



HUBLLOT

JOURNAL DE L'ASSOCIATION
VAUDOISE DES UCF

JUILLET 2026
NUMÉRO 634

GOÛTER LA VIE! 4

VARIATIONS SUR UN THÈME PORTEUR

6
Retour sur
les camps

13
Coups de
cœur

ÉDITO

Vive le français !



**« C'est une langue belle à qui sait la défendre
Elle offre les trésors de richesses infinies
Les mots qui nous manquaient pour pouvoir nous comprendre
Et la force qu'il faut pour vivre en harmonie »**

Yves Duteil – La langue de chez nous

Si, comme moi, vous n'êtes pas une *digital nativ* – née avec l'ère du tout numérique – sans doute êtes-vous frappée par la quantité d'anglicismes qui squattent les journaux, même les plus locaux. Ainsi, je me suis prise au jeu de relever pendant quelques éditions, dans le tri-hebdomadaire « La Gruyère », les mots anglais qui ... ne vous donnent même pas l'envie de *kifer grave* – prendre du plaisir, aimer – et terminer l'article. Rapidement, on se sent *hasbeen* ou *old style* – dépassée, ringarde, démodée – et il sied de s'accrocher pour poursuivre. Mais, grâce à votre *smartphone*, vous pourrez *scroller* – faire défiler un contenu sur un écran d'appareil numérique - et trouver la traduction de ce charabia dans l'une des innombrables applications disponibles. Ainsi, vous serez à nouveau *feel good* – bon ressenti - avec votre journal préféré...

A l'heure où les réseaux sociaux, l'IA – intelligence artificielle - et Internet cartonnent, les *shitstorm* – déchaînements de critiques, d'insultes et de commentaires haineux – se multiplient, les *no-show* – le fait de ne pas honorer un rendez-vous – sont monnaie courante, les *fake news* – fausses nouvelles, rumeurs – s'en donnent à cœur joie au point que nombre de nos contemporains ont tout *whippin* – être tout mélangé, faire des amalgames, être hors sujet. Quel paradoxe dans une société qui prône le *slow food* – mouvement en faveur d'une alimentation bonne, propre et juste –, le retour à un *lifestyle* – manière de vivre, d'être d'une personne ou d'une communauté – *zen*, *cool* visant l'*empowerment* – la prise d'autonomie, le pouvoir d'agir et de prendre sa place ! Et je passe sur les *food costing*, *e-loper*, *rave party*, *CEO* (*chief executive officer*), *sold out*, *to-do list*, *like*, *speed dating*, etc. tous trouvés dans ce bon vieux journal. N'en jetons plus !

La langue est notre vecteur de communication. Les différents comptes rendus d'activités UCF dans cette édition vous montreront que le français « offre des trésors de richesse infinie » pour dire l'amitié, la simplicité des échanges, les valeurs chères à notre association pour créer des lieux et des temps de ressourcement, de mise en confiance donnant l'impact pour agir, (j'aurais pu écrire *empowerment* !)

Chères lectrices, je vous souhaite un été tissé de belles rencontres pour cultiver l'harmonie, comme le propose le poète et chanteur Yves Duteil. Ah ! j'oubliais ! *Save the date* – réservez la date – du 29 août prochain pour les retrouvailles bisannuelles des UCF à Vevey. Vous y êtes attendues nombreuses.

_Françoise Ruffieux

GROUPE DE LECTURE

L'âme du violon dans les mains de la luthière

Durant l'hiver dernier, les groupes de lecture ont échangé autour du livre « Âme brisée » d'Akira Mizubayashi. Le choix de clôturer la saison en présence d'une luthière coulait donc de source.

Esther Bornand a été la première femme de Suisse à obtenir le titre de maître luthier. Depuis, même si ce terme ne s'est pas féminisé, la profession compte aujourd'hui de plus en plus de femmes. Durant plus d'une heure, cette artisane passionnée, qui se dit plus à l'aise avec le geste qu'avec les mots, a captivé la cinquantaine de participantes.

Installée au centre de Lausanne, elle consacre son travail principalement à la restauration d'instruments à cordes (violons, altos, violoncelles, contrebasses). Son parcours, entre apprentissage, formation spécialisée et maîtrise fédérale, témoigne des exigences du métier.

