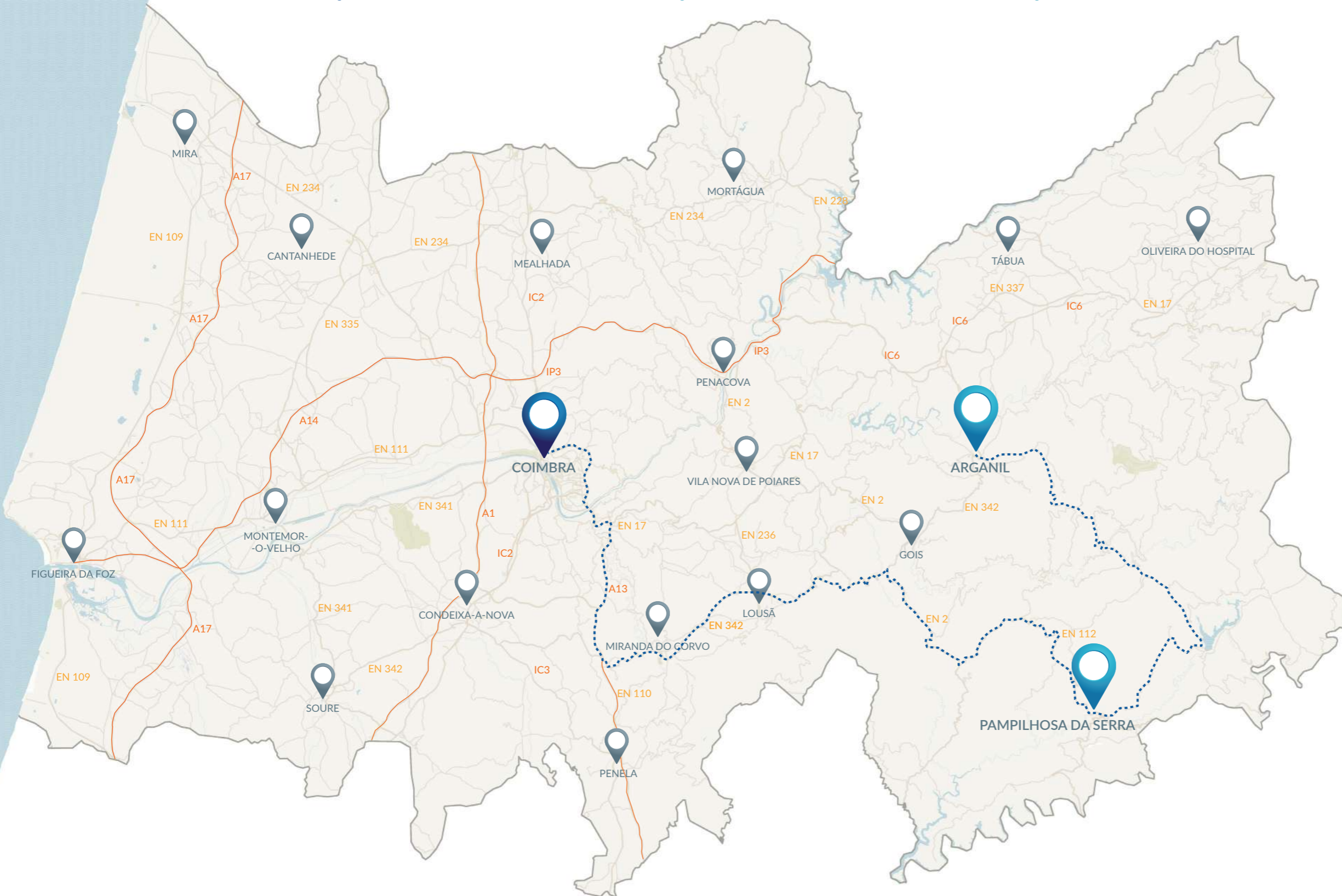


- MONTEMOR-O-VELHO >>> FIGUEIRA DA FOZ
Dos campos de arrozais ao outro branco das salinas
- CANTANHEDE >>> MIRA
A Gândara - na senda das dunas de areia
- MEALHADA >>> MORTÁGUA
Terras férteis de ilustres guerras
- CONDEIXA-A-NOVA >>> SOURE
Memória viva, histórias de hoje
- LOUSÃ >>> GOIS
Da sobriedade do xisto à frescura do rio
- PAMPILHOSA DA SERRA >>> ARGANIL
A Natureza dos Sentidos
- PENELA >>> MIRANDA DO CORVO
Heranças antigas e Docos paixões
- TÁBUA >>> OLIVEIRA DO HOSPITAL
O apelo da Serra
- PENACOVA >>> VILA NOVA DE POIARES
Passado e futuro banhados pela magia do Mondego



