

## **vendredi, août 1, 2025**

---

### **PLEO - soutien aux familles par les pairs - diverses localités de l'est de l'ontario**

Date et l'heure: vendredi, août 1 9:00 - 8:00

Adresse: en personne et virtuelle

Rencontrez un pair supporteur de Pleo Family sur place dans votre communauté pour un soutien individuel, dans l'une de nos agences de santé mentale partenaires, des organisations de services communautaires et des hôpitaux. Rendez-vous virtuels disponibles.

- Ottawa - Bureau des services à la jeunesse (BSJ) - 1355, rue Bank, bureau 300 : Soutien familial bilingue par les pairs sur place les mardis de 12 h à 19 h.
- Cornwall - Centre communautaire de toxicomanie et de santé mentale de l'Hôpital de Cornwall - 850, avenue McConnell : Soutien bilingue des familles par les pairs sur place les jeudis de 9 h à 12 h.
- Cornwall - L'Équipe psycho-sociale pour enfants et adolescents francophones Cornwall et S D G : 610, avenue McConnell (Soutien bilingue sur place les mercredis de 13 h à 16 h)
- Embrun - Valoris pour les enfants et les adultes de Prescott Russell (8, rue Valoris) - rendez-vous virtuels disponibles (veuillez envoyer un courriel à Chantal [chantal@pleo.on.ca](mailto:chantal@pleo.on.ca))
- Pembroke - 705, rue MacKay : Supporteur sur place le jeudi 8 août 2024 de 10h00 à 12h00
- Rockland - 860, rue Caron. Soutien disponible sur rendez-vous [chantal@pleo.on.ca](mailto:chantal@pleo.on.ca)

Centres de bien-être pour les jeunes :

- Cornwall = 212, rue Pitt (soutien par les pairs sur place le jeudi 22 août 2024 de 13 h à 16 h)
- Rockland = 1517, rue Laurier (partisan disponible sur rendez-vous virtuel le 26 août 2024 de 16 h à 19 h [chantal@pleo.on.ca](mailto:chantal@pleo.on.ca))

## **lundi, août 4, 2025**

---

### **PLEO - soutien aux familles par les pairs - diverses localités de l'est de l'ontario**

Date et l'heure: lundi, août 4 9:00 - 8:00

Adresse: en personne et virtuelle

Rencontrez un pair supporteur de Pleo Family sur place dans votre communauté pour un soutien individuel, dans l'une de nos agences de santé mentale partenaires, des organisations de services communautaires et des hôpitaux. Rendez-vous virtuels disponibles.

- Ottawa - Bureau des services à la jeunesse (BSJ) - 1355, rue Bank, bureau 300 : Soutien familial bilingue par les pairs sur place les mardis de 12 h à 19 h.

- Cornwall - Centre communautaire de toxicomanie et de santé mentale de l'Hôpital de Cornwall - 850, avenue McConnell : Soutien bilingue des familles par les pairs sur place les jeudis de 9 h à 12 h.
- Cornwall - L'Équipe psycho-sociale pour enfants et adolescents francophones Cornwall et S D G : 610, avenue McConnell (Soutien bilingue sur place les mercredis de 13 h à 16 h)
- Embrun - Valoris pour les enfants et les adultes de Prescott Russell (8, rue Valoris) - rendez-vous virtuels disponibles (veuillez envoyer un courriel à Chantal [chantal@pleo.on.ca](mailto:chantal@pleo.on.ca))
- Pembroke - 705, rue MacKay : Supporteur sur place le jeudi 8 août 2024 de 10h00 à 12h00
- Rockland - 860, rue Caron. Soutien disponible sur rendez-vous [chantal@pleo.on.ca](mailto:chantal@pleo.on.ca)

Centres de bien-être pour les jeunes :

- Cornwall = 212, rue Pitt (soutien par les pairs sur place le jeudi 22 août 2024 de 13 h à 16 h)
- Rockland = 1517, rue Laurier (partisan disponible sur rendez-vous virtuel le 26 août 2024 de 16 h à 19 h [chantal@pleo.on.ca](mailto:chantal@pleo.on.ca) )

## **mardi, août 5, 2025**

---

### **PLEO - soutien aux familles par les pairs - diverses localités de l'est de l'ontario**

Date et l'heure: mardi, août 5 9:00 - 8:00

Adresse: en personne et virtuelle

Rencontrez un pair supporteur de Pleo Family sur place dans votre communauté pour un soutien individuel, dans l'une de nos agences de santé mentale partenaires, des organisations de services communautaires et des hôpitaux. Rendez-vous virtuels disponibles.

