



# U CURDELIN

LE MAGAZINE DE L'UNION DES FEMMES MONÉGASQUES

MARS 2025 - N° 16 - UFM



# SOMMAIRE

U Curdelin | Mars 2025 | Numéro 16

## NOS RUBRIQUES

- 3 Mot de la présidente
- 12 Les bons plans de la médiathèque
- 14 Coup de cœur : Ecole Supérieure d'Arts Plastiques
- 18 Du côté des amis : Sœurs de Route
- 20 Personnalité : Mathilde Le Clerc

## SOUVENIRS, SOUVENIRS ...

- 4 Goûter de Noël
- 5 Ateliers de la DAU : centres de table
- 6 Gâteau des Reines
- 8 Compte-rendu de l'Assemblée Générale

## À VENIR

- 24 RDV Réguliers
- 25 Activités à venir
- 26 Groupe de réflexion - Soirée événement
- 27 Comité des Droits des Femmes - 8 mars
- 28 Exposition UFM - 8 mars
- 29 Extrait du programme 8 mars
- 30 Et pendant ce temps, Simone veille !
- 31 Visite guidée Musée d'Anthropologie
- 32 Découverte du Dien Chan
- 33 SOS Informatique
- 34 Paniers de Pâques
- 35 Découverte de la Sophrologie
- 36 Dîner au Cordon d'Or
- 37 Sortie de Printemps
- 38 Groupe de réflexion
- 39 Introduction au Yoga
- 40 Demandez le programme !



## Conseil d'Administration

- Présidente : Véronique de Millo Terrazzani
- Vice-Présidente : Claude Manzone
- Secrétaire Générale : Paula Spiliotis-Saquet
- Secrétaire Adjointe : Corinne Lorenzi
- Trésorière Générale : Olivia Rebuffel
- Trésorière Adjointe : Josselyne Bovini
- Conseillères : Valérie Barilaro, Audrey Cheynut, Béatrice Fresko-Rolfo, Brigitte Novaretti Dehaene, Dominique Salvo

## Édité par :

Union des Femmes Monégasques

## Directrice de la Publication :

Véronique de Millo Terrazzani

## Dépôt légal :

Mars 2025

## Nous contacter

📍 26, Quai Jean-Charles Rey 📞 92.05.95.05 ✉ contact@ufm.mc 🌐 www.ufm.mc 📺 Union.des.Femmes.Monégasques

# LE MOT DE LA PRÉSIDENTE

---

Chère adhérente, Chère amie,

La transmission du savoir, des valeurs et des expériences est un pilier fondamental du progrès humain. Elle assure la pérennité des acquis et permet aux générations suivantes de s'appuyer sur le passé pour bâtir l'avenir.

Cette nécessité de transmettre se manifeste dans tous les domaines de la vie : de la famille au monde professionnel, en passant par la culture et les traditions.

Former les nouvelles générations est une responsabilité essentielle. L'apprentissage ne se limite pas à l'acquisition de connaissances théoriques ; il englobe également le partage d'une vision, d'une éthique et d'une approche du monde. Transmettre, c'est donner aux autres les outils pour comprendre, s'adapter et innover. C'est offrir les clés qui leur permettront non seulement de reproduire ce qui a été fait, mais aussi de l'améliorer et de le réinventer.

Cependant, transmettre ne suffit pas ; il faut aussi savoir laisser la place. Trop souvent, ceux qui détiennent le savoir ou le pouvoir hésitent à passer le relais, freinant ainsi l'émergence de nouvelles idées et la progression collective. Pourtant, céder sa place ne signifie pas renoncer, mais plutôt permettre à d'autres d'apporter leur contribution. C'est reconnaître que chaque génération a son rôle à jouer et que le renouveau est nécessaire pour éviter l'immobilisme.

Accepter de former et de transmettre, puis de laisser la place, c'est ainsi participer à un cycle naturel d'évolution. C'est une preuve d'humilité et de confiance envers ceux qui suivent, une marque de respect pour l'avenir. En permettant aux autres d'apprendre et de prendre la relève, on assure une continuité dynamique et on contribue à un monde en perpétuel mouvement, toujours plus riche et innovant.

L'année prochaine, en 2026, vous aurez la charge d'élire un nouveau Conseil d'Administration. Le mandat 2026-2029 sera déterminant car il permettra, en 2028, de fêter les 70 ans de l'Union des Femmes Monégasques.

Je voudrais que ce mandat soit également l'occasion d'un renouveau pour permettre à la relève de commencer à entrer dans le Conseil d'Administration pour préparer l'avenir et pour pouvoir céder ma place.

J'aime passionnément cette association, mon objectif était de lui donner un nouveau souffle et de la dynamiser. L'étape suivante de mon projet est de former cette relève pour ensuite, une fois prête, lui donner les clés et regarder cette "grande dame" (comme j'aime appeler l'UFM) poursuivre son envol et m'en réjouir.

Je vous laisse découvrir ce nouveau numéro qui regorge de nouveautés qui, je l'espère, vous séduiront avec un programme d'activités à venir particulièrement riche.

Je vous dis à très bientôt.

... et comme disaient nos anciens : "Fà çe che devi, sücede çe che pò"

Véronique de Millo Terrazzani

# RETOURS SUR LE GOÛTER DE NOËL

## MARDI 17 DÉCEMBRE 2024

---

Je dois vous avouer que j'ai éprouvé une certaine déception par rapport à ce goûter de Noël.

Ensuite, il y a eu des soucis sur la livraison des viennoiseries et, le moins que l'on puisse dire, c'est que nous ne nous sommes pas régalingées.

Enfin, la salle n'est pas spécialement chaleureuse.

Pour pallier tous ces soucis, pour cette année 2025, je vous proposerai une autre solution qui vous sera présentée dans le magazine qui paraîtra courant septembre.

En attendant, je vous propose de retrouver quelques images de ce moment. Nous remercions Monsieur Jacques Pastor, Adjoint municipal pour son sympathique soutien.



Crédit Photos : UFM

# RETOURS SUR L'ATELIER "CENTRE DE TABLE" JEUDI 19 DÉCEMBRE 2024

Une fois de plus, la Direction de l'Aménagement Urbain, représentée par l'adorable Franck, nous a permis de passer un très bon moment. Les artistes du jour étaient plus ou moins douées mais toutes partageaient la même joie, la même bonne humeur.

Un très bon moment pour lequel nous remercions Franck et la DAU.



Crédit Photos : UFM

# RETOURS SUR LE GÂTEAU DES REINES

## SAMEDI 18 JANVIER 2025

Ce gâteau des reines était très étrange ...

Tout d'abord, nous étions fort attristées par le décès, la veille, de S.E.M. le Ministre d'Etat. Les personnalités qui nous honorent habituellement de leur présence n'ont donc pas pu se joindre à nous.

Et, on ne va pas se mentir, la prestation hôtelière n'était pas à la hauteur de nos espérances ! La nourriture oscillait entre le passable et l'indigeste. Et les liquides ont brillés par leur absence ... telles Sœur Anne, nous avons guetté les jus de fruits et autres thés et cafés, pourtant bien présents sur le devis ... sans jamais les voir venir !

La bonne nouvelle c'est que la copieuse ristourne négociée, nous permet de vous offrir des paniers de Pâques. Et toc ! (voir page 34).

Et, tout cela, ne nous a pas empêchées de passer un bon moment ! Le plus important c'est d'être en bonne compagnie et la vôtre est toujours agréable.

Voici quelques souvenirs de ce qui restera, malgré tout, un beau moment de partage et de joie.



Crédit Photos : UFM

# RETOURS SUR LE GÂTEAU DES REINES SAMEDI 18 JANVIER 2025



Crédit Photos : UFM

# RETOURS SUR L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

## SAMEDI 1 FÉVRIER 2025

L'Assemblée Générale Annuelle est toujours un moment important de la vie de votre association d'ailleurs l'article 15 de nos statuts stipule que "L'Assemblée Générale constitue le pouvoir suprême de l'Association".

Il était donc important de faire un point sous forme de bilan avant la prochaine Assemblée Générale Elective qui se tiendra en 2026 et de recueillir vos impressions, vos envies, vos souhaits pour cette dernière année de ce mandat 2023-2026.

Nous vous proposons un retour sur ce moment clé.

