

**FORMAÇÃO À DISTÂNCIA - SENIORES
TIC/TEMÁTICAS – OUTUBRO 2021**

DATAS	CURSOS	CONTEÚDOS	PERÍODO DE INSCRIÇÃO
04 a 08 de outubro	Utilização do Computador – Manutenção (TIC – Online) Manhã: 09:15 às 10:45 ou das 11:00 às 12:30	Saiba utilizar aplicações para manter o Sistema Operativo <i>Windows 10</i> , em “bom funcionamento”. Nota: Para quem tem <i>Windows10</i>	06 a 24 de setembro
	Telemóveis versus Máquinas Fotográficas (TEM-Presencial no C.F. em Lisboa) Manhã: 09:15 às 10:45 ou das 11:00 às 12:30	Conheça as diferenças entre o telemóvel e a máquina fotográfica e quais as potencialidades de cada um. Esclareça todas as suas dúvidas nesta ação.	
	Nuvem Google: Google Gmail (TIC - Online) 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 utilizar o serviço de nuvem do <i>Google</i> para criar <i>e-mails</i> , responder, adicionar assinatura e anexar ficheiros.	
	Youtube (TIC - Online) 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 funciona a plataforma de partilha de vídeos <i>YouTube</i> : pesquisar, visualizar, publicar e avaliar vídeos e criar listas de reprodução.	
	Utilização do Computador - Segurança (TIC – Online) Tarde: 14:15 às 15:45 ou das 16:00 às 17:30	Saiba utilizar aplicações para manter o Sistema Operativo <i>Windows 10</i> em “segurança”. Nota: Para quem tem <i>Windows10</i>	
	Pranayama (TEM – Online) Tarde: 14:15 às 15:45 ou das 16:00 às 17:30	Aprenda a ter equilíbrio e consciência do corpo, da mente, e da personalidade, em conjunto com a respiração. Igualmente, aprenda práticas saudáveis e características de personalidade positiva.	

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* disponibilizado em [Centro de Formação - SSAP](#).

Seleção: Todos os selecionados serão confirmados por *e-mail*.

Nota: As ações realizam-se no formato presencial e *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 decorrerá presencialmente ou à distância conforme o modelo publicitado, 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 – OUTUBRO 2021**

DATAS	CURSOS	CONTEÚDOS	PERÍODO DE INSCRIÇÃO
11 a 15 de outubro	Corpo, a Mente e os Ciclos da Natureza: “Verão de S. Martinho (TEM - Online) Manhã: 09:15 às 10:45 ou das 11:00 às 12:30	O modo como vivemos, alimentamos, cuidamos de nós e as escolhas que fazemos têm repercussões a nível pessoal e coletivo. Aprenda conselhos práticos, exercícios, demonstrações, receitas e métodos culinários. Nesta ação vamos fechar o ciclo com o “Verão de S. Martinho”, não propriamente uma estação, mas uma fase de transição entre o verão e o outono.	13 de setembro a 01 de outubro
	Tratamento Digital - Áudio e Vídeo (TIC - Online) Manhã: 09:15 às 10:45 ou das 11:00 às 12:30	Aprenda a pesquisar e transferir ficheiros de áudio e vídeo da <i>Internet</i> para o Sistema Operativo <i>Windows 10</i> . Nota: Para quem tem <i>Windows10</i>	
	Casa Inteligente (TIC-Online) 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	O que é conceito de casa inteligente (<i>domótica</i>)? Aprenda a utilizar as soluções para a casa e gerir diversos dispositivos (lâmpadas, Tvs, entre outros) através do telemóvel. Serão apresentados dispositivos (<i>plug and play</i>) que integrados com a <i>internet wi-fi</i> transformam a sua casa numa casa inteligente.	
	Comunicar por WhatsApp e Messenger (TIC- Presencial no C. F. Lisboa) Tarde: 14:15 às 15:45 ou das 16:00 às 17:30	Saiba utilizar as aplicações <i>WhatsApp</i> e <i>Messenger</i> no <i>Smartphone</i> e no Sistema Operativo <i>Windows 10</i> . Nota: Para quem tem <i>Windows10</i>	
	Truques e Dicas Informáticas (TIC - Presencial no C.C.C.C. no Porto) Tarde: 14:15 às 15:45 ou das 16:00 às 17:30	Esclareça as suas dúvidas relacionadas com as Tecnologias da Informação e Comunicação.	
	Comunicação Positiva e Empatia - Como melhorar a minha comunicação comigo e com o outro? (TEM - Online) Tarde: 14:15 às 15:45 ou das 16:00 às 17:30	Adquira conhecimentos e aplique estratégias de comunicação positiva, escuta ativa e práticas empáticas. Desenvolva competências relacionais e comunicacionais e melhore os seus relacionamentos intrapessoais e interpessoais.	

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* disponibilizado em [Centro de Formação - SSAP](#).

Seleção: Todos os selecionados serão confirmados por e-mail.

Nota: As ações realizam-se no formato presencial e *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 decorrerá presencialmente ou à distância conforme o modelo publicitado, 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.

Semana do Envelhecimento no Século XXI – Que desafios? (Online)

Tendo como mote a comemoração do Dia Internacional do Idoso a 1 de outubro (instituído pela OMS em 1991), participe nesta semana que abrange atividades de diferentes temas, que promovem a saúde e o bem-estar, o conhecimento, a partilha, a reflexão, e a adquirir ferramentas tecnológicas que ajudem a superar os desafios e a usar os serviços que temos à nossa disposição que permitam combater a exclusão social.

Envelhecer é um privilégio. Há que passar de um **Envelhecimento Ativo para um Envelhecimento Bem-Sucedido**. É nesta base que o Projeto da Formação Sénior existe e se desenvolve.

