

# L'ESPOIR C'EST LA VIE

## *La puissance de la communauté* *Rapport d'impact 2021*



**Le 17 septembre 2021 fut jour de retour en poste pour Ernie Zelniker, bénévole à la clinique hématologie/oncologie, après 18 longs mois d'absence.**

### Revenir chez soi

Exubérante, c'est ainsi que Lynda Lubin se décrit quand elle a remis les pieds dans la clinique d'oncologie, après une absence de 18 mois. « Tout me manquait, le bénévolat en personne et surtout l'interaction face à face avec les patients, » note-t-elle. Les patients étaient ravis de revoir les bénévoles en action et Lynda était enchantée de constater que le personnel de l'hôpital lui déroulait le tapis rouge. « L'un des docteurs m'a demandé: "Êtes-vous un mirage?" »

Kim Gartshore, chef d'unité à la clinique d'oncologie, est aussi ravie du retour des bénévoles de L'espoir, c'est la vie. Comme elle l'explique, qu'il s'agisse d'assurer le confort des patients, de distribuer les

repas, d'aider au travail de bureau ou à des tâches administratives, les bénévoles font partie intégrante du fonctionnement de la clinique. « Leur retour est un signe d'espoir. Cela veut dire que certains membres de notre personnel auront un peu plus d'espace pour respirer et que ce que les patients vivent sera bien plus agréable. » Vanessa Lewis, assistante infirmière-chef à l'unité d'hématologie/oncologie du pavillon K, confirme : « La présence et le temps que les bénévoles de L'espoir, c'est la vie donnent sortent de l'ordinaire : prendre le temps d'écouter les préoccupations et les peurs des patients soulage ces derniers d'un lourd fardeau. »



## Revenir chez soi

(suite)

Comme le relève la bénévole Lucy Di Cesar, la présence des bénévoles dans l'unité des soins palliatifs ajoute une dimension essentielle aux soins en général. « Nous apportons des interactions de qualité dont les patients ont un réel besoin, mais dont le personnel n'a pas le temps de s'occuper: leur apporter un verre d'eau, bavarder avec eux ou leur masser les mains et les pieds. Cette touche humaine est tellement importante, » explique-t-elle. Les bénévoles soutiennent et réconfortent aussi les membres des familles qui souvent veulent parler de l'impact émotionnel vécu lors de l'accompagnement des êtres qui leur sont chers à l'étape finale de leur vie.

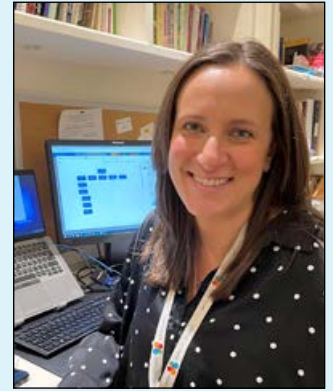
Bien que le souci causé par la COVID-19 pèse lourdement dans l'esprit de quelques-uns de nos bénévoles, la plupart sont rassurés par les strictes mesures et les protocoles de sécurité qu'on leur demande de suivre. Cela comprend : envoyer une preuve de double vaccination et se familiariser avec les mesures et les procédures avant leur arrivée. Avant et après chaque quart de travail, ils doivent aussi remplir un questionnaire d'auto-évaluation du dépistage des symptômes de la COVID-19. « Les recommandations tombent sous le sens commun; le fréquent lavage des mains, le port du masque et le respect de la distanciation sociale sont les plus évidentes, » remarque Ernie Zelniker, bénévole à la clinique d'hématologie/oncologie. « Je suis toujours impatient d'apporter mon aide à la clinique et reconnaissant d'avoir l'occasion de servir, » ajoute-t-il.

Il est clair que pour un grand nombre de nos bénévoles, les avantages du bénévolat en personne dépassent largement les risques.

