capacitad@mente

MEMORIA 2024 -25

DO PROXECTO CAPACITADAMENTE II

Memoria xustificativa dos cursos formativos realizados no programa Capacitadamente II para a integración social de persoas con Trastornos Mentais Severos

Un proxecto organizado por

CEGASAL

Un proxecto en colaboración con

ERIT

Co patrocinio de

Johnson&Johnson

MEMORIA 2024 - 25

DO PROXECTO

CAPACITADAMENTE II

ÍNDICE

1. Xustificación do programa..... 5
2. Seguimentos da FASE I 3
3. Seguimentos da FASE II 10
3.1. Curso de HABILIDADES BÁSICAS EN XARDINERÍA E MANTEMENTO DE ESPAZOS VERDES..... 10
3.2. Curso de MONITORADO DE LECER E TEMPO LIBRE 26
4. Conclusións 38

ANEXOS 39

1.Xustificación do programa

No marco do compromiso coa inclusión laboral de colectivos vulnerables, **CEGASAL**, en colaboración con **Johnson & Johnson** e **ERIT-Itínera** desenvolveu durante o período 2024–2025 o programa **CAPACITADAMENTE II**, dirixido á integración social e profesional das persoas con maiores vulnerabilidades á hora de buscar emprego. Esta edición do programa consolidouse como unha acción formativa e terapéutica de alto impacto, orientada a mellorar a empregabilidade e calidade de vida das persoas participantes.

Durante o desenvolvemento do programa, leváronse a cabo tres accións formativas diferenciadas, deseñadas segundo as necesidades do colectivo participante:

- **Curso de Capacitación para o Emprego**
- **Curso de Habilidades Básicas en Xardinería e Mantemento de Espazos Verdes**
- **Curso de Monitorado de Lecer e Tempo Libre**

Estes cursos combinan contidos teóricos e prácticos, centrados na adquisición de competencias profesionais e habilidades persoais, cun enfoque inclusivo e orientado á inserción sociolaboral.

A implementación do programa Capacitadamente II 2024–2025 responde a unha realidade persistente: a exclusión laboral das persoas vulnerables continúa sendo un desafío social, sanitario e económico. A súa xustificación baseouse nos seguintes eixos:

1. **Cumprimento de compromisos lexislativos e de Dereitos Humanos**
   A Convención das Nacións Unidas sobre os Dereitos das Persoas con Discapacidade, da que España é estado asinante, establece a obriga de garantir a plena participación das persoas con discapacidade na vida laboral. O programa desenvolvido neste período contribúe directamente a dar cumprimento a estes compromisos internacionais, promovendo o acceso ao emprego en igualdade de condicións e combatendo a discriminación estrutural que afecta a este colectivo.

2. **Reintegración social e redución do estigma**
   O emprego é unha ferramenta esencial para a integración social. Ao longo desta edición, puido observarse como a participación nos cursos favoreceu a autoestima, a autonomía e a interacción social das persoas participantes. A visibilidade e normalización da súa presenza no ámbito laboral contribúe a desestigmatizar ás persoas con problemas de inserción sociolaboral, un obxectivo transversal do programa.

3. **Mellora da saúde mental e benestar das persoas participantes**
   A experiencia durante o 2024–2025 demostrou que a formación e a ocupación activa teñen un impacto moi positivo no estado emocional. Os cursos ofrecidos foron percibidos polas persoas participantes como un espazo de crecemento persoal, apoio mutuo e sentido de propósito, favorecendo unha recuperación máis integral e estable.

4. **Impacto económico e sostibilidade social**
   A inclusión sociolaboral de colectivos vulnerables implica unha mellor utilización dos recursos humanos dispoñibles, reducindo a súa dependencia dos servizos asistenciais e promovendo unha economía máis inclusiva. Neste período, o programa contribuíu a diminuír a exclusión estrutural, abrindo vías reais de acceso ao emprego protexido e ordinario, e promovendo un modelo de desenvolvemento máis xusto e sostible.

2.Seguimentos da FASE I

Na ***FASE 1: CAPACITACIÓN PARA O EMPREGO***, levouse a cabo a realización de 7 módulos de formación básica en competencias transversais e prelaborais. Donde o curso "Capacitación para o emprego" foi xestionado pola Asociación Itínera e a súa parte teórica foi impartida por persoal do programa académico da entidade así como persoas relatoras convidadas (Protección Civil).

- **Número de horas do curso:** duración de 50 horas.
- O curso tivo a seguinte temporalidade e distribución:

  - Frecuencia: 3 días á semana (martes, mércores e xoves); 4 horas/sesión.

  - Data de inicio: 26/11/2024

  - Data de fin: 19/12/2024
- **Número de participantes:** 10 persoas

Cronograma do proxecto:
CURSO DE CAPACITACIÓN PARA O EMPREGO

capacitad@mente

MÓDULOS	NOVEMBRO 2024			DECEMBRO 2024								
SEMANAS	1ª SEMANA			2ª SEMANA			3ª SEMANA			4ª SEMANA		
Días	26	27	28	3	4	5	10	11	12	17	18	19
1. Ofimática básica												
2. Competencias básicas en inglés empresarial												
3. Formación administrativa (nóminas, facturas e orzamentos)												
4. Competencias básicas en autocoidado e discapacidade												
5. Manipulación de alimentos												
6. Primeiros auxilios e prevención de riscos laborais												
7. Manexo de productos fitosanitarios												

Primeira fase do PROXECTO CAPACITADAMENTE
Data de inicio: 26 de novembro 2024//Data de finalización: 19 de decembro 2024
Sesións de 4h - Martes, mércores e xoves de 10-14h

- **1ª SEMANA (NOVEMBRO 2024):**

As sesións realízanse os **martes, mércores e xoves** no **Centro da Portela.**

- **Martes 26:** 10-13:30h Presentación do curso. Módulo I de ofimática básica e módulo III de formación administrativa.
- **Mércores 27:** 10-14h Módulo II de Competencias básicas en inglés empresarial.
- **Xoves 28:** 10-13:30h Módulo I de ofimática básica e módulo III de formación administrativa.

- **2ª SEMANA (DECEMBRO 2024):**

As sesións realízanse os **martes, mércores e xoves** no **Centro da Portela.**

- **Martes 3:** 10-14h Módulo I de ofimática básica e módulo III de formación administrativa.
- **Mércores 4:** 10-14h Módulo II de Competencias básicas en inglés empresarial.
- **Xoves 5:** 10-14h Módulo I de ofimática básica e Repaso xeral dos tres módulos.

- **3ª SEMANA (DECEMBRO 2024):**

As sesións realízanse os **martes, mércores e xoves** no **Centro da Portela.**

- **Martes 10:** 10-14h Realización de exame dos 3 primeiros módulos. Comezo e impartición do Módulo IV Competencias básicas e autocoidado.
- **Mércores 11:** 10-14h Módulo V Manipulación de alimentos.
- **Xoves 12:** 10-14h Módulo IV Competencias básicas e autocoidado e Repaso xeral dos módulos.

- **4ª SEMANA (DECEMBRO 2024):**

As sesións realízanse os **martes, mércores e xoves** no **Centro da Portela.**

- **Martes 17:** 10-14h Realización de exame dos módulos IV e V. Impartición dunha parte do módulo VI Prevención de Riscos laborais.
- **Mércores 18:** 10-14h Módulo VII Manexo de produtos fitosanitarios (parte teórica)
  18-20h Módulo VII Manexo de produtos fitosanitarios (parte práctica)
  *Realizouse unha sesión pola tarde co Centro Especial de Emprego ERIT.
- **Xoves 19:** 10-14h Módulo VI - Charla Primeiros Auxilios tendo como convidado relator a Protección Civil. Durante a segunda parte fíxose un repaso xeral dos módulos e un exame dos módulos V, VI e VII. Tendo en conta outros rexistros avaliativos e unha enquisa de avaliación e satisfacción do curso.

