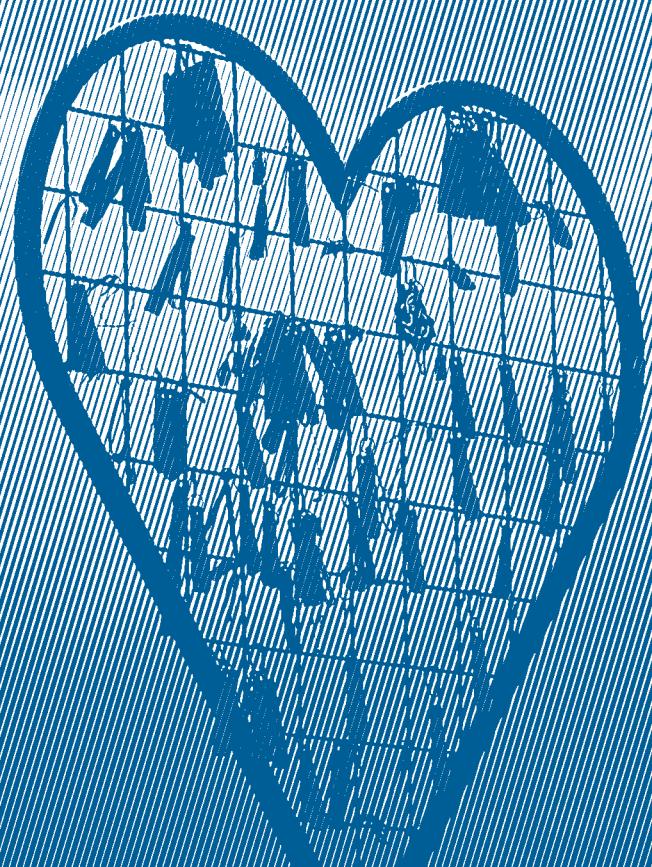




HUBLOT

JOURNAL DE L'ASSOCIATION
VAUDOISE DES UOF

NOVEMBRE 2025
NUMERO 631



SUR LES SENTIERS 4

REFLETS DU CAMP D'ADELBODEN

6

65^e hiver
des Groupes
de lecture

12

ARC-Echange

ÉDITO

L'allégorie de la grenouille



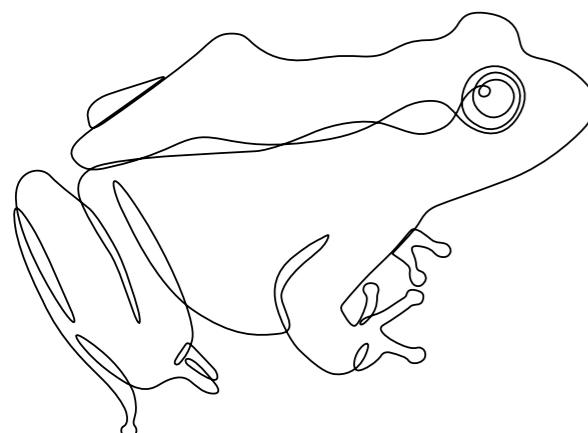
A quelques semaines de la fin de l'année, les catalogues d'idées de cadeaux, les lumières des villes, les décorations dans les magasins nous rappellent qu'il est temps de consommer... encore et toujours plus. Rien n'est laissé au hasard dans ces offres mirobolantes, ces invitations à acheter, ces courses effrénées à la surconsommation, ces listes au Père Noël et autres actions plus mercantiles les unes que les autres... On pourrait croire que le sens profond de cette fête chrétienne soit complètement ignoré, voire oublié par une part importante de nos contemporains. Offrir et recevoir des cadeaux en soi sont des actes nobles, mais plus importants encore sont le don de son temps, la priorité à l'amitié, au pardon, aux relations vraies, à la force de la prière et de la communion du cœur, à la pensée positive.

Me revient cette jolie histoire: il était une fois une course de grenouilles dont l'objectif était de monter au sommet d'une grande tour. Les gens s'assemblèrent pour les voir et les soutenir, mais beaucoup pensaient et disaient tout haut: «Inutile, elles n'y arriveront jamais». La course démarra, les grenouilles commencèrent à grimper, mais rapidement se découragèrent et peu à peu, toutes abandonnèrent en s'avouant vaincues. Sauf... une! A la fin, et au prix d'un énorme effort, cette courageuse grenouille rejoignit la cime de la tour. Les autres étaient stupéfaits. L'une d'entre elles s'approcha et lui demanda comment elle avait fait pour terminer l'épreuve. Et elle découvrit qu'elle... était... sourde! Quelle belle leçon que de savoir rester sourd-e aux modes et aux invitations à consommer. Espérer, réaliser ses rêves jusqu'au bout sans se laisser contaminer par les ragots, les pensées dominantes et nouvelles négatives, voilà qui est autrement plus vivifiant pour l'âme.

Le thème de notre année UCF 2025: «... même pas peur!» nous a permis de découvrir plein de stratégies pour cultiver précisément ces vertus chères à notre mouvement, pour garder le cap malgré vents et marées. Alors, le thème UCF de l'année future «A table ! Goûter la vie», nous met d'ores et déjà en appétit pour savourer dans ses mille et une nuances la beauté, la bonté, l'accueil que toutes les activités proposées sauront mettre en toile de fond.

Vous découvrirez dans ce numéro, à travers les comptes rendus et articles combien est fort le pouvoir des femmes réunies autour d'un idéal commun et de valeurs humanistes fortes. Que votre année à venir soit goûteuse à souhait!

Françoise Ruffieux



MÉDITATION

Ose!

Le dernier camp de l'année 2025 a eu lieu à Adelboden il y a quelques semaines. Comme les autres camps, le thème de cette année, «... même pas peur!» a offert une occasion pour les participantes de mettre leurs peurs en perspective et de nommer leurs ressources pour les confronter et les surmonter. Voici ce que ces échanges m'ont inspiré.

Ose!

Ose prendre ta place.
Ose être toi-même.
Écoute-toi et dis non - ou dis oui.
Ose ce qui a du sens pour toi.

Ose être authentique,
et pleurer s'il le faut.
Ose dire tes besoins, tes souhaits.
Ose réaliser tes rêves!
Ose croire dans tes œuvres!

Ose défendre tes valeurs.
La solidarité, l'honnêteté,
le dialogue.
Ose dénoncer les injustices.
Ose croire que ta voix fait
une différence!

