



# HUBLLOT

JOURNAL DE L'ASSOCIATION  
VAUDOISE DES UCF

JUILLET 2024  
NUMÉRO 624



# BONJOUR SOLEIL 4

NATURE BIENFAISANTE

6

YWCA  
du Kenya

14

Les UCF  
sur le web

# ÉDITO

## L'arbre qui tombe fait plus de bruit que la forêt qui pousse



Quel éditorial allais-je rédiger, avec la nature pour thème ? Nous avons tant à lire dans ce nouvel Hublot. Et bien ma gérance m'a fourni un sujet tout trouvé.

Je vis depuis plus de 30 ans dans un lieu que mon mari et moi avons choisi pour sa proximité avec la forêt. A notre arrivée, on parlait de petits immeubles dans un écrin de verdure. En effet, une vingtaine de sapins ont été plantés, même si, reconnaissons-le, ils l'ont été un peu trop près les uns des autres. Aujourd'hui, ces sapins, que je regarde pousser depuis 3 décennies, sont devenus grands, très grands. Ils ont été quelques peu élagués ces dernières années, et ce sont mes sapins, ils sont magnifiques. En hiver, j'admire leurs branches chargées de neige, et au printemps, le renouveau des petits bourgeons me donne envie de faire des confitures avec leurs jeunes pousses. Ils rythment les saisons et c'est toute une population d'oiseaux qui se nichent au creux de leurs branches.

Et soudain, j'apprends que la gérance a décidé de tous les abattre pour des raisons d'humidité des murs de l'immeuble et d'obscurité de certains appartements. Je suis soudain perdue. Comment peut-on envisager une telle chose ?

Lorsque j'étais directrice de FondAcAd (Fondation pour l'Accueil des Adolescents des UCF vaudoises), nous avions un orme protégé dans le jardin. Ce dernier avait des branches qui dépassaient sur la propriété de l'EMS d'à côté, le jardinier les a coupés sans autre forme car cela salissait les voitures des employé-e-s parkées en dessous. Eh bien ! L'ASSA (Association Suisse de Soins aux Arbres) m'a alors envoyé un courrier m'accusant de maltraitance sur cet orme... et maintenant, je devrais accepter en silence un tel abattage de 20 sapins ?

Nous vivons vraiment dans un monde étrange. La même gérance a souhaité amener des moutons pour tondre les espaces verts. Quelle belle expérience pour les enfants. Hélas, certains habitants n'ont pas supporté ni les clochettes ni l'odeur, paraît-il. Alors, remettons vite en marche la tondeuse bruyante et polluante.

Je vous invite, pour digérer cet éditto, à lire ce numéro de Hublot assise dans l'herbe ou sur votre balcon, pour découvrir, entre autres, tous les bienfaits qu'offre la nature, ainsi que l'engagement de la YWCA (UCF) du Kenya en sa faveur. Je vous souhaite un été merveilleux et serein, au plus proche de la nature.

\_ Evelyne Lopériol

# MÉDITATION

## L'épanouissement de soi au service du groupe



Il y a quelque temps, j'ai eu le plaisir de participer à un culte animé par des jeunes personnes adolescentes. Elles terminaient une année de catéchisme par une semaine de camp, et avaient préparé toute la célébration avec l'aide de jeunes moniteurs et monitrices à peine plus âgé-e-s. Malgré la nervosité palpable de se retrouver devant un large public, les sourires abondaient. Le thème du culte concernait l'importance de la communauté dont il s'agit de prendre soin pour réaliser son propre épanouissement. Et nous sentions combien ce groupe était soudé.

Nous vivons dans une société individualiste où l'expérience d'un groupe bienveillant est importante. Les médias nous bombardent de messages privilégiant la réalisation de soi. Il n'y a rien à dire sur le principe de prendre soin de ses besoins et de découvrir ses potentialités. Je dirais même qu'il est bon et nécessaire de soigner les plaies du passé, notamment pour les femmes.

Mais notre société atteint la limite de ce qui est acceptable dans les offres de réalisation de soi. La quête de soi est devenue un commerce très lucratif, mais la fin de la recherche n'est jamais en vue. De plus, la réalisation de soi est montrée comme si nous vivions dans une bulle, sans contexte, comme si nos comportements et actes n'avaient aucune conséquence pour les gens autour de nous, et pour la société en général.

Les jeunes catéchumènes portaient un autre message. En effet, ils et elles disaient que leur épanouissement personnel n'avait de valeur que s'il contribuait à l'épanouissement et au bien-être du groupe. Quelle réalisation magnifique !

