



**OSE
THÉRAPIES**

**RÉTROSPECTIVE
2024**

OSE THÉRAPIES: BIEN PLUS QU'UNE ASSOCIATION, UNE VISION PARTAGÉE

OSE THÉRAPIES: BIEN PLUS QU'UNE ASSOCIATION, UNE VISION PARTAGÉE

OSE Thérapies n'est pas seulement une association reconnue d'utilité publique: c'est une vision commune, une idée forte et un ensemble de valeurs qui unissent tous ceux qui s'y engagent.

Nous croyons profondément que la maladie ne doit pas être un fardeau porté seul. Chez OSE, notre mission est de changer les perceptions de la société sur le cancer, en mettant l'accent sur ses aspects sociaux. Nous sommes persuadés que la compréhension et le soutien de l'entourage sont essentiels pour permettre aux patient.e.s de retrouver leur place dans la société.

Cependant, nous sommes également conscients que la peur ou l'incompréhension de l'entourage peuvent freiner cette intégration. C'est pourquoi nous nous engageons à démystifier la maladie, à briser les tabous et à montrer que chaque patient.e est avant tout une personne, avec ses rêves, ses passions et ses besoins.

UN LIEU D'ACCUEIL ET DE PARTAGE

Notre association se trouve à Lausanne à 350 mètres du CHUV. En rejoignant OSE, nos bénéficiaires trouvent bien plus qu'une oreille attentive: ils partagent avec nous leurs expériences, leurs craintes et leurs espoirs. Nous les accueillons avec bienveillance, dans une démarche d'écoute sans jugement, pour les accompagner à chaque étape de leur parcours.

Le plaisir est au centre de ce que nous faisons. Nous aimons partager, échanger et créer des instants de convivialité où chacun.e peut s'exprimer librement dans une ambiance chaleureuse. À travers nos ateliers, sorties et rencontres, nous favorisons le lien social et la reconstruction personnelle.

NEUTRALITÉ ET AUTONOMIE AU CŒUR DE L'ACCOMPAGNEMENT

Nos bénévoles et intervenants adoptent une posture de totale neutralité. Notre rôle est de guider sans imposer, d'aider nos bénéficiaires à trouver leurs propres réponses. Nous croyons profondément en la force intérieure de chacun.e et en sa capacité à mobiliser ses ressources pour avancer.

C'est pourquoi nous mettons tout en œuvre pour offrir un cadre profondément humain, qui redonne à nos bénéficiaires confiance en eux et en leur avenir.

UNE VISION GLOBALE DU RÉTABLISSEMENT

La vision d'OSE Thérapies repose sur une approche globale du parcours des patient.e.s. Nous allons au-delà des soins médicaux classiques, en proposant des activités et des thérapies complémentaires qui ne nécessitent pas de prescription et ne sont pas remboursables.

Pendant ou après leur lutte contre la maladie, les patient.e.s doivent pouvoir accéder à des solutions qui répondent à leurs besoins spécifiques: thérapies complémentaires, soutien émotionnel ou accompagnement social. C'est **cette diversité d'approches qui permet de répondre à leurs aspirations et de favoriser leur mieux-être.**

«J'aimerais te remercier, toi et toutes les personnes qui animent les ateliers chez OSE.

Cet espace intermédiaire est un réel lieu de reconstruction personnelle car il m'a permis d'évaluer et d'entraîner mes capacités physiques, sociales et psychiques avant de reprendre ma route et mes projets de vie !

Les thérapeutes sont très expérimentés et ajustent les activités au rythme de chacun.e, ce qui n'est pas le cas dans d'autres cours «publics».»

UNE VISION GLOBALE DU RÉTABLISSEMENT

La vision d'OSE Thérapies repose sur une approche globale du parcours des patient-e-s. Nous allons au-delà des soins médicaux classiques, en proposant des activités et des thérapies complémentaires qui ne nécessitent pas de prescription et ne sont pas remboursables.

Pendant ou après leur lutte contre la maladie, les patient-e-s doivent pouvoir accéder à des solutions qui répondent à leurs besoins spécifiques: thérapies complémentaires, soutien émotionnel ou accompagnement social. C'est cette diversité d'approches qui permet de répondre à leurs aspirations et de favoriser leur mieux-être.



MOT DE LA DIRECTRICE

«Un tiers environ des personnes atteintes d'un cancer souffre d'anxiété, de dépression ou d'un trouble d'adaptation.»



Un tiers environ des personnes atteintes d'un cancer souffre d'anxiété, de dépression ou d'un trouble d'adaptation.

En tant que directrice et fondatrice d'OSE Thérapies, je tiens à exprimer ma profonde gratitude à l'ensemble de notre équipe: nos intervenants, nos bénévoles engagés, notre comité dévoué, ainsi qu'à toutes les personnes qui soutiennent notre mission. Leur engagement infaillible nous permet de créer ces instants précieux de réconfort et de bien-être pour celles et ceux qui luttent contre le cancer. Sans leur appui, OSE Thérapies ne pourrait exister ni accomplir sa mission avec autant de force.

