

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

DATAS	CURSOS	CONTEÚDOS	PERÍODO DE INSCRIÇÃO
22 a 26 de janeiro	<b>Dicas e Dúvidas de Informática (Online)</b> Manhã: 09:15 às 10:45 ou das 11:00 às 12:30	Esclareça as suas dúvidas e atualize conhecimentos complementados com a ajuda prática do uso de dispositivos informáticos (computador, telemóvel, <i>tablet</i> ,...)	12 a 16 de janeiro
	<b>Dicas e Dúvidas de Informática (Online)</b> Tarde: 14:15 às 15:45 ou das 16:00 às 17:30	Esclareça as suas dúvidas e atualize conhecimentos complementados com a ajuda prática do uso de dispositivos informáticos (computador, telemóvel, <i>tablet</i> ,...)	
22 de janeiro a 01 de fevereiro	<b>Oficinas de Competência Digital – Informação Quero Saber... <u>Online e Presencial</u> – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa</b> Manhã: 10:00 às 13:00 Decorre nos dias 22, 24, 26 e 30 de janeiro e 01 de fevereiro	Aprenda a utilizar os motores de pesquisa através do computador, <i>tablet</i> ou telemóvel para encontrar conteúdo digital disponível online, desenvolvendo competências de pesquisa e de seleção de informação, de forma criteriosa e eficaz, através de procedimentos e de ferramentas que permitem filtrar informação.	
	<b>Oficinas de Competência Digital – Informação Quanto Custa... <u>Online e Presencial</u> – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa</b> Tarde: 14:30 às 17:30 Decorre nos dias 22, 24, 26 e 30 de janeiro e 01 de fevereiro	Explore e utilize através do computador, <i>tablet</i> ou telemóvel as prestações de serviços existentes online: como funcionam e que tipo de serviços prestam; vantagens e desvantagens existentes na aquisição de serviços ou bens no mercado eletrónico; cuidados a ter em conta antes de se proceder à solicitação de um orçamento ou compra online.	
22 de janeiro a 23 de fevereiro	<b>Ginástica de Micromovimentos para Combater o Sedentarismo (Online)</b> Manhã: 10:00 às 11:30 Às 2.ªs e 6.ªs feiras, dias 22, 26 e 29 de janeiro, 02, 05, 09, 12, 16, 19, 23 de fevereiro	Aprenda a cuidar de si. A ginástica de micromovimentos reúne várias metodologias e teorias, tendo sido desenvolvida em 2016 e qualquer pessoa a pode praticar. Pretende-se combater o sedentarismo e aprender a fazer pequenos movimentos para melhorar a qualidade de vida.	
23 de janeiro a 02 de fevereiro	<b>Oficinas de Competência Digital – Informação Quanto Custa... <u>Online e Presencial</u> – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa</b> Manhã: 10:00 às 13:00 Decorre nos dias 23, 25, 29 e 31 de janeiro e 02 de fevereiro	Explore e utilize através do computador, <i>tablet</i> ou telemóvel as prestações de serviços existentes online: como funcionam e que tipo de serviços prestam; vantagens e desvantagens existentes na aquisição de serviços ou bens no mercado eletrónico; cuidados a ter em conta antes de se proceder à solicitação de um orçamento ou compra <i>online</i> .	
	<b>Oficinas de Competência Digital – Informação Quero Saber... <u>Online e Presencial</u> – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa</b> Tarde: 14:30 às 17:30 Decorre nos dias 23, 25, 29 e 31 de janeiro e 02 de fevereiro	Aprenda a utilizar os motores de pesquisa através do computador, <i>tablet</i> ou telemóvel para encontrar conteúdo digital disponível <i>online</i> , desenvolvendo competências de pesquisa e de seleção de informação, de forma criteriosa e eficaz, através de procedimentos e de ferramentas que permitem filtrar informação.	
23 de janeiro a 27 de fevereiro	<b>Chi Kung: Elemento Água II Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa</b> Tarde: 3.ªs e 5.ªs das 15:45 às 17:15 Decorre nos dias 23, 25 e 30 de janeiro e 01, 06, 08, 15, 20, 22 e 27 de fevereiro	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, venha conhecer/aprender os benefícios e pratique alguns exercícios que podem ser feitos deitados, sentados ou em pé, para harmonizar e revitalizar a sua energia.	

