

Incluye actividades de vela y piragüismo, así como el servicio de ayuda en playa y dos rutas de senderismo

LA FUNDACIÓN MARÍA JOSÉ JOVE ABRE HOY LA INSCRIPCIÓN PARA SU PROGRAMA DE OCIO INCLUSIVO “ESFUERZA” VERANO 2026

A Coruña, 18 de mayo de 2026.- ESFUERZA, el programa de actividad física para personas con discapacidad que impulsa la Fundación María José Jove (FMJJ) desde hace casi dos décadas de forma ininterrumpida, regresa un verano más con el objetivo de promover un ocio inclusivo y accesible.

Esta nueva edición de 2026, que cuenta con el apoyo de la Fundación “la Caixa” y la Xunta de Galicia, incluye un completo programa de actividades: **vela, piragüismo, servicio de apoyo en playa y rutas de senderismo con perros de terapia**. El plazo de inscripción permanecerá abierto desde hoy, lunes 18 de mayo, hasta el día 29 a través de la [web de la entidad](#).

Las **actividades náuticas —vela y piragüismo—** están diseñadas para que las personas participantes puedan disfrutar del mar en embarcaciones adaptadas, fomentando la autonomía, la confianza y la superación personal. Se desarrollarán del 29 de junio al 18 de septiembre, en seis turnos, en el dique de abrigo de Marina Coruña. En el caso de la vela, se establecen dos turnos (de 10:00 a 12:30 horas y de 12:30 a 15:00 horas), mientras que las actividades de piragüismo se organizarán en horarios de 10:00 a 12:00 horas y de 12:00 a 14:00 horas.

El programa incluye también el **servicio de ayuda en playa**, que facilita a las personas usuarias disfrutar de acciones cotidianas, como tomar el sol o bañarse en el mar. Esta actividad se prestará en la playa de Oza del 29 de junio al 18 de septiembre, de lunes a viernes, en horario de mañana y tarde. Durante la jornada, el equipo técnico de la FMJJ proporcionará los apoyos necesarios —como rampas, sombrillas o sillas anfibas— para garantizar el acceso tanto al arenal como al agua.

Asimismo, ESFUERZA propone dos **rutas senderismo inclusivo**, una iniciativa que combina la actividad física con la conexión con el entorno natural. Las rutas, de hasta seis kilómetros y de dificultad baja o media-baja, incluyen interpretación cultural y ambiental y cuentan con la participación de perros de terapia, que contribuyen a la motivación y estimulación de las personas participantes. Al finalizar, se realizará una comida en áreas recreativas.

En concreto, para este verano, se han programado los siguientes itinerarios: una ruta por **Guitiriz** (Lugo), prevista para el 5 de julio, y otra por los **acantilados de Loiba**, en el municipio coruñés de **Ortigueira**, el 9 de agosto. En ambos casos, el desplazamiento se realizará en autobús adaptado, con salida y regreso desde la residencia universitaria Rialta.

¿Quién puede participar?

- **Ayuda en playa:**
 - Personas con un grado de discapacidad igual o superior al 33% y que sean mayores de 8 años cuando se inicie el programa.
- **Vela y piragüismo inclusivos:**
 - Personas con un grado de discapacidad igual o superior al 33% y que sean mayores de 8 años cuando se inicie el programa.
 - Personas que no tienen discapacidad, que sean mayores de 8 años cuando se inicie el programa y que sepan nadar.

- **Senderismo inclusivo:**
 - Personas con un grado de discapacidad igual o superior al 33%, que sean mayores de 8 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 discapacidad y que sean mayores de 12 años cuando se inicie el programa.