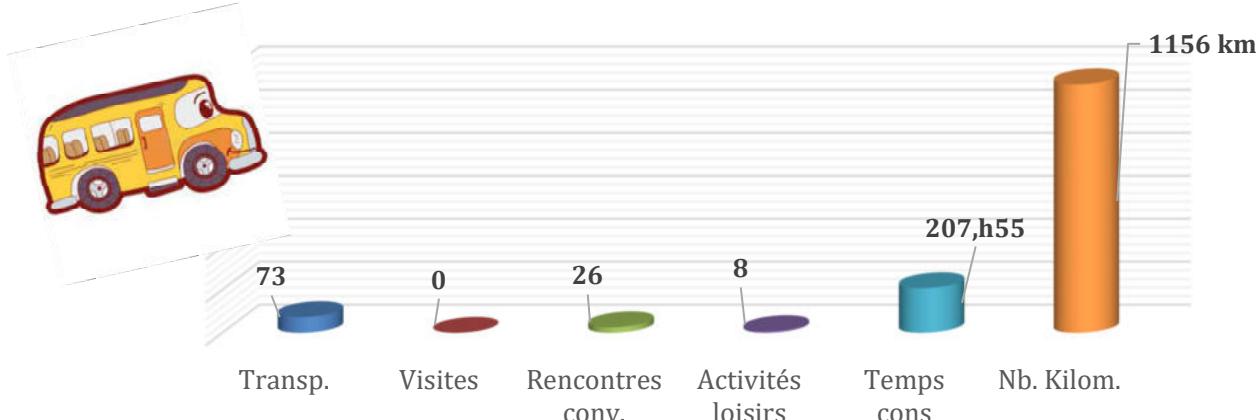
Pour 2023, il y a eu une augmentation de + 117 repas livrés par rapport à l'année précédente.

De 2011 à 2013, les repas étaient livrés 2 jours par semaine (mardi et le jeudi).

Pour 2014, 3 jours par semaine (lundi - mardi et jeudi).

Dès 2015, ils sont apportés 5 jours par semaine du lundi au vendredi (sauf les jours fériés, veilles de fêtes et ponts des fériés).

LES PRESTATIONS RENDUES PAR DOMAINE EN 2023



Les données de ce graphique ne tiennent pas compte des prestations de la livraison des repas domicile et des cours informatique. Le résultat détaillé des prestations se trouve en page 15.

En Suisse, plus de 95% des personnes de 65 ans et plus vivent chez elles. Ce pourcentage est resté stable ces dernières années, l'envie de vivre le plus longtemps possible chez soi étant très élevée dans la population. Pour y parvenir, ces personnes doivent pouvoir bénéficier d'un soutien au fur et à mesure qu'elles avancent en âge. La plupart ont simplement besoin d'un accompagnement dans la vie quotidienne. Avec les années, les personnes âgées peuvent en effet éprouver des difficultés à faire leurs courses, ou encore à gérer correctement les tâches administratives. Lorsque les limitations affectent également leur mobilité, leur participation à la vie sociale peut être entravée et l'isolement guette.

En toute modestie, nous sommes fiers de pouvoir dire que le Mouret-solidaire ajoute une pierre à l'édifice dans le domaine social et complète activement les actions des services publics. Grâce au généreux dévouement de nos bénévoles l'aide (ponctuelle ou sur une plus longue période) offerte gratuitement par notre association a un impact réel dans la vie des gens.

