

# LISBONA

**Consigli di viaggio, informazioni sull'accessibilità e  
turistiche per scoprire la capitale lusitana**



LE GUIDE DI willeASY  
Prima edizione - ottobre 2023

# INDICE

INDICE	2
CREDITI	6
INTRODUZIONE	7
Come è nata la guida	7
Come utilizzare la guida	8
Icône di accessibilità	10
LA CITTÀ	11
Lisbona tra storia e modernità	11
Accessibilità a Lisbona	12
Passeggiare per Lisbona	14
<i>Bairro Alto e Alfama</i>	14
<i>Baixa e Chiado</i>	15
<i>Belém</i>	17
<i>Lungo il Tago</i>	19
<i>Oriente</i>	20
MUSEI	21
Musei e accessibilità	21
Alfama	22
<i>Museo do Fado</i>	22
Baixa e Chiado	23
<i>Convento do Carmo (Museu Arqueológico do Carmo)</i>	23
<i>Elevador de Santa Justa</i>	24
Belém	25
<i>Mosteiro dos Jerónimos</i>	25
<i>Museu Nacional dos Coches</i>	26
<i>Planetário e Museu de Marinha</i>	27
<i>Quake - Centro do Terramoto de Lisboa</i>	28

<i>Jardim Botânico Tropical</i>	29
<b>Lungo il Tago</b>	<b>30</b>
<i>Central Tejo - Museu da eletricidade</i>	30
<i>MAAT</i>	31
<b>Oriente</b>	<b>32</b>
<i>Oceanário de Lisboa</i>	32
<b>Altre zone</b>	<b>33</b>
<i>Estufa Fria</i>	33
<i>Jardim da Fundação Calouste Gulbenkian (Jardim Gulbenkian)</i>	34
<i>Museu da Carris</i>	35
<i>Museu do Oriente</i>	36
<i>Museu Nacional do Azulejo</i>	37
<b>MOBILITÀ</b>	<b>38</b>
<b>Muoversi a Lisbona</b>	<b>38</b>
<i>Boat</i>	39
<i>Metro</i>	40
<i>Taxi</i>	42
<i>Bus</i>	43
<i>Tram storici</i>	44
<b>TUK TUK</b>	<b>45</b>
<b>RISTORAZIONE</b>	<b>46</b>
<b>Cucina tradizionale</b>	<b>46</b>
<b>Street food</b>	<b>46</b>
<b>Accessibilità e ristorazione</b>	<b>47</b>
<b>Dove mangiare</b>	<b>47</b>
<i>Mercado da Ribeira</i>	47
<i>Pasticceria Pastéis de Belém</i>	48
<i>Honest Greens</i>	49
<i>Ristorante e Pasticceria Versailles</i>	50
<i>Ristorante Flor dos Arcos</i>	51

<b>ITINERARI</b>	<b>52</b>
<b>Gli itinerari testati da Willeasy</b>	<b>52</b>
<b>ALFAMA</b>	<b>53</b>
<i>Dal Museu do Fado al Museo Nacional do Azulejo</i>	53
<i>Alfama e Museu do Fado</i>	55
<i>Dal Museu do Fado a Graça</i>	56
<b>ORIENTE</b>	<b>57</b>
<i>Telecabina do Parque das Nações e Oceanário de Lisboa</i>	57
<i>I giardini di Oriente</i>	59
<b>LUNGO IL TAGO</b>	<b>60</b>
<i>Da Central Tejo a LX FACTORY</i>	60
<i>Lungo il Tago fino a Belém</i>	62
<i>Dal MAAT al Museu do Oriente</i>	63
<i>Da Cais do Sodré al Museu do Oriente</i>	64
<i>Lisbona tra parchi e musei</i>	66
<b>BELÉM</b>	<b>68</b>
<i>I musei di Belém</i>	68
<b>BAIXA E ROSSIO</b>	<b>70</b>
<i>Da Restauradores a Praça do Comercio</i>	70
<i>Un giro in ascensore da Baixa a Rossio</i>	72
<b>BAIRRO ALTO E CHIADO</b>	<b>73</b>
<i>Da Cais do Sodré a Praça da Figueira</i>	73
<i>Dall'Ascensor da Glória a Martim Moniz</i>	75
<b>PARQUE EDUARDO VII E RESTAURADORES</b>	<b>76</b>
<i>Da Parque Eduardo VII a Rossio</i>	76
<i>Da Jardim Gulbenkian a Parque Eduardo VII</i>	78
<i>I parchi di Lisbona</i>	80
<b>ALAMEDA, ARROIOS E MARTIM MONIZ</b>	<b>81</b>
<i>Da Fonte Luminosa a Martim Moniz</i>	81
<i>Lisbona urbana</i>	83
<b>NUMERI E CONTATTI UTILI</b>	<b>85</b>

<b>Trasporti</b>	<b>85</b>
<i>Carris</i>	85
<i>Metropolitano de Lisboa</i>	85
<i>Compagnie di taxi</i>	86
<i>Aeroporto di Lisbona</i>	86
<b>Ausili per la mobilità</b>	<b>86</b>
<i>Azienda Mais que Cuidar</i>	86

# CREDITI

**Contenuti:** Aldo Enrico Cargnello, Maria Lazzati

**Analisi dell'accessibilità e revisione contenuti:** Maria Lazzati, William Del Negro

**Supervisione progetto:** William Del Negro

**Revisione testi:** Gaia Citran

**Immagini:** Aldo Enrico Cargnello, Maria Lazzati, William Del Negro, immagini d'archivio di pubblico dominio

**Impaginazione:** William Del Negro

**Proprietà dell'opera:** Willeasy srl

**Licenza d'uso:** CC BY ND 4.0

## **Info sugli autori e contatti**

**Aldo Enrico Cargnello:** antropologo, blogger e content creator freelance.

**Maria Lazzati:** laureata in "Gestione del turismo culturale e degli eventi", project manager presso Willeasy srl.

**William Del Negro:** CEO di Willeasy srl, esperto di accessibilità.

E-mail: [info@willeasy.net](mailto:info@willeasy.net)

Sito web: [www.willeasy.net](http://www.willeasy.net)



Maria Lazzati e Aldo Enrico Cargnello



William Del Negro e Maria Lazzati

# INTRODUZIONE

## Come è nata la guida

Questa guida è stata realizzata da Willeasy Srl - Startup Innovativa a Vocazione Sociale nell'ambito di **VoxPop**, un progetto europeo promosso dal Comune di Lisbona e co-finanziato dalla Commissione Europea e da UIA (Urban Innovative Actions).

Con l'obiettivo di rendere possibile anche alle persone con diverse necessità legate all'accessibilità di **vivere e visitare Lisbona facilmente e in serenità**, il team di Willeasy ha raccolto, analizzato e messo a disposizione informazioni pratiche relative all'accessibilità dei luoghi che difficilmente sono reperibili.

I contenuti forniti nella guida sono frutto di 10 mesi di lavoro e di vari sopralluoghi a Lisbona. In queste occasioni sono stati realizzati e testati **20 percorsi turistici** e sono stati raccolti e analizzati i dati di accessibilità di:

- **50 stazioni della metropolitana**, in particolare di tutti i dispositivi delle stazioni (ascensori, scale mobili, montascale).
- **51 ristoranti e bar**.
- **30 punti d'interesse turistico** (musei o attrazioni turistiche).

È da menzionare, inoltre, il contributo che ha dato al progetto **APD - Associação Portuguesa de Deficientes** (Associazione Portoghese di Persone con disabilità), fornendo supporto in loco e informazioni rilevanti.



Nella foto: Maria Lazzati (Willeasy), William Del Negro (Willeasy), Sandra Costa (APD).

## Come utilizzare la guida

La guida "LISBONA. Consigli di viaggio, informazioni sull'accessibilità e turistiche per scoprire la capitale lusitana" è pensata per rispondere alle esigenze di chi desidera conoscere Lisbona e ha la necessità di avere a disposizione informazioni sull'accessibilità dei luoghi e su determinati servizi. Si rivolge in modo particolare a: persone con disabilità e accompagnatori; famiglie con bambine e bambini piccoli; persone con esigenze alimentari legate alla salute (intolleranze, allergie, etc.) o a scelte personali (dieta vegetariana, vegana, etc.).

Questa guida vuole essere uno strumento che, utilizzato insieme ad altre informazioni disponibili online, sia utile per organizzare al meglio il viaggio e per semplificare la vita di chi visita la capitale lusitana e ha delle necessità specifiche di accessibilità.

Grazie alle informazioni fornite, la scelta dei luoghi da visitare la lasciamo ai lettori e alle lettrici, che avranno a disposizione tutti gli strumenti necessari per potersi creare un'esperienza di viaggio su misura sulla base delle proprie esigenze. Per trascorrere con serenità e poter sfruttare al meglio i giorni a Lisbona, consigliamo inoltre di pianificare il viaggio prima della partenza, consultando i dati e le informazioni disponibili sulla guida insieme ai link forniti.

Per quanto riguarda l'**accessibilità dei luoghi (punti di interesse turistico, ristoranti, bar, etc.)**, in alcune sezioni della guida sono disponibili:

- **descrizioni sintetiche**, che fungono da **report di accessibilità riassuntivi** e sono accompagnate da specifiche **icone di accessibilità**;
- **link**, che rimandano alle schede di accessibilità complete pubblicate su [willeasy.net](http://willeasy.net).

In merito ai **percorsi**, sulla guida sono presenti 20 itinerari realizzati in diversi quartieri di Lisbona. I percorsi più semplici sono stati testati a piedi, mentre quelli più complessi con un mobility scooter.

**Ogni itinerario contiene:**

- **una breve descrizione**, in cui vengono indicate le caratteristiche del percorso;
- i riferimenti relativi ai **punti di interesse toccati**;
- le **informazioni di accessibilità** più salienti insieme a delle eventuali note.

**Per ogni itinerario è possibile:**

- **scaricare gratuitamente la traccia GPX**;
- **seguire il percorso preciso** tramite l'applicazione **Outdooractive®** e condividere con gli altri le proprie esperienze.

Per maggiori dettagli, si possono consultare i seguenti link utili.

- Cosa fare, dove mangiare e dove alloggiare: <https://willeasy.it/VisitaLisbona>
- Itinerari testati da Willeasy: <https://willeasy.it/ItinerariLisbona>

The screenshot shows the top navigation bar with the Willeasy logo and menu items: Home, Chi Siamo, News / Blog, Business, Progetti, and Contatti. The main heading is "Cosa fare, dove mangiare e dove alloggiare". Below the heading, there is introductory text about Lisbon's culture and accessibility. The page is organized into four columns: HOTEL/ALBERGO/BNB, ALLOGGI, BAR, and RISTORANTI, each with a representative image and a brief description. At the bottom, there are two more sections: MUSEI and MONUMENTI, also with images and descriptions.

The screenshot shows the top navigation bar with the Willeasy logo and menu items: Home, Chi Siamo, News / Blog, Business, Progetti, and Contatti. The main heading is "Gli itinerari di Willeasy". Below the heading, there is introductory text and a map of Lisbon with 20 red location markers. A sidebar on the left shows "Lisbona" with "20 elementi" and a search bar for "WILLIAM DEL NEGRO @ WILLEASY". Below the map, the section "Percorsi con livello di accessibilità" lists three itineraries: 1- Da Museu do Fado a Museu Nacional do Azulejo, 2- Oriente: Telecabina e Oceanário, and 3- I musei di Belém. Each itinerary includes a list of accessibility options and a "Vai al percorso" button.



## Icone di accessibilità

Per comprendere al meglio l'**accessibilità dei luoghi** presenti sulla guida e il **tipo di necessità di accessibilità** che ogni luogo soddisfa, ogni luogo è corredato da una o più icone di accessibilità.

Nello specifico:

- **L'icona di accessibilità è presente:** significa che l'accessibilità per quella specifica necessità è stata verificata.
- **L'icona di accessibilità è presente e barrata:** significa che il luogo non è fruibile da persone con quella specifica necessità.
- **L'icona di accessibilità non è presente:** significa che non sono state fornite informazioni a riguardo.



Ridotta mobilità



Persona in carrozzina senza necessità di accompagnamento



Persona in carrozzina con necessità di assistenza



Sedute per riposarsi lungo il percorso



Bagni accessibili



Persone cieche o ipovedenti



Vegetariani



Vegani



Senza glutine



Senza lattosio

# LA CITTÀ

## Lisbona tra storia e modernità

Lisbona è una città affascinante, caratterizzata da una **miscela unica di storia, cultura e modernità**, e da una **posizione geografica privilegiata**. Sviluppata sull'estuario del fiume Tago, la capitale del Portogallo è una delle città più antiche d'Europa, con una storia che risale a più di 2000 anni fa. È famosa per la sua architettura moresca, i suoi magnifici monasteri, chiese e castelli, nonché per le sue strade ciottolate e i **pittoreschi quartieri**. Lisbona è anche una città moderna, con una vivace scena culturale, musicale e artistica.

Originale è la sua **cucina multiculturale**, che spazia da piatti della tradizione portoghese (dove è forte il legame con l'Oceano Atlantico e con l'entroterra) fino a sapori più esotici e speziati, frutto dell'influenza coloniale.



Vista panoramica della città. In lontananza, sulla sinistra, si scorge il Ponte 25 de Abril.

## Accessibilità a Lisbona

A Lisbona negli ultimi anni sono stati compiuti dei passi avanti per migliorare l'accessibilità della città e favorire il **turismo inclusivo**, rendendo maggiormente alla portata di chi ha una disabilità la capitale del Portogallo. Esistono, tuttavia, alcune complessità da affrontare per garantire un accesso completo e autonomo a tutte le persone.



L'accesso è sempre prioritario per persone con disabilità o ridotta mobilità, anziani, donne in gravidanza, famiglie con bambine e bambini piccoli.

Per muoversi a Lisbona in autonomia ci sono da considerare alcuni aspetti importanti: le strade della città possono essere ripide e accidentate nonché alcune aree sono difficili da raggiungere a causa di scale o di rampe ripide.

Molti marciapiedi sono realizzati con la *calçada portuguesa* (acciottolato dei marciapiedi), un tipo di pavimentazione che, pur avendo un forte impatto estetico, ha lo svantaggio di essere molto liscia, perciò scivolosa in caso di pioggia o umidità. Nel caso di **carrozine motorizzate** o **mobility scooter**, infatti, nei percorsi in salita le ruote potrebbero slittare. Nelle ore della giornata in cui il sole è alto, la *calçada portuguesa* ha un forte riflesso che potrebbe abbagliare le persone e risultare pericoloso o fastidioso, in particolare per chi è **ipovedente**.

A Lisbona vi sono zone facilmente visitabili da persone con **esigenze motorie** (Oriente, Belém e la passeggiata lungo il Tago), mentre ve ne sono altre (come, per esempio, Alfama e Bairro Alto) in cui si consiglia di utilizzare i mezzi pubblici o turistici come i **tuk tuk** per poter scoprire gli scorci più tipici della città.



Tipico tuk tuk

Per le persone con **disabilità sensoriali** ci sono musei che offrono supporti alla visita.

Nella ristorazione è molta l'attenzione prestata a chi ha **esigenze di tipo alimentare**, ma sono rari i ristoranti certificati che propongono menù dedicati per tali necessità. Si trovano invece facilmente menù completi per chi è vegetariano o vegano. Nell'apposita sezione della guida, sono presenti indicazioni utili relative ai locali più adatti alle diverse esigenze.



Alcuni esempi di accessibilità nei musei

## Passeggiare per Lisbona

### BAIRRO ALTO E ALFAMA

Bairro Alto e Alfama sono due quartieri centrali molto caratteristici di Lisbona, ricchi di storia e cultura. Sono molto frequentati dai turisti, che vi amano passeggiare e scoprire gli affascinanti e incantevoli **scorci senza tempo**.

**Bairro Alto** è noto per la vita notturna, le stradine lastricate, i negozi vintage e le botteghe artigiane. Di giorno è un quartiere tranquillo in cui passeggiare e ammirare il panorama; di notte, invece, si trasforma in un luogo vivace in cui bar, ristoranti e club restano aperti fino a tardi.

Il quartiere più antico di Lisbona è **Alfama**, che conserva ancora molte delle sue caratteristiche medievali. Famose sono le sue strette viuzze e le case colorate e decorate con gli **azulejos**, le piastrelle tipiche portoghesi. Qui si trovano anche alcuni dei monumenti principali della capitale, come, per esempio, il **Castelo de São Jorge** (Castello di San Giorgio) e la **Sé de Lisboa** (Cattedrale).



Arco Grande de Cima vicino a Campo de Santa Clara



Vista panoramica di Alfama

Per chi ha una **ridotta mobilità**, si tratta di due quartieri che possono risultare difficili da raggiungere a causa delle ripide strade e delle scalinate. Ci sono, ad ogni modo, alcune opzioni per accedere più facilmente a Bairro Alto e Alfama. Per arrivare a **Bairro Alto** si consiglia di utilizzare l'**Ascensor da Glória**, la funicolare che da Restauradores giunge al **Jardim de São Pedro de Alcantara**, evitando così di percorrere la ripida salita per avvicinarsi al quartiere. Due valide soluzioni per visitare Alfama, invece, sono l'utilizzo di **mezzi turistici come i tuk tuk** oppure il **noleggio di un mobility scooter**, che abbia la potenza adatta per affrontare le salite ripide di queste zone. Nella sezione della guida "**Numeri e contatti utili**", sono indicati alcuni riferimenti per il noleggio.

## BAIXA E CHIADO

Baixa e Chiado sono due quartieri storici di Lisbona situati nel cuore della città.

Baixa è il quartiere commerciale della capitale, ricco di negozi, ristoranti e caffè. Verso il fiume Tago le vie si aprono su **Praça do Comércio**: affacciata sull'estuario del fiume e circondata da edifici storici come **Arco da Rua Augusta** e **Paço da Ribeira**, è considerata una delle piazze più grandi e maestose di Lisbona.



Praça do Comércio, piazza facilmente percorribile con mobility scooter e carrozzine.



Arco da Rua Augusta e Paço da Ribeira

**Chiado** è un quartiere dall'atmosfera bohémien caratterizzato da una vasta gamma di librerie, gallerie d'arte e caffè storici. Ricostruito dopo l'incendio del 1755, è ora una delle zone più trendy e vivaci della capitale. Le sue strade sono pedonali e in alcuni tratti un po' scoscese, ma il quartiere è principalmente pianeggiante. In generale, se si utilizza un **dispositivo di assistenza alla mobilità**, è consigliabile pianificare con attenzione il percorso per evitare strade ripide o difficili da percorrere.



Vista dall'alto di Baixa

Ricchi di **storia, cultura, shopping e gastronomia**, Baixa e Chiado rappresentano una meta da non perdere per chi visita Lisbona. I due quartieri sono percorribili facilmente da chi ha disabilità motorie o ridotta mobilità, in quanto **pianeggianti e senza gradini**. È da considerare, però, che lo **stato della pavimentazione** può presentare buchi o ciottoli fuori sede, che possono rendere difficoltoso il transito per persone che si muovono su sedia a ruote o con ausili per la mobilità oppure non indossano delle scarpe adatte.

## BELÉM

Monumenti storici, architettura, cultura e dolci tipici locali: **Belém** è uno dei quartieri più noti e visitati di **Lisbona**. Situato nella parte occidentale della città, ospita alcuni dei monumenti più famosi e offre una vista panoramica sulla capitale lusitana e sull'Oceano Atlantico.