A longevidade é uma conquista, o envelhecimento, um desafio.

No último dia (sexta-feira, dia 22) realizar-se-á um *Webinar*, das 9h30 às 12h45 (para todos os formandos inscritos nos períodos da manhã e da tarde), com a participação de convidados em diversas áreas e dos formadores que acompanharão as ações durante a semana.

DATAS	CURSOS	CONTEÚDOS	PERÍODO DE INSCRIÇÃO	
18 de outubro	A Importância dos Jogos no Desenvolvimento Cognitivo (TEM) Manhã: 09:15 às 12:30	Conheça os benefícios dos jogos (sociais, cognitivos, afetivos) e aprenda a incentivar o estímulo cognitivo através da construção de jogos de tabuleiro com materiais recicláveis.	20 de setembro a 08 de outubro	
	Reeducação do Corpo (TEM) Tarde: 14:30 às 17:30	O estilo de vida atual leva-nos a adquirir más posturas que originam lesões, desalinhamentos e problemas musculares. Aprenda a contrariar esta tendência.		
19 de outubro	A Obrigatoriedade dos Serviços Públicos Online no Séc. XXI (TEM) Manhã: 09:15 às 12:30	Conheça os Serviços Públicos <i>online</i> existentes, como aceder e utilizá-los em segurança.		
	Nunca é Tarde Demais - Acreditar Que Podemos e Que Somos Capazes (TEM) Tarde: 14:15 às 17:30	Adquira conhecimentos sobre a mentalidade de crescimento, estratégias de promoção da sua autoeficácia e do seu otimismo. Desenvolva estas competências e atinja a melhoria da satisfação com a vida e bem-estar psicológico, diminuindo situações de <i>stress</i> /ansiedade, e uma melhor atitude face ao envelhecimento.		
20 de outubro	As Tecnologias ao Serviço da Cultura (TEM) Manhã: 09:15 às 12:30	Aprenda a ter acesso à programação de diferentes espaços culturais nacionais, como comprar bilhetes <i>online</i> para espetáculos e como visitar virtualmente diferentes museus nacionais e internacionais.		
	Correção Postural (TEM) Tarde: 14:30 às 17:30	Aprenda e consciencialize-se acerca das posturas mais adequadas a adotar.		
21 de outubro	Alimentos da Horta (TEM) Manhã: 09:15 às 12:30	O consumo de fruta e legumes contribui para assegurar que o corpo tenha as vitaminas, minerais, fibra e água essenciais. Conheça os seus benefícios, sazonalidade, métodos culinários e aprenda a fazer uma receita deliciosa em direto!		
	A Importância da Fotografia – Imagina a Sua Vida Sem Fotografias? (TEM) Tarde: 14:30 às 17:30	Uma imagem fala mais do que mil palavras (provérbio chinês). Esta frase é o mote para analisar e refletir: Uma foto ajuda a entender quem sou (dimensão genealógica), a conhecer uma sociedade, uma cultura (dimensão histórica), bem como explorar outras dimensões.		
Programa Webinar – Envelhecimento no Século XXI – Que Desafios? 22 de outubro (6.ª feira das 9h30 às 12h45)				
9h30 – Apresentação do programa e dos palestrantes				
10h00 às 11h00 – O envelhecimento no Século XXI - Que desafios? (Doutora Maria João Quintela)				
11h15-11h45 - <i>The Power of Old Ladies</i> - Apresentação do Projeto Velhas Bonitonas (Maria Seruya)				
11h50-12h30 – Apresentação final dos formadores e debate				
12h30/12h45 – Encerramento				

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* disponibilizado em [Centro de Formação - SSAP](#).

Seleção: Todos os selecionados serão confirmados por *e-mail*.

Nota: As ações realizam-se no formato presencial e *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 decorrerá presencialmente ou à distância conforme o modelo publicitado, 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 – OUTUBRO 2021**

DATAS	CURSOS	CONTEÚDOS	PERÍODO DE INSCRIÇÃO
25 a 29 de outubro	Utilização do Smartphone – Manutenção (TIC – Online) Manhã: 09:15 às 10h45 ou das 11:00 às 12:30	Aprenda a gerir e manter o <i>smartphone</i> com o Sistema Operativo <i>Android</i> em “bom funcionamento”. Nota: Para quem tem sistema operativo <i>Android</i>	20 de setembro a 08 de outubro
	Compras Online (TIC – Online) Manhã: 09:15 às 10h45 ou das 11:00 às 12:30	Aprenda a fazer compras na <i>Internet</i> identificando lojas e formas de pagamento seguras.	
	Utilização do Smartphone - Gestão de APP (TIC – Presencial no C.F. Lisboa) Tarde: 14:15 às 15:45 ou das 16:00 às 17:30	Aprenda a gerir APP (aplicações) no <i>smartphone</i> com o Sistema Operativo <i>Android</i> . Nota: Para quem tem sistema operativo <i>Android</i> .	
	Dicas e Soluções (TIC – Online) Tarde: 14:15 às 15:45 ou das 16:00 às 17:30	Adquira conhecimentos e competências técnicas atualizadas sobre a aplicação <i>Internet</i> e Segurança Informática, bem como, obter dicas e soluções para questões que estejam no âmbito de ações já efetuadas.	
	MB WAY (TIC – Online) Tarde: 14:15 às 15:45 ou das 16:00 às 17:30	Conheça todas as funcionalidades do serviço <i>MB WAY</i> e saiba como usá-las com a máxima segurança.	

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* disponibilizado em [Centro de Formação - SSAP](#).

Seleção: Todos os selecionados serão confirmados por *e-mail*.

Nota: As ações realizam-se no formato presencial e *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 decorrerá presencialmente ou à distância conforme o modelo publicitado, 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.