

Pink  
IN THE CITY

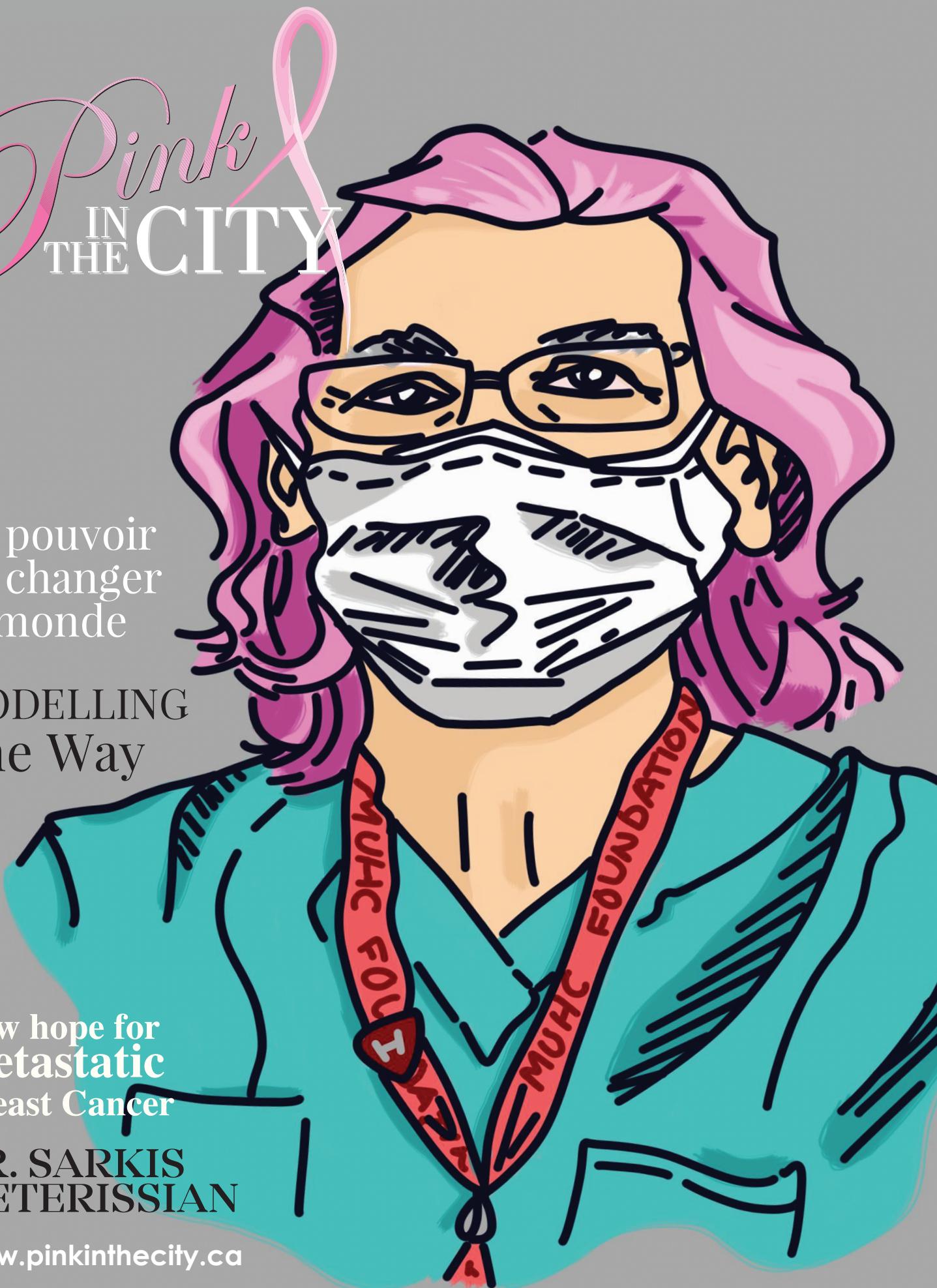
Le pouvoir  
de changer  
le monde

MODELLING  
The Way

New hope for  
metastatic  
Breast Cancer

DR. SARKIS  
METERISSIAN

[www.pinkinthecity.ca](http://www.pinkinthecity.ca)



# MOETreal

MOETREAL.COM

**MOETREAL** est une compagnie événementielle dédiée à promouvoir la communauté d'affaires de Montréal.

Nous organisons et couvrons des événements qui rassemblent des gens superbes et intelligents dans les restaurants les plus raffinés de la ville.

[INFO@MOETREAL.COM](mailto:INFO@MOETREAL.COM)

[WWW.MOETREAL.COM](http://WWW.MOETREAL.COM)

# AVON

make  
life  
beautiful

## Clean beauty. It's only natural.

### introducing FARM RX

#### VEGAN SKIN CARE

with natural plant-based ingredients for healthy-looking skin. Formulated with our innovative Slow Herb Complex™, featuring a blend of botanicals that are slowly cold-brewed to extract antioxidants for peak efficacy. The result? Skin feels instantly nourished with a fresh and dewy glow.



Shop with your Avon Independent Sales Representative or visit [avon.ca](http://avon.ca)



PRIME MINISTER • PREMIER MINISTRE

Le 21 octobre 2022

Chers amis,

Je suis heureux de présenter mes salutations les plus chaleureuses à toutes les personnes qui participent à la collecte de fonds Pink in the City Casino 2022.

Vous êtes réunis ce soir pour amasser des fonds destinés aux initiatives liées au cancer du sein métastatique de la Clinique du sein du Centre universitaire de santé McGill. Je tiens à remercier toutes les personnes présentes de leur soutien à cette noble cause, et je me joins à vous pour féliciter le Dr Sarkis Meterissian pour ses efforts de collecte de fonds pendant la campagne Raise Craze de 2021.



Je tiens également à remercier les organisateurs dévoués de Pink in the City pour tout leur travail dans l'organisation de cette collecte de fonds. Vous pouvez tirer fierté de savoir que vos efforts contribuent au bien-être de vos concitoyennes et concitoyens.

Je vous souhaite une soirée mémorable ainsi que le meilleur des succès dans l'atteinte des objectifs de votre collecte de fonds.

Cordialement,

Le très hon. Justin P. J. Trudeau, C.P., député  
Premier ministre du Canada





PRIME MINISTER • PREMIER MINISTRE

October 21, 2022



Dear Friends:

I am pleased to extend my warmest greetings to everyone attending the Pink in the City Casino 2022 Fundraiser.

You come together tonight to raise funds to support Metastatic Breast Cancer initiatives at the McGill University Health Centre's Breast Clinic. I would like to thank everyone in attendance for supporting this worthy cause, and I join you in congratulating Dr. Sarkis Meterissian for his fundraising efforts during the 2021 Raise Craze campaign.

I would also like to thank the dedicated organizers from Pink in the City for their hard work in organizing this fundraiser. You can take pride in the knowledge that your efforts are contributing to the well-being of your fellow citizens.

Please accept my best wishes for a memorable evening and for every success in meeting your fundraising goals.

Sincerely,

The Rt. Hon. Justin P. J. Trudeau, P.C., M.P.  
Prime Minister of Canada



CHOISISSEZ VOTRE DESTINATION !  
EN VOICI QUELQUES-UNES POUR DÉBUTER !



Nassau, Bahamas  
Las Vegas  
Honolulu, Oahu  
Montego Bay  
Punta Cana

Sainte-Lucie  
Puerto Plata  
Costa Rica  
Cayo Coco  
Cancun

Riviera Maya  
Puerto Vallarta  
Los Angeles  
Palm Springs  
Fort Lauderdale

Miami  
Orlando  
Dublin, Irlande  
Glasgow, R.-U.

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



# Breast CANCER AWARENESS

## Cancer touches everyone.

One way or another we are all affected. Whether it's a parent, a sibling, a colleague, a spouse, or a friend - the ripple effects are felt by all those around them and by the community as a whole. By volunteering for Pink in the City, we are reminded of the devastating effects of breast cancer. We are also reminded of the selfless actions of the medical staff, the researchers, the volunteers, the survivors, the sponsors and everyone else who helps. Pink in the city connects all of us. It brings us together with one goal in mind: Hope.

This year, Theo and I have joined forces, again, to create a magazine filled with heart and soul. It is our love note. Here's to all who have faced cancer, those are going through it now, those still healing, and those we lost. This is a tribute to our most loved ones.

Thank you Denise for bringing the community together. Thank you for all who bravely shared their stories. Thank you to the writers and translators who worked with us, late nights and weekends, to bring the book to life.

Editorial team,

*Anna Lombardos  
Theo Dermatis*



**Translators**  
Loredana Iancu  
Thais Verbaet  
Claudette Turgeon  
Marysol Martinez



**Michès**  
Playa Esmeralda  
Club Med<sup>®</sup>  
EXCLUSIVE COLLECTION

# The starting point of an unrelated adventure in **Club Med Michès Playa Esmeralda, Dominican Republic**

For years, Club Med scouted the Dominican Republic in search of a new, unspoiled paradise, to be the home of its first Exclusive Collection resort in the Americas. Club Med Michès Playa Esmeralda will be the first all-inclusive, eco-chic property, featuring four boutique villages designed for families, honeymooners, adventurers and wellness seekers alike.

---

## FOR WELLNESS SEEKERS

---



Discover the ultimate wellness retreat where ocean meets jungle at Michès Playa Esmeralda. Relax and unwind in this Dominican resort with a designated Zen Oasis, Club Med Spa by CINQ MONDES®, and wellness themed activities in the Treetop Yoga Palapa.

---

## FOR LITTLE ADVENTURERS

---

Michès Playa Esmeralda will be the perfect spot for children to play, splash, explore the unknown, and discover the Secret Chocolate room filled with treasures! Families will also enjoy the Amazing Family program for them to reconnect and spend time together.




---

## FOR HONEYMOONERS

---



Imagine an intimate getaway in a haven where the moment you walk into your room, you see an endless hue of blue. From your own private pool to a personal outdoor shower just steps away from the unspoiled beach, you and your loved one will have the perfect hideaway.



# PRESIDENT'S MESSAGE

## LETTRE DE LA PRÉSIDENTE

If we believe in possibility, we can make things happen. We truly believe that if we all act now, everyone with breast cancer will live longer, better, healthier lives. Pink in the City has had a considerable impact in the philanthropic forum over the last 16 years and I am so proud of what our community and team of dedicated volunteers has accomplished. As a passionate advocate for Pink in the City and for all those afflicted with breast cancer, I have seen first-hand how our efforts can increase survivorship. Funds raised through our various initiatives and programs have given more women the chance at an early diagnosis and thus a better chance of surviving.

To date, Pink and the City has raised more than one million dollars for cancer. This did not happen by chance. The support from our community combined with their financial contributions, has been overwhelming. This type of support demonstrates a compassionate community dedicated to our mission of creating life without breast cancer. To witness the significant impact our contributions have had on the ones that matter the most, our survivors, has made me especially proud. Pink in the City has created an impressive framework for volunteers and community members and now through our Pink ambassadors we will further our impact. This dynamic team of individuals is a direct reflection of the community engagement and participation that drives our efforts and is key to our success.

Survival rates for breast cancer have thankfully increased dramatically thanks to dedicated teams. Our goal is to get as many people as possible involved in raising awareness and funds. With your help, we believe we will live in that world – but only if we all act now to keep up with what is needed. It's time to make it happen.

I thank you with all my heart for the record-breaking love and support we have received. Because of you, our foundation will continue to make significant change for years to come.

With love, Denise

### **Denise Vourtzoumis**

President,  
Pink in the City



**SI NOUS CROYONS** En la possibilité, alors nous pouvons faire des choses. Nous croyons fermement que si tous ensemble nous agissons maintenant, chaque personne atteinte d'un cancer du sein survivra.

Au cours des seize ans dernières années, Pink in the City a eu un impact considérable au forum philanthropique et je suis fière de ce que notre communauté et notre équipe de bénévoles dévoués ont accompli. En tant qu'avocate passionnée de Pink in the City et pour toutes les personnes affligées d'un cancer du sein, j'ai vu de mes propres yeux comment nos efforts peuvent augmenter les chances de survie. Les fonds amassés par nos diverses initiatives et programmes ont permis à plus de femmes une chance à une détection plus hâtive et ainsi augmenter leur chance de survie. À date, Pink and the City a amassé plus d'un million dollars pour le cancer. Toutefois, ceci n'est pas le résultat du hasard. Le soutien de notre communauté combine à leurs contributions financières, a été submergeant. Ce genre de soutien démontre une communauté compatissante et dédiée à notre mission de créer la vie sans cancer du sein.

De voir l'impact significatif que nos contributions ont eu pour les personnes pour qui ça compte le plus, nos survivantes, me rend tout particulièrement fière. Pink in the City a créé un cadre impressionnant de bénévoles et de membres de la communauté et maintenant, par nos Ambassadrices Rose, nous allons renforcer notre impact. Ce groupe dynamique d'individus est un reflet direct de l'engagement et de la participation de la communauté qui, à son tour, nourrit nos efforts et est la clé de notre succès. Heureusement, le taux de survie des patientes atteintes d'un cancer du sein a augmenté radicalement au cours des dernières années. Notre objectif est d'impliquer autant de personnes que possibles dans la sensibilisation à cette maladie et à amasser des fonds pour l'anéantir.

Avec votre aide, nous croyons que nous vivrons dans ce monde – mais seulement si nous agissons maintenant pour rencontrer les besoins. Il est temps de travailler à ce que ça arrive. Je vous remercie de tout cœur pour le record d'amour et support que nous avons reçu. À cause de vous, notre fondation continuera à modeler et changer le futur des années à venir.

Avec amour,

### **Denise Vourtzoumis**

La présidente  
Pink in the City

**BRING YOUR  
OWN WINE\***

\*CORKING FEE

Petros  
taverna grecque

**FRESH GREEK  
CUISINE**

APPORTEZ VOTRE VIN •  
BRING YOUR OWN WINE \*



OPENING SOON

**PETROS HALLANDALE AT LA MER CONDOMINIUM**

OPENING SOON

1890 S OCEAN DR, HALLANDALE BEACH, FL 33009 – FREE VALET PARKING –

514 583-3285 (TED)

PETROS TAVERNA LAURIER  
234 LAURIER WEST · MONTREAL  
514 312-0200

PETROS GRIFFINTOWN \*BYOB  
1613 WILLIAM (CORNER GUY) MONTREAL  
514 935-8500

PETROS TAVERNA WESTMOUNT \*BYOB  
4785, SHERBROOKE WEST · WESTMOUNT  
514 938-5656

JARDIN PETROS IN LITTLE ITALY  
6896 ST DOMINIQUE · MONTREAL H2S 3B2  
514 317-2820

PETROS TAVERNA LACHINE  
600 BLVD SAINT-JOSEPH · LACHINE, QC H8S 2M1  
514 583-3285 (TED)

RESTAURANTPETROS.CA

# HONOURING DR. SARKIS METERISSIAN



As Director of the Breast Clinic at the McGill University Health Centre (MUHC) Dr. Meteressian has always been determined to ensure the best care for all breast cancer patients. Dr. Meteressian shaved his head in support of his breast cancer patients. Dr. Meteressian initially pledged to raise \$50,000 in association with Pink in the City's Raise Craze.

Thanks to a generous community, Dr. Meteressian surpassed his fundraising goal. The Avon Foundation for Women's Canada, matched all donations up to \$100,000, bringing his overall final tally to over \$300,000.

This year our funds will support Metastatic Breast Cancer to benefit the Breast Clinic of the MUHC, honouring Dr. Meteressian. Since 2006, Pink in the City has made a significant contribution in the lives of patients diagnosed with breast cancer. Thanks to our partners in the community, we have been able to continue to provide funding to directly support the breast clinic.

**La Fondation du CUSM est fière de s'associer à Rose dans la cité pour améliorer les soins aux patientes et aux patients atteints du cancer du sein dans notre communauté.**

**Merci à Rose dans la cité pour leur appui continu au programme de mieux-être de la Clinique du sein du CUSM.**

**The MUHC Foundation is proud to partner with Pink in the City to improve care for breast cancer patients in our community.**

**Thank you, Pink in the City, for your ongoing support of the MUHC Breast Clinic's Wellness Program.**



Julie Quenneville  
Présidente / President  
Fondation du CUSM / MUHC Foundation

**Pour faire un don, visitez : [fondationcuso.com](http://fondationcuso.com)**

**To donate, visit: [muhcfoundation.com](http://muhcfoundation.com)**

**Fondation  
du Centre universitaire  
de santé McGill**



**McGill University  
Health Centre  
Foundation**





# Lee Haberkorn – Making the World a Happier Place. Faire du monde un endroit plus heureux.

## Tell me a bit about yourself?

The tattooed teddy bear is a pretty accurate way to describe me. I am the host of 'Lee in the Afternoon' on 95.9 Virgin Radio and a Residential real estate broker. I'm also a husband and father of two: Scarlett and Max.

## What does connecting with others mean to you?

I love having my radio platform to reach tens of thousands of Montrealers each day. If every day, I can make just one person's day better, make one person laugh who was crying, or make one person forget about their troubles - then I've done my job. All I want is to make the world a happier place. I tend to be infectiously optimistic: a trait I hope I never lose. When asked what type of show I do on virgin radio, I always have the same answer: I'll be your perfect distraction from whatever part of your day you may want to forget. My show, and my mantra in life, is 'FUNTERTAINMENT'!

## What inspires you (and how)?

Having battled with addiction, alcoholism and mental health struggles, I remember the dark places I was in. I never want to go back there. I am my biggest cheat leader and am proud of all I have accomplished in my almost 14 years of sobriety. So while I remember where I come from, I live with trying to make today the most amazing it can be. I also make sure I live my life everyday knowing each action would make my kids proud (other than when I embarrass them).

## How do you connect and give back to the community?

I try to be an active member of our community, whatever that means. I put myself out there, try to help others, and leave the world a better place than when I came into it. I try to be the person that inspires others to want to do more. I've been part of countless fundraisers and charities over the years. But there's only a handful I have forged forever bonds with: Pink in the City is definitely at the top of that list. When you find likeminded people you latch on and make waves. Together we can accomplish so much. And that's why being part of the amazing Vourtzoumis family has been something I will forever cherish.

## Parlez-moi un peu de vous ?

L'ours en peluche tatoué est une façon assez précise de me décrire. Je suis l'animateur de "Lee in the Afternoon" sur 95.9 Virgin Radio et courtier en immobilier résidentiel. Je suis également mari et père de deux enfants : Scarlett et Max.

## Que signifie pour vous le fait d'être en contact avec les autres ?

J'aime avoir ma plateforme radio pour atteindre des dizaines de milliers de Montréalais chaque jour. Si chaque jour, je peux améliorer la journée d'une seule personne, faire rire une personne qui pleurait, ou faire oublier ses problèmes à une personne, alors j'ai fait mon travail. Tout ce que je veux, c'est faire du monde un endroit plus heureux. J'ai tendance à être d'un optimisme contagieux : un trait que j'espère ne jamais perdre.

Quand on me demande quel type d'émission je fais à la radio, j'ai toujours la même réponse : Je serai votre distraction parfaite de n'importe quelle partie de votre journée que vous voulez oublier. Mon émission, et mon mantra dans la vie, c'est « FUNTERTAINMENT » !

## Qu'est-ce qui vous inspire (et comment) ?

Ayant lutté contre la dépendance, l'alcoolisme et les problèmes de santé mentale, je me souviens des endroits sombres où je me trouvais. Je ne veux jamais y retourner. Je suis mon plus grand chef d'orchestre et je suis fier de tout ce que j'ai accompli au cours de mes presque 14 ans de sobriété. Ainsi, tout en me rappelant d'où je viens, je vis en essayant de faire d'aujourd'hui la journée la plus extraordinaire possible. Je m'assure également de vivre ma vie au quotidien en sachant que chaque action rendrait mes enfants fiers (sauf quand je les embarrasserai).

## Comment est-ce que vous connectez avec la communauté et comment est-ce que vous donnez à la communauté ?

J'essaie d'être un membre actif de notre communauté, quoi que cela signifie. Je m'engage, j'essaie d'aider les autres et de laisser le monde dans un meilleur état que lorsque j'y suis entré. J'essaie d'être la personne qui inspire les autres à vouloir en faire plus. J'ai participé à d'innombrables collectes de fonds et œuvres de charité au fil des ans. Mais il n'y en a qu'une poignée avec lesquelles j'ai tissé des liens durables : « Pink in the City » est certainement en haut de cette liste. Lorsque vous trouvez des personnes partageant les mêmes idées, vous vous accrochez et faites des vagues. Ensemble, nous pouvons accomplir tant de choses. Et c'est pourquoi faire partie de l'incroyable famille Vourtzoumis est quelque chose que je chérirai toujours.



MONTREAL'S HOTTEST LIFESTYLE SHOW  
**NOW TRENDING**

WITH ORLA JOHANNES & ANDREA ELIAS

**CJAD** **800 AM**  
News • Talk • Radio

SUNDAYS AT 2PM



FOURRURES  
**MUSI**  
FURS

[musifursinc.com](http://musifursinc.com)



## New Hope for Metastatic Breast Cancer

By Anna Lombardos



The McGill University Health Centre's (MUHC) Breast Clinic has always been a one-stop Center dedicated to the best care for all patients. This means that patients get all their imaging and biopsies on the same day as opposed to a few weeks in other centers. "We are interested in whole person care, which means that we want to take care of the patient, as well as the disease," says Dr. Sarkis Meterissian, professor of Surgery and Oncology, and Director of the MUHC Breast Clinic, since 2006. "As patients are surviving longer with metastatic disease, we have decided to set-up a registry to collect clinical data as well as blood samples, to learn more about how to best treat this population of patients."

Dr. Meterissian has established Canada's largest registry of Metastatic Breast Cancer patients. He has teamed up with Dr. Julia Burnier, professor of Oncology and Pathology, at the Faculty of Medicine, at McGill University and a scientist at the Research Institute (RI) at the MUHC. With an emphasis on understanding how cancer progresses, the laboratory at the MUHC is focused on new innovative ways "to monitor breast cancer patients while they are on treatment and to find new ways to bring personalized medicine to the clinic," explains Dr. Burnier. One of the things Dr. Burnier's laboratory focuses on is a new technique called liquid biopsy. As patients receive treatment and "as their disease continues, we have to have ways to monitor the disease and to sample their tissue," describes Dr. Burnier in an interview with Denise Vourtzoumis, president of Pink in the City. "Liquid biopsy provides the ability to monitor, in a very personalized way, a specific patient's disease at a very specific time." Including liquid biopsy sampling to this registry will offer the most up-to-date information on patients, as they are being treated.

This year, Pink in the City's fundraising efforts will directly support this program in order to keep striving to provide the most personalized and best care possible for patients. "The treatment of metastatic disease is always evolving," explains Dr. Meterissian. "We hope that with the money raised by this year's edition of Pink in the City, we will be able to better identify which treatments work and which do not, by changes noted in the blood samples of these patients." This way, they will be able to monitor patients individually and understand their disease closely. Dr. Meterissian elaborates that this is a vital next step toward patient care: "Rather than waiting months to see changes in radiologic imaging, we will need to wait days to note changes in circulating Tumor cells



## Nouvel espoir pour le cancer du sein métastatique



La Clinique du sein du Centre universitaire de santé McGill (CUSM) a toujours été un centre à guichet unique qui se consacre aux meilleurs soins pour toutes les patientes. Cela signifie que les patientes obtiennent toutes leurs images et biopsies le même jour, alors qu'il faut attendre quelques semaines dans d'autres centres. "Nous nous intéressons aux soins de la personne dans son ensemble, ce qui signifie que nous voulons prendre soin du patient, ainsi que de la maladie ", explique le Dr Sarkis Meterissian, professeur de chirurgie et d'oncologie, et directeur de la Clinique du sein du CUSM depuis 2006. "Comme les patientes survivent plus longtemps à la maladie métastatique, nous avons décidé de mettre sur pied un registre pour recueillir des données cliniques ainsi que des échantillons de sang, afin d'en apprendre davantage sur la meilleure façon de traiter cette population de patientes. "

Le Dr Meterissian a créé le plus grand registre de patientes atteintes de cancer du sein métastatique au Canada. Il a fait équipe avec la Dre Julia Burnier, professeure d'oncologie et de pathologie à la faculté de médecine de l'Université McGill et scientifique à l'Institut de recherche (IR) du CUSM. En mettant l'accent sur la compréhension de la progression du cancer, le laboratoire du CUSM se concentre sur de nouvelles façons novatrices "de suivre les patientes atteintes du cancer du sein pendant leur traitement et de trouver de nouvelles façons d'amener la médecine personnalisée à la clinique", explique le Dr Burnier. Le laboratoire du Dr Burnier se concentre notamment sur une nouvelle technique appelée biopsie liquide. Au fur et à mesure que les patientes reçoivent un traitement et que leur maladie évolue, nous devons disposer de moyens pour surveiller la maladie et prélever des échantillons de tissu", décrit le Dr Burnier dans une entrevue avec Denise Vourzoumis, présidente de Pink in the City. "La biopsie liquide permet de suivre, de manière très personnalisée, la maladie d'une patiente à un moment très précis." L'inclusion d'échantillons de biopsie liquide dans ce registre permettra d'obtenir les informations les plus récentes sur les patientes, au fur et à mesure de leur traitement.

