

FÉVRIER 2026

CARREFOUR POUR LES  
JEUNES DE ROCKLAND  
SOUTIEN POUR LES JEUNES  
DE 12-25 ANS

1517, RUE LAURIER, ROCKLAND



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
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-16H: INFIRMIÈRE PRATICIENNE 11H30-13H: DÎNER "HANGOUT"	4 SITE D'OUTREACH HAKESBURY: 580 AVENUE SPENCE 9H-15H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 9H-15H: SOUTIEN PAR LES PAIRS	5 FERMÉ	6 SITE D'OUTREACH EMBRUN: 649 NOTRE-DAME 9H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 9H-16H: SOUTIEN PAR LES PAIRS
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 13H-16H: INFIRMIÈRE PRATICIENNE 11H30-13H: DÎNER "HANGOUT"	11 SITE D'OUTREACH HAKESBURY: 580 AVENUE SPENCE 9H-15H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 9H-15H: SOUTIEN PAR LES PAIRS	12 11H-19H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 11H-19H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 11H30-13H: DÎNER "HANGOUT" 17H30-18H30: GROUPE NEURODIVERGENT : CARTE D’AFFIRMATION	13 SITE D'OUTREACH EMBRUN: 649 NOTRE-DAME 9H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 9H-16H: SOUTIEN PAR LES PAIRS
16 FERMÉ	17 10H16H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 10H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 10H-16H: INFIRMIÈRE PRATICIENNE 11H30-13H: DÎNER "HANGOUT"	18 SITE D'OUTREACH HAKESBURY: 580 AVENUE SPENCE 9H-15H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 9H-15H: SOUTIEN PAR LES PAIRS	19 11H-19H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 11H-19H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 11H30-13H: DÎNER "HANGOUT" 16H-17H30: SOIRÉE DE PEINTURE	20 SITE D'OUTREACH EMBRUN: 649 NOTRE-DAME 9H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 9H-16H: SOUTIEN PAR LES PAIRS
23 13H-19H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 13H-19H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 13H-16H: AIDE À L'EMPLOI 16H-17H30: CLUB DE DEVOIR	24 10H16H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 10H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 11H30-13H: DÎNER "HANGOUT" 13H-16H: INFIRMIÈRE PRATICIENNE	25 SITE D'OUTREACH HAKESBURY: 580 AVENUE SPENCE 9H-15H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 9H-15H: SOUTIEN PAR LES PAIRS	26 11H-19H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 11H-19H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 11H30-13H: DÎNER "HANGOUT" 16H30-17H30: YOGA ET MEDITATION	27 SITE D'OUTREACH 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!**

### DÎNER <HANGOUT>

Apporte ta boîte à lunch et vient t'amuser au Hub pendant ton heure du dîner!

### GROUPE NEURODIVERGENT

Viens créer des cartes d'affirmations pour la Saint-Valentin. Que ce soit pour toi-même ou pour offrir à tes amis, c'est une belle façon de partager de l'amour, de la positivité

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 CINÉMA

Envie d'une soirée relax? Rejoins-nous pour regarder un film, manger du popcorn et passer un bon moment entre amis.

### YOGA

Viens relaxer et bouger doucement lors de notre séance de yoga animée par notre paire aidante Victoria.

### SOIRÉE DE PEINTURE

Viens te détendre à notre soirée peinture! Tout le matériel est fourni, apporte simplement ta créativité et ta bonne humeur

### 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.

## SITE D'OUTREACH: EMBRUN ET HAWKESBURY

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

## 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/>

**youth  
wellness  
hubs**  
ONTARIO



**carrefours  
bien-être  
pour les jeunes**  
DE L'ONTARIO

