



Roteiro Turístico Portugal Desenvolvimento Local

Uma iniciativa da ANIMAR
Associação Portuguesa do Desenvolvimento Local

Cofinanciado por:



PO ISE
PROGRAMA OPERACIONAL
INCLUSÃO SOCIAL
E EMPREGO



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu

ANIMAR

A ANIMAR é a REDE de sinergias do desenvolvimento local, unindo agentes e organizações na construção de uma estratégia desafiante em torno do fortalecimento da participação das comunidades no seu local, enquanto modelo estruturante para a valorização dos territórios e das pessoas. Assim, reafirmar a ANIMAR é promover a diversidade de agentes de desenvolvimento, de propostas, de organizações, de dinâmicas e contextos, que elevem as pessoas e as comunidades para o primeiro plano do modelo de desenvolvimento.

Valorizar, promover e reforçar o desenvolvimento local, a cidadania ativa, a igualdade e a coesão social na sociedade portuguesa, enquanto pilares de uma sociedade mais justa, equitativa, solidária e sustentável é a missão da ANIMAR. Para tal, associa-se a estruturas e desenvolve projetos que se conjugam e se articulam de forma a ser reconhecida como uma organização de referência na promoção do desenvolvimento integrado dos territórios.

Nota introdutória

O Roteiro Turístico Portugal Desenvolvimento Local é uma iniciativa da ANIMAR – Associação Portuguesa para o Desenvolvimento Local – inserida no âmbito do projeto Capacitar para Agir em Rede II, financiado pelo PO ISE.

Este Roteiro está inserido na iniciativa 'Campanha Agir pelo Desenvolvimento Local' e foi criado com o contributo de entidades associadas da ANIMAR que pretenderam realçar aspetos dos seus territórios que concorrem para a sua individualidade e para a riqueza local, apelando à curiosidade daqueles que sentem vontade em conhecer os recursos naturais, o património, as pessoas e as suas vivências.

É um Roteiro dinâmico e está em construção, sendo esta uma versão experimental dirigida a autocaravanistas.

Roteiro Turístico
Portugal
Desenvolvimento
Local

ROTEIRO TURÍSTICO
PORTUGAL DESENVOLVIMENTO LOCAL



Experimental

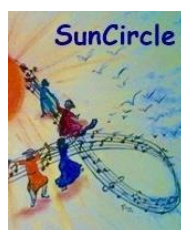
Lisboa e
Setúbal

Alenquer
Arruda dos Vinhos
Sobral de Monte Agraço
Vila Franca de Xira

Setúbal



Entidades Parceiras



Escola Profissional de Reiki
Kalyan David Silva



LISBOA

Experiências

Saúde e bem estar

Sustentabilidade e Ambiente

**visitar
conhecer
experimentar
sentir**

Comunidade do Alimento

Iniciativa da sociedade civil que visa a aproximação de produtores/as e consumidores/as, de modo a permitir uma verdadeira co-responsabilização de todos os cidadãos/as num sistema de usufruto de alimentos.



Rua Cândido dos Reis, 113 e 115
2630-233 Arruda dos Vinhos



+351 966 463 022 | Gabriel Ludovice



<https://www.facebook.com/UIBIHUB/>
ubi.hub@gmail.com



Sessões de esclarecimento sobre agricultura biológica e alimentação saudável e visita a produtores, caso coincida com algum evento.

Cestas de frutas sob reserva com 1 semana de antecedência; entregas aos sábados de manhã, das 9h às 11h.

Cestas de legumes, espontâneas e aromáticas: 7€

Fruta da época: 5€

Pão de espelta ou trigo barbela (+- 700gr, de fermentação lenta): 4€



38.9852304, -9.0800484,17

Experiências

Saúde e bem estar

Sustentabilidade e Ambiente

**visitar
conhecer
experimentar
sentir**

Encontro com plantas silvestres comestíveis e medicinais

Passeio numa quinta com identificação de plantas silvestres que naturalmente aparecem nas hortas e campos e que podem ser usadas na culinária e em medicina popular. Descrição das muitas e diferentes formas de utilizar as plantas encontradas. Finaliza com uma refeição ligeira confeccionada com plantas silvestres.



