

**FORMAÇÃO PRESENCIAL E À DISTÂNCIA
SENIORES
TIC/TEMÁTICAS – JUNHO 2022**

DATAS	CURSOS	CONTEÚDOS	PERÍODO DE INSCRIÇÃO
06 a 09 de junho	Planeamento semanal de refeições fáceis, saudáveis e sem desperdício Presencial – Centro Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa Manhã: 10:00 às 13:00	Por vezes cozinhar pode ser um desafio: decidir o que fazer, os ingredientes, a preparação, ser saudável...e a falta de tempo. Esta ação irá ajudá-lo a planejar, otimizar o tempo, organizar o frigorífico e a despensa. Nota: No 1º dia será indicada uma lista dos ingredientes que serão necessários.	2 a 20 de maio
	Poesia Visual (Online) Tarde: 14:00 às 15:30 (Esta ação decorre de 06 a 09 de junho e de 14 a 17 de junho)	Da antiguidade aos nossos tempos – conheça as influências do maneirismo, barroco, surrealismo, futurismo, cubismo, entre outras, e o aparecimento da poesia concreta-influência na escrita e na tipografia e os famosos ideogramas, criptogramas.	
	Drops Tics Ação Multitemática (Online) 9ª Semana Tarde: 14:15 às 15:45 ou das 16:00 às 17:30	Conheça em cada dia, um tema diferente. Funcionalidades básicas: Gerir contactos no telemóvel ou na nuvem; Atualidades tecnológicas: gadgets para controlo na área da saúde e bem-estar; Atualizações <i>Adobe Reader</i> : Converter ficheiros em formato PDF e aplicações de Idiomas.	
	Desafio Fotográfico III – Princípios complementares da Fotografia – Telemóvel vs Máquina Fotográfica Presencial - Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa Tarde: 14:00 às 17:00	Aprenda o que é a composição, como fazer o balanço de brancos, ISO, o conceito de profundidade, bem como, as regras e técnicas para os diferentes estilos de imagem e o enquadramento das mesmas, utilizando o seu telemóvel ou máquina fotográfica.	
	Telemóveis – Funções Tradicionais Básicas Presencial – Centro de Formação – Lisboa Tarde: 14:30 às 17:30	Aprenda a usar as funções básicas do telemóvel, nomeadamente a gerir a sua lista de contactos, mensagens de texto e conheça outras funcionalidades.	
	Body Mind (Online) Tarde: 16:00 às 17:30 Às 3ªs e 5ªs feiras, dias 7, 9, 14, 21, 23, 28, 30 de junho, 5, 7 e 12 de julho	Nesta ação serão abordadas técnicas e exercícios para que os beneficiários sejam capazes de refletir sobre as necessidades físicas e mentais, para ganharem maior foco nas suas tarefas, desenvolvendo também a capacidade de memória e concentração.	
	Respire Fundo! (Online) Tarde: 17:00 às 18:30 Às 2ªs e 4ªs feiras, dias 6, 8, 13, 15, 20, 22, 27 e 29 de junho, 4 e 6 de julho	Adquira conhecimentos e estratégias para desenvolver a sua Resiliência, Otimismo e um <i>Mindset</i> positivo. Todas as sessões, onde se conversará sobre o dia-a-dia, se iniciarão com uma prática respiratória – RESPIRE FUNDO!	
06 a 09 junho e 13 a 17 de junho	Planear uma Viagem I e II (Online) Manhã: 09:15 às 10:45 ou das 11:00 às 12:30 Nota: A ação é composta por 2 níveis (decorrem de 06 a 09 de junho e de 13 a 17 de junho). Nesta data deverá efetuar a inscrição para as duas ações e o pagamento corresponderá às duas ações.	Conheça as ferramentas disponíveis na <i>Internet</i> que a/o podem ajudar a planear uma viagem. Guarde toda a informação que vai necessitar na plataforma <i>Google Travel</i> , pesquise voos e alojamento nas plataformas digitais.	
08 de junho a 06 de julho	Ginástica de Micromovimentos para combater o sedentarismo (Online) Manhã: 9:30 às 11:30 Às 4.ªs e 6.ªs feiras, dias 8, 15, 17 e 22, 24 e 29 de junho Dias 1 e 6 de julho das 9:30 às 11:00	O método de ginástica de micromovimentos foi desenvolvido desde 2016 que qualquer pessoa possa praticar. Reúne várias metodologias e teorias. O objetivo desta ação é combater o sedentarismo e aprender a fazer pequenos movimentos para melhorar a qualidade de vida.	
13 a 17 de junho	Google Maps Presencial - Centro de Convívio Costa Cabral – Porto Tarde: 14:30 às 17:30	Conheça o interface e funcionamento seguro do serviço <i>Maps</i> da <i>Google</i> . Use o seu telemóvel para encontrar os melhores percursos para qualquer destino, de carro, transportes públicos e a pé.	

Informações: Serão prestadas pela equipa de formação por e-mail:

carmen.sanches@ssap.gov.pt

formacao@ssap.gov.pt

Forma de inscrição: Preenchimento do formulário *online* disponível em www.ssap.gov.pt/centro-de-formacao

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, poderá realizar-se no Centro de Formação e ou noutras instalações dos SSAP e nos centros de convívio do porto. 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 2022**

Tendo em conta a comemoração dos Santos Populares, nesta semana serão desenvolvidas atividades alusivas a esta época, utilizando ferramentas digitais (tratamento de imagem e outras), que permitam conhecer melhor as tradições e curiosidades. Na 6.ª feira, no período da manhã, realizar-se-á um *Webinar*, onde serão apresentados, aos grupos da manhã e da tarde, alguns trabalhos da semana e algumas surpresas.

