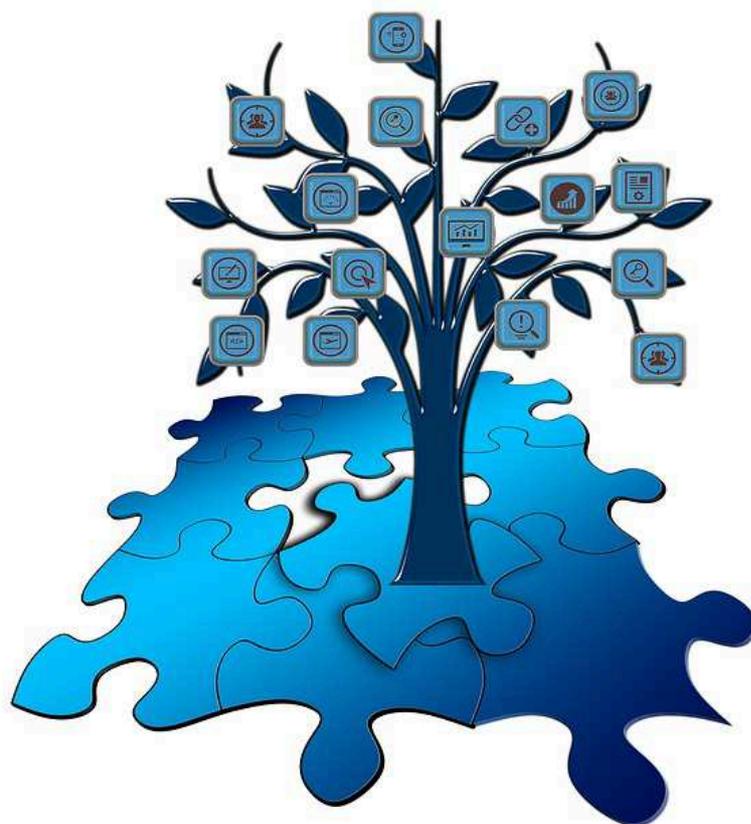


FORMAÇÃO SÉNIOR



PORTO

TIC/TEMÁTICAS

SETEMBRO A DEZEMBRO DE 2018

*Inscriva-se através do Portal dos SSAP, Centro de Convívio Álvares Cabral (CCAC),
Centro de Convívio Costa Cabral (CCCC) ou por correio eletrónico/fax.*

Procuramos dar resposta às suas solicitações e fomentar uma cultura de cidadania digital, inovação e saber

Consulte o programa e inscreva-se.

Nota: Todas as ações têm duração de 15h

INFORMÁTICA NO CCAC

As Ferramentas do Google

O *Google* tem uma variedade de serviços e ferramentas para além da pesquisa pela *Web*. Conheça, aprenda a utilizar essas ferramentas e serviços de uma forma segura, eficiente e gratuitamente.

Ação – 17 a 21 de setembro (10H00-13h00)

Período de inscrição: 20 de agosto a 07 de setembro

Valor da participação - 5€

Redes Sociais - Facebook

Crie a sua rede de amigos/família, comunique, partilhe através da aplicação social *Facebook*. Explore as suas funcionalidades em segurança.

1.ª Ação – 17 a 21 de setembro (14H00-17h00)

Período de inscrição: 20 de agosto a 07 de setembro

2.ª Ação – 22 a 26 de outubro (14H00-17H00)

Período de inscrição: 24 de setembro a 12 de outubro

Valor da participação de cada ação - 5€

Os Meios de Comunicação - WeChat

Conheça e utilize um dos maiores aplicativos de mensagens autónomas - *WeChat*, de uma forma eficiente e gratuita.

Ação – 24 a 28 de setembro (10H00-13h00)

Período de inscrição: 20 de agosto a 14 de setembro

Valor da participação - 5€

Correio Eletrónico - Gmail

Compreenda a importância da criação e utilização de uma conta de correio eletrónico, explorando as ferramentas básicas de leitura e envio de mensagens e anexos.

