

*ÁNKORA fue creado hace 7 años para mejorar la condición física general de los participantes, favoreciendo su vida diaria*

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

**A Coruña, 15 de septiembre de 2025.-** La Fundación María José Jove (FMJJ) abre hoy el plazo de inscripción para el curso 2025-2026 del programa ÁNKORA, creado hace 7 años específicamente para atender a personas cuidadoras no profesionales de personas dependientes.

Con esta iniciativa, la Fundación busca estimular física y mentalmente la fuerza interior de las personas participantes, así como potenciar sus capacidades perceptivas, enseñarles a realizar los esfuerzos de la vida cotidiana de la forma más adecuada posible o a respirar correctamente mientras desarrollan una actividad específica. Además, se trabaja el acondicionamiento físico en hipogravidez, la presión hidrostática y la resistencia al movimiento en el medio acuático.

ÁNKORA consta de dos sesiones semanales, de 10.30 a 12.00 horas, que incluyen una vez al mes salidas culturales y visitas a la ciudad. Las personas interesadas tienen de plazo para inscribirse en la web de la FMJJ ([www.fundacionmariajosejove.org](http://www.fundacionmariajosejove.org)) hasta el próximo 26 de septiembre.

**Para más información:**

[comunicacion@fundacionmariajosejove.org](mailto:comunicacion@fundacionmariajosejove.org)

M. 659 970 674

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

Instagram: [www.instagram.com/fundacionmariajosejove](https://www.instagram.com/fundacionmariajosejove)