



# BENESTAR

PROGRAMA DE BALNEARIOS CON PERNOCTACIÓN

ACTIVIDADES  
DE ANIMACIÓN SOCIOCULTURAL



Deputación  
Pontevedra

## ACTIVIDADES DE ANIMACIÓN SOCIOCULTURAL

“+Benestar” 2024 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 horas.



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.

Obradoiro de Mandalas: trátase dun conxunto de figuras xeométricas que adquiren diferentes formas e cores e a súa elaboración é unha técnica de debuxo que facilita o equilibrio psicolóxico. Ademais, axuda a traballar a concentración, a paciencia, a atención e o adestramento da memoria. Duración: 60 minutos.

## 2. Actividades deportivas

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

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.
- **Ioga:** 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 favorécese 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:

- **Relaxación:** realizaranse principalmente varias técnicas adaptadas ás características das e dos participantes: a respiración profunda, a visualización e a relaxación muscular progresiva. Duración: 60 minutos.

- **Risoterapia:** ademais de obradoiros de risoterapia, tamén se levarán a cabo obradoiros 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.
- **Aromaterapia:** con extractos aromáticos e esencias de plantas descubriremos as súas propiedades terapéuticas e os seus posibles usos na prevención de doenzas. 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 cantado 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 o grupo recibe un punto e ao finalizar o grupo con máis puntos gaña o xogo. Duración: 60-90 minutos.
- **A gran pregunta:** é un xogo en forma de concurso por grupos no que hai que descubrir a resposta ás preguntas que se expoñen e os usos de obxectos pouco coñecidos, sempre de forma grupal e poñendo en común as súas ideas e opinións antes de responder. Por cada resposta acertada o grupo recibirá un punto e ao finalizar o xogo gañará o equipo que obteña máis. Duración: 60-90 minutos.
- **Xogos de cartas, bingo, parchís, Scattergories e dominó:** teñen moita aceptación e axudan á sociabilización 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: 60-90 minutos.



- **Baile libre:** organizarase con repertorio de bailes de salón, ritmos latinos, música popular española e música tradicional galega. Duración: 60-90 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 as guías de turismo tituladas e titulados.

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 galegitude 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 Montegudo, 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 Camiño 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 converten 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 de A 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 pequeno 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 maravillosas praias de area branca e augas transparentes; desde os grandes areas como Camaxe, Camaxiñas ou Area da Secada ata pequenas praias en Punta Carreirón rodeadas de dunas e piñeirais.

- **Mosteiro de Poio:** no mosteiro mercenario 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 churrigueresco, e na nave esquerda está o sepulcro de santa Trahamunda. Tamén é destacable o claustro das procesións, do século XVI, cunha fonte barroca 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, denominándose Santa María da Armenteira e pouco despois iniciáranse 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 m<sup>2</sup> 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 doala 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 baixo eles, o río configura a fermosa paisaxe das Ínsuas de Gres, unha área recreativa cunha gran beleza paisaxística.

- **Castelo de Sobroso (Mondariz):** imponente fortaleza situada no alto dun promontorio rochoso que ofrece unhas fabulosas vistas de toda a comarca e un mosaico de máis de cincuenta poboacións galegas, ata a fronteira con Portugal. Ademais das súas instalacións, pódese visitar o museo etnográfico que alberga no seu interior.

- **Sendeirismo polo río Tea (Mondariz):** este río ofrece en Mondariz e Mondariz-Balneario excelentes paisaxes e paseos, ademais de numerosas praias fluviaes, como as do Vao, O Ceo ou a de Cernadela, onde ademais se pode contemplar a ponte de Cernadela, unha excelente construción de estilo románico, no seu día foi de vital importancia para a comunicación entre os lugares da zona.

- **Convento franciscano San Diego de Canedo (Pontearreas):** sobre o palacio dos Sarmiento, do século XV, os franciscanos comezaron no s. XVIII as obras de ampliación e adaptación. Primeiro acabou a igrexa e logo remodelouse o palacio para convertelo en convento. O claustro é moi sinxelo e de reducidas dimensións.



