

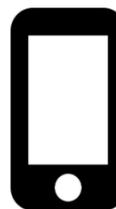
CARREFOUR POUR LES JEUNES DE ROCKLAND

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
VENREDI	SITE D'OUTREACH 9H-16H

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
				SITE D'OUTREACH 1 EMBRUN: 649 NOTRE-DAME 9H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 9H-16H: SOUTIEN PAR LES
FERMÉ 4	10H-16H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 5 10H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 13H-14H: PEINTURER UNE MANGEOIRE POUR OISEAUX	SITE D'OUTREACH 6 HAKESBURY: 580 AVENUE SPENCE 9H-15H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE	10H-16H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 7 10H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE	SITE D'OUTREACH 8 EMBRUN: 649 NOTRE-DAME 9H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 9H-16H: SOUTIEN PAR LES PAIRS
10H-16H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 11 10H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE	10H-16H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 12 10H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 13H-16H: INFIRMIÈRE PRATICIENNE 14H-18H: CARNAVAL	SITE D'OUTREACH 13 HAKESBURY: 580 AVENUE SPENCE 9H-15H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE	10H-16H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 14 10H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 13H-14H: GROUPE NEURODIVERGENT: NINTENDO SWITCH	SITE D'OUTREACH 15 EMBRUN: 649 NOTRE-DAME 9H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 9H-16H: SOUTIEN PAR LES PAIRS
10H-16H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 18 10H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 13H-14H: LIRE DANS LE PARC	10H-16H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 19 10H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 10H-16H: INFIRMIÈRE PRATICIENNE	SITE D'OUTREACH 20 HAKESBURY: 580 AVENUE SPENCE 9H-15H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE	10H-16H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 21 10H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 13H-14H: TYE DIE	SITE D'OUTREACH 22 EMBRUN: 649 NOTRE-DAME 9H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 9H-16H: SOUTIEN PAR LES PAIRS
10H-16H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 25 10H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 13H-16H: AIDE À L'EMPLOI 13H-14H: SPIKE BALL	10H-16H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 26 10H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE	SITE D'OUTREACH 27 HAKESBURY: 580 AVENUE SPENCE 9H-15H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE	10H-16H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 28 10H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE	SITE D'OUTREACH 29 EMBRUN: 649 NOTRE-DAME 9H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 9H-16H: SOUTIEN PAR LES PAIRS

AOÛT 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!**

DÎNER <HANGOUT>

Apporte ta boîte à lunch et vient t'amuser au Hub pendant ton heure du dîner!

GROUPE NEURODIVERGENT

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!

PICKLEBALL, BASKETBALL, JEUX DE SOCIÉTÉ, SPIKE BALL

Venez nous rejoindre pour jouer au Pickleball, spike ball, basketball et jeux de société.

CARNAVAL

De nombreuses activités vous attendent : du pop-corn, des prix à gagner et encore plus ! **Si vous êtes intéressé e à faire du bénévolat, veuillez nous contacter au 613-577-7219.**

LIRE DANS LE PARC

Venez nous rejoindre pour un moment de lecture relaxant dans le parc!

ACTIVITÉ TIE-DYE

Rejoignez-nous pour une session créative de tie-dye ! Venez personnaliser un t-shirt avec des couleurs éclatantes. Veuillez vous inscrire en appelant ou en envoyant un texto au 613-577-7219, ou en nous contactant via nos réseaux sociaux.

PEINTURER UNE MANGEOIRE POUR OISEAUX

Viens peindre ta propre mangeoire pour oiseaux ! **Veuillez vous inscrire pour cette activité en appelant ou en envoyant un texto au 613-577-7219, ou en nous contactant directement via nos réseaux sociaux.**

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