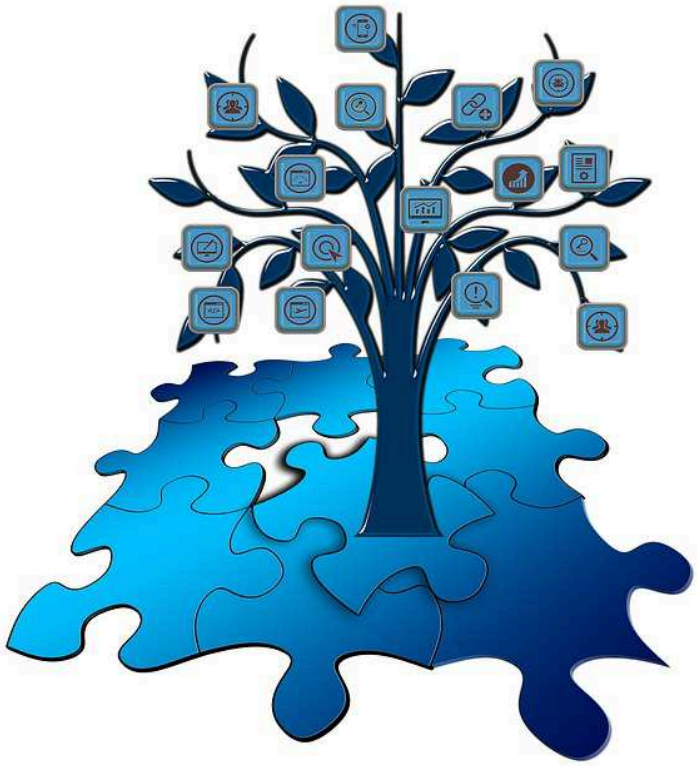
Serviços Sociais
Administração Pública

FORMAÇÃO SÉNIOR



LISBOA

TIC/TEMÁTICAS

SETEMBRO A DEZEMBRO DE 2018

Inscreva-se através do Portal dos SSAP, no Centro de Formação, nos Centros de Convívio ou por correio eletrónico/fax.

CENTRO DE FORMAÇÃO
Rua Escola do Exército n.º 13 1150-143 LISBOA
Tel: 213 177 200 Fax: 213 177 218
Correio eletrónico: formacao@ssap.gov.pt
Site: www.ssap.gov.pt

Procuramos dar resposta às suas solicitações e fomentar uma cultura de cidadania digital, inovação e saber
Consulte o programa e inscreva-se.

Nota: Todas as ações têm duração de 15h

INFORMÁTICA

Atelier Tec. Criativa - *Facebook e Instagram*

Conheça as redes sociais Facebook e Instagram, quais as diferenças e a sua complementaridade. Veja os comunicadores: Messenger no Facebook e *direct* no Instagram. Aprenda a usar os *hashtags* e a manter a conta segura. É necessário ter conta de *e-mail* ativa.
1.ªAção – 10 a 14 de setembro (09h30-12h30)
Período de inscrição: 20 a 31 de agosto
2.ª Ação – 24 a 28 de setembro (14h00-17h00)
Período de inscrição: 03 a 14 de setembro
Valor da comparticipação de cada ação - 5€

Atelier Tecnológico - *Windows 10*

Aprenda a organizar dados, criar diretórios e subdiretórios (pastas), utilizar comandos como: copiar, eliminar, recuperar ou restaurar dados eliminados; arrastar pastas e seus conteúdos, quer através do ambiente de trabalho ou *pendrive*.
1.ª Ação – 10 a 14 de setembro (09h30-12h30)
Período de inscrição: 20 a 31 de agosto
2.ª Ação – 05 a 09 de novembro (09h30-12h30)
Período de inscrição: 15 a 26 de outubro
Valor da comparticipação de cada ação - 5€

Atelier Tec. Criativa - *WhatsApp e Messenger*

Conheça os comunicadores digitais e todas as suas potencialidades, quer no computador quer no telemóvel. Necessita ter uma conta de *e-mail* ativa
1.ª Ação – 10 a 14 de setembro (14h00-17h00)
Período de inscrição: 20 a 31 de agosto
2.ª Ação – 01 a 04 de outubro (9h30-13h00)
Período de inscrição: 10 a 21 de setembro
Valor da comparticipação de cada ação- 5€

Atelier Tec. Criativa - Youtube Studio

Conheça a nova ferramenta de edição de vídeos do *Youtube*, através do telemóvel e ou computador. Aprenda a editar e partilhar os vídeos de uma forma simples e inovadora.
Ação – 17 a 21 de setembro (09h30-12h30)
Período de inscrição: 27 de agosto a 07 de setembro
Valor da comparticipação - 5€

Atelier Tecnológico - Navegar na *Internet*

Adquira conhecimentos e competências técnicas que permitam saber sobre o conceito de *Internet*, as suas vantagens e cuidados a ter, e através de exercícios utilize a *Internet* para pesquisa, usando o navegador da *Google Chrome*.
Ação – 17 a 21 de setembro (09h30-12h30)
Período de inscrição: 27 de agosto a 07 de setembro
Valor da comparticipação - 5€

Atelier Tecnológico - *Windows 10 e Android*

Aprenda a gerir as aplicações e instalações de APPS através do *Google Play Store* (loja de aplicações). Identifique um ICON e as funções que representam nas linguagens do *Windows 10* e *Android*.
1.ª Ação – 17 a 21 de setembro (09h30-12h30)
Período de inscrição: 27 de agosto a 07 de setembro
2ª. Ação – 12 a 16 de novembro (09h30-12h30)
Período de inscrição: 22 de outubro a 02 de novembro
Valor da comparticipação de cada ação - 5€