A NATUREZA DOS SENTIDOS



COIMBRA

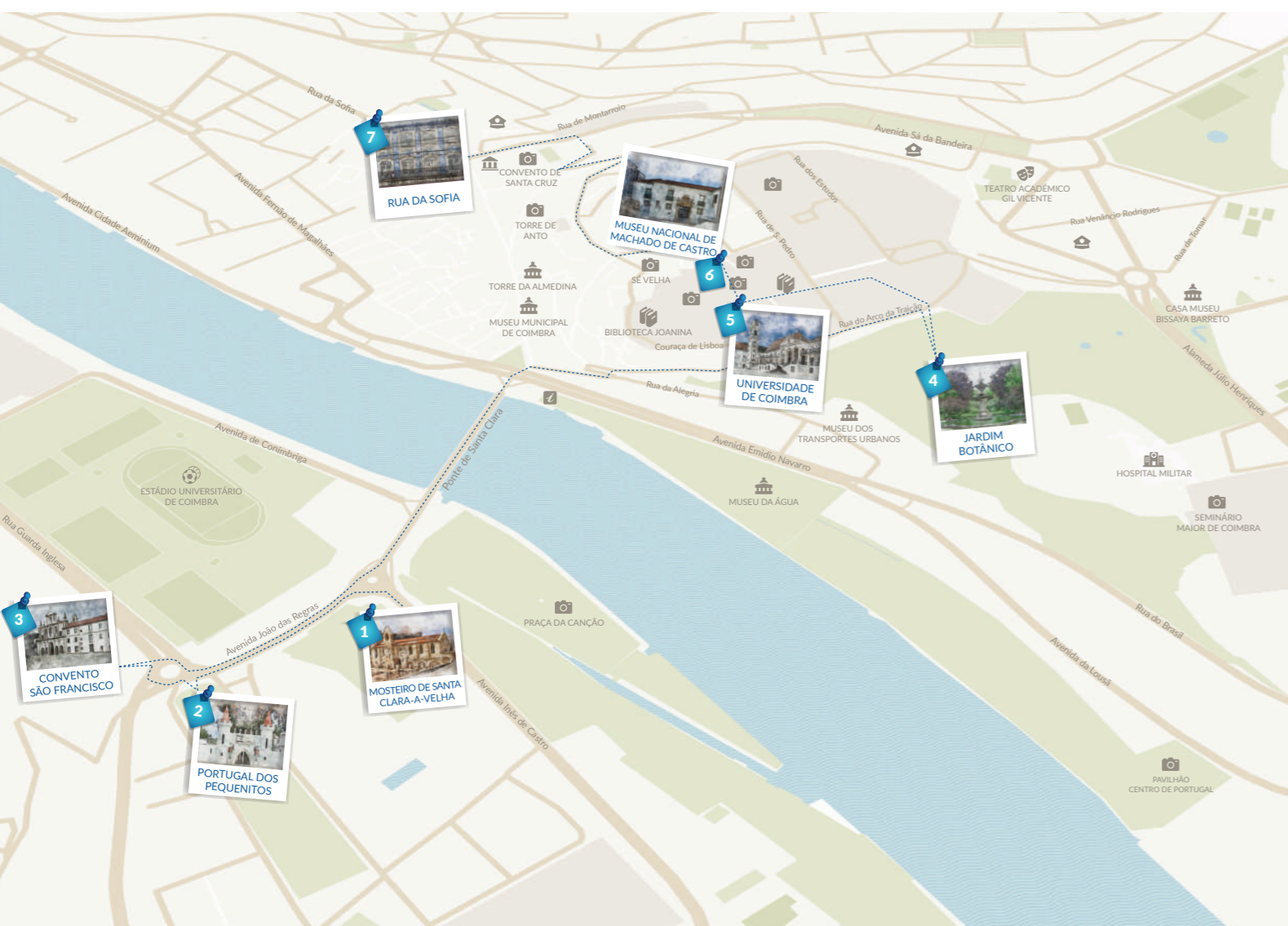
Câmara Municipal de Coimbra
+351 239 857 500
www.cm-coimbra.pt

