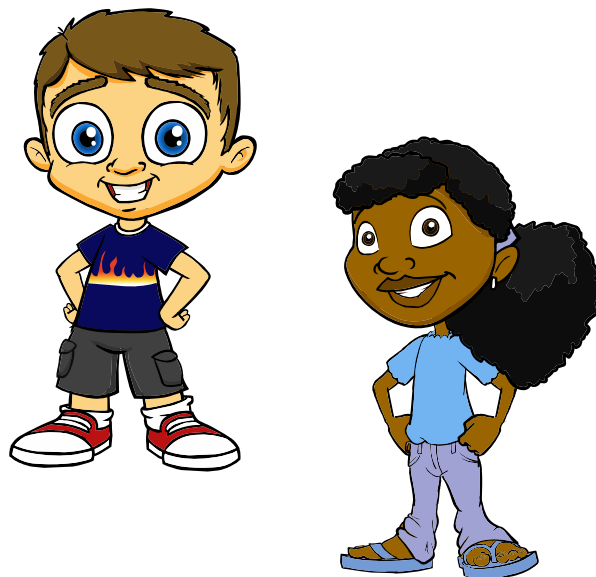


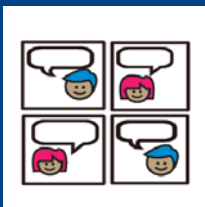
# Bande dessinée

## Les histoires d'Alex et Julie



# Concours de dessin avec Maxime et Léa

[www.pavillonduparc.com](http://www.pavillonduparc.com)



# Mot

## du directeur général



C'est avec plaisir que nous vous faisons parvenir le premier bulletin à l'intention des adolescents et des adultes. Ce Bulletin est une édition découlant de notre effort pour mieux vous rejoindre directement. Cette nouvelle formule, avec des bandes dessinées, a pour but de susciter un intérêt particulier et d'en faciliter la lecture et la compréhension. Vos commentaires et vos idées sont les bienvenues.

Je profite de l'occasion pour vous souhaiter de Joyeuses Fêtes !

De plus, je vous souhaite une agréable lecture.

*Thierry Boyer*  
Directeur général

### Le Bulletin

D'INFORMATIONS

Le bulletin d'informations est publié par le Pavillon du Parc, centre de réadaptation en déficience intellectuelle et en trouble envahissant du développement.

Toute correspondance doit être adressée à :

Pavillon du Parc  
124, rue Lois  
Gatineau, Québec J8Y 3R7  
Téléphone : 819 770-1022  
Télécopieur : 819 770-1023  
info@pavillonduparc.qc.ca

Éditeur :  
Pavillon du Parc

Mise en page :  
Véronique Lepage

Correctrice:  
Nadia Khadir

Dépôt légal :  
Bibliothèque et Archives Canada  
ISSN : 1911-3811

Comité du Bulletin

**Thierry Boyer**  
Directeur général

**Janet Gunter-Gagnon**  
Psychologue

**Nadia Khadir**  
Adjointe administrative

**Réjean Larouche**  
Psychoéducateur

**Véronique Lepage**  
Technicienne en communication

**Chantal Proulx**  
Travailleuse sociale

**Guylaine Vachon**  
Agente de planification,  
programmation et recherche

*Les textes de ce Bulletin d'information peuvent être reproduits sans demander l'autorisation, mais vous devez en mentionner la provenance.*

*P.S. Nous avons employé le genre masculin tout au long du présent Bulletin afin d'éviter un document trop volumineux.*



# Concours de dessin

## Bonne chance !



### ● Dessin sur l'amitié

● En couleur

● Sur une feuille blanche, 8,5 x 11



Envoyer par la poste au :

Pavillon du Parc  
Comité du Bulletin  
Véronique Lepage  
124, rue Lois

Gatineau, Québec J8Y 3R7



Moi



## Projet de vie



" Le projet de vie m'a beaucoup aidé. Il m'a permis de découvrir des choses que je pouvais faire auxquelles je n' avais jamais pensé : - aller m'entraîner dans un gym, pour m'aider à retrouver un poids santé - changer de couleur de cheveux - recevoir des services d'une esthéticienne pour des soins de peau et d'ongles - techniques de relaxation pour m'aider à gérer mieux mon stress... La réalisation de ces projets m'aide à avoir plus confiance en moi et à me sentir plus belle. De plus, je me sens mieux dans ma peau et dans ma tête :) *Christine*



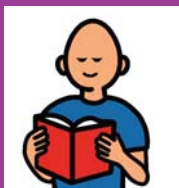
## Le Temps des Fêtes...



Le Temps des Fêtes arrive. Nos routines changent beaucoup. Des fois, on peut se reposer beaucoup. Des fois, on passe plus de temps avec notre famille, nos proches.

Après les fêtes, on reprend les routines d'école ou du travail. Mais c'est correct parce qu'on revoit notre gang et on va se parler de ce qu'on a fait pendant les vacances.

Il y a aussi pleins d'activités intéressantes qui s'en viennent tout au long de l'année.



## On apprend à se connaître TÉMOIGNAGE

«Mon nom est Jeanette et je travaille au Centre de jour 74, Principal. J'ai reçu la formation sur le vieillissement, et ce que j'ai appris, c'est comment et pourquoi on vieillit. Moi aussi je vais devenir une personne qui sera vieille un jour. Avec la formation, j'ai parlé de moi et j'ai posé des questions, j'ai pu parler de ce qui m'inquiète pour plus tard. Cette formation m'a aidé à comprendre certains changements. J'ai aussi beaucoup aimé les photos sur le mur, cela m'a aidé à comprendre mieux. J'ai reçu un certificat à la fin du cours et j'étais très fière de le montrer à ma famille.»



Jeanette