

# EL 5è CAMÍ

LA REVISTA INDEPENDENT DE QUATRE CAMINS

**Nº 71**

*Abril - Maig*  
*2024*

*La Roca del Vallès*  
*Barcelona*

**6**

**CELEBRACIONS DEL  
DIA DEL POBLE GITANO**

FOTOS FETES AL CENTRE  
SELECCIONADES  
PEL CONCURS  
LECTURA I PRESÓ 2024

**16**

**ENTREVISTA COMIAT  
A L'ENRIQUETA**

**18**

**RÀDIO QUATRE  
CAMINS PRESENTA:  
"COL·LECTIU GIRALT"**

**30**

**LA LLEGENDA  
DE SANT JORDI**



Estimats lectors, ens dirigim a vosaltres amb l'arribada del setanta-unè número de la nostra revista "El Cinquè Camí". En aquesta edició, que correspon als mesos d'abril i maig, continuem compromesos amb la difusió de continguts rellevants i interessants per a la comunitat penitenciària.

En aquesta ocasió, ens complau destacar algunes dates especials que ens ofereixen l'oportunitat de reflexionar i celebrar. En primer lloc, la diada de Sant Jordi, una festa que ens invita a commemorar la cultura i la tradició catalana, fomentant la lectura i el coneixement entre tots els membres de la nostra comunitat. Així mateix, assenyalaré el Dia Internacional de l'Activitat Física, recordant la importància de mantenir-nos actius i saludables, fins i tot en els entorns penitenciaris, com a part essencial del benestar personal i la inserció social.

D'altra banda, no podem oblidar el Dia del Treballador, una jornada de reivindicació i reconeixement dels drets laborals, així com el Dia de la Mare, una oportunitat per a expressar gratitud i amor envers les figures maternes que ens donen suport i inspiració.

En aquesta edició, també volem destacar la jubilació de l'Enriqueta, que ha estat una figura fo-

ramental en el nostre centre durant 30 anys. La seva dedicació i esforç han deixat una empremta inesborrable en tots nosaltres, i li desitgem el millor en aquesta nova etapa de la seva vida.

A més, volem ressaltar el programa de ràdio LGTBIQ+ "Col·lectiu Giralt", que s'inicia sent una plataforma vital per a l'expressió i el suport de la comunitat LGTBIQ+ dins i fora del nostre centre. La seva tasca és crucial per fomentar la inclusió i el respecte entre tots. També, posem en valor el torneig de futbol on van participar 7 centres de Catalunya, que es va dur a terme en el marc dels Jocs Olímpics Penitenciaris. Aquest esdeveniment no només promou l'activitat física i la salut, sinó també l'esperit esportiu entre els interns.

Apreciem una vegada més el vostre suport i col·laboració, i esperem que gaudiu d'aquesta edició de la nostra revista. El vostre suport i col·laboració són essencials per a la realització d'aquest projecte, que busca informar, educar i inspirar a la nostra comunitat. A més, volem destacar l'excel·lent treball dels interns del taller de disseny gràfic, que amb la seva dedicació i professionalitat contribueixen a la qualitat i l'impacte visual de la nostra publicació.

Redacció de Disseny Gràfic  
Centre Penitenciari Quatre Camins

HABLEMOS DE LIBROS.....	20
PROJECTES DE CATALÀ ALS MÒDULS.....	22
LA REALIDAD DE LA VIDA.....	23
EL DIA DEL TRABAJADOR.....	24
POSA UN FISIOTERAPEUTA A LA TEVA VIDA.....	26
EL MOTOR DEL PROPER BARÇA.....	28
REAL MADRID DE FÚTBOL.....	29
LA LLEGENDA DE SANT JORDI.....	30
POEMAS.....	31
CURIOSITATS.....	32
FRASES PER PENSAR.....	33
MEMES.....	34
JOCS.....	35
SOLUCIONS.....	36

EN AQUEST NÚMERO:	
EDITORIAL.....	2
EFEMÈRIDES.....	3
CONCURS LECTURA I PRESÓ.....	4
CELEBACIONS DEL DIA DEL POBLE GITANO.....	6
MARXA NÒRDICA 2024.....	7
TORNEIG DE FUTBOL INTERCENTRES.....	8
FESTIVAL DE CINEMA VENT DEL NORD.....	9
AJEDREZ EN PRISIÓ.....	10
DIÀLEGS SOCRÀTICS, TALLER DE RISOTERÀPIA I FESTA FI DEL RAMADÀ.....	11
FIRES PER LA DIADA DE SANT JORDI.....	12
PROGRAMA SANT JORDI.....	13
LA SELECCIÓ DE FUTBOL SALA.....	14
EL DIA DE LAS MADRES.....	15
ENTREVISTA A L'ENRIQUETA.....	16
PROGRAMA "COL·LECTIU GIRALT".....	18

ABRIL

- Día Mundial de la Educación (1 de abril): La importancia de la Educación para crear sociedades libres y desarrolladas es el objetivo central de esta fecha. Reivindica la necesidad de un acceso a la educación real y gratuita para todos los seres humanos

- Día Internacional sobre la Concienciación del Autismo (2 de abril): Es importante trabajar por este fin desde los centros escolares para fomentar la empatía y la normalización entre el alumnado.

- Día Internacional del Deporte para el desarrollo y la paz (6 de abril): El objetivo de este día es reconocer el papel positivo del deporte y la actividad física en las comunidades y en la vida de las personas en todo el mundo.

-Día Mundial de la Salud (7 d'abril): Todos los años, la OMS delimita un eje temático o problemática para trabajar durante todo el año, la cual es debatida por los Estados Miembros para proponer programas de prevención, soluciones, asistencia, actualizaciones científicas, investigaciones, etc.

- Día Mundial del Arte (15 de abril): Desde el año 2012 se conmemora esta fecha que pretende reivindicar el valor del arte y el pensamiento creativo como motor de cambio de la sociedad y el pensamiento humano.

- Día Mundial de la Creatividad y la Innovación (21 de abril): La creatividad es una de las mayores cualidades que poseen los menores y debe ser potenciada para ayudarles a emprender todo lo que se propongan.

- Día Internacional de la Madre Tierra (22 de abril): La 'Madre Tierra' o 'Pachamama', como la denominaban los pueblos indígenas de los Andes, es la esencia de toda vida humana. Sin ella, nuestra existencia no sería posible y reivindicar su poder y la necesidad de respetarla y cuidarla es el objeto central de esta jornada.

- Día Internacional del Libro (23 de abril): Pretende reivindicar la importancia de fomentar la lectura, las editoriales y la propiedad intelectual.

MAYO

- Día contra el Acoso Escolar (2 de mayo): El Día Internacional contra el Bullying o el Acoso Escolar tiene como objetivo concienciar sobre el riesgo de este problema en los niños y jóvenes a nivel mundial y aportar diferentes estrategias para evitar que se produzca.

- Día Internacional de las Aves (9 de mayo): Pretende reivindicar la importancia de fomentar la lectura, las editoriales y la propiedad intelectual.

- Día Escolar de las Matemáticas (12 de mayo): Cada 12 de mayo se celebra el Día Escolar de las Matemáticas, fecha que coincide con el nacimiento de Pedro Puig Adam, el precursor de la didáctica de las matemáticas en España durante la década de los años 50.

- Día Internacional de las familias (15 de mayo): Esta celebración fue establecida por las Naciones Unidas en 1993 con el fin de remarcar el papel de todas las familias en la educación de los hijos desde la infancia.

- Día Internacional contra la LGTBIfobia (17 de mayo): Denunciar la discriminación que sufren las personas con preferencias sexuales diferentes a las convencionales (homosexuales, transexuales, bisexuales) es el propósito del Día Internacional contra la LGTBIfobia.

- Día Internacional de los Museos (18 de mayo): Visitar un museo ofrece la oportunidad de aprender sobre cultura, ciencia o historia.

- Día Internacional del juego (28 de mayo): Jugar es uno de los derechos recogidos en el Artículo 31 de la Convención de los Derechos del Niño debido a la importancia que tiene en el desarrollo personal, social, físico y mental de los menores.

- Día Mundial sin Tabaco (31 de mayo): En 1989, la Asamblea Mundial de la Salud estableció el 31 de mayo como jornada para la concientización sobre los riesgos que implica el consumo de tabaco, tanto para la salud como para el ecosistema y la economía

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. Amb la participació de la Biblioteca i 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.

# 12è Concurs de Fotografia "Lectura i Presó"

A la present edició, presidida per la consellera Gemma Ubasart van assistir una seixantena de persones



**E**l 25 d'abril, va tenir lloc amb gran expectació l'acte de lliurament de premis del 12è Concurs de Fotografia "Lectura i Presó", la 12a edició d'aquest esdeveniment que posa en relleu la importància de la lectura dins del context penitenciari. Organitzat per la Direcció General d'Afers Penitenciaris, el Centre d'Estudis Jurídics i Formació Especialitzada (CEJFE) i la Fundació APIP-ACAM, aquest concurs ha estat un punt de trobada per a fotògrafs interns i externs interessats a capturar la riquesa cultural i educativa que s'esdevé dins les presons.

Amb el tema "Lectura i Presó", els participants han explorat la relació entre la pràctica de la lectura i la fotografia. Les imatges seleccionades no només mostren la diversitat de l'experiència lectora dins dels centres penitenciaris, sinó que també serveixen com a mitjà per difondre fora dels murs de la presó l'activitat cultural i educativa que es porta a terme.



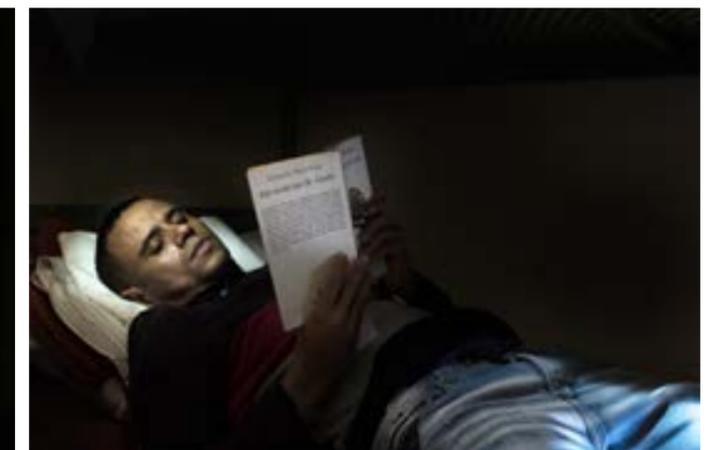
**1R PREMI**  
**C.P. PONENT**

L'acte de lliurament de premis, celebrat al Districte Administratiu, va ser una oportunitat per exposar les 25 fotografies seleccionades i reconèixer el talent dels seus autors. La consellera Gemma Ubasart va presidir l'acte, destacant la importància de la cultura com a vehicle per trencar estereotips i connectar la presó amb la societat. Els premis van reconèixer l'excel·lència en la captura d'instants que reflecteixen la vitalitat cultural i el compromís amb la reinserció: el primer i tercer premi van ser per al Centre Penitenciari de Ponent, mentre que el segon premi va recaure en la presó de Joves. El nostre centre va obtenir dues fotografies seleccionades per a l'exposició.

Per altra banda, abans de concedir els premis fotogràfics, l'organització va homenatjar als interns amb més passió per la lectura i la seva tasca en promocionar la biblioteca de cada centre penitenciari de Catalunya. El premi "bon usuari de Biblioteca" dins la categoria "Dinamitzador de la Biblioteca" del nostre centre, va ser per a José Antonio Mirones Calderón. Enhorabona!



**2N PREMI**  
**C.P. JOVES**



**3R PREMI**  
**C.P. PONENT**

*per Juan Carlos B. (MR-7)*

# Celebració del Dia del Poble Gitano al Centre Penitenciari

Amb motiu del Dia Internacional del poble Gitano, durant la setmana del 8 d'abril es van celebrar diversos actes



**E**l passat mes d'abril va ser un temps de celebració al Centre Penitenciari, amb una sèrie d'actes organitzats per honorar i reconèixer la cultura i la contribució del poble gitano. En un esforç per promoure la inclusió i la diversitat, els interns gitans van tenir l'oportunitat de commemorar aquesta festivitat amb els seus companys i la comunitat en general.