PAMPILHOSA DA SERRA

Posto de Turismo
Rua Rangel de Lima
3320-229 Pampilhosa da Serra
(+351) 235 590 323
geral.turismo@cm-pampilhosadaserra.pt
www.cm-pampilhosadaserra.pt

ARGANIL

Casa Municipal da Cultura de Arganil
Avenida das Forças Armadas
3300 - 011 Arganil
(+351) 235 200 137 | 235 200 139
turismo.arganil@cm-arganil.pt
www.cm-arganil.pt



- ### COIMBRA
- Posto de Turismo
 - Museu, Atração
 - Local de Interesse
 - Biblioteca
 - Teatro
 - Câmara Municipal, Edifício Público
 - Centro Desportivo
 - PJ, SEF, PSP, PM, GNR
 - Local de cuidados médicos
 - Bombeiros
 - Parque
 - Parque de Caravanismo
 - Transporte Público



MOSTEIRO DE SANTA CLARA-A-VELHA
Classificado desde 1910 como Monumento Nacional, o Mosteiro de Santa Clara-a-Velha fundado em 1283 foi alvo de diversas obras de intervenção para valorização. Desde 2008 que está disponível para visita a área de ruína e o Centro Interpretativo com achados arqueológicos, resultado das escavações e estudos do local.

LOCALIZAÇÃO 40°12'10.7712"N 8°25'58.5228"W



PORTUGAL DOS PEQUENITOS
É o mais antigo parque temático português, composto por reproduções à escala reduzida, divididas em seis grandes temáticas: Casas Regionais; Portugal Monumental; Cidade de Coimbra; Portugal Insular e Países de Expressão Portuguesa.

LOCALIZAÇÃO 40°12'11.11"N 8°26'05.2"W



CONVENTO SÃO FRANCISCO
Recentemente requalificado para ser o principal Centro Cultural e de Congressos da cidade, e com projeto do arquiteto Carrilho da Graça, a sua construção remonta a 1602. Em 2015, foi iniciada a obra de recuperação da antiga igreja do Convento de São Francisco com projeto do arquiteto Gonçalo Byrne.

LOCALIZAÇÃO 40°12'13.0536"N 8°26'8.1708"W



JARDIM BOTÂNICO
O Jardim Botânico foi criado com o objetivo de complementar o estudo da História Natural e da Medicina na Universidade de Coimbra. Traçado à maneira italiana, distribuído por vários patamares, escadarias e avenidas, é um dos jardins botânicos mais conceituados a nível mundial, permitindo uma viagem aos quatro cantos da Terra, devido à diversidade de plantas que possui.

LOCALIZAÇÃO 40°12'24.6"N 8°25'16.3"W



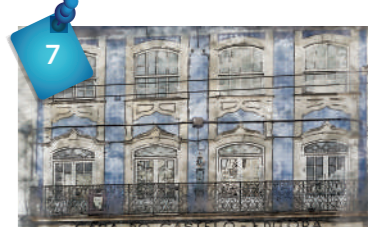
UNIVERSIDADE DE COIMBRA
Em 1290, D. Dinis criava a Universidade mais antiga do país e uma das mais antigas do mundo. Inicialmente confinada ao Palácio Real, a Universidade foi-se estendendo por Coimbra, modificando-lhe a paisagem, tornando-a na cidade universitária. A Universidade de Coimbra, Alta e Sofia formam um conjunto arquitetónico que, desde 2013, integra a lista de locais reconhecidos como Património Mundial da Humanidade pela UNESCO.

LOCALIZAÇÃO 40°12'28.8"N 8°25'23.7"W



MUSEU NACIONAL DE MACHADO DE CASTRO
Fundado em 1911, o museu ocupa o antigo edifício do Paço Episcopal, construído sobre o criptoportico do fórum de Minúcio que constitui a mais significativa obra romana, datada do século I, em território nacional. O nome do museu homenageia um dos maiores vultos da escultura nacional, Joaquim Machado de Castro (1731-1822), que nasceu nos arredores de Coimbra e foi escultor régio.