Ose mettre ta confiance
en un Dieu d'amour.
Ose croire qu'il est là pour
toi, quoi qui arrive.
Ose prier, ose briller,
Ose être la perle qu'il
a fait de toi!

Vas-y, ose!

Adrienne Magnin



CAMP ADELBODEN

Oser, ensemble, sur les sentiers de montagne



Photo prise depuis le Sillerenbühl, à 1974 mètres d'altitude. La statue, qui regarde en direction de Hahnenmoos, représente Vogellisi, personnage de légende associé à Adelboden et figure emblématique de la région. Cette femme parlait aux oiseaux et connaissait les secrets de la nature et des plantes médicinales.

Le camp d'Adelboden des UCF vaudoises a été un succès, malgré l'absence de notre chère amie et co-animateuse Catherine Jobin. Avec l'aide d'Anne Schneider, participante des deux premières éditions, nous avons réussi à concocter un programme qui a plu à chacune. Nous étions 13 femmes, dont 5 nouvelles, pour la semaine du mardi 30 septembre au vendredi 3 octobre.

Le thème de l'année, «... même pas peur!», a été notre leitmotiv. Nous avons passé le premier jour à définir ce qui nous fait peur, puis le reste de la semaine à nommer nos ressources pour combattre ou surmonter nos peurs. Nous avons dressé une liste impressionnante de choses que nous pouvons faire lorsque la peur «tient le volant», entre autres:

- Prendre une grande respiration, le temps que la première vague de peur passe.
- Changer de lieu ou de position pour se reconnecter à son corps.
- Utiliser l'humour pour désamorcer la peur, que ce soit en son intérieur ou dans la situation.



Temps de partage après un moment créatif: chaque collage illustre les ressources que chacune peut mobiliser pour affronter ou apprivoiser ses peurs.

Et pour beaucoup d'entre nous, s'adresser à Dieu était l'un des moyens premiers et essentiels pour faire face à la peur. S'abandonner à la source de toute chose, Lui laisser la direction pour gérer la situation. Répéter un passage biblique comme un mantra, par exemple le verset d'un psaume. Invoquer l'Esprit Saint ou simplement prier. Ces pratiques nous permettent de nous sentir moins seules, moins impuissantes et moins dépassées quand la peur fait son apparition.

Le reste du temps – et c'était la majeure partie du camp - nous avons randonné autour d'Adelboden. Les collines et vallées ne perdent jamais leur magnificence, quelle que soit la saison. Il faisait un peu plus frais qu'en été, mais nous étions toutes bien préparées et avons même pique-niqué un jour à Engstligenalp.

Cerises sur le gâteau: exercices ludiques, bricolages et jeu de mime pour oser sortir de nos zones de confort et laisser nos «enfants intérieurs» jouer. Nous sommes reparties, chacune avec une enveloppe pleine de phrases encourageantes pour oser à l'avenir.

Les rénovations de l'hôtel ont été menées de manière à ne laisser transparaître aucun signe du chaos qu'a pu représenter ce projet de neuf mois de travaux. L'esthétique est toujours aussi charmante, et le personnel est toujours le même: accueillant et chaleureux. Enfin, les repas étaient absolument... divins!

L'année prochaine, le camp d'Adelboden aura lieu au moment où les fleurs alpines commencent à éclore, du mardi 9 au vendredi 12 juin. Une nouvelle occasion de vivre des moments forts entre femmes, dans la beauté des Alpes - un espace pour se reconnecter à sa force douce, à son courage intérieur et à la complicité féminine.

_Adrienne Magnin, responsable du camp Adelboden



À table ! Un festin pour les papilles et pour les yeux à l'Hôtel Hari, avec les montagnes en toile de fond.

GROUPES DE LECTURE

Cinq visages de la montagne

Elles étaient une quarantaine, lectrices et animatrices, à avoir fait le déplacement jusqu'au Cazard, le 2 octobre dernier, afin d'honorer l'ouverture de la 65^e saison des Groupes de lecture, accueillies chaleureusement par Maryse, Georgette, Fabienne et Sylvie, de l'équipe des responsables.

La conférencière Anne-Claude Jacquat est intervenue mêlant ses différentes casquettes (biologiste, accompagnatrice en moyenne montagne, conseillère en biodiversité, fille d'agriculteurs) pour nous partager sa passion de la montagne, ses expériences, ses connaissances. Un moment hors du temps pour prendre de la hauteur, s'émerveiller et s'incliner de respect devant ce territoire d'équilibre et de force qu'est la montagne. Car elle l'aime, cette montagne, seule ou en groupe, pour la faire découvrir, faire connaître les mystères et les trésors qu'elle recèle. Le déroulé de son intervention, sous forme de bulles thématiques, a captivé l'audience.

D'abord, la montagne spirituelle, qui élève l'âme: les paysages grandioses qui suscitent des émotions fortes; les traditions des villages de montagne (comme les tristement célèbres masques de Blatten) pour conjurer le mauvais sort de la montagne menaçante; les croix hissées sur les sommets invoquant la protection. Puis la montagne éternelle, gardienne du temps: des traces de dinosaures à 2400 mètres d'altitude, comme rappel qu'il y a quelques millions d'années, à la place des montagnes, il y avait une mer chaude, des palmiers et des dinosaures. Se découvre ensuite la montagne nourricière, fertile mais exigeante, où la paysannerie «a 100 jours pour tout faire», une fois la neige fondue et avant qu'elle ne revienne, un dur labeur communautaire, terminé en fête par les désalpes. Surgit alors la montagne sauvage, indomptée et vibrante: la flore alpine et la faune déploient leurs stratégies pour surmonter la pression humaine et les effets du réchauffement climatique... Et pour finir, la montagne frontière, barrière et passage à la fois: les parois infranchissables tutoient les cols où sont construits des refuges, dans lesquels on peut venir telles qu'on est, s'y réchauffer et y recevoir gîte et couverts dans un esprit d'accueil et de simplicité.

A l'issue de la conférence, plusieurs femmes se sont approchées des responsables des Groupes de lecture pour acheter le livre de Valentine Goby. L'île haute fera-t-elle partie de vos lectures de cet hiver? Nous vous le souhaitons!

