



# BENESTAR

PROGRAMA DE BALNEARIOS, TALASOS, SPA U OTRAS INSTALACIONES  
DE CARACTERÍSTICAS SIMILARES CON PERNOCACIÓN



## ACTIVIDADES DE ANIMACIÓN SOCIOCULTURAL

## ACTIVIDADES DE ANIMACIÓN SOCIOCULTURAL

"+Benestar" 2025 ofrece un variado programa de actividades de animación sociocultural con el objetivo de promover las relaciones sociales, la diversión y el entretenimiento y evitar el sedentarismo de las personas participantes.

Las actividades se realizarán en las instalaciones del establecimiento colaborador y estarán guiadas por personal cualificado. En su caso, se procurará que se adapten a las características y gustos de las y los participantes o si hubiese una climatología adversa.

Tipología de actividades:

1. Actividades artísticas
2. Actividades deportivas
3. Actividades formativas
4. Actividades sociales
5. Actividades turísticas

### 1. Actividades artísticas

El horario previsto para su realización es a las 19 horas.

Los talleres que se ofertan son los siguientes:



- **Taller de Colgantes:** consiste en elaborar colgantes con serpentinas enrolladas de diferentes formas, dando lugar a motivos florales que después se incorporan a un cordel para realizar el colgante o poner enganches para pendientes. Duración: 60 minutos
- **Respiroflexia:** se realizarán diversas figuras de papel como mariposas, flores, etc. Duración: 60 minutos.
- **Iniciación al Teatro:** mediante juegos y dinámicas teatrales se desarrollan aptitudes como la expresividad, la improvisación, la empatía o el trabajo en grupo. Duración: 60 minutos.

- **Taller de Mandalas:** se trata de un conjunto de figuras geométricas que adquieren diferentes formas y colores y su elaboración es una técnica de dibujo que facilita el equilibrio psicológico. Además, ayuda a trabajar la concentración, la paciencia, la atención y el entrenamiento de la memoria. Duración: 60 minutos.

## 2. Actividades deportivas

El horario previsto para su realización es a las 9 horas.

Los talleres que se ofertan son los siguientes:

- **Paseo Activo:** con él activaremos nuestro cuerpo por la mañana; como sabemos, los paseos siempre han sido una de las actividades más recomendadas por médicos y fisioterapeutas. Duración: 60 minutos.
- **Yoga:** conectar el cuerpo, la respiración y la mente a través de posturas físicas, ejercicios de respiración y meditación para mejorar la salud en general. Duración: 60 minutos.
- **Gimnasia de Mantenimiento:** es un método de trabajo de bajo impacto. Ayuda a sobrellevar mejor los trabajos cotidianos y mejora el estado físico en general y la coordinación y los movimientos de las articulaciones. Duración: 60 minutos.
- **Juegos Tradicionales:** se trata de juegos recuperados de la memoria popular que han pasado de generación en generación, como la rayuela, los bolos, etc. Duración: 60 minutos.
- **Cachibol:** es una adaptación del voleibol en la que se sustituye el golpeo de la pelota por el agarre de esta, para favorecer la participación de cualquier persona independientemente de su estado físico o de sus limitaciones de movilidad. A través de este tipo de juegos se favorece el ejercicio físico y se combate el sedentarismo. Duración: 60 minutos.



### 3. Actividades formativas

El horario previsto para su realización es a las 10 h.

Los talleres que se ofertan son los siguientes:

- **Relajación:** se realizarán principalmente varias técnicas adaptadas a las características de las y los participantes: la respiración profunda, la visualización y la relajación muscular progresiva. Duración: 60 minutos.
- **Risoterapia:** además de talleres de risoterapia, también se llevarán a cabo talleres de estrategia o técnica psicoterapéutica, que tienden a producir beneficios mentales y emocionales por medio de la risa. Duración: 60 minutos.
- **Memoria:** se ejercitará la memoria a través de dinámicas orientadas como "la telaaraña", "rasgos comunes", "si fuera" o de la elaboración de un árbol genealógico; juegos de preguntas, teléfono, trivial gallego, reconocer claves semánticas, memoria lógica, categorización, etc. Duración: 60 minutos.
- **Aromaterapia:** con extractos aromáticos y esencias de plantas descubriremos sus propiedades terapéuticas y sus posibles usos en la prevención de dolencias. Duración: 60 minutos.

