

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

DATAS	CURSOS	CONTEÚDOS	PERÍODO DE INSCRIÇÃO
03 a 07 de outubro	<u>Drops Tics</u> – Ação Multitemática (Online) 18.ª Semana Manhã: 09:15 às 10:45 ou das 11:00 às 12:30	Conheça em cada dia, um tema diferente. Funcionalidades básicas: Cópia de segurança – telemóvel para a nuvem; Atualidades tecnológicas: <i>IoT</i> : como instalar uma tomada inteligente; TikTok: como funciona essa rede social; <i>PicCollage</i> : criar composições com <i>grids</i> .	19 a 23 de setembro
	Cidadão Digital - Segurança (Online) Manhã: 09:15 às 10:45 ou das 11:00 às 12:30	Adquira um conjunto de competências que permitem que se sinta apto a navegar de forma segura, aprendendo dicas essenciais de como identificar se um <i>website</i> e compras <i>online</i> é seguro, qual o meio de pagamento mais adequado, entre outras.	
	Cartografia Digital (Online) Tarde: 14:15 às 15:45 ou das 16:00 às 17:30	Conheça diversas formas de calcular áreas (de espaços, divisões, terrenos, etc.) e distâncias (entre localidades) usando aplicações no computador e no <i>smartphone</i> , com recurso à <i>Internet</i> e GPS.	
	Correio Eletrónico Gmail Presencial – Centro de Convívio Álvares Cabral - Porto Tarde: 14:30 às 17:30	Saiba como usar o serviço de correio eletrónico <i>Gmail</i> com a máxima segurança e eficácia.	
	Introdução à Informática IV (Utilizar a <i>internet</i> em segurança) Presencial – Centro de Formação - Lisboa Tarde: 14:30 às 17:30	Aperfeiçoe os conhecimentos da utilização da <i>internet</i> através de uma navegação segura: Utilização de separadores, múltiplas janelas, pesquisar imagens, guardá-las no computador e partilhá-las nas redes sociais e aplicativos móveis.	
04 de outubro a 03 de novembro	Equilíbrio, Coordenação e Alongamentos (Online) Tarde: 16:00 às 17:30 Decorre às 3.ªs e 5.ªs feiras nos dias: 04, 06, 11, 13, 18, 20, 25 e 27 outubro e 03 de novembro	Cuide de si. Promova a sua autonomia por um maior período de tempo através de diversos exercícios e técnicas. Através de aulas práticas, aprenda como prevenir quedas, desenvolver a capacidade física e diminuir o <i>stress</i> .	

