

capgazette

NUMÉRO

29



Agenda

www.cap-epalinges.ch

Août 2024 à février 2025

Week-end à vélo

14-15.09.2024

Le vélo, la baignade, le camping... c'est la liberté!

Le CAP au 1066 festival

ÉVÉNEMENT

27-28.09.2024

Comme chaque année, nous sommes présent-e-x-s pour tenir un stand de sérigraphie.

Laser Game

05.10.2024

Brawl Stars!? Fortnite !? Nous te proposons encore mieux que ça !

Programme spécial vacances d'octobre

12-27.10.2024

L'accueil libre du CAP est ouvert pendant toutes les vacances aux horaires habituels.

Action solidaire

ÉVÉNEMENT

27.11.2024

S'engager pour celles et ceux qui en ont besoin tout près de chez nous.

Formation As de cœur

8, 15, 22, 29.11.2024

6 et 13.12.2024

Deviens une ressource de conseils en relations amoureuses ou amicales

Sortie au musée Photo Elysée

08.01.2025

Visite de l'exposition photo de Daido Moriyama

Théâtre Impro

Mi-janvier 2025

Nous t'embarquons pour une expérience mémorable et des cascades de rire assurées!

Week-end à Leysin

07-09.02.2025

La montagne, peu importe la météo, ... on ADORE !

L'accueil libre au CAP

C'est un espace ouvert aux jeunes **dès 12 ans** pour se retrouver, passer du temps entre ami-e-x-s, jouer, rêver, confectionner des repas, bricoler, jardiner, imaginer des projets, écouter de la musique, partager et pour trouver du soutien auprès de professionnel-le-x-s de référence. L'accueil libre est encadré par l'équipe d'animation socioculturelle du CAP qui est ravie de vous accueillir dans ce lieu pour vous et avec vous !

Dans le cadre de cet accueil qui s'adresse aux **12-17 ans**, des sorties et /ou évènements sont proposés tout au long des semestres.

Retrouve tout ce programme dans la gazette!

Horaires d'ouverture

Mercredi: 14h-18h

Vendredi: 16h-22h*

Samedi: 15h-19h

Dimanche: 14h-18h

*Les vendredis un repas participatif est proposé pour un prix entre 3 et 5 CHF.

Repas offert le dernier vendredi de chaque mois

Merci de s'annoncer avant 17h30
au 021 784 10 39
ou au 079.513.92.86

Dès la rentrée: il est demandé aux jeunes de devenir membre, c'est facile et gratuit ! Tu ne sais pas comment faire ? Retrouve toutes les infos sur le site www.cap-epalinges.ch ou directement auprès des animateurs-trices durant l'accueil !

Où nous trouver? L'accueil libre du CAP se trouve derrière la Migros, en contre-bas du four à pain à côté du terrain de foot de la Croix-Blanche.

www.cap-epalinges.ch

Week-end à vélo

C'est déjà la 4ème édition de notre incontournable sortie à vélo. Les années précédentes, on a bourlingué jusqu'à Clarens, Rolle et Vevey. Pour cette édition, nous remettons le cap à la plage de la Maladaire. Il y'a un super camping collé au lac et plein d'espace pour faire des grillades. Le vélo, la baignade, le camping... c'est la liberté, viens la vivre avec nous. Jusqu'ici, c'est 100% approuvé ! Nous te prêtons du matériel de camping, un vélo et un casque si besoin ! Il n'y pas besoin d'être un as du vélo mais il faut que tu sois à l'aise sur la route. Le parcours est simple, accessible à tous les mollets.

14-15 septembre

RDV : samedi 14 à 11h30 pour partager un plat de pâtes au CAP
Retour : dimanche 15 aux alentours de 17h00
Délai d'inscription : mercredi 4.09
Nombre de places : min.5 / max.10
Prix : 20.- Tout compris (repas, nuitée etc.)

Stand de sérigraphie au 1066 Festival

Nous ne présentons plus ce désormais mythique festival ! Comme chaque année, le CAP a la chance d'y être invité pour tenir un stand de sérigraphie. Nous te proposons de nous y accompagner pour t'initier à cette technique d'impression. Nous pourrons ensuite « floquer » d'un logo inédit les t-shirts, totebags ou pullovers du public !



ÉVÉNEMENT

27 et 28 sept.

Inscription : viens t'annoncer auprès des animatrices du CAP
Horaires : 17h-22h

Laser Game

5 octobre

Brawl Stars!? Fortnite !? Nous te proposons encore mieux que ça ! Si tu aimes ce genre de jeux ou que tu aimes les courses-poursuites, alors tu vas adorer le Laser Game. Une aventure grandeur nature pour te mesurer en vrai à tes ami-e-x-s. Le CAP te propose une sortie spéciale pour bien commencer tes vacances d'automne !

