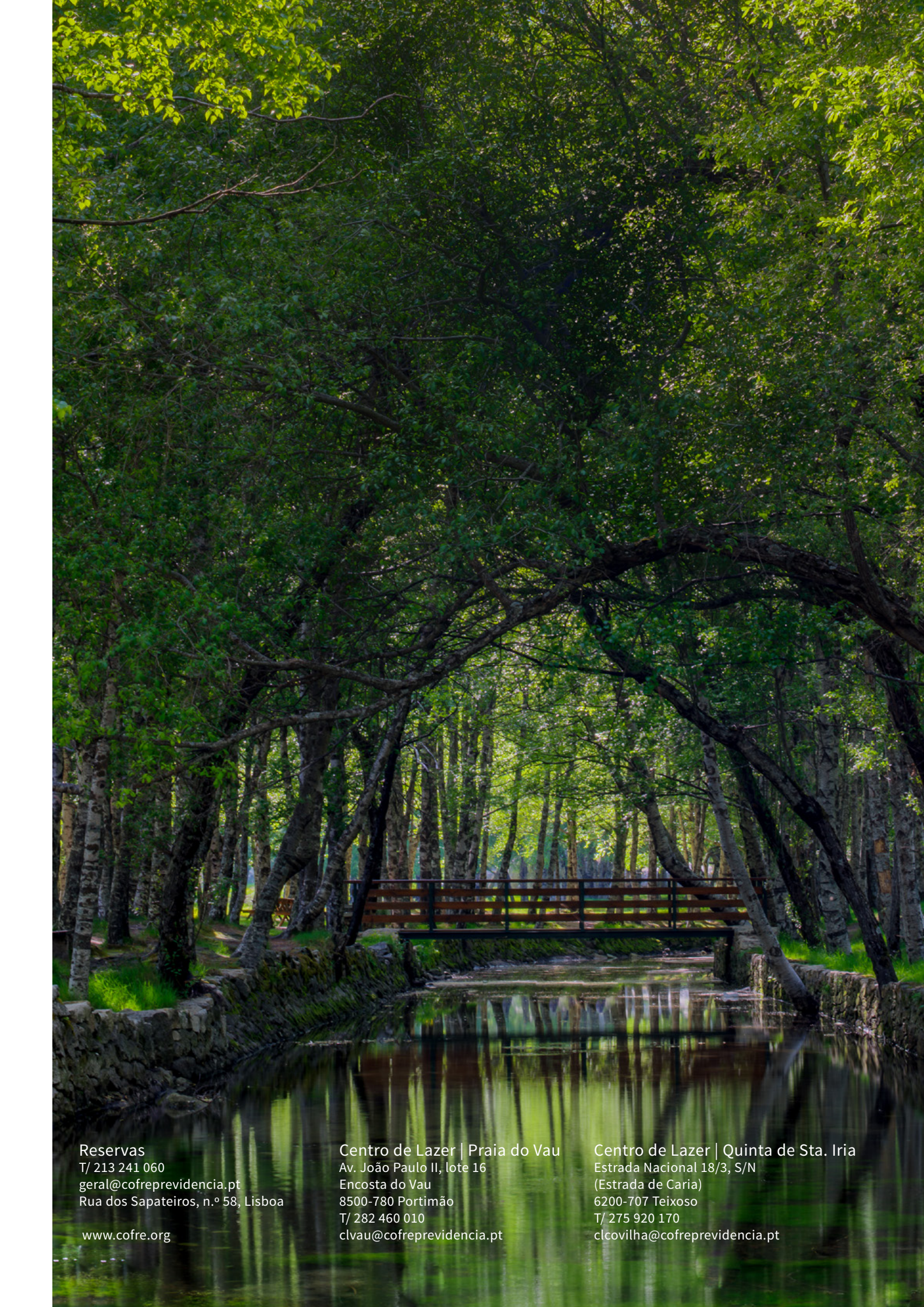


#roteiros vá mais além nos  
seus destinos #leia #conheça

VERDE

CENTRO DE LAZER - QUINTA DE SANTA IRIA



Reservas  
T/ 213 241 060  
geral@cofreprevidencia.pt  
Rua dos Sapateiros, n.º 58, Lisboa

[www.cofre.org](http://www.cofre.org)

Centro de Lazer | Praia do Vau  
Av. João Paulo II, lote 16  
Encosta do Vau  
8500-780 Portimão  
T/ 282 460 010  
clvau@cofreprevidencia.pt

Centro de Lazer | Quinta de Sta. Iria  
Estrada Nacional 18/3, S/N  
(Estrada de Caria)  
6200-707 Teixoso  
T/ 275 920 170  
clcovilha@cofreprevidencia.pt



# RUME À BEIRA BAIXA

Um paraíso gastronómico no coração de Portugal, a Beira Baixa é calma, bela e cheia de história. Porque levou tanto tempo a ir até lá?