## RAPPORT MORAL ET FINANCIER 2024

### Présentation du rapport financier 2024 de l'UFM

- Mise en avant des excellents retours des organismes de pointage (Recette Municipale et Contrôle Général des Dépenses) ce qui participe à notre crédibilité et notre légitimité. Ces retours positifs sont donc déterminants quand nous sommes amenées à demander de l'aide pour des adhérentes qui seraient en difficulté ou pour présenter nos projets pour défendre les intérêts des femmes.
- Les adhérentes présentes ont donné leur quitus à l'unanimité pour ce rapport financier.



### Présentation du rapport moral 2024 de l'UFM

- Actions 2024
  - Présentation des actions menées en faveur des femmes
  - Détail des activités proposées en 2024
- Les adhérentes présentes ont donné leur quitus à l'unanimité pour ce rapport moral.

# RETOURS SUR L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

## SAMEDI 1 FÉVRIER 2025

### QUESTIONS DIVERSES

Cette Assemblée Générale était l'occasion de recueillir votre avis sur certains points.

Voici le récapitulatif de vos demandes et de vos souhaits

#### Cotisations

- Certaines adhérentes souhaitent pouvoir continuer à payer une cotisation après 80 ans. L'Assemblée a acté le maintien du principe actuel à savoir une exemption de cotisation.
- Prochainement, vous pourrez également régler votre cotisation par Carlo. Attention, cela ne générera pas de cashback mais c'est un système simple, une opération que vous pourrez exécuter à tout moment. Et, qui vient compléter l'offre actuelle (chèque, CB et virement bancaire).



#### Activités

- Globalement vous souhaitez plus d'activités
  - Plus de loto
  - Canevas et tricot
  - Jeux de cartes
  - Jeux de société
  - Plus de paniers avec du salé
  - Des activités également le samedi et durant les mois de juillet et août.

#### Conseil d'Administration

- Nous allons faire le maximum pour répondre à vos demandes dans la mesure du possible.



# RETOURS SUR L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

## SAMEDI 1 FÉVRIER 2025

---



Vous avez manifesté votre satisfaction concernant le magazine. Les rubriques proposées vous plaisent et vous n'en souhaitez pas de nouvelle.

## NOUVELLE FRÉQUENCE DE PARUTION

- 2 numéros annuels :
  - Janvier : 1 numéro pour la nouvelle année avec les activités prévues pour le 1er semestre
  - Septembre : 1 numéro pour la rentrée avec les activités prévues jusqu'à la fin de l'année en cours.
- L'objectif, dans les années à venir, est d'augmenter les newsletters dans vos boîtes mails qui permettront une meilleure réactivité en particulier pour les activités de dernière minute.

# RETOURS SUR L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

## SAMEDI 1 FÉVRIER 2025

---

# ÉLECTIONS 2026

### **Le mandat 2026-2029 sera crucial**

En effet, en 2028, nous fêterons les 70 ans de l'UFM. Ce sera une année riche en activités et en surprises. L'organisation de ce programme va nécessiter beaucoup de travail, de temps et d'investissement.

Si je suis toujours élue présidente ce sera mon troisième mandat.

Je suis intimement convaincue qu'il faut toujours préparer l'avenir et former la génération suivante.

Une génération qui apportera de nouvelles idées, une nouvelle dynamique, de nouveaux projets et toujours autant d'amour et de passion.

Pour préparer mon départ (car oui, il interviendra un jour ...), il est bon de commencer à recruter de nouvelles membres dans le Conseil d'Administration.

Donc :

- Si vous en avez envie
- Si vous êtes motivée
- Si vous avez du temps
- Si vous avez des idées ou des projets que vous aimeriez mettre en place

### **N'hésitez pas à venir me rencontrer**

Tout particulièrement si vous avez une ou des compétences dans les domaines suivants :

- Technologies numériques et communication en particulier sur le logiciel Canva.
- Création, maintenance et mise à jour de site Internet.
- Si vous parlez anglais et si vous aimeriez vous investir au sein du Conseil International des Femmes (International Council of Women) qui fait entendre la parole des femmes depuis 1888 avec des représentantes permanentes aux Nations Unies et dans d'autres organisations avec un statut consultatif et dont l'UFM est membre depuis 2004 en particulier, le CIF a mis en place un Conseil des Jeunes pour que l'UFM puisse faire entendre sa voix dans ce conseil des jeunes, il faudrait des futurs membres du Conseil d'Administration âgés de moins de 40 ans.
- Classement et archivage.
- Secrétariat.
- Gestion de la base de données des adhérentes et des cotisations.
- Organisation des activités et gestion des inscriptions.
- Ecriture d'articles pour le magazine.
- Comptabilité
- Etc.

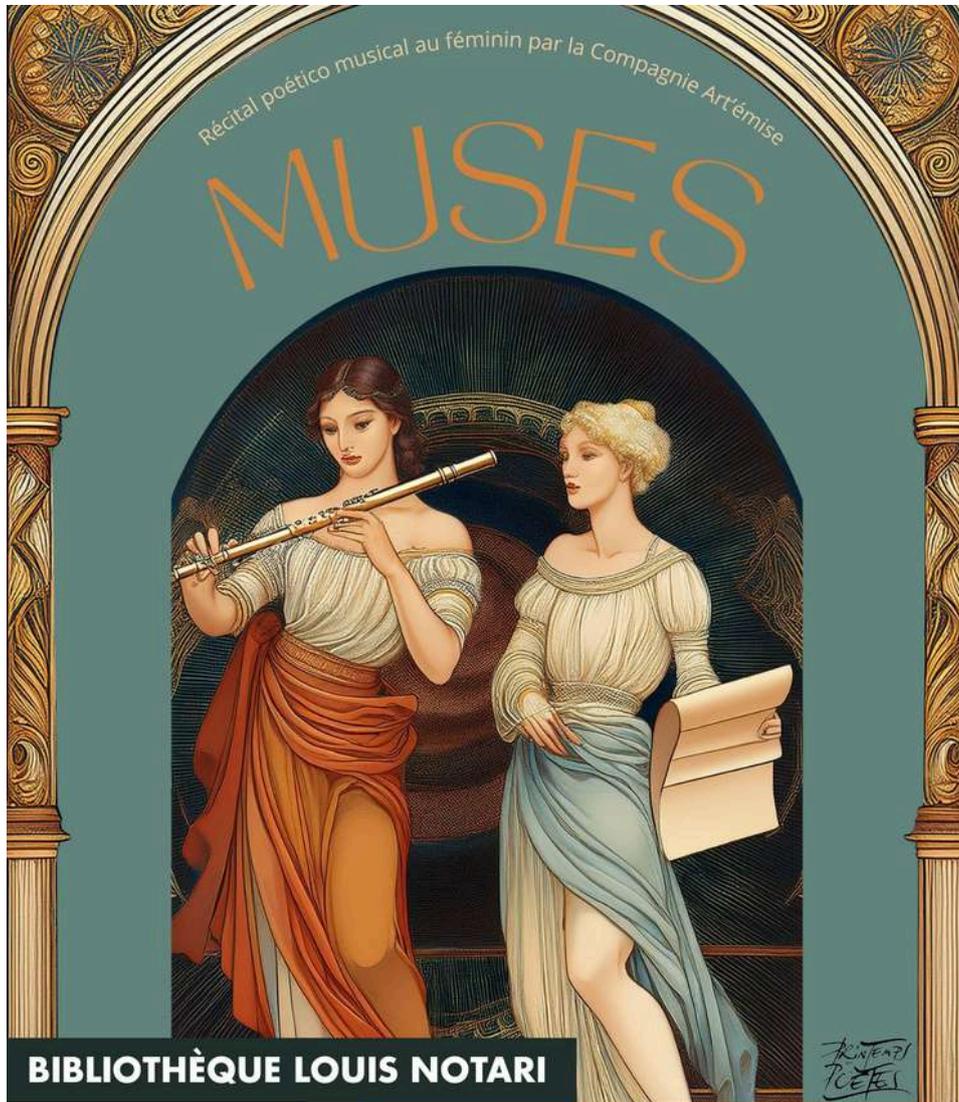
**Ainsi, nous pourrons, ensemble, préparer l'avenir et amener fièrement  
cette si belle association vers son 100ème anniversaire.**

La Médiathèque se veut avant tout un espace convivial d'échange, de découverte et de partage gratuit d'accès à tous. Lieu de travail, de ressources, de détente, de rencontres et d'activités culturelles, la Médiathèque s'adresse à tous les publics autant dans ses collections que dans ses actions.

Elle se compose d'une bibliothèque adulte, d'une bibliothèque jeunesse, d'une vidéothèque, d'une sonothèque, d'une ludothèque et propose un important fonds documentaire aux supports variés. Au-delà des documents physiques, le site Internet de la Médiathèque permet également l'accès à plusieurs ressources numériques (presse en ligne, films à la demande, ebooks, autoformation en ligne...)