LOCALIZAÇÃO 40°12'33.354"N 8°25'30.7596"W



RUA DA SOFIA
Classificada desde 1910 como Monumento Nacional, o Mosteiro de Santa Clara-a-Velha fundado em 1283 foi alvo de diversas obras de intervenção para valorização. Desde 2008 que está disponível para visita a área de ruína e o Centro Interpretativo com achados arqueológicos, resultado das escavações e estudos do local.

LOCALIZAÇÃO 40°12'47.7936"N 8°25'50.52"W



- PAMPILHOSA DA SERRA**
- Posto de Turismo
 - Museu, Atração
 - Local de Interesse
 - Biblioteca
 - Teatro
 - Câmara Municipal, Edifício Público
 - Centro Desportivo
 - PJ, SEF, PSP, PM, GNR
 - Local de cuidados médicos
 - Bombeiros
 - Parque
 - Parque de Caravanismo
 - Transporte Público



MIRADOURO NATURAL DOS MEANDROS DO ZÊZERE

LOCALIZAÇÃO 39°59'38.983"N 8°20.015"W

Vale do Porco Pampilhosa da Serra

Na freguesia da Portela do Fojo, o Miradouro Natural dos Meandros do Zêzere permite observar um cenário dominado pelo Vale do rio que lhe deu nome. O Vale do Zêzere deslumbra pela sua imponente paisagem e pelo rio que lhe dá o nome, com o seu profundo traçado e curvas acentuadas, resultado de um processo de meandração. O rio muda de forma e de posição conforme as variações de energia e de carga fluviais.

A região envolvente tem, também, grande interesse ecológico, nomeadamente a Mata de Alvaro e a sua vegetação espontânea de natureza climática. Nas encostas íngremes circundantes, destacam-se as monoculturas de pinheiro bravo. Na linha do horizonte, vislumbram-se belas paisagens em volta do Zêzere, para além dos majestosos alinhamentos montanhosos, nomeadamente a Gardunha, Estrela, Lousã e dos Penedos de Góis.



MUSEU MUNICIPAL DE PAMPILHOSA DA SERRA

LOCALIZAÇÃO 40°24'46.399"N 7°57'4.237"W

Praça Barão de Loredó 3320-219 Pampilhosa da Serra (+351)235 590 343 museu@cm-pampilhosadaserra.pt

O Museu Municipal de Pampilhosa da Serra foi inaugurado em 1996, num espaço anteriormente ocupado pela Câmara Municipal e pela Cadeia. O edifício, datado do século XVIII, é representativo da arquitetura civil dos finais do século, no contexto local e regional. O espólio do Museu é de cariz, essencialmente, etnográfico, reunindo uma vasta coleção organizada em diferentes núcleos, numa dinâmica

que contribui para a descoberta do território, nas suas múltiplas dimensões. Na sua coleção, destaca-se, ainda, o capitel do pelourinho de Pampilhosa, recuperado e em exposição na Sala e Identidades do Museu Municipal. Para além da exposição permanente, cuja abordagem e conteúdo são potenciados pela utilização das novas tecnologias, o Museu dispõe de uma área de exposições temporárias e de uma sala de artesanato, onde são expostos trabalhos executados pelos artesãos do concelho. O Museu Municipal de Pampilhosa da Serra assume-se como um instrumento cultural ao serviço do desenvolvimento do território, numa perspetiva integrada, que privilegia o diálogo entre o património, a museologia e a sociedade.



MARANHO

Um dos pratos típicos da região, o maranho é um enchido fresco, confeccionado com recurso ao lúcho da cabra, que é recheado com carne de caprino, alguns produtos do fumeiro, arroz e uma quantidade apreciável de ervas aromáticas, sobretudo serpão.



