

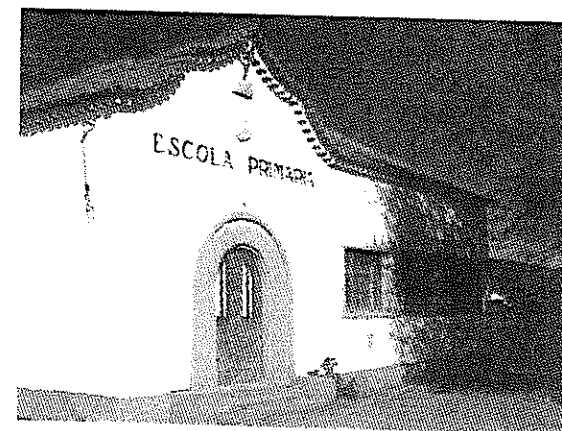
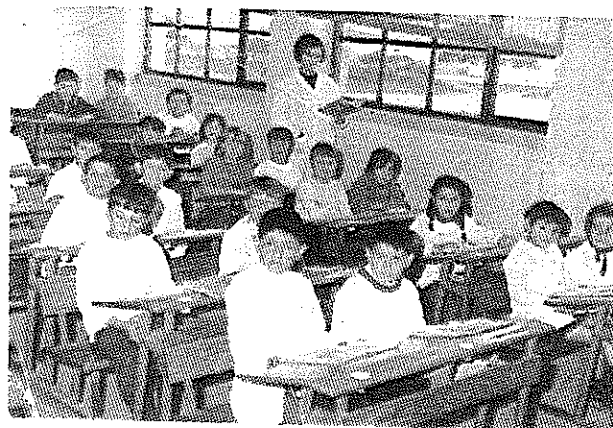
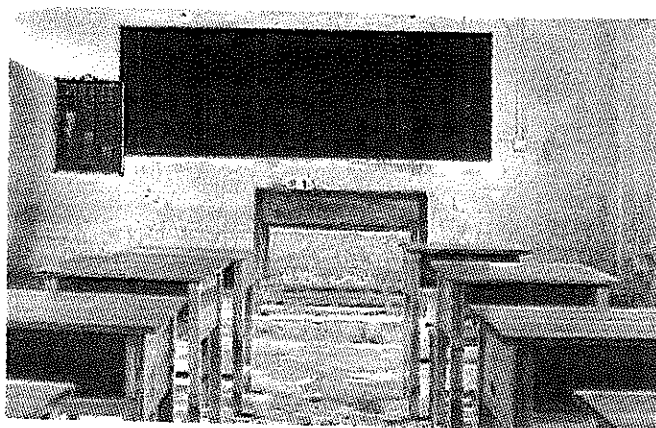
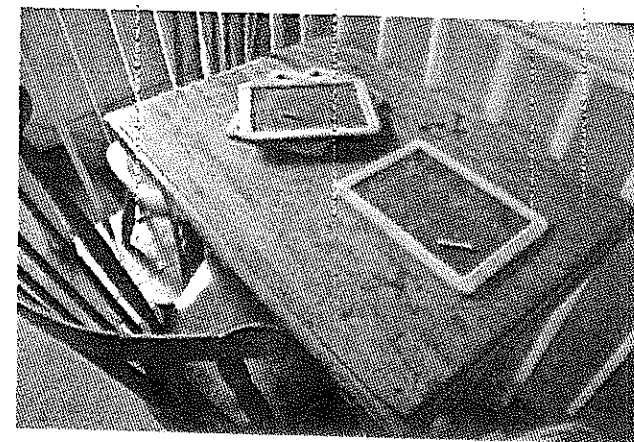
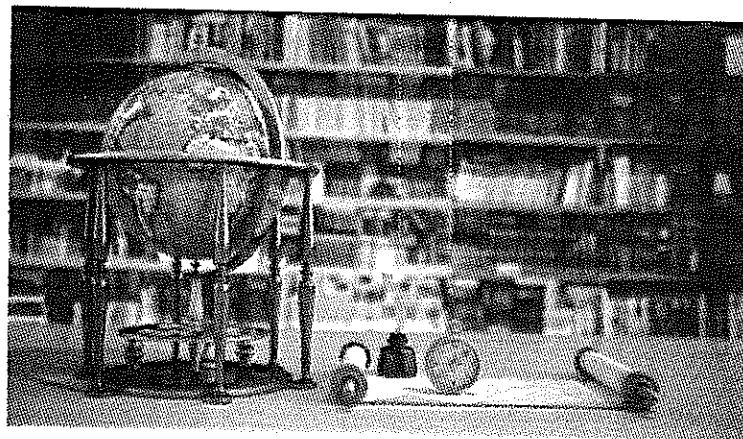
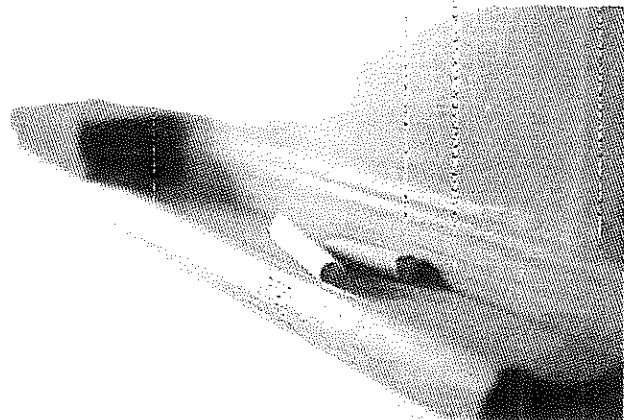


# Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal (PADP)

ERPI  
CD  
SAD

*Matão*  
*CD*  
*SAD*

## A Escola - Memórias de Antigamente





## Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal (PADP)

ERPI  
CD  
SAD

### Tema:

A Escola – Memórias de Antigamente

### Fundamentação:

A escola passou por muitas transformações ao longo dos anos. As memórias vívidas na experiência escolar, a realidade das instituições de ensino do passado, podem parecer bastante distantes.

Lembramo-nos de como as escolas de antigamente eram diferentes das atuais. As salas de aula, muitas vezes, não eram muito confortáveis. A maioria das escolas contava com carteiras de madeira, que podiam ser desconfortáveis, e o espaço era reduzido, fazendo com que um número significativo de alunos fosse colocado em um único ambiente.

Lousas de giz e materiais didáticos limitados eram a norma. Não havia recursos tecnológicos disponíveis, e os professores dependiam de metodologias tradicionais, como a memorização e a repetição. O quadro-negro, por sua vez, era uma parte essencial da aula, e o giz se tornou o principal recurso utilizado para transmitir o conhecimento.

Os educadores tinham um papel essencial na formação dos alunos como cidadãos. Muitos professores eram apaixonados pelo ensino, dedicando suas vidas à educação e criando laços significativos com seus alunos. O que nos leva a refletir sobre a importância das relações humanas no espaço escolar.

As atividades recreativas nas escolas de antigamente eram bem diferentes. Antes o horário de recreio, quando existia, consistia em um espaço breve para correr e brincar ao ar livre. Não havia a diversidade de brinquedos que conseguimos observar nas escolas modernas. O contato com a natureza, no entanto, proporcionava às crianças momentos de liberdade e criatividade.

A tecnologia, que hoje tem um papel central na educação, era inexistente nas escolas antigas. A dependência excessiva da tecnologia também apresenta riscos e desafios que precisamos estar cientes.

O nosso propósito da escolha deste tema, é uma partilha de vivências dos nossos utentes, com uma troca de experiências dos tempos modernos, acompanhados as diversas transformações, ao longo dos anos, entre o passado e o presente, do que foi e é a escola.