Ação – 24 a 28 de setembro (14H00-17h00)

Período de inscrição: 20 de agosto a 14 de setembro

Valor da participação - 5€

Gadgets - Tablets, Ipad, Iphone

Conheça os equipamentos que existem no mercado, a função específica de cada um e a sua utilidade no dia a dia. Explore o seu equipamento e sistema operativo, de forma a tirar o maior partido do mesmo. Trazer o equipamento.

Ação – 01 a 04 de outubro (10H00-13h30)

Período de inscrição: 27 de agosto a 21 de setembro

Valor da participação - 5€

Manutenção e Segurança dos Gadgets

Conheça as definições de segurança e de bloqueio dos *Gadgets*, bem como, a manutenção regular necessária a efetuar para um bom funcionamento dos aparelhos. Trazer o equipamento.

Ação – 01 a 04 de outubro (14H00-17h30)

Período de inscrição: 27 de agosto a 21 de setembro

Valor da participação - 5€

A Importância de Informática no Dia a Dia

Compreenda o funcionamento básico do computador, os termos usados e reconheça a utilidade das ferramentas existentes no seu dia a dia.

Ação - 08 a 12 de outubro (10H00-13h00)

Período de inscrição: 10 a 28 de setembro

Valor da participação - 5€

Criação e Álbuns Digitais

Crie facilmente os seus próprios álbuns digitais utilizando fotos e textos já realizados noutras ações, a través de software disponibilizado gratuitamente.

Ação - 08 a 12 de outubro (14H00-17h00)

Período de inscrição: 10 a 28 de setembro

Valor da participação - 5€

Pinterest

Conheça e aprenda a funcionar com o *Pinterest*, uma rede social e partilha de fotos. O seu uso é gratuito.

Ação - 15 a 19 de outubro (10H00-13h00)

Período de inscrição: 17 de setembro a 04 de outubro

Valor da participação - 5€

Literacia Digital - Smartphones

Aprenda a utilizar eficazmente a tecnologia digital, usando o telefone inteligente – *smartphones*, através dos seus aplicativos, de uma forma eficiente e segura. Trazer o equipamento.

Ação – 15 a 19 de outubro (14H00-17H00)

Período de inscrição: 17 de setembro a 04 de outubro

Valor da participação - 5€

WeTransfer

Aprenda a utilizar o *WeTransfer* que é um serviço online de transferência de arquivos, gratuitamente.

Ação – 22 a 26 de outubro (10H00-13H00)

Período de inscrição: 24 de setembro a 12 de outubro

Valor da participação - 5€

Smartphones

Aprenda a utilizar o telefone inteligente – *smartphones*, usando os aplicativos de uma forma eficiente e segura. Trazer o equipamento.

Ação – 29 de outubro a 02 de novembro (10H00-13h30)

Período de inscrição: 01 a 19 de outubro

Valor da participação - 5€

WhatsApp e Instagram

Use o aplicativo, de forma segura e gratuita, de mensagens instantâneas e chamadas de voz para *smartphones*. Envie mensagens e fotos/vídeos e documentos. De uma forma criativa/divertida use a rede social *Instagram*. Aprenda a usar *hashtags*. Trazer o equipamento.

Ação – 29 de outubro a 02 de novembro (14H00-17h30)

Período de inscrição: 01 a 19 de outubro

Valor da participação - 5€

Ferramentas Informáticas: Word

Aprenda a usar o processador de texto – *word*, nas tarefas do seu dia a dia. É uma ferramenta com muitos recursos e funcionalidades (formatação, entre outros).

Ação – 05 a 09 de novembro (10H00-13H00)

Período de inscrição: 08 a 26 de outubro

Valor da participação - 5€

Fotografia Digital

Identifique os componentes de uma máquina digital e adquira boas práticas de captação de imagens; transfira, edite e armazene as fotos no computador. Trazer o equipamento. Inclui visita de estudo (exterior).