HISTORIQUE DES PRESTATIONS REALISEES DE 2009 A 2023

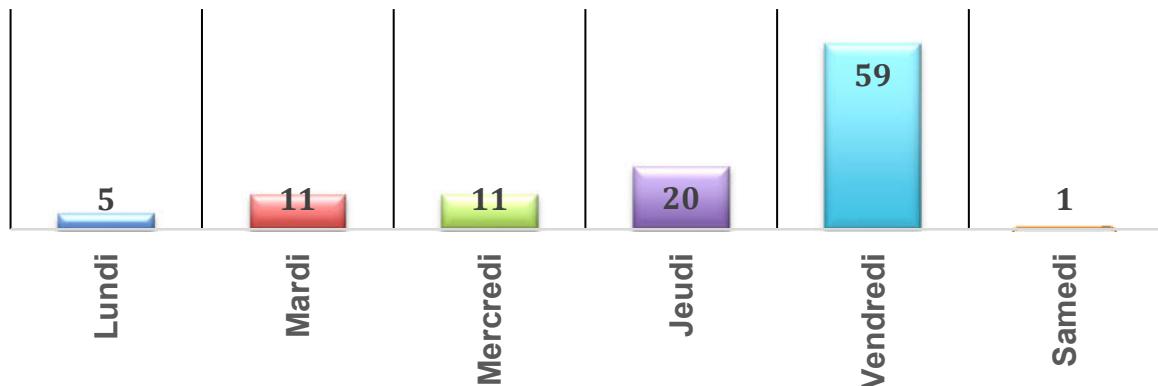


Le graphique ci-dessus, exprime le résultat des différentes prestations réalisées par nos bénévoles depuis la création de l'association de juin 2009 à fin décembre 2023, soit un total de : **3273 prestations, 6016 heures de bénévolat et 60'253 kilomètres parcourus.**

(Le résultat du graphique ne tient pas compte les prestations des repas à domicile)



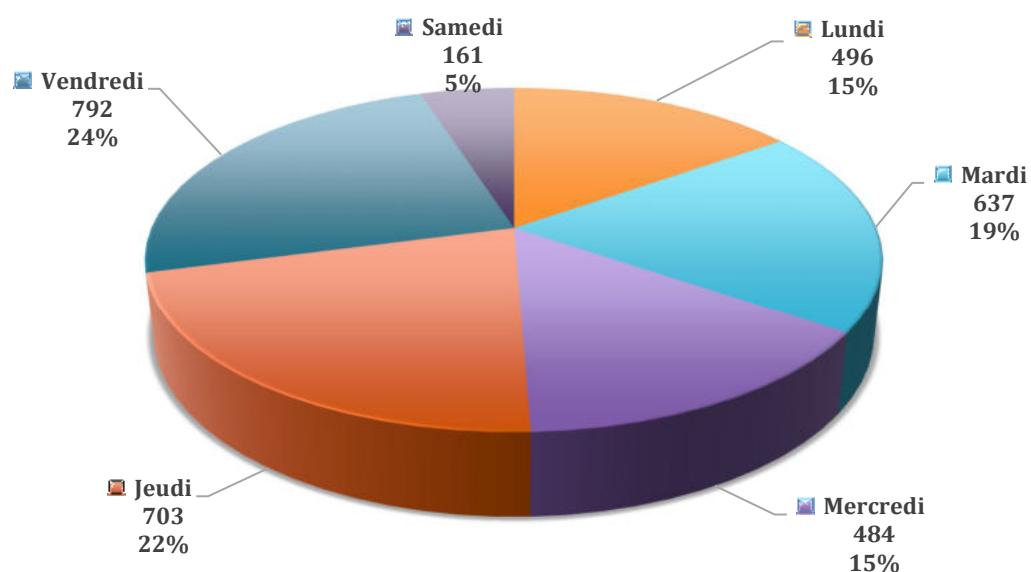
JOURS LES PLUS DEMANDES EN 2023



Comme chaque année le choix des jours reste très fluctuant car il résulte des rendez-vous auprès des médecins ou autres.



HISTORIQUE DES JOURS LES PLUS DEMANDES DE 2009 A 2023



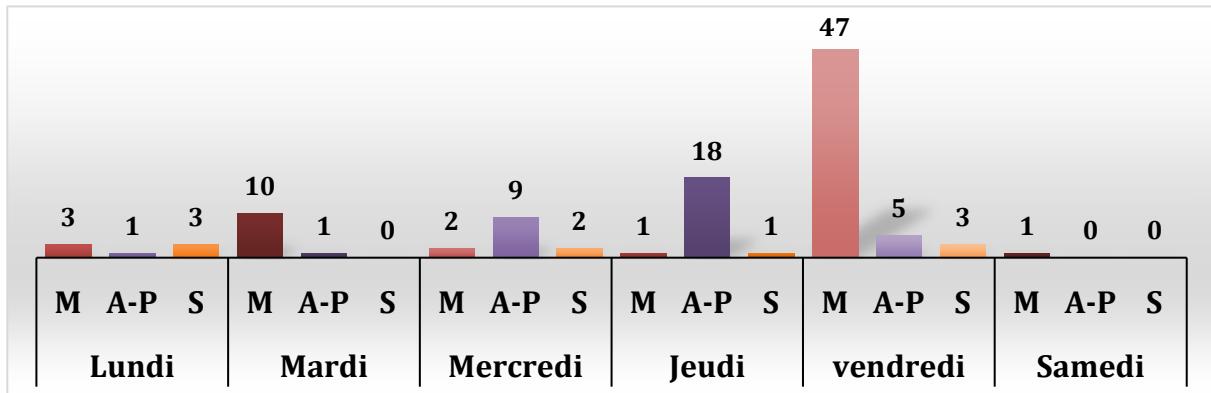
Les prestations fournies les dimanches sont cumulées avec les prestations des samedis.

