FORMAÇÃO PRESENCIAL E À DISTÂNCIA
SENIORES
TIC/TEMÁTICAS – MARÇO 2023

DATAS	CURSOS	CONTEÚDOS	PERÍODO DE INSCRIÇÃO
27 de fevereiro a 03 de março	***Internet* em Segurança** **Presencial – Centro de Convívio Álvares Cabral - Porto** Tarde: 14:30 às 17:30	Aprenda a navegar na Internet com o máximo de segurança possível e a implementar comportamentos preventivos como: verificar se o software que vai utilizar está atualizado ou como identificar uma página de *Internet* segura, entre outros.	**10 a 17 de fevereiro**
	Saúde Mental: A Importância do Autocuidado **Presencial – Centro de Convívio Costa Cabral - Porto** Tarde: 14:30 às 17:30	Saiba qual a importância do autocuidado em saúde mental e como esta pode afetar várias vertentes do dia a dia. Aprenda a diferenciar Saúde Mental e Doença Mental, a identificar hábitos prejudiciais à saúde mental, a identificar os focos de atenção ao autocuidado e quais as estratégias a adotar para o seu bem-estar psicológico, físico e social.	
	Aplicativos utilitários: *Smartphone*, Bem Estar e Comunicação **Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa** Tarde: 14:30 às 17:30	Aprofunde os seus conhecimentos sobre a aplicação *WhatsApp* e descubra os aplicativos: *InstaPaper* (que permite de uma forma fácil guardar artigos para leitura, podendo consultá-los sem necessitar de internet); *Easy* Idoso (Através da geolocalização onde é oferecido uma série de serviços); *Audible* (disponibiliza uma grande variedade de audiolivros); *Sleep Easily Meditation* (ajuda a relaxar e a ter um sono mais tranquilo) e *I am & Motivation* (afirmações positivas e edificantes).	
28 de fevereiro a 08 de março	**Os Sete Tipos de Cansaço (*Online*)** Tarde: 14:15 às 15:45 ou das 16:00 às 17:30 Decorre nos dias 28 de fevereiro e 01, 03, 06 e 08 de março	Aprenda a identificar os vários tipos de cansaço que podemos estar a experimentar e quais as melhores estratégias para vivermos a vida com energia, entusiasmo e qualidade de vida, a todos os níveis.	
06 a 10 de março	**À Descoberta da Casa-Museu Fernando de Castro** **Presencial – Centro de Convívio Costa Cabral - Porto** Tarde: 14:30 às 17:30	Conheça a Casa-Museu Fernando de Castro, situada na Rua Costa Cabral - Porto, e o seu vasto espólio composto por pinturas, esculturas, livros e talha dourada e pintada. Esta ação inclui uma visita à Casa-Museu Fernando de Castro, sendo o custo do ingresso da responsabilidade do beneficiário.	**10 a 24 de fevereiro**
	Redes Sociais - *Facebook* **Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa** Tarde: 14:30 às 17:30	Aprenda a utilizar esta rede social de uma forma fácil. Explore as suas funcionalidades, mantenha o contacto com os amigos e familiares, descubra perfis de interesse cultural, recreativo entre outros. Adquira noções de segurança e privacidade das redes sociais.	
	Fotografia Digital **Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa** Tarde: 14:30 às 17:30	Através da utilização de um telemóvel ou de uma câmara fotográfica digital, capte fotos, transfira, e edite as mesmas. Aprenda a armazenar as fotos no computador e a partilhá-las.	
06 de março a 06 de abril	**Sementes do Despertar** **Presencial – Centro de Convívio Costa Cabral - Porto** Manhã: 2.ªs e 5.ªs das 11:00 às 12:30 Decorre nos dias 06, 09, 13, 16, 20, 23, 27 e 30 de março e 03 e 06 de abril	Nesta ação serão abordados temas específicos e diferentes em cada sessão: Meditação e respiração; Mente e Crenças; Energia e Chacras; óleos essenciais; PNL; 5 Linguagens do amor; *Face Yoga*; Inteligência emocional; Arrependimentos no leito de morte e Cocriação.	