Ação – 05 a 09 de novembro (14H00-17H00)

Período de inscrição: 08 a 26 de outubro

Valor da participação - 5€

Armazenamento em Nuvem (Cloud)

Aceda a todos os seus ficheiros onde quer que esteja. Conheça o *Google Drive* e tenha os seus ficheiros sempre à mão a partir de um computador, *smartphone* ou *tablet*. Trazer equipamento.

Ação – 12 a 16 de novembro (10H00-13H00)

Período de inscrição: 15 de outubro a 02 de novembro

Valor da participação - 5€

Processamento e Edição de Imagens - Picasa

Trate e edite utilizando filtros, textos, álbuns, filmes, entre outros, as suas fotografias utilizando o programa informático *Picasa*. Sugere-se conhecimentos de informática.

Ação – 12 a 16 de novembro (14H00-17H00)

Período de inscrição: 15 de outubro a 02 de novembro

Valor da participação - 5€

Meios de Comunicação - Skype

Utilize uma das plataformas existentes que permite a comunicação *online*, de uma forma eficiente e gratuita.

Ação – 19 a 23 de novembro (10H00-13H00)

Período de inscrição: 22 de outubro a 09 de novembro

Valor da participação - 5€

Organização das Fotografias

Organize/arquive as fotografias criando pastas e subpastas de uma forma mais rápida e segura. Conheça as aplicações que pode usar para a sua organização e visualização.

Ação – 19 a 23 de novembro (14H00-17H00)

Período de inscrição: 22 de outubro a 09 de novembro

Valor da participação - 5€

Apresentações em Powerpoint

Aprenda a usar o *PowerPoint*. Pretende-se animar, de formas diferentes (apresentações dinâmicas), as suas imagens, textos, etc.

Ação – 26 a 30 de novembro (10H00-13H00)

Período de inscrição: 29 de outubro a 16 de novembro

Valor da participação - 5€

Gadgets - Aplicações

Conheça as aplicações que pode instalar/desinstalar do seu *smartphone*, *tablet*, entre outros, e respetivas funcionalidades que podem auxiliar no dia a dia. Trazer o equipamento.

Ação – 26 a 30 de novembro (14H00-17H00)

Período de inscrição: 29 de outubro a 16 de novembro

Valor da participação - 5€

Músicas, Filmes e Vídeos –Transferências

Aprenda a utilizar ferramentas que permitem transferir através da internet, de modo gratuito e em segurança, filmes e músicas para o seu computador, *smartphone* ou *tablet*.

Ação – 03 a 07 de dezembro (10H00-13H00)

Período de inscrição: 05 a 23 de novembro

Valor da participação - 5€

Portais Institucionais

Use eficazmente os Portais Institucionais, conheça o funcionamento, os riscos e os cuidados a ter na sua utilização.

Ação – 03 a 07 de dezembro (14H00-17H00)

Período de inscrição: 05 a 23 de novembro

Valor da participação - 5€

Literacia Digital - Portal das Finanças (E-Fatura)

Use eficazmente os Portais Institucionais, conheça o funcionamento, os riscos e os cuidados a ter na sua utilização. Confira/insira as suas faturas no Portal das Finanças -E-Fatura).

Ação – 10 a 14 de dezembro (14H00-17H00)

Período de inscrição: 12 a 30 de novembro

Valor da participação - 5€

INFORMÁTICA NO CCCC

Redes Sociais - Facebook

Crie a sua rede de amigos/família, comunique, partilhe através da aplicação social *Facebook*. Explore as suas funcionalidades em segurança.

1.ª Ação – 01 a 04 de outubro (10H00-13h30)

Período de inscrição: 27 de agosto a 21 de setembro

2.ª Ação – 15 a 19 de outubro (14H00-17H00)

Período de inscrição: 17 de setembro a 04 de outubro

Valor da participação de cada ação - 5€

Correio Eletrónico - Gmail

Compreenda a importância da criação e utilização de uma conta de correio eletrónico, explorando as ferramentas básicas de leitura e envio de mensagens e anexos.