Au fil de sa conférence, nous apprenons que la lutherie est un métier de tradition qui a très peu évolué depuis l'apparition du violon vers 1550. Les outils, les techniques et les gestes restent presque inchangés, transmis de génération en génération. Cette continuité permet encore aujourd'hui de restaurer des instruments

vieux de plusieurs siècles, à rebours de l'obsolescence programmée. Cela fascine particulièrement Esther qui les décrit comme de véritables « capsules temporelles » dont elle s'attache à retrouver la sonorité d'origine.

Elle nous présente certains éléments clés du violon, notamment l'âme – une petite pièce d'épicéa essentielle à la transmission du son – ainsi que le choix des bois (épicéa pour la table, érable pour le fond). Chaque détail influence la sonorité, et la fabrication demande précision et patience : environ 300 heures sont nécessaires à la réalisation d'un violon.

Aujourd'hui, Esther ne fabrique plus de violons, préférant la relation humaine liée à la réparation, qu'elle compare au travail d'un médecin généraliste pour musicien-ne-s. Son rôle est autant technique que relationnel, notamment pour rassurer les artistes avant un concert.

Une rencontre hors du temps, ponctuée de quelques notes de Rosamunde de Schubert, une grande émotion en écoutant la différence de sonorité avec et sans l'âme.

_Irène Collaud



BULLES NATURE

« Goûter au plaisir de la vie », Week-end de ressourcement à Vaumarcus

Nous sommes

Achillée, Berce, Asperule, Plantain, Alliaire, Lierre terrestre, Raiponce, Pimprenelle, Ortie, Oseille, Oxalis, Epiaire et Ego-pode.

Changer de nom le temps d'un week-end pour devenir une plante sauvage qui se ressource et qui s'équilibre dans cet endroit magique de Vaumarcus.

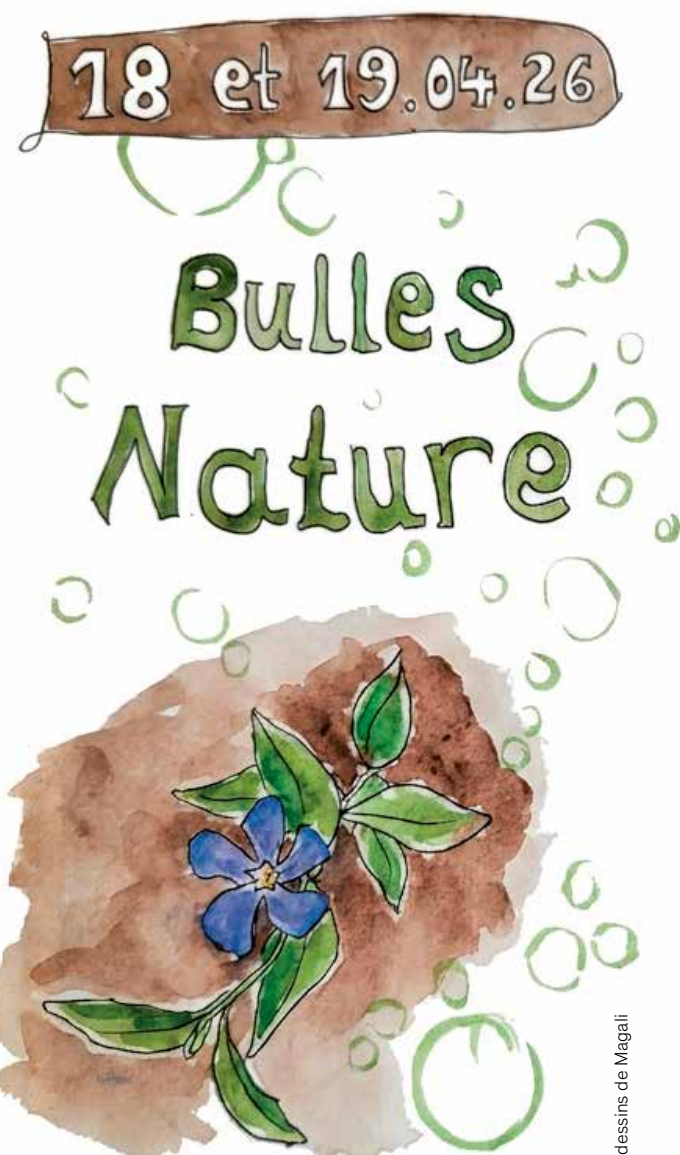
Ecouter le chant du coucou tout en profitant d'une sieste en pleine nature, c'est apaisant et relaxant.
Ecouter le crépitement du feu, en respirant l'odeur de la soupe à l'épiaire qui se mijote au milieu d'un cercle de femmes multigénérationnelles.
Danser la vie en pleine forêt, être une graine, puis une jeune pousse, jusqu'à la fleur qui s'épanouit pleinement.