IGREJA MATRIZ DE PAMPILHOSA DA SERRA

LOCALIZAÇÃO 40°2'48.102"N 7°57'4.608"W

R. Quinta 5-1 3320-219 Pampilhosa da Serra

A Igreja Matriz de Pampilhosa da Serra está situada na margem esquerda do rio Unhais, junto à ponte. Em 1907, foi devastada por um violento incêndio que reduziu a cinzas, praticamente, todo o edifício. Dos escombros, restaram apenas o retábulo em pedra, do século XVI, ao estilo da Renascença, e imagem de Nossa Senhora do Rosário. A nova Igreja Matriz, e que chegou até aos nossos dias, foi construída em 1908 e 1911, tendo



ALDEIA DO XISTO DE FAJÃO

LOCAL 40°9'56.947"N 7°55'17.728"W

Rua César Vicente da Silva Edifício Fajão Cultura 3320-080 Fajão (+351) 235 751 317 / 235 751 029 jffajao@iol.pt

Fajão é uma aldeia inserida na rede das "Aldeias do Xisto". Encaixada na serra com o mesmo nome, e próxima da nascente do rio Ceira, é reconhecida pela sua beleza paisagística, mas também pelo seu património cultural. O seu vasto património cultural é constituído pela Igreja Matriz, onde se destacam os vitrais de Manuel Nunes Pereira; pela Capela de Nossa Senhora da Guia, e as suas pinturas de matriz religiosa da autoria de Guilherme Filipe, discípulo do pintor José Malhoa; pelo Museu Monsenhor Nunes Pereira, um sacerdote da região, conhecido pelos seus poemas e gravuras. O espólio do Museu inclui xilografuras, aguarelas e objetos pertencentes à história da aldeia, nomeadamente, o seu primeiro telefone público. O casarão, típico da arquitetura da região, a marca dominante: paredes em xisto, portas e janelas em madeira, telhados em lousa. Por entre as ruas da aldeia, destacam-se: o típico forno comunitário, o lavadouro público, a antiga escola primária. Acompanhe a história contada nos painéis de ardósia que remetem para os "Contos de Fajão", da autoria de Monsenhor Nunes Pereira, e testemunho da riqueza lendária da região. No ponto mais alto da Aldeia, desfrute da piscina da paisagem envolvente, absolutamente deslumbrante.



PRAIA FLUVIAL DA PAMPILHOSA

LOCALIZAÇÃO 40°2'50.114"N 7°56'57.919"W

Estr. Pombal 9 3320-200 Pampilhosa da Serra

Inaugurada em 2010, e localizada na sede do concelho, a Praia Fluvial da Pampilhosa da Serra é uma praia urbana com características ímpares. O rio Unhais, com as suas águas límpidas e cristalinas, proporciona momentos de prazer e diversão, a que não são alheias as imensas zonas verdes ao longo das duas margens da ribeira, bem como a paisagem que daí se disfruta. Com vigilância e serviços de apoio variados, para além da proximidade ao centro da Vila, a Praia Fluvial da Pampilhosa da Serra é uma das mais apreciadas da região. Está classificada como Praia Acessível e Bandeira Azul.



