La Fundación María José Jove amplía su programa para personas cuidadoras de personas dependientes con microtalleres para mejorar la autoestima

A Coruña, 27 de abril de 2019.- La Fundación María José Jove ha ampliado ANKORA, su programa semanal para personas cuidadoras no profesionales de personas dependientes, con cuatro microtalleres sobre violencia de género, comunicación personal, autocuidados y recursos comunitarios.

De este modo, además de buscar mejorar la condición física y motriz de las personas cuidadoras, se pretende fortalecer las capacidades de estas personas cuidadoras, incrementando su bienestar, favoreciendo la interacción, así como mejorar su autoestima.

Para ello y a lo largo de seis sesiones de dos horas, se hablará de manejo de la medicación, pero también del estrés y la gestión emocional, de comunicación asertiva y de saber decir no, de los recursos públicos y privados de apoyo sociosanitario existentes y de cómo tramitarlos, entre todos aspectos. Todo ello, combinando con la jornada semanal de actividad física impartida por un licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte y en las que se les enseña a dominar las habilidades y destrezas motrices básicas y específicas, así como a realizar los esfuerzos de la vida cotidiana de la forma más adecuada posible.

Nota.-Fundación María José Jove.- María José Jove, fallecida en marzo de 2002, estuvo siempre vinculada al compromiso social orientado a los colectivos menos favorecidos, constituyendo la infancia una de sus grandes preocupaciones. Por este motivo, su familia ha querido impulsar este proyecto y llevar a la práctica su extraordinaria sensibilidad, creando una Fundación que lleve su nombre, bajo la presidencia de Felipa Jove Santos. Fundada en 2003, la Fundación María José Jove trabaja en materia de infancia e inclusión social a través de cuatro áreas de actividad: Salud, Educación y Formación, Ocio y Tiempo Saludable y Arte.

Para más información:
María Belén Rey Asensio, Directora de Comunicación FUNDACIÓN MARÍA JOSÉ JOVE.
M. 628 12 82 58 F. 981 25 74 81. brey@fundacionmariajosejove.org
Web: www.fundacionmariajosejove.org
Facebook: www.facebook.com/fundacionmariajosejove // Twitter: twitter.com/funfmjj