Prendre un moment pour profiter d'un massage en humant les délicieuses odeurs d'huiles essentielles en lâchant totalement prise sur nos tracas du quotidien.

Dans la fraîcheur matinale, pratiquer de petits exercices pour réveiller notre corps tout en douceur, avant de profiter soit d'un bain froid dans le lac, moment vivifiant et revigorant garanti, ou tout simplement d'un moment de méditation au bord de l'eau.

Etre dans une bulle de sérénité, gratitude, bienveillance, paix, joie et confiance, c'est tout cela Bulles Nature.

_Rachel



dessins de Magali

LES NATUR'ELLES

Regardons autour de nous : la table est déjà dressée !



C'est ainsi que les participantes ont été invitées, ce printemps au Mont-Pèlerin, à découvrir les plantes qui nous regardent passer chaque jour sans que nous leur prêtions grande attention. Et pourtant ! Parmi elles, parfois considérées comme mauvaises herbes, certaines étaient cultivées il y a pas si longtemps dans les potagers : cirse, égo-pode, salsifis...



Assises dans l'herbe, pardon, dans la salade, les participantes ont découvert la joie de croquer des sauvageonnes et de découvrir des saveurs étonnantes : le piquant de la cardamine, l'acidulé des bourgeons d'épicéa, le côté très « champignon » du plantain, l'aromatique du lierre terrestre... Les plus courageuses ont goûté des feuilles d'orties crues ! La belle récolte (plus d'une quinzaine de plantes différentes) a permis la confection d'un apéritif et d'une salade multicolore dont les 12 participantes se sont régalées et dont nous vous partageons les recettes.

_Irène & Kanga

CHIPS D'ORTIE

Récolter de grandes feuilles d'orties, et les badigeonner d'huile et de sel avant de les faire revenir dans une poêle bien chaude sans les brûler, puis les laisser refroidir quelques instants sur une planche avant de les croquer !

FROMAGE FRAIS SUR CRACKERS

Mélanger dans du fromage frais une bonne poignée de feuilles de lierre terrestre coupées finement, saler, et tartiner sur des crackers, décorer avec des fleurs de violette, quelques bourgeons d'épicéa hachés et quelques pétales de salsifis.

SALADE PRINTANIÈRE

Récolter de bonnes poignées de jeunes feuilles de tilleul pour la base, puis agrémenter de feuilles de pissenlit, de plantain, assaisonner avec de la ciboulette sauvage, de l'achillée millefeuille et du thym serpolet coupé finement et décorer de marguerites et de primevères. Pour la sauce : un peu d'huile, un citron pressé et un peu de sel.

CAMP LEYSIN

Un menu de fête !



Du 26 avril au 1^{er} mai, les campeuses de Leysin se sont retrouvées pour leur camp à l'Hôtel Central Résidence. Une météo superbe a permis aux randonneuses de se balader chaque jour, dans des endroits jusqu'alors inconnus, tel le «cimetière des Polonais» à l'écart du village. Emotion de lire sur les tombes le jeune âge de ces Français, Belges et Polonais, rescapés des deux guerres mondiales, réfugiés et morts à Leysin et honorés encore chaque année.



Le menu du thème de l'année «A table! goûter la vie» a été savoureusement préparé et servi par Martine Sarasin. Quelle richesse de découvrir à travers nos vécus, les saveurs de ma vie, ce qui lui donne du goût, le conte de la soupe au caillou qui permet de nourrir toute une communauté à partir de «presque rien», la manne – pain de chaque jour, la prière du chocolat chaud, le goût de Dieu par les méditations ignatiennes. Les animations en soirée furent très appréciées, dont le film «Les saveurs du palais» qui nous a mis l'eau à la bouche. Et toutes les traditions du camp ont été respectées: match aux cartes, sortie à Prafandaz, soirée festive, jeu de piste sur le thème, conférence de Monsieur Alain Perret, cheville ouvrière de «Mission Riponne» qui organise chaque samedi un repas chaud pour les sans-abri de Lausanne.