Les données du graphique affichent une prédominance des demandes pour les vendredis.

Total des prestations réalisées **3273**



LES PLAGES HORAIRES DEMANDEES EN 2023



Les moments de la journée

Le matin



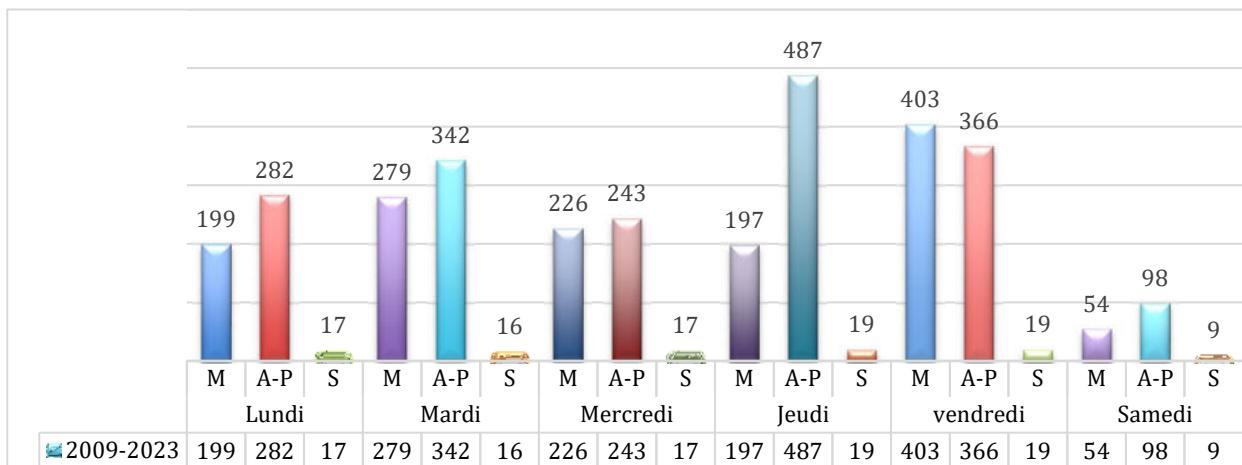
L'après-midi



Le soir



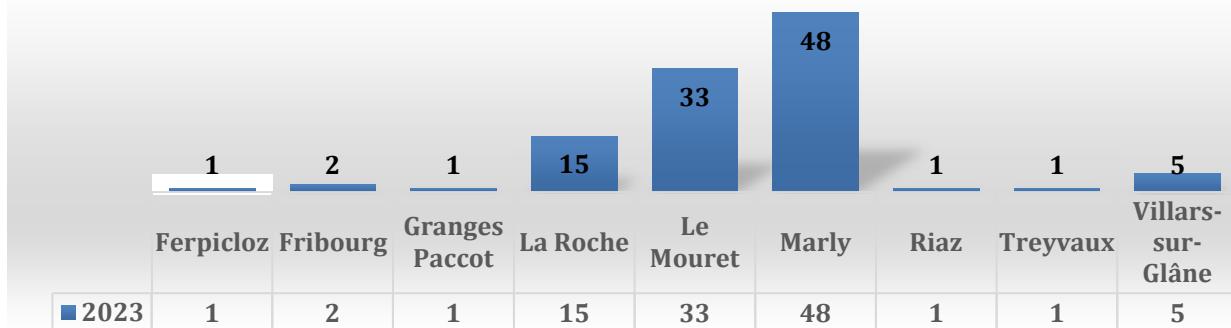
HISTORIQUE DES PLAGES HORAIRES DE 2009 A 2023



Les données de ce graphique révèlent le choix des demandes, qui se porte pour la plus grande partie sur les vendredis après-midi.



