

# WINTERQUARTIER

im b'treff Wattwil  
von 14.00 bis 16.00 Uhr



**20. November** Input über Ernährung mit ZEPRA



**4. Dezember** Guetzli backen mit SEMO



**18. Dezember** gemeinsames Weihnachtscafé



**8. Januar** Raclette Essen dieser Anlass findet von 12.00 bis 14.00 Uhr statt



**22. Januar** Naturcremes selber herstellen



**5. Februar** Entspannung und Atmung mit ZEPRA



**19. Februar** Kurdische Dolma kochen mit Zafat

**Treffpunkt** jeweils im b'treff Wattwil, alte Bahnhofstrasse 10  
**Kinder** sind herzlich willkommen

**Information** und Anmeldung  
neuegaertenostschweiz@heks.ch, 077 527 75 95  
HEKS Neue Gärten, [www.heks.ch](http://www.heks.ch)