

## LUCHA CONTRA EL CORONAVIRUS

## FACTOR HUMANO DIEGO SAAVEDRA TRASANCOS

## «La vida misma es degenerativa»

*Con la esclerosis múltiple «se trata de aprender a vivir con lo que tienes y valorar a quien tienes», opina Diego*

**R. D. SEOANE**  
A CORUÑA / LA VOZ

Hace 13 años que Diego Saavedra Trasancos recibió el diagnóstico. «Para mí fue un alivio» sorprende antes de explicar tal reacción ante una enfermedad que ahora, a los 46, ya le deja poco margen para dar pasos. «Por fin, le pusieron nombre», dice. Tenía esclerosis múltiple.

Fue entonces cuando empezó a atar cabos sobre su dificultad para pisar firme, su sentirse caer cada vez que se quedaba a oscuras, la corriente eléctrica que le corría por la espalda cuando bajaba la cabeza... Comenzó a explicarse sus problemas para retener cuando estudiaba ingeniería industrial y también los mareos cada vez que, trabajando en Al-

coa, subía a alguna altura.

«Yo lo achacaba al cansancio», cuenta, pero la persistencia lo llevó al médico tras una excursión a las Fragas do Eume en la que acabó arrastrando un pie y agarrándose, literalmente, a los árboles. «Ahí pensé que tenía que mirarme en serio», dice. Y empezó el peregrinaje: «Primero, decían que si estaba en mi cabeza, y cuando me derivaron al neurólogo, al principio pensaron que era un tumor de columna», cuenta. Ya casi no extraña que se sintiese aliviado con el diagnóstico, aunque es consciente de que «hay gente que lo lleva muy mal». ¿Que es una enfermedad progresiva? «La vida misma es degenerativa», sentencia.

**Hacer todo de otro modo**

Hasta hace un par de años iba a yoga, de vez en cuando a la piscina, a la Casa del Agua, al gimnasio... Pero el cansancio fue a más y el simple trecho de llegar desde su casa en Monte Alto hasta la parada del bus se convirtió en un problema. Ahora, hace ejercicio en casa y también, fuera del con-



Diego, de 46 años, fue diagnosticado hace 13. «Para mí fue un alivio saber qué tenía», afirma. MARCOS MÍGUEZ

finamiento, intenta ir a fisioterapia. «Fui empeorando, caminar ahora con muletas ya me cuesta muchísimo», cuenta.

«Las cosas te llevan mucho tiempo, y las horas pasan rápido», resume sobre el impacto sobre un día a día en el que ha tenido que aprender a «hacer todo de otra manera», desde vestirse a fregar, con paradas técnicas en medio, o dedicar buena parte de sus horas a la asociación de afectados que este sábado volverá a conmemorar el día dedicado a la enfermedad «para que

se nos vea».

Durante años, Diego llevó el bastón en el bolso. Solo lo sacaba cuando no podía más. Hace cuatro empezó a usarlo siempre y ahora ya le cuesta tanto caminar que va sobre ruedas. «Lo malo de verte en la silla no es solo la cuestión de no moverte, es que siempre dependes de los demás. Y te ves como atado», reflexiona en voz alta sin dar demasiadas vueltas: «Hasta que te acostumbras. Si tienes suerte de tener gente a tu lado, como yo, es de valorar», opina quien cree

que se trata de «aprender a vivir con lo que tienes y valorar a quien tienes».

También sabe Diego mirar más allá: «Hay mucha gente peor que yo y hay un montón de cosas por hacer que si estuviera sano probablemente no hubiera probado nunca». Se refiere, en concreto, a la vela, un deporte que ha descubierto de la mano de la Fundación María José Jove y en la que, además de los beneficios físicos que reporta, ha encontrado también un nuevo modo de relacionarse.



## La Fundación María José Jove ofrece una ruta virtual por Ponteceso

**REDACCIÓN A CORUÑA**

La Fundación María José Jove ofrece una ruta virtual por el ayuntamiento de Ponteceso, "desde Roncudo a Roncudo", desde la tierra al mar. El recorrido comienza en la singular Aldea do Roncudo. Así, una pista llevará a los participantes al Monte Carboeiro, donde se encuentra el Parque Eólico de Corme.

Desde el alto podrán divisar toda la ría de Corme y Laxe, en el descenso por pistas de tierra podrán ir identificando los diferentes lugares de la ría: Corme, Cabana, Laxe o Monte Branco. Ya a nivel del mar, una carretera litoral los acercará a Punta Roncudo con su famoso faro donde los visitantes serán capaces de disfrutar de un paisaje único, donde el mar demuestra su fuerza, a la vez que descubrir las historias marineras de este lugar. [G](#)

PUBLICIDAD



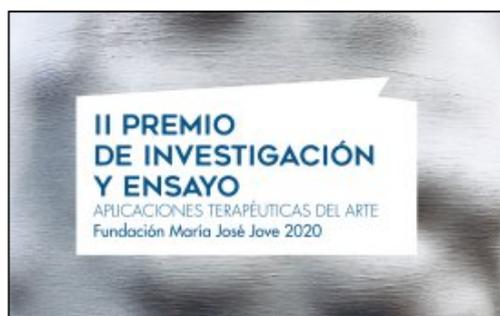
● ● ● CONCURSOS, PREMIOS Y BECAS

## Premio de Investigación y Ensayo sobre Aplicaciones Terapéuticas del Arte

Disciplina: Ensayo

Fecha de Entrega: 20/09/2020

Más información: [www.fundacionmariajosejove.org](http://www.fundacionmariajosejove.org) | [info@fundacionmariajosejove.org](mailto:info@fundacionmariajosejove.org) |



La Fundación María José Jove convoca el II Premio de Investigación y Ensayo sobre Aplicaciones Terapéuticas del Arte, convocatoria que quiere fomentar el pensamiento contemporáneo y su confluencia interdisciplinar con el fin de contribuir al estudio, divulgación y praxis del arte como herramienta terapéutica..

Se trata de una convocatoria de ámbito internacional y está dotada con un premio de 6.000 euros y publicación.

Pueden optar al Premio mayores de 18 años, de cualquier nacionalidad y lugar de residencia, que deberán presentar una monografía sobre un tema relacionado con el arte en el medio

clínico, como instrumento de trabajo en el ámbito terapéutico, como vehículo de canalización expresiva o como herramienta "curativa". Se podrá abordar desde diferentes disciplinas: artística, filosófica, sociológica, psicológica, educativa, psicoterapéutica, antropológica, etc., permitiendo un marco conceptual amplio. Las obras tendrán una extensión mínima de 100 y máxima de 150 folios numerados.