Torre di Belém

Uno dei principali luoghi di interesse è la **Torre di Belém**: un'imponente fortezza risalente al XVI secolo, che si trova sulla riva del fiume. La torre, costruita come parte del sistema difensivo della città, è stata dichiarata Patrimonio dell'Umanità dall'UNESCO. Molto affollata e inaccessibile per persone con disabilità motorie, è considerata un'icona di Lisbona. Patrimonio dell'Umanità dell'UNESCO è anche il **Mosteiro dos Jerónimos**: un complesso monastico risalente al XVI secolo capolavoro dello stile manuelino e simbolo dell'identità e della cultura portoghese. All'interno del monastero è ospitato il Museu Nacional de Arqueologia.

Nei pressi del Mosteiro dos Jerónimos e del **Jardim Botânico Tropical** si trova la famosa **Pastéis de Belém**. Questa storica pasticceria propone ancora oggi la ricetta originale dei pasticcini portoghesi conosciuti a livello internazionale: i *pastéis de Belém*.



Jardim Botânico Tropical

La sua accessibilità rende Belém una meta ideale anche per chi ha **disabilità motorie**, specialmente per le persone che si muovono in **sedia a ruote**.

## LUNGO IL TAGO



Passeggiata lungo il Tago

Passeggiare lungo il Tago offre viste panoramiche eccezionali sulla città. Molti sono i luoghi di interesse in cui ci si imbatte lungo il tragitto, tra cui: **Praça do Comércio**, la piazza principale di Lisbona; **Cais das Colunas** e **Cais do Sodré**, due moli in cui si trovano numerosi ristoranti, bar e negozi. Proseguendo poi lungo la costa è possibile raggiungere il quartiere di Belém, dove si erigono alcuni dei monumenti più importanti della città: la **Torre di Belém** e il **Mosteiro dos Jerónimos**. Questo tratto del Tago è anche famoso per il **MAAT** (Museo di Arte, Architettura e Tecnologia) e per il **Ponte 25 de Abril**.

La pianeggiante passeggiata è **molto gradevole e accessibile**. Abbastanza facile da percorrere a piedi, presenta poche salite o discese significative. Lungo il percorso pedonale, si trovano molte **panchine** dove fare una pausa e diverse aree di sosta dotate di **servizi igienici accessibili**.



Ponte 25 de Abril

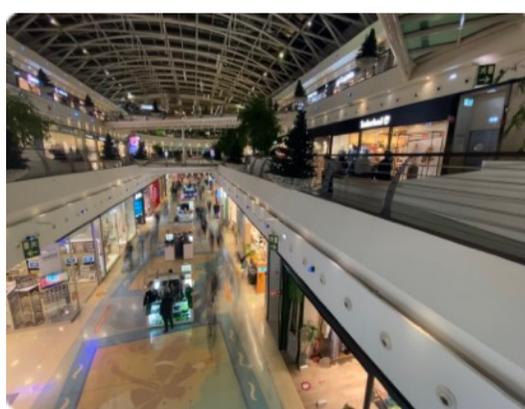
## ORIENTE

Oriente è una zona moderna e vivace, nota per la sua **architettura futuristica** e per alcuni dei punti più emblematici della città. Una visita in questo quartiere permette di scoprire la contemporaneità di Lisbona e le sue attrazioni culturali, in gran parte accessibili. Il **percorso a piedi** è accessibile anche a chi ha **disabilità motorie** e lungo il tragitto si può sostare in alcune delle **numerose panchine**.



Vista sul quartiere Oriente

Nel quartiere c'è il **Parque das Nações**, un'area pubblica situata sulla riva del Tago al cui interno si trova anche l'Oceanário de Lisboa, uno dei più grandi acquari d'Europa. A Oriente si erge poi la **Torre Vasco da Gama**, una torre alta 145 metri che offre un panorama mozzafiato sulla città ed è accessibile alle persone con **disabilità motorie**. Il **Centro Vasco da Gama**, dotato di **rampe e ascensori**, è un centro commerciale con numerosi negozi e ristoranti, dove poter fare shopping o fermarsi a mangiare.



Funicolare - Centro Commerciale Vasco da Gama - Oceanário

# MUSEI

## Musei e accessibilità

Lisbona, città ricca di cultura e storia, ospita una vasta gamma di musei interessanti e didattici, molti dei quali sono **accessibili alle persone con disabilità motorie**. Ad ogni modo, i **livelli di accessibilità possono variare da museo a museo**.

Per vivere un'esperienza culturale unica, la capitale del Portogallo si sta impegnando sempre di più a garantire l'accessibilità a tutte le persone, a prescindere dall'età o dalle capacità. In questa direzione la proposta museale si sta adeguando per offrire soluzioni di fruizione anche alle persone con **disabilità sensoriali e intellettive**.

Per quanto riguarda l'accessibilità, è possibile consultare le **informazioni dettagliate sugli spazi dei principali musei e dei servizi offerti**: rampe, ascensori, altezze degli espositori, dimensioni di porte e accessi, presenza di bagni accessibili, audioguide, possibilità di esperienze tattili, etc.

Bisogna, inoltre, considerare che:

- I musei indicati sono inseriti all'interno del quartiere o dell'**area** in cui sono situati.
- Ogni museo contiene una **descrizione sintetica** delle informazioni di accessibilità.
- Le **schede di accessibilità complete** di ogni museo si possono consultare seguendo i link indicati all'interno della scheda.

## MUSEO DO FADO



Il **Museu do Fado** è un museo situato nel quartiere di **Alfama** dedicato al fado, genere musicale sviluppatosi a Lisbona nel corso del XIX secolo e diventato un simbolo della cultura portoghese. La collezione comprende oggetti, foto, documenti e registrazioni audio e video che raccontano la **storia del fado e dei suoi interpreti più famosi**. Ci sono anche strumenti musicali, costumi e abiti tradizionali utilizzati dagli artisti. Il museo offre anche **spettacoli di fado dal vivo**, dove si possono ascoltare alcuni dei migliori interpreti del genere.



Tipico strumento musicale

Il Museu do Fado è accessibile a chi ha **disabilità motorie** ed è presente anche un **servizio di audioguide** in diverse lingue, dove viene data una panoramica sulla storia del fado e sulle sue personalità principali. Per assistere agli spettacoli di **fado dal vivo** è consigliabile prenotare, poiché i posti sono limitati.



Uno scorcio dell'esposizione al museo

## Baixa e Chiado

### CONVENTO DO CARMO (MUSEU ARQUEOLÓGICO DO CARMO)



Il Convento do Carmo è un antico convento situato nel quartiere di **Chiado**, nel cuore di Lisbona. Risale al XIV secolo ed è stato costruito dai frati carmelitani. Meta turistica molto popolare, oggi è un **sito archeologico** e un **museo** che offre una panoramica sulla storia e sulla cultura portoghese. Il Convento do Carmo è noto per l'architettura gotica e per le sue rovine, lasciate a vista dopo il terremoto di Lisbona del 1755. Ospita anche una vasta collezione di **oggetti storici**, tra cui dipinti, manufatti, mosaici, tombe e altri reperti archeologici.



Convento do Carmo - Interno

Nonostante la struttura sia storica, essa risulta **accessibile in tutte le sue aree**: sono presenti una rampa e un montascale all'ingresso e il resto dell'edificio si sviluppa su un unico livello.

Il personale è formato per l'accoglienza di persone con disabilità e, tra le proposte del Convento da Carmo, vi è un'**esperienza tattile**. Questa è particolarmente indicata per chi ha disabilità visive, che, esplorando con le mani un plastico dell'edificio, può farsi un'idea della sua struttura.

Per quanto riguarda i **servizi igienici**, è presente un bagno attrezzato per persone con disabilità. Per accedervi, è necessario chiedere la chiave.

## ELEVADOR DE SANTA JUSTA



L'Elevador de Santa Justa è una iconica attrazione turistica situata nel centro storico di Lisbona. L'ascensore, alto circa 45 metri, è stato progettato dall'ingegnere portoghese Raoul Mesnier du Ponsard e inaugurato nel 1902. È un'opera di ingegneria in ferro battuto, con una struttura a torre e una cabina in legno che trasporta i visitatori dal livello di Baixa al quartiere di Chiado, ubicato sulla collina. All'arrivo dell'ascensore è possibile raggiungere la **terrazza panoramica** tramite una piccola scala a chiocciola. Anche dal punto di arrivo dell'ascensore, attraversando la passerella, si può ammirare la capitale lusitana. L'Elevador de Santa Justa è una tappa obbligatoria per chi è interessato all'ingegneria e all'architettura o cerca una vista panoramica su Lisbona.



Elevador de Santa Justa - vista dalla passerella panoramica

L'accessibilità dell'Elevador de Santa Justa potrebbe essere limitata per le **persone su sedia a rotelle o mobility scooter**, date le ridotte dimensioni della cabina. Per ogni viaggio è consentito l'accesso a una carrozzina, con assistenza del personale in salita e discesa. L'ingresso è **prioritario**: ciò permette di saltare la fila, che solitamente è lunga. In cima, per raggiungere Largo do Carmo, sono presenti alcuni gradini. In alternativa, è possibile scendere con lo stesso ascensore.

## MOSTEIRO DOS JERÓNIMOS

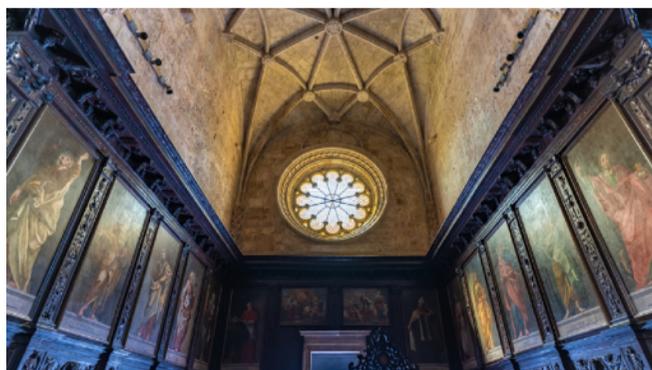


Il **Mosteiro dos Jerónimos**, situato nel quartiere di **Belém**, è un capolavoro dell'architettura manuelina e **Patrimonio dell'Umanità dell'Unesco**. Con la sua vasta collezione di oggetti archeologici e storici è uno dei musei più rilevanti e conosciuti del Portogallo. Ospita, inoltre, anche il **Museu Nacional de Arqueologia**. L'architettura del monastero è caratterizzata da dettagli intricati e decorazioni elaborate, tra cui ghirlande, stemmi e motivi marini. Due delle caratteristiche più famose del Mosteiro dos Jerónimos sono il soffitto a volta a crociera e una serie di finestre a vetrate colorate della chiesa.



Vista sul giardino interno del museo

Il **museo è accessibile** a chi ha disabilità motorie, anche se alcune delle aree possono essere difficili da raggiungere a causa di gradini. Nello specifico, il primo piano dell'edificio non è accessibile a persone che si muovono in sedia a rotelle. Il museo dispone di **servizi igienici accessibili e postazioni di ricarica per sedie motorizzate**. Inoltre, per le persone con disabilità il **biglietto gratuito** e l'**ingresso è prioritario**: ciò permette di saltare la fila, che di solito è piuttosto lunga.



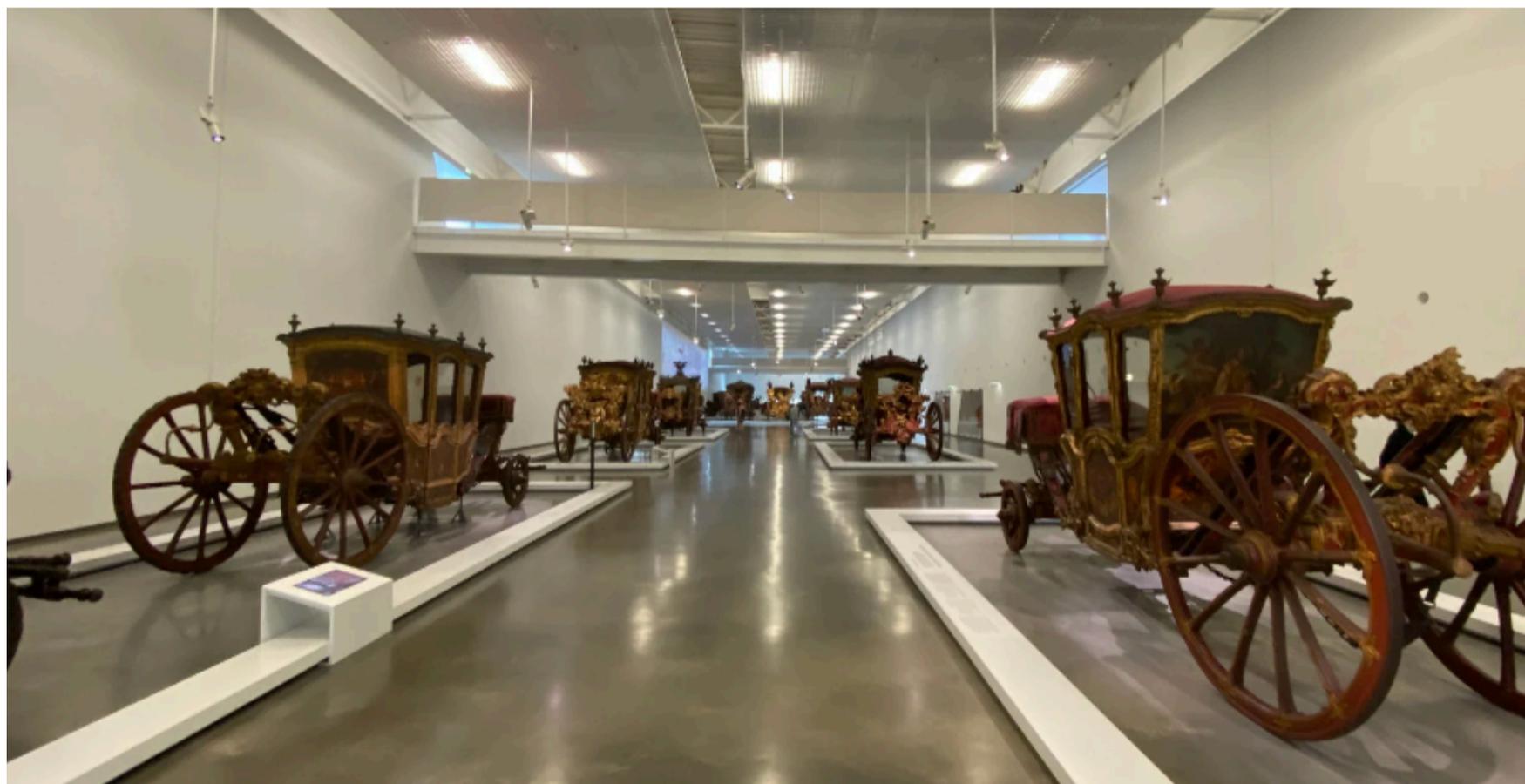
Particolare all'interno del museo

## MUSEU NACIONAL DOS COCHES



Il Museu Nacional dos Coches, noto anche come il **Museo delle Carrozze**, è uno dei musei più visitati di Lisbona. Situato nel quartiere di **Belém**, ospita una vasta collezione di carrozze, costruite tra il XVI e il XIX secolo e utilizzate dalla nobiltà portoghese e dai membri della famiglia reale. **La collezione del museo include più di 70 carrozze**, tra cui alcune che risalgono al periodo in cui il Portogallo era una delle potenze coloniali più importanti al mondo. Il Museo Nacional dos Coches rappresenta una tappa obbligatoria per chi è interessato alla storia del Portogallo e alla cultura europea del periodo pre-industriale.

Il museo è **all'avanguardia in quanto ad accessibilità**: vi è un enorme ascensore che raggiunge tutti i piani dell'edificio; le carrozze sono esposte all'interno di divisori perimetrali su cui sono riportate le didascalie, poste ad altezza pavimento e con caratteri grandi e facilmente leggibili. Il museo mette a disposizione di chi ha disabilità visive un'audioguida dove vengono fornite informazioni dettagliate sui veicoli esposti. Per alcune carrozze è possibile vedere un virtual tour degli interni della cabina.



Carrozze esposte nel museo

## PLANETÁRIO E MUSEU DE MARINHA



Il Planetário de Marinha e il Museu de Marinha sono due attrazioni separate a Belém, entrambe, però, fruibili con lo stesso biglietto. Il Planetário de Marinha (Planetario della Marina) è dedicato all'**astronomia** e alle **scienze spaziali**. Offre spettacoli e **proiezioni immersive** sulla volta celeste, utilizzando una tecnologia all'avanguardia e un **teatro a cupola con uno schermo emisferico**. Il Museu de Marinha (Museo della Marina) è, invece, dedicato alla storia navale del Portogallo: ospita una vasta collezione di **oggetti legati alla navigazione**, tra cui modelli di navi, strumenti di navigazione, mappe e dipinti.

Entrambe le attrazioni sono molto popolari tra i turisti e gli abitanti locali e permettono di conoscere la storia della navigazione e dell'astronomia. Le **strutture** sono **accessibili**: ci sono rampe per accedere all'edificio, ascensori per raggiungere i vari piani del museo ed entrambe dispongono di servizi igienici accessibili. L'**audioguida** che accompagna la proiezione nel planetario è disponibile in portoghese, inglese e francese, non in italiano. Per le **persone con disabilità e accompagnatori il biglietto è gratuito**, previa presentazione di un documento che attesti la disabilità della persona.



Mostra del Museo de Marinha

## QUAKE - CENTRO DO TERRAMOTO DE LISBOA



Il Centro do Terramoto de Lisboa, o Museo del Quake, è un **museo interattivo ed esperienziale** in cui è ricostruito il terremoto di magnitudo 9 nella scala Richter, che nel 1755 ha causato un'ondata di maremoto e un incendio, devastando gran parte della città di Lisbona. Si tratta di un ottimo punto di partenza per comprendere al meglio la storia della città.

Per creare un'**esperienza immersiva e coinvolgente** per i visitatori, il centro utilizza una **tecnologia all'avanguardia**, come schermi interattivi, proiezioni audiovisive e modelli 3D. Sono presenti anche **esposizioni** di oggetti legati all'evento sismico, tra cui strumenti di misurazione sismica, mappe e documenti storici.

Il museo dispone di **ascensori e rampe** per l'accessibilità delle **persone con disabilità motoria**. Il personale, preparato e formato nell'assistenza di chi ha una disabilità, è sempre disponibile ad aiutare le persone a muoversi nella struttura nonché a condurre una visita personalizzata sulla base delle esigenze di chi visita il museo.

Considerando la presenza di alcune esperienze che simulano attivamente le scosse di terremoto, è tuttavia consigliabile **prestare attenzione al proprio stato di salute fisica** prima di continuare la visita.



Ingresso Quake

## JARDIM BOTÂNICO TROPICAL



Il Jardim Botânico Tropical (giardino botanico tropicale) si trova nel quartiere di **Belém** ed è uno dei **giardini botanici più belli e interessanti** di Lisbona. Si estende su una superficie di circa 7 ettari e ospita una vasta collezione di **piante tropicali** provenienti da tutto il mondo, tra cui palme, orchidee, bambù e felci. Il giardino è aperto al pubblico e permette a chi lo visita di scoprire una serie di sentieri e percorsi panoramici dove osservare una vegetazione variegata. Mozzafiato è la vista sul Tago e sulla città.

Per quanto riguarda l'**accessibilità**, il Jardim Botânico Tropical propone **diversi itinerari segnalati e pavimentati** per facilitare la visita a persone con ridotta mobilità. Tra le proposte, vi è anche un **itinerario suggerito** per persone con disabilità che evita i sentieri con i gradini. Il Jardim Botânico Tropical dispone, inoltre, di servizi igienici accessibili.