Muita cultura e boa comida, este é o rumo certo no inverno, já que, na verdade, a neve deixou ser o único motivo que leva os portugueses à Serra da Estrela no inverno.

No verão, os dias aquecem na serra e as suas boas praias são uma das formas de travar o calor. Mas seja para um mergulho em águas cristalinas ou apenas um passeio para contemplar o silêncio e as paisagens, há destinos que merecem uns quilómetros de estrada.

Por isso, partilhamos algumas sugestões para que possa descobrir a região tendo o Centro de Lazer da Quinta de Sta. Iria, perto da Covilhã, como um excelente ponto de partida.

FAÇA DO DESCANSO UMA PRIORIDADE!



# LOCAIS



## ROTA DE ARTE URBANA COVILHÃ

Eternizada como Cidade Neve por Amália Rodrigues, desde que recebeu o festival de arte urbana WoolFest em 2001, a Covilhã nunca mais foi a mesma. As suas ruas são galerias abertas para alguns dos melhores artistas mundiais.

Encontrará referências à história, por vezes imaterial, desta cidade. É o caso do Sr. Viseu, trabalhador na indústria dos lanifícios e antigo jogador do Sporting Club da Covilhã, é uma figura acarinhada nesta terra.

Descarregue o roteiro mapeado em:  
[www.visitcovilha.com/rota-arte-urbana](http://www.visitcovilha.com/rota-arte-urbana)



## NEW HAND LAB COVILHÃ

Erigida sobre uma outra fábrica que remontava ao século XVII, a fábrica de lanifícios António Estrela, também casa desta Associação Cultural, é hoje um local onde se promove a criatividade, inovação e empreendedorismo.

Aproveite a sua programação que percorre todo o espectro de público, passando pela fotografia, gastronomia, escrita, e artes performativas e contemporâneas.

Consulte o site para visitas e programação:  
[www.newhandlab.com](http://www.newhandlab.com)



## MUSEU DO PÃO SEIA

Em pleno parque da Serra da Estrela, é um dos maiores museus do mundo dedicado ao tema e no qual se mostra o seu ciclo e ferramentas, a arte do pão e o simbolismo político, social e religioso. Se gosta de comida tradicional portuguesa, tem ainda um restaurante e uma mercearia recheada de produtos típicos.

Horário de funcionamento:  
 museu: terça a domingo | 10h00 - 18h00

restaurante:  
 3ªf a 6ªf | 12h30 - 15h30  
 sábado | 12h00 - 15h30 e 19:30 - 22:30  
 domingo | 12h00 - 16h30

[www.museudopao.pt](http://www.museudopao.pt)



## MUSEU DA MINIATURA AUTOMÓVEL | GOUVEIA

Dos clássicos à cultura pop, são milhares as peças aqui encontrará e toda a sua história: provas emblemáticas, episódios da história moderna, ou personalidades ímpares, são alguns dos aspectos das coleções em exposição.

Único no país, o Museu nasceu do empenho do colecionador Fernando Taborda.

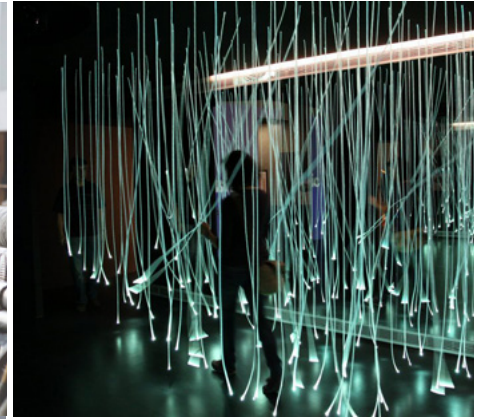
Horário de funcionamento:  
todos os dias | 09h00 - 12h30 e 14h00 - 18h00  
encerra nos feriados  
[www.cm-gouveia.pt](http://www.cm-gouveia.pt)



## BUREL FACTORY MANTEIGAS

Com o rio Zêzere como companhia, as artes dos lanifícios renasceu com a Burel Factory. Nos três hectares de tecidos, o burel, ofício antigo usado tradicionalmente nas capas dos pastores, hoje responde ao mercado com várias gamas de produtos nomeadamente no segmento de hotelaria e de decoração. Agende a sua visita e conheça ao vivo, de que modo se pode reinventar a tradição.

