

**FORMAÇÃO À DISTÂNCIA - SENIORES
TIC/TEMÁTICAS – NOVEMBRO 2020**

| DATAS | CURSOS | CONTEÚDOS | PERÍODO DE INSCRIÇÃO |
|------------------------------------|--|---|-----------------------------|
| 2 a 6 de novembro | Serviços e Funcionalidades: (Android e IOS) Manhã: 09:30 às 11:00 ou das 11:00 às 12:30 | Conheça e aprenda a utilizar as APP's para controlo e gestão de "saúde" "Oficiais" (MySNS, SNS24 e Farmácias). | 16 a 23 outubro |
| | Nuvem Google: Gmail Manhã: 09:30 às 11:00 ou das 11:00 às 12:30 Tarde: 14:30 às 16:00 ou das 16:00 às 17:30 | Aprenda a utilizar o serviço de nuvem da Google para criar e-mails, responder, adicionar assinatura e anexar ficheiros. | |
| | Google Drive Manhã: 09:30 às 11:00 ou das 11:00 às 12:30 Tarde: 14:30 às 16:00 ou das 16:00 às 17:30 | Aprenda a usar em segurança o método de armazenamento Cloud/Nuvem através do "Google Drive". | |
| | Oficina da Memória Tarde: 14:30 às 16:00 ou das 16:00 às 17:30 | Esta ação visa demonstrar a importância dos jogos na manutenção da nossa "saúde" mental através de exercícios teórico-práticos. | |
| | Arte de Falar em Público Tarde: 14:00 às 15:30 (1.º grupo) | Desfrute de vários conhecimentos de como falar em público. Aprenda como falar melhor, de forma simples de controlar o nervosismo, superar o medo e lidar bem com imprevistos. Dominar a postura oratória e cuidados com a voz, tendo sempre presente que esta é uma arte que nos apresenta a palavra correta, distinta, expressiva e agradável. | |
| 2, 4, 6, 9 e 11 de novembro | "A Vida é Preciosa" Manhã: 09:30 às 11:00 ou das 11:00 às 12:30 | Esta ação visa ajudar a adquirir competências para superar as adversidades da vida, através de ferramentas e estratégias individuais, tendo em vista, a recuperação da harmonia perdida. | |

**FORMAÇÃO À DISTÂNCIA - SENIORES
TIC/TEMÁTICAS – NOVEMBRO 2020**

| DATAS | CURSOS | CONTEÚDOS | PERÍODO DE INSCRIÇÃO |
|---------------------------|---|---|-----------------------------|
| 9 a 13 de novembro | Produtividade Digital: Módulo 3 (Windows 10) Manhã: 09:30 às 11:00 ou das 11:00 às 12:30 | Aprenda a criar Apresentações recorrendo à criação de vídeos. | 16 a 30 outubro |
| | Produção de Vídeo – Telemóvel- Nível I Manhã: 09:30 às 11:00 ou das 11:00 às 12:30 Tarde: 14:30 às 16:00 ou das 16:00 às 17:30 | Aprenda a editar vídeos e fotos no seu telemóvel através de uma aplicação simples. | |
| | Compras Online Manhã: 09:30 às 11:00 ou das 11:00 às 12:30 Tarde: 14:30 às 16:00 ou das 16:00 às 17:30 | Saiba como fazer compras na Internet identificando lojas e formas de pagamento seguras. | |
| | A Fotografia e as Redes Sociais Tarde: 14:30 às 16:00 ou das 16:00 às 17:30 | Atualmente, vê-se a fotografia em interação com as redes sociais, quer na captação de momentos especiais quer na partilha de fotos. Saiba o que é uma rede social, a sua origem e quando a deve usar, aprendendo algumas dicas e técnicas para colocar as suas fotos nas redes sociais. | |
| | Arte de Falar em Público Tarde: 14:00 às 15:30 (2.º grupo) | Desfrute de vários conhecimentos de como falar em público. Aprenda como falar melhor, de forma simples de controlar o nervosismo, superar o medo e lidar bem com imprevistos. Dominar a postura oratória e cuidados com a voz, tendo sempre presente que esta é uma arte que nos apresenta a palavra correta, distinta, expressiva e agradável. | |
| | Movimento Integrador: O Poder do Agora Tarde: 14:30 às 16:00 ou das 16:00 às 17:30 | Com uma prática continuada do MOVIMENTO INTEGRADOR , orientado à neura plasticidade, possibilita-se a expansão da consciência para a harmonização dos 3 centros humanos: instintivo, emocional e mental. Aprenda a abordar o PRESENTE : resgate da alegria de viver, aceitação do passado, focando-se no PRESENTE e ter confiança no futuro. Pretende-se ainda, que adquira uma postura mais harmoniosa. | |