Immense merci aux responsables qui ont fait de cette semaine un régal pour le corps et l'âme. Et en prime, les campeuses sont rentrées avec plein de nouvelles recettes, que chacune avait apportées. Plus qu'à les tester et à se réjouir pour le prochain camp de printemps, en 2027.

_Françoise Ruffieux



En arrivant au camp, on se sent tout de suite chez soi. Quel plaisir de se retrouver et de faire connaissance avec les nouvelles campeuses.

_Marie-Christiane

C'est le premier camp que je vis, mais pas vraiment puisqu'accueillie comme une habituée. Pour tous ces moments d'amitié partagée qui m'ont apporté sérénité et réconfort: Merci!

_Bluette



Et pouvoir marcher, marcher dans la montagne ou suivre le groupe sur les routes et les sentiers de Leysin. Se sentir libre. Merci, merci.

_Lise-Laure



C'est mon premier camp que je vis avec vous, j'espère pouvoir profiter encore de votre chaleureuse amitié, merci pour tout le réconfort

_Arlette



MAN'HOU (la manne) qui signifie «qu'est-ce que c'est»? Et bien, en cette fin avril, c'est le camp UCF de Leysin. Il rassemble 20 dames toutes invitées A TABLE pour savourer: des temps de méditation riches en saveurs, assaisonnées du sel de la découverte, des épices, du surprenant, de l'inédit, adoucies par la tendresse de Dieu. Des moments de jeux qui, malgré leur sérieux, ont un goût de dessert. Et par-dessus tout, le menu est saupoudré de sucre, agrémenté de toute la douceur de l'amitié, de la joie d'être ensemble.

_Suzanne

Une semaine d'amitié, de réflexion, de promenades, de bains chauds, de chants, de bricolage, de prière et surtout de détente et de rires, avec en prime la table avec des mets savoureux. Merci, merci.

_Hélène M.

CAMP ADELBODEN

Invitées au partage au cœur de la montagne !



Un temps pour soi, un temps hors du temps pour goûter la vie... Ce que j'ai savouré cette semaine: l'amitié, la richesse des partages dans la bienveillance et le respect de chacune, cet espace privilégié de confiance et d'écoute, d'avoir un temps pour me reconnecter à mon corps, à ses sensations. La découverte de la vie et de la pensée d'Ignace de Loyola, comment elle peut être actuelle et proche de nous pour épanouir notre spiritualité et réaliser l'importance de partager ce qui me fait du bien spirituellement. Les préparations culinaires de chacune et la cuisine exquise de l'hôtel Hari, la joie, les rires, les randonnées et la nature si belle à cette saison avec les fleurs alpines.

_ Cathy

Adrienne et Anne ont rêvé, organisé ce séjour puis elles ont lancé les invitations pour un camp du 9 au 12 juin 2026 à Adelboden. Quatre invitées ont répondu présentes ce qui en a fait un camp «cosy» mais qui s'est révélé être un cadeau. Lorsque je regarde en arrière, j'ai le sentiment que les unes et les autres nous avons pu mettre ensemble des bouts de nos histoires, chacune ayant été un peu cabossée par la vie, pour en faire une belle histoire collective. La météo n'était pas des plus favorables mais la lumière est venue, de l'intérieur de chacune de nous, intensifiée par nos chemins de foi différents.

Parfois, on se laisse aller à rêver son dîner idéal. Quels artistes ou célébrités, vivants ou morts, aimerait-on inviter? Mais au-delà de notre imagination, c'est dans le monde réel que la magie de la table s'est opérée pendant cette semaine de camp.

Autour de cette table accueillante et richement décorée, la recette était parfaite et les ingrédients réunis pour passer une merveilleuse semaine. J'ai goûté l'amitié, la bienveillance, l'écoute et beaucoup de bonne humeur! Merci.