*« Je reçois tellement plus que ce que je donne. Les patients vous donnent l'impression que vous valez un million. » Lucy Di Cesar*

## De nouveaux apprentissages en soutien virtuel pour nos bénévoles

Aussi pénible que la pandémie ait été pour les patients atteints de cancer, elle a également eu des conséquences émotionnelles pour nos bénévoles, eux qui trouvent un sens à la vie et tirent une satisfaction de leur contribution à L'espoir, c'est la vie. « Pour les bénévoles, partager leur expérience avec les patients a une valeur thérapeutique. C'est très stimulant, » explique la gestionnaire des programmes du Centre de bien-être, Carly Berlin.



Il n'est pas étonnant de constater que de nombreux bénévoles qui souffraient de la perte de contact avec les patients se sont empressés de passer aux appels de soutien et aux activités en ligne. « Pour l'apprentissage, ça a été une dure pente à gravir, mais ils ont rapidement maîtrisé la technologie, » note Carly.

Sous sa supervision, un étudiant en maîtrise a remanié notre matériel pour la formation des bénévoles en mettant l'accent sur le soutien virtuel. Voici quelques sujets révisés : comment lire le langage du corps sur écran, comment reconnaître la détresse au téléphone ou en ligne et comment établir et respecter des limites dans un environnement virtuel. « Une étude montre qu'après environ 45 minutes de passées sur des plateformes de vidéoconférence, comme Zoom, les gens décrochent, » affirme Carly. Étant donné que la technologie peut être dure pour les yeux et pour le corps, les bénévoles encouragent les participants du groupe à faire des pauses, à se lever et à s'étirer; ils peuvent même éteindre les caméras un petit moment si le besoin se fait sentir.

Il est clair qu'il a fallu beaucoup de recherches et de réflexion pour mettre à jour ce matériel de formation pour les bénévoles produit par L'espoir, c'est la vie. « Nous ne nous sommes pas contentés de recréer ce que nous faisons en présentiel. Je suis fière de nos bénévoles, ils sont polyvalents, s'adaptent facilement et sont prêts à apporter leur soutien à nos patients de toutes les manières possibles. »



# Rapport du directeur général

Eric Amar, CGA, CPA

Depuis 40 ans, L'espoir, c'est la vie a aidé quantité de personnes à composer avec le cancer. Même si notre capacité de continuer à assumer cette mission capitale a été gravement mise à l'épreuve au cours des 18 derniers mois, notre personnel et nos bénévoles se sont constamment surpassés en créant de nouveaux moyens de relever de durs défis.

Au cours des premiers mois de la pandémie, nous avons converti la plus grande partie de nos groupes de soutien par les pairs et de nos programmes de bien-être en des formats en ligne. Nous avons aussi aidé les bénévoles à s'adapter à de nouvelles façons de faire en mettant à jour notre formation des bénévoles.

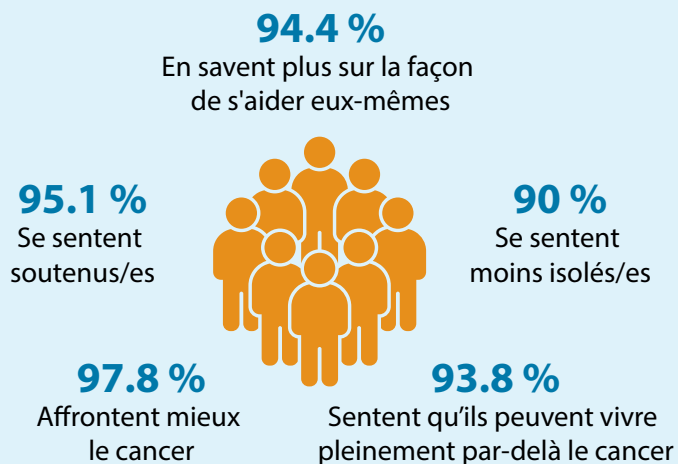
Nos statistiques sur la fréquentation montrent clairement que les patients qui nous connaissent se sont fiés à nous plus que jamais, en particulier en ce qui concerne le soutien par des pairs et l'éducation (webinaires). Durant l'été 2021, pour mesurer la participation aux programmes, la préférence quant aux services offerts et, plus important encore, l'impact de L'espoir, c'est la vie à la fois avant et pendant la pandémie, nous avons envoyé un sondage détaillé à près de 800 de nos participants. Nous avons été réconfortés de constater que ceux qui ont bénéficié de nos programmes et services ont rapporté un très haut taux satisfaction.