Irène Collaud

Retrouvez Anne-Claude Jacquat pour des randonnées accompagnées:
www.idealhorizon.ch



↑ Emotion forte pour Anne-Claude et son groupe, au sommet du Bäderhorn (région Jaunpass) fin septembre 2024, pour admirer le lever du soleil.

↓ Alliant connaissances scientifiques et récits empreints d'émotion, Anne-Claude Jacquat a entraîné son public dans un voyage au cœur de la montagne.

Pas de retraite à 65 ans pour les Groupes de lecture!

Au moment de leur création, les groupes de lecture des UCF visaient à proposer aux femmes, essentiellement de la campagne, une ouverture sur le monde et la culture ainsi qu'une occasion de rencontres et de partage dans un cadre stimulant et bienveillant. Quoi de mieux qu'un livre pour y parvenir? «Un livre en hiver», deux conférences pour ouvrir et clore la saison.

65 ans plus tard, le contexte est tout autre.

Les réseaux sociaux misent sur l'instantanéité, l'immédiateté. L'intelligence artificielle «crache» instantanément des réponses à toute question ou presque, alors qu'il y a un vrai besoin de réfléchir ensemble autour de réalités qui façonnent notre quotidien et déterminent déjà celui des générations à venir.

Privilège de prendre le temps de se parler librement dans l'écoute respectueuse des opinions, d'accueillir les sentiments, les craintes de chacune à partir d'un livre qui offre une référence commune. Richesse de savoir que d'autres groupes font la même démarche et s'enrichir ainsi mutuellement.

65 ans: Une étape pour dire MERCI à celles qui ont imaginé et fait vivre année après année les groupes de lecture au sein des UCF. Un élan pour marquer notre envie de poursuivre ce chemin vers demain.

_L'équipe des responsables d'aujourd'hui

L'équipe des responsables au quasi complet: Fabienne Salis, Maryse Burnat-Chauvy, Georgette Rochat, Catherine Guex, Catherine Hoenger, Paulette Schülé, Paulette Reymond. Manque: Sylvie Keuffer.

Vous souhaitez démarrer un Groupe de lecture dans votre quartier ou votre village ?

Pas besoin d'expérience, juste l'envie de partager ! Des outils simples et un accompagnement sont là pour vous aider. Un groupe de lecture, c'est:

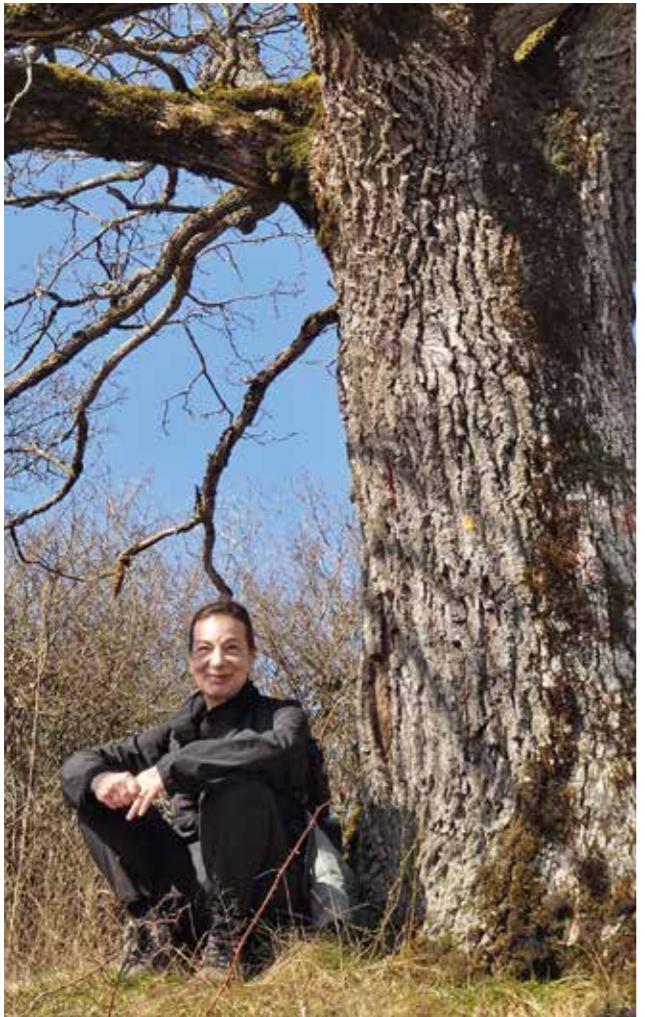
- Offrir un espace de réflexion, de découverte et de dialogue autour d'un livre accessible à toutes.
- Favoriser des rencontres vraies, dans la bienveillance et l'écoute.
- Participer à un mouvement vivant qui met la culture et l'échange au cœur du lien social.

Rejoignez une belle aventure humaine et culturelle en contactant Paulette Schülé au 079 274 04 20 ou paschule@bluewin.ch



LES NATUR'ELLES

Une journée rien que pour soi... et avec les autres !



Peux-tu te présenter en quelques mots ?

Je m'appelle Myriam, j'ai 61 ans, j'habite à Crissier. J'ai 3 filles adultes et 5 petits-enfants. Je vis seule. Ce qui me caractérise? Je n'essaie pas de ressembler à quelqu'un que je ne suis pas.

Te souviens-tu de la toute première sortie avec Les Natur'Elles ?

Oh oui, Romainmôtier, c'était comme revenir à une course d'école. A tous les coups j'y étais venue enfant, mais je n'ai pas photo des courses. J'ai été éberluée de la beauté de ce lieu, je n'avais plus envie de partir, avec l'ambiance du groupe qui était merveilleuse. On avait trouvé des morilles dans le jardin du curé!

Qu'est-ce qui t'avait donné envie de venir?

Juste par curiosité, je n'avais jamais marché dans un groupe de femmes: qui étaient-elles et pour quelles raisons participaient-elles?

Quand tu es dehors avec le groupe, qu'est-ce qui te touche ou te plaît le plus?

Ce que j'aime c'est la diversité du groupe: âges, origines, milieux sociaux, parcours de vie, professions, état de santé... C'est rare de se retrouver entre femmes si différentes, de cheminer ensemble et de s'émerveiller sur les mêmes choses ! Ce que j'apprécie plus que tout, c'est la simplicité de ces journées et la bienveillance entre les participantes. On s'assoit par terre, personne ne marche sur personne, c'est hyper agréable. Parfois on marche en silence et j'aime bien. J'ai rencontré plusieurs femmes insolites que je n'aurais jamais croisé ailleurs sur ma route, beaucoup de femmes très touchantes.