El dia 4 d'abril, la Federació d'Associacions Gitanes de Catalunya (FAGIC) va oferir un concert de flamenc, una expressió artística profundament arrelada en la cultura gitana, per iniciar les celebracions de la setmana. Aquest esdeveniment va proporcionar un espai per compartir i gaudir de la música, reforçant els llaços entre els membres de la comunitat.

El dia 11 d'abril, el teatre del centre va ser l'escenari d'una festa gitana organitzada per CEPAIM, amb un programa ric en cultura i tradició. Es va llegir un discurs emocionant sobre el significat i l'orgull de ser gitano, destacant la resiliència i la riquesa de la seva identitat. Els interns també van presentar un concert, demostrant el seu talent i passió musical. A més, en aquesta ocasió es va donar a conèixer el projecte "Accions a Víctimes de Discriminació" de la FAGIC, posant èmfasi en la lluita contra la discriminació i la promoció de la igualtat d'oportunitats per a tots.



per Manuel S. (MR-1)

# Marxa Nòrdica pel Dia Internacional de l'Activitat Física

Al voltant de 100 persones es van donar cita al voltant del centre per participar en la ruta on van participar quatre centres penitenciaris

**D**urant el mes d'abril, el Centre Penitenciari va acollir la caminada de marxa nòrdica en commemoració del Dia de l'Activitat Física. Amb la participació de prop de 100 persones, incloent-hi interns i professionals de quatre centres penitenciaris diferents, l'esdeveniment va ser una mostra de conscienciació sobre els beneficis de l'exercici físic.

La ruta, que s'estenia per uns 10 quilòmetres per trams a través de Vilanova i el poble de la Roca del Vallès, va proporcionar una oportunitat única per connectar amb la natura i promoure la salut física i mental. Els monitors esportius van jugar un paper clau en guiar i motivar els participants durant tot el recorregut, assegurant-se que tothom pogués gaudir de l'experiència de manera segura i gratificant.

Més enllà de l'exercici físic en si mateix, la caminada va ser un recordatori del poder de la comunitat i la solidaritat. Tant interns com professionals van compartir moments de convivència i suport mutu, demostrant que l'activitat física pot ser una eina per construir vincles i fomentar una cultura de benestar dins del centre penitenciari.

En definitiva, la caminada de marxa nòrdica va ser un èxit rotund, destacant el compromís del Centre Penitenciari amb la promoció de la salut i el benestar dels seus membres. Aquesta iniciativa no només ha reforçat els llaços comunitaris, sinó que també ha posat de manifest la importància de prioritzar la salut i el moviment en la vida



per Jorge R. (MR-6)

# Torneig de futbol entre els diferents centres de Catalunya

Activitat dins la programació de les Jornades Esportives dels Jocs Olímpics Penitenciaris 2024

**E**l passat 15 de maig, dins del marc de les Jornades Esportives dels Jocs Olímpics Penitenciaris 2024, es va dur a terme l'esperat torneig de futbol 7 a la ciutat de Barcelona.

Amb la participació de set centres penitenciaris de Catalunya, la competició prometia ser un emocionant desplegament d'habilitats esportives. Els enfrontaments es van disputar en partits de 20 minuts, en un format de lliga que va mantenir la intensitat al llarg de tota la jornada.

Al final del dia, el podi va reflectir l'esforç i la dedicació dels equips participants. El primer lloc va ser conquerit per un combinat dels centres de Més d'Enric i Puig de les Basses, qui van demostrar un joc excepcional i un esperit indomable al camp.

El conjunt que representava el nostre centre va quedar en segona posició, mostrant un rendiment destacat i un compromís admirable amb l'esport i la competició.



La jornada va ser un èxit en quant a la promoció dels valors fonamentals de l'esport: treball en equip, superació personal i respecte mutu. Celebrem el talent i la passió de tots els participants, i esperem amb entusiasme futures edicions d'aquest esdeveniment, que sens dubte seguirà sent una font d'inspiració i motivació per a tots nosaltres. Enhorabona a tots els involucrats en aquest torneig!



per Redacció Disseny Gràfic

# Èxit en la tercera edició del Festival de Cinema Vent del Nord

Quatre Camins va obtenir el premi al millor curtmetratge amb el vídeo "Rutina"



**E**l Centre Penitenciar Puig de les Basses ha tingut l'honor de ser l'amfitrió de la tercera edició del Festival de Cinema Vent del Nord, en col·laboració amb el Festival de Sitges, la Fundació Gala-Dalí, TV3 i altres entitats. Aquest esdeveniment, nascut amb la voluntat d'apropar realitats i trencar barreres, ha aconseguit consolidar-se com una cita ineludible dins del panorama cultural dels centres penitenciaris. El principal objectiu d'aquest

festival és apropar l'àmbit penitenciar a la comunitat mitjançant el poder del cinema. A través d'aquesta forma d'expressió artística, es busca fer arribar la cultura, els esdeveniments actuals i les problemàtiques socials a les presons, alhora que es fa visibles les realitats que s'hi viuen.

En aquesta tercera edició, diferents centres penitenciaris de Catalunya van organitzar sortides programades per acudir a aquest esdeveniment, convertint-lo en una oportunitat única per compartir experiències i coneixements entre els interns i el públic exterior. La jornada va iniciar amb una enriquidora visita al Museu Dalí, que va permetre als participants connectar amb el llegat artístic i la genialitat del pintor surrealista. Seguidament, es va celebrar un dinar de germanor, que va afavorir la convivència i l'intercanvi d'impressions entre els assistents.

Finalment, el moment més esperat de la jornada va arribar amb l'entrega de premis, que es va realitzar en el mateix Museu Dalí, i la projecció dels tres vídeos guardonats. Aquests audiovisuals van demostrar el talent, la sensibilitat i la capacitat de reflexió dels interns, convertint-se en una mostra de la seva creativitat i compromís amb l'art.

per Juan Carlos B. (MR-7)



# Ajedrez en prisió

Resumen del club MABEPA (CP Quatre Camins) en la Lliga Catalana d'Escacs que se ha disputado entre los meses de enero y abril de 2024

**Y**a hemos concluido el Campeonato de Clubes de Ajedrez! Es momento de analizar nuestra actuación. Para algunos internos, la simple idea de participar como federados en la Liga Catalana de Ajedrez, un deporte considerado elitista, generaba muchas dudas. La mayoría de nosotros solo jugamos ajedrez de manera amateur, en el patio, con escasas nociones de las reglas y sin experiencia previa en competiciones oficiales (solo un compañero ya estaba federado con anterioridad). Tuvimos que aprenderlo todo sobre la marcha, desde la formación del club (llamado MABEPA, en recuerdo a un compañero fallecido) hasta el conocimiento de las reglas para federarnos (agradezco al Maestro Internacional Alfonso Jerez, quien viene como voluntario para enseñarnos las nociones del juego y que nos ha servido como nexo con la Federación Catalana al ser el vicepresidente un miembro del club al que pertenece).

Aprovecho estas líneas para agradecer a la Federación Catalana de Ajedrez las facilidades que nos han brindado para participar, así como a la dirección del C.P. Quatre Camins por las ayudas recibidas para practicar este deporte, especialmente con las fichas federativas y la cesión de la Biblioteca Central los fines de semana como "sede de nuestro club".

Antes del inicio del campeonato, se celebró en Rubí la Copa Catalunya d'Escacs, a la que asistieron algunos compañeros como "toma de contacto". Aunque es un deporte minoritario, la Copa Catalunya d'Escacs está consolidada y cuenta con cobertura mediática, concretamente TV3, por lo que tuvo una repercusión que no



esperábamos (éramos el único club con sede en un centro penitenciario) y pudimos demostrar a toda la sociedad que no todo lo que ocurre dentro de una prisión es negativo, idea muy aceptada en la sociedad. El resultado fue lo de menos, la experiencia fue muy gratificante. Desde el inicio, al crear el club, solo pensábamos en perpetuar esta actividad y que contara en nuestro expediente penitenciario, nos conformábamos con la experiencia de jugar federados y de no quedar los últimos del grupo en el que participamos. El primer encuentro lo perdimos 3 a 1 y pagamos la "novatada". La falta de experiencia, el no haber organizado nada parecido, así como las condiciones inherentes de nuestra situación..., bueno, perdimos, pero los rivales se sintieron como en cualquier otro club de la "calle". Cada domingo (durante 9 semanas) fuimos jugando y obteniendo unos puntos (llegamos a ganar 4 a 0 en 2 ocasiones) inesperados, haciendo que ese gen competitivo que tiene todo deportista apareciera a medida que pasaban las semanas. Solo juega el play-off de ascenso el primero de cada grupo y hemos estado durante siete semanas con posibilidades. No era

nuestra meta, un club recién formado y compuesto por internos que tienen limitadas opciones para el desarrollo de cualquier actividad nos hizo mantener los pies en la tierra, siempre pretendíamos quedar lo mejor posible y que pudieran participar el mayor número de jugadores (siempre de manera voluntaria) posible. El penúltimo partido no pudimos jugarlo debido al suceso ocurrido en el C.P. Mas d'Enric. Al no tener opciones de quedar primeros de grupo, la Federación, después de consultar con el club San Andreu, nos permitió jugar el partido aplazado, cosa que agradecemos enormemente. Hemos quedado terceros del segundo grupo de Barcelona, todos los clubes que han venido a jugar han salido muy contentos y con una idea muy diferente a la preconcebida al llegar. Es un deporte unisex (sí, algunas rivales eran mujeres) y no hemos tenido ningún problema en el desarrollo del campeonato. Esperamos que esto perdure en el tiempo, ¡noción hay! Y que desde las instituciones correspondientes entiendan que se necesita algo de dedicación.

per Jose Antonio M. (MR-1)



## • Diàlegs Socràtics

Els Diàlegs Socràtics s'han revelat com una potent eina de comunicació dins del marc d'una organització com és el centre penitenciari. A través d'aquesta metodologia, diferents col·lectius poden abordar temes rellevants amb ordre, sistematització i respecte, fomentant així el pensament individual i la comprensió mútua. A través de sessions moderades per alumnes de dret d'ESADE, professionals de la rehabilitació, funcionaris de règim interior, personal d'oficines i interns han deixat de banda els seus rols predefinits per connectar en un nivell més humà, descobrint-se mútuament com a persones.

Aquests diàlegs transcendents no es limiten als programes de tractament habituals, sinó que es centren en aspectes fonamentals com la convivència, el respecte i la construcció de vincles significatius, tot preservant la autoestima dels participants. L'objectiu és situar l'intern en un rol d'igualtat i ciutadania, emulant l'essència de la pràctica filosòfica de Sòcrates, que promovia el diàleg com a via cap a la comprensió i el coneixement mutu. Així, els Diàlegs Socràtics es presenten com una oportunitat per crear un entorn més empàtic i inclúsiu dins del context penitenciari.



## • Taller de Risoteràpia

El primer diumenge de maig s'ha celebrat el Dia Mundial de la Rialla, una oportunitat per recordar l'alegria i la importància de mantenir les circumstàncies desafiant com les que es viuen dins d'un centre penitenciari. És per això que, al llarg del mes de maig, s'han dut a terme diverses sessions de risoteràpia tant per als professionals com per als interns. Aquestes activitats, organitzades conjuntament amb la Fundació Martí l'Humà, tenen com a objectiu promoure el benestar emocional i fomentar un ambient de suport i connexió entre els membres de la comunitat penitenciària. La

risoteràpia, facilitada per Xesco, ofereix eines efectives per afrontar els reptes quotidians amb una actitud positiva i constructiva. La risoteràpia es basa en el principi que el riure pot tenir un impacte positiu significatiu en la salut mental i física. Diversos estudis han demostrat que el riure allibera endorfines, les anomenades hormones de la felicitat, que redueixen l'estrès i augmenten la sensació de benestar. A més, sessions com les organitzades en els centres penitenciaris contribueixen a trencar la monotonia i reduir la tensió entre els interns.



