

**FORMAÇÃO PRESENCIAL E À DISTÂNCIA
SENIORES
TIC/TEMÁTICAS – DEZEMBRO 2024**

DATAS	CURSOS	CONTEÚDOS	PERÍODO DE INSCRIÇÃO
02 a 06 de dezembro	NAVEGAÇÃO E ORIENTAÇÃO <i>Online e Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa</i> Manhã: 10:00 às 11:30 (<i>online</i>) Manhã: 10:00 às 13:00 (<i>presencial</i>)	Conheça e utilize as funcionalidades de aplicações do seu smartphone de forma a planear e efetuar deslocações. Aplicações: <i>Citymapper, Waze, Petal Maps e Maps</i>	04 a 22 de novembro
	NAVEGAÇÃO E ORIENTAÇÃO <i>(Online)</i> Tarde: 14:15 às 15:45 ou das 16:00 às 17:30	Conheça e utilize as funcionalidades de aplicações do seu smartphone de forma a planear e efetuar deslocações. Aplicações: <i>Citymapper, Waze, Petal Maps e Maps</i>	
	O Corpo, a Mente e os Ciclos da Natureza <i>(Online)</i> Tarde: 14:15 às 15:45 ou das 16:00 às 17:30	O modo como vivemos, como nos alimentamos, como cuidamos de nós, e as escolhas que fazemos têm repercussões tanto a nível pessoal como coletivo. Com pequenas mudanças e ajustes na alimentação e na relação com o nosso corpo, tendo sempre presente os ensinamentos da natureza e os seus ciclos naturais, adquira conhecimentos práticos, exercícios, demonstrações, receitas e métodos culinários para conseguir o equilíbrio necessário a um estado de saúde física e mental.	
09 a 13 de dezembro	CANVA NATAL <i>(Online)</i> Manhã: 09:15 às 10:45 ou das 11:00 às 12:30	Conheça a ferramenta de design gráfico <i>online Canva</i> e saiba como usá-la criando postais, publicações nas redes sociais e apresentações de Natal.	04 a 29 de novembro
	CÓPIA DE SEGURANÇA <i>Online e Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa</i> Manhã: 10:00 às 11:30 (<i>online</i>) Manhã: 10:00 às 13:00 (<i>presencial</i>)	Conheça e aplique as várias opções para guardar os seus dados (documentos, fotos e vídeos), em segurança. Aplicações / Serviços: <i>Backup, Nuvens, transferências</i>	
	CÓPIA DE SEGURANÇA <i>(Online)</i> Tarde: 14:15 às 15:45 ou das 16:00 às 17:30	Conheça e aplique as várias opções para guardar os seus dados (documentos, fotos e vídeos), em segurança. Aplicações / Serviços: <i>Backup, Nuvens, transferências</i>	
16 a 20 de dezembro	CONSULTÓRIO TÉCNICO: DICAS E DÚVIDAS DE INFORMÁTICA <i>Online e Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa</i> Manhã: 10:00 às 11:30 (<i>online</i>) Manhã: 10:00 às 13:00 (<i>presencial</i>)	Apresente e esclareça dúvidas e conheça algumas Dicas e Curiosidades sobre as tecnologias do "mundo digital"	04 de novembro a 06 de dezembro
	CONSULTÓRIO TÉCNICO: DICAS E DÚVIDAS DE INFORMÁTICA <i>(Online)</i> Tarde: 14:15 às 15:45 ou das 16:00 às 17:30	Apresente e esclareça dúvidas e conheça algumas Dicas e Curiosidades sobre as tecnologias do "mundo digital"	

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.