



LES NATUR'ELLES



BULLES NATURE



GROUPES DE LECTURE



CAFÉS-RÉCITS



CAMPS



LES RAYONNANTES

# ACTIVITÉS UCF

## Qui sommes-nous ?

Mouvement féminin, bénévole, ouvert aux femmes de toutes cultures et religions, l'Association vaudoise des UCF a pour mission de développer la confiance, la prise de responsabilité et le potentiel des femmes de toutes générations et origines, afin de leur permettre de définir leur place au sein de la famille et de la société. Ses projets sont portés par des femmes et en faveur de femmes, au service de ses valeurs que sont le respect, l'ouverture, la solidarité, l'entraide et le développement des ressources personnelles.

**Pour des femmes de tous âges et de tous horizons qui ont envie de se consacrer du temps, de rencontrer d'autres femmes autour d'activités conviviales.**

### **UN TEMPS POUR SOI**

Camps d'une semaine, dans une ambiance amicale et chaleureuse. Autour du thème annuel, des animations, échanges, témoignages, réflexions en groupe sont proposés aux participantes en alternance avec des moments de détente en plein air.

Leysin, Evolène, Crêt-Bérard ou Adelboden, environ CHF 500.-/semaine

### **CAFÉS-RÉCITS**

Des discussions de groupe, proposées par une animatrice, où les histoires de vie occupent le premier rôle. Dans un Café-récits, on n'est pas obligées de parler, mais on est obligées d'écouter...

Le Cazard, Lausanne, CHF 5.-

### **BULLES NATURE**

Des week-ends entre femmes, des cercles de femmes, des journées femmes et enfants, autant de bulles hors du temps pour se déposer, se retrouver, explorer et se faire plaisir. Des propositions créatives, du mouvement doux, des temps de pause et de partages.

entre CHF 5.- et 20.-/soirée

entre CHF 10.- et 40.-/journée

entre CHF 120.- et 200.-/week-end

### **GROUPES DE LECTURE**

Des groupes de femmes se réunissent entre janvier et mars autour d'un livre lu auparavant par chaque participante. Une formule originale qui favorise l'échange amical d'idées et d'expériences, ainsi que la réflexion sur divers thèmes de société.

CHF 20.- et le prix du livre

### **LES RAYONNANTES**

Des ateliers de théâtre entre femmes, pour un empowerment joyeux ! Des journées où chacune peut se sentir libre de jouer, d'expérimenter et de se reconnecter à sa propre créativité, dans la joie et la bienveillance.

Le Cazard, Lausanne, entre CHF 10.- et 40.-

### **LES NATUR'ELLES**

Des journées en plein air, pour se connecter à la nature, découvrir et explorer de beaux coins dans le canton de Vaud, s'y ressourcer en tissant des liens avec d'autres femmes de la région.

Canton de Vaud, entre CHF 10.- et 40.-

Pour connaître les dates, s'inscrire et obtenir toutes les informations sur ces activités, **rendez-vous sur notre site internet [www.ucfvaud.ch](http://www.ucfvaud.ch)**

**Association vaudoise des UCF**

Pré-du-Marché 15 - 1004 Lausanne

021 312 78 72 - [contact@ucfvaud.ch](mailto:contact@ucfvaud.ch) - [www.ucfvaud.ch](http://www.ucfvaud.ch)

 **UCF**Vaud