## • Festa fi del Ramadà

El teatre del centre penitenciari es va omplir de celebració i comunitat en l'ocasió de la festa del fi de Ramadà. Els interns que van fer el Ramadà van tenir l'oportunitat de participar en aquest esdeveniment, on van poder reunir-se per resar i compartir moments de convivència. A més de les pràctiques religioses, es va poder gaudir d'un pisolabis que va afegir un toc de festivitat i unió entre els assistents, mostrant la importància de celebrar les diferents tradicions i fomentar la cohesió comunitària dins del centre penitenciari. Els orígens d'aquesta festa es remunten als primers dies de l'islam

i es consideren un dels dies més importants del calendari islàmic. La celebració comença amb una oració especial coneguda com a "Salat al-Eid", que es realitza a primera hora del matí, seguida d'un sermó. Després de l'oració, els musulmans es dediquen a visitar amics i familiars, fer àpats especials i donar almoïna als necessitats, un acte conegut com a "Zakat al-Fitr". Aquest acte de caritat assegura que tots els membres de la comunitat, independentment de la seva situació econòmica, puguin participar en les festes i gaudir de l'esperit de l'Eid.

per Redacció Disseny Gràfic

# Fires per la diada de Sant Jordi

El 24 d'abril va tenir lloc la fira de Sant Jordi al nostre centre, els interns van poder visitar les paradetes del diferents col·lectius i tallers



**E**l passat dimecres 24 d'abril, aprofitant la ressaca de Sant Jordi, i que el poliesportiu ja havia finalitzat la seva reforma, el centre va designar el recinte per acollir la fira. Allà, diverses paradetes oferien als interns i treballadors, un ampli repertori de productes i informació relacionada amb els col·lectius vulnerables. Productes que anaven des de menjar, passant per roba, llibres i roses... a peces fetes pels tallers artístics (ceràmica, enquadernació, pintura i cistelleria). La jornada va transcórrer amb plena normalitat i molta afluència de públic, les paradetes van fer caixa, sobretot amb els productes de caràcter esportiu i el menjar. Però el que sens dubte, va ser el producte que estrella i, a la vegada, va esgotar-se més aviat, va ser el picant (Piri Piri). Malauradament, els últims a arribar es van quedar sense. En definitiva, una oportunitat per adquirir coses que no saps que necessitaves i per poder veure els fruits del treball diari que fa molta gent.

## Quatre Camins posa paradetes al poble de la Roca Vallès per Sant Jordi mitjançant una sortida programada

**E**l projecte Gats Quatre Camins, juntament amb dos representants dels monitors artístics, va organitzar una sortida amb els interns al poble de la Roca del Vallès per participar en el dia de Sant Jordi, una festa emblemàtica de la cultura catalana. La missió era posar paradetes per vendre productes d'artesanía, flors i llibres, tot commemorant aquesta tradicional festa de la rosa i el llibre.

Malgrat el fred que, la jornada va resultar ser extremadament productiva i enriquidora per a tots els participants. Els interns van poder mostrar el seu talent artístic i la seva habilitat manual en la creació d'objectes d'artesanía, mentre que els monitors artístics van donar suport i orientació durant tot el procés de venda. Aquesta activitat no només va fomentar la creativitat i l'expressió artística, sinó que també va reforçar els llaços entre els membres de la comunitat penitenciària i la societat externa.



per Ferran T. (MR-6)

## Programa de Sant Jordi:

22/04/2024

-Bingo de Sant Jordi a les 9 h a l'Àrea Educativa.

23/04/2024

-Participació del projecte Gats Quatre Camins i dels tallers artístics del centre a la Jornada de Sant Jordi de la Roca del Vallès.

-A les 9:30, al teatre, concert de l'orquestra simfònica de Granollers.

-Bingo de Sant Jordi, a les 15 h, a l'Àrea Educativa.

24/04/2024

-Fira de Sant Jordi, al matí, al poliesportiu del centre.

25/04/2024

-Participació a l'exposició i lliurament de premis del concurs Lectura i Presó 2024.

-Al mòdul 1, campionat de futbol al matí i berenar a la tarda.

-Al mòdul 6, jornada esportiva.

Campionats de tenis taula, voleibol i bàsquet.

-Rosa mediambiental, a l'Àrea Educativa, a les 11 h.

-Cloenda del Certamen literari, a la tarda, al teatre.

26/04/2024

-Rosa mediambiental, a les 17 h, a l'Àrea Educativa.

30/04/2024

-Al mòdul 4, gimcana esportiva al pati del mòdul.



Generalitat de Catalunya  
Departament de Justícia,  
Drets i Memòria

Centre Penitenciari Quatre Camins



# FELIÇ DIADA DE SANT JORDI



## La selección de fútbol sala de nuestro centro



La selección de fútbol sala del centro es un equipo que está federado en la Federación Catalana de fútbol. Compite en 3ª división y la Fundación de la federación corre con los gastos federativos y arbitrales, de manera que el coste para competir es cero. Aparte, la Fundación del Pare Manel viene colaborando desde hace más de 15 años con apoyo logístico, sobre todo para los partidos jugados fuera. El equipo lleva el nombre de la Selección de fútbol sala, haciendo referencia a la formación del grupo, teniendo en cuenta que realmente es una selección de jugadores, escogidos no solo por la calidad futbolística, sino también por su capacidad de compartir un proyecto en equipo. Esta selección de jugadores se hace durante el mes de setiembre. El grupo lo acaban formado 20 jugadores. Los partidos de casa los juegan aquellas personas que no disponen de permisos y los partidos de fuera aquellos que sí disponen de permisos. Al cabo de una temporada son más de 30 jugadores que acaban jugando en la selección, ya que la temporada dura 8 meses, con 26 jornadas. Esta temporada el equipo va clasificando en 9ª posición (de 14 equipos). El objetivo de la selección, aparte de competir, recae en abrir el centro a los equipos (por tanto, a la sociedad) y que se pueda realizar una actividad federada normalizada en el entorno.

El entrenador Jordi es el que escoge los titulares por el equipo antes

de un partido. Entrenamos en el mismo polideportivo del centro penitenciario. Estaría bien entrenar más días, pero, son las normas.

Jugamos en el centro cuando nos toca jugar en casa, concretamente en el polideportivo. Y cada quince días jugamos fuera como visitantes en los pueblos cercanos; Granollers, Sabadell, etc.

Para entender un poco más el equipo, explicar que el equipo tienes dos partes, cuando entrenamos y cuando jugamos partidos, tal y como se explicaba, somos distintos jugadores y eso nos permite trabajar la rivalidad entre nosotros.

¿Qué crees que puede aportar el equipo federado a las personas privadas de libertad?

Desde la visión de profesionales, se considera que puede aportar muchas cosas, en primer lugar, permite a la persona sentirse parte de un grupo, de un colectivo, con todo lo que esto representa: disciplina, compañerismo, espíritu de crecimiento y superación personal y grupal.

En segundo lugar, sentirse libre. Es decir, olvidar por un tiempo que se está cumpliendo condena, ya que puede realizar una actividad deportiva normalizada en el entorno exterior.

Y en tercer lugar y el más importante, la sensación de bienestar y calma interior que se produce después de practicar actividad física. Las endorfinas generadas en el cuerpo nos mantienen en un estado de

conciencia sana

Reflexiones personales y de los compañeros.

¿Cómo conocí el equipo?

Desde mi estada en prisión, yo recordaba que me gusta mucho el fútbol, un día me enteré de la existencia del equipo y decidí probar. Cuando asistí al primer entrenamiento me acogieron agradablemente y sentí rápidamente la sensación de equipo, así como superar las dificultades conjuntamente. "Es como una familia, pero en equipo". Y espero que perdure en el tiempo.

¿Cómo es la reacción/ sensación de los equipos de fuera cuando vienen a jugar al Centro?

Estando en el equipo, se pueden aprender de muchas situaciones, una de ellas cuando vienes los equipos de fuera, a veces un poco cortados y otras veces sorprendidos, porque se piensan cosas que no son en realidad, pero cuando empieza el partido se dan cuenta de que todos vamos a lo mismo, a divertirnos y a competir con deportividad entre ambos equipos. Aun siendo rivales, el respeto y el compañerismo están vigentes.

¿Qué me aporta personalmente la oportunidad de jugar en la selección?

La oportunidad de estar en la Selección aporta distracción y motivación, ayuda entre compañeros, colaboración, despejar la mente y apoyarnos como una familia. Eso ayuda a superar las malas rachas y tranquiliza.

En un futuro pienso en seguir jugando y llegar a mis objetivos, sin mirar hacia atrás y deseo seguir jugando a fútbol.

Para concluir, agradezco al equipo que tengo y seguir con el compañerismo que hay en el vestuario y en el campo. Jamás rendirse, sé más fuerte y si te caes muchas veces levántate que siempre se puede mejorar.

*per Manuel S. (DAE)*

## El Día de las Madres, una Celebración Llena de Amor y Gratitud

El pasado 5 de mayo, se celebró en todo el mundo el Día de las Madres, una fecha especial dedicada a honrar y festejar a esas mujeres extraordinarias que nos dieron la vida. Esta celebración, que tiene lugar en diversos países como México, Estados Unidos, Chile, Colombia, Ecuador, Honduras, Perú y Uruguay, es una ocasión para expresar nuestro cariño y reconocimiento hacia las madres, quienes desempeñan un papel fundamental en nuestras vidas. En España, la tradición de celebrar el Día de las Madres comenzó el 4 de octubre de 1926, cuando se comenzaron a entregar flores a los niños para que las regalaran a sus madres. Sin embargo, la idea de establecer un día oficial para homenajear a las madres ganó popularidad en 1914, cuando se proclamó el primer domingo de mayo como la fecha oficial. Es una costum-

bre arraigada regalar flores o plantas en este día, como símbolo de aprecio y gratitud hacia las madres por todo su esfuerzo y dedicación. Recordemos que el proceso de gestación y parto, así como la crianza y educación de los hijos, son tareas que solo ellas pueden llevar a cabo con tanto amor y entrega.

A lo largo de la infancia, las madres nos acompañan en cada paso de nuestro desarrollo, desde aprender a caminar y hablar, hasta enseñarnos a expresarnos, escuchar y observar el mundo que nos rodea. Su cariño, consejos y experiencia de vida son invaluable, y merecen todo nuestro reconocimiento y afecto en este día especial. Al mantener viva esta tradición, contribuimos a honrar la labor de las madres actuales y futuras, inspirando a las generaciones venideras a valorar y respetar el amor y el sacrificio que conlleva la maternidad. Recordemos siempre demostrar nuestro amor y gratitud hacia nuestras madres, no solo en este día, sino cada día del año.



*per Víctor S. (MR-1)*

# Enriqueta: “Estoy contenta y muy orgullosa de haber trabajado aquí todos estos años”

30 años trabajando en el centro, la veterana funcionaria repasa su trayectoria y el impacto de trabajar en un entorno masculinizado.



**E**nriqueta ha sido una pieza clave del centro penitenciario de Quatre Camins desde el año 1991, y este mes de mayo hemos celebrado su merecida jubilación con una serie de homenajes que reflejan el afecto y respeto que ha ganado a lo largo de los años. Enriqueta ha sido un ejemplo de profesionalidad y dedicación en un entorno tradicionalmente dominado por hombres, como era el caso de una prisión en los años 90. Sus compañeros y los internos coinciden en valorar su empatía, firmeza y capacidad para crear un ambiente más humano y justo.

Para conmemorar su trayectoria, los internos de Radio Quatre Camins junto con la Comisión de Género del centro han tenido la oportunidad de entrevistarla en el marco del programa “Col·lectiu Giralt”. En esta entrevista, se destaca el papel

fundamental de Enriqueta en el centro, poniendo de relieve su influencia positiva tanto entre los profesionales como entre los internos. Esta conversación no solo celebra su carrera, sino que también ofrece una mirada inspiradora sobre la importancia de la presencia femenina en entornos tradicionalmente masculino.

El día 1 de octubre de 1991 empiezas a trabajar en este centro. ¿Qué te encuentras al llegar?

En el primer día, mi primer servicio fue en el píulo. Me dijeron: “Aquí te quedas”, no me explicaron nada porque ese funcionario no sabía cómo funcionaba. Y me encontré allí sola, sin saber qué tenía que hacer. Hasta que llegó una compañera y me mostró su apoyo, diciéndome que la podía llamar en cualquier momento, que ella me iba a ayudar. Gracias a aquella compañera que me fue

dirigiendo, ese día pasó mucho mejor.

¿Cómo entra una mujer a trabajar en un centro penitenciario en aquellos años 90?

Fue por una persona cercana a la familia que trabajaba como funcionario en aquellos tiempos. Me animó a trabajar en el centro y me inculcó el cariño por esta profesión. En primer lugar, me llamaba mucho la atención el sueldo. Donde yo trabajaba anteriormente no me daba casi ni para comer; aquí se ganaba muchísimo más, incluso se cobraba igual que los hombres, algo que en aquella época no pasaba mucho.