Cette année, les efforts de collecte de fonds de Pink in the City soutiendront directement ce programme afin de continuer à s'efforcer de fournir les soins les plus personnalisés et les meilleurs possibles aux patientes. "Le traitement des maladies métastatiques est en constante évolution", explique le Dr Meterissian. "Nous espérons qu'avec les fonds récoltés par cette édition de Pink in the City, nous pourrons mieux identifier les traitements qui fonctionnent et ceux qui ne fonctionnent pas, grâce aux changements notés dans les échantillons de sang de ces patientes." De cette façon, ils pourront suivre les patientes individuellement et comprendre de près leur maladie. Le Dr Meterissian précise qu'il s'agit d'une prochaine étape essentielle pour les soins aux patientes : "Plutôt que d'attendre des mois pour constater des changements dans l'imagerie radiologique, nous devrons attendre quelques jours pour noter des changements dans les cellules tumorales circulantes dans le sang. Cela va révolutionner la prise en charge de ces patientes et leur donner de l'espoir."

Pink  
IN THE CITY

# ÉLÉGANT

MARIAGE  
WEDDING

*Les meilleurs  
experts en  
mariage*

LES TENDANCES  
MARIAGE À  
SURVEILLER  
EN 2023

YOUR DREAM  
WEDDING  
STARTS HERE



# RITZ-CARLTON

Montréal

1228 Sherbrooke St. West, Montréal, H3G 1H6 Canada | (514) 842-4212 | [ritzcarlton.com](http://ritzcarlton.com)



## Catherine Papachristou

By Anna Lombardos

Catherine Papachristou is the founder of Team Papachristou with RE/MAX. "I was licensed the year my son was born," she says, describing the beginning of her journey of raising a young family and building one of the most successful real estate offices in Laval, which has been consistently recognized in the TOP 100 teams by RE/MAX Quebec over the years. From the very first conversation with Catherine one has a sense of what she means when she says, "success hinges on expertise, credibility and integrity."

Catherine's success is not only determined by her fierce work ethic, integrity and perseverance. It is firmly anchored in strong family values and a commitment to make a difference in her community and the world around her. "Family is where love begins and never ends," she says. Team Papachristou was formed in 2009 and today, Catherine leads a group of brokers at RE/MAX 2000 C.P. alongside her son Chris, her daughter Athyna and her daughter-in-law Annie who recently joined the team and forms an integral part of the administrative and marketing activities. Chris obtained his real estate brokerage license in 2005 and has been committed to the profession on a full time basis for the last 17 years. He is extremely patient and attentive to buyers and sellers and accompanies them every step of the way to ensure a successful transaction. Chris is also interested in building inspections, property management and home renovations. His valuable knowledge of the Laval real estate market, and his extensive experience accumulated over the course of his career benefit his clients and add to the success of the Papachristou team. Athyna joined the family business in 2010 after having served in the financial sector for 7 years. Prior to working in real estate, Athyna occupied several roles in the investment management space where she oversaw performance reporting of various investment funds and hedge fund portfolios. She graduated from McGill University's Bachelor of Commerce program, with a major in finance and obtained her real estate license 12 years ago after becoming a mom. With the changing landscape to the real estate profession, Athyna has also developed a profound interest in marketing and the use of video on social media. She continues to utilize her analytical skill set to best serve and defend the interests of buyers and sellers, maintaining her commitment to helping them achieve their personal and financial goals.

As a mother, award-winning real estate professional, and philanthropist, Catherine Papachristou has a strong sense of connection and community, always striving to give back and help others in any way she can. "Family is also my friends, clients, and work colleagues," she adds. A recent encounter with breast cancer, through a colleague, inspired her to get involved by connecting and contributing toward much-needed fundraising through Pink in the City. "Living the reality of breast cancer at the office, made me realize that I want to do something," she said. Drawing on her mother's advice from a very young age, Catherine has always been happy to make a difference.

[www.papachristou.ca](http://www.papachristou.ca)



ÉQUIPE  
**PAPACHRISTOU**  
COURTIERS IMMOBILIERS

RÉSIDENTIEL COMMERCIAL PRESTIGE



**PARLEZ-NOUS DE VOTRE PROJET IMMOBILIER.**

**RE/MAX 2000 C.P.**

Agence immobilière, licencié indépendant et autonome de REMAX 2000



**Athyña Papachristou**  
Courtier immobilier, B.A.A

**514 465-1765**  
[athyna@papachristou.ca](mailto:athyna@papachristou.ca)

**Catherine Papachristou**  
Courtier immobilier agréé depuis 1984  
Dirigeant d'agence

**514 235-3581**  
[catherine@papachristou.ca](mailto:catherine@papachristou.ca)

**Chris Papachristou**  
Courtier immobilier depuis 2005

**514 247-6449**  
[chris@papachristou.ca](mailto:chris@papachristou.ca)

**PAPACHRISTOU.CA**

Scannez pour trouver votre  
nouvelle maison





**Dr. Phil Vourtzoumis, Steven Vourtzoumis, Lawrence Vourtzoumis**  
Photo by: Hugues Poirier Photographie | 514.578.7916



*Classy*

TENUE DE CÉRÉMONIE  
LOCATION ET VENTE  
DEPUIS 1919

Bureau chef & boutique  
9965 boul. St-Michel, Montreal, QC H1H 5G7  
Tuxedos & Habits de Ville  
**514-728-6200**  
[info@classy.ca](mailto:info@classy.ca) [www.classy.com](http://www.classy.com)

# THE PINK CARPET



Marianna Bilotta

My name is Marianna Bilotta, late in 2011, I felt a lump in my left breast, I thought it can't be cancer, not me. A few months later, I went to my GP, and she said it must be nothing but let's do a mammogram. It was Valentine's Day. After the mammogram, they quickly directed me to get an ultrasound. The technician was accompanied by a student, she said it's cancer. Not that they had enough information to diagnose me but at this point I knew my life was going to change. I stood in that small dark room and cried by myself in fear. I was referred to an oncologist for a biopsy, and I started preparing for the fight. It was diagnosed with stage 3 breast cancer, at 39. After 2 surgeries, easy chemotherapy treatments, 30 radiotherapy session and many immunotherapy treatments, I was in the best shape of my life. Although, in 2013, still wearing my wig, my daughter was diagnosed with type 1 diabetes. A strong woman is a resilient one. One that can adapt to any situation that comes her way.

Of course my daughter is my 'why', everything I do is to keep her safe, happy and support her to become an independent and thoughtful young woman. In 2017, after celebrating 5 years remission, I was diagnosed with metastatic breast cancer, 45 chemo treatments since. I feel great. Every day I wake up, I am grateful for the

simple things, sunshine or rain. I love it all! I am lucky, I am loved. My inspiration are the many women I've met since then, courageous women, women who do not let cancer bring them down but rise up to make this world a better one. Their compassion, love, strength and support for each other make me proud to be a part of such an amazing group of ladies. After surviving breast cancer for 5 years, I am now thriving for another 3 with mBC.

There is nothing more important to me than my daughter. My health and being surrounded by people I love is very important, they allow me to be there and stay strong for her. A strong woman is a resilient one. One that can adapt to any situation and live happy and grateful with whatever comes her way. A strong woman is one that understands that strength is gained by giving back, and that there is so many ways to do that. My daily inspiration is to see the beauty of the world, as simple as the sun rise, or even the sound of the rain. And of course the power of the human kind, seeing them survive, thrive, evolve, and help others do the same.



## Deborah Bridgman

My name is Deborah Bridgman, 6 times cancer survivor. My journey with cancer began with breast cancer in 1994. At 30 years of age I was diagnosed with stage 3 breast cancer. I had a reoccurrence at 34, and at 43 my diagnosis became stage 4. The same cancer gene had metastasized. I continued to have reoccurrences at 49, 51 and at 55 when I had my 6th bout with cancer. This time the tumor had attacked my spine, left lung, left rib and lymph nodes in abdomen. Following treatment, in March 2019, scans showed complete recovery. The side effects have not always been easy, but living life is a true daily blessing. The most important people in my life are my daughters, my parents, family & my friends. No matter what age my daughters are, they will always need me. Just that alone keeps me fighting every day to be there for them. A strong woman to me, is a woman who gets up every day and pushes forward, no matter what she is going through, no matter how she is feeling, she doesn't complain or feel sorry for herself, she makes the best of each day and she makes it her mission to help others who are struggling. Every morning I wake up is an inspiration to me. Whether the sun is shining or the rain is pouring down. Seeing the colours of the trees, smelling the crisp autumn air, snuggling with my cat and most of all knowing how blessed I am in my life, despite the hardships. Over the past 25 years it has been important for me to share my message and enjoy taking part in many initiatives in our community - I still do.

Je m'appelle Deborah Bridgman, six fois survivante du cancer. Mon parcours avec le cancer a débuté avec le cancer du sein en 1994. À l'âge de 30 ans, j'ai reçu un diagnostic de cancer du sein de stade 3. J'ai eu une récurrence à 34 ans et, à 43 ans, mon diagnostic est passé au stade 4. Le même gène du cancer s'était métastasé. J'ai continué d'avoir des récurrences à l'âge de 49, 51 et 55 ans, quand j'ai entrepris mon 6e combat avec le cancer. Cette fois, la tumeur s'était attaquée à ma colonne vertébrale, mon poumon gauche, mes côtes gauches et des ganglions lymphatiques dans l'abdomen. Après le traitement, en mars 2019, les scans indiquaient que j'étais complètement guérie. Les effets secondaires n'ont pas toujours été faciles, mais vivre ma vie est une véritable bénédiction quotidienne. Les personnes qui comptent le plus dans ma vie sont mes filles, mes parents, ma famille et mes amis. Peu importe leur âge, mes filles auront toujours besoin de moi. Ce simple fait me pousse à continuer à lutter chaque jour pour être présente pour elles. Une femme forte, pour moi, est celle qui se lève chaque jour et qui se propulse vers l'avenir, peu importe ce qui lui arrive, peu importe comment elle se sent ; elle ne se plaint pas ni ne s'apitoie sur son sort, elle tire le meilleur parti de chaque jour et elle se donne pour mission d'aider les autres personnes qui se démènent. Chaque matin où je me réveille est pour moi une inspiration. Que le soleil brille ou que la pluie tombe. Voir les couleurs des arbres, sentir l'air vif de l'automne, me blottir avec mon chat et, plus que tout, savoir la chance dont je jouis dans ma vie, malgré les épreuves. Au fil des 25 dernières années, j'ai trouvé important de partager mon message et de pouvoir prendre part à plusieurs initiatives dans notre communauté — ce je continue à faire.



## Angie Tsakris

My name is Angie Tsakris and I am 48 years old. It was 6 years ago when I was told I had stage 1 aggressive breast cancer with one lymph node affected. I was 1 week away from my 42nd birthday. Through this experience, I have come to love myself. I have partnered with Pink in the City in order to share with other breast cancer patients some of the lessons that I have learned on my journey back to health. Hope, prayer, trust and gratitude are a must for this journey. What is important to me is my family and my health. My loving family and my husband is the core of my being. Getting sick and losing my health, shook me up and made me fight back to take my life in my own hands. A strong woman, to me, is a woman who wakes up every morning with the determination to conquer her day. She doesn't let negativity interfere in her day and conquers all obstacles with a positive mind. She speaks her mind and is not shy to shine bright! I teach my girls the same thing: not to dim their light for anyone and anything. What inspires me daily is, when I wake up every morning, the minute my feet touch the floor - I feel like I'm in a boxing ring! I'm ready for the challenge and I feed my mind and body with positive thoughts and nutritious food to be able to get through my day! Exercise is huge for me! Running is my passion! When I'm in the fresh air I feel like a bird, free from its cage - this is my medicine. My advice: keep smiling and never give up. Enjoy life to its fullest and don't live with regrets. Above all else you have to love yourself first before you can share that love with others. I am looking forward to good health and living my best life ever in the years to come.

Je m'appelle Angie Tsakris et j'ai 48 ans. Cela fait six ans qu'on m'a appris que j'avais un cancer du sein agressif de stade 1 avec un ganglion lymphatique touché. J'allais avoir 42 ans dans une semaine. À travers cette expérience, j'en suis venue à m'aimer. Je me suis associée à Pink in the City afin de partager avec d'autres patientes du cancer du sein quelques leçons que j'ai apprises sur mon parcours pour recouvrer la santé. L'espoir, la prière, la confiance et la gratitude s'imposent pour accomplir ce périple.

Ce qui m'importe, c'est ma famille et ma santé. Ma famille aimante et mon mari sont le cœur de mon être. Tomber malade et perdre la santé m'ont secouée et m'ont fait lutter pour reprendre ma vie en main. Une femme forte, pour moi, est une femme qui se réveille chaque matin avec la résolution de conquérir sa journée. Elle ne laisse pas la négativité entraver sa journée et abat tous les obstacles avec un esprit positif. Elle dit ce qu'elle pense et n'a pas peur de briller de tous ses feux ! J'enseigne la même chose à mes filles : ne mettez votre lumière en veilleuse pour rien ni personne.

Ce qui m'inspire au quotidien c'est quand je me réveille chaque matin, à l'instant où mes pieds touchent le plancher — je me sens comme dans un ring de boxe ! Je suis prête pour le défi et je nourris mon esprit et mon corps de pensées positives et d'aliments nutritifs afin de pouvoir passer à travers ma journée ! L'exercice est formidable pour moi ! Courir est ma passion ! Quand je suis au grand air, je me sens comme un oiseau, libéré de sa cage — c'est mon médicament. Mon conseil : gardez le sourire et n'abandonnez jamais. Profitez à plein de la vie et ne vivez pas avec des regrets. Avant tout, vous devez d'abord vous aimer avant de pouvoir partager cet amour avec d'autres. Je me réjouis à l'avance d'être en bonne santé et de vivre la meilleure vie qui soit dans les années à venir.



## Pota Georgitsos

My name is Pota Georgitsos and I'm 55 years old, turning 56 at the end of the month. On my 50th birthday, I was diagnosed with breast cancer. Since then, my life has changed in many ways. I would worry about every ache and pain, but I have learned how to savour life and not stress about the little things. I want to enjoy my family and enjoy my life. I now understand what it means to take care of yourself. Most importantly, if you feel a lump or have a sense that something is not right with your health, to look into it, see a doctor, go for tests, do not ignore it. It could cost you your life. I am proudly celebrating 6 years of survivorship this December. What I treasure is Life. The love and support of my family inspires me daily as do all the other breast cancer survivors I have met through this wonderful organization, Pink in the City. Connecting with them and hearing their stories has made me so much stronger and has given me the strength and courage to fight even more. Being healthy is most important to me as this enables me to appreciate all the wonderful things life has to offer like enjoying quality time with family and friends. Also, doing whatever I can to give back and help out Pink in the City is important to me. To me, a strong woman is one who wakes up every morning and one that overcomes obstacles that cross her path. She's one who never gives up, is determined and appreciates every moment of her life. I have come a really long way coming out of my comfort zone, and realize that's the way to be for me. Spending time with the beautiful ladies at Pink in the City has given me strength and courage to try new things. I am doing things I never thought I would and enjoying every moment!

Je m'appelle Pota Georgitsos et j'ai 55 ans, bientôt 56 à la fin du mois. À mon 50e anniversaire, on m'a diagnostiqué un cancer du sein. Depuis, ma vie a changé de bien des façons. Je m'en faisais pour chaque malaise ou douleur, mais j'ai maintenant appris à savourer la vie et à ne pas m'en faire pour un rien. Je veux profiter de ma famille et profiter de ma vie. Je comprends dorénavant ce que signifie prendre soin de soi. De la plus haute importance, si vous sentez une bosse ou avez l'impression que quelque chose cloche avec votre santé, vérifiez, consultez un médecin, allez passer des tests, ne l'ignorez pas. Cela pourrait vous coûter la vie. Je célébre fièrement mes six années de survie en décembre cette année. Ce que je chéris, c'est la Vie. L'amour et le soutien de ma famille m'inspirent au quotidien, comme le font toutes les autres survivantes du cancer du sein que j'ai rencontrées grâce à cette merveilleuse organisation qu'est Pink in the City. La rencontre de ces personnes et le récit de leur histoire m'ont rendue tellement plus forte et m'ont donné la force et le courage de lutter encore plus. Être en santé est de la plus haute importance pour moi car cela me permet d'apprécier toutes les merveilleuses choses que la vie peut offrir, comme passer des moments privilégiés avec parents et amis. Aussi, c'est important pour moi de faire tout en mon pouvoir pour redonner à Pink in the City et pour l'aider. Pour moi, une femme forte est celle qui se réveille chaque matin et celle qui surmonte les obstacles qui croisent son chemin. C'est celle qui n'abandonne jamais, qui est résolue et qui apprécie chaque moment de sa vie. J'ai parcouru un très long chemin en sortant de ma zone de confort et je réalise que c'est ce qui me convient, à moi. Le temps passé avec les splendides dames de Pink in the City m'a donné la force et le courage d'essayer de nouvelles choses. Je fais des choses que je n'aurais jamais songé faire, et j'en savoure chaque instant !



## Amalia Markakis

My name is Amalia and I am 75 years young. I am a fighter, a cancer survivor. Until 1994, my life was full of responsibilities, as a mother, raising children and doing everything for my family. Little did I suspect that that year would be the most challenging chapter of my life. My love for LIFE and NATURE inspires me tremendously. When we face challenges in our lives, we struggle, we fight and when we win them, we appreciate life with a special newfound love and understanding. The most important aspects of my life are my children and grandchildren. I feel complete that, as a human being, I was able to create life and this life to re-create another one. It is the circle of life that makes me feel complete and happy. I am blessed to have a beautiful family, and two adorable grandchildren that are the joy of my life. By taking care of myself, I will be able to be in their lives longer. A new life is ahead of me and I am ready to fight and win whatever the future will bring. I am strong and nothing could stop me from enjoying life.

Je m'appelle Amalia et j'ai 75 ans. Je suis une combattante, une survivante du cancer. Jusqu'en 1994, ma vie était pleine de responsabilités, en tant que mère, éduquant des enfants et faisant tout pour ma famille. J'étais loin de me douter que cette année-là, ce serait l'année du chapitre le plus difficile de ma vie. Mon amour pour la VIE et la NATURE m'inspire énormément. Lorsque nous sommes confrontés à des défis dans notre vie, nous luttons, nous nous battons et lorsque nous gagnons, nous apprécions la vie avec un amour nouveau et une compréhension tout à fait nouvelle. Les aspects les plus importants de ma vie sont mes enfants et mes petits-enfants. Je me sens comblée par le fait que, en tant qu'être humain, j'ai pu créer la vie et cette vie pour en recréer une autre. C'est le cercle de la vie qui me fait me sentir comblée et heureuse. J'ai la chance d'avoir une belle famille et deux adorables petits-enfants qui sont la joie de ma vie. En prenant soin de moi, je pourrai faire partie de leur vie plus longtemps. Une nouvelle vie s'ouvre à moi et je suis prête à me battre et à gagner tout ce que l'avenir me réserve. Je suis forte et rien ne pourra m'empêcher de profiter de la vie.

## Frances Rondos

It was twelve years ago when life threw me a curve ball. I was 43 years old when I was diagnosed with breast cancer. After a year of surgery, chemo and radiation I came out of it a different person. I fought the biggest fight of my life and I survived!

I was living my best life when I was diagnosed with breast cancer for a second time, this year! I am very grateful to everyone at the Breast Clinic for all their care and in awe of their kindness and compassion. Special thanks to Dr. Meterissian for taking me on as a patient as well as Dr. Asselah and Dr. David. It's a difficult journey to have to go through but when you know that you are in the best hands, it makes it all that much easier. July of this year marks my second battle fought and won! My health and well-being is important to me. I believe that as mothers, wives, daughters, sisters and employees we tend to prioritize everyone and everything but ourselves however, for our well-being, it is necessary to put ourselves first from time to time. I often need to take a step back and remind myself that if I am not well, I cannot fulfill my obligations to my family, friends and my job. A strong woman is a fighter for what she believes in. She is perseverant and does not let others influence her. When she falls, she gets up, dusts herself off and carries on. She also recognizes that she cannot always do it all and is not embarrassed to ask for help or lean on her friends and family for support. I am inspired daily by the desire to do better and to do more. I am constantly challenging myself to be a better mom, a better wife, and be better at my job. Joining Pink in the City as an Ambassador and committee member has not only given me the opportunity to meet new people and make new friends but to also to give back to the community by helping to raise awareness and much needed funds for this so very important cause.

C'était il y a douze ans que la vie m'a réservé un coup dur. J'avais 43 ans quand on m'a diagnostiqué un cancer du sein. Après une année de chirurgie, de chimio et de radio, j'étais une personne différente. J'avais mené le plus gros combat de ma vie et j'avais survécu ! Ma santé et mon bien-être sont importants pour moi. Je crois qu'en tant que mères, épouses, filles, sœurs et employées, nous avons tendance à prioriser tout le monde et toutes choses plutôt que nous-mêmes. Toutefois, pour notre bien-être, nous devons nous accorder la première place de temps à autre. J'ai souvent besoin de prendre du recul et de me rappeler que si je ne vais pas bien, je ne peux pas remplir mes obligations envers ma famille, mes amis et mon travail. Une femme forte se bat pour ses convictions. Elle persévère et ne se laisse pas influencer par les autres. Quand elle tombe, elle se relève, se secoue et continue. Elle reconnaît aussi qu'elle ne peut pas toujours tout faire et ne se gêne pas pour demander de l'aide ou pour compter sur le soutien de ses parents et amis. Je suis inspirée chaque jour par le désir de faire mieux et de faire plus. Je me mets constamment au défi d'être une meilleure maman, une meilleure épouse et de mieux faire mon travail. En me joignant à Pink in the City à titre d'Ambassadrice et de membre d'un comité, j'ai reçu non seulement l'occasion de faire de nouvelles rencontres et de me faire de nouveaux amis mais aussi, de redonner à la communauté en contribuant à la sensibilisation et à la récolte de fonds dont cette très importante cause a besoin.



## Maral Bal

My name is Maral, I am 54 and I'm a BRCA2+ previvor for 10 years now. A previvor is someone who, based on genetic evidence, takes affirmative action (usually surgery) to alleviate the risk of getting cancer. I feel very blessed to have been given a second chance. I am now free of constant worry. My scars are my trophies. What's most important to me in life is family and health. I think as a society we waste too much time and energy worrying about things that are ultimately not important. Family and health are priceless and irreplaceable. As long as we have both in our lives the rest will fall into place. A strong woman is a fighter - no matter what the challenges are. She knows it is not always easy but doesn't give up. She keeps her head high and focuses on what's important to her. She has also learned how to be vulnerable and ask for help when she needs it because she knows that will only make her stronger. What inspires me without a doubt are my girls. There is not a single thing I do in my life that does not involve them. I am so grateful to be able to watch them grow into adulthood. I am so proud of them and they inspire me to be a better person all the time. I am also inspired by the beautiful, strong friends I have met over the years. I am just amazed watching them fight the fight with such determination. They inspire me to appreciate my life and enjoy it to the fullest. I love life and I volunteer to speak to women going through the same experience as I have had. I am now looking forward to a long life and hope to be a positive example to women struggling with the health concerns regarding cancer.

