NOVEMBRE 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

@ROCKLANDYOUTHHUB

LUNDI - ROCKLAND 13H–19H	MARDI - ROCKLAND 10H-16H	MERCREDI - HAWKESBURY 9H-15H ET 15H30-17H30	JEUDI- ROCKLAND 11H-19H	VENDREDI - EMBRUN 9H-16H
2 13H-19H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 16H-19H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 16H-18H: CLUB DE DEVOIR	3 10H-16H: COORDONNATRICE DES SOINS 10H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 13H-15H: INFIRMIÈRE PRATICIENNE 11H30-13H: DÎNER “HANGOUT”	4 HAWKESBURY: 580 AVENUE SPENCE 9H-15H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 9H-15H: SOUTIEN PAR LES PAIRS HAWKESBURY: 421 BOUL. CARTIER 14H-16H: ACTIVITÉS (12-17 ANS)	5 11H-19H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 11H-19H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 11H30-13H: DÎNER “HANGOUT” 16H-17H30: BINGO	6 EMBRUN: 649 NOTRE-DAME 9H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE
9 13H-19H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 16H-19H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 16H-18H: CLUB DE DEVOIR	10 10H-16H: COORDONNATRICE DES SOINS 10H-15H: INFIRMIÈRE PRATICIENNE 11H30-13H: DÎNER “HANGOUT”	11 **FERMÉ**	12 11H-19H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 11H-19H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 11H30-13H: DÎNER “HANGOUT” 16H-17H30: TOURNOIS DE MARIO KART	13 **FERMÉ**
16 13H-19H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 16H-19H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 16H-18H: CLUB DE DEVOIR	17 10H-16H: COORDONNATRICE DES SOINS 10H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 13H-15H: INFIRMIÈRE PRATICIENNE 11H30-13H: DÎNER “HANGOUT”	18 HAWKESBURY: 580 AVENUE SPENCE 9H-15H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 9H-15H: SOUTIEN PAR LES PAIRS HAWKESBURY: 421 BOUL. CARTIER 14H-16H: ACTIVITÉS (12-17 ANS)	19 11H-19H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 11H-19H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 11H30-13H: DÎNER “HANGOUT” 16H-17H30: DIY CRAFT	20 EMBRUN: 649 NOTRE-DAME 9H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE
23 13H-19H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 13H-16H: AIDE À L’EMPLOI 16H-19H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 16H-18H: CLUB DE DEVOIR	24 10H-16H: COORDONNATRICE DES SOINS 10H-15H: INFIRMIÈRE PRATICIENNE 11H30-13H: DÎNER “HANGOUT”	25 HAWKESBURY: 580 AVENUE SPENCE 9H-15H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 9H-15H: SOUTIEN PAR LES PAIRS HAWKESBURY: 421 BOUL. CARTIER 14H-16H: ACTIVITÉS (12-17 ANS)	26 11H-19H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 11H-19H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 11H30-13H: DÎNER “HANGOUT” 16H-17H30: TOURNOIS DE BASKETBALL	27 **FERMÉ**
30 13H-19H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 16H-19H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 16H-18H: CLUB DE DEVOIR				Révisé 27 octobre 2026

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.

youth wellness hubs ONTARIO | carrefours bien-être pour les jeunes DE L'ONTARIO

GROUPES ET ACTIVITIÉS:

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

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

CLUB DE DEVOIR
Tu recherches un espace d'accompagnement et de soutien bienveillant pour t'aider avec tes travaux scolaires et ton développement de méthodes de travail. Viens nous voire tous les lundis pour le club de devoir.

TOURNOIS DE MARIO KART
Prêt à tout exploser sur le circuit ? Esquive les carapaces bleues, dépasse tes potes et tente de remporter le trophée ! À tes manettes !

DIY CRAFT
Laisse parler ta créativité ! Viens fabriquer tes propres objets, tester de nouvelles techniques et repartir avec tes créations dans une ambiance super chill. Tout le matériel est fourni !

TOURNOIS DE BASKETBALL
Viens solo ou avec tes potes, on forme les teams sur place. Monte sur le terrain, fais parler ton talent et tente de décrocher la victoire !

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

Wabano

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/