



Aludj jól! – alváshigiénés foglalkozások

*Gyakorlati tanácsok és módszerek a pihentető alvásért
Három alkalmas, csoportos program 60 év alatti felnőtteknek*

Időpontok: 2026. április 8., 15., 22., szerdai napok, kezdés: 15.30

Helyszín: Petz Aladár Egyetemi Oktató Kórház, Nagyelőadó

A Győri Járási Egészségfejlesztési Iroda és Lelki
Egészség Központ ingyenes programja

www.petz.gyor.hu/prevenicio, www.facebook.com/efigyor

Jelentkezés:

efiprogram.gyor@gmail.com

Információ:

96/507-900/8575