# Plano de Atividades Anual – 2026

## Respostas Sociais ERPI, CD e SAD

*Handwritten signature and initials*

Atividades	Objetivos	Metodologia	Sub-Planos	Recursos				Calendarização	Responsáveis
				Internos			Externos		
				Humanos	Materiais	Financeiros	Parcerias		
<b>Desenvolvimento e Promoção de Atividades Lúdico-Recreativa</b>									
1. Lembrar o Carnaval	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estimular a manutenção de hábitos e tradições;</li> <li>- Valorizar as capacidades e competências, aumentando a sua autoestima;</li> <li>- Desenvolver a imaginação e criatividade;</li> <li>- Aplicar o tema anual nas máscaras;</li> <li>- Apresentar aos nossos utentes c/ os nossos utentes as diferentes mascaras;</li> <li>- Participar no Desfile de Carnaval, como forma de conviver com a comunidade...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Planificação;</li> <li>Divulgação;</li> <li>Preparação;</li> <li>Realização;</li> <li>Avaliação;</li> <li>Comunicação ao exterior.</li> </ul>	<p><b>Autónomos:</b> Preparação da sua máscara; Participação na exibição das máscaras;</p> <p>Participação ativa no baile de máscaras.</p> <p><b>Semi-Dependentes:</b> Preparação da sua máscara; Participação na exibição das máscaras.</p> <p><b>Dependentes:</b> Receber no quarto os mascarados.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Colaboradores</li> <li>Utentes</li> <li>Voluntários</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lanche;</li> <li>Material Didático e Decorativo;</li> <li>Máquina Fotográfica;</li> <li>Aparelhagem;</li> <li>Brindes Oferecidos;</li> <li>Transporte.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>260,00 € a)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>—</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>11/02</li> <li>14/02</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Direção Técnica;</li> <li>Animadora Sociocultural</li> </ul>
2. Dia das Bruxas "Baile"	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Viver novas experiências de costumes e tradições não portuguesas;</li> <li>- Proporcionar um momento diferente com a elaboração da decoração do Dia das Bruxas, desenvolvendo imaginação e criatividade;</li> <li>- Participar com pequenos apontamentos de um traje de bruxa (ou relativo ao dia Das Bruxas).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Divulgação;</li> <li>Realização;</li> <li>Seleção;</li> <li>Apresentação.</li> </ul>	<p><b>Autónomos:</b> Participação ativa com os Utentes.</p> <p><b>Semi-Dependentes:</b> Assistir à atividade colaborando pontualmente.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Colaboradores</li> <li>Utentes</li> <li>Voluntários</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Material Didático e Decorativo;</li> <li>Máquina Fotográfica;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>195,00€ a)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>—</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>30-10</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Direção Técnica;</li> <li>Animadora Sociocultural</li> </ul>
3. Um Dia na Barragem	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conviver e desfrutar de um dia no campo.</li> <li>- Reviver momentos e espaços físicos;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Divulgação;</li> <li>Preparação;</li> <li>Realização.</li> <li>Dinâmica de grupo e individual.</li> </ul>	<p><b>Autónomos e Semi-Dependentes:</b> Passear perto da barragem dos minutos; Conviver entre si.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Colaboradores</li> <li>Utentes</li> <li>Voluntários</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Material Didático-divulgação;</li> <li>Máquina Fotográfica</li> <li>Almoço e lanche;</li> <li>Transporte.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>240,00 € a)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>C.M.M.-o-N</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Maió</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Direção Técnica;</li> <li>Animadora Sociocultural</li> </ul>