Le diagnostic d'un cancer constitue une épreuve profonde, qui fragilise non seulement les patient-e-s mais aussi leur entourage: famille, amis, collègues ou encore leur environnement professionnel. Chez OSE, nous sommes quotidiennement confrontés à cette réalité. Nos bénéficiaires, qu'il s'agisse des personnes atteintes de cancer ou de leurs proches, expriment des besoins variés: être accompagné-e-s socialement, mieux comprendre les réactions de leur entourage ou simplement participer à des activités adaptées, dans un cadre bienveillant, sans pression ni jugement.

UNE RÉPONSE ADAPTÉE AUX BESOINS DE NOS BÉNÉFICIAIRES

L'esprit de OSE se construit autour de la création d'un lieu récréatif et chaleureux, porté par l'énergie et la générosité de nos bénévoles. Nos actions sont guidées par les besoins exprimés par nos bénéficiaires eux-mêmes. Dans nos espaces, nous offrons un soutien simple, basé sur une écoute active et sincère, loin de toute pression.

Notre mission est d'offrir un « refuge » ou un « cocon » où chacun-e peut trouver du soutien et des ressources pour avancer à son rythme, dans un environnement accueillant, bienveillant & authentique.

Ensemble, nous continuerons à faire grandir cette vision, afin que chaque personne touchée par le cancer puisse trouver auprès de nous un espace de réconfort, de partage et d'espoir.

Lynda Gassouma

MOT DE LA CO-PRÉSIDENTE



«Ces actions ont permis de briser les tabous autour du cancer et de renforcer le tissu de solidarité qui nous unit.»

En tant que co-présidente de l'association OSE Thérapies, c'est avec une profonde émotion que je vous présente ce rapport d'activité pour l'année 2024. Chaque jour passé au sein de cette belle aventure collective m'a rappelé combien notre mission est essentielle: apporter un souffle d'espoir et un soutien indéfectible à celles et ceux qui affrontent le cancer.

Cette année, OSE Thérapies a organisé plus de 600 activités, parmi lesquelles le Reiki, la danse orientale, le Pilates, les bains sonores et des groupes de parole. Ces ateliers, pensés pour répondre aux besoins uniques de nos bénéficiaires, ont touché plus de 280 personnes, avec un taux de participation global de 941 inscriptions. Ces chiffres traduisent l'ampleur de notre impact et l'importance de nos services.

Notre engagement a été renforcé par des initiatives de sensibilisation, comme notre participation à Octobre Rose et Movember, ainsi que par des projets innovants en collaboration avec le Musée Cantonal des Beaux-Arts (MCBA). Ces actions ont permis de briser les tabous autour du cancer et de renforcer le tissu de solidarité qui nous unit.

Je tiens à souligner la contribution de notre équipe d'intervenants et bénévoles, ainsi que celle de nos partenaires. Ensemble, nous avons créé un espace unique où chaque bénéficiaire peut trouver réconfort, soutien et espoir. Leur engagement a également permis de lancer des groupes de parole spécifiques, comme celui dédié au cancer testiculaire, répondant à des besoins précis identifiés par nos membres.

Les évaluations recueillies tout au long de l'année montrent que la majorité de nos bénéficiaires accèdent à nos ateliers avec un niveau de bien-être initial de 4 à 6 sur 10, et repartent avec une amélioration significative, souvent supérieure à 8 sur 10. Ces résultats, même si purement subjectifs et descriptifs, témoignent de l'impact profond et tangible de nos activités.

Alors que nous achevons cette année 2024, je tiens à exprimer ma gratitude infinie envers toutes les personnes qui font vivre OSE Thérapies. Votre soutien nous permet de continuer à offrir une lumière d'espoir à celles et ceux qui en ont le plus besoin. Ensemble, poursuivons cette mission avec passion et dévouement, pour que chaque personne touchée par le cancer puisse trouver un refuge, un réconfort et une main tendue.

Avec toute mon affection et ma gratitude,

Professeure Solange Peters

OBJECTIFS ATTEINTS EN 2024

SOIRÉE DE SOUTIEN AU ROYAL SAVOY LORS DE LA JOURNÉE MONDIALE CONTRE LE CANCER (4 FÉVRIER)

L'association a organisé une soirée de soutien prestigieuse au Royal Savoy pour marquer la Journée mondiale contre le cancer. Cet événement a mis en lumière l'importance d'un accompagnement global et bienveillant pour les personnes atteintes d'un cancer, aussi bien pendant qu'après leurs traitements, tout en sensibilisant un large public à notre mission.

CYCLE DE CONFÉRENCES MENSUELLES EN COLLABORATION AVEC LE CHUV

Dans le cadre d'un partenariat avec le CHUV, un cycle de conférences mensuelles a été mis en place, permettant de présenter les différents centres interdisciplinaires et de favoriser les échanges entre professionnels de la santé, patient-e-s et leurs proches.

LANCEMENT D'UN GROUPE DE PAROLE DÉDIÉ AU CANCER TESTICULAIRE

En réponse à un besoin identifié, OSE Thérapies a créé un groupe de parole spécifique pour les hommes touchés par le cancer testiculaire. Cet espace de partage a permis de briser les tabous, d'échanger des expériences et de proposer un soutien ciblé.

