

**FORMAÇÃO PRESENCIAL E À DISTÂNCIA
SENIORES
TIC/TEMÁTICAS – JUNHO 2023**

DATAS	CURSOS	CONTEÚDOS	PERÍODO DE INSCRIÇÃO
29 de maio a 02 de junho	Evernote (Online) Manhã: 09:15 às 10:45 ou das 11:00 às 12:30	Evernote é um <i>software</i> destinado à organização da informação pessoal mediante um arquivo de notas. Reúna as suas notas, tarefas e cronogramas para controlar as distrações da vida e fazer mais.	08 a 19 de maio
	Correio Eletrónico Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa Tarde: 14:30 às 17:30	Saiba como criar e gerir uma conta de serviço de correio eletrónico com a máxima segurança e eficácia. Aprenda a compor, responder, enviar e reenviar mensagens de correio eletrónico sem e com anexo, bem como, a organizar o seu dia a dia de forma simples através do <i>Google Calendar</i> .	
	Novas tecnologias ao Serviço da Cultura (Online) Tarde: 14:15 às 15:45 ou das 16:00 às 17:30	Saiba como 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.	
30 de maio a 27 de junho	Chi kung Dinâmico A Fonte da Vida: Elemento Água Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa Decorre às 3.ªs das 16:00 às 18:00 nos dias 20 e 27 de junho e 04, e 11 de julho às 6.ªs das 11:15 às 13:00 nos dias 23 e 30 de junho e 07 e 14 de julho	O <i>Chi Kung</i> é a raiz do <i>Tai Chi</i> e do <i>Kung Fu</i> . Significa “arte de manipular com êxito a energia”. Através de conteúdos teórico-práticos, vamos abordar os benefícios da prática de exercícios estáticos que podem ser feitos deitados, sentados ou em pé para harmonizar e revitalizar a nossa energia.	
05 a 09 de junho	Informática Simplificada e Resolvida Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa Tarde: 14:30 às 17:30	Esclareça dúvidas e coloque questões relacionadas com a informática, aplicações e funcionamento dos diversos equipamentos/aparelhos informáticos.	15 a 26 de maio
	Exercícios Neurológicos (Online) Tarde: 14:30 às 15:55 ou das 16:00 às 17:30	Através de exercícios práticos saiba qual a relação desta doença neurológica com o Exercício. Quais os fatores de risco a ter em conta e os seus efeitos colaterais e quais as linhas orientadoras que ajudam a encontrar planos de resposta adequados.	
12 a 16 de junho	Google Drive Presencial – Centro de Convívio Álvares Cabral - Porto Manhã: 10:00 às 13:00	Aprenda a usar em segurança o método de armazenamento <i>Cloud/ Nuvem</i> através do “ <i>Google Drive</i> ”. Poupe espaço de armazenamento no seu computador, tablet ou telemóvel e mantenha os seus ficheiros sempre acessíveis e organizados.	22 de maio a 02 de junho
	Ferramentas Institucionais Presencial – Centro de Convívio Costa Cabral - Porto Tarde: 14:30 às 17:30	Aprenda a explorar os sites de utilidade pública como o das Finanças, Segurança Social, ADSE, SSAP – Serviços Sociais da Administração Pública, entre outros.	
	Sites de Utilidade Pública Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa Tarde: 14:30 às 17:30	Aprenda a explorar os sites de utilidade pública como o das Finanças, Segurança Social, ADSE, SSAP – Serviços Sociais da Administração Pública, entre outros.	

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

Forma de inscrição: Preenchimento do formulário *online* em [Centro de Formação - SSAP](#)

Seleção: Confirmada 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, realiza-se no Centro de Convívio da Guerra Junqueiro 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 escolher a(s) ação(ões) nos horários pretendidos, 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 – JUNHO 2023**

DATAS	CURSOS	CONTEÚDOS	PERÍODO DE INSCRIÇÃO
19 a 23 de junho	Microsoft Clipchamp (Online) Manhã: 09:15 às 10:45 ou das 11:00 às 12:30	Saiba como utilizar a aplicação <i>Clipchamp</i> para a criação e edição de vídeo <i>online</i> .	29 de maio a 09 de junho
	Upcycling (Online) Tarde: 14:15 às 15:45 ou das 16:00 às 17:30	Venha descobrir a <i>Upcycling</i> que é uma técnica de reaproveitamento de materiais que seriam descartados, mas que ainda apresentam um grande potencial de utilidade.	
	Redes Sociais - WhatsApp Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa Tarde: 14:30 às 17:30	Saiba como instalar e utilizar o serviço no seu <i>smartphone</i> , <i>tablet</i> e computador e como criar um perfil, as suas definições, privacidade, e partilha de imagens.	
20 de junho a 11 de julho	Nutrição e Hábitos Alimentares Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa Manhã: 3.ªs e 5.ªs das 10:00 às 12:00 Decorre nos dias 20, 22, 27 e 29 de junho e 04, 06 e 11 de julho	Venha aprender como uma alimentação adequada é essencial para o bom funcionamento do organismo, por isso é importante que desenvolva uma consciência alimentar. Com o passar dos anos, o corpo começa a apresentar naturalmente algumas mudanças e a alimentação dos seniores merece uma atenção especial devido ao metabolismo tornar-se mais lento. É natural do ser humano sofrer esse desgaste. A diferença é como iremos envelhecer. A alimentação é um aliado e a mudança de hábito requer disciplina e força de vontade.	29 de maio a 09 de junho
20 de junho a 18 de julho	A Importância de parar e o Elemento Terra (Online) Manhã: 3.ªs e 5.ªs das 09:30 às 11:00 Decorre nos dias 20, 22, 27 e 29 de junho e 04, 06, 11, 13 e 18 de julho	Através de exercícios práticos, 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.	
26 a 30 de junho	Ferramentas Institucionais Presencial – Centro de Convívio Álvares Cabral - Porto Manhã: 10:00 às 13:00	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.	05 a 16 de junho
	Manutenção e Segurança de Computadores Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa Tarde: 14:30 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.	
	Gestão e Organização de Ficheiros Presencial – Centro de Convívio Costa Cabral - Porto Tarde: 14:30 às 17:30	Aprenda a organizar todos os seus ficheiros em pastas no computador e fazer a transferência dos seus dispositivos (telemóvel/ <i>tablet</i> / <i>pen</i> /disco externo) para o computador de forma que fiquem seguros.	

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

Forma de inscrição: Preenchimento do formulário *online* em [Centro de Formação - SSAP](#)

Seleção: Confirmada 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, realiza-se no Centro de Convívio da Guerra Junqueiro 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 escolher a(s) ação(ões) nos horários pretendidos, tendo atenção para que não haja sobreposições. Os horários apresentados são à hora legal de Portugal Continental.