

EL 5È CAMÍ

LA REVISTA INDEPENDENT DE QUATRE CAMINS

Nº 75

Gener
Febrer



La Roca del Vallès
Barcelona

7

LA FESTA DELS REIS

**EL 47 TRASPASSA MURS:
PROJECCIÓ ESPECIAL A
QUATRE CAMINS AMB EL
DIRECTOR MARCEL BARRENA**



16

ACTIVITATS PEL DIA
MUNDIAL DE LA RÀDIO

13

EL MÒDUL 7 GUANYA EL
TORNEIG INTERMODULAR



<https://ja.cat/5cami>



Inicíem un nou any amb la il·lusió i l'energia renovada, però mantenint la mateixa línia d'esforç i treball que ens defineix. Cada any ens brinda l'oportunitat de créixer, d'aprendre i de continuar avançant amb nous projectes i activitats que ens uneixen com a comunitat.

El passat 23 de desembre vam tenir l'honor de rebre la visita del director de la pel·lícula El 47, Marcel Barrena, i del productor Bernat Elias. La seva presència a Quatre Camins per presentar el film i compartir amb nosaltres la seva experiència va ser un esdeveniment especial, ple d'aprenentatges i reflexions. Aquest mes també celebrem el Dia Mundial de la

EN AQUEST NÚMERO:

- EDITORIAL 2
- EFEMÈRIDES 3
- EL 47, TORRE BARÓ 4
- RNE VISITA RÀDIO QUATRE CAMINS 6
- LA FESTA DELS REIS..... 7
- I TROBADA DE PERSONES VOLUNTÀRIES 8
- QUE NADA NOS DEFINA 9
- LA MÚSICA 10
- NOTÍCIES ESPORTIVES 12
- PROGRAMACIÓ TALLER DE RÀDIO 14
- DIA INTERNACIONAL DE LA RÀDIO 15
- TERTÚLIA ESPORTIVA I PROGRAMA MUSICAL. 16
- "HISTÒRIES EN FEMENÍ" AMB RÀDIO CALDES
- I LA INVENCIO DE LA RÀDIO 17
- ENTREVISTA: JOAN PERE, DIRECTOR DEL CENTRE PENITENCIARI QUATRE CAMINS 18
- DE CAMÍ A L'ESCOLA 20
- HACER LOS SUEÑOS REALIDAD 22
- CAMBIO CLIMÁTICO 23
- DE LA BARCELONA CARCELARIA DE LOS 80
- A HOY: LAS MEJORAS LOGRADAS 24
- ¿QUÈ ÉS GATS QUATRE CAMINS? 25
- EL CALENTAMIENTO 26
- UNICAJA DE MÁLAGA, NUEVO CAMPEÓN DE LA COPA DEL REY DE BALONCESTO 28
- LA NUEVA CHAMPIONS LEAGUE 29
- RESETEANDO NUESTRA MASCULINIDAD..... 30
- FRASES PER A PENSAR..... 31
- HORÒSCOP 32
- HEM LLEGIT..... 33
- MEMES..... 34
- JOCS 35
- SOLUCIONS..... 36

Concurs de Cartells VINCLES

Participa i expressa la teva creativitat!

- 📌 Tema: BARRO ES VIDA (tècnica lliure)
- 👤 Participants: Interns del CP Quatre Camins
- 📅 Entrega d'obres: Fins al 8 de març als professionals artístics
- 🏆 Premis: Un únic premi + 2 accèssits (Cobra més original i millor representació dels vincles)
- 📅 Entrega de premis: 12 de març a les 17h (teatre) - Benvinguda a la primavera!

Obres originals i inèdites, en format vertical.

La participació implica l'acceptació de les bases.

**No et quedis fora!
Mostra el teu talent!**



Ràdio, amb una programació especial que posa en valor la importància de la comunicació i de donar veu a les nostres històries. A més, hem volgut reconèixer la tasca de totes les entitats voluntàries que col·laboren amb nosaltres, organitzant un acte d'agraïment per la seva implicació i suport constant. No podem oblidar un dels moments més entranyables de les festes: la celebració de la Festa dels Reis Mags, on els fills i filles d'alguns interns van poder compartir una estona màgica amb les seves famílies en un ambient ple d'alegria i emoció.

L'esport també ha tingut un paper destacat en aquest inici d'any. D'una banda, vuit interns van participar i acabar els 10 kilòmetres de la Cursa Popular de Polinyà juntament amb els monitors esportius. D'altra banda, l'equip de futbol sala de Quatre Camins ha aconseguit el primer lloc en un torneig solidari celebrat a Sant Vicenç de Montalt, un gran exemple de treball en equip i esforç. Amb tot això i molt més, esperem que aquesta revista us agradi i us entretingui. Continuem caminant junts en aquest nou any ple d'oportunitats.

Bon any a tothom!

GENER

- 1 de Enero - Día de Año Nuevo: Un momento en el que muchas personas lo celebramos con alegría, organizando fiestas, reuniéndonos con familiares y amigos, bailando y divirtiéndonos, y todo ello para festejar el comienzo de un nuevo año prometedor en el que todos ponemos nuestros deseos e ilusiones.

- 6 de Enero - Día de Reyes: Todos los años el 6 de enero, millones de niños en todo el mundo esperan con ilusión el Día de Reyes, porque en países como España, Venezuela, México, entre otros, de habla hispana, este día también es sinónimo de regalos para todos los chiquitines de la casa.

- 13 de Enero - Día Mundial de Lucha contra la Depresión: Se trata un trastorno complejo que influye en el estado de ánimo, el pensamiento, el comportamiento y la función física, y se caracteriza por una profunda tristeza, pérdida de interés, cambios en el apetito y el sueño, fatiga, sentimientos de culpa y dificultades en la concentración.

- 20 de Enero - Blue Monday (día más triste del año): Según el psicólogo Cliff Arnall, el tercer lunes de enero es el día más triste del año. El próximo Blue Monday será el 20 de enero de 2025. De ti depende contrarrestarlo con positivismo. Este día, nos recuerda la importancia de cuidar nuestra salud mental y encontrar pequeños momentos de felicidad en la rutina.

- 21 de Enero - Día Europeo de la Meditación: Hablamos de una práctica que ofrece múltiples beneficios para sentirnos bien con nosotros mismos, aprendiendo a canalizar nuestros pensamientos.

- 23 de Enero - Día Mundial de la Libertad: Con la finalidad de enaltecer la importancia de este derecho universal. La libertad es concebida como un derecho humano fundamental de las personas, referido a la facultad de los individuos para elegir su forma de vivir, pensar y actuar en la sociedad de manera responsable, sin coerciones ni obligaciones.

- 27 de Enero - Día Internacional de Conmemoración de las Víctimas del Holocausto: Una fecha que busca no solo rendir homenaje a los millones de judíos que murieron en los campos de concentración nazi, sino también tomar medidas para ayudar a los más jóvenes a crear resiliencia en cuanto a las ideologías antisemitas.

- 29 de Enero - Año Nuevo Chino: El Año Nuevo Chino es la festividad más relevante del calendario chino, celebrado en otros países del este de Asia, como Singapur y Corea del Sur. Es conocida igualmente como Fiesta de la Primavera o Año Nuevo Lunar.

FEBRER

- 1 de Febrero - Día Mundial del Galgo: El 1 de febrero se celebra el Día Mundial del Galgo, una fecha impulsada por asociaciones de amigos de los galgos, que tratan de concienciar al público en general de los maltratos a los que son sometidos estos animales, e intentan darles una segunda oportunidad, rescatándolos y ofreciéndolos en adopción como animales de compañía.

- 4 de Febrero - Día Mundial contra el Cáncer: Promovido por La Organización Mundial de la Salud, el Centro Internacional de Investigaciones sobre el Cáncer (CIIC) y la Unión Internacional contra el Cáncer (UICC) con el objetivo de aumentar la concienciación y movilizar a la sociedad para avanzar en la prevención y control de esta enfermedad. Sobre todo, este día busca solidarizarnos con las personas que sufren esta enfermedad.

- 8 de Febrero - Día Mundial del Cine: Cada segundo sábado de febrero se celebra el Día Mundial del Cine, para homenajear el poder que tienen las películas para inspirar y conectar a las personas en todo el mundo.

- 13 de Febrero - Día Mundial de la Radio: El 13 de febrero celebramos el Día Mundial de la Radio, una efeméride oficial proclamada por la Asamblea General de las Naciones Unidas (ONU) en el año 2012. La radio es, hoy por hoy, el medio informativo más emblemático y dinámico, a pesar de los avances y nuevos sistemas de comunicación que han aparecido en el último siglo.

- 14 de Febrero - Día de los Enamorados o día de San Valentín: El 14 de febrero se celebra el Día de Los Enamorados o Día de San Valentín, momento en el que el amor toma protagonismo y se suceden escenas románticas por todos los rincones del planeta.

- 21 de Febrero - Día Internacional de la Lengua Materna: El 21 de febrero se celebra el Día Internacional de la Lengua Materna con el objetivo de preservar y proteger todos los idiomas y dialectos que se hablan en todo el mundo.

- 22 de Febrero - Día Europeo de la Igualdad Salarial: Tiene como finalidad de concienciar y sensibilizar a la sociedad sobre la brecha salarial de género. El Día de la Igualdad Salarial se celebra cada 22 de febrero.

- 27 de Febrero - Carnaval: El 27 de febrero de 2025 empieza el Carnaval, una festividad llena de colores, diversión y alegría que se celebra en varias partes del mundo. Durante el carnaval, se realizan desfiles, bailes y disfraces coloridos en ciudades como Río de Janeiro, Venecia y Tenerife.

per Alex G. (MR-4)

Edició de 300 exemplars GRATUÏTS. Impresos i distribuïts al mateix centre



Autoritzem a fer difusió dels continguts de l'obra o el material en qüestió en els termes de la llicència Reconeixement-No Comercial-SenseObraDerivada (by-nc-nd) 4.0 de Creative Commons

Elaborat pels interns del Centre Penitenciari Quatre Camins en el Taller de Disseny Gràfic i Comunicació. Les idees, opinions i tot el contingut d'aquesta publicació són responsabilitat única i exclusiva de cada autor. Nosaltres ens eximim de qualsevol responsabilitat.

El 47, Torre Baró

El teatro del centro se llenó para ver la película



historia de Juan también obtuvo su recompensa. Una mañana, al revisar el correo, la profesora se encuentra con una gran sorpresa: Marcel Barrera, el reconocido director de cine, no solo ha respondido al correo, sino que también está dispuesto a encontrar fechas para organizar un encuentro. Pero la historia no termina aquí. Días después, llega la gran noticia: Marcel comunica al taller la posibilidad de desplazarse al centro penitenciario junto con el productor de la película, Bernat Elias, de Mediapro, para recoger en persona los autobuses de cerámica, proyectar la película y compartir anécdotas del rodaje.

¡Imaginad la inmensa alegría que se vivió en el taller! La profesora sentía una mezcla de emoción e incredulidad, pero también de responsabilidad, pues ahora tenían que organizar un evento de gran importancia. De inmediato, se pusieron a trabajar en la recepción de los invitados, buscando ser lo más creativos posible. Decidieron hacer pancartas reivindicativas como las de la época, una gran simulación del autobús 47 y carteles junto con entradas de cine. Para hacer la experiencia más inmersiva, algunos compañeros del taller se vistieron con chaquetas y linternas para hacer de acomodadores. Con la logística lista, se preparó la presentación de los invitados y, tras la proyección de la película, se realizó la entrega de los autobuses de cerámica como reconocimiento. Para comprender la relevancia de Marcel y Bernat en el mundo cinematográfico, compartimos parte de su trayectoria:

A todos los seguidores de la revista “El 5 Camí”, quienes tuvieron la oportunidad de leer el pasado artículo de “Contadores de Historia”, recordarán que en cada edición de la revista se publicaría una historia. Y ¡qué mejor historia que aquella en la que alguien participa directamente en ella! Esta historia nace de la imposibilidad de una persona del barrio de Torre Baró de ver la película.

El 47 – Torre Baró. Juan, el protagonista de esta historia, junto con la profesora y los alumnos del taller de cerámica, deciden que él envíe una carta al director de la película con la esperanza de que, ante la imposibilidad de acceder a una proyección, se pueda organizar una en su barrio. “Si no podemos ir a la película, que la película venga a nosotros”.

Por increíble que parezca, la historia comienza en un taller de cerámica. En ese momento, la película empezaba a ganar popularidad y adquiriría protagonismo en los medios de comunicación. Juan, asesorado por la profesora de cerámica, envía la carta al director de la película, Marcel Barrera. Durante los días siguientes, en el taller surge la idea de crear un autobús de cerámica inspirado en el de la película. Eran conscientes de que recibir una respuesta ya sería un gran logro.

Con el paso de los días, mientras moldeaban el autobús, en el taller se respiraba un aire de pesimismo, especialmente porque la película se hacía cada vez más popular y su director y protagonistas no paraban de conceder entrevistas. Sin embargo, al igual que la historia de Manolo Vital, la



Marcel Barrera

Nació en Barcelona el 15 de octubre de 1981 (43 años). Es director, guionista y montador de cine. Ha sido el primer director en lograr dos premios Gaudí por películas distintas. Todas sus producciones han sido nominadas en la categoría principal de los premios Gaudí, y sus tres películas para cine han logrado nominaciones a los premios Goya.

- En 2012 estrenó su primera película, Món Petit (Mundo Pequeño), un documental sobre Alberto Casals, un joven que viajaba solo por el mundo, sin dinero y en silla de ruedas. La película fue nominada a los premios Goya y obtuvo tres nominaciones a los premios Gaudí.

- En 2016 dirigió 100 metros, un éxito que obtuvo el reconocimiento de la Sociedad Española de Neurología por su aportación a la divulgación de la esclerosis múltiple.

- En 2020 dirigió Mediterráneo, un documental en colaboración con Open Arms sobre la crisis de refugiados en el Mediterráneo.

