

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

DATAS	CURSOS	CONTEÚDOS	PERÍODO DE INSCRIÇÃO
11 a 15 de setembro	Crochê Tunisino Presencial – Centro de Convívio Álvares Cabral – Porto Manhã: 10:00 às 13:00	Aprenda a fazer trabalhos misturando técnicas de croché e tricô. Conheça e utilize três dos pontos mais utilizados no croché tunisino: ponto simples, ponto cheio e ponto meia. Nota: Os formandos deverão trazer um novelo de fio de grossura média e uma agulha de croché com o tamanho adequado ao fio escolhido.	25 de agosto a 01 de setembro
	Literacia Digital – Windows Ação Multitemática 1 Online e Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa Manhã: 10:00 às 13:00	Em cada dia, será desenvolvido um tema diferente. Aprenda a: - Criar e a gerir “pastas”; - Utilizar as “Definições” para gestão do sistema (parte I); - Utilizar o <i>Gmail</i> – Envio de mensagens codificadas; - Formatar documentos no <i>Word</i> (parte I); - Utilizar o Guia Internet: Pesquisa de Notícias.	
	Literacia Digital – Android Ação Multitemática 2 Online e Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa Tarde: 14:30 às 17:30	Em cada dia, será desenvolvido um tema diferente. Aprenda a: - Utilizar a alteração rápida das configurações; - Utilizar as “Definições” para gerir o equipamento (parte I); - Utilizar o <i>WhatsApp</i> – gestão de conversas e grupos; - Organizar a App “Galeria”; - Utilizar o Guia Internet: Pesquisa de Notícias.	
	Utilização e manutenção de smartphones Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa Tarde: 14:30 às 17:30	Saiba como tirar o máximo partido (em segurança) do seu telemóvel Android: alterar as suas definições; instalar aplicações; utilizar as principais funções; organizar os ecrãs; adicionar <i>widjets</i> , entre outros. Aprenda como manter o seu equipamento sempre funcional e seguro (otimização): organizar o seu telemóvel e gerir o armazenamento disponível do mesmo.	
11 a 21 de setembro	Empatia – o que é? (Online) Tarde: das 16:00 às 18:00 Decorre nos dias 11, 13, 15, 19 e 21 de setembro	Saiba como distinguir empatia de outros fenómenos, como a simpatia, a concordância, a compaixão, etc, e de que forma se pode aplicá-la no dia e a dia, com benefícios ao nível da promoção dos relacionamentos positivos e da paz sustentável.	
12 de setembro a 03 de outubro	Chi Kung e os 5 elementos Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa Tarde: 3.ªs e 5.ªs das 15:45 às 17:45 Decorre nos dias 12, 14, 19, 21, 26 e 28 de setembro e 03 de outubro	Conheça os 5 Elementos da Medicina Tradicional Chinesa e a localização de cada um deles no corpo humano. Aprenda a executar exercícios (de acordo com a teoria da Medicina Tradicional Chinesa) para tonificar e fortalecer os 5 Elementos da Medicina Tradicional Chinesa. Esta ação também inclui a aprendizagem de Automassagem e meditação.	
12 de setembro a 17 de outubro	Chi Kung: Enraizamento Fundamental (Online) Manhã: 3.ªs e 5.ªs das 09:30 às 11:00 Decorre nos dias 12, 14, 19, 21, 26 e 28 de setembro e 03, 10, 12 e 17 de outubro	Através de exercícios práticos aprenda movimentos e quietude para o fortalecimento das pernas, evitando desequilíbrios e quedas. Enraizar não está apenas relacionado com a estrutura física e respiração, mas também com a mente.	
13 de setembro a 25 de outubro	Relaxamento e Meditação (Online) Manhã: 4.ª das 10:00 às 12:00 Decorre nos dias 13, 20 e 27 de setembro e 04, 11, 18 e 25 de outubro	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: 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 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 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 – SETEMBRO 2023**

