

**FORMAÇÃO PRESENCIAL E À DISTÂNCIA
SENIORES
TIC/TEMÁTICAS – NOVEMBRO 2025**

DATAS	CURSOS	CONTEÚDOS	PERÍODO DE INSCRIÇÃO
27 de outubro a 22 de dezembro	CONSULTÓRIO DE ARTES VISUAIS (Online) Manhã: 2.ª feira das 10:00 às 12:00 Decorre nos dias 27 de outubro, 03, 10, 17 e 24 de novembro e 15 e 22 de dezembro	Aprenda a interpretar as diversas técnicas e a reconhecer a simbologia utilizada por autores conhecidos. Durante esta ação poderá expor as suas dúvidas e expressar as suas opiniões, ouvir os conselhos experientes, dicas e truques sobre a pintura a óleo, acrílico, aguarela e conhecer outras técnicas meios e suportes, utilizados por artistas conhecidos.	14 a 20 de outubro
30 de outubro a 02 de dezembro	CHI KUNG – TÉCNICAS PARA AUMENTAR A ENERGIA Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa Tarde: 3.ªs e 5.ªs das 15:45 às 17:15 Decorre nos dias 30 de outubro, 04, 06, 11, 13, 18, 20, 25 e 27 de novembro e 02 de dezembro	O <i>Chi Kung</i> é a raiz do <i>Tai Chi</i> e do <i>Kung Fu</i> . Significa “arte de manipular com êxito a energia”. Através de conteúdos teórico-práticos, conheça os benefícios desta arte e pratique alguns exercícios que podem ser feitos deitados, sentados ou em pé, para harmonizar e revitalizar a sua energia.	
03 a 07 de novembro	POSTAIS DE NATAL ONLINE- CANVA Presencial – Centro de Convívio Álvares Cabral - Porto Manhã: 10:00 às 13:00	Conheça a ferramenta de design gráfico <i>online Canva</i> e aprenda a usá-la criando postais, publicações nas redes sociais e apresentações de Natal.	14 a 24 de outubro
	POSTAIS DE NATAL ONLINE - CANVA Presencial – Centro de Convívio Costa Cabral - Porto Tarde: 14:30 às 17:30	Conheça a ferramenta de design gráfico <i>online Canva</i> e aprenda a usá-la criando postais, publicações nas redes sociais e apresentações de Natal.	
	CONSULTÓRIO TÉCNICO: DICAS E DÚVIDAS DE INFORMÁTICA Online e Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa Tarde: 14:30 às 16:00 (<i>online</i>) Tarde: 14:30 às 17:30 (<i>presencial</i>)	Esclareça as suas dúvidas e atualize conhecimentos, complementando-os com a ajuda prática do uso de dispositivos informáticos (<i>computador, telemóvel, tablet...</i>). Estes esclarecimentos e dicas permitem obter competências para a utilização dos equipamentos e serviços de forma informada, eficiente e segura.	
05 de novembro a 31 de dezembro	RELAXAMENTO E MEDITAÇÃO (ONLINE) Tarde: 4.ª feira das 18:15 às 19:45 e 6.ª feira das 17:30 às 19:00 Decorre nos dias 05, 07, 12 e 14 de novembro e 10, 12, 17, 19, 26 e 31 de dezembro	Através de alguns exercícios, aprenda a relaxar, meditar e a obter uma mente mais objetiva, assertiva e serena. Esta ação incrementa a saúde mental e emocional que se irá refletir na nossa saúde física e bem-estar, ajudando a um envelhecimento saudável e feliz.	
07 de novembro a 19 de dezembro	ARTES PERFORMATIVAS – O PAPEL DO ATOR/INTÉRPRETE (ONLINE) Tarde: 6.ª feira das 17:00 às 19:00 e Decorre nos dias 07, 14, 21 e 28 de novembro e 05, 12 e 19 de dezembro	Conheça e aprofunde conhecimentos, através da prática de alguns exercícios, o processo de criação de um espetáculo de artes performativas (teatro, performance, dança) desde a ideia, conceção, realização, produção e apresentação ao público.	
10 a 14 de novembro	CONSULTÓRIO TÉCNICO: DICAS E DÚVIDAS DE INFORMÁTICA Online e Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa Tarde: 14:30 às 16:00 (<i>online</i>) Tarde: 14:30 às 17:30 (<i>presencial</i>)	Esclareça as suas dúvidas e atualize conhecimentos, complementando-os com a ajuda prática do uso de dispositivos informáticos (<i>computador, telemóvel, tablet...</i>). Estes esclarecimentos e dicas permitem obter competências para a utilização dos equipamentos e serviços de forma informada, eficiente e segura.	14 a 31 de outubro
11 de novembro a 02 de dezembro	NUTRIÇÃO E HÁBITOS ALIMENTARES Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa Manhã: 3.ª e 5.ª feira 10:00 às 12:00 Decorre nos dias 11, 13, 18, 20, 25 e 27 de novembro e 02 de dezembro	Adquira alguns conhecimentos de uma melhor nutrição e aprenda a criar/mudar hábitos alimentares (consciência alimentar), através de uma disciplina e força de vontade, pois uma alimentação adequada é essencial para o bom funcionamento do organismo, e fará a diferença no modo como vamos envelhecer.	
13 de novembro a 16 de dezembro	CHI-KUNG: PRATICAR O ELEMENTO METAL ATRAVÉS DA CONDENSAÇÃO E CONCENTRAÇÃO (Online) Manhã: 3.ªs e 5.ªs das 09:30 às 11:00 Decorre nos dias 13, 18, 20, 25 e 27 de novembro e 02, 04, 09, 11 e 16 de dezembro	O <i>Chi Kung</i> é a raiz do <i>Tai Chi</i> e do <i>Kung Fu</i> . Significa “arte de manipular com êxito a energia”. Através de conteúdos teórico-práticos, conheça os benefícios desta arte e pratique alguns exercícios que podem ser feitos deitados, sentados ou em pé, para harmonizar e revitalizar a sua energia.	