Je m'appelle Maral Bal, j'ai 54 ans et je suis une prévivante de la mutation BRCA2+ depuis maintenant dix ans. Une prévivante est une personne qui, en fonction d'une évidence génétique, prend une mesure affirmative (habituellement la chirurgie) pour réduire le risque d'être atteinte de cancer. Je me sens très chanceuse d'avoir joué d'une deuxième chance. Je suis maintenant libérée de l'inquiétude constante. Mes cicatrices sont mes trophées. Ce qui m'importe le plus dans la vie, ce sont la famille et la santé. Je crois qu'en tant que société, nous perdons trop de temps et d'énergie à nous en faire pour des choses qui sont ultimement sans importance. Famille et santé sont inestimables et irremplaçables. Tant qu'elles seront toutes deux dans nos vies, le reste rentrera dans l'ordre. Une femme forte est une battante — peu importe les défis. Elle sait que ce n'est pas toujours facile mais elle n'abandonne pas. Elle garde la tête haute et se concentre sur ce qui compte pour elle. Elle a aussi appris comment être vulnérable et demander de l'aide quand elle en a besoin parce qu'elle sait que cela la rendra plus forte. Ce qui m'inspire, sans aucun doute, ce sont mes filles. Il n'y a pas une seule chose que je fasse dans ma vie qui ne les touche pas. Je suis reconnaissante de pouvoir les voir grandir vers l'âge adulte. Je suis si fière d'elles et elles m'incitent à être une meilleure personne en tout temps. Je tire aussi de l'inspiration des amies splendides et fortes que j'ai rencontrées au fil des ans. Je suis émerveillée de les regarder se battre avec une telle détermination. Elles m'incitent à apprécier ma vie et à en profiter pleinement. J'aime la vie et je donne mon temps pour parler avec des femmes qui vivent une expérience similaire à la mienne. Je me réjouis à l'avance de la longue vie qui m'attend et j'espère offrir un exemple positif aux femmes qui sont aux prises avec des problèmes de santé associés au cancer.



# PORTRAITS TO CHANGE FOR EVER THE WAY YOU SEE YOURSELF

I know what it's like to not feel beautiful enough to be photographed. When I look through my family albums I see I'm missing in so many moments with my children because I avoided the camera. We age and our bodies change, but all our children see is how beautiful we are and that should be celebrated!

Exists in portraits! Because when we're gone those pictures will be the most important legacy we can leave them—moments of a beautiful life together captured in portraits.



Call today to book a consultation!

438-888-4944

10% of every purchase will be donated  
to Pink in the City Foundation

# CLEARPOINT MEDICAL

BY/PAR JOEL CEAUSU

**I**t's philanthropy, it's outreach, and perhaps fatefully or ironically—it just may have been the perfect fit.

It's been five years since Michael Zinay of ClearPoint Medical got the call, the call that scores of Montrealers have since received. "It was Denise [Vourtzoumis]" he says, agreeing that Vourtzoumis is "hard to say 'No' to. She just cold-called me....she's amazing." That was the seed of a growing relationship between ClearPoint Medical and the expanding Pink in the City family, the Montreal company with community-driven values helping the non-profit organization supporting the MUHC Breast Clinic since 2006.

The firm designs, manufactures and distributes post-surgical compression wear to plastic surgery professionals in hospitals, surgery centres, individual surgeons along with team

nurses and their entire supply chain throughout North America.

At the time, Zinay and his team were thinking hard about philanthropy: "We were looking for a cause to support, but we didn't want to get lost in the shuffle because we were a small company. We wanted to make a real, tangible difference and that our involvement in the organization would be a meaningful contribution that would be recognized and felt."

"We met, we talked, and I thought this would be perfectly aligned with my vision, and so that's how it started, when Pink in the City was raising funds for Cedars Cancer Center." ClearPoint fast became a stalwart supporter of Pink, having bought tables at fundraising galas and sponsoring Pink in the City Magazine from its inaugural edition.

This year, ClearPoint Medical's own sales representative Lyne Desforges joined the team of Pink Ambassadors and will represent the firm alongside a host Pink in the City friends at the annual Raise Craze. Zinay lost his own mother, Teresa Grimard, to breast cancer in 1985. "Ironically, if she were sick today she would be treated," he says, echoing sentiments of clinic director Dr. Sarkis Meterissian, who says new survival rates mean longer lives for patients yet a host of new challenges, as modern medicine has proven effective at curing disease but is still playing catch-up when it comes to healing patients, thus the need for organizations like Pink in the City and the MUHC Foundation. "I felt that was always in the back of my mind," he says. "My mother's memory was always there; it's interesting how things work out." ■



**I**l s'agit de philanthropie, de sensibilisation, et c'est peut-être une question de destin ou d'ironie... mais il se pourrait que ce soit un accord parfait.

Cela fait cinq ans que Michael Zinay de ClearPoint Medical a reçu cet appel, l'appel que de nombreux Montréalais ont reçu depuis. « C'était Denise [Vourtzoumis] », dit-il, reconnaissant qu'il est « difficile de dire non » à Vourtzoumis. « Elle m'a appelé à froid comme ça... elle est incroyable. »

C'est devenu le point de départ d'une relation grandissante entre ClearPoint Medical et la famille en pleine expansion de Pink in the City. Cette entreprise montréalaise aux valeurs inspirées par sa communauté reconnaissait l'importance capitale d'aider l'association à but non lucratif Pink, qui soutient la Clinique du sein du CUSM depuis 2006. ClearPoint Medical conçoit, fabrique et distribue des vêtements de compression postopératoires aux professionnels de la chirurgie plastique dans les hôpitaux et les centres de chirurgie, directement aussi aux chirurgiens, ainsi qu'au personnel infirmier en charge et à l'ensemble de leur chaîne d'approvisionnement en Amérique du Nord.

À l'époque, Michael Zinay et son équipe pensaient sérieusement à la philanthropie : « Nous recherchions une cause à soutenir, mais nous ne voulions pas nous perdre dans la masse, car nous étions une petite entreprise. Nous voulions faire une différence réelle et tangible, nous voulions que notre implication au sein de l'organisme soit une contribution significative qui serait reconnue et ressentie. »

« Nous nous sommes rencontrés, nous avons parlé et j'ai pensé que cela cadrerait parfaitement avec ma vision. C'est ainsi que les choses se sont passées lorsque Pink in the City a collecté des fonds pour le Centre du cancer des Cèdres. » ClearPoint est rapidement devenu un allié farouche de Pink, après avoir acheté plusieurs tables lors de collectes de fonds et commandité le magazine Pink in the City depuis sa première édition.

Cette année, Lyne Desforges, représentante des ventes de ClearPoint Medical, participera à l'emblématique événement Tapis rose et représentera l'entreprise aux côtés de nombreux amis de Pink in the City à l'événement annuel Raise Craze.

Michael Zinay a perdu sa propre mère, Teresa Grimard, d'un cancer du sein en 1985. « Ironiquement, si elle était malade aujourd'hui, elle serait traitée », dit-il, faisant écho aux sentiments du directeur de la clinique, le Dr Sarkis Meterissian, qui affirme que de nouveaux taux de survie signifient une vie plus longue pour les patients, mais une foule de nouveaux défis. La médecine moderne s'est révélée efficace pour guérir les maladies, mais elle est toujours en train de rattraper son retard pour prendre meilleur soin des patients, c'est pourquoi des organismes tels que Pink in the City et la Fondation du CUSM sont essentiels.

« Je sentais que c'était toujours dans un recoin de mon esprit », dit-il. « La mémoire de ma mère a toujours été présente. C'est fascinant comme les choses se produisent. » ■

# THE HEALING JOURNEY ONE DAY AT A TIME

By: Christina Rowan

"I never thought this would happen to me," I cried to my doctor. "No one does," she replied. At 28 years old, I was diagnosed with breast cancer. No family history. No personal connection to the disease. No idea what I was about to go through.

I first discovered the dimple on the lower half of my left breast in spring of 2019. When I first spotted it coming out of the shower, I thought, "Hmm, I don't recall ever seeing this here." and went on with my day. I shared the discovery with my mom and sister soon after and they urged me to get it checked out by my doctor. And so the testing began: an ultrasound, mammogram, MRI and two biopsies later, I was told the horrible news on January 16th, 2020.

Two and a half years later, I can honestly say I've never cried as much as I did that day. I decided then and there to let it all out that day and only look up moving forward. I refused to let it ruin my life. To own me. To consume me. I've always been a very go-with-the-flow kind of person, so I think that quality saved me mentally throughout this process. My mindset was always to look at my diagnosis, treatment and healing journey as a temporary hurdle I had to overcome. That's it. You hear about manifestation and how whatever you put out into the universe will be, and I treated my cancer the same way: I will beat this. My doctors were always in awe of my positive outlook and attitude, but I genuinely didn't see any other way to go about it.

I froze my eggs, did the chemo, lost all of my hair, got the surgery, did radiation and finished with a year of immunotherapy... All while working from home (which I highly recommend to others as it kept me busy and took my mind off things). It'll be a lot and it'll test you, but in hindsight, it really does go by fast. My biggest piece of advice to anyone about to go through cancer is to take it one day at a time. It's a marathon, not a race. Putting your focus into one thing at a time will do wonders on your mental and physical health. Whether it's doing a treatment, going for a walk or making dinner, go easy on yourself.

I couldn't have done it without my husband, family and friends who showed me unconditional support from day one. "This was not part of the plan. My heart was broken," my mother said, "but I took my cues from my formidable daughter and marched forward. Never looking back, the only question was, 'What do we do next?' Surrounded by amazing, dedicated people (she was mostly alone because of COVID) I managed to drive her to her appointments and it gave us the opportunity to talk."

A quote that stuck with me that I'd like to share with other women who have been through it or are about to is this: "You're going to be happy" said life, "but first I'll make you strong."



« Jamais je n'aurais pensé que cela m'arriverait un jour », ai-je dit en pleurant à ma médecin. « Personne ne s'attend à une telle chose », m'a-t-elle répondu. À 28 ans, j'ai reçu un diagnostic de cancer du sein. Pas d'antécédents familiaux. Aucun lien personnel avec la maladie. Aucune idée de ce qui m'attendait.

J'ai remarqué le creux sur la moitié inférieure de mon sein gauche au printemps 2019. Lorsque je l'ai vu pour la première fois en sortant de la douche, je me suis dit « hum, je ne me souviens pas d'avoir déjà vu ce creux ici » et je me suis affairée à ma journée. J'ai fait partie de ma découverte à ma mère et à ma sœur peu de temps après, et elles ont insisté pour que j'aille me faire examiner par mon médecin. C'est alors que les examens médicaux ont commencé : un ultrason, une mammographie, un examen d'imagerie par résonance magnétique et deux biopsies plus tard, on m'annonça la terrible nouvelle. C'était le 16 janvier 2020.

Deux ans et demi ont passé et je peux affirmer en toute honnêteté que je n'ai jamais autant pleuré que ce jour-là. J'ai décidé à ce moment de pleurer toute ma peine cette journée-là et de seulement vivre avec optimisme par la suite. J'ai refusé de laisser mon diagnostic gâcher ma vie. Prendre possession de mes moyens. Me détruire. J'ai toujours été le genre de personne qui prend les choses comme elles viennent et je crois que cette qualité m'a sauvée mentalement tout au long de cette épreuve. Mon état d'esprit m'amenaient toujours à considérer mon diagnostic, mon traitement et mon parcours de guérison comme un obstacle temporaire que je devais surmonter. Rien de plus. On entend parler de signe et de la manière dont ce que nous lançons à l'univers nous revient, et j'ai abordé mon cancer de cette même façon : en me disant que j'allais vaincre. Mes médecins étaient toujours émerveillés par le positivisme de ma perspective et de mon attitude, mais franchement, je ne voyais aucune autre manière d'aborder la situation.

J'ai fait congeler mes ovules, j'ai suivi des traitements de chimio, j'ai perdu mes cheveux, j'ai subi une chirurgie, j'ai fait de la radiothérapie et j'ai conclu le tout avec une année d'immunothérapie... tout en travaillant de la maison (ce que je recommande fortement, puisque cela m'a tenue occupée et changé les idées). C'est beaucoup et cela nous met à l'épreuve, mais en rétrospective, le temps a réellement passé vite. Le plus grand conseil que je donnerais à toute personne qui s'apprête à combattre un cancer serait de vivre un jour à la fois. C'est un marathon et non pas une course. Le fait de concentrer vos efforts sur une chose à la fois fera le plus grand bien à votre santé mentale et physique. Que vous suiviez un traitement, fassiez une marche ou préparez le souper, traitez-vous avec douceur.

Je n'y serais jamais arrivée sans mon époux, ma famille et mes amis qui m'ont apporté un soutien inconditionnel dès le premier jour. « Ça ne faisait pas partie de nos plans, j'avais le cœur brisé, dit ma mère. Mais j'ai laissé ma merveilleuse fille me guider et je suis allée de l'avant. Sans jamais regarder derrière, la seule question qui persistait était la suivante : "Que faisons-nous maintenant?" Accompagnée par des gens remarquables et dévoués (elle était seule la plupart du temps en raison de la pandémie de COVID-19), j'ai pu la reconduire à ses rendez-vous et nos trajets nous ont permis de discuter. »

Voici une citation de la vie qui m'est restée à l'esprit et que j'aimerais partager avec toutes autres femmes qui ont vécu cette épreuve ou qui s'apprêtent à l'affronter : « Tu seras heureuse, mais d'abord, je vais te rendre forte. »



**OMEGA<sup>®</sup>**  
**PRODUCTIONS**

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

MAKEUP ARTIST

# NICKY FALASAKAS

*formal • bridal • editorial*

---

TEL. : (514) 815-8837



: NFMAKEUP@HOTMAIL.COM



: MAKEUP\_BY\_NICKYF



Gâteaux et desserts personnalisés pour toute occasion  
Custom Design Cakes and Desserts for any occasion



## Communauté. Connexion. Contribution. Community. Connection. Contribution.

By: Anastasia Georgiou

Dyane Peat is the perfect expression of Pink in the City's dual commitment to being a positive agent in the finding of a cure for breast cancer and a leading example of how volunteerism transforms communities through individual contributions.

She generously shared her story with me over a quiet dinner at a local restaurant; how she, a breast cancer survivor over decades, was diagnosed in her early 40's when both her daughters were in elementary school. Her husband Charles, a steady and loving partner, supported her throughout the ordeal. She described this time with honesty and grace:

"It was brutal, physically and psychologically. After the diagnosis and the treatment, although I was cured, I was never the same again."

Cured is not healed.

She felt abandoned by a medical system which, although responsible for saving her life, could not guide her forward to the healing. Dyane decided to take some distance and gain her strength and footing and when enough time passed (a decade and more), she decided it was time to connect with women who had this common trauma and survived, and those in the middle of the war.

In an elegant synchronicity, she revived a childhood dream of creating beautiful and useful everyday objects using her hands. She combined this need for self-expression with her gift for creating comforting home interiors via home décor, and a cottage home business was born: [lillyandgrace.ca](http://lillyandgrace.ca)

Lilly and Grace is a thriving small business that creates handmade soy-wax candles and home fragrances using natural ingredients and gentle scents that are sold online and at choice local retailers. Dyane also made a pivotal addition to her mission, with the labour of love that is Lilly & Grace, and decided to donate a portion of her sales to a credible and worthy cause local to her Community. Her good friend Deborah Bridgman, a six-time cancer survivor and Pink in the City (PITC) Pink Ambassador introduced her to PITC and suggested she join the organization and give back in her own unique way. She was welcomed by a team of dynamic, intentional men and women who reflected and appreciated her personal and business values of giving back through Connection. Dyane accepted Deborah's invitation and was excited to see where her passion and business could support a vetted and beloved local organization to provide much needed funds to the Breast Clinic at the MUHC. She met like-minded individuals who had all lived this common trauma, and sought to join forces joyfully to thrive through connection. We discussed the additional support that the clinic provides through the Wellness Clinic and breast cancer studies that PITC funds that would otherwise not be possible without this critical source of funding, and how our individual efforts result in invaluable Contribution. Dyane took a strong position and decided to contribute five dollars from every roses candle sold to PITC and expanded on the definition of success for Lilly & Grace. It is a very meaningful contribution. This and all contributions of time, skills and funds have clearly demonstrated that we can as a team and a society increase survivorship and build strong, resilient communities. Thank you Dyane for your unique story and contribution to PITC.

Dyane Peat est l'expression parfaite du double engagement de « Pink in the City » : être une agente positive dans la recherche d'un remède contre le cancer du sein et un exemple majeur de la façon dont le bénévolat transforme les communautés grâce aux contributions individuelles.

Elle m'a généreusement raconté son histoire au cours d'un dîner tranquille dans un restaurant local. Elle m'a raconté comment elle a survécu au cancer du sein pendant des décennies. Elle a été diagnostiquée au début de la quarantaine, alors que ses deux filles étaient à l'école primaire. Son mari Charles, un partenaire stable et aimant, l'a soutenue tout au long de cette épreuve. Elle a décrit cette période avec honnêteté et grâce :

« C'était brutal, physiquement et psychologiquement. Après le diagnostic et le traitement, bien que j'aie été guérie, je n'ai plus jamais été la même. »

Elle s'est sentie abandonnée par un système médical qui, bien que responsable de lui avoir sauvé la vie, ne pouvait pas la guider vers la guérison. Dyane a décidé de prendre un peu de distance pour retrouver ses forces et son équilibre et, lorsque suffisamment de temps s'est écoulé (une décennie et plus), elle a décidé qu'il était temps de se connecter avec des femmes qui avaient subi ce traumatisme commun et qui avaient survécu.

Dans une élégante synchronicité, elle a ravivé un rêve d'enfance, celui de créer de ses mains des objets quotidiens beaux et utiles. Elle a combiné ce besoin d'expression personnelle avec son don pour créer des intérieurs réconfortants grâce à la décoration intérieure, et une entreprise artisanale est née : [lillyandgrace.ca](http://lillyandgrace.ca).

Lilly & Grace est une petite entreprise florissante qui crée des bougies de cire de soja et des parfums d'ambiance faits à la main à partir d'ingrédients naturels et de senteurs douces, vendus en ligne et chez des détaillants locaux de choix. Dyane a également ajouté un élément essentiel à sa mission, avec le travail d'amour qu'est Lilly & Grace, et a décidé de faire don d'une partie de ses ventes à une cause crédible et digne d'intérêt dans sa communauté. Sa bonne amie Deborah Bridgman, survivante du cancer à six reprises et ambassadrice rose de Pink in the City (PITC), lui a présenté PITC et lui a suggéré de rejoindre l'organisation et de donner à sa manière. Elle a été accueillie par une équipe d'hommes et de femmes dynamiques et intentionnels qui reflétaient et appréciaient ses valeurs personnelles et professionnelles de redonner par la connexion. Dyane a accepté l'invitation de Deborah et était enthousiaste à l'idée de voir comment sa passion et son entreprise pourraient soutenir une organisation locale bien connue et appréciée, afin de fournir les fonds nécessaires à la Clinique du sein du CUSM. Elle a rencontré des personnes qui partagent le même état d'esprit et qui avaient toutes vécu ce traumatisme commun et ont cherché à unir leurs forces dans la joie pour prospérer grâce à la connexion. Nous avons discuté du soutien supplémentaire que la clinique apporte par le biais de la clinique du bien-être et des études sur le cancer du sein que le PITC finance et qui ne seraient pas possibles sans cette source de financement essentielle, et comment nos efforts individuels aboutissent à une contribution inestimable. Dyane a pris une position forte et a décidé de verser cinq dollars de chaque bougie 'roses' vendue à PITC et a élargi la définition du succès pour Lilly & Grace. Il s'agit d'une contribution très significative. Cette contribution et toutes les contributions en temps, en compétences et en fonds ont clairement démontré que nous pouvons, en tant qu'équipe et société, augmenter le nombre de survivants et construire des communautés fortes et résilientes. Merci Dyane pour votre histoire unique et votre contribution à PITC.



*Lelili*  
FLEURS & CHOCOLATS



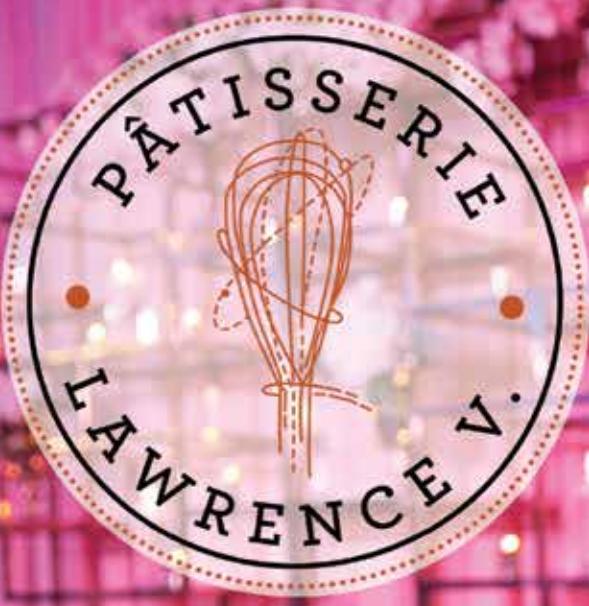


Photo: Omega Photo

[info@patisserielawrencev.com](mailto:info@patisserielawrencev.com) - 514.845.4685

4685 Av. du Parc, Montreal, QC H2V 4E4

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



Let us create your special moments, one unique detail at a time.

ALLURE CUSTOM EVENTZ ~ BY CHRISTINA JONES

Decor Stylist & Turn-key Event Planner ~ Corporate/Private Fundraisers

info@allurecustomeventz.com 514.466.2658

Follow us on Instagram @allurecustomeventz

Design by Allure Custom Eventz - Silk Florals by @eventboutiquemtl





Botsis Fruits and Vegetables Inc.  
is your family-run, fruits & vegetables  
wholesaler and distributor

# BOTSIS



## FRUITS & LÉGUMES

140 Stinson St, Saint-Laurent, QC H4N 2E7  
Tel: (514) 389-7676 | [botsisfruits.com](http://botsisfruits.com)

# MONAV

audiovisual



**WWW.MONAV.CA  
514-998-7676  
INFO@MONAV.CA**



## LEVY TSOTSISS

Evangelia Tsotsis is a partner at Levy Tsotsis Attorneys, a reputable boutique civil litigation firm in Montreal. With over 10 years of experience in law, her specialties are Civil and Commercial litigation, Real estate transactions, Family law, Estate litigation and Employment law.

Evangelia was awarded the 2016 DEKA Award for Business Woman of the Year and is a member of the Quebec Bar Association and of the Association of Quebec Family Lawyers.

Evangelia Tsotsis est associée du cabinet juridique Levy Tsotsis Avocats, une firme de type boutique réputée en matière de litige civil de Montréal. Avec plus de 10 années d'expérience en droit, elle se spécialise dans les domaines du litige civil et commercial, des transactions immobilières, du droit familial, du litige successoral et du droit du travail.

Lauréate du Prix DEKA de la Femme d'affaires de l'année 2016, Evangelia est membre de l'Association du Barreau du Québec depuis 2006, et de l'Association des avocats et avocates en droit familial du Québec.