Depuis des années aux UCF vaudoises, nos propres activités fournissent l'espace dans lequel nous pouvons nous explorer en tant que femmes et en tant que groupes. La communauté bienveillante et solidaire fait partie de nos valeurs, tant au niveau local qu'aux niveaux national et international.

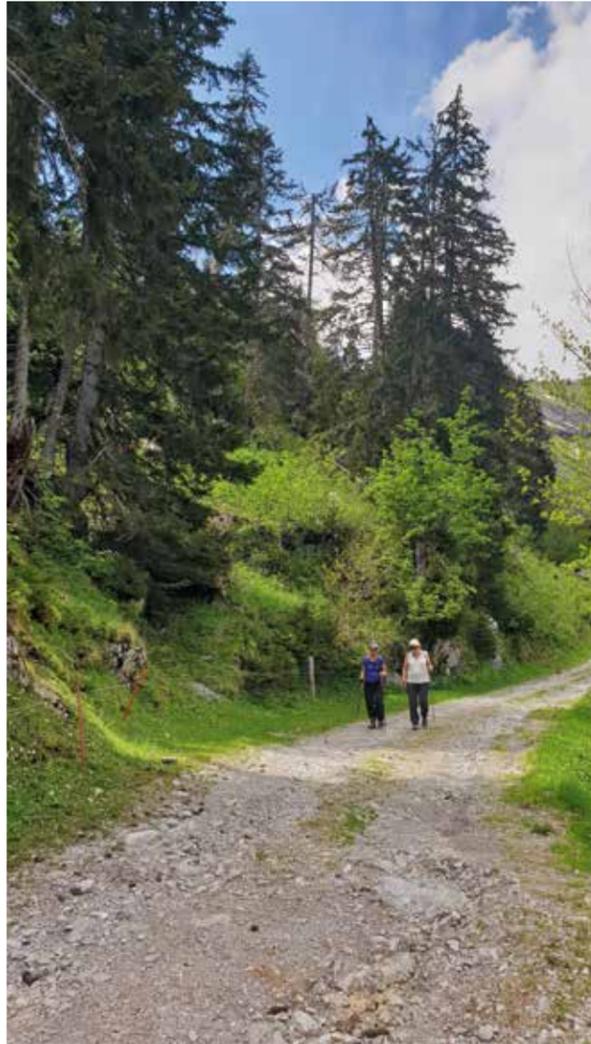
Quel trésor nous possédons ! Prenons-en soin !

Soyez bénies !

\_ Adrienne Magnin

# NATURE BIENFAISANTE

## La nature, source inépuisable pour cultiver son bien-être



*Marcher ensemble, en silence ou en discutant, à travers de beaux paysages, renforce le sentiment d'appartenance et d'amitié partagée. Ici, balade à Leysin lors du dernier camp UCF.*

### La nature, bon pour le corps !

Les activités en plein air, telles que la randonnée, le jardinage et le vélo, sont essentielles pour maintenir notre santé physique. Elles nous incitent à bouger plus, aidant ainsi à réduire les risques de maladies chroniques comme les maladies cardiaques, le diabète et l'obésité. Mais saviez-vous que l'exposition à la nature peut également booster notre système immunitaire? Des études ont montré que passer du temps dans la nature stimule la production de cellules NK (natural killer) qui jouent un rôle crucial dans la protection de notre corps contre les infections.

### La nature, une ressource pour l'esprit !

La nature exerce un impact profondément positif sur notre humeur et notre bien-être général. Des études montrent que les personnes qui passent du temps dans des environnements naturels sont souvent plus heureuses et moins sujettes aux troubles de l'humeur. En effet, la nature a un pouvoir apaisant sur notre esprit : la recherche démontre que ceux qui s'adonnent à des activités en plein air présentent des niveaux de cortisol, l'hormone du stress, plus bas et une réduction notable de l'anxiété. Une simple balade dans un parc ou l'observation de paysages naturels peut significativement diminuer le stress et améliorer notre bien-être mental... pourquoi s'en priverait-on, nous qui avons la chance de vivre dans un pays où la nature est encore belle et surtout facilement accessible? Et si vous cherchez de l'inspiration pour un projet, passez du temps en plein air : votre créativité et vos capacités d'attention et de concentrations seront beaucoup plus stimulées qu'en restant devant une feuille blanche!