El fallo se hará público la segunda semana de diciembre.



## LUCHA CONTRA EL CORONAVIRUS

## Menos campamentos de verano

*La incertidumbre sobre la normativa y los cambios de fase lleva a varias entidades a cancelar sus iniciativas*

**SHEYLA BERMÚDEZ**  
A CORUÑA / LA VOZ

A final de mes, si la desescalada sigue su curso, se podrán hacer campamentos de verano, aunque con ciertas restricciones. Pero la incertidumbre de la situación ha generado ya las primeras cancelaciones. Algunos no lo tienen claro y han decidido no ofertar plazas este año. Un ejemplo es el **Club del Mar de San Amaro**, sin previsión para este verano. Tampoco la **Fundación María José Jove** pondrá en marcha esta vez sus muy solicitados campamentos.

Otros, como el **Club Natación Coruña**, tienen dudas de si podrán celebrarlos. De momento, el club mantiene el proceso de inscripción abierto en la web, eso sí, advirtiendo de que «todo depende de que nos digan desde las instalaciones deportivas cuando abran», explica Raúl Solleiro, presidente de la entidad. El campamento, que suele hacerse en las instalaciones de Elviña y de la Solana, «reducirá o aforo a 50% e faranse grupos de, como moito, dez persoas, mantendo as distancias en todo momento», comenta el presidente.

Grupos reducidos serán también los de los campamentos ofertados por el **Sporting Club Casino**, que, aunque no lo saben con certeza, esperan «poder facelos a semana seguinte ao 24 de xuño nas instalacións de A Zapa-



**Fundación María José Jove.** La organización no tiene previsto realizar campamentos de verano este año a pesar del éxito que tuvieron las ediciones anteriores.



**Club del Mar San Amaro.** Otra entidad clásica en la organización de campamentos de verano en la ciudad, que este año prescindirá de su celebración. CÉSAR QUIAN

teira, pero aínda estamos pendentes da normativa e de cantos rapaces podemos ter en cada grupo», cuenta el presidente del Club, Juan José Medín. «Además, nas piscinas estamos probando un sistema informático, porque parece ser que o acceso vai ser por turnos e con reserva previa, e isto vai ser un lío; non

pola reserva, senón polo control dos tempos», añade.

En el caso de los campamentos de verano **EgaCamps**, se cancelarán «por primera vez» las convocatorias de agosto, porque «ese mes no tenemos las instalaciones para nosotros solos y no queremos mezclar a los participantes», explica Tania López,

*«Esperamos poder facelos a semana seguinte ao 24 de xuño, pero aínda estamos pendentes»*

**Juan José Medín**  
Presidente del Sporting Club Casino

*«Este año serán todos gallegos, cuando antes venían desde otros puntos de España»*

**Tania López**  
Subdirectora de EgaCamps

subdirectora de EgaCamps. Además, han reducido el aforo y pasarán de tener «100 niños en el campamento de inglés y 100 en el de surf, a 50 y 50». Lo que notan es que «este año van a ser todos gallegos, cuando antes venían de Madrid y otros puntos de España».

Sin dudar afirman desde el **Rías Altas Summer Camp** que podrán hacer campamentos durante los meses de julio y agosto para que los más jóvenes aprendan inglés durante el verano. Lo que piden es que se utilice mascarilla, un requisito indispensable que aparece entre la documentación solicitada para poder inscribirse, y también recuerdan que es necesario respetar las medidas de seguridad.

Los amantes del baloncesto pueden apuntarse ya al **Campus Millenium del Basquet Coruña**, que dará comienzo a finales de junio, con grupos reducidos. Si hubiese algún contratiempo y lo ordenasen las autoridades, se cancelaría.

*«El neopreno lo desinfectamos con un jabón especial y solo se puede usar una vez al día»*

Los habituales campamentos de surf lo tienen un poco más claro y, pese a que algunos empiezan antes que otros con las convocatorias, ya están todos preparados para recibir a sus alumnos cuando la normativa lo permita.

La escuela **Gali Surf** impartirá clases en la playa de Bastia-gueiro, como hizo años anteriores. «En junio habrá grupos reducidos de 10 personas y, en julio, con la nueva normalidad, de 12 a 13, cuando antes eran de 16», manifiesta Nacho, director y profesor de Gali Surf. «Tenemos gel hidroalcohólico, respetamos las distancias, desinfectamos los trajes y también tenemos en cuenta el viento, porque dicen que puede afectar si es muy fuerte», añade. Además, días antes envían a los familiares «un comunicado con las normas y el compromiso por parte de todos para cumplirlas», porque «en un entorno natural es difícil autorregularse y es complicado gestionarlo solo desde el lado de los monitores».

**Base Surf Camp**, en Oleiros, hará campamentos durante julio y agosto «con 10 alumnos por grupo, 4 metros de distancia entre ellos en la arena y evitando los juegos de contacto», indica Lois, director de la escuela. La limpieza de los neoprenos cambió porque «hay que comprar un jabón especial para lavarlo cada vez que se usa y, además, no se puede usar el mismo neopreno el mismo día porque hay que esperar a que actúe el producto». En cuanto al aforo, están pendientes de reunirse «con el ayuntamiento para establecer una cantidad definitiva de alumnos».

## La Sinfónica de Galicia dedica su primer concierto a las víctimas del covid-19

El Concello, el Teatro Colón y la Orquesta Sinfónica de Galicia dedicarán el primer concierto de cámara a todas las víctimas del covid-19. La actuación será esta tarde a las 20.00 horas, a puerta cerrada y se retransmitirá a través de YouTube.

La flauta de Claudia Walker y el arpa de Celine Landelle romperán el silencio de los tres últimos meses de los escenarios coruñeses con la interpretación de la *Gymnopedie n.º 3*, de Satie. Este será un homenaje a las víctimas del covid-19, que marca, a su vez, el regreso a la actividad de la agrupación.

**EDUCACIÓN****Rialta abre el plazo de inscripción para su campamento Recrea**

La residencia universitaria Rialta, perteneciente a la Fundación María José Jove, abre el plazo para inscribirse en el campamento de verano Recrea, destinado a favorecer el desarrollo de las capacidades de niños y niñas de 4 a 12 años y la inclusión. En grupos de 10 participantes como máximo por monitor, combinará juegos con actividades de vela, piragüismo y salidas culturales.



