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

DATAS	CURSOS	CONTEÚDOS	PERÍODO DE INSCRIÇÃO
03 a 07 de junho	***Google* Fotos** **Presencial – Centro de Convívio Álvares Cabral - Porto** Manhã: 10:00 às 13:00	Aprenda a otimizar o armazenamento do seu computador, telemóvel ou *tablet* enquanto mantém as suas fotos e vídeos guardados em segurança, e a utilizar a nuvem da Google na sua plenitude: - Aprenda a fazer cópia de segurança, organizar e editar as fotos e vídeos dos seus dispositivos.	**20 a 24 de maio**
	Dicas de Fotografia ***Online* e Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa** Manhã: 10:00 às 11:30 (*online*) Manhã: 10:00 às 13:00 (presencial)	Conheça as orientações fundamentais para a melhoria da prática fotográfica. Esclareça as suas dúvidas, atualize conhecimentos e aprenda a tirar o melhor partido dos seus equipamentos (telemóveis e/ou máquinas fotográficas).	
	***Google* Fotos** **Presencial – Centro de Convívio Costa Cabral - Porto** Tarde: 14:30 às 17:30	Aprenda a otimizar o armazenamento do seu computador, telemóvel ou tablet enquanto mantém as suas fotos e vídeos guardados em segurança, e a utilizar a nuvem da Google na sua plenitude: - Aprenda a fazer cópia de segurança, organizar e editar as fotos e vídeos dos seus dispositivos.	
03 a 12 de junho	**Expressão Dramática** ***(Online)*** Tarde: 14:00 às 15:30	Adquira, através de exercícios práticos, competências numa perspetiva da expressão dramática, corporal, vocal e verbal.	
03 a 28 de junho	**Terapia Energética *Reiki*** ***(Online)*** Manhã: **2.ª** e **6.ª feira** das 10:00 às 12:00 Decorre nos dias 03, 07, 14, 17, 21, 24 e 28 de junho	O *Reiki* é uma terapia energética de origem japonesa cujo objetivo é revitalizar a energia e o estado global do indivíduo. Conheça um sistema terapêutico em que as doenças são tratadas através do envio de energia de modo complementar.	
05 de junho a 17 de julho	**Relaxamento e Meditação (*Online*)** Manhã: **4.ª feira** das 10:00 às 12:00 Decorre nos dias 05, 12, 19 e 26 de junho e 03, 10 e 17 de julho	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 a 28 de junho	**Artes Performativas** **Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa** Manhã: **5.ª** e **6.ª feira** das 10:00 às 12:00 Decorre nos dias 06, 07, 14, 20, 21, 27 e 28 de junho	Conheça, através de exercícios práticos, o processo de criação de um espetáculo de artes performativas (teatro, performance, dança) desde a ideia, conceção, realização, produção e apresentação ao público.	
17 a 21 de junho	**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 07 de junho**
	Internet e Comunicação: *WhatsApp* ***Online* e Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa** Manhã: 10:00 às 11:30 (*online*) Manhã: 10:00 às 13:00 (presencial)	Saiba como instalar e utilizar o serviço no seu *smartphone, tablet* e computador e como criar um perfil, as suas definições, privacidade, e partilha de imagens.	
	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...*).	
	Internet* e Comunicação: *WhatsApp ***Online* e Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa** Tarde: 14:30 às 16:00 (*online*) Tarde: 14:30 às 17:30 (presencial)	Saiba como instalar e utilizar o serviço no seu *smartphone, tablet* e computador e como criar um perfil, as suas definições, privacidade, e partilha de imagens.	

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 – JUNHO 2024

DATAS	CURSOS	CONTEÚDOS	PERÍODO DE INSCRIÇÃO
17 de junho a 29 de julho	**Aprender a Ver com o Cérebro (Desenho)** **Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa** Manhã: **2.ªs feira** das 10:00 às 12:00 Decorre nos dias 17, 24 de junho e 01, 08, 15, 22 e 29 de julho	Ver não é o mesmo que olhar. São os olhos que informam, e é o nosso cérebro que vê. Através da prática do desenho, desenvolva a capacidade de observação e de coordenação neurológica. Treine a perceção e a capacidade de desenhar, utilizando as técnicas do carvão e do lápis de grafite. Material necessário: lápis, bloco de desenho, borracha, apara lápis e/ou x-ato.	**20 de maio a 07 de junho**
20 de junho a 01 de agosto	**Escrever as Nossas Histórias** **(*Online*)** Tarde: **5.ª feira** das 16:00 às 18:00 Decorre nos dias 20 e 27 de junho, 04, 11, 18, 25 de julho e 01 de agosto	Através de exercícios de escrita criativa e desafios literários fortaleça as suas habilidades cognitivas como o raciocínio, memória, concentração, utilizando a escrita como uma ferramenta lúdica e terapêutica, reduzindo o stress e promovendo o bem-estar geral.	**20 de maio a 14 de junho**
24 a 28 de junho	**A Lei: os seus deveres e direitos** ***Online* e Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa** Manhã: 10:00 às 11:30 (*online*) Manhã: 10:00 às 13:00 (presencial)	Conheça as normas jurídicas que regulam os direitos (e deveres) na Proteção de Dados Pessoais, Testamento Vital, Consumo, Arrendamento, Heranças, entre outros.	
	Segredos da Obras-Primas **(*Online*)** Tarde: 14:15 às 15:45 ou das 16:00 às 17:30	Descubra as mensagens que escondem algumas das maiores e mais conhecidas obras-primas da arte mundial enquanto conhece um pouco da vida e obra do seu autor e o contexto sociocultural da época em que foi executada.	
	A Lei: os seus deveres e direitos ***Online* e Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa** Tarde: 14:30 às 16:00 (*online*) Tarde: 14:30 às 17:30 (presencial	Conheça as normas jurídicas que regulam os direitos (e deveres) na Proteção de Dados Pessoais, Testamento Vital, Consumo, Arrendamento, Heranças, entre outros.	
27 de junho a 30 de julho	***Chi Kung:* Elemento Fogo II** **Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa** Tarde: **3.ªs** e **5.ªs feira** das 15:45 às 17:15 Decorre nos dias 27 de junho e 02, 04, 09, 11, 16, 18, 23, 25 e 30 de julho	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, 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 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.