

INSTITUTO FEDERAL

Rio de Janeiro
Campus Niterói

IFRJ NO SAPÊ

PROJETO EDUCAÇÃO INTERGERACIONAL

Objetivo:

Melhorar a saúde e a qualidade de vida através da atividade física

Atividades que serão realizadas:

- Exercícios físicos
(Ginástica, Alongamento, Equilíbrio e Musculação)
- Palestras
- Cine debates
- Passeios

Público Alvo:

Idosos

40 vagas

Local, dias e horário:

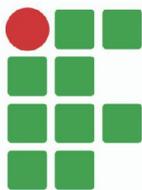
Segundas e quartas-feiras
das 10 às 12 horas
na Associação dos Moradores
do bairro Sapê

Documentos necessários:

- Identidade
- CPF
- Endereço

- Atestado Médico (caso não tenha haverá um prazo para a entrega)

**INSCRIÇÕES:
DIA
07/10/2017**



INSTITUTO FEDERAL

Rio de Janeiro
Campus Niterói

IFRJ NO SAPÊ

CONSULTORIA EM POSICIONAMENTO VIRTUAL

Objetivo:

Prestar consultoria acerca do posicionamento virtual ao microempresário local, fornecendo, principalmente, as seguintes orientações:

- Melhores canais para divulgação empresarial, de acordo com o negócio.
- Como fazer um site gratuito no WIX.
- Como atuar no Instagram e Facebook.

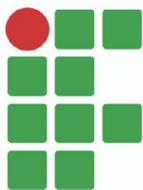
Local, dias e horário:

Às quartas-feiras
das 10 às 12 horas
na Associação dos Moradores
do bairro Sapê

Documentos necessários:

- Identidade
- CPF
- Endereço

**INSCRIÇÕES:
DIA
07/10/2017**



INSTITUTO FEDERAL

Rio de Janeiro
Campus Niterói

IFRJ NO SAPÊ

INCLUSÃO DIGITAL

Objetivo:

Auxiliar pessoas com dificuldade de utilizar as diferentes funcionalidades oferecidas pelo aparelho celular

Atividades que serão realizadas:

- Atendimento individual, conforme as dúvidas e necessidades de cada participante

Local, dias e horário:

Às quartas-feiras
das 8 às 12 horas
na Associação dos Moradores
do bairro Sapê

Documentos necessários:

- Identidade
- CPF
- Endereço

**INSCRIÇÕES:
DIA
07/10/2017**