1.ª Ação – 01 a 04 de outubro (14H00-17h30)

Período de inscrição: 27 de agosto a 21 de setembro

2.ª Ação - 15 a 19 de outubro (10H00-13h00)

Período de inscrição: 17 de setembro a 04 de outubro

Valor da participação de cada ação - 5€

App's Google

Conheça as aplicações do *Google* que o podem ajudar no dia a dia (*Google Maps*, *Google +*, *Youtube*, entre outros).

Ação - 08 a 12 de outubro (14H00-17h00)

Período de inscrição: 10 a 21 de setembro

Valor da participação - 5€

Tecnologia Digital - Smartphones

Conheça e utilize um telefone inteligente - *smartphone*, usando os aplicativos de uma forma eficiente e segura. Trazer o equipamento.

Ação - 08 a 12 de outubro (10H00-13h00)

Período de inscrição: 10 a 21 de setembro

Valor da participação de cada ação - 5€

Comunicação Digital - Whatsapp e Instagram

Use o aplicativo, de forma segura e gratuita, de mensagens instantâneas e chamadas de voz para *smartphones*. Envie mensagens e fotos/vídeos e documentos. De uma forma criativa/divertida use a rede social *Instagram*. Aprenda a usar *hashtags*. Trazer o equipamento.

1.ª Ação – 22 a 26 de outubro (10H00-13H00)

Período de inscrição: 24 de setembro a 12 de outubro

2.ª Ação – 12 a 16 de novembro (14H00-17H00)

Período de inscrição: 16 de outubro a 02 de novembro

Valor da participação - 5€

Navegar na Internet

Compreenda o conceito e funcionamento da internet., e aprenda a navegar/pesquisar informação de uma forma prática e segura.

1.ª Ação – 22 a 26 de outubro (14H00-17H00)

Período de inscrição: 24 de setembro a 12 de outubro

2.ª Ação – 26 a 30 de novembro (10H00-13H00)

Período de inscrição: 29 de outubro a 16 de novembro

Valor da participação de cada ação - 5€

A Utilidade da Informática no Dia a Dia

Compreenda o funcionamento básico do computador, os termos usados e reconheça a utilidade das ferramentas existentes no seu dia a dia.

Ação – 5 a 9 de novembro (14H00-17H00)

Período de inscrição: 08 a 26 de outubro

Valor da participação de cada ação - 5€

Fotografia Digital

Identifique os componentes de uma máquina digital e adquira boas práticas de captação de imagens; transfira, edite e armazene as fotos no computador. Trazer o equipamento. Inclui visita de estudo (exterior).

1.ª Ação – 5 a 9 de novembro (10H00-13H00)

Período de inscrição: 08 a 26 de outubro

2.ª Ação – 19 a 23 de novembro (14H00-17H00)

Período de inscrição: 22 de outubro a 09 de novembro

Valor da participação de cada ação - 5€

Manutenção e Segurança - Smartphones

Conheça as definições de segurança e bloqueio dos , bem como, a manutenção regular necessária a efetuar para um bom funcionamento. Trazer o equipamento.

Ação – 12 a 16 de novembro (10H00-13H00)

Período de inscrição: 15 de outubro a 02 de novembro

Valor da participação - 5€

Portais Institucionais

Use eficazmente os Portais Institucionais, conheça o funcionamento, os riscos e os cuidados a ter na sua utilização.

Ação – 19 a 23 de novembro (10H00-13H00)

Período de inscrição: 22 de outubro a 09 de novembro

Valor da participação - 5€

Processamento e Edição de Imagens - Picasa

Trate e edite utilizando filtros, textos, álbuns, filmes, entre outros, as suas fotografias utilizando o programa informático *Picasa*. Sugere-se conhecimentos de informática.