Chi si muove in macchina può consultare successivamente la **scheda di accessibilità** dell'**area parcheggio**, che dispone anche di uno **stallo riservato a persone con disabilità**: [Area parcheggio Jardim Botânico Tropical](#).



Ingresso al Jardim Botânico Tropical

### CENTRAL TEJO - MUSEU DA ELETRICIDADE



Il Museu da Eletricidade o Central Tejo è un esempio di archeologia industriale situato nel quartiere di Belém. Oggi, la Central Tejo (centrale elettrica Tejo) è stata **trasformata in un museo**, dove è allestita **un'esposizione permanente** e sono organizzate **mostre temporanee**. Le mostre permanenti includono la storia dell'energia elettrica e i macchinari originali della centrale elettrica, mentre quelle temporanee variano nel corso dell'anno e trattano tematiche legate a energia, scienza, tecnologia e ambiente. Per chi è interessato alla sostenibilità, si tratta di una visita da non perdere.

Tutti gli edifici sono stati ristrutturati di recente e sono attrezzati con **rampe** e **ascensori** per favorire l'accesso alle persone con disabilità motorie. È anche possibile utilizzare un **ascensore storico** per arrivare ai piani più alti dell'edificio. Essendo un **museo di enormi dimensioni**, nelle diverse aree espositive sono disponibili delle sedute per effettuare soste. Le **didascalie** sono in portoghese e inglese. Il **biglietto** di ingresso è **valido anche per il MAAT**.



Ingresso a Central Tejo - Museu da Eletricidade

# MAAT



Il MAAT, acronimo di **Museu de Arte, Arquitetura e Tecnologia**, è un **museo d'arte contemporanea** inaugurato nel 2016 tra i più recenti e innovativi di Lisbona e tappa imprescindibile per gli appassionati. Ospita esposizioni di arte, tecnologia e architettura di artisti contemporanei portoghesi e internazionali.

Il MAAT è situato nella zona del **lungo Tago** ed è progettato dall'**architetta britannica Amanda Levete**. L'**edificio, moderno e innovativo**, presenta una struttura in ceramica bianca che riflette la luce solare e crea un effetto di movimento. Vi è una **enorme rampa d'accesso** che conduce nella zona seminterrata, dove sono allestite le esposizioni. Dall'area centrale, di forma ellissoidale, è possibile accedere facilmente alle altre sale espositive. La progettazione rende la **struttura accessibile anche a persone con disabilità motorie**. Le **didascalie** sono in portoghese e inglese. Il MAAT dispone di un **bagno accessibile**.

Dal MAAT è possibile raggiungere il Miradouro do MAAT, un meraviglioso punto panoramico sul Tago ubicato sul ponte che passa sopra il MAAT e collega il museo con la fermata dell'autobus più vicina lungo Rua da Junqueira.



Ingresso al MAAT

## OCEANÁRIO DE LISBOA



L'Oceanário de Lisboa si trova nel Parque das Nações, sede dell'EXPO nel 1998, nel quartiere moderno di Lisbona Oriente. Noto per essere **uno dei più grandi acquari al mondo**, offre un'esperienza coinvolgente per persone di tutte le età.

La **struttura** è **accessibile** ed è divisa in quattro ambienti principali, ognuno dei quali rappresenta un **ecosistema marino diverso**. L'attrazione principale è la vasca centrale, che contiene una vasta gamma di creature marine, tra cui squali, tonni, razze e altri pesci tropicali. Lungo il percorso sono disponibili diverse sedute e divanetti morbidi. In ogni piano sono presenti dei bagni attrezzati per persone con disabilità.

Tra le differenti proposte vi sono anche **attività interattive** (la possibilità di toccare le stelle marine e gli echinodermi, per esempio) e **mostre educative** sulle scienze marine e sulla conservazione degli oceani. Vi è un **ristorante panoramico** con vista spettacolare sulla vasca e sulle specie marine che la abitano.

Il biglietto di ingresso è gratuito per le persone con disabilità e scontato per un accompagnatore.



L'edificio dell'Oceanário

## Altre zone

### ESTUFA FRIA



L'Estufa Fria, o serra fredda, è un giardino botanico creato nel 1930 ed è uno dei più grandi **giardini botanici all'aperto** del Portogallo. Si trova all'interno del **Parque Eduardo VII** e si compone di una serie di serre e di aree verdi all'aperto, che ospitano una vasta gamma di piante e fiori provenienti da tutto il mondo. All'interno delle serre, si possono ammirare molte piante esotiche e rare, tra cui orchidee, felci, palme e cactus. All'esterno, ci sono ampie aree verdi dove poter passeggiare e godersi la natura. Visitare questo giardino botanico permette di scoprire la bellezza e la diversità botanica del pianeta.

L'Estufa Fria, pur essendo in **gran parte accessibile** alle persone con disabilità motorie, presenta alcune **limitazioni**. Si sviluppa su percorsi pedonali realizzati nelle aree della serra e suddivisi per specie arboree. Si tratta di itinerari molto suggestivi non sempre adatti alle persone in sedia a ruote, visto che, in alcuni passaggi, sono presenti dei gradini. Lungo il percorso di visita ci sono delle sedute, poste anche in zone alquanto bucoliche, ideali per sostare e godersi la tranquillità del luogo.

L'incrociarsi dei vari percorsi rende l'Estufa Fria una sorta di **labirinto**. Si consiglia, perciò, di utilizzare la **mappa distribuita presso la biglietteria** in modo tale da orientarsi meglio e trovare il sentiero più adatto alle proprie esigenze. Inoltre, i **servizi igienici** non sono accessibili a chi si sposta in sedie a rotelle, dati i ridotti spazi di manovra.



Vista interna dell'Estufa Fria

## JARDIM DA FUNDAÇÃO CALOUSTE GULBENKIAN (JARDIM GULBENKIAN)



Il Jardim da Fundação Calouste Gulbenkian, anche conosciuto come **Jardim Gulbenkian**, è un **grande parco pubblico** creato nel 1969 dal paesaggista portoghese António Facco Viana Barreto e si trova in Avenida de Berna (fermate della metro: São Sebastião e Praça de Espanha), vicino a **Praça Espanha** e all'interno della Fundação Calouste Gulbenkian.

Si estende su una **superficie di circa 8 ettari** e custodisce una vasta gamma di piante e fiori provenienti da tutto il mondo. È suddiviso in diverse sezioni, tra cui: un **giardino all'italiana** con fontane e statue, un laghetto con piante acquatiche, un **giardino giapponese** con un ponte rosso e un viale di alberi. **Oasi verde nel cuore di Lisbona**, il Jardim Gulbenkian è un luogo ideale per passeggiare, rilassarsi e godersi la natura. Al suo interno sono presenti anche una serie di **panchine, fontane e aree picnic**, perfette per stare al fresco durante le calde giornate estive. La maggior parte del parco è accessibile tramite **rampe e percorsi pavimentati**. Il **percorso senza dislivelli**, però, non permette di fare il giro completo: una volta arrivati al ristorante è necessario, infatti, ripercorrere la stessa strada dell'andata.



Percorso di visita del Jardim Gulbenkian

## MUSEU DA CARRIS



Il Museu da Carris è un museo ubicato nel quartiere di Alcântara e dedicato alla storia dell'azienda di trasporti pubblici Carris. L'azienda Carris è stata fondata nel 1872 ed è il principale operatore di trasporto pubblico della città. Il museo, con la sua vasta collezione di oggetti legati a Carris, tra cui autobus e tram d'epoca, offre una panoramica sulla storia dei trasporti pubblici di Lisbona. Il museo è situato in due edifici all'interno della sede dell'azienda. Uno è stato ristrutturato e adattato per ospitare le esposizioni e le attività del museo.

L'edificio del museo è accessibile tramite rampe ed è dotato di servizi igienici accessibili in una sezione del museo. A causa delle dimensioni o della configurazione, alcuni veicoli storici esposti non sono accessibili a chi ha disabilità motorie o a persone di bassa statura. Il museo propone anche visite guidate per persone con disabilità visiva e uditiva con guide specializzate in grado di fornire informazioni e spiegazioni attraverso supporti tattili o audioguide.



Veicoli esposti al museo

## MUSEU DO ORIENTE



Il **Museu do Oriente**, in italiano Museo dell'Oriente, si trova nel **quartiere di Alcântara** ed è incentrato sulla **storia** e la **cultura dell'Asia**, in particolare delle ex colonie portoghesi. La **collezione museale** è composta da **oltre 16.000 oggetti** provenienti da diverse parti dell'Asia, tra cui Cina, Giappone, Corea, India e Indonesia. Sono compresi oggetti di arte, artigianato, religione, storia e cultura, come, per esempio, **dipinti, ceramiche, tessuti, sculture, oggetti liturgici, armi e strumenti musicali**.

Il museo ospita anche **esposizioni temporanee legate alla cultura dell'Asia** e organizza **spettacoli di danza e musica, proiezioni di film e conferenze**.

La **struttura è accessibile** ed è dotata di **ascensori** per raggiungere i vari piani. I **corridoi** del museo hanno ampi spazi, ma sono poco illuminati. Vi sono, inoltre, espositori e didascalie posti a un'altezza non accessibile a tutte e a tutti.

Il Museu do Oriente mette a disposizione un servizio di **audioguida** in italiano **inclusa nel prezzo del biglietto**, dove è possibile ascoltare una spiegazione dettagliata delle opere d'arte e degli oggetti esposti.



Ingresso del museo

## MUSEU NACIONAL DO AZULEJO



Il Museo Nacional do Azulejo è uno dei musei più rilevanti di Lisbona, tappa obbligatoria per chiunque sia interessato all'arte e alla storia di questa tradizione artistica portoghese. Si trova nella **frenesia di Penha de França** (in Rua Madre de Deus, tra Avenida Infante Dom Henrique e Avenida Afonso III) ed è ospitato nell'ex Convento da Madre de Deus, fondato nel 1509.

Il museo è dedicato alla storia e alla produzione delle piastrelle portoghesi (*azulejos*) e vanta una collezione che comprende pezzi provenienti dal XIV secolo fino ai giorni nostri, toccando varie epoche e stili: dal gotico al barocco, dal rococò al modernismo.

Sono **5.000** gli *azulejos* presenti nella collezione, tra cui pezzi di grande valore artistico e storico, come, per esempio, piastrelle dipinte a mano, pannelli decorativi e rivestimenti murali.

Tutta la **struttura** è **visitabile** attraverso **ampi ascensori**, che permettono di raggiungere i vari piani. Inoltre, le aree che presentano dislivelli significativi sono dotate di **rampe**. Il museo dispone di **servizi igienici accessibili** e fornisce un **servizio di audioguide**. È possibile poi sperimentare l'**esperienza tattile** degli azulejos in rilievo, particolarmente indicata per chi ha **disabilità visive**.



Manufatti esposti nel percorso visita del museo

# MOBILITÀ

## Muoversi a Lisbona

Grazie alla presenza di una vasta gamma di opzioni, spostarsi a Lisbona è **facile e conveniente**. Utilizzando i mezzi di trasporto elencati successivamente, chi visita la città ha la possibilità di osservarla da diverse prospettive e conoscerla percorrendo differenti itinerari turistici.

- **Boat.** Fare un giro in barca è un'ottima opzione per ammirare dal Tago Lisbona e le sue principali attrazioni, tra cui la Torre di Belém e il Ponte 25 de Abril.
- **Metro.** Il sistema di trasporto metropolitano della capitale lusitana è moderno, efficiente e permette di spostarsi rapidamente da un punto all'altro della città.
- **Taxi.** A Lisbona è presente una rete di taxi di varie tipologie i cui costi non sono proibitivi. Il trasporto di carrozzine o di bagagli di grandi dimensioni sono tra i servizi messi a disposizione.
- **Bus:** Utilizzare l'autobus a Lisbona rappresenta una maniera economica per conoscere zone della città non servite dalla metropolitana.
- **Tram storici.** Tra le icone della capitale lusitana, il tram consente di esplorare i quartieri storici della città. Il tram numero 28 è particolarmente conosciuto tra i turisti, poiché attraversa alcuni dei quartieri più pittoreschi di Lisbona: Baixa, Alfama, Barrio Alto e Graça.
- **Tuk tuk.** Si tratta di una maniera originale e caratteristica per poter accedere anche alle aree meno accessibili della città.

Nelle pagine seguenti sono indicati maggiori dettagli circa i mezzi di trasporto elencati.

## BOAT

Osservare la città dal Tago è un'esperienza indimenticabile per chi visita Lisbona. Sono diverse le compagnie che organizzano **tour in barca**, fornendo diversi tipi di opzioni, come, per esempio, **tour panoramici della città, tour delle spiagge e tour al tramonto**.

Per quanto riguarda l'**accessibilità**, molte delle barche turistiche sono dotate di rampe d'accesso per l'imbarco e lo sbarco dei passeggeri con disabilità motorie. I passeggeri devono tuttavia camminare su una piccola rampa per accedere alla barca e potrebbero essere necessarie alcune manovre per salire a bordo. Alcune boat sono dotate di bagni accessibili per le persone con disabilità motorie, mentre altre no. Si consiglia quindi di **verificare in anticipo con la compagnia** che ci siano dei servizi igienici accessibili. Durante l'**alta stagione**, inoltre, le boat possono essere molto affollate e la navigazione potrebbe essere un po' turbolenta. **Prima di prenotare un tour in barca**, pertanto, è importante valutare la propria capacità di affrontare queste condizioni.

Di seguito il riferimento di una compagnia privata che effettua i tour:

### Compagnia Lisboat

- **Sito:** <https://www.lisboat.com/en/>
- **Mail:** <https://www.lisboat.com/es/contacto/>
- **Telefono:** +351 918 374 808; +351 913 137 314

## METRO

Lisbona dispone di una moderna rete di metropolitane chiamata Metropolitano de Lisboa, che copre gran parte della città con **quattro linee** e **cinquanta stazioni**. La metropolitana è molto efficiente e affidabile e i treni, durante le ore di punta, passano frequentemente.

In quasi tutte le stazioni:

- la distanza tra banchina e treno è tra 8 cm e 10 cm;
- è presente uno scalino di 10 cm;
- non sono disponibili rampe automatiche.

Chi si muove con **carrozzina manuale**, pertanto, potrebbe aver bisogno dell'aiuto di un accompagnatore; chi si muove, invece, con **carrozze motorizzate** potrebbe non essere in grado di superare tale dislivello. Per salire sulla metro, l'assistenza mette a disposizione delle **rampe manuali**, ma è necessario contattare il personale della stazione di partenza e arrivo. Si segnala che, nonostante la presenza di questo servizio, a volte non è offerta questa assistenza dal personale.

Per le **informazioni relative all'accessibilità** delle stazioni della metropolitana, si rimanda al sito ufficiale. <https://www.metrolisboa.pt/>

Il **biglietto** si può acquistare alle macchinette oppure è possibile effettuare il pagamento appoggiando la carta contactless direttamente sul tornello.

Per le persone che si muovono con mezzi a ruote è presente ai tornelli un varco più largo per agevolare il passaggio. Può succedere di trovarlo chiuso nel verso di proprio interesse: in questo caso è consigliabile premere il bottone presente sulla colonna laterale e chiamare l'operatore per farsi aprire il varco.

Delle **cinquanta stazioni della metropolitana**, la maggior parte dispone di ascensori e scale mobili. Dal livello strada alla banchina per salire sul treno è possibile seguire un percorso senza dislivelli.

Sono descritte brevemente di seguito le **stazioni di principale interesse**:

- **Aeroporto**: Situata all'esterno della zona arrivi dell'aeroporto, la metro permette un agevole collegamento verso il centro città. La stazione Aeroporto dispone di ascensori e scale mobili. All'entrata sono presenti diverse macchinette per acquistare il biglietto o l'abbonamento più adatto per il proprio soggiorno. Dato l'afflusso di persone munite di bagagli dall'aeroporto, si consiglia a chi è in sedia a ruote o ha una ridotta mobilità di posizionarsi in testa alla banchina, subito davanti alle porte, per avere l'accesso prioritario.

- **Oriente:** Stazione del quartiere fieristico e commerciale della città, è anche stazione delle corriere e degli autobus e nelle ore di punta è caotica. Da qui è possibile raggiungere Parque das Nações e la fiera a piedi lungo un percorso senza dislivelli.
- **Alameda:** Stazione in cui passano due linee, dotata di ascensori e scale mobili. Si segnala che l'unico ascensore che collega la stazione con l'esterno, alla data di scrittura di questa guida, risultava non funzionante da molti mesi. È consigliabile, perciò, tenere monitorato il [sito di Metropolitano de Lisboa](#). Per dirigersi verso il centro bisogna prendere la linea verde in direzione Cais do Sodré. In questa stazione è presente uno spazio dedicato all'allattamento e al cambio bebè, un ufficio "oggetti smarriti" e diversi negozi.
- **Rossio:** Stazione del centro storico con ascensori e scale mobili. Al momento rappresenta la stazione del centro più strategica per poter raggiungere più quartieri in meno tempo.
- **Baixa-Chiado:** Stazione centrale in cui passano due linee. Dispone di ascensori e scale mobili, ma non è presente un ascensore che porta all'esterno della stazione. Per persone con sedie a ruote o ridotta mobilità è adatta solo per il cambio di linea, non se viene utilizzata come stazione d'ingresso. Dalle entrate all'atrio non vi sono ascensori.
- **Saldanha - São Sebastião - Marquês de Pombal:** in ciascuna di queste tre stazioni, che dispongono di ascensori e scale mobili, passano due linee. Si tratta di stazioni utilizzabili soprattutto per cambio di linea o per raggiungere alcuni dei luoghi presentati sulla guida.



Mapa delle stazioni con informazioni sull'accessibilità

## TAXI

A Lisbona, in caso di necessità, è sempre disponibile una rete di taxi di varie tipologie. Chi ha bisogno di **portare grossi bagagli o caricare una carrozzina** può richiedere un taxi di grandi dimensioni (in portoghese: *carro grande*). Sono molto meno diffusi, invece, i **taxi abilitati a far salire una persona che non può scendere dalla propria carrozzina**. I costi non sono proibitivi.

Di seguito le informazioni utili per **prenotare un taxi adatto al trasporto carrozzine**:

- **Teletáxis de Lisboa**. Dispone di 6 veicoli accessibili in carrozzina. Prenotazione: +351 218 111 100
- **Auto Coops - Cooperativa de Táxis de Lisboa**. Dispone di 18 veicoli accessibili in carrozzina. Prenotazione: +351 217 932 756
- **Radio Táxis de Lisboa**. Dispone di 6 veicoli accessibili in carrozzina. Prenotazione: +351 218 119 000

## **BUS**

Muoversi in bus è una **opzione economica** per scoprire la città e permette di raggiungere **aree di Lisbona non servite dalla metropolitana**.

Per **salire sul bus con sedia a rotelle o passeggini** è necessario accedervi dalla porta posteriore. All'esterno del bus è presente un pulsante per aprire la porta e, per salire sul mezzo, bisogna abbassare la rampa manualmente. Per l'uscita dall'autobus è necessario segnalare all'autista la propria destinazione in modo tale da poter scendere agevolmente. Non è consentito l'accesso al bus a **mobility scooter** e **carrozine elettriche**.

Si segnala che su alcuni bus, pur attrezzati, la rampa non è funzionante o gli autisti non sono ben disposti a fornire assistenza ai passeggeri.

Per maggiori informazioni, è consigliabile consultare il **sito di Carris**:

- **Sito:** <https://www.carris.pt/en>
- **Informazioni accessibilità per persone con ridotta mobilità:** <https://www.carris.pt/en/travel/reduced-mobility/>

## TRAM STORICI

I tram storici di Lisbona sono una delle principali **attrazioni turistiche** della capitale lusitana. Si tratta di tram d'epoca che circolano lungo le strade, offrendo viste panoramiche e interessanti scorci della città, e toccano diversi luoghi significativi, tra cui il **Castelo de São Jorge**, il lungo Tago e **Alfama**.