COLLABORATION AVEC PALLIATIVE VAUD: DERNIERS SECOURS ET CAFÉ DÉS

Une collaboration enrichissante avec Palliative Vaud a permis l'organisation du cours Derniers Secours et du Café Dés, abordant les questions sensibles liées à la fin de vie. Ces initiatives ont ouvert un espace de dialogue bienveillant autour de sujets souvent difficiles à aborder.

EXPOSITIONS MENSUELLES DANS LE CADRE D'OSE EXPOSE

Le programme OSE Expose a permis de proposer des expositions artistiques créatives et renouvelées chaque mois, mettant en valeur des talents variés tout en renforçant le lien entre l'art et la résilience face à la maladie.

ACTIONS DE RÉCOLTE DE FONDS INITIÉES PAR NOS BÉNÉFICIAIRES

Nos bénéficiaires ont mené diverses initiatives de collecte de fonds, témoignant de leur implication et de leur soutien actif à la mission de l'association. Ces actions ont contribué à financer nos projets et à renforcer l'esprit communautaire.

PROJETS CULTURELS POUR OCTOBRE ROSE EN PARTENARIAT AVEC LE MCBA

Dans le cadre d'Octobre Rose, OSE Thérapies a collaboré avec le Musée Cantonal des Beaux-Arts (MCBA) pour développer des projets culturels innovants, mêlant art et sensibilisation au dépistage et au traitement du cancer du sein.

Ces réalisations témoignent d'une année riche en actions, marquée par un engagement constant pour le soutien, l'accompagnement et la sensibilisation autour des personnes touchées par le cancer.

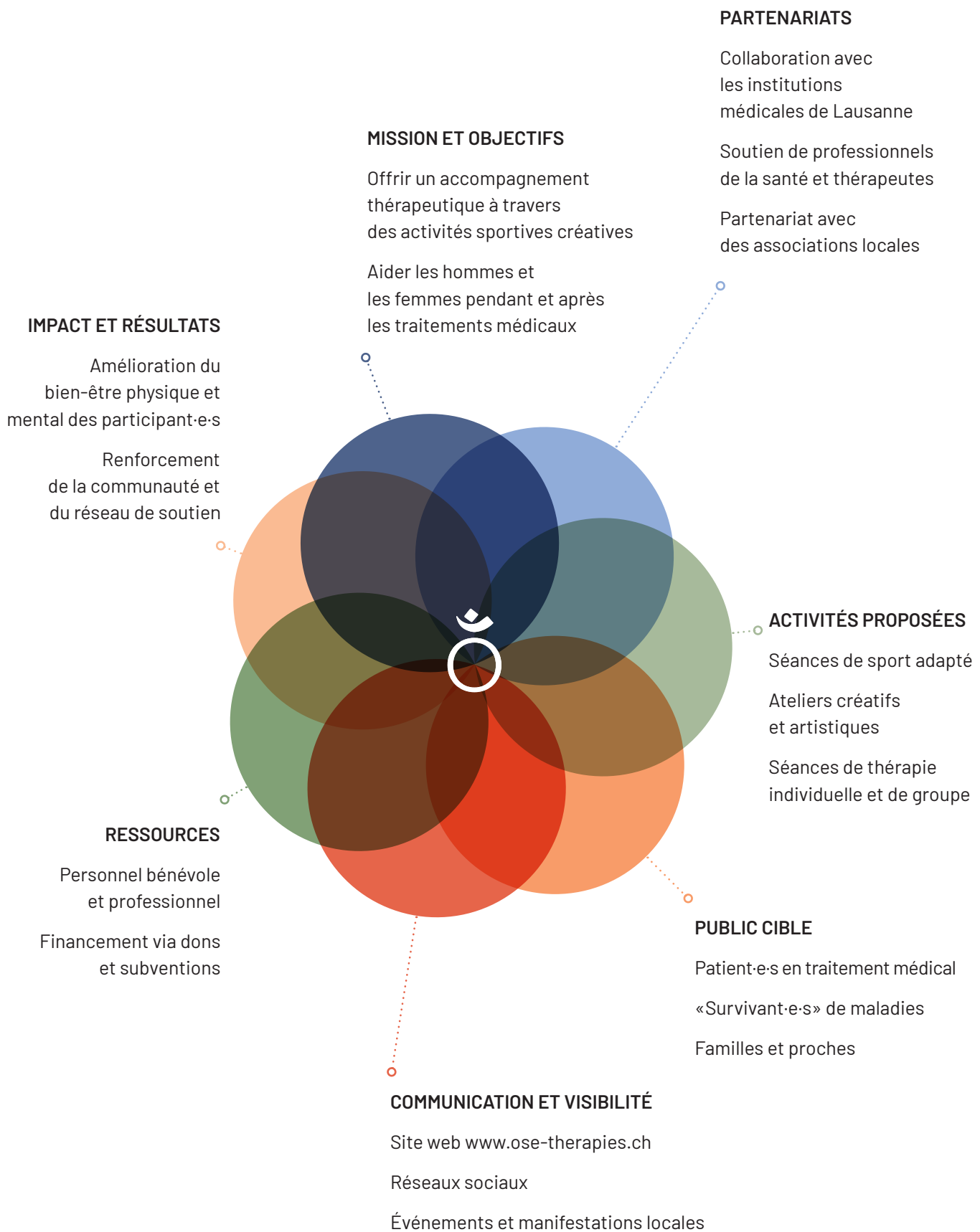




«L'enseignement du renforcement et d'assouplissement des fascias m'a également permis de regagner en équilibre, en mobilité articulaire et en coordination. De plus, la concentration au niveau de la respiration me permet également de me détendre.»