- Su último gran éxito es El 47, un drama biográfico producido por Mediapro, ambientado en los años 60-70 en Torre Baró. La historia sigue a Manolo Vital, un conductor de autobús que se rebeló contra la injusticia del barrio secuestrando su propio autobús para demostrar que era posible acceder a Torre Baró, con todas las consecuencias personales que ello implicaba. Parte de la película se rodó con extras del propio barrio, quienes fueron invitados al estreno. A día de hoy, la película ha sido nominada a 14 premios Gaudí, obteniendo 8 de ellos, y sigue siendo la película más vista y reconocida del cine en catalán.



Bernat Elias

Productor y manager con 22 años de experiencia en el grupo Mediapro. Ha trabajado en numerosas películas y series, entre ellas: Vicky Cristina Barcelona, MotoGP, Fernando, Indomable, Midnight in Paris (Woody Allen), Messi, Pepe Rubianes, Ferran Latorre: Més enllà dels 8000, El método Grönholm I La Sagrada Família de Dagoll Dagom.



Con este impresionante currículum y un teatro lleno, comenzó la proyección de la película. En varios momentos, el público se identificó con las injusticias que vivieron los protagonistas. Al finalizar, un largo aplauso dio paso a la presentación de los invitados y a una sesión de preguntas y respuestas. Luego, se hizo entrega de los autobuses de cerámica y una claqueta de cine, en un ambiente de emoción y gratitud.

Para cerrar con broche de oro, Marcel y Bernat se comprometieron a repetir la experiencia en el futuro. Desde el taller de cerámica, queremos agradecer a todos los que hicieron posible que esta bonita historia se convirtiera en realidad.

Todos somos el 47.

¡Muchas gracias!

En el último momento del cierre de la revista tuvimos información que la película El 47 de Torre Baró, nominada a 14 Goyas. El pasado 8 de febrero de 2025 desde el auditorio de granada se celebró la entrega de premios, obteniendo la película el 47 cinco premios... Incluido el de mejor película, otro reconocimiento más. Nuestra más enhorabuena a todos los componentes de la película.



per Jacint G. (MR-4)

RNE visita Ràdio Quatre Camins

L'entrevista va tractar de l'esport dins dels centres penitenciaris



El passat 15 de gener, Ràdio Nacional d'Espanya (RNE) ens va visitar a l'estudi del nostre taller de ràdio per parlar de l'esport dins dels centres penitenciaris. Com a convidats, vam tenir la Cèlia (coordinadora d'educadors socials i tècnica d'esports) i l'Oriol (tècnic d'esports), juntament amb l'Alex, intern de Quatre Camins.

Durant una hora, la periodista Marga Lluch, de RNE, va estar amb nosaltres parlant de diferents temes relacionats amb l'esport dins dels centres penitenciaris.

La primera de les qüestions que ens va proposar Marga Lluch va ser sobre les activitats esportives que es fan als centres penitenciaris, entre les quals hi ha: bàsquet, futbol sala, vòlei i handbol. Segons l'Oriol, que exerceix la seva professió des de l'any 1998, "l'esport dins dels centres penitenciaris ha evolucionat moltíssim. Hem passat de la precarietat i la improvisació a estructurar i regular l'activitat física, ja que és imprescindible i indispensable tenir una activitat física regulada". Seguidament, la Marga va entrevistar l'Alex, que va formar part de l'equip C.B. Llibertat, integrat per diferents interns de diversos centres penitenciaris, en la programada de La Model el passat 21 de novembre. L'Alex va comentar que, quan sigui lliure, li agradaria seguir vinculat al bàsquet i treure's el títol d'àrbitre, el d'auxiliar de taula o el d'entrenador a la Federació Catalana de Bàsquet.

L'Alex també ens va dir que el bàsquet no és un esport tan popular com el futbol, i l'Oriol ho va corroborar dient: "En aquest centre falta bàsquet, cosa que a La Model, durant l'època dels 90, hi havia molt i estava al mateix nivell que el futbol. Per això, hem de potenciar el bàsquet i aprofitar actes com el del passat 21 de novembre a La Model per

donar més visibilitat a aquest esport aquí al centre".

A causa de la seva feina i dels programes de tractament de reinserció laboral que actualment segueix, l'Alex no té gaire temps per fer esport.

També vam comentar les dues programades esportives de bàsquet: tant la de La Model com la de Puig de les Basses (Figueres).

L'Oriol també ens va explicar que el naixement del C.B. Llibertat és la història d'uns funcionaris que, en començar a fer d'educadors, es van plantejar què fer amb els interns. Abans, la política consistia a tenir els interns tancats, cosa que generava molts problemes entre ells i, per tant, als centres penitenciaris.

La Cèlia també ens va donar el seu punt de vista explicant-nos que abans no hi havia monitors d'esports i es contractaven educadors socials. Quan va arribar al poliesportiu del nostre centre, van començar a venir monitors de les federacions: un de bàsquet, un de futbol sala, un de vòlei i un d'handbol. Durant unes hores determinades, aquests tècnics venien a coordinar les activitats.

Una altra de les qüestions que ens va proposar la Marga va ser: "Què va suposar introduir l'esport als centres penitenciaris?". En resposta, la Cèlia ens va dir que tenia moltes ganes de fer coses noves, com sortides programades amb els interns que podien sortir, i que ha agafat una mica l'exemple del què es feia a La Model en l'àmbit del bàsquet.

També ens va comentar que van aconseguir federar un equip de futbol sala l'any 1997, que el 1991 es va fer el curs de voluntaris olímpics i que el 1992 es va fer la proposta de celebrar les primeres Olimpíades Penitenciàries al nostre centre.

Segons la Cèlia, l'esport als centres penitenciaris ha evolucionat moltíssim perquè ara hi ha molts més tècnics i moltes més instal·lacions que abans, cosa que fa que altres centres penitenciaris estiguin molt més ben preparats que el nostre. Finalment, l'Oriol ens va dir que hi ha molts interns interessats a fer esport. Hem guanyat el reconeixement del centre pel fet que la nostra activitat, l'activitat física, és indispensable i essencial per a la vida del centre i per a la bona evolució dels interns. El repte que tenim per al futur, pel que fa al funcionament de l'activitat física, és aconseguir que els interns que no fan esport s'animin a practicar-lo.

per Alex G. (MR-4)

La festa dels Reis

Una jornada especial per als fills dels interns

Cada any, el dia de Reis es convertia en una jornada molt especial al nostre centre penitenciar. Era un dia carregat d'emoció i il·lusió, especialment per als més petits, que tenien l'oportunitat de passar unes hores amb els seus pares en un ambient festiu i diferent de l'habitual. Aquesta celebració va ser possible gràcies a la implicació de tot el personal del centre, que va treballar perquè aquest dia fos inoblidable per als infants i les seves famílies.

La preparació de la festa va començar al novembre, quan es va crear i difondre el cartell informatiu per tots els mòduls. Així, qualsevol intern que tingués fills podia sol·licitar que vinguessin aquell dia tan especial. Un cop rebudes les sol·licituds, es va fer la gestió per garantir que tot estigués a punt per a la jornada.

El matí de Reis va començar amb l'arribada de les famílies a les 09:30 del matí. Els nervis i l'alegria es reflectien en les cares dels infants, impacients per retrobar-se amb els seus pares. Seguidament, els interns es van reunir amb els seus fills al poliesportiu, on els esperava un matí ple d'activitats. Les primeres activitats van incloure una deliciosa xocolatada per a tots els assistents.

A continuació, es va realitzar un taller de cartes als Reis, on cada pare escrivia la seva carta amb

el seu fill, compartint desitjos i il·lusions. Tot seguit, el mag Pep va sorprendre petits i grans amb el seu espectacle de màgia, que va arrencar rialles i aplaudiments per part de tots els presents.

Cap a les 11 h, ens vam traslladar del poliesportiu al teatre, on es van viure moments plens d'emoció. Les famílies van pujar amb els fills per dipositar la carta a la bústia reial, ajudats pel patge dels Reis. Cada infant es va fer una foto per immortalitzar el moment i va rebre un paquet de llaminadures com a petit obsequi.

Tot seguit, la coral del centre va oferir una actuació especial, acompanyada de violins, que va posar la banda sonora a una jornada tan significativa. Aquest concert, preparat amb dedicació, va emocionar tots els assistents i va servir per reforçar el sentiment de comunitat i germanor.

Finalment, va arribar el moment de l'acomiadament. Les famílies es van acomiadar amb abraçades i petons, portant-se amb elles el record d'un matí ple de màgia i emoció.

Aquesta celebració no només va permetre que els infants compartissin un dia especial amb els seus pares, sinó que també va reforçar els vincles familiars i va donar un alè d'esperança als interns, recordant-los la importància de mantenir el contacte amb els seus éssers estimats.



per Juan Carlos B. (MR-4)

I trobada de persones voluntàries i col·laboradores de Quatre Camins

Enfortint llaços



El passat mes de desembre es va celebrar al teatre del nostre centre penitenciari la I Trobada de persones voluntàries i col·laboradores de Quatre Camins, amb el títol: Enfortint Llaços.

Quatre Camins té la gran sort de comptar amb un gran teixit associatiu, compost per 41 entitats externes que ofereixen activitats en diferents àmbits: animació sociocultural, promoció per a la salut, formació, esport, acompanyament personal, acompanyament a la comunitat i assistència jurídica.

Totes elles formen part de la TPS (Taula de Participació Social), que és el punt de trobada entre les entitats externes i la direcció del centre. En aquest espai es recullen les necessitats, demandes i inquietuds que les entitats tenen des de la seva intervenció, representant el sector social, i es dona forma a noves activitats i programes dirigits a les persones privades de llibertat.

Totes les persones col·laboradores treballen estretament amb els equips de tractament amb l'objectiu de millorar la intervenció amb la persona interna i acompanyar-la en el seu procés de reinserció social.

Entre les persones externes que ens acompanyen, hi ha professionals que executen una tasca concreta i complementen els programes de tractament. Aquestes persones tenen una relació econòmica amb l'entitat. També hi ha altres col·laboracions formades per persones que dedi-

quen el seu temps i recursos a acompanyar els/les internes, realitzant una tasca totalment voluntària.

L'esdeveniment que va tenir lloc volia ser un espai de reconeixement a la tasca d'acompanyament que es realitza. Es va voler donar protagonisme als interns a qui s'acompanya, i per això, cada entitat participant va comptar amb la presència d'una persona interna vinculada. Es varen viure moments molt emotius, amb paraules que provenien directament del cor.

Per estrènyer llaços entre les persones externes i les internes, es va organitzar la participació en dos tallers de risoteràpia, on varen riure, ballar, saltar, emocionar-se i compartir. Després dels tallers, es va oferir un petit piscolabis per fomentar l'intercanvi i es va finalitzar l'acte amb una actuació musical i un tastet dels interns que toquen el de violí.

Va ser un esdeveniment nascut des del cor, i totes les persones participants van manifestar el desig de repetir-lo. Entre reixes, és molt difícil trobar aquest tipus d'espais.

L'organització va comptar amb la col·laboració dels gestors culturals del centre, que es van encarregar de muntar i desmuntar tot el necessari perquè l'acte fos un èxit.

Volem enviar un gran agraïment a totes les persones que ho varen fer possible i, sobretot, a aquelles que ens acompanyen en el nostre dia a dia.



per Sara (Referent TPS)

Que nada nos defina: un proyecto para ampliar horizontes

Primeros pasos del proyecto al ritmo de la percusión

En el Módulo 2 del Centro Penitenciario de Quatre Camins, hemos iniciado un proyecto transformador bajo el nombre "Que nada nos defina". Nuestro objetivo es brindar a los usuarios nuevas experiencias a través de colaboraciones con personas y entidades externas, fomentando así el aprendizaje, la motivación y la integración con el mundo más allá de los muros.

Durante todo el año 2025, el módulo recibirá la visita de distintas colaboraciones que compartirán su tiempo, conocimientos y habilidades con los internos. Cada mes, una actividad especial permitirá a los participantes explorar distintos ámbitos culturales y sociales, ampliando sus horizontes y promoviendo el desarrollo personal.

El arranque del proyecto tuvo lugar el pasado 31 de enero con la visita de Sstrepits, un vibrante grupo de percusión que hizo resonar tambores y timbales en todo el módulo. La energía y el ritmo de la música generaron un ambiente de entusiasmo y unión entre los participantes, dejando una gran huella en todos los presentes.

A lo largo del año, distintas entidades y profesionales se sumarán a la iniciativa, ofreciendo talleres, charlas y actividades en áreas como el arte, el deporte, la comunicación y el desarrollo personal. Cada una de estas colaboraciones ha sido



cuidadosamente seleccionada para inspirar a los usuarios y acercarlos a diferentes realidades y oportunidades.

El proyecto culminará en diciembre de 2025 con una sorpresa especial que marcará el cierre de un año lleno de aprendizaje, crecimiento y motivación. La meta es que los usuarios del módulo encuentren en estas actividades un estímulo para seguir participando y construyendo un futuro con más posibilidades.

"Que nada nos defina" no es solo un lema, sino una invitación a reinventarnos, a descubrir nuevos caminos y a recordar que siempre podemos seguir aprendiendo y evolucionando.



per Equip (Mòdul 2)

La música

Nuestra visita a la Orquesta Sinfónica del Vallès

Este es uno de esos artículos que, cuando lo escribes, sabes que el mensaje es unánime para todas las personas. Todos los seres vivos están relacionados con algún tipo de sonido o música.

La palabra “música” proviene del griego *mousikē*, que significa “el arte de las musas”. Según la definición tradicional del término, la música es el arte de crear y organizar sonidos y silencios respetando los principios fundamentales de la melodía, la armonía y el ritmo mediante complejos procesos psicoanímicos.

La música, como toda manifestación artística, es un producto cultural con múltiples finalidades: una experiencia estética para el oyente, la expresión de sentimientos, emociones, pensamientos o ideas. Es un estímulo sonoro que afecta a todas las personas, cumpliendo varias funciones como entretenimiento, comunicación, ambientación y diversión, entre otras.

El concepto de música abarca una gran diversidad de posibilidades: orquestas, compositores, cantautores, entre otros. La industria musical es una de las principales fuentes de ingresos económicos del mundo y genera millones de empleos, tanto directos como indirectos.

La música tiene una historia que se remonta a más de 40,000 años. En la localidad de Divje Babe (Eslovenia), se encontró una flauta tallada en el



fémur de un oso de las cavernas, considerada uno de los instrumentos musicales más antiguos.