Quelle sont tes motivations à venir et revenir à chaque sortie proposée ?

Pour le plaisir... et pour les surprises, il y en a à chaque fois : allumer le feu, les idées créatives, les décos éphémères, rencontrer de nouvelles femmes, revoir les habituées, découvrir des lieux magnifiques, avoir des discussions différentes. Une fois par mois, c'est une journée pour moi, je ne fixe aucun autre rendez-vous. Mes filles sont très fières que je fasse ça, fières de cette constance, car généralement je ne fais pas les choses sur la durée.

Elle connaît bien nos sentiers, Myriam. Depuis plusieurs années, elle revient, saison après saison, pour marcher, respirer, observer... et partager un bout de chemin avec d'autres femmes. Toujours partante, toujours curieuse, elle a accepté de nous raconter ce qu'elle aime tant dans ces escapades nature.

Si tu fermes les yeux... est-ce qu'il y a une image, une odeur, un son, que tu gardes précieusement d'une de ces sorties ?

L'odeur du feu, immanquablement, et aussi l'odeur de la mousse, car avant je n'avais jamais osé mettre mon nez dans la mousse! Une image de notre dernière sortie au lac de Joux, ce sont les chamois qu'on a pu observer de tout près, j'étais émerveillée, ils étaient si proches, ils nous regardaient dans les yeux, c'était wow!

Est-ce que ces moments ont apporté quelque chose dans ta vie ?

Je pense que sortie après sortie, je deviens plus extravertie. Dans ma vie, j'ai passé beaucoup de temps avec mes filles et leurs amies, et j'ai toujours été mal à l'aise avec d'autres adultes. Au début avec Les Natur'Elles j'étais très gênée, comme si je n'avais pas les mots pour m'exprimer. Petit à petit, je me sens plus à l'aise de partager, de donner mon avis. Et ces journées m'apportent tant d'expériences nouvelles, c'est riche.

Est-ce que c'est important pour toi que ces sorties se fassent entre femmes ?

Oui, je trouve qu'entre femmes on est plus naturelles et plus confiantes, on se sent libres, on peut s'habiller n'importe comment, c'est OK, on s'en fiche ! C'est comme une course d'école sans les enjeux de genre, de séduction, de grosses voix, de grosses plaisanteries pas rigolotes... Et puis je me sens en sécurité, c'est important, je n'oserais jamais aller seule dans des endroits de nature que je ne connais pas.

Y a-t-il eu une découverte avec la nature qui t'a surprise ?

J'ai été impressionnée par le Bois de Chênes à Genolier. J'ai eu l'impression d'être dans un dessin animé enchanté. Il y avait des odeurs étonnantes, jamais de ma vie je n'avais traversé une forêt aussi désordonnée. C'était vraiment magnifique.

As-tu appris quelque chose qui t'accompagne encore aujourd'hui ?

A chaque sortie j'apprends quelque chose de nouveau, il y a une richesse de connaissances dont je me délecte, tant de la part de Kanga et d'Irène, les animatrices, que des autres participantes. Dès que je peux écouter quelque chose de nouveau, j'ouvre grand

les oreilles. Depuis ces sorties, je réalise comme la nature est partout. Je regarde les arbres tout le temps, même depuis le bus. Je les vois d'une autre manière, je suis plus consciente du rôle qu'ils ont dans notre vie, que sans eux, on ne serait plus rien. J'aime aussi leur ancrage dans le sol.

As-tu un rêve ou un vœu pour une prochaine sortie ?

Et si, au lieu de prendre le train, on partait en bateau ? Ou alors aller une fois explorer un peu plus loin, dans un endroit plus reculé, quitte à devoir se lever plus tôt ! J'ai entendu dire que la région de la Gruyère est belle...

A écouter Myriam, on comprend que chaque sortie est bien plus qu'une simple balade : c'est une respiration, un espace où l'on se sent libre, en sécurité, et reliée aux autres comme à la nature. Alors, si vous aussi avez envie de vivre ces instants, de sentir la mousse sous vos doigts, la chaleur d'un feu ou le silence d'un chemin, les prochaines sorties sont agendées et n'attendent que votre participation !

Propos recueillis par Irène Collaud

Prochaines sorties :

jeudi 13 novembre, vendredi 12 décembre.
Les dates 2026 seront publiées sur le site début janvier.

Pour s'inscrire :

lesnaturelles@protonmail.com ou
078 793 87 85 (Irène)

Contribution :

entre CHF 10.- et CHF 40.- par journée selon les possibilités de chacune, à donner sur place

Toutes les infos sur :

www.ucfvaud.ch/les-natur-elles

BULLES NATURE

Un week-end entre ombre et lumière



Assises à même le sol dans la forêt pour une dyade : ce dialogue à deux si particulier qui consiste à écouter l'autre sans intervenir. Un moment précieux durant lequel la personne qui s'exprime reçoit une écoute profonde et bienveillante.



Nous sommes la scène vivante où la lumière et l'ombre se rencontrent pour danser et révéler qui nous sommes.

Les 13 et 14 septembre dernier, nous étions dix femmes, parties à la découverte de nouveaux coins de forêt sur la colline de Vaumarcus, où l'ombre et la lumière jouent à cache-cache. Ce thème – ombre-lumière - nous a accompagnées, et la météo aussi. Ces lumières d'automne, intenses et changeantes, traversent le ciel comme nos émotions : elles viennent, partent, se révèlent. Apprendre à les sentir, les repérer, et à danser avec elles.

Le déroulé du week-end était pensé pour que chacune puisse arriver à son rythme : plonger dans le thème, vivre, transformer et repartir légère, confiante, avec ce nouvel élan que nous cultivons dans les Bulles Nature. Nous avons modelé, créé, fait des dyades, dansé, yogaté - les huiles essentielles ont parfumé et enveloppé nos cœurs. Le brunch, posé sur la nappe blanche en lin de grand-maman, était un festin chaleureux. On se sentait comme en famille, une ronde de femmes qui aime retrouver la maison Zwingli et se réjouit à chaque fois que des moments pareils soient possibles.

Chacune est repartie avec une huile essentielle de mélisse, une rose blanche, ainsi qu'une phrase inspirante, née de ce processus, pour l'accompagner avec douceur dans sa transition vers le quotidien.