En plus de ses missions de prêts de documents, d'information, d'apprentissage tout au long de la vie, la Médiathèque propose des services, facilite l'accès à la diversité culturelle et favorise les échanges intergénérationnels.

**L'inscription est gratuite pour tous depuis le mois de janvier 2025**



Récital poético musical au féminin par la Compagnie Art'émise

# MUSES

**BIBLIOTHÈQUE LOUIS NOTARI**

Médiathèque de Monaco

**MARDI 25 MARS 2025 - 18H30**

## SOIRÉE POÉSIE

**Entrée libre et gratuite**

8 rue Louis Notari

Renseignements +377 93 15 29 40

[www.mediatheque.mc](http://www.mediatheque.mc)

## FOCUS SUR : BIBLIOTHÈQUE GOURMANDE



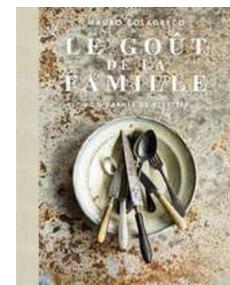
La cuisine est devenue une pratique culturelle et l'offre éditoriale dans le domaine culinaire est florissante.

La Médiathèque propose environ mille ouvrages qui répondent aux préoccupations actuelles : question écologique, saisonnalité des produits, fait maison, végétarisme ou véganisme en lien avec le développement personnel (bien-être), ainsi que découverte d'un aliment (par exemple : *Le citron noir : dix façons de le préparer*, édition de l'Épure).

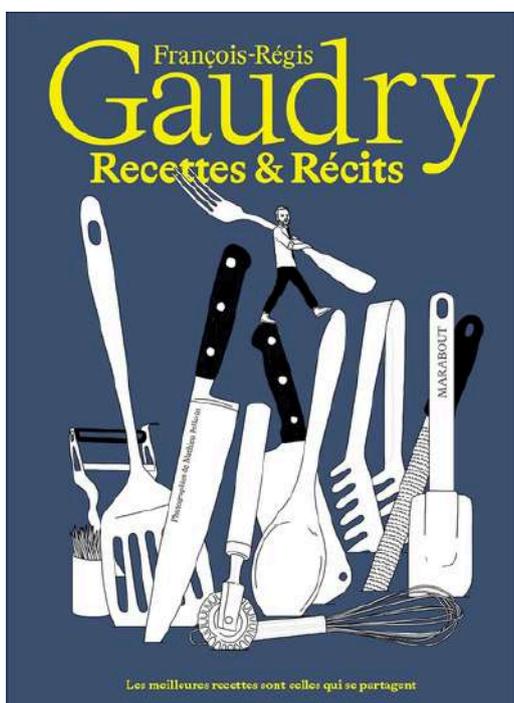


Beaucoup d'ouvrages sont le reflet du contexte socio-économique et de la vie professionnelle, notamment ceux qui invitent à déjeuner rapidement (*Simplissime*, édition Hachette) ou à dépenser moins (*Ma cuisine anti gaspi et petit prix* de Mohamed Cheikh).

Quelques ouvrages haut de gamme signés par de grands chefs tels Robuchon, Ducasse, Colagreco, Piège... complètent la collection.



Un vaste choix de revues culinaires comme *Marmiton* et *Cuisine actuelle* qui peuvent être consultées en version papier ou en ligne via les ressources numériques proposées par la Médiathèque.



### François-Régis GAUDRY, *Recettes et récits*

Pour la première fois, le journaliste et critique gastronomique François-Régis Gaudry dévoile le répertoire de ses recettes préférées.

Il livre ici ses meilleurs souvenirs sous la forme d'un récit, de photographies personnelles et bien sûr, de nombreuses recettes.

Si François-Régis Gaudry puise dans son héritage familial, entre Corse et Lyon, il consacre également une partie de son ouvrage à ses « vagabondages », en France et à l'étranger et y ajoute les spécialités qu'il a découvertes dans les meilleures trattorias d'Italie, les petites adresses niçoises et les rues de Bangkok.

Chacune de ses recettes, qu'elle soit empruntée à sa grand-mère « Mamyta », à des chefs étoilés, ou glanée au fil de ses voyages, mise sur la simplicité, l'accessibilité et le partage.

*Recettes et récits* n'est pas un simple livre de cuisine, c'est un véritable hommage à la transmission culinaire.

# COUPS DE DE L'UFM

## ÉCOLE SUPÉRIEURE D'ARTS PLASTIQUES

---

**Cette rubrique permet de vous parler de nos petites astuces, de nos "bons plans", de tout ce que nous aimons dans notre si belle Principauté.**

Ce numéro est l'occasion de vous faire (re)découvrir l'Ecole Supérieure d'Arts Plastiques (ESAP), un petit bijou niché sur le Rocher, réputé pour l'excellence de son enseignement artistique. L'établissement propose, également, des ateliers publics auxquels vous pourrez vous inscrire à la rentrée de septembre.



Crédit Photos : © vue du Pavillon Bosio, Pavillon Bosio

Le Pavillon Bosio occupe depuis une vingtaine d'années une place particulière parmi les écoles d'art avec un enseignement spécialisé en art et scénographie. La scénographie, traditionnellement enseignée dans les écoles d'art appliqué ou dans les écoles d'architecture, est ici placée au cœur d'une pédagogie qui a vocation à former des artistes. Ce positionnement, unique en son genre, accompagne une tendance de fond, celle qui replace les artistes au cœur d'une multiplicité d'aventures collectives et dans une variété de rôles. En pratique, cela signifie que les étudiants développent, d'une part, un travail personnel exposé et commenté au moment des galeries d'essai, des bilans, des DNA et des DNSEP et, d'autre part, qu'ils participent chaque année à un ensemble de projets collectifs relatifs à la question de la scénographie.

Le projet du Pavillon Bosio est étroitement lié au contexte et à l'histoire de Monaco. L'école est héritière des associations historiques initiées par les Ballets russes au début du XXe siècle et du dialogue qui a toujours eu cours à Monaco entre les arts visuels et les arts de la scène.

Cette orientation se traduit par une sorte de double cursus, d'une part les étudiants sont encouragés à développer leur pratique personnelle d'artiste et, d'autre part, ils participent à de nombreux projets collectifs et reçoivent des enseignements spécialisés en scénographie.

Cet environnement permet aussi à la plupart des projets développés par les étudiants du Pavillon Bosio de prendre forme grandeur nature dans le cadre des partenariats noués par l'école avec de nombreuses institutions, théâtres, musées et centres d'art.

L'enseignement se développe également en collaboration avec des universités, des écoles supérieures d'art, des institutions nationales et internationales.

On retrouve ainsi parmi les partenaires du Pavillon Bosio :

- La Manufacture – École des arts de la scène, Lausanne,
- L'ENSAV – La Cambre, Bruxelles,
- Le Conservatoire à Rayonnement Régional Pierre Cochereau, Nice (ARC scénographie du théâtre),
- L'Université Paris 1, Panthéon-Sorbonne, Master parcours Sciences et Techniques de l'Exposition (ARC scénographie d'exposition),
- Polimoda de Florence (ARC scénographie de la mode) ;
- Les Ballets de Monte-Carlo (ARC scénographie de la danse).

L'école fait aussi partie prenante de projets internationaux comme le réseau ECART ou inter-école comme le programme de conférence *L'entour*.

# COUPS DE DE L'UFM

## ÉCOLE SUPÉRIEURE D'ARTS PLASTIQUES

---

### DIPLÔMES

Le Pavillon Bosio est habilité à délivrer des diplômes d'enseignement supérieur artistique :

- DNA valant grade de Licence (bac +3)
- DNSEP valant grade de Master (bac +5)

Le Pavillon Bosio est un établissement de service public de la Mairie de Monaco. L'école compte 82 étudiants pour l'année en cours.

La formation est spécialisée en art et scénographie. Ce positionnement replace les artistes au cœur d'une multiplicité d'aventures collectives et dans une variété de rôles qui va bien au-delà du travail d'atelier : artistes, scénographes, commissaires, metteurs en scène, réalisateurs, décorateurs...

### CONCOURS D'ENTRÉE (1ÈRE ANNÉE)

- 17 janvier au 26 mars 2025 - inscriptions en ligne sur le site de l'Esap
- 27 mars au 13 avril 2025 - téléchargement des épreuves et dépôt en ligne des réponses sur la plateforme
- 24 avril 2025 - annonce des admissibilités au concours et convocation aux entretiens par e-mail.
- 28 et 29 avril 2025 sur rendez-vous - entretien avec le jury, en visio-conférence.

