

# WINTERQUARTIER 2023/24

im evangelischen Kirchgemeindezentrum,  
Rorschach

Montags von 14.00 bis 16.00 Uhr



**HEKS**

Brot für alle.

**13. November** Spiele spielen

Bring dein Lieblingsspiel mit

**27. November** Einfache Atemübungen und Bewegung zur Entspannung und Harmonisierung, mit Maria Teresa

**11. Dezember** Guetzli backen

**8. Januar** Input über Ernährung mit ZEPRA

**22. Januar** Syrischen Spinatkuchen kochen mit Nafisa

**5. Februar** Biografiespiel Erzählungen aus dem eigenen Leben, Moderation Maria Teresa  
(definitiver Ort wird noch bekannt gegeben)

**19. Februar** Gemeinsames Singen mit Ute

**Treffpunkt** Evangelisches Kirchgemeindezentrum, Signalstrasse 34, Rorschach

**Kinder** sind herzlich willkommen

**Information** und Anmeldung

sibylle.traber@heks.ch, 076 699 50 16

HEKS Gärten Ostschweiz, [www.heks.ch](http://www.heks.ch)