- Ottawa - Bureau des services à la jeunesse (BSJ) - 1355, rue Bank, bureau 300 : Soutien familial bilingue par les pairs sur place les mardis de 12 h à 19 h.
- Cornwall - Centre communautaire de toxicomanie et de santé mentale de l'Hôpital de Cornwall - 850, avenue McConnell : Soutien bilingue des familles par les pairs sur place les jeudis de 9 h à 12 h.
- Cornwall - L'Équipe psycho-sociale pour enfants et adolescents francophones Cornwall et S D G : 610, avenue McConnell (Soutien bilingue sur place les mercredis de 13 h à 16 h)
- Embrun - Valoris pour les enfants et les adultes de Prescott Russell (8, rue Valoris) - rendez-vous virtuels disponibles (veuillez envoyer un courriel à Chantal [chantal@pleo.on.ca](mailto:chantal@pleo.on.ca))
- Pembroke - 705, rue MacKay : Supporteur sur place le jeudi 8 août 2024 de 10h00 à 12h00
- Rockland - 860, rue Caron. Soutien disponible sur rendez-vous [chantal@pleo.on.ca](mailto:chantal@pleo.on.ca)

Centres de bien-être pour les jeunes :

- Cornwall = 212, rue Pitt (soutien par les pairs sur place le jeudi 22 août 2024 de 13 h à 16 h)
- Rockland = 1517, rue Laurier (partisan disponible sur rendez-vous virtuel le 26 août 2024 de 16 h à 19 h [chantal@pleo.on.ca](mailto:chantal@pleo.on.ca) )

## **mercredi, août 6, 2025**

---

## PLEO - soutien aux familles par les pairs - diverses localités de l'est de l'ontario

Date et l'heure: mercredi, août 6 9:00 - 8:00

Adresse: en personne et virtuelle

Rencontrez un pair supporteur de Pleo Family sur place dans votre communauté pour un soutien individuel, dans l'une de nos agences de santé mentale partenaires, des organisations de services communautaires et des hôpitaux. Rendez-vous virtuels disponibles.

- Ottawa - Bureau des services à la jeunesse (BSJ) - 1355, rue Bank, bureau 300 : Soutien familial bilingue par les pairs sur place les mardis de 12 h à 19 h.
- Cornwall - Centre communautaire de toxicomanie et de santé mentale de l'Hôpital de Cornwall - 850, avenue McConnell : Soutien bilingue des familles par les pairs sur place les jeudis de 9 h à 12 h.
- Cornwall - L'Équipe psycho-sociale pour enfants et adolescents francophones Cornwall et S D G : 610, avenue McConnell (Soutien bilingue sur place les mercredis de 13 h à 16 h)
- Embrun - Valoris pour les enfants et les adultes de Prescott Russell (8, rue Valoris) - rendez-vous virtuels disponibles (veuillez envoyer un courriel à Chantal [chantal@pleo.on.ca](mailto:chantal@pleo.on.ca))
- Pembroke - 705, rue MacKay : Supporteur sur place le jeudi 8 août 2024 de 10h00 à 12h00
- Rockland - 860, rue Caron. Soutien disponible sur rendez-vous [chantal@pleo.on.ca](mailto:chantal@pleo.on.ca)

Centres de bien-être pour les jeunes :

- Cornwall = 212, rue Pitt (soutien par les pairs sur place le jeudi 22 août 2024 de 13 h à 16 h)
- Rockland = 1517, rue Laurier (partisan disponible sur rendez-vous virtuel le 26 août 2024 de 16 h à 19 h [chantal@pleo.on.ca](mailto:chantal@pleo.on.ca))

## Stylos et peintures - de la 7e à la 12e année

Date et l'heure: mercredi, août 6 3:00 - 5:00

Adresse: Centre Resource Communautaire Orléans-Cumberland

Rencontrez de nouvelles personnes, faites de l'art, apprenez des techniques d'adaptation et discutez de la santé mentale. Tous les mercredis pendant 6 semaines (du 9 juillet au 13 août 2025) de 15h à 17h.