ÉCOSYSTÈME



L'ASSOCIATION QUI VOUS ACCOMPAGNE

OSE Thérapies est à disposition, sans condition, que ce soit pendant ou après les traitements. Nous souhaitons vous montrer l'importance du soutien continu de OSE à chaque étape du parcours face à la maladie.



DIAGNOSTIC

Souvent au moment du diagnostic, c'est le choc....

L'impact de l'annonce va avoir effet sur tout l'entourage que ce soit la famille, le milieu professionnel et leur situation sociale.



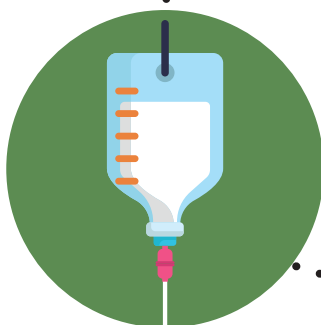
DÉCISIONS

Un besoin lors de cette forme d'état de sidération, sera de vider son sac, d'échanger, de partager, de laisser aller ses émotions, de se livrer.



PRISE EN CHARGE

En général ces personnes reviendront en deuxième temps souvent après les traitements, quand la « machine à laver » sera terminée....



TRAITEMENTS

Pendant la phase active des traitements, nos bénéficiaires participent principalement à nos activités physiques adaptées pour maintenir leur condition comme ils le peuvent.

Cependant, nous avons observé que les activités créatives et thérapeutiques sont généralement privilégiées après ceux-ci.

APRÈS CANCER

À ce stade, les séquelles émotionnelles et/ou physiques du parcours cancer peuvent émerger malgré la fin des traitements. Les bénéficiaires ressentent souvent un vide et une incertitude quant à la reprise de leur vie, que ce soit sur le plan social, émotionnel ou professionnel. Il y a alors un besoin crucial de soutien, d'échanges et de partage pour les accompagner dans cette transition.



RÉMISSION

« Quand les cheveux repoussent, les personnes se disent que tout est réglé..... alors oui nous sommes guéris du cancer mais les conséquences sont toujours présentes... »

Noémie 36 ans

Ce témoignage met en évidence les besoins cruciaux comblés par une structure comme OSE Thérapies. Même en rémission, les séquelles physiques et émotionnelles persistent, parfois de manière plus intense qu'au cours des traitements. Cela souligne l'importance de notre prise en charge continue pour soutenir pleinement les individus à chaque étape de leur rétablissement.

ACTIVITÉS À OSE

OSE APA (activité physique adaptée)	Fréquence
Danse orientale	1x semaine
Nordic walking	1x semaine
Pilates	1x semaine
Renforcement musculaire	1x semaine
Mouvement somatique	1x mois
Bain sonore	1x semaine
Pole dance	1x mois
OSE Créatif	Fréquence
Sculpture en papier mâché	1x semaine
1 jour un collage	1x mois
Journal créatif	1x mois
Peinture intuitive	2x mois
Fabrication d'une lampe	4x année
OSE Proches	Fréquence
Moment de partage	1x semaine
Hypnose	1x mois
Reiki	1x mois
Reprise professionnelle	1 x mois
OSE Soins	Fréquence
Moment de partages	1x semaine
Massage du visage	1x semaine
Réfléxologie	1x semaine
Discussion sur les tatouages et cicatrices	1x mois
Méditation guidée	1x mois
Auto Hypnose	1x semaine
Reiki	2x mois

ACTIONS EN FAVEUR D'OSE THÉRAPIES – 2024

ACTIONS DE RÉCOLTE DE FONDS INITIÉES PAR NOS BÉNÉFICIAIRES

Nos bénéficiaires ont mené diverses initiatives de collecte de fonds, témoignant de leur implication et de leur soutien actif à la mission de l'association. Ces actions ont contribué à financer nos projets et à renforcer l'esprit communautaire.

