

NOW IN **3** LOCATIONS!

The **LARGEST SPINNING EVENT** in Montreal is **BIGGER THAN EVER!**

Make a difference in the life of a teen.
Sunday, November 29, 2009



www.chiprehab.com



SPIN FOR TEENS! Join us at the 6th annual CHIP Spinathon. You can make a difference!



Please join the **McGill Cardiovascular Health Improvement Program (CHIP)**, the **3 Mansfield Athletic Clubs** and West Island Community Shares (WICS) for the SPIN for TEENS fundraising event. Your support can really make a difference – a difference for a lifetime.



More than 25% of Canadian teenagers have now joined the ranks of the inactive and unhealthy. Urgent action is needed. Your help is needed...



A healthy cause with healthy results. Since MEDICARE does not cover program fees, CHIP, a not-for-profit organization, will use these funds to help individuals with limited financial means to participate in our programs. Take part in the fight against heart disease, diabetes, obesity, cancer and depression.



Let's hear it from our Teens!

"CHIP helped me make an easy, yet challenging, exercise routine that I can execute every day. CHIP changed my life."

– Spencer Rahal, 13 years old

We need your pledges to meet our goal!

4 grand prizes...

...for most pledge money raised:

1. by a workplace team (last year's winner raised **\$4,790!**)
2. by an individual

...for largest team made up of:

3. workplace colleagues
4. family/friends participating together

Limited spinning bikes available. Register today!

This year's goal is \$125,000 to support more teens.

CHIP for Teens SPINATHON



Last year, over **300 enthusiastic spinners raised over \$110,000** for an intensive 9-week, health and lifestyle summer program for overweight teens. If you can pedal a stationary bike, you can spin! No experience necessary.

Ways to participate:

Individual category: Spin solo for the full 3 hours. \$150 *plus* the pledges you can raise. (tax receipt for \$125).

Team category: 2 or more colleagues or friends sharing one bike. \$100 for each team member *plus* the pledges you can raise. (tax receipt for \$75 for each participant).

A GREAT TEAM BUILDER

"From start to finish the Spinathon was a perfect event. With 21 participants from KPMG, the CHIP Spinathon was the teambuilding, exercising, fundraising and most fun activity of the year: Talk about being efficient!! We can't wait to repeat this highly energizing activity in 2009." – KPMG team



Choose from 3 locations

CHIP is adding two new locations: **Mansfield West** and **Mansfield Brossard** in addition to the **downtown Mansfield Athletic Club**.

As well, CHIP is collaborating with West Island Community Shares (WICS) a fundraising organization that supports community groups in the West Island. Proceeds from the **CHIP Spin for Teens – Mansfield West** event will be used to start a new CHIP program at the West Island Club and will also be distributed by WICS to non-for-profit organizations servicing the West Island community.

CHECK IN and REGISTRATION

WHEN: Sunday, November 29, 2009

TIME: Registration 8:30 AM – 9:45 AM
Spinathon 10:00 AM – 1:00 PM
Lunch 1:00 PM – 2:00 PM

- WHERE:**
- **Mansfield Athletic Club Downtown**
1230 Mansfield
 - **Mansfield Athletic Club Brossard**
8000 Leduc Boulevard, suite 101-201
 - **Mansfield Athletic Club West Island**
2375 Transcanada Highway, Pointe-Claire

INFO: 514-489-6630 or www.chiprehab.com

CONTACT: Marla Gold, Director – CHIP
514-846-7973 ext 246

Start collecting those all-important pledges

On-line donations make it easy:

- On-line donations are now available at **www.chiprehab.com** for your sponsors to send in their pledges. Please note that this link takes you to the Montreal General Hospital Foundation which manages the CHIP fund. **Make sure they mention the CHIP Spin for Teens and the person they are sponsoring.**
- You can download a specially designed fundraising letter at **www.chiprehab.com** to send to family, friends and colleagues.
- For participants and donors who are choosing to support the combined **CHIP/WICS** event at Mansfield West, on-line donations can be made at **www.communityshares.ca**

THANK YOU TO OUR SPONSORS

- Mansfield Athletic Club
- Pfizer Canada Inc.
- Merck Frosst Canada Inc.
- AstraZeneca Inc.
- Clinemetrica Inc.



REGISTRATION FORM

NAME _____

ADDRESS _____

CITY _____ POSTAL CODE _____

BUSINESS TEL _____ HOME TEL _____

EMAIL ADDRESS _____

CHOOSE YOUR LOCATION:

- Mansfield Downtown Mansfield Brossard Mansfield West*

FEES INCLUDE: Sports bag, Lunch and Prizes

FRONT ROW GOLD SPINNERS: I want to be a Gold Spinner and commit to raising \$1,000 for the CHIP for TEENS event. **\$150 deposit** to reserve a Gold Spinner front row bike for 3 hours. Balance to be raised in pledges by the time of the event. (Initial tax receipt for \$125). Only 15 spots available.

I will bike for the full three hours. **\$150 per person** to Spin for 3 hours (Tax receipt for \$125). Serious cyclists may wish to bring their own pedals.