### 4. Actividades sociales

El horario previsto para la realización de estas actividades es a las 15:30 h, a las 22:00 h y a las 22:30 h

Se incluyen las siguientes:

- **Gala de bienvenida:** se trata de una presentación seguida de una dinámica para el conocimiento y la integración del grupo. Duración: 60 minutos.
- **Furor:** es una dinámica en forma de concurso en la que se dividen a las y los participantes en dos grupos. El juego consiste en realizar pequeñas pruebas de reconocimiento musical de canciones escuchando unos segundos de cada una, adivinar quien la interpreta, seguir cantado la letra cuando se para la música, no mencionar una palabra tabú que aparece repetidamente en una canción mientras la canta todo el grupo, etc. Por cada prueba superada el grupo recibe un punto y al finalizar el grupo con más puntos gana el juego. Duración: 60-90 minutos



- **La gran pregunta:** es un juego en forma de concurso por grupos en el que hay que averiguar la respuesta a las preguntas que se plantean y los usos de objetos poco conocidos, siempre de forma grupal y poniendo en común sus ideas y opiniones antes de responder. Por cada respuesta acertada el grupo recibirá un punto y al finalizar el juego ganará el equipo que obtenga más. Duración: 60-90 minutos.
- **Juegos de cartas, bingo, parchís, Scattergories y dominó:** tienen mucha aceptación y ayudan a la sociabilización de las personas. Dependiendo del número de participantes, la o el animador creará un cuadro de eliminatorias por sorteo. Se puede prolongar su desarrollo los días que sean necesarios hasta que salga una pareja vencedora. En ningún caso se apostará dinero. Duración: 60-90 minutos.
- **Baile libre:** se organizará con repertorio de bailes de salón, ritmos latinos, música popular española y música tradicional gallega. Duración: 60-90 minutos.
- **Conxuro da queimada:** se realizará después de la cena para favorecer la participación y se pedirá que de forma voluntaria reciten algún refrán popular o canten alguna canción relacionada con la temática. Duración: 60 minutos.

## 5. Actividades turísticas

Este tipo de actividades serán conducidas por guías de turismo tituladas y titulados.

El horario previsto para realizarlas es a las 16 horas, pero podrá modificarse a criterio del personal según la planificación semanal.

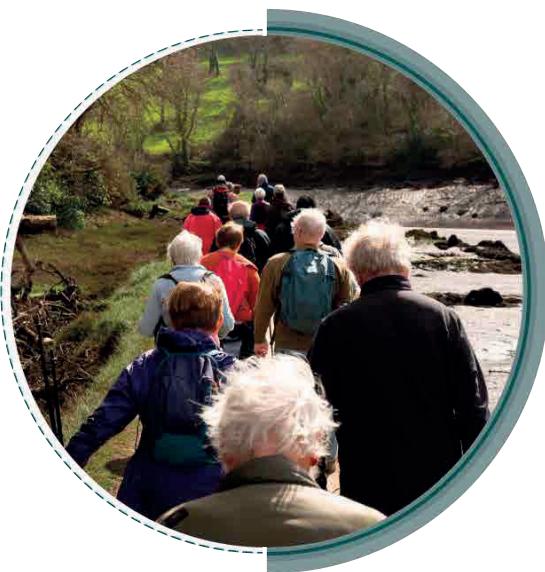
Se visitarán puntos de interés cercanos a los diferentes establecimientos. Podrán incluir un paseo o una salida en autobús.