### La nature pour se relier aux autres !

Mais ce n'est pas tout, les espaces naturels offrent des opportunités uniques pour renforcer les liens sociaux. Les parcs et les jardins publics sont des lieux où les gens peuvent se rencontrer, interagir et tisser des liens. La nature a également un rôle important à jouer dans l'inclusion sociale. Les espaces naturels accessibles à toutes et tous peuvent réduire les inégalités sociales en offrant à tous les individus, indépendamment de

**Dans notre monde moderne de plus en plus urbanisé, l'importance de la nature dans nos vies quotidiennes ne saurait être sous-estimée. De nombreuses études montrent que le contact avec la nature a des effets positifs non seulement sur notre santé physique et mentale, mais également sur nos relations sociales.**

La nature offre bien plus que des paysages pittoresques, elle est une source inépuisable de bienfaits pour notre santé et notre bien-être. Plongeons-nous dans les multiples facettes des bienfaits de la nature, de ses effets apaisants sur notre esprit à son impact positif sur notre santé. Ou comment la simple contemplation d'un coucher de soleil ou une promenade en forêt peut transformer notre quotidien.

leur origine ou de leur statut économique, un accès à des environnements sains et relaxants.

### La nature, ce bien si précieux à défendre et préserver

Enfin, les espaces verts jouent un rôle crucial dans l'éducation environnementale et la sensibilisation. Ils permettent aux individus, et pas seulement les enfants, de se connecter à la nature, d'apprendre sur les écosystèmes et de développer un respect et une compréhension plus profonds de l'environnement, ce qui joue en faveur de sa protection car comme le dit l'adage, on protège ce qu'on aime... et la Terre a cruellement besoin de notre soin. Plusieurs UCF-YWCA à travers le monde s'engagent pour la cause environnementale, comme le fait la YWCA (UCF) du Kenya, à découvrir dans les pages suivantes.

### Et les UCF dans tout ça ?

Traditionnellement, une grande partie des activités unionistes en Suisse (et dans le monde) se déroulent en extérieur, et les UCF vaudoises ne font pas l'exception : nos camps d'Evolène, Leysin, Crêt-Bérard, Adelboden sont des occasions de passer du temps de qualité en plein air, tout comme les Natur'Elles et Bulles Nature, dont les activités sont intrinsèquement liées à l'extérieur, contribuant à tisser la toile d'amitié UCF dans l'air frais et régénérant...

Et si la clé du bonheur se trouvait juste devant nos yeux, dans les trésors de la nature qui nous entoure? Que votre été soit doux, puissions-nous nous émerveiller sur les beautés que la nature nous offre.

**\_Irène Collaud**, coordinatrice UCF et co-animatrice des Natur'Elles

### Comment revenir à l'instant présent

L'injonction de «revenir à l'instant présent» est très à la mode... Facile à dire, mais moins à faire, surtout quand notre esprit fonctionne à toute vitesse, que notre charge mentale déborde ou que nous avons simplement beaucoup de soucis... Heureusement, la nature est là pour nous aider, même en pleine ville!

Si vous lisez cet article assise sur votre balcon ou sur un banc dans le parc voisin, prenez quelques minutes pour observer ce qui vous entoure : les différentes couleurs, les tons de vert, les jeux d'ombres et de lumières, les mouvements, aussi subtils soient-ils, la danse des oiseaux dans le ciel. Fermez les yeux et sentez la caresse de l'air sur votre peau, respirez les parfums délicats des fleurs, écoutez le doux murmure du vent dans les feuillages ou les chants des oiseaux qui se répondent. Si vous êtes près d'un arbre, ou d'une plante, touchez son écorce, son feuillage, et sentez les diverses textures sous vos doigts...

Quand on appréhende la nature de cette manière, avec tous ses sens, toute son attention et sa présence, plus rien d'autre n'existe. Les pensées et les soucis s'évanouissent et il ne reste que cet instant présent, le seul qui nous soit donné de vivre!



*Décor magique pour des dialogues à deux sur le thème de la confiance, lors d'une sortie avec Les Natur'Elles à travers la Grande Caricaie ce printemps.*

# AILLEURS

## La YWCA (UCF) du Kenya



Lors d'événements à travers le pays, les jeunes femmes de la YWCA-UCF du Kenya œuvrent comme porte-parole pour les thématiques qui les concernent : environnement, santé, inégalités de genre, etc.

Dans un monde confronté au changement climatique, la YWCA du Kenya a décidé d'encourager des dialogues inclusifs afin de mettre en lumière le sort des jeunes, des femmes et des populations autochtones les plus vulnérables en encourageant une participation active de ces populations dans les débats mondiaux. L'objectif de ces dialogues inclusifs est de délibérer ensemble sur les stratégies, les politiques et les initiatives à mettre en place pour l'adaptation, la résilience et la protection des populations vulnérables face à ces changements de l'environnement.