**Informações:** Serão prestadas pela equipa de formação por e-mail: [formacao@ssap.gov.pt](mailto: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](http://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 – JANEIRO E FEVEREIRO 2024**

DATAS	CURSOS	CONTEÚDOS	PERÍODO DE INSCRIÇÃO	
29 de janeiro a 02 de fevereiro	Funções Básicas de um Telemóvel <i>Android</i> Presencial – Centro de Convívio Álvares Cabral - Porto Manhã: 10:00 às 13:00	Saiba tirar o máximo partido do seu telemóvel <i>Android</i> : como alterar as suas definições; instalar aplicações; utilizar as principais Funções; organizar os ecrãs; adicionar <i>widjets</i> , entre outros.	12 a 19 de janeiro	
	Funções Básicas de um Telemóvel <i>Android</i> Presencial – Centro de Convívio Costa Cabral - Porto Tarde: 14:30 às 17:30	Saiba tirar o máximo partido do seu telemóvel <i>Android</i> : como alterar as suas definições; instalar aplicações; utilizar as principais Funções; organizar os ecrãs; adicionar <i>widjets</i> , entre outros.		
01 de fevereiro a 07 de março	Chi Kung: Desintoxicar o corpo com movimentos terapêuticos ( <i>Online</i> ) Manhã: 3.ªs e 5.ªs das 09:30 às 11:00 Decorre nos dias 01, 06, 08, 15, 20, 22, 27 e 29 de fevereiro e 05 e 07 de março	Aprenda e aprofunde, através de exercícios práticos, os seus conhecimentos sobre práticas que ajudam a criar fluidez e ativar a circulação sanguínea e o sistema linfático com vista a libertar toxinas, a nutrir, regenerar e recuperar o corpo.		
05 a 09 de fevereiro	Oficinas de Competência Digital – Informação Espaço do Cidadão <u>Online e Presencial</u> – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa Manhã: 10:00 às 13:00	Identifique quais os serviços públicos que possuem sistemas e ferramentas de interação <i>online</i> , explore os recursos disponíveis e aprenda a usar o serviço de atendimento por marcação <i>online</i> . - Aplicações: Portais e Portugal; Finanças; SNS; ADSE; CGA; SSAP. Aprenda como validar as suas faturas no Portal E-Fatura.		
	Oficinas de Competência Digital – Informação Espaço do Cidadão <u>Online e Presencial</u> – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa Tarde: 14:30 às 17:30	Identifique quais os serviços públicos que possuem sistemas e ferramentas de interação <i>online</i> , explore os recursos disponíveis e aprenda a usar o serviço de atendimento por marcação <i>online</i> . - Aplicações: Portais e Portugal; Finanças; SNS; ADSE; CGA; SSAP. Aprenda como validar as suas faturas no Portal E-Fatura.		
	Funções Básicas de um Telemóvel <i>Android</i> ( <i>Online</i> ) Tarde: 14:15 às 15:45 ou das 16:00 às 17:30	Aprenda a tirar o máximo partido do seu telemóvel <i>Android</i> : como alterar as suas definições; instalar aplicações; utilizar as principais Funções; organizar os ecrãs; adicionar <i>widjets</i> , entre outros.		
19 a 23 de fevereiro	Oficinas de Competência Digital – Informação Arquivos, Gestão e Digitalização <u>Online e Presencial</u> – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa Manhã: 10:00 às 13:00	Aprenda a utilizar as aplicações de digitalização, armazenamento e partilha de documentos: fotos; identificação pessoal; receitas; recibos; certificados; notas pessoais, entre outros.		12 de janeiro a 09 de fevereiro
	<i>Prezi</i> ( <i>Online</i> ) Manhã: 09:15 às 10:45 ou das 11:00 às 12:30	Aprenda a criar apresentações de diapositivos dinâmicos, com textos, quadros, fotografias, tabelas e/ou gráficos usando a ferramenta <i>online Prezi</i> .		
	Oficinas de Competência Digital – Informação Ferramentas de Algibeira <u>Online e Presencial</u> – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa Tarde: 14:30 às 17:30	Conheça e aprenda a utilizar uma plataforma com aplicações que não requerem instalação para serem usados, transferindo-as para uma Pen ou para um serviço de armazenamento de dados na nuvem.		
	A Importância do Sono ( <i>Online</i> ) Tarde: 14:45 às 16:00 ou das 16:10 às 17:30	A qualidade do sono é essencial para uma boa saúde. Conheça e aprenda quais os fatores de risco para a nossa saúde e que mudanças podemos fazer no nosso dia a dia para ter uma vida melhor.		