Entre ellos se proponen:

- **Sanxenxo:** recorrido entre sus esculturas más representativas situadas en los diferentes puntos de la localidad: Hola Margarita, el Atlante, la Dama de Silgar, símbolos del vanguardismo que hacen de Sanxenxo una mezcla entre tradición y modernidad.
- **Combarro:** una ribera de hórreos podría ser el significado actual de Combarro. Entre la calle por excelencia que delimita la costa con una línea de hórreos y la de atrás o de San Roque, se encuentra toda una disposición espacial que en su resultado final es casi un símbolo de galleguidad popular.
- **Portonovo:** situada a orillas de la ría de Pontevedra, es una típica villa marinera con empinadas y estrechas callejuelas desde las cuales se observan hermosos rincones y maravillosas vistas al mar.
- **Cambados:** capital de la conocida variedad de vino Albariño, con lugares emblemáticos como la alameda y la plaza de Fefiñáns, punto central de la localidad y que alberga numerosos establecimientos típicos de la gastronomía gallega.

- **Museo de Pontevedra:** creado por la Diputación Provincial, tras la propuesta de los diputados Gaspar Massó, César Lois y Alfredo Espinosa, el 30 de diciembre de 1927. Cuenta con seis sedes diferentes: las ruinas de San Domingos y los edificios Sarmiento, Castro Monteagudo, García Flórez, Fernández López y el convento de Santa Clara.
- **Camino de Santiago zona de Pontevedra, Combarro, paseo de Os Gafos:** esta variante espiritual une dos caminos jacobeos, el Camino Portugués y la Ruta del Mar, el origen de todos los caminos. En el año 44 d. C. la ría de Arousa fue surcada por el barco que transportaba el cuerpo de Santiago Apóstol. Sus restos fueron trasladados por sus discípulos, quienes "conducidos por un ángel y guiados por una estrella" arribaron a las costas de Galicia y subieron por el cauce del río Ulla hasta alcanzar Iria Flavia en Padrón.
- **O Grove y la isla de A Toxa:** las playas, las aguas termales y los productos del mar convierten el municipio de O Grove en uno de los puntos de interés turístico más conocidos de Galicia. Se trata de una península situada en la entrada de la ría de Arousa. Visitaremos la isla de A Toxa, conocida por su balneario y la ermita en honor a san Sebastián que presenta un revestimiento total a base de conchas de vieiras.
- **A Lanzada y el mirador de A Siradella (O Grove):** es una de las playas pioneras en lucir Bandera Azul en Europa. Son más de 2 km de arenal a mar abierto, con un paseo de madera y uno de los ecosistemas dunares más representativos y completos del litoral gallego. El mirador de A Siradella es el punto más alto de la península, con una extraordinaria panorámica sobre la ría de Arousa y el océano Atlántico.
- **Punta Moreiras (O Grove):** es una pequeña península situada muy cerca del pequeño pero tradicional puerto y barrio marinero de Meloxo; se habilitó un paseo que recorre la antigua salazón, hoy rehabilitada como museo, y todo el contorno de Punta Moreiras. En este paseo podremos ver diversos elementos etnográficos convertidos en piedra en forma de esculturas con representaciones de un faro, una sirena, pescadores, peces... y muchos más motivos.
- **A Illa de Arousa:** la sinuosa costa de A Illa de Arousa ofrece un sinfín de maravillosas playas de arena blanca y aguas transparentes; desde los grandes arenales como Camaxe, Camaxiñas o Area da Secada hasta pequeñas playas en Punta Carreirón rodeadas de dunas y pinares.
- **Monasterio de Poio:** en el monasterio mercedario de san Juan de Poio destaca la iglesia construida en el siglo XVII y que refleja el gusto por la conjugación de formas clasicistas y barrocas. En su interior existe un bello retablo del siglo XVIII, de estilo churrigueresco.



guresco, y en la nave izquierda está el sepulcro de santa Trahamunda. También es destacable el claustro de las procesiones, del siglo XVI, con una fuente barroca y una original escalera.

- **Mirador del monte Lobeira (Vilanova de Arousa):** situado en un entorno forestal, en esta pequeña montaña de suaves perfiles a 290 metros de altura. Desde aquí se divisan espectaculares panorámicas de la ría de Arousa, de las Ons, el istmo de O Grove e incluso la sierra de Barbanza.

- **Monasterio de A Armenteira (Meis):** tras la fundación original a mitad del siglo XII, pasó rápidamente a pertenecer a la orden Cisterciense, allá por 1162, denominándose Santa María de A Armenteira y poco después se iniciarían las principales obras del monasterio, entre ellas la de la iglesia. Actualmente, se encuentra habitado por monjas cistercienses desde 1989. Se conservan en perfecto estado la iglesia, la muralla exterior y otras dependencias como el claustro.