DATAS	CURSOS	CONTEÚDOS	PERÍODO DE INSCRIÇÃO
20 a 24 de junho	Santos Populares: História, tradições e curiosidades (Online) Manhã: 09:30 às 12:30	Esta ação aborda a História das origens dos Santos Populares, as comemorações e os costumes a eles ligados.	16 de maio a 03 junho
	Coaching (Online) Manhã: 09:30 às 12:30	Em <i>Coaching</i> , o treinador (<i>Coach</i>) utiliza técnicas específicas que apoia a pessoa que o contacta (<i>Coachee</i>) a trabalhar no Presente com Foco, para que este possa definir objetivos e venha a concretizar processos de mudança em certas áreas da sua vida, nas quais se sente menos satisfeito.	
	Telemóveis – Spotify: música e podcasts (Online) Tarde: 14:30 às 17:30	Aprenda a usar o aplicativo <i>Spotify</i> que permite a busca de milhares de músicas e conteúdos de interesse e ainda a criação de listas de músicas selecionadas para ouvir, aproveitando esta semana a temática alusiva à época de festas populares (canções e outras) .	
	Confeção de enfeites para festas de Santos Populares (Online) Tarde: 14:30 às 17:30	Aprenda a confeccionar enfeites para as festas de Santos Populares e conheça algumas festas típicas.	
	Fotografia Retrato/Paisagem (Online) Tarde: 14:30 às 17:30	Ao desenvolver este tipo de fotografia vai aprender a trabalhar o conceito de profundidade de foco, bem como a abertura do diafragma e a velocidade do obturador, e a luminosidade, tendo em conta o motivo focado, usando o seu telemóvel ou a sua máquina fotográfica.	
	Programa Webinar “Comemoração dos Santos Populares” 24 de junho (6.ª feira das 9h30 às 12h30) Online 9h30 – Apresentação 9h45 às 10h30 – Contos, Lendas e Tradições dos Santos Populares 10h45 às 11h45 – Apresentação dos trabalhos pelos formadores/formandos e debate 12h00 – Momentos de Poesia Encerramento		

Informações: Serão prestadas pela equipa de formação por *e-mail*:

carmen.sanches@ssap.gov.pt

formacao@ssap.gov.pt

Forma de inscrição: Preenchimento do formulário *online* disponível em www.ssap.gov.pt/centro-de-formacao

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, poderá realizar-se no Centro de Formação e ou noutras instalações dos SSAP e nos centros de convívio do porto. 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 2022**

DATAS	CURSOS	CONTEÚDOS	PERÍODO DE INSCRIÇÃO
27 de junho a 1 de julho	Comunicação - Digital (Online) Manhã: 09:15 às 10:45 ou das 11:00 às 12:30	Conheça as novas linguagens da comunicação digital, conceba, produza e publique na internet e nas redes sociais.	9 a 27 de maio
	Dicas e dúvidas de informática (Online) Manhã: 09:15 às 10:45 ou das 11:00 às 12:30	Esclareça dúvidas e atualize conhecimentos que serão complementados com a ajuda prática do uso dos dispositivos informáticos (computador, telemóvel, <i>tablet</i> ...).	
	<u>Drops Tics</u> Ação Multitemática (Online) 10.ª Semana Tarde: 14:15 às 15:45 ou das 16:00 às 17:30	Conheça em cada dia, um tema diferente. Funcionalidades básicas: imprimir ou armazenar <i>offline</i> a agenda de contactos; Atualidades tecnológicas: aplicações para a manutenção da saúde (Gestão de diabetes, controle de medicamentos e acompanhamento em exercícios físicos; Atualizações <i>Adobe Reader</i> : como criar assinatura, marcadores e comentários num ficheiro PDF; Aplicações de Idiomas: aplicações complementares aos estudos de idiomas e composição de fotos para redes sociais com telemóvel: pose e efeito <i>zoom</i> .	
	Internet – Utilização (Online) Tarde: 14:15 às 15:45 ou das 16:00 às 17:30	Saiba como navegar em segurança na Internet, utilizando navegadores e motores de pesquisa mais adequados à sua necessidade.	
	WhatsApp Presencial – Centro de Formação de Lisboa - Tarde: 14:30 às 17:30	Aprenda a usar de maneira segura e eficaz a aplicação de mensagens instantâneas e chamadas de voz e vídeo.	
	WhatsApp Presencial - Centro de Convívio Álvares Cabral – Porto Tarde: 14:30 às 17:30	Aprenda a usar de maneira segura e eficaz a aplicação de mensagens instantâneas e chamadas de voz e vídeo.	
28 de junho a 21 de julho	Chi Kung Terapêutico – A importância de parar e o elemento Terra (Online) Manhã: 09:15 às 10:45 Decorre às 3.ªs e 5.ªs feiras nos dias: 28 e 30 de junho e 5, 7, 12 e 14 de julho Dias 19 e 21 de julho, das 9:15 às 10:45	Aprenda a criar espaço no dia para abrandar, observar e criar o seu próprio ritmo. Treine a quietude no movimento e o movimento na quietude.	

Informações: Serão prestadas pela equipa de formação por *e-mail*:

carmen.sanches@ssap.gov.pt

formacao@ssap.gov.pt

Forma de inscrição: Preenchimento do formulário *online* disponível em www.ssap.gov.pt/centro-de-formacao

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, poderá realizar-se no Centro de Formação e ou noutras instalações dos SSAP e nos centros de convívio do porto. 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.