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 – MARÇO 2023

DATAS	CURSOS	CONTEÚDOS	PERÍODO DE INSCRIÇÃO
13 a 17 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 usando vários dispositivos informáticos (computador, telemóvel, *tablet*...).	**20 de fevereiro a 03 de março**
	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 usando vários dispositivos informáticos (computador, telemóvel, *tablet*...).	
	Google (Chrome, Maps e Photos) **Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa** Tarde: 14:30 às 17:30	Aprenda a navegar na i*nternet* com o máximo de segurança possível, bem como, a utilizar o serviço *Maps* da *Google*. Use o seu telemóvel para encontrar os melhores percursos seja de carro, transportes públicos ou a pé. Aprenda a usar a nuvem da *Google* para guardar fotos e vídeos poupando espaço no seu telemóvel e/ou computador.	
14 de março a 04 de abril	**Reencontro com o seu Corpo** **Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa** Manhã: **3.ª**s e **5.ª**s das 10:00 às 12:00 Decorre nos dias 14, 16, 21, 23, 28 e 30 de março e 04 de abril	Aprenda como funciona o seu organismo e quais as ferramentas necessárias para ter o melhor controlo da sua saúde.	
14 de março a 18 de abril	***Chi Kung* Terapêutico – Harmonização *Yin-Yang*** **Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa** Decorre às **3.ªs** das 16:00 às 17:30 nos dias 14, 21,28 de março e 04, 11 e 18 de abril às **6.ªs** das 11:15 às 12:45 nos dias 17, 24 e 31 de março e 14 de abril	Venha descobrir o Yin-Yang e perceber a sua importância para o equilíbrio energético no nosso corpo de acordo com a Medicina Tradicional Chinesa. Esta ação inclui exercícios para harmonizar e equilibrar o *Yin-Yang*, automassagem e meditação.	

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 – MARÇO 2023

DATAS	CURSOS	CONTEÚDOS	PERÍODO DE INSCRIÇÃO
20 a 24 de março	**Funções Básicas de um telemóvel *Android*** **Presencial – Centro de Convívio Costa Cabral - Porto** Manhã: 10:00 às 13:00	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 *widgets*, entre outros.	**27 de fevereiro a 10 de março**
	Youtube, Spotify e Pinterest **Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa** Tarde: 14:30 às 17:30	Descubra e explore os aplicativos de vídeo *Youtube* e o *Spotify* onde é possível ter acesso a músicas, tutoriais educativos e a criar listas de músicas selecionadas. Conheça também a plataforma *Pinterest* como serviço de partilha de fotos e páginas de internet a elas associadas (os utilizadores podem guardar, partilhar e gerir conteúdos online, segundo diferentes temas, como receitas, *hobbies*, viagens etc.).	
	À Descoberta da Casa-Museu Fernando de Castro **Presencial – Centro de Convívio Álvares Cabral - Porto** Tarde: 14:30 às 17:30	Conheça a Casa-Museu Fernando de Castro, situada na Rua Costa Cabral - Porto, e o seu vasto espólio composto por pinturas, esculturas, livros e talha dourada e pintada. Esta ação inclui uma visita à Casa-Museu Fernando de Castro, sendo o custo do ingresso da responsabilidade do beneficiário.	
21 de março a 20 de abril	**Ativar a energia da Primavera** **(*Online*)** Manhã: **3.ª**s e **5.ª**s das 09:30 às 11:00 Decorre nos dias 21, 23, 28 e 30 de março e 04, 06, 11, 13, 18 e 20 de abril	Adquira 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, tendo como exemplo a natureza que nos envolve nesta estação do ano - Primavera.	
27 a 31 de março	***Google Drive*** **(*Online*)** Manhã: 09:15 às 10:45 ou das 11:00 às 12:30	Aprenda a usar em segurança o método de armazenamento *Cloud*/ Nuvem através do "Google Drive". Poupe espaço de armazenamento no seu computador, tablet ou telemóvel e mantenha os seus ficheiros sempre acessíveis e organizados.	**06 a 17 de março**
	Google Drive **(*Online*)** Tarde: 14:15 às 15:45 ou das 16:00 às 17:30	Aprenda a usar em segurança o método de armazenamento *Cloud*/ Nuvem através do "Google Drive". Poupe espaço de armazenamento no seu computador, tablet ou telemóvel e mantenha os seus ficheiros sempre acessíveis e organizados.	
	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.	

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.