

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

DATAS	CURSOS	CONTEÚDOS	PERÍODO DE INSCRIÇÃO
31 de março a 04 de abril	DICAS E DÚVIDAS DE INFORMÁTICA Presencial – Centro de Convívio Álvares Cabral - Porto Manhã: 10:00 às 13:00	Esclareça as suas dúvidas e atualize conhecimentos complementados com a ajuda prática do uso de dispositivos informáticos (computador, telemóvel, <i>tablet</i> ,...)	17 de fevereiro a 21 de março
	DICAS E DÚVIDAS DE INFORMÁTICA Presencial – Centro de Convívio Costa Cabral - Porto Tarde: 14:30 às 17:30	Esclareça as suas dúvidas e atualize conhecimentos complementados com a ajuda prática do uso de dispositivos informáticos (computador, telemóvel, <i>tablet</i> ,...)	
03 a 29 de abril	CHI KUNG – YING YANG: CONCEITOS E PRÁTICAS PARA O DIA-A-DIA Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa Tarde: 3.ªs e 5.ªs das 15:45 às 17:30 Decorre nos dias 03, 08, 10, 15, 17, 22, 24 e 29 de abril	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/aprenda os benefícios desta arte e pratique alguns exercícios que podem ser feitos deitados, sentados ou em pé, para harmonizar e revitalizar a sua energia.	
03 de abril a 08 de maio	CHI-KUNG: ALIMENTAÇÃO E MOVIMENTOS PARA CONDIÇÕES ESPECIAIS (Online) Manhã: 3.ªs e 5.ªs das 09:30 às 11:00 Decorre nos dias 03, 08, 10, 15, 17, 22, 24 e 29 de abril e 06 e 08 de maio	Através de exercícios práticos, aprenda, aprofunde a prática do movimento com base no <i>Chi Kung</i> terapêutico e saiba o que comer em cada etapa visando sempre a alegria, o prazer e satisfação como ingredientes indispensáveis à vida.	
07 a 11 de abril	CONSULTÓRIO TÉCNICO: DICAS E DÚVIDAS DE INFORMÁTICA <i>Online e Presencial</i> – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa Manhã: 10:00 às 11:30 (<i>online</i>) Manhã: 10:00 às 13:00 (<i>presencial</i>)	Esclareça as suas dúvidas e atualize conhecimentos complementados com a ajuda prática do uso de dispositivos informáticos (<i>computador, telemóvel, tablet</i> ,...). Estes esclarecimentos e dicas permitem obter competências para a utilização dos equipamentos e serviços de forma informada, eficiente e segura.	17 de fevereiro a 28 de março
	A PÁSCOA NA ARTE (Online) Manhã e/ou Tarde: 11:00 às 12:30 ou das 14:15 às 15:45	Conheça as Obras de Arte mais icónicas, onde se podem ver representadas a Última Ceia, a Crucificação e a Ressurreição de Cristo. Saiba o contexto histórico-cultural de cada uma delas e identifique a iconografia e os símbolos nelas representados.	
	CONSULTÓRIO TÉCNICO: DICAS E DÚVIDAS DE INFORMÁTICA <i>Online e Presencial</i> – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa Tarde: 14:30 às 16:00 (<i>online</i>) Tarde: 14:30 às 17:30 (<i>presencial</i>)	Esclareça as suas dúvidas e atualize conhecimentos complementados com a ajuda prática do uso de dispositivos informáticos (<i>computador, telemóvel, tablet</i> ,...). Estes esclarecimentos e dicas permitem obter competências para a utilização dos equipamentos e serviços de forma informada, eficiente e segura.	

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 – ABRIL 2025**

DATAS	CURSOS	CONTEÚDOS	PERÍODO DE INSCRIÇÃO
14 a 17 de abril	NUTRIÇÃO E SAÚDE (Online) Tarde: 14:40 às 15:55 ou das 16:00 às 17:30	Esta ação aborda as necessidades nutricionais específicas dos idosos, com foco numa alimentação equilibrada de forma a prevenir doenças e manter a energia.	17 de fevereiro a 04 de abril
28 de abril a 02 de maio	GMAIL (Online) Manhã: 09:15 às 10:45 ou das 11:00 às 12:30	Aprenda a utilizar o serviço de <i>e-mail Gmail</i> , conhecendo os procedimentos necessários à utilização e configuração da conta, criação de contactos, composição e envio de mensagens com anexos, bem como, as vantagens e riscos associados ao <i>e-mail</i> .	17 de fevereiro a 11 de abril
	GMAIL (Online) Tarde: 14:15 às 15:45 ou das 16:00 às 17:30	Aprenda a utilizar o serviço de <i>e-mail Gmail</i> , conhecendo os procedimentos necessários à utilização e configuração da conta, criação de contactos, composição e envio de mensagens com anexos, bem como, as vantagens e riscos associados ao <i>e-mail</i> .	

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.