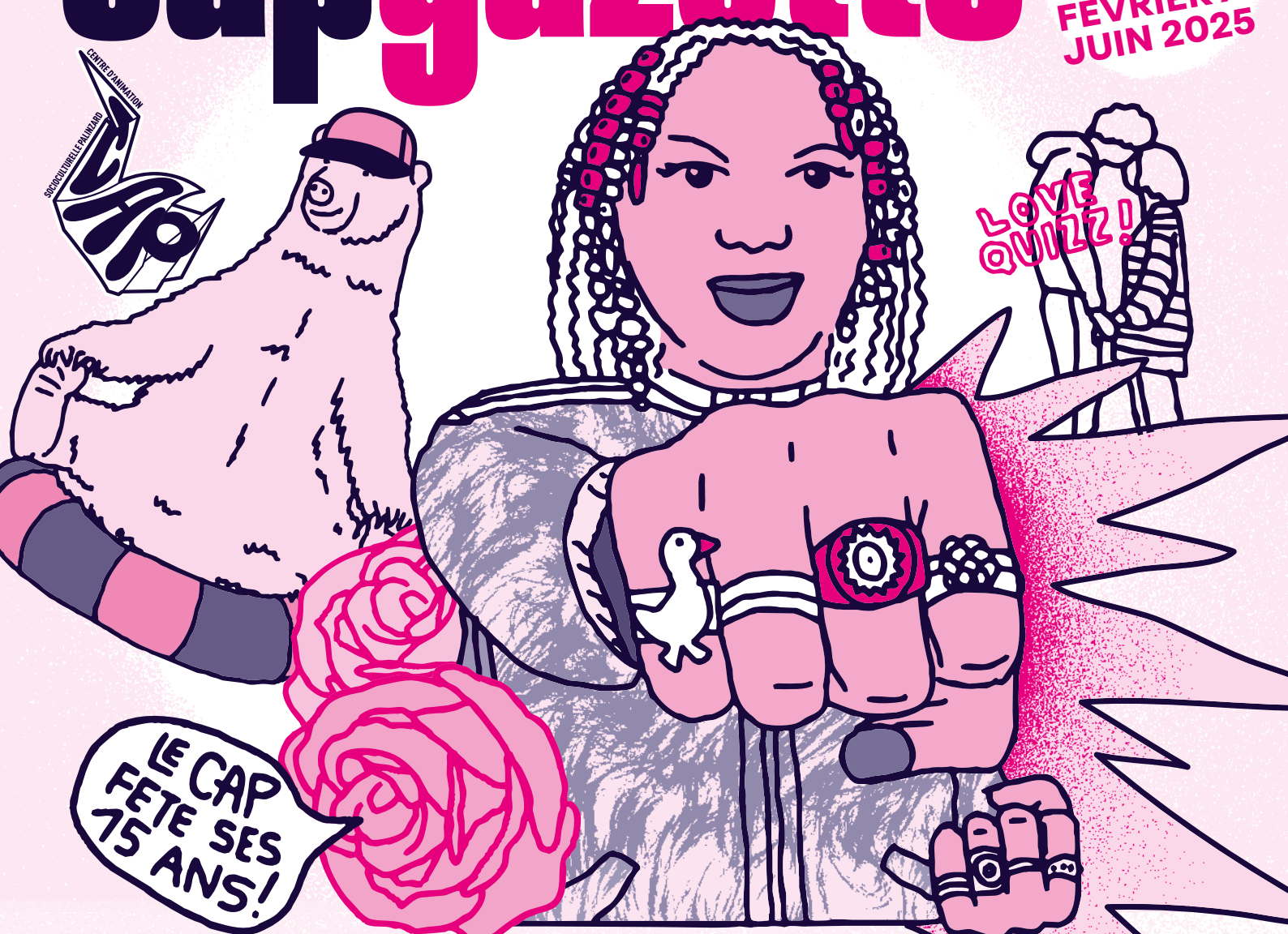


capgazette

NUMÉRO

30

FÉVRIER À
JUN 2025

Tu as entre 12 et 17 ans ? Cette gazette a été créée spécialement pour toi avec beaucoup d'enthousiasme et de réjouissance. D'autant plus que cette année, le CAP lui, fête ses 15 ans !!! Toi aussi ? Nous avons besoin de toi pour penser et organiser notre anniversaire qui aura lieu le samedi 7 juin. Tu es partent-e-x ?

