

**FORMAÇÃO PRESENCIAL E À DISTÂNCIA
SENIORES
TIC/TEMÁTICAS – ABRIL 2022**

DATAS	CURSOS	CONTEÚDOS	PERÍODO DE INSCRIÇÃO
04 a 08 de abril	Cidadão Digital – Segurança (Online) Manhã: 09:15 às 10:45 ou das 11:00 às 12:30	Adquira um conjunto de competências que permitam que se sinta apto a navegar de forma segura, usando dicas essenciais como identificar se um <i>website</i> de compras <i>online</i> é seguro e qual o meio de pagamento mais adequado.	10 a 18 de março
	Chi Kung Terapêutico – Ativar a energia da Primavera (Online) Manhã: 09:15 às 10:45 Decorre às 3.ªs e 5.ªs feiras nos dias: 7, 12, 19, 21, 26 e 28 de abril e 3, 5, 10 e 12 de maio	Aprenda a usar práticas que permitem criar um corpo mais sustentável através da regeneração, de estar disponível para aceitar o novo, libertar tensões, fortalecer o entusiasmo e ser criativo com a natureza que nos envolve - Primavera.	
	REIKI (Presencial- Centro Sociocultural - Lisboa) Manhã: 10:30 às 12:30 Às 3.ªs e 5.ªs feiras, dias 5, 7, 19, 21, 26 e 28 de abril e dias 3 e 5 de maio, das 10:30 às 12:00	Conheça a terapia energética de origem japonesa - <i>Reiki</i> , através da sua prática e que tem como objetivo, revitalizar a sua energia e o seu estado global. Aconselha-se a que traga roupa confortável.	
	Drops Tics Ação Multitemática 1.ª Semana (Online) Tarde: 14:15 às 15:45 ou das 16:00 às 17:30	Conheça em cada dia um tema diferente: Funcionalidades básicas do telemóvel: conexões de redes (<i>Wi-Fi</i> , <i>Bluetooth</i> e Dados Móveis) e instalação de aplicação no telemóvel ou <i>tablet</i> ; Atualidades tecnológicas: <i>Internet</i> de comportamentos (privacidade e segurança de dados e <i>metaverso</i>); Atualizações <i>WhatsApp</i> : Nova política de privacidade, proteção para <i>Backup</i> e adição de novo contacto; O que é o <i>Google One</i> ?; <i>Instagram</i> Básico: Como publicar fotos e vídeos no <i>feed</i> .	
	Dicas e dúvidas de informática (Presencial - Centro Convívio Costa Cabral - Porto) Manhã: 14:30 às 17:00	Esclareça dúvidas e atualize conhecimentos que serão complementados com a ajuda prática do uso dos dispositivos informáticos (computador, telemóvel, <i>tablet</i> ...).	
	Utilização do Smartphone Android - Introdução (Presencial - Centro Formação - Lisboa) Tarde: 14:30 às 17:30	Saiba como se apresenta, como está organizado e o funcionamento do seu <i>Smartphone/Tablet</i> .	
	Respire Fundo! (Online) Tarde: 17:00 às 18:30 Às 2.ªs e 4.ªs feiras, dias 4, 6, 11, 13, 18, 20, 26 e 27 de abril e 2 e 4 de maio	Adquira conhecimentos e estratégias para desenvolver a sua Resiliência, Otimismo e um <i>Mindset</i> positivo. Estas competências visam a melhoria e satisfação com a vida e o bem-estar psicológico, diminuindo as situações de <i>stress</i> , ansiedade e contribuindo para uma melhor atitude face ao envelhecimento. Todas as sessões, onde se conversará sobre o dia-a-dia, se iniciarão com uma prática respiratória – RESPIRE FUNDO!	

Informações: Serão prestadas pela equipa de formação por e-mail:

carmen.sanches@ssap.gov.pt

jose.ferreira@ssap.gov.pt

Forma de inscrição: Preenchimento do formulário *online* em www.ssap.gov.pt/centro-de-formacao

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, poderá realizar-se no Centro de Formação e ou noutras instalações dos SSAP e nos centros de convívio do porto. 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. O Centro de Formação, em Lisboa e os Centros de Convívio Álvares Cabral e Costa Cabral disponibilizam os equipamentos informáticos das respetivas salas de formação para que possam usufruir dos mesmos.

