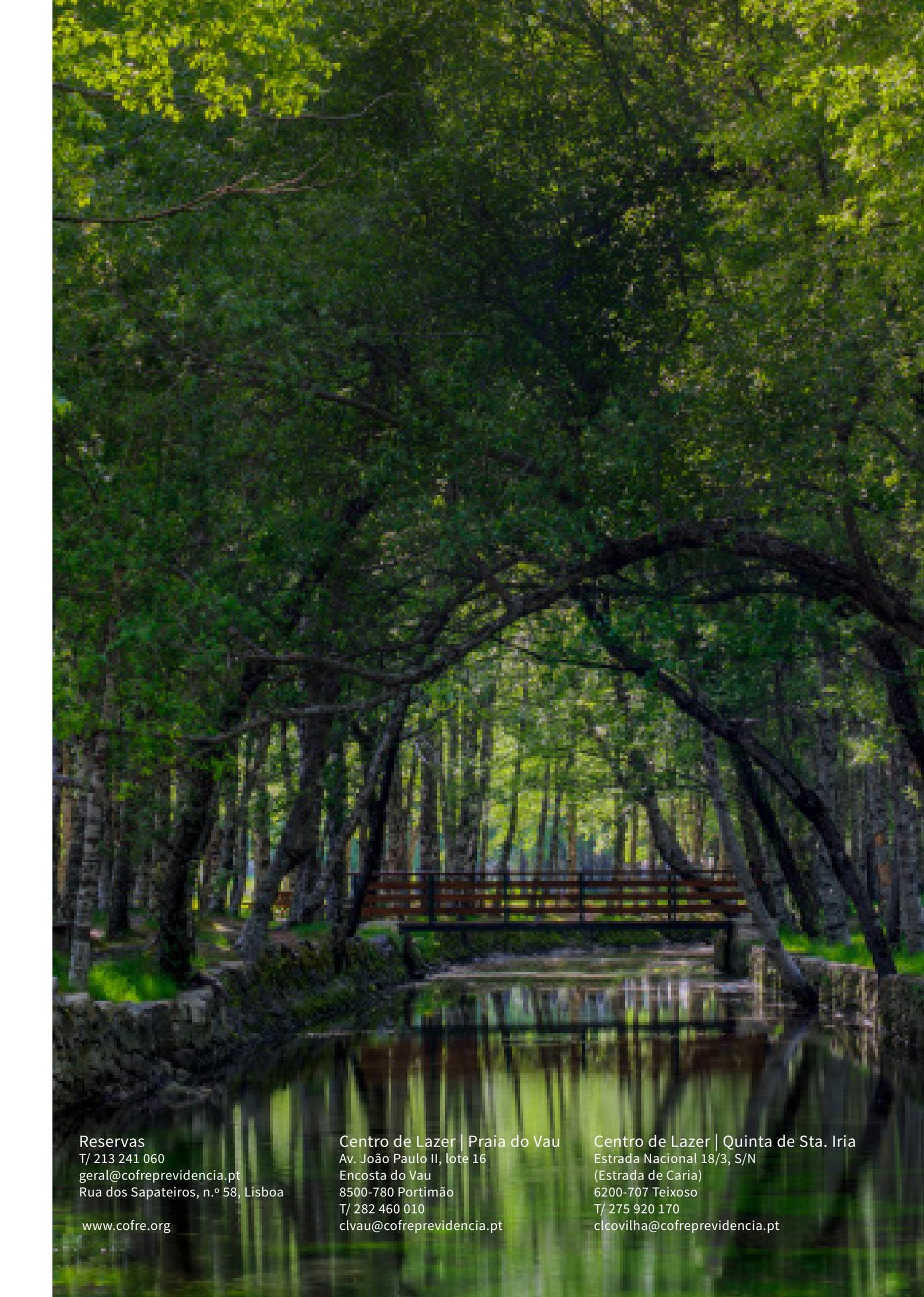


#roteiros vá mais além nos  
seus destinos #leia #conheça

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

# RUMOS 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.

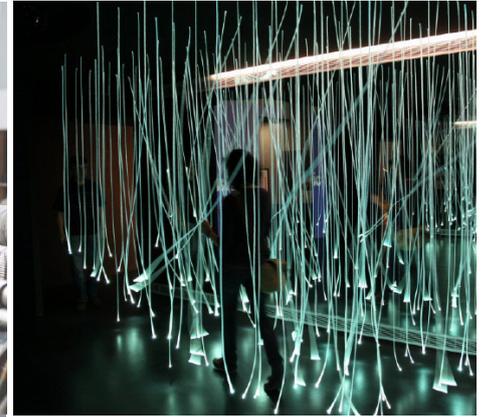
Horário de funcionamento:  
todos os dias | 09h00 - 12h30 e 14h00 - 18h00  
encerra nos feriados  
[www.cm-gouveia.pt](http://www.cm-gouveia.pt)



## 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 | PERABOIA

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

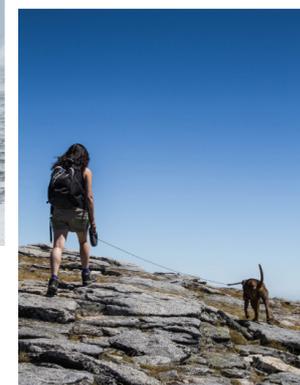
### SkiParque Serra da Estrela

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

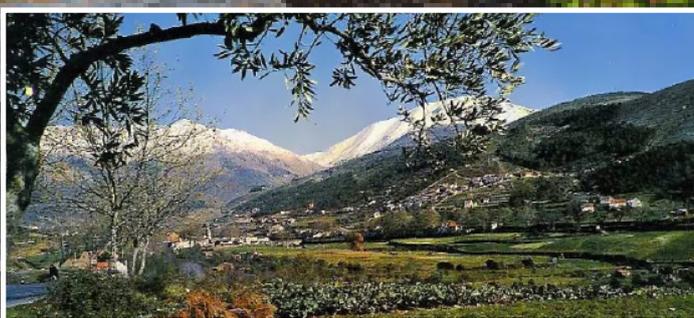
A mais alta de Portugal, esta aldeia consta nas inquirições do tempo de D. Afonso II. Aqui, os pastores são o cartão de visita e dão o mote para provar os sabores regionais, desde o queijo da serra aos enchidos, acompanhados pelo pão saído do forno comunitário. Ao lado, tem o "Forno Velho", um espaço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

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

Preçário <sup>23</sup>	ÉPOCA BAIXA	ÉPOCA MÉDIA	ÉPOCA ALTA
<b>TIPOLOGIA</b>	1 jan.; 3 fev a 30 mar.; 9 abril a 11 maio; 15 out. a 21 de dez.	12 maio a 16 jun.; 10 set. a 14 de out.; Páscoa: 31 de mar. a 8 abril; Fim de ano: 22 a 31 de dez.	17 de junho a 9 de setembro
T0 (4pax)*	18,00 €	30,00 €	55,00 €
T0 (4 pax) * ao nível da piscina	15,00 €	27,00 €	52,00 €
T1 menor (4 pax)*	22,00 €	35,00 €	66,00 €
T1 maior (4 pax)*	25,00 €	38,00 €	69,00 €
T2 vista terra (5 pax)	29,00 €	51,00 €	88,00 €
T2 vista mar (5 pax)	35,00 €	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**