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 – OUTUBRO 2022**

DATAS	CURSOS	CONTEÚDOS	PERÍODO DE INSCRIÇÃO
10 a 14 de outubro	Cidadão Digital - Informação (Online) Manhã: 09:15 às 10:45 ou das 11:00 às 12:30	Aprenda como verificar a proveniência da informação via comunicação digital e redes sociais, das <i>fake news</i> , a sua veracidade através de estratégias e ferramentas para desconstruir mensagens duvidosas.	19 a 30 de setembro
	<u>Drops Tics</u> – Ação Multitemática (Online) 19.ª Semana Manhã: 09:15 às 10:45 ou das 11:00 às 12:30	Conheça em cada dia, um tema diferente. Funcionalidades básicas: Cópia de segurança – nuvem para o computador; Atualidades tecnológicas: <i>IoT</i> : possibilidades de utilização com a tomada inteligente; Atualizações <i>Camscanner</i> : melhorar o retrato; TikTok: como criar vídeos (adicionar som, velocidade, filtros e efeitos); <i>PicCollage</i> : criar composições com forma livre.	
	Pinterest (Online) Manhã: 09:15 às 10:45 ou das 11:00 às 12:30	Conheça a plataforma <i>Pinterest</i> como serviço de partilha de fotos, e páginas de internet a elas associadas, onde os utilizadores podem guardar, partilhar e gerir conteúdos <i>online</i> , segundo diferentes temas, como receitas, <i>hobbies</i> , viagens, compras, etc.	
	Oficina da Fotografia I – Projeto Fotográfico (Online) Manhã: 09:45 às 11:15 ou das 11:30 às 13:00	O objetivo da Oficina da Fotografia é que aprenda a criar um Projeto Fotográfico e no final o apresente, numa exposição (presencial/virtual) nos Centros de Convívio de Lisboa e Porto. Nesta ação, para além de aprender a elaborar um Projeto Fotográfico aprenda e crie um Portfólio.	
	Oficina da Fotografia I – Projeto Fotográfico Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro - Lisboa Tarde: 14:30 às 17:30	O objetivo da Oficina da Fotografia é que aprenda a criar um Projeto Fotográfico e no final o apresente, numa exposição (presencial/virtual) nos Centros de Convívio de Lisboa e Porto. Nesta ação, para além de aprender a elaborar um Projeto Fotográfico aprenda e crie um Portfólio. Esta ação terá duas aulas práticas no exterior.	
	Internet em Segurança (Online) Tarde: 14:15 às 15:45 ou das 16:00 às 17:30	Aprenda a navegar na <i>internet</i> com o máximo de segurança possível, bem como, a implementar comportamentos preventivos como verificar se o <i>software</i> que vai utilizar está atualizado ou por exemplo como identificar uma página de internet segura.	
	Utilização do Windows 10 – Gerir Aplicações (Online) Tarde: 14:15 às 15:45 ou das 16:00 às 17:30	Aprenda como instalar aplicações a partir da loja e da internet, bem como, afixar e desinstalar do equipamento.	
	Introdução à Informática V (Email e Google Calendar) Presencial – Centro Convívio Guerra Junqueiro - Lisboa Tarde: 14:30 às 17:30	Aprenda a criar e a gerir uma conta de <i>email</i> : como compor, responder, enviar e reenviar mensagens de correio eletrónico e como, abrir, enviar, localizar e guardar um anexo na conta de <i>email</i> . Aprenda ainda a organizar o seu dia-a-dia de forma simples através do <i>Google Calendar</i> no computador e/ou no telemóvel.	
10 a 20 de outubro	Pilates Clínico (Online) Tarde: 14:30 às 15:50 ou das 16:00 às 17:30	Cuide de si. Aprenda a ter uma melhor qualidade de vida através de exercícios práticos que irão ajudar a fortalecer o corpo, melhorar a postura, articulações, flexibilidade e respiração.	
	Escrita Criativa (Online) Tarde: 14:00 às 15:30	Conheça algumas técnicas para desbloquear a escrita e ultrapassar o medo da página em branco. Com estímulos diversos e exercícios simples ou mais elaborados, percorra um caminho que vai das palavras e ideias soltas até aos textos mais estruturados. Descubra os diversos géneros e desfrute da leitura animada dos trabalhos escritos.	
11 de outubro a 17 de novembro	Resiliência para Superar Desafios da Vida Presencial – Centro de Convívio Filipe Folque - Lisboa e Online Tarde: 14:30 às 16:00 Decorre às 3.ªs e 5.ªs feiras nos dias: 11, 18, 20, 25 e 27 de outubro e 8, 10, 15 e 17 de novembro	Conheça as principais mudanças e tarefas de desenvolvimento a nível pessoal, familiar e social. Adquirir ferramentas e estratégias que ajudem a superar desafios e obstáculos que se deparam no dia-a-dia. Aprenda a reconhecer os sinais de alerta que têm impacto no bem-estar e na saúde mental de cada um de nós. Esta ação é gratuita.	