**FORMAÇÃO PRESENCIAL E À DISTÂNCIA
SENIORES
TIC/TEMÁTICAS – ABRIL 2022**

“Comemoração da Páscoa”

Tendo em conta a comemoração da Páscoa, participe nesta semana que abrange atividades alusivas a esta época, utilizando ferramentas digitais (tratamento de imagem e outras), que permitem conhecer melhor a história, tradições e curiosidades. Na 5.ª feira, no período da manhã, realizar-se-á um *Webinar*, onde serão apresentados, aos grupos da manhã e da tarde, alguns trabalhos da semana e algumas surpresas.

DATAS	CURSOS	CONTEÚDOS	PERÍODO DE INSCRIÇÃO
11 a 14 de abril	Google Fotos I e II - “Edição de Imagem” (Online) Manhã: 09:15 às 12:30 Nota: A ação é composta por 2 níveis (decorrem de 11 a 14 de abril e de 18 a 22 de abril). Nesta data deverá efetuar a inscrição para as duas ações e o pagamento corresponderá às duas ações.	Saiba como usar esta nuvem de fotos e vídeos da Google para editar as suas imagens. Aplique filtros, ajuste luminosidade e contraste e adicione texto com facilidade e sem instalar outras aplicações.	14 a 25 de março
	Páscoa: Uma alimentação saudável (Online) Manhã: 09:15 às 12:30	Esta ação visa a aquisição de cuidados, dicas e sugestões a nível de uma alimentação saudável, no período da Páscoa. Saber qual o significado do que comemos neste período e aprender a preparar Ninhos de Cacau, partilhar tradições e criar um roteiro de bem-estar.	
	Páscoa: História, tradições e curiosidades (Online) Tarde: 14:15 às 17:30	Esta ação aborda a História da origem da Páscoa, as comemorações e os costumes a ela ligados (exemplo: na sexta-feira não se deve comer carne mas peixe) e como surgiram outras ideias: a do coelho e dos ovos de chocolate.	
	Fotografia temática - “A Páscoa” (Online) Tarde: 14:15 às 17:30	Quando iniciamos um percurso fotográfico, há que experimentar várias vertentes da fotografia, de forma a ter uma visão geral da mesma. Sendo esta a semana da Páscoa, o desafio será “fotografar” a Páscoa, adquirindo as técnicas necessárias para realizar uma boa fotografia.	
	Programa Webinar “Comemoração da Páscoa” 14 de abril (5.ª feira das 9h30 às 12h30) Online 9h30 – Apresentação 9h45 às 10h30 – Lendas, costumes e tradições da Páscoa 10h45 às 11h45 – Apresentação dos trabalhos pelos formadores/formandos e debate 12h00 – Momentos de Poesia Encerramento		

Informações: Serão prestadas pela equipa de formação por *e-mail*:

carmen.sanches@ssap.gov.pt

jose.ferreira@ssap.gov.pt

Forma de inscrição: Preenchimento do formulário *online* em www.ssap.gov.pt/centro-de-formacao

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, poderá realizar-se no Centro de Formação e ou noutras instalações dos SSAP e nos centros de convívio do porto. 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. O Centro de Formação, em Lisboa e os Centros de Convívio Álvares Cabral e Costa Cabral disponibilizam os equipamentos informáticos das respetivas salas de formação para que possam usufruir dos mesmos.

