

# 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 <b>FERMÉ</b>	2 10H16H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 10H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE <b>11H30-13H: DÎNER "HANGOUT"</b>	3 <b>SITE D'OUTREACH</b> <b>HAKESBURY: 580 AVENUE SPENCE</b> 9H-15H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE	4 11H-19H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 11H-19H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE <b>11H30-13H: DÎNER "HANGOUT"</b> <b>16H-17H: NINTENDO SWITCH</b>	5 <b>SITE D'OUTREACH</b> <b>EMBRUN: 649 NOTRE-DAME</b> 9H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 9H-16H: SOUTIEN PAR LES PAIRS
8 13H-19H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 13H-19H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE	9 10H16H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 10H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 13H-16H: INFIRMIÈRE PRATICIENNE <b>11H30-13H: DÎNER "HANGOUT"</b>	10 <b>SITE D'OUTREACH</b> <b>HAKESBURY: 580 AVENUE SPENCE</b> 9H-15H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE	11 11H-19H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 11H-19H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE <b>11H30-13H: DÎNER "HANGOUT"</b> <b>16H-17H30: GROUPE NEURODIVERGENT: ACTIVITÉ DESSIN DISNEY</b>	12 <b>SITE D'OUTREACH</b> <b>EMBRUN: 649 NOTRE-DAME</b> 9H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 9H-16H: SOUTIEN PAR LES PAIRS
15 13H-19H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 13H-19H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE	16 10H16H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 10H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 10H-16H: INFIRMIÈRE PRATICIENNE <b>11H30-13H: DÎNER "HANGOUT"</b>	17 <b>SITE D'OUTREACH</b> <b>HAKESBURY: 580 AVENUE SPENCE</b> 9H-15H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 9H-15H: SOUTIEN PAR LES PAIRS	18 <b>FERMÉ</b>	19 <b>SITE D'OUTREACH</b> <b>EMBRUN: 649 NOTRE-DAME</b> 9H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 9H-16H: SOUTIEN PAR LES PAIRS
22 13H-19H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 13H-19H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 15H-16H: AIDE À L'EMPLOI	23 10H16H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 10H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 13H-16H: INFIRMIÈRE PRATICIENNE <b>11H30-13H: DÎNER "HANGOUT"</b>	24 <b>SITE D'OUTREACH</b> <b>HAKESBURY: 580 AVENUE SPENCE</b> 9H-15H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 9H-15H: SOUTIEN PAR LES PAIRS	25 11H-19H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 11H-19H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE <b>11H30-13H: DÎNER "HANGOUT"</b> <b>16H-17H: SOIRÉE JEUX DE SOCIÉTÉ</b>	26 <b>SITE D'OUTREACH</b> <b>EMBRUN: 649 NOTRE-DAME</b> 9H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 9H-16H: SOUTIEN PAR LES PAIRS
29 13H-19H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 13H-19H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE <b>16H-17H: YOGA</b>	30 10H16H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 10H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 10H-16H: INFIRMIÈRE PRATICIENNE <b>11H30-13H: DÎNER "HANGOUT"</b>			

## 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.

### SOIRÉE PEINTURE

Rejoignez-nous pour une soirée amusante de peinture, accompagner de musique et de bonne compagnie.

### SOIRÉE JEUX DE SOCIÉTÉ

Viens passer une soirée agréable, rencontrer du monde et t'amuser avec des jeux de société.

### YOGA

Détends-toi et recharge ton énergie avec une séance de yoga accessible à tous, pour t'aider à bouger, t'étirer et réduire ton stress.

### NINTENDO SWITCH

Viens participer à une séance de jeux vidéo sur la Nintendo Switch! Joue à tes jeux préférés, défie tes amis et amuse-toi en gang

## 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/>