[www.burelfactory.com](http://www.burelfactory.com)



## MUSEU DOS DESCOBRIMENTOS BELMONTE

É um museu que, de uma forma genuinamente inovadora, aborda o tema da epopeia dos descobrimentos portugueses no período quinhentista. Movimentos migratórios, a relação com o mar, produtos do Brasil contemporâneo e a sua musicalidade e o porquê do Novo Mundo, são alguns dos temas. Pedagógico, interpretativo e multimédia, este museu imersivo não o irá deixar indiferente.

Horário de funcionamento:  
3ª a domingo, encerra nos feriados  
inverno | 09h00 - 12h30 e 14h00 - 17h30  
verão | 09h30 - 13h00 e 14h30 - 18h00  
<https://cm-belmonte.pt>



## CASA ETNOGRÁFICA | CARIA

Nas salas deste museu vivenciam-se memórias carrienses. Muitas peças e utensílios utilizados nas artes tradicionais, relíquias vindas dos primórdios do século XX. Perto deste casario visite também a Casa da Roda.

Horário de funcionamento:  
3ª a domingo, encerra nos feriados  
inverno | 09h00 - 12h30 e 14h00 - 17h30  
verão | 09h30 - 13h00 e 14h30 - 18h00  
<https://cm-belmonte.pt>



## MUSEU DO QUEIJO | PERABOA

Aqui pode vivenciar uma experiência museológica, com o processo e técnicas de fabrico, mas também, gastronómica. Conheça as características do queijo de ovelha Kasher produzido em Peraboa e experiencie uma degustação de queijo e de vinho da região.

[www.facebook.com/museu.queijo](http://www.facebook.com/museu.queijo)



## CENTRO INTERPRETATIVO DA CEREJA | FERRO

Uma “janela” virada para a Serra da Estrela, o museu apresenta exposição multimédia dedicada ao processo produtivo da cereja. Situa-se em Ferro, numa vila rodeada de campos contínuos desta árvore.

[www.facebook.com/centrointerpretativodacereja](http://www.facebook.com/centrointerpretativodacereja)

# FEIRAS MERCADOS FESTIVAIS

Das feiras medievais que recriam épocas históricas aos eventos temáticos e gastronómicos, só precisa de escolher.



## CEREJEIRAS EM FLOR MARÇO - ABRIL | FUNDÃO

A Serra da Gardunha veste-se de branco e é no Fundão que inúmeras iniciativas decorrem, desde piqueniques a passeios de balão.



## GOUVEIA ART ROCK MAIO | GOUVEIA

É um festival de referência internacional da música progressiva ou géneros eruditos aparentados.



## TEATRO DE RUA ESTE JUNHO | FUNDÃO

A Feira Ibérica de Teatro de Rua Este - Estação Teatral decorre no Fundão e poderá assistir conversas, encontros, espectáculos e performances.



## TAPISCOS TRANCOSO | JULHO

Tapas e petiscos = tapiscos! A cidade comemora a boa gastronomia e o bom vinho, onde não falta o convívio e variados momentos musicais.



## CAMINHOS DA TRANSUMÂNCIA ALPEDRINHA | SETEMBRO

Também conhecido por Festival Chocalhos, Alpedrinha enche-se de música, cinema, teatro e claro, de pastores com quem pode conversar e conhecer melhor o seu ofício.



## IMAGINATURE NOVEMBRO | MANTEIGAS

Em três dias de grandes descobertas, neste Festival de Fotografia de Paisagem, poderá participar em passeios que mostram uma Serra pintada de dourado.

## PISCINA E SKI

### Piscina Praia da Covilhã

Localizada no Jardim do Lago, é uma piscina com ondas artificiais.

