

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

DATAS	CURSOS	CONTEÚDOS	PERÍODO DE INSCRIÇÃO
02 a 06 de outubro	Literacia Digital – Windows Ação Multitemática 5 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: - Gerir as aplicações da <i>Microsoft Store</i> ; - Utilizar o WhatsApp; - As funções básicas em Excel; - Pesquisar e a transferir audios e vídeos.	
	Literacia Digital – Android Ação Multitemática 6 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: - Gerir as Apps da <i>Play Store</i> ; - Utilizar as Apps para navegação (parte I); - Gerir as publicações no Facebook (parte I); - Usar o equipamento como gestor pessoal (parte II).	
	Correio Eletrónico e Google Calendário Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa Tarde: 14:30 às 17:30	Saiba como criar e gerir uma conta de serviço de correio eletrónico com a máxima segurança e eficácia. Aprenda a compor, responder, enviar e reenviar mensagens de correio eletrónico sem e com anexo, bem como, a organizar o seu dia a dia de forma simples através do Google Calendar.	
09 a 13 de outubro	Literacia Digital – Windows Manutenção Preventiva Online e Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa Manhã: 10:00 às 13:00	Aprenda a: - Utilizar as funções de limpeza e a reorganizar o sistema; - Efetuar cópias de segurança (<i>backups</i>);	11 a 22 de setembro
	Google Fotos I Presencial – Centro de Convívio Álvares Cabral - Porto Manhã: 10:00 às 13:00	Poupe o armazenamento do seu computador, telemóvel ou tablet enquanto mantém as suas fotos e vídeos guardados em segurança. Aprenda a utilizar a nuvem da Google na sua plenitude: - Fazer cópia de segurança, organizar e editar as fotos e vídeos dos seus dispositivos. Esta ação terá dois níveis. O nível II realizar-se-á na semana de 6 a 10 de Novembro.	
	Google Fotos I Presencial – Centro de Convívio Costa Cabral - Porto Manhã: 14:30 às 17:30	Poupe o armazenamento do seu computador, telemóvel ou tablet enquanto mantém as suas fotos e vídeos guardados em segurança. Aprenda a utilizar a nuvem da Google na sua plenitude: - Fazer cópia de segurança, organizar e editar as fotos e vídeos dos seus dispositivos. Esta ação terá dois níveis. O nível II realizar-se-á na semana de 6 a 10 de Novembro.	
	Cartografia Digital Online e Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro - Lisboa Manhã: 14:30 às 17:30	Conheça e aprenda como funciona o BUPI – Balcão Único de Prédio, a forma de localizar e registar as suas propriedades, de calcular áreas (de espaços, divisões, terrenos, etc.) e distâncias (entre localidades).	
09 a 20 de outubro	Redes Sociais - Facebook Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro - Lisboa Tarde: 14:30 às 17:30	Aprenda a utilizar esta rede social de uma forma fácil. Explore as suas funcionalidades, mantenha o contacto com os amigos e familiares, descubra perfis de interesse cultural, recreativo entre outros. Adquira noções de segurança e privacidade das redes sociais.	
	Comunicar com Assertividade (Online) Tarde: 14:00 às 15:30	Conheça/aprenda os conceitos e as ferramentas para a prática de uma comunicação assertiva. Saiba quais os impactos da comunicação no seu dia a dia e desenvolva habilidades para ouvir e elevar a comunicação interpessoal.	