### **Dialogue national sur les modifications proposées à la loi sur le changement climatique avec la participation des jeunes, des femmes et des communautés marginalisées**

Alors que les discussions autour de la COP28 (Conférence internationale de l'ONU sur les changements climatiques, s'étant déroulé en décembre 2023 à Dubaï) occupent le devant de la scène internationale, la YWCA du Kenya, en

collaboration avec des partenaires tels que Friedrich-Ebert-Stiftung-Kenya, Dorcas Aid International, Africa Youth Initiative on Climate Change, et Hivos, a organisé une journée de réflexion sous le thème «Des voix pour une action équitable» (en anglais, Voices for Just Action). Le ministère kenyan de l'Environnement, du changement climatique et des forêts était invité à cette journée de réflexion. L'événement a rassemblé diverses voix (les jeunes, les femmes, les personnes handicapées et les communautés marginalisées) souvent mises à l'écart dans les discussions sur la politique environnementale, dans le but de leur fournir une plateforme pour analyser et évaluer de manière critique les amendements proposés à la loi kenyanne sur le changement climatique de 2016 et ses implications sur l'action climatique au Kenya. Le dialogue facilité par la YWCA a abouti à la soumission d'un mémorandum à la Direction nationale du changement climatique, avec les commentaires des jeunes, des femmes et des communautés marginalisées sur les amendements proposés.

### **Elaboration d'un document de synthèse en vue de la COP28**

Les efforts de la YWCA ne se sont pas arrêtés là. Alors que le Kenya se préparait à affirmer sa position sur la scène mondiale lors de la COP28, la YWCA a pris des mesures proactives pour s'assurer que les jeunes, les femmes, les peuples autochtones et les communautés locales ne soient pas de simples spectateurs mais des participants actifs. En effet, la YWCA a soutenu un nombre important d'entre eux à participer à la formulation du document de position du pays avant la COP28, lors d'un événement organisé par le ministère de l'Environnement, du Changement climatique et des Forêts.

Grâce au soutien de la YWCA du Kenya, six jeunes ont eu un accès sans précédent aux rouages de la COP28, puisqu'ils ont été rattachés aux principaux négociateurs kenyans dans le cadre d'un programme de mentorat. Les six jeunes ont reçu des badges leur donnant accès aux salles de négociation, ce qui leur a permis de se plonger dans les complexités de la diplomatie climatique internationale et d'enrichir leurs perspectives grâce à une expérience de premier plan.

### **Réflexion des organisations de la société civile du Kenya sur la COP28**

Sachant que les résultats de la COP28 entraîneraient des conséquences pour les différents pays et formeraient la base des négociations futures, il était important que la YWCA, en partenariat avec d'autres organisations de la société civile, se réunisse à nouveau pour discuter des résultats de la COP28, identifier les succès, les échecs et les opportunités pour faire avancer une vision inclusive du climat à la COP29 en Azerbaïdjan. C'est ainsi que la YWCA du Kenya a soutenu une rencontre de 85 participants, dont des personnes handicapées, réunis pour développer un cadre stratégique et une feuille de route avant la COP29.

Alors que le monde se trouve au bord d'un précipice avec des défis environnementaux sans précédent, la YWCA du Kenya, grâce à un dévouement continu et inébranlable pour garantir l'inclusion et l'autonomisation des différents groupes de la population, offre une lueur d'espoir pour un avenir durable et la justice climatique.

**\_ Ernest Kirimi, YWCA du Kenya**

Traduit et revu par Marie-Claude Julsaint



Fondée en 1912, la YWCA du Kenya est aujourd'hui l'une des principales organisations de femmes dans le pays, mettant en œuvre des programmes guidés par les thématiques suivantes : développement du leadership, éducation, santé, autonomisation sociale et économique, consolidation de la paix et résolution des conflits, changement climatique et dégradation de l'environnement, défense des droits des femmes et des filles, espace physique sûr pour les femmes et les filles et protection sociale.

# BULLES NATURE

Des cercles de femmes pour prendre sa place et se relier



Dès 2024, en plus des week-ends à Vaumarcus et des journées en forêt pour des femmes et enfants dans la Broye, nous proposons désormais un format en soirée dans la région de Morat: des cercles de partage.

Dans un cadre de confidentialité et de bienveillance, le cercle permet de se retrouver entre femmes, de pouvoir se dire et d'être entendue, d'être accueillie et soutenue avec ce que l'on a à partager. C'est un espace hors du temps, un cadeau que l'on se fait à soi-même, un lieu de ressourcement, propice pour revenir à soi-même et se connecter à notre essence et à notre pouvoir personnel.

Après un moment d'introduction et d'ancrage, le bâton de parole passe d'une femme à l'autre, deux fois. C'est l'occasion de partager sa météo intérieure, de déposer ce que l'on a sur le cœur. Le silence y a autant sa place que la parole, de même que toutes les émotions. Pas de commentaires ou de de conseils, mais une écoute active de ce qui est partagé par chacune. L'occasion de trouver en soi ses propres ressources, de recevoir une véritable empathie, de créer des résonances entre les partages et d'avoir des témoins de son histoire.