A continuación, preséntase a distribución das sesións por módulos:

- **Formacións impartidas:**

Cada módulo realizouse cun par de sesións coas súas respectivas dinámicas, obradoiros, actividades prácticas de aprendizaxe cooperativo e exames como instrumentos de avaliación para garantir que todas/os participantes logran alcanzar os obxectivos do curso e adquiren os coñecementos esenciais de cada módulo.

- **Receptividade do alumnado:**

De cara a receptividade do alumnado desta iniciativa destacamos o seguinte:

Realizáronse test de avaliación de opinión persoal do curso para saber se o aproveitamento e o interese do curso fora óptimo. En xeral, as valoracións foron moi positivas incidindo sobre todo na demanda de mais cursos formativos desta índole. Os módulos formativos a liñas xerais foron moi valorados e os participantes coinciden en que os módulos como manipulador de alimentos, primeiros auxilios e os de ofimática básica son esenciais para o traballo, a autonomía persoal e no día a día.

- **Perfís dos asistentes: a maior parte de persoas participantes tiña discapacidade e/ou diagnóstico de trastorno mental**.

As semanas previas ao comezo, tivemos entrevistas iniciais con tódalas persoas participantes para garantir que o seus perfís se adecuaran ao curso e que todos tiveran as habilidades e nocións básicas para o desenvolvemento da formación. As entrevistas foron de carácter individual e persoal para poder identificar a motivación, fortalezas e intereses para a mellora da súa empregabilidade.

Para a selección dos participantes tivemos en conta os seguintes criterios: estabilidade clínica; motivación e interese no emprego; necesidade formativa e adaptabilidade ao entorno formativo.

Este curso formativo presentou unha oportunidade única para as persoas con trastornos mentais no seu acceso ao ámbito laboral. Este curso non só ensinou habilidades técnicas ou laborais, senón que tamén reforzou competencias persoais como a comunicación, o traballo en equipo e a capacidade de adaptación.

Permitiu aos participantes construír unha base sólida de coñecementos e experiencias que poden aplicar en diferentes contextos laborais. Ademais, fomentou unha rede de apoio e colaboración entre os participantes, creando un espazo de aprendizaxe inclusivo e motivador.

Programas coma este, contribúen a crear unha sociedade máis inclusiva e equitativa, onde tódalas persoas teñen acceso ás mesmas oportunidades de desenvolvemento persoal e profesional. Este programa é máis que unha formación, é unha ferramenta de cambio de vida que promove unha inclusión real e equitativa das persoas con trastorno mental na sociedade. Máis alá do aprendizaxe técnico, xera un impacto positivo no seu benestar emocional ao reducir o illamento, reforzar a súa confianza e autoestima, pois se abre un abano de oportunidades reais de inclusión laboral.










COMPETENCIAS
BÁSICAS EN
MANIPULACIÓN DE
ALIMENTOS



3. Seguimentos da FASE II

Na ***FASE 2 – EXECUCIÓN: REALIZACIÓN DE CURSOS DIRIXIDOS Á ESPECIALIZACIÓN EN ÁMBITOS LABORAIS ESPECÍFICOS E ESPECIALIZADOS,*** levouse a cabo a realización de dous cursos formativos:

1. Curso de ***HABILIDADES BÁSICAS EN XARDINERÍA E MANTEMENTO DE ESPAZOS VERDES*** que proporcionou ás persoas participantes coñecementos básicos e prácticos en xardinería e o mantemento de espazos verdes, fomentando a súa autonomía, habilidades laborais e benestar emocional.
2. Curso de ***MONITORADO DE LECER E TEMPO LIBRE*** que formou ás persoas participantes nas competencias necesarias para traballar como monitores/as de lecer e tempo libre, capacitándoas para deseñar, organizar e executar actividades lúdicas e recreativas.

En xeral, estes dous cursos, non só prepararon ás persoas participantes para unha saída laboral, senón que tamén fom entaron a súa integración social, ofrecéndoselles ferramentas para o seu propio benestar.

3.1. Curso de HABILIDADES BÁSICAS EN XARDINERÍA E MANTEMENTO DE ESPAZOS VERDES

O Curso de *HABILIDADES BÁSICAS EN XARDINERÍA E MANTEMENTO DE ESPAZOS VERDES* foi xestionado pola Asociación Itínera sendo impartido na súa parte teórica por persoal do programa académico da entidade e persoas relatoras convidadas. A parte práctica por outro lado, foi impartida por persoal do Centro Especial de Emprego Erit.

- **Número de horas do curso:** duración de 150 horas.
- O curso tivo a seguinte temporalidade e distribución:

  - Frecuencia: 3 días á semana (luns, mércores e venres); 4 horas/sesión.

  - Data de inicio: 17/02/2025

  - *Data de fin:* 30/04/2025
- **Número de participantes:** 10 persoas
- **Profesorado do curso:** tal e como se comentou con anterioridade, o curso foi xestionado pola Asociación Itínera e foi impartido na súa parte teórica por persoal do programa académico da entidade e persoas relatoras convidadas. A docente que se encargou da parte teórica do curso é Rebeca Olveira Sánchez, a mesma persoa que levou a Fase I de CAPACITADAMENTE. En cambio, a parte práctica deste curso foi impartida por José Luis Otero, capataz do Centro Especial de Emprego ERIT tal e como se contemplou no programa inicial CAPACITADAMENTE.
- **Data de inicio do curso:** O curso dou comezo o 17/02/2025. Tendo as sesións 3 días á semana (luns, mércores e venres) de 4 horas/sesión. As sesión teóricas realízanse os luns e venres en horario de mañá 10-14h no Centro da Portela e as sesións prácticas os mércores pola

tarde en horario de 15:30-19:30h ao aire libre e cambiando de localizacións en Santiago de Compostela segundo os contidos de cada módulo e o traballo do Centro Especial de Emprego ERIT.

RESUMO XERAL DAS SESIÓNS TEÓRICAS E PRÁCTICAS REALIZADAS ATA 07/03/2025

- **1ª SEMANA (FEBREIRO 2025):**

As sesións realízanse os **luns e venres** no **Centro da Portela.**

Mércores parte práctica co **Centro Especial de Emprego ERIT.**

- **Luns 17:** 10-14:00h Presentación do curso e de tódolos módulos que se van a traballar durante estes meses.
- **Mércores 19:** 15:30-19:30h Trabállase nas Brañas do Sar en Santiago de Compostela facendo mantemento e limpeza das zonas dada a época estival, aplicando os tipos de poda e as medidas de seguridade precisas.
- **Venres 21:** 10-14:00h Módulo 1: Introdución á xardinería e os espazos verdes.

- **2ª SEMANA (FEBREIRO 2025):**

As sesións realízanse os **luns e venres** no **Centro da Portela.**

Mércores parte práctica co **Centro Especial de Emprego ERIT.**

- **Luns 24:** 10-14:00h Módulo 1: Introdución á xardinería e os espazos verdes.
- **Mércores 26:** 15:30-19:30h Rehabilítase os marxes de ríos de zonas propias de Santiago de Compostela, seguindo tamén un mantemento inicial e limpeza das zonas e espazos verdes.
- **Venres 28:** 10-14:00h Módulo 1: Introdución á xardinería e os espazos verdes e Módulo 2: Ferramentas e equipamentos de xardinería.

