

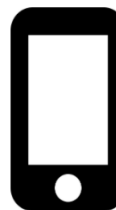
# CARREFOUR POUR LES JEUNES DE ROCKLAND

## SOUTIEN POUR LES JEUNES DE 12-25 ANS

1517, RUE LAURIER, ROCKLAND



<https://youthhubs.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	ÉTÉ: 10H-16H
MARDI	10H-16H
MERCREDI	SITE D'OUTREACH 9H-15H
JEUDI	ÉTÉ: 10H-16H
VENREDI	SITE D'OUTREACH 9H-16H

JUILLET 2024

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
1 <b>FERMÉ</b>	2 10H-16H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 10H-16H: SANTÉ MENTALE 10H-16H: DÉPENDANCE 10H-16H: INFIRMIER/ÈRE PRATICIEN/NE	3 <u>SITE D'OUTREACH</u> HAKESBURY: 580 AVENUE SPENCE 9H-15H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 9H-12H: INFIRMIÈRE EN SANTÉ PUBLIQUE	4 10H-16H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 10H-16H: SANTÉ MENTALE 10H-16H: DÉPENDANCE 11H-13H: DÎNER "HANGOUT" 14H-15H30: RECONNAÎTRE MES PRIVILÈGES (FRANÇAIS)	5 <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
8 10H-16H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 10H-16H: SANTÉ MENTALE 10H-16H: DÉPENDANCE 11H-13H: DÎNER "HANGOUT" 13H-15H: DESSIN EN CRAIE	9 10H-16H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 10H-16H: SANTÉ MENTALE 10H-16H: DÉPENDANCE 13H-15H: MARCHÉ ET SMOOTHIE	10 <u>SITE D'OUTREACH</u> HAKESBURY: 580 AVENUE SPENCE 9H-15H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE	11 10H-16H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 10H-16H: SANTÉ MENTALE 10H-16H: DÉPENDANCE 11H-13H: DÎNER "HANGOUT" 14H-15H30: RECONNAÎTRE MES PRIVILÈGES (FRANÇAIS)	12 <b>FERMÉ</b>
15 10H-16H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 10H-16H: SANTÉ MENTALE 10H-16H: DÉPENDANCE 11H-13H: DÎNER "HANGOUT"	16 10H-16H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 10H-16H: SANTÉ MENTALE 10H-16H: DÉPENDANCE 10H-16H: INFIRMIER/ÈRE PRATICIEN/NE 13H-15H: BRACELET D'AMITIÉ	17 <u>SITE D'OUTREACH</u> HAKESBURY: 580 AVENUE SPENCE 9H-15H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 9H-12H: INFIRMIÈRE EN SANTÉ PUBLIQUE	18 10H-16H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 10H-16H: SANTÉ MENTALE 10H-16H: DÉPENDANCE 11H-13H: DÎNER "HANGOUT" 14H-15H30: RECONNAÎTRE MES PRIVILÈGES (FRANÇAIS)	19 <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
22 10H-16H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 10H-16H: SANTÉ MENTALE 10H-16H: DÉPENDANCE 11H-13H: DÎNER "HANGOUT" 13H-16H: SUPPORT POUR	23 10H-16H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 10H-16H: SANTÉ MENTALE 10H-16H: DÉPENDANCE 10H-16H: INFIRMIER/ÈRE PRATICIEN/NE 13H-15H: TIE-DYE	24 <u>SITE D'OUTREACH</u> HAKESBURY: 580 AVENUE SPENCE 9H-15H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE	24 10H-16H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 10H-16H: SANTÉ MENTALE 10H-16H: DÉPENDANCE 11H-13H: DÎNER "HANGOUT" 13H-15H: PICKLEBALL	26 <b>FERMÉ</b>
29 10H-16H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 10H-16H: SANTÉ MENTALE 10H-16H: DÉPENDANCE 11H-13H: DÎNER "HANGOUT" 13H-16H: AIDE À L'EMPLOI	30 10H-16H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 10H-16H: SANTÉ MENTALE 10H-16H: DÉPENDANCE 10H-16H: INFIRMIER/ÈRE PRATICIEN/NE 13H-15H: LECTURE DANS LE PARC	31 <u>SITE D'OUTREACH</u> HAKESBURY: 580 AVENUE SPENCE 9H-15H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 9H-12H: INFIRMIÈRE EN SANTÉ PUBLIQUE		

## 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

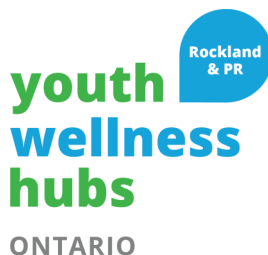
Avoir de l'aide avec vos difficultés financières. Service sur appel 613-577-7219.

## 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 SANS 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!

### BRACELET D'AMITIÉ

**\*Envoyez-nous un texto ou appelez-nous au 613-577-7219 pour s'inscrire.** Venez nous rejoindre pour faire des bracelets d'amitié. Apportez vos amies pour avoir encore plus de plaisir.

### MARCHE ET SMOOTHIE

**\*Envoyez-nous un texto ou appelez-nous au 613-577-7219 pour s'inscrire.** Venez-nous rejoindre pour faire une marche santé et des smoothies. Venez en grand nombre !

### TIE-DYE

**\*Envoyez-nous un texto ou appelez-nous au 613-577-7219 pour s'inscrire.** Venez-vous rejoindre à nous pour faire des gilets tie-dye. Apporter vos ami(e)s pour avoir plus de plaisir.

### PICKLEBALL

**\*Les inscriptions ne sont pas nécessaires, vous pouvez seulement vous présenter!** Apportez-vos ami(e)s et venez nous rejoindre pour jouer au pickle ball. Nous allons vous fournir le matériel!

### LECTURE DANS LE PARC (APPORTER VOTRE PROPRE LIVRE)

**\*Envoyez-nous un texto ou appelez-nous au 613-577-7219 pour s'inscrire.** Vous aimez lire et la nature, venez-vous rejoindre à nous pour lire dans le parc. Apportez votre livre et vous pourriez découvrir de nouveaux livres à rajouter sur votre liste.

### RECONNAÎTRE MES PRIVILÈGES (FRANÇAIS)

**\*Envoyez-nous un texto ou appelez-nous au 613-577-7219 pour s'inscrire.** Tu es une personne qui s'identifie comme une fille entre 12-25 ans à la recherche de passe-temps durant l'été? Joins-toi à nous dans un espace solidaire pour parler de divers sujets et faire des activités enrichissantes.

## 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 rejoindre et être au courant des nouveautés :

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