

FORMAÇÃO PRESENCIAL E À DISTÂNCIA
 SENIORES
 TIC/TEMÁTICAS – JULHO 2023

DATAS	CURSOS	CONTEÚDOS	PERÍODO DE INSCRIÇÃO
03 a 07 de julho	Pixlr 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 03 a 07 de julho e de 10 a 14 de julho). Nesta data deverá efetuar a inscrição para as duas ações e o pagamento é correspondente às mesmas.	Saiba como editar as suas imagens usando a ferramenta <i>online</i> <i>Pixlr</i> , constituída por um conjunto de recursos adaptados a diferentes níveis de conhecimentos. Esta ação é constituída por dois níveis.	14 a 23 de junho
	Google Apps 1 (Windows) Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa e <i>Online</i> Manhã: 10:00 às 13:00	Saiba como utilizar, em segurança, as aplicações e a pesquisar notícias, bem como, o Tradutor da <i>Google</i> .	
	Sistema Android II Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa e <i>Online</i> Tarde: 14:30 às 17:30	Saiba como utilizar, em segurança, o <i>smartphone</i> ou o <i>tablet</i> como seu Gestor Pessoal, e a Explorar e utilizar o Calendário, as Notas e a Agenda.	
	Informática Simplificada e Resolvida Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa Tarde: 14:30 às 17:30	Esclareça dúvidas e coloque questões relacionadas com a informática, aplicações e funcionamento dos diversos equipamentos/aparelhos informáticos.	
	Google Maps 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 03 a 07 de julho e de 10 a 14 de julho). Nesta data deverá efetuar a inscrição para as duas ações e o pagamento é correspondente às mesmas.	Conheça e utilize, com segurança, o interface <i>Maps</i> da <i>Google</i> . Aprenda a usar o seu telemóvel para encontrar os melhores/diversos percursos e destinos, quer utilize o carro, transportes públicos ou a pé. Esta ação é constituída por dois níveis.	
	O Desafio de uma Vida Saudável (Online) Tarde: 14:15 às 15:45 ou das 16:00 às 17:30	Saiba como conhecer/reconhecer a importância dos vários fatores que contribuem para uma vida saudável e como utilizar estratégias para o conseguir. Serão abordados temas como a alimentação, o sono, o exercício, o pensamento... e o divertimento.	
	Sistema iOS II Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa e <i>Online</i> Manhã: 10:00 às 13:00	Saiba como utilizar, em segurança, o <i>iPhone</i> ou o <i>iPad</i> como seu Gestor Pessoal. Explore e utilize o Calendário, as Notas e a Agenda.	
10 a 14 de julho	Google Apps II (Windows) Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa e <i>Online</i> Manhã: 14:30 às 17:30	Aprenda a utilizar, em segurança, as aplicações da <i>Google</i> : correio eletrónico <i>Gmail</i> , os Contactos e a <i>Drive</i> .	
	WhatsApp Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro - Lisboa Tarde: 14:30 às 17:30	Aprenda a instalar e utilizar com segurança, o <i>WhatsApp</i> no seu <i>smartphone</i> , <i>tablet</i> e computador e como criar um perfil, as suas definições, privacidade, e partilha de imagens.	

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

Forma de inscrição: Preenchimento do formulário *online* em [Centro de Formação - SSAP](#)

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 – JULHO 2023**

DATAS	CURSOS	CONTEÚDOS	PERÍODO DE INSCRIÇÃO
17 a 21 de julho	MB WAY Presencial – Centro de Convívio Costa Cabral - Porto Manhã: 10:00 às 13:00	Conheça todas as funcionalidades do serviço <i>MB WAY</i> e saiba como usá-las com a máxima segurança: envie e peça dinheiro, crie cartões de crédito, use o multibanco sem cartão ou faça donativos a instituições de solidariedade social usando uma única aplicação gratuita e segura.	26 de junho a 07 de julho
	Gestão e Organização de Ficheiros Presencial – Centro de Convívio Álvares Cabral - Porto Tarde: 14:30 às 17:30	Saiba gerir e organizar, de uma maneira segura e eficaz, os ficheiros armazenados nos seus dispositivos.	
24 a 28 de julho	MB WAY Presencial – Centro de Convívio Álvares Cabral - Porto Manhã: 10:00 às 13:00	Conheça todas as funcionalidades do serviço <i>MB WAY</i> e saiba como usá-las com a máxima segurança: envie e peça dinheiro, crie cartões de crédito, use o multibanco sem cartão ou faça donativos a instituições de solidariedade social usando uma única aplicação gratuita e segura.	26 de junho a 14 de julho
	Aplicações Microsoft I Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa e <i>Online</i> Manhã: 10:00 às 13:00	Conheça e utilize, com segurança, o motor de pesquisa <i>Bing</i> , o portal <i>MSN</i> e o Tradutor da <i>Microsoft</i>	
	Os Alimentos e as Emoções (Online) Tarde: 14:15 às 15:45 ou das 16:00 às 17:30	Descubra a relação entre as emoções e o comportamento alimentar e como atuar para conseguir um equilíbrio entre ambos os fatores	
	Sistema Android III Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa e <i>Online</i> Manhã: 14:30 às 17:30	Saiba como utilizar o <i>smartphone</i> ou o <i>tablet</i> como seu orientador. Explore e utilize, em segurança, as aplicações <i>Maps</i> , <i>Moovit</i> , <i>Waze</i> entre outros.	
	Funções Básicas de um Telemóvel Android Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa Tarde: 14:30 às 17:30	Saiba como tirar o máximo partido (em segurança) do seu telemóvel <i>Android</i> : alterar as suas definições; instalar aplicações; utilizar as principais funções; organizar os ecrãs; adicionar <i>widgets</i> , entre outros.	
	Fotografia Bairrista – A sua cidade e o seu quotidiano (Online) Tarde: 14:30 às 17:30	Adquira conhecimentos práticos de técnicas de fotografia bairrista, isto é, de como tirar fotografias a toda uma vida/movimento existente num bairro (pessoas, arte, jardins, e outros pormenores). É necessário trazer Máquina Fotográfica Digital ou Telemóvel com câmara.	

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

Forma de inscrição: Preenchimento do formulário *online* em [Centro de Formação - SSAP](#)

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.