Atelier Tec. Criativa - Jogos de Tabuleiro a 3D

Através da modelagem e impressão a 3D construa as peças para jogos de tabuleiro de forma a exercitar a sua mente (memória e raciocínio). Inclui visita (dia 18), ao *FAB LAB* da CML.
Ação – 17 a 21 de setembro (14h00-17h00)
Período de inscrição: 27 de agosto a 07 de setembro
Valor da comparticipação - 5€

Atelier Tecnológico - Técnicas e Boas Práticas Para uma Comunicação *online*

Aprenda a utilizar as plataformas de comunicação *Skype* e *Hangouts*, de forma a comunicar de forma eficiente e segura, utilizando a voz e a imagem.
Ação – 17 a 21 de setembro (14h00-17h00)
Período de inscrição: 27 de agosto a 07 de setembro
Valor da comparticipação - 5€

Atelier Tec. Criativa - *Google* Fotos

Conheça o *Google* Fotos que permite fazer *Backup* das suas imagens do telemóvel e as possa aceder em qualquer lugar ou partilhar recordações em apenas um *click*. Necessita ter uma conta de *e-mail* ativa
Ação – 24 a 28 de setembro (09h30-12h30)
Período de inscrição: 03 a 14 de setembro
Valor da comparticipação - 5€

Atelier Tecnológico - Aplicações *Android no Google Play Store*

Aprenda a pesquisar e instalar as APPS e jogos favoritos para *Android*, no seu *smartphone, tablet* entre outros. Fazer a gestão e segurança dos dados transferidos.
1.ª Ação – 24 a 28 de setembro (09h30-12h30)
Período de inscrição: 03 a 14 de setembro
2.ª Ação – 26 a 30 de novembro (09h30-12h30)
Período de inscrição: 05 a 16 de novembro
Valor da comparticipação de cada ação - 5€

Atelier Tecnológico - Correio Eletrónico *Outlook*

Adquira conhecimentos básicos para a criação de uma conta de *mail Outlook* (serviço da *Microsoft*), e aprenda a tratar os emails, de forma a obter uma comunicação fácil e eficiente.
Ação – 24 a 28 de setembro (09h30-12h30)
Período de inscrição: 03 a 14 de setembro
Valor da comparticipação - 5€

Atelier Tecnológico - Correio Eletrónico *Gmail*

Crie e aprenda a gerir uma conta de *mail* no *Gmail* (serviço da *Google*), e aprenda a tratar toda a informação de uma forma segura e eficiente.
1.ª Ação – 24 a 28 de setembro (14h00-17h00)
Período de inscrição: 03 a 14 de setembro
2.ª Ação – 22 a 26 de outubro (09h30-12h30)
Período de inscrição: 01 a 12 de outubro
Valor da comparticipação de cada ação - 5€

Atelier Tecnológico - Processamento de Texto

Aprenda a executar de forma fácil e rápida as tarefas mais usuais como: escrever uma carta/documento, e fazer o tratamento deste: formatação, colocação em destaque; estrutura da página entre outras tarefas.
Ação – 01 a 04 de outubro (09h30-13h00)
Período de inscrição: 10 a 21 de setembro
Valor da comparticipação - 5€

Atelier Tec. Criativa - Mural Virtual

Aprenda a criar um mural virtual onde pode partilhar as suas ideias ou notícias, associando arquivos multimédia.
1.ª Ação – 01 a 04 de outubro (14h00-17h30)
Período de inscrição: 10 a 21 de setembro
2.ª Ação – 29 de outubro a 02 de novembro (09h30-13h00)
Período de inscrição: 08 a 19 de outubro
Valor da comparticipação de cada ação - 5€

Atelier Tecnológico - O Computador e a Importância da Informática

O que é a informática? Para que serve um computador? Capacitar os formandos para utilizar o computador usando todas as funcionalidades do mesmo: identificar e usar os vários componentes, compreender o funcionamento básico e o vocabulário usado na informática.
Ação – 08 a 12 de outubro (09h30-12h30)
Período de inscrição: 17 a 28 de setembro
Valor da comparticipação - 5€

Atelier Tec. Criativa - *Apps* do SNS para Telemóveis

O Sistema Nacional de Saúde disponibiliza diversas aplicações. Conheça-as, instale e aprenda a utilizá-las: aceder aos serviços de saúde para fazer agendamento de consultas; verificar a medicação prescrita; consultar o tempo médio de espera nos diversos hospitais, entre outros. Necessário ter telemóvel e acesso à *internet.*
1.ª Ação – 08 a 12 de outubro (09h30-12h30)
Período de inscrição: 17 a 28 de setembro
2.ª Ação – 15 a 19 de outubro (14h00-17h00)
Período de inscrição: 24 de setembro a 04 de outubro
3ª. Ação – 05 a 09 de novembro (09h30-12h30)
Período de inscrição: 15 a 26 de outubro
4.ª Ação – 12 a 16 de novembro (14h00-17h00)
Período de inscrição: 22 de outubro a 02 de novembro
5.ª Ação – 10 a 14 de dezembro (14h00-17h00)
Período de inscrição: 19 a 30 de novembro
Valor da comparticipação de cada ação - 5€