Informações: Serão prestadas pela equipa de formação por e-mail: 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

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 referência multibanco (a indicar aquando da comunicação da seleção). A participação na ação será somente confirmada após pagamento efetuado até à data limite indicada. A formação presencial, em Lisboa, realiza-se no Centro de Convívio da Guerra Junqueiro e Centro Sociocultural, no Porto realiza-se 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 – NOVEMBRO 2025**

DATAS	CURSOS	CONTEÚDOS	PERÍODO DE INSCRIÇÃO
17 a 21 de novembro	POSTAIS DE NATAL <i>ONLINE</i> - CANVA (<i>Online</i>) Manhã: 09:15 às 10:45 ou das 11:00 às 12:30	Conheça a ferramenta de design gráfico <i>online Canva</i> e aprenda a usá-la criando postais, publicações nas redes sociais e apresentações de Natal.	14 de outubro a 07 de novembro
	POSTAIS DE NATAL <i>ONLINE</i> - CANVA (<i>Online</i>) Tarde: 14:15 às 15:45 ou das 16:00 às 17:30	Conheça a ferramenta de design gráfico <i>online Canva</i> e aprenda a usá-la criando postais, publicações nas redes sociais e apresentações de Natal.	
	CONSULTÓRIO TÉCNICO: DICAS E DÚVIDAS DE INFORMÁTICA <i>Online e Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa</i> Tarde: 14:30 às 16:00 (<i>online</i>) Tarde: 14:30 às 17:30 (<i>presencial</i>)	Esclareça as suas dúvidas e atualize conhecimentos, complementando-os com a ajuda prática do uso de dispositivos informáticos (<i>computador, telemóvel, tablet...</i>). Estes esclarecimentos e dicas permitem obter competências para a utilização dos equipamentos e serviços de forma informada, eficiente e segura.	
	CONSCIÊNCIA CORPORAL (<i>Online</i>) Tarde: 14:45 às 15:55 ou das 16:00 às 17:30	Através de exercícios práticos de baixo impacto, aprenda técnicas de consciência corporal para melhorar a postura e reduzir tensões.	
24 a 28 de novembro	DICAS E DÚVIDAS - FOTOGRAFIA DIGITAL <i>Online e Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa</i> Manhã: 10:00 às 11:30 (<i>online</i>) Manhã: 10:00 às 13:00 (<i>presencial</i>)	Esclareça dúvidas e atualize conhecimentos fundamentais para a melhoria da prática fotográfica, focando-se no uso do telemóvel e ou máquina fotográfica.	14 de outubro a 14 de novembro
	DICAS E DÚVIDAS - FOTOGRAFIA DIGITAL <i>Online e Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa</i> Tarde: 14:30 às 16:00 (<i>online</i>) Tarde: 14:30 às 17:30 (<i>presencial</i>)	Esclareça as suas dúvidas e atualize conhecimentos fundamentais para a melhoria da prática fotográfica, focando-se no uso do telemóvel e ou máquina fotográfica.	
	CONSULTÓRIO TÉCNICO: DICAS E DÚVIDAS DE INFORMÁTICA <i>Online e Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa</i> Tarde: 14:30 às 16:00 (<i>online</i>) Tarde: 14:30 às 17:30 (<i>presencial</i>)	Esclareça as suas dúvidas e atualize conhecimentos, complementando-os com a ajuda prática do uso de dispositivos informáticos (<i>computador, telemóvel, tablet...</i>). Estes esclarecimentos e dicas permitem obter competências para a utilização dos equipamentos e serviços de forma informada, eficiente e segura.	
24 de novembro a 12 de dezembro	ESCRITA CRIATIVA (<i>Online</i>) Manhã: 2.ª, 4.ª e 6.ª feira das 10:00 às 12:00 Decorre nos dias 24, 26 e 28 de novembro e 03, 05, 10 e 12 de dezembro.	Conheça algumas técnicas para desbloquear a escrita e ultrapassar o medo da página em branco. Com estímulos diversos e exercícios simples ou mais elaborados, percorra um caminho que vai das palavras e ideias soltas até aos textos mais estruturados. Descubra os diversos géneros e desfrute da leitura animada dos trabalhos escritos.	
25 de novembro a 30 de dezembro	OFERENDAS NATALÍCIAS <i>Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa</i> Manhã: 3.ª feira das 10:00 às 12:30 Decorre nos dias 25 de novembro e 02, 09, 16, 23 e 30 de dezembro.	Através desta ação teórica e prática, crie peças personalizadas, decorações e outros itens para si ou para oferecer, alusivos à quadra Natalícia.	

Informações: Serão prestadas pela equipa de formação por e-mail: 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

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 referência multibanco (a indicar aquando da comunicação da seleção). **A participação na ação será somente confirmada após pagamento efetuado até à data limite indicada.** A formação presencial, em Lisboa, realiza-se no Centro de Convívio da Guerra Junqueiro e Centro Sociocultural, no Porto realiza-se 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.