- **3ª SEMANA (MARZO 2025):**

As sesións realízanse os **luns e venres** no **Centro da Portela.**

Mércores parte práctica co **Centro Especial de Emprego ERIT.**

- **Luns 3:** 10-14:00h Módulo 3: Preparación do chan e sementar.
- **Mércores 5:** 15:30-19:30h Formación práctica de desbroce e manexo de ferramentas específicas (motoserra) nas zonas habilitadas aplicando as medidas de seguridade e as EPIs necesarias.
- **Venres 7:** 10-14:00h Módulo 3: Preparación do chan e sementar.

RESUMO XERAL DAS SESIÓNS TEÓRICAS E PRÁCTICAS REALIZADAS ATA 21/03/25

- **4ª SEMANA (MARZO 2025):**

As sesións realízanse os **luns e venres** no **Centro da Portela.**

Mércores parte práctica co **Centro Especial de Emprego ERIT.**

- **Luns 10:** 10-14:00h Realizacións das probas presenciais. Examinación do Módulo 1; Módulo 2 e, Módulo 3. Tras a proba demos comezo ao Módulo 4: Mantemento de xardíns e espazos verdes.
- **Mércores 12:** 15:30-19:30h Seguen rehabilitándose os marxes de ríos de zonas propias de Santiago de Compostela, seguindo tamén un mantemento inicial e limpeza das zonas e espazos verdes.
- **Venres 14:** 10-14:00h Entrega e corrección dos exames realizados o **Luns 10** dos 3 primeiros Módulos. Dedicamos parte da sesión a comprobar cada unha das cuestións dos exames de maneira colectiva para anotar os erros que houbo e solventar calquera dúbida. Tras o remate, continuamos a sesión cos contidos do Módulo 4: Mantemento de xardíns e espazos verdes.
  - Superan a proba tódolos participantes do curso, sendo aptos, coa seguinte media de calificación en cada un dos Módulos examinados:
  - Módulo 1: Introdución á xardinería e os espazos verdes - **NOTA MEDIA 8'45.**
  - Módulo 2: Ferramentas e equipamentos de xardinería - **NOTA MEDIA 9'05.**
  - Módulo 3: Preparación do chan e sementar - **NOTA MEDIA 7'8.**

- **5ª SEMANA (MARZO 2025):**

As sesións realízanse os **luns e venres** no **Centro da Portela.**

Mércores parte práctica co **Centro Especial de Emprego ERIT.**

- **Luns 17:** 10-14:00h Levouse a cabo unha charla coa entidade ***ADEGA*** sobre o ***Proxecto Ríos,*** participando ***Paco Bañobre, Educador Ambiental de ADEGA***. Dado que este curso contempla a maiores da formación teórica, charlas con persoas e convidados relatores. Esta sesión dedicouse á formación e coñecemento de proxectos doutras entidades representativas para visibilizar a súa labor social de carácter voluntario e ampla para calquera persoa ou colectivo.
- **Mércores 19:** 15:30-19:30h Formación práctica de ferramentas específicas nas zonas habilitadas aplicando as medidas de seguridade e as EPIs necesarias. Limpeza e mantemento dos xardíns e espazos verdes propias da tempada (rastrillo, poda, desbroce...) das zonas de Santiago de Compostela e arredores.
- **Venres 21:** 10-14:00h Reflexión da charla de ***ADEGA*** e a vinculación que ten o seu proxecto co Curso de Xardinería. Remate do Módulo 4: Mantemento de xardíns e espazos verdes.

FOTOGRAFÍAS DAS PARTES TEÓRICAS E PRÁCTICAS DA 4ª E A 5ª SEMANA
FOTOS DAS PARTES TEÓRICAS E PRÁCTICAS

























RESUMO XERAL DAS SESIÓNS TEÓRICAS E PRÁCTICAS REALIZADAS ATA 4/4/2025

- **6ª SEMANA (MARZO 2025):**

As sesións realízanse os **luns e venres** no **Centro da Portela.**

Mércores parte práctica co **Centro Especial de Emprego ERIT.**

- **Luns 24:** 10-14:00h Demos comezo ao Módulo 5: Hortas urbanas e xardinaría sostible. No comezo deste módulo tratáronse os seguintes contidos: a xardinería sostible en Galicia; beneficios das hortas urbanas; como crear compostaxe; recolección da auga da chuvia para o rego e uso de plantas autóctonas e redución do uso de produtos químicos. A maiores, tratamos exemplos de distintas hortas urbanas e máis o funcionamento e solicitude das mesmas así como se deben traballas e que podemos plantar nelas. Tamén se incidiu nos ODS (Obxectivos de Desenvolvemento Sostible) e a contribución das Hortas Urbanas nos mesmos.
- **Mércores 26:** 15:30-19:30h Seguen rehabilitándose os marxes de ríos de zonas propias de Santiago de Compostela, seguindo tamén un mantemento inicial e limpeza das zonas e espazos verdes. Recollida de lixo e residuos nas inmediacións e lindeiros das zonas e os sendeiros.
- **Venres 28:** 10-14:00h Continuamos a sesión cos contidos do Módulo 5: Hortas urbanas e xardinaría sostible. Este módulo durará un par de sesións xa que tanto este como o Módulo 1, son módulos con contidos moi específicos e de gran peso no curso. Durante esta sesión tratáronse os seguintes contidos: Uso de enerxías renovables e redución de residuos. Guías de diferentes tipos de cultivos e terra e abonos recomendados.

- **7ª SEMANA (MARZO - ABRIL 2025):**

As sesións realízanse os **luns e venres** no **Centro da Portela.**

Mércores parte práctica co **Centro Especial de Emprego ERIT.**

- **Luns 31:** 10-14:00h Continuamos a sesión cos contidos do Módulo 5: Hortas urbanas e xardinaría sostible. Facemos repaso da semana anterior dado que é un contido moi extenso. A maiores, explícanse unhas diapositivas de "Contidos extra" que contemplaron dúbidas dos participantes e información máis detallada sobre o que son, como funcionan e o seu uso: as placas solares e as bandexas de sementeiras.
- **Mércores 2:** 15:30-19:30h Séguese con formación práctica de ferramentas específicas nas zonas habilitadas aplicando as medidas de seguridade e as EPIs necesarias. Limpeza e mantemento das zonas de Santiago de Compostela e arredores. Ademais de prácticas de rego, abonado, poda e corte de céspede en áreas específicas e particulares.
- **Venres 4:** 10-14:00h Comezo do Módulo 6: Seguridade e prevención de riscos laborais na xardinaría. Tratáronse contidos tales como: normas de seguridade no manexo de ferramentas e maquinaria; uso de equipamento de protección individual (luvas, botas, lentes...); como manexar substancias fitosanitarias de maneira segura e primeiros auxilios no traballo da xardinaría.

FOTOS DAS PARTES TEÓRICAS E PRÁCTICAS DA 6ª 7ª SEMANA

























RESUMO XERAL DAS SESIÓNS TEÓRICAS E PRÁCTICAS REALIZADAS ATA 30/4/2025

- **8ª SEMANA (ABRIL 2025):**

As sesións realízanse os **luns e venres** no **Centro da Portela.**

Mércores parte práctica co **Centro Especial de Emprego ERIT.**

- **Luns 7:** 10-14:00h Continuamos a sesión cos contidos do Módulo 6: seguridade e prevención de riscos laborais na xardinaría. Ensinar as medidas de prevención e seguridade para traballar na xardinaría e minimizar e evitar riscos e accidentes.
- **Mércores 9:** 15:30-19:30h Saída de traballo a Padrón para mantemento e limpeza de zonas verdes particulares e públicas.
- **Venres 11:** 10-14:00h Comezamos co Módulo 7: Compentencias sociais e traballo en equipo. Este último módulo é de carácter transversal que consiste en adquirir e mellorar habilidades de comunicación, cooperación e traballo en equipo nun contexto laboral.