_Véronique

«Jésus multiplia pains et poissons. Tous mangèrent et furent rassasiés. L'on emporta 12 paniers pleins.» MC 6, 42-43. Le 1^{er} jour de notre camp d'Adelboden sur le thème «À Table! Goûter la vie» ... chacune de nous a préparé un mets pour se présenter. Après une bonne réflexion en début de matinée départ pour la marche. L'arrêt bienvenu pour le pic-nic uniquement tiré de nos recettes a suffi à nous nourrir amplement. Il en est resté bien assez. J'en retiens un grand moment de partage à savourer. Merci.

_ Marianne



Cette semaine j'ai partagé des repas de rêve avec des femmes, des sœurs de cœur qui rendent toute sa saveur à la vie, qui partagent leurs couleurs en toute authenticité et mettent leur grain de sel! Merci pour cette semaine le soleil était dans les cœurs.

_ Sylvie



Pour terminer, nous avons envie de vous partager cette recette:

Dans le grand plat du bonheur, versez tout d'abord de la joie de vivre à ras bord. Mélangez avec du concentré d'amitié. Prenez de bonnes tranches de rigolade que vous saupoudrez de fous rires. Nappez de beaucoup d'amour tendre et sucré. Pimentez de quelques grains de folie. Servez avec une pêche d'enfer, et faites durer longtemps. A table et bonne dégustation !

Et c'est en chœur et de tout cœur que nous vous disons sûrement à l'année prochaine. Alléchées, n'hésitez pas à vous renseigner lors de l'invitation car cette aventure en vaut la peine et chacune peut y trouver sa place !

_Sylvie Dépraz

CAMP CRÊT-BÉRARD

Se régaler de la vie, ensemble



Petit groupe: 9 femmes sur la colline. Vu le thème, on s'est régalingées de tout: nourriture, moments de soleil... et de pluie, labyrinthe dans l'herbe toutes ensemble en silence, recueils à la chapelle, tour du haut lac sur «L'Italie»...

On a revu les 101 règles de bienséances autour de la table. Et comme il ne faut pas parler la bouche pleine, il y a eu des silences et des pouffées de rire. On a dansé le dernier soir. Oui, toutes! La Sainte-Cène avec Martine a clos notre séjour. A l'année prochaine... sûr !

Merci, merci, merci à chacune.

_Lise-Laure

Un moment de partage merveilleux, entourée de femmes incroyables, des rires, des partages, des papotages. Un moment inoubliable.

_ Véro



Quel bonheur d'avoir pu participer à ce camp!

_ Helga

Camp UCF = une merveilleuse occasion de sortir de sa solitude, retrouver des amies, recharger ses batteries, fortifier sa confiance dans la Vie... et repartir pleine d'énergie, gonflée à bloc !

_ Hélène



Crêt-Bérard, un lieu où le temps s'arrête. Où le partage et la bonne humeur s'écrivent en majuscules. Un camp pur bonheur.

_ Marianne



Je suis heureuse de retrouver chaque année mes amies et les activités qui m'apportent beaucoup. Et je me réjouis de l'année prochaine

_ Gaby

LES RAYONNANTES

Explorer ses émotions, révéler sa richesse



Les ateliers-théâtre Les Rayonnantes que propose Alexandra Gentile sont une précieuse occasion pour moi de sortir de ma zone de confort et d'aller explorer différentes facettes de moi-même et des autres dans un cadre sécurisant, bienveillant et amusant! Des chouettes moments d'apprentissage par le «jeu» et des belles rencontres sont toujours au rendez-vous!

_ Noémie

Cet atelier porte bien son nom, les Rayonnantes ! Alexandra nous guide avec passion et joie vers la découverte de multiples facettes de nous-mêmes et des autres. Oser incarner des personnages variés nous amène à porter un regard nouveau sur soi et enrichit ainsi notre expressivité. Partager ces moments en groupe de femmes crée des liens vivants et simples entre nous. Une vraie capsule de plaisir. Merci!

_ Milada

Quelques femmes ont joué le jeu de mettre des mots sur ce qu'elles ont vécu lors de l'atelier d'avril pour donner envie à d'autres de nous rejoindre!

A bientôt pour la suite, rendez-vous le 24 octobre et le 7 novembre!

