

PROGRAMACIÓN

TECNOLOXÍA MÓBIL PARA MELLORAR A TÚA VIDA

CHARLAS GRATUÍTAS

Horario 10:30-12:00



CeMIT | Centros para a Modernización e Inclusión Tecnolóxica

20 FEBRERO	FAI DO TEU SMARTPHONE O TEU ADESTRADOR PERSOAL. PLANIFICA E MIDE A TÚA ACTIVIDADE FÍSICA DIARIA.	8 MARZO	RECURSOS PARA COMBATER A SOIDADE. PARTICIPA EN GRUPOS DO TEU INTERESE A TRAVÉS DE ASOCIACIÓNS, GRUPOS DE VOLUNTARIADO OU REDES SOCIAIS
21 FEBRERO	MÓVETE COA TECNOLOXÍA. RELOXOS INTELIXENTES E OUTROS DISPOSITIVOS PARA FACER O TEU EXERCICIO MÁIS DIVERTIDO	9 MARZO	O VIÑO, UN CAPRICO SAUDABLE E AS MELLORES APLICACIÓNS PARA AS TÚAS RUTAS ENOLÓGICAS
22 FEBRERO	SAÚDE POSTURAL PARA A TÚA VIDA COTIÁ. INFORMACIÓN ONLINE PARA AXUDARTE A MELLORALA.	13 MARZO	CREA RECORDOS ESPECIAIS: FOTOGRAFÍA E VÍDEO DIXITAL. CREAR O TEU CADERNO DE VIAXE CO TEU MÓBIL
23 FEBRERO	COIDA O TEU CORAZÓN AO RITMO DA MÚSICA. APLICACIÓNS E RECURSOS PARA BAILAR E COIDAR A TÚA SAÚDE	14 MARZO	APRENDE A UTILIZAR OS RECURSOS DE GOOGLE MAPS PARA AS TÚAS VIAXES. DESCOBRE O MUNDO A TRAVÉS DE GOOGLE EARTH
27 FEBRERO	CONSELLOS PARA SENTIRTE MELLOR. APLICACIÓNS DE MEDITACIÓN E RELAXACIÓN.	15 MARZO	BENEFICIOS E VANTAXES DE TRANSPORTE CANDO ES SÉNIOR. COÑECE OS MEDIOS PARA MOVERTE EN TREN, AUTOBÚS E TRANSPORTE PÚBLICO
28 FEBRERO	DORME BEN, CONTROLA O TEU SOÑO. TECNOLOXÍA PARA MELLORAR O TEU DESCANSO	16 MARZO	HISTORIA DE ESPAÑA A TRAVÉS DE INTERNET. RECURSOS ONLINE PARA DESCUBRIR OUTRAS CULTURAS
1 MARZO	MERCA E PAGA CON SEGURIDADE NA INTERNET. PRINCIPAIS PORTAIS DE COMPRA ONLINE	20 MARZO	QUE É A ADMINISTRACIÓN ELECTRÓNICA E PRINCIPAIS TRÁMITES ONLINE QUE CHE FACILITARÁN A VIDA
2 MARZO	CONSERVA E FORTALECE A TÚA MEMORIA. APLICACIÓNS E ACTIVIDADES PARA MANTELA EN FORMA	21 MARZO	O NOVO DNI ELECTRÓNICO. A IMPORTANCIA DA FIRMA DIXITAL NA ACTUALIDADE
6 MARZO	PLANIFICA AS TÚAS VIAXES AOS TEUS LUGARES SOÑADOS. ATOPA AS MELLORES OPCIÓNS DE LECER.	22 MARZO	SEGURIDADE E PRIVACIDADE NA INTERNET. PROTÉXETE DOS PERIGOS DA REDE
7 MARZO	O TEU MÓBIL A TÚA MELLOR AXENDA. LEMBRA EVENTOS E CITAS IMPORTANTES	23 MARZO	MUSICOTERAPIA PARA MELLORAR O TEU ESTADO DE ÁNIMO. RECURSOS ONLINE GRATUÍTOS PARA ESCOITAR MÚSICA Á TÚA MEDIDA

