

**FORMAÇÃO PRESENCIAL E À DISTÂNCIA
SENIORES
TIC/TEMÁTICAS – ABRIL 2023**

DATAS	CURSOS	CONTEÚDOS	PERÍODO DE INSCRIÇÃO
03 a 06 de abril	Utilização do Smartphone Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa Tarde: 14:30 às 17:30	Aprenda a tirar o máximo partido do seu telemóvel Android como: alterar as suas definições; instalar aplicações; utilizar as principais funções; organizar os ecrãs; adicionar <i>widgets</i> , entre outros.	13 a 24 de março
03 a 14 de abril	Teatro – Da formação do ator à construção de personagens (Online) Tarde: 14:00 às 15:30	Adquira, através de exercícios práticos, competências numa perspetiva de expressão dramática e de teatro, privilegiando cinco acentuações, extraídas de focos, como: imitação, mímica, improvisação, dramatização e interpretação.	
10 a 14 de abril	Funções Básicas de um Telemóvel Android Presencial – Centro de Convívio Álvares Cabral - Porto Manhã: 10:00 às 13:00	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>widgets</i> , entre outros.	20 a 31 de março
	Pagamentos na Era Digital Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa Tarde: 14:30 às 17:30	Aprenda a utilizar os serviços de <i>Ebanking</i> , <i>MBWay</i> , <i>Uber</i> , <i>Bolt</i> , entre outros. Disfrute da sua comodidade enquanto realiza de forma simples, e em segurança, os seus pagamentos, encomendas de comida ou efetua compras de supermercado.	
	Compras Online Presencial – Centro de Convívio Costa Cabral - Porto Tarde: 14:30 às 17:30	Saiba como fazer compras através da <i>Internet</i> com o máximo de segurança possível conhecendo todos os cuidados essenciais a ter antes, durante e depois da compra.	
	Recuperar a mente, Ativar a respiração e Lubrificar o coração (Online) Tarde: 14:30 às 15:55 ou das 16:00 às 17:30	Através de exercícios práticos conheça e aperfeiçoe métodos que têm como objetivo prevenir e combater as marcas que os tempos vividos deixa no corpo e que se não forem devidamente acompanhados, prevenidos e tratados como agentes agressores, diminui a qualidade dos nossos dias. Dicas, desafios e focos essenciais.	

Informações: Serão prestadas pela equipa de formação por e-mail: formacao@ssap.gov.pt

Forma de inscrição: Preenchimento do formulário *online* em [Centro de Formação - SSAP](#)

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 – ABRIL 2023**

DATAS	CURSOS	CONTEÚDOS	PERÍODO DE INSCRIÇÃO
17 a 21 de abril	Ferramentas para Edição de Imagem no Telemóvel (Online) Manhã: 09:15 às 10:45 ou das 11:00 às 12:30	Conheça e adquira algumas das ferramentas disponíveis para telemóvel com a função de melhorar as suas fotografias e transformá-las em postais, publicações para redes sociais, convites, etc.	27 de março a 07 de abril
	O Desafio de uma Vida Saudável (Online) Manhã: 09:15 às 10:45 ou das 11:00 às 12:30	Conheça/reconheça a importância dos vários fatores que contribuem para uma vida saudável e aprenda a utilizar estratégias para o conseguir. Serão abordados temas como a alimentação, o sono, o exercício, o pensamento... e o divertimento.	
	Visitas Culturais Virtuais (Online) Tarde: 14:15 às 15:45 ou das 16:00 às 17:30	Aprenda a visitar virtualmente cidades, locais de interesse natural e histórico, museus, galerias de arte, etc, sem sair de casa, usando alguns dos melhores recursos disponíveis na <i>Internet</i> para esse efeito.	
	Gestão de Ficheiros no Telemóvel – Google Drive Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa Tarde: 14:30 às 17:30	Aprenda a usar em segurança o método de armazenamento <i>Cloud/ Nuvem</i> através do “Google Drive”. Poupe espaço de armazenamento no seu computador, tablet ou telemóvel e mantenha os seus ficheiros sempre acessíveis e organizados.	
	Fotografia Bairrista – Lisboa e o seu quotidiano Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa Tarde: 14:30 às 17:30	Adquira conhecimentos práticos de técnicas de fotografia bairrista, isto é, de como tirar fotografias a toda uma vida/movimento existente num bairro (pessoas, arte, jardins, e outros pormenores). É necessário trazer Máquina Fotográfica Digital ou Telemóvel com câmara. Esta ação tem duas saídas ao exterior (aulas práticas).	
17 a 26 de abril	Coaching: Gerar Transformações Online e Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa Manhã: 2.ªs, 4.ª e 6.ªs das 10:00 às 12:30 Decorre nos dias 17, 19, 21, 24 e 26 de abril	Através do <i>Coaching</i> , somos orientados para que, focados no momento presente, definir objetivos, refletir sobre como seguir o caminho mais adequado para os conseguir e simultaneamente adquirir ferramentas para ir monitorizando o respetivo processo de mudança na(s) área(s) da sua vida na(s) qual (quais) se sente menos satisfeito.	
24 a 28 de abril	Redes Sociais: Facebook Presencial – Centro de Convívio Costa Cabral - Porto Manhã: 10:00 às 13:00	Saiba como utilizar a rede social <i>Facebook</i> em segurança e conheça as melhores práticas para manter o máximo de privacidade possível nesta rede social.	03 a 14 de abril
	Informática Simplificada e Resolvida Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa Tarde: 14:30 às 17:30	Esta ação pretende esclarecer dúvidas e colocar questões relacionadas com a informática, aplicações e funcionamento dos diversos equipamentos/aparelhos informáticos.	
	Compras Online Presencial – Centro de Convívio Álvares Cabral - Porto Tarde: 14:30 às 17:30	Saiba como fazer compras através da <i>Internet</i> com o máximo de segurança possível conhecendo todos os cuidados essenciais a ter antes, durante e depois da compra.	
	Reeducação Postural Global...Exercícios Corretivos (Online) Tarde: 14:30 às 15:55 ou das 16:00 às 17:30	Através de exercícios práticos conheça e aperfeiçoe métodos que têm como objetivo prevenir e combater alterações da coluna, como escoliose, “corcunda” e hiperlordose, ajudando a melhorar a sua postura. Estas práticas são também úteis para melhorar a respiração, corrigir o posicionamento do joelho, anca e cabeça.	

Informações: Serão prestadas pela equipa de formação por e-mail: formacao@ssap.gov.pt

Forma de inscrição: Preenchimento do formulário *online* em [Centro de Formação - SSAP](#)

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.