

**FORMAÇÃO PRESENCIAL E À DISTÂNCIA
SENIORES
TIC/TEMÁTICAS – SETEMBRO 2025**

DATAS	CURSOS	CONTEÚDOS	PERÍODO DE INSCRIÇÃO
27 de agosto a 26 de setembro	RELAXAMENTO E MEDITAÇÃO (ONLINE) Tarde: 4.ª feira das 18:15 às 19:45 e 6.ª feira das 17:30 às 19:00 Decorre nos dias 27 e 29 de agosto e 03, 05, 10, 12, 17, 19, 24 e 26 de setembro	Através de alguns exercícios, aprenda a relaxar, meditar e a obter uma mente mais objetiva, assertiva e serena. Esta ação incrementa a nossa saúde mental e emocional que se irá refletir na nossa saúde física e bem-estar, ajudando a um envelhecimento saudável e feliz.	14 a 22 de agosto
01 a 22 de setembro	MELHORAR A AUTO-ESTIMA (Online) Manhã: 2.ª e 6.ª feira das 10:00 às 12:00 Decorre nos dias 01, 05, 08, 12, 15, 19 e 22 de setembro	Aprenda os métodos de construção para uma autonomia estável e através de exercícios práticos, construa essa autonomia, valorizando-se e tendo confiança em si. Ter uma autonomia estável é um processo contínuo.	
02 de setembro a 02 de outubro	CHI-KUNG: SISTEMA DA ÁRVORE – A POSTURA FÍSICA E MENTAL COMO FACTORES FUNDAMENTAIS PARA O BEM ESTAR (Online) Manhã: 3.ªs e 5.ªs das 09:30 às 11:00 Decorre nos dias 02, 04, 09, 11, 16, 18, 23, 25 e 30 de setembro e 02 de outubro	O <i>Chi Kung</i> é a raiz do <i>Tai Chi</i> e do <i>Kung Fu</i> . Significa “arte de manipular com êxito a energia”. Através de conteúdos teórico-práticos, conheça os benefícios desta arte e pratique alguns exercícios que podem ser feitos deitados, sentados ou em pé, para harmonizar e revitalizar a sua energia.	
02 de setembro a 07 de outubro	ROTA DA CERÂMICA - AZULEJO Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa Manhã: 3.ª feira das 10:00 às 12:30 Decorre nos dias 02, 09, 16, 23 e 30 de setembro e 07 de outubro	Conheça a azulejaria contemporânea e através da teoria e prática, pinte e decore uma superfície cerâmica com mater, decalques, entre outros. Nota: O material necessário encontra-se incluído, sem custos.	
04 de setembro a 30 de setembro	CHI KUNG – CUIDADOS A TER COM O VERÃO Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa Tarde: 3.ªs e 5.ªs das 15:40 às 17:30 Decorre nos dias 04, 09, 11, 16, 18, 23, 25 e 30 de setembro	O <i>Chi Kung</i> é a raiz do <i>Tai Chi</i> e do <i>Kung Fu</i> . Significa “arte de manipular com êxito a energia”. Através de conteúdos teórico-práticos, conheça os benefícios desta arte e pratique alguns exercícios que podem ser feitos deitados, sentados ou em pé, para harmonizar e revitalizar a sua energia.	
08 a 12 de setembro	ARTISTAS DO PORTO (Online) Manhã: 09:15 às 10:45 ou das 11:00 às 12:30	Conheça os artistas portuenses (pintores e escultores) que marcaram a história da Arte em Portugal, a partir de obras expostas no Museu Nacional Soares dos Reis. Nota: Esta ação inclui visita ao museu, sendo o custo do ingresso da responsabilidade dos beneficiários.	14 a 29 de agosto
08 de setembro a 20 de outubro	CONSULTÓRIO DE ARTES VISUAIS (Online) Manhã: 2.ª feira das 10:00 às 12:00 Decorre nos dias 08, 15, 22 e 29 de setembro e 06, 13 e 20 de outubro	Aprenda a interpretar as diversas técnicas e a reconhecer a simbologia utilizada por autores conhecidos. Durante esta ação poderá expor as suas dúvidas e expressar as suas opiniões, ouvir os conselhos experientes, dicas e truques sobre a pintura a óleo, acrílico, aguarela e conhecer outras técnicas meios e suportes, utilizados por artistas conhecidos.	

Informações: Serão prestadas pela equipa de formação por e-mail: formacao@ssap.gov.pt

Forma de inscrição: Inscreva-se na sua área reservada acedendo ao Espaço do Beneficiário no Portal dos SSAP em www.ssap.gov.pt

Seleção: Todos os selecionados serão confirmados por e-mail.

Nota: As ações realizam-se no formato presencial ou *online* e obedecem a pagamento prévio de 5,00 € por cada ação, a efetuar através de referência multibanco (a indicar aquando da comunicação da seleção). A participação na ação será somente confirmada após pagamento efetuado até à data limite indicada. A formação presencial, em Lisboa, realiza-se no Centro de Convívio da Guerra Junqueiro e Centro Sociocultural, no Porto realiza-se nos Centros de Convívio de Álvares Cabral e Costa Cabral. Quanto à formação *online*, implica possuir equipamentos informáticos (pc/portátil/telemóvel/tablet) e com ligação à internet, devendo o formando escolher a(s) ação(ões) nos horários que pretende, tendo atenção para que não haja sobreposições. Os horários apresentados são à hora legal de Portugal Continental.

