

*“Imaginemos uma cidade, um castelo que a contempla e um rio que a serpenteia... Sobre esse rio uma ponte vermelha... Imaginemo-nos sentados num dos seus bancos, debruçados ao balcão, sentindo um pouco da paz, da beleza e da serenidade que o rio e as estrondosas árvores que o ladeiam nos oferecem...”*

*A cidade é Leiria, o rio chama-se Lis e a ponte é conhecida por ponte Bar...”*

**Caminhada**

**Hospital Dom Manuel de Aguiar**

**22 de Setembro**





## Programa:

9h00- Recepção

9h15- História: Moinho

10h00- Actividade: ginástica ao ar livre

10h15h- Caminhada ao longo do rio Lis

10h45- Alongamentos

11h- História: MiMo / Castelo de Leiria

12h00- Actividade: Aula PNF-chi no  
Castelo de Leiria

12h30- Regresso à Praça Goa Damão e Gui

12H50- Entrega de brindes!

“Vamos caminhar com o Manuel de Aguiar”



## Moinho do Papel

Este edifício data do séc. XIII e foi criado especificamente para a produção de papel. Actualmente foi convertido a museu. É o primeiro moinho de papel conhecido em Portugal e a primeira fábrica da cidade, no qual se fabricaram as primeiras folhas à base da celulose. O projecto de recuperação e reabilitação deste Moinho contou com apoio de uma equipa multidisciplinar, desde os arquitectos (Siza Vieira), o moleiro (Manuel Meneses) e arqueólogos (Susana Carvalho).

### MIMO

A sua primeira 'casa' foi o Teatro José Lúcio da Silva, mudando-se, posteriormente e provisoriamente, para o Mercado Sant'ana. As novas instalações, na cerca do Castelo de Leiria, congregam, entre várias valências, um Centro de Recursos Multimédia, uma sala polivalente e de leitura e um auditório. Acolhem, simultaneamente, o Centro de Documentação e Informação Artur Avelar, que abriu oficialmente a 18 de Maio de 2003, e que reúne um vasto conjunto de monografias, publicações periódicas e documentos sobre pré-cinema, fotografia, artes, museologia, museografia, ensino, televisão e animação, entre outros.





## *Castelo de Leiria*

Depois de conquistar Leiria aos mouros, D. Afonso Henriques mandou, em 1135, construir este castelo. Um edifício que foi muralhado em 1195, a mando de D. Sancho I. Em 1324, D. Dinis mandou construir a torre de menagem e transformou a fortaleza em palácio. No século XVI, é construída uma sacristia, entre a capela-mor e a torre sineira. Em 1915, iniciam-se as obras de restauro do castelo, a mando da Liga dos Amigos do Castelo e com algum apoio financeiro do Estado. Em 1969, um sismo vai provocar danos significativos no castelo, mas o castelo de Leiria conseguiu preservar a sua beleza. A arquitectura é do tipo românico e gótico, apesar da vasta intervenção no séc. XX. A sua planta é poligonal, forte do ponto de vista defensivo, a Igreja da Pena é de uma só nave. (Imóvel de Interesse Público)

## *Organização*

Hospital Dom Manuel de Aguiar  
Rua Conde Ferreira  
2410-189 LEIRIA

tel.: 244 100 009