### COMMISSION ÉQUIVALENCE

- 17 janvier au mardi 8 avril 2025 - inscriptions en ligne sur le site de l'Esap
- 17 avril 2025 : annonce des pré-sélections et convocation aux entretiens par e-mail.
- 28 et 29 avril 2025 sur rendez-vous - entretien avec le jury, en visio-conférence.

### PRATIQUE PERSONNELLE

Le travail d'atelier est au centre du projet pédagogique.

Chaque étudiant bénéficie d'un large temps de travail personnel en atelier et dispose d'un espace au sein des cinq salles de travail.

### STUDIOS

Les studios sont dédiés aux apprentissages pratiques et techniques, ils englobent toutes les techniques enseignées.

Certains studios sont animés par des personnalités extérieures à l'école, le plus souvent des artistes.

### SÉMINAIRES

Les étudiants développent leurs connaissances théoriques à l'occasion de séminaires d'histoire de l'art, d'esthétique, d'histoire de la scénographie, de scénologie, de méthodologie et d'initiation à la recherche.

Les thématiques abordées dans les séminaires font écho aux apprentissages pratiques afin d'harmoniser les enseignements et de répondre à leurs projets

### ACTUALITÉ

- 13/03/2025 - Vernissage à La Gaya Scienza, Nice à 18h; dans le cadre de l'ARC scénographie d'exposition.
- 27/03/2025 - Vernissage de l'exposition des 3e et 5e année au Quai Antoine 1er à 18h00, projet *Les Territoires de l'exposition* : la scénographie d'exposition est abordée via l'expérience d'exposition collective proposée aux étudiants.



pavillon  
bosio

art  
& scénographie  
école supérieure  
d'arts plastiques  
de la ville  
de Monaco

DNA (bac +3)  
DNSEP (bac +5)

**journée  
portes  
ouvertes**

de 10h  
à 18h  
et sur place  
en ligne

**samedi  
15 mars  
2025**

 Mairie  
de Monaco

Crédit Photos : © Journée Portes Ouvertes 2025, Pavillon Bosio

# COUPS DE DE L'UFM

## ÉCOLE SUPÉRIEURE D'ARTS PLASTIQUES

### LES ATELIERS PUBLICS

Le Pavillon Bosio met à disposition des compétences et des ateliers techniques pour toutes les personnes qui souhaitent s'initier à des pratiques artistiques ou approfondir des approches spontanées. Les cours sont dispensés par des professionnels.

Des stages pratiques amateurs sont également organisés durant les vacances scolaires. Ils permettent d'approfondir ou d'acquérir des connaissances et des compétences spécifiques.

#### Plusieurs ateliers sont proposés selon l'âge :

- **Pour les adultes, étudiants et candidats aux concours d'entrée des écoles d'art** : dessin, peinture, céramique, édition/reliure, infographie 2d / 3d
- **Pour les lycéens** : dessin, peinture, céramique, infographie 2d / 3d
- **Pour les collégiens, les écoliers de 7 à 12 ans** : dessin, céramique



Crédit Photos : Stage céramique - modèle vivant avec Jeffrey Haines et Jean-Sylvain Marchessou, du 26 février au 01 mars 2024, ESAP, Pavillon Bosio © Pavillon Bosio



Crédit Photos : Stage gravure avec Laure Fissore, du 26 février au 01 mars 2024, ESAP, Pavillon Bosio © Pavillon Bosio

#### Les différents ateliers :

- **Dessin** : initiation aux différentes techniques du dessin, croquis, modèles vivants et à ses différents médiums.
- **Peinture** : initiation aux différentes techniques de la peinture, gouache, acrylique, huile.
- **Reliure/édition** : initiation aux différentes techniques et la manipulation des outils de reliure : massicot, presse, couture sur ruban, en surjet, cartonnage... Ils acquièrent les bases pour mieux appréhender la mise en forme d'un ouvrage.
- **Céramique** : initiation aux techniques de façonnage, moulage, plaques et empreintes, aux différents modes de cuisson, aux spécificités des différentes terres.
- **Infographie** : initiation aux logiciels de publication assistée par ordinateur (PAO).

Les inscriptions se font à la rentrée de septembre sur place et/ou en ligne.

Toutes les informations détaillées sont à retrouver sur le site internet du Pavillon Bosio.

Pour l'année 2024-2025, le Pavillon Bosio compte 281 inscrits.

# DU COTÉ DES AMIS

## SOEURS DE ROUTE

---

Le Conseil d'Administration a souhaité consacrer une rubrique aux autres associations de la Principauté en leur offrant une vitrine pour leur permettre de parler de leurs activités, de leur actualité ... sous la forme d'un amical clin d'œil.

Ce numéro est consacré à une toute nouvelle association Sœurs de Route.

Nous les soutenons totalement dans leur démarche. Vous pouvez également les aider.

### **Sœurs de Route : L'Aventure au Féminin pour une Cause Engagée**

L'association Sœurs de Route est née d'une passion commune pour l'aventure, la solidarité et l'engagement. Fondée par deux amies déterminées, Juliette et Sarah, notre association a pour objectif de promouvoir la place des femmes dans le sport automobile et l'univers du rallye tout en défendant des causes qui nous tiennent à cœur. Cette année, nous avons décidé de participer au Rallye Aïcha des Gazelles du Maroc 2025, un défi hors normes qui incarne nos valeurs de persévérance, d'entraide et de dépassement de soi.



### **Le Rallye Aïcha des Gazelles : Une Aventure Humaine et Solidaire**

Le Rallye des Gazelles est une compétition unique au monde : 100 % féminine, elle met à l'épreuve des équipages en navigation hors-piste dans le désert marocain. Sans GPS ni assistance, seules la carte et la boussole permettent d'atteindre les balises. Ce n'est pas une course de vitesse, mais un challenge basé sur l'orientation, la stratégie et l'endurance.

Au-delà du défi sportif, le rallye est aussi un événement éco-responsable et solidaire : les participantes soutiennent des actions humanitaires grâce à l'association Cœur de Gazelles, qui apporte une aide médicale et sociale aux populations locales.

# DU COTÉ DES AMIS

## SOEURS DE ROUTE

---

### Pourquoi Sœurs de Route ?

Notre association est née d'une double envie : vivre une aventure intense et utiliser cette visibilité pour défendre une cause essentielle. En plus de porter haut les couleurs des femmes dans le sport automobile, nous avons choisi de nous engager aux côtés de France Sclérose en Plaques, une association qui accompagne les personnes atteintes de cette maladie.

Nous voulons montrer que rien n'est impossible quand on ose, qu'on s'entraide et qu'on se bat pour ses convictions. Notre participation au Rallye des Gazelles est un moyen de donner de la visibilité à la sclérose en plaques, de mobiliser du soutien et de lever des fonds pour la recherche.



### Un Défi Collectif : Rejoignez l'Aventure !

S'engager dans un tel projet demande du courage, du travail et du soutien. Nous recherchons des partenaires et sponsors prêts à nous suivre dans cette aventure et à partager nos valeurs de solidarité, de persévérance et d'engagement.

Pour nous soutenir :

- Mail : [associationsoeursderoute@gmail.com](mailto:associationsoeursderoute@gmail.com)
- Instagram : [@soeurs\\_de\\_route](https://www.instagram.com/soeurs_de_route)

# RENCONTRE AVEC ...

## Mathilde LE CLERC

Cette rubrique a pour objectif de vous présenter des personnalités féminines monégasques. Elles sont nombreuses. Nous admirons ces femmes pour leur parcours, leur carrière, leurs valeurs. Nous pensons qu'il est important de souligner leur travail et l'énergie qu'elles mettent à accomplir leurs missions. Nous espérons qu'elles puissent être une source d'inspiration pour nos adhérentes, leurs filles et petites-filles. Nous les remercions d'avoir accepté de répondre à nos questions.

Ce numéro est consacré à Mathilde Le Clerc, Chargée de Mission à la Direction de la Communication et Présidente de la Commission de l'Éducation, de la Jeunesse et des Sports. Une jeune femme brillante et engagée. Cet article vous permettra de mieux la connaître.

Bonjour Madame, je vous remercie d'avoir accepté cet entretien.

Je vous propose d'entrer tout de suite dans le vif du sujet et de parler de vos études.

