

cap gazette

Septembre 2022 à janvier 2023

numéro
25

Alex Pointet

Agenda

Septembre 2022 à janvier 2023

www.cap-epalingses.ch

Week-end à vélo

17 - 18.09.22

D'Epalinges à Rolle avec grillades, baignade et nuit sous tente au camping

Vacances d'octobre

15 - 30.10.22

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

Sortie Aventurières

15.10.22

Parviendras-tu à résoudre les énigmes et accomplir ta mission ?

Sortie grimpe

30.10.22

On part découvrir la nouvelle salle de grimpe de Beaulieu à Lausanne !

Sortie au MCBA

27.11.22

Musée cantonal des Beaux-Arts, Lausanne

Décembre Action solidaire

Tout le mois

Cosmic Drama

22.01.23

Expérience intergalactique au Théâtre de Vidy

ÉVÉNEMENTS

Le CAP au 1066 festival

30.09 - 1.10.22

Fête de quartier des Croisettes

8.10.22

L'accueil libre au CAP

C'est un espace ouvert aux jeunes **dès 12 ans**, où l'on peut se retrouver, passer du temps entre amis.es, jouer, rêver, confectionner des repas, bricoler, jardiner, imaginer des projets, écouter de la musique, partager, et où l'on peut trouver du soutien auprès de professionnel.le.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 !

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-epalingses.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.

Horaires d'ouvertures

Mercredi : 14h-18h

Vendredi : 16h-22h*

Samedi : 15h-19h

Dimanche : 14h-18h

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

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

Week-end à vélo

Elle n'a eu lieu qu'une seule fois mais elle est déjà mythique: la sortie vélo ! On te propose un trajet facile (pour tous les niveaux !) d'Epalinges à Rolle. Grillades, baignade réconfortante, nuit sous tente au camping et retour le lendemain en fanfaronnant par le bord du lac.

On te prête du matériel de camping et un vélo si tu as besoin.



17 - 18.09.22

Coût : 20.- (4 repas et nuit au camping)
Participant.e.s: max 9
Délai d'inscription : mercredi 7 septembre, informations auprès des animateurs.trices

Vacances d'octobre

L'accueil libre du CAP est ouvert pendant toutes les vacances aux horaires habituels. Gardez vos yeux grand ouverts, un programme spécial suivra à la rentrée.

15 - 30.10.22

Sortie Aventurières Sur la route du FEU

Une super occasion de te tester en équipe dans ce jeu d'évasion grandeur nature.

Alors, parviendras-tu à résoudre les énigmes et accomplir ta mission ?!



CETTE SORTIE EST RÉSERVÉE AUX FILLES

15.10.22

RDV : à 13h30, retour vers 18h
Participant.e.s: min 5 / max 12
Délai d'inscription : samedi 24 septembre
Prix : gratuit

Sortie grimpe

On part découvrir la nouvelle salle de grimpe de Beaulieu à Lausanne ! Ça sera assurément très fun avec plus de 1500m² de surface d'escalade de blocs, ça veut dire que c'est moins haut et on n'a pas besoin d'être assuré. C'est une salle qui propose des parcours pour tous les niveaux : que tu sois grimpeur ou grimpeuse professionnel.le ou que tu n'aies jamais mis un chausson de ta vie, cette sortie est pour toi !

30.10.22

RDV : à 14h00 à l'accueil libre du CAP
Retour : aux environs de 18h00
Délai d'inscription : mercredi 19 octobre
Participant.e.s: min 4 / max 15
Prix : 12.- (matériel et initiation comprise)

Sortie au MCBA

Cette sortie au musée cantonal des beaux arts (MCBA) est l'occasion de (re)visiter cet étrange et imposant bâtiment de béton proche de la gare de Lausanne mais aussi de découvrir le travail de **Lubaina Himid**, une artiste britannique d'origine tanzanienne. Elle fait partie du « British Black Arts Movement » et son travail s'intéresse à la représentation des personnes Noires dans la culture et les médias. On y verra : des femmes à tête d'oiseau et des mannequins taille réelle au milieu d'installation sonores, intrigant non ?