## jeudi, août 7, 2025

---

## PLEO - soutien aux familles par les pairs - diverses localités de l'est de l'ontario

Date et l'heure: jeudi, août 7 9:00 - 8:00

Adresse: en personne et virtuelle

Rencontrez un pair supporteur de Pleo Family sur place dans votre communauté pour un soutien individuel, dans l'une de nos agences de santé mentale partenaires, des organisations de services communautaires et des hôpitaux. Rendez-vous virtuels disponibles.

- Ottawa - Bureau des services à la jeunesse (BSJ) - 1355, rue Bank, bureau 300 : Soutien familial bilingue

par les pairs sur place les mardis de 12 h à 19 h.

- Cornwall - Centre communautaire de toxicomanie et de santé mentale de l'Hôpital de Cornwall - 850, avenue McConnell : Soutien bilingue des familles par les pairs sur place les jeudis de 9 h à 12 h.
- Cornwall - L'Équipe psycho-sociale pour enfants et adolescents francophones Cornwall et S D G : 610, avenue McConnell (Soutien bilingue sur place les mercredis de 13 h à 16 h)
- Embrun - Valoris pour les enfants et les adultes de Prescott Russell (8, rue Valoris) - rendez-vous virtuels disponibles (veuillez envoyer un courriel à Chantal [chantal@pleo.on.ca](mailto:chantal@pleo.on.ca))
- Pembroke - 705, rue MacKay : Supporteur sur place le jeudi 8 août 2024 de 10h00 à 12h00
- Rockland - 860, rue Caron. Soutien disponible sur rendez-vous [chantal@pleo.on.ca](mailto:chantal@pleo.on.ca)

Centres de bien-être pour les jeunes :

- Cornwall = 212, rue Pitt (soutien par les pairs sur place le jeudi 22 août 2024 de 13 h à 16 h)
- Rockland = 1517, rue Laurier (partisan disponible sur rendez-vous virtuel le 26 août 2024 de 16 h à 19 h [chantal@pleo.on.ca](mailto:chantal@pleo.on.ca) )

## **vendredi, août 8, 2025**

---

### **PLEO - soutien aux familles par les pairs - diverses localités de l'est de l'ontario**

Date et l'heure: vendredi, août 8 9:00 - 8:00

Adresse: en personne et virtuelle

Rencontrez un pair supporteur de Pleo Family sur place dans votre communauté pour un soutien individuel, dans l'une de nos agences de santé mentale partenaires, des organisations de services communautaires et des hôpitaux. Rendez-vous virtuels disponibles.

- Ottawa - Bureau des services à la jeunesse (BSJ) - 1355, rue Bank, bureau 300 : Soutien familial bilingue par les pairs sur place les mardis de 12 h à 19 h.
- Cornwall - Centre communautaire de toxicomanie et de santé mentale de l'Hôpital de Cornwall - 850, avenue McConnell : Soutien bilingue des familles par les pairs sur place les jeudis de 9 h à 12 h.
- Cornwall - L'Équipe psycho-sociale pour enfants et adolescents francophones Cornwall et S D G : 610, avenue McConnell (Soutien bilingue sur place les mercredis de 13 h à 16 h)
- Embrun - Valoris pour les enfants et les adultes de Prescott Russell (8, rue Valoris) - rendez-vous virtuels disponibles (veuillez envoyer un courriel à Chantal [chantal@pleo.on.ca](mailto:chantal@pleo.on.ca))
- Pembroke - 705, rue MacKay : Supporteur sur place le jeudi 8 août 2024 de 10h00 à 12h00
- Rockland - 860, rue Caron. Soutien disponible sur rendez-vous [chantal@pleo.on.ca](mailto:chantal@pleo.on.ca)

Centres de bien-être pour les jeunes :

- Cornwall = 212, rue Pitt (soutien par les pairs sur place le jeudi 22 août 2024 de 13 h à 16 h)
- Rockland = 1517, rue Laurier (partisan disponible sur rendez-vous virtuel le 26 août 2024 de 16 h à 19 h [chantal@pleo.on.ca](mailto:chantal@pleo.on.ca) )