- **9ª SEMANA (ABRIL 2025):**

As sesións realízanse os **luns e venres** no **Centro da Portela.**

Mércores parte práctica co **Centro Especial de Emprego ERIT.**

- **Luns 14:** 10-14:00h **Cancelación da sesión programada coa entidade ADEGA sobre o Proxecto Ríos polas condicións meteorolóxicas xa que era inviable facer a sesión ao aire libre.** Polo tanto, realizase a sesión teórica para continuar e rematar o último módulo do curso, o Módulo 7 coa previsión de realizar a sesión de ADEGA o venres 25.
- **Mércores 16:** 15:30-19:30h Séguese con formación práctica de ferramentas específicas nas zonas habilitadas aplicando a formación teórica aprendida en canto ao seu tratamento, limpeza e coidado. Estas sesións son exclusivamente prácticas e de emprego da maquinaria necesaria para a temporada de poda e corte.
- **Venres 18: Festivo Laboral por ser Semana Santa, polo tanto non houbo sesión.**

- **10ª SEMANA (ABRIL 2025):**

As sesións realízanse os **luns e venres** no **Centro da Portela.**

Mércores parte práctica co **Centro Especial de Emprego ERIT.**

- **Luns 21:** 10-14:00h Repaso de tódolos módulos realizados ata agora: Módulo 4, 5, 6 e 7. Coa previsión de realizar o exame o próximo **Luns 28.**
- **Mércores 22:** 15:30-19:30h Séguese con formación práctica de ferramentas específicas nas zonas habilitadas (arredores de Santiago de Compostela) co equipamento necesario e coa formación de José Luis Otero, capataz do Centro Especial de Emprego ERIT.
- **Venres 25:** Realización da sesión práctica coa entidade ***ADEGA*** sobre o Proxecto Ríos nun tramo do río Sarela. Realizamos con ***Itziar Castro de ADEGA*** unha sesión formativa de inspección de ríos cos instrumentos pertinentes para facelo e coidando medioambiente. Os participantes puideron facer as comprobacións tras a observación e recollida de datos coa ficha básica que eles mesmos proporcionan de maneira gratuita para poder chegar aos valores pertinentes. Esta saída formativa consistiu en facer unha inspección pequena do río, e escollendo un punto de mostraxe que sexa representativo do treito de río. Levouse a cabo as análises e medicións dos parámetros físicoquímicos e biolóxicos. A sesión tivo lugar na localización do Parque de Galeras para poder ver un tramo do río Sarela.

- **11ª SEMANA (ABRIL 2025):**

As sesións realízanse os **luns e venres** no **Centro da Portela.**

Mércores parte práctica co **Centro Especial de Emprego ERIT.**

- **Luns 28:** 10-14:00h Realización do exame dos seguintes módulos: Módulo 4; Módulo 5; Módulo 6 e Módulo 7. Trala realización dos exames, realízase unha reflexión reflexiva de todo o curso e as perspectivas de cada un. As notas calificativas dos exames serán enviadas por correo electrónico a cada un dos participantes, o mércores 30 coas revisións correspondentes.

- Realizáronse os exames dos 4 módulos formativos que quedaban. Probas de exame tipo test sendo 40 preguntas para o Módulo 4; 40 preguntas para o Módulo 5; 20 preguntas para o Módulo 6 e 20 preguntas para o Módulo 7.
- Módulo 4: Mantemento de xardíns e espazos verdes
- Módulo 5: Hortas urbanas e xardinaría sostible
- Módulo 6: Seguridade e prevención de riscos laborais na xardinaría
- Módulo 7: Competencias sociais e traballo en equipo

- **Mércores 30:** Este día contaba con ser a **última sesión do curso** pois con ela estaba finalizada. Dadas as **previsións meteorolóxicas** de choiva e vento, **tívose que cancelar** xa que non se podía levar a cabo dita formación práctica. Para poder recuperar esta sesión propúxose realizala o **mércores 7 de maio** para dar por finalizado o curso. Co cal durante esta sesión se fixeron prácticas coa maquinaria en diversos espazos e zonas de mantemento público entre tódolos participantes do curso.

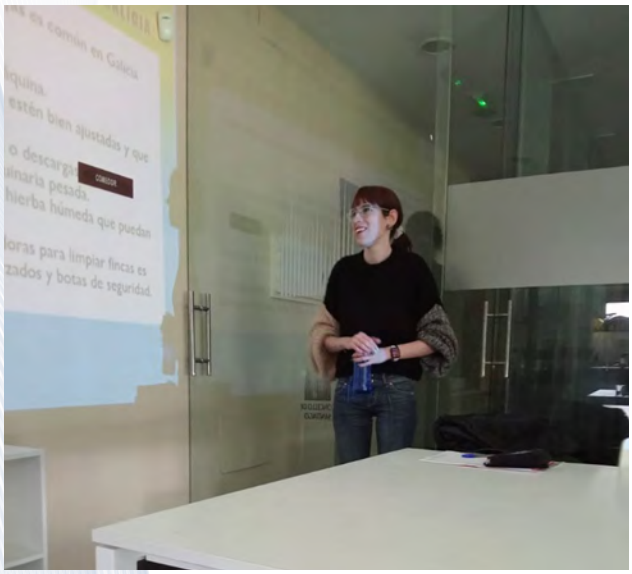
  O mércores 30 por tanto se fixo a entrega das notas calificativas dos exames por medios telemáticos sendo todos os participantes do curso **APTOS**.

- Superan as probas tódolos participantes do curso coa seguinte media de calificación en cada un dos Módulos examinados:
- Módulo 4: Mantemento de xardíns e espazos verdes **NOTA MEDIA - 9,025**
- Módulo 5: Hortas urbanas e xardinaría sostible **NOTA MEDIA - 9,09**
- Módulo 6: Seguridade e prevención de riscos laborais na xardinaría **NOTA MEDIA - 9,5**
- Módulo 7: Competencias sociais e traballo en equipo **NOTA MEDIA - 9,42**

FOTOS DAS PARTES TEÓRICAS E PRÁCTICAS DAS ÚLTIMAS SEMANS DO CURSO



























OSIXENO DISOLTO
ph
NITRATOS
proxecto

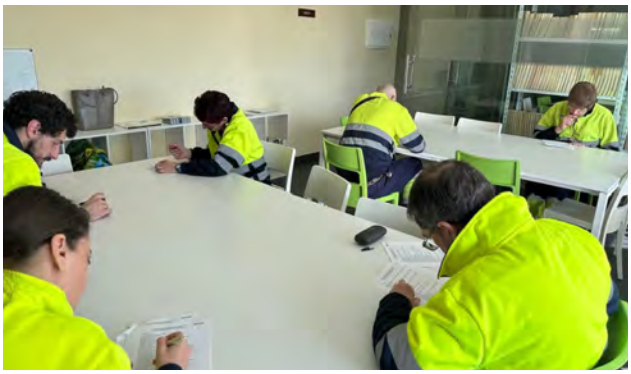












































3.2. Curso de MONITORADO DE LECER E TEMPO LIBRE

O Curso de ***MONITORADO DE LECER E TEMPO LIBRE PARA PERSOAS CON TMS*** foi xestionado pola Asociación Itínera sendo impartido tódolos módulos da parte teórica na súa totalidade pola Escola de Lecer e Tempo Libre Xaruma (Vigo).

- **Número de horas do curso:** duración de 350 horas distribuídas da seguinte maneira:

- **200 horas teóricas**
- **150 horas de prácticas** supervisadas en asociación ou centro onde se desenvolvan actividades de lecer inclusivo con persoas con discapacidade.

