

*ANKORA fue creado hace 6 años para mejorar las habilidades motrices y destrezas de los participantes, favoreciendo su vida diaria*

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

**A Coruña, 16 de septiembre de 2024.-** La Fundación María José Jove abre hoy el plazo de inscripción del curso 2024-25 de ANKORA, programa creado hace 6 años específicamente para atender a personas cuidadoras no profesionales de personas dependientes. Con plazas limitadas, las actividades están destinadas a mejorar las habilidades motrices y destrezas de los participantes, favoreciendo su vida diaria.

Con ANKORA la Fundación busca estimular física y mentalmente la fuerza interior de todo cuidador, así como potenciar sus capacidades perceptivas, trabajar sus capacidades sociomotrices, enseñarles a realizar los esfuerzos de la vida cotidiana de la forma más adecuada posible, mostrarles la correcta posición del cuerpo a la hora de realizar un esfuerzo o a respirar correctamente mientras realizo una actividad específica. Además, se trabajará el acondicionamiento físico en hipogravidez, presión hidrostática y resistencia al movimiento en el medio acuático.

ANKORA consta de 2 sesiones semanales (10.30 a 12h) que incluyen una vez al mes salidas culturales y visitas en la ciudad. Los interesados tienen de plazo para 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/funfmij](https://twitter.com/funfmij)