1440, rue Ste-Catherine O, Bureau 210

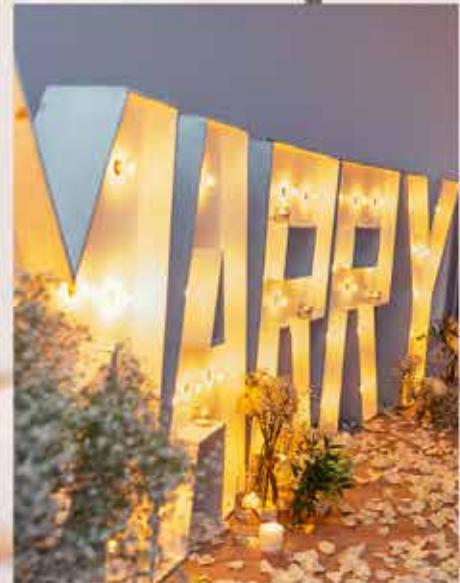
Montréal [Québec] H3G 1R8

[514] 906-5389

Email / Courriel: [etsotsis@levytsotisislaw.ca](mailto:etsotsis@levytsotisislaw.ca)

# ACCENT

BRINGING YOUR IMAGINATION TO LIFE



EVENT DECOR | PROPOSAL PLANNING |  
CUSTOM BACKDROP WALLS

INFO@ACCENTMYEVENT.COM  
(514) 476-3376



# New Milano™

**Qualité  
avant tout!**

**Quality  
First!**

*Depuis plus  
de 50 ans  
de tradition  
et service*

10548 Boul. L'Archevêque, Montréal-Nord, QC H1H 3A2 - Tél: 514-323-2643 Fax: 514-323-2644

E: info@newmilano.com

f: NewMilanoFoods

W: www.newmilano.com

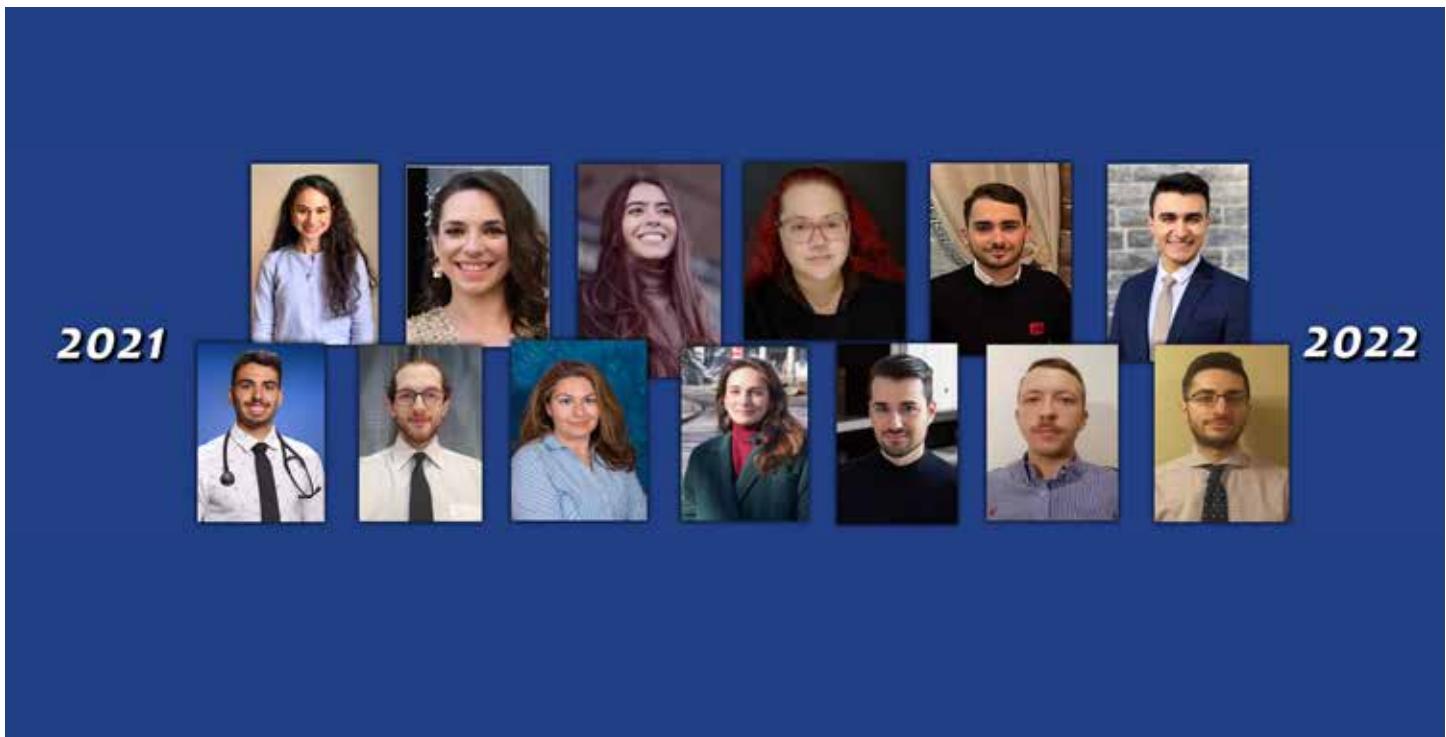


Tsilili Tsipouro  
Code SAQ 12157566  
32,75\$

Chris Dedes  
Divin Paradis  
[cdedes@hotmail.com](mailto:cdedes@hotmail.com)  
514-803-3180

# THE HELLENIC SCHOLARSHIPS FOUNDATION

## LA FONDATION HELLÉNIQUE DE BOURSES D'ÉTUDES



Escrowed scholarship: Pink in the City – Vourtzoumis Family

For the past seven years, Pink in the City has collaborated with the Hellenic Scholarship Foundation. This year, the recipient of the Pink in the City - Vourtzoumis Family Scholarship honoured for academic excellence in higher learning was awarded to Alexis Lymberiou.

Alexis Lymberiou is currently a third-year student at the Faculty of Education of the Université de Montréal. He graduated from the Socrates school of the Hellenic Community of Greater Montreal (HCGM) in 2016. He then registered in the Department of Social Sciences of the Saint Laurent College where he graduated in 2018. From 2011 until 2016 he has been pursuing classical piano classes at the Pierre-Laporte Conservatory. As of 2018, he is registered in the Faculty of Education at Université de Montréal. His aspirations include teaching students with special needs/ abilities at either the high school or college levels.

Bourse désignée: Pink in the City – Famille Vourtzoumis

Pink in the City collabore avec la Fondation hellénique de bourses d'études depuis sept ans. Cette année, la récipiendaire de la bourse Pink in the City — Famille Vourtzoumis pour l'excellence académique dans les études supérieures se nomme Alexis Lymberiou.

Alexis Lymberiou est étudiant de troisième année à la Faculté des sciences de l'éducation de l'université de Montréal (UdM). En 2016, il termina ses études primaires à l'école Socrate de la Communauté Hellénique du Grand Montréal (CHGM). Il s'inscrit ensuite au programme des sciences sociales du collège Saint Laurent où il obtient son diplôme en 2018. De façon parallèle, entre 2011 et 2016, il suivit des cours de piano classique au Conservatoire Pierre Laporte. Depuis 2018, il est inscrit à la Faculté des sciences de l'éducation de l'UdM. Alexis Lymperiou aspire à l'enseignement aux élèves ayant des besoins/capacités spéciaux au niveau secondaire ou collégial.

# this could be your reality.



## Evie's Learning Library

Join my team | Host a party | Build your library

Evie Vourtzoumis | 514.704.9908  
<http://usborneonline.ca/evieslearninglibrary>

evieslearninglibrary

# **OPA** **Productions**

*North America's Finest Greek Entertainment*

*Capturez le moment  
pour des souvenirs éternelles*

*Capture the moment,  
for lasting memories*



Balloons: Ballons Luxe  
[www.ballonsluxe.com](http://www.ballonsluxe.com)

Location: Banquet La Sirène  
[www.banquetlasirene.com](http://www.banquetlasirene.com)

iPARTYBOOTH

*Votre événement mérite le meilleur*

514.677.4686  
[www.ipartybooth.com](http://www.ipartybooth.com)

# ABOVAS

## Un service d'accompagnement pour les personnes dans le besoin An Accompaniment Service for those in Need

By Tina Quintanilla

A woman just got her list of radiation treatments at the Glen hospital downtown, 5 days a week. She looks at her agenda and tries to find a way to have a family member escort her to her treatments. She hears the doctor run through the symptoms she may experience and thinks of the dreaded car ride to and from the hospital. She will experience nausea, light-headedness, anxiety, and exhaustion, and that's just to name a few. Living further away from the center of the city has its disadvantages and finding a family member or asking a friend to help you isn't always possible. Finding a safe way home after treatment or medical appointment, such as the annual colonoscopy, eye exam etc, leaves people with little to no options but to find someone to accompany them to their medical appointments.

For those living in the West-Island, in Baie d'Urfe, Kirkland, Pierrefonds, Île Bizard, or Dollard-Des Ormeaux areas, there is a solution. ABOVAS is a non-profit organization catering to the West-Island for those who need accompaniment service to and from their medical and non-medical appointments.

The organization recently celebrated their 15th anniversary, highlighting and honouring its volunteers, some of whom have been with them for over 10 years. The service provides the human approach to the accompaniment for people in need. The volunteer shows up at the person's house to pick them up for their service, accompanies them to their appointment and waits for the patient in the waiting room and escorts them back home. It isn't just a ride service. The volunteer listens to the patient and takes the time to speak to them and assist them as they push them in a wheelchair in the hospital, escort them down the corridors or lead them to the parking lot. They also prep the car knowing that the cancer patient may get sick and throw up in the car or fall asleep and will need to be awakened arriving home safe and sound. Peace of mind and arriving safely to and from your appointments is the goal of ABOVAS.

Any person over 18, living in the West-Island, who needs accompaniment to a medical or social appointment can benefit from this service, all they have to do is fill out the form and provide at least a two weeks' notice.

The organization began in 2007 as an accompaniment service for patients undergoing cancer treatments, they now expanded to medical and social appointments. A cancer patient needing assistance regardless of their age, living in the West-Island can also request an accompaniment service to help them do their banking, grocery shopping or attend a wellness centre. Since its inception, ABOVAS has helped over 5,700 West Island residents attend more than 31,370 appointments.

Denise Hupé ABOVAS Executive Director, provides us with a quote from one of their clients, "One of our clients, a 68-year-old Dollard-des-Ormeaux resident, spoke about our service during a random customer service call: 'I feel privileged to have ABOVAS' service. I am very happy to be able to finally leave my apartment. I feel safe with your volunteers. They are kind, welcoming and attentive'. Regardless of the reason why our clients use our service, they all have one thing in common. They all have an extra weight of stress on their shoulders due to their particular situation; whether it be a visual impairment, going through cancer or social isolation. What our volunteer companion drivers are able to do with the high level of service that they offer, is alleviate some, if not all, of that stress."

Covid has also led people to feel extremely isolated and fearful during treatments. ABOVAS continued their volunteer-accompaniment service, despite the strict protocol of medical services during the pandemic. Their volunteers were there to help alleviate the stress of a patient being left alone during medical treatment and/or appointments.

ABOVAS was used as a no-obligation service to help cancer patients with those in need of accompaniment services during COVID to use their services without having to ask their family or friends to assist them during this time of uncertainty. Those with a compromised immune system, such as those with cancer, were able to connect with a human being during their accompaniment services, if not, they would not be in contact with someone physically out of fear that they would intercept COVID. ABOVAS was an outlet for those who were already stressed and unsure of how they would endure treatments, let alone figure out the logistics of it.

The added stress and guilt of putting patients' loved ones in situations or the feeling of being obliged to aid them was also something to be mindful of. Most women, even cancer patients, not only think of their well-being during treatments but are also conscious of exposing their family members to the possibility of increased exposure to Covid, such as asking loved ones to accompany them to the hospital and doctor visits and enduring the long waiting hours of a medical waiting room, it is indeed a hard thing to ask family to do.

ABOVAS is available to all those in need of accompaniment service, regardless of their situation, age, or severity of health issues. Should the patient need accompaniment, ABOVAS is an option, even for annual check-ups, only once a year. One thing is certain, as stated so accurately by the organization, "ABOVAS clearly is an essential accompaniment towards health."



Une femme vient de recevoir sa liste de radiothérapies à l'hôpital Glen du centre-ville, 5 jours par semaine. Elle regarde son agenda et essaie de trouver un moyen pour qu'un membre de sa famille l'accompagne à ses traitements. Elle entend le médecin passer en revue les symptômes qu'elle pourrait ressentir et pense au redoutable trajet en voiture pour l'aller et le retour de l'hôpital. Elle ressentira des nausées, des étourdissements, de l'anxiété et de l'épuisement, et ce pour n'en nommer que quelques-uns. Vivre plus loin du centre-ville a ses inconvénients et trouver un membre de la famille ou demander à un ami de vous aider n'est pas toujours possible. Trouver un moyen sûr de rentrer chez soi après un traitement ou un rendez-vous médical, comme la coloscopie annuelle, l'examen de la vue, etc., laisse les gens avec peu ou pas d'autre choix que de trouver quelqu'un pour les accompagner à leurs rendez-vous médicaux.

Pour ceux qui vivent dans l'Ouest de l'Île dans les secteurs de Baie d'Urfé, Kirkland, Pierrefonds, Île-Bizard ou Dollard-Des Ormeaux, il existe une solution. ABOVAS est un organisme à but non lucratif desservant l'Ouest de l'Île, pour ceux qui ont besoin d'un service d'accompagnement pour aller et revenir de leurs rendez-vous médicaux et non médicaux.

L'organisme a récemment célébré son 15e anniversaire, soulignant et honorant ses bénévoles, dont certains sont avec eux depuis plus de 10 ans. Le service propose une approche humaine d'accompagnement des personnes dans le besoin. Le bénévole se présente au domicile de la personne pour la récupérer pour son service, l'accompagne à son rendez-vous et attend le patient dans la salle d'attente et la raccompagne à son domicile. Ce n'est pas seulement un service de transport. Le bénévole est à l'écoute du patient et prend le temps de lui parler et de l'aider à le pousser dans un fauteuil roulant à l'hôpital, à l'escorter dans les couloirs ou à le conduire au stationnement. Il prépare également la voiture en sachant que le patient atteint de cancer peut tomber malade et vomir dans la voiture ou s'endormir et devra être réveillé en arrivant à la maison saine et sauve. La tranquillité d'esprit et arriver en toute sécurité à vos rendez-vous est l'objectif d'ABOVAS.

Toute personne de plus de 18 ans, résidant dans l'Ouest-de-l'Île, qui a besoin d'un accompagnement à un rendez-vous médical ou social peut bénéficier de ce service, il lui suffit de remplir le formulaire et de donner un préavis d'au moins deux semaines.

L'association a débuté en 2007 comme un service d'accompagnement de patients sous traitement contre le cancer, elle s'est aujourd'hui élargie aux rendez-vous médico-sociaux. Un patient atteinte de cancer ayant besoin d'aide, peu importe son âge, résidant dans l'Ouest-de-l'Île peut également demander un service d'accompagnement pour l'aider à faire ses opérations bancaires, ses courses à l'épicerie ou à fréquenter un centre de bien-être. Depuis sa création, ABOVAS a aidé plus de 5 700 résidents de l'Ouest-de-l'Île à assister à plus de 31 370 rendez-vous.

Denise Hupé ABOVAS, directrice générale, nous offre une citation d'un de leurs clients : « Un de nos clients, un résident de Dollard-des-Ormeaux âgé de 68 ans, a parlé de notre service lors d'un appel aléatoire au service à la clientèle : « Je me sens privilégié d'avoir le service d'ABOVAS. Je suis très heureux de pouvoir enfin quitter mon appartement. Je me sens en sécurité avec vos bénévoles. Ils sont gentils, accueillants et attentionnés ». Quelle que soit la raison pour laquelle nos clients utilisent notre service, ils ont tous une chose en commun. Ils ont tous un poids supplémentaire de stress sur leurs épaules en raison de leur situation particulière ; qu'il s'agisse d'une déficience visuelle, d'un cancer ou d'un isolement social. Ce que nos chauffeurs compagnons bénévoles sont capables de faire avec le haut niveau de service qu'ils offrent, c'est d'atténuer une partie, sinon la totalité, de ce stress.

La pandémie a également conduit les gens à se sentir extrêmement isolés et craintifs pendant les traitements. ABOVAS a poursuivi son service d'accompagnement bénévole, malgré le protocole strict des services médicaux pendant la pandémie. Leurs bénévoles étaient là pour aider à atténuer le stress d'un patient laissé seul pendant un traitement médical et/ou des rendez-vous.

ABOVAS a été utilisé comme un service sans obligation pour aider les patients atteints de cancer ayant besoin de services d'accompagnement pendant la pandémie à utiliser leurs services sans avoir à demander à leur famille ou à leurs amis de les aider pendant cette période d'incertitude. Les personnes dont le système immunitaire est affaibli, comme les personnes atteintes de cancer, ont pu entrer en contact avec un être humain lors de leurs services d'accompagnement, sinon, elles ne seraient pas en contact physique avec quelqu'un de peur d'intercepter le COVID. ABOVAS était un exutoire pour ceux qui étaient déjà stressés et ne savaient pas comment elles allaient endurer les traitements, sans parler de la logistique de ceux-ci.

Le stress en plus de la culpabilité supplémentaire de mettre les proches des patients dans des situations où le sentiment d'être obligé de les aider étaient également des éléments à prendre en compte. La plupart des femmes, même les patientes atteintes de cancer, non seulement pensent à leur bien-être pendant les traitements, mais sont également conscientes d'exposer les membres de leur famille à la possibilité d'une exposition accrue au Covid-19, comme demander à leurs proches de les accompagner à l'hôpital et aux visites chez le médecin et supporter les longues heures d'attente d'une salle d'attente médicale, c'est en effet une chose difficile à demander à la famille.

ABOVAS est à la disposition de toutes les personnes ayant besoin d'un service d'accompagnement, quels que soient leur situation, leur âge ou la gravité de leurs problèmes de santé. Si le patient a besoin d'un accompagnement, ABOVAS est une option, même pour les contrôles annuels, une seule fois par an. Une chose est sûre, comme l'affirme si justement l'organisation, « ABOVAS est clairement un accompagnement indispensable vers la santé ».

**Note : Dans cet article, l'emploi du masculin pour désigner des personnes n'a d'autres fins que celle d'alléger le texte.**



# Tatoos

## Defining Beauty on Your own Terms

EMPOWERink is a new organization and the first of its kind in Canada. The mission is to connect breast cancer survivors, previvors and thrivers with tattoo artists who provide complimentary mastectomy tattoos.

EMPOWERink gives women the opportunity to define beauty on their terms. This is often the first time that these women are in full control of their bodies post mastectomy. "We want them to look in the mirror and see a new beginning and find a sense of healing and peace," says Karen Malkin Lazarovitz.

Karen is creator of EMPOWERink got her start 6 years ago when she teamed up with an American organization called Personal Ink. This year she decided to go start her own initiative in Canada. This October there are three locations throughout Canada. Montreal, Oshawa, and Quebec City and 25 recipients will be receiving tattoos. "Looking in the mirror post mastectomy can feel traumatizing for so many women, especially when media promotes an unrealistic ideal of what beauty should look like. These

tattoo days are a day of pampering for these women. It is a catered event with lots of extras and wouldn't be possible without funding. The artists are generously donating their time and talent however we need funds to make this day extra special. The goal of this program is to expand and host Empowerink days in every province throughout Canada," says Karen who's energy and drive to support other women is palpable from the moment you meet her.

Having tested positive for the BRCA2 mutation at the age of 34, meant that Karen had an 87% lifetime risk of developing breast cancer and a 40% lifetime risk of developing ovarian cancer. Karen took action. She underwent a mastectomy and full hysterectomy and oophorectomy. After several surgeries and complications, Karen decided to define beauty on her own terms. She covered her scars with beautiful tattoos and is now offering the same to others who may be considering this as an option.

Karen has been an advocate and support system for many women who are on this journey by sharing her story and supporting in any way she can. All proceeds from this program will continue to support Empowerink and metastatic breast cancer research initiatives led by Dr. Sarkis Meterissian at the MUHC.



# BÂTON ROUGE

GRILLHOUSE & BAR

DÉCARIE

EST FIER DE  
*supporter*



5385 Rue des Jockeys,  
Montréal, QC H4P 2T8

514 738-1616

**BATONROUGE.CA**

Les marques de commerce ci-dessus sont la propriété de  
Franchise MTY Inc., utilisées sous licence.



**PRODUCE WHOLESALER  
GROSSISTE DE PRODUITS FRAIS**

305 Rue Benjamin-Hudon, Saint-Laurent, Quebec H4N 1J1

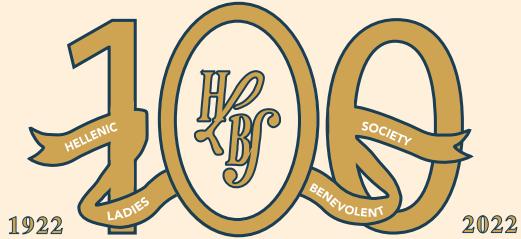
**514-745-5066**

**Keds®**

[www.keds.ca](http://www.keds.ca)

The day *is yours*  
for the taking.





**HELLENIC LADIES BENEVOLENT SOCIETY**  
SOCIÉTÉ D'ENTRAIDE DES FEMMES GRECQUES  
ΦΙΛΑΝΘΡΩΠΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΕΛΛΗΝΙΔΩΝ ΚΥΡΙΩΝ

## *Serving the Hellenic Community of Montreal Since 1922*

[hellenicladies@hlbs.ca](mailto:hellenicladies@hlbs.ca) • [hlbs.ca](http://hlbs.ca) •

La Société d'Entraide des Femmes Grecques est une organisation autonome, indépendante et sans but lucratif fondée à Montréal le 25 novembre 1922. Première société de bénévolat en son genre en Amérique du Nord, elle vient en aide aux familles défavorisées de la communauté hellénique de Montréal.

La Société intervient en cas d'urgence pour offrir de l'aide financière, matérielle et morale et pour établir divers projets communautaires. Le défi accepté par la Société dans le domaine de la philanthropie est formidable et va de pair avec la détermination et l'enthousiasme de ses bénévoles.



Depuis l'inauguration de notre Société et pendant les années, beaucoup de personnes ont bénéficié de notre aide grâce à :

### Intervention de Crise

Nourriture, loyer, vêtements, meubles, contribution aux frais encourus pour soins médicaux et autres dépenses.

### Services Communautaires

Camps d'été pour les enfants de familles défavorisées et enfants handicapés; collaboration avec les organisations qui aident notre communauté; contact avec les établissements du réseau ainsi que l'utilisation des services gouvernementaux et des bourses.

### Aide de Compassion

Aide supplémentaire pendant la période des fêtes; dons de terrains pour enterrement et frais associés.

**SANS VOTRE AIDE IL EST IMPOSSIBLE D'ATTEINDRE NOS OBJECTIFS... AIDEZ-NOUS À AIDER LES AUTRES**

The Hellenic Ladies Benevolent Society is an autonomous, chartered, non-profit organization that came into existence in Montreal on November 25th, 1922. The mandate of this body, the first of its kind in North America, is to give assistance to those in need within the Greek Community.

The HLBS has evolved with the times in order to respond to the ever-changing needs of the community. In providing emergency relief and in establishing community projects, it has accepted a tremendous challenge that is matched only by the determination and enthusiasm of its volunteers.



Since its inception and throughout the years, thousands of people have been helped through:

### Crisis Intervention

Food, rent, clothing, furniture, utilities, medical and other expenses, etc.

### Community Services

Summer camps for underprivileged and special needs children, educational tools, referrals to government and social agencies and bursaries.

### Compassionate Aid

Christmas & Easter assistance; funeral and burial plot expenses.

**WITHOUT YOUR HELP WE CANNOT MEET THESE NEEDS... SO, PLEASE HELP US TO HELP OTHERS**

SCAN TO DONATE



Ο ανεξάρτητος και αφιλοκερδής Φιλανθρωπικός Οργανισμός Ελληνίδων Κυρίων ιδρύθηκε στις 25 Νοεμβρίου 1922. Σκοπός αυτού του οργανισμού, που υπήρξε ο πρωτοπόρος του είδους του σε όλόκληρη τη Βόρεια Αμερική, ήταν να παρέχει οικονομική και ηθική υποστήριξη σε Ελληνικές οικογένειες που είχαν ανάγκη.

