

**FORMAÇÃO À DISTÂNCIA - SENIORES
TIC/TEMÁTICAS – DEZEMBRO 2020**

DATAS	CURSOS	CONTEÚDOS	PERÍODO DE INSCRIÇÃO
7 a 11 dezembro	O Corpo, a Mente e os Ciclos da Natureza Manhã: 09:30 às 11:00 ou 11:00 às 12:30	O modo como vivemos, nos alimentamos, cuidamos de nós e as escolhas que fazemos, têm repercussões a nível pessoal e coletivo. Através de conselhos práticos, exercícios e demonstrações, aprenda receitas e métodos culinários, de forma a conseguir um equilíbrio necessário a um estado de saúde física e mental.	18 a 30 novembro
	Projeto Fotográfico (Montagem da exposição online) Tarde: 14:30 às 16:00 ou 16:00 às 17:30	Pretende-se que os formandos apresentem os seus portfólios e se proceda a uma análise e crítica dos trabalhos de forma a organizar-se uma exposição <i>online</i> dos mesmos.	
	Expressão Dramática e Teatro Tarde: 14:00 às 15:30 (1.º grupo)	Ter em conta o desenvolvimento individual e a sensibilização para a linguagem dramática, particularmente no campo do teatro. Compreender e exercitar atividades, numa perspetiva de expressão dramática e de teatro, privilegiando cinco acentuações, extraídas de focos, como a imitação, a mímica, a improvisação, a dramatização e a interpretação.	
	Pranayama Tarde: 14:30 às 16:00 ou 16:00 às 17:30	Pretende-se trazer equilíbrio e consciência do corpo, da mente e da personalidade em conjunto com a respiração. Promove práticas saudáveis e características de personalidade positiva.	
	Pilates Clínico Tarde: 14:30 às 16:00 ou 16:00 às 17:30	Pilates é um conjunto de exercícios para alongar, fortalecer e equilibrar o corpo. Conheça e pratique pois as vantagens são várias: músculos mais fortes e definidos, mais flexibilidade, aumenta a densidade óssea, melhora a postura, reduz o <i>stress</i> , ativa a sensação de bem-estar e auxilia na boa disposição.	
7, 9, 11, 14 e 15 de dezembro	“Transformar dor em valor humano” Manhã: 09:30 às 11:00 ou 11:00 às 12:30	Tem como objetivo elucidar sobre o processo que cada um de nós experiencia após uma perda com significado pessoal profundo, tendo em vista o apaziguamento do anseio.	

FORMAÇÃO À DISTÂNCIA - SENIORES TIC/TEMÁTICAS – DEZEMBRO 2020

DATAS	CURSOS	CONTEÚDOS	PERÍODO DE INSCRIÇÃO
14 a 18 dezembro	Dicas e Soluções Manhã: 09:30 às 11:00 ou 11:00 às 12:30	Adquira conhecimentos e competências técnicas atualizadas sobre a aplicação <i>Internet</i> e Segurança Informática, bem como, obtenha dicas e soluções para questões que estejam no âmbito de ações já efetuadas.	18 a 30 novembro
	O desafio de uma saúde saudável Tarde: 14:30 às 16:00 ou 16:00 às 17:30	Por que motivo é difícil adquirir e manter hábitos saudáveis? Será falta de vontade? Será falta de um sistema de suporte? Há vários fatores a interferir. Identifique-os e arranje estratégias para manter uma certa consistência a longo prazo. Entre outros assuntos, abordar-se-á a alimentação, sono, exercício, pensamento...e divertimento.	
	Embalagens criativas para o Natal Manhã: 09:30 às 11:00 ou 11:00 às 12:30 Tarde: 14:30 às 16:00 ou 16:00 às 17:30	Aprenda a embalar de forma criativa os presentes de Natal usando recursos simples.	
	Criação de Postais de Natal Manhã: 09:30 às 11:00 ou 11:00 às 12:30 Tarde: 14:30 às 16:00 ou 16:00 às 17:30	Crie um postal de Natal, para enviar aos seus amigos e familiares, usando o editor de imagem <i>online "Pixlr"</i> .	
	Projeto Fotográfico – Conclusão e apresentação dos projetos (exposição online) Manhã: 09:30 às 11:00 ou 11:00 às 12:30 Tarde: 14:30 às 16:00 ou 16:00 às 17:30	Conclusão dos projetos fotográficos de cada um e apresentação dos mesmos. Pretende-se ainda uma sistematização dos conhecimentos e técnicas adquiridas na organização dos Projetos Fotográficos durante o processo.	
	Expressão Dramática e Teatro Tarde: 14:00 às 15:30 (2.º grupo)	Ter em conta o desenvolvimento individual e a sensibilização para a linguagem dramática. Compreender e exercitar atividades, numa perspetiva de expressão dramática e de teatro, privilegiando a imitação, a mímica, a improvisação, a dramatização e a interpretação.	
	Criação de Vídeos de Natal Tarde: 14:30 às 16:00 ou 16:00 às 17:30	Aprenda a criar Vídeos em <i>Android, IOS e Windows 10</i> , com o tema "quadra natalícia", usando imagens obtidas em <i>sites</i> gratuitos na <i>Internet</i> , em segurança.	
	Movimentos e Voz – Sons do Corpo Manhã: 09:30 às 11:00 ou 11:00 às 12:30	Descubra novas e diferentes formas de ver e experimentar o movimento (dança) e de trabalhar a relação corpo/voz. Tome consciência do seu corpo e amplie as suas capacidades físicas e criativas.	
	A Reeducação Postural Global Tarde: 14:30 às 16:00 ou 16:00 às 17:30	A Reeducação Postural Global é um método de fisioterapia. Tome consciência da sua postura e aprenda a corrigir as más posturas.	

Informações: Serão prestadas pela equipa de formação por *email*: formacao@ssap.gov.pt; 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 *email*.

Nota: As ações realizam-se exclusivamente no formato *online* (formação à distância 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) e horários que pretende, tendo atenção para não haver sobreposições. Os horários apresentados são à hora legal de Portugal Continental.