

CHIP for TEENS

A COMPREHENSIVE HEALTH IMPROVEMENT PROGRAM

A unique and dynamic summer program for teens to improve health and lifestyle habits.

IT'S NEVER TOO EARLY TO START...

This comprehensive program will help teens:

- Achieve a healthy weight
- Incorporate physical activity into daily living
 - Improve body image
 - Increase self-esteem
- Increase fitness and energy levels
 - Make healthier food choices

OUR PROGRAM

CHIP for TEENS is designed to address the needs of overweight teenagers through a specific combination of health and lifestyle activities.

Individual health assessments are conducted by our expert team of physicians, dietitians, psychologists and exercise physiologists. Once we determine the individual needs of each teenager, we design a customized summer program. We then monitor each teenager's progress and equip them with the knowledge and skills they need to lose weight and improve their health.

The CHIP for TEENS Group Program

- 3 days/week from 9:00 AM to 3:00 PM
- Specialized fitness programs geared for teens
- A variety of non-competitive sports at the McGill University Sports Complex
- Field trips around Montreal
- Weekly sessions with a psychologist and dietitian
- Hands-on cooking classes focusing on nutritious, delicious meals and snacks

Follow-up assessments are conducted by our team at the end of the program. There are also opportunities for monthly sessions throughout the year.



Additional Information

Individual Assessments

June 14 to June 25, 2010

Group Program

June 28 to August 13, 2010

Registration Fee

\$500 (\$2,000 value; CHIP subsidizes the balance of the program costs through the CHIP Spinathon, a fundraising event held in November)

Contact information

Marla Gold, M.A., Director, CHIP
Tel: 514-846-7973 (ext. 246)
mgold@epimgh.mcgill.ca
www.chiprehab.com

The CHIP for TEENS Program is offered by the McGill Cardiovascular Health Improvement Program (CHIP). CHIP is a not-for-profit organization affiliated with the McGill University Teaching Hospitals. Established in 1996, CHIP's mission is to provide the highest standard of care in the prevention and treatment of cardiovascular disease, diabetes and obesity. The CHIP Fundraising Spinathon was inspired to support this new program targeting teenagers suffering from obesity and at risk of premature cardiovascular disease or diabetes.

CHIP ADOS

UN PROGRAMME COMPLET D'AMÉLIORATION DE LA SANTÉ

Un programme d'été unique et dynamique visant à améliorer la santé et les habitudes de vie des adolescents.

IL N'EST JAMAIS TROP TÔT POUR COMMENCER...

Ce programme complet aidera les adolescents à:

- Atteindre un poids santé
- Incorporer l'activité physique dans le quotidien
- Améliorer l'image corporelle
- Augmenter l'estime de soi
- Améliorer la forme physique et l'énergie
- Faire des choix alimentaires plus sains

NOTRE PROGRAMME

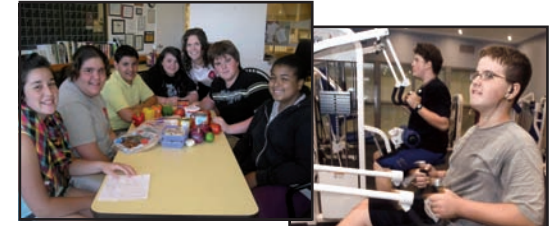
Grâce à des activités axées sur la santé et le style de vie, **CHIP ADOS** répond aux besoins des adolescents souffrant d'embonpoint.

Notre équipe d'experts formée de médecins, diététistes, psychologues et physiologistes de l'exercice **évalue la santé de chaque participant individuellement**. Lorsque les besoins de chaque adolescent sont établis, un programme d'été sur mesure est élaboré. Nous surveillons ensuite leurs progrès et leur transmettons les connaissances et habiletés nécessaires à la perte de poids et l'amélioration de leur santé.

Le programme de groupe CHIP ADOS

- 3 jours par semaine de 9 h à 15 h
- Programmes de mise en forme spécialement adaptés aux adolescents
- Une multitude de sports non-compétitifs au complexe sportif de l'université McGill
- Sorties éducatives dans la région de Montréal
- Séances hebdomadaires avec une psychologue et une diététiste
- Participation à des cours de cuisine axés sur la nutrition, des repas délicieux et des collations

À la fin du programme, notre équipe procède à des **évaluations de suivi**. Des séances 1 fois par mois sont aussi possibles tout au long de l'année.



Information supplémentaire

Évaluations individuelles

Du 14 au 25 juin 2010

Programme de groupe

Du 28 juin au 13 août 2010

Frais d'inscription

500 \$ (valeur de 2,000 \$; CHIP subventionne le reste du coût du programme grâce au Cyclothon CHIP, un événement-bénéfice tenu en novembre dernier)

Personne ressource

Marla Gold, M.A., Directrice, CHIP
Tél: 514-846-7973 (poste 246)
mgold@epimgh.mcgill.ca
www.chiprehab.com

CHIP ADOS est offert par le Programme d'amélioration de la santé cardiovasculaire CHIP, un organisme sans but lucratif affilié aux hôpitaux d'enseignement de l'université McGill. Fondé en 1996, CHIP a pour mission d'offrir des soins de pointe en matière de prévention et de traitement de la maladie cardiovasculaire, du diabète et de l'obésité. Le cyclothon-bénéfice CHIP a été lancé dans le but de financer une partie de ce nouveau programme pour adolescents obèses et à risque de développer prématurément une maladie cardiovasculaire ou le diabète.