ACTION

La création de l'association à but non lucratif «Je cours pour OSE» par notre bénéficiaire Danaé Corrévon & sa famille

Un repas de soutien organisé par le Club Agora 2 Lausanne

Un tournoi de Pétanque en faveur d'OSE

Cours de Fitness

Pièce de Théâtre - recette reversée en faveur d'OSE Thérapies



«A travers le cours OSE APA, nous vivons un moment d'échange et d'amitié avec le coach et avec les participantes. Ces moments sont précieux car à la portée de tous tant au niveau financier que dans l'effort physique. Le cours est adapté à nos douleurs, nos traitements et nos histoires une échappatoire qui nous fait du bien car il nous rend le temps d'un moment une personne lambda qui se rend à son cours de gym sans le poids de la maladie ! Merci Lynda»

Yvonne

AUTRES ACTIONS D'OSE THÉRAPIES - 2024

ACTION	FORMATION CONFÉRENCES	SENSIBILISATION
Stand d'informations CHUV lors d'octobre rose	Formation ASSC	Groupe de parole pour le cancer des testicules en collaboration avec l'association Havin A BALL
Stand d'informations & vente à l'EHL	Deux matinées de formation Ecole de la Source	Campagne de sensibilisation pour Octobre rose 2024
Shooting photo pour nos bénéficiaires de OSE avec Humans Project	Conférence IMD	28.09 & 4.10 OSE DES SEINS dans le cadre de l'exposition DES SEINS À DESSEIN de la Fondation Francine Delacretaz
Soirée de récoltes de fonds « ON OSE TOUT CONTRE LE CANCER » lors de la journée mondiale contre le cancer		19.10 Octobre rose. Une oeuvre, mon histoire mon histoire en collaboration avec le MCBA
Organisation du cycle de rencontres mensuelles des Centres interdisciplinaires du CHUV		Soirée de sensibilisation et prévention pour Movember

*«Je tiens à vous transmettre mon contentement
avec ce qu'OSE met en place pour les femmes qui
ont besoin de se trouver dans un cadre bienveillant.*

*Je vais au cours renfo les mardis soir depuis
environ une année. L'écoute et l'adaptation à
nos besoins est toujours une priorité.*

*Cela me fait du bien, physiquement et aussi moralement.
Je vous en remercie.»*

Virginia

COMPARAISON ET GRAPHIQUES

Nombre de bénéficiaires entre 2023 et 2024

2023: 161 Bénéficiaires
2024: 281 Bénéficiaires
+74.5 %

Nombre d'inscriptions des bénéficiaires aux activités et ateliers d'OSE Thérapies entre 2023 et 2024

2023: 651 Inscriptions
2024: 941 Inscriptions
+44.5%

L'augmentation des bénéficiaires et d'inscriptions résultent d'actions qualitatives de nos intervenants, notre comité et notre communauté ainsi que de notre Fondatrice/Directrice Lynda Gassouma, qui à travers ses actions informent et sensibilisent le public cible.

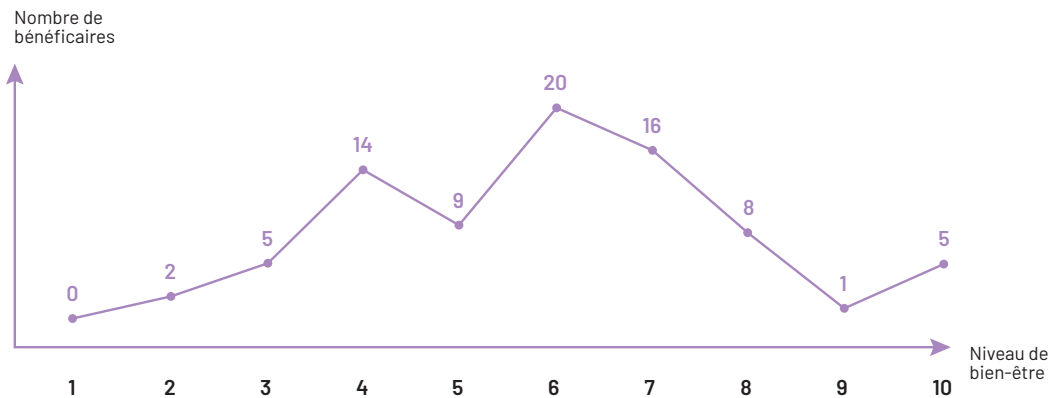
Ces chiffres reflètent le panel d'activités et ateliers au bon vouloir, que nous proposons, à nos bénéficiaires. Cependant, nous n'aurions pas pu réaliser ces actions sans la confiance et l'engagement de tous nos donateurs, qui ont ainsi contribué au mieux-être de nos bénéficiaires et à l'augmentation des inscriptions.

DONNÉES

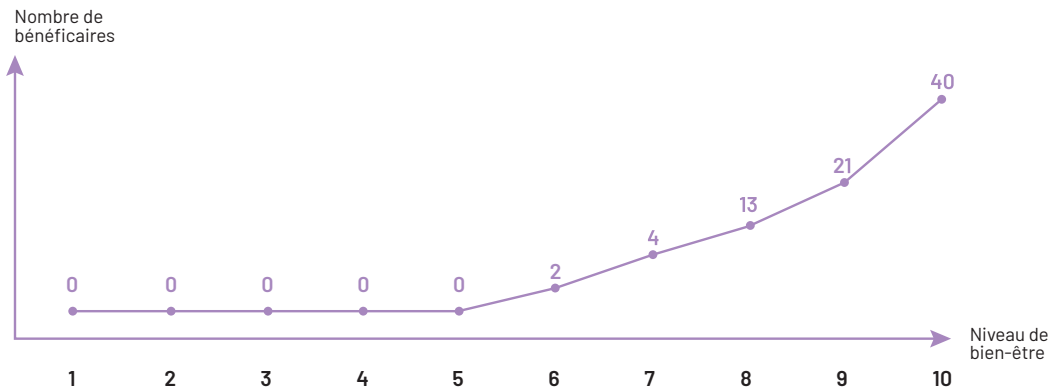
Pour la première fois, nous avons demandé à nos bénéficiaires (80 ont répondu), sur une échelle de 0 à 10 comment leur sentiment de bien-être, était avant et après une prestation chez OSE Thérapies.