27.11.22

RDV : à 14h00 à l'accueil libre du CAP
Retour : aux environs de 17h00
Délai d'inscription : mercredi 23 novembre
Participant.e.s: min 4 / max 8
Prix : gratuit

Décembre Action solidaire Par et pour les jeunes!

Cette fin d'année on se mobilisera autour d'une nouvelle action solidaire en récoltant des sous pour le fonds **Mimosa** ! Ce fonds s'adresse à tous les jeunes du canton qui auraient besoin de financements pour des activités de loisirs. Des ventes seront organisées par le CAP dans la commune, durant le mois de décembre 2022. Des idées ? Envie d'aider ? Prêt.e à participer ?
Un projet collectif et solidaire qui se réalisera grâce à votre participation !

Tout le mois de décembre

+ d'infos à venir sur le site et via nos réseaux

Cosmic Drama au Théâtre de Vidy

On te propose une expérience intergalactique au théâtre! Suspendue dans les airs, une curieuse navette-météorite aménagée emporte un petit groupe d'humains se frayer un chemin à travers l'immensité de l'espace : l'humanité est désormais gravitationnelle. Viens vivre une expérience planante et découvrir le théâtre comme on l'a rarement vu!

22.01.23

Rdv : 14h00 au centre
Retour : vers 18h00
Prix : 5.-
Délai d'inscriptions : mercredi 18 janvier
Participant.e.s : min.5 / max.10

ÉVÉNEMENTS

30.09
01.10
2022



Le 30 septembre et le 1^{er} octobre le CAP participera au 1066 festival, après deux ans de pandémie, on se réjouit ! Nous y tiendrons un stand de sérigraphie.

08.10
2022

Samedi 8 octobre, nous participeront à la **fête de quartier des Croisettes** organisées par l'association ACTE. Qu'allons-nous y faire ? C'est ensemble que nous allons le décider. Viens partager tes idées et envies pendant l'accueil libre du CAP.

Plus d'infos suivront en temps voulu sur Instagram et auprès des animateurs.trices du CAP

Être ensemble et se respecter

Pour la deuxième année de suite, le CAP te propose une petite formation sur le thème des relations et de la communication. Elle aura lieu les vendredis midi dans l'enceinte de Bois-Murat, du 11 novembre au 16 décembre.

L'année dernière, 9 jeunes ont suivi les 6 séances de réflexion et de partage et sont reparti.e.s avec plein de nouvelles compétences et d'outils pour leur propre vie et pour soutenir leurs proches. Elles et ils sont également reparti.e.s avec une attestation de formation à faire valoir sur leur futur CV ! Tu recevras toutes les informations utiles pour t'inscrire par ton ou ta prof de classe quelques semaines avant le début.

Le mot du tsp

TSP, c'est travailleur social de proximité. Cela signifie que je suis à disposition des jeunes d'Epalinges pour tout type de soutien ou d'accompagnement. Par exemple pour monter un projet, chercher un apprentissage, ou n'importe quoi d'autre. Tu peux me trouver à mon bureau à l'Ofréquaz tous les mercredis après-midi, ainsi que dans les rues d'Epalinges ou encore sur Instagram.

Voilà maintenant une année qu'on a démarré l'activité « **Free-fit** », des entraînements de sport en commun tous les mercredis soirs à Epalinges, avec un coach pro pour donner des conseils ! Pendant la belle saison, on se retrouve au module de street-workout à côté de la Coop des Croisettes. Et quand il commencera à faire moins beau, on ouvrira la salle de fitness à la Croix-Blanche, dans le centre sportif avec les grandes salles de gym. Viens te dépenser avec nous ! L'entrée est libre. Tu peux également compter sur l'ouverture d'une salle de gym tous les dimanches entre 16h et 18h dès le mois de novembre, notre traditionnel « Sport pour Tous ».

Insta: @fred_tsp
079 647 89 69