

# EL 5è CAMÍ

LA REVISTA INDEPENDENT DE QUATRE CAMINS

Nº 76

*Març  
Abril*

*2025*

*La Roca del Vallès  
Barcelona*

**10**

**MARXA NÒRDICA  
PER LA SALUT**

**12**

**ESPORTS: EL GRAN  
REpte DE LA MITJA  
DE GRANOLLERS**

**4**

**DIA INTERNACIONAL  
DE LA DONA**

**FOTOGRAFIA FETA AL CENTRE PRESENTADA  
AL XIII CONCURS DE FOTOGRAFIA DE  
CENTRES PENITENCIARIS  
"LECTURA I PRESÓ"**

**19**

**LA NOSTRA FIRA  
DE SANT JORDI**



**E**n aquestes pàgines hi trobareu un ampli recull dels actes celebrats per Sant Jordi, amb especial atenció a la nostra fira, un espai de trobada i cultura que any rere any es consolida com una cita esperada dins del centre. També fem un repàs dels actes organitzats pel Dia de la Dona, un moment de reflexió i reconeixement a les lluites i aportacions de les dones dins i fora del nostre entorn.

Hem tingut el privilegi de rebre diverses persones i entitats que han vingut a compartir coneixements, experiències i suport. A més, la ràdio del centre ha estat escenari d'activitats especials que han donat veu als interns i han permès expressar inquietuds i passions.

No podem deixar de banda l'esport, que com sem-

pre ha estat present amb curses, torneigs i molta participació. També dediquem un espai a la lliga d'escacs, on l'equip de Quatre Camins continua demostrant talent i esperit de superació.

Amb gran tristesa, també volem retre homenatge a la monja Victòria Molins, que ens ha deixat recentment. La seva dedicació i estima pels interns deixa una empremta inesborrable al nostre centre. Aquesta edició és també un petit homenatge a la seva memòria.

Tot això i molt més ho trobareu en aquest número fet amb ganes, dedicació i orgull per part dels redactors del taller de Disseny Gràfic.

### **Diem adeu a la monja Victòria**



En nom dels interns del taller de cistelleria, volem expressar el nostre més sincer agraïment a la Victòria per tot el que ha fet pels interns del centre, i especialment pels del nostre taller.

Ella sempre venia a classe, a parlar amb alguns companys que coneixia personalment, i ho feia amb aquell *hola* ple d'amabilitat i sinceritat que ens transmetia a tots. La seva presència era acollidora i especial, i personalment, l'apreciava molt. Els interns que han tingut la sort de conèixer-la no l'oblidaran mai. Ara que ja no ets amb nosaltres, et desitgem que siguis a l'espai que et correspon, pel bé que has sembrat aquí a la terra. Estem segurs que, allà on siguis, serà un lloc bo i just per a tu. Coneixent-te com t'hem conegut, no dubtem que continuaràs ajudant tothom, com sempre has fet, d'una manera o altra.

Gràcies, Victòria, per haver-te creuat en el nostre camí. Et desitgem un bon viatge de llum.

*Antonia, Monitora de Cistelleria*

#### **EN AQUEST NÚMERO:**

EDITORIAL .....	2
EFEMÈRIDES .....	3
CARTELL DIA DE LA DONA .....	4
MUJERES COMPROMETIDAS .....	5
VINCLES .....	6
EL RAMADÀ A QUATRE CAMINS .....	8
NOS VISITA EL PROYECTO ABRACEMOS EL MAR	9
MARXA NÒRDICA PER LA SALUT .....	10
NOTÍCIES ESPORTIVES .....	12
CARTELL SETMANA SANTA .....	15
MENTRESTANT, A RÀDIO QUATRE CAMINS .....	16
CARTELLS DESTACATS .....	18
LA NOSTRA FIRA DE SANT JORDI .....	19
DE CAMÍ A L'ESCOLA .....	20
VOLUNTARIADO EN PRISIONES .....	21
LA MANIPULACIÓN DE LA INFORMACIÓN .....	22
QUATRE CAMINS HACE JUGADA MAESTRA .....	23
ALUMNES DE LA UB VISITES ELS TALLERS .....	24
MARATÓ SOLIDÀRIA DE KOKOLOKOS .....	25
REHABILITACIÓN VIRTUAL INMERSIVA .....	26
EL DÍA DEL PADRE .....	27
LA INFLUENCIA DE LAS MUJERES A LO LARGO DE LA HISTORIA .....	28
MEMES .....	30
NOTÍCIES AMB HUMOR .....	31
HORÒSCOP .....	32
HEM LLEGIT .....	33
FRASES PER PENSAR .....	34
JOCS .....	35
SOLUCIONS .....	36

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-Sense Obra Derivada (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.