Annette & Valérie

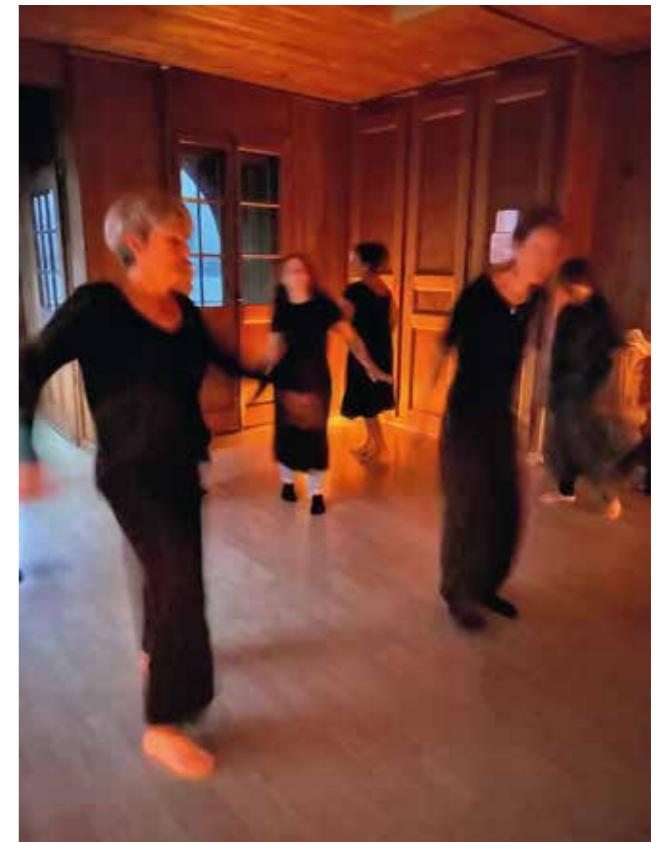


Echanger, s'amuser, créer, danser et tout ça dans la nature avec deux guides pleines d'imagination, au service d'un groupe qui vient se ressourcer, un petit miracle.



Merci ma lumière, c'est elle qui rend visible mes ombres.

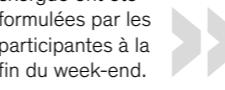
Une fois le soleil couché, dans le cocon de la maison Zwingli, la danse a permis à l'ombre et la lumière de s'incarner à travers des mouvements spontanés.



J'enlève les branches emmêlées une à une pour petit à petit renaître à la vie, à la joie et à la sérénité.



La nature est un terrain magique pour me connecter à moi-même et trouver des réponses, merci pour tout.



Les citations en exergue ont été formulées par les participantes à la fin du week-end.

Sur la belle nappe blanche, rien ne manquait pour le brunch préparé par le Camp de Vaumarcus : tresses et pains au levain, confitures, miel, fruits, lard grillé, œufs brouillés, viande séchée... un festin apprécié par toutes.



ARC-ECHANGE

Que sont-elles devenues ?

Il y a quasi 10 ans, ARC-Echange prenait son envol en tant qu'association autonome, c'était en 2016. Avant cette date et durant 30 ans (depuis 1986), les UCF vaudoises ont porté ce projet né d'une volonté de répondre au besoin des jeunes femmes dont l'arrivée d'un enfant chamboule leur quotidien et engendre parfois de l'isolement.

Rencontre avec Cynthia Krafft, co-coordinatrice depuis 2020.

«Créer du lien, jour après jour»

Pouvez-vous nous rappeler la mission et les objectifs d'ARC-Echange ?

Notre mission est d'offrir des espaces de rencontre et d'échange aux enfants de 0 à 5 ans et à leurs parents (ou adultes de référence) dans le respect des valeurs, besoins et appartenances de chacun·e. Pour cela, des lieux d'accueil sont ouverts un matin par semaine dans tout le canton de Vaud et un camp mères-enfants a lieu à Leysin chaque été. Par notre action nous cherchons à favoriser l'intégration, le lien social, la rencontre et la solidarité entre les individus ; à soutenir la relation parent-enfant ainsi que les familles dans leurs ressources et compétences. Il s'agit également de permettre le développement social et affectif de l'enfant et d'encourager sa socialisation et le préparer à l'entrée à l'école.

Qu'est-ce qui anime le cœur d'ARC-Echange aujourd'hui ?

Ce qui nous tient le plus à cœur, c'est de nous adapter aux réalités des familles, d'être à l'écoute, et de faire vivre une association pleine de sens. Nous voulons qu'ARC-Échange reste un lieu vivant, profondément ancré dans le quotidien des gens. Il y a deux ans, nous avons lancé un sondage auprès des familles, pour mieux comprendre leurs attentes. Résultat : une journée famille, ouverte à tous et sans limite d'âge, a vu le jour. Au vu du succès rencontré par cette journée conviviale, nous allons reproduire ce format les années à venir.

Qui compose l'équipe d'ARC-Echange ?

Nous avons trois salariées : deux coordinatrices et une responsable communication. À nos côtés, un réseau d'une cinquantaine de bénévoles actives dans tout le canton. Ce sont des femmes aux parcours très variés



– jeunes retraitées, mamans, femmes migrantes ou anciennes bénéficiaires – qui partagent le goût du lien, et l'envie d'être utiles. Nous leur proposons une formation initiale et continue, pour leur permettre de se sentir à l'aise et bien outillées dans leur rôle.

Comment se déroulent vos activités ?

Nos activités sont toujours libres d'accès, sans inscription. C'est un espace simple, ouvert, où les enfants sont souvent le prétexte pour que les parents – surtout les mères – puissent se retrouver, souffler, parler, partager un moment de vie.

Dans un contexte économique difficile, comment tenez-vous le cap ?

C'est vrai que nous faisons face à un contexte financier exigeant et à une précarité croissante des familles. Nous avons la chance d'avoir des partenaires sociaux solides qui soutiennent notre action.

Des rêves pour l'avenir ?

Nous rêvons de fêter dignement nos 40 ans en 2026, ainsi que les 10 ans de notre forme actuelle. Notre souhait le plus cher est de continuer à tisser, fil après fil, un réseau d'accueil chaleureux, vivant, fidèle à l'esprit d'origine d'ARC-Echange.

