

# AVRIL 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
		<a href="#">HAWKESBURY: 580 AVENUE SPENCE</a> 1 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)	2 11H-19H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 11H-19H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 11H30-13H: DÎNER "HANGOUT" 16H-17H30: SOIRÉE CINÉMA	3 <b>FERMÉ</b>	4 <a href="#">HAWKESBURY: 421 BOUL. CARTIER</a> , 10H-11H30 (9-11 ANS) 12H30-14H (12-15 ANS) 15H:30-17H30: NOUVEL ENDROIT POUR ACTIVITÉS
6 <b>FERMÉ</b>	7 10H16H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 10H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 11H30-13H: DÎNER "HANGOUT"	<a href="#">HAWKESBURY: 580 AVENUE SPENCE</a> 8 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)	9 11H-19H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 11H-19H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 11H30-13H: DÎNER "HANGOUT" 16H-17H30: GROUPE NEURODI-VERGENT : SOIRÉE TRIVIA	10 <a href="#">EMBRUN: 649 NOTRE-DAME</a> 9H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 9H-16H: SOUTIEN PAR LES PAIRS	11 <a href="#">HAWKESBURY: 421 BOUL. CARTIER</a> , 10H-11H30 (9-11 ANS) 12H30-14H (12-15 ANS) 15H:30-17H30: NOUVEL ENDROIT POUR ACTIVITÉS
13 13H-19H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 13H-19H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 16H-17H30: CLUB DE DEVOIR	14 10H16H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 10H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 11H30-13H: DÎNER "HANGOUT"	<a href="#">HAWKESBURY: 580 AVENUE SPENCE</a> 15 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)	16 11H-19H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 11H-19H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 11H30-13H: DÎNER "HANGOUT" 16H-17H30: SOIRÉE DE PEINTURE	17 <a href="#">EMBRUN: 649 NOTRE-DAME</a> 9H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 9H-16H: SOUTIEN PAR LES PAIRS	18 <a href="#">HAWKESBURY: 421 BOUL. CARTIER</a> , 10H-11H30 (9-11 ANS) 12H30-14H (12-15 ANS) 15H:30-17H30: NOUVEL ENDROIT POUR ACTIVITÉS
20 11H-19H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 13H-19H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 16H-17H30: CLUB DE DEVOIR	21 10H16H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 10H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 11H30-13H: DÎNER "HANGOUT"	<a href="#">HAWKESBURY: 580 AVENUE SPENCE</a> 22 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)	23 11H-19H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 11H-19H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 11H30-13H: DÎNER "HANGOUT" 16H-17H30: SOIRÉE JEUX DE SOCIÉTÉ	24 <a href="#">EMBRUN: 649 NOTRE-DAME</a> 9H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 9H-16H: SOUTIEN PAR LES PAIRS	25 <a href="#">HAWKESBURY: 421 BOUL. CARTIER</a> , 10H-11H30 (9-11 ANS) 12H30-14H (12-15 ANS) 15H:30-17H30: NOUVEL ENDROIT POUR ACTIVITÉS
27 13H-19H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 13H-19H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 13H-16H: AIDE À L'EMPLOI 16H-17H30: CLUB DE DEVOIR	28 10H16H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 10H-16H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 11H30-13H: DÎNER "HANGOUT"	<a href="#">HAWKESBURY: 580 AVENUE SPENCE</a> 29 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)	30 11H-19H: SOUTIEN PAR LES PAIRS 11H-19H: SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE 11H30-13H: DÎNER "HANGOUT" 16H-17H30: SALLE D'ÉVASION		

## 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 CINÉMA

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

### SOIRÉE DE PEINTURE

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

### JEUX DE SOCIÉTÉ

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

### SOIRÉE JEUX D'ÉVASION

Viens participer à une soirée jeux d'évasion! Résous des énigmes, trouve des indices et tente de t'échapper avant la fin du temps.

## 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/>