Horário: 1 de junho a 16 de setembro, das 10h00 às 20h00

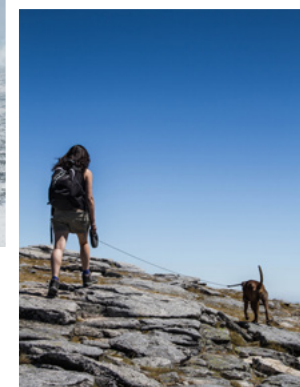
### SkiParque Serra da Estrela

Mesmo sem neve, neste espaço existirá sempre aventura e emoção. Praia fluvial, piscinas artificiais e teleski, são alguns dos equipamentos disponíveis.

Horário de funcionamento: todo o ano, com horário variável dependendo da atividade.

# OUTRAS EMOÇÕES

Siga a rota das atividades para miúdos e graúdos, tanto no areal como na serra. Qualquer que seja a época, aproveite o clima ameno que o sul do país tem para oferecer.



A Serra da Estrela tem vários percursos demarcados para caminhadas, bicicleta e até a cavalo, com diferentes tipos de dificuldade. São trilhos num território amplo, de paisagens de cortar a respiração. O Covão D'Ametade, onde o rio Zêzere ganha forma, favorece momentos de descanso e piqueniques demorados. A Lagoa Comprida, que agora é o maior reservatório de água da Serra, foi um antigo glaciar e é um lugar calmo que convida a uma pausa. E daqui até ao Covão dos Conchos, são 5 km. A caminhada não é muito fácil, mas vale a pena alcançar este grande

funil que encaminha as águas da Ribeira Grande para a Lagoa Comprida. Para alcançar o Poço do Inferno, basta seguir um percurso de 2,5 km. Esta cascata de 10 metros de altura é um monumento geológico e o cenário que oferece renova forças e energias.

E não faltam praias. Dos rios que nascem da serra, aos glaciares abastecidos pelo gelo derretido, nesta zona encontra lagos, lagoas, cascatas e praias fluviais de bandeira azul. Loriga, é considerada uma das mais bonitas praias fluviais do país com as suas águas cristalinas. A mais de 1.400 metros

de altura, está a praia do Vale do Rossim. Sendo este o maior vale glaciar da Europa, a lagoa apresenta dimensões generosas, permitindo passeios de canoa, gaivota ou stand up paddle. No verão a água pode subir aos 22 graus, o que para a região é um recorde!



# FAÇA-SE À ESTRADA

Paisagens de contrastes, ora dominada por planaltos ora por vales glaciários em paletes de verde e branco, com esforço, imaginamos o manto de neve incessante que cobria a região há 200.000 anos. Hoje, as suas encostas, mantêm-se colossais na sua grandiosidade, que entre curva e contracurva, revelam muitos quilómetros de percursos e pontos de interesse que não vai querer perder.

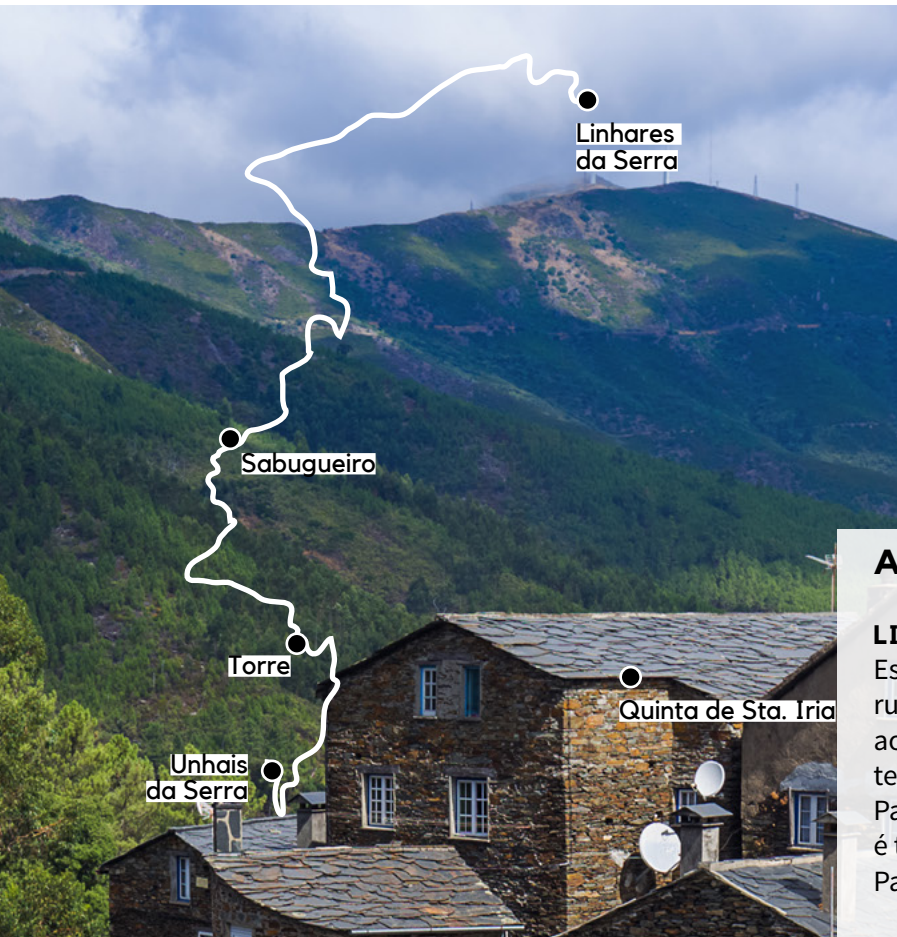
## ALDEIAS HISTÓRICAS OU ALDEIAS DE XISTO

