



gôûter au changement

craving change™

Gôûter au changement est un programme de groupe de 3 semaines animé par une diététiste qui a suivi une formation pour offrir le programme.

Le programme s'adresse aux personnes qui veulent en savoir davantage sur l'alimentation émotionnelle et ce qu'elles peuvent faire pour la maîtriser.

Dans ce programme, vous :

- apprendrez ce qui influence vos choix alimentaires
- acquerrez des compétences et des outils qui vous aideront à réussir à manger plus sainement

En français :

Les mercredis 5, 12 et 19 juin 2019 :

17 h 30 à 19 h 30

Les mercredis 15, 22 et 29 janvier 2020 :

14 h à 16 h

Accès–Access Saint-Boniface

170, rue Goulet

Pour vous inscrire, veuillez appeler au

204-940-1150.

Il y a des frais* de 10 \$ à payer pour le cahier de travail. Tous les participants doivent avoir le cahier de travail. Veuillez apporter le montant exact en argent comptant à la première séance.

(*Vous pouvez demander une aide financière pour ces frais.)

Craving Change™ is a 3-week group program led by a dietitian who is a trained program facilitator.

This program is for people who would like to know more about emotional eating and what they can do to manage it.

In this program you will:

- Learn about what influences your food choices
- Build skills and tools to help you manage healthier eating successfully

In English:

Tuesdays, September 3, 10, 17 2019:

2:00 p.m. to 4:00 p.m.

Wednesdays, November 20, 27 and

December 4, 2019: 9:00 a.m. to 11:00 a.m.

Wednesdays, January 15, 22 and 29, 2020:

5:30 p.m. to 7:30 p.m.

Tuesdays, March 17, 24 and 31, 2020:

2:00 p.m. to 4:00 p.m.

Accès–Access Saint-Boniface, 170 Goulet

To register, please call **204-940-1150.**

There is a \$10 workbook fee*. The workbook is required for all participants. Please bring the exact amount in cash to the first session.

(*Fee subsidy is available upon request.)