

**FORMAÇÃO PRESENCIAL E À DISTÂNCIA
SENIORES
TIC/TEMÁTICAS – NOVEMBRO 2022**

DATAS	CURSOS	CONTEÚDOS	PERÍODO DE INSCRIÇÃO
07 a 11 de novembro	Produtividade - Cálculo (Online) Manhã: 09:15 às 10:45 ou das 11:00 às 12:30	Saiba como utilizar as funcionalidades básicas de aplicações para efetuar cálculos e tabelas.	24 a 28 de outubro
	<u>Drops Tics</u> – Ação Multitemática (Online) 23.ª Semana Manhã: 09:15 às 10:45 ou das 11:00 às 12:30	Conheça em cada dia, um tema diferente. Funcionalidades básicas: central de controlo no telemóvel; <i>Waze</i> : navegação com o mapa, adicionar paragem e programar rota; Atualizações <i>Telegram</i> : respostas nas mensagens encaminhadas; Organize a sua rotina com <i>Evernote</i> ; <i>Adobe Spark</i> : edição com imagens e <i>glideshow</i> .	
	Utilização do Smartphone Android - Introdução (Online) Tarde: 14:15 às 15:45 ou das 16:00 às 17:30	Saiba como se apresenta, como está organizado e o funcionamento do sistema do seu <i>smartphone/tablet</i> .	
	A Força Matriz de Saber Utilizar Hábitos Saudáveis (Online) Tarde: 14:30 às 15:50 ou das 16:00 às 17:30	Descubra como trabalha a mente, como reforçar um hábito no dia-a-dia e qual o impacto da falta de rotina de alguns hábitos saudáveis. Aprenda algumas ferramentas práticas que nos podem auxiliar a melhorar a nossa qualidade de vida.	
	Redes Sociais - Facebook Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro - Lisboa Tarde: 14:30 às 17:30	Aprenda a utilizar esta rede social de forma fácil. Explore as suas funcionalidades, mantenha o contacto com os amigos e familiares, descubra perfis de interesse cultural, recreativo e outros. Adquira noções de segurança e privacidade das redes sociais.	
07 a 18 de novembro	Poesia Visual (Online) Tarde: 14:00 às 15:30	Da antiguidade aos nossos tempos – conheça as influências do maneirismo, barroco, surrealismo, futurismo, cubismo, entre outras, e o aparecimento da poesia concreta e a influência na escrita e na tipografia: ideogramas, criptogramas.	
09 a 25 de novembro	Saúde e Bem-Estar: Através do Relaxamento e Meditação Presencial – Centro Sociocultural – Lisboa Manhã: 4.ªs das 11:00 às 13:00; 6.ªs das 10:00 às 13:00 Decorre nos dias 09,11,16, 18, 23 e 25 de novembro	Cuide de si. Aprenda a criar espaço no seu dia-a-dia para abrandar, observar e criar o seu próprio ritmo. Treine a quietude no movimento e o movimento na quietude.	

Informações: Serão prestadas pela equipa de formação por e-mail: formacao@ssap.gov.pt

Forma de inscrição: Preenchimento do formulário *online* disponibilizado em www.ssap.gov.pt/centro-de-formacao

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 transferência bancária (NIB a indicar aquando da comunicação da seleção). **A participação na ação será somente confirmada após envio do comprovativo de pagamento até à data limite indicada.** A formação presencial, em Lisboa, poderá realizar-se no Centro de Formação ou noutras instalações dos SSAP 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 – NOVEMBRO 2022**

