

## FORMAÇÃO SÉNIOR

### CENTRO DE CONVÍVIO DE ÁLVARES CABRAL

## TIC/TEMÁTICAS – MAIO 2019

DATAS	CURSOS	CONTEÚDOS	PERÍODO DE INSCRIÇÃO
6 a 10 maio	REDES SOCIAIS (10H00-13H00)	Explore e adquira conhecimentos para utilizar as redes sociais <i>Facebook</i> e <i>Instagram</i> , numa ótica de navegação utilitária.	15 a 26 abril
	CRIAÇÃO DE ÁLBUNS DIGITAIS (14H00-17H00)	Quer preservar, partilhar as memórias dos melhores momentos? Aprenda a criar Álbuns Digitais utilizando e explorando <i>sites</i> existentes no mercado.	
13 a 17 maio	CRIAÇÃO DE ÁLBUNS DIGITAIS (10H00-13H00)	Quer preservar, partilhar as memórias dos melhores momentos? Aprenda a criar Álbuns Digitais utilizando e explorando <i>sites</i> existentes no mercado.	15 abril a 3 maio
	NUTRIÇÃO E PRÁTICA DE EXERCÍCIO (10H00-13H00)	Adquira hábitos de alimentação saudável e rotinas de exercício físico, tendo como objetivo, a prevenção de doenças, a proteção e a promoção de uma vida mais saudável.	
	LITERACIA DIGITAL - SMARTPHONES (14H00-17H00)	Aprenda a utilizar eficazmente a tecnologia digital, usando o telefone inteligente – <i>smartphones</i> , através dos seus aplicativos, de uma forma eficiente e segura. Trazer o equipamento.	
20 a 24 maio	FOTOGRAFIA MOBILE (10H00-13H00)	Tire o máximo de rendimento das câmaras fotográficas/vídeo do seu <i>smartphone</i> e/ou <i>tablet</i> . Conheça as características de cada câmara e suas ligações ao computador.	29 abril a 10 maio
	ESPELHO MEU, ESPELHO MEU...- PROGRAMA PERSONALIZADO DE AUTO-CONHECIMENTO (10H00-13H00)	Venha olhar-se ao espelho com a profundidade que merece dedicar-se. Será que se conhece verdadeiramente? Ao longo dos anos a sua identidade pessoal evolui graças às experiências que vai vivenciando e ao processo de desenvolvimento pessoal que o envelhecimento acarreta.	
	CORREIO ELETRÓNICO (14H00-17H00)	Aprenda a utilizar os serviços de correio eletrónico da <i>Google</i> e da <i>Microsoft</i> e conheça os recursos e funções dos mesmos.	
27 a 31 maio	LITERACIA DIGITAL – SMARTPHONES (10H00-13H00)	Aprofundar os conhecimentos e utilização das funcionalidades e aplicabilidades dos <i>Smartphones</i> , <i>Tablets</i> e <i>APPS</i> – Sistema operativo <i>Android</i> .	6 a 17 de maio
	FOTOGRAFIA MOBILE (14H00-17H00)	Tire o máximo de rendimento das câmaras fotográficas/vídeo do seu <i>smartphone</i> e/ou <i>tablet</i> . Conheça as características de cada câmara e suas ligações ao computador.	

**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).