Pour m'orienter vers les métiers pour lesquels j'avais de l'ambition, j'ai décidé de m'inscrire à la faculté de Droit de Nice après ma scolarité en Principauté de Monaco. Les carrières juridiques me plaisaient déjà beaucoup et je m'intéressais à plusieurs disciplines, le Droit en recouvrant un certain nombre. En 2016, j'obtiens mon Master 2 de Droit des Affaires, spécialité Juriste d'Affaires.

A l'époque, j'ai voulu me donner la possibilité de devenir avocat, mais peut-être que cette profession resserrait un peu trop mes horizons à mes yeux. J'ai alors été rattrapée par le virus de la politique et plus largement de la « tout ce qui touche à l'action publique ». Après tout, la législation, le droit, est une succession de moments établis par le politique. Tout est étroitement lié dans ces matières.

Effectivement, vous entrez très tôt en politique.

Tout à fait, j'ai d'abord intégré le mouvement politique de Laurent Nouvion, Horizon Monaco, en tant qu'attachée parlementaire en charge du juridique, et je travaillais sur des textes législatifs, projets de loi à amender, propositions de loi à écrire (à l'époque notamment une proposition de loi sur la création d'une Agence Monégasque Anticorruption, et une autre sur l'organisation frauduleuse d'insolvabilité).

J'ai toujours eu un attachement très fort pour nos institutions monégasques. Et c'est visiblement de famille puisque mon grand-père Robert Marchisio fut élu Conseiller National à deux reprises, puis nommé Président de la Délégation Spéciale Communale en 1960.



Crédit Photo : Conseil National

En 2017, je rejoins la liste pour les élections nationales conduite par Béatrice Fresko-Rolfo, que je veux remercier ici pour m'avoir permis de m'engager pleinement dans une campagne électorale difficile, au même titre que Laurent Nouvion qui m'avait donné ma chance en me confiant la mission d'attachée parlementaire du groupe politique Horizon Monaco fin 2016.

Cette période m'a beaucoup appris, notamment sur le fait que les programmes politiques de mouvements qui s'affrontent, parfois durement au niveau médiatique, ne sont finalement jamais très éloignés les uns des autres.

# RENCONTRE AVEC ...

## Mathilde LE CLERC

Sur l'essentiel, tout le monde s'accorde :

- Sur la monarchie constitutionnelle et héréditaire,
- Sur la nécessité de renforcer toujours notre modèle économique et social,
- Sur le fait d'adapter notre législation à l'évolution des mentalités et à notre environnement.

Il était donc naturel de rejoindre Stéphane Valeri en 2018, pour devenir coordinatrice politique de la majorité du Conseil National.

Ce mandat au service des élus et avec une ligne politique claire et pragmatique, m'a beaucoup apporté, et notamment la période de la crise de la Covid-19, durant laquelle il fallait faire preuve de réactivité et de solidarité dans un moment inquiétant et tendu parfois.

**En 2023, vous quittez votre poste de coordinatrice politique pour entrer au Gouvernement ?**

En décidant de me présenter en vue des élections nationales de février 2023, j'ai décidé de quitter mon poste de coordinatrice politique pour m'engager au service de l'Etat monégasque en tant que juriste.

J'ai alors débuté une mission très intéressante au Service des Titres de Circulation, avec pour ambition permanente sous l'impulsion de ma Cheffe de service, de rapprocher l'efficacité de notre mission de service public des attentes des usagers.

Enfin, j'exerce depuis le mois de juin dernier mes fonctions de Chargée de mission auprès de la Directrice de la Communication du Gouvernement princier.

J'y trouve toute la transversalité que j'aime et qui me permet, en croisant les tenants du droit, de l'administration, des grands rouages institutionnels et du sens de l'opinion publique, de m'épanouir pleinement sur le plan professionnel.

**Les différentes listes font souvent le même constat : ils ont du mal à "recruter" en particulier des femmes. Qu'est-ce qui vous amène à vous engager ainsi en politique ?**

C'est vrai qu'on assiste à une sorte de crise de l'engagement, ce qui est encore plus vrai à Monaco lorsqu'on est une femme, les statistiques sont là pour en témoigner.



Crédit Photo : Conseil National

# RENCONTRE AVEC ...

## Mathilde LE CLERC

En ce qui me concerne, j'ai décidé de m'engager en politique par amour de la chose publique, mais aussi pour défendre des convictions, sur notre identité, sur l'équilibre entre les droits, les avantages et les devoirs pour les Monégasques.

Vous savez, tant en ce qui concerne mon action au Conseil National que mon activité professionnelle au service du Gouvernement, ce qui compte pour moi, c'est l'intérêt général avant tout.

Au moment de l'élection nationale 2023, la tête de liste m'a proposé la Commission de la Jeunesse, de l'Education et des Sports, pour y donner une nouvelle impulsion à la suite de celle déjà enclenchée par ma collègue Marine Grisoul.

**Quels sont les sujets qui vous mobilisent au sein de la Commission de la Jeunesse et des Sports ?**

Beaucoup de sujets me mobilisent depuis le début du mandat, comme la lutte contre le harcèlement scolaire, une thématique sur laquelle il faut aller bien plus loin que ce qui avait été fait lors du précédent mandat. Nous y travaillons activement en lien avec le nouveau Conseiller de Gouvernement - Ministre de l'Intérieur, Lionel Beffre.

En plus de la consolidation des conditions de travail de la communauté éducative de Monaco, pour maintenir le niveau d'excellence de l'éducation en Principauté, je me suis également emparée du sujet des écrans et des conséquences de l'exposition prolongée des enfants à ces stimulations digitales artificielles.

Je serai moi-même maman de jumeaux durant ce printemps 2025 donc ces problématiques m'interpellent de façon encore plus prégnante.

La promotion du sport féminin monégasque me mobilise également, car c'est non seulement un facteur d'égalité entre les femmes et les hommes, mais également un gros potentiel de rayonnement puisque Monaco a de grandes prédispositions en matière de très haut niveau sportif.

Toujours dans le domaine sportif, la Commission que je préside, travaille activement sur le projet de loi sur le sport, que le Conseil National appelait de ses vœux depuis de très nombreuses années, et qui permettra de donner un cadre juridique qui manquait jusqu'alors dans de nombreux secteurs du monde sportif en Principauté.



Crédit Photo : Conseil National

# RENCONTRE AVEC ...

## Mathilde LE CLERC

---

Enfin, les activités pour les jeunes est un sujet sur lequel je suis aussi très mobilisée.

Les jeunes manquent cruellement d'activités sur le territoire monégasque, mais ce constat semble enfin partagé par le Gouvernement qui a récemment lancé des appels à candidature pour des locaux dédiés à notre jeunesse, et qui réactivera très prochainement la Commission Consultative des Jeunes pour recueillir directement l'avis des principaux intéressés.

**Vous êtes, également, adhérente de l'UFM depuis 2017. Qu'est-ce qui vous a attiré vers l'UFM et qu'est-ce que vous appréciez dans notre association ?**

Devant la place des femmes en Principauté, dont le positionnement doit sans cesse être défendu et promu, je trouve intéressant que les différentes générations de femmes monégasques se retrouvent pour partager leurs expériences.

Ensemble, nous sommes plus fortes pour nous faire entendre et pour continuer d'agir en faveur de l'indispensable rééquilibrage entre les hommes et les femmes.

Et puis il s'agit aussi de défendre toujours notre identité et nos traditions, et d'être en soutien de celles qui accèdent à de hautes responsabilités dans la vie publique, dans l'administration et dans le secteur privé.

Le magazine de l'UFM, en faisant le point sur l'actualité de l'association et en donnant la parole à ses membres participe également à cette dynamique. Il est aussi utile qu'agréable à parcourir !

**Je vous remercie infiniment pour le temps que vous avez bien voulu nous consacrer et qui, espérons-le, incitera des jeunes femmes à s'investir pour notre pays.**



Crédit Photo : Conseil National

# NOS RENDEZ-VOUS RÉGULIERS

## PERMANENCE

**Mardi de 15 h à 17 h**

(voir en dessous les dates de fermeture)

Nous vous invitons à passer nous voir, pour papoter, pour boire un thé ou un café, pour jouer aux cartes avec vos amies adhérentes, pour vous changer les idées, pour être au chaud ou au frais, pour tout, pour rien mais surtout pour être bien et profiter du cadre merveilleux à notre disposition. Nous souhaitons vous permettre de profiter de ce magnifique local qui est, avant tout, le vôtre.

Nous fermerons "les portes" à 17h afin de pouvoir faire nos réunions, vous savez celles où nous organisons les activités que nous vous proposons



## COURS DE CHANT

**Mardi de 11 h à 13 h**

Venez partager un moment d'enchantement grâce à la générosité, la bienveillance et la gentillesse de Janine qui partage ses compétences vocales et vous permet d'apprendre à chanter et à développer votre voix.