## El campamento Recrea se celebrará en Rialta cada semana del 22 de junio al 14 de agosto

### REDACCIÓN A CORUÑA

La Residencia Rialta, que pertenece a la Fundación María José Jove, ofrece el Campamento Recrea a niños de entre 4 y 12 años de A Coruña y su entorno. En grupos de un máximo de 10 niños por monitor, combinará juegos y yincanas al aire libre con actividades de vela, piragüismo y salidas culturales por la ciudad. Recrea se celebrará semanalmente

desde el 22 de junio al 14 de agosto. Además, para la realización del campamento se respetarán en todo momento las medidas oportunas de control y prevención de la transmisión del Covid-19.

Este se lleva a cabo en las instalaciones de Rialta, que dispone de aulas, pistas exteriores y piscina climatizada. La principal herramienta será el juego y actividades al aire libre siempre que la climatología lo permita, fomentando el compañerismo, la

solidaridad, la inclusión y la curiosidad. Se trabajará con grupos de edades entre 4 y 8 y 9 y 12 años, divididos a su vez en equipos.

Recrea se celebrará semanalmente desde el 22 de junio al 14 de agosto. Para cada uno de ellos existe la posibilidad de elegir entre dos turnos de mañana: de 09.00 a 14.30 horas sin comida o de 09.00 a 15.15 horas con comida; o bien turno completo, de 09.00 a 17.00 horas. Habrá la opción de madrugadores. ●



## Abierto el plazo para el campamento Recrea de Rialta

La Residencia Universitaria Rialta, de la Fundación María José Jove, abre el plazo para inscribirse en el campamento de verano Recrea, para favorecer el desarrollo de las capacidades de niños y niñas de 4 a 12 años y la inclusión. En grupos de hasta 10 niños por monitor, habrá juegos y yincanas al aire libre, con vela, piragüismo y salidas culturales. Información e inscripciones en [rialtadeporte@rialta.net](mailto:rialtadeporte@rialta.net) y en el teléfono 981 179 500.

## Rialta abre el plazo de inscripción para el campamento de verano 'Recrea'



La Residencia Universitaria Rialta, perteneciente a la Fundación María José Jove, abre el plazo para inscribirse en el campamento de verano 'Recrea', destinado a favorecer el desarrollo de las capacidades de niños y niñas de 4 a 12 años y la inclusión.

Según informa la Fundación María José Jove, el programa de este año "vuelve con más fuerzas que nunca y con rigurosos criterios higiénico- sanitarios adaptados a las recomendaciones del COVID-19". En grupos de un máximo de 10 niños por monitor, combinará juegos y gimcacas al aire libre, con actividades de vela, piragüismo y salidas culturales.

El campamento se llevará a cabo en las instalaciones de Rialta que dispone de aulas, pistas exteriores y piscina climatizada. "La principal herramienta será el juego y las actividades al aire libre siempre que el tiempo lo permita, fomentando el compañerismo, la solidaridad, la inclusión y la curiosidad". Se trabajará en grupos de edades de 4 a 8 años y de 9 a 12 años que, a su vez, se dividirán en equipos.



**Rialta**

**INSCRIPCIONES E INFORMACIÓN:**  
Llamando al 981 179 500  
rialtadeporte@rialta.net

# SILCERINO

*Comentando la actualidad de A Coruña y su área de influencia.*

## RECREA, Campamento de verano 2020 en Rialta



Un año más la Residencia Universitaria Rialta ofrece RECREA, Campamento de Verano dirigido a niñ@s entre 4 y 12 años que en esta edición combinará juegos y gymkanas al aire libre con actividades de vela, piragüismo y salidas culturales. La actividad cuenta con todos los protocolos de prevención del Covid-19 y se desarrollará en Rialta entre el próximo 22 de junio y el 14 de agosto.

**Para más información [pincha aquí](#).**

## GALICIA.-RIALTA ABRE EL PLAZO DE INSCRIPCIÓN PARA EL CAMPAMENTO DE VERANO 'RECREA'

A CORUÑA, 4 (EUROPA PRESS)

La Residencia Universitaria Rialta, perteneciente a la Fundación María José Jove, abre el plazo para inscribirse en el campamento de verano 'Recrea', destinado a favorecer el desarrollo de las capacidades de niños y niñas de 4 a 12 años y la inclusión.

Según informa la Fundación María José Jove, el programa de este año "vuelve con más fuerzas que nunca y con rigurosos criterios higiénico- anitarios adaptados a las recomendaciones del COVID-19". En grupos de un máximo de 10 niños por monitor, combinará juegos y gimcakas al aire libre, con actividades de vela, piragüismo y salidas culturales.

El campamento se llevará a cabo en las instalaciones de Rialta que dispone de aulas, pistas exteriores y piscina climatizada. "La principal herramienta será el juego y las actividades al aire libre siempre que el tiempo lo permita, fomentando el compañerismo, la solidaridad, la inclusión y la curiosidad". Se trabajará en grupos de edades de 4 a 8 años y de 9 a 12 años que, a su vez, se dividirán en equipos



## LUCHA CONTRA EL CORONAVIRUS

## LAS BUENAS NOTICIAS DE LA EPIDEMIA

# Regresa Esfuerzo verano, inclusión adaptada al covid-19

Vuelve el programa de las fundaciones María José Jove y "la Caixa"

**M. OTERO**  
REDACCIÓN / LA VOZ

Facilitar la práctica del deporte a personas con diversidad funcional y promover la inclusión, «en la actualidad, más necesaria que nunca», es el objetivo del programa Esfuerzo verano —organizado por la Fundación María José Jove y la Fundación "la Caixa", con la participación de CaixaBank—, que regresa a finales de este mes con las medidas oportunas de control y prevención de la transmisión del coronavirus. Los participantes podrán disfrutar de actividades como vela, piragüismo o senderismo inclusivos, además de un servicio de ayuda en la playa. Este año los grupos serán más pequeños, pero se mantiene el espíritu habitual.

Las actividades de vela y piragüismo inclusivos se desarrollarán del 29 de junio al 18 de septiembre, en seis turnos, en el dique de abrigo de Marina Coruña. Para ello, «los alumnos contarán con embarcaciones diseñadas y adaptadas a sus necesidades, con el fin de que las puedan manejar con total facilidad». Para vela habrá un máximo de cuatro personas por grupo, y con dos horarios: de 10.30 a 12.15 y de 12.45 a 14.30 horas. En el caso del piragüismo, habrá un máximo de siete personas por grupo, y los horarios son de 10 a 11.15 y de 11.45 a 13 horas. La inscripción debe efectuarse a través de la web [www.fundacion-mariajosejove.org](http://www.fundacion-mariajosejove.org), y el plazo concluye el 19 de junio.