Atelier Tecnológico - Folha de Cálculo

Aprenda a gerir as suas despesas/contas; a sua medicação entre outras tarefas, numa perspetiva de otimizar tempo, utilizando a folha de cálculo.
Ação – 08 a 12 de outubro (09h30-12h30)
Período de inscrição: 17 a 28 de setembro
Valor da comparticipação - 5€

Atelier Tec. Criativa - Transforme o Telemóvel num *Scanner* Portátil

A aplicação *CamScanner* transforma o seu telemóvel num scanner portátil. Aprenda a usar a aplicação e digitalize, partilhe e armazene documentos de uma forma segura.
1.ª Ação – 08 a 12 de outubro (14h00-17h00)
Período de inscrição: 17 a 28 de setembro
2.ª Ação – 12 a 16 de novembro (09h30-12h30)
Período de inscrição: 22 de outubro a 02 de novembro
Valor da comparticipação de cada ação - 5€

Atelier Tecnológico - O Sistema Operativo *Windows*

Conheça o funcionamento do sistema operativo *Windows* e compreenda a sua estrutura. Saiba utilizar o sistema operativo *Windows* , nomeadamente a "loja" (aplicações).
Ação – 08 a 12 de outubro (14h00-17h00)
Período de inscrição: 17 a 28 de setembro
Valor da comparticipação - 5€

Atelier Tecnológico - Organização e Configuração do Computador

Saiba utilizar o computador, especialmente criar, copiar, mover, apagar pastas e arquivos dos vários suportes (disco, *pendrive*, entre outros). Aprenda a modificar o aspeto do seu ambiente de trabalho, crie novos utilizadores e gira o seu computador através da utilização do Painel de Controlo e das Definições.
Ação – 15 a 19 de outubro (09h30-13h00)
Período de inscrição: 24 de setembro a 04 de outubro
Valor da comparticipação - 5€

Atelier Tecnológico - Portal das Finanças *(E - Fatura)*

Aprenda a usar eficazmente os portais institucionais, os riscos e cuidados a ter. Aprenda a usar o portal das Finanças E-fatura, e a controlar as suas faturas (inserir, confirmar, etc.)
Ação – 15 a 19 de outubro (09h30-12h30)
Período de inscrição: 24 de setembro a 04 de outubro
Valor da comparticipação - 5€

Atelier Tec. Criativa - E-Book

Através da plataforma *online CANVA* crie o seu *E-Book*, utilizando um tema, fotos, de forma a difundir e partilhar o seu conhecimento, as suas ideias.
Ter computador com *PowerPoint* ou *KeyNote* instalados.
Ação – 15 a 19 de outubro (09h30-12h30)
Período de inscrição: 24 de setembro a 04 de outubro
Valor da comparticipação - 5€

Atelier Tecnológico - Manutenção e Segurança do Computador

Aprenda a instalar e desinstalar programas e a realizar a otimização do computador a nível de *Hardware* e *Software*. Identifique os conceitos básicos da rede Wireless e domine as ferramentas existentes de forma a analisar problemas e distinguir e adequar os níveis de segurança. Saber fazer cópias de segurança

Ação – 15 a 19 de outubro (14h00-17h00)
Período de inscrição: 24 de setembro a 04 de outubro
Valor da comparticipação - 5€

Atelier Tecnológico - As Aplicações do *Windows*

Aprenda a instalar e desinstalar as aplicações provenientes da "loja" e saiba usar as mesmas: calendário, bloco de notas, correio, mapas, notícias entre outras.

Ação – 22 a 26 de outubro (09h30-12h30)
Período de inscrição: 01 a 12 de outubro
Valor da comparticipação - 5€

Atelier Tec. Criativa - Apps Sénior

O uso do telemóvel pela população sénior tem aumentado consideravelmente nos últimos anos. Atendendo às necessidades do dia a dia , conheça a loja virtual das aplicações existentes (Botão de pânico vermelho; farmácias de serviço; *Instant Heart Rate; Help Launcher*, entre outras), aprenda a instalar e a usá-las. Necessário ter uma conta de *e-mail* ativa.

1.ª Ação – 22 a 26 de outubro (09h30-12h30)
Período de inscrição: 01 a 12 de outubro
2.ª Ação – 05 a 09 de novembro (14h00-17h00)
Período de inscrição: 15 a 26 de outubro
3.ª Ação – 10 a 14 de dezembro (09h30-12h30)
Período de inscrição: 19 a 30 de novembro
Valor da comparticipação de cada ação - 5€

Atelier Tec. Criativa - *Google Maps*

O *Google Maps* é um dos recursos mais utilizados para serviço de pesquisa e visualização de mapas via satélite. Aprenda a usar o mapa virtual e principais caraterísticas da sua aplicabilidade e usabilidade de forma a localizar lugares, traçar rotas por transportes públicos ou até a armazenar mapas em versão *offline.*

1.ª Ação – 22 a 26 de outubro (14h00-17h00)
Período de inscrição: 01 a 12 de outubro
2.ª Ação – 26 a 30 de novembro (09h30-12h30)
Período de inscrição: 05 a 16 de novembro
Valor da comparticipação de cada ação - 5€

Atelier Tecnológico - Ferramentas do *Office*

Adquira conhecimentos e competências técnicas que lhe permitam utilizar ferramentas de produtividade de forma a poder executar diversas tarefas do dia a dia: criar editar, formatar e imprimir documentos, bem como incluir imagens, objetos e fórmulas (*Word, Excel e PowerPoint*).

Ação – 22 a 26 de outubro (14h00-17h00)
Período de inscrição: 01 a 12 de outubro
Valor da comparticipação - 5€

Atelier Tecnológico - *Tablets*

Conheça e use as aplicações do seu Tablet tirando o maior partido do mesmo, e de uma forma segura.