I tram storici **non sono accessibili alle persone con disabilità motorie o a chi non è in grado di superare un gradino di oltre 40 cm**. La maggior parte dei tram storici non dispone di rampe. I tram, inoltre, sono caratterizzati da scale ripide e strette, che possono rendere difficile l'accesso e lo spostamento all'interno del mezzo.

**Se si ha una disabilità motoria**, perciò, è consigliabile optare per altre forme di trasporto come la metropolitana, gli autobus accessibili o i taxi accessibili.

Per maggiori informazioni:

- **Sito ufficiale Carris:** <https://www.carris.pt/en>
- **Informazioni accessibilità per persone con ridotta mobilità:** <https://www.carris.pt/en/travel/reduced-mobility/>
- **Linee tram e percorsi:** <https://www.carris.pt/en/travel/carreiras/>
- **Percorso tram 28E:** <https://www.carris.pt/en/travel/carreiras/28e/>

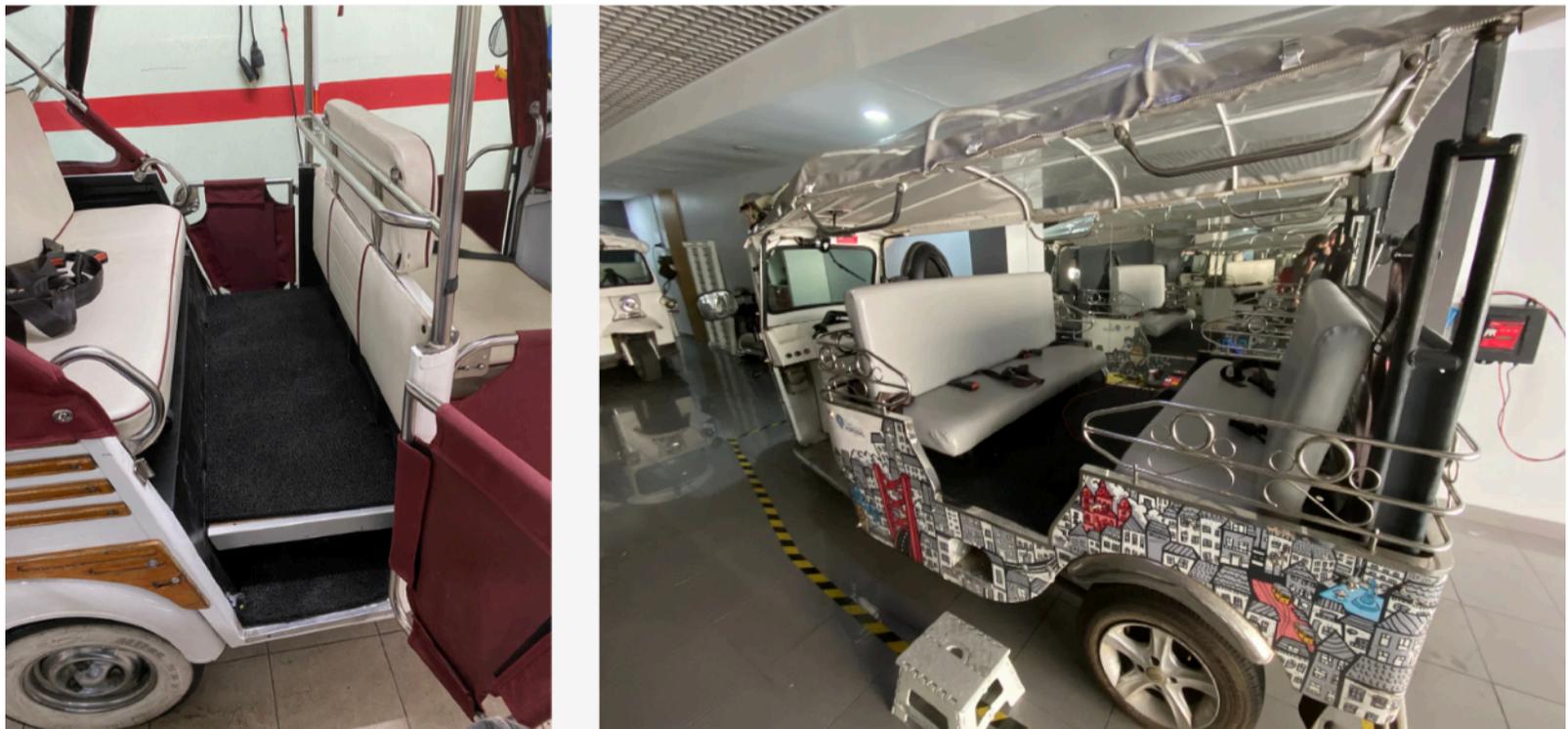
## TUK TUK

Questi piccoli veicoli a tre ruote sono molto conosciuti a Lisbona e offrono un **modo divertente e originale per esplorare la città**. Perfetti per scoprire il centro storico, possono **accedere alle strette strade non alla portata dei grandi veicoli**.

Con questa tipologia di mezzi è possibile **visitare diversi quartieri della città, tra cui anche quelli più inaccessibili** come Bairro Alto e Alfama, e, al contempo, fare una **visita guidata**. In tuk tuk si possono **percorrere itinerari storici, turistici** e raggiungere diversi punti panoramici, tra cui il Castelo de São Jorge. Tra i servizi di alcune compagnie di tuk tuk vi sono i **tour personalizzati**, ovvero i tour in cui l'itinerario viene costruito sulla base dei desideri specifici del turista.

In particolare, per chi ha una ridotta mobilità è da segnalare che **salire a bordo di un tuk tuk** potrebbe risultare un'operazione complessa.

Si consiglia particolare attenzione, inoltre, se si ha qualche difficoltà fisica, che potrebbe essere aggravata dalle vibrazioni o dai movimenti del veicolo. Sugeriamo perciò di valutare e pianificare previamente la possibilità di realizzare un tour con questo mezzo.



Particolare sui Tuk Tuk - a destra un piccolo scalino per agevolare la salita

# RISTORAZIONE

La gastronomia di Lisbona presenta una vasta scelta di **piatti tipici** e vede un aumento dell'offerta di **street food**, nonché di valide opzioni per chi segue un'alimentazione **vegetariana, vegana** oppure preferisce mangiare dei **cibi biologici** o a **chilometro zero**. Vi è, inoltre, una crescente attenzione alla **sostenibilità**, che si traduce in un maggiore utilizzo di ingredienti locali e nella **riduzione degli sprechi**.

## Cucina tradizionale

La gastronomia di Lisbona è un mix di **sapori tradizionali portoghesi** e **influenze internazionali** ed è caratterizzata da una vasta scelta di piatti deliziosi e autentici.

Tra i piatti tipici, il *bacalhau* è uno dei più famosi e può essere gustato in molti modi diversi. Il più comune è il *bacalhau à Bras*: una frittata di baccalà, uova, patate e cipolla. Le sardine sono un'altra specialità portoghese e possono essere proposte alla griglia con pane e patate come la *sardinha assada*. I *pastéis de nata* o *pastéis de Belém* sono dolcetti tipici, simili a delle paste di crema pasticcera, che si possono trovare in tutte le pasticcerie della città. La zuppa tradizionale portoghese, il *caldo verde*, è a base di patate, cavolo e salame ed è molto gustosa e riscaldante. La *bifana* è invece un panino con carne di maiale, spesso servito con mostarda o senape. Il *Vinho Verde* è un vino portoghese caratterizzato da un basso contenuto alcolico. È diventato molto popolare negli ultimi anni grazie alla sua freschezza e al suo sapore unico.

## Street food

A Lisbona c'è una vivace scena di street food, ideale per **consumare un pasto all'aperto**. I **camioncini** e i **chioschi** sono numerosi: ciò permette una ampia possibilità di scelta anche per chi segue un'alimentazione **vegetariana** o **vegana**. Lo street food offre una vasta gamma di piatti deliziosi e convenienti, in modo particolare tipici della **cucina tradizionale portoghese**.

## Accessibilità e ristorazione

Per quanto riguarda l'**accessibilità motoria**, a Lisbona si possono trovare alcune difficoltà per accedere e circolare nei locali. I ristoranti sono ospitati spesso in edifici storici e, di conseguenza, il più delle volte sono stretti, hanno dei gradini all'ingresso e dei bagni inaccessibili. Per chi ha specifiche esigenze di accessibilità, la ricerca di un ristorante adatto alle proprie necessità non è sempre semplice.

Si riscontra, invece, una crescente **attenzione alle necessità e alle esigenze alimentari** delle persone data l'ampia un'offerta di **cibi vegani, vegetariani e senza glutine**.

Per **facilitare la ricerca di un luogo dove mangiare adatto alle proprie necessità**, sono stati raccolti i **dati di accessibilità fisica, sensoriale e alimentare di diversi locali di Lisbona**.

Alcuni di questi sono elencati nella **sezione "Dove mangiare"**. Si tratta di locali che, per esempio, sono dotati di **bagni accessibili**, hanno **ampie terrazze esterne** oppure offrono diversi tipi di **opzioni di tipo alimentare** a seconda delle necessità della clientela.

## Dove mangiare

### MERCADO DA RIBEIRA



Per chi cerca un'esperienza autentica e coinvolgente di cibo e cultura a Lisbona, il **Mercado da Ribeira** è sicuramente un posto da visitare.

Situato in Avenida 24 de Julho 49, vicino alla fermata della metro **Cais do Sodré**, ospita al suo interno il Time Out market, un mercato alimentare in cui una vasta gamma di ristoranti e bancarelle converte il Mercado da Ribeira nel luogo ideale per scoprire lo **street food** portoghese e **provare piatti tradizionali e innovativi**. Per conoscere le molteplici proposte di menù si consiglia di consultare il **sito internet** del Market per trovare la soluzione più adatta.

Solitamente **molto affollato**, nel Mercado da Ribeira sono comunque presenti **molti posti a sedere**, che possono accogliere un gran numero di visitatori e visitatrici.

All'interno del Mercado da Ribeira, **accessibile per chi ha disabilità motorie**, ci sono rampe per l'accesso ai ristoranti e ai bagni, tavoli su diverse altezze e sono messi a disposizione dei seggioloni per le famiglie con bambine e bambini piccoli.

## PASTICCERIA PASTÉIS DE BELÉM



I *pastéis de nata* o *pastéis de Belém* sono dei dolci tipici portoghesi a base di pasta sfoglia croccante e crema pasticcera. Simbolo della gastronomia portoghese, a Lisbona sono molto popolari e si possono trovare in tutte le pasticcerie. Quella più conosciuta è senza dubbio Pastéis de Belém, una **destinazione d'obbligo** per tutti coloro che desiderano assaggiare i famosi pasticcini portoghesi. Pastéis de Belém, pasticceria aperta nel 1837, è diventata una vera istituzione a Lisbona e attira visitatori e visitatrici da tutto il mondo per assaggiare i pastéis. La ricetta dei pasticcini è un segreto ben custodito e solo poche persone conoscono quella esatta.

La pasticceria Pastéis de Belém è un **luogo molto affollato**. Il locale è tuttavia **molto organizzato** e dispone di un grande spazio, con tavoli e sedie per sedersi e gustare i dolci.

Questa pasticceria è **accessibile per le persone con disabilità motorie**: ha un'entrata senza gradini ed è dotata di ampi spazi interni. Per l'accesso ai tavoli e ai bagni ci sono rampe e il personale è solitamente disponibile ad assistere chi ha disabilità motorie.

## HONEST GREENS



**Honest Greens** è una catena di ristoranti nata a Madrid nel 2017 e che, ad oggi, ha diversi punti vendita in Spagna e Portogallo. A Lisbona sono presenti due ristoranti Honest Greens: uno a Cais do Sodré e uno a Parque das Nações.

**Cibo fresco, preparato con ingredienti biologici e sostenibili**, è alla base dell'offerta della catena, impegnata dal punto di vista della **sostenibilità** attraverso una politica di riduzione degli sprechi e dalla scelta dell'utilizzo di ingredienti locali e biologici al fine di minimizzare il proprio impatto ambientale.

Il menù propone una vasta scelta di **piatti freschi e salutari**, tra cui insalate, piatti a base di cereali, succhi di frutta freschi. Molta cura è dedicata alle **esigenze dei clienti con diete o alimentazioni specifiche**, sono presenti a menù ottime soluzioni per vegetariani, vegani, celiaci, etc.

Per quanto riguarda l'**accessibilità**, il design degli interni dei ristoranti Honest Greens è moderno, confortevole e inclusivo. Tutti i locali sono progettati con ingressi senza gradini e porte ampie che consentono l'accesso alle persone in sedia a rotelle. I percorsi interni non hanno barriere, i tavoli e le sedie sono di diverse altezze e i bagni sono accessibili.

## RISTORANTE E PASTICCERIA VERSAILLES



**Versailles**, locale storico ubicato nel quartiere di Belém e fondato nel 1922, è diventato molto popolare a Lisbona ed è frequentato da residenti e da turisti provenienti da tutto il mondo. Famosi infatti sono i suoi dolci, i piatti della **cucina tradizionale portoghese** così come l'ambiente elegante e l'arredamento in stile **Art Déco**, che risale agli anni '40. La pasticceria offre una vasta selezione di dolci e pasticcini, tra cui i conosciutissimi pastéis de nata.

Il locale può essere **molto affollato**, soprattutto durante le ore di punta nei fine settimana. Il ristorante è, ad ogni modo, dotato di un **ampio spazio interno**.

Versailles è **accessibile per chi ha disabilità motorie**. L'entrata principale è dotata di una rampa d'accesso e il ristorante dispone di un bagno per persone con disabilità. Per quanto riguarda le **necessità di tipo alimentare**, sono serviti anche piatti vegetariani. Nel ristorante sono serviti anche piatti vegetariani.

## RISTORANTE FLOR DOS ARCOS



**Flor dos Arcos** è un ristorante situato ai piedi del quartiere **Alfama** e nei pressi del **Museu do Fado**. Sono serviti **piatti della cucina tradizionale portoghese**, come, per esempio, il famoso *bacalhau à Bras*, il **polpo alla griglia** e il **riso al pollo**. Inoltre, sono disponibili anche **piatti vegetariani**. Il ristorante è **arredato in modo rustico e tradizionale** con archi in pietra e pareti in mattoni a vista. Si può scegliere se mangiare all'interno del ristorante o all'aperto, nello spazio esterno sull'area pedonale. Il servizio è accogliente e caloroso, il personale è disponibile a fornire informazioni su piatti e vini locali.

In merito all'**accessibilità**, la struttura presenta due gradini che rendono difficoltoso l'ingresso per chi ha disabilità motorie. L'area esterna è dotata di ampi spazi che si affacciano sulla piazza di Alfama. È possibile pagare il conto all'esterno, senza entrare nel locale. I servizi igienici non sono spaziosi o attrezzati per ospitare persone con disabilità motorie.

# ITINERARI

## Gli itinerari testati da Willeasy

Per chi ha disabilità motorie, visitare Lisbona può essere difficile a causa delle forti pendenze, delle strade strette e ripide, nonché delle pavimentazioni ciottolate e dissestate, in particolare modo nei quartieri storici e iconici di Alfama e Bairro Alto. Queste difficoltà possono essere riscontrate anche da famiglie con bambine e bambini piccoli.

Per permettere a tutte le persone, indipendentemente dalla loro età o capacità, di vivere un'esperienza completa e inclusiva a Lisbona, girando per la città in totale autonomia e serenità, sono stati creati **20 itinerari sulla base delle informazioni di accessibilità raccolte**. Ogni percorso è stato successivamente testato.

Gli itinerari sono organizzati per quartiere o area della città e, in ognuna di queste, ci sono diverse proposte di percorsi. Sono presenti, inoltre, alcuni itinerari in cui vengono toccate **due zone o quartieri di Lisbona**: percorrere questi itinerari può essere interessante non solo per muoversi in città, ma anche per scoprire le **peculiarità di ogni zona** e osservare come cambia lo **stile architettonico** da quartiere a quartiere.

Questa impostazione è pensata per dare al lettore la possibilità di **organizzare autonomamente il proprio soggiorno a Lisbona in base alle proprie esigenze personali di accessibilità** e, attraverso la **visita di diverse zone della città** (da quelle più tipiche, ricche di storia o contemporanee, a quelle meno battute dal turismo), di **conoscere Lisbona**, scoprendone la bellezza e le molteplici sfaccettature.

Nella raccolta dei dati e nella creazione dei percorsi è stata posta particolare attenzione all'**accessibilità fisica** e, nello specifico, all'analisi di elementi come, per esempio, soglie, gradini e dislivelli. In ogni itinerario viene specificato quali **necessità di accessibilità** soddisfa: esigenze di persone che si muovono su sedia a rotelle, su **mobility scooter** oppure di famiglie che portano bimbe o bimbi in passeggino.

Una **sintesi dei percorsi** viene presentata successivamente all'interno della guida.

Per consultare, invece, tutti i **dettagli relativi agli itinerari** si può accedere dal [portale Willeasy](#) a una piattaforma di navigazione dove sono contenute informazioni utili, tra cui: durata del percorso, dislivello, salita e discesa, dettagli su punti di interesse e ristoro. È anche possibile consultare la mappa, vedere le foto dei punti di interesse e scaricare la traccia GPX.

Per accedere alla pagina dei percorsi: <https://willeasy.it/itinerariLisbona>

## ALFAMA

Passeggiare per Alfama significa conoscere Lisbona nella sua **essenza, unicità e tipicità**. Il quartiere più antico di Lisbona conserva ancora molte delle sue caratteristiche medievali ed è conosciuto per il **fado**, gli **scorci pittoreschi**, le **stradine strette**, le **scalinate ripide** oltre alle **case colorate** e decorate con gli **azulejos**. Ad Alfama si trovano il **Castelo de São Jorge** (Castello di San Giorgio) e la **Sé de Lisboa** (Cattedrale).

Nonostante si tratti di un **quartiere difficile da raggiungere** per chi ha una ridotta mobilità, esistono dei mezzi turistici come i **tuk tuk**, che rendono più semplice l'accesso ad Alfama.

Negli itinerari proposti successivamente i **punti di partenza** (**Museu do Fado** o la fermata della metro **Terreiro do Paço**) sono facili da raggiungere con i mezzi pubblici e sono privi di dislivelli.

### DAL MUSEU DO FADO AL MUSEU NACIONAL DO AZULEJO

Percorso facile e accessibile lungo la parte bassa di Alfama, alla scoperta di uno dei quartieri più caratteristici di Lisbona e simbolo della cultura portoghese.



Seguendo questo percorso accessibile a tutti, è possibile scoprire a piedi la parte bassa di Alfama e visitare due musei: il **Museu do Fado** e il **Museu Nacional do Azulejo**.

L'itinerario inizia dalla **Piazza di Old Alfama**, di fronte al Museu do Fado, che è raggiungibile a piedi sia dalla stazione di Santa Apolónia che da Terreiro do Paço. Dalla piazza si cammina per strade pavimentate e senza dislivelli fino al Museu Nacional do Azulejo. Questo percorso permette di ammirare lungo il tragitto i vicoli caratteristici in modo facile, accessibile e senza incontrare ostacoli per la mobilità.