## Ayuda en la playa de Oza

La actividad de asistencia o ayuda en playa, que «permite a los usuarios el disfrute del ocio cotidiano de ir a la playa, tomar el sol o bañarse en el mar», se desarrollará en el arenal coruñés de Oza. El servicio estará habilitado en julio, agosto y septiembre, con un máximo de seis personas por grupo y de lunes a viernes, en horario de mañana o tarde. Los monitores de la Fundación María José Jove facilitan a través de rampas, sombrillas y sillas anfibia el acceso a la arena y al agua a los usuarios del programa.

Otra de las actividades previstas es la de senderismo inclusivo, que incluye dos rutas en domingo: el 19 de julio y el 23 de agosto. Hay 15 plazas por ruta, y cada sesión comenzará y finalizará siempre en las instalaciones de la Residencia Rialta (Culleredo). Para participar en las actividades existen varios requisitos, que varían según la actividad; estos están relacionados con la edad, el grado

de discapacidad y otras características, como saber nadar o contar con el apoyo de un adulto, en algunos casos. En esta convocatoria, y con el fin de evitar que se produzcan contagios de coronavirus, «no se permitirá la participación de personas que pertenez-

can a grupos de riesgo, o que vivan con grupos de riesgo: diabetes, enfermedad cardiovascular (incluida la hipertensión), enfermedad pulmonar crónica, inmunodeficiencia, cáncer en fase de tratamiento activo, mujeres embarazadas y mayores de 60 años».



El plazo para inscribirse concluye el viernes 19 de junio.



# Las fundaciones Jove y La Caixa ya abren la inscripción a 'Esfuerzo verano'

Este programa facilita la práctica de deporte y su inclusión a personas con diversidad funcional

INÉS ÁLVAREZ  
A Coruña

*Esfuerzo*, el emblemático programa de actividad física adaptada que desarrollan las fundaciones María José Jove y La Caixa con la participación de CaixaBank, regresa este mes de junio. El programa de este verano fue diseñado respetando las medidas oportunas de control y prevención de la transmisión del covid-19.

*Esfuerzo Verano 2020* consta de vela, piragüismo y senderismo inclusivos y del servicio de ayuda en playa. Los grupos serán más pequeños, pero se mantiene el espíritu de siempre: la apuesta de las Fundaciones María José Jove y La Caixa por facilitar la práctica del deporte a personas con diversidad funcional. Una vía de inclusión más necesaria que nunca tras los últimos meses de confinamiento.

La inscripción debe efectuarse a través de la web [www.fundacionmariajosejove.org](http://www.fundacionmariajosejove.org) y el plazo concluye el 19 de junio.

Las actividades de vela y piragüismo inclusivos de *Es-*

*fuerzo Verano* se desarrollarán del 29 de junio al 18 de septiembre en seis turnos en el dique de abrigo de Marina Coruña. Para ello, los alumnos contarán con embarcaciones diseñadas y adaptadas a sus necesidades con el fin de que las puedan manejar con total facilidad. Para, vela habrá un máximo

de 4 personas por grupo y con dos horarios.

**AYUDA EN LA PLAYA DE OZA.** La actividad de asistencia o ayuda en playa que permite a los usuarios el disfrute del ocio cotidiano de ir a la playa, tomar el sol o bañarse en el mar, se desarrollará en la playa de Oza.

La asistencia se oferta para julio, agosto y septiembre con un máximo de 6 personas por grupo y de lunes a viernes y en horario de mañana o tarde. Durante la jornada, los monitores de la Fundación María José Jove facilitan a través de rampas, sombrillas y sillas anfibiales el acceso a la arena y el mar en la playa a los usuarios del programa.

La actividad de senderismo inclusivo consta de dos rutas en domingo: la primera programada para el 19 julio y la segunda para el 23 de agosto. Hay 15 plazas por ruta, que comenzarán y finalizarán siempre en las instalaciones de la Residencia Rialta, en A Zapateira.

Los requisitos para participar en las distintas modalidades que oferta *Esfuerzo*

## SEGURIDAD SIN RIESGO

••• En esta convocatoria, y con el fin de prevenir la posibilidad de contagios del coronavirus, no se permitirá la participación de personas que pertenezcan a grupos de riesgo, o que convivan con grupos de riesgo: diabetes, enfermedad cardiovascular, incluida la hipertensión, enfermedad pulmonar crónica, inmunodeficiencia, cáncer en fase de tratamiento activo, mujeres embarazadas, mayores de 60 años.



**VELA.** Las embarcaciones están diseñadas y adaptadas a sus necesidades. Foto: F.MJJ



**ASISTENCIA EN PLAYA.** Esta actividad se desarrolla en el arenal de Oza. Foto: F.MJJ

*Verano 2020* son las siguientes: La actividad de ayuda en playa, va dirigida a personas con un grado de discapacidad igual o superior al 33% y que sean mayores de 8 años y menores de 60 años cuando se inicie el programa.

En las actividades de vela y piragüismo inclusivos pueden participar las personas con un grado de discapacidad igual o superior al 33%

que sean mayores de 8 años y menores de 60 años cuando se inicie el programa. También las personas que no tienen diversidad funcional, que sean mayores de 12 años y menores de 60 años cuando se inicie el programa y que sepan nadar.

En senderismo inclusivo se pueden inscribir las personas con un grado de discapacidad igual o superior al

33%, que sean mayores de 8 años y menores de 60 años cuando se inicie el programa, que sean autónomos en las Actividades Básicas de la Vida Diaria (ABVD) y que participen con un adulto a su cargo, y las personas que no tienen diversidad funcional, que sean mayores de 12 años y menores de 60 años cuando se inicie el programa.

**POLIDEPORTIVO**

# Las actividades no paran

Vela, piragüismo, senderismo y playa este verano para las personas con diversidad funcional

**Prog. Esfuerza**  
REDACCIÓN A CORUÑA

Esfuerza, el emblemático programa de actividad física adaptada que desarrollan las fundaciones María José Jove y 'la Caixa' con la participación de CaixaBank, regresa este mes de junio. El programa de este verano ha sido diseñado respetando las medidas oportunas de control y prevención de la transmisión de Covid-19.