- O curso tivo a seguinte temporalidade e distribución:

- **Frecuencia:** 3 días á semana (xoves, venres e sábados); 5 horas/sesión.
- **Data de inicio:** 10/04/2025
- **Data de fin:** 20/07/2025

- **Número de participantes:** 10 persoas
- **Profesorado do curso:** tal e como se comentou con anterioridade, o curso foi xestionado pola Asociación Itínera e foi impartido pola Escola de Lecer e Tempo Libre Xaruma.
- **Data de inicio do curso:** O curso deu comezo o 10/04/2025. Tendo as sesións 3 días á semana (xoves, venres e sábado) de 5 horas/sesión. As sesión teóricas realízarose os xoves e venres en horario de tarde 16-21h e os sábados en horario de mañá de 9:30 a 14:30h no Centro da Portela. Aínda que máis adiante se especificará que sábados alternos foron de máis horas por levar acabo a realización dos proxectos os cales se realizaron en zonas ao aire libre e parques característicos de Santiago de Compostela.

RESUMO XERAL DAS SESIÓNS TEÓRICAS ATA 26/04/2025

SEGUIMENTO 1ª SEMANA (10/04/2025- 12/04/2025)

Durante a primeira semana de curso, as sesións dedícanse a presentar os contidos do monitorado, así como outros conceptos de interese (normativa, avaliación, materiais...). Realízanse diversas dinámicas de presentación e distensión para que as persoas se coñezan e creen lazos. Tamén se establecen grupos entre as persoas participantes para a realización de traballos.

Os contidos impartidos durante as 3 sesións iniciais

- 10/04/2025, 16:00-21:00: sesión inaugural. Área de Animación. Docente: Tania (ETL Xaruma)
- 11/04/2025, 16:00-21:00: Área de Animación. Docente: Raquel (ETL Xaruma)
- 12/04/2025, 9:30-14:30: Área de Animación. Docente: Tania (ETL Xaruma)

SEGUIMENTO 2ª SEMANA (24/04/2025-26/04/2025)

Durante esta segunda semana de curso, incorporáronse 3 persoas participantes, establecéndose o grupo en **13 persoas participantes**. As docentes destacaron que "o grupo vai moi ben, cohesionado e é moi respectuoso entre sí e iso cremos que é algo moi favorable. Vemos iniciativa e boas ideas por parte das persoas participantes e a existencia de diferentes perfís, natural nos grupos. A asistencia e participación tamén é moi boa, non notamos que ninguén *"se escaquee" ou "pase do curso"*. Por agora non temos máis información, a próxima finde comezaremos coa parte de proxectos e xa teremos unha idea máis concreta de como son *"en acción".*

Os contidos impartidos durante a segunda semana e as persoas docentes foron:

- 24/04/2025, 16:00-21:00: Área de Psicoloxía. Docente: Alba (ETL Xaruma)
- 25/04/2025, 16:00-21:00: Área de Educación Ambiental. Docente, Paula (ETL Xaruma)
- 26/042025, 9:30-14:30: Área de Animación. Docente: María (ETL Xaruma)

FOTOGRAFÍAS 1ª SEMANA (10/04/2025 A 12/04/2025)



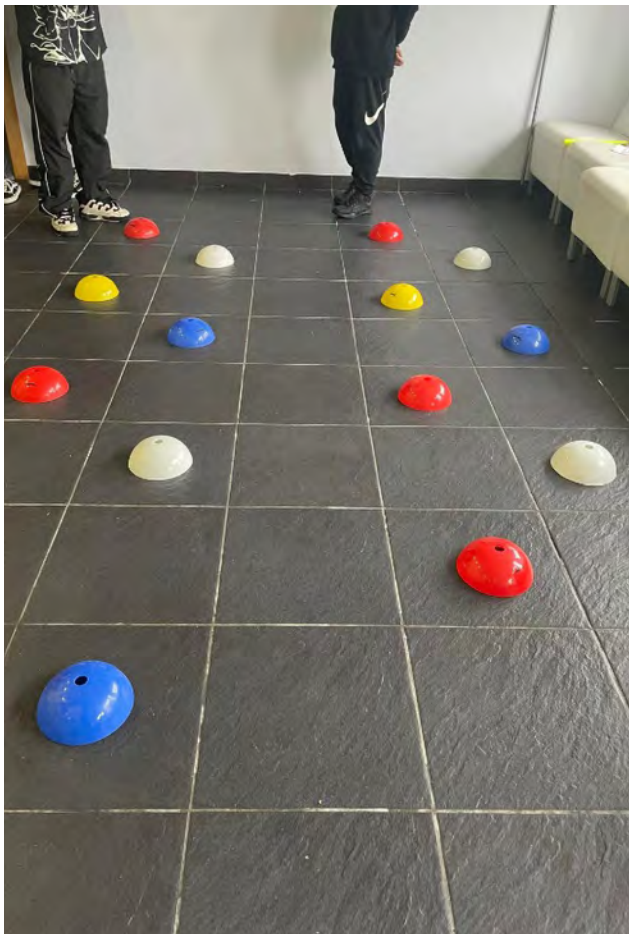






FOTOGRAFÍAS 2ª SEMANA (24/04/2025 A 26/04/2025)







RESUMO XERAL DAS SESIÓNS TEÓRICAS ATA 16/05/2025

SEGUIMENTO 3ª SEMANA E 4ª SEMANA

Estas dúas findes tivemos os módulos de grandes xogos, proxectos e educación ambiental.

- En grandes xogos aprenderon varios tipos e deseñaron unha busca do tesouro, un rastrexo e un cluedo, con avaliación posterior. En xeral, ideas bastante creati-vas e enxeñosas, aínda que a duración quedou curta, ao igual que o peche dos xogos, para intentar relacionar todo. Estiveron pendentes do grupo e adaptaron as actividades dos grandes xogos á climatoloxía (chovía), xesto que resulta moi positivo.
- En proxectos demos todos os apartados do proxectos agás avaliación, que toca esta fin de semana (22 a 24 de maio). Cada grupo de traballo organizará o seu propio proxecto que levará a cabo os sábados de xullo en Santiago. Están traballando neles, no deseño completo. Traballan con bo ritmo e teñen ideas coheren-tes co solicitado.
- En educación medioambiental estiveron coa parte máis teórica e aprenderon a realizar itinerarios interpretativos na natureza. Este apartado será avaliado tamén no proxecto medioambiental. Seguirán con esta parte este xoves, realizando a súa propia interpretación

ÁREAS 3ª SEMANA (08/05/2025- 10/05/2025)

- 08/05/2025, 16:00-21:00. Área de Psicoloxía e Educación no Tempo Libre. Docente: Alba (ETL Xaruma)
- 09/05/2025, 16:00-21:00. Área de Animación. Docente: María (ETL Xaruma)
- 10/05/2025, 9:30-14:30 e 15:30-20:30 (10h). Área de Psicoloxía e Educación no Tempo Libre. Docente: Tania (ETL Xaruma)

ÁREAS 4ª SEMANA (15/05/2025-16/05/2025)

- 15/05/2025, 16:00-21:00. Área de Psicoloxía e Educación no Tempo Libre. Docente: Tania (ETL Xaruma)
- 16/05/2025, 16:00-21:00. Área de Educación Ambiental. Docente: Paula (ETL Xaruma)
- 17/05/2025 **Non houbo sesión debido ao festivo do Día das Letras Galegas**



Foto: carreira de vasos nun gran xogo

RESUMO XERAL DAS SESIÓNS TEÓRICAS ATA 07/06/2025

SEGUIMENTO 5ª SEMANA E 6ª SEMANA

Información sobre os contidos impartidos nas sesións **da semana do 22 ao 24 de maio e do 5 ao 7 de xuño**. Está dividido en áreas.