R. da Colectividade 2

Arruda dos Vinhos

(estacionar na entrada da aldeia e percorrer o caminho a pé)



+ 351 968 714 089 | Alexandra Contreiras



<https://www.facebook.com/pages/category/Community/Feitiços-da-Terra-Artes-e-Saberes-em-harmonia-com-a-Natureza-253303708340758/>
feiticodaterra@gmail.com



Duração: 3 horas

Preço: 2 pax 35€ cada, 3 ou + pax 30€ cada. Sob reserva.

Inclui: passeio de identificação das plantas silvestres, receitas e exemplos de usos das plantas, refeição confeccionada com plantas silvestres.



38.998420, -9.104806

Experiências

Saúde e bem estar

Sustentabilidade e Ambiente

**visitar
conhecer
experimentar
sentir**

Quinta de São Sebastião

Enoturismo

A experiência consta de uma prova simples de vinhos, com visita às barricas, às vinhas e à capela que se situa dentro da quinta.



Estr. de São Sebastião, 9
2630-180 Arruda dos Vinhos



+ 351 263 978 549 | + 351 913 134 347



<https://www.quintassebastiao.com>
geral@quintassebastiao.com



Sob reserva.
Bilhetes: 12 a 15€ com visita e prova de 3 vinhos



38.979155, -9.077575

Quinta do Manchas



Estr. da Subserra
1049-1057, São João dos Montes, Vila Franca de Xira



+ 351 966 907 072 | Cláudia Botas



<https://quintadomanchas.weebly.com/>
quintadomanchas@gmail.com



Experiências possíveis sob reserva:

- Cozinha partilhada vegana, jantares e show cooking crudífero, oficinas de cosmética e detergentes naturais, caminhadas pela serra ou à beira rio;
- Show cooking + jantar crudífero (20€/pax);

Dia 12 outubro
Concerto com Teresa Gabriel (15€)
Concerto+ jantar e show cooking (30€)



38.933947, -9.029217

ROTEIRO TURÍSTICO

PORTUGAL DESENVOLVIMENTO LOCAL

Experiências

Saúde e bem estar

Sustentabilidade e Ambiente

**visitar
conhecer
experimentar
sentir**

Sessões de Jikiden Reiki

Escola Profissional de Reiki Kalyan David Silva



Rua do Moinho nº12,
Cardosas 2630-433 Arruda dos Vinhos



+ 351 964 980 322 | Kalyan David Silva



<https://www.escolaprofissionaldereiki.com/>
<https://www.facebook.com/escolaprofissionaldereiki/>



Todos os dias. Sob reserva.

Sessão 1h: 20€/pax

Sessão 2h: 30€/pax



38.980790, -9.040824

Sitara Yoga

Sessões de meditação/yoga de relaxamento guiadas na natureza ou indoor. Massagem sonora com taças tibetanas. Retiros de yoga e meditação de 1 dia.



Escolinha Slow
Rua do Barreiro, 9, Camondes



+ 351 938 846 943 | Carla Natário



<https://www.facebook.com/sitarayogini/>



Agendamento prévio.

Aula de yoga especial para viajantes de 4 rodas: 10€/pax (mínimo 6 participantes).

Meditação guiada através dos elementos da natureza envolvente: 5€/pax (mínimo 6 participantes).



38.976701, -9.147258

Experiências**Saúde e bem estar****Sustentabilidade e Ambiente**

visitar
conhecer
experimentar
sentir

Observação de Estrelas e Atividades Astronómicas

Observação de estrelas e constelações na natureza, ou indoor (com projeção) com relato de factos e 'estórias'. Atividade de astronomia, dinamizada por uma astrofísica com experiência de trabalho no planetário Calouste Gulbenkian de Lisboa.



Escolinha Slow
 Rua do Barreiro, 9, Camondes



+ 351 938 846 943 | Carla Natário



<https://www.escolaprofissionaldereiki.com/>
<https://www.facebook.com/escolaprofissionaldereiki/>



Sob reserva.
 Sessão: 5€/pax



38.976701, -9.147258

Centro Equestre das Cachoeiras

A experiência consta de aulas e/ou passeios equestres.