En la antigüedad, los egipcios atribuían la invención de la música al dios Thoth. La música clásica india es una de las tradiciones musicales más antiguas del mundo. En la antigua Grecia, la música era fundamental en la vida social y cultural; músicos y cantautores tenían un papel destacado en el teatro y en los coros mixtos.

En Roma, la música (Carmen) formaba parte integral de los eventos sociales. Durante la Edad Media (476-1400), surgió el canto monofónico, caracterizado por una única línea melódica. Más tarde, en la Edad Barroca (1600-1750), la música alcanzó un estilo artístico que marcó la época.



En el siglo XIX, la música romántica (1810-1900) compartía muchos elementos con las corrientes literarias y pictóricas de ese tiempo. En el siglo XX, las nuevas tecnologías, como la radiodifusión y los discos, revolucionaron el acceso y la difusión musical.

Todas las culturas humanas tienen manifestaciones musicales, y muchas especies animales también producen sonidos organizados para comunicar diversos mensajes. Lo que define la música en los seres humanos no es únicamente la combinación armoniosa de sonidos, sino su práctica en un contexto social y cultural determinado.

Beneficios de la música

La práctica de ejecutar música mediante un instrumento promueve un mejor rendimiento cerebral. Las lecciones musicales activan ambos hemisferios del cerebro, desarrollando habilidades como la comunicación, la memoria y la disciplina.

Una experiencia musical inolvidable

Después de esta introducción, quiero compartir con ustedes una experiencia que vivimos el día 9 de diciembre de 2024 junto a los monitores de música, Oriol y Núria. Visitamos las instalaciones donde ensaya la Orquesta Sinfónica del Vallès para asistir en directo a uno de sus ensayos generales.

¿Qué es la Orquesta Sinfónica del Vallès?

Fundada en 1987, un año después se convirtió en la única orquesta sinfónica de España organizada empresarialmente como sociedad anónima laboral, donde músicos y trabajadores son a la vez propietarios y accionistas.

En 1992, recibió el Premio Nacional de Música otorgado por la Generalitat de Cataluña como reconocimiento a su labor de difusión de la música sinfónica. Es miembro de la Asociación Española de Orquestas Sinfónicas (AEOS) y es la única orquesta de titularidad privada en España, patrocinada por diversas empresas, asociaciones y el Ayuntamiento de Sabadell.

Actualmente, la Orquesta Sinfónica del Vallès (OSV) es la orquesta titular del ciclo de ópera en Cataluña y del Palau de la Música Catalana, donde ofrece 10 conciertos sinfónicos anuales.

Nuestra visita

La orquesta ensaya en un majestuoso edificio en el centro de Sabadell. Al entrar, nos sorprendió la planta baja, llena de vestuarios y objetos de atrezzo. Pero lo más impresionante fue subir a la pri-

mera planta, donde todo estaba en silencio hasta que se abrieron las puertas de un gran salón. Allí estaba la orquesta, en todo su esplendor.

Nos sentamos frente a ellos, disfrutando del ensayo como si estuvieran tocando solo para nosotros. Durante uno de los intermedios, tuvimos la oportunidad de conocer al director y hacerle preguntas.

Este artículo es un reconocimiento, no solo a la música, sino también a personas como Canolich y Lluís, voluntarios que dedican su tiempo libre a compartir su pasión por la música: Canolich toca y enseña violín, y Lluís dirige una coral.

Recomiendo, por experiencia propia, participar en una coral: es la fusión perfecta entre voces y música. Gracias a Canolich, Núria, Lluís y Oriol, he aprendido que la música no es una asignatura que se enseña, sino que se transmite.

Me despido con la letra de una canción que es un himno a la alegría y empieza así:

*Escucha, hermano, la canción de la alegría,
el canto alegre del que espera un nuevo día.*

Todos somos música.



per Jacint G. (MR-4)

Campions del torneig solidari

L'equip de futsal guanya el torneig de cossos policials



L'equip de futbol sala del Centre Penitenciari Quatre Camins s'ha proclamat campió del VII Torneig Solidari de Futbol Sala de Sant Vicenç de Montalt, disputat el passat 16 de desembre de 2024. Aquesta edició ha comptat amb la participació de vuit equips formats per membres de diversos cossos policials de Catalunya. El torneig no només promou la competició esportiva, sinó que també té marcat un objectiu solidari: cada jugador havia d'aportar una joguina nova sense embolicar, destinada a la campanya de recollida de joguines impulsada per Serveis Socials i Creu Roja. Enguany, aquestes joguines s'enviaran als col·lectius afectats per la DANA que va afectar València el mes passat. A més de l'èxit esportiu, la jornada va destacar per l'ambient de germanor entre els participants i l'esperit solidari que va impregnar la competició. Organitzadors i jugadors van coincidir a valorar molt positiva.

Gimcana esportiva al poliesportiu

Una experiència de cohesió i dinamització

El centre penitenciari va acollir una jornada especial on van participar els gestors culturals dels diferents mòduls. Aquesta activitat va ser el resultat d'una formació intensiva de dos mesos impartida per Fundaesplai, una entitat reconeguda per la seva tasca en formació i dinamització sociocultural. L'objectiu principal era capacitar els gestors culturals per organitzar activitats lúdiques i esportives, i la gimcana va ser la culminació d'aquest procés.

Durant la jornada, els gestors culturals van assumir el lideratge com a dinamitzadors, implicant interns de diversos mòduls en diferents proves esportives com; tirs de penals, bolsos amb material reciclat, cursa de sacs, estirar la corda.

Aquesta experiència ha demostrat la capacitat dels gestors culturals per assumir responsabilitats i liderar activitats dins del centre. La formació rebuda ha estat clau per dotar-los de les eines necessàries per organitzar esdeveniments d'aquest tipus, mostrant el seu potencial i generant un impacte positiu en el clima del centre. La seva implicació i esforç han estat essencials per

a l'èxit de l'activitat, que ha estat valorada molt positivament tant pels participants com pels organitzadors.

Gràcies a la col·laboració amb Fundaesplai i a la dedicació dels gestors culturals, aquesta gimcana no només ha estat un exemple d'integració i dinamització, sinó també una oportunitat per reforçar valors com el respecte, el treball en equip i la convivència dins del centre.



per Edgar M. (MR-1)

Torneig intermodular de futsal

El Mòdul 7 va guanyar la final contra el Mòdul 7

A finals de gener, el centre penitenciari ha estat escenari d'un emocionant Torneig Intermodular de Futbol Sala, una iniciativa esportiva que ha implicat diferents mòduls del centre. Cada mòdul ha estat representat per un equip, competint en un torneig que s'ha disputat durant dos dies consecutius.

El primer dijous es va jugar en format lliga, amb dos grups de quatre equips cadascun, on tots els equips es van enfrontar entre si. Aquesta fase va permetre establir els semifinalistes, que es van enfrontar la setmana següent per obtenir un lloc



a la gran final.

El segon dijous es van disputar les semifinals i la gran final, que va enfrontar el Mòdul 7 contra l'equip format pels monitors i ordenances del poliesportiu. En un partit intens i ple d'emoció, el Mòdul 7 es va proclamar campió després d'imposar-se per 3 gols a 1.

Enhorabona als guanyadors i a tots els equips participants per la seva implicació en aquesta iniciativa! També volem agrair la tasca dels monitors esportius, que han cregut en aquest projecte i han fet possible aquesta experiència esportiva dins del centre penitenciari.

Cursa Popular de Polinyà superada

Els vuit interns van recórrer els 10 kilòmetres

Aquest mes de gener vuit interns del Centre Penitenciari de Quatre Camins van tenir l'oportunitat de participar en la Cursa Popular de 10 km de Polinyà. Aquesta competició, coneguda per combinar asfalt, pista i corriols, va destacar pel seu caràcter entretingut i familiar, oferint als participants un ambient immillorable per gaudir del running i de la convivència esportiva.

Tots els interns van aconseguir completar el recorregut amb èxit, obtenint temps que oscil·len entre els 44:50 minuts del corredor més ràpid i 1 hora i 3 minuts del darrer. Aquests resultats reflecteixen el compromís i l'esforç dels participants durant les sessions d'entrenament prèvies, així com la seva voluntat de superació personal. La cursa ha servit com un excel·lent entrenament de preparació per al gran objectiu esportiu del 2025: la participació en la Mitja Marató de Granollers, prevista per a principis de març.

Aquest esdeveniment representa un repte important per al grup, que s'ha proposat afrontar-lo amb determinació i entusiasme. "Continuarem entrenant amb il·lusió i treballant per demostrar que l'esport pot ser una eina poderosa de creixement personal", exposa Roger, monitor esportiu del nostre centre.



per Fernando P. (MR-1)

Taller de Ràdio 104.7

DIA MUNDIAL DE LA RÀDIO

13 DE FEBRER



Programació Ràdio Quatre Camins:

- 10/02** **Ràdio Caldes, 107.08 FM**
Dilluns
11:00 hores
-
- 11/02** **Tertúlia esportiva amb el periodista Xavier Ginesta**
Dimarts
11:30 hores
-
- 13/02** **Programa musical**
Dijous
11:00 hores
-
- 17/02** **"Divulgació científica i altres temes", amb en Joan, sobre l'invent de la Ràdio**
Dilluns
11:00 hores
-
- 18/02** **Entrevista amb el director de Quatre Camins, Joan Pere**
Dimarts
11:00 hores
-
- Febrer** **Programada a Ràdio Liberty**
Programada a Ràdio 4



Generalitat de Catalunya
Departament de Justícia
i Qualitat Democràtica
Centre Penitenciari Quatre Camins



per Redacció D.G.

El Día Mundial de la Radio

Un medio que conecta a millones

Cada 13 de febrero, el mundo celebra el Día Mundial de la Radio. La iniciativa para establecer este día partió de Jorge Álvarez, presidente de la Academia Española de la Radio, quién en enero de 2008 propuso la celebración al director general de la UNESCO, Koichirō Matsuura. La propuesta fue formalmente aceptada en noviembre de 2011, gracias a la iniciativa del Gobierno de España y a través de su embajador permanente, Ion de la Riva. Finalmente, fue proclamado por la Asamblea General de las Naciones Unidas el 18 de diciembre de 2012, siguiendo la resolución aprobada por la Conferencia General de la UNESCO. En 2012, la Academia Española de la Radio creó el Comité Internacional del Día Mundial de la Radio para fomentar las celebraciones anuales.

La celebración de este día fue creada para reconocer el impacto que la radio tiene en la sociedad. Este día no solo conmemora la historia de la radio, sino también su relevancia en el mundo contemporáneo, un medio que sigue jugando un papel fundamental en la difusión de información, la educación, la promoción de la diversidad cultural, así como su contribución a la paz y el entendimiento entre naciones.

La decisión de establecer el 13 de febrero como el Día Mundial de la Radio fue tomada con el objetivo de recordar la importancia de la radio como herramienta para fomentar el entendimiento mutuo, la paz y la libertad de expresión. La fecha no fue elegida al azar: el 13 de febrero de 1946 fue el día en que las Naciones Unidas crearon la Radio de las Naciones Unidas, un hito en la historia de la radio como un medio de comunicación global. La creación de esta fecha tiene una clara intención de resaltar el papel esencial que la radio ha jugado y sigue jugando en la historia moderna. Desde su invención a finales del siglo XIX por Guglielmo Marconi, la radio ha sido un vehículo clave para la transmisión de noticias, la cultura y la educación a millones de personas alrededor del mundo.

Un medio con profundo significado

En sus primeras décadas, la radio permitió que las noticias llegaran a todos los rincones del mundo, uniendo a comunidades a través de las ondas sonoras. Durante el siglo XX, se convirtió en un referente en los hogares, transformando la manera en que las personas se informaban, se entrete-



nían y se conectaban entre sí.

El significado del Día Mundial de la Radio va más allá de una simple conmemoración tecnológica. Es un reconocimiento a su capacidad para ser un medio inclusivo y accesible. A través de la radio, millones de personas tienen acceso a la información en tiempo real, ya sea en ciudades, zonas rurales, o incluso en regiones donde otras plataformas, como internet o televisión, tienen una menor penetración.

El futuro de la radio: una plataforma de inclusión

El Día Mundial de la Radio también invita a reflexionar sobre su futuro en un mundo digitalizado y lleno de desafíos. A medida que las plataformas digitales avanzan, la radio continúa siendo un espacio donde se promueve el debate libre, el acceso a la información confiable y la diversidad de opiniones.

La radio debe ser vista como un medio vital que, lejos de desaparecer, sigue renovándose y adaptándose a las nuevas tecnologías sin perder su esencia: su capacidad de conectar a las personas. En este sentido, el Día Mundial de la Radio es una oportunidad para recordar la importancia de garantizar la independencia de las emisoras, la calidad de los contenidos y la protección de la libertad de expresión.

Conclusión

El Día Mundial de la Radio es una fecha para celebrar no solo los logros de este medio a lo largo de la historia, sino también su presente y futuro. En un mundo cada vez más interconectado y diverso, la radio sigue siendo una herramienta poderosa para informar, educar y unir a las personas, sin importar las fronteras geográficas, políticas o culturales. Así, la radio continúa demostrando que su relevancia es eterna, y su capacidad para conectar a las personas no tiene rival.

per Diego L. (MR-4)

Programació especial pel Dia Mundial de la Ràdio

Tertúlia esportiva amb el periodista i professor Xavier Ginesta

Ràdio Quatre Camins va viure una jornada especial amb la visita del periodista i professor de la Universitat de Vic (UVic), Xavier Ginesta. Acompanyat pels alumnes del taller de ràdio, Ginesta va compartir una tertúlia que va girar entorn de l'actualitat esportiva, va ser un espai de diàleg, rialles i debat on el futbol, el bàsquet i altres esports van ser els protagonistes. Per als participants, aquest tipus d'activitats no només són una oportunitat per connectar amb el món exterior, sinó també una manera de recordar que, malgrat



les circumstàncies, continuen sent part d'una societat que comparteix passions i inquietuds. Xavier Ginesta, amb la seva experiència com a periodista i la seva faceta docent, va saber crear un ambient proper i distès, fent que els participants se sentissin còmodes per opinar i compartir les seves impressions sobre els darrers resultats, les transferències o les polèmiques que acostumen a envoltar el món de l'esport. Els alumnes de la UVic, per la seva banda, van aportar una visió fresca i entusiasta, enriquint la conversa amb les seves preguntes i reflexions.

