

DATAS	CURSOS	CONTEÚDOS	PERÍODO DE INSCRIÇÃO
3 a 7 junho	PEREGRINANDO PELO MUNDO — EM BUSCA DA VERDADE INTERIOR (10H00-13H00)	Conheça e reflita criticamente acerca de algumas peregrinações efetuadas pelo mundo à procura da verdade. Aprenda a questionar-se interiormente e a procurar as respetivas respostas promovendo o seu desenvolvimento pessoal aos níveis físico, mental, emocional e espiritual. Aprenda a ouvir o seu eu verdadeiro e o seu silêncio em total paz, serenidade e harmonia.	16 a 24 maio
	CINETERAPIA — O CINEMA COMO FERRAMENTA PSICOTERAPÊUTICA (14H00-17H00)	Conheça e experiencie o que de mais humano o cinema pode proporcionar. Reflita criticamente sobre os benefícios que podem advir para a vida quotidiana, quando utilizado enquanto ferramenta psicoterapêutica.	
11 a 14 junho	CORREIO ELETRÓNICO (10H00-13H30)	Aprenda a utilizar a <i>Internet</i> para pesquisa e comunicação via <i>email</i> , usando o <i>Internet Explorer</i> ou o <i>Microsoft Edge (Windows 10)</i> e o serviço <i>Outlook</i> da <i>Microsoft</i> . Sugere-se conhecimentos de informática.	20 maio a 7 junho
	E-FATURA E PORTAL DAS FINANÇAS (14H00-17H30)	Aprenda a utilizar as novas tecnologias, nomeadamente o uso da <i>Internet</i> , para a consulta e tratamento de serviços disponíveis no <i>E-Fatura</i> e Portal das Finanças.	
17 a 21 junho	CRIAÇÃO DE ÁLBUNS DIGITAIS (10H00-13H30)	Aprenda a criar e a editar vídeos com base nas suas fotos e imagens.	27 maio a 14 junho
	LITERACIA DIGITAL - SMARTPHONES (14H00-17H30)	Aprenda a utilizar e a usar o correio eletrónico no seu <i>smartphone</i> de uma forma eficiente e segura. Esclareça as suas dúvidas.	

**Nota:** Este programa pode sofrer alterações por motivos imprevistos (disponível no portal - [www.ssap.gov.pt](http://www.ssap.gov.pt)). Os cursos têm a duração de 15H e realizam-se no **Centro de Convívio Álvares Cabral - Rua Álvares Cabral, 351 Porto**

**Forma de inscrição e informações:** Presencialmente no Centro de Convívio, correio eletrónico ([centro.a.cabral@ssap.gov.pt](mailto:centro.a.cabral@ssap.gov.pt)) ou telefone (Tel. 222 037 815).