FORMAÇÃO PRESENCIAL E À DISTÂNCIA
SENIORES
TIC/TEMÁTICAS – JULHO 2024

DATAS	CURSOS	CONTEÚDOS	PERÍODO DE INSCRIÇÃO
01 a 05 de julho	***Canva* – Nível II (*Online*)** Manhã: 09:15 às 10:45 ou das 11:00 às 12:30	Aperfeiçoe os seus conhecimentos sobre a ferramenta de design gráfico *online Canva* e saiba como usá-la para criar postais, apresentações, publicações nas redes sociais, ente outras. Nota: Só são aceites inscrições para quem frequentou o nível I.	**20 de maio a 21 de junho**
	Produtividade – Tratamento de Texto *Online* e Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa Manhã: 10:00 às 11:30 (*online*) Manhã: 10:00 às 13:00 (presencial)	Conheça e utilize as funcionalidades de aplicações para criar, formatar e imprimir documentos de texto. - Aplicações: *Microsoft Word online, OpenOffice Writer*	
	***Canva* – Nível II (*Online*)** Tarde: 14:15 às 15:45 ou das 16:00 às 17:30	Aperfeiçoe os seus conhecimentos sobre a ferramenta de design gráfico *online Canva* e saiba como usá-la para criar postais, apresentações, publicações nas redes sociais, ente outras. Nota: Só são aceites inscrições para quem frequentou o nível I.	
	Produtividade – Tratamento de Texto *Online* e Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa Tarde: 14:30 às 16:00 (*online*) Tarde: 14:30 às 17:30 (presencial	Conheça e utilize as funcionalidades de aplicações para criar, formatar e imprimir documentos de texto. - Aplicações: *Microsoft Word online, OpenOffice Writer*	
02 a 23 de julho	**Os 4 Pilares de Saúde** **Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa** Manhã: **3.ª** e **5.ª feira** das 10:00 às 12:00 Decorre nos dias 02, 04, 09, 11, 16, 18 e 23 de julho	Uma vida equilibrada depende dos 4 pilares que sustentam a nossa saúde física e emocional. A nossa satisfação e bem-estar dependem da atenção que damos a cada um deles. Venha conhecer os mesmos e a sua aplicação no dia a dia.	
04 de julho a 06 de agosto	***Chi Kung*: O Centro e as 6 Direções (*Online*)** Manhã: **3.ª** e **5.ª feira** das 09:30 às 11:00 Decorre nos dias 04, 09, 11,16, 18, 23, 25 e 30 de julho e 01 e 06 de agosto	Através de exercícios práticos aprenda a conhecer a sua posição no espaço a cada momento, mobilizar o centro e criar uma estrutura sem esforço, para habitar no presente com alinhamento e equilíbrio.	
08 a 12 de julho	**Calendário *Google*** **Presencial – Centro de Convívio Álvares Cabral - Porto** Manhã: 10:00 às 13:00	Saiba como gerir o seu tempo utilizando a ferramenta Calendário *Google*. Aprenda a criar eventos e tarefas com notificações para nunca se esquecer de um compromisso.	**20 de maio a 28 de junho**
	Produtividade - Folhas de Cálculo *Online* e Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa Manhã: 10:00 às 11:30 (*online*) Manhã: 10:00 às 13:00 (presencial)	Conheça e utilize as funcionalidades de aplicações para criar, formatar e imprimir folhas de cálculo - Aplicações: *Microsoft Excel online, OpenOffice Calc*	
	Calendário *Google* **Presencial – Centro de Convívio Costa Cabral - Porto** Tarde: 14:30 às 17:30	Saiba como gerir o seu tempo utilizando a ferramenta Calendário *Google*. Aprenda a criar eventos e tarefas com notificações para nunca se esquecer de um compromisso.	
	Produtividade - Folhas de Cálculo *Online* e Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa Tarde: 14:30 às 16:00 (*online*) Tarde: 14:30 às 17:30 (presencial)	Conheça e utilize as funcionalidades de aplicações para criar, formatar e imprimir folhas de cálculo - Aplicações: *Microsoft Excel online, OpenOffice Calc*	
	O Corpo, a mente e os Ciclos da Natureza (*Online*) Tarde: 14:15 às 15:45 ou das 16:00 às 17:30	O modo como vivemos, como nos alimentamos, como cuidamos de nós, e as escolhas que fazemos têm repercussões tanto a nível pessoal como coletivo. Com pequenas mudanças e ajustes na alimentação e na relação com o nosso corpo, tendo sempre presente os ensinamentos da natureza e os seus ciclos naturais, adquira conhecimentos práticos, exercícios, demonstrações, receitas e métodos culinários para conseguir o equilíbrio necessário a um estado de saúde física e mental.	

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 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 – JULHO 2024

DATAS	CURSOS	CONTEÚDOS	PERÍODO DE INSCRIÇÃO
15 a 19 julho	**Produtividade - Apresentações** ***Online* e Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa** Manhã: 10:00 às 11:30 (*online*) Manhã: 10:00 às 13:00 (presencial)	Conheça e utilize as funcionalidades de aplicações para criar, formatar e visualizar uma apresentação - Aplicações: *Microsoft PowerPoint online, OpenOffice Impress*	**20 de maio a 05 de julho**
	Produtividade - Apresentações ***Online* e Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa** Tarde: 14:30 às 16:00 (*online*) Tarde: 14:30 às 17:30 (presencial	Conheça e utilize as funcionalidades de aplicações para criar, formatar e visualizar uma apresentação - Aplicações: *Microsoft PowerPoint online, OpenOffice Impress*	
	Grandes Museus do Mundo - Louvre (*Online*) Tarde: 14:15 às 15:45 ou das 16:00 às 17:30	Conheça a história, a arquitetura e as principais obras que se encontram no Museu do Louvre (Paris, França) via *online*.	
22 a 26 de julho	**Dicas e Dúvidas de Informática (*Online*)** Manhã: 09:15 às 10:45 ou das 11:00 às 12:30	Esclareça as suas dúvidas, atualize conhecimentos e aprenda a usar vários dispositivos informáticos (computador, telemóvel, *tablet*...).	**20 de maio a 12 de julho**
	Produtividade – Criação de Vídeos ***Online* e Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa** Manhã: 10:00 às 11:30 (*online*) Manhã: 10:00 às 13:00 (presencial)	Conheça e utilize as funcionalidades de aplicações para criar, formatar e exportar um vídeo - Aplicações: *Microsoft Clipchamp*	
	Dicas e Dúvidas de Informática (*Online*) Tarde: 14:15 às 15:45 ou das 16:00 às 17:30	Esclareça as suas dúvidas, atualize conhecimentos e aprenda a usar vários dispositivos informáticos (computador, telemóvel, *tablet*...).	
	Produtividade – Criação de Vídeos ***Online* e Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa** Tarde: 14:30 às 16:00 (*online*) Tarde: 14:30 às 17:30 (presencial	Conheça e utilize as funcionalidades de aplicações para criar, formatar e exportar um vídeo - Aplicações: *Microsoft Clipchamp*	
24 de julho a 04 de setembro	**Relaxamento e Meditação (*Online*)** Manhã: **4.ª feira** das 10:00 às 12:00 Decorre nos dias 24 e 31 de julho, 07, 14, 21 e 28 de agosto e 04 de setembro	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.	

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 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.