Di seguito alcune informazioni relative ai due musei:

- Il **Museu do Fado**, accessibile a persone con disabilità motorie, è dedicato al fado, il genere musicale simbolo della cultura portoghese. Dispone di audioguide anche in italiano.
  - Il **Museu Nacional do Azulejo** è accessibile anche a chi ha delle disabilità sia motorie che sensoriali. La collezione di piastrelle (*azulejos*) è esposta in modo chiaro e accessibile, con didascalie in più lingue e riproduzioni tattili.
- 

## Note

- Dato il numero limitato di posti, è consigliabile prenotare per assistere agli spettacoli di fado dal vivo organizzati dal Museu do Fado.
- Per conoscere i dettagli del percorso: <https://www.willeasy.net/project/progetto-lisbona/visita-lisbona/itinerari-per-scoprire-lisbona/>

## ALFAMA E MUSEU DO FADO

Itinerario urbano facile e accessibile che attraversa la parte bassa dell'iconico quartiere di Alfama, partendo dalla famosa piazza affacciata sul Tago: Praça do Comércio.



Il percorso, adatto anche a chi ha una mobilità ridotta, comincia presso la fermata della metro **Terreiro do Paço** ed è ideale per conoscere alcune tra le più famose e centrali zone di Lisbona in modo facile e accessibile.

Da **Praça do Comércio**, dove è possibile ammirare l'**Arco da Rua Augusta** e godere di una vista mozzafiato sul **Tago**, si attraversa la zona bassa del caratteristico quartiere di **Alfama** fino ad arrivare di fronte al **Museu do Fado**.

Praça do Comércio è una delle principali piazze di Lisbona: da qui si cammina attraverso le vie di **Alfama** dove si può osservare la bellezza dell'architettura tradizionale portoghese.

Il percorso si conclude di fronte al **Museu do Fado**, un museo dedicato al fado, ossia il genere musicale simbolo della cultura portoghese. Il museo è accessibile alle persone con disabilità, data la presenza di rampe e ascensori che consentono il raggiungimento di tutti i piani. Sono disponibili audioguide in diverse lingue, tra cui in italiano.

---

### Note

- Si consiglia di prenotare per assistere agli spettacoli di fado dal vivo organizzati dal Museu do Fado, poiché i posti sono limitati.
- Per conoscere i dettagli del percorso: <https://www.willeasy.net/project/progetto-lisbona/visita-lisbona/itinerari-per-scoprire-lisbona/>

## DAL MUSEU DO FADO A GRAÇA

Una passeggiata tra le strette vie di Graça, uno dei quartieri più antichi di Lisbona famoso per le sue viuzze e per le case colorate con le piastrelle tipiche portoghesi: gli *azulejos*.



Situato a fianco di **Alfama** e sopra il **Castelo de São Jorge**, il quartiere di **Graça** è uno dei più caratteristici di Lisbona. Seguendo questo itinerario, è possibile scoprirne la storia, la cultura e le tradizioni, nonché ammirare la bellezza dell'architettura tipica portoghese.

Il percorso parte dalla piazza antistante al **Museu do Fado** ed è un po' impegnativo per chi ha ridotta mobilità e/o ha difficoltà nel camminare su terreni scoscesi.

L'itinerario arriva fino a **Campo de Santa Clara**, la piazzetta in cui settimanalmente si svolge la **Feira da Ladra**, un popolare mercato delle pulci in cui è possibile trovare oggetti vintage. Il percorso si conclude nuovamente nel cuore di Alfama, al punto di partenza dell'itinerario: qui si può passeggiare nelle strade piene di negozi, ristoranti e bar.

---

### Note

- L'itinerario, consigliato per chi vuole conoscere zone storiche e rappresentative di Lisbona, non è indicato per persone con disabilità motorie, chi ha ridotta mobilità o si muove con sedia a ruote.
- Si suggerisce alle persone che utilizzano mobility scooter o triride di essere accompagnate, soprattutto nei punti ripidi e in caso di slittamento.
- Per conoscere i dettagli del percorso: <https://www.willeasy.net/project/progetto-lisbona/visita-lisbona/itinerari-per-scoprire-lisbona/>

## ORIENTE

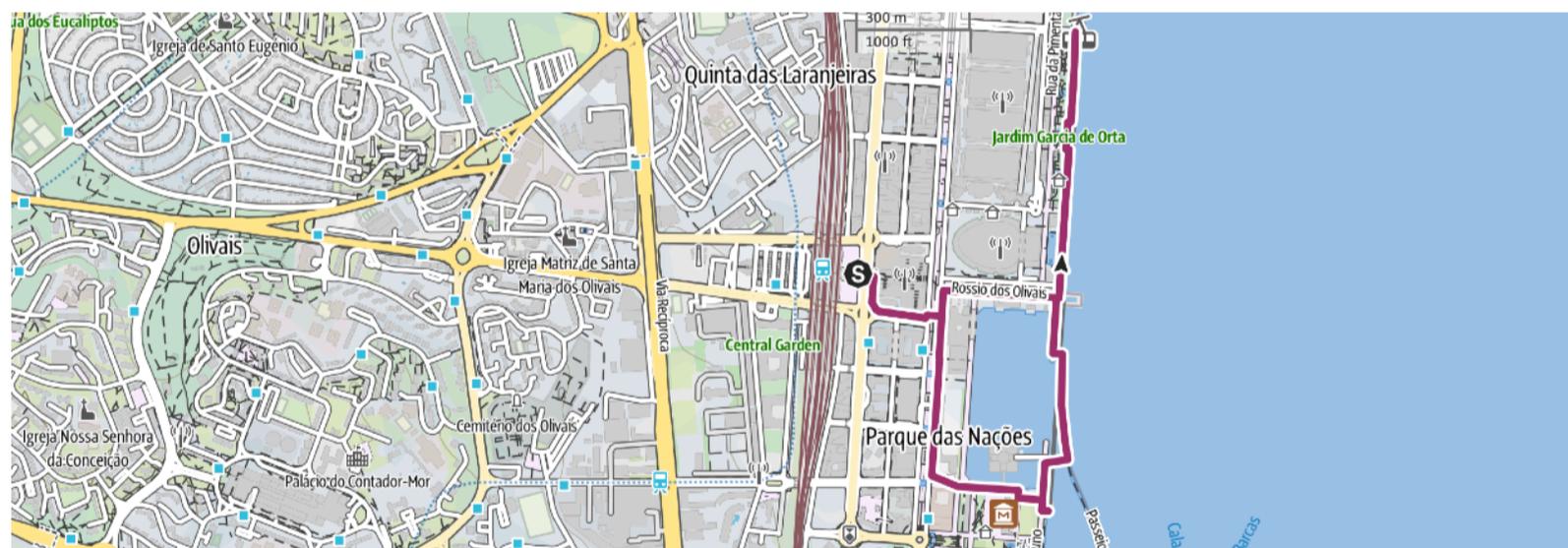
Visitare Oriente significa conoscere l'area più moderna e vivace di Lisbona. Nota per la sua architettura futuristica e per alcune attrazioni culturali, in gran parte accessibili, la zona di Oriente ospita il **Parque das Nações**, l'**Oceanário de Lisboa** e la **Torre Vasco da Gama**, tutti siti accessibili a chi ha disabilità motorie.

Gli itinerari proposti successivamente in questa zona si caratterizzano, da un lato, per essere accessibili anche alle persone con disabilità motorie, e, dall'altro, per poter essere percorsi facilmente secondo i propri ritmi, grazie alla presenza di numerose panchine lungo il tragitto che permettono di fermarsi e fare frequenti soste.

Il quartiere è facilmente raggiungibile con la metropolitana alla stazione **Oriente**, accessibile e dotata di ascensori e scale mobili.

### TELECABINA DO PARQUE DAS NAÇÕES E OCEANÁRIO DE LISBOA

Percorso facile e accessibile a piedi e in funivia (*telecabina*) nella zona di Oriente, il quartiere commerciale e moderno di Lisbona. Da ammirare la vista sul Tago e su Lisbona.



Questo itinerario, fruibile anche da persone con disabilità motorie o che si muovono in **carrozzina o mobility scooter**, permette di scoprire a piedi Oriente.

Il percorso comincia dalla **stazione della metro Oriente**, una stazione accessibile dotata di ascensori e scale mobili. Da qui, si cammina **lungo il fiume Tago** su un percorso pavimentato e senza dislivelli fino alla **Telecabina do Parque das Nações**: è sufficiente rivolgersi al personale e il mezzo sarà temporaneamente fermato per consentire un comodo **accesso a chi si muove in sedia a rotelle**. La funivia percorre il tratto dalla Torre

**Vasco da Gama** fino all'**Oceanário de Lisboa** offrendo vedute panoramiche sul Parque das Nações e sul Tago.

All'uscita si può visitare l'**Oceanário de Lisboa**, completamente accessibile alle persone con disabilità e fornito di rampe e ascensori per raggiungere i piani. L'Oceanário è una struttura family friendly, la visita dura circa due ore. L'intera esposizione è percorribile anche con sedia a ruote e mobility scooter; sono presenti inoltre delle sedute e dei divanetti per riposare. Nei servizi igienici dell'Oceanário, inoltre, sono presenti dei fasciatoi.

Il tragitto di ritorno a piedi fino alla stazione della metro passa attraverso il **Parque das Nações**, dove si possono ammirare giardini, fontane nonché rifocillarsi. Il tratto è accessibile a tutti, con strade pavimentate e senza dislivelli.

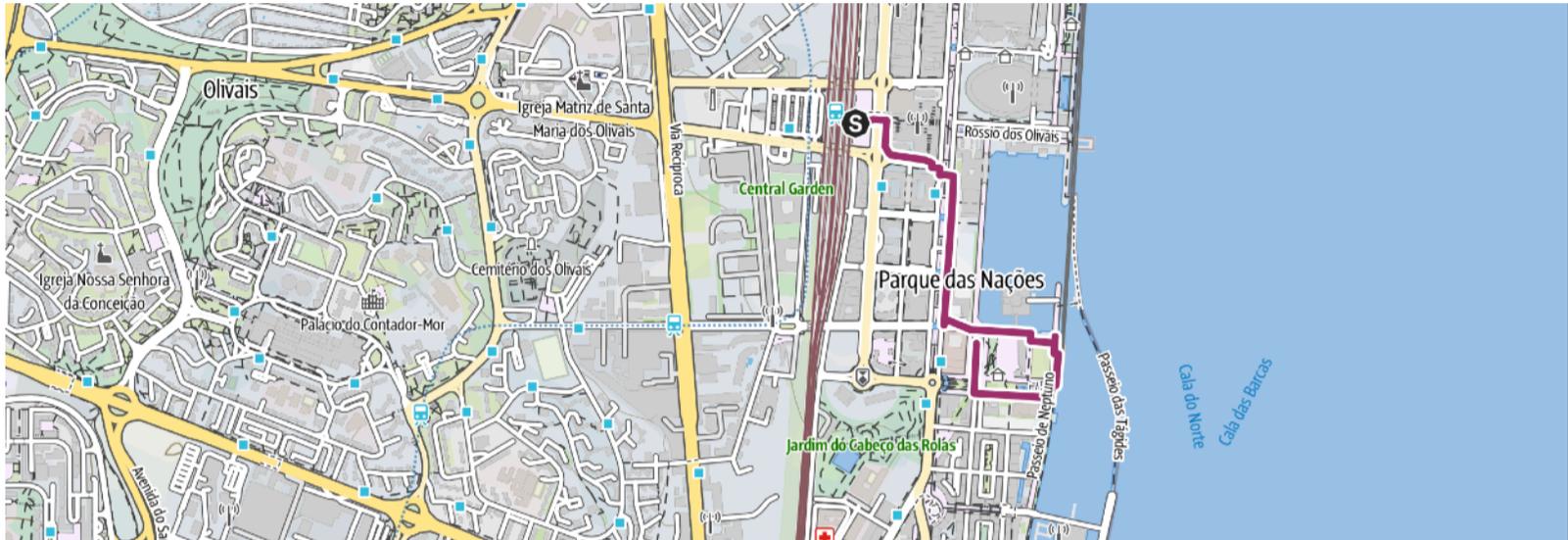
---

## Note

- Il percorso è accessibile a persone con disabilità motorie, persone in carrozzina o mobility scooter, famiglie con bambine e bambini.
- Per conoscere i dettagli del percorso: <https://www.willeasy.net/project/progetto-lisbona/visita-lisbona/itinerari-per-scoprire-lisbona/>

## I GIARDINI DI ORIENTE

Alla scoperta del moderno quartiere di Oriente: dalla stazione della metropolitana fino alle aree verdi intorno al Parque das Nações.



Questo itinerario percorre il quartiere lisboeta di Oriente, passando per il **Jardins da Água** e concludendo il tragitto al **Pavilhão do Conhecimento - Ciência Viva**.

Il percorso attraversa l'area del **Parque das Nações**, dove nel 1998 si svolse l'EXPO, e in alcuni tratti costeggia il fiume **Tago**.

I parchi sono facilmente raggiungibili dalla stazione della linea metropolitana rossa Oriente e completamente accessibili alle persone con disabilità motorie.

Uno dei luoghi emblematici dell'itinerario è il **Jardins d'Água**, un giardino a tema acquatico considerato un posto ideale per famiglie e in cui è possibile rinfrescarsi nella stagione calda.

Il tragitto termina presso il **Pavilhão do Conhecimento - Ciência Viva**, un centro interattivo in cui si può scoprire la scienza grazie al gioco e al divertimento e in cui un'attenzione particolare è dedicata alle famiglie con bambine e bambini. Il museo è totalmente accessibile a persone con disabilità motorie. Per avere maggiori informazioni, si segnala che sul sito ufficiale è presente un virtual tour con le riprese delle aree del museo.

---

### Note

- Per conoscere i dettagli del percorso: <https://www.willeasy.net/project/progetto-lisbona/visita-lisbona/itinerari-per-scoprire-lisbona/>

## LUNGO IL TAGO

Passeggiare lungo il fiume Tago è piacevole, rilassante e rappresenta un'esperienza da non perdere per chi visita la capitale lusitana. Eccezionali sono i panorami sul fiume e su Lisbona e numerosi sono i luoghi di interesse toccati lungo il tragitto.

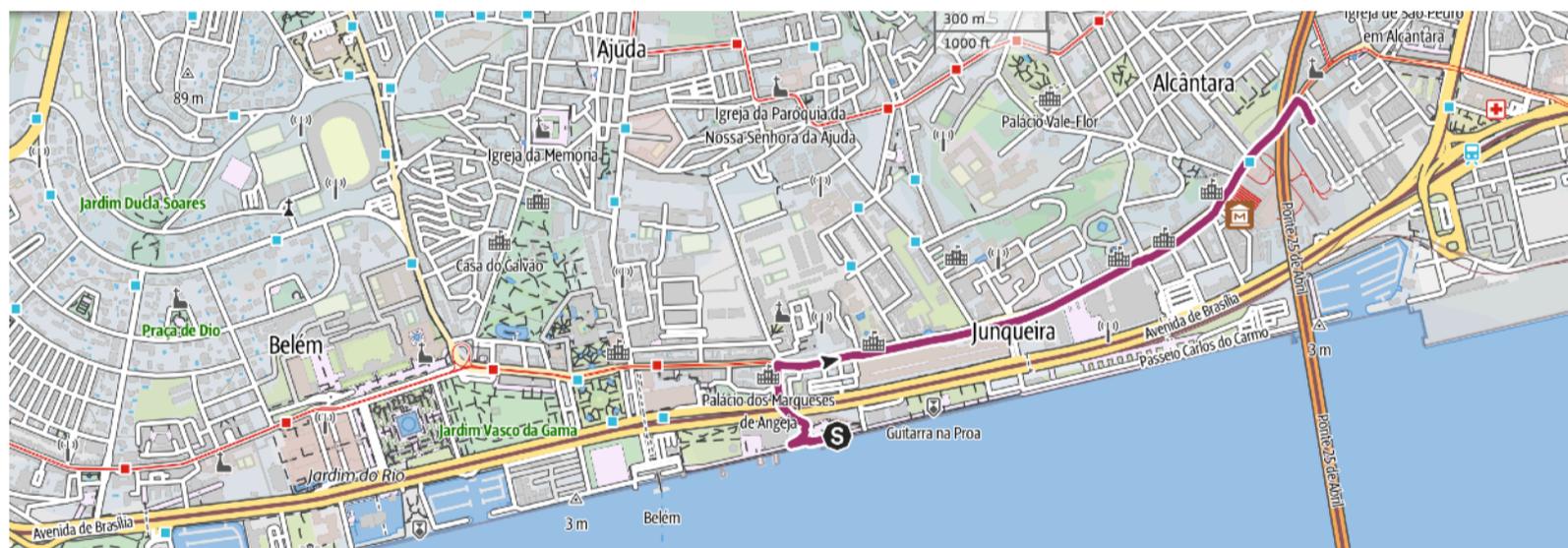
Tra questi vi sono **Praça do Comércio**, **Cais das Colunas** e **Cais do Sodré** e, proseguendo lungo la costa, la **Torre di Belém** e il **Mosteiro dos Jerónimos**, ubicati nel quartiere di Belém. Questo tratto del Tago è conosciuto anche per la presenza de **MAAT** (Museo di Arte, Architettura e Tecnologia) e del **Ponte 25 de Abril**.

Pianeggiante, molto gradevole e accessibile, la **passaggiata lungo il Tago** è abbastanza facile da percorrere a piedi ed è caratterizzata dalla presenza di poche salite o discese significative. Inoltre, si trovano lungo il percorso pedonale molte **panchine** in cui fermarsi e e diverse **aree di sosta** dotate di servizi igienici accessibili.

Questa zona è servita dalla fermata della metropolitana **Cais do Sodré** e dalle linee di **autobus** che arrivano fino a Belém.

## DA CENTRAL TEJO A LX FACTORY

Un itinerario alla scoperta del quartiere di Alcântara, che da Central Tejo arriva fino a LX FACTORY, "la Camden Town portoghese".



Musei, monumenti e zone *cool*: questo percorso è perfetto per conoscere la storia e la cultura lusitana dalla fine del XIX secolo fino ad oggi.

Il **MAAT** (Museu de Arte, Arquitetura e Tecnologia) e il **Central Tejo - Museu da Eletricidade** sono il punto di partenza dell'itinerario, che prosegue poi verso il **Museu da Carris** e si conclude presso **LX FACTORY**.

Il percorso, **adatto anche a chi ha una mobilità ridotta**, è facile, accessibile e senza dislivelli. Lungo il tragitto, però, si attraversa una **strada abbastanza trafficata** e servita da

**diverse linee di autobus.** Il bus potrebbe rappresentare una opzione per lo spostamento, ad ogni modo bisogna considerare che sull'autobus, da un lato, non è garantita la piena funzione delle pedane di accesso al bus e, dall'altro, non è consentito salire con i mobility scooter.

Per quanto riguarda l'**accessibilità di LX FACTORY**, si segnala che la pavimentazione è sconnessa e l'accesso alla maggior parte dei negozi presenta dei dislivelli. Non tutti i locali dell'area, perciò, sono accessibili a chi non è in grado di superare un gradino.

Il **Museu da Carris**, dedicato alla storia dell'impresa di trasporti pubblici Carris, espone una vasta collezione di oggetti legati a Carris, tra cui autobus e tram d'epoca. Dopo averlo visitato, si può raggiungere **LX FACTORY**: un complesso industriale dell'Ottocento riconvertito e diventato attualmente uno spazio giovanile e dinamico di creatività, ristorazione, lettura, scoperta, lavoro, conoscenza e tempo libero. Street art e stile urban contraddistinguono questa area, che ospita ristoranti, negozi, atelier, librerie, botteghe e mercatini.

