

*El curso 2019-20 de ANKORA incluye microtalleres y actividad física en la piscina*

## **LA FUNDACIÓN MARÍA JOSÉ JOVE ABRE EL PLAZO DE INSCRIPCIÓN DE UN AMPLIADO PROGRAMA PARA PERSONAS CUIDADORAS DE PERSONAS DEPENDIENTES**

**A Coruña, 16 de septiembre de 2019.-** La Fundación María José Jove abre hoy el plazo de inscripción del curso 2019-20 de ANKORA, su programa para personas cuidadoras no profesionales de personas dependientes. Tras el éxito de la primera edición, la entidad ha decidido ampliar el programa incorporando el trabajo en la piscina con los usuarios e incluyendo microtalleres destinados a fortalecer las capacidades de los cuidadores favoreciendo la interacción y el trabajo en equipo, además de tratar temas de interés para el citado colectivo.

De carácter íntegramente gratuito y con plazas limitadas, las actividades están destinadas a mejorar la condición física y motriz de las personas cuidadoras se llevarán a cabo todos los jueves por la mañana, mientras que los microtalleres serán cada quince días.

A lo largo del año, en estos talleres se abordarán temas jurídicos de situaciones legales aplicadas a la vida diaria (incapacitaciones, derechos de los pacientes, tramites, ayudas, etc), de salud y autocuidados (sexualidad de personas con alguna discapacidad, consejos y cuidados para personas con inmovilidad o enfermedad crónica invalidante, gestión emocional y del estrés) y de seguridad y autonomía (detección y prevención de la violencia de género en mujeres con discapacidad).

Los interesados deben inscribirse en la web de la fundación [www.fundacionmariajosejove.org](http://www.fundacionmariajosejove.org) hasta el 27 de septiembre.

*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](mailto:brey@fundacionmariajosejove.org)

Web: [www.fundacionmariajosejove.org](http://www.fundacionmariajosejove.org)

Facebook: [www.facebook.com/fundacionmariajosejove](http://www.facebook.com/fundacionmariajosejove) // Twitter: [twitter.com/funfmjj](https://twitter.com/funfmjj)