DATAS	CURSOS	CONTEÚDOS	PERÍODO DE INSCRIÇÃO
14 a 18 de novembro	Produtividade - Apresentações (Online) Manhã: 09:15 às 10:45 ou das 11:00 às 12:30	Saiba como utilizar as funcionalidades básicas de aplicações de apresentações.	24 de outubro a 04 de novembro
	<u>Drops Tics</u> – Ação Multitemática (Online) 24.ª Semana Manhã: 09:15 às 10:45 ou das 11:00 às 12:30	Conheça em cada dia, um tema diferente. Funcionalidades básicas: acessibilidade do telemóvel; <i>Waze</i> : adicionar rotas favoritas e adicionar alertas; Atualizações <i>Telegram</i> : respostas nas mensagens encaminhadas; Organize a sua rotina com <i>Evernote</i> ; <i>Adobe Spark</i> : adição de botão de vídeo.	
	Planeamento semanal de refeições fáceis, saudáveis e sem desperdício (Online) Manhã: 09:15 às 10:45 ou das 11:00 às 12:30	Por vezes, cozinhar pode ser um desafio: decidir o que fazer, os ingredientes, a preparação, ser saudável...e a falta de tempo. Irá aprender a planear, otimizar o tempo, organizar o frigorífico a despensa e as compras. Serão ainda apresentadas receitas fáceis com o mínimo de desperdício possível.	
	Oficina da Fotografia III – Projeto Fotográfico (Online) Manhã: 09:45 às 11:15 ou das 11:30 às 13:00	Finalização, análise e partilha dos projetos criados nas ações anteriores.	
	Oficina da Fotografia III – Projeto Fotográfico Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro - Lisboa Tarde: 14:30 às 17:30	Finalização, análise e partilha dos projetos criados nas ações anteriores.	
	Redes Sociais – Instagram e Tik Tok Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro - Lisboa Tarde: 14:30 às 17:30	Aprenda a utilizar estas redes sociais de forma fácil. Crie o seu perfil, conteúdos (fotografia e retoque de imagem), <i>feed</i> de notícias e interação com outros utilizadores. Navegue por perfis de cariz artístico, cultural, comercial entre outros. Adquira noções de segurança e privacidade das redes sociais.	
	Google Fotos (Organização) Presencial – Centro de Convívio Costa Cabral - Porto Tarde: 14:30 às 17:30	Saiba como usar esta nuvem de fotos e vídeos da <i>Google</i> para manter as suas recordações seguras, sempre acessíveis e organizadas enquanto poupa espaço no seu telemóvel e computador.	
	Utilização do Smartphone Android – Gerir Apps (Online) Tarde: 14:15 às 15:45 ou das 16:00 às 17:30	Saiba como instalar <i>Apps</i> da Loja (<i>Play Store</i>), bem como, desinstalar a mesma do equipamento	
15 de novembro a 13 de dezembro	Reiki Presencial – Centro Convívio Guerra Junqueiro - Lisboa Manhã: 10:30 às 12:30 Decorre às 3.ªs e 5.ªs feiras nos dias: 15, 17, 22, 24 e 29 de novembro e 06 e 13 de dezembro	Conheça a terapia energética de origem japonesa - <i>Reiki</i> , através da sua prática e que tem como objetivo, revitalizar a sua energia e o seu estado global. Aconselha-se a que traga roupa confortável.	
15 de novembro a 16 de dezembro	Pilates Clínico (Online) Tarde: 16:00 às 17:30 Decorre às 3.ªs e 5.ªs feiras nos dias: 15, 17, 22, 24 e 29 novembro e 06 e 13 e 15 de dezembro	Conheça e aprenda as técnicas e manobras para ganhos de mobilidade, melhoria de postura, diminuição de dores, recuperação de lesões e prevenção das mesmas, desenvolvendo a sua rotina diária com os exercícios adequados. Cuide de si!	

Informações: Serão prestadas pela equipa de formação por e-mail: formacao@ssap.gov.pt

Forma de inscrição: Preenchimento do formulário *online* disponibilizado em www.ssap.gov.pt/centro-de-formacao

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 transferência bancária (NIB a indicar aquando da comunicação da seleção). A participação na ação será somente confirmada após envio do comprovativo de pagamento até à data limite indicada. A formação presencial, em Lisboa, poderá realizar-se no Centro de Formação ou noutras instalações dos SSAP 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 – NOVEMBRO 2022**

DATAS	CURSOS	CONTEÚDOS	PERÍODO DE INSCRIÇÃO
21 a 25 de novembro	“Usar” as Leis a nosso proveito (Online) Manhã: 09:15 às 10:45 ou das 11:00 às 12:30	Conheça as normas jurídicas que regulam os direitos (e deveres) na Proteção de Dados Pessoais, Testamento Vital, Consumo, Arrendamento, Heranças, entre outros.	31 de outubro a 11 de novembro
	<u>Drops Tics</u> – Ação Multitemática (Online) 25.ª Semana Manhã: 09:15 às 10:45 ou das 11:00 às 12:30	Conheça em cada dia, um tema diferente. Funcionalidades básicas: localizar telemóvel; <i>Waze</i> : definições de alerta, ícone, som e condução; Atualizações <i>Telegram</i> : Autoexcluir melhorado; Organize a sua rotina com <i>Evernote</i> ; <i>Adobe Spark</i> : Inspirações e acesso a nuvem.	
	<i>Monefy</i> I e II (Online) Manhã: 09:15 às 10:45 ou das 11:00 às 12:30 Nota: A ação é composta por 2 níveis (decorrem de 21 a 25 de novembro e de 28 de novembro a 02 de dezembro). Nesta data deverá efetuar a inscrição para as duas ações e o pagamento corresponderá às duas ações.	Saiba como usar a aplicação <i>Monefy</i> para gerir as suas finanças pessoais. Mantenha um registo das suas despesas e receitas e crie balanços e relatórios delas numa só aplicação intuitiva e gratuita.	
	Comunicação – APP Gmail (Online) Tarde: 14:15 às 15:45 ou das 16:00 às 17:30	Saiba como utilizar o serviço de mensagens da <i>Google</i> , no seu <i>smartphone</i> ou <i>tablet</i> .	
	Serviços de entrega ao domicílio (Online) Tarde: 14:15 às 15:45 ou das 16:00 às 17:30	Receba tudo o que precisa em sua casa e com o máximo de segurança possível. Aprenda a usar aplicações como <i>Uber</i> , <i>Eats</i> , <i>Glovo</i> ou <i>Bolt Food</i> para entregas de refeições e compras ao domicílio.	
	Informática Simplificada e Resolvida Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro - Lisboa Tarde: 14:30 às 17:30	Ação dedicada a esclarecimento de dúvidas e questões relacionadas com a informática, aplicações e funcionamento dos seus equipamentos/aparelhos.	
21 de novembro a 05 de dezembro	Teatro – Da formação do ator à construção de personagens (Online) Tarde: 14:00 às 15:30	Adquira, através de exercícios práticos, competências numa perspetiva de expressão dramática e de teatro, estando presente uma prática de expressão dramática, privilegiando cinco acentuações, extraídas de focos, como a: imitação, mímica, improvisação, dramatização e a interpretação.	