Ação – 29 de outubro a 02 de novembro (09h30-13h00)
Período de inscrição: 08 a 19 de outubro
Valor da comparticipação - 5€

Atelier Tec. Criativa - *Stop Motion*

Aprenda uma técnica de animação - Stop Motion, através da captura de imagens, utilizando modelos reais e diversificados.

Ação – 29 de outubro a 02 de novembro (14h00-17h00)
Período de inscrição: 08 a 19 de outubro
Valor da comparticipação - 5€

Atelier Tecnológico (*Gadgets*) - As Especificidades e Vantagens dos *Gadgets*

Explore os diferentes tipos de dispositivos e suas caraterísticas, bem como as suas funcionalidades, no âmbito da comunicação, correio eletrónico, fotografia e vídeo.

Ação – 05 a 09 de novembro (09h30-12h30)
Período de inscrição: 15 a 26 de outubro
Valor da comparticipação - 5€

Atelier Tecnológico (*Gadgets*) - Aplicações dos *Gadgets*

Explore, instale de um modo seguro as Aplicações dos *Gadgets* existentes. Através de exercícios práticos, use as aplicações instaladas. Trazer o equipamento.

Ação – 05 a 09 de novembro (14h00-17h00)
Período de inscrição: 15 a 26 de outubro
Valor da comparticipação - 5€

Atelier Tecnológico (*Gadgets*) - *Smartphones*

Aprenda a utilizar o telefone inteligente – *smartphone*, usando os aplicativos de uma forma eficiente e segura. Trazer o equipamento.

Ação – 12 a 16 de novembro (09h30-12h30)
Período de inscrição: 22 de outubro a 02 de novembro
Valor da comparticipação - 5€

Atelier Tecnológico (*Gadgets*) - *Smartphones* e o Correio Eletrónico

Aprenda a instalar e a usar o correio eletrónico no seu smartphone de uma forma eficiente e segura.

Ação – 12 a 16 de novembro (14h00-17h00)
Período de inscrição: 22 de outubro a 02 de novembro
Valor da comparticipação - 5€

Atelier Tecnológico (*Gadgets*) - *Facebook* e *Instagram*

Explore e use as redes sociais *Facebook e Ins*tagram no seu *smartphone* de um modo eficiente e seguro. De uma forma divertida e criativa, use o *Instagram* e aprenda a usar *hashtags*. Trazer o equipamento.

Ação – 19 a 23 de novembro (09h30-12h30)
Período de inscrição: 29 de outubro a 09 de novembro
Valor da comparticipação - 5€

Atelier Tec. Criativa - *Apps* de Viagens

Conheça as aplicações que o podem ajudar a planear e fazer uma viagem mais barata, de fazer a mala de maneira eficiente, e saiba os cuidados básicos para viajantes da 4.ª geração. Necessário ter conta de *e-mail* ativa.

Ação – 19 a 23 de novembro (09h30-12h30)
Período de inscrição: 29 de outubro a 09 de novembro
Valor da comparticipação - 5€

Atelier Tecnológico - Manutenção e Segurança dos *Tablets*

Conheça as definições de segurança e de bloqueio dos *Gadgets*, bem como, a manutenção regular necessária a efetuar para um bom funcionamento dos mesmos. Trazer o equipamento.
Ação – 19 a 23 de novembro (09h30-12h30)
Período de inscrição: 29 de outubro a 09 de novembro
Valor da comparticipação - 5€

Atelier Tecnológico (*Gadgets*) - *Messenger Skype* e *WhatsApp*

Use as plataformas existentes que permitem a comunicação online de uma forma eficiente e gratuita. Saiba as suas funcionalidades, diferenças e modos de procedimento.
Ação – 19 a 23 de novembro (14h00-17h00)
Período de inscrição: 29 de outubro a 09 de novembro
Valor da comparticipação - 5€

Atelier Tec. Criativa - Cartões com *Led's*

Aprenda como transformar um cartão simples num luminoso. Construa um cartão de *led* com circuito simples.
1.ª Ação – 19 a 23 de novembro (14h00-17h00)
Período de inscrição: 29 de outubro a 09 de novembro
2.ª Ação – 03 a 07 de dezembro (09h30-12h30)
Período de inscrição: 12 a 23 de novembro
Valor da comparticipação de cada ação - 5€

Atelier Tecnológico (*Gadgets*) - Manutenção e Segurança dos *Gadgets*

Conheça as definições de segurança e de bloqueio dos *Gadgets,* bem como, a manutenção regular necessária a efetuar para um bom funcionamento dos mesmos. Trazer o equipamento.
Ação – 26 a 30 de novembro (09h30-12h30)
Período de inscrição: 05 a 16 de novembro
Valor da comparticipação - 5€

Atelier Tecnológico - Aplicações/Serviços/*Sites* - Serviços de *E-Commerce*

Utilize de forma segura a Internet para a pesquisa e serviços de *e-commerce* (*sites* institucionais, de compras e vendas, entre outros) e conheça os procedimentos referentes às compras, à facilidade do processamento de dados e a rapidez na divulgação de novos produtos e ou promoções.
Ação – 26 a 30 de novembro (14h00-17h00)
Período de inscrição: 05 a 16 de novembro
Valor da comparticipação - 5€