Nous partageons ensuite un thé et un moment créatif selon l'inspiration du moment. Le cercle se clôt avec un dernier tour, où chacune dit avec quoi elle repart, manière de marquer notre gratitude et de prendre conscience de notre état intérieur.

\_Valérie Schmutz & Anette Lude

*Un moment de connexion à Soi, au groupe, à la Terre, qui permet de ressentir la puissance de notre Être. J'adore les sons chantés pour oser laisser exprimer notre voix qui est parfois retenue. Un grand merci à Anette, à Valérie et aux UCF!*

Esther, 53 ans

*Le cercle de femmes, c'est un endroit de partage ouvert entre femmes. Nous sommes accueillies avec bienveillance, sans condition. Nous partageons nos vies, nos émotions, nos réflexions autour d'une flamme, d'une fleur. Le bâton de paroles illustre notre présence par un joli ruban. Si je devais résumer en trois mots: Écoute, Présence et Joie.*

Caroline, 36 ans

*Les cercles de femmes sont pour moi des moments précieux. J'aime ces échanges des vécus et de ressentis entre femmes. Je me sens moins seule et c'est rassurant de retrouver dans chacune des similitudes avec ma vie, mes doutes et mes angoisses. Je me sens ancrée et plus légère. Chanter, danser, se lâcher, ça fait un bien fou. Un p'tit moment de folie que j'apprécie beaucoup. À vivre!»*

\_Nicole, 61 ans

*Le cercle de femmes représente tout de suite pour moi la sororité et la solidarité entre femmes, un espace neutre où je peux exprimer plus librement ce que je ressens à ce moment précis de ma vie au contact des autres femmes présentes plutôt qu'avec des personnes de mon entourage, trop proches parfois. Au fur et à mesure que le bâton de paroles passe de l'une à l'autre, j'ai ressenti une grande confiance entre nous et je me suis étonnée de la profondeur et de l'authenticité de ce qui se disait au sein du cercle. Je me suis sentie bien car portée par tout ce groupe de femmes, tout âge et provenance confondus.*

Florence, 65 ans

**Dates des prochains cercles:** 30 août, 4 octobre, 22 novembre (de 19h à 21h30).

**Informations et inscriptions:** auprès de Valérie 076 500 62 30 (téléphone ou SMS) ou à [valerie.schmutz@bluwin.ch](mailto:valerie.schmutz@bluwin.ch).

# CAMP DE LEYSIN

Là où est ton trésor, là aussi sera ton cœur



Pique-nique canadien bien mérité

**Mon premier camp «Un temps pour soi» prend tout son sens. De nouveaux visages, de nouveaux sourires, de nouvelles découvertes, des partages, des échanges, des rires dans l'amitié, l'écoute et le respect.**

Tous les ingrédients sont réunis pour se sentir accueillie et vivre le camp dans des conditions idéales. Une chasse au «trésor» en quelque sorte, trésor caché en chacune de nous. Chaque jour, nous avons cheminé afin de trouver des pistes pour découvrir ce «trésor» au cœur de nos vies. Nous avons été aidées, guidées dans nos réflexions par Serge, notre aumônier, Suzanne et Pierre-Alain, diacre.

Nous sommes invitées à travailler le terreau de nos vies, à avoir un cœur qui sache écouter, à être bienveillantes avec soi et avec les autres, à se regarder avec le regard de Dieu, à trouver l'équilibre et à faire

des choix. Au cœur de nos cheminements, se trouve la Parole de Dieu.

Une question nous interpelle: «Comment faire passer la Parole de Dieu de la tête au cœur?»



Couleur et bonne humeur sous la grisaille

## Le camp, c'est aussi...

- Des marches dans une nature merveilleuse, épanouie au cœur des Alpes vaudoises.
- La journée à «Prafandaz», avec nos visiteuses, balade sous un soleil radieux et repas sur la terrasse avec dégustation de fondue et autres délices de la montagne.
- L'écoute d'un conte, dont nous avons pu, en petits groupes, imaginer la suite. Notre défi: aider Maloun à trouver ce trésor qu'est «l'or bleu» dans son village africain et les solutions ont débordé d'imagination. Des moments récréatifs tel que le traditionnel match aux cartes.
- Des moments créatifs en décorant un cœur d'argile
- Une soirée festive où ont été dévoilés les talents des campeuses.

## Impressions de quelques campeuses...

Pour moi, le camp c'est...