I will share a bike with: 1: _____ 2: _____
\$100 per person for participants who share a bike. (Tax receipt for \$75)

I will share a bike but need help finding partners.

I am unable to participate but have included a donation for the event. \$ _____

Daycare services available

PAYMENT:

For Mansfield Downtown and Brossard locations: Please make cheques payable to CHIP. Sign waiver and mail or fax to: **SPIN FOR TEENS, 3505 Atwater Avenue, Montreal, QC H3H 1Y2**
Tel: 514-489-6630 Fax: 514-489-2604 mgold@epimgh.mcgill.ca www.chiprehab.com

***For Mansfield West location only:** Please make cheques payable to WICS. Sign waiver and mail or fax to: **WICS – 207 Place Frontenac, Pointe Claire, QC H9R 4Z7**
Tel: 514-695-8694 Fax: 514-695-6551 rania.partage@qc.aira.com www.communityshares.ca

Cheque Visa Mastercard AmEx Total: \$ _____

CARD NUMBER _____ EXPIRY DATE _____

Waiver

I acknowledge participating at my own risk and I hereby waive liability of any and all claims against CHIP and the Mansfield Athletic Club, its sponsors and related persons for personal injury, death or property damage related to my participation in the SPIN FOR TEENS November 29, 2009. I consent to any medical treatment deemed necessary by the medical team.

SIGNATURE _____
A registration form and signed waiver is required for each team member.

MAINTENANT **3** SITES DIFFÉRENTS

Le PLUS GRAND événement de cardiovélo à Montréal est PLUS IMPOSANT que jamais!

Faites la différence dans la vie d'un ado.
Dimanche 29 novembre 2009



www.chiprehab.com

Partage-Action de l'Ouest-de-l'Île
À l'écoute de notre communauté



À Vélo pour ADOS! Joignez-vous au 6^e Spinothon annuel CHIP. Vous pouvez faire une différence!



Joignez-vous au **Programme d'amélioration de la santé cardiovasculaire McGill (CHIP)**, aux 3 sites **Mansfield Club Athlétique** et à Partage-Action de l'Ouest-de-l'Île (WICS) pour l'événement annuel À VÉLO pour ADOS. Votre appui peut vraiment faire une différence – une différence pour la vie.



Plus de 25 % des adolescents canadiens ont joint les rangs des gens sédentaires et en mauvaise santé. Il est urgent d'agir. Votre aide est essentielle...



Une cause saine pour des résultats sains. CHIP est un organisme sans but lucratif et puisque la RAMQ ne rembourse pas les coûts des programmes, les recettes aideront aussi les personnes aux moyens financiers limités à participer aux différents volets de CHIP. Combattez avec nous la maladie cardiaque, le diabète, l'obésité, le cancer et la dépression.

Cette année, l'objectif est d'amasser 125 000 \$ pour aider encore plus d'adolescents.

Spinothon À vélo pour les Ados



L'année dernière, plus de **300 cyclistes enthousiastes ont amassé 110 000 \$** pour appuyer un programme d'été intensif de 9 semaines axé sur la santé et le mode de vie pour des adolescents présentant de l'embonpoint. Si vous savez aller à bicyclette, vous pouvez participer! Aucune expérience requise.

Façons de participer

Catégorie individuelle: Pédalez seul durant 3 heures. 150 \$ plus les commandites que vous pouvez amasser (reçu d'impôt de 125 \$).

Catégorie en équipe: 2 collègues / amis ou plus peuvent partager un vélo. 100 \$ par équipier plus les commandites que vous pouvez amasser (reçu d'impôt de 75 \$ pour chaque participant).

UNE BELLE ACTIVITÉ D'ÉQUIPE

Le Spinothon a été un événement incroyable – et ce du début à la fin. Cette activité a permis aux 21 participants de KPMG de s'entraîner et de s'amuser tout en favorisant l'esprit d'équipe et en recueillant des fonds pour une bonne cause. Quelle efficacité!!! Les participants ont tous été emballés par cette expérience énergisante qu'ils ont hâte de répéter en 2009. – équipe KPMG



Voici ce que nos adolescents en disent!

« Ce programme m'a aidé à créer une routine d'exercice facile à exécuter et stimulante que je peux faire à tous les jours. CHIP a changé ma vie! » – Spencer Rahal, 13 ans

Choisissez entre 3 sites

CHIP a ajouté 2 nouveaux sites: **Mansfield Club Athlétique Ouest** et **Brossard** en plus de la succursale centre-ville.

De plus, CHIP s'associe à Partage-Action de l'Ouest-de-l'Île (WICS) qui appuie les organismes communautaires oeuvrant dans l'Ouest de l'Île. Une partie des sommes amassées dans le cadre de l'événement À VÉLO pour ADOS – Mansfield Ouest servira à la mise sur pied d'un nouveau programme CHIP à ce site et l'autre sera distribuée par le WICS aux organismes sans but lucratif desservant la communauté de l'Ouest de l'Île.