Propos recueillis par Irène Collaud

Contribuez à faire connaître ARC-Echange auprès des jeunes parents de votre entourage. Des accueils sont présents dans 10 lieux: Bex, Bussigny, Echallens, Ecublens, Lausanne-Boveresses, Moudon, Orbe, Oron, Pays d'Enhaut et Pully.

Pour en savoir plus:
www.arc-echange.ch

Pour soutenir ARC-Echange par un don:
IBAN CH22 0900 0000
1449 4752 9 ou twint



Reflet du dernier camp mères-enfants



Une fois par année, ARC-Echange part en voyage et emmène 10 mamans et leurs jeunes enfants (0-5 ans) pour 5 jours de partage, de solidarité et d'amitié.

En septembre dernier, nous sommes parties à Leysin et bien que la météo se soit montrée plutôt fraîche et humide, le soleil a habité nos cœurs. Ces camps s'adressent à toutes les mamans du canton, quels que soit sa situation familiale et financière. Pour que ces séjours soient accessibles à toutes les bourses, nous avons la joie de pouvoir compter depuis de nombreuses années sur le soutien de l'Œuvre de vacances des UCF vaudoises, qui soutient certaines mamans et prenant à leur charge une partie des frais du camp.

Ce qui se passe durant ces camps est difficile à expliquer car c'est la magie de la relation qui opère.

Paroles de participantes

- Ce qui m'a particulièrement plu, ce sont les discussions profondes, les moments détentes entre mamans, le fait de ne pas avoir à cuisiner, l'entraide entre maman, le fait de se sentir comprise !
- Je recommande cette merveilleuse expérience aux mamans isolées qui ont besoin d'un break avec leur enfant et qui comme moi redoutent les vacances seules avec leurs enfants, qui ont besoin de se sentir comprises et écoutées ! Merci à toute cette équipe formidable, du fond du cœur !

Paroles d'enfants

- Ce que j'aime au camp, c'est danser, sauter dans les flaques sous la pluie, jouer avec tous les copains !

Solidaire, les mères s'entraident, partagent les «trucs» ou leurs «difficultés».

Bricolages, balades, danse, chants, cuisine, les accueillantes s'en donnent à cœur joie pour que chaque maman et chaque enfant y trouve du plaisir. Les accueillantes sont autant là pour s'occuper des enfants que pour prendre soin des mamans : elles les bichonnent, apportent un thé dans la chambre quand la nuit est courte, préparent un festin du soir à partager une fois les enfants endormis, et lors d'une matinée, elles gardent les enfants pour que les mamans s'évadent et se retrouvent entre elles. Cette année, c'est au SPA qu'elles se sont rendues pour une matinée de détente.

Cynthia Krafft, coordinatrice ARC-Echange



Des moments privilégiés entre mamans, un des points forts des camps d'ARC-Echange.

Des ateliers créatifs permettent de rendre le lieu de vacances joyeux et chaleureux.

AILLEURS

Face aux inégalités, la YWCA de Grèce agit



C'est ici, dans le centre polyvalent «Athina» à Ilioupoli (au sud d'Athènes), que se déroulent les activités de la YWCA.

À travers le monde, les YWCA (UCF) s'engagent selon les réalités locales des femmes et des filles. La YWCA de Grèce ne fait pas exception, en agissant face à des inégalités encore bien ancrées.

Malgré des progrès notables ces dernières années, les femmes et les filles en Grèce continuent de faire face à des défis importants dans de nombreux domaines de la vie : économique, social et politique. Selon des données officielles, les filles obtiennent de bons résultats scolaires : 95,4 % d'entre elles terminent le premier cycle du secondaire et 60 % des diplômé-e-s universitaires sont des femmes. Cependant, cette réussite scolaire ne se traduit pas pleinement par une autonomisation économique. L'écart entre les sexes en matière d'emploi reste élevé et les femmes gagnent en moyenne 16,5 % de moins que les hommes pour un travail égal. En termes de travail non rémunéré, les femmes consacrent plus de deux fois plus de temps que les hommes aux tâches domestiques et aux soins. La représentation politique est également limitée, les femmes ne détenant que 23 % des sièges au Parlement début 2024.

La violence à l'égard des femmes reste un problème crucial. En 2022, 74% des victimes de violence domestique enregistrées par la police étaient des femmes, et 93% des victimes de féminicide ont été tuées par leur partenaire intime. Le nombre de cas de violence domestique signalés a bondi de 86% en 2024, avec plus de 22,000 incidents recensés dans tout le pays.

Ces chiffres soulignent l'urgence de poursuivre les actions de sensibilisation, les services d'aide et les réformes systémiques. La YWCA de Grèce joue un rôle essentiel dans la lutte contre ces inégalités. En tant que l'une des plus anciennes organisations féminines et féministes du pays, la YWCA de Grèce, par l'intermédiaire de son centre polyvalent «Athina» à Ilioupoli, poursuit sa mission à travers divers programmes et initiatives.

100 ans d'histoire et d'action

La YWCA de Grèce, qui a célébré son centenaire en 2023, a été fondée après la catastrophe d'Asie Mineure (défaite militaire grecque dans la guerre gréco-turque de 1919-1922), lorsque le pays a dû faire face au défi urgent d'intégrer 1'500'000 réfugiés grecs. Des jeunes femmes de Smyrne (actuel Izmir, en Turquie), membres de la YWCA de leur ville, ont formé le premier noyau de l'organisation à Athènes. Elles se sont mobilisées pour répondre aux besoins urgents et pressants des femmes réfugiées en réunissant les familles dispersées, en leur offrant une formation professionnelle accélérée pour leur permettre de trouver immédiatement un emploi et en leur apportant un soutien psychologique et des conseils.

Entre les deux guerres mondiales et après la Seconde Guerre mondiale, la YWCA de Grèce est devenue une organisation plus structurée. Des YWCAs ont été créées dans différentes villes du pays, proposant des programmes éducatifs, des formations professionnelles, des services de garde d'enfants et des activités récréatives pour les femmes et les filles. La YWCA est devenue un système de soutien essentiel pour les femmes confrontées aux bouleversements sociaux et économiques de l'époque. Pendant cette période, la YWCA des États-Unis a joué un rôle important en soutenant l'organisation grecque, en envoyant des secrétaires et des conseillères pour aider à développer des programmes et à former des leaders.

