FORMAÇÃO À DISTÂNCIA - SENIORES
TIC/TEMÁTICAS – JUNHO 2021

DATAS	CURSOS	CONTEÚDOS	PERÍODO DE INSCRIÇÃO
07 a 11 de junho	**Gestão da Conta *Google* (TIC*)*** Manhã: 09:15 às 10:45 ou das 11:00 às 12:30 Tarde: 14:15 às 15:45 ou das 16:00 às 17:30	Aprenda a aceder e personalizar as definições da sua conta Google de modo a utilizar os serviços a ela associados com mais segurança.	10 a 21 de maio
	Alongamentos/Coordenação de Equilíbrio - Nível II (TEM) Tarde: 14:15 às 15:45 ou das 16:00 às 17:30	Saiba como fazer alongamentos e a coordenar o equilíbrio através de exercícios essenciais, tendo em vista, a prevenção de quedas e acidentes domésticos.	
	Esperança, Resiliência e Otimismo* Manhã e Tarde: 11h às 12h30 e das 14h15 às 15h45 *Ação gratuita	No presente contexto pandémico, reforce forças psicológicas como a resiliência, o otimismo, a esperança e a autoeficácia, as quais fazem parte do nosso capital psicológico positivo. O desenvolvimento destas competências visa a melhoria da satisfação com a vida e do bem-estar psicológico, diminuindo situações de *stress* e ansiedade, bem como, uma melhor atitude face ao envelhecimento.	

Informações: Serão prestadas pela equipa de formação por *e-mail*:
carmen.sanches@ssap.gov.pt
jose.ferreira@ssap.gov.pt

Forma de inscrição: Preenchimento do formulário *online* www.ssap.gov.pt/centro-de-formacao
Seleção: Todos os selecionados serão confirmados por e-*mail*.
Nota: As ações realizam-se exclusivamente no formato *online* e obedecem **a pagamento prévio de 5,00 € por cada ação** (exceto a ação Esperança, Resiliência e Otimismo que é gratuita)**,** 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**. A formação à distância decorrerá diretamente com o respetivo formador, sendo necessário 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 não haver sobreposições. Os horários apresentados são à hora legal de Portugal Continental.

FORMAÇÃO À DISTÂNCIA - SENIORES
TIC/TEMÁTICAS – JUNHO 2021

DATAS	CURSOS	CONTEÚDOS	PERÍODO DE INSCRIÇÃO
14 a 18 de junho	**Navegação na *Internet*: Aplicações *Google* (TIC*)*** Manhã: 09:15 às 10:45 ou das 11:00 às 12:30	Saiba navegar e pesquisar em segurança, utilizando o *Google Chrome* e motor de pesquisa *Google*.	17 a 28 de maio
	Jogos Interativos (TIC*)* Manhã: 09:15 às 10:45 ou das 11:00 às 12:30 Tarde: 14:15 às 15:45 ou das 16:00 às 17:30	Pretende-se apresentar jogos interativos que contêm atividades para estimular o cérebro e ajudam a atenuar a perda de memória associada ao envelhecimento.	
	Correio Eletrónico*: Gmail* (TIC*)* Manhã: 09:15 às 10:45 ou das 11:00 às 12:30 Tarde: 14:15 às 15:45 ou das 16:00 às 17:30	Saiba como usar o serviço de correio eletrónico *Gmail*, com o máximo de segurança e eficácia.	
	***Chi kung* Terapêutico: O sistema nervoso (TEM)** Manhã: 09:15 às 10:45 ou das 11:00 às 12:30	Aprenda exercícios que ajudam a conectar-se com o S.N.A. Parassimpático, no sentido de relaxar e nutrir o corpo e a mente.	
	Utilização do Computador: Gestão de Ficheiros (TIC) Tarde: 14:15 às 15:45 ou das 16:00 às 17:30	Aprenda a criar e gerir pastas, e organizar ficheiros (documentos, fotos e vídeos). Para quem tem o sistema operativo *Windows*10.	
	Emagreça a Comer (TEM) Tarde: 14:30 às 16:00 ou das 16:00 às 17:30	Saber comer pode transformar-se no nosso melhor aliado, para nos livrarmos dos quilos a mais e ter uma vida mais saudável.	
	Dicas / Soluções / análise das suas questões sobre fotografias – 1.ª ação (TEM) Tarde: 14:15 às 15:45 ou das 16:00 às 17:30	Aperfeiçoe os seus conhecimentos na área da fotografia, no sentido de serem trabalhadas várias questões, mais simples ou mais complexas, sejam elas de origem técnica, composição ou acompanhamento de projetos, como por exemplo: Que máquina fotográfica e/ou telemóvel, devo comprar? Como aprender a usar uma determinada função no meu equipamento/dispositivo?	

Informações: Serão prestadas pela equipa de formação por *e-mail*:
carmen.sanches@ssap.gov.pt
jose.ferreira@ssap.gov.pt
Forma de inscrição: Preenchimento do formulário *online* www.ssap.gov.pt/centro-de-formacao
Seleção: Todos os selecionados serão confirmados por e-*mail*.
Nota: As ações realizam-se exclusivamente no formato *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**. A formação à distância decorrerá diretamente com o respetivo formador, sendo necessário 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 não haver sobreposições. Os horários apresentados são à hora legal de Portugal Continental.