Malheureusement, notre absence prolongée dans les cliniques de cancer de l'hôpital et dans les unités pour patients hospitalisés a compliqué nos efforts pour joindre de nouveaux patients. Nous relevons ce défi en investissant plus de ressources dans les communications numériques : nous réaménageons notre site web et étendons notre portée grâce aux médias sociaux.

Il est également clair que la télémédecine est là pour rester et que cette réalité aura un impact sur le rôle que joueront nos bénévoles. Notre engagement vis-à-vis d'eux restera constant pour les aider à faire la transition, en aidant ceux qui souhaitent rester avec nous à améliorer leurs compétences et en recrutant de nouveaux bénévoles pour combler les nouveaux besoins.

Maintenant que notre personnel et nos bénévoles reviennent en personne pendant la 4<sup>e</sup> vague de la pandémie, nous sommes enthousiasmés par la perspective d'offrir aux patients atteints de cancer et à leur famille le meilleur des deux mondes : d'une part, une programmation solide en ligne qui permet à ceux qui vivent loin ou qui se sentent malades de rester, malgré tout, connectés et soutenus et d'autre part, les services en personne pour ceux qui ont grand besoin du contact humain et de l'instantanéité des relations face à face.

## L'impact de L'espoir, c'est la vie selon nos utilisateurs





# Rapport de la présidente

Suzanne O'Brien

## Perpétuer un héritage d'espoir

Cela fait déjà 40 ans que L'Espoir, c'est la vie a ouvert ses portes à l'Hôpital général juif, faisant voler en éclats la honte et l'isolement qui entouraient le cancer. Par la même occasion, notre organisme introduisait la notion de bénévoles bien formés ayant vécu l'expérience de cette maladie, qui ainsi, devenaient des alliés indispensables pour les soins en oncologie. Depuis 1981, nous avons fourni des ressources pratiques et du soutien psychosocial à des milliers de patients et à leurs familles, à tous les stades du cancer.

Alors que le taux de survie de cinq ans, qui s'appliquait à tous les types de cancer, a connu une croissance spectaculaire, des traitements agressifs laissent souvent sur les patients des cicatrices physiques et émotionnelles. Ils laissent aussi des effets secondaires débilissants à long terme qui peuvent lourdement affecter leur qualité de vie. C'est pourquoi les programmes qu'offre L'Espoir, c'est la vie, axés sur les patients, basés sur les bénévoles et gérés par des professionnels, sont aujourd'hui aussi essentiels qu'ils l'étaient il y a 40 ans. En 2019, nous avons donc lancé notre Campagne Héritage qui a comme objectif d'apporter à notre organisme une source de financement stable pour les 40 prochaines années et au-delà, afin de consolider notre fondation.

Malgré la pandémie qui a mis en pause nos vies de nombreuses façons, une fois de plus, nos donateurs sont venus à nous. Nous sommes profondément reconnaissants à chacun d'entre eux pour leur indéfectible soutien à cette campagne essentielle. Nous sommes impatients de célébrer notre succès collectif lors de la Soirée des papillons en août 2022, au cours de laquelle nous aurons aussi le plaisir d'honorer notre source d'inspiration, notre fondatrice Sheila Kussner, qui prendra sa retraite après quatre décennies de services exceptionnels à L'Espoir, c'est la vie.

Alors que nous mettons la touche finale à la planification d'une série d'événements amusants, pleins de fantaisie, nostalgiques, riches en informations et stimulants à venir pour fêter notre 40<sup>e</sup> anniversaire, nous vous invitons à vous joindre à nous pour célébrer notre passé et pour vous engager à bâtir un brillant avenir pour L'Espoir, c'est la vie.

