

**FORMAÇÃO PRESENCIAL E À DISTÂNCIA
SENIORES
TIC/TEMÁTICAS –JUNHO 2025**

DATAS	CURSOS	CONTEÚDOS	PERÍODO DE INSCRIÇÃO
02 a 06 de junho	GESTÃO DE FICHEIROS NO TELEMÓVEL (Online) Manhã: 09:15 às 10:45 ou das 11:00 às 12:30	Saiba como gerir e organizar, de forma segura e eficaz, os ficheiros armazenados nos seus dispositivos.	15 de abril a 23 de maio
	CONSULTÓRIO TÉCNICO: DICAS E DÚVIDAS DE INFORMÁTICA <i>Online e Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa</i> Manhã: 10:00 às 11:30 (online) Manhã: 10:00 às 13:00 (presencial)	Esclareça as suas dúvidas e atualize conhecimentos complementados com a ajuda prática do uso de dispositivos informáticos (<i>computador, telemóvel, tablet...</i>). Estes esclarecimentos e dicas permitem obter competências para a utilização dos equipamentos e serviços de forma informada, eficiente e segura.	
	CONSULTÓRIO TÉCNICO: DICAS E DÚVIDAS DE INFORMÁTICA <i>Online e Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa</i> Tarde: 14:30 às 16:00 (online) Tarde: 14:30 às 17:30 (presencial)	Esclareça as suas dúvidas e atualize conhecimentos complementados com a ajuda prática do uso de dispositivos informáticos (<i>computador, telemóvel, tablet...</i>). Estes esclarecimentos e dicas permitem obter competências para a utilização dos equipamentos e serviços de forma informada, eficiente e segura.	
	MASSAGEM TERAPÊUTICA E AUTOCUIDADO (Online) Tarde: 14:45 às 15:55 ou das 16:00 às 17:30	Conheça e pratique algumas técnicas de massagem que podem ser realizadas em casa, de forma a aliviar as tensões musculares e melhorar a circulação.	
03 de junho a 03 de julho	CHI KUNG – YI JIN JING – 12 MOVIMENTOS Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa Tarde: 3.ªs e 5.ªs das 15:40 às 17:30 Decorre nos dias 03, 05, 12, 17, 24 e 26 e 01 e 03 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, conheça os benefícios desta arte e pratique alguns exercícios que podem ser feitos deitados, sentados ou em pé, para harmonizar e revitalizar a sua energia.	
09 a 13 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 Cloud/Nuvem através do “Google Drive” e poupe espaço de armazenamento no seu computador, tablet ou telemóvel e mantenha os seus ficheiros sempre acessíveis e organizados.	15 de abril a 30 de maio
	GOOGLE DRIVE Presencial – Centro de Convívio Costa Cabral - Porto Tarde: 14:30 às 17:30	Aprenda a usar em segurança o método de armazenamento Cloud/Nuvem através do “Google Drive” e poupe espaço de armazenamento no seu computador, tablet ou telemóvel e mantenha os seus ficheiros sempre acessíveis e organizados.	

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

Forma de inscrição: Inscreva-se na sua área reservada acedendo ao Espaço do Beneficiário no Portal dos SSAP em www.ssap.gov.pt

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 referência multibanco (a indicar aquando da comunicação da seleção). **A participação na ação será somente confirmada após pagamento efetuado até à data limite indicada.** A formação presencial, em Lisboa, realiza-se no Centro de Convívio da Guerra Junqueiro e Centro Sociocultural, no Porto realiza-se 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 – JUNHO 2025**

DATAS	CURSOS	CONTEÚDOS	PERÍODO DE INSCRIÇÃO	
16 a 20 de junho	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 complementados com a ajuda prática do uso de dispositivos informáticos (computador, telemóvel, tablet...)	15 de abril a 06 de junho	
	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 complementados com a ajuda prática do uso de dispositivos informáticos (computador, telemóvel, tablet...)		
16 a 27 de junho	PRODUÇÃO TEATRAL/CANAL DE TEATRO (Online) Tarde: 14:00 às 15:30	Desenvolva a capacidade de interpretação e representação através de textos inspirados no quotidiano, explorando a expressividade vocal, corporal e emocional, em contexto <i>online</i> .		
17 de junho a 22 de julho	DESPERTAR DA MENTE ATRAVÉS DAS ARTES VISUAIS Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa Manhã: 3.ª feira das 10:00 às 12:30 Decorre nos dias 17 e 24 de junho e 01, 08, 10, 15, e 22 de julho	Através das artes visuais, promova o seu bem-estar e melhor, a nível emocional, a sua qualidade de vida, mesmo que pense não ter jeito para as artes, mas que tem vontade de experimentar. O material necessário é da responsabilidade do(a) formando(a).		
23 a 27 de junho	CONSULTÓRIO TÉCNICO: DICAS E DÚVIDAS DE INFORMÁTICA Online e Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa Manhã: 10:00 às 11:30 (<i>online</i>) Manhã: 10:00 às 13:00 (presencial)	Esclareça as suas dúvidas e atualize conhecimentos complementados com a ajuda prática do uso de dispositivos informáticos (<i>computador, telemóvel, tablet...</i>). Estes esclarecimentos e dicas permitem obter competências para a utilização dos equipamentos e serviços de forma informada, eficiente e segura.		15 de abril a 13 de junho
	CONSULTÓRIO TÉCNICO: DICAS E DÚVIDAS DE INFORMÁTICA Online e Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa Tarde: 14:30 às 16:00 (<i>online</i>) Tarde: 14:30 às 17:30 (presencial)	Esclareça as suas dúvidas e atualize conhecimentos complementados com a ajuda prática do uso de dispositivos informáticos (<i>computador, telemóvel, tablet...</i>). Estes esclarecimentos e dicas permitem obter competências para a utilização dos equipamentos e serviços de forma informada, eficiente e segura.		
26 de junho a 31 de julho	CHI-KUNG: ALIMENTAÇÃO E MOVIMENTOS ESTRUTURANTES (Online) Manhã: 3.ªs e 5.ªs das 09:30 às 11:00 Decorre nos dias 17, 24 e 26 de junho e 01, 03, 08, 10, 15, 17 e 22 de julho	Através de exercícios práticos, aprenda, aprofunde a prática do movimento com base no Chi Kung terapêutico e saiba o quanto é importante ter um horário para as refeições, bem como, para a prática do exercício.		
30 de junho a 21 de julho	VIDA SEM CONFLITOS (Online) Manhã: 2.ªs e 6.ªs das 10:00 às 12:00 Decorre nos dias 30 de junho e 04, 07, 11, 14, 18 e 21 de julho	Conheça técnicas baseadas em competências de linguagem e comunicação que auxiliam na reformulação da forma como cada um se expressa e ouve os demais. Através da comunicação não violenta, as respostas a estímulos comunicacionais deixam de ser automáticas e repetitivas, e passam a ser mais conscientes. O método da escuta ativa e profunda, faz com que as interações ocorram com mais respeito, atenção e empatia para com o outro.		

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

Forma de inscrição: Inscreva-se na sua área reservada acedendo ao Espaço do Beneficiário no Portal dos SSAP em www.ssap.gov.pt

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 referência multibanco (a indicar aquando da comunicação da seleção). A participação na ação será somente confirmada após pagamento efetuado até à data limite indicada. A formação presencial, em Lisboa, realiza-se no Centro de Convívio da Guerra Junqueiro e Centro Sociocultural, no Porto realiza-se 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.