É certo que é preciso algum tempo para lá chegar, mas o património histórico, arquitetónico e acima de tudo afetivo destas aldeias, vale bem cada quilómetro percorrido, como é o caso da aldeia histórica de Sortelha.

Um pouco mais a oeste, na estrada para Piódão, encontra a Fraga da Pena, uma cascata de 19 metros e águas translúcidas enquadrada num belíssimo cenário.







## A SERRA DE LÉS-A-LÉS

### LINHARES DA BEIRA

Esta aldeia é um museu ao ar livre. As suas ruas ladeadas por casas de granito remontam ao século XII, mas a sua história recua até aos tempos dos romanos.

Para os adeptos de desportos radicais, é também conhecida como a Capital do Parapente.

### SABUGUEIRO

A mais alta de Portugal, esta aldeia consta nas inquirições do tempo de D. Afonso II. Aqui, os pastores são o cartão de visita e dão o mote para provar os sabores regionais, desde o queijo da serra aos enchidos, acompanhados pelo pão saído do forno comunitário. Ao lado, tem o "Forno Velho", um espaço museológico que retrata a ruralidade de outrora.

### TORRE

Na verdade, ir à Serra e não ir à Torre é quase como ir ao Vaticano e não ver o Papa. A 1993 metros de altitude, fica a zona de recreio por excelência para todos os gostos, dos desportos de inverno ou das caminhadas estivais e um dos cenários naturais mais conhecidos. Na descida, no Covão do Boi, contemple a figura de N.ª Sr.ª da Estrela, padroeira dos pastores, esculpida num penedo.

### UNHAIS DA SERRA

De forte implementação da indústria de lanifícios, a "vila da água" situa-se no Vale Glaciário de Alforfa, com uma impressionante vista para a montanha, sempre ao som da ribeira de Unhais. Explore a pé, a zona mais antiga onde encontrará a ponte de pedra, o cruzeiro e as capelas. A sua estância termal é o ex-libris da zona.



# SOUVENIR GASTRONÓMICO



Entre queijos, fumeiro, cabrito, truta, caça, azeites, pão, broa, castanhas, mel, maçãs, pêssegos ou as famosíssimas cerejas, os ingredientes são muitos nesta cozinha tradicional rica em paladares.

Em [Celerico da Beira](#) participe numa degustação de amêndoas e seus derivados, nomeadamente os licores. Tudo sabores que fazem parte da história desta localidade. Se estiver para os lados de [Marofa](#), prove o borrego. Experimente ir em novembro, altura do festival dedicado a esta iguaria. Aí perto, passe por [Figueira de Castelo](#)

Rodrigo, local certo para experimentar as sopas e as migas. Delicie o seu paladar com uma prova de vinhos de diversos pontos da Beira Interior que pode conhecer nas vinhas plantadas no espaço exterior da Comissão Vitivinícola. Na aldeia de Atalaia do Campo, conhecida pelos seus produtos que marcam os sabores únicos da beira, mencionamos claro, os enchidos e o presunto. E para acompanhar, nada melhor que o pão de centeio e a broa serrana que pode

adquirir na aldeia do [Colmeal da Torre](#). Na [Ponte das Três Entradas](#), o rio Alva leva o peixe do rio, uma iguaria cozinhada com óleo, vinagre, cebola, alho, louro e colorau e em [Manteigas](#) tem a truta. Na [Covilhã](#), tem os típicos [Panela no Forno](#) ou a [Dobrada](#) à moda daquela cidade. Em [Belmonte](#), arrisque a gastronomia judaica. Perca-se também nos doces tracionais tais como as [Gargantas de Freira](#), o [Órgão](#), [Rapsódia](#), [Cavacas de Pinhel](#), [Bolo de Azeite](#), [Biscoitos](#), [Sardinhas Doces de Trancoso](#), [Doce de Requeijão com Amêndoa](#).