1.ª Ação – 26 a 30 de novembro (14H00-17H00)

Período de inscrição: 29 de outubro a 16 de novembro

2.ª Ação – 03 a 07 de dezembro (10H00-13H00)

Período de inscrição: 05 a 23 de novembro

Valor da participação de cada ação - 5€

Organização das Fotografias

Organize/arquive as fotografias criando pastas e subpastas de uma forma mais rápida e segura. Conheça as aplicações que pode usar para a sua organização e visualização.

Ação – 03 a 07 de dezembro (14H00-17H00)

Período de inscrição: 05 a 23 de novembro

Valor da participação - 5€

Literacia Digital - Portal das Finanças (E-Fatura)

Use eficazmente os Portais Institucionais, conheça o funcionamento, os riscos e os cuidados a ter na sua utilização. Confira/insira as suas faturas no Portal das Finanças (*E-Fatura*).

Ação – 10 a 14 de dezembro (14H00-17H00)

Período de inscrição: 12 a 30 de novembro

Valor da participação - 5€

OUTRASTEMÁTICAS NO CCAC

Nutrição e Prática de Exercício nos Seniores - Nível I

Adquira conhecimentos sobre noções básicas de nutrição e alimentação, reconhecendo os fatores que mais interferem na alimentação dos seniores. Crie rotinas de exercício físico, partilhe experiências, receitas e crie desafios diários, promovendo hábitos saudáveis no seu dia a dia.

Ação - 8 a 12 de outubro (10H00-13h00)

Período de inscrição: 20 de agosto a 21 de setembro

Valor da participação - 5€

Nutrição e Prática de Exercício nos Seniores- Nível II

Desenvolva os conhecimentos adquiridos no nível I, sobre noções básicas de nutrição e alimentação, reconhecendo os fatores que mais interferem na alimentação dos seniores. Crie rotinas de exercício físico, partilhe experiências, receitas e crie desafios diários, promovendo hábitos saudáveis no seu dia a dia

Ação - 15 a 19 de outubro (10H00-13h00)

Período de inscrição: 20 de agosto a 21 de setembro

Valor da participação - 5€

Atelier de Expressão - Saúde e Criatividade

Conheça e integre aspetos relevantes de si próprio (pensamentos, comportamentos, emoções, entre outros) recorrendo a exercícios criativos e diversificados.

Ação – 12 a 16 de novembro (10H00-13H00)

Período de inscrição: 24 de setembro a 02 de novembro

Valor da participação - 5€

Como Ginastificar o Cérebro - Treino de Agilidade Mental

Conheça as áreas do cérebro que integram e põem em prática as ações que nos permita promover, treinar e tornar flexível a agilidade mental (atenção, concentração, memória, linguagem, cálculo mental, entre outros).

Ação – 19 a 23 de novembro (10H00-13H00)

Período de inscrição: 24 de setembro a 09 de novembro

Valor da participação - 5€

Tertúlias Seniores II

Abordar e aprofundar temas que os formandos considerem importantes tratar nas sessões, tendo por base as suas aprendizagens/experiências, interesses, necessidades e os princípios orientadores das suas vidas.

Ação – 26 a 30 de novembro (14H00-17H00)

Período de inscrição: 08 de outubro a 17 de novembro

Valor da participação - 5€

Psicologia no Dia a Dia

Parta à descoberta de conceitos, curiosidades e aplicações práticas da Psicologia na nossa vida, desmontando, traduzindo e aproximando-nos de fenómenos individuais e coletivos que acontecem diariamente, dentro de nós e à nossa volta e que nos intrigam e fascinam.

Ação – 3 a 7 de dezembro (10H00-13H00)

Período de inscrição: 15 de outubro a 23 de novembro

Valor da participação - 5€

OUTRAS TEMÁTICAS NO CCCC

Envelhecimento e Saúde Mental - Nível I

Adquira conhecimentos para o bem envelhecer e para a importância do cuidado ao nível da saúde mental. Identifique as questões relacionadas com a saúde mental.