Esfuerza Verano 2020 consta de vela, piragüismo y senderismo inclusivos y del servicio de ayuda en playa. Los grupos serán más pequeños, pero se mantiene el espíritu de siempre: la apuesta de las Fundaciones María José Jove y 'la Caixa' por facilitar la práctica del deporte a personas con diversidad funcional. Una vía de inclusión más necesaria que nunca tras los últimos meses de confinamiento.

La inscripción debe efectuarse a través de la web [www.fundacionmariajosejove.org](http://www.fundacionmariajosejove.org) y el plazo concluye el día 19, viernes.

**A partir del 29**

Las actividades de vela y piragüismo inclusivos de Esfuerza Verano se desarrollarán del 29 de junio al 18 de septiembre en seis turnos en el dique de abrigo de Marina Coruña. Para ello, los alumnos contarán con embarcaciones diseñadas y adaptadas a sus necesidades con el fin de que las puedan

manejar con total facilidad. Para, vela habrá un máximo de cuatro personas por grupo y con dos horarios 10.30 a 12.15 horas y de 12.45 a 14.30. En el caso de piragüismo, habrá un máximo de 7 personas por grupo y los horarios son de 10 a 11.15 y de 11.45 a 13.

La actividad de asistencia o ayuda en playa que permite a los usuarios el disfrute del ocio cotidiano de ir a los arenales, tomar el sol o bañarse en el mar, se desarrollará en Oza.

La asistencia se oferta para julio, agosto y septiembre con un máximo de 6 personas por grupo y de lunes a viernes y en horario de mañana o tarde. Durante la jornada, los monitores de la Fundación María José Jove facilitan a través de rampas, sombrillas y sillas anfibas el acceso a la arena y el mar en la playa a los usuarios del programa.

Finalmente, la actividad de senderismo inclusivo incluye dos rutas en domingo: la primera programada para el 19 julio y la segunda para el 23 de agosto. Hay 15 plazas por ruta, que comenzarán y finalizarán siempre en las instalaciones de la Residencia Rialta, en A Zapateira.

Sobre los requisitos para participar en Esfuerza Verano 2020, la actividad de ayuda en playa está destinada a personas con un grado de discapacidad igual o superior al 33% y que sean mayores de 8 años y menores de 60 años cuando se inicie el programa.

Con respecto a las de vela y piragüismo, podrán acceder a ellas, personas con un grado de discapacidad igual o superior al 33% y que sean mayores de 8 años y menores de 60 años cuando se inicie el programa. Y también personas que no tienen diversidad funcional, que sean mayores de 12 años y menores de 60 años cuando se inicie el programa y que sepan nadar.

**Con un adulto**

Finalmente, la actividad de senderismo inclusivo está orientada a personas con un grado de discapacidad igual o superior al 33%, que sean mayores de 8 años y menores de 60 años cuando se inicie el programa, que sean autónomos en las Actividades Básicas de la Vida Diaria (ABVD) y que participen con un adulto a su cargo. Del mismo modo, podrán participar personas que no tienen diversidad funcional y que sean mayores de 12 años y menores de 60 años cuando se inicie el programa.

En esta convocatoria, y con el fin de prevenir la posibilidad de contagios del coronavirus, no se permitirá la participación de personas que pertenezcan a grupos de riesgo, o que convivan con grupos de riesgo: diabetes, enfermedad cardiovascular, incluida la hipertensión, enfermedad pulmonar crónica, inmunodeficiencia, cáncer en fase de tratamiento activo, mujeres embarazadas, mayores de 60 años. ●



La inscripción se realizará en [www.fundacionmariajosejove.org](http://www.fundacionmariajosejove.org) y el plazo concluye el día 19 | FMJJ



Una de las anteriores ediciones del programa | AEC

## Las fundaciones María José Jove y La Caixa abren la inscripción del plan "Esfuerzo verano"

### REDACCIÓN A CORUÑA

Las fundaciones María José Jove y La Caixa han abierto la inscripción para el programa "Esfuerzo verano", diseñado, según explican, "respetando las medidas oportunas de control y prevención de la transmisión del Covid-19".

"Esfuerzo verano" consta de vela, piragüismo y senderismo inclusivos y del servicio de ayu-

da en playa. Los grupos serán más pequeños, pero se mantiene la apuesta de las dos fundaciones "por facilitar la práctica del deporte a personas con diversidad funcional".

La inscripción debe efectuarse a través de la web [www.fundacionmariajosejove.org](http://www.fundacionmariajosejove.org) y el plazo concluye el próximo 19 de junio. Las actividades de vela y piragüismo inclusivos se desarrollarán del 29 de junio al 18 de septiembre en seis turnos en el

dique de abrigo de Marina Coruña. La actividad de asistencia o ayuda en playa se hará en Oza. La asistencia se oferta para julio, agosto y septiembre, con un máximo de seis personas por grupo. La actividad de senderismo inclusivo incluye dos rutas en domingo: la primera para el 19 julio y la segunda el 23 de agosto. Hay 15 plazas por ruta, que comenzarán y finalizarán siempre en las instalaciones de la Residencia Rialta, en A Zapateira. ●



# El programa 'Esfuerzo' de deporte adaptado reduce grupos en vela y piragüismo

El plazo de inscripción finaliza el 19 de junio

**REDACCIÓN** ■ A Coruña

*Esfuerzo*, el programa de actividad física adaptada que desarrollan las fundaciones María José Jove y 'la Caixa' con la participación de CaixaBank, regresa este mes a la ciudad adaptado a las medidas de control y prevención de la transmisión del Covid-19. Este verano ofrecerá las actividades de vela, piragüismo y senderismo inclusivos y el servicio de ayuda en playa para favorecer la práctica del deporte a personas con diversidad funcional. Los grupos serán más pequeños.

Las inscripciones en *Esfuerzo* deberán efectuarse hasta el próximo viernes 19 de junio a través de la web [www.fundacionmariajosejove.org](http://www.fundacionmariajosejove.org). Vela y piragüismo inclusivos se programan del 29 de junio al 18 de septiembre en seis turnos en el dique de abrigo de Marina Coruña, con un máximo de cuatro personas por grupo en vela y de siete en piragüismo.

La actividad de senderismo inclusivo incluye dos rutas en domingo: la primera el 19 julio y la segunda el 23 de agosto, con 15 plazas por ruta.



Sesión de piragüismo adaptado del programa 'Esfuerzo'. // La Opinión

Nos últimos 3 anos investimos máis de 1.400 millóns de euros en enerxías renovables.



