

**Carrying  
groceries  
for my  
third floor  
neighbor,**



*it makes a  
difference.*



**PRACTICE  
KINDNESS**



Bibliothèques  
**Montréal**



Canadian Mental  
Health Association  
Montreal Branch

Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
du Centre-Sud-  
de-l'île-de-Montréal

Québec