## VACANCES ASSOCIATIVES PAS DE PERMANENCE, NI DE COURS DE CHANT

Mardi 8 avril  
Mardi 15 avril  
Mardi 20 mai  
Juillet et Août

## COTISATION 2025 - 25 € par an

La cotisation annuelle court du 1er janvier au 31 décembre de chaque année.

Il n'est pas trop tard pour régler votre cotisation 2025 (si ce n'est pas déjà fait) :

- Par chèque (par la Poste ou pendant nos permanences).
- Par Carte Bleue (sur le site Internet [www.ufm.mc](http://www.ufm.mc), rubrique "payer votre cotisation").
- Avec l'application Carlo (attention vous n'aurez pas de cashback) en tapant UFM dans l'application ou en scannant ce QR Code.
- Nous vous remercions d'éviter les espèces.



**Les adhérentes vermeil (+ 80 ans) et les étudiantes sont exemptées de cotisation**

# ACTIVITÉS À VENIR

## N'oubliez pas de vous inscrire

---



### LOTO BINGO

#### Siège social

Inscriptions dans la limite des places disponibles

Jeudi 13 mars à 14h00

Jeudi 8 mai à 14h00

Jeudi 5 juin à 14h00

Toujours le même principe : de la joie et de la bonne humeur

### HAPPY HOUR

#### Siège social

Inscriptions jusqu'au 1er juin et  
dans la limite des places disponibles

Jeudi 10 juin à partir de 18h00

Bonne franquette, détente, rires sont la recette de cette soirée.

Happy  
HOUR

**GROUPE DE RÉFLEXION - SOIRÉE ÉVÉNEMENT**  
**MARDI 4 MARS 2025 DE 18 H À 19H30 - CASA D'I SOCI**



**SOIRÉE OUVERTE À TOUS**



**Béatrice Fresko Rolfo**  
UFM



**Marina Ceysac**  
Haut Commissariat



**Cynthia Salvanhac**  
Mon'Arc en Ciel

La Présidente et le Conseil d'Administration de l'UFM ont invité Marina Ceysac, Haut Commissaire à la Protection des Droits et à la Médiation et l'Association Mon'Arc en Ciel à une soirée d'échanges inédite !

À partir de cas concrets, nous aborderons, ensemble, les défis juridiques et sociaux auxquels sont confrontées les personnes homosexuelles à Monaco.

Une occasion unique de comprendre, témoigner et avancer ensemble vers plus d'égalité. La soirée sera interactive : vous pourrez poser vos questions et partager vos réflexions.

**Inscriptions**

Permanence du mardi après-midi - [contact@ufm.mc](mailto:contact@ufm.mc) - [www.ufm.mc](http://www.ufm.mc) - 92.05.95.05

SHIBUYA INTERNATIONAL

**EXPOS  
SPECTACLES  
GAMING**

**POW  
HER**

**JOURNÉE INTERNATIONALE  
DES DROITS DES FEMMES  
LE 8 MARS 2025  
ESPACE LÉO FERRÉ 10h - 20h**



COMITÉ  
DROITS DES  
FEMMES  
PRINCIPAUTÉ DE MONACO  
[www.dfm.mc](http://www.dfm.mc)



Direction des Services Judiciaires  
PRINCIPAUTÉ DE MONACO

Mairie  
de Monaco

entreprenants

SHE CAN



ZONTA



Aux  
Cœurs  
Puls  
Vifs



AVIP



# JOURNÉE DES DROITS DES FEMMES

## SAMEDI 8 MARS 2025 - SALLE LÉO FERRÉ

Le Comité pour la promotion et la protection des droits des femmes organise une journée événement le 8 mars 2025 dans le cadre de la Journée Internationale des Droits des Femmes.

A cette occasion, l'UFM propose un extrait de notre exposition "Les Femmes squattent le Patrimoine".

Nous vous invitons à venir nombreuses pour voir ou revoir cette exposition et profiter des autres événements qui se dérouleront tout au long de la journée.

N'hésitez pas à en parler autour de vous. Il y a des activités pour tous les âges !



# LES FEMMES SQUATTENT LE PATRIMOINE

**1 MONÉGASQUE SUR 2 EST 1 FEMME**

**ET POURTANT, ELLES SONT INVISIBLES ...  
L'UFM VOUS PROPOSE DE LEVER LE VOILE  
SUR DES PERSONNALITÉS À LA FOIS  
MÉCONNUES ET HORS DU COMMUN**

L'Union des Femmes Monégasques, fondée le 4 août 1958, a pour objet de défendre les intérêts et les droits des femmes, de lutter contre toute sorte de discrimination à leur égard, de favoriser leur participation à la prise de décisions. En outre, elle s'engage à encourager le développement durable, à œuvrer pour la paix et le respect des droits humains.

L'UFM a organisé en septembre 2021, à l'occasion de la 1ère Journée du Patrimoine à Monaco, une exposition intitulée "Les femmes squattent le patrimoine". Bien souvent et dans de nombreux domaines, les femmes sont invisibles. L'objectif de cette exposition était de mettre à profit cette Journée du Patrimoine pour les rendre visibles ainsi que leurs actions et montrer à quel point elles sont nombreuses à œuvrer dans ce domaine.

Nous vous proposons de découvrir un extrait de cette exposition.



# JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES

## SAMEDI 8 MARS 2025 - SALLE LÉO FERRÉ

**POWHER**  
JOURNÉE INTERNATIONALE  
DES DROITS DES FEMMES

COMITÉ  
DROITS DES  
FEMMES  
PRINCIPAUTÉ DE MONACO  
www.dfm.mc

Harmony LARCHER  
Styliste  
Graphiste de mode

Audrey DANA  
Actrice  
Réalisatrice

KAYANE  
Streameuse  
Championne E-Sport

Toby WRIGHT  
Artiste peintre

SHIRAZA INTERNATIONAL

# TABLE RONDE

Représentation des femmes dans les arts et les médias

## À 10H

© Photos : Cmauu / Harrys Elife / Matthieu Dortomb

**POWHER**  
JOURNÉE INTERNATIONALE  
DES DROITS DES FEMMES

COMITÉ  
DROITS DES  
FEMMES  
PRINCIPAUTÉ DE MONACO  
www.dfm.mc



# CONCERT DE GOSPEL

## à 18H

**POWHER**  
JOURNÉE INTERNATIONALE  
DES DROITS DES FEMMES

COMITÉ  
DROITS DES  
FEMMES  
PRINCIPAUTÉ DE MONACO  
www.dfm.mc

AMANDINE  
LOURDEL

BASILE

MYRIAM  
BAROUK

# HUMOUR

présenté par Hassan de Monaco

## à 19H

# ET PENDANT CE TEMPS, SIMONE VEILLE !

SAMEDIS 15 MARS ET 14 JUIN 2025 - 15 H - CIE FLORESTAN

Compagnie Florestan - Impasse des Lilas  
Ancien Crédit Lyonnais (derrière l'Espace Lamartine)

Pour vous y rendre, le plus simple est de commander un Clicbus au 92 00 17 99.

Le Clicbus pourra vous prendre à un de ces 4 arrêts (à préciser lors de la commande) Fontvieille - Centre commercial, Place d'Armes, Monte-Carlo Tourisme, Place des Moulins) en direction de l'arrêt Saint Michel.

Ou avec les lignes classiques arrêts Crémaillère ou Roqueville.

La Compagnie Florestan est très heureuse de jouer pour vous, au sein de la Compagnie.

Elle vous propose, le samedi 15 mars, la première partie à savoir les années 1950 de cette comédie : « *Et pendant ce temps, Simone veille !* » co-écrite par Corinne Berron, Hélène Serres, Vanina Sicurani, Bonbon et Trinidad, qui connaît un franc succès depuis 2015 sur Paris, au Festival d'Avignon et dans toute la France.

Cette comédie retrace l'histoire de 3 femmes sur quatre générations avec une Simone qui nous rappelle les dates importantes qui ont jalonné l'évolution de la condition féminine en France des années 1950 à nos jours.

Ces trois femmes aux destins différents ont toutefois un point commun, elles ont travaillé pendant la guerre et ont gardé la nostalgie d'une indépendance « éphémère » devenue après le retour des hommes : « effet mère ».

