

ASPRONA  
LEÓN

 **Plena  
inclusión**  
Castilla y León



DIPUTACIÓN  
DE LEÓN

## DESCRIPCIÓN

El objetivo de este proyecto es la mejora de la calidad de vida de las personas dependientes que residen en zonas rurales de León, facilitando apoyos a través de formación, complementando sus conocimientos y fomentando su desarrollo personal, cultural y social para una mayor autonomía dentro de su proyecto de vida.

## ZONAS DE ACTUACIÓN

- La Virgen del Camino.
- Cistierna.
- Calzada del Coto.
- Valencia de Don Juan.
- Caboalles de Abajo.
- Veguellina de Órbigo.
- Quintana de Raneros.
- Castrillo de la Ribera
- Laguna de Negrillos.

## ACTIVIDADES PROGRAMADAS

- **Taller de Alfabetización Informática a través de Tablet.**
- **Taller de Internet.**
- **Taller de Inteligencia Emocional.**
- **Taller de Resolución de Conflictos.**
- **Taller de Gestión del Estrés y Técnicas de Relajación.**

[920h. de formación]