## À l'avant-garde de la recherche de pointe

Assistée de son équipe du Laboratoire Loïse, la Dre Carmen Loïse mène des recherches de pointe qui enrichissent, grâce à de nouvelles connaissances, le domaine de l'oncologie psychosociale. Elle est directrice scientifique à L'Espoir, c'est la vie et occupe la chaire Christine & Herschel Victor / L'Espoir, c'est la vie en oncologie psychosociale de l'Université McGill.



Nos bénévoles ont joué un rôle capital dans une étude pilote unique en son genre publiée par la Dre Loïse et son équipe dans le plus récent numéro du *Journal of Psychosocial Oncology Research & Practice* (*Enhancing access to sustainable cancer supportive modalities : the roles of interactive health communication and trained volunteers* sur [lww.com](http://lww.com)). Cette étude a porté sur le besoin et les préférences des patients en matière de soutien, selon leur niveau de détresse, sur une série de 25 enjeux liés au cancer tels que la fatigue, et l'impact du cancer sur la famille et les amis. Les résultats ont montré que les participants qui ont eu recours à une combinaison de soutien (p.ex. un appel de notre bénévole expérimenté et un document électronique sur des enjeux spécifiques) ont manifesté, par la suite, beaucoup moins de détresse que ceux qui n'avaient fait appel à aucun moyen.

Ce qui est particulièrement innovateur dans cette recherche, c'est qu'elle est basée sur une source durable de soutien, en l'occurrence, nos

# Le Fonds de célébration finance un projet de réalité virtuelle unique en son genre

bénévoles qui ont aussi aidé à recruter les participants et ont ensuite fait des interventions. En fin de compte, ce type de recherche procurera les données probantes nécessaires pour mettre en œuvre des formes de soutien plus accessibles aux patients et aux membres de leur famille touchés par le cancer.

## Faits saillants de la recherche (2020-2021)

- **12 publications scientifiques, plus 4 autres soumises pour être évaluées**
- **6 exposés dans le cadre de congrès nationaux et internationaux**
- **6 subventions évaluées par des pairs plus 6 autres demandes**
- **Prix de la Fondation du cancer du sein du Québec : 25 000 \$ pour financer des étudiants des cycles supérieurs**
- **Prix de la meilleure publication décernée en 2020 par l'Association canadienne des infirmières en oncologie (ACIO): *Nurse Pivots and Patient Experiences of Cancer Care***
- **Dre Loïselle élue Fellow de l'Académie canadienne des sciences infirmières**

Même dans les moments les plus difficiles, Marilyn Tietolman Fichman a toujours cru que « tant qu'il y a de la vie, il y a de l'espoir ». En tant que bénévole de L'espoir, c'est la vie et en tant que patiente elle-même touchée par le cancer, elle a pris conscience du pouvoir de l'interrelation corps-esprit et a déduit les nombreux avantages des thérapies alternatives, telles que le massage et la méditation. « Faire partie de L'espoir, c'est la vie et redonner aux autres, c'était particulièrement important pour ma mère, » se souvient sa fille, Natalie Stern. À l'occasion du 70<sup>e</sup> anniversaire de Marilyn, qui s'est avéré être son dernier, Marilyn a établi le Fonds de célébration de L'espoir, c'est la vie pour adoucir le parcours des patients, surtout pendant les traitements.



En 2018, L'espoir, c'est la vie introduisait l'expérience immersive de réalité virtuelle à l'unité des soins palliatifs.

de sa valeur thérapeutique. « Alors que les patients sont immergés dans la réalité virtuelle, leur visage se détend, la relaxation les envahit. C'est une expérience qui améliore sensiblement leur qualité de vie, » explique-t-elle.

Les filles de Marilyn, Ina Fichman, Natalie Stern et Laura Beraznik, ainsi que leurs familles, sont impatientes de voir s'appliquer ce projet en oncologie au cours des prochains mois. « Notre mère aimait voyager et explorer de nouveaux horizons. La réalité virtuelle, cette combinaison idéale de relaxation et d'évasion, apporte de l'optimisme aux patients. C'est exactement l'objectif qu'elle voulait atteindre en créant ce fonds. »

Ce fonds financera l'expansion de la réalité virtuelle (RV) pour la mettre à la disposition des patients en chimiothérapie à l'Hôpital général juif. La technologie de la RV est une expérience immersive qui peut transporter les patients vers leur lieu de vacances favori ou leur ville natale. Elle peut aussi leur faire vivre un safari, une plongée sous-marine riche en aventures et bien plus encore.

