

**FORMAÇÃO PRESENCIAL E À DISTÂNCIA
SENIORES
TIC/TEMÁTICAS – ABRIL 2024**

DATAS	CURSOS	CONTEÚDOS	PERÍODO DE INSCRIÇÃO
01 a 05 de abril	Compras Online Presencial – Centro de Convívio Álvares Cabral - Porto Manhã: 10:00 às 13:00	Aprenda a fazer compras através da <i>internet</i> com o máximo de segurança, conhecendo todos os cuidados essenciais a ter antes, durante e depois da compra.	18 a 22 de março
	Equipamentos e Sistemas: Funcionamento e Organização 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>)	Conheça que equipamentos e sistemas tem e como estão organizados, o funcionamento dos mesmos, os seus componentes e dispositivos. Aplicações: <i>Windows</i> e <i>Android</i> .	
	Compras Online Presencial – Centro de Convívio Costa Cabral - Porto Tarde: 14:30 às 17:30	Aprenda a fazer compras através da <i>internet</i> com o máximo de segurança, conhecendo todos os cuidados essenciais a ter antes, durante e depois da compra.	
	Equipamentos e Sistemas: Funcionamento e Organização 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>)	Conheça que equipamentos e sistemas tem e como estão organizados, o funcionamento dos mesmos, os seus componentes e dispositivos. Aplicações: <i>Windows</i> e <i>Android</i> .	
01 a 22 de abril	Nutrição e Hábitos Alimentares (Online) Manhã: 2.ªs e 6.ªs das 10:00 às 12:00 Decorre nos dias 01, 05, 08, 12, 15, 19 e 22 de abril	Adquira alguns conhecimentos de uma melhor nutrição e aprenda a criar/mudar hábitos alimentares, através de uma disciplina e força de vontade. Uma alimentação adequada é essencial para o bom funcionamento do organismo, por isso é importante que se desenvolva uma consciência alimentar, que fará a diferença no modo como se envelhece.	
02 a 23 de abril	Dança Criativa: Danças Tradicionais Portuguesas e do Mundo Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa Manhã: 3.ªs e 5.ªs das 10:00 às 12:00 Decorre nos dias 02, 04, 09, 11, 16, 18 e 23 de abril	Conheça as danças tradicionais portuguesas e do mundo e crie a sua própria dança. Através desta atividade física, e com exercícios adequados, melhore a mobilidade, o equilíbrio e o sistema cognitivo, reduzindo o risco de lesões e quedas, contribua para um bem estar geral.	
08 a 12 de abril	Equipamentos e Sistemas: Configuração e Gestão 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>)	Conheça e explore as opções existentes nas <i>Definições</i> e <i>Gestão das Aplicações</i> existentes, com recurso às “lojas” de cada sistema. Aplicações: <i>Windows</i> e <i>Android</i>	
	Canva (Online) Tarde: 14:15 às 15:45 ou das 16:00 às 17:30	Conheça a ferramenta de design gráfico <i>online Canva</i> e saiba como usá-la para criar postais, apresentações, publicações nas redes sociais, ente outras.	
	Equipamentos e Sistemas: Configuração e Gestão 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>)	Conheça e explore as opções existentes nas <i>Definições</i> e <i>Gestão das Aplicações</i> existentes, com recurso às “lojas” de cada sistema. Aplicações: <i>Windows</i> e <i>Android</i>	
09 de abril a 14 de maio	Chi Kung: Elemento Madeira II Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa Tarde: 3.ªs e 5.ªs das 15:45 às 17:15 Decorre nos dias 09, 11, 16, 18, 23 e 30 de abril e 02, 07, 09 e 14 de maio	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, venha conhecer/aprender os benefícios 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 transferência bancária (NIB a indicar aquando da comunicação da seleção). A participação na ação será somente confirmada após envio do comprovativo de pagamento até à data limite indicada. A formação presencial, em Lisboa, realiza-se no Centro de Convívio da Guerra Junqueiro e no Porto, 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 2024**

DATAS	CURSOS	CONTEÚDOS	PERÍODO DE INSCRIÇÃO
15 a 19 de abril	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 e aprenda a usar vários dispositivos informáticos (computador, telemóvel, <i>tablet</i> ...).	18 de março a 05 de abril
	Equipamentos e Sistemas: Gestão do Armazenamento Online e Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa Manhã: 10:00 às 11:30 (<i>online</i>) Manhã: 10:00 às 13:00 (presencial)	Saiba como analisar os dispositivos de armazenamento instalados, e explore os serviços para armazenar em “nuvem”, e respetiva organização (criação de pastas) e movimentação de ficheiros (cópia, eliminação). Aplicações: <i>Windows</i> e <i>Android</i>	
	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 e aprenda a usar vários dispositivos informáticos (computador, telemóvel, <i>tablet</i> ...).	
	Equipamentos e Sistemas: Gestão do Armazenamento Online e Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa Tarde: 14:30 às 16:00 (<i>online</i>) Tarde: 14:30 às 17:30 (presencial)	Saiba como analisar os dispositivos de armazenamento instalados, e explore os serviços para armazenar em “nuvem”, e respetiva organização (criação de pastas) e movimentação de ficheiros (cópia, eliminação). Aplicações: <i>Windows</i> e <i>Android</i>	
	Cuidados de Bem Estar (Online) Tarde: 14:45 às 16:00 ou das 16:10 às 17:30	Conheça diversas dicas de cuidados de bem estar, como por exemplo, cuidados com a pele, cabelos e unhas. Compreenda corretamente as suas prescrições médicas, qual a dosagem correta e quais as possíveis interações medicamentosas, de forma a ter uma vida melhor.	
16 de abril a 21 de maio	Chi Kung para Condições Especiais (Online) Manhã: 3.ªs e 5.ªs das 09:30 às 11:00 Decorre nos dias 16,18, 23 e 30 de abril e 02, 07, 09, 14, 16 e 21 de maio	Venha descobrir, através de aulas práticas, como é que o <i>Chi Kung</i> terapêutico tem a particularidade de se adaptar à condição física de cada participante.	
22 a 26 de abril	Espaço do Cidadão: Dia-a-Dia Online e Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa Manhã: 10:00 às 11:30 (<i>online</i>) Manhã: 10:00 às 13:00 (presencial)	Identifique quais os serviços públicos que possuem sistemas e ferramentas de interação <i>online</i> , explore os recursos disponíveis e aprenda a usar o serviço de atendimento por marcação <i>online</i> . - Aplicações: Portais e Portugal; Finanças; SNS; ADSE; CGA; SSAP. Aproveite para tirar dúvidas sobre o preenchimento e submissão do Modelo 3 de IRS.	
	Espaço do Cidadão: Dia-a-Dia Online e Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa Tarde: 14:30 às 16:00 (<i>online</i>) Tarde: 14:30 às 17:30 (presencial)	Identifique quais os serviços públicos que possuem sistemas e ferramentas de interação <i>online</i> , explore os recursos disponíveis e aprenda a usar o serviço de atendimento por marcação <i>online</i> . - Aplicações: Portais e Portugal; Finanças; SNS; ADSE; CGA; SSAP. Aproveite para tirar dúvidas sobre o preenchimento e submissão do Modelo 3 de IRS.	

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 transferência bancária (NIB a indicar aquando da comunicação da seleção). A participação na ação será somente confirmada após envio do comprovativo de pagamento até à data limite indicada. A formação presencial, em Lisboa, realiza-se no Centro de Convívio da Guerra Junqueiro e no Porto, 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.