Comédie, sensible, drôle, touchante. Selon Sandrine Blanchard du quotidien *Le Monde* "Il y a de l'auto-dérision, de la pertinence, de la tendresse dans l'écriture et dans le regard porté sur l'itinéraire intime de ces femmes qui se débattent dans leur époque".



Le deuxième volet de cette pièce « les années 1970 » sera joué le 14 juin prochain toujours à la Cie Florestan racontera ce que sont devenues les filles de Marcelle, Jeanne et France et Simone nous parlera du procès de Gisèle Halimi et la loi sur l'IVG ! ». Tout un programme à ne pas manquer !

Les détails de la 3ème et de la 4ème partie seront présentés dans le numéro de septembre de votre magazine.

**L'UFM offrira un goûter aux adhérentes et aux membres de la troupe de la Compagnie Florestan à l'issue de chacune des représentations.**

**Inscriptions dans la limite des places disponibles**

**Permanence du mardi après-midi - [contact@ufm.mc](mailto:contact@ufm.mc) - [www.ufm.mc](http://www.ufm.mc) - 92.05.95.05**

# VISITE GUIDÉE EXPOSITION “L’EFFET PAPILLON”

## JEUDI 27 MARS 2025 - 14H30 - MUSÉE D’ANTHROPOLOGIE

Madame Elena Rossoni-Notter, Directeur du Musée d’Anthropologie Préhistorique nous invite à une visite guidée de l’exposition “L’effet papillon, la pré-histoire des animaux” qui explore les liens entre les espèces animales.

Nous pourrions découvrir des espèces emblématiques, autrefois présentes dans notre région, mais également d’autres spécimens fascinants venus de lointaines contrées. L’exposition invite le public à comprendre la transformation des écosystèmes et le rôle des animaux dans la chaîne évolutive de notre planète. L’exposition met en lumière les animaux qui peuplaient le territoire monégasque et la région durant le Paléolithique et le Néolithique. Des collections exceptionnelles de squelettes, fossiles et autres vestiges archéologiques permettent aux visiteurs d’admirer la diversité et la richesse de la faune.

Chacune de nos visites au Musée d’Anthropologie est l’assurance d’un moment de partage à la fois passionnant et fascinant. Nous remercions Madame Elena Rossoni-Notter pour sa générosité.

DIRECTION DES AFFAIRES CULTURELLES  
MUSÉE D'ANTHROPOLOGIE PRÉHISTORIQUE MONACO

Nouvelle exposition  
**L'EFFET PAPILLON**  
Pré Histoire des animaux

MUSÉE D'ANTHROPOLOGIE PRÉHISTORIQUE

56 bis Bd. du Jardin Exotique / map@gouv.mc / +377 98 98 80 06 / map.gouv.mc  
Ouvert tous les jours de 9h à 18h - Visites guidées sur réservation

Université de Lille, ProFI, infanalytix, CEA, UNIVERSITÉ CÔTE D'AZUR, VILLE DE NICE, MUSEUM + PRÉ HISTOIRE, IBISA, CNRS, am, HAPAX, Gouvernement Princier PRINCIPAUTÉ DE MONACO

www.gouv.mc

**Rendez-vous à 14h20 au 56 bis, boulevard du Jardin Exotique  
devant l'entrée du Musée d'Anthropologie Préhistorique**

**Inscriptions jusqu'au 20 mars et dans la limite des places disponibles**

**Permanence du mardi après-midi - contact@ufm.mc - www.ufm.mc - 92.05.95.05**

# DÉCOUVERTE DU DIEN CHAN

SAMEDI 29 MARS 2025 - 14H - SIÈGE SOCIAL



Le Dien Chan est une technique vietnamienne de réflexologie faciale développée par le professeur Bui Quốc Châu dans les années 1980. Cette méthode repose sur l'idée que le visage reflète l'ensemble du corps et que la stimulation de certains points précis permet d'activer des mécanismes d'autorégulation pour soulager divers troubles.

- Principes du Dien Chan

- Cartographie faciale : Le Dien Chan utilise des schémas de correspondance entre les zones du visage et les organes internes.
- Stimulation sans aiguille : Contrairement à l'acupuncture, cette technique utilise des outils spécifiques (roulettes, détecteurs de points, bâtonnets) pour activer les points réflexes sans piqûres.
- Action rapide : Cette méthode est réputée pour soulager rapidement les douleurs et tensions grâce à une stimulation dynamique.
- Approche holistique : Elle prend en compte l'équilibre énergétique et stimule l'autorégulation du corps.

- Bienfaits du Dien Chan

- ✓ Soulagement des douleurs musculaires et articulaires
- ✓ Amélioration de la digestion
- ✓ Réduction du stress et des migraines
- ✓ Stimulation de la circulation sanguine
- ✓ Soutien au système immunitaire

Lili & Jessie vous invitent à découvrir cette pratique qui participe au mieux-être lors d'une après-midi dédiée à la sérénité.

**Inscriptions jusqu'au 20 mars et dans la limite des places disponibles**

**Permanence du mardi après-midi - [contact@ufm.mc](mailto:contact@ufm.mc) - [www.ufm.mc](http://www.ufm.mc) - 92.05.95.05**

# **S.O.S. INFORMATIQUE**

## **JEUDI 3 AVRIL 2025 - 14H - SIÈGE SOCIAL**

---



### **L'Informatique et Vous : Une Relation Complicquée !**

L'informatique et vous, c'est une histoire de bugs et de quiproquos.

Le "cloud" ? Vous pensiez qu'il fallait regarder le ciel.

Les mots de passe ? Vous en avez tellement que vous les perdez plus vite que vos clés.

Quant aux mises à jour, elles vous semblent toujours choisir le pire moment pour bloquer votre ordinateur.

Et puis, il y a les e-mails frauduleux : "Vous avez gagné un iPhone 16 Ultra Max !"... Sympa, mais vous préférez éviter les virus.

Votre liste de contacts, c'est un casse-tête : vous avez trois numéros différents pour la même personne, et bien sûr, vous choisissez toujours le mauvais.

Un jour, peut-être, vous maîtriserez l'informatique...

### **Ce texte vous parle ? Vous avez besoin d'aide ?**

Franck sera là pour vous aider, pour vous expliquer, pour vous guider dans tous les petits tracas qui peuvent vous compliquer la vie.

**Inscriptions jusqu'au 20 mars et dans la limite des places disponibles**

**Permanence du mardi après-midi - [contact@ufm.mc](mailto:contact@ufm.mc) - [www.ufm.mc](http://www.ufm.mc) - 92.05.95.05**

# PANIERES DE PÂQUES

MARDI 22 AVRIL 2025 - 13 H À 18 H - SIÈGE SOCIAL



Les cloches de Pâques sont généreuses, mais pas gaspilleuses !

Cette année, elles vous réservent un panier de douceurs,  
**mais seulement sur inscription.**

Alors, si vous voulez éviter de laisser un lapin en chocolat tout seul, **inscrivez-vous avant le 20 mars 2025** (sinon, ce sera lapin perdu).

**Les paniers seront à récupérer au siège social  
le mardi 22 avril 2025, entre 13h à 18h.**

Venez, on vous attend avec le sourire (et les œufs) !

À vos inscriptions, prêtes, partez !

**Inscriptions jusqu'au 20 mars 2025**

**Permanence du mardi après-midi - [contact@ufm.mc](mailto:contact@ufm.mc) - [www.ufm.mc](http://www.ufm.mc) - 92.05.95.05**

# DÉCOUVERTE DE LA SOPHROLOGIE

## JEUDI 24 AVRIL 2025 - 14H - SIÈGE SOCIAL

---

La sophrologie est une discipline qui vise l'harmonie entre le corps et l'esprit à travers des techniques de relaxation, de respiration et de visualisation positive. Créée dans les années 1960 par le neuropsychiatre Alfonso Caycedo, elle s'inspire de diverses méthodes occidentales et orientales, notamment l'hypnose, le yoga et la méditation.

Pratiquée sous forme de séances individuelles ou collectives, la sophrologie repose sur des exercices simples et accessibles à tous. Elle permet de développer une meilleure conscience de soi, de gérer le stress et les émotions, d'améliorer la concentration et d'optimiser la confiance en soi. Elle est utilisée dans de nombreux domaines : préparation aux examens, accompagnement médical, gestion de la douleur, amélioration du sommeil, et même dans le domaine sportif.



Accessible à tous, la sophrologie est une approche douce et progressive qui permet à chacun d'améliorer sa qualité de vie en toute autonomie. Elle s'intègre facilement dans la routine quotidienne et ne nécessite aucun matériel particulier, rendant ainsi ses bienfaits accessibles à tous ceux qui souhaitent retrouver équilibre et sérénité.