- Un temps où l'on s'évade de son quotidien pour aller à la rencontre des autres, pour se ressourcer et créer de nouvelles amitiés.
- Des moments sympatiques comme le pique-nique canadien à «le Temeley»
- Une semaine de ressourcement tant spirituel que dans la nature.
- Une grande amitié toujours tellement appréciée, des moments de franche rigolade.
- Des moments forts d'échange et d'amitié.
- Des sentiers magnifiques, des champs fleuris, cadeaux du ciel.



L'équipe au grand complet avant la soirée «bom»

- De nouvelles rencontres, de partage, des épisodes de nos vies.
- Un temps pour soi, vraiment!
- La joie et les rires fusent laissant un peu de côté les tracassés personnels et mondiaux.
- Beaux moments de réflexion, d'échange et d'amitié.
- Pur bonheur, ressourçant!
- Merveille de l'amitié, bienveillance et gratitude.

Du fond du cœur, MERCI à toutes les artisanes et tous les artisans de cette belle semaine et particulièrement à Patricia, responsable du camp, à Marie-Christiane, à Serge, Suzanne ainsi qu'à nos musiciennes!

**\_Marie-José Roeske**



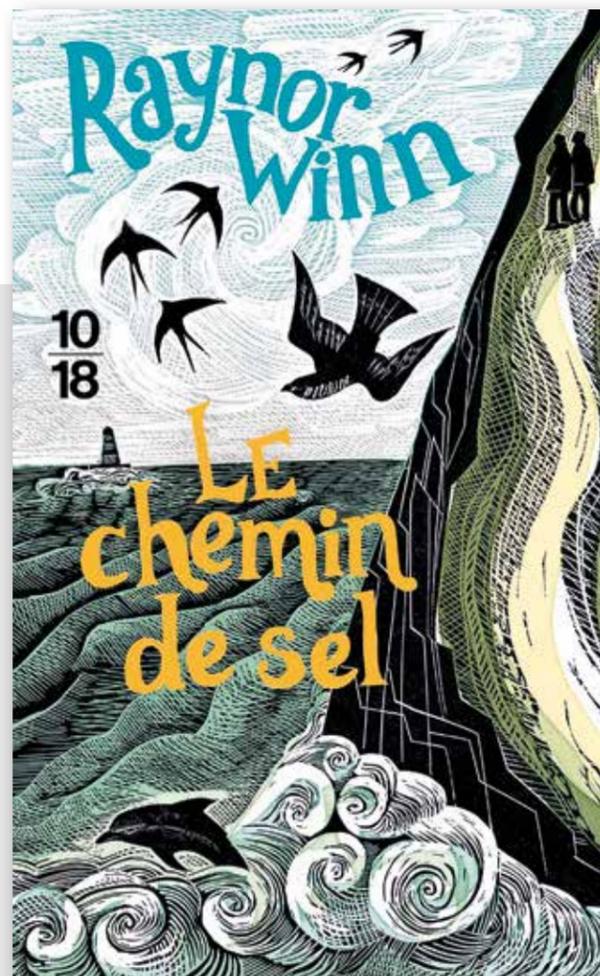
Fondue partagée avec les visiteuses

# COUPS DE COEUR

## Quelques propositions de lectures estivales

**Mettre dans son sac à dos un bon livre, une gourde avec un brin de menthe fraîche, un tissu confortable, un chapeau, quelques abricots, et partir sur les chemins forestiers. Trouver un bel et grand arbre avec, à son pied, un petit espace pour s'y lover confortablement. Respirer l'odeur de la forêt, écouter le chant des oiseaux et la brise dans le vent, et se plonger dans un bon livre en oubliant tout le reste. Voilà la recette que nous vous proposons pour découvrir quelques-uns des coups de cœurs de nos membres et amies UCF.**

Bonne lecture!



Coup de cœur d'Evelyne Lopériol  
**Les huit montagnes**, Paolo Cognetti

Si vous aimez ou avez aimé la montagne, les randonnées, la beauté sauvage des paysages, la découverte de la nature à chaque saison, l'amitié sincère, réelle, alors lisez ce livre. Chaque page du livre est un régal. On retient son souffle, on respire cette nature, on voudrait que cela ne s'arrête jamais et que l'histoire continue indéfiniment. Une très belle histoire familiale. L'écriture, est belle, le style soigné. A lire et relire au coin du feu en hiver.



