

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

DATAS	CURSOS	CONTEÚDOS	PERÍODO DE INSCRIÇÃO
23 a 27 de janeiro	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 complementados com a ajuda prática do uso de dispositivos informáticos (computador, telemóvel, tablet,...)	13 a 18 de janeiro
	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 complementados com a ajuda prática do uso de dispositivos informáticos (computador, telemóvel, tablet,...)	
	Pilates (Online) Tarde: 14:30 às 15:55 ou das 16:00 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 perceção 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.	
	Informática Simplificada e Resolvida Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa Tarde: 14:30 às 17:30	Esta ação pretende esclarecer dúvidas e questões relacionadas com a informática, aplicações e funcionamento dos equipamentos/aparelhos.	

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, 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 – JANEIRO E FEVEREIRO 2023**

DATAS	CURSOS	CONTEÚDOS	PERÍODO DE INSCRIÇÃO
30 de janeiro a 03 de fevereiro	Funções Básicas de um Telemóvel Android (Online) Manhã: 09:15 às 10:45 ou das 11:00 às 12:30	Saiba tirar o máximo partido do seu telemóvel <i>Android</i> : como alterar as suas definições, instalar aplicações, utilizar as principais funções, organizar os ecrãs, adicionar <i>widjets</i> , entre outros.	13 a 23 de janeiro
	Iniciação à Aquarela (Online) Manhã: 09:15 às 10:45 ou das 11:00 às 12:30	Adquira noções elementares da teoria e prática da cor: as chaves cromáticas; aquarela sobre húmido e sobre secos e quais os efeitos espontâneos com húmido sobre húmido. Esta ação tem exercícios práticos.	
	Segredos das Obras Primas (Online) Tarde: 14:15 às 15:45 ou das 16:00 às 17:30	Descubra as mensagens que escondem algumas das maiores e mais conhecidas obras-primas da arte mundial enquanto conhece um pouco da vida e obra do seu autor e o contexto sociocultural da época em que foi executada.	
	WhatsApp Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa Tarde: 14:30 às 17:30	Saiba como instalar e utilizar o serviço no seu <i>smartphone</i> , <i>tablet</i> e computador e como criar um perfil, as suas definições, privacidade, e partilha de imagens.	
30 de janeiro a 02 de março	Sementes do Despertar Presencial – Centro de Convívio Álvares Cabral - Porto Manhã: 2.ªs e 5.ªs das 11:00 às 12:30 Decorre nos dias 30 de janeiro e 02, 06, 09, 13, 16, 20, 23, 27 de fevereiro e 02 de março	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 leito e morte; Cocriação.	
	Sementes do Despertar (Online) Tarde: 2.ªs e 5.ªs das 16:00 às 17:30 Decorre nos dias 30 de janeiro e 02, 06, 09, 13, 16, 20, 23, 27 de fevereiro e 02 de março	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 leito e morte; Cocriação.	
31 de janeiro a 07 de março	Desintoxicar o corpo com movimentos terapêuticos (Online) Manhã: 3.ªs e 5.ªs das 09:30 às 11:00 Decorre nos dias 31 de janeiro e 02, 07, 09, 14, 16, 23, 28 de fevereiro e 02 e 07 de março	Aprenda e aprofunde (através de exercícios práticos) os seus conhecimentos sobre práticas que ajudam a criar fluidez e ativar a circulação sanguínea e o sistema linfático com vista a libertar toxinas, a nutrir, regenerar e recuperar o corpo.	
03 de fevereiro a 10 de março	Chi Kung Terapêutico – Alquimia dos 5 Elementos Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa Decorre às 3.ªs das 16:00 às 17:30 nos dias 07, 14, 28 de fevereiro e 07 de março e às 6.ªs das 11:15 às 12:45 nos dias 03, 10, 17, 24 de fevereiro e 03 e 10 de março	Conheça os 5 Elementos da Medicina Tradicional Chinesa e onde se localiza cada um deles no corpo humano. Aprenda a executar exercícios (de acordo com a teoria da Medicina Tradicional Chinesa) para tonificar e fortalecer os 5 Elementos da Medicina Tradicional Chinesa. Esta ação também inclui a aprendizagem de Automassagem e meditação.	

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, 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 – JANEIRO E FEVEREIRO 2023**

DATAS	CURSOS	CONTEÚDOS	PERÍODO DE INSCRIÇÃO
06 a 10 de fevereiro	A Importância da Mobilidade Articular (Online) Tarde: 14:30 às 15:55 ou das 16:00 às 17:30	Aprenda e aprofunde (através de exercícios práticos) os seus conhecimentos sobre as articulações que são os eixos biomecânicos do corpo que originam o movimento humano. Uma articulação rígida ou imobilizada provoca uma diminuição da qualidade de vida e compensações ao nível do alinhamento postural.	13 a 27 de janeiro
	Correio Eletrónico Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro - Lisboa Tarde: 14:30 às 17:30	Saiba como criar e gerir uma conta de serviço de correio eletrónico com a máxima segurança e eficácia. Aprenda a compor, responder, enviar e reenviar mensagens de correio eletrónico sem e com anexo, bem como, a organizar o seu dia a dia de forma simples através do <i>Google Calendar</i> .	
	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.	
13 a 17 de fevereiro	Funções Básicas de um Computador Windows (Online) Manhã: 09:15 às 10:45 ou das 11:00 às 12:30	Adquira competências básicas para a utilização de um computador com o Sistema Operativo <i>Windows</i> : criação de pastas, organização de ficheiros, impressão de documentos, entre outras.	23 de janeiro a 10 de fevereiro
	Iniciação à Aguarela II (Online) Manhã: 09:15 às 10:45 ou das 11:00 às 12:30	A diversidade técnica é uma das principais características da pintura a aguarela. A representação de formas naturais e artificiais serão as temáticas a desenvolver através de modelo ou imagens. Adquira conhecimentos sobre a lavagem das cores; como obter os brancos; a transparência, cores luminosas; efeitos com aguarela. Esta ação tem exercícios práticos.	
	Mindfulness (Online) Tarde: 14:15 às 15:45 ou das 16:00 às 17:30	Adquira uma maior capacidade de responder ao stress através de uma abordagem prática que sustenta os princípios e benefícios de uma atenção plena num estado mental de controlo de atividades e sensações do presente. Esta abordagem, para além de aliviar o stress, beneficia as capacidades cognitivas	
	Funções Básicas de um Computador Windows (Online) Tarde: 14:15 às 15:45 ou das 16:00 às 17:30	Adquira competências básicas para a utilização de um computador com o Sistema Operativo <i>Windows</i> : criação de pastas, organização de ficheiros, impressão de documentos, entre outras.	
	Utilização do Smartphone Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro - Lisboa Tarde: 14:30 às 17:30	Saiba como se apresenta, como está organizado e o funcionamento do sistema do seu <i>smartphone</i> .	
20 a 24 de fevereiro	Manutenção de Smartphone Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro - Lisboa Tarde: 14:30 às 17:30	Aprenda como manter o seu equipamento sempre funcional e seguro (otimização): como organizar o seu telemóvel e gerir o armazenamento disponível do mesmo.	

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, 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.