En tant que membre de l'équipe de L'espoir, c'est la vie qui, il y a quelques années, a introduit cette technologie innovatrice à l'Unité des soins palliatifs de l'Hôpital général juif, Rifka Hanfling peut témoigner

**Pour faire un don au Fonds de célébration Marilyn Tietolman Fichman, communiquez avec la Fondation de l'HGJ au 514 340-8251.**



# Marcher ensemble dans le même état d'esprit

Comme chaque année, le Groupe Dorval, Sources et Saint-Henri organise et accueille le Marchethon visant à financer le Programme d'exercices et de réadaptation en oncologie de L'espoir, c'est la vie. C'est une tradition vieille de 14 ans, si forte que même une pandémie mondiale n'a pu en venir à bout.

« Les besoins sont grands, peut-être même plus que d'habitude, à cause de l'isolement et des bouleversements causés par la pandémie, » explique Alex Trichas. Appuyé par ses cousins et associés Nick, Chris et André Dimopoulos, après consultation avec notre personnel, Alex a mis sur pied un plan de marche virtuel qui maintiendrait vivant l'esprit même de l'évènement, tout en respectant les mesures de sécurité édictées par la Santé publique.

Le 13 septembre 2020 au matin, et une fois de plus le 12 septembre 2021, dans toute l'île de Montréal et au-delà, les participants ont marché dans leur bulle familiale et amicale le long de routes soigneusement choisies. Ils ont fièrement recueilli des fonds pour une cause importante : le soutien de centaines de patients atteints de cancer qui pourront ainsi bénéficier de notre programme d'exercices.

À la mémoire de Rosa Maria Cisneros, leur mère et grand-mère, la famille Calderon s'est rendue au parc St-Maxime de Chomedey, à



**Alex Trichas, André, Chris et Nick Dimopoulos vérifient l'équipement du gymnase du Centre de bien-être.**

Laval, site traditionnel du Marchethon. Comme l'a expliqué sa fille Teresa,

*« L'espoir, c'est la vie avait une énorme importance pour notre mère. Elle s'entraînait pour cette marche dans le gymnase du Centre de bien-être et nous a fait promettre de continuer à marcher chaque année en famille. La COVID-19 n'allait certainement pas nous arrêter. »*

**Le Marchethon de 2020 a recueilli près de 70 000 \$, pour une somme globale s'élevant aujourd'hui à environ 800 000 \$. Les dons pour 2021 sont encore acceptés et peuvent être faits en ligne : [Marchethon 2021 du Groupe Dorval | Fondation HGJ à https://crowdchange.co/5orvzu](https://crowdchange.co/5orvzu)**

## CE RAPPORT EST PUBLIÉ PAR

### **L'espoir, c'est la vie Hôpital général juif**

3755, ch. de la Côte-Sainte-Catherine  
Montréal (QC) H3T 1E2

- Bureau principal, salle E-730.1
- Bureau de radiation-oncologie, salle G-18
- Bureau de soins palliatifs, B-400.1
- Bureau de pavillon K, salle K7-08

Lundi au vendredi : 8 h 30 - 16 h 30  
514 340-8255

### **Centre de bien-être de L'espoir, c'est la vie**

4635, ch. de la Côte-Sainte-Catherine  
Montréal (QC) H3W 1M1  
Lundi au jeudi : 9 h - 17 h  
514 340-3616

**Site web** : [lespoircestlavie.ca](https://lespoircestlavie.ca)  
**Courriel** : [hopecope@jgh.mcgill.ca](mailto:hopecope@jgh.mcgill.ca)

### **Direction de L'espoir, c'est la vie**

Sheila Kussner, O.C., O.Q., C.O.M. – Fondatrice  
Suzanne O'Brien – Présidente du conseil  
d'administration