Educación Ambiental

1. Actividade práctica pendente da sesión anterior sobre interpretación do patrimonio
2. PPP Espazos protexidos de Galicia
3. Situación no mapa.
4. Elaboración de Nendo Dangos (bombas de sementes), a súa historia e explicación des-te método de reforestación. Con isto tamén tratamos os termos "biofobia" e "biofilia" e como actuar para achegarnos máis á segunda.
5. Obradoiros con cousas que atopamos no medio natural, neste caso empregamos os bugallos para facer "curuxos" (un reclamo de curuxas) e tamén vimos como facer con este elemento un ambientador e un trompo.
6. Fanzine ambiental: vimos como facer un fanzine simple, cunha folla de papel, para convertilo nun pequeno herbario en base ás especies que aprendimos na sesión arterior na xincana de recoñecemento de plantas.
7. Peche con escoita activa, e que nos gustou máis do módulo de EA.

Proxecto

Avanzando nos proxectos que teñen que levar a cabo por grupos.

Animación a lectura

Contacontos por grupos onde cada grupo contou un conto e fixo unha actividade, a ver-dade ben contados.

Obradoiros

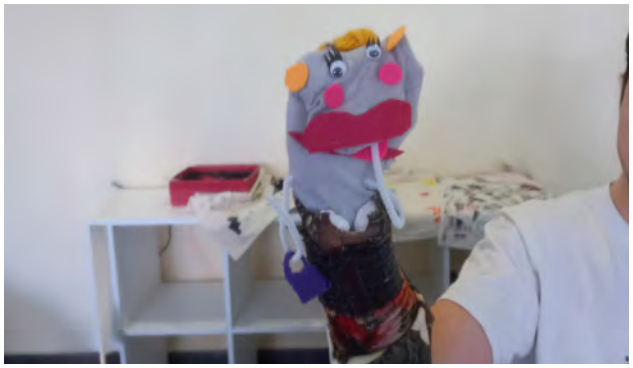
Constaron de dúas partes. Na primeira fíxose un obradoiro de estampación de bolsas de tea. Utilizouse pintura para tea e estampas de madeira e goma eva.

Na segunda parte fíxose un obradoiro de creación de monicreques, utilizando calcetín, que cada un trouxo da casa, e diferentes teas e materiais.

Por último destacan: *"Seguimos notando que o grupo vai moi ben, cohesionado é moi respectuoso e moi participativo."*














Pepita
Amora
MONSTRUO ROSA
Tango

RESUMO XERAL DAS SESIÓNS TEÓRICAS ATA 21/06/2025

SEGUIMENTO 7ª SEMANA E 8ª SEMANA

Sesións impartidas a semana do 12 ao 14 de xuño e do 19 ao 21 de xuño. Está dividido en áreas.

- No módulo de Alcoholismo e outras adiccións, a docente destaca a participación activa do grupo, a facilidade de facer equipos diversos de forma autónoma e a boa predisposición cara as tarefas plantexadas.
- No módulo de igualdade costou máis a participación, pero finalmente entraron na temática. Boa atención e clima grupal, mais costou o debate.
- En Animación, no módulo de xogos de mesa estiveron vendo e creando diferentes xogos de mesa, destacando a boa participación do grupo e a facilidade para traballar en equipo.
- Nos módulos de psicoloxía e saúde moi ben, falamos de saúde mental e de sexualidade e amosaron moito interese e bo traballo grupal.
- Na área de psicoloxía, abordáronse conceptos relacionados coa atención á diversidade no tempo libre, realizáronse varias dinámicas nas cales as persoas participantes deseñaron estratexias de traballo mediante supostos prácticos no contexto dun campamento. SAAC, Barreiras, prexuízos... Empregáronse varios exemplos de inclusión mediante a visualización de vídeos e tamén viron un conto infantil con pictogramas e sistema braille.

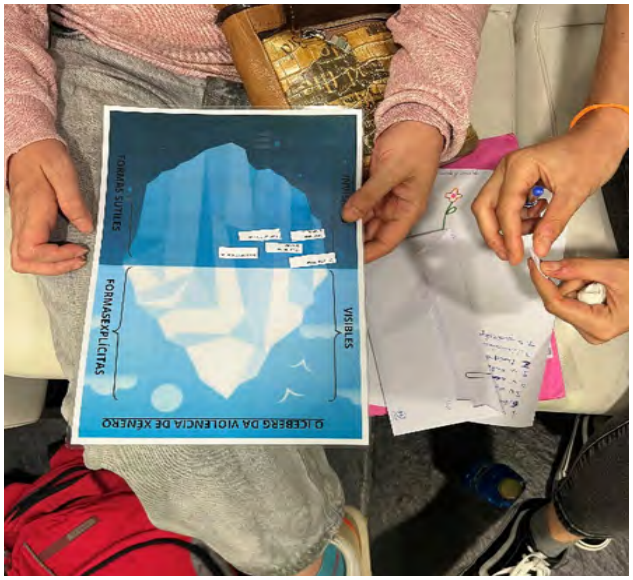
En xeral, o grupo é moi bo, aínda que custa a parte máis teórica e de redacción pola súa parte. Destacamos igualmente as ganas e intención de mellora.

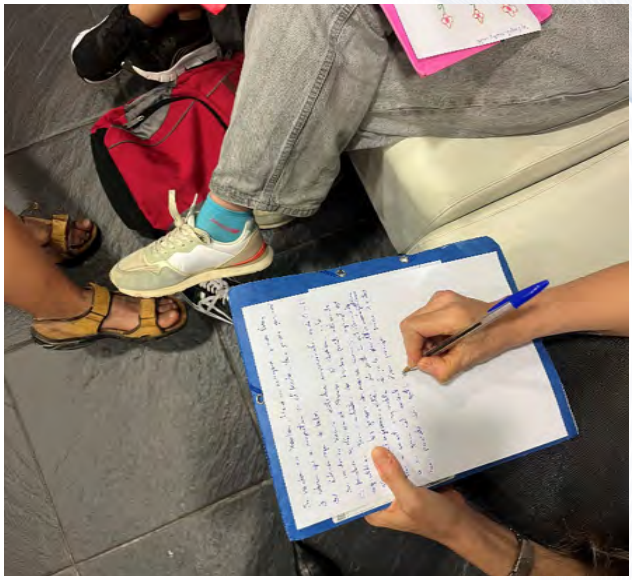
ÁREAS 7ª SEMANA (12/06/2025- 14/06/2025)

- 12/06/2025, 16:00-21:00. Área de Psicoloxía e Educación no Tempo Libre. Docente: Alba (ETL Xaruma)
- 13/06/2025, 16:00-21:00. Área de Educación para a saúde. Docente: Ana (ETL Xaruma)
- 14/06/2025, 9:30-14:30 e 15:30-20:30. Área de Psicoloxía e Educación no Tempo Libre. Docente: José (ETL Xaruma)

ÁREAS 8ª SEMANA (19/06/2025- 21/06/2025)

- 19/06/2025, 16:00-21:00. Área de Psicoloxía e Educación no Tempo Libre. Docente: Alba (ETL Xaruma)
- 20/06/2025, 16:00-21:00. Área de Psicoloxía. Docente: Rocío (ETL Xaruma)
- 21/06/2025, 9:30-14:30. Área de Educación para a saúde. Docente: Nerea


FORMAS SUTILES
FORMAS EXPLÍCITAS
VISIBLES
O ICEBERG DA VIOLENCIA DE XÉNERO











RESUMO XERAL DAS SESIÓNS TEÓRICAS ATA 05/07/2025

SEGUIMENTO 9ª SEMANA E 10ª SEMANA

ÁREAS 9ª SEMANA (26/06/2025- 28/06/2025)

- 26/06/2025, 16:00-21:00. Área de Psicoloxía e Educación no Tempo Libre. Docente: Rocío (ETL Xaruma)
- 27/06/2025, 16:00-21:00. Animación. Docente: Tania (ETL Xaruma)
- 28/06/2025, 9:30-14:30. Organización e recursos Docente: Tania (ETL Xaruma)

ÁREAS 10ª SEMANA (03/07/2025- 05/07/2025)

- 03/07/2025, 16:00-21:00. Área Educación para a saúde. Docente: Breo (ETL Xaruma)
- 04/07/2025, 16:00-21:00. Área Educación para a saúde. Docente: Breo (ETL Xaruma)
- 05/07/2025, 9:30-14:30 e 15:30-20:30. Área de Educación ambiental. Docente: Paula Proxecto ao aire libre

-26 de xuño. Sesión teórica sobre Atención á diversidade. Profundizouse en conceptos xa vistos outras sesións (modelos de atención á diversidade, SAAC, apoios...) combinándose a realización de dinámicas participativas para fixar coñecementos e uso de recursos audiovisuais nos que as persoas puideron ver exemplos de inclusión. Realizouse un debate e análise arredor da curtametraxe Cuerdas.