DATAS	CURSOS	CONTEÚDOS	PERÍODO DE INSCRIÇÃO
18 a 22 de setembro	Literacia Digital – Windows Ação Multitemática 3 Online e Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa Manhã: 10:00 às 13:00	Em cada dia, será desenvolvido um tema diferente. Aprenda a: - Utilizar/movimentar ficheiros (documentos, fotos e vídeos); - Utilizar as “Definições” para gestão do sistema (parte II); - Utilizar o <i>Gmail</i> – uso das “Definições” para gerir marcadores; - Formatar documentos no Word (parte II); - Utilizar o <i>Youtube</i> para pesquisa de vídeos.	25 de agosto a 09 de setembro
	Museus do Porto Presencial – Centro de Convívio Costa Cabral – Porto Tarde: 14:30 às 17:30	Conheça alguns dos melhores espaços museológicos da cidade do Porto: Museu Nacional Soares dos Reis, Museu Romântico, Casa Museu Marta Ortigão Sampaio e Centro Português de Fotografia. Esta ação inclui visitas aos espaços, sendo o custo dos ingressos da responsabilidade dos beneficiários.	
	Literacia Digital – IOS Ação Multitemática 4 Online e Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa Tarde: 14:30 às 17:30	Em cada dia, será desenvolvido um tema diferente. Aprenda a: - Usar as “Definições” para controlo do equipamento (parte I); - Usar a “Siri” e algumas dicas de Segurança; - Utilizar o <i>WhatsApp</i> – gestão de conversas e grupos; - Usar o equipamento como Gestor Pessoal (parte I); - Pesquisar no <i>Google</i> com a Câmara do <i>iPhone</i> .	
	Aplicativos utilitários: Smartphone, Bem Estar e Comunicação Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa Tarde: 14:30 às 17:30	Aprofunde os seus conhecimentos sobre a aplicação <i>WhatsApp</i> e descubra os aplicativos: <i>InstaPaper</i> (que permite de uma forma fácil guardar artigos para leitura, podendo consultá-los sem necessitar de internet); <i>Easy Idoso</i> (Através da geolocalização onde é oferecido uma série de serviços); <i>Audible</i> (disponibiliza uma grande variedade de audiolivros); <i>Sleep Easily Meditation</i> (ajuda a relaxar e a ter um sono mais tranquilo) e <i>I am & Motivation</i> (afirmações positivas e edificantes).	

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 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 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 – SETEMBRO 2023**

DATAS	CURSOS	CONTEÚDOS	PERÍODO DE INSCRIÇÃO
25 a 29 de setembro	Instagram (Online) Manhã: 09:15 às 10:45 ou das 11:00 às 12:30	Aprenda a usar a rede social Instagram, de modo eficaz e em segurança, personalizando as opções apresentadas nas Definições e conhecendo todos os recursos que ela disponibiliza.	25 de agosto a 09 de setembro
	Literacia Digital – Android Ação Multitemática 2 Online e Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa Manhã: 10:00 às 13:00	Conheça em cada dia um tema diferente: - Alteração rápida das configurações; - Uso das “Definições” para gerir o equipamento I; - <i>WhatsApp</i> – gestão de conversas e grupos; - Organização da App “Galeria”; - Guia Internet: Pesquisa de Notícias.	
	Instagram (Online) Tarde: 14:15 às 15:45 ou das 16:00 às 17:30	Aprenda a usar a rede social Instagram, de modo eficaz e em segurança, personalizando as opções apresentadas nas Definições e conhecendo todos os recursos que ela disponibiliza.	
	Literacia Digital – Windows Ação Multitemática 1 Online e Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa Tarde: 14:30 às 17:30	Conheça em cada dia um tema diferente: - Criação e gestão de pastas; - Utilização das “Definições” para gestão do sistema I; - <i>Gmail</i> – Envio de mensagens codificadas; - Formatação de documentos no <i>Word I</i> ; - Guia Internet: Pesquisa de Notícias.	
	Informática Simplificada e Resolvida Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa Tarde: 14:30 às 17:30	Esta ação pretende esclarecer dúvidas e colocar questões relacionadas com a informática, aplicações e funcionamento dos diversos equipamentos/aparelhos informáticos.	
	Pilates (Online) Tarde: 14:45 às 16:00 ou das 16:10 às 17:30	O <i>Pilates</i> é uma atividade de baixo impacto nas articulações, feito com poucas repetições, com alongamento, flexibilidade e com alto grau de perceção corporal. Pratique exercícios que se baseiam na respiração e trabalhe o corpo como um todo. Após a sua prática, percebemos melhor a respiração. Mais do que tonificar a musculatura, esta ação visa melhorar a concentração.	

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 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 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.