Με την πάροδο του χρόνου, ο Οργανισμός εξέλιχτηκε και συνέχιζε να εξελίσσεται και να προσαρμόζεται με τις απαιτήσεις κάθε εποχής και τις ανάγκες κάθε γενεάς.



Παρέχει κάθε είδους βοήθεια όπως:

### Βοήθεια σε Ωρα Έκτακτης Ανάγκης

Βοήθημα για τρόφιμα, ενοίκιο, έπιπλα, αγορά ρουχισμού, φαρμάκων και άλλων εξόδων.

### Κοινωνικές Υπηρεσίες

Πρόγραμμα καλοκαιρινών κατασκηνώσεων για παιδιά, καθώς και για παιδιά με ειδικές ανάγκες. Πρόγραμμα υποτροφιών και έξοδα σπουδών. Ενημέρωση για υπάρχουσες κυβερνητικές και κοινωνικές υπηρεσίες.

### Ηθική και Οικονομική Συμπαράσταση

Βοήθημα κατά την περίοδο των Χριστουγέννων και του Πάσχα, παραχώρηση ταφών, και βοήθημα για έξοδο ταφής απόρων.

**ΧΩΡΙΣ ΤΗΝ ΒΟΗΘΕΙΑ ΣΑΣ ΔΕΝ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΕΠΙΤΥΧΟΥΜΕ ΤΟ ΣΚΟΠΟ ΜΑΣ.  
ΒΟΗΘΕΙΣΤΕ ΜΑΣ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΟΥΜΕ ΤΟΥΣ ΣΥΝΑΝΘΡΩΠΟΥΣ ΜΑΣ.**

LA CLINIQUE CAPILLAIRE



THE HAIR CLINIC

2070 CRESCENT - 514.848.6185

LA CLINIQUECAPILLAIRE.COM THEHAIRCLINIC.COM



DANIELA + MARIO  
5th anniversary



MONTREAL'S LUXURIOUS PHOTOBOTH

# BOOTH COUTURE

PHOTOMATON LUXE DE MONTRÉAL

[boothcouture.com](http://boothcouture.com)



CENTRE  
**EMBASSY**<sup>®</sup>  
PLAZA

CENTRE DE RÉCEPTION & CONGRÈS  
RECEPTION & CONGRESS CENTER



**450 781 0606**  
1003, CURÉ-LABELLE,  
LAVAL, QC

**PMC**  
PLAZA MANAGEMENT GROUP  
BANQUES - CONGRÈS - TRAJETS

INFO@PLAZAPMG.COM  
WWW.PLAZAPMG.COM



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

MUSIQUE POUR TOUTES OCCASIONS - SON, ÉCLAIRAGE ET EFFETS SPÉCIAUX  
MUSIC FOR ALL OCCASIONS - SOUND, LIGHTS & SPECIAL EFFECTS

# ABSOLUT DISCO

SERVICES DE **DJ** PROFESSIONNEL  
PROFESSIONNAL **DJ** SERVICES

5 1 4 . 9 9 8 . 7 6 7 6



Artist - *Katerina Mertikas*

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

[www.facebook.com/katerinamertikasart](http://www.facebook.com/katerinamertikasart)

613 739 5064

Photo credit: Cheryl Schneider

HAPPY TO BE SUPPORTING #PINKINTHECITYCANADA  
YOU HAVE A FRIEND @ THE YLC!



WOW!!!



SUPER COOL



OMG!  
LIKE



LET'S  
PLAY



Celebrating  
— 25 YEARS —  
OF POSITIVE COMMUNITY ACTION!

yLC  
DBYLC.COM



"donboscoylc"

# Insieme.

PREVENTION. EDUCATION. LEADERSHIP.

11991 PIERRE BAILLARGEON (RDP)

514-648-6421 INFO@DBYLC.COM

YOUTH & TEEN PROGRAMS. SUMMER CAMPS. MORE.

LED BY THEO VECERA AND AMY EL-ZAMMAR

SINCE 1997. NON PROFIT. 1000+KIDS & TEENS

WE WELCOME SPONSORSHIP AND DONATIONS :)



Pour toute questions ou informations vous pouvez nous écrire à :  
[info@productionscaroline.com](mailto:info@productionscaroline.com)  
ou nous contacter par téléphone au : 514 364-6699

**kw PRESTIGE**

KELLERWILLIAMS.  
AGENCE IMMOBILIÈRE

# ALEXANDRA CHUTAKOV

RESIDENTIAL REAL ESTATE BROKER  
[alexandra.chutakov@kw.com](mailto:alexandra.chutakov@kw.com)

514.299.1696



JEGANTIC



THAIWIAN CUISINE AND TIKI BAR

A true tribute to the 90's  
serving Hawaiian/Thai fusion cuisine  
& Tiki cocktails.

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



YOKO  
LUNA

Montreal's most exclusive supperclub  
incorporating multiple unique  
experiences in various rooms.  
The cuisine is a Japanese/Peruvian fusion,  
also known as Nikkei.

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



BORD'ELLE  
BOUTIQUE BAR AND EATERY

A one of a kind 1920's supper-club  
serving up modern international cuisine,  
burlesque inspired entertainment  
and a true nightlife experience.

[www.bordelle.ca](http://www.bordelle.ca)



## Accentuate your Events!

Customized freestanding media walls brought to life by your imagination and our artistic team.

All of our creations can be used for a variety of purposes, permanently or a one time rental. Our collaborations include weddings, photo booth backdrops, seating charts and champagne walls.

For more information, please call (514) 808-6605 or email us at [accentwalz@gmail.com](mailto:accentwalz@gmail.com)

You can also find us on Instagram at [accentwalz](#)





# EVA MARIA MINARAKIS ART

CONTACT : [minarakis.eva@gmail.com](mailto:minarakis.eva@gmail.com)  
[Etsy.com/ca/shop/evamariaminarakisart](https://Etsy.com/ca/shop/evamariaminarakisart)  
[Instagram.com/evamariaminarakisart](https://Instagram.com/evamariaminarakisart)  
[Facebook.com/abstractart byeva](https://Facebook.com/abstractart_byeva)



# L1ROBE LOUE1TU

High end designer dresses, tuxedos,  
and accessories rental services.

Size 0-20

Why buy when you can rent?

appointment only : 438-385-6505

[www.loue1robe.com](http://www.loue1robe.com)

[loue1robe@gmail.com](mailto:loue1robe@gmail.com)

Call now to have the most incredible outfit for your next event.  
10% of your purchase will be donated to Pink in the City foundation.





**M<sup>e</sup> CHRISTINA KADAS**  
NOTAIRE | NOTARY

4080, boulevard des Sources | Bureau 101  
Dollard-des-Ormeaux (QC) H9B 2C8 | 514 505-4060  
[www.christinakadas.com](http://www.christinakadas.com)

# OPÉRATION RASOIR PINK'S RAISE CRAZE

By Anna Lombardos



There is no greater bond. This is how Dr. Sarkis Meterissian describes the bond between a surgeon and a patient. "Whether its breast cancer or any other kind of cancer. I love that bond that I share with my patients," says Dr. Meterissian.

As director of the Breast Cancer Clinic at the MUHC, **Dr. Meterissian** has helped thousands of women through their breast cancer journey. Last October, he wanted to do more. During the month of October, he dyed his hair pink and then shaved his head to raise funds. "During COVID we were unable to raise funds for our Breast Centre," explained Dr. Meterissian.

October is breast cancer awareness month and, for the past seven years, Pink in the City has been hosting a "**Raise Craze**" campaign throughout the month of October in order to raise awareness and funds toward breast cancer. When COVID restrictions allowed, Pink in the City gathered the community once again and brought hope to all.

"For years the MUHC Foundation has asked me to shave my head to raise money and I have been too shy to do it. But with the lack of funds I had no choice if I wanted our Wellness Centre to keep going," said Dr. Meterissian. He did not cut his hair for one year (long enough for a ponytail) and then took the plunge. "The rest is history. We raised over \$300,000 and had fun doing it."



« Il n'y a pas de lien plus fort. » C'est ainsi que le Dr Sarkis Meterissian décrit le lien entre un chirurgien et un patient. « Qu'il s'agisse du cancer du sein ou de tout autre type de cancer. J'aime ce lien que je partage avec mes patientes », déclare le Dr Meterissian.

En tant que directeur de la Clinique du cancer du sein du CUSM, le Dr Meterissian a aidé des milliers de femmes dans leur cheminement du cancer du sein. En octobre dernier, il a voulu en faire plus. Pendant le mois d'octobre, il a teint ses cheveux en rose et s'est ensuite rasé la tête pour recueillir des fonds. "Pendant le COVID-19, nous n'avons pas été en mesure de collecter des fonds pour notre Centre du sein", a expliqué le Dr Meterissian. Octobre est le mois de la sensibilisation au cancer du sein et, depuis sept ans, Pink in the City organise une campagne "Raise Craze" tout au long du mois d'octobre afin de sensibiliser et de collecter des fonds pour le cancer du sein. Lorsque les restrictions du COVID-19 l'ont permis, Pink in the City a rassemblé la communauté une fois de plus et a apporté de l'espoir à tous.

« Pendant des années, la Fondation du CUSM m'a demandé de me raser la tête pour recueillir des fonds et j'étais trop timide pour le faire. Mais avec le manque de fonds, je n'avais pas le choix si je voulais que notre Centre de bien-être continue à fonctionner », a déclaré le Dr Meterissian. Il n'a pas coupé ses cheveux pendant un an (assez longs pour une queue de cheval), puis a franchi le pas. « Le reste appartient à l'histoire. Nous avons récolté plus que 300 000 dollars et nous nous sommes amusés en le faisant. »



# PODCAST

DREAM IT. DARE IT. DO IT.

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



15:11



23:16



**LISTEN NOW**  
**LIVE THE LIFE YOU WANT**



Coach Jasmyne  
**THE INSPIRESS**  
CERTIFIED TRANSFORMATIVE COACH



FOURRURES  
*Starlight*  
FURS

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

9090 AVENUE DU PARC SUITE #100  
MONTREAL, QUEBEC H2N 1Y8

**514.843.7591**



# LA CÉLÉBRATION DE LA VIE CELEBRATION OF LIFE



## Dr. Fotini Tina Sampalis MD., PhD.

By:  
Dr. John S. Sampalis M.Sc., Ph.D., FACE., FAHA  
Epidemiologist  
Professor of Medicine and Surgery  
McGill University & Université de Montréal

Dr. Tina Sampalis was born in Fort-William, now known as Thunder Bay, Ontario on July 5, 1961. Her father Sotirios was a baker and her mother Dimitra Constantacopoulos a seamstress. The family had immigrated from Greece to Canada with their 6-month-old son, John in 1958. In 1962 they moved to Montreal and moved back to Greece in 1970 and returned to Canada in late 1975. Tina attended Socrates Hellenic Elementary School until grade 3 in Montreal, and then, while in Greece attended Agios Ierorthos grade school and Nea Liosia High School for Girls. When the family returned to Montreal, she attended William Hingston High School and Vanier College. Following her undergraduate training in Psychology and Physiology, she returned to Europe to pursue her studies in Medicine. She obtained her Doctor of Medicine from the University of Patras, Greece followed by a fellowship in Dermatology in Gottingen, Germany, and Marselisborg, Denmark and then specialization in Pediatric Surgery and Surgical Oncology at the University of Athens with a focus on Breast Cancer. She obtained a PhD in Surgical Research from McGill University where she assessed the effectiveness of Advanced Breast Biopsy Instrumentation (ABBI) and Scintimammography. Both of these techniques are aimed at early detection and treatment of breast cancer using minimally invasive approaches and have saved the lives of thousands of women.

Always in pursuit of new challenges with an insatiable thirst for pushing the limits of the conventional state of science, in the late 1990's Dr. Sampalis came across the initial findings of the potential health benefits of Omega-3 phospholipids. She became fascinated by the possibility of using naturally derived products for the treatment of several inflammatory related chronic conditions including hyperlipidemia and heart disease, among others. With a 180-degree career shift, she devoted her attention and energies to the understanding of these compounds and now leveraged her training as a physician, an oncologist, and dermatologist and her research expertise, in the development of nutraceuticals as a novel branch of medicine. Now her mission in life became to pursue the development of medicines derived from natural sources using the same scientific rigour that was applied in the pharmaceutical industry. She became the true scientific pioneer and leader in Nutraceutical Science.

As the Vice President of Neptune Technologies & Bioreources and the President of Acasti Pharma Tina elucidated the mechanism by which krill oil and the derivative omega phospholipids are beneficial to human health. During her tenure at these companies, she was the named inventor of several applications and composition patents and developed a novel omega-phospholipid-based pharmaceutical aimed at the treatment of hypertriglyceridemia and cardio-metabolic disorders. For this work she was recognized as one of the 10 most successful women in Quebec (2010) and one of the 100 most successful women globally by the Princeton Global Network.

On September 4, 2009, Tina became the loving mother of her son Peter who filled her life with happiness and hope and became the centre of her universe. An accomplished physician and surgeon, a medical scientist, world-renowned innovator and now a mother. One would assume that this was now the time for her to take the foot off the gas pedal and enjoy the fruits of her multidimensional and extraordinary career. But slowing down was never in Tina's consideration.

One day in 2010, during a very long wait for Peter to be seen at the Montreal's Children's Hospital, she declared: "I will create a place where no child has to wait to be treated and no mother has to agonize about what is happening to her babies; I will create a place where children receive all the care they need, under one roof where all the specialists that are needed will be there to care for them and provide support for their parents". This became the mission statement of the Agoo Pediatric Health and Wellness Center. The seed was planted and, in just a few years, after Herculean efforts and extreme sacrifices, employing all her available resources including emotional, physical, and financial the Agoo Children's Health and Wellness Center was established in Laval. Tina devoted herself to Agoo with total and unconditional abandon. Her entire being was now focused on Peter and Agoo and the inspiring, bold words started filling the pages of the final chapter of her exemplary life. A life that was devoted to helping everyone and in doing as much as she possibly could to create a better world for her patients, her family, her friends, and everyone that she knew. Agoo is the paradigm of comprehensive health care for children and is a testament of her spirit leaving a legacy for all of us to revere.

Tina was not only Dr. Sampalis. She was Tina, a woman that loved life, she was always smiling and looking for any reason to bring people together for a good time. She danced every chance she would get and loved to sing happy songs. She had unconditional maternal love

for her Peter who was everything to her. She gave him all the care and affection that was humanely possible. He became her inspiration and the reason for which she would rush home earlier and earlier every day, to spend time with him, and to make sure he gets all the attention and guidance that he needed. With unlimited reserve and infinite energy, she managed career and motherhood like a seasoned conductor, never missing a beat while seamlessly correcting the mishaps and guiding the orchestra to the perfect performance

Looking at her, with her perpetual smile the genuine laughter and the eyes that projected eternal hope, no one ever could ever imagine the trials and tribulations that she had lived through. But her life was a series of inhumane torments and challenges from when she was a young girl travelling from one place to another, to a lonely medical student in strange and foreign countries, to one of the first women surgeons in the male-dominated University of Athens, to an innovator in a field that was frowned upon and the one with a crazy idea to create a comprehensive pediatric clinic.

In late July of 2017 the ultrasound found a cystadenocarcinoma in the ovaries, and this started her final, most cruel and unfair battle of her life. The enemy now was cancer, the disease that he had fought and defeated for many years, saving oh so many women from its fatal grip. For two and a half years, she fought the rollercoasters of hope and despair never giving up, staring the foe straight in the eye, and taking it on with everything that she had, "we are beating this" she used to say with conviction that gave us all courage. She fought every minute and every hour of her short life. She fought to the end always believing. She never stopped smiling and hoping; she was the one telling jokes and making the nurses laugh during her chemotherapy sessions and she gave hope and support to others when she was the one that needed it the most.

On March 1, 2020, a leap year, Tina lost the battle. She has left us with memories and her infinite love for all of us. But more importantly, we now have the responsibility to honour her life and her memory with acts of kindness and consideration for those that need it..

Le Dr Tina Sampalis est née à Fort-William, maintenant connu sous le nom de Thunder Bay, en Ontario, le 5 juillet 1961. Son père, Sotirios, était boulanger et sa mère, Dimitra Constantacopoulos, couturière. La famille avait immigré de Grèce au Canada avec leur fils de 6 mois, John, en 1958. En 1962, ils se sont installés à Montréal, puis sont retournés en Grèce en 1970 et sont revenus au Canada à la fin de 1975. Tina a fréquenté l'école primaire hellénique Socrates jusqu'à la troisième année à Montréal, puis, pendant son séjour en Grèce, l'école primaire Agios Ierotheos et l'école secondaire pour filles Nea Liosia. Lorsque la famille est revenue à Montréal, elle a fréquenté l'école secondaire William Hingston et le collège Vanier. Après sa formation de premier cycle en psychologie et en physiologie, elle est retournée en Europe pour poursuivre ses études en médecine. Elle a obtenu un doctorat en médecine de l'Université de Patras, en Grèce, suivi d'un stage en dermatologie à Göttingen, en Allemagne, et à Marselisborg, au Danemark, puis d'une spécialisation en chirurgie pédiatrique et en oncologie chirurgicale à l'Université d'Athènes, avec un accent particulier sur le cancer du sein. Elle a obtenu un doctorat en recherche chirurgicale à l'Université McGill, où elle a évalué l'efficacité de l'instrumentation avancée de biopsie mammaire (ABBI) et de la scintimammographie. Ces deux techniques visent à la détection précoce et au traitement du cancer du sein par des approches peu invasives et ont sauvé la vie de milliers de femmes. Toujours à la recherche de nouveaux défis et animée d'une soif insatiable de repousser les limites de l'état conventionnel de la science, le Dr Sampalis a découvert, à la fin des années 1990, les premiers effets bénéfiques potentiels des phospholipides oméga-3 sur la santé.

Elle a été fascinée par la possibilité d'utiliser des produits d'origine naturelle pour le traitement de plusieurs maladies chroniques liées à l'inflammation, notamment l'hyperlipidémie et les maladies cardiaques. Avec un changement de carrière à 180 degrés, elle a consacré son attention et son énergie à la compréhension de ces composés et a maintenant mis à profit sa formation de médecin, d'oncologue et de dermatologue, ainsi que son expertise en recherche, pour développer les nutraceutiques en tant que nouvelle branche de la médecine. Sa mission dans la vie est désormais de poursuivre le développement de médicaments dérivés de sources naturelles en utilisant la même rigueur scientifique que celle appliquée dans l'industrie pharmaceutique. Elle est devenue la véritable pionnière scientifique et le leader de la science nutraceutique.

En tant que vice-présidente de Neptune Technologies & Bioressources et présidente d'Acasti Pharma, Tina a élucidé le mécanisme par lequel l'huile de krill et les phospholipides oméga dérivés sont bénéfiques pour la santé humaine. Au cours de son mandat au sein de ces entreprises, elle a été l'inventrice désignée de plusieurs brevets d'application et de composition et a développé un nouveau produit pharmaceutique à base d'omé-

ga-phospholipides destiné au traitement de l'hypertriglycéridémie et des troubles cardio-métaboliques. Pour ce travail, elle a été reconnue comme l'une des 10 femmes ayant le mieux réussi au Québec (2010) et l'une des 100 femmes ayant le mieux réussi au niveau mondial par le Princeton Global Network.

Le 4 septembre 2009, Tina est devenue la mère aimante de son fils Peter qui a rempli sa vie de bonheur et d'espoir et est devenu le centre de son univers. Une médecin et une chirurgienne accomplie, une scientifique médicale, une innovatrice de renommée mondiale et maintenant une mère. On pourrait penser que le moment est venu pour elle de lever le pied de l'accélérateur et de profiter des fruits de sa carrière multidimensionnelle et extraordinaire. Mais ralentir n'a jamais été dans l'esprit de Tina.

Un jour en 2010, pendant une très longue attente pour que Peter soit vu à l'Hôpital de Montréal pour enfants, elle a déclaré : "Je créerai un endroit où aucun enfant n'aura à attendre pour être traité et où aucune mère n'aura à s'inquiéter de ce qui arrive à ses bébés ; je créerai un endroit où les enfants recevront tous les soins dont ils ont besoin, sous un même toit où tous les spécialistes nécessaires seront là pour les soigner et soutenir leurs parents". C'est ainsi qu'est née la déclaration de mission du Centre de santé et de bien-être pédiatrique Agoo. La graine était plantée et, en quelques années seulement, après des efforts herculéens et des sacrifices extrêmes, en utilisant toutes ses ressources disponibles, y compris émotionnelles, physiques et financières, le Centre de santé et de bien-être pour enfants Agoo a été établi à Laval. Tina se consacre à Agoo avec un abandon total et inconditionnel. Tout son être était désormais concentré sur Peter et Agoo et les mots inspirants et audacieux ont commencé à remplir les pages du dernier chapitre de sa vie. Une vie consacrée à aider tout le monde et à faire tout ce qu'elle pouvait pour créer un monde meilleur pour ses patients, sa famille, ses amis et tous ceux qu'elle connaissait. Agoo est le paradigme des soins de santé complets pour les enfants et constitue un témoignage de son esprit, laissant un héritage que nous devons tous vénérer.

Tina n'était pas seulement la Dr Sampalis. Elle était Tina, une femme qui aimait la vie, elle était toujours souriante et n'abandonnait jamais, même lorsqu'on lui faisait subir des tourments et des défis inhumains, qu'il s'agisse d'une jeune fille voyageant d'un endroit à l'autre, d'une étudiante en médecine solitaire dans des pays étranges et étrangers, de l'une des premières femmes chirurgiens dans l'université d'Athènes dominée par les hommes, d'une innovatrice dans un domaine mal vu et de celle qui avait l'idée folle de créer une clinique pédiatrique complète. Elle dansait dès qu'elle en avait l'occasion et aimait chanter des chansons joyeuses. Elle avait un amour inconditionnel pour son Peter qui était tout pour elle. Et elle s'est battue chaque minute et chaque heure de sa courte vie. Elle s'est battue jusqu'au bout en y

croyant toujours et n'a jamais cessé de sourire et d'espérer ; c'est elle qui racontait des blagues et faisait rire les infirmières lors de ses séances de chimiothérapie et elle donnait de l'espoir aux autres alors qu'elle était celle qui en avait le plus besoin.

Le 1er mars 2020, une année bissextile, Tina a perdu la bataille contre la maladie qu'elle avait combattue pour ses patients pendant tant d'années. Elle nous a laissé des souvenirs et son amour infini pour nous tous. Mais plus important encore, nous avons maintenant la responsabilité d'honorer sa vie par des actes de gentillesse et de considération pour ceux qui en ont besoin.





## Betty Spanos Mahmouridis

By: Christina Mahmouridis Tellides

How I wish I didn't have to put my mother's picture up on social media to raise awareness, or to write about her in the past tense. I wish she was still here with us now, as she should have been. She had been asked to be part of Pink in the City, as a survivor. Instead, here I am, as a volunteer, a committee member honouring her memory and continuing her fight.

I can write and say she was born in Montreal, January 27, 1959 and passed away from Metastatic Breast Cancer on December 5, 2021. But that does not describe who she was, as the woman we all knew. She had a zest for life, she loved music, and oh did she ever love music! That love for singing and music was passed on to my youngest son. She loved singing with him, rock songs such as "Black Betty," "Thunderstruck" and so much more. At every event, she was the first one on the dance floor and the last one off (we had to drag her off).

In the office, you'd think she was serious, but in fact she was the opposite! She played pranks on her co-workers, filled the office with balloons, or played "Dancing Queen" on the intercom when someone wore a retro-looking shirt. I recently learned from her co-worker that sometimes, when they carpooled, mom would throw jelly beans from the car window into convertible cars. She was truly a kid at heart. She had a smile that lit up the room, a laugh so contagious, and a heart so big, that she treated everyone like they were family.

