

FORMAÇÃO À DISTÂNCIA - SENIORES TIC/TEMÁTICAS – MAIO 2021

DATAS	CURSOS	CONTEÚDOS	PERÍODO DE INSCRIÇÃO
03 a 07 de maio	Utilização do Computador – Manutenção (TIC) Manhã: 09:15 às 10:45 ou das 11:00 às 12:30	Saiba como utilizar as aplicações para manter o computador em “bom funcionamento” (Para sistema operativo <i>Windows 10</i>)	12 a 23 de abril
	Google Lens (TIC) Manhã: 09:15 às 10:45 ou das 11:00 às 12:30	Saiba como utilizar a aplicação de reconhecimento de imagem <i>Google Lens</i> para identificar objetos e mostrar resultados de pesquisa com eles relacionados.	
	Chi kung Terapêutico - Contacto efetivo com a Terra (TEM) Manhã: 09:15 às 10:45 ou das 11:00 às 12:30	Saiba a importância do contacto com a terra para o equilíbrio, nutrição e alinhamento do corpo/respiração/mente e exercícios que ajudam a (re)estabelecer e a manter a ligação à terra.	
	Utilização do Smartphone Android (TIC) Tarde: 14:15 às 15:45 ou das 16:00 às 17:30	Saiba como usar o <i>smartphone</i> ou <i>tablet</i> (sistema <i>Android</i>) em segurança, as suas funcionalidades e formas de ligação.	
	A leitura para além dos livros (TIC) Tarde: 14:15 às 15:45 ou das 16:00 às 17:30	Saiba como ler em dispositivos eletrónicos, escolher as melhores fontes de obras virtuais e adquirir livros físicos <i>online</i> (Para todos os sistemas operativos).	
	Gestão de Stress / Tempo (TEM) Tarde: 14:30 às 16:00 ou das 16:00 às 17:30	Saiba como gerir melhor o seu tempo, evitando o <i>stress</i> e a constante sensação de incumprimento, pois parece que nunca há tempo suficiente para concretizar as principais tarefas. Estar ocupado não é o mesmo que ser eficaz.	
	Fotografia em modo manual – criativa -Telemóveis/Máquinas Fotográficas (TEM) Tarde: 14:15 às 15:45 ou das 16:00 às 17:30	Aprenda o que é essencial sobre a fotografia e os seus truques básicos, para que consiga enfrentar qualquer desafio, com toda a confiança e à vontade. Conheça a sua máquina ou telemóvel e o que pode fazer com eles.	

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 – MAIO 2021

DATAS	CURSOS	CONTEÚDOS	PERÍODO DE INSCRIÇÃO
10 a 14 de maio	Utilização do Smartphone IOS (TIC) Manhã: 09:15 às 10:45 ou das 11:00 às 12:30	Saiba como usar o <i>smartphone</i> ou <i>tablet (sistema IOS)</i> em segurança, as suas funcionalidades e formas de ligação.	19 a 30 de abril
	Empodera-te! Assume o controlo da tua vida! (TEM) Manhã: 09:15 às 10:45 ou das 11:00 às 12:30	Pretende-se promover a autoconfiança, para que consiga definir objetivos e percorrer o caminho necessário para alcançar as metas a que se propõe. Visa exercitar a capacidade de empatia e trabalhar a humildade, criar condições para melhoria de autoestima, capacitar em estratégias individuais de resiliência, encontrar paz interior e construir Felicidade.	
	Produção de Vídeo no Telemóvel – Nível I (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 editar vídeos e fotos no seu telemóvel através de uma aplicação simples.	
	Google Fotos II (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 utilizar esta nuvem da <i>Google</i> para fazer cópia de segurança, organizar e editar as fotos e vídeos dos seus dispositivos. (Prioridade a formandos que frequentaram o nível I).	
	Comunicação Online: Correio eletrónico - Gmail (TIC) Tarde: 14:15 às 15:45 ou das 16:00 às 17:30	Saiba como utilizar a aplicação de Correio eletrónico " <i>Gmail</i> ".	
	Alongamentos/Coordenação de Equilíbrio - Nível I (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.	