ALDEIA DO XISTO DE JANEIRO DE BAIXO

LOCALIZAÇÃO 40°2'48.35"N 7°48'17.377"W

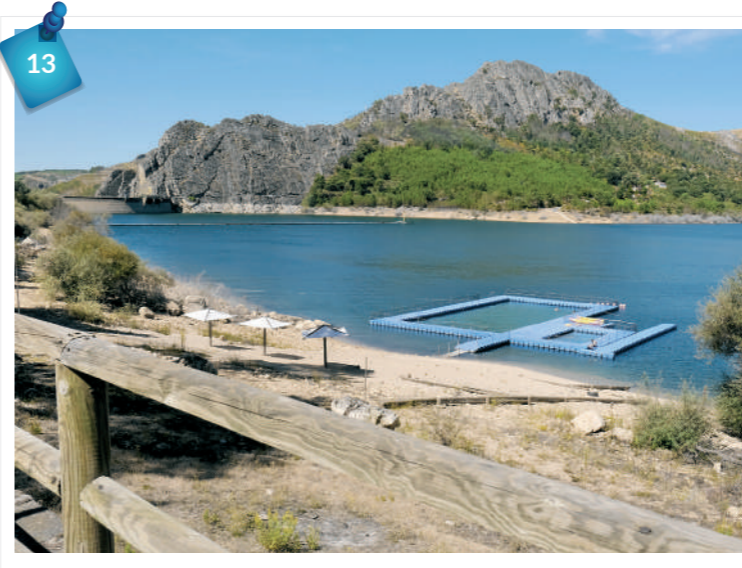
3320-105 Janeiro de Baixo

Situada nas margens do rio Zêzere, a Aldeia do Xisto de Janeiro de Baixo surge numa pequena colina, designada serra do Muradal. Conhecida como a aldeia dos cinco parques - parque infantil, de lazer, desportivo, fluvial e de campismo -, Janeiro de Baixo destaca-se pelo notável património cultural, e pelo não menos valioso património natural, quer do ponto de vista geológico, que do ponto de vista visual e paisagístico. No âmbito do património histórico e etnográfico,



FILHÓ ESPICHADA

Produto tradicional de referência no concelho de Pampilhosa da Serra, é preparado com azeite, azeite, laranja, ovos, farinha, açúcar.



BARRAGEM DE SANTA LUZIA

LOCALIZAÇÃO 40°5'40.222"N 7°51'8.6"W

Casal da Lapa, Pampilhosa da Serra

Inserida na Barragem de Santa Luzia, a piscina fluvial está enquadrada pelas formações rochosas e pelas seras verdejantes que a tornam uma das zonas mais deslumbrantes da região. Barragem de montanha, recebe água das ribeiras do Vidual e Unhais, bem como albufeira do Ceira. Lugar agradável e dotado de diversas instalações de apoio, durante a época balnear dispõe de uma piscina flutuante que permite que todos possam desfrutar destas águas em segurança. Para além das suas águas tranquilas, os visitantes podem, também, usufruir do Centro de BTT. Este edifício acolhe sessões de Câmara desde 1805, mas a definitiva trasladação da sede municipal só ocorreu em finais do século XIX. Desde então, várias foram as obras levadas a efeito, permitindo uma maior funcionalidade e acomodação dos serviços camarários.



- ARGANIL**
- Posto de Turismo
 - Museu, Atração
 - Local de Interesse
 - Biblioteca
 - Teatro
 - Câmara Municipal, Edifício Público
 - Centro Desportivo
 - PJ, SEF, PSP, PM, GNR
 - Local de cuidados médicos
 - Bombeiros
 - Parque
 - Parque de Caravanismo
 - Transporte Público



NÚCLEO URBANO DE ARGANIL

LOCALIZAÇÃO 40°12'58.147"N 8°15'53.911"W

Igreja da Misericórdia de Arganil R. Condessa das Canas 17 3300-036 Arganil GPS: 40°12'59.886"N 8°15'51.512"W

Igreja Paroquial da Vila de Arganil Largo da Igreja 3300 Arganil GPS: 40°13'6.964"N 8°3'12.586"W

Pelourinho da Vila Largo Padre Manuel Vasconcelos 7-2 3300-026 Arganil GPS: 40°13'5.725"N 8°3'13.237"W

Arganil é uma vila muito antiga como atestam os achados arqueológicos encontrados, principalmente no Dólmen dos Moínhos do Vento e Lomba do Canho. A vila de Arganil conta uma história com vários séculos. A região apresenta vestígios de ocupação do período Calcolítico, nomeadamente a Necrópole dos Moínhos de Vento, e da época Romana, como o Acampamento Militar Romano da Lomba do Canho. O primeiro foral atribuído pelo Bispo D. Gonçalo de 1114, tendo sido renovado, em 1514, por D. Manuel I. Arganil, sede do Concelho com o mesmo nome, apresenta um conjunto muito significativo de monumentos que servem de testemunho da sua evolução histórica. No Centro Histórico, lugar de memória e identidade, destacam-se monumentos como: a Igreja da Misericórdia, reconstruída no século XVIII; a Igreja Paroquial da Vila de Arganil, datada do século XVII; o Pelourinho da Vila, reconstruído em 1974, numa alusão ao foral atribuído por D. Manuel.



