

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

*it makes a  
difference.*



**PRACTICE  
KINDNESS**

@acsm\_montreal

@sante\_montreal



Canadian Mental  
Health Association  
Montreal Branch

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

Québec

