

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

| DATAS | CURSOS | CONTEÚDOS | PERÍODO DE INSCRIÇÃO |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| 07 a 11 de março | Atualização de conhecimentos <i>Windows 10</i>: Apresentação e Organização de Funcionamento (Presencial - Centro de Formação - Lisboa) Tarde: 14:30 às 17:30 | Atualize os conhecimentos quanto ao sistema operativo, à criação e gestão de pastas, e ainda, à organização de ficheiros (documentos, fotos e vídeos). | 09 a 18 de fevereiro |
| | Desintoxicar o corpo com movimentos terapêuticos (Online) Manhã: 09:15 às 10:45 Decorre às 3.ªs e 5.ªs feiras nos dias: 1, 3, 8, 10, 15, 17, 22, 24, 29 e 31 de março | Aprenda e pratique exercícios que ajudam na fluidez e na ativação da circulação sanguínea e o sistema linfático, com vista a libertar toxinas, a nutrir, a regenerar e a recuperar o corpo. | |
| | Dicas de Informática (Presencial - Centro de Convívio Álvares Cabral - Porto) Tarde: 14:30 às 17:00 | Atualize os conhecimentos adquiridos e esclareça as dúvidas que possam ainda existir quanto à utilização dos dispositivos informáticos (computador, telemóvel, <i>tablet</i> ...) | |
| | Exercício Físico e o Envelhecimento: Foco no Movimento (Online) Tarde: 14:30 às 16:00 ou das 16:00 às 17:30 | Conheça de forma prática, estratégias de exercícios para contrariar o sedentarismo, tornando o corpo mais ativo. | |
| | Princípios básicos de fotografia Telemóvel versus Máquina Fotográfica (Online) Tarde: 14:15 às 15:45 ou das 16:00 às 17:30 | Atualmente, o telemóvel substitui na maior parte das vezes, a máquina fotográfica. Adquira os princípios básicos da fotografia (composição) e as funções do telemóvel para obter boas fotografias. | |
| 14 a 18 de março | Atualização de conhecimentos <i>Windows 10</i>: Instalação e atualização de aplicações (Online) Manhã: 09:15 às 10:45 ou das 11:00 às 12:30 | Aprenda a instalar aplicações da <i>Microsoft Store</i> (loja), aplicações da <i>Internet</i> e a gestão (desinstalação) de ambas. | 09 a 18 de fevereiro |
| | Comunicação Online (Online) Tarde: 14:15 às 15:45 ou das 16:00 às 17:30 | Aprenda a criar, atualizar e eliminar contactos, e grupos de endereços, assim como a forma de acesso e gestão do <i>Google Drive</i> (nuvem). Aprenda ainda a criar, enviar respostas e encaminhamento de mensagens no <i>Gmail</i> . | |
| | Contactos do <i>Google</i> (níveis I e II) (Online) Manhã: 09:15 às 10:45 ou das 11:00 às 12:30 Nota: A ação é composta por 2 níveis (decorrem de 14 a 18 de março e de 21 a 25 de março). Nesta data deverá efetuar a inscrição para as 2 ações e o pagamento corresponderá a 2 ações. | Aprenda a utilizar a ferramenta “Contactos da <i>Google</i> ” para criar uma cópia de segurança dos contactos, poder aceder aos mesmos em qualquer lugar e ligar as informações que neles colocar com outras ferramentas, como o <i>Calendário Google</i> e o <i>Google Maps</i> | |
| | Correio Eletrónico – <i>Gmail</i> (níveis 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 14 a 18 de março e de 21 a 25 de março). Nesta data deverá efetuar a inscrição para as 2 ações e o pagamento corresponderá a 2 ações. | Saiba como usar o serviço de correio eletrónico <i>Gmail</i> com a máxima segurança e eficácia. | |
| | Os Alimentos e as Emoções (Online) Manhã: 09:15 às 10:45 ou das 11:00 às 12:30 | A alimentação tem um papel que vai além do seu valor nutricional. Para além da fome física há também a fome emocional. Conheça como as emoções influenciam a alimentação e vice-versa e Identificar alimentos associados a emoções e desenvolver receitas e estratégias para gerir a fome emocional. | |

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* 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.

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

| DATAS | CURSOS | CONTEÚDOS | PERÍODO DE INSCRIÇÃO |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| 21 a 25 de março | Atualização de conhecimentos – Internet - Aplicações Google (Online) Manhã: 09:15 às 10:45 ou das 11:00 às 12:30 | Atualize os conhecimentos de <i>internet</i> , usando o motor de pesquisa <i>Google</i> , a criação e gestão de marcadores e a visualização e limpeza de Histórico. | 21 de fevereiro a 04 de março |
| | Atualização de conhecimentos Windows 10: Instalação e atualização de Aplicações (Presencial - Centro Formação - Lisboa) Tarde: 14:30 às 17:30 | Aprenda a instalar aplicações através da <i>Microsoft Store</i> (loja), aplicações da <i>Internet</i> e a gestão (desinstalação) de ambas. | |
| | Atividade Física e o envelhecimento: vertente Saúde (Online) Tarde: 14:30 às 16:00 ou das 16:00 às 17:30 | Conheça e pratique exercícios para uma melhor estimulação ao nível cognitivo, respiratório, propriocepção (cinestesia), equilíbrio e mobilidade articular. | |
| 28 de março a 01 de abril | Comunicação Online Manhã: 09:15 às 10:45 ou das 11:00 às 12:30 | Pretende-se que aprenda a criar, atualizar e eliminar contactos, e grupos de endereços assim como a forma de acesso e gestão do <i>Google Drive</i> (nuvem), a criação, envio, respostas e encaminhamento de mensagens no <i>Gmail</i> . | |
| | Atualização de conhecimentos Windows 10: Apresentação, Organização de Funcionamento (Online) Tarde: 14:15 às 15:45 ou das 16:00 às 17:30 | Atualize os conhecimentos quanto ao sistema operativo, à criação e gestão de pastas, e ainda, a organização de ficheiros (documentos, fotos e vídeos). | |
| | Google Lens (Online) Manhã: 09:15 às 10:45 ou das 11:00 às 12:30 | Saiba como utilizar a aplicação de reconhecimento de imagem <i>Google Lens</i> para identificar elementos presentes numa fotografia, traduzir e ler textos, saber onde se compram objetos semelhantes, reconhecer localizações, plantas ou animais, etc. | |
| | Google Files (Online) Tarde: 14:15 às 15:45 ou das 16:00 às 17:30 | Saiba como usar a aplicação <i>Google Files</i> para ver, organizar e eliminar ficheiros no seu telemóvel ou <i>tablet Android</i> , de modo a libertar espaço no armazenamento do seu dispositivo. Esta aplicação não está disponível para <i>iPhones</i> ou <i>iPads</i> . | |
| | Princípios Básicos de Fotografia Telemóvel versus Máquina Fotográfica (Presencial – Centro Convívio Filipe Folque - Lisboa) Tarde: 14:30 às 17:00 | Atualmente, o telemóvel substitui na maior parte das vezes, a máquina fotográfica. Adquira os princípios básicos da fotografia (composição) e as funções do telemóvel para obter boas fotografias. | |

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* 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.