ARRIVÉE et INSCRIPTION

QUAND: Dimanche 29 novembre 2009

HEURE: Inscription 8h30 à 9h45
Spinothon 10h à 13h
Déjeuner 13h à 14h

OÙ:

- Mansfield Club Athlétique centre-ville
1230, rue Mansfield
- Mansfield Club Athlétique Brossard
8000 boul. Leduc, suite 101-201
- Mansfield Club Athlétique Ouest
2375 Transcanadienne, Pointe-Claire

INFO: 514 489-6630 ou www.chiprehab.com

CONTACT: Marla Gold, Directrice – CHIP
514 846-7973, poste 246

Nous avons besoin de vos commandites pour atteindre notre but!

4 GRANDS PRIX...

...pour le plus gros montant d'argent en commandites amassées:

1. par une équipe de collègues de travail (le gagnant de l'an dernier avait amassé 4 790 \$!)
2. par une seule personne

...pour la plus grande équipe formée de:

3. collègues de travail
4. membres d'une famille / amis qui participent ensemble

Nombre de vélos limité. Inscrivez-vous aujourd'hui!

Toutes les commandites sont importantes. Commencez dès maintenant!

Les dons en ligne, c'est facile:

- Il est maintenant possible pour vos commanditaires de faire des dons en ligne à www.chiprehab.com. Veuillez noter que ce lien mène à la Fondation de l'Hôpital général de Montréal qui gère le fonds CHIP. **Dites-leur bien de préciser qu'il s'agit de À Vélo pour ADOS CHIP et le nom de la personne qu'ils commanditent.**
- Vous pouvez télécharger le formulaire officiel de commandites sur www.chiprehab.com et le remettre à vos familles, vos amis et vos collègues.
- Pour les participants et les donateurs qui choisissent d'appuyer conjointement **CHIP et WICS** à l'événement du Mansfield Club Athlétique Ouest, les dons en ligne peuvent être faits au www.partageaction.ca.

MERCI À NOS COMMANDITAIRES

- Mansfield Club Athlétique
- Pfizer Canada Inc.
- Merck Frosst Canada Inc.
- AstraZeneca Inc.
- Clinemetrica Inc.



FORMULAIRE D'INSCRIPTION

NOM _____
ADRESSE _____
VILLE _____ CODE POSTAL _____
TÉL. BUREAU _____ TÉL. MAISON _____

ADRESSE ÉLEC. _____

CHOISISSEZ VOTRE SITE

Mansfield centre-ville Mansfield Brossard Mansfield Ouest*

COÛT

 L'inscription comprend: sac de sport, repas et prix de présence

PARTICIPANT OR (première rangée): Je m'inscris comme Participant OR et je m'engage à recueillir 1 000 \$ pour l'événement À VÉLO pour ADOS. **Dépôt de 150 \$** pour réserver, pendant 3 heures, un vélo « Participant OR » dans la première rangée. Le restant à recueillir en commandites d'ici l'événement (reçu d'impôt de base de 125 \$). **Seulement 15 vélos disponibles.**

Je pédalerai durant les 3 heures. **150 \$ par personne** pour pédaler durant 3 heures (reçu d'impôt de 125 \$). Les cyclistes peuvent apporter leurs propres pédales.

Je partagerai un vélo avec: 1: _____
2: _____ **100 \$ par personne** pour ceux qui partagent un vélo (reçu d'impôt de 75 \$).

Je partagerai un vélo, mais j'ai besoin d'aide pour trouver des partenaires.

Je ne peux pas participer, mais j'inclus un don pour cet événement. \$ _____

Service de garde disponible

PAIEMENT

Sites Mansfield centre-ville ou Brossard: Veuillez libeller votre chèque à: CHIP. Veuillez signer et poster ou télécopier ce formulaire à: À VÉLO pour ADOS, 3505, avenue Atwater, Montréal (Québec) H3H 1Y2 Tél : 514 489-6630 Fax : 514 489-2604 mgold@epimgh.mcgill.ca www.chiprehab.com

***Site Mansfield Ouest seulement :** Veuillez libeller votre chèque à: WICS. Veuillez signer et poster ou télécopier ce formulaire à: WICS – 207 Place Frontenac, Pointe Claire, QC H9R 4Z7 Tél : 514 695-8694 Fax : 514 695-6551 rania.partage@qc.aira.com www.communityshares.ca

Chèque Visa Mastercard AmEx Total: _____ \$

NO. DE CARTE _____ DATE D'EXPIRATION _____

Exonération de responsabilité

J'accepte de participer à mes propres risques et, par la présente, je libère CHIP et le Mansfield Club athlétique, leurs commanditaires ou personnes liées, de toute réclamation que ce soit, notamment en cas de blessure, décès ou dommages résultant de ma participation à l'événement À VÉLO pour ADOS du 29 novembre 2009. Je consens à recevoir tout traitement médical jugé nécessaire par l'équipe médicale.

SIGNATURE _____
Chaque équipier doit remplir un formulaire d'inscription et une exonération de responsabilité.