Agenda

Février à juin 2025

www.cap-epalinges.ch

Sortie à la patinoire

21.02.2025

La joie du patinage avec tes ami-e-x-s et repas à partager ensemble

Stages d'autodéfense Fem Do Chi

ADOLESCENTES
& FEMMES
DE 13 À 25 ANS8.03 et
15.03.2025

Pour s'affirmer, se faire respecter et se protéger au quotidien !

Dîner Quizz LOVE

ÉVÉNEMENT

21.03.2025

Amitié, amour, relations, sexualité ... Destiné aux 12-15 ans !
Invitation à un grand jeu avec un repas et de nombreux prix à gagner !

Semaine d'actions contre le racisme

17-23.03.2025

Envie de participer et de t'engager pour réduire les inégalités ?! Rejoins-nous!

Sortie à Bernaqua

12.04.2025

Un maillot de bain, un linge et tous tes potes pour passer un après-midi inoubliable !

Sortie à Europa-Park

28.05.2025

En 2025, on ne déroge pas à la règle et on te propose à nouveau cette incontournable sortie.

Le CAP fête ses 15 ans !

7.06.2025

Viens faire la fête avec nous!!

Fête de la Musique

ÉVÉNEMENT

21.06.2025

Réunis tes ami-e-x-s musicien-ne-x-s et viens te produire sur la scène de la Croix-Blanche!

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 ami-e-x-s, 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-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.

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.

Sortie à la patinoire de Montchoisi

21 février 2025

Au CAP on aime l’hiver et les vacances ! On te propose de « glisser » vers cette motivation et de profiter d’aller à la patinoire pendant ton temps libre et celui de tes ami·e·x·s!!! En équipe, ou en solo, (re)découvres la joie du patinage et partages un repas autour des multiples figures acrobatiques !



RDV : au CAP à 16h00 (préparation du pique-nique avant le départ)
Retour : à Croisettes vers 22h00
Prix : 5.- (repas, entrée & location de patins)
Délai d’inscription : vendredi 14 février 2025
Participant·e·x·s : min.6 / max.16

Stages d'autodéfense Fem Do Chi

La méthode Fem Do Chi vise à améliorer la capacité des femmes et des adolescentes à s’affirmer, à se faire respecter et à se protéger au quotidien. Les techniques et outils proposés sont adaptés à toutes les femmes, et adaptables à toutes les situations d’inconfort, d’abus ou de danger que celles-ci peuvent vivre.

La méthode s’articule autour d’une réflexion sur les spécificités des violences faites aux femmes et sur l’influence de l’éducation et de la socialisation différenciée en fonction du genre. Le cadre en collectivité vise à créer une dynamique qui favorise la confiance et l’estime de soi et le développement de ses compétences, ainsi que la solidarité entre femmes. A travers des échanges d’expériences et de savoirs spécifiques, chacune peut identifier et agir sur ses peurs.

Cette proposition est aussi un joli clin d’œil à la journée internationale des droits des femmes que nous vous invitons à célébrer le 8 mars.

8 mars
pour les
13 à 15 ans

15 mars
pour les jeunes
femmes de
16 à 25 ans.

Lieu : communiqué ultérieurement
Horaires : 9h30 et à 17h30
Prix : Cet atelier est très largement subventionné par le CAP, une participation symbolique de 20.- est demandée par personne.
Inscription : par email à info@cap-epalinges.ch ou auprès des animateur·trice·s du CAP, jusqu’au 1^{er} mars 2025, une autorisation parentale est requise pour les mineur·e·x·s.

ÉVÉNEMENT

21
mars

Dîner Quizz LOVE

Participe à un grand jeu en équipe et teste tes connaissances sur l’amitié, l’amour, les relations et la sexualité !