L'évaluation du niveau de bien-être **avant** les ateliers d'OSE Thérapies démontre, sur une échelle de 1 à 10, qu'un grand nombre de nos bénéficiaires accèdent à nos ateliers et activités avec un niveau de bien-être entre 4 et 6.

Répartition des niveaux de bien être **avant** les ateliers/ activités d'OSE Thérapies



Répartition des niveaux de bien être **après** les ateliers/ activités d'OSE Thérapies



L'évaluation du niveau de bien-être **après** les ateliers et activités d'OSE Thérapies démontre, sur une échelle de 1 à 10, qu'un grand nombre de nos bénéficiaires ont un niveau de bien-être très élevé. On remarque que la note la plus basse est à 6 sur 10.

Nous sommes ravis de savoir qu'en moyenne les bénéficiaires passent d'un sentiment de:

5,27 sur 10 AVANT
à 8,14 sur 10 APRES.

UNE AMÉLIORATION DE PLUS DE 50% DU SENTIMENT DE BIEN-ÊTRE APRÈS 45 MINUTES.

Nous remarquons également que:

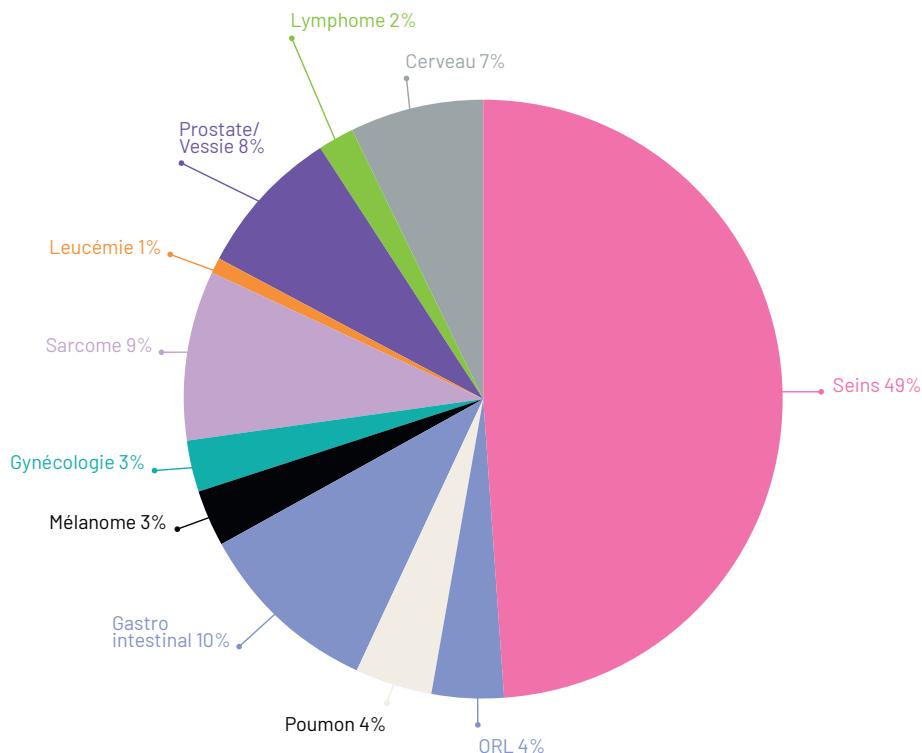
	AVANT	APRÈS
Entre 2 & 6 sur 10	62,5 %	2,5 %
Entre 8 & 10 sur 10	17.5 %	92,5 %

Notre association OSE Thérapies s'engage à offrir un accompagnement inclusif à toutes les personnes touchées par un cancer, quels que soient le type de cancer ou le genre de la personne, qu'il s'agisse d'hommes ou de femmes. Bien que de nombreuses structures et fondations soient

spécifiquement dédiées à certains types de cancers, ce qui est essentiel, nous avons à cœur d'être présents pour tous, sans distinction. Nous souhaitons ainsi apporter un soutien global et bienveillant à chacun-e.