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 – OUTUBRO 2022**

DATAS	CURSOS	CONTEÚDOS	PERÍODO DE INSCRIÇÃO
17 a 21 de outubro	Prevenção e Cuidados de Saúde (Online) Manhã: 09:15 às 10:45 ou das 11:00 às 12:30	Veja a Saúde como um todo, lembrando-se sempre que esta é o resultado dos nossos hábitos de vida no respeitante aos vários pilares. Manter uma saúde plena (física, mental e emocional) envolve foco constante numa dieta equilibrada de alimentos a par de um poderoso auto controle da mente, no referente a pensamentos, sentimentos e emoções.	26 de setembro a 07 de outubro
	<u>Drops Tics</u> – Ação Multitemática (Online) 20.ª Semana Manhã: 09:15 às 10:45 ou das 11:00 às 12:30	Conheça em cada dia, um tema diferente. Funcionalidades básicas: Cópia de segurança – computador para o disco externo; Atualidades tecnológicas: <i>IoT</i> : como instalar um candeeiro inteligente; Atualizações <i>CamScanner</i> : modo grelha e captura com a tecla de volume; TikTok: como criar vídeos (temporizador, locução e legendas); <i>PicCollage</i> : criar composições com modelos.	
	Correio Eletrónico Gmail Presencial – Centro de Convívio Costa Cabral - Porto Tarde: 14:30 às 17:30	Saiba como usar o serviço de correio eletrónico <i>Gmail</i> com a máxima segurança e eficácia.	
	Introdução à Informática VI (Sites de Utilidade Pública) Presencial – Centro Convívio Guerra Junqueiro - Lisboa Tarde: 14:30 às 17:30	Aprenda a explorar os <i>sites</i> de utilidade pública como o das Finanças, Segurança Social, ADSE, SSAP - Serviços Sociais da Administração Pública, entre outros.	
	Cidadania Digital – Portal das Finanças e E-fatura (Online) Tarde: 14:15 às 15:45 ou das 16:00 às 17:30	Pretende-se com esta ação dar a conhecer o Portal das Finanças e apoiar e esclarecer os benefícios de validar as faturas comunicadas às finanças referentes às mais variadas despesas, por forma a obter Benefícios Fiscais.	
17 a 28 de outubro	Quais são as minhas forças? (Online) Tarde: 14:15 às 15:45 ou das 16:00 às 17:30 Decorre nos dias 17, 19, 21, 24 e 28 de outubro	Venha mergulhar numa viagem de autoconhecimento com lentes apreciativas. Descubra quais são as suas forças de carácter e como colocá-las em ação. Iremos também analisar como os outros nos veem no nosso melhor e visualizar o melhor de nós no futuro.	
18 de outubro a 22 de novembro	Chi Kung Terapêutico – Enraizamento fundamental (Online) Manhã: 09:15 às 10:45 Decorre às 3.ªs e 5.ªs feiras nos dias: 18, 20, 25 e 27 de outubro e 3, 8, 10, 15, 17 e 22 de novembro	Enraizar não está apenas relacionado com a estrutura física e com a respiração, mas também com a mente. Através de exercícios práticos, pratique movimento e quietude para o fortalecimento das pernas e a relação com a anca, e aprenda a evita desequilíbrios e quedas.	
18 de outubro a 10 de novembro	Ginástica de Micromovimentos para Combater o Sedentarismo Presencial – Centro Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa Manhã: 10:30 às 12:30 Decorre às 3.ªs e 5.ªs feiras nos dias: 18, 20, 25 e 27 de outubro e 3, 8 e 10 de novembro	Cuide de si. O método de ginástica de micromovimentos foi desenvolvido desde 2016 para que qualquer pessoa o possa praticar e reúne várias metodologias e teorias. Pretende-se com esta ação, combater o sedentarismo e aprender a fazer pequenos movimentos para melhorar a qualidade de vida.	
19 de outubro a 04 de novembro	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 19, 21, 26 e 28 de outubro, 02 e 04 de novembro	Aprenda a relaxar, a 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.	