Atelier Tec. Criativa - Impressão a 3D

Aprenda e identifique o conceito de modelagem 3D. Use o programa de modelagem para produção digital e crie um objeto tridimensional. Utilize a impressora 3D
Ação – 26 a 30 de novembro (14h00-17h00)
Período de inscrição: 05 a 16 de novembro
Valor da comparticipação - 5€

Atelier Tecnológico - Portal das Finanças (*E-Fatura*)

Utilize de forma eficaz os portais institucionais, concretamente o Portal das Finanças. Conheça os riscos e cuidados a ter na sua utilização. Confira /insira as suas faturas no Portal *E-Fatura*.
Ação – 10 a 14 de dezembro (09h30-12h30)
Período de inscrição: 19 a 30 de novembro
Valor da comparticipação - 5€

"Consultório" Informático - Novidades, Dicas e Soluções

Conheça as tendências tecnológicas atuais, o seu grau de importância na sociedade e em particular para os seniores, e esclareça dúvidas relacionadas com outras ações realizadas.
Ação – 10 a 14 de dezembro (09h30-12h30)
Período de inscrição: 19 a 30 de novembro
Valor da comparticipação - 5€

Atelier Tecnológico - Compras e Vendas *online*

Utilize de forma segura a *Internet* para a pesquisa e serviços de e-commerce (*sites* institucionais, de compras e vendas, entre outros) e conheça os procedimentos referentes às compras, à facilidade do processamento de dados e a rapidez na divulgação de novos produtos e ou promoções.
Ação – 03 a 7 de dezembro (09h30-12h30)
Período de inscrição: 12 a 23 de novembro
Valor da comparticipação - 5€

"Consultório" Informático - Novidades, Dicas e Soluções

Conheça as tendências tecnológicas atuais, o seu grau de importância na sociedade e em particular para os seniores, e esclareça dúvidas relacionadas com outras ações realizadas.
Ação – 03 a 7 de dezembro (09h30-12h30)
Período de inscrição: 12 a 23 de novembro
Valor da comparticipação - 5€

Atelier Tec. Criativa - Construa o Seu MiniProjetor

Com materiais simples, construa o seu próprio projetor de forma a reproduzir conteúdos que se encontram no seu telemóvel. É necessário ter uma conta de *e-mail* ativa.
Ação – 03 a 7 de dezembro (14h00-17h00)
Período de inscrição: 12 a 23 de novembro
Valor da comparticipação - 5€

Atelier Tecnológico - Armazenamento em *Nuvem (Cloud) e Wetransfer*

Conheça o conceito, sua utilidade, funcionalidades , de forma a aceder a todos os seus ficheiros onde quer que esteja. Conheça o *Google Drive.* Aprenda a usar o *WebTransfer* que é um serviço de transferência de arquivos, gratuitamente.
Ação – 03 a 7 de dezembro (14h00-17h00)
Período de inscrição: 12 a 23 de novembro
Valor da comparticipação - 5€

OUTRAS TEMÁTICAS

Genograma - Quem Somos Nós?

Compreenda a importância das nossas heranças familiares e o quanto a história da nossa família nos acompanha ao longo do nosso ciclo de vida.
Ação – 17 a 21 de setembro (09h30-12h30)
Período de inscrição: 20 de agosto a 07 de setembro
Valor da comparticipação - 5€

Iniciação à Fotografia

Através de uma postura correta, de noções de enquadramento e estudo do equipamento, aprenda os quatro conceitos da base conceptual da fotografia: ISO, Velocidade, Diafragma e Fotómetro.
É necessário trazer máquina fotográfica.
1.ªAção – 17 a 21 de setembro (14h00-17h00)
Período de inscrição: 20 de agosto a 07 de setembro
2.ª Ação – 22 a 26 de outubro (09h30-12h30)
Período de inscrição: 24 de setembro a 12 de outubro
Valor da comparticipação de cada ação - 5€
As ações incluem visita ao exterior (1.ª a 19/09 e a 2.ª a 24/10).

Azulejaria I

Dar a conhecer a história da azulejaria portuguesa - uma das artes mais tradicionais do nosso património cultural e as várias técnicas de decoração.
1ª Ação–17 a 21 de setembro (14h00-17h00)
Período de inscrição: 20 de agosto a 07 de setembro
2ª Ação – 22 a 26 de outubro (14h00-17h00)
Período de inscrição: 24 de setembro a 12 de outubro
Valor da comparticipação de cada ação - 5€

Chi Kung - Fortalecimento de Músculos e Tendões

Promover a saúde, harmonizar o funcionamento dos sistemas fisiológicos e esqueléticos através de exercícios. Nesta sessão aborde e pratique exercícios que melhoram a condição dos músculos e tendões.
Trazer roupa confortável
1.ª Ação – 17 a 21 de setembro (14h30-17h30)
Período de inscrição: 20 de agosto a 07 de setembro
2.ª Ação – 22 a 26 de outubro (14h30-17h30)
Período de inscrição: 24 de setembro a 12 de outubro
Valor da comparticipação de cada ação - 5€

SPA Mental

Desenvolva recursos e ferramentas para cuidar da mente e regular o ritmo de vida de forma a que o stress, a ansiedade, a irritabilidade e o cansaço deem lugar à clareza mental, equilíbrio e harmonia, através da prática de *Mindfulness*.
Trazer roupa confortável
Ação – 24 a 28 de setembro (09h30-12h30)
Período de inscrição: 27 de agosto a 14 de setembro
Valor da comparticipação - 5€

