

MAI 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
				1 EMBRUN: 649 NOTRE-DAME 9H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 9H-16H: SOUTIEN PAR LES PAIRS	2 HAWKESBURY: 421 BOUL. CARTIER, 10H-11H30 (9-11 ANS) 12H30-14H (12-15 ANS) 15H:30-17H30: NOUVEL ENDROIT POUR ACTIVITÉS
4 13H-19H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 13H-19H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 16H-17H30: CLUB DE DEVOIR	5 10H16H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 10H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 11H30-13H: DÎNER "HANGOUT"	6 HAWKESBURY: 580 AVENUE SPENCE 9H-15H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 9H-15H: SOUTIEN PAR LES PAIRS HAWKESBURY: 421 BOUL. CARTIER 15H:30-17H30: NOUVEL ENDROIT POUR ACTIVITÉS (12-17 ANS)	7 11H-19H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 11H-19H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 11H30-13H: DÎNER "HANGOUT" 16H-17H30: SOIRÉE DESSIN	8 EMBRUN: 649 NOTRE-DAME 9H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 9H-16H: SOUTIEN PAR LES PAIRS	9 HAWKESBURY: 421 BOUL. CARTIER, 10H-11H30 (9-11 ANS) 12H30-14H (12-15 ANS) 15H:30-17H30: NOUVEL ENDROIT POUR ACTIVITÉS
11 13H-19H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 13H-19H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 16H-17H30: CLUB DE DEVOIR	12 10H16H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 10H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 11H30-13H: DÎNER "HANGOUT"	13 HAWKESBURY: 580 AVENUE SPENCE 9H-15H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 9H-15H: SOUTIEN PAR LES PAIRS HAWKESBURY: 421 BOUL. CARTIER 15H:30-17H30: NOUVEL ENDROIT POUR ACTIVITÉS (12-17 ANS)	14 FERMÉ	15 EMBRUN: 649 NOTRE-DAME 9H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 9H-16H: SOUTIEN PAR LES PAIRS	16 HAWKESBURY: 421 BOUL. CARTIER, 10H-11H30 (9-11 ANS) 12H30-14H (12-15 ANS) 15H:30-17H30: NOUVEL ENDROIT POUR ACTIVITÉS
18 FERMÉ	19 10H16H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 10H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 11H30-13H: DÎNER "HANGOUT"	20 HAWKESBURY: 580 AVENUE SPENCE 9H-15H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 9H-15H: SOUTIEN PAR LES PAIRS HAWKESBURY: 421 BOUL. CARTIER 15H:30-17H30: NOUVEL ENDROIT POUR ACTIVITÉS (12-17 ANS)	21 11H-19H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 11H-19H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 11H30-13H: DÎNER "HANGOUT" 16H-17H30: SOIRÉE JEUX DE SOCIÉTÉ	22 EMBRUN: 649 NOTRE-DAME 9H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 9H-16H: SOUTIEN PAR LES PAIRS	23 HAWKESBURY 421 BOUL. CARTIER, 10H-11H30 (9-11 ANS) 12H30-14H (12-15 ANS) 15H:30-17H30: NOUVEL ENDROIT POUR ACTIVITÉS
25 13H-19H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 13H-19H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 13H-16H: AIDE À L'EMPLOI 16H-17H30: CLUB DE DEVOIR	26 10H16H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 10H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 11H30-13H: DÎNER "HANGOUT"	27 HAWKESBURY: 580 AVENUE SPENCE 9H-15H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 9H-15H: SOUTIEN PAR LES PAIRS HAWKESBURY: 421 BOUL. CARTIER 15H:30-17H30: NOUVEL ENDROIT POUR ACTIVITÉS (12-17 ANS)	28 11H-19H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 11H-19H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 11H30-13H: DÎNER "HANGOUT" 16H-17H30: SOIRÉE PICKLEBALL	29 EMBRUN: 649 NOTRE-DAME 9H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 9H-16H: SOUTIEN PAR LES PAIRS	30 HAWKESBURY 421 BOUL. CARTIER, 10H-11H30 (9-11 ANS) 12H30-14H (12-15 ANS) 15H:30-17H30: NOUVEL ENDROIT POUR ACTIVITÉS

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!

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.

SOIRÉ DESSIN

Rejoins-nous pour une soirée dessin créative et amusante !

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 !

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/>