

FÉVRIER 2024

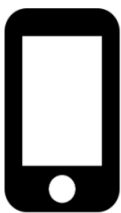
CARREFOUR POUR LES JEUNES DE ROCKLAND

SOUTIEN POUR LES JEUNES DE 12-25 ANS

1517, RUE LAURIER, ROCKLAND



<https://youthubs.ca/site/rockland-pr-youth-wellness-hub>



ENVOYEZ UN TEXTE OU APPELEZ 613-577-7219

POUR:

- PARLER À UNE PAIRE-AIDANTE
- PRENDRE UN RENDEZ-VOUS
- AVOIR DES INFORMATIONS SUR LE CARREFOUR
- S'INSCRIRE À DES ACTIVITÉS



@ROCKLANDYOUTHUB

HEURS	
LUNDI	13H-19H
MARDI	10H-16H
MERCREDI	SITE D'OUTREACH 9H-15H
JEUDI	11H-19H
VENDREDI	SITE D'OUTREACH 9H-16H

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
			11H-19H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 11H-19H: SANTÉ MENTALE 11H-19H: DÉPENDANCE 11H-13H: DÎNER "HANGOUT"	1 <u>SITE D'OUTREACH</u> EMBRUN: 649 NOTRE-DAME 9H-16H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 9H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 9H-16H: INFIRMIER/ÈRE PRATICIEN/NE 2
13H-19H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 13H-19H: SANTÉ MENTALE 13H-19H: DÉPENDANCE 5	10H-16H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 10H-16H: SANTÉ MENTALE 10H-16H: DÉPENDANCE 10H-16H: INFIRMIER/ÈRE PRATICIEN/NE 11H-13H: DÎNER "HANGOUT" 15H-16H: BINGO DE ST-VALENTIN 6	<u>SITE D'OUTREACH</u> HAKESBURY: 580 AVENUE SPENCE 9H-15H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 7	11H-19H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 11H-19H: SANTÉ MENTALE 11H-19H: DÉPENDANCE 11H-13H: DÎNER "HANGOUT" 11H-13H: INFIRMIÈRE EN SANTÉ PUBLIQUE 8	9 FERMÉ
13H-19H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 13H-19H: SANTÉ MENTALE 13H-19H: DÉPENDANCE 17H-19H: CRÉATION DE CARTE DE ST-VALENTIN 12	10H-16H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 10H-16H: SANTÉ MENTALE 10H-16H: DÉPENDANCE 10H-16H: INFIRMIER/ÈRE PRATICIEN/NE 11H-13H: DÎNER "HANGOUT" 13	<u>SITE D'OUTREACH</u> HAKESBURY: 580 AVENUE SPENCE 9H-15H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 14	11H-19H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 11H-19H: SANTÉ MENTALE 11H-19H: DÉPENDANCE 11H-13H: DÎNER "HANGOUT" 16H-17H30: ATELIER D'ANXIÉTÉ SOCIALE 15	<u>SITE D'OUTREACH</u> EMBRUN: 649 NOTRE-DAME 9H-16H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 9H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 9H-16H: INFIRMIER/ÈRE PRATICIEN/NE 16
FERMÉ 19	10H-16H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 10H-16H: SANTÉ MENTALE 10H-16H: DÉPENDANCE 10H-16H: INFIRMIER/ÈRE PRATICIEN/NE 11H-13H: DÎNER "HANGOUT" 20	<u>SITE D'OUTREACH</u> HAKESBURY: 580 AVENUE SPENCE 9H-15H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 21	11H-19H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 11H-19H: SANTÉ MENTALE 11H-19H: DÉPENDANCE 11H-13H: DÎNER "HANGOUT" 11H-13H: INFIRMIÈRE EN SANTÉ PUBLIQUE 17H-19H: SOIRÉE TRIVIA (DISNEY) 22	23 FERMÉ
13H-19H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 13H-19H: SANTÉ MENTALE 13H-19H: DÉPENDANCE 13H-16H: AIDE À L'EMPLOI 26	10H-16H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 10H-16H: SANTÉ MENTALE 10H-16H: DÉPENDANCE 10H-16H: INFIRMIER/ÈRE PRATICIEN/NE 11H-13H: DÎNER "HANGOUT" 15H-16H: JUST DANCE 27	<u>SITE D'OUTREACH</u> HAKESBURY: 580 AVENUE SPENCE 9H-15H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 28	11H-19H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 11H-19H: SANTÉ MENTALE 11H-19H: DÉPENDANCE 11H-13H: DÎNER "HANGOUT" 29	