A Inteligência Emocional/Relacional

Desenvolva competências de autocontrolo e empatia, de autoconsciência e motivação (relacionamento interpessoal). Aprenda a gerir as emoções e conheça o impacto da forma como comunica com os outros.
Ação – 24 a 28 de setembro (09h30-12h30)
Período de inscrição: 27 de agosto a 14 de setembro
Valor da comparticipação - 5€

Composição Fotográfica (Iniciados)

Aprenda o conceito de composição fotográfica, as suas regras e elabore um portfólio (conjunto de fotografias para análise). É necessário trazer máquina fotográfica.
1.ª Ação – 24 a 28 de setembro (14h00-17h00)
Período de inscrição: 27 de agosto a 14 de setembro
2.ª Ação – 05 a 09 de novembro (09h30-12h30)
Período de inscrição: 08 a 26 de outubro
Valor da comparticipação de cada ação - 5€
As ações incluem visita ao exterior (1.ª a 26/09 e a 2.ª a 07/11).

Chi Kung - Programa Anti Queda

Aborde exercícios para melhorar o equilíbrio e a coordenação motora, melhorar a postura corporal, a respiração e a noção dos planos baixo, médio e alto.
Trazer roupa confortável.
1.ª Ação – 24 a 28 de setembro (14h30-17h30)
Período de inscrição: 27 de agosto a 14 de setembro
2.ª Ação – 05 a 09 de novembro (14h30-17h30)
Período de inscrição: 08 a 26 de outubro
Valor da comparticipação de cada ação - 5€

Azulejaria II

Do azulejo clássico (séc. XVIII) aos painéis dos nossos dias. Conheça os artistas portugueses.
Inclui visita ao exterior.
1.ª Ação – 24 a 28 de setembro (14h00-17h00)
Período de inscrição: 27 de agosto a 14 de setembro
2ª. Ação – 19 a 23 de novembro (14h00-17h00)
Período de inscrição: 22 de outubro a 09 de novembro
Valor da comparticipação de cada ação - 5€

O Processo de Luto

Compreenda a importância das "perdas" e o luto como forma de resolução pessoal. Conheça estratégias para suportar o processo de luto (antes, durante e depois).
Ação – 01 a 04 de outubro (09h30-13h00)
Período de inscrição: 03 a 21 de setembro
Valor da comparticipação - 5€

Técnicas de Defesa Pessoal

Aprenda a reconhecer sinais suspeitos e situações perigosas a nível da segurança pessoal. Aprenda e treine algumas técnicas de defesa pessoal. Trazer roupa confortável.
1.ª Ação – 01 a 04 de outubro (09h30-13h00)
Período de inscrição: 03 a 21 de setembro
2.ª Ação – 12 a 16 de novembro (09h30-12h30)
Período de inscrição: 15 de outubro a 02 de novembro
Valor da comparticipação de cada ação - 5€

Pranayama

Aprenda a importância da respiração adequada através do conhecimento de várias técnicas de respiração. Trazer roupa confortável.
1.ª Ação – 01 a 04 de outubro (14h00-17h30)
Período de inscrição: 03 a 21 de setembro
2.ª Ação – 19 a 23 de novembro (14h00-17h00)
Período de inscrição: 22 de outubro a 09 de novembro
Valor da comparticipação de cada ação - 5€

Chi Kung - Programa Vitalidade

Conheça e realize exercícios para melhorar a vitalidade e energia disponível para o dia a dia.
Trazer roupa confortável.
1.ª Ação – 01 a 04 de outubro (14h30-18h00)
Período de inscrição: 03 a 21 de setembro
2.ª Ação – 12 a 16 de novembro (14h30-17h30)
Período de inscrição: 15 de outubro a 02 de novembro
Valor da comparticipação de cada ação - 5€

Sénior *Body Work*

Conheça e execute exercícios de vida prática que proporcionam equilíbrio e melhoram a qualidade de vida e a auto estima. Trazer roupa confortável.
Ação – 08 a 12 de outubro (09h30-12h30)
Período de inscrição: 10 a 28 de setembro
Valor da comparticipação - 5€

Guia Para Um Consumidor Informado: Alimentos de Origem Animal

Conheça as caraterísticas dos alimentos de origem animal, assim como o seu processo de fabrico, de forma a evitar potenciais perigos e conseguir um consumo de forma segura e informada.
1.ª Ação – 08 a 12 de outubro (09h30-12h30)
Período de inscrição: 10 a 28 de setembro
2.ª Ação – 12 a 16 de novembro (14h00-17h00)
Período de inscrição: 15 de outubro a 02 de novembro

Composição Fotográfica (Avançada)

Aprenda a composição fotográfica - que é a organização dos elementos de forma harmoniosa dentro da área a ser fotografada (enquadramento), tendo em conta diversos fatores como: textura, contraste, profundidade de campo entre outros.
1.ª Ação – 08 a 12 de outubro (14h00-17h00)
Período de inscrição: 10 a 28 de setembro
2.ª Ação – 12 a 16 de novembro (09h30-12h30)
Período de inscrição: 15 de outubro a 02 de novembro
Valor da comparticipação de cada ação - 5€
As ações incluem visita ao exterior (1.ª a 10/10 e a 2.ª a 14/11).