- **Pazo de Liñares (Lalín):** es una edificación solariega de estilo barroco del siglo XVII que alberga el Museo Gallego de la Marioneta. El recinto expositivo cuenta con una muestra permanente en continuo crecimiento y con una biblioteca especializada en dicha temática. Ha sido declarado bien de interés cultural (BIC) en 2009.

- **Museo Etnográfico Casa do Patrón (Lalín):** es un museo con más de 2.000 m<sup>2</sup> de exposición distribuidos en tres edificios donde se exponen más de 4.500 piezas recogidas por toda la geografía gallega, como pequeños aperos de una gran historia, auténticos símbolos de Galicia de los últimos tres siglos.

- **Museo Ramón María Aller (Lalín):** en él se honra la figura del sacerdote y astrónomo Ramón María Aller Ulloa, nacido en Lalín en 1878, a través de los instrumentos que utilizaba en su trabajo y documentos, fotografías, libros, etc. Además, se exhibe una colección permanente del pintor Laxeiro, natural del municipio, donada por el propio pintor, así como obras de otros pintores gallegos.

- **Monasterio de Carboeiro (Silleda):** uno de los mejores representantes del románico cisterciense de toda Galicia. Posee dos portadas románicas de estilo compostelano, que pudieron ser realizadas por discípulos del Mestre Mateo.

- **Fervenza do Toxa (Silleda):** la catarata del río Toxa guarda el atractivo de los misterios, la certeza de un tesoro que ha permanecido oculto durante siglos protegido por la montaña y las dificultades del acceso. La reciente apertura de una pista parcialmente asfaltada ha desvelado, en parte, sus secretos.

- **Fundación Xosé Neira Vilas (Vila de Cruces):** la sede de esta Fundación radica en



---

la casa donde nació el escritor. Una modesta casa campesina en el núcleo original de la parroquia de Gres. Neira Vilas la heredó de sus padres; su mujer, Anisia Miranda, y él decidieron donarla a la Xunta de Galicia con la condición de que se restaurase y se instalase en ella una biblioteca pública.

- **Playa fluvial de As Ínsuas de San Ramón (Vila de Cruces):** un hermoso puente medieval de siete arcos, de posible origen romano, atraviesa el Ulla en un antiguo camino real de Santiago de Compostela a Lugo. Antes de pasar bajo ellos, el río configura el hermoso paisaje de las Ínsuas de Gres, un área recreativa con una gran belleza paisajística.
- **Castillo de Sobroso (Mondariz):** imponente fortaleza situada en lo alto de un promontorio rocoso que ofrece unas fabulosas vistas de toda la comarca y un mosaico de más de cincuenta pueblos gallegos, hasta la frontera con Portugal. Además de sus instalaciones, se puede visitar el museo etnográfico que alberga en su interior.
- **Senderismo por el río Tea (Mondariz-Balneario):** este río ofrece en Mondariz y Mondariz-Balneario excelentes paisajes y paseos, además de numerosas playas fluviales, como las de O Vao, O Ceo o la de Cernadela, donde además se puede contemplar el puente de Cernadela, una excelente construcción de estilo románico, en su día fue de vital importancia para la comunicación entre los pueblos de la zona.
- **Convento franciscano San Diego de Canedo (Ponteareas):** sobre el palacio de los Sarmiento, del siglo XV, los franciscanos comenzaron en el s. XVIII las obras de ampliación y adaptación. Primero se acabó la iglesia y luego se remodeló el palacio para convertirlo en convento. El claustro es muy sencillo y de reducidas dimensiones.
- **Convento franciscano San Diego de Canedo (Ponteareas):** sobre o palacio dos Sarmiento, do século XV, os franciscanos comenzaron no s. XVIII as obras de ampliación e adaptación. Primeiro acabouse a igrexa e logo remodelouse o palacio para convertelo en convento. O claustro é moi sinxelo e de reducidas dimensións.

