

**FORMAÇÃO PRESENCIAL E À DISTÂNCIA  
SENIORES  
TIC/TEMÁTICAS – DEZEMBRO 2023**

DATAS	CURSOS	CONTEÚDOS	PERÍODO DE INSCRIÇÃO
04 a 07 de dezembro	Literacia Digital – Consultório Técnico <u>Online e Presencial</u> – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa  Manhã: 10:00 às 13:00	Esclareça as suas dúvidas e atualize conhecimentos complementados com a prática do uso de dispositivos informáticos (computador, telemóvel, <i>tablet</i> ,...)	27 de outubro a 24 de novembro
	Postais Virtuais <u>Presencial</u> – Centro de Convívio Álvares Cabral – Porto  Manhã: 10:00 às 13:00	Saiba como criar postais de Natal virtuais e surpreenda os seus familiares e amigos (utilização de imagens, fotografias, vídeos, entre outros através do banco de imagens <i>Pixabay</i> , da aplicação <i>Snapchat</i> e do editor de imagem <i>online Pixlr</i> ).	
	Postais Virtuais <u>Presencial</u> – Centro de Convívio Costa Cabral – Porto  Tarde: 14:30 às 17:30	Saiba como criar postais de Natal virtuais e surpreenda os seus familiares e amigos (utilização de imagens, fotografias, vídeos, entre outros através do banco de imagens <i>Pixabay</i> , da aplicação <i>Snapchat</i> e do editor de imagem <i>online Pixlr</i> ).	
	Literacia Digital – <i>Android</i> Ação Multitemática <u>Online e Presencial</u> – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa  Tarde: 14:30 às 17:30	Em cada dia, será desenvolvido um tema diferente. Aprenda a: - Efetuar alterações rápidas das configurações; - Usar o Assistente Pessoal - Utilizar o <i>Gmail</i> ; - Utilizar o <i>Google Maps</i> ; - Utilizar os Portais de informação.	
11 a 15 de dezembro	Sites de Utilidade Pública <u>Online e Presencial</u> – Centro de Convívio Guerra Junqueiro - Lisboa  Manhã: 10:00 às 13:00	Conheça e aprenda como aceder aos “portais” e as funcionalidades dos mesmos: Portal das Finanças, e-Fatura, ePortugal, SNS, CGA, ADSE, SSAP.	27 de outubro a 24 de novembro
	Postais Virtuais ( <i>Online</i> )  Manhã: 09:15 às 10:45 ou das 11:00 às 12:30	Saiba como criar postais de Natal virtuais e surpreenda os seus familiares e amigos (utilização de imagens, fotografias, vídeos, entre outros através do banco de imagens <i>Pixabay</i> , da aplicação <i>Snapchat</i> e do editor de imagem <i>online Pixlr</i> ).	
	Literacia Digital – Consultório Técnico <u>Online e Presencial</u> – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa  Tarde: 14:30 às 17:30	Esclareça as suas dúvidas e atualize conhecimentos complementados com a prática do uso de dispositivos informáticos (computador, telemóvel, <i>tablet</i> ,...)	
	Pilates ( <i>Online</i> )  Tarde: 14:45 às 16:00 ou das 16:10 às 17:30	O <i>Pilates</i> é uma atividade de baixo impacto nas articulações, feito com poucas repetições, com alongamento, flexibilidade e com alto grau de percepção corporal. Pratique exercícios que se baseiam na respiração e trabalhe o corpo como um todo. Após a sua prática, percebemos melhor a respiração. Mais do que tonificar a musculatura, esta ação visa melhorar a concentração.	
18 a 22 de dezembro	Literacia Digital – <i>Android</i> Ação Multitemática <u>Online e Presencial</u> – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa  Manhã: 10:00 às 12:00	Em cada dia, será desenvolvido um tema diferente. Aprenda a: - Transferir/Copiar Fotos para o computador; - Usar as App para “limpeza” do equipamento; - Utilizar o <i>WhatsApp</i> para comunicar – gestão de conversas e grupos; - Organizar as Apps “Galeria”; - Pesquisar conteúdos na <i>internet</i> .	27 de outubro a 24 de novembro
	Literacia Digital – <i>Windows</i> Ação Multitemática <u>Online e Presencial</u> – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa  Tarde: 14:30 às 16:30	Em cada dia, será desenvolvido um tema diferente. Aprenda a: - Movimentação de ficheiros (documentos, fotos e vídeos); - Usar o <i>Gmail</i> – Uso das “definições” para gerir marcadores; - Formatação de documentos no <i>Word</i> ; - Utilizar o Youtube para pesquisas de vídeos.	

**Informações:** Serão prestadas pela equipa de formação por e-mail: [formacao@ssap.gov.pt](mailto:formacao@ssap.gov.pt)

**Forma de inscrição:** Inscreva-se na sua área reservada acedendo ao Espaço do Beneficiário no Portal dos SSAP em [www.ssap.gov.pt](http://www.ssap.gov.pt)

**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.