## ... E A FOTOGRAFIA PERFEITA

Numa visita mais alargada às zonas urbanas e em torno da Serra da Estrela encontra várias cidades, vilas, aldeias e lugarejos, que vale a pena conhecer. Percorrer a estrada que contorna a Serra e o leva à Aldeia de Natal e os seus ornamentos 100% naturais, Cabeça, molhar os pés na cascata do Poço da Broca, ou passar pelo Sabugueiro, são outros pontos obrigatórios inseridos em trajectos que devem ser feitos com calma e de máquina fotográfica pronta a disparar.

Partilhe as suas descobertas connosco!

 [cofredeprevidenciafae](#)

# PARA QUEM GOSTA DA MARESIÀ

TEMOS UM ROTEIRO QUE, FAZENDO DO **CENTRO DE LAZER - PRAIA DO VAU** O SEU PONTO DE PARTIDA, OFERECE MUITAS SUGESTÕES PARA DESVENDAR TODAS AS MARAVILHAS ALGARVIAS. DISPONÍVEL NO SITE DO COFRE EM [WWW.COFRE.ORG](http://WWW.COFRE.ORG)



# AZUL

CENTRO DE LAZER - PRAIA DO VAU

|                                     | ÉPOCA BAIXA  | ÉPOCA MÉDIA   | ÉPOCA ALTA           |
|-------------------------------------|--|---|----------------------|
| <b>Preçário<sup>20</sup></b>        | 1 a 6 jan.;<br>14 a 20 fev.;<br>25 fev. a 26 mar.;<br>12 abr. a 30 abr.;<br>1 nov. a 25 dez. | 21 a 24 fev.;<br>27 mar. a 11 abr.;<br>1 maio a 19 junho;<br>13 set. a 31 out.;<br>26 a 31 dez. | 20 jun.<br>a 12 set. |
| <b>TIPOLOGIA</b>                    |  |   |                      |
| T0 (4pax)*                          | 16,00 €  | 30,00 €   | 55,00 €              |
| T0 (4 pax) *<br>ao nível da piscina | 13,00 €  | 27,00 €   | 52,00 €              |
| T1 menor (4 pax)*                   | 20,00 €  | 35,00 €   | 66,00 €              |
| T1 maior (4 pax)*                   | 22,00 €  | 38,00 €   | 69,00 €              |
| T2 vista terra (5 pax)              | 26,00 €  | 51,00 €   | 88,00 €              |
| T2 vista mar (5 pax)                | 31,00 €  | 55,00 €   | 99,00 €              |
| cama extra                          | 10,00 €  | 10,00 €   | 10,00 €              |
| taxa de balcão                      | 5,00 €   | 5,00 €  | 5,00 €               |

\*duas camas em beliche

MORADA: Avenida João Paulo II, Lote 16, Encosta do Vau, 8500-780 Portimão

Situado apenas a 500 metros da praia, o **Centro de Lazer da Praia do Vau** tem para si apartamentos distribuídos pelas tipologias T0, T1 e T2, totalmente equipados para que a sua preocupação seja apenas o pleno gozo dos seus tempos de descanso.

**Faça do descanso uma prioridade.**

#### RESERVAS:

T/ 213 241 060

E/ geral@cofreprevidencia.pt

#### Atendimento ao Público:

Rua dos Sapateiros, n.º 58, Lisboa

## APOIO SOCIAL

Recuperação de vencimento perdido por doença, subsídio por morte, arrendamento de casas de habitação, bolsa de estudo, bolsa sénior, residências seniores e universitárias, assistência jurídica.

## FINANCIAMENTO PRÓPRIO

Financiamento à habitação e abono reembolsável.

## CULTURA E LAZER

Centros de lazer, viagens e iniciativas socioculturais.

## SAÚDE E PROTOCOLOS

Cartão de Saúde e protocolos.

**EXCLUSIVO PARA FUNCIONÁRIOS PÚBLICOS E SUA FAMÍLIA**