

# 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	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
		1 <b>FERMÉ</b> <b>BONNE ANNÉE !</b>	2 <b>FERMÉ</b>	3 <b>FERMÉ</b>
6 13H-19H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 13H-19H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE	7 10H16H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 10H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 10H-16H: INFIRMIERÈRE PRATICIENNE <b>11H30-13H: DÎNER "HANGOUT"</b>	8 <u>SITE D'OUTREACH</u> <u>HAKESBURY: 580 AVENUE SPENCE</u> 9H-15H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 9H-12H: INFIRMIÈRE EN SANTÉ PUBLIQUE	9 11H-19H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 11H-19H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE <b>11H30-13H: DÎNER "HANGOUT"</b> <b>16H-18H: GROUPE NEURODIVERGENT-BRICOLAGE D'HIVERS</b>	10 <b>FERMÉ</b>
13 13H-19H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 13H-19H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE <b>16H-18H: ATELIER DE BIEN-ÊTRE</b>	14 10H16H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 10H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 10H-16H: INFIRMIERÈRE PRATICIENNE <b>11H30-13H: DÎNER "HANGOUT"</b>	15 <u>SITE D'OUTREACH</u> <u>HAKESBURY: 580 AVENUE SPENCE</u> 9H-15H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE	16 11H-19H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 11H-19H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE <b>11H30-13H: DÎNER "HANGOUT"</b>	17 <u>SITE D'OUTREACH</u> <u>EMBRUN: 649 NOTRE-DAME</u> 9H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 9H-16H: INFIRMIERÈRE PRATICIENNE
20 13H-19H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 13H-19H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE	21 10H16H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 10H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 10H-16H: INFIRMIERÈRE PRATICIENNE <b>11H30-13H: DÎNER "HANGOUT"</b>	22 <u>SITE D'OUTREACH</u> <u>HAKESBURY: 580 AVENUE SPENCE</u> 9H-15H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 9H-12H: INFIRMIÈRE EN SANTÉ PUBLIQUE	23 11H-19H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 11H-19H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE <b>11H30-13H: DÎNER "HANGOUT"</b> <b>16H-18H: COMPÉTITION DE BONHOMME DE NEIGE</b>	24 <b>FERMÉ</b>
27 13H-19H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 13H-19H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 13H-16H: AIDE À L'EMPLOI	28 10H16H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 10H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 10H-16H: INFIRMIERÈRE PRATICIENNE <b>11H30-13H: DÎNER "HANGOUT"</b>	29 <u>SITE D'OUTREACH</u> <u>HAKESBURY: 580 AVENUE SPENCE</u> 9H-15H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE	30 11H-19H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 11H-19H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE <b>11H30-13H: DÎNER "HANGOUT"</b> <b>16H-18H: PHOTO HIVERNALE</b>	31 <u>SITE D'OUTREACH</u> <u>EMBRUN: 649 NOTRE-DAME</u> 9H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 9H-16H: INFIRMIERÈRE PRATICIENNE

## 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!

### 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 ! On se retrouve chaque deuxième jeudi du mois pour une activité amusante, 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 ! Viens passer un bon moment avec nous, on a hâte de te voir !

### ATELIER DE BIEN-ÊTRE (FRANÇAIS)

**\*Les inscriptions ne sont pas nécessaires, vous pouvez seulement vous présenter!** Venez-nous rejoindre pour un atelier de bien-être. Pour plus d'informations, contactez-nous au 613-577-7216.

### COMPÉTITION DE BONHOMME DE NEIGE

**\*Les inscriptions ne sont pas nécessaires, vous pouvez seulement vous présenter!** Viens défier le froid et crée le bonhomme de neige le plus original ! Utilise ta créativité et des accessoires pour le personnaliser. À la fin, les plus impressionnants seront récompensés.

### JUST PHOTO HIVERNALE ET CHOCOLAT CHAUD

**\*Les inscriptions ne sont pas nécessaires, vous pouvez seulement vous présenter!** Pars à l'aventure dans la neige, appareil photo en main, et capture la magie de l'hiver : paysages enneigés, arbres givrés, flocons qui tombent. Après ta balade, retrouve-nous autour d'un chocolat chaud bien mérité pour partager tes plus belles photos.

## 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

## 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/>

**youth  
wellness  
hubs**  
ONTARIO

Rockland  
& PR

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

Rockland  
& PR