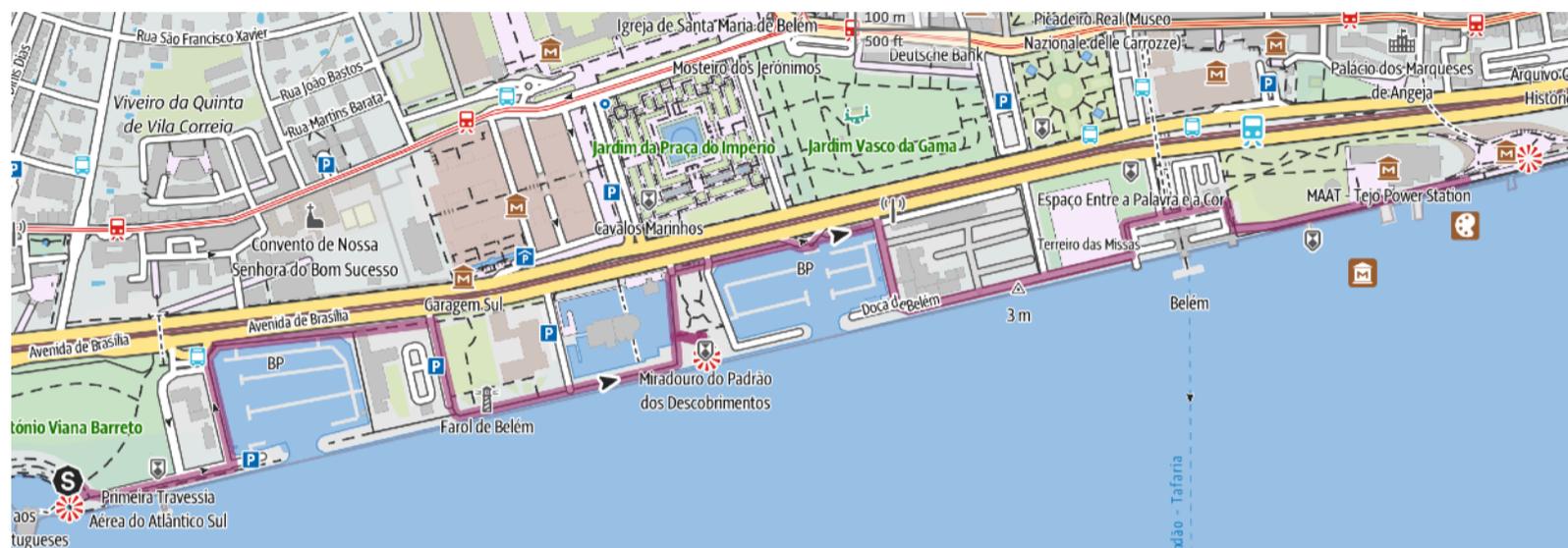
---

## Note

- Il tragitto, che non presenta dislivelli ed è facile e accessibile, attraversa una strada abbastanza trafficata.
- La pavimentazione dell'area dove sorge LX FACTORY è sconnessa e alcuni dei locali dell'area sono accessibili tramite il superamento di dislivelli.
- Per conoscere i dettagli del percorso: <https://www.willeasy.net/project/progetto-lisbona/visita-lisbona/itinerari-per-scoprire-lisbona/>

## LUNGO IL TAGO FINO A BELÉM

Un itinerario a piedi sul lungofiume che dalla famosa Torre di Belém porta ai musei Central Tejo e MAAT (Museo di Arte, Architettura e Tecnologia). Il panorama è emozionante.



Ideale per conoscere il quartiere di Belém e godere della vista sul **Tago** e su **Lisbona**, questo percorso comincia presso la Torre di Belém e termina con la visita dei musei **MAAT** e **Central Tejo**.

La **Torre di Belém** è uno dei principali simboli di Lisbona. La sua storica struttura si presenta inaccessibile per persone con disabilità motorie. In questi casi si consiglia perciò di rimanere sul grande piazzale esterno per ammirare le decorazioni dettagliate del monumento. Una volta raggiunta la torre, è poi possibile continuare facilmente il percorso a piedi fino al **MAAT**.

Dalla Torre di Belém, camminando fino al **Padrão dos Descobrimentos** (Monumento alle Scoperte), si può osservare la bellezza del Tago e delle sue sponde.

Dopo il Padrão dos Descobrimentos, monumento che celebra l'epoca dei grandi viaggi e delle esplorazioni portoghesi, il tragitto continua fino al MAAT e al **Central Tejo**. Entrambi i musei, accessibili alle persone con disabilità, sono dotati di rampe e ascensori che permettono di raggiungere tutti i piani.

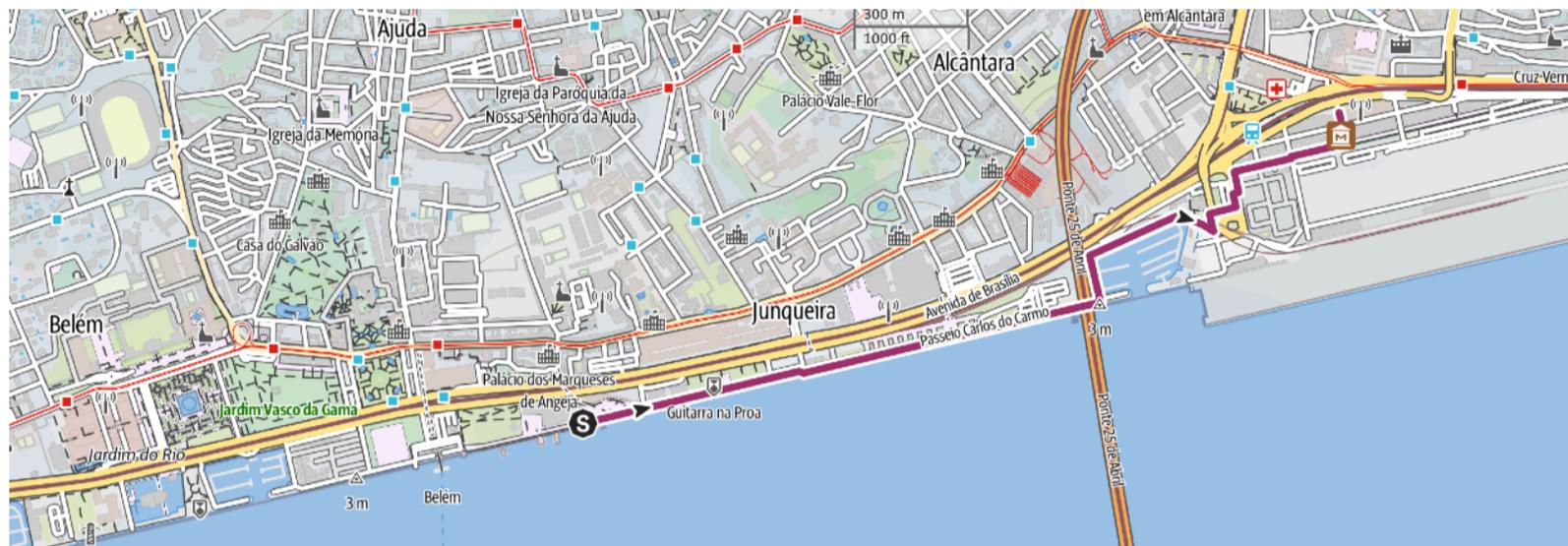
---

### Note

- È consigliabile raggiungere con mezzi propri la Torre di Belém, da cui si può poi facilmente proseguire a piedi il tragitto a piedi fino al MAAT.
- Per conoscere i dettagli del percorso: <https://www.willeasy.net/project/progetto-lisbona/visita-lisbona/itinerari-per-scoprire-lisbona/>

## DAL MAAT AL MUSEU DO ORIENTE

Viste spettacolari passeggiando lungo il Tago: un percorso pedonale e senza dislivelli che dal MAAT porta al Museu do Oriente, alla scoperta di arte, storia e cultura.



Percorrendo questo itinerario facile e accessibile si può scoprire Lisbona a piedi, iniziando il percorso presso il **MAAT**, il museo di arte contemporanea tra i più innovativi della città, e concludendolo al **Museu do Oriente**, situato ad **Alcântara**.

Dal MAAT, museo completamente accessibile alle persone con disabilità, si cammina seguendo il **lungofiume Tago**, dove la vista è catturata dalla bellezza dei luoghi. Lungo il tragitto si passa sotto il **Ponte 25 de Abril** e una volta superato si attraversa una ex area portuale riqualificata in cui in un vecchio magazzino di *bacalhau* è attualmente ospitato il Museu do Oriente. In questo museo, dedicato alla storia e alla cultura dell'Asia, viene illustrato il forte legame tra il Portogallo e l'Asia.

Accessibile alle persone con disabilità, il museo è dotato di rampe e ascensori che collegano tutti i piani. Gli ampi corridoi sono poco illuminati e le altezze degli espositori e delle didascalie sono posti ad altezze non adatte a tutti. Inoltre, sono incluse nel prezzo del biglietto le audioguide in italiano.

---

### Note

- Per conoscere i dettagli del percorso: <https://www.willeasy.net/project/progetto-lisbona/visita-lisbona/itinerari-per-scoprire-lisbona/>

## DA CAIS DO SODRÉ AL MUSEU DO ORIENTE

Percorso facile, accessibile e in prevalenza pedonale sul lungofiume per scoprire i tesori nascosti di Lisbona. Da Cais do Sodré al Museu de Arte Antiga fino al Museu do Oriente.



Storia, cultura e una vista mozzafiato sul Tago e su Lisbona contraddistinguono questo percorso, che rappresenta un'ottima scelta per chi vuole conoscere due musei rilevanti e passeggiare sul lungofiume.

L'itinerario, che si snoda interamente su marciapiedi o piste ciclabili, è adatto a chi ha ridotta mobilità e può essere percorso anche in senso inverso.

Con una piccola deviazione, si può raggiungere il **Museu di Arte Antiga**, ma si segnala che dall'itinerario proposto, l'edificio è raggiungibile esclusivamente tramite scale. Se si desidera visitare il museo, è consigliato accederci da Rua das Janelas Verdes.

Il percorso inizia a Cais do Sodré, presso la fermata della metro, e, seguendo il lungofiume Tago, porta al **Museu Nacional de Arte Antiga** (Museo nazionale d'arte antica) di Lisbona e al **Museu do Oriente** (Museo dell'Oriente).

Il **Museu do Oriente**, che si trova nel quartiere di Alcântara, è dedicato alla storia e alla cultura dell'Asia. La struttura è stata progettata per garantire l'accessibilità a tutti: ci sono rampe per accedere all'edificio e ascensori per raggiungere i piani.

---

### Note

- Il tragitto si può percorrere anche in senso inverso, chiudendo l'anello e tornando alla metropolitana di Cais do Sodré.

- Sul percorso non sono presenti molti alberi o zone d'ombra, quindi è sconsigliato percorrerlo nei mesi estivi durante le ore centrali. Sono consigliate, invece, le ore del tramonto, in cui è spettacolare la vista su Lisbona e sul Tago.
- Per conoscere i dettagli del percorso: <https://www.willeasy.net/project/progetto-lisbona/visita-lisbona/itinerari-per-scoprire-lisbona/>

## LISBONA TRA PARCHI E MUSEI

Questo percorso attraversa due zone della città: il Lungo Tago e Belém. Si tratta di un giro facile e accessibile per scoprire musei e parchi famosi ed emblematici, tra cui: Jardim Botânico Tropical, Jardim Vasco da Gama, Mosteiro dos Jerónimos, Museo Nacional dos Coches, Quake, MAAT e Central Tejo.



L'itinerario permette di osservare la bellezza di diversi **parchi** della capitale e scoprire la **storia e la cultura di Lisbona**, visitando alcuni dei principali musei.

Considerate la lunghezza dell'itinerario e la durata delle visite ai musei, si consiglia di organizzare le tappe in più giorni o di selezionarne alcune per adattare il percorso ai propri interessi ed esigenze.

Il tragitto inizia dal **Jardim Botânico Tropical** e segue un percorso turistico che arriva fino al **lungofiume** in corrispondenza dei musei **MAAT** e **Central Tejo**.

Di seguito una breve panoramica sui **musei**:

- **Mosteiro dos Jerónimos**: capolavoro dell'architettura manuelina e Patrimonio dell'Umanità dell'UNESCO.
- **Quake**: questo museo immersivo sul terremoto rappresenta un ottimo punto di partenza per comprendere la storia della città.
- **Museo Nacional dos Coches**: tra i musei più visitati di Lisbona, espone una vasta collezione di carrozze, costruite tra il XVI e il XIX secolo e utilizzate dalla nobiltà portoghese e dai membri della famiglia reale.
- **MAAT**: museo d'arte contemporanea tra i più recenti e innovativi di Lisbona, ospita esposizioni permanenti e temporanee.
- **Central Tejo**: Centrale elettrica convertita in museo in cui si possono osservare tutti i macchinari e le loro funzioni. In questo museo sono allestite anche mostre temporanee.

---

## Note

- Per percorrere l'itinerario in un giorno, si suggerisce di selezionare i musei da visitare. Per visitarli tutti, è consigliato fare il percorso in più giorni.
- Per conoscere i dettagli del percorso: <https://www.willeasy.net/project/progetto-lisbona/visita-lisbona/itinerari-per-scoprire-lisbona/>

# BELÉM

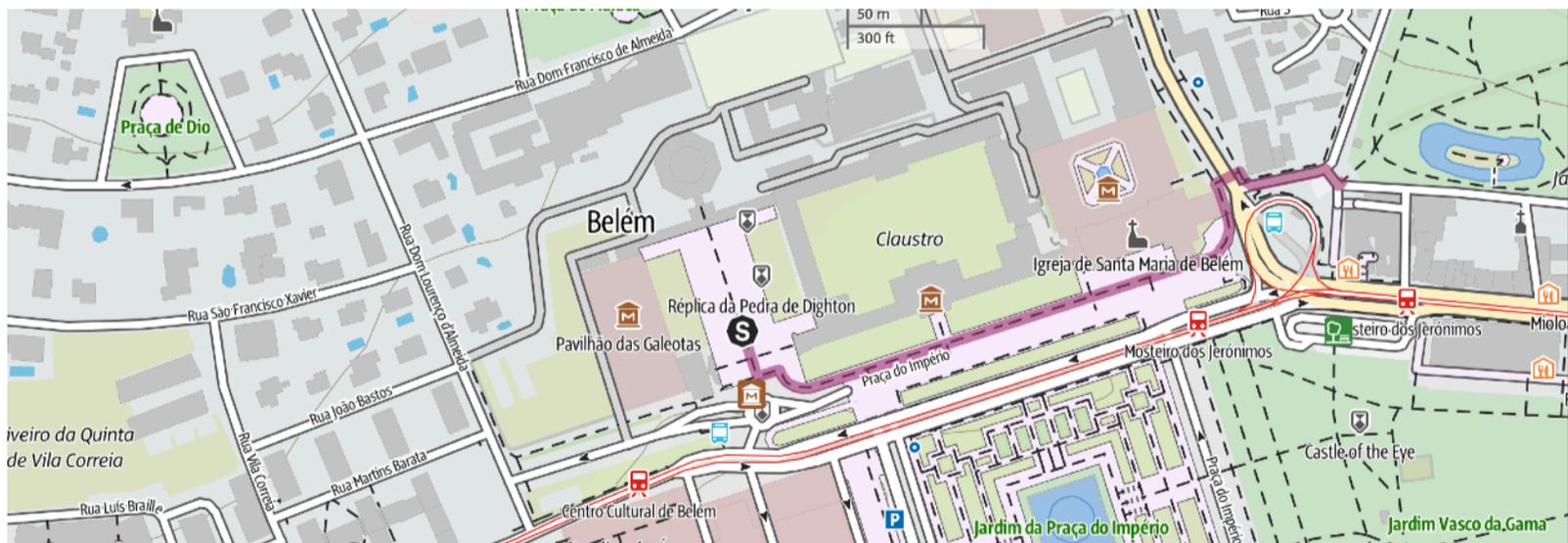
Ubicato nella parte occidentale della capitale lusitana, il quartiere di Belém è uno dei più conosciuti e visitati di Lisbona. Storia, cultura, architettura e dolci tipici portoghesi contraddistinguono questo quartiere, che ospita alcuni dei monumenti e musei più famosi del Portogallo, tra cui la **Torre di Belém**, il **Mosteiro dos Jerónimos** e il **Jardim Botânico Tropical**. A Belém vi è anche **Pastéis de Belém**, la nota pasticceria che propone la ricetta originale dei *pastéis de Belém* ed è una tappa obbligata per i golosi e per chi ama provare i sapori locali.

Conosciuto anche per gli **splendidi panorami** sulla città e sull'Oceano Atlantico, il quartiere di Belém, grazie alla sua accessibilità, rappresenta una meta ideale per chi ha disabilità motorie e, in particolare, per chi si muove su sedia a ruote.

Belém è raggiungibile con il bus e i taxi; non è presente nelle vicinanze, invece, una stazione della metropolitana.

## I MUSEI DI BELÉM

Storia, arte, cultura e natura a Belém. Un percorso a piedi alla scoperta di alcuni dei principali musei: Museu e Planetário de Marinha, Mosteiro dos Jerónimos, Jardim Botânico Tropical.



Questo breve percorso a piedi permette di conoscere il quartiere di Belém e alcuni dei suoi principali musei. L'itinerario comincia presso il **Museu e Planetario de Marinha** per proseguire poi fino al **Mosteiro dos Jerónimos** e concludersi visitando il **Jardim Botânico Tropical**.

Il Museu de Marinha e il Planetário de Marinha sono attrazioni separate, entrambe però fruibili con lo stesso biglietto. Le strutture sono completamente accessibili a chi ha disabilità motorie.

La seconda tappa del percorso è il **Mosteiro dos Jerónimos**: Patrimonio dell'Umanità dell'UNESCO, è accessibile ed è considerato uno dei più rilevanti musei del Portogallo. Ospita anche il Museu Nacional de Arqueologia e per le persone con disabilità il biglietto di ingresso è gratuito.

Dal Mosteiro dos Jerónimos c'è da percorrere una breve strada in salita per raggiungere l'ingresso del Jardim Botânico Tropical, che espone una vasta collezione di piante tropicali provenienti da tutto il mondo. Al suo interno si possono seguire tre percorsi, tra cui quello inclusivo, dove poter passeggiare tra palme, fiori e piante esotiche senza trovare dislivelli.

---

## Note

- Sugeriamo di selezionare previamente i musei da visitare, perché non è possibile visitarli tutti in un giorno.
- La visita al **Mosteiro dos Jerónimos** richiede un giorno intero ed è consigliabile prenotare. Le persone con disabilità hanno a disposizione un biglietto gratuito e l'ingresso prioritario, potendo così saltare la fila, che di solito è lunga. Per maggiori informazioni, è possibile consultare il sito ufficiale.
- Per conoscere i dettagli del percorso: <https://www.willeasy.net/project/progetto-lisbona/visita-lisbona/itinerari-per-scoprire-lisbona/>

## BAIXA E ROSSIO

Storia, cultura, shopping e gastronomia caratterizzano le zone di Baixa e Rossio, situate nel cuore di Lisbona. Baixa, costruita dopo il terremoto della città del 1755, presenta grandi palazzi organizzati ortogonalmente al limitare di i Praça do Comércio, la piazza principale affacciata sul Tago nonché una tra le più grandi d'Europa.

Nel quartiere si possono visitare e ammirare l'Arco da Rua Augusta, Paço da Ribeira e l'Elevador de Santa Justa.

In questi quartieri son presenti **due stazioni della metro**: Rossio, dotata di ascensori, e Baixa-Chiado, che non ha un ascensore verso l'esterno, bensì un montascale. In alternativa, è possibile utilizzare la stazione di Terreiro do Paço, in cui vi sono ascensori e scale mobili.