FORMAÇÃO À DISTÂNCIA - SENIORES
TIC/TEMÁTICAS – JUNHO 2021

DATAS	CURSOS	CONTEÚDOS	PERÍODO DE INSCRIÇÃO
21 a 25 de junho	**Cidadania Digital: Portal das Finanças (TIC)** Manhã: 09:15 às 10:45 ou das 11:00 às 12:30	Apoio, esclarecimento de dúvidas na apresentação do Modelo 3 do IRS.	24 de maio a 4 de junho
	O Corpo, a Mente e os Ciclos da Natureza – Estação do Ano – Verão (TEM) Manhã: 09:15 às 10:45 ou das 11:00 às 12:30	O modo como vivemos, como nos alimentamos, como cuidamos de nós e as escolhas que fazemos, têm repercussões tanto a nível pessoal como coletivo. Através de conselhos práticos, aprenda receitas e métodos culinários, de forma a conseguir um equilíbrio necessário a um estado de saúde física e mental, na estação do ano- Verão.	
	Como utilizar os recursos básicos dos dispositivos *Apple* TIC) Tarde: 14:15 às 15:45 ou das 16:00 às 17:30	Aprenda como utilizar os recursos básicos dos dispositivos *Apple* (*iPhone*, *iPad*, *AppleWatch*, *AirPods*, *iMac* e *Macbook*).	
	Cidadania Digital: Compras e Pagamentos *online* TIC) Tarde: 14:15 às 15:45 ou das 16:00 às 17:30	Conheça e aprenda a usar *sites* e aplicações para utilização de aquisição de serviços e produtos, e formas de pagamento.	
	Exercício como Prevenção de doenças (TEM) Tarde: 14:30 às 16:00 ou das 16:00 às 17:30	Esta ação visa sensibilizar para a mudança dos padrões diários, através de uma vida mais ativa, como prevenção das doenças mais comuns. É no exercício que encontramos a melhor medicina e um aliado crucial.	

Informações: Serão prestadas pela equipa de formação por *e-mail*:
carmen.sanches@ssap.gov.pt
jose.ferreira@ssap.gov.pt

Forma de inscrição: Preenchimento do formulário *online* www.ssap.gov.pt/centro-de-formacao
Seleção: Todos os selecionados serão confirmados por e-*mail*.
Nota: As ações realizam-se exclusivamente no formato *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**. A formação à distância decorrerá diretamente com o respetivo formador, sendo necessário 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 não haver sobreposições. Os horários apresentados são à hora legal de Portugal Continental.

FORMAÇÃO À DISTÂNCIA - SENIORES
TIC/TEMÁTICAS – JUNHO 2021

DATAS	CURSOS	CONTEÚDOS	PERÍODO DE INSCRIÇÃO
28 de junho a 2 de julho	**Produtividade Digital: Folhas de Cálculo (TIC)** Manhã: 09:15 às 10:45 ou das 11:00 às 12:30	Saiba como utilizar a aplicação *Excel* para a criação de tabelas, orçamentos e gráficos. Para quem tem o sistema operativo *Windows*10.	31 de maio a 11 de junho
	Assistentes virtuais inteligentes dos sistemas operativos dos telemóveis (TIC) Manhã: 09:15 às 10:45 ou das 11:00 às 12:30 Tarde: 14:15 às 15:45 ou das 16:00 às 17:30	Aprenda a usar um assistente virtual inteligente, de maneira segura, para ajudar nas tarefas do dia-a-dia com o telemóvel. Para todos os sistemas operativos	
	***Google Drive* (TIC)** Manhã: 09:15 às 10:45 ou das 11:00 às 12:30 Tarde: 14:15 às 15:45 ou das 16:00 às 17:30	Aprenda a usar em segurança o método de armazenamento *Cloud*/Nuvem através do "*Google Drive*".	
	Inteligência Emocional (TEM) Manhã: 09:15 às 10:45 ou das 11:00 às 12:30	Aprenda a desenvolver competências de auto controlo e empatia, de autoconsciência e motivação para um relacionamento interpessoal de qualidade. Aprenda ainda a gerir as suas emoções e conheça a importância dessa gestão na vida de cada um.	
	Utilização do *Smartphone IOS*: Gestão de Aplicações (TIC) Tarde: 14:15 às 15:45 ou das 16:00 às 17:30	Aprenda a usar a Loja (*APP Store*) para instalar e atualizar *app's*, saber organizar aplicações instaladas. Para quem tem o sistema operativo *IOS.*	
	Objetivos na Fotografia: Investigação e Conhecimento do Sujeito (TEM) Tarde: 14:15 às 15:45 ou das 16:00 às 17:30	Na fotografia, tal como os mapas das estradas, alguns objetivos de formação são de simples elaboração e leitura, outros são mais complexos. Tendo em conta estas diferenças, e para cumprirem a função que lhes cabe no processo de ensino-aprendizagem, os objetivos devem ser definidos de maneira correta e rigorosa, obedecendo a conceitos e regras que estão estabelecidos para a fotografia.	

Informações: Serão prestadas pela equipa de formação por *e-mail*:
carmen.sanches@ssap.gov.pt
jose.ferreira@ssap.gov.pt
Forma de inscrição: Preenchimento do formulário *online* www.ssap.gov.pt/centro-de-formacao
Seleção: Todos os selecionados serão confirmados por e-*mail*.
Nota: As ações realizam-se exclusivamente no formato *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**. A formação à distância decorrerá diretamente com o respetivo formador, sendo necessário 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 não haver sobreposições. Os horários apresentados são à hora legal de Portugal Continental.