Coup de cœur de Paulette Schulé  
**Le chemin de sel**, Raynor Winn

Suite à des affaires financières malheureuses, un couple de cinquantenaires doit quitter sa maison, « mis dehors » par des huissiers. La même semaine le mari apprend qu'il est atteint d'une maladie incurable. Ensemble, ils décident alors de se mettre en route, de marcher sacs à dos, avec une tente d'occasion et 115 livres en poche. Incroyable le courage de ce couple qui suit les 1'013 kilomètres du chemin côtier du sud-ouest de l'Angleterre. De belles rencontres, mais aussi le froid, la pluie, l'épuisement, les imprévus, les douleurs, le manque d'argent, le regard des autres, il en faut de la force pour réaliser le pouvoir infini de la marche et de la nature. Apprendre à lire avec précision une carte, faire confiance et oser y aller, ce sera votre découverte de ce chemin de sel!

NASHIKI Kaho

## L'ÉTÉ DE LA SORCIÈRE



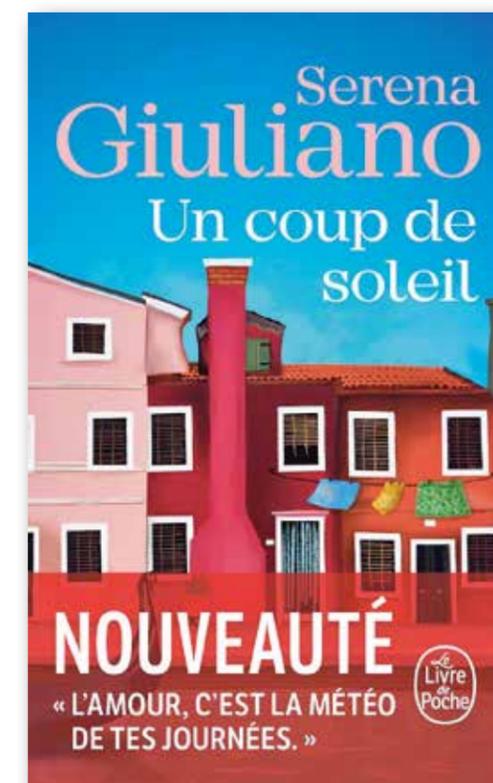
Coup de cœur d'Irène Collaud  
**L'été de la sorcière**, Kaho Nashiki

- Mamie, l'appela-t-elle doucement.
- Oui? répondit sa grand-mère, elle aussi à voix basse.
- Quand les gens meurent, que deviennent-ils après? En entendant la question, Grand-mère laissa échapper un grognement inarticulé et soupira.
- Je ne sais pas. Pour ne rien te cacher, je ne suis jamais morte.

Un livre tout en poésie, une petite fille angoissée passe du temps auprès de sa grand-mère calme et solide. Un joli livre à lire en été pour vivre au même rythme que les protagonistes : préparer de la confiture de fraise, admirer les fleurs sauvages, prendre soin du potager, en restant témoin des petits miracles qui se déroulent sous nos yeux chaque jour, pour autant qu'on y prête attention...

Coup de cœur de Suzanne Fustier  
**Un coup de soleil**, Serena Giuliano

Après une rupture douloureuse, Eléonore élève seule ses jumeaux adolescents. Femme de ménage, chaque jour de la semaine, elle entre dans un autre appartement pour en faire le nettoyage. Par courts chapitres nous entrons avec elle dans l'intimité de ses six employeurs. Malgré les difficultés de son quotidien, elle est à leur écoute, leur apporte sa gaieté, son humour. Mais Eléonore cultive un rêve : aller à Venise. Ce rêve se concrétisera-t-il? J'ai apprécié la fraîcheur de ce livre qui nous plonge dans l'ambiance italienne, Eléonore dans son activité quotidienne est très attachante. Lecture facile, à déguster sur une chaise longue, bien à l'ombre afin d'éviter un coup de soleil.



Chaque mois, nous publions un coup de cœur sur notre (nouveau !) site internet. Vous le trouvez en bas de la page d'accueil. N'hésitez pas à nous envoyer quelques mots sur une lecture qui vous a passionnée, interpellée, touchée, et nous le partagerons soit sur le site soit dans un prochain Hublot!

# LES UCF SUR LE WEB

## Lancement de notre présence sur les réseaux sociaux

Nous vous l'annonçons dans le Hublot de mai, notre communication numérique fait peau neuve. Après des mois de travail et de réflexion, nous sommes ravis de vous présenter notre nouveau site internet, conçu pour être plus convivial, interactif et riche en informations. Mais ce n'est pas tout ! Nous avons également décidé de franchir une nouvelle étape en investissant les réseaux sociaux. Désormais, vous allez pouvoir nous

rejoindre sur Facebook et Instagram sous le nom [@ucfvaudoises](#) ! Nous comptons sur vous pour que l'amitié qui nous lie dans la vraie vie s'étende jusque sur ces réseaux. Ensemble, nous pourrions faire connaître nos activités à de nombreuses nouvelles personnes, créer une communauté encore plus soudée et engagée, et partager des moments de convivialité et de joie.