_Alexandra

Sensation d'avoir été moi, en réalité augmentée. Augmentée de la possibilité de la fiction, de l'interaction avec les autres participantes, de mes antennes pleinement ouvertes et connectées. Cet atelier permet de se rapprocher un peu plus de soi en expérimentant de se laisser traverser par nos émotions et/ou celles des autres. Vivre pour de faux (par la fiction) de vraies émotions.

_ Oriane

Première participation à l'atelier des Rayonnantes et quelle belle découverte ! Une dynamique de groupe chaleureuse, une coach passionnée, tous les ingrédients sont réunis pour se sentir en confiance et jouer avec ses émotions librement.

_ Ljiljana

Quelle merveilleuse façon de se rencontrer — soi-même et entre femmes — à travers les émotions, sous forme de jeux de théâtre ! J'en retiendrai des moments doux, drôles, parfois troublants, et empreints d'une grande sincérité, alors même que nous jouions à faire semblant. Alexandra a organisé ces instants avec beaucoup de justesse, dans un profond respect des limites de chacune.

_ Jordane

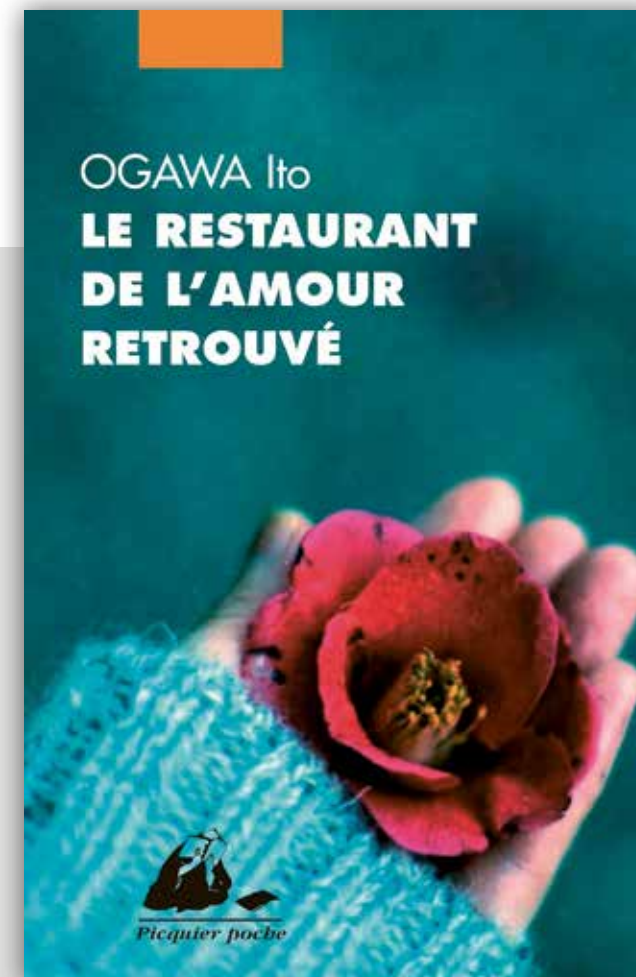
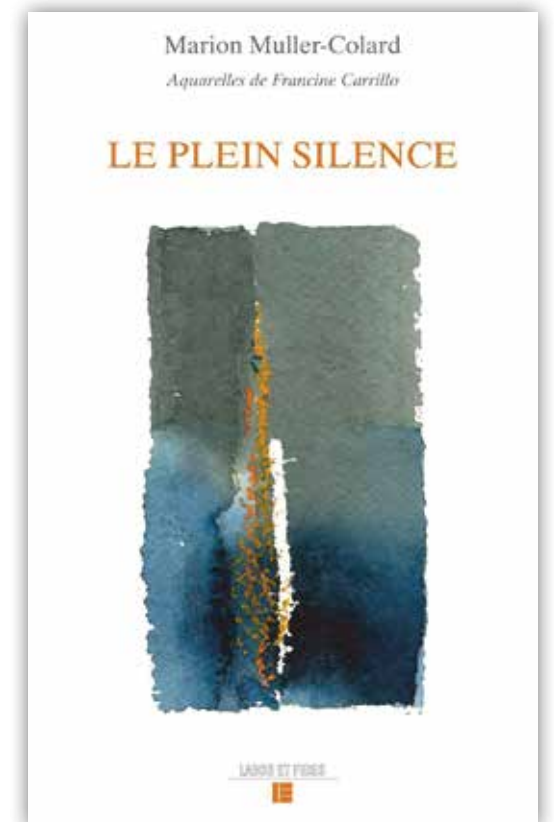
COUPS DE CŒUR