### **Directeur général**

Eric Amar, CGA, CPA

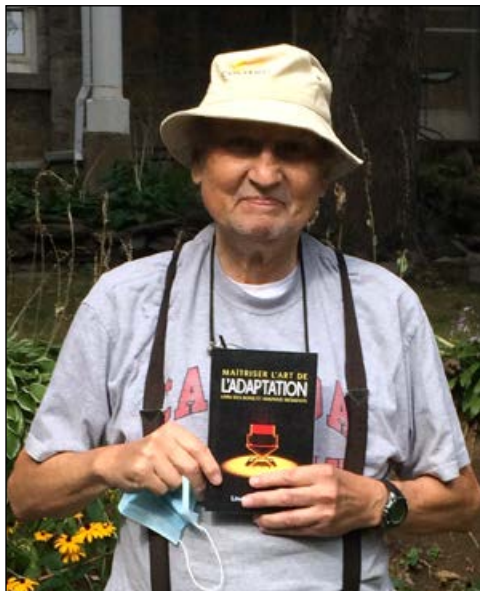
### **Rédactrice**

Hena Kon

# L'histoire d'André : trouver tout ce dont il a besoin

André Ladouceur se rappelle le moment précis où il a reçu son diagnostic : cancer métastatique de la prostate de stade 4. « Mon univers s'est écroulé, » dit-il tristement. La nouvelle bouleversante lui est tombée dessus, une semaine à peine après avoir perdu son emploi. En quête de soutien pendant cette période qu'il savait à l'avance fort difficile, André s'est immédiatement senti chez lui quand, pour la première fois, il a franchi l'entrée du Centre de bien-être de L'espoir, c'est la vie. « Même si, le vendredi, le Centre était fermé au public, la directrice, Marcelle Kecman, m'a invité à entrer pour en faire une courte visite. Elle m'a donné une copie du calendrier des activités et m'a inscrit dans le Club des hommes, un groupe de soutien pour les messieurs atteints de diverses formes de cancer. Je me suis senti vraiment le bienvenu. »

Cet accueil s'est prolongé : l'homme de 63 ans a fait la connaissance de notre coordonnatrice du Programme d'exercices, Anouline Sintharaphone, qui a évalué sa condition physique et a préparé, à son intention, un programme d'exercices personnalisé comprenant des cours de tai chi dans notre salle de yoga et des exercices à faire dans notre gymnase



parfaitement équipé. Il a participé à l'atelier intitulé L'art de l'adaptation au cours duquel il a appris à utiliser des stratégies fort utiles pour les soins personnels. Devenu un habitué des réunions mensuelles du Club des hommes, autour d'un café et de bagels au Centre de bien-être, il s'est lié d'amitié avec ses compagnons survivants du cancer. « Nous nous comprenons, explique-t-il et il ajoute, j'ai rencontré ici tant de bonnes personnes. Les bénévoles, en particulier, sont extraordinaires. »

Quand la pandémie a frappé en mars 2020, André a littéralement paniqué. Il a été cependant bien vite rassuré : en effet, le personnel et les bénévoles de L'espoir, c'est la vie l'ont joint par téléphone pour prendre de ses nouvelles et pour l'informer qu'un bon nombre de ses activités et programmes préférés étaient disponibles en ligne sur Zoom. La camaraderie créée par la relation en personne qu'il trouve au Centre lui manque beaucoup, il l'admet volontiers, mais il est très reconnaissant envers notre organisme pour la programmation en ligne qui lui a permis de rester en contact avec la collectivité qui le soutient si bien. Quand il se sent déprimé ou que quelque chose le préoccupe, il sait que sa famille de L'espoir, c'est la vie est là pour l'appuyer.

