

## CARREFOUR POUR LES JEUNES DE ROCKLAND

### SOUTIEN POUR LES JEUNES DE 12-25 ANS

1517, RUE LAURIER, ROCKLAND



<https://youthhubs.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 13H-19H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 13H-19H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE	2 10H16H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 10H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 11H30-13H: DÎNER "HANGOUT" 13H-16H: INFIRMIÈRE PRATICIENNE	3 <a href="#">SITE D'OUTREACH</a> HAKESBURY: 580 AVENUE SPENCE 9H-15H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 9H-15H: SOUTIEN PAR LES PAIRS	4 FERMÉ	5 <a href="#">SITE D'OUTREACH</a> EMBRUN: 649 NOTRE-DAME 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 10H-16H: INFIRMIÈRE PRATICIENNE 11H30-13H: DÎNER "HANGOUT"	10 <a href="#">SITE D'OUTREACH</a> HAKESBURY: 580 AVENUE SPENCE 9H-15H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 9H-15H: SOUTIEN PAR LES PAIRS	11 11H-19H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 11H-19H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 11H30-13H: DÎNER "HANGOUT" 16H-17H30: GROUPE NEURODIVERGENT: SOIRÉE PEINTURE	12 <a href="#">SITE D'OUTREACH</a> EMBRUN: 649 NOTRE-DAME 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 13H-16H: INFIRMIÈRE PRATICIENNE 11H30-13H: DÎNER "HANGOUT"	17 <a href="#">SITE D'OUTREACH</a> HAKESBURY: 580 AVENUE SPENCE 9H-15H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 9H-15H: SOUTIEN PAR LES PAIRS	18 11H-19H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 11H-19H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 11H30-13H: DÎNER "HANGOUT" 16H-17H30: COMPÉTITION DE MAISON DE PAIN D'ÉPICE	19 <a href="#">SITE D'OUTREACH</a> EMBRUN: 649 NOTRE-DAME 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 16H-17H30: JEUX DE SOCIÉTÉ	23 10H16H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 10H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 10H-16H: INFIRMIÈRE PRATICIENNE 11H30-13H: DÎNER "HANGOUT"	24 <a href="#">SITE D'OUTREACH</a> HAKESBURY: 580 AVENUE SPENCE CHANGEMENT D'HORAIRE: 9H-12H30: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 9H-12H30: SOUTIEN PAR LES PAIRS	25 FERMÉ	26 FERMÉ
29 13H-19H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 13H-19H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 16H-17H30: TABLEAU DE VISUALISATION	30 10H16H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 10H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 11H30-13H: DÎNER "HANGOUT"	31 <a href="#">SITE D'OUTREACH</a> HAKESBURY: 580 AVENUE SPENCE CHANGEMENT D'HORAIRE: 9H-12H30: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 9H-12H30: 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!**

### 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!

### SOIRÉE JEUX DE SOCIÉTÉ

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

### COMPÉTITION MAISON EN PAIN D'ÉPICE

Venez participer à notre amusante compétition de maisons en pain d'épice ! Tous les matériaux seront fournis et **l'inscription est requise pour participer.**

### TABLEAU DE VISUALISATION

Venez participer à notre atelier de tableau de vision ! Tous les matériaux, collations et boissons seront fournis.

## SITE D'OUTREACH: EMBRUN ET HAWKESBURY

Notre équipe 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/>