Programa Mais+ - Memória + Arte + Saúde

Adquira conhecimentos acerca da Arte e do processo Artístico que influenciam e proporcionam melhor saúde, bem -estar e qualidade de vida ao longo do ciclo vital.
Ação - 08 a 12 de outubro (14h00-17h00)
Período de inscrição: 10 a 28 de setembro
Valor da comparticipação - 5€

Chi Kung - Programa Melhor Digestão

Adquira conhecimentos e competências de forma a melhorar a condição dos órgãos envolvidos no processo da digestão.
1.ª Ação – 08 a 12 de outubro (14h30-17h30)
Período de inscrição: 10 a 28 de setembro
2.ª Ação – 19 a 23 de novembro (14h30-17h30)
Período de inscrição: 22 de outubro a 09 de novembro
Valor da comparticipação de cada ação - 5€

Sons Do Corpo I

Explore as potencialidades do corpo em movimento através de diferentes técnicas e relacione com o espaço, passando por exercícios de improvisação que estimulam a espontaneidade e a criatividade de cada um.
Ação – 15 a 19 de outubro (09h30-12h30)
Período de inscrição: 17 de setembro a 04 de outubro
Valor da comparticipação - 5€

Guia Para Um Consumidor Informado: Rotulagem de Alimentos

Dotar os formandos de competências para este estar familiarizado com as regras básicas da rotulagem, de forma a interpretar corretamente a informação relativa aos alimentos que adquire, fazendo escolhas conscientes e seguras.
1.ª Ação – 15 a 19 de outubro (09h30-12h30)
Período de inscrição: 17 de setembro a 04 de outubro
2.ª Ação – 03 a 07 de dezembro (14h00-17h00)
Período de inscrição: 05 a 23 de novembro
Valor da comparticipação de cada ação - 5€

Projeto Fotográfico I

Através dos conhecimentos adquiridos nas sessões anteriores, o formando aprende a elaborar o seu próprio Projeto Fotográfico, abordando a ética na fotografia e a capacidade criativa. É necessário trazer máquina fotográfica.
1.ª Ação – 15 a 19 de outubro (14h00-17h00)
Período de inscrição: 17 de setembro a 04 de outubro
2.ª Ação – 26 a 30 de novembro (09h30-12h30)
Período de inscrição: 29 de outubro a 16 de novembro
Valor da comparticipação de cada ação - 5€
As ações incluem visita ao exterior (1.ª a 17/10 e a 2.ª a 28/11)

Azulejaria III

Passe à prática e reproduza criando novos padrões e aplicando as várias técnicas de decoração em azulejo
1.ª Ação – 15 a 19 de outubro (14h00-17h00)
Período de inscrição: 17 de setembro a 04 de outubro
2.ª Ação – 26 a 30 de novembro (14h00-17h00)
Período de inscrição: 29 de outubro a 16 de novembro
Valor da comparticipação de cada ação - 5€
Material:
O material é da responsabilidade do formando:
Lápis, borracha. 6 folhas de papel vegetal (tipo arquiteto), régua de 30/50 cm, 2 folhas A4 de acetato, caneta ponta fina para acetato, pincel de contorno azulejo nº 6, pincel de enchimento azulejo nº6, pincel de enchimento azulejo n.º10, 10 azulejos vidro cru tipo antigo 14*14 grosso, 06 azulejos vidro cru tipo antigo 15*15 fino, pincel de safar n.º4.
As tintas de alto fogo, serão adquiridas em grupo.

Risoterapia

Conheça a técnica terapêutica que produz benefícios mentais, físicos e emocionais, a partir do riso. Trazer roupa confortável.
1.ª Ação – 15 a 19 de outubro (14h30-17h30)
Período de inscrição: 17 de setembro a 04 de outubro
2.ª Ação – 26 a 30 de novembro (14h30-17h30)
Período de inscrição: 29 de outubro a 16 de novembro
Valor da comparticipação de cada ação - 5€

Estimulação Cognitiva I

Estimule diferentes funções cognitivas, nomeadamente a memória, a atenção, a concentração, entre outras e desenvolva as capacidades cognitivas de forma a aumentar a interação social.
Ação – 22 a 26 de outubro (09h30-12h30)
Período de inscrição: 24 de setembro a 12 de outubro
Valor da comparticipação - 5€

Guia Para Um Consumidor Informado: Zoonoses Relevantes Para a Saúde Pública

Aprenda a reconhecer as principais zoonoses (doenças transmitidas pelos animais ao homem) existentes em Portugal, para adotar atitudes que evitem a propagação destas afeções, promovendo assim, simultaneamente, a saúde animal e humana
Ação – 22 a 26 de outubro (14h00-17h00)
Período de inscrição: 24 de setembro a 12 de outubro
Valor da comparticipação - 5€

Movimento Integrador I: Viver a Vida em Movimento

Com base na Educação Biocêntrica, a prática do Movimento Integrador, através de experiências corporais e vocais, possibilita a expansão da consciência a 3 níveis: instintivo, emocional e mental, permitindo viver a vida com alegria e movimento.
Ação – 29 de outubro a 02 de novembro (14h00-17h30)
Período de inscrição: 01 a 19 de outubro
Valor da comparticipação - 5€

Sénior *Clear Mind*
Através de exercícios/técnicas, aprenda a fazer uma "limpeza" da mente, de forma a abrir espaço para o autoconhecimento e confiança no outro, e para a resolução de dificuldades diárias, de uma forma positiva.
Ação – 05 a 09 de novembro (09h30-12h30)
Período de inscrição: 08 a 26 de outubro
Valor da comparticipação - 5€

Projeto Fotográfico II
A criação de um portfólio, a sua análise, tratamento das fotos aplicando as técnicas e regras aprendidas, a finalização do Projeto Fotográfico culminará com a apresentação dos projetos e exposição dos mesmos, tendo como pressuposto, o pensamento crítico em relação ao processo fotográfico. É necessário trazer máquina fotográfica.
1.ª Ação – 05 a 09 de novembro (14h00-17h00)
Período de inscrição: 08 a 26 de outubro
2.ª Ação – 03 a 07 de dezembro (09h30-12h30)
Período de inscrição: 05 a 23 de novembro
Valor da comparticipação de cada ação - 5€
As ações incluem visita ao exterior (1.ª a 07/11 e a 2.ª a 05/12).

