

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

AZUL

CENTRO DE LAZER - PRAIA DO VAU



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 A SUL

Cheire o mar, uma experiência tão espetacular quanto sentir a areia branca ou saborear o marisco.

Se tem planos algarvios para aproveitar o fim-de-semana ou para as suas férias grandes, e mesmo que não seja recebido por um sol radioso, esta região de praias de excelente qualidade, brinda os seus visitantes com muitos locais de cultura e natureza, sem esquecer a gastronomia.

Por isso, partilhamos algumas sugestões para que possa explorar as cercanias do Centro de Lazer da Praia do Vau e tornar os seus dias memoráveis!

Mergulhe no Barlavento e Sotavento Algarvio.

FAÇA DO DESCANSO UMA PRIORIDADE!



# LOCAIS



## MERCADO DOS ESCRAVOS LAGOS

Conhecido como Mercado dos Escravos, o Núcleo Museológico Rota da Escravatura está instalado no Edifício da Vedoria / Alfândega, junto à Praça do Infante, na cidade de Lagos.

O núcleo museológico evoca o passado do comércio dos escravos em Lagos na época dos Descobrimentos e foi constituído em colaboração com o projeto “Rota do Escravo” da UNESCO.

Horário de funcionamento:  
terça a domingo | 10h00 - 12h30 / 14h00 - 17h30  
[www.cm-lagos.pt](http://www.cm-lagos.pt)



## MONUMENTOS MEGALÍTICOS ALCALAR

O concelho de Portimão, com uma forte relação fluvial e marítima tem núcleos pré-históricos que remontam ao IIIº milénio a.C.. Numa área de influência da outrora navegável Ribeira da Torre, visite o Centro de Interpretação e o monumento pré-histórico com 27m diâmetro.

Horário de funcionamento:  
1 setembro a 31 julho  
terça a sábado | 10h00 - 13h00 / 14h00 - 16h30  
(última entrada 15 minutos antes do fecho)  
entrada livre: sábados das 10h00 - 13h00  
encerra: segunda-feira, domingos e feriados

Consulte o site para o mês de agosto:  
[www.museudeportimao.pt](http://www.museudeportimao.pt)



## MUSEU DE PORTIMÃO PORTIMÃO

O museu de Portimão, sediado numa antiga fábrica de conservas, partilha modos de vida ligados ao rio, contando a história de uma comunidade e do seu território, sempre numa forma interessante e apelativa para todas as idades.

Horário de funcionamento:  
1 de setembro a 31 de julho  
terça | 14h30 - 18h00  
quarta a domingo | 10h00 - 18h00  
entrada livre: domingo das 10h00 - 14h00  
encerra: segunda, terça (até às 14h30) e nos feriados nacionais  
entrada livre: domingo das 10h00 - 14h00

Consulte o site para o mês de agosto:  
[www.museudeportimao.pt](http://www.museudeportimao.pt)



## SÍTIO DAS FONTES ESTÔMBAR

Variadas são as paisagens mediterrânicas aqui existentes - o sapal, o paúl, o matagal, uma pequena lagoa temporária, zonas agrícolas abandonadas e vários planos e linhas de água.

As numerosas nascentes que dão o nome ao local, têm origem no maior freático algarvio, o Lias-Dodger ou Querença-Silves. Aqui encontra o Centro de Interpretação da Natureza, áreas para piqueniques, o Moinho de Maré e a Casa do Moleiro, ambos exemplos da memória do património industrial.

<http://percursos.cm-lagoa.pt>



## PRAIA DO VALE DE CENTEANES LAGOA

É nesta praia que se inicia a caminhada pelos Sete Vales Suspensos. São cerca de 6 km das mais emblemáticas paisagens costeiras do Algarve, ao longo dos quais encontrará arcos, vales e algares. Terminando na praia da Marinha (na imagem), passa pela famosa praia de Benagil. Para evitar o calor, recomenda-se que seja realizado na Primavera ou no Outono.



## CASTELO DE PADERNE PADERNE

Conquistado aos mouros por D. Paio Peres Correia em 1248 e apenas desativado em 1858, esta edificação em taipa militar almóada é tida como o melhor exemplo preservado de um *ishn* ou fortificação rural existente em Portugal e um dos melhores na Península Ibérica.