**FORMAÇÃO À DISTÂNCIA - SENIORES
TIC/TEMÁTICAS – NOVEMBRO 2020**

| DATAS | CURSOS | CONTEÚDOS | PERÍODO DE INSCRIÇÃO |
|-------------------------|--|--|-------------------------------|
| 16 a 20 novembro | Produção de Vídeo – Telemóvel- Nível II Manhã: 09:30 às 11:00 ou das 11:00 às 12:30 Tarde: 14:30 às 16:00 ou das 16:00 às 17:30 | Aprenda a colocar efeitos visuais para aprimorar a sua composição de vídeo. | 19 outubro a 6 novembro |
| | Finanças Pessoais Manhã: 09:30 às 11:00 ou das 11:00 às 12:30 | Evite fraudes conhecendo o funcionamento da aplicação <i>MB WAY</i> e organize as suas despesas e receitas através de aplicações como o <i>Monefy</i> . | |
| | Movimentos e Voz – Sons do Corpo Manhã: 09:30 às 11:00 ou das 11:00 às 12:30 | Descubra novas e diferentes formas de ver e experimentar o movimento (dança) e de trabalhar a relação corpo/voz. Ao falar/cantar ao mesmo tempo que se movimenta, a voz torna-se uma continuação do corpo e vice-versa. Tome consciência do seu corpo e amplie as suas capacidades físicas e criativas. | |
| | Configuração e Funcionamento: Módulo 2 (Windows 10) Tarde: 14:30 às 16:00 ou das 16:00 às 17:30 | Aprenda a usar as Aplicações básicas, a instalar e a atualizar a Loja (<i>MSStore</i>), “Nuvens” e Acessos. | |
| | Projeto Fotográfico (5.ª ação) - Organização da exposição (online) - Nível Avançado Tarde: 14:30 às 16:00 ou das 16:00 às 17:30 | Nesta ação pretende-se que os formandos apresentem as fotos que constituem o seu portfólio, numa perspetiva de exposição online recorrendo a ferramentas informáticas, face à necessidade de distanciamento social exigida nos nossos dias. Serão abordadas, igualmente, as técnicas de fotografia utilizadas. | |

**FORMAÇÃO À DISTÂNCIA - SENIORES
TIC/TEMÁTICAS – NOVEMBRO 2020**

| DATAS | CURSOS | CONTEÚDOS | PERÍODO DE INSCRIÇÃO |
|----------------------------|--|--|--------------------------------|
| 23 a 27 de novembro | Configuração e Funcionamento: Módulo 1 (Windows 10) Manhã: 09:30 às 11:00 ou das 11:00 às 12:30 | Conheça o funcionamento do Sistema Operativo, os termos usados, e como os gerir e utilizar em segurança. | 26 outubro a 13 novembro |
| | WhatsApp Manhã: 09:30 às 11:00 ou das 11:00 às 12:30 Tarde: 14:30 às 16:00 ou das 16:00 às 17:30 | Aprenda a usar de forma segura e eficaz a aplicação de mensagens instantâneas e chamadas de voz para <i>smartphones</i> WhatsApp. Saiba como ocultar a sua foto de perfil, ao escolher “todos”, “ninguém” ou apenas os “seus contactos”. | |
| | Gestão do Tempo Manhã: 09:30 às 11:00 ou das 11:00 às 12:30 Tarde: 14:30 às 16:00 ou das 16:00 às 17:30 | Utilize aplicações como <i>Google Calendar</i> e <i>Google Tasks</i> para gerir o seu tempo, criando eventos, lembretes e listas de tarefas. | |
| | Impacto do Isolamento Social nas Emoções Manhã: 09:30 às 11:00 ou das 11:00 às 12:30 | Esta ação visa capacitar os formandos para a importância de nos cuidarmos a nível emocional numa altura em que nos sentimos socialmente isolados, desenvolvendo competências de autoconsciência, motivação e gestão das emoções, através da aplicação prática de exercícios. | |
| | Configuração e Funcionamento: Módulo 1 (Android) Tarde: 14:30 às 16:00 ou das 16:00 às 17:30 | Conheça o funcionamento do Sistema Operativo, os termos usados, e como os gerir e utilizar em segurança. | |
| | Retrato Fotográfico e Auto-retrato Tarde: 14:30 às 16:00 ou das 16:00 às 17:30 | Esta ação explora as várias técnicas a utilizar na fotografia de retrato e auto-retrato. A escolha da pessoa ou objeto a fotografar, o enquadramento, a medição e a focagem são aspetos a ter em linha de conta, para que o resultado seja maximizado. | |