Cachoeiras, Vila Franca de Xira



+ 351 965 609 392 | +351 918 902 558 | Verónica Santos



<http://centroequestredascachoeiras.blogspot.com>
centroequestrecachoeiras@gmail.com



Aulas de equitação, batismo de cavalo (1.ª experiência equestre), passeios equestres, festas de aniversário equestres, conhecimento e experimentação das atividades de rotina num centro equestre. Sob reserva.

Aulas individuais: ver preço no site.
 Passeios: a aferir com o Centro Equestre.



38.990938, -9.013249

Experiências

Saúde e bem estar

Sustentabilidade e Ambiente

**visitar
conhecer
experimentar
sentir**

A Descoberta do Ciclo da Lã e a Magia das Folhas

para miúdos e graúdos

Experiência que inclui:

1. Espetáculo de marionetas, "Histórias com a Natureza Dentro", inspirado na pedagogia Waldorf, que demonstra os ritmos da natureza e os ciclos das estações.

As personagens são feitas com lã, algodão e sedas. Os cenários são construídos com material reciclado, elementos da natureza, panos de algodão e seda e criações em lã. Espetáculo pelo Uho Teatro de Marionetas.

2. Impressão de folhas em tecido de algodão recorrendo a técnicas simples de fixação do princípio corante natural presente nas folhas no tecido. Iniciativa da Cores do Bosque.

3. Oficina sobre o Ciclo da Lã

4. Danças de Roda é uma oportunidade de descobrir, explorar e vivenciar novos ritmos e movimentos vindos de diferentes locais do planeta terra, através das suas danças e jogos.



Escolinha Slow

Rua do Barreiro, 9, Camondes



<https://www.facebook.com/UhoTeatrodeMarionetas/>

<https://www.facebook.com/coresdobosquewool/>

cores.do.bosque@riseup.net (Dália Lourenço e Luísa Pereira)



Sob reserva por email ou messenger.

Duração: 3h

Bilhetes: 18€ (1 adulto e 1 criança), 10€ (adulto ou criança extra).



38.976701, -9.147258

Experiências**Saúde e bem estar****Sustentabilidade e Ambiente**

visitar
conhecer
experimentar
sentir

Escola Slow

Antiga escola primária de Camondes e que atualmente funciona como espaço comunitário gerido pela Associação Slow Movement Portugal. O espaço possui materiais e um dossier de orientações para o desenvolvimento de atividades autónomas, como observação de pássaros e passeios na natureza circundante, entre outras atividades a desenvolver na escolinha de forma autónoma apoiado por guias escritos.



Escolinha Slow

Rua do Barreiro, 9, Camondes



+ 351 969 128 599 | Raquel Tavares

<https://www.slowmovementportugal.com>

Sob reserva.



38.976701, -9.147258

Centro de Aprendizagem Comunitária

Associação Caminhando

Visita a um projeto educativo inovador que funciona numa antiga escola primária reabilitada, no centro de uma pequena aldeia. O Centro de Aprendizagem funciona no âmbito do ensino doméstico e engloba o pré-escolar e o primeiro ciclo. A visita pode incluir experiências na área do bem estar, como acunpuntura ou capoeira, palestras ou workshops sobre educação, entre outras consoante a disponibilidade e a calendarização anual.



Rua 25 de Abril, Ed EB1, 2630-433 Cardosas



+ 351 934 811 753 | Cristina Leonor Pereira

+ 351 919 913 743 | Sandra Rodrigues

<https://https://associacaocaminhando.wixsite.com/associacaocaminhando>

Sob reserva.



38.976296, -9.039934

ROTEIRO TURÍSTICO

PORTUGAL DESENVOLVIMENTO LOCAL

Experiências

Saúde e bem estar

Sustentabilidade e Ambiente



outros locais de interesse

Rota dos Azulejos

Igreja de Nossa Senhora da Salvação



Rua 5 de Outubro, 51
2630 – 113 Arruda dos Vinhos



+351 263 977 035 | Posto de Turismo



<http://www.cm-arruda.pt/app-descubra-arruda-dos-vinhos>



Sob reserva.



