

**FORMAÇÃO PRESENCIAL
SENIORES
TEMÁTICAS – JULHO 2022**

DATAS	CURSOS	CONTEÚDOS	PERÍODO DE INSCRIÇÃO
15 de julho	História e Cultura – Revolução Francesa Presencial no Centro de Formação de Lisboa Tarde: 14:30 às 17:30	Perceber o que foi a Revolução Francesa; Entender os impactos da Revolução Francesa para a França e para o mundo ocidental.	01 a 11 de julho
19 de julho	A Importância da Hidratação Presencial no Centro de Formação de Lisboa Tarde: 14:30 às 17:30	Sensibilizar para a importância da hidratação na saúde física e cognitiva que se traduz na melhoria da saúde e do bem-estar, com a realização de águas aromatizadas com frutas, ervas aromáticas e especiarias.	01 a 15 de julho
27 de julho	Menos Sal, Mais Saúde! Presencial no Centro de Formação de Lisboa Tarde: 14:30 às 17:30	Informar sobre os diversos tipos de sal, recomendações de ingestão, sensibilizando para um consumo consciente, com a partilha de receitas com a utilização de ervas aromáticas para tempero.	

Informações: Serão prestadas pela equipa de formação por *e-mail*: formacao@ssap.gov.pt e por telefone através dos números **213 177200** ou **916 367 033**

Forma de inscrição: Preenchimento do formulário *online* www.ssap.gov.pt/centro-de-formacao, por telefone ou presencialmente nos Centros de Convívio de Lisboa

Seleção: Todos os selecionados serão confirmados por *e-mail*.

Nota: As ações realizam-se no formato presencial e são gratuitas. A formação presencial realiza-se no Centro de Formação em Lisboa na Rua Escola do Exército n.º 13.