

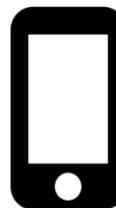
CARREFOUR POUR LES JEUNES DE ROCKLAND

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
VENREDI	SITE D'OUTREACH 9H-16H

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
2 13H-19H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE	3 10H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 10H-16H: INFIRMIERÈRE PRATICIENNE 11H30-13H: DÎNER "HANGOUT"	4 <u>SITE D'OUTREACH</u> HAKESBURY: 580 AVENUE SPENCE 9H-15H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 9H-12H: INFIRMIÈRE EN SANTÉ PUBLIQUE	5 11H-19H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 11H30-13H: DÎNER "HANGOUT"	6 <u>SITE D'OUTREACH</u> EMBRUN: 649 NOTRE-DAME 9H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 9H-16H: INFIRMIERÈRE PRATICIENNE
9 13H-17H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 13H-19H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE	10 10H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 10H-16H: INFIRMIERÈRE PRATICIENNE 11H30-13H: DÎNER "HANGOUT"	11 FERMÉ	12 11H-19H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 13H-19H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 11H30-13H: DÎNER "HANGOUT" 16H-18H: GROUPE NEURODIVERGENT: BRICOLAGE D'HIVER	13 FERMÉ
16 13H-19H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 13H-19H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE	17 10H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 10H-16H: INFIRMIERÈRE PRATICIENNE 11H30-13H: DÎNER "HANGOUT"	18 <u>SITE D'OUTREACH</u> HAKESBURY: 580 AVENUE SPENCE 9H-12H: INFIRMIÈRE EN SANTÉ	19 11H-19H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 13H-19H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 11H30-13H: DÎNER "HANGOUT" 16H-18H: SOIRÉE DE FILM: LA GUERRE DES TUQUES (FRANÇAIS)	20 <u>SITE D'OUTREACH</u> EMBRUN: 649 NOTRE-DAME 9H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 9H-16H: INFIRMIERÈRE PRATICIENNE
23 10H-16H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 10H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 13H-15H: COMPÉTITION DE MAISON DE PAIN D'ÉPICE	24 <u>*SERVICES VIRTUELS*</u> 9H-12H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 9H-12H: INFIRMIERÈRE PRATICIENNE	25 FERMÉ	26 FERMÉ	27 FERMÉ
30 10H-16H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 10H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 13H-14H: TRIVIA DISNEY	31 <u>*SERVICES VIRTUELS*</u> 9H-12H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 9H-12H: INFIRMIERÈRE PRATICIENNE			

DÉCEMBRE 2024

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 FILM: LA GUERRE ES TUQUES (FRANÇAIS)

***Les inscriptions ne sont pas nécessaires, vous pouvez seulement vous présenter!** Venez-nous joindre pour une soirée de film, où nous allons regarder La guerre des tuques.

GROUPE NEURODIVERGENT-BRICOLAGE D'HIVERS

***Les inscriptions ne sont pas nécessaires, vous pouvez seulement vous présenter!** Tu fais partie de la communauté neurodivergente (TDAH, autisme, syndrome de Tourette, etc.) ? Ce groupe est pour toi ! Ce mois-ci, un atelier bricolage hivernal où tu pourras créer, t'amuser et rencontrer d'autres personnes dans un environnement sûr et bienveillant. Pas de pression, juste des activités amusantes et un espace où tu peux être toi-même !

TRIVIA DISNEY

***Les inscriptions ne sont pas nécessaires, vous pouvez seulement vous présenter!** Venez-nous joindre pour jouer au Trivia de Disney.

COMPÉTITION DE MAISON EN PAIN D'ÉPICE

***Tu dois t'inscrire à cette activité en nous appelant ou en nous envoyant un message texte au 613-577-7219.** Venez-nous joindre pour jouer à Just Dance. Venez en grand nombre !



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/>