### DA RESTAURADORES A PRAÇA DO COMERCIO

Percorso pedonale, facile e accessibile per conoscere alcune zone iconiche del centro di Lisbona, osservare l'architettura degli edifici e assaporare i piatti tipici portoghesi.



Un itinerario facile, pianeggiante e pedonale che porta a conoscere il cuore di Lisbona e alcune delle sue zone simbolo: dall'Ascensor da Glória a Praça do Comércio, passando per le vie della Baixa. Lungo il tragitto si attraversano i **quartieri ricostruiti dopo il terremoto del 1755** scoprendo la storia e la cultura della città. Numerosi sono i bar e i ristoranti presenti lungo l'itinerario, in cui fare una sosta per degustare i piatti della **gastronomia portoghese**.

Il percorso, adatto anche a **persone con disabilità motoria**, è in piano e si sviluppa prevalentemente in **zone a traffico limitato**, ma molto frequentate.

L'itinerario comincia a **Restauradores**, alla fermata dell'Ascensor da Glória, una delle funicolari più antiche della città che collega la piazza con Bairro Alto. Si consiglia a chi si muove su sedia a ruote di utilizzare la fermata della metro **Rossio** anziché quella di Restauradores, la cui uscita dell'ascensore non è accessibile, e raggiungere l'inizio del percorso a piedi. L'itinerario si conclude presso **Praça do Comércio**, la conosciuta piazza affacciata sul Tago.

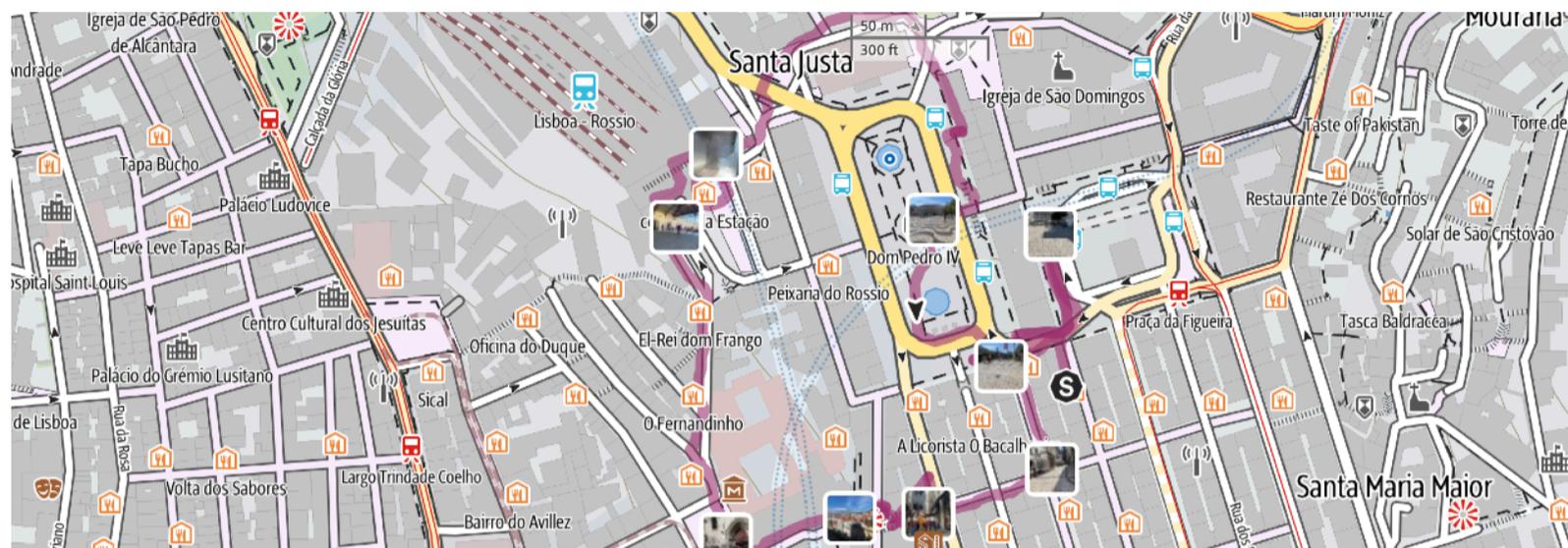
---

## Note

- Itinerario adatto anche a persone con disabilità motorie.
- Per conoscere i dettagli del percorso: <https://www.willeasy.net/project/progetto-lisbona/visita-lisbona/itinerari-per-scoprire-lisbona/>

## UN GIRO IN ASCENSORE DA BAIXA A ROSSIO

Lisbona nel suo massimo splendore. Un itinerario che, attraverso il cuore della città, porta a scoprire storia, cultura, architettura e panorami della capitale lusitana.



Questo percorso, che permette di conoscere i luoghi più rappresentativi di Lisbona, vede la presenza di alcuni **gradini**, perciò non consente l'accesso completo a chi si muove su ruote. È pertanto consigliato a persone in grado di muoversi a piedi.

Il tragitto inizia nel centro storico, presso l'**Elevador de Santa Justa**, l'ascensore che offre una vista panoramica sulla città e rappresenta un'iconica attrazione turistica di Lisbona.

Utilizzando l'ascensore si arriva al **Largo do Carmo**, in cui si può visitare il **Convento do Carmo (Museu Arqueológico do Carmo)**: un ex convento situato nel quartiere di Chiado oggi caratterizzato dalle rovine della chiesa a cielo aperto. Questo sito è inserito nel museo archeologico, in cui si trovano reperti collegati alla storia del Portogallo e al suo legame con le colonie oltreoceano.

L'itinerario prosegue poi scendendo a **Praça do Rossio** e termina in **Praça da Figueira**, da cui è possibile recarsi alla fermata della metro **Rossio** oppure proseguire per le vie di Baixa.

---

### Note

- Data la presenza di alcuni gradini dopo la salita con l'ascensore, il percorso non è adatto a chi si muove su ruote o non è in grado di percorrere una scalinata. È però possibile salire sull'ascensore, ammirare la vista sulla città e scendere con lo stesso ascensore, continuando la visita per il quartiere di Baixa, una delle zone più turistiche di Lisbona.
- Per conoscere i dettagli del percorso: <https://www.willeasy.net/project/progetto-lisbona/visita-lisbona/itinerari-per-scoprire-lisbona/>

## BAIRRO ALTO E CHIADO

Caratteristici e vivaci, questi due quartieri sono raggiungibili per **strade con dislivello**.

Stradine lastricate e scalinate contraddistinguono **Bairro Alto**, conosciuto per la vita notturna e per gli splendidi scorci.

Le strade di **Chiado** sono pedonali e in alcuni tratti un po' scoscese, ma, in generale, il quartiere è principalmente pianeggiante. Se si utilizza un **dispositivo di assistenza alla mobilità**, è consigliabile pianificare con attenzione il percorso per evitare strade ripide o difficili da percorrere. Chiado è raggiungibile anche da Baixa grazie all'**Elevador de Santa Justa**, ma è da considerare la presenza di alcuni gradini. La stazione della metropolitana più vicina è **Baixa-Chiado**, però, in caso di ridotta mobilità, si consiglia di utilizzare la stazione di **Rossio**.

### DA CAIS DO SODRÉ A PRAÇA DA FIGUEIRA

Un percorso facile e con dislivelli lievi che si snoda lungo le vie del cuore di Lisbona, alla scoperta di alcune delle piazze più centrali e turistiche della città.



L'itinerario, **adatto anche a persone con disabilità motorie**, è semplice e presenta lievi dislivelli. Tocca le vie e le piazze del **centro città**, una delle aree più visitate di Lisbona.

Il percorso, che comincia a **Cais do Sodré**, prosegue poi per **Praça Luís de Camões**, una tra le più conosciute piazze di Lisbona, e **Largo do Chiado**, concludendosi infine presso **Praça da Figueira**.

Durante l'itinerario si attraversa Chiado, il tradizionale e caratteristico quartiere di Lisbona dove sono presenti numerose boutique e caffè letterari. Parte del tragitto si snoda in un'**area pedonale** spesso affollata, che ospita molte attività commerciali e ricettive e in cui

è possibile acquistare artigianato locale nonché assaporare i piatti tipici della gastronomia

---

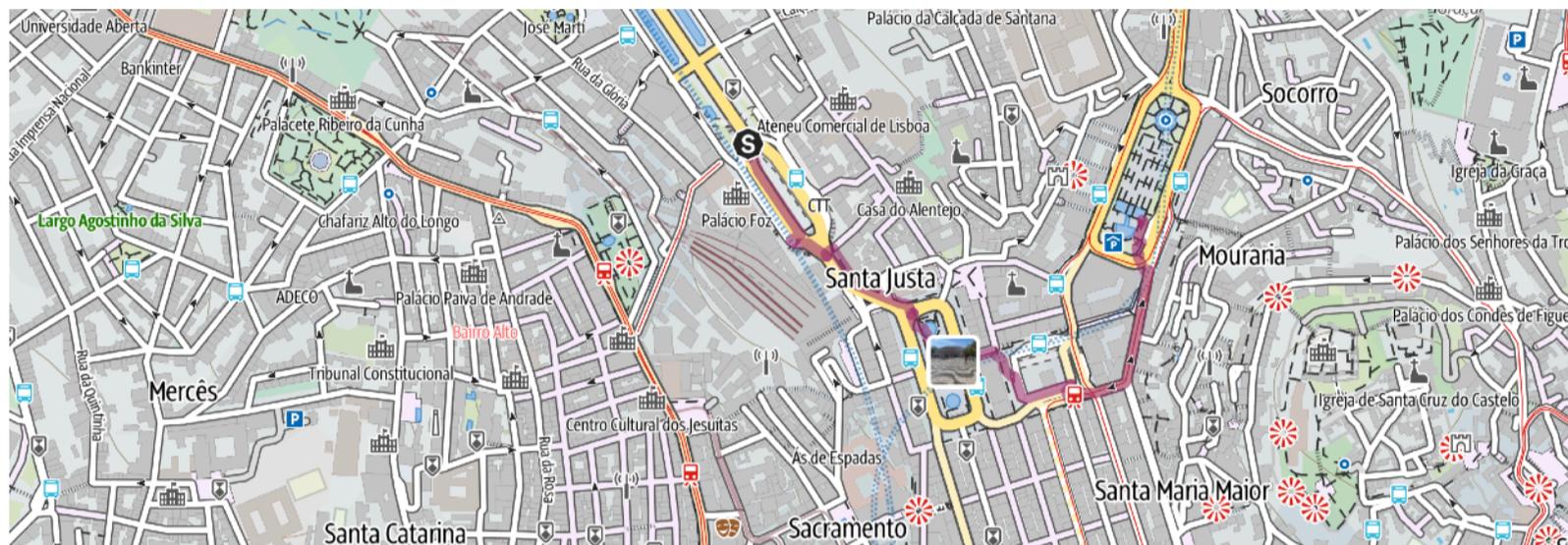
portoghese.

### **Note**

- Per conoscere i dettagli del percorso: <https://www.willeasy.net/project/progetto-lisbona/visita-lisbona/itinerari-per-scoprire-lisbona/>

## DALL'ASCENSOR DA GLÓRIA A MARTIM MONIZ

Un itinerario attraverso cui conoscere alcune delle piazze più iconiche di Lisbona e godere di una splendida vista sulla città da uno dei suoi famosi belvedere (*miradouros*).



Percorso facile, accessibile e adatto anche a chi ha disabilità motorie, questo itinerario è pensato per chi desidera vivere l'atmosfera che si respira nel cuore di Lisbona, passeggiare per alcune delle sue piazze principali e scoprire il famoso **Ascensor da Glória**, la funicolare che collega **Praça dos Restauradores** con il **Miradouro de São Pedro de Alcântara**.

Il tragitto comincia presso l'**Ascensor da Glória**: da qui si può scegliere se prendere la funicolare per raggiungere il belvedere oppure proseguire il percorso per scoprire alcune piazze (**Praça dos Restauradores**; **Praça D. Pedro IV**, nota anche come **Praça do Rossio**; **Praça da Figueira**) fino a raggiungere **Martim Moniz**, il centrale quartiere multiculturale da cui si può prendere il famoso **tram 28E**.

Il tram non è accessibile a persone che si muovono con sedia a ruote o con ridotta mobilità, data la presenza di tre gradini per salire sul mezzo.

---

### Note

- Dall'Ascensor da Glória si può optare per intraprendere il percorso fino a Martim Moniz oppure prendere la funicolare per raggiungere il **Miradouro de São Pedro de Alcântara** per poi ridiscendere e proseguire l'itinerario indicato.
- Per conoscere i dettagli del percorso: <https://www.willeasy.net/project/progetto-lisbona/visita-lisbona/itinerari-per-scoprire-lisbona/>

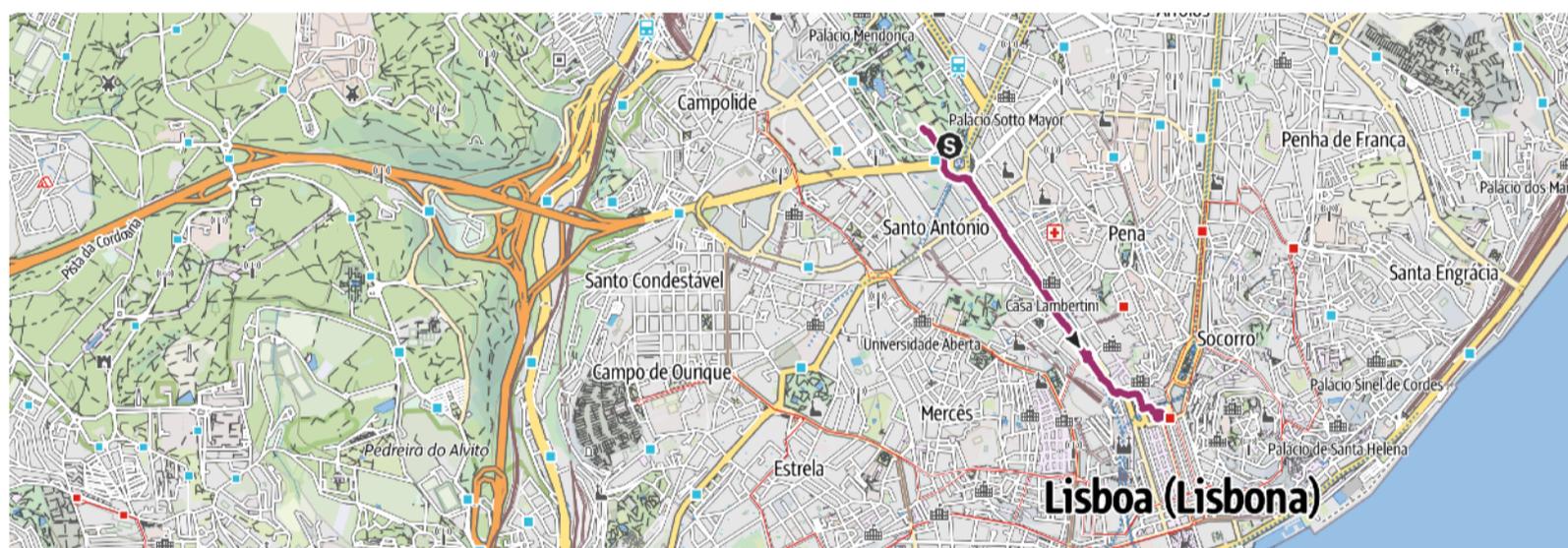
## PARQUE EDUARDO VII E RESTAURADORES

Questa zona si caratterizza per il gran numero di **aree verdi**, ideali per scoprire con tranquillità un'area centrale di Lisbona.

Diversi sono i punti di interesse presenti, tra cui: **Museu Calouste Gulbenkian**, **Estufa Fria**, **Parque Eduardo VII**. La zona è servita dalla stazione della metropolitana **Marques de Pombal**, dotata di scale mobili e ascensori.

### DA PARQUE EDUARDO VII A ROSSIO

Passeggiata facile e accessibile che dalle zone residenziali e meno conosciute della città che arriva a Rossio, nel cuore di Lisbona. Imperdibili il parco e lo skyline della città.



Si tratta di un percorso lungo che presenta pochi dislivelli, adatto anche a chi ha una ridotta mobilità.

L'itinerario inizia dalla stazione metro **Marquês de Pombal** e percorre **Avenida da Liberdade**, terminando alla stazione **Rossio**.

All'inizio del tragitto, da **Parque Eduardo VII**, si può godere di un'ampia visuale su Lisbona e sul **Tago**. All'interno del parco si trova l'**Estufa Fria**, o serra fredda, uno dei più grandi giardini botanici all'aperto del Portogallo, creato nel 1930. Qua è possibile osservare un'enorme varietà di piante provenienti da tutto il mondo.

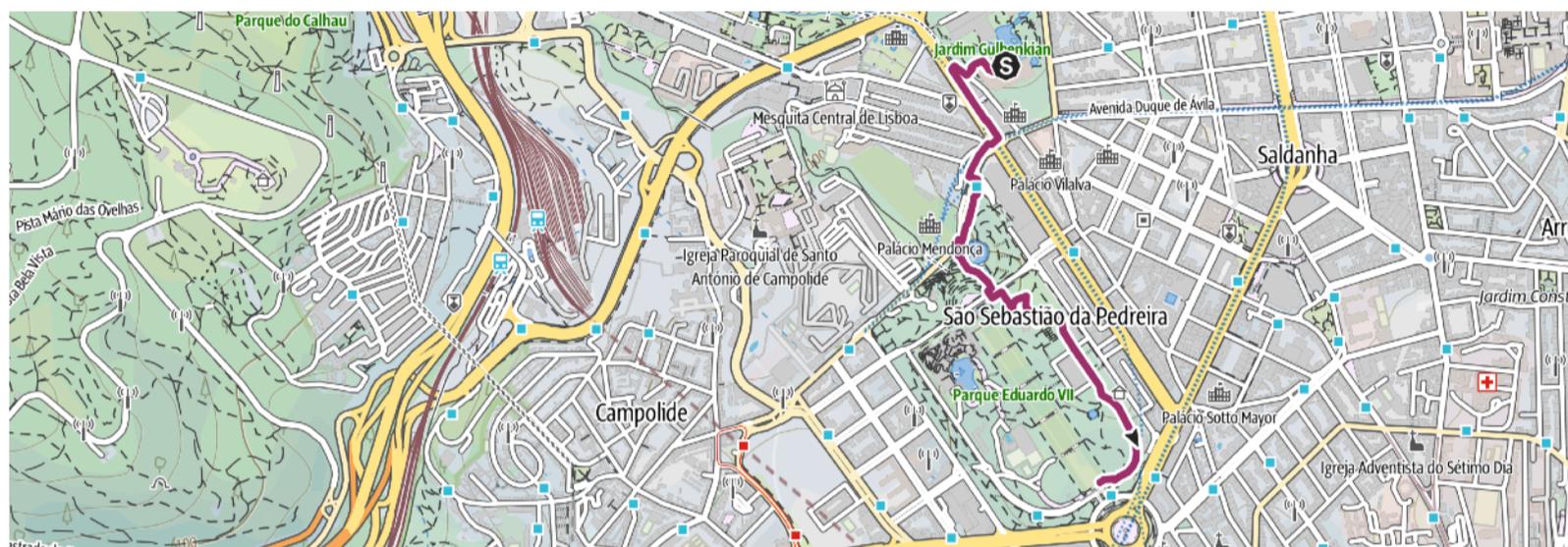
Da Parque Eduardo VII si continua ad ammirare lo **skyline** della città proseguendo l'itinerario lungo l'alberata **Avenida da Liberdade**. La passeggiata si conclude presso la fermata della metropolitana **Rossio**, luogo di ritrovo di turisti e residenti nonché inizio della vivace zona turistica della capitale. Sono numerosi i locali e i negozi presenti in questa area.