Este castelo é um dos que figuram na bandeira de Portugal junto com o de Estômbar, Aljezur, Albufeira, Cacela, Sagres e Castro Marim e todos erigidos no Algarve!

[www.cm-albufeira.pt](http://www.cm-albufeira.pt)



## PROMONTÓRIO DE N.ª SR.ª DA ROCHA | PORCHES

Outrora local de culto dos Visigodos e dos Muçulmanos, a capela do séc. XVI que aqui encontra é o que subsiste de uma fortaleza provida de muralha abaluartada poligonal,

defendida por fosso e ponte levadiça, estas destruídas no terramoto de 1755.

Em 1963 este conjunto foi classificado como Imóvel de Interesse Público.

A paisagem é magnífica e vale a pena a visita. E já que aí está, aproveite para conhecer as praias das redondezas.

<https://cm-lagoa.pt>



## QUERENÇA, SALIR, ROCHA DA PENA, FONTE DA BENÉMOLA

Entre o Barrocal e a Serra, toda zona distingue-se pela tipicidade das suas aldeias e pelo seu património natural protegido de características geológicas únicas. Opte por fazer esta visita através dos muitos trilhos disponíveis!

[www.cm-loule.pt](http://www.cm-loule.pt)

# FEIRAS MERCADOS FESTIVAIS

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



## SALIR DO TEMPO LOULÉ | JULHO

Num palco de experiências de regresso ao passado conte com música, dança, artes performativas, animação itinerante, rábulas e estórias, exposições e gastronomia.



## FESTIVAL DO MARISCO OLHÃO | AGOSTO

Mariscos são a cabeça de cartaz, mas também pode esperar deste Festival, doçaria regional, artesanato evários espectáculos.



## FESTIVAL DA SARDINHA PORTIMÃO | AGOSTO

É longa e deliciosa a tradição da sardinha. E neste festival conte também com música ao vivo. “Boa sardinha no prato ou no pão é aqui, em Portimão!”



## FATACIL LAGOA | AGOSTO

Uma das maiores feiras do país, é dedicada ao artesanato, ao turismo, à agricultura, ao comércio e à indústria e com muita cultura genuína portuguesa pelo meio.



## FEIRA MEDIEVAL SILVES | AGOSTO

O centro da cidade enche-se de Vikings e de Muçulmanos, ou de nobres e de guerreiros. Em cada edição viva a história desta antiga capital do Reino do Algarve.



## PIRATE WEEK ALVOR | AGOSTO

Sempre ao final da tarde, são dias que recriam e despoletam o imaginário de diversão e aventura pirata para toda a família, com dança, música e mercados.

## PROCOLOS

### Krazy World

Redução de 15%  
no ingresso para os  
associados do Cofre

Estrada Algoz, Messines  
8365-907 Algoz  
[www.krazyworld.com](http://www.krazyworld.com)

### Museu de Portimão e Centro de Interpretação de Alcalar

Museu de Portimão: 2,00€  
C. I. de Alcalar: 1,50€  
Museu e Centro: 2,50€  
Acesso gratuito, praticada  
no Museu e Centro de  
Interpretação de Alcalar, a  
todas as crianças e jovens  
até aos 15 anos

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

# 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.



Perto do Vau, a Quinta Pedagógica de Portimão estimula o contacto próximo com as artes rurais e com os animais.

No Zoomarine, famoso pelos espetáculos de golfinhos e dedicado à conservação e preservação ambiental, terá um dia garantido de diversão para toda a família.

Em Lagos, encontrará um Zoo que lhe ensinará muita coisa sobre as cerca de 150 espécies de animais que acolhe. Tem ainda um recinto dedicado aos morcegos, que o irá surpreender.

Dependendo da época do ano, poderá fazer passeios de barco ou de kayak, visitar grutas e algares (o algar de Benagil é imperdível), ter aulas de surf, fazer mergulho, snorkeling, windsurf, stand up paddle (que até conseguir o equilíbrio, tirarão boas risadas a quem assiste). É um mar imenso de opções!