*Handwritten signature and initials*

Atividades	Objetivos	Metodologia	Sub-Planos	Recursos				Calendarização	Responsáveis
				Internos			Externos		
				Humanos	Materiais	Financeiros	Parcerias		
<b>4. Passeios à descoberta</b>	- Possibilitar aos utentes um dia diferente explorando o que temos no concelho e arredores; - Contactar com o mundo exterior diretamente, acompanhando diferentes realidades socioculturais; - Enriquecimento cultural; - Conviver Museu Rural do Vimeiro Salinas Rio Maior Olaria S. Pedro do Corval	Planificação; Divulgação; Preparação; Realização; Avaliação; Comunicação ao exterior.	<b>Autónomos e Semi-Dependentes:</b> Visitar a Casa dos Patudos, em Alpiarça	Colaboradores Uteses	Diária; Lanche; Transporte; Máquina Fotográfica.	100,00 € a)	C.M.M.-o-N.	Em datas a combinar (a confirmar com o parceiro)  Propostas: 26/03 2506 10/09	Direção Técnica; Animadora Sociocultural
<b>5. Viver o Natal</b>	- Estimular a manutenção de hábitos e tradições; - Manter uma relação regular com a família e comunidade; - Conviver. - Viver um dia diferente com almoço e entrega de presentes, animação, partilha...	Planificação; Divulgação; Preparação; Realização; Avaliação; Comunicação ao exterior.	<b>Autónomos e Semi-Dependentes:</b> Participação na animação, no baile e na distribuição dos presentes. <b>Dependentes:</b> Receber no quarto a prenda de Natal e o lanche.	Colaboradores Uteses Voluntários	Material Didático e decorativo; Máquina Fotográfica; Lanche; Prendas para os clientes. colaboradores e voluntários.	3500 00 € a)	—	22/12	Direção Técnica; Animadora Sociocultural
<b>Desenvolvimento e Promoção de Atividades Culturais</b>									
<b>6. Janeiras</b>	- Valorizar o tempo/tradições passado; - Satisfazer os ideais de expressão e socialização; - Reavivar a memória.	Divulgação; Realização; Encerramento com lanche.	<b>Autónomos e Semi-Dependentes:</b> Cantar em todos os setores da Instituição. <b>Dependentes:</b> Ouvem no quarto o grupo das Janeiras.	Colaboradores Uteses Voluntários	Material Didático; Máquina Fotográfica.	100,00 € b)	—	06/01	Direção Técnica; Animadora Sociocultural
<b>7. Baile da Pinha</b>	- Valorizar o tempo/tradições passado; - Satisfazer os ideais de expressão e socialização; - Reavivar a memória; - Envolver a família; - Estimular a manutenção de hábitos e tradições.	Planificação; Divulgação; Preparação; Realização; Avaliação; Comunicação ao exterior.	<b>Autónomos:</b> Participação no Baile e no lanche convívio. <b>Semi-Dependentes:</b> Assistem ao Baile e participação no lanche convívio. <b>Dependentes:</b> Ver as fotografias do Baile e lanche convívio.	Colaboradores Uteses Voluntários	Material Didático e Decorativo; Máquina Fotografia e revelações; Lanche.	260,00 € a)	—	01/04	Direção Técnica; Animadora Sociocultural
<b>8. Dia da Espiga</b>	- Valorizar o tempo/tradições passado; - Satisfazer os ideais de expressão e socialização; - Reavivar a memória; - Envolver a família; - Conviver num ambiente campal com piquenique; - Elaborar os ramos da espiga.	Planificação; Divulgação; Preparação; Realização; Avaliação; Comunicação ao exterior.	<b>Autónomos:</b> Apanhar a espiga e elaborar os ramos. <b>Semi-Dependentes:</b> Elaborar os ramos da Espiga.	Colaboradores Uteses Voluntários	Material para elaboração dos ramos; Máquina Fotográfica.	60,00 € a)	—	14/05	Direção Técnica; Animadora Sociocultural

Atividades	Objetivos	Metodologia	Sub-Planos	Recursos				Calendarização	Responsáveis
				Internos			Externos		
				Humanos	Materiais	Financeiros	Parcerias		
14. 1 de Maio	- Comemorar o Dia Mundial do Trabalhador; - Estimular a manutenção de hábitos e tradições;	Planificação; Divulgação; Realização.	<b>Autónomos, Semi-Dependentes e Dependentes:</b> Receber a oferta da lembrança	Colaboradores Utentes Voluntários	Brinde; Máquina Fotográfica.	55,00 € a)	—	01-05	Direção Técnica; Animadora Sociocultural
15. Dia da Mãe	- Comemorar datas simbólicas - Manter os costumes - Reavivar e estimular recordações	Planificação; Divulgação; Realização.	<b>Autónomos, Semi-Dependentes e Dependentes:</b> Receber a oferta da lembrança	Colaboradores Utentes Voluntários	Brinde; Máquina Fotográfica.	55,00 € a)	—	03-05	Direção Técnica; Animadora Sociocultural
16. Jogos Tradicionais	- Conhecer e dar a conhecer os vários jogos tradicionais que existem e os mais usados na nossa região; - Perceber os seus benéficos na saúde; - Exercitar a mente pelos jogos.	Planificação; Divulgação; Realização.	<b>Autónomos, Semi-Dependentes e Dependentes:</b> Receber a oferta da lembrança	Colaboradores Utentes Voluntários	Material de culinária e os produtos alimentares; Material didático e informático.	220,00€ a)	----	Ao longo do ano	Direção Técnica; Animadora Sociocultural
17. Feira da Luz	- Manter uma relação com a comunidade; - Convívio.	Visita à Feira	<b>Autónomos e Semi-Dependentes:</b> Participação na Feira da Luz através de Passeios e visitas aos pavilhões. Participar ativamente na decoração do pavilhão expositivo do Abrigo	Colaboradores Utentes Voluntários	Material Didático e Decorativo; Máquina Fotográfica; Bolos; Águas.	100,00 € b)	C.M.M.-o- N.	02 a 07/09. (a confirmar com o parceiro)	Direção Técnica; Animadora Sociocultural
18. Abrigo em Movimento	- Valorizar o espírito institucional; - Estimular a manutenção de hábitos e tradições; - Realizar várias visitas, ao longo do ano, como o Lagar, Olaria, Queijaria, Panificadora... - Estimular as capacidades intelectuais e físicas.	Planificação; Divulgação; Preparação; Realização; Avaliação; Comunicação ao exterior.	<b>Autónomos, Semi-dependentes:</b> Participação na Vida ativa da Instituição; Divulgação de hábitos e tradições.	Colaboradores Utentes Voluntários	Material Didático e Decorativo; Máquina Fotográfica, Carrinhas.	55,00 € a)	—	Durante o Ano	Direção Técnica; Animadora Sociocultural

