



# CAP'J

de l'idée à l'action

Pour plus d'infos

- Cellule d'Appui aux Projets de Jeunes

18, Rue des Lacs  
31150 LESPINASSE

Tél. : 05.61.82.96.59

@ : capj.lespinasse@gmail.com

- Réseau ProjAide  
[WWW.projaide.fr](http://WWW.projaide.fr)



VILLE  
DE  
LESPINASSE



# CAP'J

de l'idée à l'action

...pour les jeunes

...de 14 à 25 ans...

de Lespinasse...



« **Se réunir est un début, rester ensemble est un progrès, travailler ensemble est la réussite** ».

La **Cellule d'Appui aux Projets de Jeunes** est un lieu ressource qui offre à la jeunesse la possibilité d'être accompagnée dans ses projets collectifs : départ en vacances, projet de solidarité, création d'association, animation locale...

Un accompagnement des jeunes dans leur projet personnel est également possible. Cet accompagnement, gratuit pour les porteurs de projets, repose notamment sur un soutien, des conseils, une mise en réseau... Selon les cas, de la formation et un soutien financier peuvent être envisagés.

### **L'esprit CAP'J c'est ...**

- **Être engagé dans l'organisation de son projet.**  
Il ne s'agit pas seulement de pratiquer une activité...

Chacun doit participer à certaines tâches :

- ✓ rechercher les informations nécessaires,
- ✓ rédiger un dossier,
- ✓ trouver des financements....

- **Le projet doit avoir une dimension d'intérêt général**  
Se faire plaisir oui, mais pas seulement !  
**Échange, ouverture, partage !**

**projets** **Emploi** **Démocratie**  
**Citoyens** **Démarches** **Autonomie**  
**Echanges** **Intérêt** **solidarité**

#### **Attention**

**Ne peuvent pas prétendre à une aide de la CAP'J :**

- les projets qui se limitent à une simple activité de loisirs,
- les projets d'études, de stages, de formations, les activités inscrites dans le temps scolaire,
- la simple inscription à des compétitions ou manifestations,
- les voyages, séjours à dominante touristique

### **L'esprit CAP'J c'est aussi...**

- ☛ Un soutien au projet professionnel
- ☛ Une aide à la rédaction de CV, de lettre de motivations,
- ☛ Etre le relais entre les organismes et les jeunes pour leur insertion professionnelle
- ☛ Un accompagnement aux démarches individuelles

**Conseil**

**Initiatives**

**Envies**

**paroles**

**Groupe**

**Rencontres**

**partenaires**

**Culture**

### **Le mode d'emploi de la CAP'J**

**Les bons réflexes :**

- **Consulter le site Internet**  
**www.projaide.fr**  
Vous y trouverez les informations sur la structure et des exemples de projets aidés. Sur la plateforme, rubrique trouver de l'aide, rechercher la commune de Lospinasse.
- **Contacteur un(e) animateur(trice)**
  - soit auprès de la CapJ : 18, Rue des Lacs 31150 LESPINASSE  
05.61.82.96.59  
capj.lespinasse@gmail.com
  - soit auprès du P.A.J : 4, Place du Boulodrome  
31150 LESPINASSE  
05.61.09.79.22  
paj.lespinasse@gmail.com