A pesca em alto mar é a escolha certa para os adeptos da modalidade e a oportunidade de tirar aquela fotografia que fará a inveja dos seus amigos.

No no KrazyWorld (em Algoz), passe um dia entre insufláveis, piscinas e escorregas, animais exóticos e de quinta.

Os fãs de escorregas aquáticos e bons mergulhos, irão adorar o Slide & Splash. O Aquashow e o Aqualand são outras opções com escorregas aquáticos e piscinas. A diferença está na sua localização, no preço e nas diversões.

Mas existem outras ofertas que o podem levar até ao interior da Serra de Monchique, para um passeio num irrequeto “buggy” ou num afável burro.

# FAÇA-SE À ESTRADA

APROVEITE OS DIAS E PERCORRA ALGUNS QUILÓMETROS DAS ESTRADAS NACIONAIS QUE SERVEM A PRAIA DO VAU.

SE GOSTA DE EXPLORAR TEMOS ALGUMAS SUGESTÕES QUE PERCORREM AS ROTAS DO BARLAVENTO E SOTAVENTO ALGARVIO.





Dirija-se à Costa Vicentina. Em Vila do Bispo, procure as pegadas de dinossauros existentes espalhadas pelas praias da Salema e Praia Santa. Em Aljezur, terra de bom peixe e do Festival da batata-doce. Deguste as iguarias e percorra as suas ruas pitorescas. A Serra de Monchique oferece paisagens verdejantes, cascatas e vilas a descobrir. Faça pequenos desvios para visitar os castelos de Silves, também um marco da presença islâmica no Algarve.



No sotavento, em Castro Marim, visite as salinas milenares da reserva natural, que conserva bem vivas as tradições da apanha do sal. Na Ria Formosa, tem passeios de barco e catamarã que percorrem os canais para observações das aves migratórias, como os flamingos. Caso opte por um caminho pedestre visite a Lagoa dos Salgados, onde poderá exercitar as pernas e observar as aves residentes. Mas basta um olhar mais atento para encontrar outras sugestões e atividades organizadas para explorar a região.

# SOUVENIR GASTRONÓMICO



Neste campo a variedade é muita... e de qualidade. No reino dos mares prove o peixe fresco e os mariscos. Na zona ribeirinha de **Portimão** encontra muitos locais com peixe grelhado. Os mariscos estão um pouco por todo o lado. Dos perceves às ostras, o sabor a mar é a identidade destes petiscos, mas para acalantar os estômagos nada como rematar com o famoso arroz de lingueirão.

Se for para os lados de **Santa Luzia**, não perca o polvo, embaixador oficial desta pitoresca

vila piscatória e experimente as cataplanas - reserve com antecedência!

Em **Querença**, tem a conhecida galinha cerejada ou o afamado xerém - as papas de milho. Mas há algumas iguarias mais originais, como a muxama, uma conserva de atum, muito antiga que regressa agora aos pratos dos comensais, também conhecida como o presunto do mar. Para os apreciadores de gastronomia alemã, em

**Porches**, há um restaurante de cozinha da Baviera com salsichas regionais. Para sobremesa, tem os doces típicos da região, quase todos à base de fios de ovos e amêndoas. Entre os morgadinhos e dom rodrigos estes delicados doces saciam qualquer um. Se quiser juntar mais um pouco de Algarve acompanhe o momento com medronho.

E no caminho de casa, faça uma paragem para comprar laranjas. Sumarentas e a bom preço, esta é uma boa forma de levar um pouco do verão na bagagem.