Aquesta visita no només va ser una oportunitat per parlar d'esport, sinó també per reflexionar sobre el poder de la comunicació com a pont entre realitats diferents. Ràdio Quatre Camins, com a projecte educatiu i rehabilitador, té com a objectiu oferir als interns eines per millorar les seves habilitats comunicatives, fomentar el treball en equip i, sobretot, oferir-los un espai on poden expressar-se lliurement i sentir-se escoltats.

per Edgar M. (MR-1)

Un viatge emocional amb la música al taller de ràdio

Al taller de ràdio vam fer una activitat molt especial: un programa musical on cada tertulià va triar una cançó que li transmetia alguna emoció o que tenia un significat important per a ell. Després d'escoltar-la, tots vam compartir les nostres impressions i vam debatre sobre la seva lletra. Les cançons ens van portar records, reflexions i emocions.

Algunes parlaven d'amor, d'altres de moments difícils o de superació. Cada història ens va ajudar a conèixer-nos millor i a entendre com la música pot influir en el nostre estat d'ànim i en la nostra manera de veure el món.

El debat va ser enriquidor, amb opinions diverses i comentaris molt interessants. Tothom va participar amb entusiasme, creant un ambient de respecte i escolta. Aquesta activitat va ser un gran èxit, i per això, sens dubte, la repetirem al taller. La música uneix, emociona i ens ajuda a expressar el que sovint costa posar en paraules.



per Daniel B. (MR-7)

Conversa sobre les dones amb Anna Escribano de Ràdio Caldes

L'estudi de ràdio del nostre centre va rebre la visita de la periodista Anna Escribano, presentadora del programa *Històries en femení* de Ràdio Caldes. Amb el seu estil proper i empàtic, Anna va crear un espai únic on els participants van poder parlar de les dones que han marcat les seves vides: avies, mares, germanes i filles. Un tema que, en el context penitenciari, va adquirir una profunditat especial, ja que també es van abordar les dificultats que afronten les famílies quan un dels seus és privat de llibertat.

La tertúlia va ser un moment emotiu i enriquidor, on la tendresa i el respecte van ser els protagonistes. Anna va saber crear un ambient de confiança que va permetre als participants compartir records i experiències personals, alguns plens d'alegria i altres carregats de la duresa de les circumstàncies. Les històries van fluir de manera natural, recordant-nos el paper fonamental que les dones tenen en les nostres vides i com el seu suport és un pilar essencial, fins i tot en els moments més difícils. Aquesta visita va omplir l'estudi de Ràdio Quatre Camins d'emocions i reflexions.



Gràcies a l'Anna, els participants van poder connectar amb les seves pròpies històries i, alhora, sentir-se escoltats i compresos. Un altre exemple del poder de la paraula i de com projectes com Ràdio Quatre Camins poden ser un pont entre mons aparentment distants. Agraïm a Anna Escribano per la seva visita i per haver compartit amb nosaltres aquest moment tan especial.

per Fernando P. (MR-1)

Els orígens de la ràdio: un invent col·lectiu

Al taller de ràdio del nostre centre, dins la secció, *Divulgació científica i altres temes*, que porta en Joan, voluntari habitual de la ràdio, hem dedicat un programa especial a conèixer l'origen i la importància d'aquest gran invent que avui ens permet comunicar-nos: la ràdio.

Encara que sovint es diu que Guglielmo Marconi va ser l'inventor de la ràdio, la realitat és més complexa. Diversos científics van contribuir al seu desenvolupament. James Clerk Maxwell va predir l'existència de les ones electromagnètiques el 1864, i Heinrich Hertz va demostrar-ne l'existència el 1888. Posteriorment, Nikola Tesla i Aleksandr Popov van fer experiments amb transmissió sense fils abans que Marconi patentés la seva ràdio el 1896. Així que, com ha explicat en Joan va ser un invent col·lectiu de diverses persones.

El funcionament de la ràdio es basa en la transmissió d'ones electromagnètiques, que poden viatjar per l'aire sense necessitat de cables. Aquestes ones transporten informació en forma de senyals d'àudio, que els receptors transformen en so. Gràcies a això, la ràdio es va convertir en un mitjà revolucionari per a la comunicació i la informació.

L'impacte de la ràdio en la humanitat ha estat enorme. Al segle XX, va ser clau en la difusió de notícies, cultura i entreteniment. Va permetre als governs comunicar-se amb la població en temps de crisi, com durant la Segona Guerra Mundial, i va ser una eina fonamental en l'educació i la democratització de la informació.

En el nostre programa vam debatre sobre com aquest invent ha evolucionat fins avui. Ara, amb la ràdio digital i els pòdcasts, el seu llegat continua viu. Sens dubte, la ràdio ha estat i continua sent una de les grans fites tecnològiques de la història.



per David F. (MR-8)

Entrevista al director del CP Quatre Camins, Joan Pere

Reflexions sobre la seva experiència professional i la importància de creure en el canvi de les persones



En el marc de la programació de Ràdio Quatre Camins amb motiu del Dia Mundial de la Ràdio, tenim l'oportunitat de conversar amb el director del nostre centre penitenciari, Joan Pere. Amb més de 38 anys d'experiència en l'àmbit penitenciari, ens parla sobre la seva trajectòria, els reptes del sistema i la importància de creure, com ell, en el canvi de les persones.

- Com arriba un jove llicenciat en Psicologia per la Universitat de Barcelona al món penitenciari poc després del traspàs de competències a la Generalitat?

Bé, segurament són casualitats de la vida. En acabar la carrera, em vaig especialitzar en teràpia cognitivoconductual i vaig coincidir amb professionals que em van introduir en aquest àmbit. L'any 1986 vaig formar part de la primera promoció de funcionaris i, des d'aleshores, he desenvolupat la meua carrera com a psicòleg i gestor penitenciari. Sempre he cregut en la possibilitat de canvi de les persones, i això ha estat el motor de la meua feina durant gairebé quatre dècades.

- Com diries que l'evolució social s'ha notat dins de la presó al llarg d'aquests 38 anys?

L'any 1986 la situació era molt diferent. Érem pocs professionals, que tot just començàvem, tant a la Direcció General com en els diferents centres pe-

nitenciaris de Catalunya. En el meu cas, vaig iniciar-me com a psicòleg a Lleida, i en aquella època la intervenció amb els interns era més genèrica. En aquell moment es treballava amb el Programa Individualitzat de Tractament (PIT), però l'avaluació del risc no estava tan estructurada com ara. A partir de l'any 2010, es van començar a aplicar mètodes més concrets i sistematitzats, millorant la gestió i el seguiment dels processos de reinserció.

- L'actual directora general planteja i creu que el sistema penitenciari està dirigit a la reinserció. Quan parlem de reinserció, quins són els trets i els valors humans que més es valoren?

En principi, està molt clar que hi ha un mandat constitucional. Les presons estan concebudes perquè la pena privativa de llibertat estigui orientada a la rehabilitació i la reinserció. No han de ser espais de càstig ni de treballs forçats, sinó que han d'estar pensats per a la recuperació de la persona. Aquest principi constitucional ens guia i tota la línia estratègica està avalada per plantejaments humanistes, d'apropament a la persona i de creure en el canvi. Qualsevol conducta ha de tenir unes conseqüències, i qualsevol persona que comet un delictes ha d'assumir aquestes conseqüències. No obstant això, aquestes han de tenir un enfocament que permeti a l'individu refer la seva vida i preparar-se per a la seva reintegració a la societat.

- Creu que la societat està prou implicada en el món penitenciari? Aconseguiu des de la presó que la societat s'impliqui en aquesta tasca?

Crec que hi ha dos vessants. D'una banda, el tercer sector s'implica activament en aquesta qüestió. Per exemple, aquí a Quatre Camins comptem amb més de 30 entitats que col·laboren i participen amb nosaltres. Ens ajuden a complementar la intervenció que fem diàriament, i penso que això és molt positiu. D'altra banda, hi ha una part de la societat que encara no acaba d'entendre quina és la finalitat del sistema penitenciari i que contribueix a perpetuar certs estigmes.

- I què en pensa de les crítiques que sovint es fan al centre penitenciari?

Hi ha crítiques i estigmes. En general, penso que moltes provenen de persones que no coneixen la realitat del sistema penitenciari o que no busquen evidències objectives. Si ens fixem en les dades i estudis sobre reincidència, les investigacions que han avaluat el nostre sistema són positives. Els nivells de reincidència han disminuït: l'últim estudi situava la reincidència al voltant del 30%, i ara estem aproximadament en un 20%. A més, les avaluacions del Centre d'Estudis confirmen la utilitat dels nostres programes i estratègies d'intervenció, tant en prevenció del suïcidi com en la gestió de conductes violentes.

- Aquest és un aspecte que el conseller ha destacat en les seves darreres intervencions. Vostè, com a psicòleg i professional especialitzat en l'evolució de la persona dins de l'àmbit penitenciari, com valora la convivència de persones d'origens tan diversos dins del sistema penitenciari?

Està molt clar que no podem estigmatitzar la immigració. Certament, la població penitenciària ha evolucionat i canviat amb el temps, però no podem criminalitzar aquest fet. El que hem de fer és desenvolupar estratègies i alternatives que permetin atendre adequadament aquests nous perfils. Així, hem d'adaptar i acomodar els nostres programes perquè les persones novingudes tinguin possibilitats d'intervenir, orientar-se i treballar per a la seva reinserció.

També observem que aquesta població presenta mancances no només en l'àmbit personal, sinó també en xarxa de suport i integració social. Això dificulta el treball amb ells. Per tant, probablement haurem d'incorporar noves línies de treball i nous perfils professionals, com ara mediadors interculturals, per reforçar l'atenció i la intervenció amb aquests col·lectius. El que és clar és que no podem estigmatitzar ningú per la seva procedència.

- Què opines del paper que juguen aquests tallers artístics i, en especial, l'educació? Com dèiem abans, aquí convivim amb realitats molt diverses, i moltes vegades, les persones internes tenen mancances importants d'origen. També poden presentar déficits en hàbits de convivència elementals perquè han viscut en entorns molt desestructurats. Des de la presó, es procura oferir oportunitats en diferents àmbits, dins de les possibilitats disponibles?

Quan fem un pla de treball i plantejem el PIT, valorem totes les àrees: educativa, artística, esportiva... Intentem integrar-ho tot. A més, ens centrem en la intervenció específica que permet abordar els factors que han portat una persona a cometre un delictes. Treballem les potencialitats de cadascú, ajudant a desenvolupar-les mitjançant activitats com pintura, ceràmica, cistelleria o enquadernació.

Moltes vegades, aquestes capacitats estan adormides i, gràcies als tallers, les persones poden recuperar-les, cosa que també contribueix a millorar la seva autoestima. A més, participem en concursos i col·laborem amb diferents institucions, com universitats i projectes de ceràmica a Breda, a més d'organitzar diàlegs socràtics i lligues de debat. Veure la il·lusió amb què la gent s'hi involucra i la satisfacció que senten en finalitzar aquests projectes és molt gratificant.

- Joan Pere, després de tota una vida consagrada a aquest centre i al sistema penitenciari en general, et trobes en un moment de plenitud professional. Si haguessis de definir quin és el teu llegat, què t'agradaria que es recordés de tu?

No és una cosa que m'hagi plantejat gaire. Però, si haig de dir alguna cosa, m'agradaria que se'm recordés com una persona honesta i compromesa, que ha intentat acompanyar les persones internes i facilitar el seu procés de canvi. Sempre he pensat que la presó ha de ser un pas temporal en la vida d'una persona i que, després, ha de tenir l'oportunitat de refer la seva vida i tirar endavant.

Quan estava preparant aquesta entrevista i parlava amb companys tant de règim com de tractament, tots coincidien a destacar un aspecte clau de la teua trajectòria: has cregut en les persones.

Moltes de les persones que van passar per aquí i que ara són fora t'agraeixen haver contribuït a donar-los una segona oportunitat. Això, en definitiva, és el millor reconeixement que pots rebre.

Moltes gràcies, Joan Pere, per compartir aquest temps amb nosaltres. Esperem que no sigui l'última vegada!

Moltes gràcies a vosaltres. Fins la propera!

per David V. (MR-1)



Som el que mengem

La importància d'una alimentació saludable i equilibrada

Els alumnes de GES 1 han estat treballant el mòdul de Dietètica i nutrició, un tema que ens ha permès entendre millor la importància d'una alimentació saludable i equilibrada.

En Miguel Ángel, un alumne del grup de les 17h ens fa arribar les seves reflexions sobre dos productes que podem trobar a l'economato del centre:

En el economato de la prisión podemos encontrar muchos productos, pero uno de mis favoritos son las nueces. Las compro siempre porque soy deportista y me gusta cuidarme. Son una gran fuente de proteínas de alta calidad, esenciales para los músculos, y contienen grasas omega-6, muy beneficiosas para el corazón. Además, aportan fibra, que ayuda al tránsito intestinal y al buen funcionamiento del organismo. Estas son, básicamente, las razones por las que elijo este alimento.

El otro producto que podemos encontrar en el economato son las golosinas. Yo, la verdad, nunca las compro. No aportan ningún nutriente saludable, sino todo lo contrario: están llenas de azúcares refinados y calorías vacías. Además, pueden aumentar el colesterol malo, dañar los dientes e incluso afectar la salud del estómago debido a la gran cantidad de aditivos y productos químicos que contienen. Por eso, prefiero evitarlas.



Al final, elegir un alimento u otro depende de nosotros, de la información que tengamos y de la educación que recibamos sobre nutrición. Cuanto más sepamos sobre lo que comemos, mejores decisiones podremos tomar para nuestra salud.

En la Escuela este trimestre hemos aprendido sobre dietética y nutrición, podeis ver el poster en el Hall de la escuela.

per Miquel (GES 1)

Reflexions d'una mestra en pràctiques al CFA Salvador Dalí.