¿Cómo sigue tu camino en el centro?

A la semana de entrar me asignaron en enfermería. Desde el primer momento que pisé esa zona, pensé: “Este es mi lugar”. Estuve durante ocho años trabajando en enfermería y reconozco que han sido los mejores años que he pasado trabajando en prisiones. Nunca he encontrado unos internos tan agradecidos como los psiquiátricos; agradecían enormemente hasta el más pequeño detalle que hacías por ellos.

Siendo mujer en un penal masculino, ¿cómo ha sido el trato con los internos?

Cuando yo empecé éramos muy pocas mujeres. Al principio, los internos tenían un respeto enorme por las mujeres. Con el tiempo, ha aumentado la plantilla femenina notablemente, quizás por este motivo y por el cambio de la población reclusa, a las mujeres se nos ha perdido un poco el respeto. De todas maneras, yo estoy contenta y muy orgullosa de haber trabajado aquí todos estos años.

Explícanos, siendo tan pocas mujeres en un entorno tan masculinizado, ¿tuviste que demostrar más por ser mujer?

Para nada, no noté que hubiera diferencias. A las mujeres nos trataban muy bien, tanto los funcionarios como los internos, la acogida fue fantástica. Yo no he sentido ninguna discriminación por ser mujer. Antes de entrar a trabajar aquí era muy insegura, sentía miedo de muchas cosas, y desde que entré a trabajar en este centro, perdí el miedo al miedo. Trabajar aquí me ha enriquecido.

Háblanos de tu aprendizaje.

Han sido casi 33 años. Me llevo muy buen recuerdo de estas paredes. He aprendido de funcionarios, he aprendido de internos; hay muy buenos profesionales trabajando aquí. Me voy satisfecha por el trabajo que he hecho y por el gran aprendizaje que he adquirido.

¿Qué consejos les darías, con tu gran experiencia, a un funcionario o funcionaria que recién empieza?

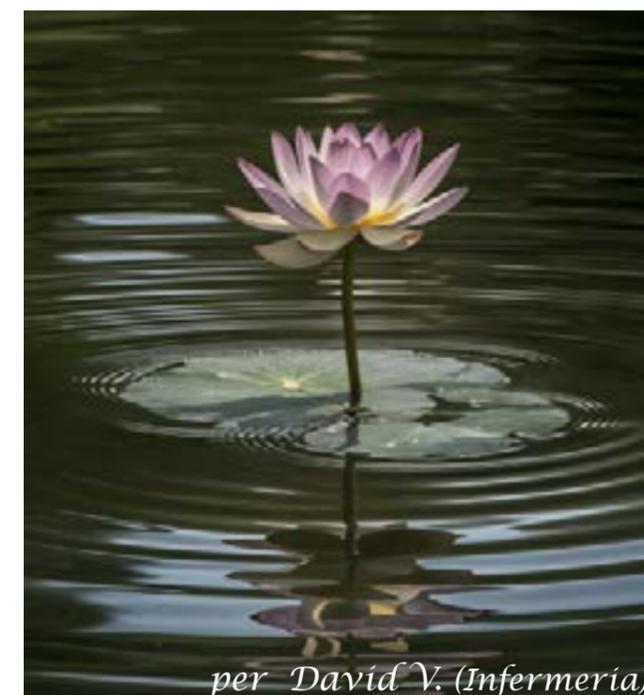
Que aprendan, que escuchen, que vean, que miren, que aprendan de todo lo que ven, de todo lo que oyen. Que nadie es tan malo como parece, ni nadie es tan bueno como parece. Tenemos que ser asertivos, poniéndonos en la piel de los demás, empatizar con los demás y ayudar en lo que se pueda, porque todo lo que das, te vuelve recompensado.

Cuéntanos alguna anécdota que nos puedas contar.

Anécdotas muchísimas. Recuerdo una salida programada que hicimos con los internos de psiquiatría a Banyoles. Yo me encargué de hacer los bocadillos de los internos para el desayuno. Ellos alucinaron, no se creían que una funcionaria les hiciera los bocadillos. Yo lo hice como si lo hiciera para mi familia, siempre me he encargado de estas cosas. Siempre digo que he dado mucho, pero también he recibido mucho.

Te dejamos este espacio para que te despidas de la gente.

Gracias a todos por haber estado ahí, por hacerme parte de esta gran familia: internos, profesionales de todos los ámbitos. Siempre me acordaré de todos vosotros, sabéis que tengo una gran memoria y que me acuerdo de la mayoría de los nombres de los internos que han pasado por el centro. Enriqueta siempre estará aquí.



per David V. (Infermeria)



## Gran expectación en el estreno de “Col·lectiu Giralt”

El nuevo programa de Radio Quatre Camins, en colaboración con la Comisión de Género del centro, aborda temas relacionados con la comunidad LGTBIQ+ y el feminismo

**N**uestro centro ha sido testigo de diferentes novedades en las ondas radiofónicas. Gracias a una colaboración fructífera entre la Comisión de Género del centro y Radio Quatre Camins, ha surgido un programa radiofónico único en su género. Con un firme compromiso con la diversidad y la equidad, este espacio se ha erigido como un bastión de libertad de expresión y reflexión, abordando sin tapujos la temática LGTBIQ+ y el feminismo.

El corazón y el alma de este proyecto son la madrina del programa y David, un interno del centro que ha abrazado el papel de locutor con pasión y compromiso. Su liderazgo ha sido clave para convertir esta iniciativa en una realidad tangible. Desde las ondas radiofónicas, David ha logrado tejer un espacio de diálogo y comprensión, abriendo las puertas a la diversidad de experiencias y voces que a menudo se encuentran silenciadas dentro de los muros de la

prisión. La activista LGTBIQ+ y directora de Gayles.tv, Maria Giralt, designada como madrina del programa, expresó su visión del mundo penitenciario: “Cuando estuve aquí en el centro realizando una charla por el día de la mujer, me encontré con personas muy amables, educadas y respetuosas. Y pensé, si esta educación que me he encontrado aquí en Quatre Camins y en Wad Ras estuviera en la calle, el mundo sería muy diferente”.

“El hecho de que en una prisión se planteen debates o conversaciones sobre el feminismo y sobre el colectivo LGTBIQ+ quiere decir que se están planteando iniciativas para mejorar la sociedad”

El programa inaugural, cargado de expectativas y emoción, contó con la destacada participación de figuras como Bob Pop y Anna Polo.

Su presencia otorgó validez y reconocimiento a esta

iniciativa, convirtiéndola en un punto de referencia inmediato. Su colaboración dio visibilidad y legitimidad a un espacio que aspira a convertirse en un foro de intercambio y crecimiento. Como invitado de lujo, Bob Pop, periodista, crítico televisivo y escritor, habló así sobre la iniciativa: “El hecho de que en una prisión se planteen debates o conversaciones sobre el feminismo y sobre el colectivo LGTBIQ+ quiere decir que se están planteando iniciativas para mejorar la sociedad. Y esto es muy importante para cambiar los pilares del sistema”.

Una de las conversaciones más destacadas durante una de las emisiones recientes giró en torno al imperativo de respetar a todas las personas, independientemente del género que tengan. Esta discusión profundizó en la necesidad de desafiar estereotipos y prejuicios arraigados que perpetúan la discriminación de género en la sociedad. Los participantes compartieron sus propias experiencias y reflexiones sobre cómo estas normas sociales restrictivas han impactado sus vidas dentro y fuera de la prisión. El diálogo en el programa de radio no solo se centró en la teoría, sino que también exploró estrategias prácticas para fomentar una cultura de respeto mutuo y equidad de



género. Se discutieron iniciativas educativas dentro del centro penitenciario que buscan sensibilizar a los internos sobre la importancia de reconocer y valorar la diversidad de género. Además, se compartieron recursos y consejos sobre cómo abogar por la igualdad de género en entornos tanto dentro como fuera de la prisión.

“El es algo que en el colectivo sabemos hacer muy bien, abrazar el insulto, hacérselo nuestro y ponerle toda una carga positiva”

Anna Polo, periodista, humorista y guionista, al ser preguntada sobre el insulto feminazi hacia su persona, explicó lo siguiente: “Me he llegado a autodenominar feminazi porque me lo dijo tanta gente que al final lo tuve que abrazar, es algo que en el colectivo sabemos hacer muy bien, abrazar el insulto, hacérselo nuestro y ponerle toda una carga positiva”.

La inclusión de estas conversaciones sobre la igualdad de género en el programa de radio “Col·lectiu Giralt” refleja un compromiso más amplio con la justicia social y la transformación personal. Al desafiar las normas de género tradicionales y promover la aceptación de la diversidad, este espacio radiofónico se convierte en un instrumento poderoso para fomentar un cambio cultural significativo tanto dentro como fuera de las paredes de la prisión. En última instancia, estas reflexiones y acciones no solo impactan en la vida de los internos, sino que también contribuyen a la construcción de una sociedad más justa y equitativa para todos.

Para concluir el programa de radio de manera más relajada y distendida, se propuso a los invitados participar en un “test reset”. Esta actividad consistió en una serie de preguntas breves y ligeras, diseñadas para fomentar un debate humorístico sobre las preferencias personales de los participantes. A través de este ejercicio, los invitados tuvieron la oportunidad de compartir sus opiniones de una manera divertida y desenfadada, creando un ambiente distendido y de complicidad entre ellos y con los oyentes.

# Hablemos de libros

En homenaje al Día Mundial del Libro, el 23 de abril

**R**ememorando el pasado 23 de abril, día de San Jordi en Cataluña, que se celebra basándonos en la leyenda de san Jordi, entre dragones y princesas, también Día del Libro en Cataluña, donde es tradición regalar rosas a la persona que quieres. Especialmente a las mujeres y libros a los hombres, pero yo interpreto esto como un invento más de la sociedad de consumo, aunque no por este rechazo esta tradición tan nuestra y arraigada en nuestra cultura. Aunque detecto que esta celebración eclipsa mucho, el día de Montserrat, que es cuatro días después, el 27 del mismo mes, siendo esta la patrona de Cataluña. Que por supuesto también tiene su propia leyenda, que data del año 880, unos niños encontraron la imagen en una cueva de la montaña que hoy lleva su nombre, el obispo de Manresa intento trasladar la imagen encontrada, pero el traslado no se pudo efectuar debido a su peso, esto se interpretó como el deseo de la virgen de no abandonar su montaña y ordenaría la construcción de una ermita, que sería el origen del actual monasterio.

Y ahora paso a hablaros del día Mundial del libro, que se celebra el mismo día de san Jordi a nivel mundial. Y ahora os explicaré el porqué de esta fecha. Gracias a Cataluña por su labor de fomentar la literatura, no tan solo la Catalana como se pudiera pensar, aunque es muy lógico que Cataluña haga un poco más de hincapié en su literatura, que se trata de su geografía literaria, esto es, todo lo relacionado con sus pueblos, ciudades y costumbres... No tiene por qué ser escrita en catalán, ya que la literatura es universal y transmite sensaciones, emociones y la capacidad de vivir otras vidas, y otros mundos, por nombrar a algunos de sus máximos exponentes de los últimos años no podrían



faltar, Josep Pla, Montserrat Roig y Carlos Ruiz Zafón este último es el segundo autor más leído en el mundo, después de Cervantes, en habla hispana, aunque escribía en castellano realizaba pura literatura catalana. (Por cierto, hay que decir que Cervantes no solo es autor del Quijote, también escribió otras grandes obras, La Galatea y sus famosos entremeses y otras muchas obras, pero yo os recomiendo Rinconete y Cortadillo). Por cierto, cada año se entrega el premio Cervantes a la obra de un autor o autora en habla hispana. También lo han recibido autores catalanes realizando literatura catalana, Juan Marsé, Joan Margarit, Juan Goytisolo y Eduardo Mendoza. El Día del Libro en España se celebra el 23 de abril desde 1930, no siendo hasta 1995 cuando el gobierno español propone a la (UNESCO) la celebración del Día del Libro mundial en esta fecha, la respuesta por parte de esta organización no se hizo esperar fue aprobada de inmediato. Más tarde, la UNESCO promueve una nueva iniciativa, el nombramiento anual de una ciudad Capital Mundial del Libro. La decisión fue tomada por, la Unión Internacional de Editores, la Federación Internacional

de libreros y la federación Internacional de Asociaciones de Bibliotecarios y BIBLIOTECAS. La primera ciudad elegida fue Madrid en 2001 y este 2024 es Estrasburgo. La UNESCO aceptó la proposición del gobierno de Madrid, en parte por la gran repercusión del día de San Jordi, pero lo más trascendental fue que esta fecha coincidía con el fallecimiento de grandes autores de la literatura como lo fueron Cervantes que falleció en un 22 de abril, pero fue enterrado el 23 de abril, Josep Pla, El inca Garcilaso de la Vega y William Shakespeare entre otros autores a nivel mundial. La ciudad elegida como capital mundial del libro tiene que reunir las siguientes condiciones. Además, será capital del libro desde el 23 de abril del año que se le designa hasta el 22 de abril del año próximo.

- Nivel de los compromisos municipal, nacional e internacional, e impacto potencial del programa.
- Cantidad y calidad de actividades esporádicas o permanentes organizadas, respetando plenamente a los varios actores de la cadena de libros, por la ciudad candidata en cooperación con organizaciones profesionales, nacionales e internacionales, que representen a autores, editores, libreros y bibliotecarios.

- Cantidad y calidad de cualquier otro proyecto significativo que tenga por objeto promover y fomentar el libro y la lectura.

- Conformidad con los principios de libertad de expresión, libertad de publicar y difundir la información, enunciados en el Acto constitutivo de la UNESCO así como en los artículos 19 y 27 de la Declaración Universal de los Derechos Humanos y en el Acuerdo sobre la importación de objetos de carácter educativo, científico o cultural.

El día del libro, tiene como finalidad promover el amor por la literatura y la lectura. Estoy totalmente de acuerdo con esta propuesta, ya que la lectura bajo mi punto de vista, te hace libre ya que con ella, sólo estoy preso físicamente y puedo viajar a través de lo que me transmite, por otros mundos y apropiarme de la identidad de un personaje y ser él, esto requiere de una buena narración y descripción, no tan solo de los rasgos físicos del personaje, un buen narrador hará magia con su obra y será el mismo personaje quien nos muestre su carácter en una especie de psicoanálisis. Os aseguro que esta transmisión es TOTAL. Llega un momento en que la concentración es de tanta envergadura que te abstrae del mundo exterior, cuando esto pasa es porque estás viviendo la trama de la narración en primera persona. Por todo esto, para mí la lectura es Mágica.

¿Y ahora os pregunto que es un libro para cada uno de ustedes?

No lo puedo saber, ni pretendo que el significado sea el mismo que para mí. Pero si alguno de ustedes al leer este pequeño artículo, le diera ganas de iniciarse en la lectura, para mí sería el premio más preciado que pudiera conseguir. Y la lectura de nuevo habría hecho magia.

Si alguno se anima os puedo recomendar algunos libros: El conde de Monte Cristo de Alejandro Dumas, novela histórica y de aventuras con pinceladas románticas ambientadas en la Francia de 1814, para muchos de nosotros, esta novela tendría que estar catalogada como educación,



puesto que trata entre otras cosas de una fuga. También podréis leer fácilmente una novela de reflexión. Los Libros que salvan vidas, que a mí personalmente me estremeció el corazón, y porque no decirlo me emociono tanto la humanidad y el coraje de la protagonista, qué me pareció que yo mismo estaba luchando con ella contra la pandemia. Una enfermera del IFEMA que narra su historia personal en primera persona, en este hospital de campaña que se instalo en Madrid cuando tuvo lugar la pandemia del Coronavirus, estaba devorando vidas humanas, sólo os diré que esta enfermera instalo una biblioteca en este hospital. Su autora y protagonista es la enfermera Ana María Ruiz López una autentica heroína, junto a muchos miembros del cuerpo sanitario, que lucharon en el anonimato por salvar vidas, a sabiendas de que exponían la suya. Si crees que un libro te resulta al principio indiferente, consigue ahondar un poco más en la lectura, y de repente cuando menos te lo esperes, surgirá la Magia, y estarás viviendo el libro vibrando con él. Si prefieres una lectura de aventuras te recomiendo al autor Alberto Vázquez Figuroa. Su novela Manaos y la serie Cienfuegos, te aseguro que no te dejen indiferente.

*"Hay una persona a la que admiro muchísimo, que si me he equivocado en algo de lo últimamente mencionado, me va a matar".*

En nuestra biblioteca, trabajan dos grandes profesionales, a los que se les debe un respeto. Por su labor y esfuerzo para que todo marche lo mejor posible. Hay que valorar su

profesión dentro de la prisión. Me pongo en su puesto y la verdad, es que es un trabajo muy complejo.

Tenéis que saber que dependen de tratamiento, y por este motivo la biblioteca que debería tener autonomía plena, en los últimos tiempos se ha convertido en un espacio comodín, para eventos. Cuando esta prisión dispone de un gran teatro para ejercer esa misma función. Quiero dejar claro que esta opinión es exclusivamente mía, los lectores al igual que yo también pueden sacar una conclusión personal de este comentario, que puede ser la misma opinión u otra inversa "estamos en Democracia espero"

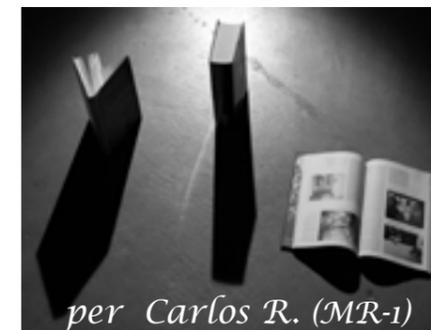
Quisiera dar una pequeña explicación, de lo que representa poder acceder a la biblioteca estando preso, para mí.

*"Nuestra biblioteca es mi oasis, mi refugio de la realidad y además es muy completa, pues en ella encuentro todo lo que necesito para viajar en el tiempo a través de los libros. Que otra cosa puede ser un libro, si no una máquina del tiempo, con emociones e ilusiones llevadas en el equipaje".* Carlos R.

*"Cada vez que un libro cambia de manos, cada vez que alguien baja sus ojos a las páginas, su espíritu crece y se fortalece".* Carlos Ruiz Zafón, La sombra del viento.

Me preguntan a menudo sobre cómo me documento y mi respuesta siempre es la misma. Leyendo. Porque los libros son la base de mi conocimiento. Y todo gracias a mi hada de los libros, que me proporciona todo lo que deseo en forma de libro.

*"A David, Por convertir mi vida en libertad, la libertad en amor, el amor en literatura y la literatura en vida".*



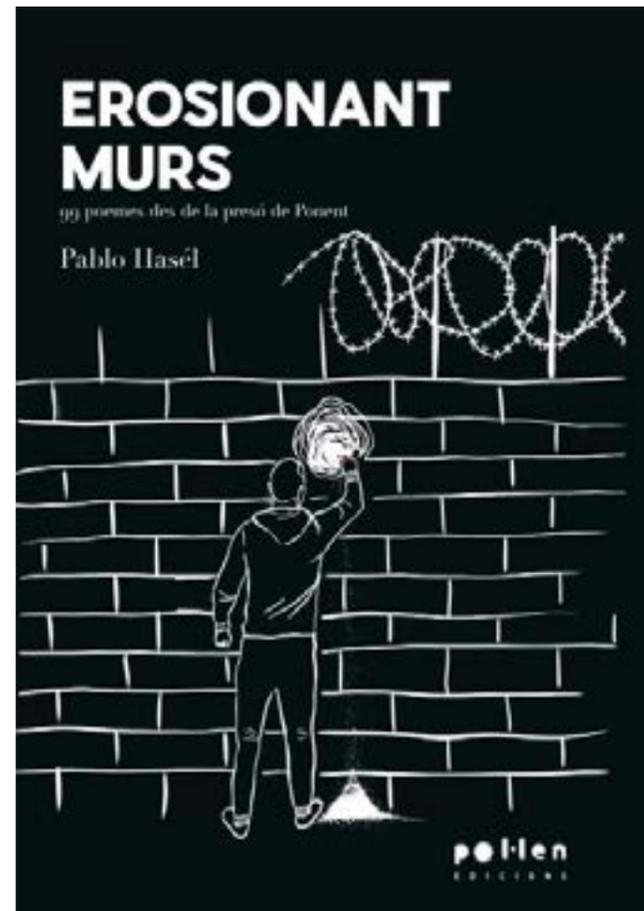
per Carlos R. (MR-1)

# Projectes de català als mòduls

Una iniciativa per incentivar la lectura i la parla en català



**D**es de l'escola Salvador Dalí, duem a terme diversos projectes de Català als diferents mòduls. En aquests projectes es treballa l'aprenentatge de la llengua catalana a través de l'art.



En aquest segon trimestre hem treballat poesia a través de l'obra «Erosionant murs. 99 poemes des de la presó de Ponent», de Pablo Hasél. A partir de la lectura i l'anàlisi profund d'aquests poemes, els alumnes dels mòduls 1,2 i 3 han fet diferents produccions artístiques amb les seves reflexions i vivències personals. Ha estat una feina meravellosa, la qual els volem agrair, per la seva sinceritat, honestetat i complicitat.

Deixem aquí un petit recull d'aquestes produccions:

Poema «Ho sé»: La presó no la recomano a ningú. Quan ets a dins penses molt, penses en la família i en tot el que feies fora: la teva vida quotidiana, els teus fills, els teus pares... i et penedeixes d'haver arribat a aquesta situació, d'estar pres. Intentes no pensar, però és difícil no fer-ho. També penso que si em donessin una altra oportunitat canviaria moltíssimes coses (M.B., MR1).

Poema «Un dia»: El poema del pardal em recorda a mi, volava per tot arreu, feliç i amb llibertat, i per tenir mal cap i no fer les coses bé, vaig acabar entrant a la presó. A vegades dono molts tords per la presó i veig els companys molt tristos, igual que jo. M'agradaria sortir al pati i ser com el pardal, quan volgués poder agafar el vol i tenir la llibertat i sortir d'aquest malson. Però penso i prefereixo fer les coses bé, aguantar fins que arribi el dia que em toqui i tenir una sortida més fàcil que la del pardal, poder començar la vida de nou i fer les coses bé (F.M. MR1).

Poema «Moha»: Amb aquest poema m'he sentit identificat en molts paràgrafs. Inclús, m'he traslladat a la infància, ja que a causa de la meua hiperactivitat em van començar a medicar i, tot seguit, a l'adolescència, on em vaig dibuixar el meu propi mapa de la desesperació (R.H., MR2).

per CFA Salvador Dalí

# La realitat de la vida

**R**ecientes estudios científicos nos dan a conocer la composición de nuestro organismo, el cual, con ciertas dosis de emociones, cambia nuestro comportamiento. Esto es el producto de la bioquímica de nuestro organismo en el CORTISOL y en la hormona que se llama OXITOCINA. El estudio demuestra que en función de la cantidad de dichas hormonas desarrollamos la empatía, el apego, el amor y las relaciones humanas. Todo ello implica en el carácter de la persona hacia los demás. Con el exceso de CORTISOL es el que desarrolla la hormona del estrés. La OXITOCINA es la que podríamos decir nos da la felicidad que nos hace sentir bien con nosotros mismos y con los demás.



El CORTISOL afecta múltiples sistemas del organismo. Con una activación súbita, el cuerpo se prepara para salir corriendo y, por tanto, la sangre viaja desde los intestinos a los músculos tractores para ayudarnos y potenciar la acción evasiva o defensiva. Por eso perdemos el apetito en los momentos de angustia. La musculatura recibe las señales necesarias, tanto nerviosas como bioquímicas, para prepararse para la evasión del peligro o la lucha. Esta hormona ayuda a que el oxígeno, la glucosa y los ácidos grasos cumplan sus respectivas funciones musculares. El ritmo cardíaco acelerado hace que el corazón bombee más rápido, facilitando el transporte de la sangre y nutrientes a los músculos para que estos respondan ante la eventual amenaza.

La OXITOCINA está íntimamente ligada a las relaciones sexuales. En el hombre, se encarga de la erección del pene y de la eyaculación, y en la mujer potencia la excitación hasta llegar al orgasmo. También la OXITOCINA y la DOPAMINA potencian el vínculo afectivo en una pareja.

Encontramos una relación bioquímica y psicológica en la que intervienen la TESTOSTERONA, la hormona responsable de la energía y la libido en los hombres. Es un esteroide, del grupo de los andrógenos, que se libera desde las células de LEYDIG en los testículos, y se encuentra en ambos sexos. En las mujeres, se produce en los ovarios. La testosterona interviene de manera directa en el volumen de la masa muscular y en la densidad ósea. Los distintos comportamientos de los hombres y de las mujeres son en base a los porcentajes de todas estas hormonas que hemos explicado. Por este motivo, decimos que piensan diferente, es la consecuencia de las diferencias hormonales entre el hombre y la mujer. En estos comportamientos también influirá la alimentación, el entorno social y familiar, la genética, los grupos sanguíneos y una serie importante de circunstancias que pueden ser favorables o adversas a la persona, tanto si es hombre o mujer indistintamente, y también el país o raza con sus propias creencias que pueden alterar estas hormonas en porcentajes muy distintos en función del lugar donde esté la persona.

También recordar que la producción de todas estas hormonas tiene como base la alimentación, la cual proviene de nuestro estómago, que es la base de nuestra salud. Dicho estómago es el que nos dará la longevidad de nuestra vida. Si carecemos de un buen estómago, no podremos alimentar bien nuestros órganos, células ni hormonas. La nutriología es la ciencia que estudia el proceso de la alimentación y sus efectos en el metabolismo, en el estado de salud y en la composición corporal, y su relación con los procesos químicos.

- Alimentos para la OXITOCINA: las semillas de CHIA tienen alto contenido de omega-3 y ácidos grasos, también el perejil, el romero, el tomillo, eneldo, hierbabuena y también el hígado de bacalao.

- Alimentos para el CORTISOL: sobre todo los cítricos y frutos rojos, naranja, fresas, pimiento rojo, papaya, y hacer ejercicio físico.

- Alimentos para la TESTOSTERONA: huevos, aceite de coco, aguacate, pollo, pavo, salmón, sardina, atún, nueces, aceite de oliva, frutos secos, brócoli, y ejercicio físico.

- Alimentos para la DOPAMINA Y SEROTONINA: plátano, soja, avellanas, lácteos, frijoles.

per Víctor S. (MR-1)

# El Día del Trabajador, festividad para buena parte del mundo



**E**l 1 de mayo es el festivo en honor a los trabajadores en buena parte del mundo. Esta fecha se celebra desde que en 1889 la Segunda Internacional Socialista decidiera nombrarla como un día de reivindicación y descanso para el proletariado en homenaje a los 'Mártires de Chicago', que tres años antes habían sido condenados a muerte por participar en una huelga.

Cada primero de mayo una gran parte del planeta celebra el 'Día del Trabajador'. A lo largo de las últimas décadas, esta jornada ha servido como acto de reivindicación principal de sindicatos y obreros, hasta el punto de convertirse en uno de los feriados no religiosos más ampliamente celebrados en todo el mundo. ¿Pero de dónde viene esta festividad y en qué países se celebra?

Prácticamente, todo el planeta celebra este día, algo que no están habitual en otras festividades. Las excepciones las encontramos en algunos países de África, Medio Oriente, Asia y en Estados Unidos y Canadá, cuyo día del trabajador es en una fecha diferente para intentar desmarcarse del origen socialista de la jornada.

Un día en honor a los 'Mártires de Chicago'

Y es que la gestación de lo que hoy conocemos como el Primero de Mayo se dio en el Primer Congreso de la Segunda Internacional Socialista celebrado en París en julio de 1889. Aquí, los partidos socialistas de Europa y Norteamérica acordaron celebrar este día como una jornada de homenaje al proletariado.

La fecha se escogió en honor a los Mártires de Chicago,

una serie de sindicalistas estadounidenses que fueron condenados a muerte en 1886 durante una huelga que reclamaba la implementación de la jornada laboral de 8 horas. Estos obreros fueron acusados, sin prácticamente pruebas y en juicio muy cuestionado, de haber cometido un atentado contra policías.

Pero, curiosamente, aunque la celebración del primero de mayo se da por unos trabajadores estadounidenses, en ese país no es festivo debido a que las autoridades consideraron que sería algo positivo desligar el día del trabajador de una fecha tan ligada al movimiento obrero como esta.

Desde ese momento, el primero de mayo fue el día en el que los trabajadores de los países industrializados en la época reclamaron la jornada laboral de ocho horas y el festivo para esa fecha. Algo que, con el tiempo, se fue logrando en varias naciones. El objetivo principal era establecer un sistema que dignificara la calidad de vida del trabajador por medio de ocho horas de trabajo, ocho de ocio y ocho de descanso.

En Rusia no entró en vigor hasta la formación de la Unión Soviética en 1917, mientras que naciones como España, Portugal o Francia lo lograron en 1919. Otros países no verían resultados hasta la década de 1920 o incluso más tarde.

Las malas condiciones de la clase obrera alentaron las protestas año tras año

El éxito de seguimiento que tuvo esta jornada, año tras año, no se puede entender sin conocer las condiciones de la mayoría de los trabajadores industriales para finales del siglo XIX y principios del XX, que en general eran muy malas.

Los obreros sufrían jornadas de sol a sol, tenían salarios irrisorios y, en muchos casos, se veían obligados a trabajar desde niños sin ningún tipo de seguridad laboral. Un contexto idóneo para que florecieran las doctrinas comunista y anarquista en una parte importante de la clase proletaria.

Estos partidos y sindicatos aprovechaban el primero de mayo para exhibir su fortaleza ante los estados con manifestaciones multitudinarias. En muchos casos, estas protestas también exigían el cambio de régimen. Especialmente a partir de 1917, cuando se empezó a tener la referencia del comunismo en la Unión Soviética.

En los países donde triunfó la revolución socialista y se implementó este sistema, se siguió conmemorando y celebrando como uno de los días más importantes en el calendario. En plena Guerra Fría, esta jornada sirvió para muchas de estas naciones, como un momento de veneración al líder, exhibición de la fortaleza militar y desfile. Es llamativo como el carácter reivindicativo con el que inicialmente se forjó este día, quedó de lado,

en sustitución por algo más festivo.

Por otra parte, en el bloque Occidental, los objetivos fueron cambiando después de la Segunda Guerra Mundial. La consolidación del estado del bienestar, pensiones dignas, salud universal o un salario mínimo fueron las victorias que poco a poco el movimiento obrero fue obteniendo. Pero, con la llegada de la década de 1980, hubo dos acontecimientos que hicieron que el sindicalismo perdiera fuerza en los países industrializados occidentales: la reconversión industrial y la deslocalización.

Pérdida de fuerza del sindicalismo

Estados Unidos y Europa dejaron de tener tanta población dependiente de la industria, para focalizarse en una economía de mercado y servicios, algo que hizo que una parte significativa del tejido industrial desapareciera para ser llevado a países en vías de desarrollo. A pesar de la resistencia del sindicalismo en los 80, lo cierto es que finalmente no lograron mantener la industria. Esto debilitó la fuerza que antaño tenían los movimientos obreros y, como consecuencia, la importancia reivindicativa del primero de mayo.

Eso no significa que las protestas de cada año cesaran. Nunca lo hicieron, pero su importancia relativa para conseguir objetivos disminuyó, al igual que el número de afiliados a los sindicatos en todo el mundo. El poder de sindicatos de corte socialista y, sobre todo, anarquista, ha pasado a ser testimonial en naciones como Estados Unidos. En Europa, en países como Francia, España o Reino Unido siguen manteniendo las siglas de estas organizaciones, aunque en la mayoría de los casos, con un tono mucho más moderado que hace unos años.

Pero a pesar de esta notable pérdida de fuerza las

reivindicaciones en muchos de los países siguen existiendo. Aunque se afrontan de una forma diferente. El primero de mayo ha dejado atrás proclamas universales como la adopción de las ocho horas, por reivindicaciones más nacionales o locales.

Además, para una parte de la población, esta fecha ha pasado a ser simplemente una jornada de descanso más de homenaje a los trabajadores, sacando del contexto cualquier tipo de reivindicación, una situación que también ha sido alentada por algunos estados al cambiar el nombre de la jornada por el 'Día del Trabajo', en lugar 'del Trabajador'. Sea como fuere, la importancia histórica de este día continúa y, con ella, su legado.

La celebración en España.

Esté día de celebración en Cataluña y territorio Español se vive como un día festivo cualquiera, en el cual se dedica para pasar en familia, amigos y seres queridos, dependiendo de como caiga en la semana o más bien fin de semana incluso si así es este último se aprovecha para hacer una escapada familiar para desconectar e incluso liberar el estrés de la ciudad o del trabajo elaborado por las prisas, el tráfico diario, también el generado por jefes y compañeros.

Como día de festividad algunos sindicatos aprovechan para reivindicar los derechos laborales de los trabajadores cuya legislatura no ha cumplido los gobiernos centrales a lo largo de su mandato, puesto que el trabajador para estos son un mero número al cual resta importancia sosteniendo incluso los contratos y sueldos precarios en la cual empobrecen aún más a un país y perjudicando al autónomo, pymes y como no, trabajadores, siendo estos la riqueza potencial para un país como es Cataluña y España.



per Juanjo F. (MR-1)

# Posa un fisioterapeuta a la teva vida

El dolor lumbar

**P**reguntas como: ¿Es mejor el calor o el frío? ¿Cuánto dura una lumbalgia? Son habituales y cuyas respuestas no son tajantes. En general pero no siempre, un problema lumbar responde mejor al calor y el tiempo habitual de recuperación oscila entre una y tres semanas.

El 85% de la población en algún momento de su vida va a sufrir dolor lumbar, cuya prevalencia está en topes históricos. Es un problema recurrente y el 20% de la patología lumbar tiende a cronificarse. El gasto sanitario que genera no es baladí; según el Consejo General de Colegios Médicos, asciende a 9.000 millones de euros al año. También hay que tener en cuenta la repercusión social, ya que es el principal motivo de discapacidad en los mayores de 45 años.

“Hoy en día tenemos más cono-

cimiento que nunca pero, sin embargo, no hemos dado con la solución definitiva”, reconoce Fernando Ramos, presidente de la Asociación Española de Fisioterapia (AEF). Seguramente por esta razón no existen respuestas categóricas a dos cuestiones que irremediamente asaltan las mentes de quienes sufren una dolencia de esta índole: ¿Cuánto tiempo me va a doler? y ¿me pongo en la zona frío o calor?

En primer lugar, Ramos advierte de que la lumbalgia es “un cajón de sastre”, aunque básicamente existen dos tipos: “La más prevalente es la lumbalgia mecánica o dolor lumbar inespecífico, que representa el 98% de los casos, y la lumbalgia que obedece a una lesión estructural severa cuyo dolor justificamos perfectamente, que afecta al 2% restante”.

La lumbalgia mecánica es multicausal, aunque los cinco prin-

cipales motivos son la inactividad física, el estrés emocional, la falta de sueño o descanso inadecuado, un índice de masa corporal alto y la ansiedad o depresión.

## Más de 12 semanas, lumbalgia crónica

Según este fisioterapeuta, su duración en el período agudo es de cinco días y el 70% de las personas se recuperan antes de una semana, el 85% antes de tres semanas y el 93% antes de 12 semanas. “Estas 12 semanas son importantes porque cuando se pasa de ahí, estamos ante una lumbalgia crónica, es decir, esa persona va a días malos y días mejores, muchos va a vivir con dolor”.

Fernando Ramos recomienda pedir ayuda sanitaria si el dolor no se resuelve en dos o tres días, o si es muy incapacitante e intenso, que impida por ejemplo levantarse de la cama: “Es primordial pedir ayuda porque en el período agudo es cuando tenemos más capacidad para influir con el tratamiento de cara a evitar que el problema se perpetúe”.

## Actitud conservadora al principio

Jesús Sueiro, médico de atención primaria y vocal de la Junta Directiva de la Asociación Gallega de Medicina Familiar y Comunitaria (Agamfec), concuerda en que lo habitual es que una lumbalgia no dure más allá de tres semanas: “Si se prolonga más tiempo, hay que investigar”. No obstante, asegura que al principio hay que tener una

actitud conservadora y saber esperar: “No es necesario hacer pruebas precozmente, ni siquiera una radiografía”. El abordaje adecuado, a su juicio, es tomar medidas físicas: analgesia, ejercicios específicos de espalda y andar: “Caminar es lo mejor para la lumbalgia”.

Todo ello si no existen signos de alarma de un compromiso neurológico, que fundamentalmente consisten en un dolor que irradia a la pierna, alcanzando los dedos del pie o acompañado de una pérdida de fuerza en esta extremidad inferior: “Que no lo puedas levantar”.

Ramos añade que esa pérdida de fuerza y sensibilidad en las piernas requiere siempre una atención sanitaria inmediata e insiste en que el reposo absoluto no es conveniente para superar la lumbalgia: “El reposo es un enemigo de la recuperación, es beneficioso mantenerse funcionalmente activo”.

## Una contractura muscular no es una inflamación

En la disyuntiva calor/frío gana el calor. Sueiro explica que generalmente detrás de los cuadros lumbares existe un problema degenerativo y crónico, que se agudiza con una sobrecarga o un



sobreesfuerzo: “La mayor parte de los casos se asocia a una contractura muscular, puede haber una inflamación, pero el 90% de las lumbalgias son procesos mecánicos, no inflamatorios, así que va mejor el calor”.

Ramos matiza más la respuesta y la enfoca sobre todo en la tolerancia de los pacientes, que mayoritariamente prefieren el calor: “Los ensayos realizados no son concluyentes y razonan que la terapia va a depender de la tolerancia”. Pero señala que al principio de todo, cuando la lesión es muy aguda, está vinculada a un movimiento brusco lesivo bien identificado y la persona encuentra alivio en el frío,

ésta puede ser una buena medida: “Pero si lleva mal el frío, se va a estresar y va a aumentar el espasmo”.

En los cuadros subagudos, pasados dos o tres días, considera que el calor es lo mejor porque reduce el espasmo o contractura y alivia el calor. Es algo además que el paciente puede utilizar sin restricciones. “El calor aumenta el flujo sanguíneo y concentra más sangre en la zona, hace que el músculo se recupere del espasmo, eliminando sustancias que perpetúan el dolor y mejorando la elasticidad del tejido conectivo (las fascias)”, explica el experto.



per Jose R. (MR6)



# El motor del proper Barça



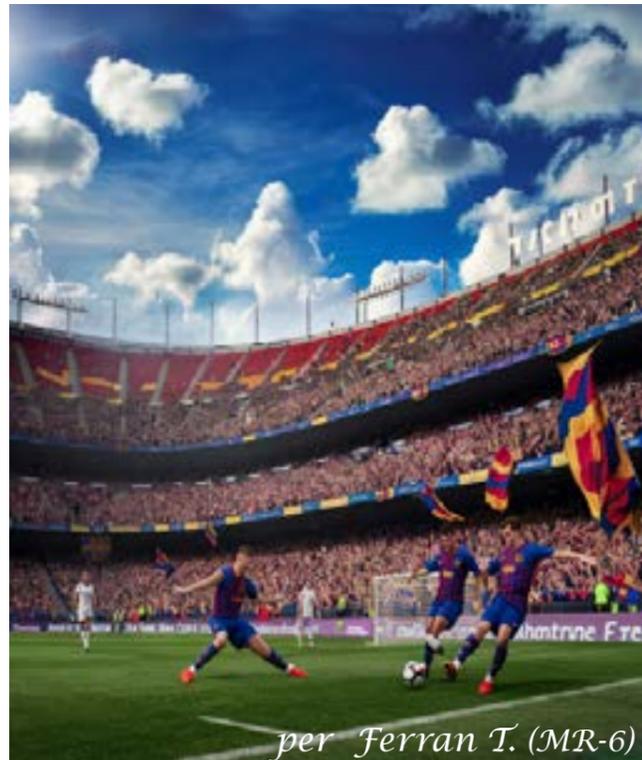
Últimament, els culers no estem per alegries, més aviat al contrari. I és que l'equip havia encadenat una ratxa que il·lusionava, fins i tot, als més pessimistes (coneguts com a "tribuneros"). Però les derrotes contra PSG, Madrid i, posteriorment, el desgavell final patit contra el Girona a Montilivi, han tornat a posar el Barça al seu lloc.

Alguns pensaran que el futbol ha sigut massa cruel, altres inclús se'n alegraran perquè així es podria fer foc nou, canviar l'entrenador i tot el que es pugui. Però el cas és que, ni una cosa, ni l'altre. El club farà el que podrà en matèria de fitxatges, l'equip continuarà jugant a Montjuïc (almenys fins a la meitat de la temporada vinent). Això sí, s'ha de canviar el missatge. No es pot vendre el discurs de què el Barça aspirarà a guanyar totes les competicions possibles, perquè en aquests moments no crec que estigui en disposició per fer-ho, ni hauria de ser l'objectiu a curt termini. Al soci no se'l pot enganyar, com deia el mític expresident Núñez...

Per tant, jo optaria per donar un missatge més realista, sincer. Un discurs que no té per què ser pessimista, però sí que transmeti certa tranquil·litat a l'entorn (aquí potser demano massa), i sobretot als jugadors joves que han arribat i estan per venir, espero que en siguin molts.

Els joves marquen el camí de la il·lusió i mereixen que se'ls acompanyi. Encara que hagi sigut per l'emergència del context econòmic, el Barça ha descobert un potencial immens en un grup de futbolistes joves que representen diferents generacions. La de Gavi, Pedri,

Balde i Fermín per un cantó, i per un altre la de Lamine Yamal, Cubarsí, Fort i Guiu al capdavant, més els que encara no han tret el cap perquè van creixent al ritme natural. Ells representen un motor molt estimulant per al que ha de venir.



per Ferran T. (MR-6)

# Real Madrid de fútbol



Buenos días, hoy hablaremos del mejor equipo del mundo, que es el Real Madrid. Económicamente y futbolísticamente es un equipo que, gracias al presidente Florentino Pérez, quien lleva más de 15 años a cargo del club, se ha convertido en una gran familia de accionistas, jugadores y directiva. Esta temporada 2023/2024 ha ganado la Supercopa de España y la Liga, y ahora, el día 1 de junio a las 9:00 de la noche, es la gran cita: la final de la Champions contra el Borussia Dortmund. El Real Madrid ha tenido una de sus mejores temporadas con un equipo joven y lleno de talentos, y una gran proyección de futuro con jugadores jóvenes y con ganas de ganar títulos y hacer historia con el mejor equipo de la historia del fútbol mundial.

Vamos a hablar de la liga 2023/24, una liga bastante igualada al principio de temporada con un Girona espectacular. A lo largo del año, el Madrid se puso primero en la liga y, a falta de 4 partidos para acabar la temporada, ya es campeón de liga. El segundo clasificado es el Barcelona y el tercer clasificado es el Girona, que por primera vez en su historia jugará el año que viene en la Champions. Gran temporada de los de Michel. Los 3 equipos de la liga que bajarán a segunda división son 3 equipos andaluces: Cádiz, Almería y Granada.

Hablando de la Supercopa de España, desde enero de 2020, la Federación Española de Fútbol cambió el

formato de competición, que pasa a ser una final de 4 equipos donde participan los finalistas de la Copa del Rey junto con el primer y segundo clasificado de la Liga de Primera División. Este pequeño torneo se juega en Arabia Saudita. La Supercopa de España la juegan el primer clasificado y el segundo clasificado de la liga. En la temporada 2023/24, la final de la Supercopa de España fue Real Madrid contra el Barcelona.

Por otro lado, el Real Madrid es finalista de la Champions 2023/24. El día 1 de junio, a las 9:00 de la noche, un sábado, podría ser campeón si todo va bien y podrá aspirar a ganar 3 títulos: Liga, Copa de Europa y Champions. Esta es una de sus mejores temporadas y con ganas de levantar esta Champions, que sería la 15ª en sus vitrinas, con un capitán español llamado Nacho, y poder levantar este trofeo en la plaza de Cibeles de Madrid.

Para terminar, esta temporada del Real Madrid 2023/24 ha sido una de las mejores de su historia, quedando primero en la liga a cuatro partidos de finalizarla, campeón de la Supercopa de España y finalista de la Champions el 1 de junio a las 9:00 de la noche, un sábado. Con jugadores como Vinicius, Carvajal, etc., y un portero suplente como Lunin, que ha hecho su mejor temporada como futbolista profesional, parando dos penaltis en la semifinal de Champions contra el Manchester City de Pep Guardiola.

per Fernando P. (MR-1)

## La llegenda de Sant Jordi

**H**ola a tots i totes, parlarem del personatge de Sant Jordi, polifacètic i polièdric com pocs.

Primer, gràcies a l'equip de la revista per fer-ho possible, i ja anirem entrant en tema...

Crec que primer cal conèixer la versió oficial, i és interessant acudir a les fonts històriques, que situen el seu naixement entre el 275 i el 280. Va morir el 23 d'abril del 303, executat a Nicomèdia per la seva fe cristiana. Se'l considera màrtir, i també se li atribueix un llinatge de Capadòcia (Turquia), una regió plena de coves i estructures antigues. També és patró de linatges, països, principats, regnes i tot allò que vulgueu. Igualment, és molt utilitzat com a mite fundacional per a una infinitat de propòsits, mites i fabules. També s'ha escrit molt sobre el tema, i la bibliografia és extensa. Era molt popular a l'edat mitjana.

La llegenda és molt rocambolesca i inclou morts, trasllats, càrrecs a l'Imperi Romà, fins a guarda personal d'un emperador romà. Va ser decapitat el 303 per negar-se a participar en la repressió al cristianisme i a apostatar.

La pregunta clau és: quan apareix el drac? El mite més romàntic és el d'un cavaller que va donar mort al drac amb una espasa, i de la sang en va néixer un roser de roses vermelles que florien amb força al mes d'abril. Al segle IX, ja formava part de llibres de retalls de llegendes i mites.

També se'l pot trobar adorat al regne dels Merovingis (França) i a la baixa edat mitjana. Amb les croades, va arribar a un punt àlgid, sent patró d'animals domèstics, entre altres coses. Fins



i tot els cavallers del Temple el tenien com a protector.

A l'edat mitjana, va ser patró de les corones d'Aragó i Portugal, i fins i tot es comentava que el gran Jaume I el va veure durant la conquesta de València, així com en la conquesta de les illes i en general en totes les conquestes de la Corona d'Aragó.

I arribem a la tradició de regalar una rosa i un llibre, que té un gran arrelament a les nostres contrades. L'inici d'aquesta tradició es remunta al segle XV, quan es regalava una rosa vermella com la sang del drac a l'estimada. No és fins a la dècada dels anys 30 del segle passat que la noia regalava un llibre al noi. Avui dia, crec que això s'ha desdibuixat una mica i es regalen les dues coses a qui estimis, o almenys això és el que he vist al meu voltant. També és el dia d'Aragó.

Però abans de caure en una raixa consumista, preguntem-nos d'on venen les roses que comprem. Molt poques són del Marisme i d'altres llocs del País Valencià. No ens deixem enlluernar per un capitalisme descontrolat que importa les roses

d'un altre continent i els llibres d'una multinacional com Amazon, que paga tots els impostos a la República d'Irlanda i fa que moltes llibreries de barri o del poble hagin de tancar. Està clar que no es pot anar contra els signes dels temps, però els consumidors hauríem de ser més conscients del que comprem, d'on i sobretot a quin preu, no sigui que estiguem estimulants el treball infantil o en condicions de semiesclavatge. Però en fi, gaudim de les festes populars i enfortim-les des de baix, de la base, perquè passin a les noves generacions com a quelcom amb significat, sentiments, etc.

Des d'aquí, animo a tothom a llegir tant com pugui. L'adquisició de cultura és un hàbit saludable. La lectura és cultura, però segur que a més d'un sorprèn que en els llibres més venuts hi hagi llibres de cuina, i que escriptors com Quim Monzó o l'Empar Moliner, que fa molts anys que treballen en això, no es vegin reflectits en les xifres de vendes, però per gustos, colors i de moment és tot. Salut a tothom!

*per Carles A. (MR-1)*

## Paz

Querida virgen de Lujan  
bendiga usted este lugar  
trayendo nuevamente la paz  
Y la tranquilidad

Cristianos, Judíos y Musulmanes  
ojalá todos juntos trabajasen  
por la paz en el mundo  
y las guerras terminasen

Rusos y Ucranianos  
siempre juntos de la mano  
es lo que más deseo  
volvamos todos a ser hermanos

Terminemos con todo esto  
que las diferencias las lleve el viento  
y mutuamente nos demos aliento  
dejándonos de venganzas,  
simplemente haciendo alianza



*per Braian C. (MSOP)*

## Solo

Estoy solo, lo sé  
lo siento, lo padezco  
lo sufro, me arrepiento

Es duro, muy dura la experiencia  
cuando la angustia,  
ya no toca ni la puerta

La soledad compañera fiel  
todos los días me despierta  
y junto al recuento  
los sueños y los planes  
se destierran

Las horas no pasan, los minutos  
se quedan entre cancelas  
y en segundos,  
los pensamientos y las  
dudas sentencia mi entereza

La esperanza está ausente  
las emociones siempre alerta  
y como única solución  
acuden los problemas y el dolor  
hace su fiesta

inocente grita el ego  
mientras llora la tristeza  
haciéndole compañía  
a la nostalgia en su pereza

Sentimientos y sufrimiento  
padecen en el olvido y otro día más  
encierran las celdas

Esperando por el día  
que la libertad  
rompa las rejas

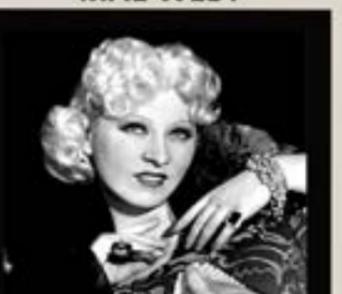
*per Hector P. (MR-1)*



- Solo hay dos países en todo el mundo donde no es posible comprar Coca Cola. Son Corea del Norte y Cuba.
- La palabra cementerio proviene del griego koimeterion, que significa dormitorio. ¿El lugar en el que duermen los muertos? Escalofriante.
- Sudán es el país con más pirámides del mundo, y no Egipto, como podrías pensar. En Nubia, una región de Sudán, se suman 255 pirámides, aunque no son tan visitadas como las egipcias.
- Australia no es solo el continente más ancho de la Tierra, es más ancho que la Luna. Nuestro satélite tiene 3400 km de diámetro, mientras que el diámetro de Australia es de casi 4000 km.
- El desierto del Sahara era una selva tropical. Si te costaba imaginarlo nevado, imagínalo llena de vegetación y continuas precipitaciones. De eso hace, tan solo, 6.000 años.
- Anthony Hopkins no parpadea ni una sola vez en El silencio de los corderos. No nos extraña que resulte tan aterrador. ¡Si no nos crees, vuelve a verla!
- Has heredado tu inteligencia, en gran medida, de tu madre. Un estudio ha probado que un 80% de las capacidades cognitivas de un bebé proceden de su herencia materna.
- En Saturno y Júpiter llueven diamantes. Se debe a las condiciones climáticas y atmosférica de estos dos planetas. La Universidad de Wisconsin ha determinado que las precipitaciones alcanzan las 100 millones de toneladas al año. ¡Quién pasase un año en Saturno!

- Es imposible estornudar con los ojos abiertos. El estornudo es una reacción neurológica que conlleva cerrar los ojos. No lo intentes, ya te decimos nosotras que es imposible.

*per Hector P. (MR-1)*

<p><b>TERESA DE CALCUTA</b></p>  <p>Pasamos mucho tiempo ganándonos la vida, pero no el suficiente tiempo viviéndola</p>	<p><b>VIRGINIA WOOLF</b></p>  <p>No hay barrera, cerradura ni cerrojo, que puedas imponer a la libertad de la mente</p>	<p><b>ANNA FRANK</b></p>  <p>Lo que se ha hecho no se puede deshacer, pero se puede evitar que ocurra de nuevo</p>
<p><b>OSCAR WILDE</b></p>  <p>A veces podemos pasarnos años sin vivir en absoluto, y de pronto nuestra vida se concentra en un solo instante</p>	<p><b>MAYA ANGELOU</b></p>  <p>Si no te gusta algo, cambiálo. Si no puedes cambiarlo, cambia tu actitud</p>	<p><b>MARTIN LUTHER KING</b></p>  <p>No me duelen los actos de la gente mala, me duele la indiferencia de la gente buena</p>
<p><b>WINSTON CHURCHILL</b></p>  <p>El éxito es pasear de fracaso en fracaso sin perder el entusiasmo</p>	<p><b>MAE WEST</b></p>  <p>Sólo se vive una vez, pero si lo haces bien, una vez es suficiente</p>	<p><b>NELSON MANDELA</b></p>  <p>No es valiente el que no tiene miedo, sino el que sabe conquistarlo</p>
<p><b>MARIE CURIE</b></p>  <p>Nada en la vida debe ser temido, solamente comprendido. Ahora es el momento de comprender más para temer menos</p>	<p><b>MARILYN MONROE</b></p>  <p>Si dejas salir tus miedos tendrás más espacio para vivir tus sueños</p>	<p><b>VIRGINIA SATIR</b></p>  <p>No podemos dejar que las percepciones limitadas de los demás terminen definiéndonos</p>

*per Alex G. (MR-8)*

**El día que se sepa cuantas personas con apellido Díaz hay en el mundo, se acabó todo... Tendremos los Díaz contados.**

Antes salías con 1€ y volvías a casa con un montón de chuches, patatas y todavía te sobraba. Pero ahora ya todas las tiendas tienen cámaras.

Está potente ese libro.



Por favor, no os metáis con la gente que lleva gafas. Merece todo nuestro respeto una persona que paga por ver este mundo de mierda.



ESTUDIANDO (que no me gusta) para TRABAJAR (que tampoco me gusta) para PODER VIVIR (que me gusta menos que las dos anteriores)

Nadie es consciente de todo lo que tiene hasta que...  
hay una mudanza.

- ¿Cómo te conoceré el jueves en nuestra primera cita?  
- Llevaré una chaqueta verde con hombreras y chancas.  
- El jueves no puedo.

**Frase de Hoy:**  
La edad es importante solo si eres un queso o un vino!

Esto de Xavi y de Pedro Sánchez de decir cinco veces que me voy y al final quedarme lo llevo haciendo yo toda la vida en los bares.

-Estoy empezando un curso para no ser tan ofensivo con la gente cuando hablo.  
-¿Y como te está yendo?  
-Mejor que tu dieta.

Han entrado a robar en mi casa. ¿Qué se han llevado?  
Una desilusión.

Por favor no tirar botellas de alcohol al basurero



**Madurar yo?... Aún corro cuando apagó la luz para que no me coma el monstruooo**

Incluye mentira, lujuria, envidia y algo de gula.



- Gordo, hoy cumplimos dos años de casados y no me has dicho nada.  
- Para que veas que no te guardo rencor,



**ESCACS**



PROBLEMA 1

JUEGAN BLANCAS

TEMA: MATE DEL PASILLO



PROBLEMA 2

JUEGAN BLANCAS

TEMA: ATAQUE CONTRA EL ENROQUE



PROBLEMA 3

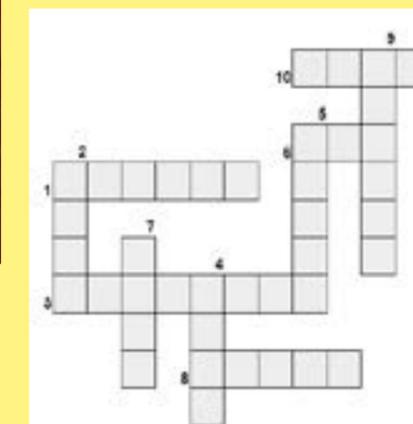
JUEGAN BLANCAS

TEMA: ATAQUE DOBLE

**MOTS**

**ENCREUATS**

1. ABERTURA QUE PERMITE PASAR A UN CUARTO.
2. ESTADO INDEPENDIENTE.
3. FALTA DE RUIDO.
4. DISOLUCIÓN COLOIDAL DE UN GAS O VAPOR EN OTRO. POR EJEMPLO, LA CONDENSACIÓN DEL VAPOR DE AGUA EN EL AIRE POR DISMINUCIÓN DE LA TEMPERATURA ATMOSFÉRICA. MASA DE VAPOR EN LA ATMÓSFERA.
5. PUNTADA, SITUACIÓN, ASUNTO EN CUESTIÓN.
6. BASE DE LA PIERNA.
7. ESPÍRITU INMORTAL. SUSTANCIA INMATERIAL DE LOS SERES VIVIENTES QUE EN EL SER HUMANO ES CONSIDERADA COMO EL PRINCIPIO DEL SENTIMIENTO Y DEL PENSAMIENTO; PARA LOS CREYENTES, PRINCIPIO A TRAVÉS DEL CUAL SE PONEN EN CONTACTO CON DIOS.
8. EXTREMIDAD, DE LA MANO AL HOMBRO. MIEMBRO DEL CUERPO QUE VA DEL HOMBRO A LA MANO.
9. SUSTANCIA MATERIAL.
10. ABERTURA ANTERIOR DEL TUBO DIGESTIVO DE LOS ANIMALES, SITUADA EN LA CABEZA, QUE SIRVE DE ENTRADA A LA CAVIDAD BUCAL. TAMBIÉN SE APLICA A TODA LA EXPRESADA CAVIDAD EN LA CUAL ESTÁ COLOCADA LA LENGUA Y LOS DIENTES CUANDO EXISTEN.



**SUDOKU**

SUDOKU 1

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

SUDOKU 2

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

SUDOKU 3

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

**ENDEVINALLES**

1. ¿QUÉ COSA ES QUE ENTRA EN EL RÍO Y NO SE MOJA?
2. ¿EN QUÉ LUGAR ENCUENTRAS EL JUEVES ANTES QUE EL MIÉRCOLES?
3. QUE SE REPITE UNA VEZ EN EL MINUTO, DOS VECES EN EL MOMENTO Y NUNCA EN EL AÑO.
4. SIEMPRE CAE, NUNCA SUBE. ¿QUÉ ES?
5. ENTRE MÁS ME TIENES, MENOS VERÁS. ENCIENDE LA LUZ Y ME PERDERÁS. ¿QUIÉN SOY?

# SOLUCIÓ ESCACS, SUDOKU I MOTS ENCREUATS

## ESCACS

### Solució Problema 1

TEMA: TEMA: MATE DEL PASILLO

1.Db7 la dama es incontestable, si se toma el mate del pasillo será inevitable 1...Cg6 no sirve mover ninguna de las torres, la única solución es incorporar el caballo a la defensa 2.Txa8 Txa8 3.Dxa8+ Cf8 y con tanta ventaja sólo cabe un resultado: 1-0

### Solució Problema 2

TEMA: ATAQUE CONTRA EL ENROQUE

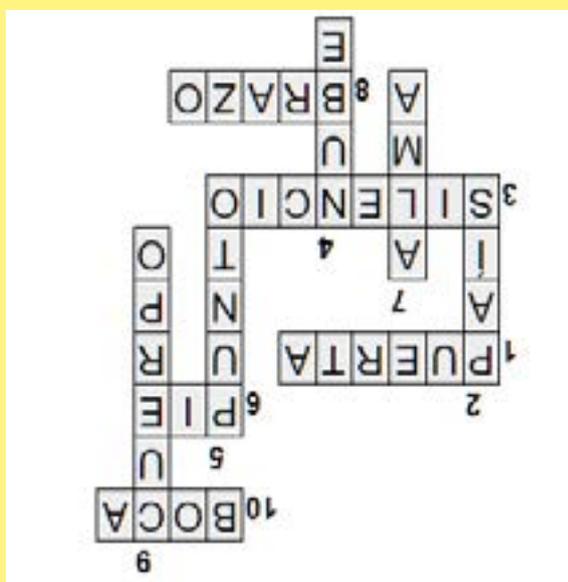
Lo primero que debe llamar nuestra atención es la buena situación del caballo, que limita mucho los movimientos del rey 1.Dxh7+ sacando al monarca de su fortaleza, donde estará expuesto 1...Rxh7 2.Th1+ Ah4 3.Txh4++

### Solució Problema 3

TEMA: ATAQUE DOBLE

1.Dxg7+ algo que ya hemos visto en otros problemas, se busca el jaque doble para recuperar la dama entregada 1...Rxg7 2.Ce8+ y el botín es de una pieza

## MOTS ENCREUATS



## ENDEVINALLES

1. LOS RAYOS DE SOL
2. EN EL DICCIONARIO

## SUDOKU

SUDOKU 1 SOLUCIÓN

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

SUDOKU 2 SOLUCIÓN

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

SUDOKU 3 SOLUCIÓN

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

3. LA LETRA M
4. LA LLUVIA
5. LA OSCURIDAD