

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

DATAS	CURSOS	CONTEÚDOS	PERÍODO DE INSCRIÇÃO
12 a 16 de setembro	<u>Drops Tics</u> Ação Multitemática (Online) 15.ª Semana Manhã: 09:15 às 10:45 ou das 11:00 às 12:30	Conheça em cada dia, um tema diferente. Funcionalidades básicas: calendário <i>Google</i> – Agendar eventos; Atualidades tecnológicas: <i>YouTube</i> criar vídeo curto e <i>shorts</i> ; Atualizações – aplicações de apresentação: <i>Google Slides</i> ; <i>Twitter</i> : como funciona esta rede social; Como criar documentos criativos com o <i>Canva</i> .	22 de agosto a 02 de setembro
	O Impacto do Stress na Nossa Saúde (Online) Tarde: 14:30 às 16:00 ou das 16:15 às 17:45	Os níveis prolongados de stress geram alterações significativas a nível psicológico e como consequência, modificações negativas em todo o nosso corpo. Tendo em conta os sintomas e através de exercícios práticos aprenda a prevenir os riscos desta doença.	
	Iniciação à Informática I Presencial - Centro de Formação - Lisboa Tarde: 14:30 às 17:30	Aprenda através de jogos lúdicos a utilizar o rato, o teclado. Explorar o ambiente de trabalho e os programas existentes.	
12 a 16 de setembro e 19 a 23 de setembro	Edição de Imagem 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 12 a 16 de setembro e de 19 a 23 de setembro). Nesta data deverá efetuar a inscrição para as duas ações e o pagamento corresponderá às duas ações.	Aprenda a criar e transformar as suas próprias imagens como um profissional usando algumas das ferramentas de um dos melhores editores de imagem gratuitos, o GIMP.	
19 a 23 de setembro	Comunicação – Gestão de Conta Gmail (Via Navegador) (Online) Manhã: 09:15 às 10:45 ou das 11:00 às 12:30	Aprenda como tornar a utilização da sua conta <i>Google</i> mais funcional e como personalizar o aspeto da sua caixa.	
	<u>Drops Tics</u> Ação Multitemática (Online) 16.ª Semana Manhã: 09:15 às 10:45 ou das 11:00 às 12:30	Conheça em cada dia, um tema diferente. Funcionalidades básicas: calendário <i>Google</i> – Agendar tarefas e metas (objetivos); Atualidades tecnológicas: <i>YouTube</i> gerir vídeos; Atualizações – aplicações de apresentação: <i>PowerPoint</i> ; <i>Twitter</i> : Publicação de um <i>tweet</i> e <i>retweets</i> ; Como criar documentos criativos com o <i>Canva</i> .	
	Produtividade – Livro (Online) Tarde: 14:15 às 15:45 ou das 16:00 às 17:30	Aprenda como utilizar a aplicação <i>Microsoft Word</i> para a elaboração de um documento tipo livro.	
	Iniciação à Informática II Presencial - Centro de Formação - Lisboa Tarde: 14:30 às 17:30	Aprenda e treine técnicas de escrita mais eficazes através da produção de textos (<i>Word</i>). Faça pesquisa simples utilizando o <i>Google Chrome</i> .	
19 a 30 de setembro	O Ser em Expressão (Online) Tarde: 14:00 às 15:30	Numa perspetiva da Psicologia Moderna, pretende-se apresentar e exercitar ferramentas no campo da Psicoterapia Pessoal e de Grupo, como a Descoberta de Si Mesmo, a Musicoterapia, a Risoterapia, o Relaxamento, a Respiração, a Terapia pelo Grito, as Técnicas de Relação e a Comunicação Não-Verbal, numa metodologia que, além de privilegiar o campo teórico, incidirá mais na área da prática animada e experimental.	
20 de setembro a 13 de outubro	Chi Kung Terapêutico – O Centro e as 6 Direções (Online) Manhã Decorre às 3.ªs e 5.ªs feiras nos dias: -20, 22, 27 e 29 de setembro e 04 e 06 de outubro, das 09:15 às 11:15; - e nos dias 11 e 13 de outubro, das 9:15 às 10:45	Conheça a sua posição no espaço, a cada momento, aprenda e mobilize o centro e crie uma estrutura sem esforço. Habite no presente com alinhamento e equilíbrio. Numa perspetiva oriental, estar no centro, não significa algo rígido, mas sim, uma adaptação constante ao que nos cerca.	