**FORMAÇÃO PRESENCIAL E À DISTÂNCIA
SENIORES
TIC/TEMÁTICAS – ABRIL 2022**

DATAS	CURSOS	CONTEÚDOS	PERÍODO DE INSCRIÇÃO
18 a 22 de abril	Utilização do <i>Smartphone Android</i> - Introdução (Online) Manhã: 09:15 às 10:45 ou das 11:00 às 12:30	Saiba como se apresenta, como está organizado e como funciona o seu <i>Smartphone/Tablet</i> .	21 de março a 01 de abril
	<u>Drops Tics</u> Ação Multitemática 2.ª Semana (Online) Tarde: 14:15 às 15:45 ou das 16:00 às 17:30	Conheça em cada dia um tema diferente: Funcionalidades básicas do telemóvel: envio de mensagens <i>SMS</i> , comunicadores instantâneos ou <i>e-mail</i> ; Atualidades tecnológicas: 5G (dados móveis); Atualizações <i>WhatsApp</i> : Fotos e vídeos de visualização única, editor de figurinhas e mensagens de áudio acelerada; <i>Google One</i> , como tirar o máximo partido: armazenamento e partilha de ficheiros; <i>Instagram</i> : Como publicar vídeos com efeitos nas histórias (<i>stories</i>).	
	Cidadão Digital – Segurança (Presencial - Centro de Formação - Lisboa) Tarde: 14:30 às 17:30	Adquira um conjunto de competências que permitem que se sinta apto a navegar de forma segura, e aprenda dicas essenciais como identificar se um <i>website</i> de comprar <i>online</i> é seguro e qual o meio de pagamento mais adequado.	
	<i>Google Drive</i> I e II (Online) Tarde: 14:15 às 15:45 ou das 16:00 às 17:30 Nota: A ação é composta por 2 níveis (decorrem de 18 a 22 de abril e de 26 a 29 de abril). Nesta data deverá efetuar a inscrição para as duas ações e o pagamento corresponderá às duas ações.	Aprenda a usar em segurança o método de armazenamento <i>Cloud/ Nuvem</i> através do “ <i>Google Drive</i> ”. Poupe espaço de armazenamento no seu computador, <i>tablet</i> ou telemóvel e mantenha os seus ficheiros sempre acessíveis e organizados.	
	"A perceção do segundo cérebro do corpo: o intestino" (Online) Tarde: 14:30 às 15:45 ou das 16:00 às 17:30	O desequilíbrio da flora intestinal tem uma relação direta com problemas de obesidade e diabetes, entre outros, bem como algumas alterações psicológicas. Descubra a importância do aparelho digestivo e o que fazer para o seu bem-estar físico e mental.	
26 a 29 de abril	Dicas e dúvidas de Informática (Presencial - Centro Convívio Álvares Cabral - Porto) Manhã: 10:00 às 13:00	Esclareça dúvidas e atualize conhecimentos que serão complementados com a ajuda prática do uso dos dispositivos informáticos (computador, telemóvel, <i>tablet</i> ...).	28 de março a 08 de abril
	<u>Drops Tics</u> Ação Multitemática 3.ª Semana (Online) Tarde: 14:15 às 15:45 ou das 16:00 às 17:30	Conheça em cada dia um tema diferente: Atualidades tecnológicas: Inteligência Artificial (IA), <i>Chatsbots</i> e Pagamento Digital; Atualizações <i>WhatsApp</i> : <i>WhatsApp Web</i> sem telemóvel, migração entre <i>Android</i> e <i>iOS</i> e novidades previstas para 2022; <i>Google One</i> , como tirar o máximo partido: adicionar membros da família e apoio técnico com especialistas <i>Google</i> ; <i>Instagram</i> : Como guardar em destaques e partilhar publicações.	
	Desafio Fotográfico I – Noções básicas de fotografia - A Luz (Presencial - Centro Convívio Filipe Folque - Lisboa) Tarde: 14:00 às 17:00	Adquira noções básicas de fotografia, nomeadamente quanto à composição e luz. Esta ação será essencialmente efetuada no terreno (sessões no exterior).	

Informações: Serão prestadas pela equipa de formação por *e-mail*:

carmen.sanches@ssap.gov.pt

iose.ferreira@ssap.gov.pt

Forma de inscrição: Preenchimento do formulário *online* em www.ssap.gov.pt/centro-de-formacao

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, poderá realizar-se no Centro de Formação e ou noutras instalações dos SSAP e nos centros de convívio do porto. 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. O Centro de Formação, em Lisboa e os Centros de Convívio Álvares Cabral e Costa Cabral disponibilizam os equipamentos informáticos das respetivas salas de formação para que possam usufruir dos mesmos.