**FORMAÇÃO PRESENCIAL E À DISTÂNCIA
SENIORES
TIC/TEMÁTICAS – SETEMBRO 2025**

DATAS	CURSOS	CONTEÚDOS	PERÍODO DE INSCRIÇÃO
15 a 19 de setembro	GOOGLE DRIVE II (Online) Manhã: 09:15 às 10:45 ou das 11:00 às 12:30	Aprenda a usar, em segurança, o método de armazenamento Cloud/Nuvem através do “Google Drive”. Poupe espaço de armazenamento no seu computador, tablet ou telemóvel e mantenha os seus ficheiros sempre acessíveis e organizados. Nota: Para frequentar esta ação é necessário ter frequentado o nível I.	14 de agosto a 05 de setembro
	CONSULTÓRIO TÉCNICO: DICAS E DÚVIDAS DE INFORMÁTICA Online e Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa Manhã: 10:00 às 11:30 (online) Manhã: 10:00 às 13:00 (presencial)	Esclareça as suas dúvidas e atualize conhecimentos complementados com a ajuda prática do uso de dispositivos informáticos (computador, telemóvel, tablet...). Estes esclarecimentos e dicas permitem obter competências para a utilização dos equipamentos e serviços de forma informada, eficiente e segura.	
	GOOGLE DRIVE II (Online) Tarde: 14:15 às 15:45 ou das 16:00 às 17:30	Aprenda a usar, em segurança, o método de armazenamento Cloud/Nuvem através do “Google Drive”. Poupe espaço de armazenamento no seu computador, tablet ou telemóvel e mantenha os seus ficheiros sempre acessíveis e organizados. Nota: Para frequentar esta ação é necessário ter frequentado o nível I.	
	CONSULTÓRIO TÉCNICO: DICAS E DÚVIDAS DE INFORMÁTICA Online e Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa Tarde: 14:30 às 16:00 (online) Tarde: 14:30 às 17:30 (presencial)	Esclareça as suas dúvidas e atualize conhecimentos complementados com a ajuda prática do uso de dispositivos informáticos (computador, telemóvel, tablet...). Estes esclarecimentos e dicas permitem obter competências para a utilização dos equipamentos e serviços de forma informada, eficiente e segura.	
22 a 26 de setembro	ARTISTAS DO PORTO Presencial – Centro de Convívio Álvares Cabral - Porto Manhã: 10:00 às 13:00	Conheça os artistas portugueses (pintores e escultores) que marcaram a história da Arte em Portugal, a partir de obras expostas no Museu Nacional Soares dos Reis. Nota: Esta ação inclui visita ao museu, sendo o custo do ingresso da responsabilidade dos beneficiários.	14 de agosto a 12 de setembro
	ARTISTAS DO PORTO Presencial – Centro de Convívio Costa Cabral - Porto Tarde: 14:30 às 17:30	Conheça os artistas portugueses (pintores e escultores) que marcaram a história da Arte em Portugal, a partir de obras expostas no Museu Nacional Soares dos Reis. Nota: Esta ação inclui visita ao museu, sendo o custo do ingresso da responsabilidade dos beneficiários.	
26 de setembro a 13 de outubro	UMA JORNADA DOS CHAKRAS Online e Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa Manhã: 2.ªs e 6.ªs feiras das 10:00 às 12:30 Decorre nos dias 26 e 29 de setembro e 03, 06, 10 e 13 de outubro	Conheça os nossos 7 chakras principais, aprenda a trabalhá-los para os harmonizar e veja como os bloqueios do nosso pilar vital afetam a nossa vida.	

Informações: Serão prestadas pela equipa de formação por e-mail: formacao@ssap.gov.pt

Forma de inscrição: Inscreva-se na sua área reservada acedendo ao Espaço do Beneficiário no Portal dos SSAP em www.ssap.gov.pt

Seleção: Todos os selecionados serão confirmados por e-mail.

Nota: As ações realizam-se no formato presencial ou *online* e obedecem a pagamento prévio de 5,00 € por cada ação, a efetuar através de referência multibanco (a indicar aquando da comunicação da seleção). **A participação na ação será somente confirmada após pagamento efetuado até à data limite indicada.** A formação presencial, em Lisboa, realiza-se no Centro de Convívio da Guerra Junqueiro e Centro Sociocultural, no Porto realiza-se nos Centros de Convívio de Álvares Cabral e Costa Cabral. Quanto à formação *online*, implica possuir equipamentos informáticos (pc/portátil/telemóvel/tablet) e com ligação à internet, devendo o formando escolher a(s) ação(ões) nos horários que pretende, tendo atenção para que não haja sobreposições. Os horários apresentados são à hora legal de Portugal Continental.