Coup de cœur de Françoise Ruffieux

—

Le plein silence, Marion Muller-Colard, Labor Et Fides, 2018

Ecrivaine et théologienne protestante très connue, l'autrice nous livre un texte à la fois poétique, métaphorique, intime et profond. Surbookée et souffrant du «trop» à tous niveaux, elle décide de partir pour une expérience de jeûne de huit jours, au pied de la Chartreuse, dans un centre jésuite. Expérience en tous points inconnue. Dans ce temps de survie et de silence, elle va redécouvrir jour après jour le goût des aliments, les sensations de son corps, «l'école maternelle de Dieu» et les fondements de sa foi.



Coup de cœur de Irène Collaud

—

Le restaurant de l'amour oublié, Ito Ogawa, Picquier Poche, 2015

C'est l'histoire de Rinco, une jeune femme japonaise qui perd brutalement la parole après une rupture difficile et décide de retourner dans son village natal. Elle y ouvre un petit restaurant très particulier, où elle cuisine des plats uniques pour chaque personne, en essayant de traduire leurs émotions les plus profondes à travers la nourriture. Peu à peu, son restaurant devient un lieu de guérison, autant pour elle que pour les personnes qu'elle accueille. À travers une écriture très sensorielle, le roman explore la reconstruction de soi, le deuil, l'amour et le pouvoir presque magique de la cuisine comme langage des émotions.

MÉDITATION

La fragilité de nos intentions



L'histoire biblique de Marthe et Marie prête à confusion lorsqu'elle est lue hors contexte. Marthe invite Jésus et ses amis pour un repas, puis elle reproche à sa sœur Marie, devant eux, de ne pas l'aider. Jésus prend la défense de Marie qui est en train d'écouter son enseignement, en disant qu'elle a choisi «la meilleure part». L'histoire semble opposer le «faire» à «l'être». Et pourtant, quelqu'un doit bien cuisiner ! Jésus parle d'ailleurs souvent de l'importance d'être au service des autres.

On comprendra l'histoire de Marthe et Marie en la remettant dans son contexte.

Dans le chapitre précédent, Jésus enseigne l'importance d'accorder nos intentions à nos actes: il ne suffit pas de respecter des protocoles, il importe d'habiter nos actes pour qu'ils reflètent l'amour de Dieu. Et juste après cette histoire, Jésus enseigne à ses amis le «Notre Père», la magnifique prière dont le contenu résume l'essentiel que l'on peut dire à Dieu, le Père aimant.

Alors, dans son contexte, l'histoire de Marthe et Marie est un exemple de ce qu'il ne faut pas faire. Marthe accueille des invités avec les meilleures intentions, mais ô combien il lui est facile de perdre de vue son intention d'accueillir! Elle blâme une autre parce qu'elle se sent dépassée. De plus, ses paroles sont tout sauf bienveillantes : elles visent à provoquer la honte. Jésus les rejette en défendant Marie, qui a «la meilleure part», non pas parce que sa conduite est parfaite, mais parce que ses intentions — d'écouter Jésus — ont été claires depuis le début.

Marthe aurait pu demander de l'aide dès le départ. Et étant une personne ouverte d'esprit, Jésus aurait probablement volontiers aidé à éplucher une ou deux carottes, et aurait encouragé les autres à faire pareil. Après tout, Jésus a aussi dit, «Demandez, et l'on vous donnera».

L'histoire de Marthe et Marie illustre par le négatif ce que Jésus cherche à enseigner: une cohérence entre l'être et le faire, ou l'équilibre fragile à toujours chercher entre la forme et le fond de nos actes, de notre être. Elle invite à discerner comment nous vivons la foi en un Dieu aimant, et comment nous transmettons cet amour autour de nous. Nos meilleures intentions peuvent vite devenir des pièges, tant pour nous que pour les autres.

