



ESCUELA DE SALUD

Charla sobre:

**HIGIENE DEL SUEÑO: ¿Cómo
aprender a dormir mejor?**

**Ponente: Dña. Teresa de la Rubia
Marcos**

Enfermera de la Unidad del Sueño del Hospital General de Segovia

**Lugar: Centro Social La Costana.
La Lastrilla**

Calle Leopoldo Moreno. 40196

**Día: 13 de Junio de 2024
de 10 a 11 horas**

¡Os esperamos!