Le sophrologue guide la personne à travers des exercices de relaxation dynamique et de visualisation, favorisant ainsi un état de bien-être et une meilleure connaissance de soi. Contrairement à certaines disciplines thérapeutiques, la sophrologie ne vise pas à analyser le passé mais à se concentrer sur le présent et le futur afin de mobiliser ses ressources intérieures.

Jessie vous invite à découvrir cette pratique qui participe au mieux-être lors d'une après-midi dédiée au bien-être

**Inscriptions jusqu'au 14 avril et dans la limite des places disponibles**

**Permanence du mardi après-midi - [contact@ufm.mc](mailto:contact@ufm.mc) - [www.ufm.mc](http://www.ufm.mc) - 92.05.95.05**

# **DÎNER - RESTAURANT LE CORDON D'OR**

## **JEUDI 24 AVRIL 2025 - 19 H - LYCÉE RAINIER III**

---

**Rendez-vous à 19h devant la porte du restaurant**

Un bon restaurant entre amies ... quoi de plus sympathique ?

La réputation du Cordon d'Or n'est plus à faire et cela fait bien longtemps que nous espérons vous proposer une soirée en compagnie des élèves du Lycée Hôtelier.

Nous avons enfin pu y parvenir pour notre plus grand bonheur.

Le menu sera une surprise mais pour vous mettre l'eau à la bouche, nous vous proposons quelques une de leurs réalisations.



### **Participation**

Par adhérente : 18 € en chèque + 2 € en espèces pour les pourboires  
(Les places sont limitées, les invités seront acceptés en fonction du nombre d'inscriptions. Leur participation sera de 30 € en chèque + 3 € en espèces pour les pourboires)



Crédit Photos : Lycée Rainier III - Restaurant Cordon d'Or

**Inscriptions jusqu'au 14 avril 2025 et dans la limite des places disponibles**

**Permanence du mardi après-midi - [contact@ufm.mc](mailto:contact@ufm.mc) - [www.ufm.mc](http://www.ufm.mc) - 92.05.95.05**

# **SORTIE DE PRINTEMPS - LE MARCHÉ DE LORGUES**

## **MARDI 29 AVRIL 2025 - 8 H - BUS**

**Rendez-vous à 7h55 devant le parvis de l'église Sainte Dévôte**

**Cette activité requiert une bonne mobilité et une aisance dans les déplacements**

Le marché à Lorgues se tient régulièrement les mardis. On peut normalement acheter dès 8 heures et les marchands commencent à ranger vers 12h30.

On trouve des marchands sur 100 étals. On y vend fruits et légumes, produits de producteurs et produits locaux, fromage, produits biologiques et produits naturels, poissons et produits de la mer, produits de boucherie et produits de charcuterie, charcuterie, fleurs et plantes ainsi que vêtements, ustensiles, meubles, jouets ou autres produits non-alimentaires.

Déjeuner à Lorgues.



Dans l'après-midi, nous avons rendez-vous au domaine Sainte Roseline aux Arcs-sur-Argens.

Le Château Sainte Roseline, basé aux Arcs-Sur-Argens, à proximité de la baie de Saint-Tropez, de la Croisette de Cannes, des Gorges du Verdon ou encore d'Aix-en-Provence, est un Site Classé et un Domaine Cru Classé AOP-Côtes de Provence.

Nous pourrons visiter, avec notre guide, la Chapelle érigée au XIème siècle classée monument historique qui abrite le corps et les reliques de Sainte Roseline.

Nous terminons par une dégustation commentée de 3 vins classés du domaine.

### **Participation**

Par adhérente : 25 € en chèque + 5 € en espèces (pourboires) -  
Pour vos invités : 50 € en chèque + 5 € en espèces (pourboires)

**Inscriptions jusqu'au 20 mars 2025**

**Permanence du mardi après-midi - contact@ufm.mc - www.ufm.mc - 92.05.95.05**

## **GROUPE DE RÉFLEXION - IVG**

**MERCREDI 28 MAI 2025 DE 18 H À 19H30 - SIÈGE SOCIAL**

---



Béatrice Fresko Rolfo vous invite à échanger sur l'IVG, comment l'aborder et comment concilier liberté de la femme et dogmatisme.

In fine serait-ce la fin d'une situation hypocrite ?

### **Inscriptions**

**Permanence du mardi après-midi - [contact@ufm.mc](mailto:contact@ufm.mc) - [www.ufm.mc](http://www.ufm.mc) - 92.05.95.05**

# INTRODUCTION AU YOGA

## JEUDI 12 JUIN 2025 - 10H30 - SIÈGE SOCIAL

---

### Yoga : le souffle c'est la vie

- Apprendre à maîtriser son souffle
- Augmenter sa capacité respiratoire
- Eliminer ses tensions physiques
- Assouplir et renforcer son corps

Voilà le travail proposé à chacune à son propre rythme en tenant compte de toutes les morphologies et des potentiels blocages.



Hélène, professeur de yoga, vous accueillera pour vous présenter cette introduction au yoga. Elle vous montrera quelques techniques respiratoires et étirements sans aucune contre indication.

Venez avec une tenue confortable (jogging, legging ou autre), des chaussures plates (baskets, ballerines, etc.).

**Inscriptions jusqu'au 5 juin dans la limite des places disponibles**

**Permanence du mardi après-midi - [contact@ufm.mc](mailto:contact@ufm.mc) - [www.ufm.mc](http://www.ufm.mc) - 92.05.95.05**

# DEMANDEZ LE PROGRAMME !

**Pour permettre une bonne organisation de nos événements,  
nous vous remercions de vous inscrire en utilisant une des options ci-dessous :**

**Permanence du mardi après-midi - [contact@ufm.mc](mailto:contact@ufm.mc) - [www.ufm.mc](http://www.ufm.mc) - 92.05.95.05**

## Inscriptions dans la limite des places disponibles

Date	Lieu	Activité	Horaire	Page	Information complémentaire
Mardi 4 mars	Casa d'i Soci	Groupe de réflexion : soirée événement	18 heures à 19h30	26	
Samedi 8 mars	Espace Léo Ferré	Journée Internationale des droits des femmes	Entre 10 et 20 h	27 à 29	Entrée libre et gratuite Prendre un billet pour les spectacles du soir (gratuit)
Jeudi 13 mars	Siège social	Loto Bingo	14 h	25	Complet
Samedi 15 mars	Compagnie Florestan	“Et pendant ce temps, Simone veille” 1ère partie	15 h	30	Inscriptions dans la limite des places disponibles
Jeudi 27 mars	Musée d'Anthropologie	Visite guidée de l'exposition “L'effet papillon”	14h30	31	Inscriptions jusqu'au 20 mars dans la limite des places disponibles
Samedi 29 mars	Siège social	Découverte du Dien Chan	14 h	32	Inscriptions jusqu'au 20 mars dans la limite des places disponibles
Jeudi 3 avril	Siège social	SOS Informatique	14 h	33	Inscriptions jusqu'au 20 mars dans la limite des places disponibles
Mardi 22 avril	Siège social	Distribution des paniers de Pâques	13 h à 18 h	34	Inscriptions jusqu'au 20 mars
Jeudi 24 avril	Siège social	Découverte de la sophrologie	14 h	35	Inscriptions jusqu'au 14 avril dans la limite des places disponibles
Jeudi 24 avril	Lycée Rainier III	Dîner au Cordon d'Or	19 h	36	Inscriptions jusqu'au 14 avril dans la limite des places disponibles
Mardi 29 avril	Lorgues	Sortie de Printemps	8 h	37	Inscriptions jusqu'au 20 mars
Jeudi 8 mai	Siège social	Loto Bingo	14 h	25	Inscriptions dans la limite des places disponibles
Mercredi 28 mai	Siège social	Groupe de réflexion	18h à 19h30	38	
Jeudi 5 juin	Siège social	Loto Bingo	14 h	25	Inscriptions dans la limite des places disponibles
Mardi 10 juin	Siège social	Happy Hour	18 h	25	Inscriptions jusqu'au 1er juin dans la limite des places disponibles
Jeudi 12 juin	Siège social	Introduction au yoga	10h30	39	Inscriptions jusqu'au 5 juin dans la limite des places disponibles
Samedi 14 juin	Compagnie Florestan	“Et pendant ce temps, Simone veille” 2ème partie	15 h	30	Inscriptions dans la limite des places disponibles
Mardi 24 juin	Siège social	Déjeuner pour les élèves du cours de chant	13h à 15 h		Réservé aux élèves du cours de chant