Liceu 2019

PRESSDIGITAL • THE ECONOMY JOURNAL • GALICIA PRESS • CATALUNYA PRESS • VILA PRESS



# Galici@PRESS

TE INFORMA



PORTADA POLÍTICA SANIDAD ECONOMÍA DEPORTES CULTURA OPINIÓN MOVIMIENTOS

GALICIA EN RED ÚLTIMA HORA

## Las fundaciones María José Jove y La Caixa abren la inscripción para el programa 'Esfuerzo verano'

Europa Press | Miércoles, 10 de junio de 2020, 11:41



Las fundaciones María José Jove y La Caixa han abierto la inscripción para el programa 'Esfuerzo verano', diseñado, según



explican, "respetando las medidas oportunas de control y prevención de la transmisión del Covid-19".

'Esfuerzo verano' consta de vela, piragüismo y senderismo inclusivos y del servicio de ayuda en playa. Los grupos serán más pequeños, pero se mantiene la apuesta de las dos fundaciones "por facilitar la práctica del deporte a personas con diversidad funcional".

La inscripción debe efectuarse a través de la web [www.fundacionmariajosejove.org](http://www.fundacionmariajosejove.org) y el plazo concluye el próximo 19 de junio.

Las actividades de vela y piragüismo inclusivos se desarrollarán del 29 de junio al 18 de septiembre en seis turnos en el dique de abrigo de Marina Coruña. La actividad de asistencia o ayuda en playa se desarrollará en Oza. La asistencia se oferta para julio, agosto y septiembre, con un máximo de seis personas por grupo.

La actividad de senderismo inclusivo incluye dos rutas en domingo: la primera programada para el 19 julio y la segunda para el 23 de agosto. Hay 15 plazas por ruta, que comenzarán y finalizarán siempre en las instalaciones de la Residencia Rialta, en A Zapateira.



**MOBILIDAD  
SEGURA**

PUEDEN INTERESARTE



**Las fundaciones María José Jove y La Caixa abren la inscripción para el programa 'Esfuerzo verano'**

**La salida de vía de un camión se salda con el conductor herido y el acompañante fallecido en Portomarín (Lugo)**



**Incautados 450 kilos de pescados y mariscos en varios controles en la costa gallega**

**Detenido un vecino de Lugo por lesiones graves a otros dos varones en una pelea en la zona de pubs de A Piringalla**



**Inditex prevé cerrar entre 1.000 y 1.200 tiendas este año y el que viene, entre 250 y 300 en España**

# SILCERINO

*Comentando la actualidad de A Coruña y su área de influencia.*

**Las fundaciones María José Jove y “La Caixa”  
abren hoy la inscripción para el programa  
“Esfuerzo Verano”**



**El programa de este verano ha sido diseñado respetando las medidas oportunas de control y prevención de la transmisión del Covid-19**

ESFUERZA, el emblemático programa de actividad física adaptada que desarrollan las fundaciones María José Jove y “la Caixa” con la participación de CaixaBank, regresa este mes de junio. El programa de este verano ha sido diseñado respetando las medidas oportunas de control y prevención de la transmisión del Covid-19.

ESFUERZA Verano 2020 consta de vela, piragüismo y senderismo inclusivos y del servicio de ayuda en playa. Los grupos serán más pequeños, pero se mantiene el espíritu de siempre: la apuesta de las Fundaciones María José Jove y “la Caixa” por facilitar la práctica del deporte a personas con diversidad funcional. Una vía de inclusión más necesaria que nunca tras los últimos meses de confinamiento.

ESFUERZA Verano 2020 consta de vela, piragüismo y senderismo inclusivos y del servicio de ayuda en playa. Los grupos serán más pequeños, pero se mantiene el espíritu de siempre: la apuesta de la Fundación María José Jove y de Fundación “la Caixa” por facilitar la práctica del deporte a personas con diversidad funcional. Una vía de inclusión más necesaria que nunca tras los últimos meses de confinamiento.

La inscripción debe efectuarse a través de la web [www.fundacionmariajosejove.org](http://www.fundacionmariajosejove.org) y el plazo concluye el 19 de junio.

Las actividades de vela y piragüismo inclusivos de ESFUERZA Verano se desarrollarán del 29 de junio al 18 de septiembre en seis turnos en el dique de abrigo de Marina Coruña. Para ello, los alumnos contarán con embarcaciones diseñadas y adaptadas a sus necesidades con el fin de que las puedan manejar con total facilidad. Para, vela habrá un máximo de 4 personas por grupo y con dos horarios 10.30 a 12.15h y de 12.45 a 14.30. En el caso de piragüismo, habrá un máximo de 7 personas por grupo y los horarios son de 10 a 11.15h y de 11.45 a 13h.

**Ayuda en la playa de Oza.** La actividad de asistencia o ayuda en playa que permite a los usuarios el disfrute del ocio cotidiano de ir a la playa, tomar el sol o bañarse en el mar, se desarrollará en la playa de Oza. La asistencia se oferta para julio, agosto y septiembre con un máximo de 6 personas por grupo y de lunes a viernes y en horario de mañana o tarde. Durante la jornada, los monitores de la Fundación María José Jove facilitan a través de rampas, sombrillas y sillas anfibia el acceso a la arena y el mar en la playa a los usuarios del programa.

#### **Senderismo inclusivo.**

La actividad de senderismo inclusivo incluye 2 rutas en domingo: la primera programada para el 19 julio y la segunda para el 23 de agosto. Hay 15 plazas por ruta, que comenzarán y finalizarán siempre en las instalaciones de la Residencia Rialta, en A Zapateira.

#### **Requisitos para participar en ESFUERZA VERANO 2020:**

**Actividad Ayuda en Playa: -. Personas con un grado de discapacidad igual o superior al 33% y que sean mayores de 8 años y menores de 60 años cuando se inicie el programa.**

### **Actividades de Vela y Piragüismo inclusivos:**

- Personas con un grado de discapacidad igual o superior al 33% y que sean mayores de 8 años y menores de 60 años cuando se inicie el programa.

- Personas que no tienen diversidad funcional, que sean mayores de 12 años y menores de 60 años cuando se inicie el programa y que sepan nadar.

### **Actividad Senderismo inclusivo:**

- Personas con un grado de discapacidad igual o superior al 33%, que sean mayores de 8 años y menores de 60 años cuando se inicie el programa, que sean autónomos en las Actividades Básicas de la Vida Diaria (ABVD) y que participen con un adulto a su cargo.

- Personas que no tienen diversidad funcional y que sean mayores de 12 años y menores de 60 años cuando se inicie el programa.

