

Aller **mieux...** à **ma** façon

**La vie semble être une montagne impossible à gravir?
Vous pouvez faire le premier pas de chez vous!**



allermieuxamafaçon.ca



CETI SMDI 

rolief

UQÀM

Vitalité
Laboratoire de recherche sur la santé

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

Québec 