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 – MAIO 2021

DATAS	CURSOS	CONTEÚDOS	PERÍODO DE INSCRIÇÃO
17 a 21 de maio	Produtividade Digital: Documentos de Texto (TIC) Manhã: 09:15 às 10:45 ou das 11:00 às 12:30	Saiba como utilizar a aplicação <i>Word</i> para o tratamento de texto (Para sistema operativo <i>Windows 10</i>).	26 de abril a 07 de maio
	Calendário Online (TIC) Manhã: 09:15 às 10:45 ou das 11:00 às 12:30	Saiba como aproveitar todas as possibilidades de agendamento através do calendário nos dispositivos móveis (Para todos os sistemas operativos).	
	Internet em Segurança (TIC) Tarde: 14:15 às 15:45 ou das 16:00 às 17:30	Saiba como navegar na <i>Internet</i> com o máximo de segurança e os cuidados a ter.	
	Grandes Fotógrafos (TEM) Tarde: 14:15 às 15:45 ou das 16:00 às 17:30	Conheça os grandes fotógrafos e analise as técnicas usadas na elaboração das suas fotografias. Esta ação visa dar continuidade ao processo de elaboração de um trabalho a apresentar no final do ano.	
	Exercícios Corretivos – Postura Corporal (TEM) Tarde: 14:30 às 16:00 ou das 16:00 às 17:30	Esta ação procura fornecer as bases essenciais sobre o movimento e diretrizes essenciais de forma a melhorar a postura, alinhamento e respiração.	

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 – MAIO 2021

DATAS	CURSOS	CONTEÚDOS	PERÍODO DE INSCRIÇÃO
24 a 28 de maio	<p>Chi kung Terapêutico - Enraizar e fortalecer as Pernas (TEM)</p> <p>Manhã: 09:15 às 10:45 ou das 11:00 às 12:30</p>	<p>Execute de exercícios dinâmicos e de quietude para o fortalecimento das pernas e a relação das mesmas com a anca, práticas que auxiliam a conectarem a parte superior do corpo com a inferior.</p>	03 a 14 de maio
	<p>Produção de Vídeo no Telemóvel – Nível II (TIC)</p> <p>Manhã: 09:15 às 10:45 ou das 11:00 às 12:30</p> <p>Tarde: 14:15 às 15:45 ou das 16:00 às 17:30</p>	<p>Esta ação destina-se ao grupo que frequentou o nível I. Aprofunde os conhecimentos adquiridos e aprendea a usar efeitos visuais para aprimorar as suas composições de vídeo (para todos os sistemas operativos).</p>	
	<p>MB WAY (TIC)</p> <p>Manhã: 09:15 às 10:45 ou das 11:00 às 12:30</p> <p>Tarde: 14:15 às 15:45 ou das 16:00 às 17:30</p>	<p>Conheça todas as funcionalidades do serviço <i>MB WAY</i> e saiba como usá-las com a máxima segurança.</p>	
	<p>Consultório Técnico (TIC)</p> <p>Tarde: 14:15 às 15:45 ou das 16:00 às 17:30</p>	<p>Esclareça as dúvidas que existem sobre as diversas áreas abordadas nas ações de TIC Nota: Para quem tem sistema operativo <i>windows7</i>: era importante inscrever-se nesta ação para aprender a instalar o sistema <i>Windows10</i> e assim poder frequentar as ações atualmente desenvolvidas.</p>	
	<p>Pranayama (TEM)</p> <p>Tarde: 14:15 às 15:45 ou das 16:00 às 17:30</p>	<p>Pretende-se trazer equilíbrio e consciência do corpo, da mente, e da personalidade em conjunto com a respiração. Igualmente, promove práticas saudáveis e características de personalidade positiva.</p>	

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.