FORMAÇÃO À DISTÂNCIA - SENIORES TIC/TEMÁTICAS – NOVEMBRO 2020

| DATAS | CURSOS | CONTEÚDOS | PERÍODO DE INSCRIÇÃO |
|--------------------------------|---|---|----------------------|
| 30 de novembro a 4 de dezembro | Como enfeitar a Ceia de Natal Manhã: 09:30 às 11:00 ou das 11:00 às 12:30 Tarde: 14:30 às 16:00 ou das 16:00 às 17:30 | A partir de ideias simples e recorrendo ao conceito "DIY - faça você mesmo" será apresentada diferentes formas de enfeitar a sua Ceia de Natal. | 2 a 20 novembro |
| | Criação de Vídeos Manhã: 09:30 às 11:00 ou das 11:00 às 12:30 Tarde: 14:30 às 16:00 ou das 16:00 às 17:30 | Saiba como criar vídeos a partir de fotografias usando o programa "Fotografias Microsoft". Nota: Esta ação destina-se apenas a formandos com o sistema operativo Windows 10. | |
| | Comunicação e Lazer: Mód.5 (Windows 10) Tarde: 14:30 às 16:00 ou das 16:00 às 17:30 | Conheça e utilize as aplicações Notícias, Música e Vídeo (Youtube, ...), muito úteis nos nossos dias. | |
| | Projeto Fotográfico (5.ª ação) - Organização da exposição (online) - continuação - Nível Avançado Tarde: 14:30 às 16:00 ou das 16:00 às 17:30 | Pretende-se dar continuidade à anterior ação relativa às fotos que constituem os portfólios dos formandos, numa perspetiva de organização da exposição online (colocação do nome do autor da obra, nome da foto, técnicas usadas, entre outros pormenores). | |
| | A Reeducação Postural Global Tarde: 14:30 às 16:00 ou das 16:00 às 17:30 | A Reeducação Postural Global é um método de fisioterapia. Pretende-se com esta ação que tome consciência da sua postura e aprenda a corrigir as más posturas. Esta é também uma ação que tem objetivos preventivos em processos articulares degenerativos nos adultos. | |
| | O Corpo, a Mente e os Ciclos da Natureza Manhã: 09:30 às 11:00 ou das 11:00 às 12:30 | O modo como vivemos, como nos alimentamos, como cuidamos de nós e as escolhas que fazemos, têm repercussões tanto a nível pessoal como coletivo. Com pequenas mudanças e ajustes na alimentação, e na relação com o nosso corpo, e tendo presente os ensinamentos que a natureza e os seus ciclos naturais nos dão, irá através de conselhos práticos, exercícios e demonstrações, aprender receitas e métodos culinários de forma a conseguir um equilíbrio necessário a um estado de saúde física e mental. | |

Informações: Serão prestadas pela equipa de formação por e-mail: formacao@ssap.gov.pt; carmen.sanches@ssap.gov.pt; jose.ferreira@ssap.gov.pt ou telefone: 213177200

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

Seleção: Todos os selecionados serão confirmados por e-mail.

Nota: As ações realizam-se exclusivamente no formato *online* (formação à distância diretamente com o respetivo formador), sendo necessário possuir equipamentos informáticos (pc/ portátil/ telemóvel/ tablet) e com ligação à *internet*, devendo o formando escolher a(s) ação(ões) e horários que pretende, tendo atenção para não haver sobreposições.

Os horários apresentados são à hora legal de Portugal Continental.