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 – OUTUBRO 2023**

DATAS	CURSOS	CONTEÚDOS	PERÍODO DE INSCRIÇÃO
10 a 31 de outubro	Chi Kung: O Elemento Terra Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa Tarde: 3.ªs e 5.ªs das 15:45 às 17:45 Decorre nos dias 10, 12, 17, 19, 24, 26 e 31 de outubro	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, vamos conhecer/aprender os benefícios da prática de exercícios que podem ser feitos deitados, sentados ou em pé para harmonizar e revitalizar a nossa energia.	11 a 22 de setembro
10 a 31 de outubro	Pontos Energéticos Corporais Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa Tarde: 3.ªs e 5.ªs das 10:00 às 12:00 Decorre nos dias 10, 12, 17, 19, 24, 26 e 31 de outubro	Conheça, aprofunde o seu conhecimento sobre o campo energético humano e os seus correspondentes centros de força, os chakras. Compreenda em que sequência e idade se abrem os espaços energéticos e como utilizá-los de forma correta e segura.	
13 de outubro a 10 de novembro	Prevenção e Saúde Integrativa Online e Presencial - Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa Manhã: 6.ªs das 10:00 às 12:30 Decorre nos dias 13, 20 e 27 de outubro e 03 e 10 de novembro	Saiba como manter uma saúde plena (física, mental e emocional), com foco constante numa dieta equilibrada de alimentos a par de um poderoso auto controle da mente: Pensamentos, Sentimentos e Emoções, tendo como inspiração - seguir a inteligência do coração.	
16 a 20 de outubro	Literacia Digital – Android Ação Multitemática 6 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: - Gerir a Apps da <i>Play Store</i> ; - Utilizar o “Gestor de Ficheiros” (parte I); - Utilizar a Apps para navegação (parte I); - Gerir as publicações no Facebook (parte I); - Usar o Equipamento como Gestor Pessoal (parte II);.	11 de setembro a 06 de outubro
	MB Way Presencial – Centro de Convívio Costa Cabral - Porto Tarde: 14:30 às 17:30	Conheça todas as funcionalidades do serviço <i>MB WAY</i> e saiba como usá-las com a máxima segurança: envie e peça dinheiro, crie cartões de crédito, use o multibanco sem cartão ou faça donativos a instituições de solidariedade social usando uma única aplicação gratuita e segura.	
	Literacia Digital – Windows Ação Multitemática 5 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: - Gerir as aplicações da <i>Microsoft Store</i> ; - Utilizar o “explorador de Ficheiros” (parte I); - Utilizar o WhatsApp; - As funções básicas em Excel; - Pesquisar e a transferir áudios e vídeos.	
	Pagamentos na Era Digital 1 Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa Tarde: 14:30 às 17:30	Aprenda a utilizar os serviços de <i>Ebanking</i> , <i>MBWay</i> , <i>Uber</i> , <i>Bolt</i> , entre outros. Disfrute da sua comodidade enquanto realiza de forma simples, e em segurança, os seus pagamentos, encomendas de comida ou efetua compras de supermercado.	

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 – OUTUBRO 2023**

DATAS	CURSOS	CONTEÚDOS	PERÍODO DE INSCRIÇÃO
19 de outubro a 21 de novembro	Chi Kung: Simplificar para intensificar (Online) Manhã: 3.ªs e 5.ªs das 09:30 às 11:00 Decorre nos dias 19, 24, 26 e 31 de outubro e 02, 07, 09, 14, 16 e 21 de novembro	Aprenda exercícios práticos, movimentos e quietude para o fortalecimento do corpo e da mente.	11 de setembro a 06 de outubro
23 a 27 de outubro	Calendário Google (Online) Manhã: 09:15 às 10:45 ou das 11:00 às 12:30	Saiba como gerir o seu tempo utilizando a ferramenta Calendário Google. Crie eventos e tarefas com notificações para nunca se esquecer de um compromisso.	
	Literacia Digital – Android Manutenção Preventiva Online e Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa Manhã: 10:00 às 13:00	Aprenda a: - Utilizar as funções de limpeza e a reorganizar o sistema; - Efetuar cópias de segurança (<i>backups</i>);	
	Calendário Google (Online) Tarde: 14:15 às 15:45 ou das 16:00 às 17:30	Saiba como gerir o seu tempo utilizando a ferramenta Calendário Google. Crie eventos e tarefas com notificações para nunca se esquecer de um compromisso.	
	Inteligência Artificial Online e Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro - Lisboa Manhã: 14:30 às 17:30	Aprenda o que é e como é a IA – Inteligência Artificial: - O seu funcionamento; - As vantagens; - Os cuidados na sua utilização.	
	Pagamentos na Era Digital 2 Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa Tarde: 14:30 às 17:30	Aprenda a utilizar os serviços de <i>Ebanking, MBWay, Uber, Bolt</i> , entre outros. Disfrute da sua comodidade enquanto realiza de forma simples, e em segurança de forma a facilitar o seu dia a dia.	
	Atitudes Práticas para uma Vida Saudável (Online) Tarde: 14:45 às 16:00 ou das 16:10 às 17:30	Na correria do dia-a-dia é comum que deixemos de dar atenção à nossa saúde física e mental. Conheça e aprenda algumas mudanças de hábito que fazem toda a diferença para ter uma vida mais saudável.	

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.