DESTINATIONS PAR TYPE DE LOCALITES 2023



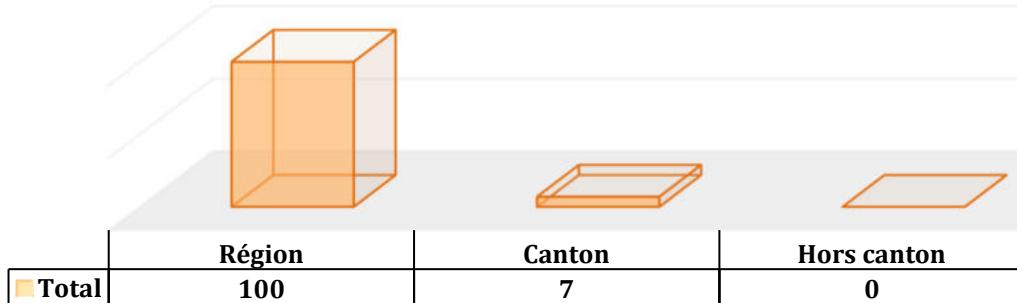
Le manque d'utilisation des transports en commun par les personnes âgées est directement lié à leur pénibilité. Une limitation majeure est ainsi la distance à parcourir à pied entre le lieu de départ ou de destination et le point d'arrêt ou la station.

Mais l'usage des transports en commun ne se réduit pas aux déplacements. L'accès aux services d'informations, l'achat des billets qui se fait de manière informatique peut être un frein à leur utilisation.

Les services qu'offre notre association contribuent à lever ce sentiment d'insécurité, mais également réduire la pénibilité d'un trajet. Exemple : l'accompagnement pour des achats, pour un rendez-vous chez le médecin ou l'hôpital etc.... apportent une sécurité très appréciée par les personnes fragilisées.



DESTINATIONS GEOGRAPHIQUES 2023



Le secteur « région » comprend les communes de : Ferpicloz – La Roche – Le Mouret – Marly – Treyvaux.

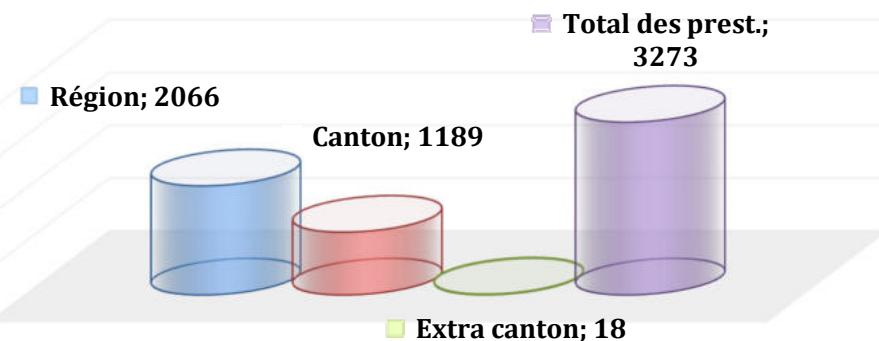
Le secteur « canton » les communes de : Fribourg Ville – Granges-Paccôt – Villars-sur-Glâne et Riaz.

Les prestations réalisées en 2023 pour les secteurs (*transports – visites à domicile – accompagnements - rencontres conviviales*) sont au nombre de 107 prestations.

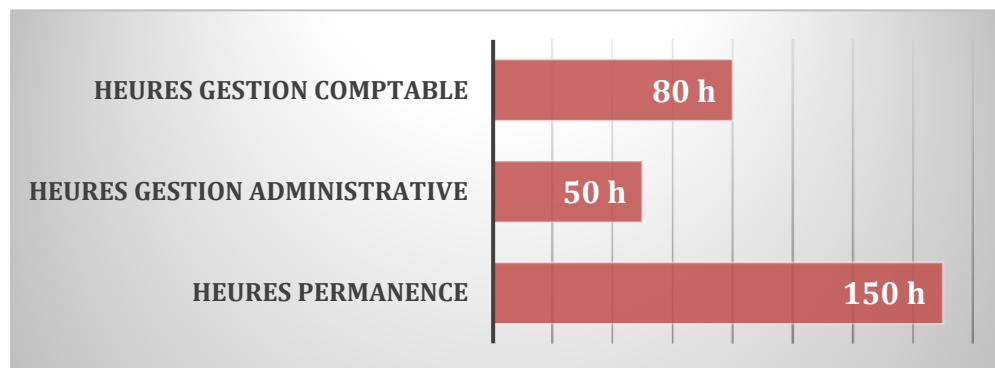
A cela s'ajoute 237 prestations pour la livraison des repas à domicile.