38.984025, -9.076850

Rota Histórica das Linhas de Torres

Centro de Interpretação das Linhas de Torres



Praça Doutor Eugénio Dias, 12
2590-016 Sobral de Monte Agraço



+351 261 942 296 | CILT (Centro de Interpretação das Linhas de Torres)



<http://www.cilt.pt/>



Sob reserva. Para informações, preços e marcação de visitas contactar o CILT.



39.018629, -9.151574

ROTEIRO TURÍSTICO

PORTUGAL DESENVOLVIMENTO LOCAL

Experiências

Saúde e bem estar

Sustentabilidade e Ambiente



**outros locais de
interesse**

Rota do Centro Histórico de Arruda dos Vinhos



Rua 5 de Outubro, 51
2630 – 113 Arruda dos Vinhos



+351 937 869 659 | Paulo Câmara



Passeio pedestre com uma viagem no tempo que conduz os visitantes pela história e pelas lendas que povoam a vila. Preço, sob consulta a combinar diretamente com o guia. Sob reserva.



38.984025, -9.076850

Experiências**Saúde e bem estar****Sustentabilidade e Ambiente****eventos****Curt'Arruda****11 a 13 de outubro 2019**

Sob o tema da 'Ruralidade', o Curt'Arruda – Festival de Cinema de Arruda dos Vinhos – tem como missão homenagear o património e os valores rurais do nosso país e aproximar a população local ao cinema e à terra.

Centrado em curtas-metragens, promove a produção nacional e estrangeira através dos prémios Curt'Arruda – Melhor Curta-Metragem Rural e Fil' Arruda – Melhor Curta-Metragem de Arruda dos Vinhos.



Clube Recreativo Desportivo Arrudense
Rua João de Deus, 34
2630 – 247 Arruda dos Vinhos



+ 351 263 977 000



<http://www.curtarruda.pt>



38.9838284, -9.079914,790

NaturArruda**19 a 20 de outubro**

Feira de Medicinas e Técnicas Naturais



Jardim Municipal
2630 – 247 Arruda dos Vinhos



+ 351 964 980 322



<https://www.facebook.com/naturarruda/>



38.992288, -9.0946134,3156

ROTEIRO TURÍSTICO

PORTUGAL DESENVOLVIMENTO LOCAL

Experiências

Saúde e bem estar

Sustentabilidade e Ambiente



saborear

Mercearia do Prato - Gourmet & Bistrô

Restaurante com produtos locais, biológicos e pratos vegetarianos



R. Cândido dos Reis,
2630-364 Arruda dos Vinhos



+ 351 910 252 552 | Mónica



<https://www.facebook.com/MerceariadoPrato>



Horário: Encerra domingo ao jantar e 2.ª todo o dia
Custo médio/pax: 8€ - 20€.



38.983981, -9.077974

Entre Tachos e Carvão

Experiência de comida caseira confeccionada com produtos locais



Rua da Quinta da Capelã
2630-364 Arruda dos Vinhos



+ 351 917 203 824 | Sílvia Santos



<https://www.facebook.com/EntreTachosECarvao>



Horário: Todos os dias, sob reserva.
Custo médio/pax: 15€.



38.982905, -9.099192

ROTEIRO TURÍSTICO PORTUGAL DESENVOLVIMENTO LOCAL

Experiências
Saúde e bem estar
Sustentabilidade e Ambiente



saborear

Outros restaurantes locais



Consultar app “Descubra Arruda dos Vinhos” ou o site da CM Arruda dos Vinhos:

<http://www.cm-arruda.pt/catalogs/listentities.aspx?category=30>

Experiências

Saúde e bem estar

Sustentabilidade e Ambiente



**estacionamento
privado**

Entre Tachos e Carvão



Rua da Quinta da Capelã,
2630-364 Arruda dos Vinhos



+ 351 917 203 824 | Sílvia Santos



<https://www.facebook.com/EntreTachosECarvao/>



N.º máx. autocaravanas: 6

Horário: todos os dias, sob reserva

Contribuição mínima 5€/noite

- Possibilidade de pequeno-almoço (8,5€/pax), brunch (10€/pax), almoço/jantar (15€/pax).
- Possibilidade de passeio ao Moinho do Céu e ao Forte da Carvalha com lanche/piquenique (8,5€/pax).



