

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

DATAS	CURSOS	CONTEÚDOS	PERÍODO DE INSCRIÇÃO
03 a 07 de março	GOOGLE MEET (Online) Manhã: 09:15 às 10:45 ou das 11:00 às 12:30	Aprenda a usar, em segurança, o serviço de comunicação por vídeo da Google, e conheça/experimente os seus principais recursos e funcionalidades.	17 a 21 de fevereiro
	GOOGLE MEET (Online) Tarde: 14:15 às 15:45 ou das 16:00 às 17:30	Aprenda a usar, em segurança, o serviço de comunicação por vídeo da Google, e conheça/experimente os seus principais recursos e funcionalidades.	
10 a 14 de março	INTERNET EM SEGURANÇA Presencial – Centro de Convívio Álvares Cabral - Porto Manhã: 10:00 às 13:00	Aprenda a navegar na <i>Internet</i> 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.	17 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 (<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.	
	TREINO COGNITIVO E ESTIMULAÇÃO MENTAL (Online) Tarde: 14:45 às 15:55 ou das 16:00 às 17:30	Através de atividades físicas, jogos e desafios cognitivos, pretende-se promover a saúde mental e prevenir o declínio cognitivo.	
	INTERNET EM SEGURANÇA Presencial – Centro de Convívio Costa Cabral - Porto Tarde: 14:30 às 17:30	Aprenda a navegar na <i>Internet</i> 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.	
	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.	
11 de março a 15 de abril	INICIAÇÃO À PINTURA JAPONESA Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa Manhã: 3.ª feira das 10:00 às 12:30 Decorre nos dias 11, 18 e 25 de março e 01, 08 e 15 de abril	Conheça a prática Japonesa Sumi-ê, que lhe permite descontrair das emoções do dia a dia (filosofia Zen) e fluir as suas energias emocionais através de pinceladas livres e espontâneas. Sumi-ê, é uma técnica ancestral, que serve tanto como expressão artística como prática de relaxamento e meditação. O material necessário é da responsabilidade do(a) formando(a).	

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 – MARÇO 2025**

DATAS	CURSOS	CONTEÚDOS	PERÍODO DE INSCRIÇÃO
17 a 21 de março	CONSULTÓRIO TÉCNICO: DICAS E DÚVIDAS DE INFORMÁTICA <i>Online e Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa</i> 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 07 de março
	CONSULTÓRIO TÉCNICO: DICAS E DÚVIDAS DE INFORMÁTICA <i>Online e Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa</i> 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.	
17 de março a 07 de abril	PSICOSSOMÁTICA – SINAIS DE ALERTA DO CORPO (Online) Manhã: 2.ªs e 6.ªs das 10:00 às 12:00 Decorre nos dias 17, 21, 24, 28 e 31 de março e 04 e 07 de abril	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/reconheça aos sinais de alerta que o corpo nos dá, de forma a ter uma melhor qualidade de vida.	
17 de março a 07 de abril	FOTOGRAFIA <i>Presencial – Centro de Convívio Álvares Cabral - Porto</i> Manhã: 2.ª, 4.ª e 6.ª das 11:00 às 12:30 Decorre nos dias 17, 19, 21, 24, 26, 28 e 31 de março e 02, 04 e 07 de abril	Adquira os conhecimentos básicos da fotografia e como tirar partido da sua máquina fotográfica/câmara do seu telemóvel. Conheça os parâmetros disponíveis para obter melhores resultados no momento da captura. Faça pequenas edições usando aplicações já disponíveis no seu dispositivo. Esta ação tem saídas ao exterior (passeios – aulas práticas).	
24 a 28 de março	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 (<i>computador, telemóvel, tablet,...</i>)	17 de fevereiro a 14 de março
	FOTOGRAFIA DIGITAL <i>Online e Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa</i> Tarde: 14:30 às 16:00 (<i>online</i>) Tarde: 14:30 às 17:30 (<i>presencial</i>)	Saiba como tirar o máximo partido da câmara do seu telemóvel. Conheça os parâmetros disponíveis para obter melhores resultados no momento da captura. Faça pequenas edições usando aplicações já disponíveis no seu dispositivo. Aprenda a transferir e a armazenar as fotos no computador e a partilhá-las. Esta ação tem saídas ao exterior (passeios – aulas práticas).	
	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 (<i>computador, telemóvel, tablet,...</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.