

AOÛT 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 10H-16H	MARDI ROCKLAND 10H-16H	MERCREDI HAWKESBURY 9H-15H	JEUDI ROCKLAND 10H-16H EMBRUN (SITE D'OUTREACH) 10H-16H	VENDREDI EMBRUN 9H-16H
3 FERMÉ	4 10-16H: COORDINATRICE DES SOINS 10-16H: INFIRMIÈRE PRATICIENNE	5 HAWKESBURY: 580 AVENUE SPENCE 9H-15H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE	6 10H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 10-16H: COORDINATRICE DES SOINS 13H-14H30: CINÉMA ET MAÏS SOUFFLÉ EMBRUN: 9H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE	7 FERMÉ
10 10H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 10-16H: COORDINATRICE DES SOINS 13H-14H30: CLUB DE LECTURE	11 10H-16H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 10-16H: COORDINATRICE DES SOINS 13H-16H: INFIRMIÈRE PRATICIENNE	12 HAWKESBURY: 580 AVENUE SPENCE 9H-15H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 9H-15H: SOUTIEN PAR LES PAIRS	13 10H-16H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 10H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 10-16H: COORDINATRICE DES SOINS 13H-14H30: CHANDAIL TYE-DIE EMBRUN: 9H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE	14 EMBRUN: 649 NOTRE-DAME 9H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 9H-16H: SOUTIEN PAR LES PAIRS
17 10H-16H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 10H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 10-16H: COORDINATRICE DES SOINS 13H-14H30: CLUB DE LECTURE	18 10H-16H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 10H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 10-16H: COORDINATRICE DES SOINS	19 HAWKESBURY: 580 AVENUE SPENCE 9H-15H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 9H-15H: SOUTIEN PAR LES PAIRS	20 10H-16H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 10H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 10-16H: COORDINATRICE DES SOINS 13H-14H30: YOGA EXTÉRIEUR EMBRUN: 9H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE	21 FERMÉ
24 10H-16H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 10H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 10-16H: COORDINATRICE DES SOINS 13H-14H30: CLUB DE LECTURE	25 10H-16H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 13H-16H: INFIRMIÈRE PRATICIENNE 10-16H: COORDINATRICE DES SOINS	26 HAWKESBURY: 580 AVENUE SPENCE 9H-15H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 9H-15H: SOUTIEN PAR LES PAIRS	27 10H-16H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 10H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 10-16H: COORDINATRICE DES SOINS 13H-14H30: TENNIS EMBRUN: 9H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE	28 EMBRUN: 649 NOTRE-DAME 9H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 9H-16H: SOUTIEN PAR LES PAIRS
31 10H-16H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 10H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 10-16H: COORDINATRICE DES SOINS 13H-16H: AIDE À L'EMPLOI 13H-14H30: CLUB DE LECTURE				

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.

GROUPE ET ACTIVITÉS:

***Les inscriptions ne sont pas nécessaires, vous pouvez seulement vous présenter!**

APRÈS-MIDI CINÉMA ET MAÏS SOUFLÉ

Venez profiter d'un après-midi cinéma accompagné de délicieux maïs soufflé dans une ambiance amusante!

CLUB DE LECTURE

Viens participer au club de lecture ! Découvre de nouveaux livres, partage tes idées et profite d'un moment agréable de lecture.

CRÉE TON CHANDAIL TIE-DYE

Joignez-vous à nous pour créer votre propre chandail Tie-Dye et exprimer votre créativité avec des couleurs vibrantes!

YOGA EXTÉRIEUR

Venez vous détendre et vous ressourcer lors d'une séance de yoga en plein air, idéale pour tous les niveaux !

TENNIS

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

SITE D'OUTREACH:

**HAWKESBURY: 580 AVENUE SPENCE
EMBRUN: 649 NOTRE-DAME**

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 solutions.

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/>