«A travers le cours OSE APA, nous vivons un moment d'échange et d'amitié avec le coach et avec les participantes. Ces moments sont précieux car à la portée de tous tant au niveau financier que dans l'effort physique. Le cours est adapté à nos douleurs, nos traitements et nos histoires une échappatoire qui nous fait du bien car il nous rend le temps d'un moment une personne lambda qui se rend à son cours de gym sans le poids de la maladie ! Merci Lynda»

Yvonne



Nous avons recensé 250 bénéficiaires ayant partagé leur pathologie. A partir de ces données, nous avons observé :

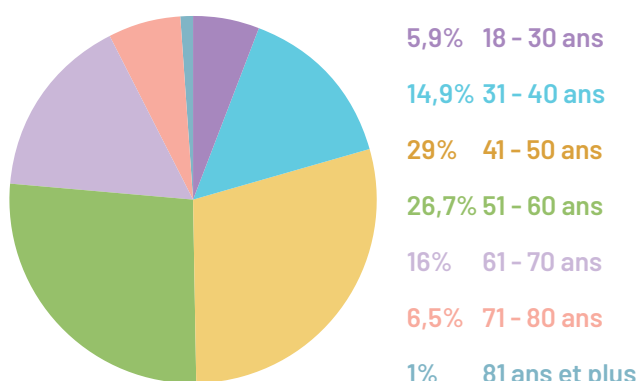
- Le cancer du sein concerne 49% de nos bénéficiaires ayant déclaré cette pathologie
- Le cancer gastro-intestinal représente 10% de nos bénéficiaires ayant déclaré cette pathologie

Chez OSE Thérapies, nous avons mené des actions en lien avec le cancer du sein, notamment à travers notre participation à «Octobre Rose». Cependant, nous avons à cœur que chaque bénéficiaire se sente pleinement représenté-e dans nos campagnes de sensibilisation.

Bien que le pourcentage de nos bénéficiaires touché-e-s par des cancers tels que ceux de la vessie ou de la prostate soit relativement faible, nous avons tenu à leur dédier des actions spécifiques. Par exemple, en partenariat avec le CHUV, nous avons organisé une table ronde pour les personnes concernées. Nous avons également mis en avant des actions lors d'une soirée dédiée à «Movember», un mois axé sur la santé masculine.

Notre ambition pour les années à venir est de développer davantage d'initiatives de sensibilisation inclusives, afin de mieux répondre aux besoins de tou-te-s nos bénéficiaires, quelle que soit leur pathologie.

Bénéficiaires par tranche d'âges



Cette répartition met en lumière la diversité de la communauté soutenue par l'association OSE Thérapies, reflétant ainsi son rôle inclusif et adapté à une large variété de besoins.

Cette répartition met en lumière l'importance d'adapter nos activités et ateliers aux besoins spécifiques de chaque tranche d'âge.

Une attention particulière peut être portée aux groupes les moins représentés, les grands seniors, afin de mieux comprendre leurs besoins et d'encourager leur inclusion dans les activités de l'association. C'est avec cette intention que l'activité «OSE sénior» qui propose des activités sportives adaptées aux personnes de plus de 80 ans a pu voir le jour.

Cette diversité générationnelle illustre la mission de l'association d'offrir un soutien holistique et accessible à tou-te-s.

CÔTÉ RECHERCHE DE FONDS

«Nous ne sommes pas à la limite de fermer comme l'année dernière mais nous ne sommes pas non plus dans une position des plus stables»

Lynda Gassouma – Fondatrice/Directrice

En 2023, OSE Thérapies a pris l'initiative de structurer de manière plus optimale ses démarches de recherche de financement. Dans cette perspective, nous avons recruté M. Samir Chercher, qui a mis à profit son expérience approfondie dans le secteur associatif, notamment son expertise dans l'analyse des processus de demande de fonds. Grâce à ses actions, nous avons pu établir des contacts avec diverses entités, créant ainsi des liens stratégiques en vue de financements à moyen et court terme. De plus, M. Chercher a contribué à l'amélioration de nos correspondances et divers contrats, un élément crucial pour la présentation de nos projets auprès des différents partenaires. Son intervention a eu un bel impact sur notre développement, et nous lui exprimons notre profonde gratitude pour son soutien précieux à OSE Thérapies.

AU SEIN D'OSE

En 2024, l'association OSE Thérapies a relevé le défi de développer des ateliers et workshops répondant au mieux aux besoins de nos bénéficiaires. Nous avons mis un point d'honneur à diversifier nos activités et à stimuler la créativité, tout en veillant à proposer des moments adaptés et accessibles à chacun-e.

Les collaborations et partenariats peuvent représenter un défi, notamment dans la définition des rôles de chacun-e. Cependant, en 2024, la diversité de ces relations nous a permis de progresser et d'établir des bases saines et équilibrées pour des coopérations fructueuses.

En 2024, le financement d'OSE Thérapies a montré une stabilité accrue par rapport à l'année précédente. Grâce à la nouvelle organisation administrative dédiée à la recherche de fonds, les dons et le sponsoring ont été mieux régulés tout au long de l'année. De plus, une nouvelle source de financement a été mise en place, grâce aux initiatives des bénéficiaires, intervenants, des clubs de service et de tiers, qui ont permis de collecter des sommes importantes, impactant ainsi positivement le développement de notre association.

Cependant, de nombreux défis restent à relever pour faire croître OSE Thérapies et poursuivre notre développement avec ambition.

Olivier Tshitenga, Responsable recherche de fonds

En toute transparence, la gestion émotionnelle représente un défi important pour notre association. En tant que Directrice, il peut être particulièrement complexe de trouver un équilibre entre l'empathie nécessaire à l'accompagnement de nos bénéficiaires et la distance émotionnelle indispensable pour ne pas «s'approprier» leurs récits et émotions.