Dans les années 1950, l'École de travail social de la YWCA a été créée afin de former des professionnelles au service communautaire et à la défense des droits sociaux, renforçant ainsi le rôle de la YWCA. Aujourd'hui, la YWCA de Grèce poursuit sa mission de soutien aux femmes et aux filles, promeut l'égalité des sexes et fournit des services communautaires. Elle reste une actrice clé de la société, défendant les droits des femmes et proposant des programmes qui répondent aux défis actuels tels que le chômage, la violence sexiste et l'exclusion sociale.

Pour en savoir plus: www.xen.gr

Le programme Athina Student Housing offre un hébergement gratuit aux étudiantes venant d'autres régions de Grèce, soutenant ainsi leur droit à l'enseignement supérieur. Au-delà d'un hébergement sûr et sécurisé, ces jeunes femmes ont également accès à diverses formations et ateliers (sur les droits sexuels et reproductifs, la sécurité, etc.), ainsi qu'à des services d'accompagnement et de conseil personnalisés, à travers le Femina Support Lab et le Femina Career Lab. Le Femina Support Lab fournit des services sociaux, offrant un soutien psychosocial et des informations juridiques aux femmes dans le besoin. Grâce au Femina Career Lab, un centre d'orientation professionnelle, les femmes sont

encouragées à entrer dans le monde du travail et à y occuper des postes à responsabilités. En octobre dernier, le programme a accueilli 37 jeunes femmes.

Pour sensibiliser la population générale aux conséquences de la violence à l'égard des femmes, la YWCA de Grèce, de manière indépendante et en collaboration avec d'autres organisations féministes, milite en faveur de la réforme des lois qui perpétuent les stéréotypes et les normes patriarcales. Parmi ses principales revendications figure la reconnaissance du féminicide comme une infraction pénale.

Marie-Claude Julsaint

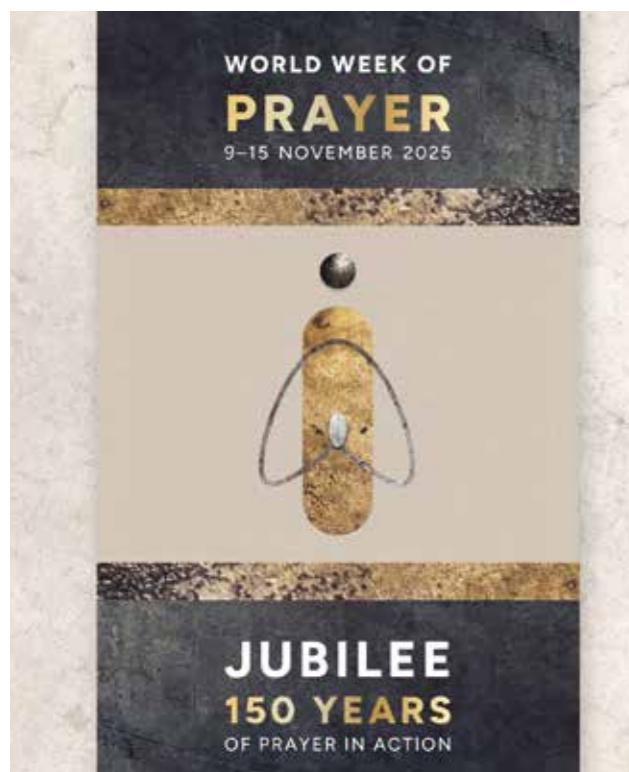


EN BREF

Semaine mondiale de prière

Du 9 au 15 novembre, les mouvements mondiaux YWCA et YMCA organisent la Semaine de prière sur le thème : « Jubilée – 150 ans de prière en action ».

A cette occasion, une brochure spéciale est disponible en téléchargement sur le fil d'actualité de notre site internet. Elle propose des pistes de réflexion, des sources d'inspiration et des bénédictions à utiliser non seulement durant cette semaine, mais tout au long de l'année.



Grabeau des camps 2025

Comme chaque année, le « Grabeau des camps » - comprenez par là la rencontre de toutes les responsables des camps UCF, a eu lieu le 7 octobre dernier. Après la matinée consacrée à l'évaluation des 4 camps 2025 et l'organisation de l'année prochaine, nous avons consacré l'après-midi à choisir le thème de l'année 2026, lequel sera le fil rouge, non seulement des camps, mais de toutes les activités proposées par notre association. De brainstorming en discussions puis en votation, le thème fut démocratiquement choisi à une forte majorité : « A TABLE ! goûter la vie ». Nul doute que les responsables sauront le décliner « à toutes les sauces ». Bonne année 2026 !

Françoise Ruffieux

AGAPE

Bienvenues à nos membres, participantes et amies des UCF ! Notre traditionnelle AGAPE se tiendra le **mercredi 3 décembre dès 12h**, dans la Grande salle du Cazard. Comme chaque fin d'année, ce sera l'occasion de partager un moment convivial et de riches échanges autour d'un apéritif dînatoire. Pour faciliter l'organisation, merci de vous inscrire d'ici le 26 novembre, en adressant un courriel à notre secrétariat (contact@ucfvaud.ch), en laissant un message sur notre répondeur (021 312 78 72) ou en retournant le coupon-réponse de la lettre jointe à ce numéro du Hublot. Nous nous réjouissons de vous retrouver nombreuses à cette belle rencontre !

Journée femmes et enfants

Il reste des places, parlez-en autour de vous !



Journée femmes & enfants



Samedi 15 novembre, 9h45 - 16h15
Refuge de Villarepos (FR)

Une journée en forêt pour les mamans, grand-mamans, tatas, marraines, ainsi que leurs enfants, petits-enfants, neveux/nieces, filleul·les-s...
Un samedi ressourçant et ludique pour se laisser porter par le groupe, rencontrer d'autres femmes et enfants, partager un moment simple et joyeux dans une jolie cabane au coin du feu. Possible aussi de venir avec son enfant intérieur !

