

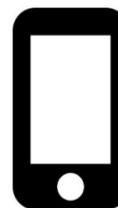
# CARREFOUR POUR LES JEUNES DE ROCKLAND

## 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	10H-16H
MARDI	10H-16H
MERCREDI	SITE D'OUTREACH 9H-15H
JEUDI	10H-16H
VENDREDI	SITE D'OUTREACH 9H-16H

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	1 <b>FERMÉ</b>	2 SITE D'OUTREACH HAKESBURY: 580 AVENUE SPENCE 9H-15H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE	3 10H-16H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 10H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 13H-14H: SOCCER	4 SITE D'OUTREACH EMBRUN: 649 NOTRE-DAME 9H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 9H-16H: SOUTIEN PAR LES PAIRES
7 10H-16H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 10H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 13H-15H: ART THÉRAPIE	8 10H-16H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 10H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 10H-16H: INFIRMIÈRE PRATICIENNE	9 SITE D'OUTREACH HAKESBURY: 580 AVENUE SPENCE 9H-15H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE	10 10H-16H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 10H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 13H-14H: GROUPE NEURODIVERGENT-SLIME	11 SITE D'OUTREACH EMBRUN: 649 NOTRE-DAME 9H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 9H-16H: SOUTIEN PAR LES PAIRES
14 10H-16H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 10H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE	15 10H-16H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 10H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 13H-16H: INFIRMIÈRE PRATICIENNE	16 SITE D'OUTREACH HAKESBURY: 580 AVENUE SPENCE 9H-15H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE	17 10H-16H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 10H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 13H-15H: ART THÉRAPIE	18 SITE D'OUTREACH EMBRUN: 649 NOTRE-DAME 9H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 9H-16H: SOUTIEN PAR LES PAIRES
21 10H-16H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 10H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE	22 10H-16H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 10H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 10H-16H: INFIRMIÈRE PRATICIENNE 13H-14H: MARCHÉ DANS LA NATURE	23 SITE D'OUTREACH HAKESBURY: 580 AVENUE SPENCE 9H-15H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE	24 10H-16H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 10H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 13H-15H: ART THÉRAPIE	25 SITE D'OUTREACH EMBRUN: 649 NOTRE-DAME 9H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 9H-16H: SOUTIEN PAR LES PAIRES
28 10H-16H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 10H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 13H-14H: YOGA À L'EXTÉRIEUR	29 10H-16H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 10H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 13H-16H: INFIRMIÈRE PRATICIENNE	30 SITE D'OUTREACH HAKESBURY: 580 AVENUE SPENCE 9H-15H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE	31 10H-16H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 10H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 13H-14H: ACTIVITÉ BIEN-ÊTRE : BOMBES DE BAIN	

JUILLET 2025

**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:

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

#### SOCCER/VOLLEYBALL

Venez jouer au soccer et volleyball avec nous!

#### GROUPE NEURODIVERGENT - SLIME

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. Viens 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!

Ce mois-ci, venez nous rejoindre pour fabriquer de la slime!

#### MARCHE DANS LE PARC

Rejoignez-nous pour une promenade dans le parc suivie d'un popsicle!

#### YOGA À L'EXTÉRIEUR

Venez faire du yoga à l'extérieur avec nos pairs aidants!

#### ACTIVITÉ DE BIEN-ÊTRE : BOMBES DE BAIN

Venez rejoindre nos pairs aidants pour fabriquer des bombes de bain ensemble pendant qu'on discute du bien-être.

### 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/>