

# JUIN 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	VENREDI - EMBRUN 9H-16H	SAMEDI - HAWKESBURY 10H-14H
1 13H-19H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 13H-19H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 16H-17H30: CLUB DE DEVOIR	2 10H-16H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 10H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 11H30-13H: DÎNER "HANGOUT"	3 <a href="#">HAWKESBURY: 580 AVENUE SPENCE</a> 9H-15H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 9H-15H: SOUTIEN PAR LES PAIRS <a href="#">HAWKESBURY: 421 BOUL. CARTIER</a> 15H:30-17H30: NOUVEL ENDROIT POUR ACTIVITÉS (12-17 ANS)	4 11H-19H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 11H-19H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 11H30-13H: DÎNER "HANGOUT" 16H-17H30: TOURNOI MARIO KART	5 <a href="#">EMBRUN: 649 NOTRE-DAME</a> 9H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 9H-16H: SOUTIEN PAR LES PAIRS	6 <a href="#">HAWKESBURY: 421 BOUL. CARTIER</a> 10H-11H30 (9-11 ANS) 12H30-14H (12-15 ANS) 15H:30-17H30: NOUVEL ENDROIT POUR ACTIVITÉS
8 13H-19H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 13H-19H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 16H-17H30: CLUB DE DEVOIR	9 10H-16H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 10H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 10H-12H: INFIRMIÈRE PRATICIENNE 11H30-13H: DÎNER "HANGOUT"	10 <a href="#">HAWKESBURY: 580 AVENUE SPENCE</a> 9H-15H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 9H-15H: SOUTIEN PAR LES PAIRS <a href="#">HAWKESBURY: 421 BOUL. CARTIER</a> 15H:30-17H30: NOUVEL ENDROIT POUR ACTIVITÉS (12-17 ANS)	11 11H-19H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 11H-19H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 11H30-13H: DÎNER "HANGOUT" 16H-17H30: ATELIER ARTISTIQUE	12 <a href="#">EMBRUN: 649 NOTRE-DAME</a> 9H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 9H-16H: SOUTIEN PAR LES PAIRS	13 <a href="#">HAWKESBURY: 421 BOUL. CARTIER</a> 10H-11H30 (9-11 ANS) 12H30-14H (12-15 ANS) 15H:30-17H30: NOUVEL ENDROIT POUR ACTIVITÉS
15 13H-19H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 13H-19H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 16H-17H30: CLUB DE DEVOIR	16 10H-16H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 10H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 11H30-13H: DÎNER "HANGOUT"	17 <a href="#">HAWKESBURY: 580 AVENUE SPENCE</a> 9H-15H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 9H-15H: SOUTIEN PAR LES PAIRS <a href="#">HAWKESBURY: 421 BOUL. CARTIER</a> 15H:30-17H30: NOUVEL ENDROIT POUR ACTIVITÉS (12-17 ANS)	18 11H-19H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 11H-19H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 11H30-13H: DÎNER "HANGOUT" 16H-17H30: ACTIVITÉ BIEN-ÊTRE	19 <a href="#">EMBRUN: 649 NOTRE-DAME</a> 9H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 9H-16H: SOUTIEN PAR LES PAIRS	20 <a href="#">HAWKESBURY: 421 BOUL. CARTIER</a> 10H-11H30 (9-11 ANS) 12H30-14H (12-15 ANS) 15H:30-17H30: NOUVEL ENDROIT POUR ACTIVITÉS
22 13H-19H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 13H-19H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 16H-17H30: CLUB DE DEVOIR	23 10H-16H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 10H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 10H-12H: INFIRMIÈRE PRATICIENNE 11H30-13H: DÎNER "HANGOUT"	24 <a href="#">HAWKESBURY: 580 AVENUE SPENCE</a> 9H-15H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 9H-15H: SOUTIEN PAR LES PAIRS <a href="#">HAWKESBURY: 421 BOUL. CARTIER</a> 15H:30-17H30: NOUVEL ENDROIT POUR ACTIVITÉS (12-17 ANS)	25 11H-19H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 11H-19H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 11H30-13H: DÎNER "HANGOUT" 16H-17H30: SORTIE PLEIN AIR	26 <b>FERMÉ</b>	27 <a href="#">HAWKESBURY: 421 BOUL. CARTIER</a> 10H-11H30 (9-11 ANS) 12H30-14H (12-15 ANS) 15H:30-17H30: NOUVEL ENDROIT POUR ACTIVITÉS
29 13H-19H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 13H-19H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 13H-16H: AIDE À L'EMPLOI	30 10H-16H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 10H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 11H30-13H: DÎNER "HANGOUT"				

## 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 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.

### JEUX DE SOCIÉTÉ

Viens participer à une séance de jeux de société! Découvre de nouveaux jeux, défie tes amis et amuse-toi en gang.

### PICKLEBALL

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

### TOURNOI MARIO KART

Venez nous rejoindre pour un tournoi Mario Kart rempli de compétition amicale, de défis et de plaisir!

### ATELIER ARTISTIQUE

Venez explorer votre créativité dans une ambiance relaxante en réalisant une peinture étape par étape!

### ACTIVITÉ BIEN-ÊTRE

Venez prendre un moment pour vous détendre et recharger votre énergie grâce à une activité de yoga, méditation et bien-être.

### SORTIE PLEIN AIR

Venez profiter du beau temps avec nous lors d'une marche au parc suivie d'une partie de volley-rallye.

## 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/>