Yoga/ Meditação
Adquira técnicas que permitem disciplinar a mente, equilibrar as emoções e a respirar melhor.
Ação – 05 a 09 de novembro (14h00-17h00)
Período de inscrição: 08 a 26 de outubro
Valor da comparticipação - 5€

Parentalidade Positiva
Permitir aos avós (e pais) que desenvolvam aptidões como: escuta ativa, disciplina assertiva, estabelecimento e cumprimento de tarefas, estabelecimento de contratos/ negociações, resolução de problemas (gestão de conflitos familiares), entre outros.
Ação – 12 a 16 de novembro (09h30-12h30)
Período de inscrição: 15 de outubro a 02 de novembro
Valor da comparticipação - 5€

Sons do Corpo II
Explore mais as capacidades do seu corpo, quer em movimento quer em sons. Trabalhe mais a relação corpo/voz e descubra mais formas de movimento.
Ação – 19 a 23 de novembro (09h30-12h30)
Período de inscrição: 22 de outubro a 09 de novembro
Valor da comparticipação - 5€

Mitos e Sexualidade Nos Seniores
Promover uma literacia sobre a sexualidade nos seniores e estimular o debate, abordando os mitos e a visão atual que existe sobre este tema.
Ação – 26 a 30 de novembro (09h30-12h30)
Período de inscrição: 29 de outubro a 16 de novembro
Valor da comparticipação - 5€

Animais de Companhia: Cuidados a Ter
Conheça as especificidades dos diferentes animais de companhia, assim como os fatores a considerar para a adoção ou compra de um animal de companhia, de forma a promover o bem estar do dono e do animal.
Ação – 26 a 30 de novembro (09h30-12h30)
Período de inscrição: 29 de outubro a 16 de novembro
Valor da comparticipação - 5€

Aquisição de Hábitos de Vida Saudáveis
Adquira e aprofunde conhecimentos acerca de determinantes da saúde, relacionando-os a hábitos de vida saudáveis, cuidados na saúde física e mental, bem como conhecer terapias alternativas e complementares.
Ação – 26 a 30 de novembro (14h00-17h00)
Período de inscrição: 29 de outubro a 16 de novembro
Valor da comparticipação - 5€

Violência Filio- Parental
Construir conhecimentos que possibilitem uma compreensão global e integrada desta problemática, visando a prevenção.
Ação – 03 a 07 de dezembro (09h30-12h30)
Período de inscrição: 05 a 23 de novembro
Valor da comparticipação - 5€

Sons do Corpo
Explore as potencialidades do corpo em movimento através de diferentes técnicas e relacione com o espaço, passando por exercícios de improvisação que estimulam a espontaneidade e a criatividade de cada um.
Ação – 03 a 07 de dezembro (09h30-12h30)
Período de inscrição: 05 a 23 de novembro
Valor da comparticipação - 5€

Projeto *Miksang* - Fotografia Contemplativa
Ver– Preparar– Executar. É o procedimento básico para capturar uma imagem que deixe transparecer a energia do ambiente e se torne dinâmica face ao olhar do observador.
É necessário trazer máquina fotográfica.
1.ª Ação – 03 a 07 de dezembro (14h00-17h00)
Período de inscrição: 05 a 23 de novembro
2.ª Ação – 10 a 14 de dezembro (09h30-12h30)
Período de inscrição: 12 a 30 de novembro
Valor da comparticipação de cada ação - 5€
As ações incluem visita ao exterior (1.ª a 05/12 e a 2.ª a 12/12).

Movimento Integrador II: Viver a Vida em Movimento
Consolide e aprofunde os conhecimentos adquiridos na 1.ª ação, através da prática de novas experiências corporais e vocais, permitindo viver a vida com alegria e movimento.
Ação – 03 a 07 de dezembro (14h00-17h00)
Período de inscrição: 05 a 23 de novembro
Valor da comparticipação - 5€

Projeto *Miksang* - Fotografia Contemplativa
(Ação Conjunta Grupos)
Concluir trabalhos, portfólio e apresentação dos projetos aos dois grupos (manhã e tarde), partilhando experiências, dificuldades, resultados e também criatividade.
Ação – 10 a 14 de dezembro (14h00-17h00)
Período de inscrição: 12 a 30 de novembro
Valor da comparticipação da ação - 5€

Life Coaching - Uma Nova Versão de Mim
Aprofundar o autoconhecimento para conquistar novos patamares de realização pessoal através do desenvolvimento do potencial humano.
Ação – 10 a 14 de dezembro (09h30-12h30)
Período de inscrição: 12 a 30 de novembro
Valor da comparticipação - 5€

Estimulação Cognitiva II
Consolide os conhecimentos adquiridos na 1.ª ação e estimule diferentes funções cognitivas (memória, atenção, concentração, entre outras) de forma a aumentar a interação social.
Ação – 10 a 14 de dezembro (09h30-12h30)
Período de inscrição: 12 a 30 de novembro
Valor da comparticipação - 5€

Nota: Este programa pode sofrer alterações por motivos imprevistos (disponível em www.ssap.gov.pt)