Informações: Serão prestadas pela equipa de formação por e-mail: formacao@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 – SETEMBRO 2022**

DATAS	CURSOS	CONTEÚDOS	PERÍODO DE INSCRIÇÃO
20 de setembro a 11 de outubro	Reiki Presencial – Centro Sociocultural - Lisboa Manhã Decorre às 3.ªs e 5.ªs feiras nos dias: - 20, 22, 27 e 29 de setembro e 04, 06 e 11 de outubro, das 10:30 às 12:30	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.	22 de agosto a 02 de setembro
21 de setembro a 12 de outubro	Relaxamento e Meditação (Online) Manhã: 4.ªs das 11:00 às 13:00; 6.ªs das 10:00 às 13:00 Decorre nos dias 21,23,28 e 30 de setembro e 07 e 12 de outubro	Aprenda a relaxar e a meditar e a obter uma mente mais objetiva, assertiva e serena. Esta ação incrementa a nossa saúde mental e emocional que se reflete na nossa saúde física e bem-estar, ajudando a um envelhecimento saudável e feliz.	
26 a 30 de setembro	Como Criar uma Prática de autocuidados (Online) Manhã: 09:15 às 10:45 ou das 11:00 às 12:30	Uma prática de autocuidados engloba qualquer atividade desenvolvida para cuidar da saúde mental, emocional, espiritual e física, refletindo-se na forma como tratamos de nós próprios. Aprenda o conceito de autocuidado, bem como, se pode desenvolver, criando um plano de autocuidados.	05 a 16 de setembro
	Drops Tics Ação Multitemática (Online) 17.ª Semana Manhã: 09:15 às 10:45 ou das 11:00 às 12:30	Conheça em cada dia, um tema diferente. Funcionalidades básicas: calendário <i>Google</i> – Agendar lembretes; Atualidades tecnológicas: navegação anónima; Atualizações – aplicações de apresentação: <i>Keynote</i> ; <i>Twitter</i> : Seguir perfis, <i>hashtags</i> e envio de mensagem; Como criar documentos criativos com o <i>Canva</i> .	
	Utilização do Windows 10 - Introdução (Online) Manhã: 09:15 às 10:45 ou das 11:00 às 12:30	Saiba como se apresenta, como está organizado e o funcionamento do sistema <i>Windows 10</i> , bem como, se criam e gerem pastas e ficheiros (documentos, fotos e vídeos).	
	Google Lens Presencial – Centro de Convívio Costa Cabral - Porto Manhã: 10:00 às 13:00	Aprenda a 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, entre outros.	
	Iniciação à Informática III Presencial - Centro de Formação - Lisboa Tarde: 14:30 às 17:30	Aprenda a formatar textos, selecionar, cortar, colar e copiar. Crie um documento em <i>Word</i> , retirando informação da <i>internet</i> – receitas, poemas, histórias, notícias, etc., aplicando todas as aprendizagens efetuadas.	
	O que é Fotografar? (Online) Manhã: 10:00 às 13:00	Fotografar é a arte de registar e eternizar um momento, captar a emoção e partilhar um sentimento. Para si que gosta de fotografar, aprenda novas técnicas e conceitos que ajudam a criar novas experiências fotográficas. Sendo a luz a base da fotografia, desenvolva conceitos como controle de exposição (ISO), velocidade de obturação, profundidade de campo, composição. Conheça alguns tipos de fotografia: Preto e Branco; Cores, retrato, Paisagem e noturna, e saiba as diferenças entre elas.	
	O que é Fotografar? Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro - Lisboa Tarde: 14:30 às 17:30	Fotografar é a arte de registar e eternizar um momento, captar a emoção e partilhar um sentimento. Para si que gosta de fotografar, aprenda novas técnicas e conceitos que ajudam a criar novas experiências fotográficas. Sendo a luz a base da fotografia, desenvolva conceitos como controle de exposição (ISO), velocidade de obturação, profundidade de campo, composição. Conheça alguns tipos de fotografia: Preto e Branco; Cores, retrato, Paisagem e noturna, e saiba as diferenças entre elas.	
	Usar as Leis em Nosso Proveito (Online) Tarde: 14:15 às 15:45 ou das 16:00 às 17:30	Conheça as normas jurídicas que regulam os direitos (e deveres) na Proteção de Dados Pessoais, Testamento Vital, Consumo, Arrendamento, Heranças, entre outros.	
	Como Gerir Conflitos e Viver melhor - Consigo e Com os Outros (Online) Tarde: 14:15 às 15:45 ou das 16:00 às 17:30	Adquira conhecimentos e ferramentas práticas de como (re)agir perante os conflitos no dia-a-dia. Será aplicada a metodologia VENCER, uma metodologia desenvolvida pela formadora, mediadora certificada de conflitos.	

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

Forma de inscrição: Preenchimento do formulário [online www.ssap.gov.pt/centro-de-formacao](http://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.