

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

| DATAS | CURSOS | CONTEÚDOS | PERÍODO DE INSCRIÇÃO |
|--------------------------------|--|---|-------------------------------|
| 29 de setembro a 03 de outubro | 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 (presencial) | 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. | 14 de agosto a 19 de setembro |
| | 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 (presencial) | 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. | |
| 29 de setembro a 20 de outubro | VISÃO INFORMADA COM O TRAUMA Presencial – Centro de Convívio Álvares Cabral - Porto Manhã: 2.ª, 4.ª e 6.ª das 11:00 às 12:30 Decorre nos dias 29 de setembro e 01, 03, 06, 08, 10, 13, 15, 17 e 20 de outubro | Reconheça como o trauma impacta na nossa vida pessoal e na sociedade. Adquirir ferramentas simples, para poder adotar posturas que evitem as suas duras consequências ou prevenir a retraumatização, melhorando a sua vidas. | |
| 01 a 31 de outubro | RELAXAMENTO E MEDITAÇÃO (ONLINE) Tarde: 4.ª feira das 18:15 às 19:45 e 6.ª feira das 17:30 às 19:00 Decorre nos dias 01, 03, 08, 10, 15, 17, 22, 24, 29 e 31 de outubro | 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. | |
| 02 a 23 de outubro | PONTOS ENERGÉTICOS CORPORAIS Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa Manhã: 10:00 às 12:00 À 3.ª e 5.ª feira, dias 02, 07, 09, 14, 16, 21 e 23 de outubro | Conheça e aprofunde o seu conhecimento sobre o campo energético humano e os seus correspondentes centros de força, os chakras. Saiba em que sequência e idade se abrem os espaços energéticos e como utilizá-los de forma correta e segura. | |
| 02 a 28 de outubro | CHI KUNG – MOVIMENTOS ENERGÉTICOS Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa Tarde: 3.ªs e 5.ªs das 15:40 às 17:30 Decorre nos dias 02, 07, 09, 14, 16, 21, 23 e 28 de outubro | 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, conheça os benefícios desta arte e pratique alguns exercícios que podem ser feitos deitados, sentados ou em pé, para harmonizar e revitalizar a sua energia. | |
| 06 a 10 de outubro | 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>). | |
| | 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>). | |
| 09 de outubro a 11 de novembro | CHI-KUNG NO OUTONO: A IMPORTÂNCIA DA INTERIORIZAÇÃO E DA PREPARAÇÃO PARA O INVERNO (Online) Manhã: 3.ªs e 5.ªs das 09:30 às 11:00 Decorre nos dias 09, 14, 16, 21, 23, 28 e 30 de outubro e 04, 06 e 11 de novembro | 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, conheça os benefícios desta arte e pratique alguns exercícios que podem ser feitos deitados, sentados ou em pé, para harmonizar e revitalizar a sua energia. | 14 de agosto a 26 de setembro |

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 – OUTUBRO 2025**

| DATAS | CURSOS | CONTEÚDOS | PERÍODO DE INSCRIÇÃO |
|--------------------------------|--|--|---------------------------------|
| 13 a 17 de outubro | 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 (presencial) | 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. | 14 de agosto a 03 de outubro |
| | 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 (presencial) | 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. | |
| 13 a 17 de outubro | DESENVOLVIMENTO COGNITIVO (Online) Manhã: 09:15 às 10:45 ou das 11:00 às 12:30 | Através de teoria e exercícios práticos adquira conhecimentos sobre o desenvolvimento cognitivo, como o estimular e manter as capacidades cognitivas ao longo da vida. | |
| 14 de outubro a 18 de novembro | ARTE - AS CORES E AS EMOÇÕES Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa Manhã: 3.ª feira das 10:00 às 12:30 Decorre nos dias 14, 21 e 28 de outubro e 04, 11 e 18 de novembro | As cores exercem um impacto profundo sobre as nossas emoções, comportamentos e até reações fisiológicas. Através da teoria e de exercícios práticos pode criar, através da escolha de uma cor, uma colagem ou a execução de um traço colorido, e assim ativar a imaginação e o despertar de recordações, criando momentos de verdadeira conexão com o presente, com os outros e consigo. | |
| 20 a 24 de outubro | DICAS E DÚVIDAS DE INFORMÁTICA Presencial – Centro de Convívio Álvares Cabral - Porto Marlene Manhã: 10:00 às 13:00 | Esclareça as suas dúvidas e atualize conhecimentos complementados com a ajuda prática do uso de dispositivos informáticos (<i>computador, telemóvel, tablet...</i>). | 14 de agosto a 10 de outubro |
| | DICAS E DÚVIDAS DE INFORMÁTICA Presencial – Centro de Convívio Costa Cabral - Porto Marlene Tarde: 14:30 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>). | |
| | BEM ESTAR HOLÍSTICO (Online) Tarde: 14:45 às 15:55 ou das 16:00 às 17:30 | Através de exercícios práticos de baixo impacto aprenda a combinar mindfulness, meditação e autocuidado para promover o bem-estar da saúde física e emocional. | |
| 27 a 31 de outubro | 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 (presencial) | 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. | 14 de agosto de a 17 de outubro |
| | 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 (presencial) | 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.