Sense alumnes no hi ha escola, però sense mestres tampoc

El CFA Salvador Dalí i la Universitat Autònoma de Barcelona: una col·laboració per a la formació docent

Des de l'any 1989, el nostre C.P. de Quatre Camins compta amb una escola, i des del 2006 som el CFA Salvador Dalí, la vostra escola. Des de sempre, la nostra prioritat heu estat vosaltres, els alumnes, que disposeu a l'escola un espai de convivència i de millora personal. A més de completar la vostra formació acadèmica, milloreu les vostres competències i us prepareu millor per al vostre retorn a la societat, essent conscients de la importància de la formació al llarg de la vida.

Sense alumnes no hi ha escola, però sense mestres tampoc. És per això que, des del 2014, som Centre Formador. Això vol dir que acollim futurs mestres que venen al nostre centre per completar la seva formació. Gràcies a un conveni signat amb la Universitat Autònoma de Barcelona (UAB), cada curs rebem estudiants en pràctiques que treballen amb nosaltres i amb vosaltres. Aquest any, hem tingut l'Ivet, ara tenim l'Aleth, que gairebé ha finalitzat el seu aprenentatge, i properament ens acompanyarà en Miquel.

És enriquidor veure com futurs docents decideixen formar-se en un centre com el nostre, un espai que els proporciona eines valuoses per en-

carar amb seguretat la professió que han escollit.

Testimoni d'una mestra en pràctiques: l'experiència de l'Aleth

Quan vaig haver de decidir on fer les pràctiques del meu últim curs d'Educació Primària, no tenia clar on volia anar. Volia conèixer un entorn educatiu nou, i va ser arran d'una companya que vaig saber que podia fer-les en un centre de formació d'adults dins un centre penitenciari. Aquesta opció em va cridar l'atenció immediatament.

Sempre he cregut en el poder transformador de l'educació per construir una societat més justa i inclusiva, i aquestes pràctiques em semblaven una oportunitat única per conèixer una realitat educativa sovint invisible. Volia entendre com funciona l'educació en un centre penitenciari i quin impacte té en els alumnes.

Abans de començar, tenia moltes preguntes i alguns prejudicis. No sabia com serien els alumnes ni l'ambient de l'aula. Em feia respecte fer classe a adults, especialment en aquest context. Imaginava una escola freda i distant, amb poca vinculació entre professorat i alumnat.

La realitat ha estat completament diferent. Aquests dos mesos han estat una experiència d'aprenentatge excepcional. L'escola és una finestra a l'exterior, i el professorat treballa incansablement perquè l'alumnat aprengui i pugui aplicar aquests coneixements en el futur. Però, més enllà de l'aprenentatge acadèmic, el que més m'ha sorprès han estat les relacions humanes dins l'escola. La bona predisposició de mestres i alumnes crea un ambient de comprensió i respecte.

L'espai físic de l'escola pot ser fred, però les activitats que s'hi desenvolupen el converteixen en un espai acollidor i significatiu. M'he sentit molt ben acollida pel professorat, que sempre s'ha preocupat per mi i ha resolt tots els meus dubtes. També he tingut una relació molt positiva amb l'alumnat, que des del primer dia ha estat amable i curiós amb mi, preguntant-me sovint si m'agradava estar allí.

Ha estat un privilegi acabar la carrera fent les meves últimes pràctiques en aquest centre. M'emporto un aprenentatge immens i la certesa que l'educació és una eina real de canvi. Aquesta experiència m'ha fet descobrir una nova perspectiva de l'educació i ha eliminat molts dels estereotips que tenia. No descarto tornar a treballar en aquest entorn en el futur. L'educació no és només coneixement, és també una porta oberta a noves oportunitats vitals.



L'educació en centres penitenciaris: una experiència de pràctiques enriquidora

Per Víctor, tutor de l'Aleth i professor associat a la Universitat Autònoma de Barcelona, Facultat de Ciències de l'Educació.

Fa dos anys que tinc el privilegi de tutoritzar estudiants de magisteri en pràctiques al CFA Salvador Dalí. Quan pensem en la formació de mestres, sovint imaginem escoles amb infants i famílies, però també hi ha una altra realitat igual d'important: l'educació en presons.

L'ensenyament en aquests centres és una eina fonamental per a la reinserció i la millora d'oportunitats per a les persones privades de llibertat. A més, per als estudiants en pràctiques, suposa un aprenentatge valuós i ple de reptes, que els enriqueix tant a nivell professional com personal. Cada any, en col·laboració amb la Facultat de Ciències de l'Educació de la UAB, treballem perquè almenys un estudiant pugui fer les seves pràctiques en un CFA dins d'un centre penitenciari. L'experiència de l'Aleth ha estat molt positiva gràcies a un procés de selecció rigorós i a la implicació de l'equip docent.

És essencial continuar donant visibilitat a la tasca educativa dins dels centres penitenciaris i ampliar les oportunitats perquè més futurs docents puguin conèixer aquesta realitat i formar-se en aquest àmbit.

per Aleth (Mestra)

Hacer los sueños realidad

Sueños: Es el acto de representarse en la fantasía de alguien mientras duerme, sucesos o imágenes.

El sueño que pensamos imposible no lo es. El secreto está en nuestra mente para poder conseguirlo: la perseverancia, el entorno, las amistades, y el empeño en alcanzar ese sueño y hacerlo realidad. Es posible. Las claves para lograrlo son levantarte cada día con optimismo y energía para luchar, tener don de gentes, contactos financieros y buenas amistades económicas, y fijarte objetivos claros a conseguir. Además, es fundamental mantener una buena estabilidad emocional con tu pareja y tu entorno. En una palabra: ser feliz, porque la felicidad te dará la salud necesaria para hacer realidad tu sueño.

No todas las personas reúnen las condiciones ideales para conseguir sus sueños, pero todos tenemos habilidades. Al igual que poseemos defectos y virtudes, debemos potenciar nuestras capacidades para alcanzar lo que deseamos. También es importante alejarnos de las personas negativas y perdedoras, ya que no contribuyen a nuestros objetivos.

Para lograr nuestros sueños, no será fácil. Encontraremos obstáculos y dificultades que tendremos que superar con firmeza. Sin embargo, una vez alcanzados nuestros objetivos, disfrutaremos con satisfacción el logro de nuestros sueños. La diversidad de nuestros sueños puede abarcar todo tipo de metas: sentimentales, laborales, deportivas o de futuro, pero siempre con el deseo de hacerlas realidad.

En el mundo actual, donde vivimos con prisas y estrés, alcanzar nuestros sueños se convierte en un reto aún mayor. No obstante, con empeño y constancia, podemos lograrlos. También es crucial el lugar que escojamos para desarrollarlos, buscando un entorno que nos proporcione una zona de confort estable y emocionalmente positiva. Este es el camino para alcanzar y hacer realidad nuestros sueños.

Una vez conseguidos nuestros sueños y alcanzados nuestros objetivos, enfrentaremos el reto de mantenerlos, lo cual no es sencillo. Surgirán envidias, celos y nuevos obstáculos en el día a día. En cualquier momento, el destino podría amenazar con arrebatarnos aquello que logramos con tanto esfuerzo. Es entonces cuando debemos ser persistentes y luchadores, recordando que si otros lo han logrado, nosotros también podemos hacerlo. El mundo pertenece a los valientes, porque de los



cobardes nunca se ha escrito nada.

En estos momentos, aunque estemos privados de libertad física, no lo estamos de libertad mental. Debemos pensar que hay una fecha en la que recuperaremos nuestra libertad, y nadie ni nada puede impedirnos alcanzar nuestros sueños.

Al comenzar una nueva etapa de vida en libertad, no podemos cometer errores como los del pasado. Es importante olvidar lo vivido y dejar atrás a las personas de este lugar tan cruel e inhóspito en todos los sentidos. Debemos borrar las imágenes y lo sucedido durante esta privación de libertad. Por fin, libres de la presión psicológica, de la desinformación y la incertidumbre, respiraremos aire fresco y olores nuevos, sin estrés ni personas que nos dicten lo que debemos hacer o lo que quieren que hagamos.

Es el momento de hacer realidad nuestros sueños. Por fin, LIBRES.

per Víctor S. (MR-4)

Cambio climático

Desde hace bastantes años la comunidad científica nos advierte sobre las consecuencias del calentamiento global, lo cual significa el aumento de la temperatura media de la Tierra. Este hecho acelera la desertificación del planeta y la desaparición de bosques, que son los que generan la liberación de oxígeno a la atmósfera a través del proceso de la fotosíntesis. También produce que aumente el nivel del mar debido al deshielo de los glaciares y los casquetes polares, lo cual puede modificar y erosionar el litoral de la geografía terrestre, haciendo que este quede inundado por las aguas del océano.

Por otro lado, hace que los patrones de fenómenos atmosféricos adversos y extremos se reproduzcan cada vez con más frecuencia y en lugares donde normalmente no se producían. Como largas sequías, períodos de precipitaciones torrenciales o muy intensas, coincidiendo además que estos lugares son densamente poblados, con las fatídicas consecuencias que conlleva para la población mundial. Según algunos recientes estudios sobre el aumento del nivel del mar, ha concluido que si la temperatura media de la Tierra aumenta 1,5 grados centígrados de media, podría afectar inundando tierra firme donde hoy en día viven 310 millones de personas, y si la temperatura media subiera 3 grados centígrados de media, inundaría zonas donde viven 800 millones de personas actualmente. Obviamente, se trata de un proceso lento, pero si no se actúa al respecto, se pueden dar estas catastróficas consecuencias. Para hacernos una idea global sobre este tema, tenemos que conocer lo que es el efecto invernadero, que resulta ser la primera causa del calentamiento global, y saber cuáles son sus consecuencias. Este se produce por la liberación a la atmósfera de gases contaminantes, que provienen de la quema de combustibles fósiles (carbón, gas, petróleo y todos sus derivados), de la tala de bosques y de la cría masiva de ganado. Estos gases no permiten que la radiación solar que calienta la superficie y la atmósfera terrestre salga expulsada de nuevo hacia el espacio exterior como sería en su funcionamiento natural, y las partículas de estos gases absorben la radiación solar y la expulsan de nuevo hacia la superficie terrestre, haciendo que la temperatura media de la Tierra aumente.

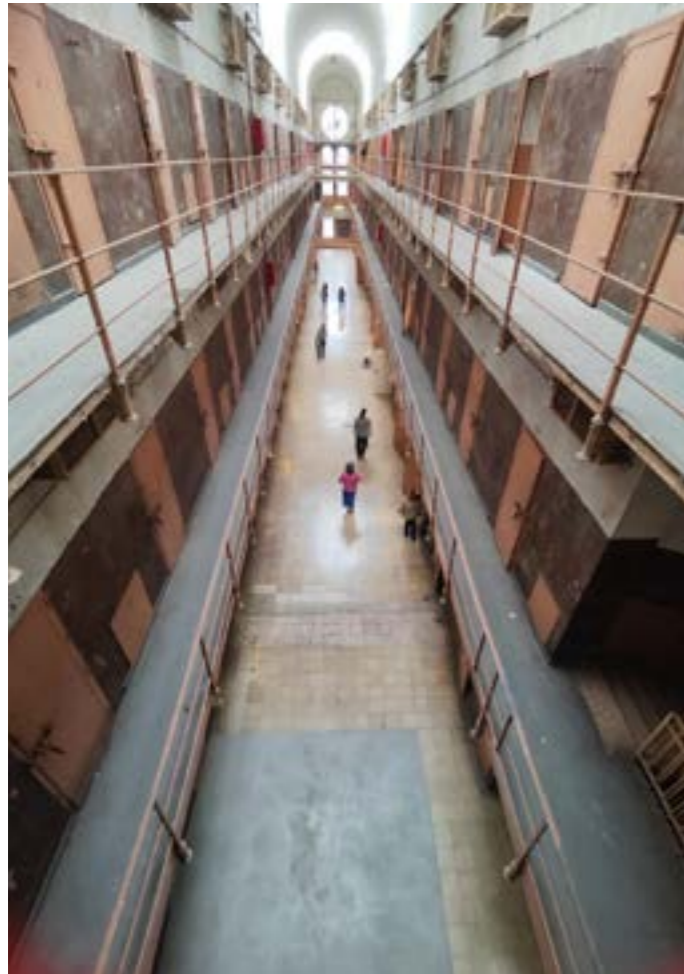
Los principales gases de efecto invernadero son el dióxido de carbono, el metano y el óxido ni-

troso, y se llevan liberando en la atmósfera por la actividad humana desde la aparición del carbón como combustible a mediados del siglo XIX en la revolución industrial. Esto ha llevado a una preocupación generalizada de los gobiernos de muchos países y también de entidades supragubernamentales como podrían ser la Unión Europea y la Organización de las Naciones Unidas. Así mismo, bajo el paraguas de la ONU (Organización de las Naciones Unidas) se han celebrado diversas cumbres sobre el clima, en las que los países representantes de las Naciones Unidas tratan este tema y se organizan, con más o menos éxito, para tomar medidas para paliar los efectos del calentamiento global. La última se celebró en París, pero también es cierto que existen negacionistas del cambio climático, entre otras cosas por intereses económicos que van más allá de la clarividencia de la ciencia respecto a este tema y que hace que países como EEUU, ante la llegada a la presidencia de Donald Trump (y también antes, aunque no de forma tan clara), se desliguen de los acuerdos alcanzados en París para frenar el aumento global de la temperatura, siendo precisamente EEUU uno de los países más contaminantes y liderando como uno de los países que más contribuyen a la liberación de gases de efecto invernadero a la atmósfera. Pero después de todo existe una incipiente forma, cada vez más generalizada, de creación y acumulación de energía como son las energías renovables. Que son mucho menos contaminantes y que liberan muy pocos o ningún gas de efecto invernadero a la atmósfera. La energía eólica, las placas solares, la generación de electricidad por la fuerza del agua son fuentes de energía «limpias» que pueden aplacar el calentamiento global y por cuya implantación se está luchando cada vez más. En conclusión, el calentamiento global producido por el efecto invernadero es un proceso que se puede detener, que es reversible, es decir, que tras algunas modificaciones de hábitos de vida y consumo energético se puede parar.



per David F. (MR-8)

De la Barcelona carcelaria de los 80 a hoy: Las mejoras logradas



Muy buenas, compañeros del Centro de Cuatro Caminos. En el número anterior de esta revista, 5º Camino, que se edita en este centro, escribí un artículo en el que hacía referencia a las grandes diferencias entre las prisiones catalanas de los años 80 y la actualidad. En particular, hablaba de La Modelo, junto con La Trinitat y La Roca, que eran las únicas prisiones en Barcelona en aquel entonces.