Atividades	Objetivos	Metodologia	Sub-Planos	Recursos				Calendarização	Responsáveis
				Internos			Externos		
				Humanos	Materiais	Financeiros	Parcerias		
9. Viver o Magusto	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Valorizar o tempo/tradições passado;</li> <li>- Satisfazer os ideais de expressão e socialização;</li> <li>- Reavivar a memória;</li> <li>- Envolver a família;</li> <li>- Estimular a manutenção de hábitos e tradições.</li> </ul>	Planificação; Divulgação; Preparação; Realização; Avaliação; Comunicação ao exterior.	<b>Autónomos:</b> Participação no assar das castanhas, no Baile e no lanche convívio. <b>Semi-Dependentes:</b> Assistem ao Baile e participação no lanche convívio.	Colaboradores Utentes Voluntários	Material Didático e Decorativo Máquina Fotográfica Lanche mais castanhas e batatas-doces.	650,00 € a)	—	11-11	Direção Técnica; Animadora Sociocultural
<b>Desenvolvimento e Promoção de Atividades Sociais</b>									
10. 59º Aniversário	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Valorizar o espírito institucional;</li> <li>- Manter uma relação regular com a família e comunidade;</li> <li>- Estimular a manutenção de hábitos e tradições;</li> <li>- Festejar os Santos Populares e o aniversário da instituição.</li> </ul>	Planificação; Divulgação; Preparação; Realização; Avaliação; Comunicação ao exterior.	<b>Autónomos:</b> Participação na organização da festa (na construção da decoração, preparação de um número para atuar); participação nas marchas populares; lanche convívio <b>Semi-Dependentes:</b> Assistem ao espetáculo e participam no lanche convívio <b>Dependentes:</b> Ver as fotografias da Festa e lanche convívio	Colaboradores Utentes Voluntários Convidados	Material Didático e Decorativo; Máquina Fotográfica; Lanche ajantarado; Palco; Carvão; Transporte; Músico.	2000,00 € a)	C.M.M.-o-N.	17-06	Direção Técnica; Animadora Sociocultural
11. Dia da Mulher	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comemorar datas simbólicas</li> <li>- Manter os costumes</li> <li>- Reavivar e estimular recordações.</li> </ul>	Planificação; Divulgação; Realização.	<b>Autónomos, Semi-Dependentes e Dependentes:</b> Receber a oferta da lembrança	Colaboradores Utentes Voluntários	Brinde; Máquina Fotográfica.	55,00 € a)	C.M.M.-o-N.	08-03	Direção Técnica; Animadora Sociocultural
12. Dia do Pai	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comemorar datas simbólicas</li> <li>- Manter os costumes</li> <li>- Reavivar e estimular recordações</li> </ul>	Planificação; Divulgação; Realização.	<b>Autónomos, Semi-Dependentes e Dependentes:</b> Receber a oferta da lembrança	Colaboradores Utentes Voluntários	Brinde; Máquina Fotográfica.	55,00 € a)	—	19-03	Direção Técnica; Animadora Sociocultural
13. 25 de Abril	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comemorar datas simbólicas;</li> <li>- Recordar a importância da data para a História de Portugal</li> <li>- Reviver recordações e emoções.</li> </ul>	Planificação; Divulgação; Realização.	<b>Autónomos, Semi-Dependentes e Dependentes:</b> Receber a oferta da lembrança	Colaboradores Utentes Voluntários	Brinde; Máquina Fotográfica.	55,00 € a)	—	25-04	Direção Técnica; Animadora Sociocultural