While my youngest son remembers his yiayia (grandmother) as being sick, I want him to know who she really was. I want him to remember her as the fun loving, rock n' roll, cheesecake baking yiayia. This is how my oldest son, and the rest of us, remember her. No matter how tired she was from her treatments, she made time to inflate the mattress, have a sleepover, make popcorn, and eat ice cream with my oldest son, and go for walks with them. To us, she was always our hero, a true fighter. She never gave up.

She wanted to raise awareness for metastatic breast cancer as it was not widely talked about. She had even emailed W5, to do a segment about treatment plans regarding metastatic breast cancer. She didn't get the chance, but I am continuing her fight and her journey, in her memory, to raise awareness for metastatic breast cancer in the hope that no one will ever have to go through this. I could not help her then, but I hope and pray I can make her proud, and help others on their journey.

We love you ma/yiayia, we miss you.

Comme j'aimerais ne pas avoir à publier la photo de ma mère dans les média sociaux pour sensibiliser les gens, ou à écrire à son sujet au passé. Je souhaiterais qu'elle soit encore ici avec nous, maintenant, comme elle aurait dû l'être. On lui avait demandé de faire partie de Pink in the City, à titre de survivante. À défaut, me voici, à titre de bénévole, de membre d'un comité honorant sa mémoire et poursuivant son combat.

Je peux écrire et dire qu'elle est née à Montréal, le 27 janvier 1959 et qu'elle est morte d'un cancer du sein métastatique le 5 décembre 2021. Mais cela ne décrit pas qui elle était, la femme que nous connaissons tous. Elle avait un zest pour la vie, elle aimait la musique et ho !, comme elle pouvait aimer musique ! Cet amour du chant et de la musique a été transmis à mon plus jeune fils. Elle aimait chanter avec lui, des airs de rock tels que « Black Betty », « Thunderstruck » et tant d'autres. À chaque événement, elle était la première sur la piste de danse et la dernière à la quitter (nous devions la traîner de force).

Au bureau, on croirait qu'elle aurait été sérieuse mais en réalité, c'était tout le contraire ! Elle jouait des tours à ses collègues, remplissait le bureau de ballons ou faisait jouer « Dancing Queen » sur l'intercom quand quelqu'un portait une chemise style rétro. J'ai récemment appris de sa collègue que parfois, en covoiturage, maman jetait des bonbons haricots (jelly beans) par la fenêtre de la voiture dans les décapotables. Elle avait vraiment un cœur d'enfant. Elle avait un sourire qui illuminait la pièce, un rire si contagieux, et un cœur si grand qu'elle traitait tout le monde comme un membre de sa famille.

Même si le cadet de mes fils se souvient de sa yiayia (grand-mère) qui était malade, je veux qu'il sache qui elle était vraiment. Je veux qu'il se souvienne de la yiayia qui aimait s'amuser, qui aimait le rock n' roll et faire des gâteaux au fromage. C'est ainsi que l'aîné de mes fils, et le reste d'entre nous, nous en souvenons. Peu importe sa fatigue pendant ses traitements, elle trouvait le temps de gonfler le matelas, de faire un pyjama party, de préparer du popcorn et de manger de la crème glacée avec mon fils aîné et d'aller prendre des marches avec eux. Pour nous, elle a toujours été une héroïne, une vraie combattante. Elle n'a jamais abandonné.

Elle voulait sensibiliser les gens sur le cancer du sein métastatique parce qu'on n'en parlait pas sur une grande échelle. Elle avait même envoyé un courriel à W5, pour faire un segment sur les plans de traitement relatifs au cancer du sein métastatique. Elle n'en a pas eu la chance mais je poursuis sa lutte et son parcours, en souvenir d'elle, pour sensibiliser les gens sur le cancer du sein métastatique, dans l'espoir que personne n'aura plus jamais à passer à travers. Je n'ai pas pu l'aider à ce moment-là, mais j'ai espérance et je prie de pouvoir lui faire honneur et aider d'autres personnes dans leur parcours.

Nous t'aimons, ma/yiayia, et tu nous manques.

## Patricia Estephan

By: Karen Malkin Lazarovitz

Patricia Estephan was a bright light. Anyone who met her was lucky enough to see it shine. Especially her two beautiful boys and her wonderful husband.

Patricia was always smiling and positive, regardless of her diagnosis. She was involved in many Metastatic Breast Cancer projects as well as being an ambassador for Pink in the City.

Her laughter was contagious and so was her passion. Nothing stopped her from getting things done. She lived life to the fullest and took advantage of every minute here.

She is missed greatly by everyone she touched.  
Patty, thank you for being such a strong voice and an inspiration to many.

Patricia Estephan était une lumière brillante. Tous ceux qui l'ont rencontrée ont eu la chance de la voir briller. Surtout ses deux beaux garçons et son merveilleux mari.

Patricia était toujours souriante et positive, quel que soit son diagnostic. Elle a participé à de nombreux projets sur le cancer du sein métastatique et a été ambassadrice de Pink in the City.

Son rire était contagieux, tout comme sa passion. Rien ne l'empêchait de faire ce qu'elle voulait. Elle vivait pleinement sa vie et profitait de chaque minute.

Au nom de tous ceux qu'elle a touchés, tu nous manques énormément Patty.

Merci d'avoir été une voix si forte et une inspiration pour beaucoup.





*Versatile* **FOTO**

514-578-7916  
[info@versatilefoto.com](mailto:info@versatilefoto.com)

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



**FLEURISTE  
FLORIST**

**T.514.844.1602**



237 Mont-Royal O. Montreal, QC H2T 2T2

# RM KANDY



## Meet Ramona

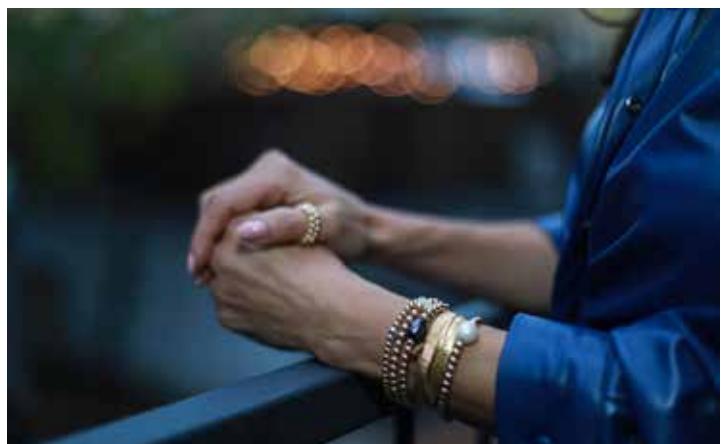
"Jewelry is more than just an accessory, it's about self-expression, feeling confident and beautiful in your unique way. I want each piece to represent something different: whether its strength through adversity or pride in one's culture, there are many ways people wear their emotions on display with jewels and mine happen to come from a place of femininity, resilience as well as power."

Our brand is about instilling confidence, garnering attention, and making an impact. But, different to all the arm candies out there, we are about doing it for yourself and not for someone else. The baby of fashion enthusiast and entrepreneur Ramona Meghdadi, hence the RM initials, Montreal-based custom jewelry brand RM KANDY celebrates authenticity, individuality, and originality. The K in Kandy is a homage to Ramona's brother and best friend who passed away at a very young age, but who continues to inspire her every single day.

Being Persian, Ramona's jewelry style is really a mix, making it suitable to a whole spectrum of different personalities, individual styles, and unique situations. The only constant is the quality of every single piece. By mixing colors, textures, shapes, modern jewels with more classic pieces, everyday finds with precious stones, she is able to create affordable, sustainable timeless pieces that can help women and men dress up or down any outfit. And while many of her pieces are inspired by her travels and experiences, others are inspired by those customers keen on having a fully customized piece only they can own.

A stylish Montrealer who has always had a pulse on fashion and a great eye for design, Ramona has always loved accessories and their ability to take an outfit, and one's confidence, from a 7 to a 10. She has always had a soft spot for stackable bracelets and layering jewelry. As a matter of fact, her decision to found RM KANDY came from wearing pieces she had created herself and constantly being asked by friends and strangers: 'where did you buy that?' After too many 'I made them myself' answers, and a little health pause that helped put things into perspective, she finally decided it was time to turn a side passion into a full-time business. Ramona's mission is always to spread love through her jewels by giving back to her community through different causes throughout the year.

When my mother was diagnosed with breast cancer a year ago, it was devastating to our entire family. But thanks to early detection and excellent medical care, she is doing better and on her way to recovery. As someone who has seen firsthand the impact of this disease, I am thrilled to be partnering with Pink in the City Canada as a sponsor. I believe wholeheartedly in their mission to raise awareness and funds for breast cancer research, education, and support services. My mom's journey has taught me the importance of early detection and regular check-ups. I am excited to collaborate with this amazing organization and make a difference in the fight against breast cancer.



Ramona Meghdadi  
**Founder & Designer RM KANDY**  
514 244-5141  
[www.rmkandy.com](http://www.rmkandy.com)

SIGNATURE  INVITATION  
Silvana Misantone

*Pour tous vos événements  
Faire-part personnalisées fait à la main*

*GB*

*The artistry of handmade invitations  
for all special events*

Designer / Silvana Misantone

tél.: 514.274.9999  
mobile: 438.888.7194

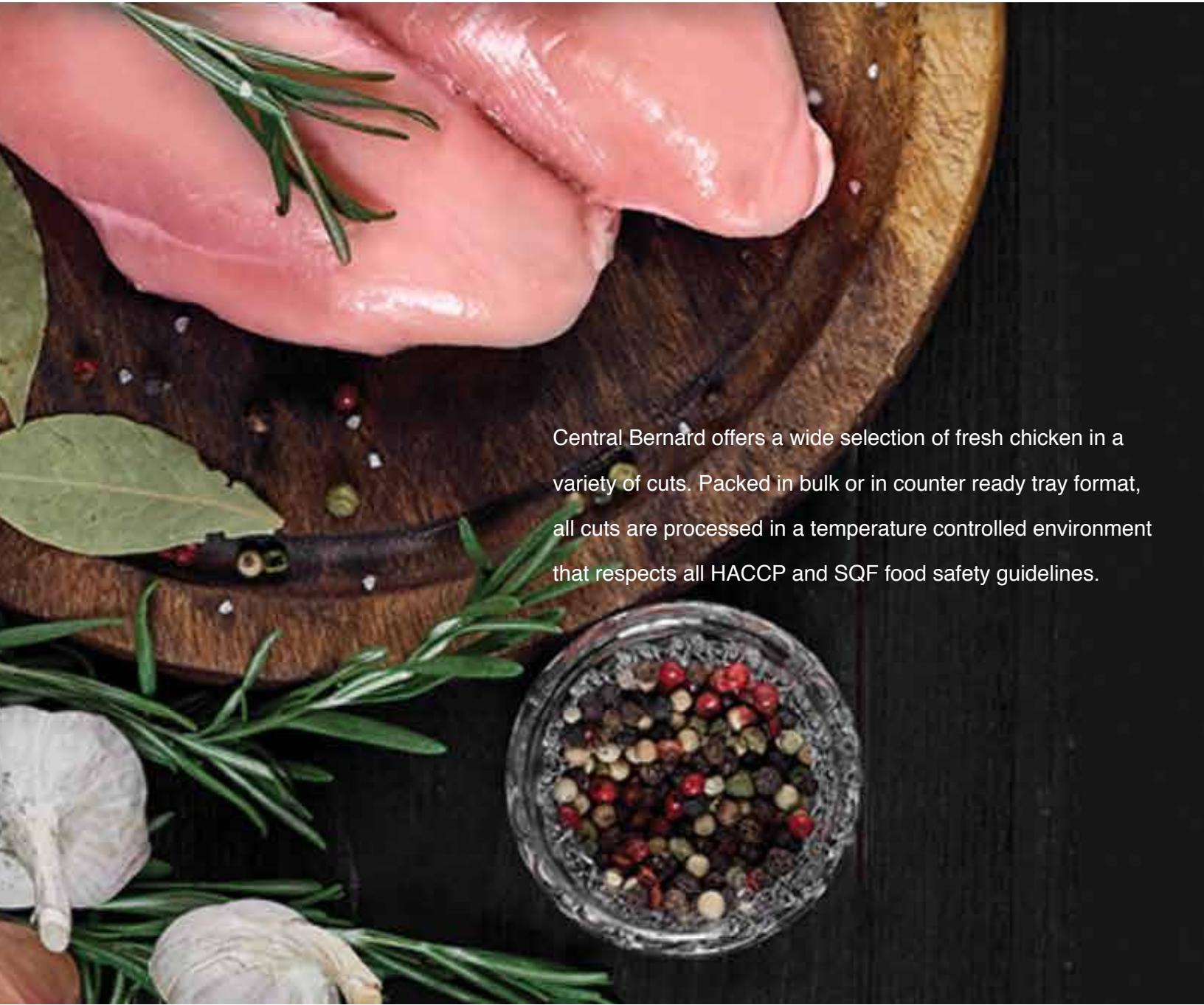
[info@signatureinvitation.com](mailto:info@signatureinvitation.com)  
[www.signatureinvitation.com](http://www.signatureinvitation.com)



# GREEK FOOD FOR SHARING

recipes that nourish the soul

EUGENIA PANTAHOS



Central Bernard offers a wide selection of fresh chicken in a variety of cuts. Packed in bulk or in counter ready tray format, all cuts are processed in a temperature controlled environment that respects all HACCP and SQF food safety guidelines.



2001, 32nd Avenue, Lachine, Québec H8T 3J1  
Tel. : 514-780-8585 | [www.centralbernard.com](http://www.centralbernard.com)

# ecodomus

CONSTRUCTION

Cost Effective, Durable & Quality General Contracting services,  
for Commercial, Industrial and Multi-Residential projects.

[www.ecodomusconstruction.com](http://www.ecodomusconstruction.com)   **514-545-1800**

We are proud to support Pink in the City and their team of passionate volunteers who make a real difference in the lives of countless women!

Congratulations and continued success to the organizing committee and volunteers for tonight's excellent Pink in the City 2022 Fundraiser!

John Theodosopoulos, Architect, MBA, President

# ecostorus



ENTREPOSAGE

Clean, Convenient & Secure Storage and Archiving services  
for Lawyers, Notaries, Accountants, Retailers & Homeowners

[www.ecostorus.com](http://www.ecostorus.com)   **514-333-9235**



POUTINEVILLE

PLUS QUE DE LA POUTINE  
LA POUTINE RÉINVENTÉE

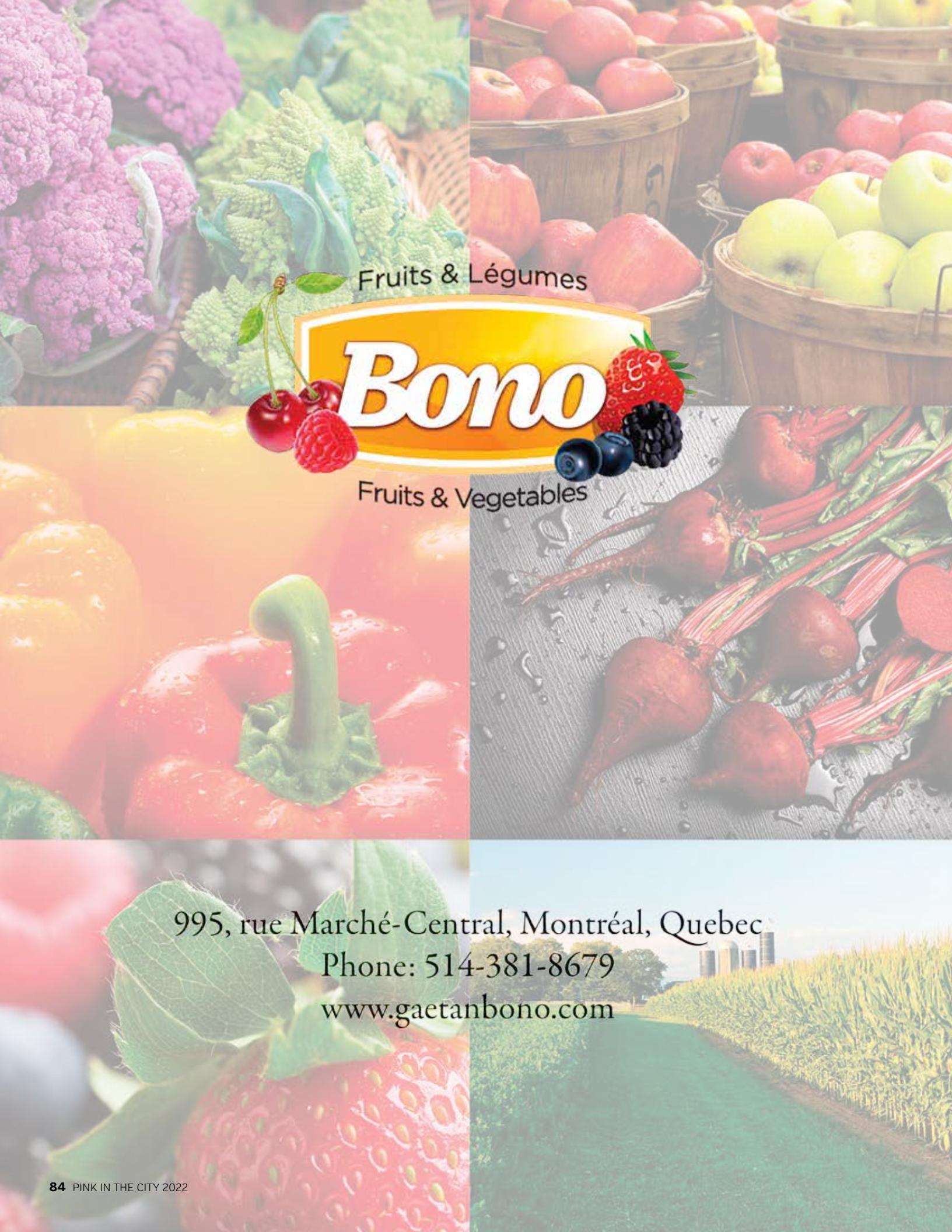


[www.poutineville.com](http://www.poutineville.com)



[info@poutineville.com](mailto:info@poutineville.com)





Fruits & Légumes



Fruits & Vegetables

995, rue Marché-Central, Montréal, Québec

Phone: 514-381-8679

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



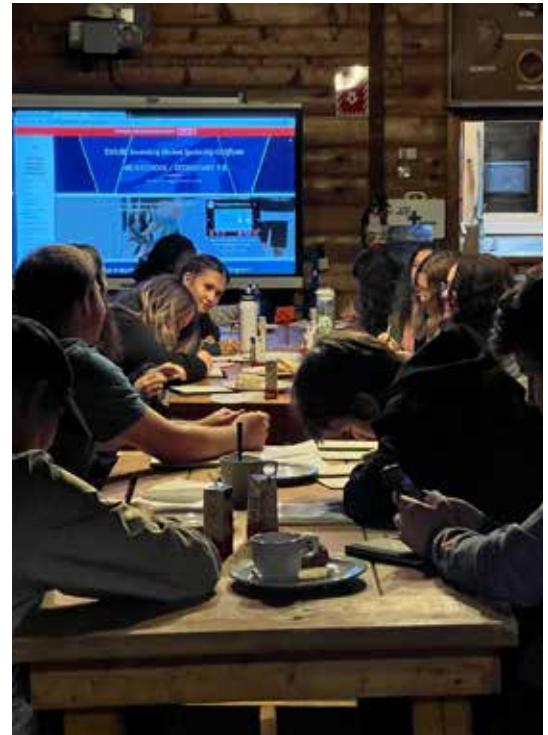
FIER DE SUPPORTER  
PROUD TO SUPPORT



Supplying lighting solutions since 1961

**STANPRO**

# MODEL THE WAY MODÈLE LA VOIE



## The Power to Change the World

By: Daniel Johnson

I believe that we can change the world. While some may think its cliché, some might say its lip service, and some may resign themselves in the armchair of the cynical, the truth of the matter is that the world is not an immovable object. Suffering does not have to endure. Individuals have the ability to either improve or take from the world around them.

An engaged community can unlock the positive potential in others, and thus make this world a better place for everyone. This is where our power lies.

I have a front row seat working in the Sir Wilfrid Laurier School Board with young people who risk every day, because they believe that they can make a difference. I get to see students following in the footsteps of Lawrence Vourtzoumis. They see an opportunity to do something, anything, and they take a positive step forward, for the benefit and support of someone else. They find a way, within their world, to bring people alongside, to communicate a message, to rally supporters, and effect change.

It is not easy to lead, but we ask students to take on the mantle of leadership, and learn from mentors who have walked ahead of them. We ask young people to think deeply and to act with purpose. We don't expect them to have the skills that they need to be successful. We ask them to try. We guide them to develop their skills, mindset, courage, resiliency, critical mind, and inclusive behaviours that reach farther than they ever thought they could go. Every Wednesday evening, we meet and learn about the complexities of leadership. We teach them to

debate effectively and persuasively. We ask them to develop strategies and share real responsibility for outcomes. This spring our students will build on the success of Raise Craze, as schools host their own events and awareness campaigns. We work to prepare our students for a future that needs them to be men and women and people of action.

"This world cannot afford for you to be invisible." Mr. Rossi, a great storyteller and history teacher, once said to a group of students. Pink in the City helps us to reach farther. This community of purpose and compassion helps us to think deeper, to love, and to give, even though you will never know the faces and names of those you impact. Cancer cannot afford for us to be invisible and we have a place of action through Raise Craze, the Gala, and through knowing the stories of our survivors and living with the powerful and painful wounds that many of us carry from our losses.

We have a Pink in the City place to make a difference. To change the world.

In the post-pandemic world, know that we are not torn apart, we are gathering strength to overcome whatever challenges may be in front of us. We can see it even now, like the dawn, in the eyes of the volunteers, in the hearts of the committee members, in the hands of the hospital and the clinic staff and doctors, in the spirit of the donors, in the readiness of our youth - the world is beginning to shift.



## Le pouvoir de changer le monde

Je crois que nous pouvons changer le monde. Certains peuvent penser que c'est un cliché, d'autres diront que c'est un vœu pieux, et d'autres encore se résigneront dans le fauteuil du cynique, mais la vérité est que le monde n'est pas un objet immobile. La souffrance n'est pas une fatalité. Les individus ont la capacité d'améliorer ou de se resourcer du monde qui les entoure.

Une communauté engagée peut libérer le potentiel positif des autres, et ainsi faire de ce monde un endroit meilleur pour tous. C'est là que réside notre pouvoir.

Je suis aux premières loges pour travailler à la Commission scolaire Sir-Wilfrid-Laurier avec des jeunes qui prennent des risques chaque jour, parce qu'ils croient qu'ils peuvent faire une différence. Je vois des élèves qui suivent les traces de Lawrence Vourtzoumis. Ils voient une occasion de faire quelque chose, n'importe quoi, et ils font un pas en avant positif, pour en faire bénéficier et soutenir quelqu'un d'autre. Ils trouvent un moyen, dans leur monde, de rassembler les gens, de communiquer un message, de rallier des partisans et de provoquer le changement.

Il n'est pas facile de diriger, mais nous demandons aux élèves d'endosser le rôle de leader et d'apprendre des mentors qui les ont précédés. Nous demandons aux jeunes de réfléchir en profondeur et d'agir avec détermination. Nous ne nous attendons pas à ce qu'ils possèdent les compétences nécessaires pour réussir. Nous leur demandons d'essayer. Nous les guidons pour qu'ils développent leurs compétences, leur état d'esprit, leur courage, leur résilience, leur esprit critique et des comportements inclusifs qui les mènent plus loin qu'ils ne l'auraient jamais imaginé. Tous les mercredis soirs, nous nous réunissons et apprenons les

complexités du leadership. Nous leur apprenons à débattre de manière efficace et persuasive. Nous leur demandons de développer des stratégies et de partager la responsabilité réelle des résultats. Ce printemps, nos élèves s'appuieront sur le succès de « Raise Craze », les écoles organisant leurs propres événements et campagnes de sensibilisation. Nous nous efforçons de préparer nos élèves à un avenir où ils devront être des hommes, des femmes et des personnes d'action.