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 – OUTUBRO 2022**

DATAS	CURSOS	CONTEÚDOS	PERÍODO DE INSCRIÇÃO
24 a 28 de outubro	Utilização do Smartphone Android - Manutenção (Online) Manhã: 09:15 às 10:45 ou das 11:00 às 12:30	A manutenção do seu Smartphone é importante. Aprenda a manter o seu equipamento em “bom funcionamento” e a otimizar o mesmo.	03 a 14 de outubro
	<u>Drops Tics</u> – Ação Multitemática (Online) 21.ª Semana Manhã: 09:15 às 10:45 ou das 11:00 às 12:30	Conheça em cada dia, um tema diferente. Funcionalidades básicas: Organização da cópia de segurança nos dispositivos; Atualidades tecnológicas: <i>IoT</i> : possibilidades de utilização com o candeeiro inteligente; Atualizações <i>Camsanner</i> : importar documentos do telemóvel; TikTok: gerir o seu perfil; <i>PicCollage</i> : criar composições com animação.	
	MB WAY (Online) Manhã: 09:15 às 10:45 ou das 11:00 às 12:30	Conheça todas as funcionalidades do serviço <i>MB WAY</i> e saiba como usá-las com a máxima segurança: enviar dinheiro, criar cartões de crédito, usar o multibanco sem cartão ou fazer donativos a instituições de solidariedade social, usando uma única aplicação gratuita e segura.	
	Descomplicar, destralar, desconectar...simplificar (Online) Manhã: 09:15 às 10:45 ou das 11:00 às 12:30	Atingiu, ou pretende evitar, aquele ponto na vida onde tudo parece demais e só deseja tranquilidade emocional e desfrutar a vida? O desafio é simplificar a vida, quer seja a nível organizacional, emocional, digital, removendo a “tralha” desnecessária de todos os aspetos da vida. Descomplique, simplificando.	
	Oficina da Fotografia II – Projeto Fotográfico (Online) Manhã: 09:45 às 11:15 ou das 11:30 às 13:00	Análise do Portfólio criado na ação anterior e continuação da construção do Projeto Fotográfico, abordando a ética na fotografia e a capacidade criativa de cada um, bem como, tratar as fotografias a expor, aplicando as técnicas e regras já aprendidas.	
	Oficina da Fotografia II – Projeto Fotográfico Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro - Lisboa Tarde: 14:30 às 17:30	Análise do Portfólio criado na ação anterior e continuação da construção do Projeto Fotográfico, abordando a ética na fotografia e a capacidade criativa de cada um, bem como, tratar as fotografias a expor, aplicando as técnicas e regras já aprendidas. Esta ação terá duas aulas práticas no exterior.	
	Introdução à Informática VII (Organização e transferência de ficheiros) Presencial – Centro de Formação - Lisboa Tarde: 14:30 às 17:30	Aprenda a organizar as suas fotografias, vídeos e documentos e a transferi-los em segurança entre os seus dispositivos (computador, telemóvel, etc.)	
	“Usar” as Leis em nosso proveito (Online) Tarde: 14:15 às 15:45 ou das 16:00 às 17:30	Conheça as normas jurídicas que regulam os direitos (e deveres) na Proteção de Dados Pessoais, Testamento Vital, Consumo, Arrendamento, Heranças, entre outros.	
	Compras Online I e II (Online) Tarde: 14:15 às 15:45 ou das 16:00 às 17:30 Nota: A ação é composta por 2 níveis (decorrem de 24 a 28 de outubro e de 07 a 11 de novembro). Nesta data deverá efetuar a inscrição para as duas ações e o pagamento corresponderá às duas ações.	Saiba como fazer compras na <i>Internet</i> com o máximo de segurança possível conhecendo todos os cuidados essenciais a ter antes, durante e depois da compra. Serão efetuados exercícios práticos (simulações)	

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 – OUTUBRO 2022**

DATAS	CURSOS	CONTEÚDOS	PERÍODO DE INSCRIÇÃO
31 de outubro a 04 de novembro	Comunicação - WhatsApp (Online) Manhã: 09:15 às 10:45 ou das 11:00 às 12:30	Saiba como instalar e utilizar o serviço no seu <i>smartphone</i> , <i>tablet</i> e computador.	10 a 21 de outubro
	<u>Drops Tics</u> – Ação Multitemática (Online) 22.ª Semana Manhã: 09:15 às 10:45 ou das 11:00 às 12:30	Conheça em cada dia, um tema diferente. Funcionalidades básicas: definições do ecrã no telemóvel; Atualizações <i>Telegram</i> : gerir <i>download</i> e duração personalizada de silêncio; Organize a sua rotina com <i>Evernote</i> ; <i>Adobe Spark</i> : Conceito de <i>spark page</i> .	
	Utilização do Windows 10 - Manutenção (Online) Tarde: 14:15 às 15:45 ou das 16:00 às 17:30	A manutenção do seu computador é muito importante. Saiba como manter o seu equipamento em “bom funcionamento”, usando aplicações do sistema e de terceiros.	
	Pagamentos da Era Moderna Presencial – Centro Convívio Guerra Junqueiro - Lisboa Tarde: 14:30 às 17:30	Aprenda a utilizar os serviços de <i>Ebanking</i> , <i>MBWay</i> , <i>Uber</i> , <i>Bolt</i> , entre outros. Disfrute da sua comodidade enquanto realiza de forma simples, e em segurança, os seus pagamentos, encomendas de comida ou efetuar compras de supermercado.	
	Google Fotos (Edição de Imagem) Presencial – Centro de Convívio Álvares Cabral - Porto Tarde: 14:30 às 17:30	Saiba como usar esta nuvem de fotos e vídeos da <i>Google</i> para editar as suas imagens. Aprenda a aplicar filtros, ajuste luminosidade e contraste e adicione texto com facilidade e sem instalar outras aplicações.	

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.