MOSTEIRO DE SÃO PEDRO DE FOLQUES

LOCALIZAÇÃO 40°13'41.498"N 7°59'51.058"W

Quinta do Mosteiro 3300 Arganil

A referência mais antiga que encontramos data de 1086 quando Vermuão Pelágit e sua mulher Elvira Draiz fazem doação de terrenos seus em Folques ao Santo Varão Goldrofe e seus Clérigos religiosos do Mosteiro de São Pedro de Arganil. A passagem dos frades para Folques deve ter-se dado por volta de 1190. Os elementos mais antigos do Mosteiro são a torre sineira e um dos claustros, do século XV, integrados em edifício seiscentista. Incorpora elementos barrocos, num segundo claustro, e retábulos em madeira, na Igreja. Do edifício primitivo da Igreja do Mosteiro nada se sabe. A primeira informação surge nos finais



ALDEIA DE FOZ D'ÉGUA (SERRA DO AÇOR)

LOCAL 40°14'50.777"N 7°48'45.918"W

A aldeia de Foz d'Égua pertence à freguesia de Piódão. Caracteriza-se pelas suas típicas casas de xisto e lousa e por um enquadramento natural quase em estado puro, onde se encontram diversas espécies de fauna e flora. Em Foz d'Égua, situa-se uma praia fluvial de grande beleza, ponto de encontro da ribeira de Piódão com a ribeira de Chás, que corre em direção ao rio Alvoço. Tem toda uma área envolvente arborizada com excelentes zonas de lazer, reunindo as condições para a prática da atividade balnear.



MATA DA MARGARÇA E FRAGA DA PENNA

LOCALIZAÇÃO FRAGA DA PENNA 40°13'13.231"N 7°56'9.604"W

LOCALIZAÇÃO MARGARÇA 40°12'58.403"N 7°55'8.965"W

A Mata da Margarça, situada em plena Área de Paisagem Protegida da Serra do Açor, constitui um raro testemunho de vegetação primitiva autóctone. Ocupando uma área de 68 hectares, a Mata desenvolve-se numa encosta, com uma altitude que varia entre os 600 e os 850 metros. Carvalho (Quercus robur), castanheiros (Castanea sativa), ulmeiros (Ulmus minor), azevinhos (Ilex aquifolium), azereiros (Prunus lusitanica subsp. lusitanica) e loureiros (Laurus nobilis) são algumas das espécies que constituem o seu estrato arbóreo. A riqueza florística deste local contribui, também, para a existência de uma riqueza faunística. Na mata, onde convivem presas e predadores, é possível encontrar, entre muitos outros, o rato-do-campo (Apodemus sylvaticus), a geneta (Genetta genetta), a fúinha



NÚCLEO MUSEOLÓGICO DE ETNOGRAFIA E ARQUEOLOGIA DE ARGANIL

LOCAL 40.2200309428232N 8.0541479587555W

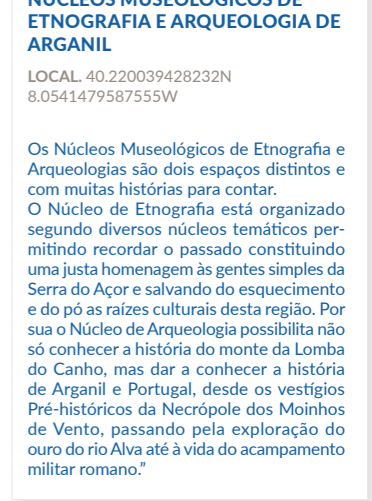
Os Núcleos Museológicos de Etnografia e Arqueologia são dois espaços distintos e com muitas histórias para contar. O Núcleo de Etnografia está organizado segundo diversos núcleos temáticos permitindo recordar o passado constituindo uma justa homenagem às gentes simples da Serra do Açor e salvando do esquecimento e do pó as raízes culturais desta região. Por sua o Núcleo de Arqueologia possibilita não só conhecer a história do monte da Lomba do Canho, mas dar a conhecer a história de Arganil e Portugal, desde os vestígios Pré-históricos da Necrópole dos Moínhos de Vento, passando pela exploração do ouro do Rio Alva até à vida do acampamento militar romano.



PRAIA FLUVIAL DE COJA

LOCALIZAÇÃO 40.2690451N 7.9886103W

Localizada em privilegiada zona beirã, Coja foi alucinada por poetas e pintores como a "Princesa do Alva". Rica em belezas naturais, uma das quais a sua praia fluvial. É um local de passagem para aqueles que pretendem conhecer as belezas que a zona serrana encerra. Coja está junto à confluência da ribeira da Mata com o Rio Alva. No aspeto paisagístico, evidenciam-se os açudes do Rio Alva, com particular destaque para o existente junto ao Parque de Campismo, que pelas suas características naturais permite a localização desta praia fluvial.



