

NOVEMBRE 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 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | | 1 SITE D'OUTREACH EMBRUN: 649 NOTRE-DAME 9H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE |
| 4 13H-19H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 13H-19H: SANTÉ MENTALE 13H-19H: DÉPENDANCE | 5 10H-16H: SANTÉ MENTALE 10H-16H: DÉPENDANCE 10H-16H: INFIRMIERÈRE PRATICIENNE 11H30-13H: DÎNER "HANGOUT" | 6 SITE D'OUTREACH HAKESBURY: 580 AVENUE SPENCE 9H-15H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 9H-12H: INFIRMIERÈRE EN SANTÉ | 7 12H-19H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 11H-19H: SANTÉ MENTALE 11H-19H: DÉPENDANCE 11H30-13H: DÎNER "HANGOUT" 16H-17H30: TOURNOI DE PING PONG | 8 SITE D'OUTREACH EMBRUN: 649 NOTRE-DAME 9H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 9H-16H: INFIRMIERÈRE PRATICIENNE |
| 11 13H-19H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 13H-19H: SANTÉ MENTALE 13H-19H: DÉPENDANCE 16H-17H30: JEUX DE SOCIÉTÉ ET NINTENDO SWITCH | 12 10H-16H: SANTÉ MENTALE 10H-16H: DÉPENDANCE 10H-16H: INFIRMIERÈRE PRATICIENNE 11H30-13H: DÎNER "HANGOUT" | 13 SITE D'OUTREACH HAKESBURY: 580 AVENUE SPENCE 9H-15H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE | 14 12H-19H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 11H-19H: SANTÉ MENTALE 11H-19H: DÉPENDANCE 11H30-13H: DÎNER "HANGOUT" 19 | 15 SITE D'OUTREACH EMBRUN: 649 NOTRE-DAME 9H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE |
| 18 13H-19H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 13H-19H: SANTÉ MENTALE 13H-19H: DÉPENDANCE | 19 10H-16H: SANTÉ MENTALE 10H-16H: DÉPENDANCE 10H-16H: INFIRMIERÈRE PRATICIENNE 11H30-13H: DÎNER "HANGOUT" | 20 SITE D'OUTREACH HAKESBURY: 580 AVENUE SPENCE 9H-15H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 9H-12H: INFIRMIERÈRE EN SANTÉ PUBLIQUE | 21 12H-19H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 11H-19H: SANTÉ MENTALE 11H-19H: DÉPENDANCE 11H30-13H: DÎNER "HANGOUT" 16H-17H30: SOIRÉE DE PEINTURE | 22 SITE D'OUTREACH EMBRUN: 649 NOTRE-DAME 9H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 9H-16H: INFIRMIERÈRE PRATICIENNE |
| 25 13H-19H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 13H-19H: SANTÉ MENTALE 13H-19H: DÉPENDANCE 13H-16H: AIDE À L'EMPLOI 16H-19H: SUPPORT POUR PARENT/ GARDIENS (SUR RENDEZ-VOUS) 16H-17H30: JUST DANCE | 26 10H-16H: SANTÉ MENTALE 10H-16H: DÉPENDANCE 10H-16H: INFIRMIERÈRE PRATICIENNE 11H30-13H: DÎNER "HANGOUT" | 27 SITE D'OUTREACH HAKESBURY: 580 AVENUE SPENCE 9H-15H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE | 27 CLOSED | 29 SITE D'OUTREACH EMBRUN: 649 NOTRE-DAME 9H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE |

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 ACTIVITÉS:

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!

SOIRÉE DE PEINTURE

***Les inscriptions ne sont pas nécessaires, vous pouvez seulement vous présenter!** Venez-nous rejoindre pour une soirée de peinture ! Le matériel sera fourni.

TOURNOI DE PING PONG

***Les inscriptions ne sont pas nécessaires, vous pouvez seulement vous présenter!** Venez-nous rejoindre pour participer à un tournoi de Pingpong. Apportez vos ami(e)s pour avoir encore plus de plaisir. Le matériel sera fourni.

JEUX DE SOCIÉTÉ ET NINTENDO SWITCH

***Les inscriptions ne sont pas nécessaires, vous pouvez seulement vous présenter!** Venez-nous rejoindre pour jouer à des jeux de société et jouer au Nintendo Switch.

JUST DANCE

***Les inscriptions ne sont pas nécessaires, vous pouvez seulement vous présenter!** Venez-nous rejoindre pour jouer à Just Dance. Venez en grand nombre !

**youth
wellness
hubs**
ONTARIO



**carrefours
bien-être
pour les jeunes**
DE L'ONTARIO



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/>