*Handwritten signature and initials*  
 Responsáveis  
*at*

Atividades	Objetivos	Metodologia	Sub-Planos	Recursos				Calendarização	Responsáveis
				Internos			Externos		
				Humanos	Materiais	Financeiros	Parcerias		
<b>Desenvolvimento e Promoção de Atividades Intelectuais/Formativas</b>									
19. Ateliê de Estimulação Cognitiva	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alfabetização do idoso;</li> <li>- Aprender a reconhecer letras e números;</li> <li>- Desenvolver leitura e escrita.</li> <li>- Estimular e desenvolver as capacidades intelectuais e cognitivas;</li> <li>- Identificar números e letras;</li> <li>- Aprender a assinar o nome;</li> <li>- Valorizar a formação ao longo da vida.</li> </ul>	Abordagem Individual	<b>Autónomos e Semi-dependentes:</b> Aprender as letras e números. <b>Dependentes:</b> Ouvir leituras.	Colaboradores Utentes	Material Didático diverso	100,00 € b)	—	Semanalmente	Direção Técnica; Animadora Sociocultural
20. Acompanhamento a pessoas invisuais e/ou de visão reduzida	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desenvolver o olfato, o tato e o raciocínio;</li> <li>- Reestimular a capacidade intelectual;</li> <li>- Dar a conhecer o mundo de outra forma.</li> </ul>	Abordagem Individual	<b>Semi-Dependentes</b> Participação Ativa nas atividades	Colaboradores Utentes	Material Técnico e Didático diverso;	40,00 € b)	—	Semanalmente	Direção Técnica; Animadora Sociocultural
<b>Desenvolvimento e Promoção de Atividades Espirituais e/ou Religiosas</b>									
21. 1 - Celebração Eucaristia 2 - Confissões 3 - Vigília Pascal 4 - Bênção dos Ramos com procissão 5 - Quinta-feira da Ascensão 6 - Funeral	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Distribuir a Sagrada Comunhão;</li> <li>- Apoiar o grupo ajudando-o num trabalho participativo de Comunhão;</li> <li>- Promover o envolvimento da comunidade/família/idoso, num sentido de Fraternidade;</li> <li>- Estimular a manutenção de hábitos e convicções religiosas.</li> </ul>	Palestra, Abordagem de grupo.	<b>Autónomos e Semi-Dependentes:</b> Participação presencial <b>Dependentes:</b> Recebem a visita da equipa da Pastoral da Saúde	Colaboradores Utentes Voluntários	Material Didático; Velas; Transporte.	40,00 € b)	Pastoral da Saúde	1 - Todos os Sábados; 2 - Datas a definir; 3 - Datas a definir; 4- 28-03; 5 - 14-05;	Direção Técnica; Pároco; Pastoral da Saúde.

*[Handwritten signatures and initials]*  
 Responsáveis

Atividades	Objetivos	Metodologia	Sub-Planos	Recursos				Calendarização	Responsáveis
				Internos			Externos		
				Humanos	Materiais	Financeiros	Parcerias		