## MARÇ

**- 1 de marzo - Día de la Cero Discriminación:** Esta fecha, establecida por la Declaración Universal de los Derechos Humanos, nos recuerda que nadie tiene la potestad de arrebatarse sus derechos a otra persona, independientemente de su raza, género, orientación sexual, creencias religiosas o cualquier otra característica.

**- 8 de marzo: Día Internacional de la Mujer:** Se conmemora la lucha por la igualdad, la participación y el empoderamiento de las mujeres en todos los ámbitos de la sociedad.

**- 10 de marzo: Día Internacional de las Juezas:** Proclamado por la Asamblea General de las Naciones Unidas en abril de 2021, esta fecha rinde homenaje a las mujeres que ejercen la función judicial en los distintos sistemas del mundo.

**- 15 de marzo: Día Mundial del Consumidor:** Se celebra con el objetivo de promover los derechos de los consumidores y garantizar prácticas comerciales justas en todo el mundo.

**- 19 de marzo - Día del Padre:** Celebrado en numerosos países, este día es una oportunidad especial para homenajear y reconocer la importancia de los padres en nuestras vidas.

**- 20 de marzo - Día Mundial de la Salud Bucodental:** Se busca concienciar sobre la importancia de la salud bucal, promover hábitos saludables y advertir sobre los factores de riesgo que pueden afectar la boca y los dientes.

**- 21 de marzo - Día Internacional de la Eliminación de la Discriminación Racial:** Proclamado por la ONU en 1966, este día insta a los países y a la comunidad internacional a redoblar esfuerzos para erradicar todas las formas de discriminación racial.

**- 22 de marzo - Día Mundial del Agua:** Su objetivo es generar conciencia sobre la importancia de conservar y proteger los recursos hídricos del planeta, fundamentales para la vida.

**- 31 de marzo - Día Internacional de la Visibilidad Transgénero:** Esta fecha busca sensibilizar a la sociedad y promover el respeto hacia las personas transgénero, combatiendo la discriminación y fomentando su inclusión.

## ABRIL

**- 7 de abril - Día Mundial de la Salud:** Se celebra para recordar que la salud es un derecho básico y universal. Su objetivo es garantizar el acceso a una atención sanitaria de calidad en todas las regiones del mundo.

**- 11 de abril - Día Mundial del Parkinson:** Esta fecha busca concienciar sobre la enfermedad de Parkinson, visibilizar a quienes la padecen y promover la investigación para su tratamiento y cura.

**- 13 de abril - Día Internacional del Beso:** Conmemora el beso más largo registrado en la historia, ocurrido en Tailandia en el Día de San Valentín. Esta fecha también resalta la importancia del beso en las relaciones humanas y su impacto emocional.

**- 15 de abril - Día Mundial del Arte:** Desde 2012, se celebra este día para destacar la importancia del arte y el pensamiento creativo en la evolución del ser humano y la resolución de problemas.

**- 18 de abril - Día Internacional de los Monumentos y Sitios:** Busca sensibilizar a la población sobre la riqueza del patrimonio histórico y fomentar su conservación y protección.

**- 20 de abril - Día de los Padrinos y las Madrinas:** Se celebra el tercer domingo de abril para reconocer el papel fundamental de padrinos y madrinas en la educación y formación de niños y niñas.

**- 22 de abril - Día de la Tierra:** Se conmemora para crear conciencia sobre la importancia de cuidar el medio ambiente y promover acciones para la protección del planeta.

**- 25 de abril - Día Internacional del ADN:** Conmemora el descubrimiento de la estructura de doble hélice del ADN, un hallazgo clave para la ciencia y la medicina.

**- 26 de abril - Día Mundial del Veterinario:** Se celebra el último sábado de abril para reconocer la labor de los veterinarios en la salud y bienestar animal, la seguridad alimentaria y el control de enfermedades zoonóticas.

**- 28 de abril - Día Mundial de la Seguridad y la Salud en el Trabajo:** Su objetivo es promover la prevención de accidentes laborales y enfermedades profesionales, garantizando condiciones de trabajo seguras y dignas.

*per Alex G. (MR-A)*

# 8M | DIA INTERNACIONAL DE LA DONA

## PROGRAMA D'ACTIVITATS CENTRE PENITENCIARI QUATRE CAMINS

### RÀDIO QUATRE CAMINS

• Programació especial •

📍 Ràdio Quatre Camins



#### Programa del "Col·lectiu Giralt"

📅 Dimarts 4 de març a les 11 h

📢 Amb Maria Giralt i Maria Lluïsa Jiménez, referents en l'àmbit LGTBIQ+.

#### "Cooperació internacional amb dones mitjançant la ceràmica"

📅 Divendres 7 de març a les 12 h

📢 Amb la Sandra, monitora de ceràmica, i alumnes del taller.

#### "Dones amb ciència a l'antiguitat"

📅 Dilluns 10 de març a les 11 h

📢 Programa especial de Divulgació científica i altres temes, amb en Joan.

