

Con el apoyo de la Xunta de Galicia y Fundación “la Caixa”, la inscripción está abierta desde hoy en la web

LA FUNDACIÓN MARÍA JOSÉ JOVE AMPLÍA “ESFUERZA” CON UNA PROGRAMACIÓN DE RUTAS DE SENDERISMO INCLUSIVO CON PERROS DE TERAPIA

A Coruña, 7 de marzo de 2025.- ESFUERZA, el emblemático programa de actividad física y ocio inclusivo que la Fundación María José Jove viene desarrollando desde hace 18 años de manera ininterrumpida, se amplía con una programación de 8 rutas de senderismo inclusivo, 4 de las cuales serán con perros de terapia. Con ello, la entidad refuerza su compromiso con la promoción de un ocio inclusivo facilitando que personas con movilidad reducida puedan disfrutar del entorno natural gallego. Con el apoyo de la Xunta de Galicia y Fundación “la Caixa”, el programa incluye 2 rutas por provincia, que se llevarán a cabo entre los meses de marzo y agosto.

El objetivo principal de la actividad es acercar a los participantes al medio natural en Galicia, mediante rutas interpretadas, tanto patrimoniales como culturales y ambientales. Las rutas serán por senderos 100% accesibles, de un máximo de 6 km con una dificultad baja o baja-media y de 3-4 horas de duración.

En las cuatro rutas con perros de terapia, estos acompañarán en todo momento a las personas participantes para incrementar su motivación y estimulación. En ocasiones, los perros irán con correa y, en momentos en los que la ruta lo permitan, podrán ir sueltos para que los participantes también interactúen.

La programación de rutas es la siguiente:

- **MARZO:**
 - Ruta con perros de terapia por Castro de Viladonga (Castro de Rei, Lugo). Domingo 23 de marzo con salida y regreso desde Rialta en autobús adaptado. Inscripción abierta desde hoy.
- **ABRIL:**
 - Ruta en el río Ulla – Sirimbao (A Estrada, Pontevedra).
 - Ruta en el municipio de Amoeiro, Trasalba (Provincia de Ourense).
- **MAYO:**
 - Ruta en el municipio de Cerdedo (Pontevedra)
 - Ruta Augas Santas (Allariz, Ourense).
- **JUNIO:**
 - Ruta con perros de terapia por Forgoselo (A Capela, A Coruña). Domingo 8 de junio con salida y regreso desde Rialta en autobús adaptado.
- **JULIO:**
 - Ruta con perros de terapia por Traba (Laxe, A Coruña). Domingo 6 Julio con salida y regreso desde Rialta en autobús adaptado.

- AGOSTO:
 - Ruta con perros de terapia por el municipio de Vilalba (Lugo). Domingo 10 de agosto con salida y regreso desde Rialta en autobús adaptado.

La inscripción para la primera ruta está abierta desde hoy y hasta el próximo viernes 14 en la web www.fundacionmariajosejove.org.

ESFUERZA

ESFUERZA es el programa más emblemático de la Fundación María José Jove. Creado hace 18 años, fue una apuesta pionera para hacer del deporte una vía de inclusión para personas con discapacidad. ESFUERZA facilita la práctica del deporte a través de diversas modalidades deportivas y del ocio inclusivo con un objetivo de marcado carácter terapéutico-rehabilitador propiciando la autonomía personal del participante en cada una de las actividades, pero también una mejora en la autoestima y favoreciendo sus relaciones sociales y la inclusión. En esta línea, en los últimos años se incorporó a personas sin discapacidad en las actividades de vela, piragua y senderismo para promover la inclusión. Está dirigido fundamentalmente a personas con un grado de discapacidad igual o superior al 33%.

El programa cuenta con el apoyo de la Fundación “la Caixa” y la Xunta de Galicia e incluye una programación específica en verano (vela, piragüismo, senderismo y el servicio de ayuda en playa) y en invierno (vela, piragüismo, pesca viva y acondicionamiento físico (fitness y natación). Además, a lo largo del año, organiza otras iniciativas como el Open Náutico ESFUERZA o el Descenso del Sella Adaptado.

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

Instagram:

- <https://www.instagram.com/centrodeartefmjj/>
- www.instagram.com/fundacionmariajosejove

Facebook: www.facebook.com/fundacionmariajosejove

X: x.com/funfmjj