38.982905, -9.099192

Escolinha Slow



Escolinha Slow

Rua do Barreiro, 9, Camondes



+ 351 917 203 824 | Raquel Tavares



<https://www.slowmovementportugal.com/>



N.º máx. autocaravanas: 1 (no interior da escola); 2 (no exterior, nas traseiras da escola).

Horário: todos os dias, sob reserva.

Contribuição mínima 5€/noite.



38.976701, -9.147258

Experiências

Saúde e bem estar

Sustentabilidade e Ambiente



**estacionamento
privado**

Quinta do Manchas



Estr. da Subserra
1049-1057, São João dos Montes, Vila Franca de Xira



+ 351 966 907 072 | Cláudia Botas



<https://quintadomanchas.weebly.com/>
quintadomanchas@gmail.com



N.º máx. autocaravanas: 1
Horário: todos os dias, sob reserva.
Contribuição mínima: 5€/noite.



38.933941, -9.029215

Intermarché Arruda dos Vinhos



Rua das Laranjeiras
2630-358 Arruda dos Vinhos



+351 263 979 100



<https://www.intermarche.pt/lojas/lisboa/7615-arruda-dos-vinhos/>



Preço/noite: consulta no local.



38.998222, -9.085023

Experiências

Saúde e bem estar

Sustentabilidade e Ambiente



**estacionamento
público**

Parque Centro

(perto Terminal Rodoviário)



2630 Arruda dos Vinhos



38.9904152, -9.078800

Miradouro de Cardosas



Miradouro de Cardosas
2630-433 Cardosas



Número max. Autocaravanas: 10



38.979917, -9.040724

Parque Pavilhão Multiusos



Rua Cândido dos Reis
Arruda dos Vinhos



38.990415, -9.077046

Experiências

Saúde e bem estar

Sustentabilidade e Ambiente



alojamento

Moinho do Lebre

Moinho de vento tradicional



Rua Doutor Francisco Sá Carneiro (EN 1-4)
Penedos de Alenquer, Alenquer



+351 962817011 | Clotilde Veiga



<https://www.facebook.com/moinhodolebre/>



Horário: todos os dias, sob reserva.

Preços:

- Estadia de 2 ou + noites 2 pax/noite: 50€
- Cama extra/noite: 10€
- Estadia de 1 noite 2 pax/noite: 60€

Grátis para crianças até aos 6 anos.

Estadias mais longas com preço reduzido. Sob consulta.
Disponibilizam-se bicicletas grátis.

Possibilidade de visita a um moinho em funcionamento
(agendamento prévio).



39.128621, -9.079768

Experiências

Saúde e bem estar

Sustentabilidade e Ambiente

**Estruturas
Locais de
Apoio**

ASA Arruda dos Vinhos



Intermarché Arruda Shopping
Rua das Laranjeiras
2630-358 Arruda dos Vinhos



+351 263 979 100



<https://www.intermarche.pt/lojas/lisboa/7615-arruda-dos-vinhos/>



Serviços:
Reabastecimento, despejos (apenas), e pernoita (3 lugares reservados em piso asfaltado, alguma sombra). Espaço sob vigilância.



38.9983, -9.08496

Farmácia da Santa Casa da Misericórdia



Largo José Vaz Monteiro, 6
2630 – 248 Arruda dos Vinhos



+351 263 975 238



Horário: 2.ª a sábado das 9h-24h | domingos e feriados das 9h-13h e das 15h-24h



38.982122, -9.078501

GNR- Posto Territorial



Praça Luís de Camões
2630 Arruda dos Vinhos



+351 263 977 200



38.980807, -9.080440

Experiências

Saúde e bem estar

Sustentabilidade e Ambiente

**Estruturas
Locais de
Apoio**

Loja do Cidadão



Rua Heróis do Ultramar, Edifício BPI, Cave
2630 Arruda dos Vinhos



Horário de Funcionamento:
Segurança Social, 2.ª a 6.ª feira, 9h-16h
Restantes serviços: 9h-16h30



38.983370, -9.077829

Centro de Saúde Arruda dos Vinhos



Av. Eng. Adriano Brito da Conceição, 6
2630 – 2442 Arruda dos Vinhos



+351 263 979 120



Horário de Funcionamento:
2.ª a 6.ª feira, 8h-20h
Sábados, domingos e feriados, 9h-13h



38.981763, -9.081508

SETÚBAL

Experiências

Saúde e bem estar

Sustentabilidade e Ambiente

**visitar
conhecer
experimentar
sentir**

Moinho da Maré da Mourisca

O Moinho da Maré da Mourisca está situado na Reserva Natural do Estuário do Sado, zona que alberga uma enorme biodiversidade de aves.