En dicho artículo, debido a un error, se mencionó que solo los refugiados pasaban 18 horas encerrados en sus celdas y que no existían actividades, talleres, etc. En realidad, la situación era aún más difícil: la prisión estaba marcada por la violencia, la falta de oportunidades de reinserción y una alimentación deficiente. Estas condiciones provocaban motines, huelgas de hambre y protestas en los tejados para reclamar los derechos fundamentales que hoy, al menos en parte, he-

mos conseguido.

Piensen que convivíamos entre ocho y diez personas por celda, con una higiene y salubridad prácticamente inexistentes. La atención médica brillaba por su ausencia. Ahora nos quejamos de muchas cosas, pero hay que recordar que antes los vis a vis familiares se realizaban en una pequeña sala donde se aglomeraban hasta seis familias por interno, lo que significaba compartir un espacio reducido con al menos 25 personas. Lamentablemente, en estos años hemos perdido parte del compañerismo, priorizando nuestros propios intereses en lugar de luchar por la igualdad de oportunidades para todos. En lugar de criticar lo que un módulo tiene y otro no, debemos unirnos para reclamar lo que es justo. No se trata de amotinarnos como en el pasado, pues la violencia no es la solución. Como bien dicen, “la pluma es más poderosa que la espada”. El conocimiento es el arma más fuerte contra cualquier abuso de poder.

Sin duda, hemos avanzado en muchos aspectos: ahora podemos hacer llamadas telefónicas con más frecuencia (antes solo una vez al mes y solo para quienes no recibían visitas), tenemos televisión, ordenadores en la escuela, biblioteca, celdas con un máximo de dos personas, permisos, más horas de ocio y trabajo, entre otras mejoras.

Si expresamos con respeto y sin miedo aquello de lo que carecemos, es posible que sigamos avanzando. A pesar de estar privados de libertad, debemos luchar por vivir dignamente. Pero, sobre todo, debemos practicar el respeto entre nosotros.



per Pedro J. (MR-6)

Què és Gats Quatre Camins?

Gats Quatre Camins és un projecte educatiu nascut al centre penitenciari el 2012, quan, davant la problemàtica d'una colònia de gats comunitaris descontrolada al recinte del MSOB, es va plantejar donar una volta al problema i convertir-lo en una oportunitat per treballar la reinserció social a través de la cura d'aquests gats.

Durant el primer any del projecte, ens van acompanyar dues entitats: el Jardinet dels Gats de Barcelona i Kan Chispis, que ens van formar en com realitzar el mètode CER (Captura-Esterilització-Retorn) a la colònia de gats i com convertir-nos en bons/es gestors/es de colònies. Aquesta formació la rebien interns que, en aquell temps, tenien com a activitat la cura dels gats, l'adequació de l'espai de gespa on vivien i l'alimentació i socialització d'alguns felins.



L'objectiu d'implementar el mètode CER a les colònies és evitar la superpoblació d'exemplars mitjançant un control a través de l'esterilització dels gats que hi viuen i la regulació dels nous exemplars que poden entrar. Parlem del fet que una gata no esterilitzada pot parir dos cops a l'any; per tant, d'una sola gata no esterilitzada es poden tenir fins a 10 descendents en un any. Imagineu-vos la quantitat de gats que poden provenir d'una sola gata.

Els gats/es esterilitzats presenten un petit tall a l'orella que els identifica com a membres d'una colònia controlada. No només s'esterilitzen, sinó que també s'alimenten, es cuiden i es fa un seguiment veterinari per garantir que estiguin sans i puguin viure de la millor manera possible encara que siguin al carrer.

Arran del coneixement, per part de l'Ajuntament de la Roca del Vallès, de l'èxit del projecte, el 2013 es va oferir un projecte pilot per controlar tres colònies de gats del municipi. En aquest projecte, els participants foren interns en 100.2 o tercer grau, que van ser formats com a gestors de colònies i van traslladar a la comunitat tot el que ha-



vien après durant l'any gestionant la colònia del MSOB.

La intervenció a la comunitat va ser tan positiva que, el 2014, persones voluntàries vinculades al projecte van crear l'associació Gats la Roca, que dona suport a la tasca dels interns a l'exterior. Avui dia, ja són gairebé 80 interns els que han participat en el projecte, gestionant actualment 25 colònies de gats al municipi.

Els interns que participen realitzen sortides en 100.2 o tercer grau un cop a la setmana, acompanyats d'una educadora. No només es tracta d'esterilitzar i alimentar els gats, sinó que també es duen a terme moltes tasques transversals: xerrades a instituts per conscienciar sobre la tinença responsable dels animals i el respecte i cura de les colònies de gats comunitaris; xerrades i tallers en fires animalistes; participació en les festes majors del municipi per donar a conèixer la tasca de l'associació i recaptar fons; neteges d'espais; construcció i adequació d'elements per als punts d'alimentació; creació de productes solidaris, etc. Tota aquesta tasca és possible gràcies a la col·laboració d'altres entitats i empreses que ens ajuden de manera voluntària.

Es pot dir ben alt que Gats la Roca és l'única associació de protecció animal que treballa conjuntament amb persones privades de llibertat en un projecte municipal que depèn d'un Ajuntament. L'objectiu no és només la cura dels gats, sinó que, alhora, es treballa la reinserció social de les persones privades de llibertat, realitzant sortides a l'exterior supervisades.

Si t'agraden els animals i vols participar, parla amb el teu equip de tractament.

per Associació Gats la Roca

El Calentamiento



Se denomina calentamiento al conjunto de ejercicios de los músculos y las articulaciones, primero de carácter general y luego específico, que se realiza antes de la práctica de un deporte con el fin de preparar el sistema musculoesquelético y cardiovascular del deportista para el mayor rendimiento posible. El fin de esta parte previa al entrenamiento es conseguir que el organismo se adapte más fácilmente, de forma progresiva, a los distintos niveles de intensidad a los que tendrá que hacer frente durante la práctica deportiva.

Objetivos

El calentamiento tiene entre sus principales fines prever la aparición de lesiones y preparar física, fisiológica y psicológicamente al deportista para la actividad física más intensa. Además, el calentamiento y el estiramiento de los músculos contribuyen a incrementar la elasticidad y a disminuir la posibilidad de tirones y desgarros musculares.

Por otro lado, el calentamiento tiene efectos positivos a la hora de ayudar al sujeto de la actividad a combatir el estrés, la ansiedad y mejorar la disposición psíquica, la percepción sensorial y la atención.

Por último, a nivel fisiológico, además de preparar la musculatura, se encarga también de poner a punto el sistema cardiorrespiratorio y

neuromuscular. En primer lugar se aceleran la frecuencia cardíaca y la respiratoria debido a la demanda de sangre, nutrientes y oxígeno. Junto a esta activación, también se pone de manifiesto la necesidad de eliminación del dióxido de carbono y los metabolitos de desecho que se traduce en el incremento de la circulación periférica y la transpiración.

Efectos

Los expertos en ciencias del deporte coinciden a la hora de señalar los múltiples beneficios de la práctica del calentamiento.

En primer lugar, a nivel circulatorio esta primera parte del entrenamiento produce un incremento del volumen sistólico, el volumen de sangre bombeada por el ventrículo izquierdo con cada latido, el ascenso de la frecuencia cardíaca, la tensión arterial y el volumen de sangre por minuto que llega a los músculos.

En lo relativo a la respiración, el calentamiento repercute en el incremento de la frecuencia respiratoria y el volumen de aire movilizado que, junto con la vasodilatación, mejora y facilita el intercambio gaseoso.

En cuanto al sistema muscular, se incrementan las reacciones químicas al mejorarse la actividad enzimática, también aumenta la cantidad de glucosa circulante de forma paralela al aumento de los substratos energéticos disponibles, disminuye

la viscosidad intramuscular facilitando el deslizamiento ínter e intramuscular, aumenta la rapidez de contracción y baja el tiempo de reacción, se incrementa la fuerza de contracción, la elasticidad, y las propiedades elásticas de tendones y ligamentos. Además, es importante saber que la ausencia de calentamiento puede provocar un arrancamiento de la fricción de las fibras musculares a sus tendones, además de desgarros.

En lo relativo al sistema nervioso el calentamiento facilita e incrementa la transmisión de estímulos nerviosos, lo que influye directamente en la coordinación.

Por último, a nivel psicológico el calentamiento deportivo disminuye el estado de ansiedad y fatiga inicial, refuerza la motivación intrínseca y actúa como un mecanismo de desviación del estrés precompetitivo.

Tipos de entrenamiento

Según la actividad posterior que se vaya a realizar el calentamiento puede ser de entrenamiento, si se realiza como una parte de la sesión deportiva y se aprovecha para potenciar aspectos concretos, como aumentar los niveles de flexibilidad, de competición, que corresponde a la preparación física y psicológica para una competición, y de sesión en Educación Física, como parte introductoria de la parte principal en la que se trabajarán los objetivos concretos de cada sesión.

Atendiendo a la intensidad del calentamiento, este puede dividirse entre calentamiento pasivo, o el calentamiento activo o convencional. Este último es el más común y los especialistas lo dividen entre el calentamiento general, aquel orientado para cualquier tipo de actividad físico-deportiva en el que se trabajan todos los sistemas funcio-

nales del organismo y los grupos musculares más importantes del sujeto, y el calentamiento específico, dirigido a grupos musculares más concretos.

Ejercicios

Ejercicios de movilidad:

El fin de estos ejercicios es la activación de las articulaciones destinadas a trabajar durante la segunda parte del calentamiento con una intensidad mayor de la habitual. Es la parte más breve del calentamiento y suele durar alrededor de dos minutos.

- Ejercicios que aumenten las pulsaciones:

Este conjunto de ejercicios busca aumentar las pulsaciones con el fin de que aumente la cantidad de sangre que llega al músculo. Entre estos ejercicios se incluyen actividades como correr, saltar a la comba, hacer aeróbic, etcétera. Los expertos recomiendan que la duración de esta parte del calentamiento no sea inferior a cinco minutos.

- Ejercicios de estiramiento:

El objetivo de esta parte es que los músculos estén más elásticos y puedan trabajar cómodamente a intensidades mayores.

- Ejercicios generales:

Los ejercicios generales corresponden a la parte más larga del entrenamiento, de unos 10 minutos de duración. Están pensados para aumentar el número de pulsaciones, para compensar la bajada que tiene lugar durante los ejercicios de estiramiento.

Un buen calentamiento evita la aparición de lesiones durante la práctica deportiva.



per Jose R. (MR-6)

Unicaja de Málaga, nuevo campeón de la Copa del Rey de baloncesto

El conjunto de Ibon Navarro derrota al de Chus Mateo en la final disputada en Gran Canaria (93-79)



En Las Palmas de Gran Canaria (sede del torneo copero) fueron testimonios de la confirmación de una nueva época. El baloncesto español tiene definitivamente un tercer grande y se llama Unicaja de Málaga. El conjunto andaluz conquistó la Copa con una exhibición de juego veloz y con unos jugadores enchufadísimos, transmitiendo una gran pasión frente al Real Madrid. Y eso ya no es ninguna sorpresa. El grupo de Ibon Navarro levantó así su quinto trofeo (de los nueve de su historia) en los dos últimos años después de la Copa de 2023, una Liga de Campeones FIBA, una Intercontinental y la Supercopa de España ganada precisamente ante los blancos el pasado septiembre. Hay que ser un equipazo para arrebatarse dos títulos a los madridistas en una misma temporada. Gran mérito de Unicaja y sobretodo, de Kendrick Perry, el base que aniquiló a los blancos con 27 puntazos (17 en el último cuarto) y seis asistencias. Obviamente, fue nombrado el MVP del torneo.

El Barça queda fuera el primer día de competición. Por su parte, el equipo blaugrana cayó derrotado a las primeras de cambio, en cuartos de final, ante Laguna Tenerife (91-86). Fue después de un final ajustado, en un partido que dominó durante los tres primeros cuartos. La lesión de Kevin Punter hizo mucho daño a un conjunto de Joan Peñarroya

que no supo encontrar soluciones, y que dejó sin minutos a Willy Hernangómez en toda la segunda mitad. La Copa del Rey es mucho más que un título: es el termómetro para calibrar las sensaciones de los equipos y lo que queda claro es que si los culés quieren optar a la Liga o la Euroliga tienen que trabajar mucho más para conseguir algo positivo.

Con todo eso, los blaugranas hicieron las maletas hacia Barcelona, en una primera jornada que también fue negra para los otros dos equipos catalanes, Baxi Manresa y Joventut de Badalona, que también cayeron eliminados.



per Ferran (MR-4)

La nueva Champions League

Un formato más atractivo

Esta temporada, la máxima competición europea apostó por cambiar su formato y adoptó una estructura de liguilla en la que todos los equipos compiten entre sí, sumando puntos en una tabla global. Ante la amenaza de la Superliga, la UEFA se vio en apuros y, obligada a mover ficha, decidió dar un nuevo aire a la competición.

Este cambio, ha buscado anticiparse a la demanda de unos aficionados cada vez más exigentes. Mayor dinamismo y enfrentamientos atractivos desde las primeras jornadas y, de paso, maximizar los ingresos al aumentar el número de partidos.

Con este nuevo formato, se ha pretendido eliminar partidos intrascendentes contra las cenicientas del grupo y evitar la fórmula en que bastaba ganar los tres partidos en casa para asegurar la clasificación. Eso consiguió generar grandes expectativas sobre las últimas jornadas de la fase de liga.

Tras ello, la incertidumbre cayó en esta primera eliminatoria (playoffs). Estos dieciseisavos de final llegaron con ocho equipos clasificados a octavos, entre ellos, el Barcelona y el Atlético de Madrid, que finalizaron la fase liguera en la segunda y la quinta posición respectivamente. Los otros equipos acomodados en la siguiente ronda fueron: Liverpool, Arsenal, Inter, Bayer Leverkusen, LOSC Lille y Aston Villa.

En esta segunda fase, los clubes formaron parejas en el sorteo, es decir, el 9º fue con el 10º, el 10º

con el 11º... Y así sucesivamente hasta el puesto 24. De cada dupla, uno iba al lado izquierdo del cuadro y, el otro, al derecho. De esta forma ha funcionado en su primera edición.

Un aspecto fundamental ha sido el factor campo. Los equipos que jugaron la vuelta como locales, lo hicieron por haber quedado entre el puesto 9 y el 16 de la clasificación, algo que les tocará vivir desde el lado opuesto los que lograron pasar a octavos de final, donde ahí tendrán esa ventaja los ocho primeros, los cuáles ya se hizo referencia antes.

Se avecinan los octavos de final

Ahora, la competición se encarrila hacia unos octavos de final donde también estará el Real Madrid, que consiguió clasificarse con más facilidad de la prevista ante un City desdibujado y con Mbappe destrozando la defensa citizen. Los ingleses venían moribundos de Manchester y fallecieron nada más empezar el partido de vuelta.

La sensación es que todo ha cambiado en el conjunto de Pep, de un día para el otro. La lesión de Rodri ha roto el equilibrio del equipo. La defensa, la línea más perjudicada por las lesiones, ahora parece de cristal. El mediocampo ha perdido creatividad. Y el ataque, si no está Haaland, es demasiado previsible y le falta movilidad.

En este sentido, los otros equipos que lograron clasificarse en los playoffs fueron: Feyenoord, Brujas, Bayern Múnich, Benfica, Borussia Dortmund, PSG y PSV.



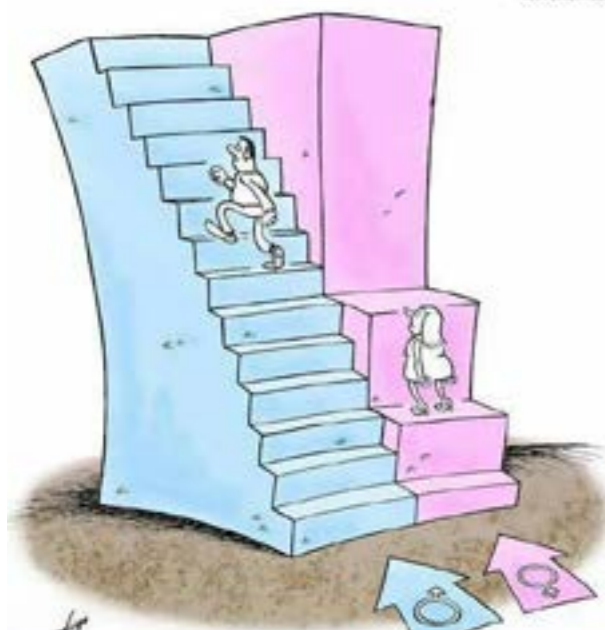
Este sería el cuadro que tendríamos ahora mismo y las fechas de las siguientes eliminatorias:

- Octavos de final: 4/5 y 11/12 de marzo de 2025
- Cuartos de final: 8/9 y 15/16 de abril de 2025
- Semifinales: 29/30 de abril y 6/7 de mayo de 2025
- Final: 31 de mayo de 2025 (Múnich)

per Ferran (MR-4)

La confusión

Generar confusión sobre los logros del feminismo y las críticas que plantea es una estrategia que busca sembrar la duda. Esta duda provoca distanciamiento, lo que a su vez genera pasividad y falta de interés por comprender las reivindicaciones feministas en nuestra sociedad. Cuando hay pasividad, nada cambia, y todo sigue igual, que es precisamente el objetivo del machismo. Hoy en día, no se puede realizar una crítica directa al feminismo sin generar un rechazo social mayoritario, pero sí se puede inducir confusión. De esta manera, el objetivo se cumple: que todo permanezca inalterado. Esta estrategia se manifiesta a través de los “neomachismos”, una reactivación de los mitos tradicionales, como el de Eva “perversa” frente a un Adán “cándido”.



Hasta finales de los años 90 se negaba la violencia de género. Gracias a una ardua lucha, hoy en día resulta innegable. ¿Qué hace entonces el posmachismo? Reinventa mitos, como el de las denuncias falsas, afirmando que el 80% de ellas lo son. Argumentan que todas las que no terminan en sentencias condenatorias son falsas. En España, la Fiscalía General del Estado reconoce que el porcentaje de denuncias falsas oscila entre el 0,010% y el 0,018%, según el año. Además, advierte que muchas de las denuncias sin sentencia condenatoria no se deben a que el delito no se haya cometido, sino a la falta de pruebas suficientes para romper la presunción de inocencia. Las memorias de la Fiscalía entre 2002 y 2016 cifran las denuncias falsas en un 0,0075%.

El posmachismo ha logrado imponer la creencia de que las denuncias falsas son frecuentes en casos de violencia de género. ¿Cuál es su estrategia? Desviar la atención, relativizar el problema con frases como “hay muchas denuncias falsas” o “las mujeres también maltratan”. Así consigue que la sociedad no perciba la realidad objetiva ni siquiera al contrastar datos oficiales. En el periodo citado, la media anual de mujeres asesinadas fue de 60, y se registraron 600.000 denuncias. Sin embargo, el debate público se centra en las excepciones y no en el problema estructural del machismo. Como resultado, el feminismo deja de percibirse como la solución necesaria.

La victimización del hombre

Algunos sostienen que los hombres también son víctimas del machismo, ya que sufren más accidentes laborales y de tráfico, tienen menor esperanza de vida y son mayores consumidores de drogas. También afirman que la igualdad promovida por el feminismo solo beneficia a las mujeres. El especialista Miguel Lorente explica: “Los hombres somos más un producto del machismo que víctimas del machismo. Disfrutamos de privilegios que, aunque tienen consecuencias negativas, no nos convierten en víctimas. Decir que somos víctimas del machismo es como lamentarse por los aristócratas medievales que sufrían gota por comer en exceso” (Los nuevos hombres nuevos, Ed. Inago Mundi, 2009). Es importante tomar nota de estos discursos posmachistas y entender que, lejos de promover la igualdad, buscan perpetuar una estructura social que sigue favoreciendo a los hombres en detrimento de las mujeres.



per David V. (MR-1)

Babe Ruth



No se puede vencer a alguien que nunca se rinde

Jesus Quintero



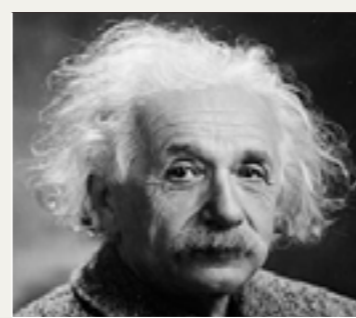
Muere lentamente quién no se atreve a abandonar lo seguro para luchar por sus sueños

Johann Wolfgang von Goethe



Ningún mar en calma hizo experto a un marinero

Albert Einstein



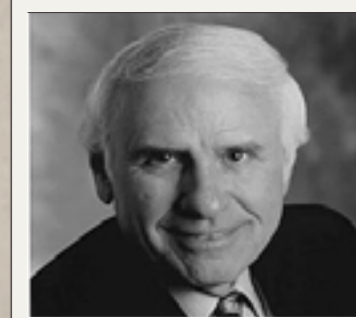
La vida es como montar en bicicleta, tienes que avanzar para mantener el equilibrio

Benjamin Franklin



Es posible que las lecciones te gusten o te parezcan irrelevantes y tontas; pero no hay errores, solo lecciones

Jim Rhon



Si no estás dispuesto a arriesgar lo inusual, tendras que conformarte con lo ordinario

Eleanor Roosevelt



Nadie puede hacerte sentirte inferior sin tu consentimiento

Hypatia de Alejandria



Defender el derecho a pensar libremente es defender la razón y la ciencia

Indira Gandhi



El poder para moldear el futuro de la república estará en manos de los soñadores

Benazir Bhutto



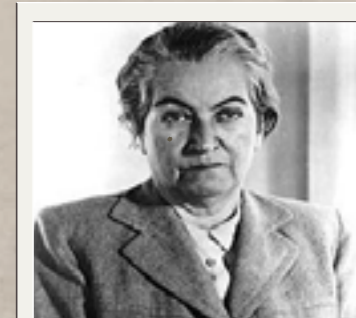
La democracia es necesaria para la paz y para asegurar el respeto a los derechos humanos

Gabriela Mistral



Sigue tu pasión. Mantente fiel a ti mismo. Nunca sigas el camino de otro, a menos que estés en el bosque y estés perdido y veas un camino. Eso significa que debes seguirlo

Ellen Degeneres



El futuro de los niños es siempre hoy. Mañana será tarde

per Alex G. (MR-4)

Para marzo de 2025 el horòscopo aconseja no perseguir la cantidad, sino la calidad. En este mes, los astros sugieren que la paciencia será clave para alcanzar tus objetivos. No te dejes llevar por impulsos repentinos y confía en que el esfuerzo constante dará mejores resultados que las decisiones apresuradas. Las oportunidades pueden presentarse de manera inesperada, pero solo aquellas que analices con cautela y determinación te llevarán por el camino correcto. Además, marzo será un periodo ideal para la introspección y el crecimiento personal. Confía en tu intuición y no temas hacer ajustes en tu entorno si es necesario. La clave del éxito estará en mantener la calma y actuar con inteligencia.

Aries: Promete ser un año lleno de acción, cambios y aprendizajes profundos. Tu naturaleza impulsiva y valiente se verá reforzada por tu propia energía. Aries traerá un enfoque renovado hacia el amor y los deseos. Es una excelente época para reiniciar proyectos, ya que estarás motivado/a por la aventura y la búsqueda del placer.

Tauro: Tauro tendrá un año de cierre de ciclos y renovación personal. Los primeros meses reflejarán su evolución, impulsándolo/a a nuevos proyectos. Sin embargo, el eclipse del 29 de marzo traerá emociones intensas que requerirán tiempo para asimilar.

Géminis: Géminis tendrá un año de crecimiento, flexibilidad y nuevas oportunidades. Júpiter impul-

sará el optimismo y la confianza, especialmente en los primeros meses. Es un momento ideal para establecer metas ambiciosas y aprovechar el impulso del universo.

Cáncer: Este año traerá profundos cambios emocionales y crecimiento personal. Será clave gestionar sentimientos y expresarlos de forma sana. Reflexionar sin reprimir emociones ayudará a evitar impulsividad y frustración. Encontrar equilibrio será fundamental para avanzar.

Leo: Leo enfrentará grandes desafíos y oportunidades para brillar. La primera parte del año será intensa, pero servirá para reflexionar sobre sus metas. Es el momento ideal para liderar proyectos con pasión. Sin embargo, deberá evitar que el orgullo influya en sus decisiones.

Virgo: Virgo vivirá un año de introspección y liberación. El eclipse lunar será clave para reconocer y soltar patrones emocionales del pasado. Este proceso permitirá avanzar hacia un mayor equilibrio. Es un tiempo ideal para el crecimiento personal.

Libra: Libra vivirá un año de liberación emocional y cierre de ciclos. El eclipse del 29 de marzo será clave para resolver asuntos pendientes. Venus en Aries impulsará la autoafirmación y la independencia en las relaciones. Además, será un buen momento para conectar con la intuición y la espiritualidad.

Escorpio: Escorpio vivirá un año de reno-

vación y transformación profunda. Será un período clave para reconstruir su mundo interno y social. Los cambios impactarán tanto sus emociones como sus relaciones. Abrazar esta evolución será esencial para su crecimiento.

Sagitario: Sagitario tendrá un año emocionante, lleno de oportunidades y crecimiento. Júpiter impulsará la expansión y el aprendizaje. Habrá desafíos en la gestión del tiempo y las prioridades, pero poco a poco logrará equilibrio. Será un período ideal para redefinir su camino.

Capricornio: Este año traerá estabilidad y equilibrio, permitiendo asentar lo aprendido. La primera mitad estará marcada por introspección y reajuste. Será clave cerrar ciclos pendientes para abrirse a nuevas oportunidades. También habrá espacio para el descanso sin perder de vista las metas.

Acuario: Este año será revolucionario, marcando un ciclo de renovación y evolución. Impulsará a cuestionar estructuras personales, sociales y emocionales. Será clave para redefinir el propósito de vida. Además, motivará a tomar un rol activo en los cambios deseados.

Piscis: Este año será clave para la transformación y realización personal. Una energía espiritual ayudará a materializar sueños. Los eclipses influirán en el bienestar, la intuición y el equilibrio. La primera mitad traerá desafíos que impulsarán el crecimiento.

per Daniel B. (MR-7)



Amor Towles (nacido en 1964 en Boston) es un escritor estadounidense reconocido por sus novelas de ficción literaria. Se graduó en Yale y obtuvo una maestría en Literatura Inglesa en Stanford, tras lo cual trabajó durante más de veinte años en el sector financiero antes de dedicarse por completo a la escritura. Su primera novela, Normas de cortesía (2011), fue un éxito internacional, seguida por Un caballero en Moscú (2016), que se mantuvo en la lista de bestsellers del New York Times durante 59 semanas y fue adaptada a una miniserie en 2024. En 2021, publicó La autopista Lincoln, también aclamada por la crítica, y en 2024 lanzó la colección de relatos Mesa para dos.

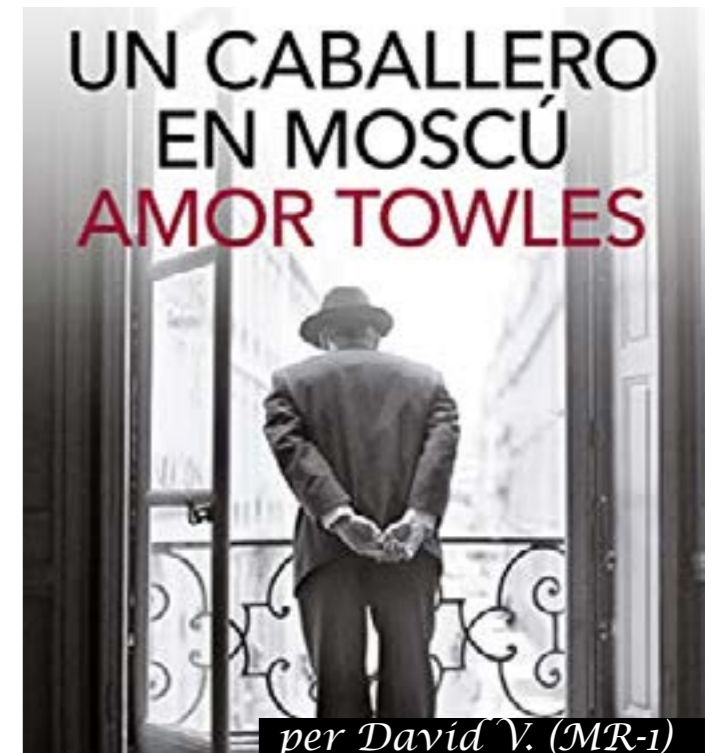
El protagonista de la segunda novela del escritor bostoniano Amor Towles es un aristócrata venido a menos, el conde Aleksandr Ilich Rostov, quien ha sido despojado de sus privilegios y obligado a confinarse en uno de los hoteles más emblemáticos de Moscú: el Metropol. Todo sucede en 1922, cuando Rostov es condenado a muerte por los bolcheviques. Solo un giro del destino lo salva: un poema subversivo que escribió diez años antes provoca que el comité revolucionario le conmute la pena máxima por este peculiar arresto domiciliario. ¿Cómo será vivir más de tres décadas recluido entre las paredes de un hotel?

Un caballero en Moscú nos presenta a este particular huésped del Metropol, un establecimiento situado a escasa distancia del Kremlin y el Bolsói. De carácter refinado y erudito, las pasiones de Rostov son los placeres mundanos: la buena mesa, la música y la lectura. El lector asiste a su confinamiento en el hotel y descubre las relaciones que establece con los singulares personajes que desfilan por el Metropol. Towles construye un relato magnético que, además, refleja el microcosmos de la sociedad rusa de la época. Las múltiples historias protagonizadas por el conde nos permiten conocer diversos aspectos de la vida en aquel tiempo.

A pesar de su encierro, Rostov encuentra formas de darle sentido a su existencia. A medida que el tiempo avanza, establece lazos profundos con empleados y huéspedes del hotel, entre ellos la joven Nina, una niña curiosa que le enseñará pasadizos ocultos y secretos del Metropol. También conocerá a la enigmática actriz Anna Urbanova, con quien compartirá una relación marcada por la complicidad y la nostalgia. Uno de los grandes aciertos de la novela es la manera en que Towles equilibra la historia personal del conde con el contexto histórico. A través de las

conversaciones y vivencias de Rostov, el lector es testigo de los profundos cambios políticos y sociales que transforman Rusia durante más de treinta años, desde la consolidación del régimen soviético hasta la Guerra Fría. La vida del conde dentro del Metropol se convierte en una metáfora del destino de muchos aristócratas y ciudadanos que vieron sus vidas trastocadas por la Revolución. Sin embargo, lejos de amargarse por su situación, Rostov encuentra belleza en los pequeños detalles y demuestra que la dignidad y la elegancia pueden mantenerse incluso en las circunstancias más adversas.

Todo ello está protagonizado por un personaje lleno de fuerza y carisma, eje de escenas marcadas por el humor, la ironía, el amor y la originalidad. El resultado es un elegante relato que retrata la Rusia de la época con todos sus claroscuros, mostrando que, incluso en el encierro, la vida puede ser rica en experiencias y significado.



per David V. (MR-1)

Regalo mi microondas: no calienta, pero gira y se ve bien.

5 Me gusta 4 comentarios

Es decir, ¿el pollo no se va a calentar, pero sí se va a divertir?

Y entonces, con tanto frío, te das cuenta que tu gordura navideña tenía un propósito.



A) ¿Quién es tu héroe?

Mi papa

B) ¿Por qué lo consideras un héroe?

Es muy fuerte

C) Tu héroe ¿le tiene miedo a algo?

A mi mama

Y por último leerás esta

Primero vas a leer esto

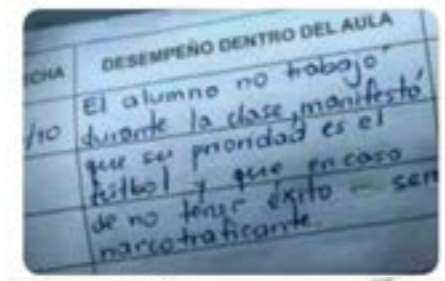
Después vas a leer esto

Ya que todo les da risa, les presento a:

ELMO... Tociclista

Quando pierdes el cabello, pero no pierdes el humor.

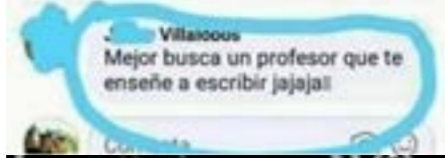
- ¿Qué tal va tu hijo en el colegio?



Vusco Nobio quemé en carne propia

279 436 comentarios

Me gusta Comentar



Trapezista con diarrea caga sobre 23 espectadores del circo

Dicen que el Show fue una mierda...

- Hey amigo, ya que tú eres bueno con Photoshop, haz un montaje y ponme con un buen físico.

- No se diga más.



Esa tecnología no la tiene ni la NASA.



Vengo del año 2150 agan sus preguntas ¿?

29 comentarios - 12 veces compartido

José Manuel ¿Ya no existe la "H"?

Perdón ma, te llame sin querer

3 MENSAJES NO LEÍDOS

No hay problema, yo te tuve sin querer

El mundo si todos nos tratáramos como nos tratamos por correo electrónico.

El mundo si todos nos tratáramos como nos tratamos por correo electrónico.



Gracias a mi silencio muchas relaciones podrán festejar su "14 de febrero"

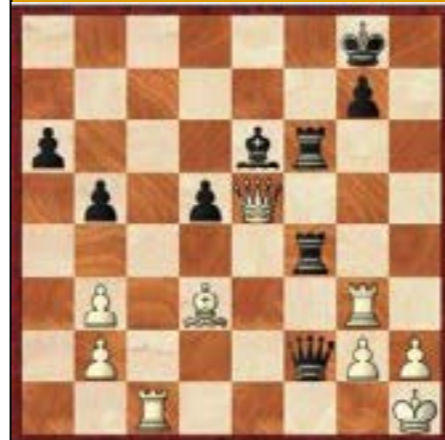
ESCACS



PROBLEMA 1
JUEGAN BLANCAS
TEMA: DESVIACIÓN



PROBLEMA 2
JUEGAN BLANCAS
TEMA: DESTRUCCIÓN



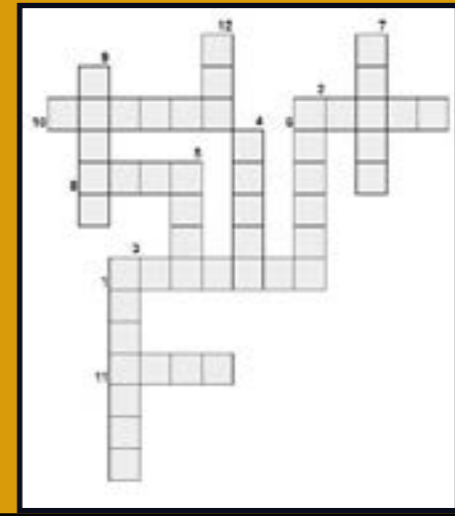
PROBLEMA 3
JUEGAN BLANCAS

TEMA: DESTRUCCIÓN DE LA DEFENSA

MOTS

ENCREUATS

- INTELIGENCIA DE LA ESPECIE HUMANA.
- POTENCIA. VIGOR, CAPACIDAD DE RESISTENCIA.
- QUE OCUPA EL LUGAR NÚMERO UNO EN UNA SERIE ORDENADA. DICHO DE UNA PERSONA O DE UNA COSA: QUE PRECEDE A LAS DEMÁS DE SU ESPECIE EN ORDEN, TIEMPO, LUGAR, SITUACIÓN, CLASE O JERARQUÍA.
- CREACIÓN. TODO LO CREADO.
- AFFECTO ÍNTIMO.
- COMBUSTIÓN.
- DE EDAD. DÍCESE DE LA PERSONA DE MUCHA EDAD.
- CADA UNA DE LAS VEINTICUATRO PARTES DEL DÍA SOLAR. TIEMPO DE SESENTA MINUTOS.
- PERÍODO DEL DÍA SIN LUZ NATURAL.
- INDIVIDUO DE LA ESPECIE HUMANA. SER VIVO INTELIGENTE.
- PLATAFORMA CON CUATRO PATAS.
- BASE DE LA PIERNA.



SUDOKU

SUDOKU 1

		7	6	3				
3			8					5
9			2	5	7	1		
9	5	8			1	4		
4		3						9
2	6						5	7
6		9				8		4
		4			9	5	3	

SUDOKU 2

			8			3	7	2
5					2			
2	3		5	7		4		
		3	4	9			6	5
7		5					3	
8		4						
	7					5		8
			8	2	5		7	
8					6			3

SUDOKU 3

		8			2	6		
7		3	8	6		2	5	9
6		5					4	
							4	6
1		4			3	8	9	
2				5				
5			4	2				
					6		2	4
4		3					7	

ENDEVINALLES

- YA VES, YA VES, TAN CLARO QUE ES Y NO ME LA ADIVINAS DE AQUÍ A UN MES.
- BUENAS Y SONORAS CUERDAS TENGO; CUANDO ME RASGAN, A LA GENTE ENTRE-TENGO.
- VENGO DE PADRES CANTORES, PERO YO NO SOY CANTOR, LLEVO LA ROPA BLANCA Y AMARILLO EL CORAZÓN. ¿QUIÉN SOY?
- CABEZA DE HIERRO, CUERPO DE MADERA, SI TE PISO UN DEDO, ¡MENUDO GRITO PEGAS!
- CUANDO LLUEVE Y SALE EL SOL, TODOS LOS COLORES LOS TENGO YO.

SOLUCIÓ ESCACS, SUDOKU, MOTS ENCREUATS I ENDIVINALLES

ESCACS

Solució Problema 1

TEMA: **DESVIACIÓ**

La debilitat negra vuelve a estar en su rey, que se encuentra en el centro, donde es muy vulnerable. Además la columna d, totalmente abierta, es una autopista que lleva directamente a las habitaciones personales del monarca

- 1.Db4 Maniobra de DESVIACIÓ que pretende sacar al alfil de e7 y facilitar, de este modo, la entrada de la torre por d8 1...Td6 medida desesperada para evitar el mate en e7, interponiéndose entre la dama blanca y e7 2.T1xd6 Dxd6 [2...Axd6 3.Dxb7+- con mate imparabile] 3.Txd6 Axd6 4.Dxd6 con gran ventaja para el blanco 1-0

Solució Problema 2

TEMA: **DESTRUCCIÓ**

Las negras creen tener la coronación del peón blanco bajo control, pero cuando el rey está en la octava fila la cosa no es tan sencilla 1.Txc8 Txc8 2.Td8+ Te8 3.Txe8+ Txe8 4.a6 ésta es la clave de toda la combinación, la torre negra no podrá controlar la coronación de los dos peones 4...Tc8 5.a7 1-0

Solució Problema 3

TEMA: **DESTRUCCIÓ DE LA DEFENSA**

La principal debilitat negra es la falta de defensa en la octava fila 1.Tc8+ maniobra de desviación que busca dejar libre la columna 'e' para la entrada de la dama blanca 1...Axc8 [1...Rf7 2.Dc7+ Ad7 3.Dxd7#] 2.De8+ Tf8 3.Txg7+ sacrificio de torre, un ataque de demolición que acaba con la muralla defensa del rey 3...Rg7 4.Dg6+ la dama aprovecha la brecha abierta 4...Rh8 5.Dh7++ 1-0

SUDOKU

SUDOKU 1 SOLUCIÓ

3	2	5	7	4	8	9	6	1
7	8	4	6	1	9	5	3	2
6	1	9	5	3	2	8	7	4
2	6	1	8	9	4	3	5	7
4	7	3	2	5	6	1	8	9
9	5	8	3	7	1	4	2	6
8	9	6	4	2	5	7	1	3
1	3	2	9	8	7	6	4	5
5	4	7	1	6	3	2	9	8

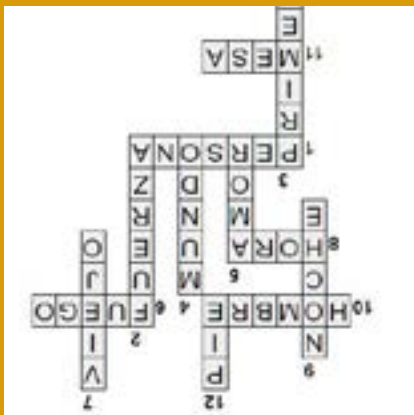
SUDOKU 2 SOLUCIÓ

5	8	9	7	1	6	2	4	3
3	4	1	8	2	5	6	7	9
6	7	2	9	3	4	5	1	8
8	6	4	3	5	1	9	2	7
7	9	5	2	6	8	1	3	4
1	2	3	4	9	7	8	6	5
2	3	6	5	7	9	4	8	1
4	5	7	1	8	2	3	9	6
9	1	8	6	4	3	7	5	2

SUDOKU 3 SOLUCIÓ

4	6	2	3	8	5	9	7	1
8	3	7	1	9	6	5	2	4
5	9	1	4	2	7	3	8	6
2	8	6	9	5	4	7	1	3
1	5	4	6	7	3	8	9	2
3	7	9	2	1	8	4	6	5
6	2	5	7	3	9	1	4	8
7	4	3	8	6	1	2	5	9
9	1	8	5	4	2	6	3	7

MOTS ENCREUATS



ENDEVINALLES

1. LAS LLAVES
2. LA GUITARRA
3. EL HUEVO
4. EL MARTILLO
5. EL ARCOÍRIS