Soirée avec un repas offert et de nombreux prix à gagner!

Que tu te poses des questions sur tes relations amoureuses ou amicales, que tu aies envie de partager ton expérience ou encore d’être un soutien pour tes amis, viens réfléchir avec nous à différents sujets présents dans notre vie quotidienne comme le respect, les comportements violents, les relations positives, les préjugés, la sexualité, etc.

Sais-tu par exemple...

- De quoi est faite une relation égalitaire et positive ?
- C’est quoi la notion de consentement ?
- Comment aider des ami·e·x·s en difficulté ?
- Si on peut aimer plusieurs personnes à la fois ?
- Quelles sont les formes de violence possibles dans une relation de couple ?
- Si ça fait mal de tomber amoureuxse ?



Semaine d'actions contre le racisme

Du 17 au 23 mars 2025 se déroulera la semaine d’actions contre le racisme. A cette occasion, le CAP te proposera différentes animations en partenariat avec le service de la Culture d’Epalinges pour te permettre de lutter et de prévenir le racisme et la discrimination raciale autour de toi. Envie de participer et de t’engager pour réduire les inégalités ?! N’hésite pas à nous rejoindre pour nous aider à concocter le programme de cette semaine. Pour cela il te suffit de nous en parler de vive voix, ou de nous contacter via notre Instagram ou notre adresse e-mail.



Du 17 au
23 mars
Informations et
programme à venir

Sortie à Bernaqua

Splash, Splash et Sploush ; ce sont les bruits qui accompagneront cette sortie dans l’eau à Bernaqua. Tu vas découvrir le parc aquatique qui t’offre des sensations uniques sur les plus longs toboggans couverts de Suisse.

Il te faudra un maillot de bain, un linge et tous tes potes pour passer un après-midi inoubliable!



RDV : 11h00 sur le parking de la Migros avec un pique-nique.
Retour : vers 18h30
Participant·e·x·s : min. 6 / max. 16
Délai d’inscription : vendredi 4 avril 2025
Prix : 12 CHF (Inclus : transport, entrée au parc et goûter)

12 avril

Sortie à Europa-Park

970'000m² (137 terrains de foot), 6'000'000 de visiteurs par année (l’équivalent de la population du Turkménistan), 6 hôtels, 60 restaurants, des centaines d’attractions vertigineuses... et fondé par un type qui s’appelait Franz. Ça : c’est Europa Park ! En 2025, on ne déroge pas à la règle et on te propose à nouveau cette incontournable sortie. L’année passée, on a rempli un car à craquer de joyeux et joyeuses palinzard·e·x·s. N’attends pas trop pour t’inscrire.

RDV : à 6h00 sur le parking de la Croix-Blanche
Retour : vers 23h sur le parking de la Croix-Blanche
IMPORTANT : le parc se situe en Allemagne, tu dois absolument avoir avec toi une pièce d’identité ou un passeport valable
Prix : 50.- pour le transport en car et l’entrée au parc
A ta charge : les repas de midi et du soir. Tu as la possibilité de prendre un pique-nique ou d’acheter à manger à un stand sur place (dans ce cas, prévoir des euros).
Inscription : Au centre d’animation jusqu’au 11 mai.
Participant·e·x·s : min.12 / max.70

28 mai

Fête de la Musique 2025

Cette année la fête de la musique tombe sur un samedi et ça, c’est vraiment super ! On va pouvoir profiter à fond de cet événement !

De nombreux talents musicaux Palinzards à découvrir, une ambiance estivale et joyeuse autour du traditionnel bar à sirop du CAP, des stands de street food délicieuse et une scène de jam et d’expérimentation musicale, que demander de plus ?

Annonce-toi auprès de l’équipe du CAP si tu as envie de te produire sur scène à cette occasion ou si tu aimerais venir nous aider au bar à sirop.

ÉVÉNEMENT

21 juin

Lieu : Place de la Croix-Blanche
Tarif : Gratuit
Horaires : Plus d’informations suivront