-27e 28 xuño. Realización de Grandes Xogos ao aire libre. Posteriormente o grupo asistíu e participou dunha actividade literaria sobre Distopías organizada como exemplo práctico de creación de actividades participativas que se poden realizar dende a dinamización comunitaria e que poderán deseñar no futuro. Ao remate da xornada o grupo valoración da actividade dende o tempo libre.

-28 de xuño. Módulo de lexislación. Resolvéronse dúbidas sobre a elaboración dos proxectos e puideron traballar nos mesmos.

-3-4 de xullo. Primeiros Auxilios: achegáronse a contidos relacionados coas pautas que deberán seguir e recordar cando se atopen nunha situación de emerxencia: comunicación co 112, valoración primaria, primeira atención ou actuacións que han realizar nos diferentes casos que lles poidan suceder. Achegáronse tamén, recomendacións elementais para elaborar unha caixa de primeiros auxilios, básica e útil en actividades de TL, así como, estratexias de prevención para o axeitado desenvolvemento desas actividades de TL como por exemplo as rutas de sendeirismo. A actitude do grupo foi tremendamente positiva, amosando interese polos contidos achegados e participando activamente nas dinámicas que se propoñían.

-5 de xullo. Actividade medioambiental xestionada polo alumnado: a sesión consegue o apto, mais o peso do proxecto recae sobre todo nunha das participantes, que sorprende moito a súa implicación, a maneira que tivo de explicar as cousas e o ben preparado que o tiña. O grupo aprende a importancia da programación e a preparación previa das actividades.



Cartel creado por alumnado que dirixiu Actividade medioambiental o 05/07/2025





RESUMO XERAL DAS SESIÓNS TEÓRICAS ATA 20/07/2025

SEGUIMENTO FINAL DA 11ª SEMANA E 12ª SEMANA

ÁREAS 11ª SEMANA (10/07/2025-12/07/2025)

- 10/07/2025, 16:00-21:00. Educación Para a saúde. Docente: Flor (ETL Xaruma)
- 11/07/2025, 16:00-21:00. Educación ambiental. Docente: Flor (ETL Xaruma)
- 12/07/2025, 9:30-14:30 e 15:30-20:30. Animación e organización e recursos Docente: Celia (ETL Xaruma) Proxecto ao aire libre

ÁREAS 12ª SEMANA (17/07/2025-20/07/2025)

- 17/07/2025, 16:00-21:00. Psicoloxía. Docente: José (ETL Xaruma)
- 18/07/2025, 16:00-21:00. Organización e recursos Docente: Tania (ETL Xaruma)
- 19/07/2025, 9:30-14:30 e 15:30-20:30 Organización e recursos Docente: José (ETL Xaruma) Proxecto ao aire libre
- 20/07/2025, 9:30-14:30. Animación e organización e recursos Docente: Tania (ETL Xaruma)

-10-11 de xullo. Nutrición e obradoiros. A parte teórica de nutrición flúe moi ben, tiñan bastante información previa e realizouse unha sesión bastante participativa e dinámica. Nótase a madurez e a independencia á hora de elaborar menús. Nos obradoiros, crearon papel reciclado e xabóns, tamén con moi boa disposición por parte do alumnado.

-12 de xullo. Actividade deportiva dirixida por un dos grupos. A sesión acontece ben, con algún altercado pola intensidade das actividades. Igualmente, o grupo logra o apto.

-17 de xullo. Módulo de sociolingüística, con debate sobre o tema. Ao inicio ao grupo costoulle entrar, pero finalmente creouse un debate moi interesante.

-18 de xullo. Xogos e prácticas. Aprendimos novos xogos que quedaron no tinteiro, realizaron tres casos prácticos sobre programación de actividades e explicouse todo o proceso de prácticas. Notamos que necesitarán reforzo nesta última parte.

-19 de xullo. Actividade artística. Bastante ben e adaptándose ás circunstancias metereolóxicas. Nótase que aprenderon dos erros das anteriores actividades e que hai evolución.

-20 de xullo. Animación e despedida. Realizamos taller de papiroflexia, de pulseiras e xogos con roles. Entrega do amigo invisible, feitos con bastante cariño e bastante ben, Despedida do curso.









4. Conclusións

A avaliación da edición 2024–2025 do programa **CAPACITADAMENTE II** realizouse a través dun seguimento continuo e sistemático das persoas participantes, dos equipos formadores e das entidades colaboradoras. A metodoloxía combinou ferramentas cualitativas (entrevistas, observación directa, valoracións do persoal técnico) e cuantitativas (taxas de asistencia, finalización, e inserción laboral).

Entre os principais logros acadados destacan:

- **Alta participación e retención:** A maioría das persoas matriculadas finalizaron con éxito as accións formativas, cunha taxa de permanencia superior ao 90%.
- **Mellora nas competencias socio-laborais:** Os informes individuais amosaron un progreso significativo nas habilidades de comunicación, xestión do tempo, traballo en equipo e autonomía persoal.
- **Avances cara á inserción laboral:** Unha alta porcentaxe das persoas participantes accedeu a contratos de emprego ou prácticas profesionais trala realización destes cursos e se atopa traballando en activo, constituíndo un paso importante cara á súa inserción no mercado laboral. Concretamente, **4 persoas participantes** nas formacións *CAPACITACIÓN PARA O EMPREGO e Curso de HABILIDADES BÁSICAS EN XARDINERÍA E MANTEMENTO DE ESPAZOS VERDES*, **acadaron contratos laborais** tras a súa participación no programa **e 7 das persoas participantes** no Curso de Monitor/a en actividades de tempo libre **comezarán o seu período de prácticas formativas entre os meses de agosto e setembro de 2025**.

En definitiva, a edición 2024–2025 do programa **CAPACITADAMENTE II** confirma que os programas de formación e inserción sociolaboral, son necesarios, eficaces e transformadores. Este programa demostrou que:

- A combinación de **formación profesional, acompañamento psicosocial** e **espazos de apoio mutuo** potencia a recuperación e autonomía das persoas participantes.
- O traballo en rede entre entidades sociais, sanitarias e empresariais é clave para garantir itinerarios de inclusión viables e sostibles.
- A intervención en saúde mental require unha **visión integral**, onde o emprego sexa visto como parte de mellora da autonomía das/os participantes e non como un obxectivo illado.