**Desenvolvimento e Promoção de Atividades Quotidianas**

<b>22.</b> Ajudas dos Utentes	- Envolver voluntaria/ os Utentes nas atividades diárias da Instituição (por e levantar a mesa, descascar alhos, favas, etc.) com o desempenho de pequenas tarefas; - Implementar a ocupação do tempo livre para evitar que o tempo de ócio seja passivo.	Atividades Específicas.	<b>Autónomos e Semi-Dependentes:</b> São integrados nas atividades de forma voluntária e de acordo com cada situação.	Colaboradores Utentes	Material diverso, adequado a cada tarefa.	40,00 € b)	—	Ao longo do ano mediante disponibilidade	Direção Técnica; Animadora Sociocultural
<b>23.</b> Comemoração dos Aniversários dos Utentes	- Festejar os aniversários; - Criar um dia diferente e especial.	Divulgação; Preparação; Realização.	<b>Autónomos e Semi-Dependentes:</b> Participam no almoço de anos. <b>Dependentes:</b> Recebem o postal de aniversário com as respectivas velas.	Colaboradores Utentes Voluntários Convidados	Material Didático-divulgação; Almoço com bolo e doces; Transporte.	550,00 € a)	—	Mensal	Direção Institucional; Direção Técnica.
<b>24.</b> Ateliés Diversos (pintura, trabalhos manuais, modelagem, dança e movimento, sessão de cinema, informática...)	- Desenvolver a motricidade fina, precisão manual e coordenação psicomotora.	Abordagem de grupo; Pintura; Moldagens; Recorte; Colagens; Leitura.	<b>Autónomos e Semi-Dependentes:</b> Participam nos trabalhos à sua escolha. <b>Dependentes:</b> Desenvolvem atividade/jogos visuais.	Colaboradores Utentes	Material Didático diverso.	1200,00 € a)	—	Semanal	Direção Técnica; Animadora Sociocultural

**Desenvolvimento e promoção de Atividades Desportivas**

<b>25.</b> Caminhadas	- Incentivar ao hábito das caminhadas; - Promover hábitos de vida saudáveis; - Convívio pelo intercâmbio c/ outras IPSS em comunidade, - Viver a dinâmica da Marcha da Saúde	Dinâmica de grupo. Passeio Animação diversa	<b>Autónomos</b> Participar na Caminhada e ajudar a transportar pessoas semi-dependentes <b>Semi-Dependentes</b> Participar na atividade	Colaboradores Utentes	—	50,00 € b)	C.M.M.-o-N. Centro de Saúde	Durante o Ano	Direção Técnica; Animadora Sociocultural
<b>26.</b> Ginásio (alguns tratamentos de Fisioterapia)	- Desenvolver e estimular as suas capacidades físicas; - Incentivar a sua auto-estima; - Desenvolver as capacidades motricionais.	Dinâmica Individual.	<b>Autónomos e Semi-Dependentes:</b> Deslocam-se ao ginásio para fazer tratamentos/exercícios adequados à sua situação. <b>Dependentes:</b> O auxiliar de fisioterapia desloca-se ao quarto para fazer alguns tratamentos adequados à sua situação.	Colaboradores Utentes Voluntários	Parafina; Óleos; Pomadas; Terapêuticas.	150,00 € b)	—	Todos os dias úteis	Direção Técnica; Auxiliar Fisioterapia

Atividades	Objetivos	Metodologia	Sub-Planos	Recursos				Calendarização	Responsáveis
				Internos			Externos		
				Humanos	Materiais	Financeiros	Parcerias		
<b>27.</b> <b>Jogos Diversos</b> <b>(Bingo, Bowling,</b> <b>Boccia, Malha,</b> <b>Jogo do 31, Jogo</b> <b>da Sueca...)</b>	- Estimular as capacidades cognitivas e a motricidade fina. - Estimular a motricidade grossa - Promover espírito de equipa - Proporcionar um momento de convívio e de interação com a partilha c/ outras IPSS ou grupos.	Preparação; Realização; Dinâmica de grupo e individual.	<b>Autónomos e Semi-dependentes:</b> Participar ativamente nas atividades e jogos. Participar passivamente como público.	Colaboradores Utentes	Material Técnico Diverso; Máquina Fotográfica	110,00€  b)	_____	Ao longo do ano	Direção Técnica; Animadora Sociocultural

*[Handwritten signature]*  
 Responsáveis

**Legenda:**

- a) Afeto às 3 Respostas Sociais: ERPI, Centro de Dia, Apoio Domiciliário
- b) Afeto às 2 Respostas Sociais: ERPI, Centro de Dia.

**Nota:** As Atividades Calendarizadas podem sofrer alterações de datas.

**Abreviaturas:**

- C.M.M.-o-N. - Câmara Municipal de Montemor-o-Novo
- I.P.S.S. - Instituição Particular de Solidariedade Social