

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

DATAS	CURSOS	CONTEÚDOS	PERÍODO DE INSCRIÇÃO
04 a 08 de março	Dicas e Dúvidas de Informática (Online) Manhã: 09:15 às 10:45 ou das 11:00 às 12:30	Esclareça as suas dúvidas e atualize conhecimentos e aprenda a usar vários dispositivos informáticos (computador, telemóvel, tablet...).	12 de janeiro a 23 de fevereiro
	Dicas e Dúvidas de Informática (Online) Tarde: 14:15 às 15:45 ou das 16:00 às 17:30	Esclareça as suas dúvidas e atualize conhecimentos e aprenda a usar vários dispositivos informáticos (computador, telemóvel, tablet...).	
04 a 25 de março	Sementes do Despertar Presencial – Centro de Convívio Álvares Cabral - Porto Manhã: 2.ªs, 4.ªs e 6.ªs das 11:00 às 12:30 Decorre nos dias 04, 06, 08, 11, 13, 15, 18, 20, 22 e 25 de março	Venha descobrir temas específicos e diferentes em cada sessão adquirindo ferramentas para colocar em prática no seu dia a dia: Meditação e Respiração; Mente e Crenças; Energia e Chacras; Óleos Essenciais; PNL; 5 Linguagens do Amor; <i>Face Yoga</i> ; Inteligência Emocional; Arrependimentos Leito e Morte; Cocriação.	
	Sementes do Despertar (Online) Tarde: 2.ªs, 4.ªs e 6.ªs das 16:00 às 17:30 Decorre nos dias 04, 06, 08, 11, 13, 15, 18, 20, 22 e 25 de março	Venha descobrir temas específicos e diferentes em cada sessão adquirindo ferramentas para colocar em prática no seu dia a dia: Meditação e Respiração; Mente e Crenças; Energia e Chacras; Óleos Essenciais; PNL; 5 Linguagens do Amor; <i>Face Yoga</i> ; Inteligência Emocional; Arrependimentos Leito e Morte; Cocriação.	
05 de março a 04 de abril	Chi Kung: Elemento Madeira Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa Tarde: 3.ªs e 5.ªs das 15:45 às 17:15 Decorre nos dias 05, 07, 12, 14, 19, 21, 26 e 28 de março e 02 e 04 de abril	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.	
11 a 15 de março	Oficinas de Competência Digital – Lazer Caça Pechinchas Online Online e Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa Manhã: 10:00 às 13:00	Conheça e aprenda a analisar leilões <i>online</i> , conhecendo o seu funcionamento, a diversidade de produtos e serviços oferecidos. Conheça as condições e as regras definidas para licitações <i>online</i> e aprenda a partilhar os resultados da pesquisa e análises realizadas	
	Oficinas de Competência Digital – Lazer Personalização do Perfil Online Online e Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa Tarde: 14:30 às 17:30	Conheça as funcionalidades (vantagens e desvantagens) da inteligência artificial, e crie um retrato digital interativo, com recurso a uma visão 3D, e personalize-o como perfil público <i>online</i>	
12 de março a 11 de abril	Chi Kung: Ativar a Energia da Primavera (Online) Manhã: 3.ªs e 5.ªs das 09:30 às 11:00 Decorre nos dias 12, 14, 19, 21, 26 e 28 de março e 02, 04, 09 e 11 de abril	Adquira práticas que permitam ter um corpo mais sustentável através da regeneração, de estar disponível para aceitar o novo, libertar tensões, fortalecer o entusiasmo e ser criativo, tendo como exemplo a natureza que nos envolve nesta estação do ano - Primavera.	

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 – MARÇO 2024**

DATAS	CURSOS	CONTEÚDOS	PERÍODO DE INSCRIÇÃO
18 a 22 de março	<p align="center">Google Meet Presencial – Centro de Convívio Álvares Cabral - Porto</p> <p align="center">Manhã: 10:00 às 13:00</p>	<p>Aprenda a usar, em segurança, o serviço de comunicação por vídeo da <i>Google</i>, e conheça/aprenda os seus principais recursos e funcionalidades.</p>	12 de janeiro a 08 de março
	<p align="center">Oficinas de Competência Digital – Lazer Primeiras Conversas - WhatsApp Online e Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa</p> <p align="center">Manhã: 10:00 às 13:00</p>	<p>Aprenda a instalar e a utilizar o <i>WhatsApp</i> no seu <i>smartphone</i>, <i>tablet</i> e computador e saiba como criar um perfil, as suas definições, privacidade, recorrendo a mensagens escritas, voz e vídeo, e quais os procedimentos necessários para a criação de conversas, mensagens e contactos e partilha de imagens e vídeos.</p>	
	<p align="center">Google Meet Presencial – Centro de Convívio Costa Cabral - Porto</p> <p align="center">Tarde: 14:30 às 17:30</p>	<p>Aprenda a usar, em segurança, o serviço de comunicação por vídeo da <i>Google</i>, e conheça/aprenda os seus principais recursos e funcionalidades.</p>	
	<p align="center">Oficinas de Competência Digital – Lazer Programas em direto Online e Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa</p> <p align="center">Tarde: 14:30 às 17:30</p>	<p>Conheça e utilize os serviços gratuitos para ouvir música, debates, notícias e programas em estações de rádio; aprenda a sintonizar programas favoritos, criar conta num serviço de rádio <i>streaming</i>, personalizar o perfil, pesquisar e partilhar conteúdos.</p>	

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.