

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

DATAS	CURSOS	CONTEÚDOS	PERÍODO DE INSCRIÇÃO
02 a 05 de maio	Google (Chrome, Maps e Photos) Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa Tarde: 14:30 às 17:30	Aprenda a navegar na <i>internet</i> com o máximo de segurança possível, bem como, a utilizar o serviço <i>Maps</i> da <i>Google</i> . Use o seu telemóvel para encontrar os melhores percursos seja de carro, transportes públicos ou a pé. Aprenda a usar a nuvem da <i>Google</i> para guardar fotos e vídeos poupando espaço no seu telemóvel e/ou computador.	12 a 21 de abril
02 a 30 de maio	Chi Kung para Condições Especiais (Online) Manhã: 3.ªs e 5.ªs das 09:30 às 11:00 Decorre nos dias 02, 04, 09, 11, 16, 18, 23, 25 e 30 de maio	Venha descobrir através de aulas práticas como é que o <i>Chi Kung</i> terapêutico tem a particularidade de se adaptar à condição física de cada participante.	
02 a 23 de maio	Terapia Energético Reiki Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa Manhã: 3.ªs e 5.ªs das 10:00 às 12:00 Decorre nos dias 02, 04, 09, 11, 16, 18 e 23 de maio	O <i>Reiki</i> é uma terapia energética de origem japonesa cujo objetivo é revitalizar a energia e o estado global do indivíduo. Venha conhecer um sistema terapêutico em que são tratadas doenças através de envio de energia de modo complementar.	
02 a 26 de maio	Chi Kung Terapêutico – Zhanzhuang – Postura da Árvore – Nível 1 Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa Decorre às 3.ªs das 16:00 às 18:00 nos dias 23 e 30 de maio e 06 de junho e às 6.ªs das 11:15 às 13:00 nos dias 19 e 26 de maio e 02, 09 e 16 de junho	Venha procurar o movimento na quietude ao abordar os benefícios da prática de exercícios estáticos que podem ser feitos deitados, sentados ou em pé e que beneficiam a condição energética dos nossos órgãos internos.	
08 a 12 de maio	Redes Sociais: Facebook Presencial – Centro de Convívio Álvares Cabral - Porto Manhã: 10:00 às 13:00	Aprenda a utilizar a rede social <i>Facebook</i> em segurança e conheça as melhores práticas para manter o máximo de privacidade possível nesta rede social.	12 a 28 de abril
	Conceitos Básicos para Utilização de um Computador Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa Tarde: 14:30 às 17:30	Adquira competências básicas para a utilização de um computador com o Sistema Operativo <i>Windows</i> : criação de pastas, organização de ficheiros, impressão de documentos, entre outras.	
	Instagram Presencial – Centro de Convívio Costa Cabral - Porto Tarde: 14:30 às 17:30	Aprenda a usar a rede social <i>Instagram</i> , de modo eficaz e seguro, personalizando as opções apresentadas nas definições.	
08 a 17 de maio	Comunicação: Connosco e com os outros <i>Online</i> e Presencial - Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa Manhã: 2.ªs, 4.ªs e 6.ªs das 10:00 às 12:30 Decorre nos dias 08, 10, 12, 15 e 17 de maio	Adquira conhecimentos sobre os pontos chave da Comunicação Não Violenta que se aplicam nas várias circunstâncias da nossa vida, nos nossos relacionamentos e no sistema familiar.	

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 – MAIO 2023**

DATAS	CURSOS	CONTEÚDOS	PERÍODO DE INSCRIÇÃO
15 a 19 de maio	Dicas e Dúvidas de Informática (Online) Manhã: 09:15 às 10:45 ou das 11:00 às 12:30	Esclareça as suas dúvidas e atualize conhecimentos usando vários dispositivos informáticos (computador, telemóvel, <i>tablet</i> ...).	24 de abril a 05 de maio
	Dicas e Dúvidas de Informática (Online) Tarde: 14:15 às 15:45 ou das 16:00 às 17:30	Esclareça as suas dúvidas e atualize conhecimentos usando vários dispositivos informáticos (computador, telemóvel, <i>tablet</i> ...).	
	Gestão do Stress/Tempo (Online) Tarde: 14:30 às 15:55 ou das 16:00 às 17:30	Estar ocupado não é o mesmo que ser eficaz. A ineficaz gestão de tempo causa mais <i>stress</i> e a constante sensação de incumprimento. Parece que nunca há tempo suficiente para concretizar as principais tarefas. Venha aprender a fazer essa gestão.	
	Utilização de Internet em Segurança Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa Tarde: 14:30 às 17:30	Navegue na <i>Internet</i> com o máximo de segurança possível aprendendo a implementar comportamentos preventivos como verificar se o <i>software</i> que vai utilizar está atualizado ou como identificar uma página de Internet segura, por exemplo.	
	Abordagem Holística – Mente, Corpo, Espírito e Emoções Integradas Presencial – Centro de Convívio Costa Cabral - Porto Tarde: 14:30 às 17:30	Conheça as práticas terapêuticas de visão holística que se propõe a tratar diversos problemas de saúde, a partir de uma visão global do ser humano.	
22 a 26 de maio	Google Drive Presencial – Centro de Convívio Costa 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.	02 a 12 de maio
	Organização e Transferência de Ficheiros Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa 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.	
	Instagram Presencial – Centro de Convívio Álvares Cabral - Porto Tarde: 14:30 às 17:30	Aprenda a usar a rede social Instagram, de modo eficaz e seguro, personalizando as opções apresentadas nas definições.	
	Dicas e Dúvidas de Fotografia Online e Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa Tarde: 14:30 às 17:30	Esclareça as suas dúvidas e atualize os seus conhecimentos sobre fotografia e seus equipamentos.	
24 de maio a 05 de julho	Relaxamento e Meditação (Online) Manhã: 4.ª das 10:00 às 12:00 Decorre nos dias 24 e 31 de maio, 07, 14, 21 e 28 de junho e 05 de julho	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* 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.