### Réactif!

Canal de communication supplémentaire pour ne rien manquer de nos actualités.

### Inspirant!

Retrouvez les citations ou pensées qui ponctuent les numéros d'Hublot.

**Actuel!**  
Aussitôt imprimé, aussitôt annoncé.

**Lecture!**  
Nos coups de coeur annoncés.

### Utile!

Les activités sont annoncées, pour ne pas laisser passer les délais d'inscription.

### Vivant!

Des photos prises sur le vif vous font (re-)vivre les activités des UCF.

# EN BREF

## Retrouvailles

**Samedi 31 août, de 10h00 à 16h30, au Centre Pluriculturel d'Ouchy (CPO) à Lausanne**

Soyez les bienvenues à la journée Retrouvailles des UCF vaudoises ! Organisée pour nos membres et amies ainsi que pour les participantes de toutes nos activités, cette journée se veut festive et se déroulera sous le signe de la rencontre, du partage et de l'amitié !

Une journée pour retrouver les personnes avec qui vous avez vécu une activité UCF, mais pas seulement ! Ce sera aussi l'occasion pour vous de goûter, à travers des ateliers découvertes, à l'un ou l'autre de nos projets, grâce à la présence des responsables des Camps, Groupes de lecture, Café-récits, Les Natur'Elles, Bulles Nature...

Pour lancer cette journée, Alexandra Gentile, comédienne, autrice et metteuse en scène, nous racontera son parcours, la passion de son métier où la confiance, la détermination, la patience et la joie sont des muscles à garder chauds. Elle nous réservera un moment ludique pour créer du lien, s'amuser ensemble, se surprendre et OSER UN TRUC FOU : prendre un temps joyeux pour honorer le trésor qu'on est ! (Si, si, ça fait du bien de se le redire sans humilité !)

Participation à donner sur place de CHF 20.- (repas de midi inclus). Inscription d'ici le 11 août, soit via le bulletin joint à la lettre accompagnant ce Hublot, soit par e-mail à l'adresse : [contact@ucfvaud.ch](mailto:contact@ucfvaud.ch).

Nous nous réjouissons de partager cette journée avec vous !

**\_Le Comité Cantonal des UCF vaudoises**



Alexandra Gentile travaille dans le milieu du théâtre romand en créant des formes aux registres variés mêlant théâtre, chant, mouvement et art du clown. Elle pratique un théâtre qui invite à l'idiotie ludique, au débordement de soi, aux questions trop vastes. Quand elle n'est pas sur le plateau, elle transmet sa passion pour le jeu, le théâtre et le clown par le biais de stages et workshops pour adultes.

# AGENDA

- mercredi 10 juillet** | Café-récits | Cazard à Lausanne, 15h-17h
- du 11 au 12 juillet** | Nuit à la belle étoile avec Les Natur'Elles, au Mont-Pèlerin
- mercredi 7 août** | Café-récits | Cazard à Lausanne, 15h-17h
- du 23 au 25 août** | Konekta (rassemblement des Unions Suisses) près de Zürich
- vendredi 30 août** | Sortie avec Les Natur'Elles, 9h-16h
- vendredi 30 août** | Cercles de femmes avec Bulles Nature | Région Morat, 19h-21h30
- samedi 31 août** | Retrouvailles des UCF vaudoises | CPO Ouchy (Lausanne), xx-xx
- du 3 au 6 septembre** | Camp à Adelboden
- mercredi 4 septembre** | Café-récits | Cazard à Lausanne, 15h-17h
- du 21 au 22 septembre** | Week-end Bulle Nature à Vaumarcus



« La nature ne demande pas la permission quand il s'agit de naître et de fleurir. Faites comme elle. »

\_ Clarissa Pinkola Estés



- Je désire devenir membre des UCF et je paie ma cotisation de CHF 60.- (inclus Hublot)
- Je désire uniquement recevoir Hublot CHF 30.-

Nom: \_\_\_\_\_ Prénom: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

NPA: \_\_\_\_\_ Localité: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

Date: \_\_\_\_\_ Signature: \_\_\_\_\_

**Parution:** 5 fois/année

**Délaï rédactionnel:**

11 août 2024

**Envoi des textes:**

hublot@ucfvaud.ch

**Formulaire à renvoyer au secrétariat:**

Unions Chrétiennes  
Féminines Vaudoises,  
Rue Pré-du-Marché 15,  
1004 Lausanne

**ou par e-mail à:**

hublot@ucfvaud.ch

**Coordonnées bancaires:**

IBAN CH90 0900 0000  
1000 3831 2