



Shapedown BC Program

ਸ਼ੇਪ ਡਾਊਨ ਬੀ ਸੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ



What?

The Shapedown BC program has been running within the Fraser Health Authority since 2013. This program is offered to children, teens and their families. We support families in achieving healthy weights through healthy living. This same program is now offered in Punjabi.

ਇਹ ਕੀ ਹੈ?

ਇਹ ਸ਼ੇਪ ਡਾਊਨ ਬੀ ਸੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਵਿੱਚ 2013 ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੈ ਜੋ ਕਿ

ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ

ਜਵਾਨ ਹੋ ਰਹੇ ਬੱਚਿਆਂ

ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ

ਅਸੀਂ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤੰਦਰੁਸਤ ਭਾਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ

ਅਸੀਂ ਹੁਣ ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ

Who?

Our team helps families to make positive changes in food, activity, parenting skills and self-esteem.

The Shapedown BC team includes:

- doctors
- dietitians
- mental health experts
- exercise specialists

ਅਸੀਂ ਕੌਣ ਹਾਂ?

ਸ਼ੇਪ ਡਾਊਨ ਬੀ ਸੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਡਾਕਟਰ

ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਮਾਹਰ

ਕਸਰਤ ਮਾਹਿਰ

ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ, ਸਰਗਰਮੀ ਵਿੱਚ, ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਦੇ ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਸਵੈ ਮਾਣ ਵਿੱਚ ਚੰਗਾ ਬਦਲਾਅ ਲਿਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ



Shapedown BC Program in Punjabi

ਸ਼ੇਪ ਡਾਊਨ ਬੀ ਸੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ

What Happens?

- A thorough health assessment by the Shapedown Team
- 10 week group program, 2 sessions weekly at the Tong Louie YMCA in Surrey
- Session 1: 2 hour weekend session with a 30 minute activity session for the children/teens
- Session 2: 1 hour family fun activity session during the week

How Do I Join?

Your child is between 6-17 years old

You need a doctor's referral

Your child is at an unhealthy weight (BMI >85%)

Family and children must be willing to participate in the program

Free Program

ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

- ਸ਼ੇਪ ਡਾਊਨ ਟੀਮ ਵਲੋਂ ਸਿਹਤ ਦੀ ਮਕੱਮਲ ਰੀਪੋਰਟ
- 10 ਹਫਤੇ ਗਰੁੱਪ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਹਰ ਹਫਤੇ 2 ਕਲਾਸਿਸ ਟੋਗ ਲੂਈ ਬਾਈ ਐਮ ਸੀ ਏ, ਸਰੀ ਵਿੱਚ
- ਕਲਾਸ 1: 2 ਘੰਟੇ ਦਾ ਕਲਾਸ ਹਫਤੇ ਦੇ ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ, 30 ਮਿੰਟ ਸਰਗਰਮੀ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ/ ਜਵਾਨ ਹੋ ਰਹੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਕਲਾਸ ਦੇ ਨਾਲ
- ਕਲਾਸ 2: 1 ਘੰਟੇ ਦਾ ਕਲਾਸ ਹਫਤੇ ਵਿੱਚ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਪਰਿਵਾਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨਾਲ

ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਭਾਗ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 6 -17 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੈ

ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਰੈਫਰਲ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਭਾਰ ਅਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹੈ (ਬੀ ਐਮ ਆਈ > 85 %)

ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ

ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਮੁਫਤ ਹੈ

www.fraserhealth.ca/shapedown

Phone: 604-613-7821 | Fax: 604-533-6454