« Ce monde ne peut pas se permettre que tu sois invisible. » M. Rossi, un grand conteur et professeur d'histoire, a dit un jour à un groupe d'étudiants. Pink in the City nous aide à aller plus loin. Cette communauté d'objectifs et de compassion nous aide à réfléchir plus profondément, à aimer et à donner, même si nous ne connâtrions jamais les visages et les noms de ceux que nous touchons. Le cancer ne peut pas se permettre d'être invisible et nous avons un lieu d'action à travers « Raise Craze », le gala, et en connaissant et partageant les histoires de nos survivants et en vivant avec les blessures puissantes et douloureuses que beaucoup d'entre nous portent de nos pertes.

Nous avons un lieu « Pink in the City » pour faire la différence. Pour changer le monde.

Dans le monde post-pandémique, sachez que nous ne sommes pas déchirés, nous rassemblons nos forces pour surmonter tous les défis qui se présentent à nous. Nous pouvons le voir dès maintenant, comme l'aube, dans les yeux des volontaires, dans le cœur des membres du comité, dans les mains du personnel et des médecins des hôpitaux et des cliniques, dans l'esprit des donateurs, dans l'empressement de nos jeunes – le monde commence à changer.

# B.SERKOS

BIJOUTERIE



GS  
Grand Seiko

SEIKO  
SINCE 1881

ORIS  
HÖLSTEIN 1904

U-BOAT  
ITALO FONTANA

T+  
TISSOT  
SWISS WATCHES SINCE 1853



VICTORINOX

RAYMOND WEIL  
GENEVE



ZEGHANI  
LOVE IS IN THE DETAILS

MALO

400 Curé-Labelle, Laval QC, H7V 2S7

TEL: 450-686-0026

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

ÉQUIPE  
**SPERANO**  
VOS COURTIERS IMMOBILIERS  
ET PARTENAIRES



*"We cannot change the past, but together  
we can be part of a better future."  
- Seb Sperano*

**RE/MAX<sup>®</sup> 2001 SPERANO.CA 514-625-1213**  
5505, DES LAURENTIDES, LAVAL H7X 2K1

V

It is from our own strength  
and determination that we  
choose to live a life of happiness  
through all the twists  
and turns along the way.  
For this reason we believe  
that celebrating your own  
unique style, victories and  
expressing sentiments with  
beautiful jewelry is a reflection  
of this powerful way of  
thinking



# VESSOT design

[vessotdesign.com](http://vessotdesign.com)



Fine Gold and Sterling Silver Jewelry



EVENT BOUTIQUE  
RENTAL. STYLING. LIVING

CELEBRATE IN STYLE  
LET'S WORK TOGETHER!

JENNY JABER

INFO@EVENTBOUTIQUEMTL.COM

514.627.4417

FOLLOW US ON INSTAGRAM

@EVENTBOUTIQUE.MTL



# MEET THE PINK AMBASSADORS

BY: LINDA DI DOMENICO



The Merriam-Webster dictionary defines an ambassador as “an authorized representative or messenger.” Pink in the City is fortunate to have a group of dedicated individuals who fulfill that role. The Pink Ambassadors are the living, breathing representatives of what motivates and drives the Pink in the City team to work tirelessly and with enthusiasm for breast cancer patients. As breast cancer survivors and previvors, The Pink Ambassadors are an inspiring group of women who connect with the community, inspire us through their stories, and relay the message of hope after a breast cancer diagnosis. They are mothers, daughters and sisters. They are young and older and come from all walks of life. The role of the Pink Ambassadors is multi-faceted. They attend Pink in the City functions and fundraisers. They share their thoughts and experiences to lend advice on matters such as the organization’s mission and orientations. They provide inspiration and purpose. They become committee members and friends but most importantly they are the face of Pink in the City. Each year the Pink Ambassadors attend the Raze Craze to encourage and support those shaving their heads for the cause. They attend the sponsor recognition events in order to express their appreciation to Pink in the City’s numerous stakeholders in person. They dance the night away at the Pink in the City Galas as a celebration of their triumph over breast cancer and demonstrate that there is room for joy and happiness following a diagnosis of breast cancer.

This year the Ambassadors were involved in a particularly moving event. In June, they were invited to attend an award ceremony for students who participate in the leadership programs in the Sir Wilfrid Laurier School Board. Model the Way is one of these programs sponsored by Pink in the City. The students participate in activities to raise funds for Pink in the City, but more importantly they are given opportunities to visit facilities where breast cancer patients are treated and gain a profound understanding of the journey for individuals afflicted by this disease. The students who were honored at this event were recognized for their extraordinary efforts and involvement with the Model the Way projects throughout the school year. An Ambassador was paired with each of the award recipients, and each presented their recipient with a trophy on which the names of the recipient and the presenting Ambassador were inscribed. It was very moving to see these students actually meet and hug one of the very individuals that they had worked so hard to help. The bond was immediate and the moment was so very special. Each year with the Pink Carpet event new Ambassadors are added to this very special group. We are so inspired by their stories and encouraged by their strength and passion to share their experiences with others. We are truly honored and privileged to have these amazing representatives and messengers as part of our team.

Pink  
IN THE CITY



Bringing the goodness of Canada's farms – right to your table.

See how

1200 Chomedey Blvd. Suite 825 Laval,  
Quebec H7V 3Z3 | (450) 973-1954

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



PANOS PALMOS | **514-824-8885**

# EW THE ART OF ERIC WAUGH



32 years of  
ORIGINAL POP FUSION ART  
AND LIMITED EDITIONS

MASTERFULLY CREATED

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

# UN PARCOURS VERS UNE MEILLEURE NUTRITION - MON PARCOURS

## BETTER NUTRITION - MY JOURNEY

By: Angie Tsakiris and Cristina Silva

What is healthy eating? Do we all follow the same path or do we each have our own interpretation of what is healthy eating? We live in a world where we are bombarded with information from many different sources. While we all want to live a long life, do we all put in the necessary effort and furthermore, how do we know what agrees with our bodies?

My motto is: do what makes you feel comfortable! Start with baby steps and add on as time goes by. Nutrition is what fuels our body. It's 80% of the work we need to put in, in order to see positive changes. We are a society that often eats on the go, not always taking the necessary time to choose, eat, chew and digest our food. I say: take the necessary time to plan your meals.

In my opinion, and what has worked for me, breakfast has been the most crucial meal of the day. It ignites my body to perform for the rest of the day. And then there's snacking. Do we automatically go to fruits and vegetables as an option or do we grab a sugary treat to fill our tummies. Think about it - why not opt for a snack that fills you and gives you the extra boost you need to continue your day. I have learned that incorporating such simple changes in my life made a huge impact. I used to be overweight and I was an emotional eater. I wasn't eating because I was hungry, it was to fill some void in my life. I needed to learn how to eat and what to eat to find myself once again. Since then I've lost over 50 pounds and never looked back.

My suggestions to you is plan your meals, look for recipes that include lots of veggies, legumes, beans, quinoa, wild rice and so many other healthy options. I am truly thriving with all the changes I've made in my diet. I feel stronger, happier and younger. You need to find what works for you. Be mindful of the choices you make. Read your labels! Don't go to the grocery store hungry! Also, the right kind of support helps us get on track and stay on track. Cristina Silva, a certified Health & Wellness coach at Healthy Life in Harmony suggests that we start with eating real food. Additionally, she emphasizes that we pay attention to instilling such habits early on, starting with our children. "Are you vigilant about what you buy and what your children eat?" Cristina is a big proponent of education and the importance of nutrition, holistic health and accessible resources to get all people actively involved. "I think balance is the key to a healthy and happy life. Living a balanced life is not only about what you put on your plate, but also about the way you think and feel."

@healthylifeinharmony



Qu'est-ce qu'une alimentation saine? Empruntons-nous tous le même parcours ou avons-nous chacun notre propre interprétation de ce qu'est une alimentation saine? Nous vivons dans un monde où on nous bombarde de renseignements provenant de sources nombreuses et différentes. Nous voulons tous vivre une longue vie, mais y mettons-nous tous l'effort nécessaire et, aussi, comment savoir ce qui convient à notre corps?

Ma devise est la suivante : faites ce qui vous fait sentir bien! Allez-y d'abord avec des petits pas et apportez des ajouts avec le temps. La nutrition, c'est ce qui fait fonctionner notre corps. C'est 80 % des efforts que nous devons déployer pour voir s'opérer des changements positifs. Nous sommes une société qui mange souvent sur le pouce et qui ne prend pas toujours le temps nécessaire pour choisir sa nourriture, la manger, la mastiquer et la digérer. J'ai pour mon dire que nous devons prendre le temps qu'il faut pour planifier nos repas.

Je suis d'avis que le déjeuner est le repas le plus important de la journée, et c'est vrai dans mon cas. Il met mon corps en marche et lui permet de fonctionner pour le reste de la journée. Ensuite, il y a la collation. Optons-nous automatiquement pour des fruits et légumes ou prenons-nous plutôt une gâterie sucrée pour remplir notre estomac? Pensez-y : pourquoi ne pas choisir une collation qui est rassasiante et qui vous donne le coup de pouce supplémentaire dont vous avez besoin pour poursuivre votre journée? J'ai appris qu'incorporer des changements aussi simples dans ma vie avait une grande incidence. J'ai déjà eu un surplus de poids et je mangeais mes émotions. Je ne mangeais pas parce que j'avais faim, mais plutôt pour combler un vide dans ma vie. Je devais apprendre comment manger et quoi manger pour me retrouver. Depuis, j'ai perdu plus de 50 livres et je n'ai jamais regardé en arrière.

Je vous suggère de planifier vos repas et de tenter de trouver des recettes qui comprennent beaucoup de légumes, de légumineuses, de haricots, de quinoa, de riz sauvage et d'autres options saines. Tous les changements que j'ai apportés dans mon alimentation donnent vraiment de bons résultats. Je me sens plus forte, plus heureuse et plus jeune. Il vous faut trouver ce qui fonctionne pour vous. Soyez bien conscient des choix que vous faites. Lisez les étiquettes des produits! N'allez pas à l'épicerie le ventre creux! De plus, compter sur un bon soutien nous aide à prendre la bonne voie et à y demeurer. Cristina Silva, entraîneuse certifiée en santé et bien-être à Healthy Life in Harmony, propose de commencer par manger de la vraie nourriture. Elle souligne également qu'il faut adopter de telles habitudes tôt, en commençant par les inculquer à nos enfants. « Faites-vous attention à ce que vous achetez et ce que vos enfants mangent? » Cristina croit beaucoup en l'éducation et l'importance de la nutrition, de la santé holistique et des ressources accessibles pour que tout le monde y mette du sien activement. « Selon moi, l'équilibre est essentiel à une vie saine et heureuse. Mener une vie équilibrée ne concerne pas seulement ce que vous mettez dans votre assiette, mais se rapporte aussi à la manière dont vous pensez et vous vous sentez. »

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



7755 18e Ave, Montréal, QC H2A 2N5 | (514) 725-0588

# Custom Neon Signs

## Let's get glowing!

If you can dream it,  
you can achieve it ❤

## Something Neon

514-983-3625

@somethingneon\_

info@somethingneon.com



GLAM BOOTH

info@lefotobooth.com | www.lefotobooth.com | **514.265.7079**  
© @lefotobooth\_



FERME  
*Fernand*  
*Rondeau*  
*& Fils*

---

PRODUCTEUR EMBALLEUR  
DE POMMES DE TERRE

---

450-887-2566  
[fermefrondeau@hotmail.com](mailto:fermefrondeau@hotmail.com)

203, rg St-Henri  
Lanoraie, Quebec



TEL.: 450-686-0222



## GALLERIA DIA





ROTISSERIE & PATISSERIE  
PORTUGAISE

115 RUE RACHEL E, MONTRÉAL QC H2W 1C8  
514 419 5515 – INFO@ROMADOS.CO  
WWW.ROMADOS.CO



# casa GRECQUE

Daniel-Johnson

1565 Bd Daniel-Johnson, Laval, QC H7T 1H8  
(450) 681-4999 | casagrecque.ca



OUVERT 7 OPEN  
JOURS/DAYS

4687 Blvd. Samson, Laval, Quebec H7W 2H5  
**(450) 681-1669 | www.casaseafood.com**

**Créations CRÈME DE LA CRÈME BOUTIQUE**

A true reference point for special occasions.  
Créations Crème de la Crème...  
...dare, selects and proposes unique looks for all your celebrations.

Créations Crème de la Crème is the archetypal destination for any fashionista in search of glamour.

Their expertise?  
Sublimating a woman in exclusive dresses for the striking evenings of her life.  
For the young lady looking for the perfect prom dress to the woman searching for elegant attire for that special occasion.

Créations Crème de la Crème offers a wide range of collections at the height of your desires.

LACREMEDELACREMEBOUTIQUE.COM

4375 Blvd Notre-Dame  
Unit #101, Laval, QC H7W 1T4  
450.934.9318



# L'HAMBURGER

BURGERS & MILKSHAKES

933 Rue Saint-Zotique E, Montreal, Quebec H2S 1M9  
(438) 375-9400 | [www.lhamburger.ca](http://www.lhamburger.ca)

RESTAURANT  
**ANDY'S**  
LIVRAISON • À EMPORTER

2080 Bd du Curé-LabellLaval, QC H7T 1V6  
(450) 934-9997 | [www.restoandys.ca](http://www.restoandys.ca)

4575 Ave. du Parc  
Montreal, QC  
H2V 4E4

Tel. 514.842.1421  
Fax 514.842.6226  
[info@monas.ca](mailto:info@monas.ca)

[www.monas.ca](http://www.monas.ca)

R.B.Q: 8303-7622-38



**monas**  
ÉQUIPEMENTS DE RESTAURATION

Fournisseur d'équipements & d'accessoires pour la restauration  
neuf et usagé depuis 1967

*Restaurant equipment & supplies new and used since 1967*



Jamie Gorantitis

4618 Chemin Du Souvenir, Laval, QC  
450-682-3464 | 514-649-7044

@fixme.up

# HARRY *Photography*

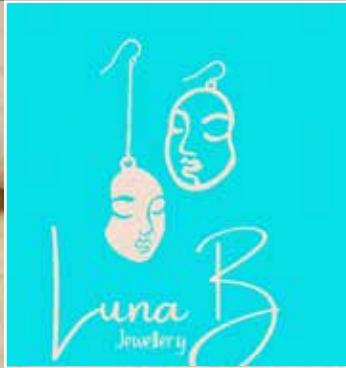
514-808-4866



- . Weddings
- . Baptisms
- . Engagements
- . Graduations
- . Portraits
- . Commercials

[WWW.HARRY-PHOTO.COM](http://WWW.HARRY-PHOTO.COM)

[HARRYBPHOTO@GMAIL.COM](mailto:HARRYBPHOTO@GMAIL.COM)



[www.instagram.com/lunab.jewellery](https://www.instagram.com/lunab.jewellery)

*Marie Vlachakis, MAClinical Psychology*

PSYCHOTHERAPIST

440 BEAUMONT SUITE 205  
MONTREAL, QC.  
H3N 1T7

(514) 577-2159  
[mary.psyc@gmail.com](mailto:mary.psyc@gmail.com)

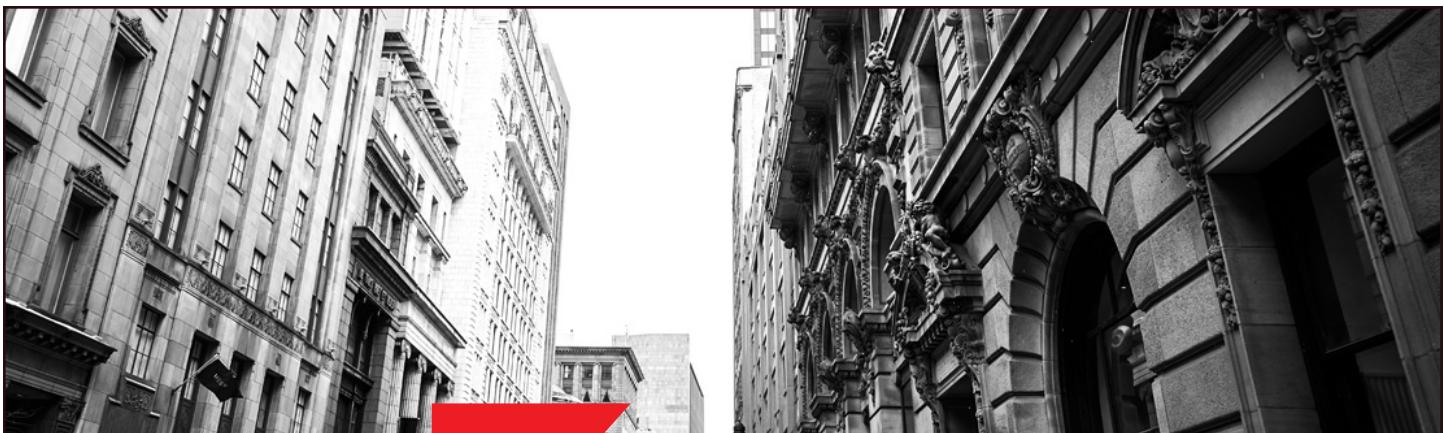
LICENSED WITH L'ORDRE DES PSYCHOLOGUES DU QUEBEC

# COACH *Sonia*  
FULL SERVICE BOUTIQUE MEDIA AGENCY

BUSINESS STRATEGY  
CONTENT CONSULTING  
+ CREATION  
SOCIAL MEDIA MANAGEMENT



[WWW.COACHSONIA.COM](http://WWW.COACHSONIA.COM)  
[@SONIAZARBATANY](https://www.instagram.com/@SONIAZARBATANY)



# KRB

AVOCATS | LAWYERS

300-240, Rue Saint-Jacques, Montréal, QC H2Y 1L9 | (514) 613-5833 | info@krblaw.ca | [www.krblaw.ca](http://www.krblaw.ca)

**GREEKTOWN**  
**GRILL**

4637 Chemin du Souvenir, Laval, QC  
(450) 688-6340 | [greektowngrill.ca](http://greektowngrill.ca)



# BIJOUTERIE **ATTIKA** JEWELLERY



DIAMANTS, MONTRES, CADEAUX  
REPARATIONS MONTRES & BIJOUX  
DIAMONDS, WATCHES, GIFTS  
JEWELLERY & WATCH REPAIRS

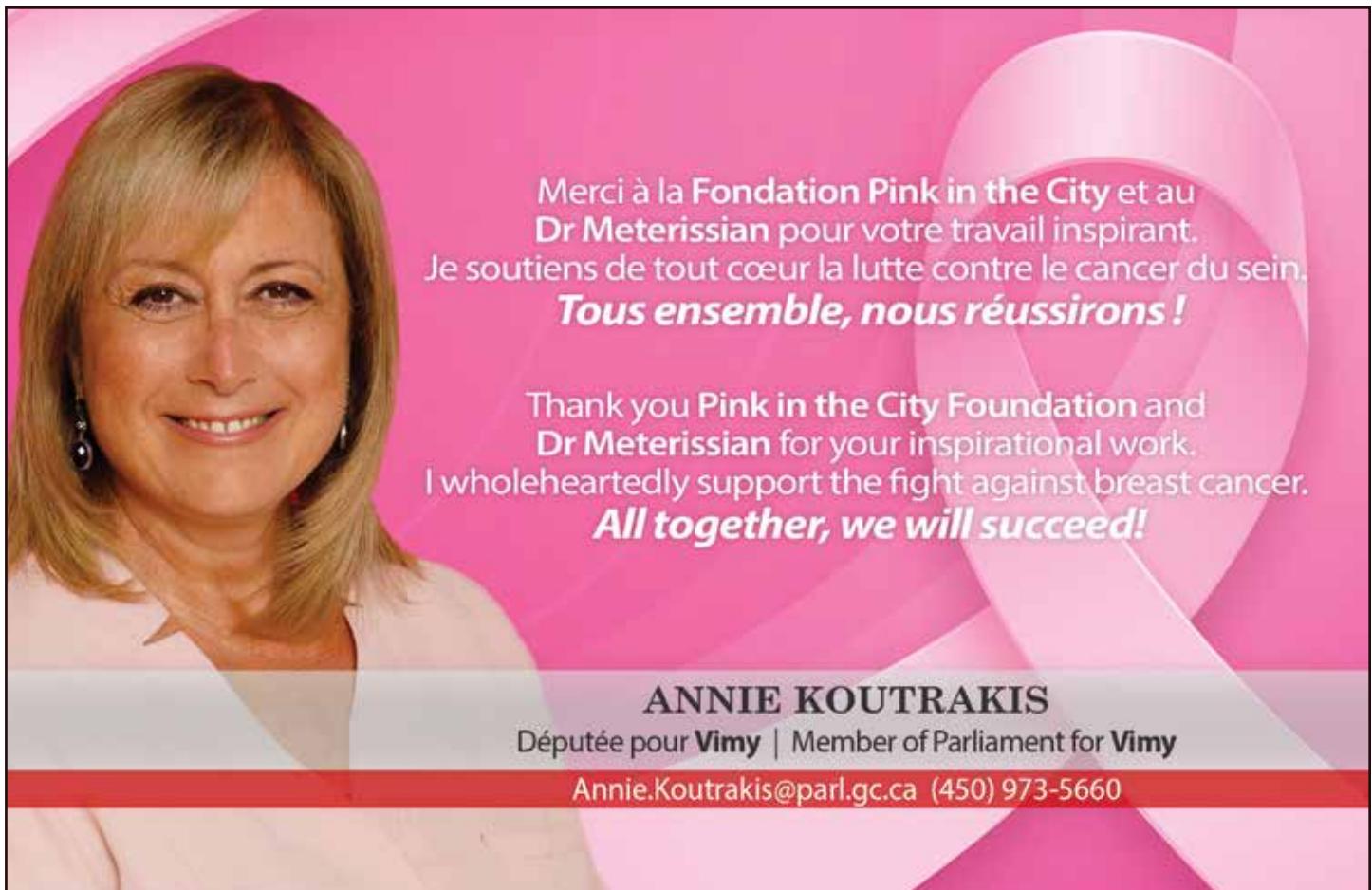


## PROP. NAPOLEON

462A Jean Talon W., Mtl, QC  
**TEL.: 514-272-1552**



## AMORE PHOTO



Merci à la Fondation Pink in the City et au  
**Dr Meterissian** pour votre travail inspirant.  
Je soutiens de tout cœur la lutte contre le cancer du sein.

**Tous ensemble, nous réussirons !**

Thank you Pink in the City Foundation and  
**Dr Meterissian** for your inspirational work.  
I wholeheartedly support the fight against breast cancer.

**All together, we will succeed!**

**ANNIE KOUTRAKIS**

Députée pour Vimy | Member of Parliament for Vimy

Annie.Kourakis@parl.gc.ca (450) 973-5660

On behalf of

**AU VIEUX  
DULUTH**

**CONGRATULATIONS!**

Wishing Pink in The City continued success, CHEERS!



# R Lafleur

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

LICENCE R.B.Q. 8259-7568-26 MEMBRE A.P.C.H.Q.