RDV : à 15h00 au CAP
Retour : à 18h
Nombre de places : min. 8 / max. 20
Délai d'inscription : samedi 28 septembre
Prix : 15.-

Vacances d'octobre

12 au 27 octobre

Tu rêves déjà des prochaines vacances et le centre se réjouit de les passer peut-être avec toi et tes ami-e-x-s !? Le CAP sera ouvert avec un programme spécial : sorties, repas & radio ! En plus de l'accueil libre, on te propose de découvrir l'outil radio, de parler sur les ondes, de choisir une programmation musicale et même d'aller visiter un vrai studio radio ! Soyez nombreu-se-x-s à participer et à CAP'ter l'audimat !

Horaires et détails du programme à venir.

Action solidaire

ÉVÉNEMENT

27 novembre

En cette fin d'année, on aimerait te proposer de t'engager pour une Action Solidaire en faveur des personnes qui vivent dans la précarité proche de chez toi. Parce que oui, beaucoup de personnes même à Epalinges vivent dans la pauvreté. Pour la deuxième année consécutive, on a choisi de soutenir une association Palinzarde qui redistribue tout ce que l'on récolte directement à des personnes de la commune ! Pour cela, on organisera une collecte de produits de première nécessité au centre commercial de la Croix-Blanche en proposant aux personnes qui font leur courses de participer et d'acheter par exemple: des pâtes, du riz, des boîtes de conserves, du savon, du dentifrice ou encore du ketchup. On remettra ensuite tous ces produits à l'association qui s'occupera de les distribuer aux personnes qui en ont le plus besoin proche de chez toi.

RDV : à 15h30 au CAP
Fin : à 18h
Nombre de places : min. 8 / max. 20
Délai d'inscription : dimanche 24 novembre

Formation As de cœur

Développe tes compétences et deviens un soutien pour tes ami-e-x-s !

Que tu te poses des questions sur tes relations amoureuses ou amicales, que tu aies envie de partager ton expérience, viens réfléchir avec nous à différents sujets présents dans notre vie quotidienne comme le respect, les violences, les dépassements de limites, les relations saines, les stéréotypes, la sexualité etc. En suivant l'ensemble des 6 ateliers du programme «As de cœur : amitié, amour et sexualité sans violences»*, tu deviendras une ressource pour mieux conseiller tes ami-e-x-s qui pourraient en avoir besoin et tu pourras ajouter une nouvelle compétence à ton CV ! (sur demande nous te faisons un certificat pour la formation suivie).

**8, 15, 22, 29 novembre
6 et 13 décembre**

Lieu : Bois-Murat (salle à confirmer)
Horaire : de 12h à 13h45, prend ton pique-nique
Prix : gratuit
Délai d'inscription : 1er novembre

Les 3 premières séances sont un « essai », à partir de la quatrième tu t'engages à venir toutes les fois pour des raisons de dynamique de groupe et de confidentialité.



* Scanne le QR code et découvre le programme de prévention As de cœur : www.radix.ch

Sortie au musée Photo Elysée

As-tu déjà visité le Japon ? Est-ce qu'un petit voyage à travers la photo dans ce pays te motive ? Le musée Photo Elysée présente une exposition majeure dédiée à l'un des plus grands photographes japonais. Pendant près de soixante ans, **Daido Moriyama** a modifié de manière décisive notre perception de la photographie. Il a utilisé son appareil photo pour documenter et explorer visuellement le Japon. Le CAP te propose de commencer l'année en nous plongeant au cœur d'un pays passionnant et très surprenant. Viens vivre cette découverte avec tes ami-e-x-s !

8 janvier 2025

RDV : Au CAP à 14h00
Retour : vers 18h00
Délai d'inscription : mercredi 18 décembre
Nombre de places : min.4 / max.12
Prix : gratuit

Théâtre Impro

A l'heure où nous écrivons ces lignes, les programmations des salles de spectacles ne sont pas encore connues... Bon, ce qui est sûr c'est qu nous t'emmènerons assister à un spectacle d'improvisation théâtrale à Lausanne ! Un moment à chaque fois magique, plein de surprises et surtout très rigolo. Nous communiquerons sur nos réseaux la date et les informations plus précises en temps voulu.

Mi-janvier

Horaires et détails à venir.

Week-end à Leysin

7 au 9 février

La montagne, peu importe la météo, ... on ADORE ! Des moments loin des soucis pour s'amuser avec ses ami-e-x-s. De la glisse sous toutes ses formes : sur neige, glace ou même dans la boue, ça promet quelques fou rires... Et pour refaire le plein d'énergie, des menus délicieux ! Qui dit mieux ? Ah, et en cas de besoin d'équipement, pas de problème Nous t'aiderons à compléter ta tenue de rider ou de rideuse



RDV : à 17h30 sur le parking de la Migros à la Croix-Blanche
Retour : dimanche à 18h00
Nombre de places : min. 8 / max. 16
Prix : 80.- skieur / 40.- piétons (comprenant le trajet, les repas, le logement, le forfait de ski)