*« Je suis venu, les mains vides et maintenant j'ai tout ce dont j'ai besoin. »*

André est également reconnaissant envers les donateurs qui continuent à financer L'espoir, c'est la vie. « Si je pouvais leur parler personnellement, je leur dirais que la valeur de cet organisme est inestimable. Dans une situation où tout ne serait qu'ombres et ténèbres, vos dons apportent vie et espoir. »

*« En ces temps de COVID-19, prononcer le mot cancer veut dire que nous ne nous sommes encore jamais réellement rencontrés, mais que nous partageons des histoires très intimes relatant ce que nous avons dû affronter. Certaines périodes sont difficiles, d'autres sont bonnes, mais chaque fois que nous nous rassemblons, nous apprenons l'un de l'autre, nous nous soutenons et nous nous enrichissons de notre énergie mutuelle. » Laura Corcoran*

# Des étudiants en médecine reçoivent une formation de grande qualité à L'espoir, c'est la vie

En tant que résident en médecine interne, le Dr Luca Melnychuk voit souvent ses patients aux pires moments, soit quand ils sont sérieusement malades, soit quand la maladie s'est aggravée et qu'ils doivent être hospitalisés. C'est alors qu'il s'appuie sur son expérience à L'espoir, c'est la vie auquel il a consacré 21 heures de service communautaire quand il était étudiant de deuxième année en médecine, participant au *McGill's Community Health Alliance Project (CHAP)*. « J'ai vu de nombreux patients dont l'état s'est nettement amélioré après traitement. Savoir que ces bonnes choses arrivent m'aide à élargir mes horizons. Et quand cela convient, je réfère des patients à L'espoir, c'est la vie et à d'autres ressources de soutien. »



Dr Luca Melnychuk

La directrice du Centre de bien-être, Marcelle Kecman, a supervisé 175 étudiants participant à CHAP depuis que ce programme a débuté il y a huit ans. Elle fait remarquer fièrement que notre organisme est leur choix numéro un. Marcelle rencontre chacun d'entre eux avant qu'ils ne commencent, passant en revue leur CV pour voir s'ils ont des intérêts ou passe-temps particuliers qui peuvent s'aligner sur nos programmes et

services. En décembre 2020, par exemple, trois étudiants du programme combiné Doctorat en médecine-Ph. D. ont donné, en temps opportun, un webinaire riche en information sur les essais cliniques.

« Ce sont les médecins de demain, » déclare Marcelle, soulignant l'importance de notre partenariat avec l'Université McGill. En effet, Marcelle représente L'espoir, c'est la vie auprès du sous-comité de McGill qui élabore

le programme de CHAP. Quatre fois par an, elle est invitée à parler de L'espoir, c'est la vie et à répondre aux questions des étudiants. De la même manière, L'espoir, c'est la vie a été choisie pour jouer un rôle actif dans un programme semblable pour étudiants en sciences infirmières, dans leur dernière année, programme lancé cet automne à McGill.

Marcelle conseille aux étudiants d'écouter les patients et les soignants et de considérer nos bénévoles comme des membres importants de l'équipe. « Je leur dis que personne n'a prévu le cancer dans sa vie, mais quand cela arrive, il est capital de trouver du soutien. » Elle est toujours émerveillée de voir leur ardeur à explorer les conséquences psychosociales du cancer quand ils font des appels téléphoniques de suivi, vérifient le bien-être des patients ou encore aident à l'organisation et à la tenue d'ateliers ou d'événements spéciaux.

Le Dr Melnychuk se rappelle, attendri, sa participation à l'un de nos ateliers portant sur l'après-traitement, au cours duquel, en plus de parler en tête-à-tête avec les patients, il a préparé un plat de pâtes pour le lunch.

*« CHAP m'a permis de voir un autre aspect des soins de santé aux patients, aspect que nous ne voyons pas comme médecins. Voir des patients atteints de cancer se soutenir mutuellement, bien vivre et en apprendre plus sur des ressources comme L'espoir, c'est la vie, tout cela a été pour moi une expérience très enrichissante. »*

**Pour consulter  
notre calendrier  
d'activités, visitez**

**[www.lespoircestlavie.ca](http://www.lespoircestlavie.ca)**

ou

**appelez : 514 340-3616**

pour plus d'informations  
sur l'adhésion au Centre  
de bien-être.