Informações: Serão prestadas pela equipa de formação por e-mail: formacao@ssap.gov.pt

Forma de inscrição: Preenchimento do formulário *online* disponibilizado em www.ssap.gov.pt/centro-de-formacao

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 transferência bancária (NIB a indicar aquando da comunicação da seleção). **A participação na ação será somente confirmada após envio do comprovativo de pagamento até à data limite indicada.** A formação presencial, em Lisboa, poderá realizar-se no Centro de Formação ou noutras instalações dos SSAP 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 – NOVEMBRO 2022**

DATAS	CURSOS	CONTEÚDOS	PERÍODO DE INSCRIÇÃO
28 de novembro a 02 de dezembro	<u>Drops Tics</u> – Ação Multitemática (Online) 26.ª Semana Manhã: 09:15 às 10:45 ou das 11:00 às 12:30	Conheça em cada dia, um tema diferente. Funcionalidades básicas: gravador de ecrã e gravador de áudio; <i>Waze</i> : adicionar lembretes, localizar bombas de combustível e outros serviços; Atualizações <i>Telegram</i> : sons de notificações personalizados; <i>Adobe Spark</i> : partilha.	07 a 18 de novembro
	Como ter uma Vida mais Sustentável (Online) Manhã: 09:15 às 10:45 ou das 11:00 às 12:30	Com o estilo de vida atual, por volta de 2030 serão necessários dois planetas Terra para satisfazer a procura de recursos, que são cada vez mais escassos. Aprenda, com pequenas mudanças no dia-a-dia, em áreas como a alimentação, moda, consumo, casa, saúde, tecnologia, lazer, etc., a ter um estilo de vida mais sustentável e saudável.	
	Oficina da Fotografia IV – Projeto Fotográfico Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro - Lisboa Tarde: 14:30 às 17:30	Organização da exposição do projeto fotográfico nos Centros de Convívio de Lisboa (escolha de fotografias, identificação das mesmas, nome e tema do projeto, breve biografia do autor e referência às técnicas aplicadas).	
	Dicas de Informática (Online) Tarde: 14:15 às 15:45 ou das 16:00 às 17:30	Esclareça as suas dúvidas e atualize conhecimentos que serão complementares com a ajuda prática do uso dos dispositivos informáticos (computador, telemóvel, <i>tablet</i> ,...)	
	Aplicativos Utilitários Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro - Lisboa Tarde: 14:30 às 17:30	Venha descobrir diversas aplicações utilitárias para o seu dia a dia que pode instalar no seu telemóvel. Como por exemplo, o <i>WhatsApp</i> , <i>InstaPapper</i> , <i>Easy Idoso</i> , <i>Audible</i> , <i>Sleep Easily Meditation</i> entre outras.	
30 de novembro a 16 de dezembro	Saúde e Bem-Estar: Através do Relaxamento e Meditação (Online) Manhã: 4.ªs 6.ªs das 11:00 às 13:00; Decorre nos dias 30 de novembro e 02, 07, 09, 14 e 16 de dezembro	Aprenda a criar espaço no seu dia para abrandar, observar e criar o seu próprio ritmo. Treine a quietude no movimento e o movimento na quietude e aprenda a cuidar de si.	

Informações: Serão prestadas pela equipa de formação por e-mail: formacao@ssap.gov.pt

Forma de inscrição: Preenchimento do formulário *online* disponibilizado em www.ssap.gov.pt/centro-de-formacao

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 transferência bancária (NIB a indicar aquando da comunicação da seleção). **A participação na ação será somente confirmada após envio do comprovativo de pagamento até à data limite indicada.** A formação presencial, em Lisboa, poderá realizar-se no Centro de Formação ou noutras instalações dos SSAP 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.