

AZ AGY EGÉSZSÉGE AZ AKTÍV ELME MEGŐRZÉSÉÉRT

Hogyan őrizhetjük meg agyunk egészségét és szellemi frissességünket az évek során? Mit tehetünk azért, hogy figyelmünk, gondolkodásunk és lelki egyensúlyunk hosszú távon is támogassa mindennapjainkat?

Előadássorozatunkban közérthető, gyakorlatias formában ismerkedhet meg az agy egészségének megőrzését segítő lehetőségekkel, az aktív életmód, a mentális frissesség és a kiegyensúlyozott mindennapok szerepével.

**IDŐPONTOK: 2026. SZEPTEMBER 1-JÉTŐL ÖT ALKALOMMAL
KEDDENKÉNT 9:30 ÓRÁTÓL**

HELYSZÍN: PONGRÁC KÖZÖSSÉGI HÁZ (1101 Budapest, Gyöngyike utca 4.)

JELENTKEZÉS: 06 1 431 7268, 06 30 914 4021

E-MAIL: PKH@BKHK.HU

A részvétel előzetes jelentkezéshez kötött.

Minden érdeklődőt szeretettel várunk!



D. Kovács Róbert Antal
Köbánya polgármestere