

capgazette

NUMÉRO



Agenda

Février à juin 2024

www.cap-epalinges.ch

IMMERSION au MCBA

GRATUIT!

07.02.2024

Viens vivre cette expérience particulière avec tes ami-e-x-s !

Sortie à la patinoire

18.02.2024

Amateur·trice ou pro sur la glace, viens découvrir la joie de la glisse

Week-end à la montagne

23-25.02.2024

A ski, en snow, en luge ou en raquettes-baskets... la montagne ça vous gagne !

Dîner-quizz

Amitié, amour, relations, sexualité...

Destiné aux 12-15 ans !

ÉVÉNEMENT

22.03.2024

Invitation à un grand jeu avec un repas et de nombreux prix à gagner !

Vide-dressing

27.04.2024

On a mieux que le black-friday : vive la 2^{ème} main !

Sortie à Europapark

08.05.2024

Pas besoin de vous le dire, cette sortie «sensations fortes» vaut le détour !

Fête de la Musique

ÉVÉNEMENT

21.06.2024

Réunis tes ami-e-x-s musiciens 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.

IMMERSION au MCBA une expo pas comme les autres !

Tu t'es déjà demandé ce que ça faisait de marcher sur la lune, d'arriver au paradis ou encore de faire partie du décor d'un film ? Pour répondre à ces drôles de questions, le CAP te propose de littéralement plonger dans une sortie au musée, qui changera, peut-être, ta vision, ton ouïe, ton odorat, ton ressenti le temps de la visite. Viens vivre cette expérience particulière avec tes ami-e-x-s !

RDV : à l'accueil libre à 14h00
Retour : vers 17h00
Prix : gratuit
Délai d'inscription : mercredi 31.01
Participant-e-x-s : min.4 / max.12

Sortie à la patinoire

Amateur·trice ou pro sur la glace, viens découvrir la joie de la glisse à la patinoire de la Vaudoise Arena ! Une bonne occasion de profiter des vacances de février sans partir trop loin et avoir beaucoup de fun !

RDV : à l'accueil libre à 14h00
Retour : vers 17h30
Prix : 5.- (entrée et location des patins)
Délai d'inscription : dimanche 11.02
Participant-e-x-s : min.6 / max.16
Matériel à prendre : gants, gourde, abonnement de bus

Week-end à la Montagne

A ski, en snow, en luge ou en raquettes-baskets... la montagne ça vous gagne ! On te propose une petite bouffée d'air frais le temps d'un week-end au chalet de l'Espérance, à Leysin avec tes amis. Si tes pieds ont grandi et que tu n'arrives plus à enfiler tes bottes de ski, pas de soucis, on t'aidera à trouver le matériel qu'il te manque pour presque rien... Alors pas d'excuse, peu importe ton niveau de glisse ou l'état de ta combi, ose te lancer dans l'aventure !

23, 24, 25 février
Prix : 80.- skieur / 40.- piétons (comprenant hébergement, repas, forfait)
Participant-e-x-s : min. 8 / max. 16
Départ : vendredi 23 à 17h30 au CAP
Retour : dimanche 25 à 18h environ
Délai d'inscription : dimanche 11 février

ÉVÉNEMENT

Dîner-quizz Amitié, amour, relations, sexualité... Destiné aux 12-15 ans !

Invitation à un grand jeu avec un repas et de nombreux prix à gagner !

Être ensemble et se respecter

Viens jouer avec tes ami-e-x-s et réfléchir avec le CAP à différents sujets présents dans la vie quotidienne et surtout dans les relations amicales et amoureuses. Tu pourras tester tes connaissances, notamment :

- 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 ?
- Est-ce que je peux aimer plusieurs personnes à la fois ?
- C'est quoi les comportements violents ?
- Que faire et comment réagir face aux violences sexualisées ?
- C'est de l'amour ou de l'amitié ?
- Où savoir trouver de l'aide ?



Heure : à 19h
Lieu : Auberge communale
Inscription : jusqu'au 15 mars – attention places limitées !
Prix : gratuit

Vide-dressing

On a mieux que le black-friday : vive la 2ème main ! Ce vide-dressing sera l'occasion de te procurer de nouveaux habits d'occasion, de dégoter la perle rare, d'essayer un manteau désuet qui sent la naphtaline ou de te procurer un habit stylé et rare qui a de l'histoire.

On te propose aussi de participer à la vente : L'occasion de récolter quelques sous grâce aux affaires et habits que tu ne portes plus et qui dorment dans ton armoire. Prends contact avec nous pour qu'on te réserve une place gratuite.



RDV : L'accueil libre sera fermé. Retrouve-nous à la salle des spectacles de 10h à 15h.

27 avril

Sortie à Europapark

C'est sans hésiter la sortie la plus attendue par les jeunes Palinzard-e-x-s et c'est normal ! Europapark est considéré par beaucoup comme le meilleur parc de loisirs du MONDE donc on n'aurait pas besoin de vous le dire, cette sortie « sensations fortes » vaut le détour !

(L'accueil libre est fermé à cette occasion)

RDV : à 5h45 sur le parking de la Croix-Blanche // Départ: à 6h00 !
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 : CHF 50.- Sont inclus dans le prix: transport en car + 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).
Délai d'inscription : dimanche 21 avril
Participant-e-x-s : min.12 / max.70

ÉVÉNEMENT

21 juin

Fête de la Musique 2024

Les vendredis au CAP comme tu le sais, c'est trop bien déjà de base ! Bien imagine, cette année le jour de la fête de la musique va tomber sur un... Devine... Oui un vendredi ! Du coup belle fête en perspective sur la place de la Croix-Blanche ! Au programme: des concerts, des stands de boissons et de nourriture, un moment de scène ouverte et pleins d'autres animations et de possibilités de participer pour toi, tes ami-e-x-s et ta famille... Stay Tuned.

Appel aux musiciens·nes

2024 étant une opportunité pour de nouveaux challenges, réunis tes ami-e-x-s musiciens et viens te produire sur la scène de la Croix-Blanche, pour 5-10 voir 30 minutes ! Tu as 4 mois devant toi pour réaliser ce défi ! Les inscriptions sont ouvertes jusqu'au 12 avril, passé ce délai tu auras toujours l'occasion de te produire sur la scène libre mais le nom ton groupe ne pourra pas apparaître sur le programme ;)