## ... E A FOTOGRAFIA PERFEITA

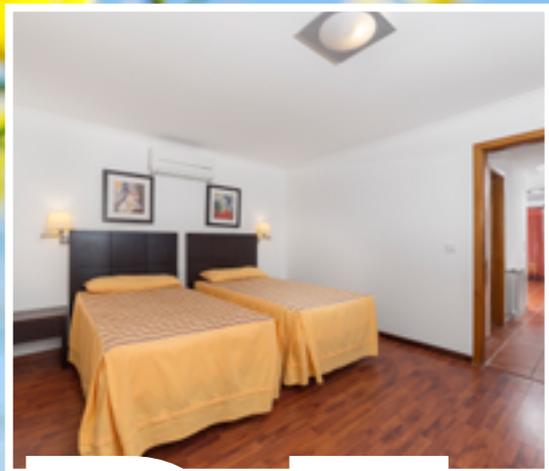
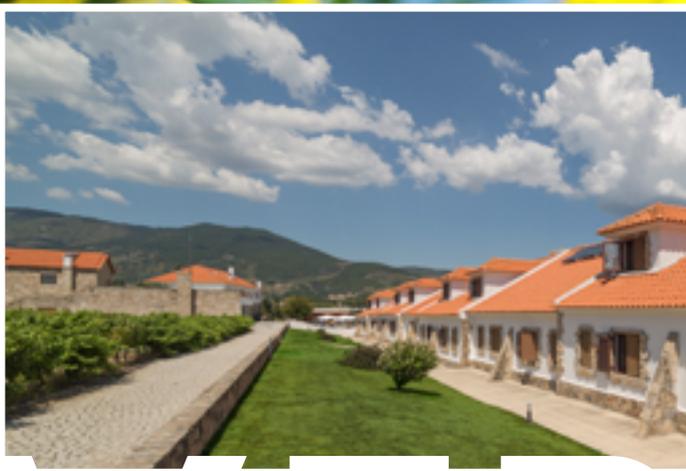
Praias extensas, outras emolduradas por falésias, são muitos os cenários. Tendo a Praia do Vau como ponto de partida, na maré baixa, caminhe à beira-mar até à Praia da Rocha. A oeste, na Praia do Alvor pode percorrer o passadiço de 6 km que une a Praia dos Três Irmãos à Ria de Alvor. Se optar pela direção contrária, em direção à Praínha, faça-o na maré vazia. Porquê? O local é rico em conchas e búzios, e as crianças adoram estas descobertas! Assim pode caminhar à vontade sem birras nem cansaços.

Partilhe as suas descobertas connosco!

 [cofredeprevidenciafae](#)

# PARA QUEM GOSTA DOS ARES DA MONTANHA

TEMOS UM ROTEIRO QUE, FAZENDO DO **CENTRO DE LAZER - QUINTA DE SANTA IRIA** O SEU PONTO DE PARTIDA, OFERECE MUITAS SUGESTÕES PARA DESVENDAR TODAS AS MARAVILHAS BEIRÃS. **DISPONÍVEL NO SITE DO COFRE EM WWW.COFRE.ORG**



# VERDE

CENTRO DE LAZER - QUINTA DE SANTA IRIA

## Preçário

TIPOLOGIA	RESTANTES PERÍODOS janeiro a junho; setembro a dezembro		ÉPOCA ALTA julho e agosto
	SEXTA A SÁBADO	DOMINGO A QUINTA	
quarto single	21,00 €	18,00 €	26,00 €
quarto duplo	29,00 €	24,00 €	35,00 €
suíte (2/3 pax)	42,00 €	35,00 €	53,00 €
T1 (3 pax)	42,00 €	35,00 €	53,00 €
T2 (4 pax)	54,00 €	48,00 €	66,00 €
cama extra	10,00 €	10,00 €	10,00 €
taxa de balcão	5,00 €	5,00 €	5,00 €

MORADA: Estrada Nacional 18/3, S/N, Estrada de Caria, 6200-707 Teixoso

## RESERVAS

T/ 213 241 060

E/ geral@cofreprevidencia.pt

Atendimento ao Público: Rua dos Sapateiros, n.º 58, Lisboa

Situado apenas a 7 kms da Covilhã, o **Centro de Lazer da Quinta de Sta. Iria** é a escolha para quem procura momentos de lazer numa envolvente fora do reboliço das cidades e da agitação das praias.

Os apartamentos T1 e T2, em moradias em banda, estão equipados com frigorífico, micro-ondas, placa, televisão e secador.

Este centro dispõe ainda de quartos singles e duplos, e uma suíte.

**Faça do descanso uma prioridade.**

## 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**