**Informações:** Serão prestadas pela equipa de formação por e-mail: [formacao@ssap.gov.pt](mailto: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](http://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 – JANEIRO E FEVEREIRO 2024**

DATAS	CURSOS	CONTEÚDOS	PERÍODO DE INSCRIÇÃO
De 23 de fevereiro a 22 de março	<b>Somos os Autores da Nossa História</b> <b><u>Online e Presencial</u></b> – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa  Manhã: 6.ªs feira das 09:30 às 12:30 Decorre nos dias 23 de fevereiro e 01, 08, 15 e 22 de março	Saiba quais as ferramentas que precisa pôr em prática para entender como os estados emocionais desenvolvidos na infância influenciam o Eu adulto nos vários pilares da vida, tomando consciência da responsabilidade de cada um para ter uma vida mais plena.	12 de janeiro a 09 de fevereiro
26 de fevereiro a 01 de março	<b><i>Internet em Segurança</i></b> <b>Presencial</b> – Centro de Convívio Álvares Cabral - Porto  Manhã: 10:00 às 13:00	Aprenda a navegar na <i>Internet</i> com o máximo de segurança e a implementar comportamentos preventivos como: verificar se o <i>software</i> que vai utilizar está atualizado ou como identificar uma página de <i>Internet</i> segura, entre outros.	
	<b><i>Internet em Segurança</i></b> <b>Presencial</b> – Centro de Convívio Costa Cabral - Porto  Tarde: 14:30 às 17:30	Aprenda a navegar na <i>Internet</i> com o máximo de segurança e a implementar comportamentos preventivos como: verificar se o <i>software</i> que vai utilizar está atualizado ou como identificar uma página de <i>Internet</i> segura, entre outros.	
26 de fevereiro a 07 de março	<b>Oficinas de Competência Digital – Produção Registo e Partilha de Saberes</b> <b><u>Online e Presencial</u></b> – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa  Manhã: 10:00 às 13:00 Decorre nos dias 26 e 28 de fevereiro e 01, 05 e 07 de março	Aprenda a criar um blogue, configurando-o e usando-o para interagir com outras pessoas, através da criação e da partilha <i>online</i> de conteúdos, mantendo um diário digital de notícias sobre um assunto (ou variedade de assuntos).	
	<b>Oficinas de Competência Digital - Produção Pensamentos com Estilos</b> <b><u>Online e Presencial</u></b> – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa  Tarde: 14:30 às 17:30 Decorre nos dias 26 e 28 de fevereiro e 01, 05 e 07 de março	Transforme ideias e pensamentos originais em obras de arte tipográfica, com estilos modernos e muito cativantes, que podem ser partilhados por <i>e-mail</i> , mensagens (ex. <i>WhatsApp Messenger</i> ) ou através de redes sociais (ex. <i>Facebook, Twitter, Instagram</i> ).	
27 de fevereiro a 08 de março	<b>Oficinas de Competência Digital – Informação Pensamentos com Estilos</b> <b><u>Online e Presencial</u></b> – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa  Manhã: 10:00 às 13:00 Decorre nos dias 27 e 29 de fevereiro e 04, 06 e 08 de março	Transforme ideias e pensamentos originais em obras de arte tipográfica, com estilos modernos e muito cativantes, que podem ser partilhados por <i>e-mail</i> , mensagens (ex. <i>WhatsApp Messenger</i> ) ou através de redes sociais (ex. <i>Facebook, Twitter, Instagram</i> ).	
	<b>Oficinas de Competência Digital - Produção Registo e Partilha de Saberes</b> <b><u>Online e Presencial</u></b> – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa  Tarde: 14:30 às 17:30 Decorre nos dias 27 e 29 de fevereiro e 04, 06 e 08 de março	Aprenda a criar um blogue, configurando-o e usando-o para interagir com outras pessoas, através da criação e da partilha <i>online</i> de conteúdos, mantendo um diário digital de notícias sobre um assunto (ou variedade de assuntos)	

**Informações:** Serão prestadas pela equipa de formação por *e-mail*: [formacao@ssap.gov.pt](mailto: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](http://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.