

Abierto el plazo de inscripción hasta el próximo 29 de septiembre

ÁNKORA, EL PROGRAMA DE LA FUNDACIÓN MARÍA JOSÉ JOVE PARA CUIDADORES, AMPLÍA SU CALENDARIO DE ACTIVIDADES CON UNA TERCERA SESIÓN SEMANAL

A Coruña, 15 de septiembre de 2026.- La Fundación María José Jove (FMJJ) abre hoy el plazo de inscripción para el curso 2026-2027 del programa Ánkora, creado hace 8 años específicamente para personas cuidadoras de familiares en situación de dependencia y que este curso amplía su calendario de actividades de dos a tres sesiones semanales.

El objetivo de Ánkora es mejorar la calidad de vida de las personas cuidadoras, ofreciéndoles un espacio de ejercicio adaptado donde fortalecer cuerpo y mente. A través del movimiento, la respiración y las sesiones compartidas, se crea un lugar donde aprender a cuidarse, disfrutar del momento y recuperar fuerzas para seguir cuidando.

El proyecto combina sesiones semanales de acondicionamiento físico en sala (lunes y jueves, de 10:30 a 12:00 horas) y natación adaptada en medio acuático (miércoles, de 10:30 a 11:30 horas). Además, incluye todos los meses una salida cultural o de ocio.

Las personas interesadas tienen de plazo para inscribirse en la web de la FMJJ (www.fundacionmariajosejove.org) hasta el próximo 29 de septiembre.

Para más información:

Rubén G. Martínez. M. 659 970 674