

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

DATAS	CURSOS	CONTEÚDOS	PERÍODO DE INSCRIÇÃO
03 a 07 de fevereiro	INTERNET EM SEGURANÇA (Online) Manhã: 09:15 às 10:45 ou das 11:00 às 12:30	Aprenda a navegar na Internet com o máximo de segurança e a implementar comportamentos preventivos como: verificar se o <i>software</i> que vai utilizar está atualizado ou como identificar uma página de Internet segura, entre outros.	10 a 24 de janeiro
	INTERNET EM SEGURANÇA (Online) Tarde: 14:15 às 15:45 ou das 16:00 às 17:30	Aprenda a navegar na Internet com o máximo de segurança e a implementar comportamentos preventivos como: verificar se o <i>software</i> que vai utilizar está atualizado ou como identificar uma página de Internet segura, entre outros.	
03 a 24 de fevereiro	INTELIGÊNCIA EMOCIONAL Presencial – Centro de Convívio Álvares Cabral - Porto Manhã: 2.ª, 4.ª e 6.ª das 11:00 às 12:30 Decorre nos dias 03, 05, 07, 10, 12, 14, 17, 19, 21 e 24 de fevereiro	Saiba qual a importância e aplicabilidade deste tipo de inteligência na vida do dia a dia e na sua saúde emocional e adquira ferramentas simples para usar diariamente.	
	INTELIGÊNCIA EMOCIONAL (Online) Tarde: 2.ª, 4.ª e 6.ª das 16:00 às 17:30 Decorre nos dias 03, 05, 07, 10, 12, 14, 17, 19, 21 e 24 de fevereiro	Saiba qual a importância e aplicabilidade deste tipo de inteligência na vida do dia a dia e na sua saúde emocional e adquira ferramentas simples para usar diariamente.	
05 de fevereiro a 19 de março	RELAXAMENTO E MEDITAÇÃO (ONLINE) Manhã: 4.ª feira das 10:00 às 12:00 Decorre nos dias 05, 12, 19 e 26 de fevereiro e 05, 12 e 19 de março	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.	
06 de fevereiro a 03 de março	RELAXAMENTO E MEDITAÇÃO Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro e Centro Sociocultural – Lisboa Manhã: 2.ª feira no C.C.G.J. das 10:00 às 12:00 e à 5.ª feira no C.S.C. das 09:45 às 11:15 Decorre nos dias 06, 10, 13, 17, 20, 24 e 27 de fevereiro e 03 de março.	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.	
10 a 14 de fevereiro	FUNÇÕES BÁSICAS DE UM TELEMÓVEL ANDROID Presencial – Centro de Convívio Álvares Cabral - Porto Manhã: 10:00 às 13:00	Saiba tirar o máximo partido do seu telemóvel Android como: alterar as suas definições; instalar aplicações; utilizar as principais Funções; organizar os ecrãs; adicionar <i>widgets</i> ; entre outros.	10 a 31 de janeiro
	CONSULTÓRIO TÉCNICO: DICAS E DÚVIDAS DE INFORMÁTICA Online e Presencial – 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.	
	FUNÇÕES BÁSICAS DE UM TELEMÓVEL ANDROID Presencial – Centro de Convívio Costa Cabral - Porto Tarde: 14:30 às 17:30	Saiba tirar o máximo partido do seu telemóvel Android como: alterar as suas definições; instalar aplicações; utilizar as principais Funções; organizar os ecrãs; adicionar <i>widgets</i> ; entre outros.	
	CONSULTÓRIO TÉCNICO: DICAS E DÚVIDAS DE INFORMÁTICA Online e Presencial – 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 – FEVEREIRO 2025**

DATAS	CURSOS	CONTEÚDOS	PERÍODO DE INSCRIÇÃO
17 a 21 de fevereiro	DICAS E DÚVIDAS DE INFORMÁTICA (Online) Manhã: 09:15 às 10:45 ou das 11:00 às 12:30	Esclareça as suas dúvidas e atualize conhecimentos complementados com a ajuda prática do uso de dispositivos informáticos (computador, telemóvel, tablet,...)	10 de janeiro a 07 de fevereiro
	DICAS E DÚVIDAS DE INFORMÁTICA (Online) Tarde: 14:15 às 15:45 ou das 16:00 às 17:30	Esclareça as suas dúvidas e atualize conhecimentos complementados com a ajuda prática do uso de dispositivos informáticos (computador, telemóvel, tablet,...)	
18 de fevereiro a 13 de março	PSICOSSOMÁTICA – SINAIS DE ALERTA DO CORPO Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa Manhã: 3.ªs e 5.ªs das 10:00 às 12:00 Decorre nos dias 18, 20, 25 e 27 de fevereiro e 06, 11 e 13 de março	Conheça a Psicossomática (termo usado para fazer referência às patologias que pertencem tanto ao físico quanto ao psíquico e que afetam diretamente a saúde da mente e a do corpo) e atente aos sinais de alerta que o corpo nos dá, de forma a ter uma melhor qualidade de vida.	
24 a 28 de fevereiro	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.	10 de janeiro a 14 de fevereiro
	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.	
25 de fevereiro a 01 de abril	CHI-KUNG: ALIMENTAÇÃO E MOVIMENTOS REGENERADORES (Online) Manhã: 3.ªs e 5.ªs das 09:30 às 11:00 Decorre nos dias 25 e 27 de fevereiro, 06, 11, 13, 18, 20, 25 e 27 de março e 01 de abril	Comer, respirar e mover o corpo são três formas de nutrição sempre interligadas. Através de exercícios práticos, aprenda, aprofunde a prática do movimento com base no Chi Kung terapêutico e descubra a cozinha criativa: como misturar os alimentos com base na sua cor de forma a beneficiar das suas propriedades.	
25 de fevereiro a 01 de abril	CHI KUNG – PRÁTICAS RESPIRATÓRIAS E PONTOS ENERGÉTICOS Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa Tarde: 3.ªs e 5.ªs das 15:45 às 17:15 Decorre nos dias 25 e 27 de fevereiro, 06, 11, 13, 18, 20, 25 e 27 de março e 01 de abril	O Chi Kung é a raiz do Tai Chi e do Kung Fu. 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.	

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.