## Note

- Per conoscere i dettagli del percorso: <https://www.willeasy.net/project/progetto-lisbona/visita-lisbona/itinerari-per-scoprire-lisbona/>

## DA JARDIM GULBENKIAN A PARQUE EDUARDO VII

Percorso semplice e in prevalenza naturalistico in centro città, ideale nei giorni caldi. Alla scoperta del Jardim Gulbenkian e del Parque Eduardo VII, passando per Palacete Mendonça.



Questa passeggiata, **facile e accessibile**, è adatta anche a persone con ridotta mobilità ed è raccomandata particolarmente nelle calde giornate d'estate. L'itinerario si snoda lungo una zona di Lisbona affascinante e meno conosciuta ed è pensato per chi desidera trascorrere una giornata all'insegna di cultura e natura.

Il percorso, che passa per lo storico antico edificio **Palacete Mendonça**, consente di ammirare lungo il tragitto il mix di stile e cultura della città e conoscere due famosi parchi: il Jardim da Fundação Calouste Gulbenkian, noto anche come Jardim Gulbenkian, e il **Parque Eduardo VII**.

Il **Jardim Gulbenkian**, oasi verde nel cuore di Lisbona, è ideale per passeggiare e godersi la natura, nonché stare al fresco nei giorni caldi. Ospita uno dei musei più rinomati: il **Museu Calouste Gulbenkian**.

All'interno del parco sono presenti **panchine, fontane e aree picnic** e vi è un **percorso per chi si muove su sedie a ruote**. L'itinerario percorre circa metà del parco e, lungo il tragitto, si trova un **bar** dove potersi ristorare. Il locale è completamente accessibile e dispone anche di bagni dotati di fasciatoio e accessibili a persone in carrozzina.

Il **Parque Eduardo VII** è uno dei parchi più grandi della città: dall'alto della sua collina la vista su Lisbona è splendida. Al suo interno, si trova uno dei più grandi giardini botanici all'aperto del Portogallo risalente al 1930: l'Estufa Fria (serra fredda). Ospita un'enorme varietà di piante provenienti da tutto il mondo.

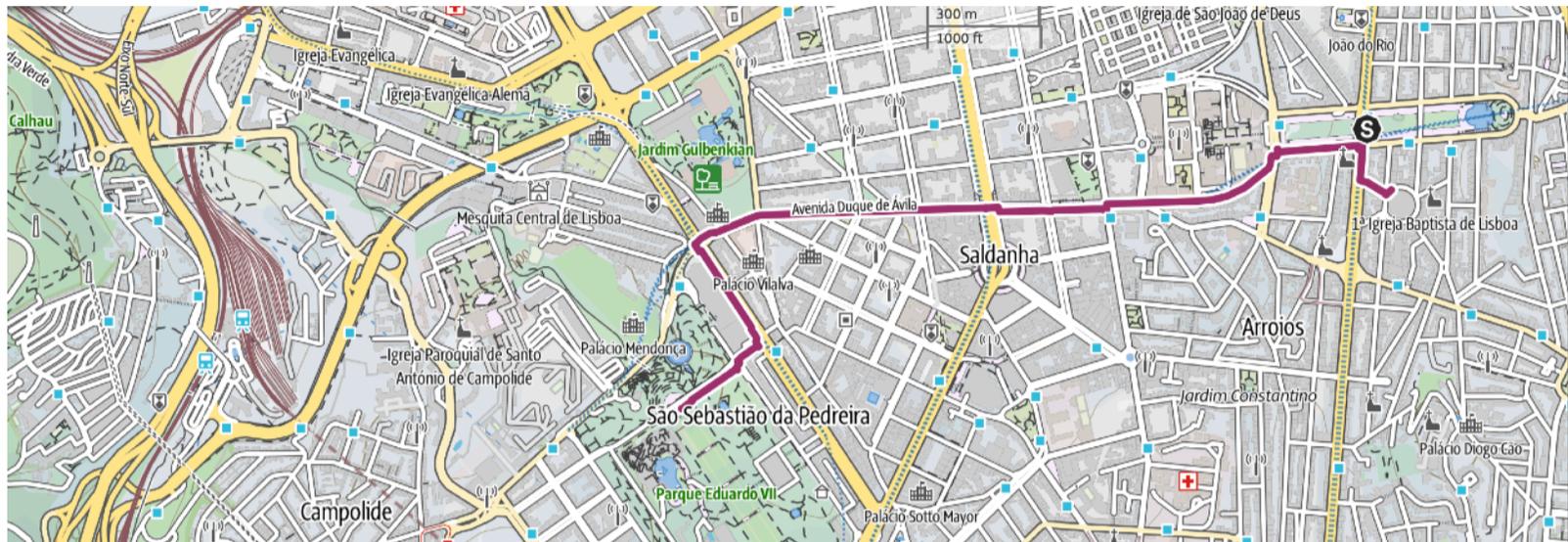
---

## Note

- La maggior parte del Jardim Gulbenkian è accessibile tramite rampe e percorsi pavimentati. Il percorso senza dislivelli, però, non permette di fare il giro completo: una volta arrivati al ristorante è necessario ripercorrere la stessa strada dell'andata.
- Per conoscere i dettagli del percorso: <https://www.willeasy.net/project/progetto-lisbona/visita-lisbona/itinerari-per-scoprire-lisbona/>

## I PARCHI DI LISBONA

Alla scoperta dei parchi e lontano dalle classiche rotte turistiche: un giro inusuale nella parte alta della città per vivere la quotidianità di Lisbona.



Un itinerario adatto a persone con ridotta mobilità, famiglie e anziani, che si snoda lungo la parte alta della capitale lusitana ed è pensato per chi desidera scoprire le **zone più autentiche e meno turistiche** della città. Durante il tragitto si trova una leggera salita, che è di circa 20 metri.

Il percorso, che comincia dalla stazione di **Alameda**, prosegue per il parco della piazza di Alameda (**Jardim da Alameda Dom Afonso Henriques**), dove si erge la **Fonte Luminosa**, una monumentale fontana in cui di notte è possibile ammirare gli spettacoli di luci.

Il **Mercado de Arroios**, mercato in cui acquistare frutta, verdura e prodotti locali, rappresenta la tappa successiva di questo itinerario, che si conclude poi presso l'ingresso in alto di **Parque Eduardo VII**.

---

### Note

- L'itinerario è adatto anche a chi ha disabilità motorie o ridotta mobilità.
- Per conoscere i dettagli del percorso: <https://www.willeasy.net/project/progetto-lisbona/visita-lisbona/itinerari-per-scoprire-lisbona/>

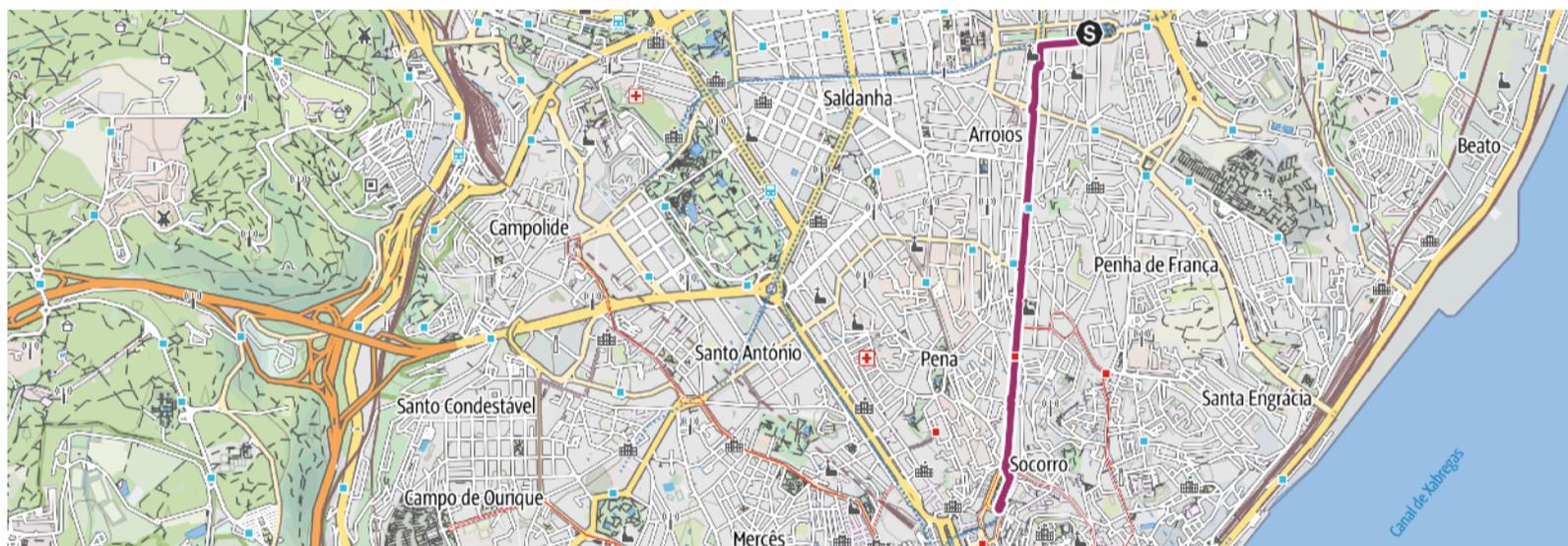
## ALAMEDA, ARROIOS E MARTIM MONIZ

Lontani dalle aree maggiormente turistiche, questi quartieri sono ideali per **vivere la città come autentici residenti**. Collegati da **Avenida Almirante Reis**, un lungo viale che da Alameda porta a **Praça Martim Moniz** e a pochi passi da **Rossio**, ospitano un gran numero di bar, ristoranti e mercati locali come, per esempio, quello di **Arroios**.

Da Praça Martim Moniz è possibile prendere il famoso **tram storico 28E**. Le fermate della metropolitana Alameda e Arroios dispongono di ascensori per superare i dislivelli.

### DA FONTE LUMINOSA A MARTIM MONIZ

Itinerario per le vie di Lisbona fuori dai percorsi turistici che dalla Fonte Luminosa porta a Martim Moniz, vivace quartiere multiculturale nel cuore della città.



Tutto in discesa, questo percorso comincia presso la **Fonte Luminosa** (situata nel **Jardim da Alameda Dom Afonso Henriques** e celebre per gli spettacoli di luci notturni) e si conclude presso **Martim Moniz**.

Lungo il tragitto si può scoprire questa zona in forte riqualificazione, caratterizzata per la sua etnicità e per i molti locali notturni. Martim Moniz è un quartiere molto giovane, dove sono numerosi i locali che propongono cucina etnica, vegetariana, vegana e birre artigianali.

A **Praça Martim Moniz** parte il **tram 28E**, un affascinante tram storico simbolo di Lisbona che arriva fino a **Campo de Ourique**. Questo tram non è accessibile a persone che si muovono in sedia a ruote o con ridotta mobilità a causa degli alti gradini all'entrata del mezzo.

---

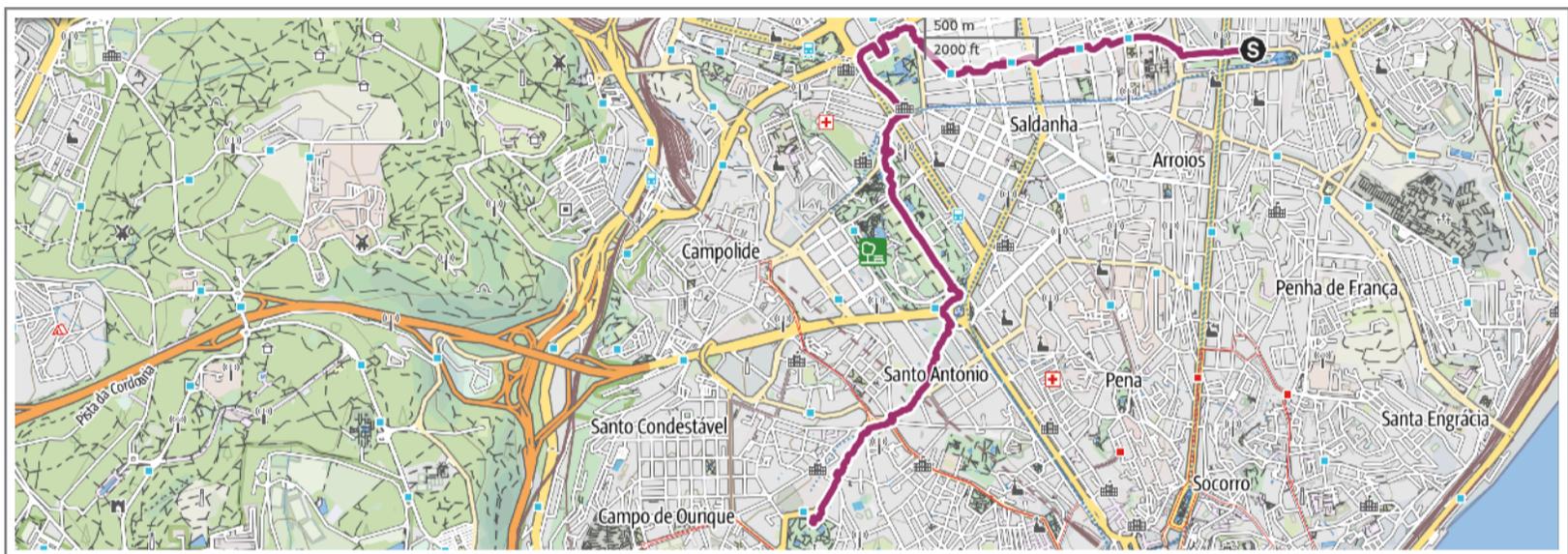
## Note

- Si consiglia di percorrere l'itinerario solo nella direzione segnalata, essendo il percorso tutto in discesa.
- Per conoscere i dettagli del percorso: <https://www.willeasy.net/project/progetto-lisbona/visita-lisbona/itinerari-per-scoprire-lisbona/>

Questa sezione si conclude con un percorso più lungo rispetto agli itinerari proposti in precedenza. Si tratta di un percorso che dal punto di partenza **Alameda** giunge presso Jardim de Estrela, attraversando diverse zone: Saldanha, Marquês de Pombal e Parque Eduardo VII, Rato ed Estrela.

## LISBONA URBANA

Lisbona nella sua autenticità, tra parchi e quartieri residenziali. Un lungo percorso per scoprire la capitale lusitana lontano dai classici itinerari turistici.



Il lungo giro, adatto a chi è in buona forma fisica, comincia presso la **Fonte Luminosa**, conosciuta per gli spettacoli di luci notturni e situata nel **Jardim da Alameda Dom Afonso Henriques**, e continua, attraverso **Saldanha**, fino al **Jardim da Fundação Calouste Gulbenkian**, dove ci si può prendere una pausa presso il punto di ristoro.

La passeggiata prosegue poi fino al **Jardim Amália Rodrigues** e al **Parque Eduardo VII**. Scendendo lungo i viali del parco, si raggiunge **Praça Marquês de Pombal** in cui è presente la stazione della metropolitana omonima dotata di ascensori e scale mobili.

Proseguendo, si raggiunge Largo do Rato, snodo del traffico della città e quindi trafficata. Infine si raggiunge il **Jardim de Estrela**, una meravigliosa area verde tranquilla.

Percorrere questo lungo itinerario consente di conoscere e osservare la **vera essenza di Lisbona**, scoprendo i suoi **parchi**, i **quartieri residenziali** e la **quotidianità di chi ci vive**, nonché rappresenta un'occasione per ammirare gli edifici e la **tradizionale architettura portoghese**. Il percorso, inoltre, tocca anche alcune delle più conosciute zone commerciali e della ristorazione.

Durante la passeggiata si possono effettuare delle **soste** nei diversi parchi, assaporare i **piatti tipici della cucina locale** in uno dei numerosi ristoranti che si trovano lungo il cammino o fare degli **acquisti** in qualche negozio.

---

## Note

- Essendo lungo il tragitto, è perciò richiesta una buona forma fisica per percorrerlo.
- Per conoscere i dettagli del percorso: <https://www.willeasy.net/project/progetto-lisbona/visita-lisbona/itinerari-per-scoprire-lisbona/>

# NUMERI E CONTATTI UTILI

## Trasporti

### CARRIS

- Centro de atendimento: +351 213 613 000
- Sito: <https://www.carris.pt/>

### Informazioni

- Sulla homepage del sito è presente un journey planner che offre soluzioni per spostarsi anche in metropolitana. In questa ricerca non sono riportate le informazioni di accessibilità, pertanto si consiglia di contattare il servizio clienti in caso di necessità.
- Sul sito ufficiale della compagnia si riportano le linee che presentano rampe di accesso e posti riservati per le persone con sedia a ruote manuale e motorizzata.
- Non è consentito il trasporto a mezzi con le seguenti misure o superiori:
  - Lunghezza: massimo 1250 mm
  - Larghezza: massimo 700 mm
  - Altezza: massimo 1350 mm
  - Peso (persone inclusa): 300 kg
- I mobility scooter non sono ammessi.

### METROPOLITANO DE LISBOA

- Centro de atendimento: + 351 213 500 115
- Sito: <https://www.metrolisboa.pt/>

### Informazioni

- Sulla homepage del sito è presente lo stato di funzionamento degli ascensori nelle stazioni.

## COMPAGNIE DI TAXI

Di seguito le informazioni utili per prenotare un taxi adatto al trasporto carrozzine:

- **Teletáxis de Lisboa.** Dispone di 6 veicoli accessibili in carrozzina. Prenotazione: +351 218 111 100
- **Auto Coops - Cooperativa de Táxis de Lisboa.** Dispone di 18 veicoli accessibili in carrozzina. Prenotazione: +351 217 932 756
- **Radio Táxis de Lisboa.** Dispone di 6 veicoli accessibili in carrozzina. Prenotazione: +351 218 119 000

## AEROPORTO DI LISBONA

- **Sito:** <https://www.aeroportoportolisboa.pt/en/lis/home>
- **Servizio assistenza persone con ridotta mobilità:** <https://www.aeroportoportolisboa.pt/en/lis/services-shopping/essential-services/reduced-mobility>

### Informazioni

- L'aeroporto è facilmente raggiungibile con i mezzi pubblici. La metropolitana ha la fermata situata all'esterno dell'aeroporto a pochi metri dall'uscita degli Arrivi.
- **Servizio assistenza persone con ridotta mobilità.** I passeggeri con ridotta mobilità devono preventivamente richiedere l'assistenza alla propria compagnia aerea e poi rivolgersi al servizio MyWay all'interno dell'aeroporto.

## Ausili per la mobilità

### AZIENDA MAIS QUE CUIDAR

- **Sito:** <https://www.maisquecuidar.com/>
- **Telefono:** +351 210 402 220
- **Indirizzo:** Rua Manuel Martins da Hora n°2 Loja A, Lisbona

### Informazioni

- L'azienda Mais que Cuidar offre il noleggio e la vendita di ausili per la mobilità come sedie a ruote, mobility scooter, deambulatori, nonché dispositivi di assistenza come sollevatori.

- Le persone con ridotta mobilità possono richiedere che i dispositivi vengano fatti trovare nella struttura in cui soggiornano. Inoltre, è disponibile un servizio di assistenza per la manutenzione degli ausili personali.
- Per richiedere il noleggio di un mobility scooter è necessario contattare con anticipo l'azienda, mentre la disponibilità di sedia a ruote e sollevatori è immediata.