## **mardi, août 12, 2025**

---

## **promenades dans la nature pour les adultes neurodivergents**

Date et l'heure: mardi, août 12 9:30 - 11:00

Adresse: 1350 Rue Wellington Ouest, Ottawa, ON

Jeunes adultes âgés de 17 à 23 ans, rejoignez-nous pour explorer notre communauté et sortir ensemble. Que vous soyez autiste, sensible aux sens, atteint de TDAH ou que vous viviez simplement le monde différemment, c'est un espace où vous pouvez être vous-même et profiter de notre environnement naturel.

De 9 h 30 à 11 h 00 (y compris le temps de s'asseoir et de discuter).

**50,00 \$ par promenade - On peut s'inscrire à une ou à toutes les promenades.**

Départ de la marche à Anchor Psychological Services (1350, rue Wellington Ouest).

8 juillet 2025 - Lac Mud

22 juillet 2025 - Tourbière Mer Bleue

12 août 2025 - Hogs Back

26 août 2025 - Arboretum

## **mercredi, août 13, 2025**

---

### **Stylos et peintures - de la 7e à la 12e année**

Date et l'heure: mercredi, août 13 3:00 - 5:00

Adresse: Centre Resource Communautaire Orléans-Cumberland

Rencontrez de nouvelles personnes, faites de l'art, apprenez des techniques d'adaptation et discutez de la santé mentale. Tous les mercredis pendant 6 semaines (du 9 juillet au 13 août 2025) de 15h à 17h.

## **lundi, août 25, 2025**

---

### **la rentrée des classes : les compétences des cadres - atelier de coaching**

Date et l'heure: lundi, août 25 10:00 - 12:00

Adresse: 1350 Rue Wellington Ouest, Ottawa, ON

La rentrée scolaire peut être stressante. Trouvez des systèmes pour réduire votre stress et gérer votre travail scolaire.

**495,00 \$ (plus une consultation de 15 minutes avant et après).**

Les 25, 27 et 29 août 2025.

## **mardi, août 26, 2025**

---

### **promenades dans la nature pour les adultes neurodivergents**

Date et l'heure: mardi, août 26 9:30 - 11:00

Adresse: 1350 Rue Wellington Ouest, Ottawa, ON

Jeunes adultes âgés de 17 à 23 ans, rejoignez-nous pour explorer notre communauté et sortir ensemble. Que vous soyez autiste, sensible aux sens, atteint de TDAH ou que vous viviez simplement le monde différemment, c'est un espace où vous pouvez être vous-même et profiter de notre environnement naturel.

De 9 h 30 à 11 h 00 (y compris le temps de s'asseoir et de discuter).

**50,00 \$ par promenade - On peut s'inscrire à une ou à toutes les promenades.**

Départ de la marche à Anchor Psychological Services (1350, rue Wellington Ouest).

8 juillet 2025 - Lac Mud

22 juillet 2025 - Tourbière Mer Bleue

12 août 2025 - Hogs Back

26 août 2025 - Arboretum

## **mercredi, août 27, 2025**

---

### **la rentrée des classes : les compétences des cadres - atelier de coaching**

Date et l'heure: mercredi, août 27 10:00 - 12:00

Adresse: 1350 Rue Wellington Ouest, Ottawa, ON

La rentrée scolaire peut être stressante. Trouvez des systèmes pour réduire votre stress et gérer votre travail scolaire.

**495,00 \$ (plus une consultation de 15 minutes avant et après).**

Les 25, 27 et 29 août 2025.

## **vendredi, août 29, 2025**

---

### **la rentrée des classes : les compétences des cadres - atelier de coaching**

Date et l'heure: vendredi, août 29 10:00 - 12:00

Adresse: 1350 Rue Wellington Ouest, Ottawa, ON

La rentrée scolaire peut être stressante. Trouvez des systèmes pour réduire votre stress et gérer votre travail scolaire.

laire.

**495,00 \$ (plus une consultation de 15 minutes avant et après).**

Les 25, 27 et 29 août 2025.

<https://calendar.kidscomefirst.ca>