

JUILLET 2026

CARREFOUR POUR LES JEUNES DE ROCKLAND

SOUTIEN POUR LES JEUNES DE 12-25 ANS

1517, RUE LAURIER, ROCKLAND

TEXTE OU APPELEZ 613-577-7219



@ROCKLANDYOUTHUB



LUNDI ROCKLAND 10H-16H	MARDI ROCKLAND 10H-16H	MERCREDI HAWKESBURY 9H-15H	JEUDI ROCKLAND 10H-16H EMBRUN(SITE D'OUTREACH) 10H-16H	VENDREDI EMBRUN 9H-16H
		FERMÉ	1 VIRTUELLE 10H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 10-16H: COORDINATRICE DES SOINS	2 3 EMBRUN: 649 NOTRE-DAME 9H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 9H-16H: SOUTIEN PAR LES PAIRS
6 10H-16H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 10H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 10-16H: COORDINATRICE DES SOINS 13H-14H30: CLUB DE LECTURE	7 10H-16H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 10-16H: COORDINATRICE DES SOINS 10H-12H: INFIRMIÈRE PRATICIENNE	8 HAWKESBURY: 580 AVENUE SPENCE 9H-15H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 9H-15H: SOUTIEN PAR LES PAIRS	9 10H-16H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 10H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 10-16H: COORDINATRICE DES SOINS 13H-14H30: SPIKE BALL	FERMÉ 10
13 10H-16H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 10H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 10-16H: COORDINATRICE DES SOINS 13H-14H30: CLUB DE LECTURE	14 10H-16H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 10H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 10-16H: COORDINATRICE DES SOINS	15 HAWKESBURY: 580 AVENUE SPENCE 9H-15H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 9H-15H: SOUTIEN PAR LES PAIRS	16 10H-16H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 10H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 10-16H: COORDINATRICE DES SOINS 13H-14H30: GROUPE NEURODIVERGENT EMBRUN: 9H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE	17 EMBRUN: 649 NOTRE-DAME 9H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 9H-16H: SOUTIEN PAR LES PAIRS
20 10H-16H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 10H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 10-16H: COORDINATRICE DES SOINS 13H-14H30: CLUB DE LECTURE	21 10H-16H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 10H-12H: INFIRMIÈRE PRATICIENNE 10-16H: COORDINATRICE DES SOINS	22 HAWKESBURY: 580 AVENUE SPENCE 9H-15H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 9H-15H: SOUTIEN PAR LES PAIRS	23 10H-16H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 10H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 10-16H: COORDINATRICE DES SOINS 13H-14H30: TOURNOIS DE JUST DANCE EMBRUN: 9H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE	FERMÉ 24
27 10H-16H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 10H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 10-16H: COORDINATRICE DES SOINS 13H-16H: AIDE À L'EMPLOI 13H-14H30: CLUB DE LECTURE	28 10H-16H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 10-16H: COORDINATRICE DES SOINS	29 HAWKESBURY: 580 AVENUE SPENCE 9H-15H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 9H-15H: SOUTIEN PAR LES PAIRS	30 10H-16H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 10H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 10-16H: COORDINATRICE DES SOINS 13H-14H30: PICKLE BALL EMBRUN: 9H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE	31 EMBRUN: 649 NOTRE-DAME 9H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 9H-16H: SOUTIEN PAR LES PAIRS

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!**

SPIKE BALL

Joignez-vous à nous pour une partie de Spikeball pleine d'énergie, et de plaisir en plein air !

CLUB DE LECTURE

Viens participer au club de lecture ! Découvre de nouveaux livres, partage tes idées et profite d'un moment agréable de lecture.

PICKLE BALL

Viens découvrir le pickleball lors de notre soirée et amuse-toi en jouant !

TOURNOIS DE JUST DANCE

Joignez-vous à nous pour un tournoi de Just Dance rempli de musique, de compétition amicale et de plaisir !

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!

SITE D'OUTREACH:

HAWKESBURY: 580 AVENUE SPENCE
EMBRUN: 649 NOTRE-DAME

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/programs-and-events/youth-programs/>