Est-ce que nos actes, nos paroles reflètent de l'amour ou autre chose? A vous de répondre, non pas qu'une fois, mais aujourd'hui, demain, et chaque jour qui suivra.

_Adrienne Magnin

EN BREF

Retour sur l'AG des UCR

Le 9 mai dernier à Vaumarcus, les Unions Chrétiennes Romandes (UCR) se sont réunies en assemblée. À cette occasion, le Foyer Unioniste de Lausanne (Le Cazard) a été admis comme nouveau membre des UCR. Au niveau du comité, Christopher Gaillard a présenté sa démission de son poste de trésorier, et Gérald Rosselat, déjà trésorier des Unions genevoises, a été élu par acclamation pour lui succéder. Martine Miquel a également annoncé sa démission de la présidence, mais faute de candidate pour reprendre la fonction, elle a accepté de prolonger exceptionnellement son mandat d'une année afin de permettre la recherche d'une successeuse. Cette rencontre a en outre permis d'entendre comment les partenaires de HorYzon évoluent à travers le monde, et de découvrir les préparatifs du mouvement suisse en vue du Conveniat 2027, un grand rassemblement qui ambitionne de réunir 5'000 unionistes de toute la Suisse durant une semaine.



Le CLAFV a décerné ses prix

Le Centre de Liaison des Associations Féminines Vaudoises (CLAFV) a remis le Prix Égalité 2025 en décembre dernier au projet «Les Multiplicatrices» de la Fondation Surgir. Lancé en 2023, il soutient des personnes migrantes confrontées à des violences de genre en formant des relais d'écoute et d'orientation au sein des communautés. Son approche locale et interculturelle a été saluée pour son impact durable. Le Prix de la Femme Remarquable 2025 a été attribué à Sylvie Durrer pour son engagement de longue date en faveur de l'égalité. Ancienne responsable du Bureau fédéral de l'égalité, elle a contribué à des avancées majeures, notamment sur l'égalité salariale et la lutte contre les violences. Plus d'informations sur www.clafvd.ch

AGENDA

mercredi 1^{er} juillet | Café-récits | Cazard à Lausanne, 15h-17h

jeudi 2 juillet | Les Natur'Elles: sortie entre femmes, 9h-16h

vendredi 10 juillet | Bulles Nature: cercle de femmes | Donatyre, 19h-21h30

samedi 11 juillet | Les Natur'Elles: sortie entre femmes & enfants, 9h-16h

mardi 21 juillet | Les Natur'Elles: sortie entre femmes, 9h-16h

samedi 1^{er} août | Les Natur'Elles: sortie entre femmes & enfants, 9h-16h

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

vendredi 7 août | Les Natur'Elles: sortie entre femmes, 9h-16h

lundi 24 août | Bulles Nature: cercle de femmes | Donatyre, 19h-21h30

samedi 29 août | Retrouvailles des UCF | Vevey, 10h-16h

mercredi 2 septembre | Café-récits | Cazard à Lausanne, 15h-17h

samedi 12 septembre | Les Natur'Elles: sortie entre femmes & enfants, 9h-16h

samedi 29 août
Retrouvailles
des UCF
Vevey, 10h-16h

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



Itadakimasu

Parmi les nombreux mots japonais sans équivalent en français, itadakimasu est une expression prononcée avant un repas. Elle signifie littéralement «je reçois humblement» et permet d'exprimer sa gratitude envers la nature, les personnes qui produisent les aliments, celles qui les préparent, ainsi qu'envers l'ensemble des contributions ayant rendu le repas possible. Cette formule va bien au-delà d'un simple «bon appétit»: elle s'emploie lorsque l'on s'apprête à manger soi-même et ne s'adresse pas à autrui. Une façon de se mettre à table avec respect, gratitude et conscience de notre interdépendance avec le vivant.



UCF Vaud

- ☐ 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:

16 août 2026

Envoi des textes:

contact@ucfvaud.ch

**Formulaire à renvoyer
au secrétariat:**

UCF Vaud

Rue Pré-du-Marché 15
1004 Lausanne

ou par e-mail à:

contact@ucfvaud.ch

Coordonnées bancaires:

IBAN CH90 0900 0000
1000 3831 2