Funcionou durante mais de dois séculos na moagem de cereais e produção de farinha.



Herdade da Mourisca, Faralhão
Setúbal



+351 265 783 090 | +351 914 162 354



<https://www.facebook.com/Mo%C3%ADnho-de-Mar%C3%AG-da-Mourisca-229788183749154/>



Visita ao moinho gratuita.

É possível marcar visita guiada para observação de aves.

O moinho dispõe de uma sala de exposições e uma Cafetaria/Loja, com venda de produtos regionais.

Para além da visita ao Moinho, é possível fazer trilhos, observar aves e desfrutar da natureza.



38.528309, -8.803153

Experiências

Saúde e bem estar

Sustentabilidade e Ambiente

visitar
conhecer
experimentar
sentir

Passeios de Barco MiraSado

O Passeio de Barco é feito pelo interior da reserva natural do estuário do Sado para observação de aves (aves limícolas e grandes grupos de flamingos).



Herdade da Mourisca, Faralhão
Setúbal



+351 910 723 964 | Carlos Miguel



<https://www.mirasado.com/>
info@mirasado.com



Os passeios de barco funcionam consoante as marés, ou seja, só se efetuam nas horas de maré-alta (praia-mar).

Sujeito a reserva.

Passeio de Barco 1 hora: 20€/pax
(crianças do 5 aos 10 anos: 10€)



38.528309, -8.803153

Experiências**Saúde e bem estar****Sustentabilidade e Ambiente**

visitar
conhecer
experimentar
sentir

Marés de Almoço

Consiste num passeio de barco e com almoço/jantar num restaurante - Restaurante Baía - típico na localidade de Mourisca. As refeições são confeccionadas com peixe e marisco do Rio Sado.



Herdade da Mourisca, Faralhão
Setúbal



+351 910 723 964 | Carlos Miguel



<https://www.mirasado.com/atividadesmirasado>
info@mirasado.com



Sob reserva.
35€/pax



38.528309, -8.803153

Artes do Sado

Conhecimento de atividades tradicionais como a apanha de poliquetas (minhocas); Sal e Salinas; Concessões de ostras.



Herdade da Mourisca, Faralhão
Setúbal



+351 910 723 964 | Carlos Miguel



<https://www.mirasado.com/atividadesmirasado>
info@mirasado.com



Sob reserva.
35€/pax



38.528309, -8.803153

Experiências**Saúde e bem estar****Sustentabilidade e Ambiente****outros locais de interesse****O Museu está na Rua****Núcleo Museológico Urbano da Bela Vista**

Museu de arte urbana ao ar livre, com obras do escultor João Limpinho. As peças são feitas a partir de sucata industrial recolhida na região.



Rua do Moinho, n.º 5
2910-241 Setúbal



Marcação de visitas guiadas
+351 265 751 003 | +351 910 718 473



museuestanarua@mun-setubal.pt
<https://www.mun-setubal.pt/museu-esta-na-rua/>

**Horário de Funcionamento:**

De segunda a sexta-feira: das 09h às 12h30 e das 14h às 17h30.

Poderá também visitar no mesmo bairro os murais de arte urbana, na Alameda das Palmeiras.



38.528309, -8.803153

Roteiro Turístico
Portugal
Desenvolvimento
Local

The logo for animar features a colorful, multi-colored spiral icon above the word "animar" in a bold, lowercase, sans-serif font.

**Av. Santos Dumont 57C
1050-202 Lisboa
+ 351 21 952 7450
animar@animar-dl.pt**

Cofinanciado por:



PO ISE
PROGRAMA OPERACIONAL
INCLUSÃO SOCIAL
E EMPREGO



PORTUGAL
2020



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu