



BENESTAR

PROGRAMA DE TALASOS E SPA CON PERNOCTACIÓN

ACTIVIDADES DE
ANIMACIÓN SOCIOCULTURAL



Deputación
Pontevedra

“+Benestar” 2026 ofrece un variado programa de actividades de animación sociocultural co obxectivo de promover as relacións sociais, a diversión e o entretemento e evitar o sedentarismo das persoas participantes.

As actividades realizaranse nas instalacións do establecemento colaborador e estarán guiadas por persoal cualificado. No seu caso, procurarase que se adapten ás características e gustos das e dos participantes ou se houbese unha climatoloxía adversa.

Tipoloxía de actividades:

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

1. Actividades artísticas

O horario previsto para a súa realización é ás 19 h.

Os obradoiros que se ofertan son os seguintes:

- **Obradoiro de Colgantes:** consiste en elaborar colgantes con serpentinas enroladas de diferentes formas, que dan lugar a motivos florais que despois se incorporan a un cordel para realizar o colgante ou poñer enganches para pendentes. Duración: 60 minutos.
- **Obradoiro de Papiroflexia:** realizaranse diversas figuras de papel como bolboretas, flores etc. Duración: 60 minutos.
- **Iniciación ao Teatro:** mediante xogos e dinámicas teatrais desenvólvense aptitudes como a expresividade, a improvisación, a empatía ou o traballo en grupo. Duración: 60 minutos.
- **Arte-terapia:** trátase dunha actividade na que, a través dun debuxo preimpreso con áreas numeradas, se colorea por números. A técnica consiste en encher cada sección coa cor correspondente ao número que se indica, e é unha actividade que contribúe á relaxación, a desenvolver habilidades creativas e alivia a tensión. Duración: 60 minutos.

2. Actividades deportivas

O horario previsto para a súa realización é ás 9 h.

Os obradoiros que se ofertan son os seguintes:

- **Paseo Activo:** con el activaremos o noso corpo pola mañá; como sabemos, os paseos sempre foron unha das actividades máis recomendadas por médicos e fisioterapeutas. Duración: 60 minutos.
- **loga:** conectar o corpo, a respiración e a mente a través de posturas físicas, exercicios de respiración e meditación para mellorar a saúde en xeral. Duración: 60 minutos.
- **Ximnasia de Mantemento:** é un método de traballo de baixo impacto. Axuda a soportar mellor os traballos cotiáns e mellora o estado físico en xeral e a coordinación e os movementos das articulacións. Duración: 60 minutos.
- **Xogos Tradicionais:** trátase de xogos recuperados da memoria popular que pasaron de xeración en xeración, coma a mariola, os birlos etc. Duración: 60 minutos.
- **Cachibol:** é unha adaptación do voleibol na que se substitúe o golpeo da pelota polo agarre desta, para favorecer a participación de calquera persoa independentemente do seu estado físico ou das súas limitacións de mobilidade. A través deste tipo de xogos fómase o exercicio físico e combátese o sedentarismo. Duración: 60 minutos.

3. Actividades formativas

O horario previsto para a súa realización é ás 10 h.

Os obradoiros que se ofertan son os seguintes:

- **Musicoterapia:** a través dun bingo musical úsase a música e os seus elementos para mellorar o benestar emocional e físico. Serve para tratar problemas de estrés, ansiedade e depresión, mellorar a comunicación e as relacións, estimular a memoria e a creatividade e aumentar a mobilidade e o equilibrio. Duración: 60 minutos.
- **Risoterapia:** ademais de actividades de risoterapia, tamén se levarán a cabo de estratexia ou técnica psicoterapéutica, que tenden a producir beneficios mentais e emocionais por medio da risa. Duración: 60 minutos.
- **Memoria:** exercitarase a memoria a través de dinámicas orientadas coma "a arañeira", "trazos comúns", "se fose" ou da elaboración dunha árbore xenealóxica; xogos de preguntas, teléfono, trivial galego, recoñecer claves semánticas, memoria lóxica, categorización etc. Duración: 60 minutos.
- **Obradoiro sensorial:** é unha actividade coa que se estimulan os cinco sentidos (vista, oído, tacto, gusto e olfacto) a través de experiencias como poden ser a aromaterapia ou o descubrimento e recoñecemento de estímulos. O seu obxectivo é fomentar o desenvolvemento cognitivo, emocional e social, ademais de axudar á integración social e á aprendizaxe. Utilízanse diversas estacións con extractos aromáticos e esencias de plantas, texturas, sons ou sabores para explorar. Duración: 60 minutos.

4. Actividades sociais

O horario previsto para a realización destas actividades é ás 15:30 h, ás 22:00 h e ás 22:30 h.

Inclúense as seguintes:

- **Gala de benvida:** trátase dunha presentación seguida dunha dinámica para o coñecemento e a integración do grupo. Duración: 60 minutos.
- **Furor:** é unha dinámica en forma de concurso na que se dividen as e os participantes en dous grupos. O xogo consiste en realizar pequenas probas de recoñecemento musical de cancións escoitando uns segundos de cada unha, adiviñar quen a interpreta, seguir cantando a letra cando para a música, non mencionar unha palabra tabú que aparece repetidamente nunha canción mentres a canta todo o grupo etc. Por cada proba superada recíbese un punto e, ao finalizar, o grupo con máis puntos gaña o xogo. Duración: entre 60 e 90 minutos.
- **O prezo xusto:** trátase dun xogo inspirado no famoso programa de televisión dos anos 90 que nos permite xogar individualmente e por grupos. As e os xogadores participan en quendas de poxas e minixogos, onde o obxectivo é adiviñar o prezo correcto dunha ampla variedade de produtos, competindo para clasificarse e adiviñar o prezo xusto do escaparate final. Unha experiencia chea de diversión e entretemento mentres intentan demostrar quen ten o mellor ollo para os prezos. Duración: entre 60 e 90 minutos.
- **Xogos cooperativos:** son actividades lúdicas nas que as persoas participantes colaboran para acadar un obxectivo común en lugar de competir entre si. A vitoria ou a derrota é colectiva, xa que todos gañan ou perden xuntos, e a diversión provén da camaradería e a superación dun desafío, non da eliminación de xogadores. Estes xogos fomentan o traballo en equipo, a solidariedade e as habilidades sociais coma a empatía, a comunicación e a resolución de conflitos.
- **Xogos de cartas, bingo, parchís, Scattergories e dominó:** teñen moita aceptación e axudan á socialización das persoas. Dependendo do número de participantes, a ou o animador creará un cadro de eliminatorias por sorteo. Pódese prolongar o seu desenvolvemento os días que sexan necesarios ata que saia unha parella vencedora. En ningún caso se apostará diñeiro. Duración: entre 60 e 90 minutos.
- **Baile libre:** organizarase con repertorio de bailes de salón, ritmos latinos, música popular española e música tradicional galega. Duración: entre 60 e 90 minutos.
- **Conxuro da queimada:** realizarase despois da cea para favorecer a participación e pedirase que de forma voluntaria reciten algún refrán popular ou canten algunha canción relacionada coa temática. Duración: 60 minutos.

5. Actividades turísticas

Este tipo de actividades conduciran a guías de turismo con titulacións.

O horario previsto para realizalas é ás 16 horas, pero poderá modificarse a criterio do persoal segundo a planificación semanal.

Visitaranse puntos de interese próximos aos diferentes establecementos. Poderán incluír un paseo ou unha saída en autobús.

Entre eles propóñense:

- **Sanxenxo:** percorrido entre as súas esculturas máis representativas situadas nos diferentes puntos da localidade: *Ola Margarita*, o *Atlante*, a *Dama de Silgar*, símbolos do vangardismo que fan de Sanxenxo unha mestura entre tradición e modernidade.
- **Combarro:** unha ribeira de hórreos podería ser o significado actual de Combarro. Entre a rúa por excelencia que delimita a costa cunha liña de hórreos e a de atrás ou de San Roque, atópase toda unha disposición espacial que no seu resultado final é case un símbolo de galeguidade popular.
- **Portonovo:** situada á beira da ría de Pontevedra, é unha típica vila mariñeira con empinadas e estreitas ruelas desde as cales se observan fermosos recunchos e marabillosas vistas ao mar.
- **Cambados:** capital da coñecida variedade de viño Albariño, con lugares emblemáticos coma a alameda e a praza de Fefiñáns, punto central da localidade e que alberga numerosos establecementos típicos da gastronomía galega.
- **Museo de Pontevedra:** creado pola Deputación provincial logo da proposta dos deputados Gaspar Massó, César Lois e Alfredo Espinosa, o 30 de decembro de 1927. Conta con seis sedes diferentes: as ruínas de San Domingos e os edificios Sarmiento, Castro Monteagudo, García Flórez, Fernández López e o convento de Santa Clara.
- **Camiño de Santiago (zona de Pontevedra, Combarro, paseo dos Gafos):** esta variante espiritual une dous camiños xacobeos, o Portugués e a Ruta do Mar, a orixe de todos os camiños. No ano 44 d. C. a ría de Arousa foi sucada polo barco que transportaba o corpo de Santiago apóstolo. Os seus restos foron trasladados polos seus discípulos, quen "conducidos por un anxo e guiados por unha estrela" arribaron ás costas de Galicia e subiron polo leito do río Ulla ata alcanzar Iria Flavia en Padrón.

- **O Grove e a illa da Toxa:** as praias, as augas termais e os produtos do mar conver-
ten o municipio do Grove nun dos puntos de interese turístico máis coñecidos de
Galicia. Trátase dunha península situada na entrada da ría de Arousa. Visitaremos
a illa da Toxa, coñecida polo seu balneario e a ermida na honra de san Sebastián,
que presenta un revestimento total a base de cunchas de vieiras.
- **A Lanzada e o miradoiro da Siradella (O Grove):** é unha das praias pioneiras en
lucir Bandeira Azul en Europa. Son máis de 2 km de areal a mar aberto, cun paseo
de madeira e un dos ecosistemas dunares máis representativos e completos do
litoral galego. O miradoiro da Siradella é o punto máis alto da península, cunha
extraordinaria panorámica sobre a ría de Arousa e o océano Atlántico.
- **Punta Moreiras (O Grove):** é unha pequena península situada moi preto do pe-
queno pero tradicional porto e barrio mariñeiro de Meloxo; habilitouse un paseo
que percorre a antiga fábrica de salga, hoxe rehabilitada como museo, e toda
a contorna de Punta Moreiras. Neste paseo poderemos ver diversos elementos
etnográficos convertidos en pedra en forma de esculturas con representacións
dun faro, dunha serea, pescadores, peixes... e moitos máis motivos.
- **A Illa de Arousa:** a sinuosa costa da Illa de Arousa ofrece unha infinidade de
marabillosas praias de area branca e augas transparentes; desde os grandes
areais coma Camaxe, Camaxiñas ou Area da Secada ata pequenas praias en
Punta Carreirón rodeadas de dunas e piñeirais.
- **Mosteiro de Poio:** no mosteiro mercedario de San Xoán de Poio destaca a igrexa
construída no século XVII e que reflicte o gusto pola conxugación de formas
clasicistas e barrocas. No seu interior existe un belo retablo do século XVIII, de
estilo churriqueresco, e na nave esquerda está o sepulcro de santa Trahamunda.
Tamén é destacable o claustro das procesións, do século XVI, cunha fonte barro-
ca e unha orixinal escaleira.
- **Miradoiro do monte Lobeira (Vilanova de Arousa):** situado nunha contorna
forestal nesta pequena montaña de suaves perfís a 290 metros de altura. Desde
aquí divísanse espectaculares panorámicas da ría de Arousa, das Ons, do istmo
do Grove e mesmo da serra de Barbanza.
- **Mosteiro da Armenteira (Meis):** tras a fundación orixinal a mediados do século
XII, pasou rapidamente a pertencer á orde Cisterciense, alá por 1162, denominán-
dose Santa María da Armenteira, e pouco despois iniciaríanse as principais obras
do mosteiro, entre elas a da igrexa. Actualmente, atópase habitado por monxas
cistercienses desde 1989. Consérvanse en perfecto estado a igrexa, a muralla
exterior e outras dependencias coma o claustro.

- **Pazo de Liñares (Lalín):** é unha edificación señorial de estilo barroco do século XVII que alberga o Museo Galego da Marioneta. O recinto expositivo conta cunha mostra permanente en continuo crecemento e cunha biblioteca especializada na citada temática. Foi declarado ben de interese cultural (BIC) en 2009.
- **Museo Etnográfico Casa do Patrón (Lalín):** é un museo con máis de 2.000 m² de exposición distribuídos en tres edificios onde se expoñen máis de 4.500 pezas recollidas por toda a xeografía galega, coma pequenos apeiros dunha grande historia, auténticos símbolos de Galicia dos últimos tres séculos.
- **Museo Ramón María Aller (Lalín):** nel hónrase a figura do sacerdote e astrónomo Ramón María Aller Ulloa, nacido en Lalín en 1878, a través dos instrumentos que utilizaba no seu traballo e documentos, fotografías, libros etc. Ademais, exhíbese unha colección permanente do pintor Laxeiro, natural do municipio, doada polo propio pintor, así como obras doutros pintores galegos.
- **Mosteiro de Carboeiro (Silleda):** un dos mellores representantes do románico cisterciense de toda Galicia. Posúe dúas portadas románicas de estilo compostelán, que puideron ser realizadas por discípulos do Mestre Mateo.
- **Fervenza do Toxa (Silleda):** a catarata do río Toxa garda o atractivo dos misterios, a certeza dun tesouro que permaneceu oculto durante séculos protexido pola montaña e as dificultades do acceso. A recente apertura dunha pista parcialmente asfaltada desvelou, en parte, os seus segredos.
- **Fundación Xosé Neira Vilas (Vila de Cruces):** a sede desta fundación radica na casa onde naceu o escritor, unha modesta casa campesiña no núcleo orixinal da parroquia de Gres. Neira Vilas herdouna dos seus pais; a súa muller, Anisia Miranda, e mais el decidiron doarlla á Xunta de Galicia coa condición de que se restaurase e se instalase nela unha biblioteca pública.
- **Praia fluvial das Ínsuas de San Ramón (Vila de Cruces):** unha fermosa ponte medieval de sete arcos, de posible orixe romana, atravesa o Ulla nun antigo camiño real de Santiago de Compostela a Lugo. Antes de pasar por debaixo, o río configura a fermosa paisaxe das Ínsuas de Gres, unha área recreativa cunha gran beleza paisaxística.