BUCHO

O Bucho, é uma iguaria confeccionada com o estomago do porco. Existem várias receitas no concelho de Arganil, sendo que o denominador comum são sempre as carnes nobres do Porco e o Arroz. Apresenta-se pronto a comer, podendo ser servido frio ou quente. Por ser um produto versátil, pode ser degustado como entrada, ou servido como prato principal.



A CAPELA DE S. PEDRO

LOCALIZAÇÃO 40°13'50.6064"N 8°34'22.208"W

EN 342-4 a 1 Km de Arganil (+351) 235 200 137 turismoarganil@cm-arganil.pt jffajao@iol.pt

A capela de S. Pedro situada à entrada da vila é o único imóvel de Arganil classificado como Monumento Nacional. A sua edificação data dos finais do século XIII. Diz-nos o Visconde de Sanches Frias no seu livro Pombeiro da Beira, que foi D. Marinha Afonso e seu marido Fernão Rodrigues Redondo, Senhores de Arganil durante o reinado de D. Dinis, que mandaram construir a capela para jazigo da família. Contudo, o casal por razões que ainda se desconhecem mudou a sua residência para Santarém, onde acabariam por falecer sendo sepultados na igreja de S. Nicolau. No entanto a tradição diz que a capela foi mandada construir por D. Dinis e que perto existia um mosteiro de que era prior São Goldrofe. A arquitetura do edifício é de grande simplicidade nos elementos decorativos e nos recursos técnicos, sendo o edifício uma mistura de românico e um gótico provincial. Tem corpo de três nave separadas por duas arcadas de três arcos quebrados ou apontados - caracteristicamente góticos - e uma cabecera tripartida com capelas retangulares e absidais: a capela-mor e duas laterais. As paredes são construídas em alvenaria irregular de calhaus rolados e todas as aberturas, cunhais e arcos são em cantaria,

com um ligante de argamassa. O chão da capela era inicialmente de terra batida e à mesma cota do exterior. Só com as obras de beneficiação do início do século XX foi introduzido o atual pavimento de tijolo e cantaria. A fachada principal, voltada a poente, apresenta uma empena triangular mais elevada que as naves laterais, um pequeno nicho quadrado e um fragmento deteriorado de um possível Brasão de Armas de Portugal, possivelmente do reinado de D. Dinis. Observa-se ainda dois contrafortes que servem de reforço, sem qualquer tipo de decoração e uma cruz de cronologia recente em pedra. Em todos os paramentos surgem pequenas frestas verticais, estreitas e retangulares que pouco ou nada iluminam o espaço interior, a maior localiza-se sobre o arco triunfal e apresenta um pequeno sino. Os três altares ocupam o topo das paredes e possivelmente já sofreram alterações, mas é neles que podemos admirar a imagem do São Pedro (século XV) no altar-mor sentado num banco e revestido de pontifical e os altares de S. Caetano e de um bispo nos altares laterais. Encontram-se ainda no interior da capela dois medalhões da autoria do Dr. Ventura da Câmara, de madeira, que representam São Pedro num e no outro um galo.



A POVOAÇÃO DE PIÓDÃO / ALDEIA DE PIÓDÃO

LOCALIZAÇÃO 40°13'44.994"N 7°49'29.287"W

Posto de Turismo da Aldeia de Piódão 3305-242 Piódão (+351) 235 732 787 museu.piodao@cm-arganil.pt

A aldeia de Piódão, integrada na Rede das Aldeias Históricas constitui um conjunto arquitetónico de raiz beirã, não só pelo seu enquadramento natural, mas também pela sua antiguidade, unidade e estado de conservação. A sua configuração pela encosta fez-lhe ganhar o epíteto "aldeia presépio". A história da Aldeia perde-se no tempo, tal e escassez de vestígios existentes. Disposta em socacos, pelas suas íngremes calçadas distribuem-se casas de xisto.



SEQUILHOS

Uma receita simples, com ovos, farinha, açúcar e manteiga, que resulta numa das delícias mais características da vila de Arganil.