SOUTIEN PAR LES PAIRS

Pour parler à quelqu'un qui a du vécu.

SANTÉ MENTALE

Pour parler de stress, anxiété, dépression, identité sexuelle, troubles alimentaires, sentiment d'être jugé ou intimidé, etc. Tu peux parler de tout!

DÉPENDANCE

De l'aide pour tous les problèmes associés à l'usage de substances, dépendance et le jeu (gambling).

INFIRMIER/ÈRE PRATICIEN/NE

Ordonnances, santé sexuelle et tout ce qui est médical.

SERVICES D'AIDE FINANCIÈRE

Avoir de l'aide avec vos difficultés financières. Service sur appel 613-577-7219.

AIDE À L'EMPLOI

De l'aide pour trouver un emploi grâce au counseling en matière d'emploi et de carrière et à des ressources informatives, des possibilités d'emploi et l'accès aux services communautaires et d'approche.

SOUTIEN SAND RENDEZ-VOUS POUR PARENTS/GARDIENS

Rencontrez un intervenant ou une paire-aidante de PLEO pour obtenir du soutien et des outils pour améliorer votre relation avec votre enfant.



GROUPES ET ACTIVITIÉS:

DÎNER <HANGOUT>

***Les inscriptions ne sont pas nécessaires, vous pouvez seulement vous présenter!**

Apporte ta boîte à lunch et vient t'amuser au Hub pendant ton heure du dîner!

ATELIER D'ANXIÉTÉ SOCIALE

***Envoyez-nous un texto ou appelez-nous au 613-577-7219 pour s'inscrire.**

Activités et discussions de groupe sur l'anxiété sociale. Exploration des façons que peuvent manifester l'anxiété sociale et initiation à des techniques de gestion.

CRÉATION DE CARTE DE ST-VALENTIN

***Envoyez-nous un texto ou appelez-nous au 613-577-7219 pour s'inscrire.**

Avec la St-Valentin qui approche venez créer une carte pour remettre à quelqu'un que vous appréciez.

BINGO DE ST-VALENTIN

***Envoyez-nous un texto ou appelez-nous au 613-577-7219 pour s'inscrire.**

Venez jouez au Bingo de thématique St-Valentin avec nous.

JUST DANCE

***Les inscriptions ne sont pas nécessaires, vous pouvez seulement vous présenter!**

Venez nous rejoindre pour dépenser votre excès d'énergie en jouant à Just Dance.

SOIRÉE TRIVIA (DISNEY)

***Les inscriptions ne sont pas nécessaires, vous pouvez seulement vous présenter!**

Venez nous rejoindre pour une soirée de Trivia. Plusieurs questions portant sur le thème de Disney sous forme de Kahoot!

SITE D'OUTREACH: EMBRUN ET HAWKESBURY

Notre équipe de offre un service de session unique de counseling pour vous aider avec un problème ponctuel et travailler en collaboration avec vous sur les pistes de solutions.

POUR LES JEUNES AUTOCHTONES



Axé sur la culture et la communauté, **Wabano** organise bon nombre d'événements virtuels ainsi qu'en personne pour les jeunes autochtones. Jetez un coup d'œil à son site Web et à son calendrier pour savoir comment vous joindre et être au courant des nouveautés :

<https://wabano.com/calendar/>