Pour qui? Pour des femmes et des enfants de tous âges et de tous horizons, qui ont envie de se retrouver pour partager une journée au sein de la nature.
Par qui? Valérie Schmutz, psychomotricienne et pédagogue par la nature & Anette Lüder, art-thérapeute et praticienne en écoïtudes®
Combien ça coûte? Participation libre entre CHF 10.- et 40.- selon les possibilités de chacune, à donner sur place.
Comment s'inscrire? valerie.schmutz@bluewin.ch, 076 500 62 30
Toutes les infos sur www.ucfvaud.ch → Bulles nature

UCF Vaud Association vaudoise des UCF 021 312 78 72 - contact@ucfvaud.ch - www.ucfvaud.ch

Bienvenue à La Reposée

Besoin de vous reposer? de vous reposer? Envie de solitude et de silence pour prendre du recul et vous ressourcer? Vous souhaitez quelqu'un à qui parler? Ou venir en petit groupe pour travailler ou pour une retraite? La porte de La Reposée vous est ouverte! A Fey (entre Echallens et Bercher), au milieu des champs, à 300m de la gare, sur «le chemin des blés».

Promenades, vélo, calme, grand air, ou au coin du feu... A disposition: Un appartement complet avec grand living, poêle, cuisine équipée, 3 chambres, 5 couchages. Vous serez accueillie par Martine Sarasin, pasteure retraitée de l'Eglise Réformée vaudoise, qui se tient à disposition pour vous donner plus de détails: msarasin111@gmail.com.

AGENDA

mercredi 5 novembre | Café-récits | Cazard à Lausanne, 15h-17h

dimanche 9 novembre | Atelier Les Rayonnantes | Cazard à Lausanne, 9h30-17h

dimanche 9 novembre | Début de la Semaine de prière des YWCA et YMCA mondiales

jeudi 13 novembre | Sortie avec Les Natur'Elles, 9h-16h

samedi 15 novembre | Bulles Nature: Journée femmes et enfants | Région Morat, 9h45-16h15

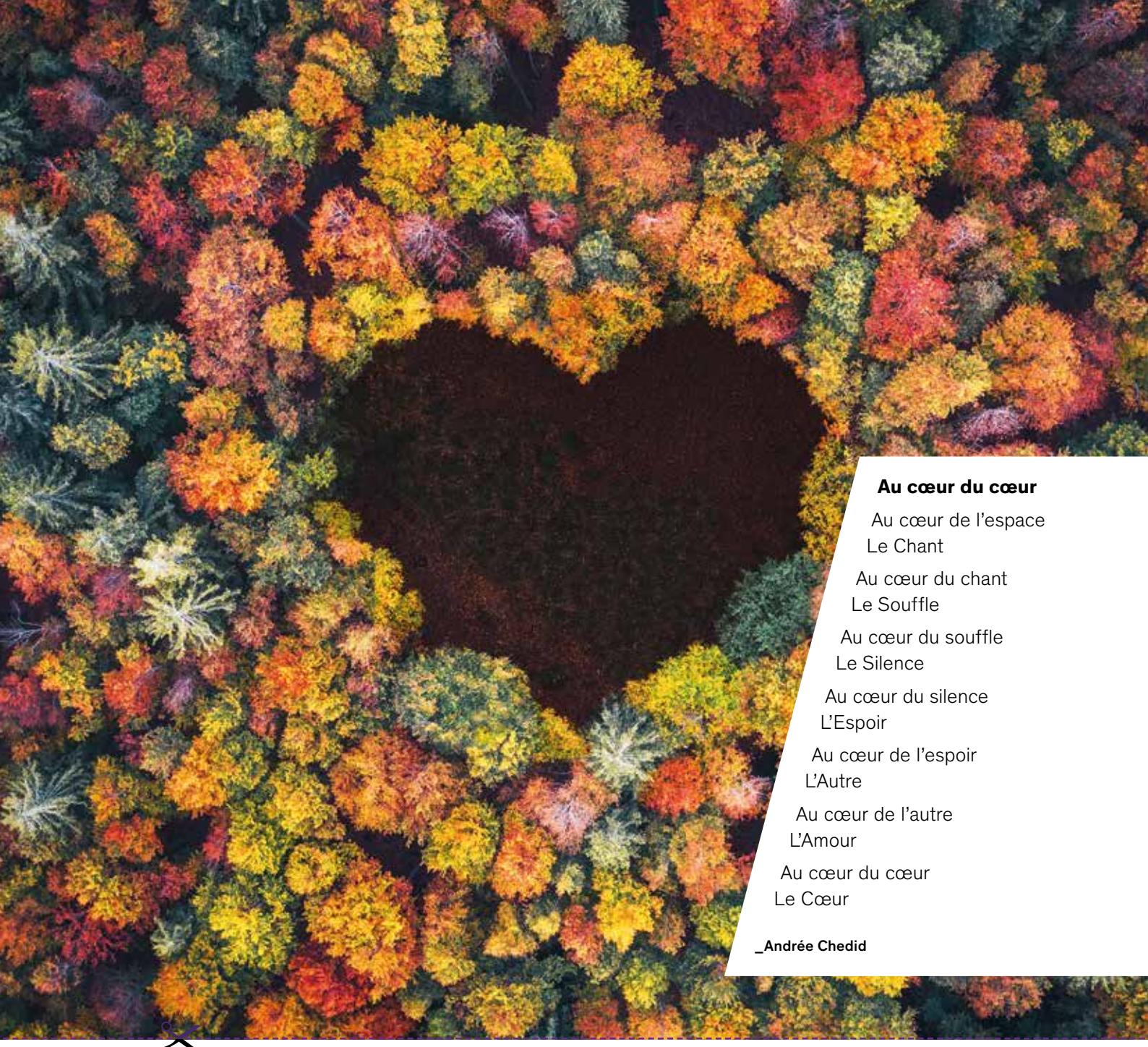
vendredi 28 novembre | Bulles Nature: Cercle de femmes | Donatyre, 19h-21h30

mercredi 3 décembre | Agape des UCF | Cazard à Lausanne, 12h-15h (sur inscription)

mercredi 3 décembre | Café-récits | Cazard à Lausanne, 15h-17h

vendredi 12 décembre | Sortie avec Les Natur'Elles, 9h-16h

Retrouvez l'agenda complet régulièrement mis à jour sur www.ucfvaud.ch/calendrier



Au cœur du cœur

Au cœur de l'espace
Le Chant

Au cœur du chant
Le Souffle

Au cœur du souffle
Le Silence

Au cœur du silence
L'Espoir

Au cœur de l'espoir
L'Autre

Au cœur de l'autre
L'Amour

Au cœur du cœur
Le Cœur

Andrée Chedid



- 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

Délai rédactionnel:

11 janvier 2026

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