



**DO YOU
WANT TO
IMPROVE
YOUR
HEALTHY
LIFESTYLE
HABITS?**



**VEUX-TU
AMÉLIORER
TES
HABITUDES
DE VIE
SAINES?**

**Improving physical activity,
sleep, & screen time, improves
mental health!**

**Améliorer l'activité physique,
le sommeil et le temps d'écran,
améliore ta santé mentale!**

- ✓ Explore our informative website!
- ✓ Develop your healthy lifestyle habits!
- ✓ Earn volunteer hours and gift cards to recognize the time you contribute!

- ✓ Explore notre site web informatif!
- ✓ Développer tes habitudes de vie saines!
- ✓ Gagne des heures de bénévolat et des cartes-cadeaux pour reconnaître le temps que tu contribues!

Youth 12 -23 years old facing mental health challenges can participate.
Tous les jeunes âgés de 12 à 23 ans, confrontés à des problèmes de santé mentale, peuvent participer. ** Note: At this time, this study is only available in English
** Note: Que pour le moment, cette étude n'est disponible qu'en anglais

**Participation in the study is voluntary.
It is 100% your choice.**

**La participation à cette étude est
volontaire. C'est 100% ton choix.**

**WANT TO PARTICIPATE? VEUX-TU PARTICIPER?
HAVE QUESTIONS? AS-TU DES QUESTIONS?**



*Our research team would be happy to help!
Call us at 613-737-7600 x 4005 or toll free 833-429-7427
or Email at cheoactive@cheo.on.ca or just scan the code*

*Notre équipe de recherche serait ravie de vous aider! Pour
plus d'informations, appelez-nous au 613-737-7600 x
4005, sans frais au 833-429-7427, par courriel à
cheoactive@cheo.on.ca ou simplement en scannant le
code QR.*