En esta convocatoria, y con el fin de prevenir la posibilidad de contagios del coronavirus, no se permitirá la participación de personas que pertenezcan a grupos de riesgo, o que convivan con grupos de riesgo: diabetes, enfermedad cardiovascular, incluida la hipertensión, enfermedad pulmonar crónica, inmunodeficiencia, cáncer en fase de tratamiento activo, mujeres embarazadas, mayores de 60 años.

## Regresa Esfuerzo verano, inclusión adaptada al covid-19

El programa de las fundaciones María José Jove y "la Caixa" ofrece actividades de vela y piragüismo inclusivos



MARTA OTERO (/FIRMAS/MARTA-OTERO-TORRES)  
REDACCIÓN 11/06/2020 05:00 H

**Facilitar la práctica del deporte a personas con diversidad funcional y promover la inclusión**, «en la actualidad, más necesaria que nunca», es el objetivo del programa Esfuerzo verano —organizado por la Fundación María José Jove (<http://www.fundacionmariajosejove.org/>) y la Fundación “la Caixa” (<https://obrasociallacaixa.org/es/>), con la participación de CaixaBank—, que regresa a finales de este mes con las medidas oportunas de control y prevención de la transmisión del coronavirus. Los participantes podrán disfrutar de actividades como vela, piragüismo o senderismo inclusivos, además de un servicio de ayuda en la playa. **Este año los grupos serán más pequeños, pero se mantiene el espíritu habitual.**

Las actividades de vela y piragüismo inclusivos se desarrollarán del 29 de junio al 18 de septiembre, en seis turnos, en el dique de abrigo de Marina Coruña. Para ello, «**los alumnos contarán con embarcaciones diseñadas y adaptadas a sus necesidades, con el fin de que las puedan manejar con total facilidad**». Para vela habrá un máximo de cuatro personas por grupo, y con dos horarios: de 10.30 a 12.15 y de 12.45 a 14.30 horas. En el caso del piragüismo, habrá un máximo de siete personas por grupo, y los horarios son de 10 a 11.15 y de 11.45 a 13 horas. La inscripción debe efectuarse a través de la web [www.fundacionmariajosejove.org](http://www.fundacionmariajosejove.org) (<http://www.fundacionmariajosejove.org/>), y el plazo concluye el 19 de junio.





#### AYUDA EN LA PLAYA DE OZA

La actividad de asistencia o ayuda en playa, que **«permite a los usuarios el disfrute del ocio cotidiano de ir a la playa, tomar el sol o bañarse en el mar»**, se desarrollará en el arenal coruñés de Oza. El servicio estará habilitado en julio, agosto y septiembre, con un máximo de seis personas por grupo y de lunes a viernes, en horario de mañana o tarde. Los monitores de la Fundación María José Jove facilitan a través de rampas, sombrillas y sillas anfibias el acceso a la arena y al agua a los usuarios del programa.

**Otra de las actividades previstas es la de senderismo inclusivo, que incluye dos rutas en domingo: el 19 de julio y el 23 de agosto.** Hay 15 plazas por ruta, y cada sesión comenzará y finalizará siempre en las instalaciones de la Residencia Rialta (Culleredo). Para participar en las actividades existen varios requisitos, que varían según la actividad; estos están relacionados con la edad, el grado de discapacidad y otras características, como saber nadar o contar con el apoyo de un adulto, en algunos casos. En esta convocatoria, y con el fin de evitar que se produzcan contagios de coronavirus, **«no se permitirá la participación de personas que pertenezcan a grupos de riesgo, o que convivan con grupos de riesgo: diabetes, enfermedad cardiovascular (incluida la hipertensión), enfermedad pulmonar crónica, inmunodeficiencia, cáncer en fase de tratamiento activo, mujeres embarazadas y mayores de 60 años»**.

# EUROPA PRESS

## LAS FUNDACIONES MARÍA JOSÉ JOVE Y LA CAIXA ABREN LA INSCRIPCIÓN PARA EL PROGRAMA 'ESFUERZA VERANO'

Las fundaciones María José Jove y La Caixa han abierto la inscripción para el programa 'Esfuerzo verano', diseñado, según explican, "respetando las medidas oportunas de control y prevención de la transmisión del Covid-19".

'Esfuerzo verano' consta de vela, piragüismo y senderismo inclusivos y del servicio de ayuda en playa. Los grupos serán más pequeños, pero se mantiene la apuesta de las dos fundaciones "por facilitar la práctica del deporte a personas con diversidad funcional".

La inscripción debe efectuarse a través de la web [www.fundacionmariajosejove.org](http://www.fundacionmariajosejove.org) y el plazo concluye el próximo 19 de junio.

Las actividades de vela y piragüismo inclusivos se desarrollarán del 29 de junio al 18 de septiembre en seis turnos en el dique de abrigo de Marina Coruña. La actividad de asistencia o ayuda en playa se desarrollará en Oza. La asistencia se oferta para julio, agosto y septiembre, con un máximo de seis personas por grupo.

La actividad de senderismo inclusivo incluye dos rutas en domingo: la primera programada para el 19 julio y la segunda para el 23 de agosto. Hay 15 plazas por ruta, que comenzarán y finalizarán siempre en las instalaciones de la Residencia Rialta, en A Zapateira.

TELETIPO EFE

# El programa ESFUERZA Verano 2020 abre este junio

Madrid 10 jun. 2020

El programa **ESFUERZA Verano 2020** desarrollado por las fundaciones **María José Jove** y **la Caixa** comienza este mes de junio, respetando las **medidas oportunas de seguridad** y prevención de la transmisión del Covid-19.

Vela, piragüismo y sedentarismo inclusivos, y del **servicio de ayuda en playa** son las **actividades** de las que consta ESFUERZA Verano 2020. A pesar de que los grupos serán reducidos, el objetivo sigue siendo el mismo de siempre, el de **facilitar la práctica del deporte** a personas con **diversidad funcional** según la apuesta de las Fundaciones María José Jove y "La Caixa".

Tras los últimos meses de confinamiento, esta inclusión es más necesaria que nunca. Las actividades de vela y piragüismo se desarrollarán del **29 de junio al 18 de septiembre** divididos en **seis turnos**, y tendrá lugar en el dique de abrigo de marina Coruña.

## Diferentes actividades en el programa

Con el fin de que los alumnos puedan manejar con total facilidad las **embarcaciones**, estas estarán **diseñadas y adaptadas** a sus necesidades. En el caso de vela, habrá un máximo de cuatro personas por grupo, y dos horarios establecidos, **10:30 a 12:15h y de 12:45 a 14:30**. Mientras que, en piragüismo, el máximo de personas será de siete y los horarios de **10 a 11:15h y de 11:45 a 13h**.

