

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

DATAS	CURSOS	CONTEÚDOS	PERÍODO DE INSCRIÇÃO
29 de abril a 03 de junho	NA ROTA DA CERÂMICA Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa Manhã: 3.ª feira das 10:00 às 12:30 Decorre nos dias 29 de abril, 06, 13, 20 e 27 de maio e 03 de junho	Ação teórica e prática sobre a azulejaria em Portugal. Conheça a sua manufatura, estilos, influências e quais as técnicas utilizadas por vários autores conhecidos. Aplique na superfície de um azulejo a técnica de pintura em pastel seco, entre outras. Nota: O material necessário encontra-se incluído, sem custos.	15 a 24 de abril
05 a 09 de maio	CONSULTÓRIO TÉCNICO: DICAS E DÚVIDAS DE INFORMÁTICA <i>Online e Presencial</i> – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa Manhã: 10:00 às 11:30 (<i>online</i>) Manhã: 10:00 às 13:00 (<i>presencial</i>)	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.	
	GMAIL Presencial – Centro de Convívio Álvares Cabral - Porto Manhã: 10:00 às 13:00	Aprenda a utilizar o serviço de <i>e-mail Gmail</i> , conhecendo os procedimentos necessários à utilização e configuração da conta, criação de contactos, composição e envio de mensagens com anexos, bem como, as vantagens e riscos associados ao <i>e-mail</i> .	
	GMAIL Presencial – Centro de Convívio Costa Cabral - Porto Tarde: 14:30 às 17:30	Aprenda a utilizar o serviço de <i>e-mail Gmail</i> , conhecendo os procedimentos necessários à utilização e configuração da conta, criação de contactos, composição e envio de mensagens com anexos, bem como, as vantagens e riscos associados ao <i>e-mail</i> .	
	CONSULTÓRIO TÉCNICO: DICAS E DÚVIDAS DE INFORMÁTICA <i>Online e Presencial</i> – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa Tarde: 14:30 às 16:00 (<i>online</i>) Tarde: 14:30 às 17:30 (<i>presencial</i>)	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.	
06 a 27 de maio	VIDA SEM CONFLITOS Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa Manhã: 3.ªs e 5.ªs das 10:00 às 12:00 Decorre nos dias 06, 08, 13, 15, 20, 22 e 27 de maio	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.	
06 a 29 de maio	CHI KUNG NA PRIMAVERA – ALIMENTAÇÃO E EXERCÍCIOS Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa Tarde: 3.ªs e 5.ªs das 15:40 às 17:30 Decorre nos dias 06, 08, 13, 15, 20, 22, 27 e 29 de maio	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.	

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 – MAIO 2025**

DATAS	CURSOS	CONTEÚDOS	PERÍODO DE INSCRIÇÃO
12 a 16 de maio	PLANEAMENTO DE UMA VIAGEM (Online) Manhã e/ou Tarde: 11:00 às 12:30 ou das 14:15 às 15:45	Conheça as ferramentas disponíveis na Internet que a/o podem ajudar a planear/organizar, em segurança, uma viagem. Guarde toda a informação que vai necessitar na plataforma <i>Google Travel</i> , pesquise voos na página <i>Momondo</i> e procure alojamento na plataforma <i>Booking</i> .	15 a 30 de abril
	EXERCÍCIO FUNCIONAL PARA O DIA A DIA (Online) Tarde: 14:45 às 15:55 ou das 16:00 às 17:30	Através de exercícios práticos aprenda e execute movimentos funcionais para facilitar as tarefas diárias, como subir escadas, levantar objetos e manter a independência.	
12 de maio a 02 de junho	SEMENTES DO DESPERTAR Presencial – Centro de Convívio Álvares Cabral - Porto Manhã: 2.ªs, 4.ªs e 6.ªs das 11:00 às 12:30 Decorre nos dias 12, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28 e 30 de maio e 02 de junho	Esta ação é composta e exemplificativa de temas específicos e diferentes em cada sessão: Meditação e respiração; Mente e Crenças; Energia e Chacras; Óleos essenciais; PNL; 5 Linguagens do amor; Face Yoga; Inteligência Emocional; Arrependimentos leito e morte; Cocriação.	15 a 30 de abril
12 de maio a 23 de junho	OS CONTOS, OS MITOS E AS NOSSAS HISTÓRIAS Online e Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa Manhã: 2.ªs feiras das 10:00 às 12:30 Decorre nos dias 12, 19 e 26 de maio e 02, 09 e 23 de junho	Os contos e as histórias conectam-nos com as nossas histórias e as da nossa família e ajudam-nos a trabalhar o nosso crescimento e a nossa individuação. Aceder ao nosso inconsciente pessoal e familiar, através do trabalho realizado em cada sessão, permite-nos crescer individualmente.	
19 a 23 de maio	CONSULTÓRIO TÉCNICO: DICAS E DÚVIDAS DE INFORMÁTICA Online e Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa 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.	15 de abril a 09 de maio
	CONSULTÓRIO TÉCNICO: DICAS E DÚVIDAS DE INFORMÁTICA Online e Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa 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.	
22 de maio a 01 de julho	CHI-KUNG: ALIMENTOS FÁCEIS DE DIGIRIR E MOVIMENTOS NUTRITIVOS (Online) Manhã: 3.ªs e 5.ªs das 09:30 às 11:00 Decorre nos dias 13, 15, 20, 22, 27 e 29 de maio e 03, 05, 12 e 17 de junho	Através de exercícios práticos, aprenda, aprofunde a prática do movimento com base no Chi Kung terapêutico e saiba o que comer em cada etapa visando sempre a alegria, o prazer e satisfação como ingredientes indispensáveis à vida.	
26 a 30 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 complementados com a ajuda prática do uso de dispositivos informáticos (<i>computador, telemóvel, tablet...</i>).	15 de abril a 16 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 complementados com a ajuda prática do uso de dispositivos informáticos (<i>computador, telemóvel, tablet...</i>).	

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.