RAMPES EN ALUMINIUM, BALCONS ET MARCHES EN FIBRE DE VERRE, ESCALIERS EN ALUMINIUM  
AUVENTS EN POLYCARBONATE, COLONNES EN ALUMINIUM, LIMONS EN ALUMINIUM  
NOUVEAUTÉ PLANCHER EN ALUMINIUM

SALLE DE MONTRE OUVERT AU PUBLIC

HEURES D'OUVERTURE: LUN AU VEN 8H À 18H & SAMEDI 9H À 15H

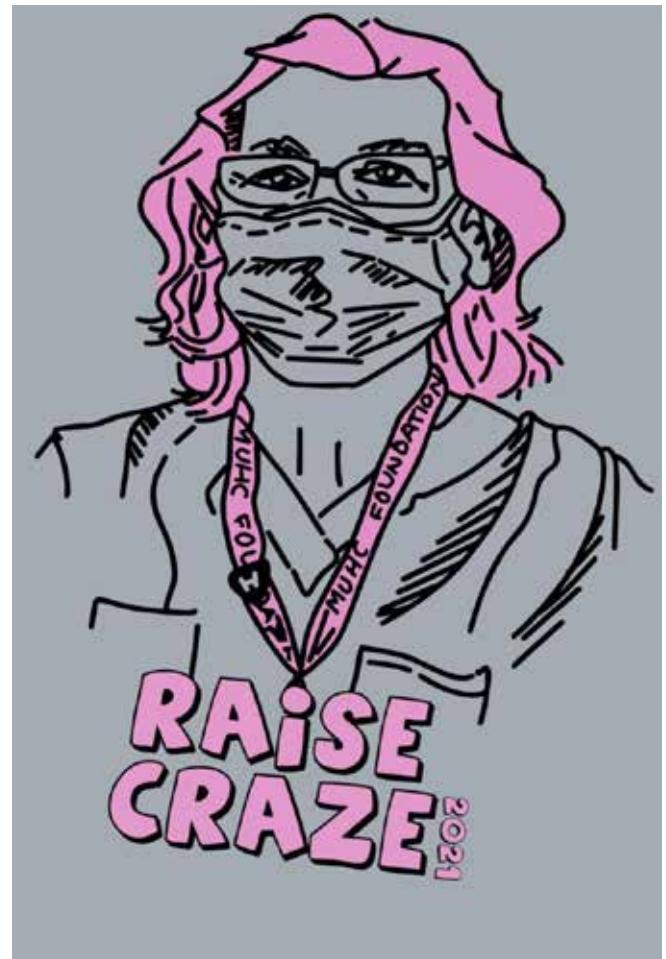
8910, Pascal-Gagnon, Montréal, Québec H1P 1Z3 **514.327.6110**

5520522

Vinyl | Spray painting  
Epoxy Floors

Peintre J.K.  
Colour your life

514-271-1737  
[www.peintrejk.com](http://www.peintrejk.com)

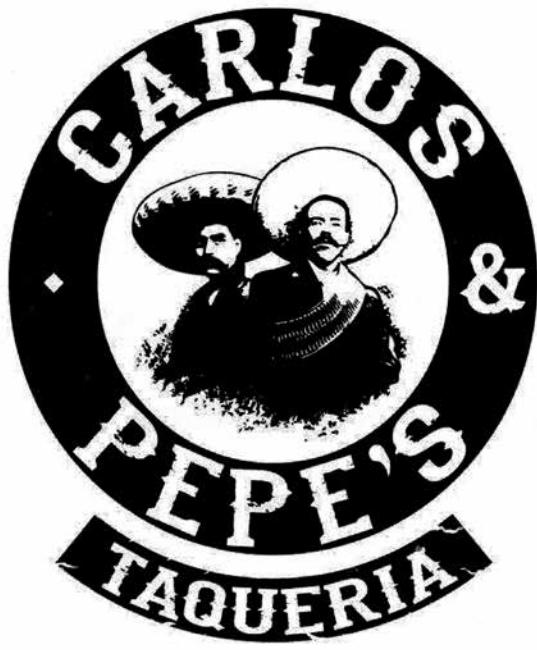


ELEGANT  
WEDDING  
BRIDAL SHOWCASE

Sunday, November 6, 2022

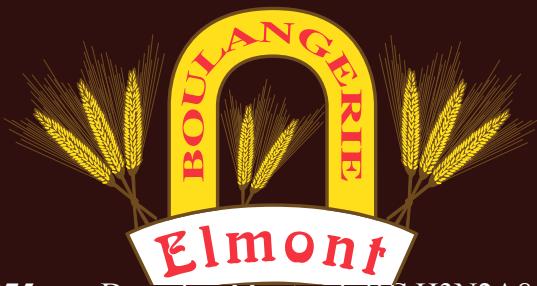
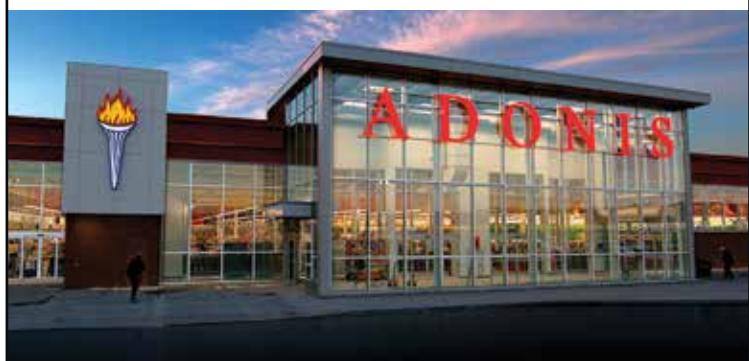
*Luxury Bridal Show in Old Montreal*

[www.bridalshow.elegantwedding.ca](http://www.bridalshow.elegantwedding.ca)



170, promenade du Centropolis  
Laval, QC H2T 2Z6

**(450) 934-9911**



8275, rue Durocher Montreal, QC H3N2A8  
T: 515 273 5177 • F: 514 273 7091



*Elixor*

**Elixor Centropolis**  
1795 Av Pierre-Peladeau  
Laval QC H7T 2Y5  
(450) 687-6877  
[elixorlaval@elixor.com](mailto:elixorlaval@elixor.com)

**Elixor D.D.O.**  
3237 Boulevard des Sources  
Dollard-des-Ormeaux QC H9B 1Z6  
(514) 683-7778  
[elixorddo@elixor.com](mailto:elixorddo@elixor.com)  
[www.elixor.com](http://www.elixor.com)

**VILLAGE GREC**

Reconnu pour faire d'excellents souvlaki et les meilleurs gyros en ville!

Pick-up only / Pour emporter seulement

450 681-3333

4491, boul. Samson, Chomedey, Laval

Dim à mer: 11h à 11h  
Jeu à sam: 11h à minuit

Sun - Wed: 11am - 11pm  
Thurs - Sat: 11am - midnight



## TINA QUINTANILLA

**Marketing & Communications**  
[info@mon-brand.com](mailto:info@mon-brand.com)  
 514-623-7784



**Dr. Tom A. Karamitsos, B.Sc, D.D.S.**  
*Dental Surgeon  
Chirurgien Dentiste*



McGILL  
Faculty Lecturer

(450) 682-3921  
Cell: (514) 816-3235

4375 Notre-Dame, Suite 7  
Laval, QC, H7W 1T4

LOUIS BERTACHAS  
 COURTIER IMMOBILIER — REAL ESTATE BROKER  
 514-979-8652  
[louisbertachas.com](http://louisbertachas.com)



*La meilleure pizza en ville*

**BRAVO**  
*Pizzeria*

**Livraison**

**450 756.0060 • 450 756.0444**

**Dolci Più**  
dolcipiu.ca

75 Boul. des Châteaux,  
Blainville, QC J7B 0A8  
Tel: (450) 951-8308

849, Boul Décarie,  
Saint-Laurent, QC H4L 3L7  
Tel: (514) 855-8922

[www.dolcipiu.ca](http://www.dolcipiu.ca)

RISTORANTE  
**DA VINCI**

1180 Bishop St, Montreal, QC H3G 2E3  
[www.davinci.ca](http://www.davinci.ca)  
T (514) 874-2001

**CBI CONCORDIA PHYSIO SPORT**

**CONCORDIA PHYSIO SPORT**  
*Pour se sentir mieux rapidement  
Getting you better, faster*

**Physiothérapie active  
Ergothérapie  
Médecins  
Thérapie du Sport  
Massothérapie  
Ostéopathie**

[www.concordiaphysiosport.ca](http://www.concordiaphysiosport.ca)

**GROUPE SANTÉ CBI**

Brossard : 450.445.1556	Montréal-CDN : 514.731.3601
Dollard-des-Ormeaux : 514.626.4550	Montréal-LaSalle : 514.367.4000
Laval : 450.681.2232	Montréal-N.D.G. : 514.848.3317
Longueuil : 450.651.0552	Pointe-Claire : 514.695.7122

LE DÉJEUNER EST SERVI LE SAMEDI ET DIMANCHE



450-668-8625  
46, BOUL. CARTIER OUEST, LAVAL-DES-RAPIDES, LAVAL (QUÉBEC) H7N 2H4

**ENTRETIEN SUPER NETTOYANT PLUS INC.**  
Patty President  
Commercial - Industriel - Résidentiel  
43, boul. Samson, Suite #170,  
Laval (Qc) H7X-3R8  
Tel: (514) 575-0400  
Fax: (450) 689-5273  
[supernettoyant@gmail.com](mailto:supernettoyant@gmail.com)

**SUPER CLEAN PLUS MAINTENANCE INC.**  
Patty President  
Commercial- Industrial- Residential  
15 North Park RD #505  
Thornhill (On) L4J 0A1  
Phone: 416-822-4461  
Fax: 905-764-5728  
[scplusmaintenance@gmail.com](mailto:scplusmaintenance@gmail.com)

Dre Alexandra Zorbas  
podiatre

Clinique PODIATRIQUE de Chomedey

www.CliniquePodiatriqueChomedey.com  
4415, boul Notre Dame, bureau 106  
Chomedey Laval, Québec, H7W 1T7  
t. 450.682.7800 f. 450.682.4542



**SYP**  
ATELIER SYP  
[www.shopsyp.com](http://www.shopsyp.com)

Handmade Jewelry and Accessories  
4610 chemin du Souvenir  
H7W 1C, Laval QC  
450-239-0433

**B-G-R-G**  
Depuis 1989  
*Benoit Gariépy*  
514 895 6612

**DELI FOREST**

Viande fumée •  
Repas maison •  
Déjeuner •  
Brochette •  
Pizza •

CENTRE D'ACHATS FOREST

10 567, boul. Pie-IX  
Montréal, Qc H1H 4A3  
**514.321.3828**

**CENTRE D'AUTO  
MICHEL & JIMMY**  
(9017-3261 Québec inc.)  
5791 Boul. St. Laurent, Montreal, Qc. H2T 1S9  
**Tél.: (514) 270-5331 • (514) 270-4579**

**Coq-O-bec**  
Rotisserie  
tel: 450.492.4444  
450.492.4445  
fax: 450.492.8381  
907 Montée Masson • Lachenaie

**CHRISTINA'S CUISINE**  
AUTHENTIC GREEK FOOD AND MORE...  
4367 Boul Notre-Dame, Laval H7W 1T3  
[christinascuisine.ca](http://christinascuisine.ca)

**SMART STREAM**  
Résidentiel et commercial  
Commercial & Residential  
Systèmes d'irrigation/Irrigation Systems  
Éclairage extérieur/Outdoor Lighting

**DANNY ALFONSI**  
Tel: 514.898.6210  
[danny@smartstream.ca](mailto:danny@smartstream.ca)  
[smartstream.ca](http://smartstream.ca)

**NeoCafé**  
MARQUES INTERNATIONAL BRANDS INC.  
COFFEE

UN MONDE DE SAVEUR  
A WORLD OF FLAVOR  
UN MONDO DI SAPORE

**café SANTOS coffee** **Café Angelo** **Cappak** **café BRAVO coffee**

**AG & ASSOCIÉ**  
ASSOCIATE, LLP  
COMPTABLES PROFESSIONNELS AGRIÉS  
CHARTERED PROFESSIONAL ACCOUNTANTS

**Angie Agriiotis, CPA, CA**  
433 Rue Chabanel Ouest, Suite 1009  
Montréal, Québec H2N 2J9  
T: (514) 731-9959 #319  
Email: [angiea@agandassociate.ca](mailto:angiea@agandassociate.ca)

# *Nous sommes fiers de soutenir*

Fondation  
du Centre universitaire  
de santé McGill



McGill University  
Health Centre  
Foundation

En octobre, pour le mois de la sensibilisation au  
cancer du sein, 1\$ de chaque grande boîte vendue



Des conditions peuvent s'appliquer.

# BIG DADDY FITNESS



Entraîneurs personnel certifiés

Certified personal trainers



**NICO VLACHOS**

514-743-2121

**IF YOU HAVE THE WILL  
WE HAVE THE WAY**

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

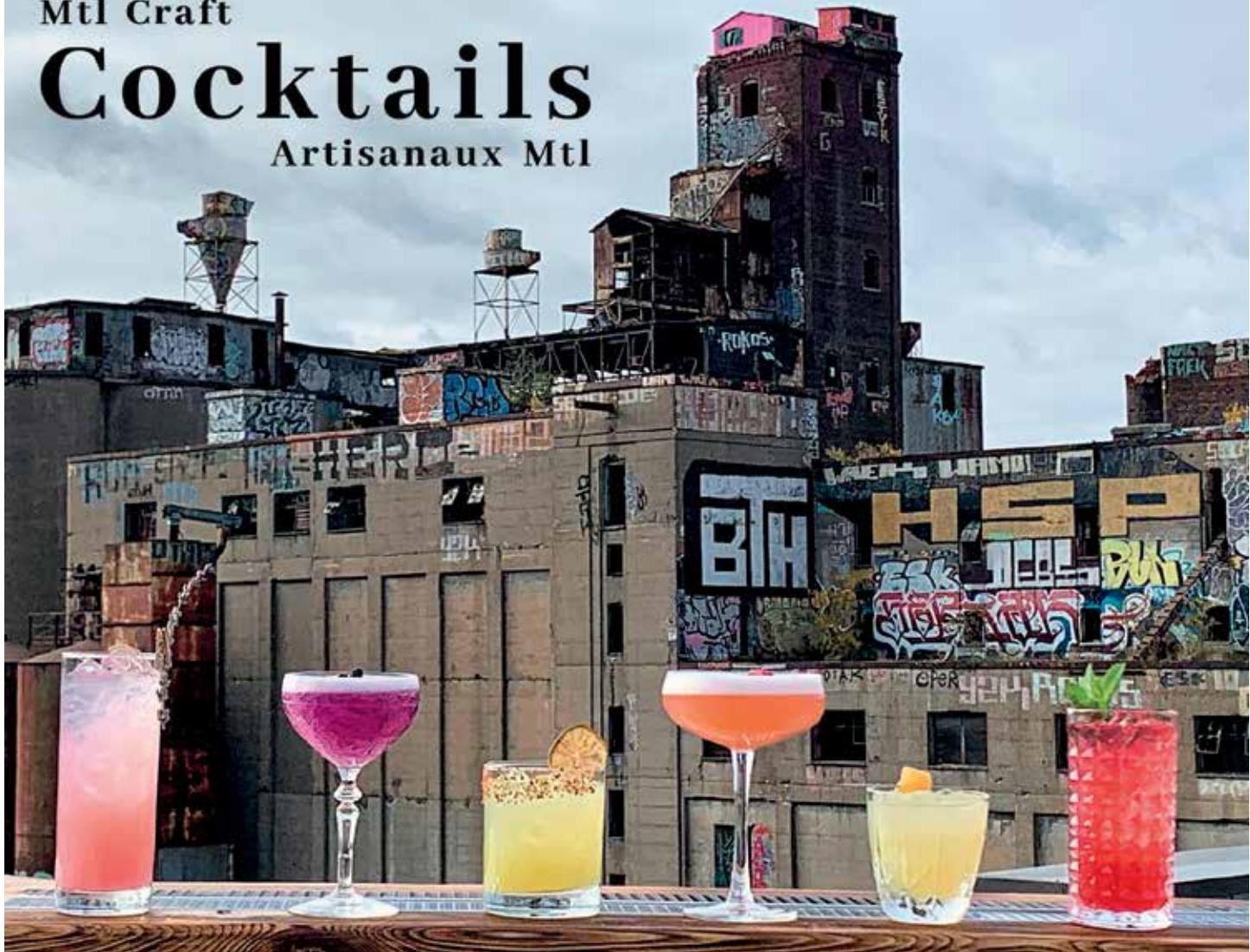


**TOGETHER WE CAN**

Mtl Craft

# Cocktails

Artisanaux Mtl



### Kit de cocktail

LIVRÉ À VOTRE PORTE!

- Tout ce dont vous avez besoin pour réaliser des cocktails de qualité à la maison

### Cocktail Kits

DELIVERED TO YOUR DOOR!

- Everything you need to make bar quality cocktails at home



Les sirops, cordiaux, jus et garnitures sont fabriqués à la main

Syrups, cordials, juices & garnishes are handmade



WWW.MTLCRAFTCOCKTAILS.COM

□ 514-664-7557

Instagram icon mtl\_craftcocktails

✉ ash.cocktails@gmail.com

Facebook icon mtlcraftcocktails





[www.luluthia.ca](http://www.luluthia.ca)

FLOWER BOUTIQUE  
1305 Alexis Nihon,  
St. Laurent, QC H4R 2K1  
514.303.0888

FLOWER BAR  
2305 Rockland Road,  
TMR, QC H3P 2E9  
514.315.8081

WEDDING ATELIER  
1795 Salaberry,  
Ahuntsic, QC H3M 1K5

FOR WEDDING  
CONSULTACALL  
514.303.0888 – Effie



# BOEUF COCHON

STEAK + BAR

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



4229 Boul Notre-Dame, Laval, QC H7W 1T3  
(450) 686-4166 | [www.fleursdimitry.com](http://www.fleursdimitry.com)



2272 Autoroute Chomedey O.  
Laval, Quebec H7X 4G8  
(514) 659-9008  
[paokmontreal.com](http://paokmontreal.com)

**Allstars**

Service d'entretien - Maintenance Services  
Commercial - Industriel

**DIAB BADIN**

Président - President

4012 boul. Côte Vertu  
Ville St-Laurent, Québec H4R 1V4.  
Email: [allstars.maintenance@gmail.com](mailto:allstars.maintenance@gmail.com)      Tél: (514) 744-0207  
Fax: (514) 744-0171  
Cell: (514) 966-0069

**JAIME BOUGIE**

Luxury handpoured  
soy wax candles,  
and home  
fragrances



Elevating your home  
decor, special events  
and gifting one candle  
at a time!



Contact us  
 @jaimebougie  
514.663.7506  
[www.jaimebougie.com](http://www.jaimebougie.com)

**Tennis 13**  
*Fitness*

1013, Autoroute 13, Laval, QC H7W 4V3  
**(450) 687-9913 | [www.tennis13.com](http://www.tennis13.com)**

[www.pinkinthecity.ca](http://www.pinkinthecity.ca)



**BARBIES**  
RESTO • BAR • GRILL

**QUAND ON PARLE BARBECUE**

15 Boul. Bouchard, Dorval, QC H9S 5X2 | (514) 538-1102 | [barbiesgrill.com](http://barbiesgrill.com)



Feel Better. More Often.

**Fier partenaire de Pink in the City et la sensibilisation au cancer du sein**

Nous avons des professionnels qualifiés qui offrent divers massages thérapeutiques, y compris le drainage lymphatique post-chirurgical.

**Proud supporter of Pink in the City and Breast Cancer Awareness**

We have qualified professionals offering therapeutic massages including post-surgical lymphatic drainage.

**450-233-4970**

**LAVAL CHOMEDEY**  
Édifice Tour Santé Optimum  
1500 rue Montgolfier, Suite 103  
Laval, Québec, H7T 0A2

[www.massageexperts.ca/lavalchomedey](http://www.massageexperts.ca/lavalchomedey)

COME VISIT  
OUR LAVAL  
LOCATION



Massa  
Expert



Agence immobilière  
GROUPE IMMOBILIER  
**LONDONO**  
REALTY GROUP INC

**PETER KORONEOS**  
Courtier immobilier résidentiel  
Residential real estate broker  
**514 778 2119**

# Ladi Biosas

100% ORGANIC EXTRA VIRGIN OLIVE OIL

A Bottle With a Story to Tell



Ambrosia

4657 Blvd. Samson, Laval, Québec



GOLD  
AWARD

Patisserie Lawrence V.

4685 Av du Parc, Montréal





# DESYLLAS

DESYLLAS is a luxury vegan footwear brand designed in Australia and handmade in Italy.

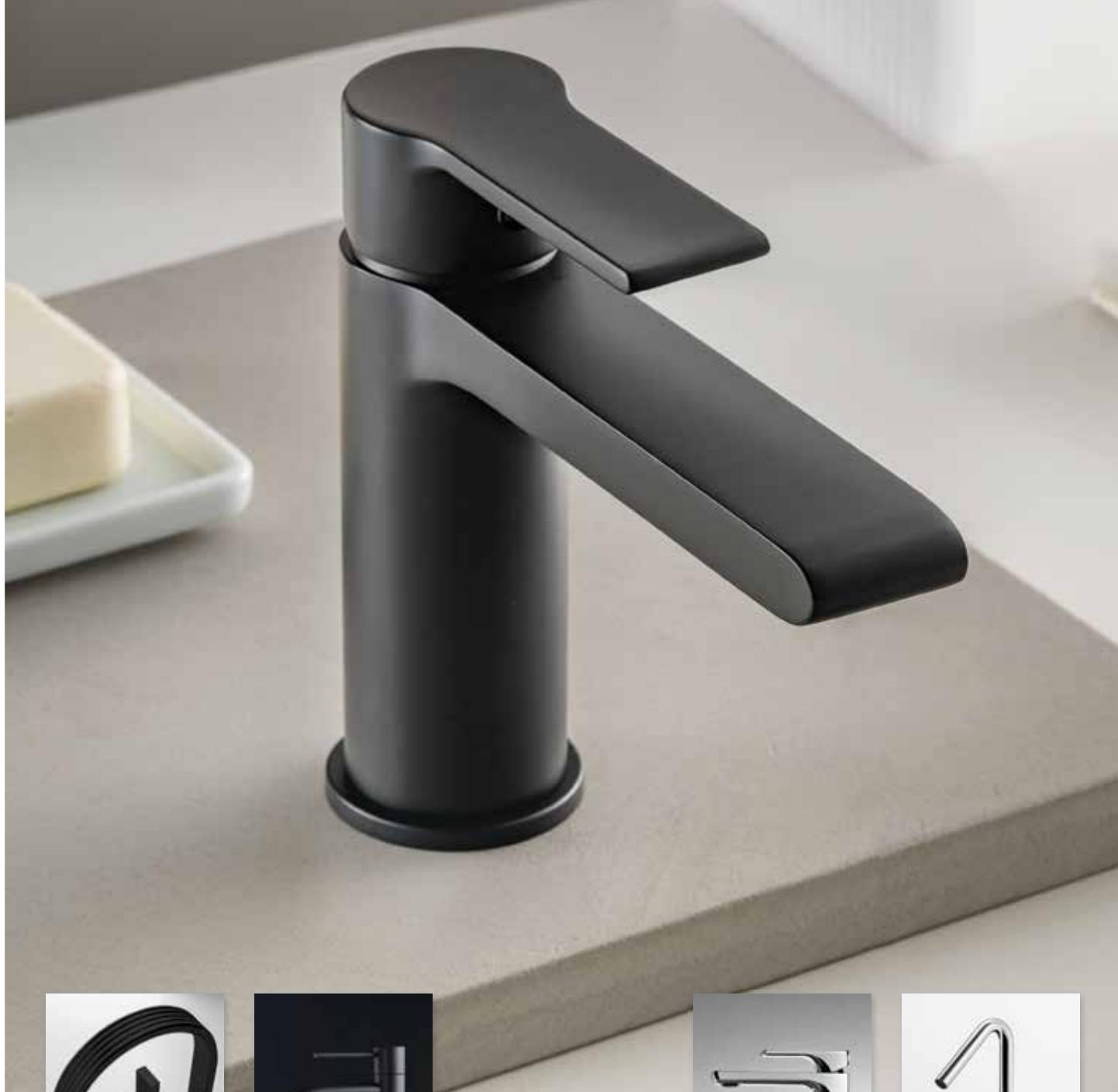
The designer, Helena Pantahos, is passionate about showcasing what is possible in the world of fashion, bringing together glamour and ethics.

Available through our website with free shipping worldwide.

[www.desyllas.com.au](http://www.desyllas.com.au) | IG - @desyllas.official

# AQUABRASS

Life Made Beautiful



[aquabrass.com](http://aquabrass.com)