Recoméndase dar continuidade a esta iniciativa en futuras convocatorias para consolidar os avances acadados. Garantir a continuidade de iniciativas como **CAPACITADAMENTE II** significa apostar por unha sociedade que non deixa a ninguén atrás, mellorando a calidade de vida das participantes e da comunidade. A aprendizaxe acumulada, os resultados acadados e o compromiso das entidades implicadas avalan a necesidade de consolidar e expandir este modelo de intervención, converténdoo nun referente estable dentro das políticas de inclusión sociolaboral en Galicia

ANEXOS

INCLÚENSE AS LIGAZÓNS DAS NOVAS DO PROGRAMA CAPACITAD@MENTE TANTO DA PÁXINA WEB COMO DAS REDES SOCIAIS NAS QUE SE PROMOCIONOU

PÁXINA WEB

2024

O Capacitad@MENTE: unha ferramenta de cambio de vida para a inclusión real e equitativa: https://cegasal.com/novas/O%20proxecto%20Capacitad@MENTE:%20unha%20ferramenta%20de%20cambio%20de%20vida%20para%20a%20inclusi%C3%B3n%20real%20e%20equitativa/

Unha decena de persoas participan na segunda edición do proxecto Capacitad@MENTE: https://cegasal.com/novas/Unha%20decena%20de%20persoas%20participan%20na%20segunda%20edici%C3%B3n%20do%20programa%20Capacitad@MENTE%20de%20Cegasal/

Cegasal combate os prexuízos sobre o trastorno mental con formación e oportunidades laborais: https://cegasal.com/novas/Cegasal%20combate%20os%20prexu%C3%ADzos%20sobre%20o%20trastorno%20mental%20con%20formaci%C3%B3n%20e%20oportunidades%20laborais-44633/

Cegasal impulsa a economía circular a través da cooperación entre empresas de distintos sectores: https://cegasal.com/novas/Cegasal%20impulsa%20a%20econom%C3%ADa%20circular%20a%20trav%C3%A9s%20da%20cooperaci%C3%B3n%20entre%20empresas%20de%20distintos%20sectores-40599/

Capacitad@mente, o pulo de Cegasal á inclusión laboral das persoas con trastorno mental: https://cegasal.com/novas/Capacitad@mente,%20o%20pulo%20de%20Cegasal%20%C3%A1%20inclusi%C3%B3n%20laboral%20das%20persoas%20con%20trastorno%20mental-40051/

Capacitación e saúde mental: un testemuño de 'Capacitad@MENTE': https://cegasal.com/novas/Capacitaci%C3%B3n%20e%20sa%C3%BAde%20mental.%20Integraci%C3%B3n%20a%20trav%C3%A9s%20do%20emprego/

Rompendo moldes, construíndo futuros: https://cegasal.com/novas/Rompendo%20moldes,%20contru%C3%ADndo%20futuros/

Capacitad@MENTE: transformando vidas a través da empregabilidade: https://cegasal.com/novas/Capacitad@MENTE:%20transformando%20vidas%20a%20trav%C3%A9s%20da%20empregabilidade/

FACEBOOK

01/08/2025

https://www.facebook.com/cegasal/posts/pfbid02Hh6cmjHgMiu9Q6Riyjpydm79JffAQtVmKvTymNig3GA1tmaBYbCmLgZwPvVwiQMZl

22/04/2025

https://www.facebook.com/photo/?fbid=1105737621570081&set=a.361340896009761

07/04/2025

https://www.facebook.com/cegasal/posts/pfbid021bbgNPrAYxYoo1ELWxvhLUZ4JFAKtZb39KSkJCcLzNziXvEdxno6NFG4iui4FAkl

06/02/2025

https://www.facebook.com/photo/?fbid=1045574870919690&set=a.361340896009761

31/12/2024

https://www.facebook.com/photo/?fbid=1019706310173213&set=a.361340896009761

19/12/2024

https://www.facebook.com/cegasal/posts/pfbid02VQVcdm8jaiSmi2UiTzFHM7gN9jN7TWTu5C14TxSp3Gc7pdwf3u1mjW16H5dx92oxl

12/11/2024

https://www.facebook.com/photo/?fbid=985244080286103&set=a.361340896009761

27/06/2024

https://www.facebook.com/cegasal/posts/pfbid02g3XmUqPNsavJkqZAvmeBV9XRyjd3hCbSSJnWp9PRkN68cKXRiSv5h26UV5xuGU8Ll

27/02/2024

https://www.facebook.com/cegasal/posts/pfbid024TtxZzGvZYAVJ16ySt5QHiHKjMxK4vjTAgkxGqZXZ4HjSwNG2Z6kqKsDo1cnK4qPl

26/01/2024

https://www.facebook.com/cegasal/posts/795740605903119?ref=embed_post

18/01/2024

https://www.facebook.com/cegasal/posts/pfbid02PJSBaiHPoyWKZjnbXDfK5wWKGvwnQs29F7mzQgPVxedaBus1DRUammL75hjnff2rl

10/01/2024

https://www.facebook.com/cegasal/posts/785575113586335?ref=embed_post

INSTAGRAM

01/08/2025

https://www.instagram.com/p/DMzvaovKvMW/?img_index=1

22/04/2025

https://www.instagram.com/p/DIv7kprKpIP/

07/04/2025

https://www.instagram.com/p/DIJQyMpKWiZ/?img_index=1

06/02/2025

https://www.instagram.com/p/DFuOSmRoTB1/

31/12/2024

https://www.instagram.com/p/DEQa8_WKyDB/

19/12/2024

https://www.instagram.com/p/DDwuJlJqxnF/?img_index=1

12/11/2024

https://www.instagram.com/p/DCSEdx8TXlN/

27/06/2024

https://www.instagram.com/p/C8tfkqjK1Nd/?img_index=1

26/01/2024

https://www.instagram.com/p/C2kH6UyK_Nw/

10/01/2024

https://www.instagram.com/p/C17A4LXtdoA/?img_index=1

X

06/02/2025

https://x.com/Cegasal_CEEIS/status/1887426450065641966/photo/1

31/12/2024

https://x.com/Cegasal_CEEIS/status/1874195408135610587/photo/1

19/12/2024

https://x.com/Cegasal_CEEIS/status/1869735021122146466

12/11/2024

https://x.com/Cegasal_CEEIS/status/1856412251059540446/photo/1

27/06/2024

https://x.com/Cegasal_CEEIS/status/1806281813897191610/photo/1

02/03/2024

https://x.com/Cegasal_CEEIS/status/1763927606087274733/photo/1

21/02/2024

https://x.com/Cegasal_CEEIS/status/1760258541133107236

08/02/2024

https://x.com/Cegasal_CEEIS/status/1755661344261419109

26/01/2024

https://x.com/Cegasal_CEEIS/status/1750866812709802035

10/01/2024

https://x.com/Cegasal_CEEIS/status/1745083736155205639

LINKEDIN

01/08/2025

https://www.linkedin.com/feed/update/urn:li:activity:7356985838406123520

22/04/2025

https://www.linkedin.com/feed/update/urn:li:activity:7320423853908733953

07/04/2025

https://www.linkedin.com/feed/update/urn:li:activity:7314981669092900864

06/02/2025

https://www.linkedin.com/feed/update/urn:li:activity:7293192465535131648

31/12/2024

https://www.linkedin.com/feed/update/urn:li:activity:7279960411112636416

19/12/2024

https://www.linkedin.com/feed/update/urn:li:activity:7275498934611902466

12/11/2024

https://www.linkedin.com/feed/update/urn:li:activity:7262178000538849281

2024 (*non se pode especificar a data)

https://www.linkedin.com/posts/cegasal_capacitadmente-transformando-vidas-a-trav%C3%A9s-activity-7150844581905960960-oenu/?originalSubdomain=es

https://www.linkedin.com/posts/cegasal_capacitadamente-inclusi%C3%B3nlaboral-ceeis-activity-7135538480582934528-dvXf/?originalSubdomain=es

capacitad@mente

organiza

CEGASAL

colabora

ERIT

patrocina

Johnson&Johnson