

LUNDI - ROCKLAND 13H-19H	MARDI - ROCKLAND 10H-16H	MERCREDI - HAWKESBURY 9H-15H ET 15H30-17H30	JEUDI- ROCKLAND 11H-19H	VENDREDI - EMBRUN 9H-16H
			1 11H-19H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 11H-19H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 11H30-13H: DÎNER "HANGOUT" 16H-17H30: FABRICATION DE BRACELET D'AMITIER	2 FERMÉ
5 13H-19H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 16H-18H: CLUB DE DEVOIR	6 10H-16H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 10H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 13H-15H: INFIRMIÈRE PRATICIENNE 11H30-13H: DÎNER "HANGOUT"	7 HAWKESBURY: 580 AVENUE SPENCE 9H-15H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 9H-15H: SOUTIEN PAR LES PAIRS HAWKESBURY: 421 BOUL. CARTIER 14H-16H: ACTIVITÉS (12-17 ANS)	8 11H-19H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 11H-19H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 11H30-13H: DÎNER "HANGOUT" 16H-17H30: RANDOONNÉ DANS LE PARC	9 EMBRUN: 649 NOTRE-DAME 9H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE
12 FERMÉ	13 10H-16H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 10H-15H: INFIRMIÈRE PRATICIENNE 11H30-13H: DÎNER "HANGOUT"	14 HAWKESBURY: 580 AVENUE SPENCE 9H-15H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 9H-15H: SOUTIEN PAR LES PAIRS HAWKESBURY: 421 BOUL. CARTIER 14H-16H: ACTIVITÉS (12-17 ANS)	15 11H-19H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 11H-19H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 11H30-13H: DÎNER "HANGOUT" 16H-17H30: SOIRÉE DE JEUX DE SOCIÉTÉ	16 FERMÉ
19 13H-19H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 16H-18H: CLUB DE DEVOIR	20 10H-16H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 10H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 13H-15H: INFIRMIÈRE PRATICIENNE 11H30-13H: DÎNER "HANGOUT"	21 HAWKESBURY: 580 AVENUE SPENCE 9H-15H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 9H-15H: SOUTIEN PAR LES PAIRS HAWKESBURY: 421 BOUL. CARTIER 14H-16H: ACTIVITÉS (12-17 ANS)	22 11H-19H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 11H-19H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 11H30-13H: DÎNER "HANGOUT" 16H-17H30: SPIKE BALL	23 EMBRUN: 649 NOTRE-DAME 9H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE
26 13H-19H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 13H-16H: AIDE À L'EMPLOI 16H-18H: CLUB DE DEVOIR	27 10H-16H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 10H-15H: INFIRMIÈRE PRATICIENNE 11H30-13H: DÎNER "HANGOUT"	28 HAWKESBURY: 580 AVENUE SPENCE 9H-15H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 9H-15H: SOUTIEN PAR LES PAIRS HAWKESBURY: 421 BOUL. CARTIER 14H-16H: ACTIVITÉS (12-17 ANS)	29 11H-19H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 11H-19H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 11H30-13H: DÎNER "HANGOUT" 16H-17H30: SOIRÉE CINÉMA D'HORREUR (16 ANS ET PLUS)	30 FERMÉ Révisé 29 septembre 2026

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!

CLUB DE DEVOIR

Tu recherches un espace d'accompagnement et de soutien bienveillant pour t'aider avec tes travaux scolaires et ton développement de méthodes de travail. Viens nous voir tous les lundis pour le club de devoir.

CRÉATION DE BRACELET D'AMITIÉ

Partage un moment chaleureux et exprime ton style lors de notre atelier de création de bracelets d'amitié !

RANDONNÉ DANS LE PARC

Viens te joindre à nous pour une petite pause nature pour respirer l'air frais et admirer les belles couleurs d'automne. dynamisme et de partager un moment hyper convivial.

SPIKE BALL

Bouge, amuse-toi et dépense ton énergie lors de notre soirée Spike ball !

SOIRÉE CINÉMA FILM D'HORREUR (16 ANS ET PLUS)

Venez frissonner avec nous lors de notre soirée de films d'horreur le 29 octobre prochain ! (Activité réservée aux **16 ans et plus** — osez-vous affronter vos peurs ?) Le film n'a pas encore été choisi ; gardez un œil sur nos réseaux sociaux pour l'annonce du film.

NOUVEAU: HUB JEUNESSE

Le Hub Jeunesse est un espace sécuritaire et inclusif où les jeunes peuvent se rassembler, partager des idées, participer à des activités et trouver du soutien dans un environnement respectueux et sans jugement.

Activités et jeux gratuits, activités créatives comme l'art, la musique et divers projets, ainsi que des discussions sur le stress, les émotions, les médias sociaux et les relations saines.

12 à 17 ans: Les mercredis de 15h30 à 17h30

9 à 11 ans: Les samedis de 10h à 11h30

12 à 15 ans: Les samedis de 12h30 à 14h

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/>