«L'espoir, c'est se fixer des objectifs, quelle que soit leur ampleur, car ce sont eux qui donnent un sens à l'existence.»

Lynda Gassouma, Fondatrice/Directrice

«L'espoir, c'est se fixer des objectifs, quelle que soit leur ampleur, car ce sont eux qui donnent un sens à l'existence.»

PLAN D'ACTION

RECHERCHE DE FONDS

Pour 2025, notre cap est clair: garantir des financements solides et durables grâce à des dons et des sponsorings à long-terme.

Nous avons pour ambition de renforcer ce qui est déjà en place, en consolidant nos liens avec nos partenaires actuels et en élargissant notre réseau à des acteurs partageant notre vision. L'année passée a été riche en apprentissages. Nous comprenons désormais mieux l'écosystème des demandes de fonds, et cela s'est reflété dans nos résultats encourageants.

Nous continuerons d'alimenter régulièrement OSE en dons, afin de maintenir la qualité des activités et développer nos prestations en fonction des demandes diverses de nos bénéficiaires et de leurs proches.

Olivier Tshitenga, Responsable recherche de fonds

PLAN D'ACTION AU SEIN D'OSE POUR NOS BÉNÉFICIAIRES

- Groupe de travail OSE Proches
- Ligne téléphonique OSE Proches
- Événements de sensibilisation autre qu'octobre rose et Movember
- Un questionnaire destiné à connaître leur état de stress
- Développer des activités qui répondent aux besoins spécifiques des hommes

*«OSE Thérapies est pour moi un espace
si bienveillant, un soutien
indescriptible et inestimable.*

*C'est une belle et grande famille de cœur
où l'on partage lors de divers ateliers nos émotions,
nos rires, nos larmes....*

*OSE Thérapies est l'un des piliers le plus
important pour ma santé psychologique.»*

Martine

TÉMOIGNAGES

«J'ai été diagnostiquée d'un cancer du sein en octobre dernier, et une connaissance m'a parlé des activités proposées par OSE thérapies. Aimant le sport et souhaitant rester en forme, je me suis inscrite aux séances de renforcement avec Sylvain. Dès la première séance, je me suis sentie très à l'aise avec mes camarades et avec le coach. J'ai aussi ressenti que mon corps, malgré la maladie, continue de bien fonctionner: corps et esprit étaient en parfaite harmonie. J'apprécie beaucoup le sens de l'écoute active de Sylvain, sa bienveillance, son énergie et sa bonne humeur. Un vrai plaisir!»



«Toujours motivée pour aller transpirer à OSE le mardi soir! Ça fait autant de bien physiquement que moralement, la bienveillance de Sylvain me fait beaucoup de bien. Même si les exercices sont parfois difficiles, il trouve toujours le moyen de les rendre accessibles.»

«Un cours génial adapté à nos besoins bien spécifiques, un moment de retrouvailles précieux entre copines qui partagent le même chemin (ou parcours ?), sans oublier un professeur à l'écoute, compréhensif, et qui sait faire montre d'une patience à toute épreuve !

Pour moi ce cours, en plus de faire re-bouger mon corps en toute sécurité, c'est un moment de solidarité où l'on prend soin les uns des autres.»



REMERCIEMENTS

Pour conclure, nous souhaitons exprimer notre profonde gratitude à tou-te-s ceux qui contribuent, avec passion et dévouement, au rayonnement de notre association. À nos intervenants et bénévoles, dont l'engagement inébranlable et l'humanisme placent nos bénéficiaires au cœur de notre mission, votre implication est la pierre angulaire des actions d'OSE Thérapies. Sans vous, l'association ne pourrait être ce havre de paix qu'elle est aujourd'hui.

Et surtout, nous voulons vous remercier, VOUS!

Vous, qui soutenez OSE à travers vos dons, vos encouragements, vos messages, votre temps précieux et votre attention bienveillante. Merci de croire en nous et en nos actions. Votre générosité et votre intérêt nous inspirent chaque jour à aller plus loin.

Nos défis, nos missions et nos innovations sont portés par un souffle d'enthousiasme et une détermination sans faille. Ensemble, nous continuerons à bâtir des ponts et à ouvrir de nouveaux horizons pour ceux qui comptent sur nous.

Merci d'être les acteurs de ce changement et de cette énergie positive. Avec vous, nous sommes plus forts, plus audacieux et toujours plus humains.

Avec toute notre gratitude.

**Chaque don compte:
Soutenir OSE Thérapies
pour un impact durable**





Rue du Bugnon 8
1005 Lausanne

info@ose-therapies.ch

www.ose-therapies.ch



Vous pouvez effectuer vos
dons depuis votre application
de banque via ce QR code.

POUR PLUS D'INFORMATIONS, N'HÉSITEZ PAS À CONTACTER

LYNDA GASSOUMA

Directrice d'OSE thérapies

+41 78 201 42 17

lynda@ose-therapies.ch

RADISLAV TCHALOVSKI

Trésorier

+41 76 366 58 83

r.tchalovski@inp-finanz.ch

OLIVIER TSHITENGA

Coordinateur recherche de fonds

+41 78 734 92 12

olivier@ose-therapies.ch