Soit un total de 344 prestations pour 2023

HISTORIQUE DES DESTINATIONS GEOGRAPHIQUES DE 2009 A 2023



GESTION ADMINISTRATIVE DE L'ASSOCIATION EN 2023



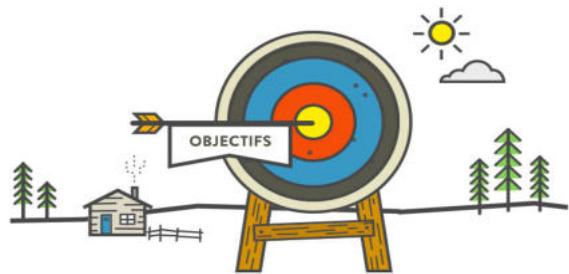
Sur le plan administratif, le volume de travail pour l'organisation et la gestion de l'association reste plus ou moins le même d'année en année. Toutefois, nous devons relever que la gestion pour le secteur des repas à domicile (planification et facturation) demande un investissement conséquent en heures de travail. Un grand MERCI à notre bénévole Sandra qui réalise tout ce travail avec brio.

Une association tel que le Mouret-Solidaire ne pourrait exister sans le concours d'une formidable équipe de bénévoles. Un chaleureusement MERCI à tous les membres du Comité pour leur précieuse contribution au sein de notre organisation. Leur engagement et leur dévouement sont indispensable à la gestion de notre structure.

Chers membres réguliers et donateurs, ainsi que toutes les personnes qui nous soutiennent ponctuellement ou à plus long terme, les membres du Comité tiennent à vous exprimer leurs plus chaleureux remerciements. Vos dons sont essentiels à nos efforts continus et nous permettent d'atteindre nos objectifs. Nous sommes très honorés de la confiance témoignée et espérons pouvoir compter sur votre fidélité.

Chers Bénévoles, comme pour les bâtisseurs, la création d'un édifice ne peut se faire qu'avec le concours et l'engagement de toute une équipe. Aussi, pour perpétuer nos actions de solidarité, nous espérons pouvoir compter sur votre engagement, votre dévouement et votre fidélité qui nous est indispensable.





OBJECTIFS 2024

Les objectifs de notre association sont :

- Poursuivre la promotion de notre association par de la publicité et/ou courrier personnalisé.
- Rechercher l'adhésion de nouvelles personnes à l'action bénévole
- Organiser les activités annuelles pour nos bénévoles
- Promouvoir les activités de l'association par un courrier personnalisé aux personnes de 80 ans et plus.
- Renforcer notre présence pour celles et ceux qui souffrent de solitude ou d'isolement.
- Collecter les moyens financiers nécessaires au fonctionnement de l'Association

Soutenir par nos actions de solidarité le maintien de la personne dans son lieu de vie et s'engager pour un monde plus humain et plus social, telle est la mission du Mouret-Solidaire.

LES MEMBRES DU COMITE

Gisèle Marthe : Présidente

Sandra Marthe: Vice-présidente

Jeanne-Marie Marty: Membre

Jacqueline Richard : Membre

Bluette Rossier : Membre



RESPONSABLES PAR ACTIVITES

Gisèle Marthe : Gestion organisationnelle et administrative de l'association

Sandra Marthe : Gestion et organisation des repas à domicile – comptabilité et facturation – déclaration impôts

Jeanne-Marie Marty : Rencontres conviviales - permanences

Jacqueline Richard : Permanences

Bluette Rossier : Rencontres conviviales - permanences

Corinne Wicht : Promenades – activité tricot et crochet

Guadalupe Brodbek : Cours informatique



NOUS VOUS REMERCIONS DE VOTRE FIDÉLITÉ, DE VOTRE CONFIANCE ET DE VOTRE SOUTIEN.



*« On nous dépeint un monde terne où rien ne tourne vraiment rond
On nous parle morosité, maladie, guerre, catastrophe
On s'insurge devant le trop ou le trop peu, le luxe, le gaspillage.....*

*Mais on oublie de parler de ces gestes du quotidien qui apportent
un peu de joie et de réconfort
De ces sourires qui illuminent notre journée
De cette aide que l'on donne ou que l'on reçoit*

*On oublie de citer les gens ordinaires qui, jour après jour, font le bien autour d'eux
Des personnes qui par leur générosité, leur confiance, leur fidélité permettent que le
système
continue de tourner*

Qui conserve la faculté de rêver et de croire que le meilleur est encore à vivre ».

C. Chassot (2015)