Ação – 24 a 28 de setembro (14H00-17H00)

Período de inscrição: 20 de agosto a 14 de setembro

Valor da participação - Gratuito

Envelhecimento e Saúde Mental - Nível II

Desenvolva os conhecimentos adquiridos no nível I, no âmbito do bem envelhecer e para a importância do cuidado ao nível da saúde mental. Desenvolva outras questões relacionadas com a saúde mental.

Ação – 01 a 04 de outubro (14H00-17h30)

Período de inscrição: 20 de agosto a 21 de setembro

Valor da participação - Gratuito

A Arte de Comunicar – Comunicação Positiva

Conheça e domine as ferramentas disponíveis para otimizar o processo de aproximação do eu e do outro, numa perspetiva de autoconhecimento e desenvolvimento pessoal.

Ação – 5 a 9 de novembro (10H00-13H00)

Período de inscrição: 17 de setembro a 26 de outubro

Valor da participação - 5€

Nutrição e Prática de Exercício nos Seniores - Nível I

Adquira conhecimentos sobre noções básicas de nutrição e alimentação, reconhecendo os fatores que mais interferem na alimentação dos seniores. Crie rotinas de exercício físico, partilhe experiências, receitas e crie desafios diários, promovendo hábitos saudáveis no seu dia a dia.

Ação – 12 a 16 de novembro (10H00-13H00)

Período de inscrição: 24 de setembro a 02 de novembro

Valor da participação - 5€

Os Laços e os Nós - A Afetividade nos Seniores

Conheça os aspetos relevantes inerentes à afetividade e aos processos de estabelecimento, manutenção e gestão de relacionamentos interpessoais.

Os exercícios práticos permitirão adquirir competências que ajudem/permitam uma integração mais ajustada dos seus afetos nesta etapa da vida.

Ação – 12 a 16 de novembro (14H00-17H00)

Período de inscrição: 24 de setembro a 02 de novembro

Valor da participação - 5€

Nutrição e Prática de Exercício nos Seniores - Nível II

Desenvolva os conhecimentos adquiridos no nível I, reconhecendo os fatores que mais interferem na alimentação dos seniores. Crie rotinas de exercício físico, partilhe experiências, receitas e crie desafios diários, promovendo hábitos saudáveis no seu dia a dia.

Ação – 19 a 23 de novembro (10H00-13H00)

Período de inscrição: 01 de outubro a 09 de novembro

Valor da participação - 5€

Como Ginastificar as Emoções - Treino de Agilidade Mental

Conheça-se a nível emocional nas várias áreas e etapas da sua vida.

Ação – 19 a 23 de novembro (14H00-17H00)

Período de inscrição: 01 de outubro a 09 de novembro

Valor da participação - 5€

Quem Sou Eu? - Liderança Pessoal Positiva

Conheça aspetos relevantes inerentes ao seu autoconhecimento e liderança pessoal. Adquirindo competências que lhe permitam uma integração ajustada do seu Ser, o exercício pleno dos seus dons, talentos e poder pessoal, nesta etapa de vida.

Ação – 26 a 30 de novembro (10H00-13H00)

Período de inscrição: 08 de outubro a 17 de novembro

Valor da participação - 5€

Saber Envelhecer

Dotar os formandos de ferramentas teóricas e práticas que lhes permitam refletir acerca do seu projeto pessoal e lhes permita desenvolver uma perspetiva mais crítica perante o seu próprio processo de envelhecimento,

Ação – 3 a 7 de dezembro (14H00-17H00)

Período de inscrição: 15 de outubro a 23 de novembro

Valor da participação - 5€

OS MEUS CURSOS PREFERIDOS

CENTRO DE CONVÍVIO ÁLVARES CABRAL

Rua Álvares Cabral, 351

4050-041 Porto

Tel: 222 037 815 Fax: 222 037 817

***e-mail:* centro.a.cabral@ssap.gov.pt**

CENTRO DE CONVÍVIO COSTA CABRAL

Rua Costa Cabral, 1024

4200-213 Porto

Tel: 225 029 591 Fax: 225 029 591

***e-mail:* centro.c.cabral@ssap.gov.pt**

Site: www.ssap.gov.pt