

MARS 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 13H-19H	MARDI - ROCKLAND 10H-16H	MERCREDI - HAWKESBURY 9H-15H ET 15H30-17H30	JEUDI- ROCKLAND 11H-19H	VENDREDI - EMBRUN 9H-16H	SAMEDI - HAWKESBURY 10H-14H
2 13H-19H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 13H-19H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 16H-17H30: CLUB DE DEVOIR	3 10H16H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 10H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 10H-12H: INFIRMIÈRE PRATICIENNE 11H30-13H: DÎNER "HANGOUT"	4 <u>HAWKESBURY: 580 AVENUE SPENCE</u> 9H-15H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 9H-15H: SOUTIEN PAR LES PAIRS <u>HAWKESBURY: 421 BOUL. CARTIER</u> 15H:30-17H30: NOUVEL ENDROIT POUR ACTIVITÉS (12-17 ANS)	5 11H-19H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 11H-19H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 11H30-13H: DÎNER "HANGOUT" 16H-17H30: FABRICATION FLEURS EN CURE PIPE	6 <u>EMBRUN: 649 NOTRE-DAME</u> 9H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 9H-16H: SOUTIEN PAR LES PAIRS	7 <u>HAWKESBURY:</u> <u>421 BOUL. CARTIER,</u> 10H-11H30 (9-11 ANS) 12H30-14H (12-15 ANS) 15H:30-17H30: NOUVEL ENDROIT POUR ACTIVITÉS
9 13H-19H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 13H-19H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 16H-17H30: CLUB DE DEVOIR	10 10H16H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 10H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 11H30-13H: DÎNER "HANGOUT"	11 <u>HAWKESBURY: 580 AVENUE SPENCE</u> 9H-15H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 9H-15H: SOUTIEN PAR LES PAIRS <u>HAWKESBURY: 421 BOUL. CARTIER</u> 15H:30-17H30: NOUVEL ENDROIT POUR ACTIVITÉS (12-17 ANS)	12 11H-19H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 11H-19H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 11H30-13H: DÎNER "HANGOUT" 16H-17H30: GROUPE NEURODI-VERGENT : PEINTURE PAR ÉTAPE	13 <u>EMBRUN: 649 NOTRE-DAME</u> 9H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 9H-16H: SOUTIEN PAR LES PAIRS	14 <u>HAWKESBURY:</u> <u>421 BOUL. CARTIER,</u> 10H-11H30 (9-11 ANS) 12H30-14H (12-15 ANS) 15H:30-17H30: NOUVEL ENDROIT POUR ACTIVITÉS
16 13H-19H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 13H-19H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 16H-17H30: CLUB DE DEVOIR	17 10H16H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 10H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 11H30-13H: DÎNER "HANGOUT"	18 <u>HAWKESBURY: 580 AVENUE SPENCE</u> 9H-15H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 9H-15H: SOUTIEN PAR LES PAIRS <u>HAWKESBURY: 421 BOUL. CARTIER</u> 15H:30-17H30: NOUVEL ENDROIT POUR ACTIVITÉS (12-17 ANS)	19 11H-19H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 11H-19H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 11H30-13H: DÎNER "HANGOUT" 16H-17H30: TOURNOI DR MARIO KART	20 <u>EMBRUN: 649 NOTRE-DAME</u> 9H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 9H-16H: SOUTIEN PAR LES PAIRS	21 <u>HAWKESBURY:</u> <u>421 BOUL. CARTIER,</u> 10H-11H30 (9-11 ANS) 12H30-14H (12-15 ANS) 15H:30-17H30: NOUVEL ENDROIT POUR ACTIVITÉS
23 113H-19H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 13H-19H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 16H-17H30: CLUB DE DEVOIR	24 10H16H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 10H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 11H30-13H: DÎNER "HANGOUT"	25 <u>HAWKESBURY: 580 AVENUE SPENCE</u> 9H-15H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 9H-15H: SOUTIEN PAR LES PAIRS <u>HAWKESBURY: 421 BOUL. CARTIER</u> 15H:30-17H30: NOUVEL ENDROIT POUR ACTIVITÉS (12-17 ANS)	26 11H-19H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 11H-19H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 11H30-13H: DÎNER "HANGOUT" 16H-17H30: SOIRÉE MONOPOLY	27 <u>EMBRUN: 649 NOTRE-DAME</u> 9H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 9H-16H: SOUTIEN PAR LES PAIRS	28 <u>HAWKESBURY</u> <u>421 BOUL. CARTIER,</u> 10H-11H30 (9-11 ANS) 12H30-14H (12-15 ANS) 15H:30-17H30: NOUVEL ENDROIT POUR ACTIVITÉS
30 13H-19H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 13H-19H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 13H-16H: AIDE À L'EMPLOI 16H-17H30: CLUB DE DEVOIR	31 10H16H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 10H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 11H30-13H: DÎNER "HANGOUT"				

PEER SUPPORT

Talk to someone with lived experience.

MENTAL HEALTH

Talk about stress, anxiety, depression, gender identity, eating disorders, feeling judged or bullied, etc. No topic is off limits!

ADDICTION

Get help with problems associated with substance use, addiction and gambling.

FINANCIAL AID

Call 613-577-7219 to get connected by telephone for help with your financial difficulties.

NURSE PRACTITIONER

Prescriptions, sexual health and all things medical.

EMPLOYMENT HELP

Get help finding employment through employment and career counselling, information resources, job opportunities and access to community and outreach services.

PARENT/CAREGIVER SUPPORT

Meet with a counsellor or PLEO peer support worker to get support and tools to improve your relationship with your child.



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!

FABRICATION FLEURS EN CURE PIPE:

Joignez-vous à nous pour une activité de fabrication de fleurs en cure-pipes ! Créez votre propre bouquet de fleurs, exprimez votre style et passez un bon moment ensemble. Veuillez appeler ou texter le hub pour vous inscrire à l'activité. **Vous avez jusqu'au 5 mars à midi pour vous inscrire.**

TOURNOIS DE MARIO KART :

Joignez-vous à nous pour un tournoi de Mario Kart amusant ! Démarrez vos moteurs, affrontez vos amis sur la piste et profitez ensemble d'un tournoi de Mario Kart amusant.

SOIRÉE DE MONOPOLY

Joignez-vous à nous pour une soirée Monopoly amusante ! Lancez les dés, négociez vos meilleures stratégies, affrontez vos amis et profitez ensemble d'une soirée Monopoly amusante et détendue.

CLUB DE DEVOIRS

Viens participer au club de devoirs! Fais tes devoirs dans un environnement calme, reçois de l'aide au besoin et reste motivé avec tes amis.

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/>