Para que los alumnos puedan disfrutar del **ocio cotidiano** de ir a la **playa**, tomar el sol, o bañarse en el mar, el programa ESFUERZA se desarrollará en la **playa de Oza**. La asistencia se oferta para los meses de **julio, agosto y septiembre** en turnos de mañana o de tarde. Los monitores de la Fundación María José Jove facilitan el acceso a la arena y el mar en la playa a los usuarios del programa, **rampas**, sombrillas y **sillas anfibia**s.

En el caso del **sedentarismo inclusivo**, incluye dos rutas en domingo: la primera de ellas programada para el **19 de julio**, y la segunda para el **23 de agosto** con hasta quince plazas por rutas. Comenzarán y finalizarán siempre en las instalaciones de la **Residencia Rialta**, en A Zapateira.

Las **inscripciones ya están abiertas**, y deberán efectuarse a través de la **página web** de la fundación desarrolladora hasta el próximo 19 de junio. El

programa ESFUERZA Verano 2020 ha puesto a disposición de todo interesado los **requisitos necesarios** para participar.

## Requisitos necesarios

Para la actividad ayuda en playa: personas con un grado de discapacidad igual o superior al 33% y que estén entre los **8 y los 60 años**. En el caso de actividades de vela y piragüismo, además, las personas **no han de tener diversidad funcional**, y que sepan nadar y tengan entre 12 y 60 años.

La **actividad sedentarismo** incluso admite a personas con un grado de discapacidad igual o superior al 33% que sean mayores de 8 años y menores de 60, que sean autónomos en las Actividades Básicas de la Vida **Diaría (ABDV)** con un adulto a su cargo. Personas sin diversidad funcional entre 12 y 60 años.

Además, como algo excepcional, en esta convocatoria y con el fin de **prevenir la posibilidad de contagios del coronavirus**, **no** podrán participar personas que pertenezcan a **grupos de riesgo**, o que convivan con grupos de riesgos como diabetes, enfermedad cardiovascular, mujeres embarazadas o mayores de 60 años.



CORUNA 11/06/2020

# Las fundaciones María José Jove y “la Caixa” abren la inscripción para el programa de deporte adaptado “Esfuerzo verano”

*by Victor Lamela*

ESFUERZA, el emblemático programa de actividad física adaptada que desarrollan las fundaciones María José Jove y “la Caixa” con la participación de CaixaBank, regresa este mes de junio. El programa de este verano ha sido diseñado respetando las medidas oportunas de control y prevención de la transmisión del Covid-19.

ESFUERZA Verano 2020 consta de vela, piragüismo y senderismo inclusivos y del servicio de ayuda en playa. Los grupos serán más pequeños, pero se mantiene el espíritu de siempre: la apuesta

de las Fundaciones María José Jove y “la Caixa” por facilitar la práctica del deporte a personas con diversidad funcional. Una vía de inclusión más necesaria que nunca tras los últimos meses de confinamiento.

ESFUERZA Verano 2020 consta de vela, piragüismo y senderismo inclusivos y del servicio de ayuda en playa. Los grupos serán más pequeños, pero se mantiene el espíritu de siempre: la apuesta de la Fundación María José Jove y de Fundación “la Caixa” por facilitar la práctica del deporte a personas con diversidad funcional. Una vía de inclusión más necesaria que nunca tras los últimos meses de confinamiento.

La inscripción debe efectuarse a través de la web [www.fundacionmariajosejove.org](http://www.fundacionmariajosejove.org) y el plazo concluye el 19 de junio.

Las actividades de vela y piragüismo inclusivos de ESFUERZA Verano se desarrollarán del 29 de junio al 18 de septiembre en seis turnos en el dique de abrigo de Marina Coruña. Para ello, los alumnos contarán con embarcaciones diseñadas y adaptadas a sus necesidades con el fin de que las puedan manejar con total facilidad. Para, vela habrá un máximo de 4 personas por grupo y con dos horarios 10.30 a 12.15h y de 12.45 a 14.30. En el caso de piragüismo, habrá un máximo de 7 personas por grupo y los horarios son de 10 a 11.15h y de 11.45 a 13h.

### **Ayuda en la playa de Oza**

La actividad de asistencia o ayuda en playa que permite a los usuarios el disfrute del ocio cotidiano de ir a la playa, tomar el sol o bañarse en el mar, se desarrollará en la playa de Oza. La asistencia se oferta para julio, agosto y septiembre con un máximo de 6 personas por grupo y de lunes a viernes y en horario de mañana o tarde. Durante la jornada, los monitores de la Fundación María José Jove facilitan a través de rampas, sombrillas y sillas anfibias el acceso a la arena y el mar en la playa a los usuarios del programa.

### **Senderismo inclusivo**

La actividad de senderismo inclusivo incluye 2 rutas en domingo: la primera programada para el 19 julio y la segunda para el 23 de agosto. Hay 15 plazas por ruta, que comenzarán y finalizarán siempre en las instalaciones de la Residencia Rialta, en A Zapateira.

### **Requisitos para participar en ESFUERZA VERANO 2020:**

**Actividad Ayuda en Playa:** -. Personas con un grado de discapacidad igual o superior al 33% y que sean mayores de 8 años y menores de 60 años cuando se inicie el programa.

### **Actividades de Vela y Piragüismo inclusivos:**

- Personas con un grado de discapacidad igual o superior al 33% y que sean mayores de 8 años y menores de 60 años cuando se inicie el programa.
- Personas que no tienen diversidad funcional, que sean mayores de 12 años y menores de 60 años cuando se inicie el programa y que sepan nadar.

### **Actividad Senderismo inclusivo:**

- Personas con un grado de discapacidad igual o superior al 33%, que sean mayores de 8 años y menores de 60 años cuando se inicie el programa, que sean autónomos en las Actividades Básicas de la Vida Diaria (ABVD) y que participen con un adulto a su cargo.
- Personas que no tienen diversidad funcional y que sean mayores de 12 años y menores de 60 años cuando se inicie el programa.

En esta convocatoria, y con el fin de prevenir la posibilidad de contagios del coronavirus, no se permitirá la participación de personas que pertenezcan a grupos de riesgo, o que convivan con

grupos de riesgo: diabetes, enfermedad cardiovascular, incluida la hipertensión, enfermedad pulmonar crónica, inmunodeficiencia, cáncer en fase de tratamiento activo, mujeres embarazadas, mayores de 60 años.