#### Entrevista dones de l'associació Trismar

📅 Dimarts 11 de març a les 10 h

📢 Conduït per l'equip de la ràdio

#### Programa musical amb lletres de dones

📅 Dimarts 11 de març a les 10:45 h

📢 Conduït per l'equip de la ràdio.

### TERTÚLIA "VIDA DE DONES"

📍 Teatre

📅 Dimarts 11 de març a les 11 h

📢 Tertúlia "Vida de dones" a càrrec de l'Associació de Dones Trismar de la Torreta.

### EXPOSICIÓ 8M

📍 Passadís de l'Àrea Educativa

📅 del 6 al 21 de març

📢 Exposició de les dones que han desafiat el silenci i han transformat la lluita en canvi social. Inclou l'activitat "Qui fa què?"

### ACTIVITATS ESCOLA

📍 Àrea Educativa

📅 Setmana del 8M

📢 Es treballarà la definició i tipologia de famílies i es durà a terme l'activitat "Qui fa què?", un joc per reflexionar sobre la distribució de tasques a la llar i prendre consciència de qui s'encarrega de cada responsabilitat dins de la unitat familiar.

## Mujeres comprometidas Una jornada llena de aprendizajes



El passat 11 de març, coincidint amb la celebració del Dia Internacional de la Dona, el Centre Penitenciari Quatre Camins va rebre una visita molt especial. Sis representants de l'Associació de Dones Trismar, procedents de la Roca del Vallès, van compartir amb nosaltres una jornada plena de sensibilitat, solidaritat i compromís social, deixant una empremta profunda entre les persones internes i els professionals del centre. L'associació Trismar es va fundar l'any 2012 amb l'objectiu d'acompanyar i donar suport a les dones del seu entorn en les seves necessitats quotidianes. Amb una clara vocació de servei comunitari, aquesta entitat sense ànim de lucre ha esdevingut un referent en la comarca per la seva tasca altruista i transformadora. Una de les iniciatives més emblemàtiques de Trismar és el projecte "La Tribu", un espai d'acollida i cura destinat als infants, que ofereix suport a mares i famílies que necessiten conciliació. D'altra banda, el "Cafè Tertúlia", pensat especialment per a dones grans, s'ha consolidat com un punt de trobada on compartir vivències, escoltar i ser escoltades, afavorint així el vincle intergeneracional i el benestar emocional.

La jornada al centre va començar amb una entrevista a les sis voluntàries a la nostra emissora interna, Ràdio Quatre Camins. En aquest espai de diàleg, les convidades van tenir l'oportunitat d'explicar en primera persona la tasca que desenvolupen diàriament i de transmetre la passió i la força que hi posen. Va ser una conversa carregada d'humanitat, en què es va fer palesa la seva generositat, dedicació i capacitat de compromís. Sentir-les parlar amb tanta il·lusió del seu projecte va resultar enriquidor i inspirador per a totes les persones que van tenir el privilegi de seguir l'entrevista en directe.

Un dels aspectes que més van emocionar va ser la manera com aquestes dones expliquen el seu voluntariat: com un acte d'amor cap a les altres, moltes vegades prioritant les necessitats dels altres per davant de les pròpies. Aquest esperit de servei i empatia va captivar l'audiència, que va valorar molt positivament el seu testimoni vital. Un cop finalitzada l'entrevista radiofònica, les representants de Trismar es van desplaçar al teatre del centre, on les esperaven diversos interns i professionals per participar en una trobada més informal. En aquest espai de trobada, es va poder aprofundir en la seva experiència associativa i es van intercanviar reflexions sobre el paper de la dona en la societat actual, les dificultats que moltes pateixen en silenci, i la importància de generar xarxes de suport mutu.

La visita de l'associació Trismar al nostre centre no va ser només una activitat dins del marc del 8 de març, sinó una oportunitat per valorar la tasca que moltes dones desenvolupen des del silenci i la constància, sovint lluny dels focus mediàtics però amb un impacte directe i transformador en les seves comunitats.

Les dones de Trismar són un exemple viu de resiliència, d'esperança i de lluita compartida. Amb el seu testimoni ens van recordar que el compromís social no necessita grans recursos, sinó voluntat, empatia i ganes de construir un món millor des del respecte i la solidaritat.

Des del CP Quatre Camins volem agrair-les sincerament la seva visita, la seva generositat i la seva entrega. I desitjar, tant a títol personal com col·lectiu, que el camí que han traçat continuï donant fruits i inspirant moltes altres dones a seguir el seu exemple. Aquesta ha estat, sens dubte, una jornada que quedarà en la memòria del centre com una lliçó de vida i una celebració del poder transformador de la dona compromesa.



# Vincles

## Más allá del arte



Un saludo a todos los seguidores de la revista “El 5è Camí”. Algunos os estaréis preguntando qué significa la palabra “Vincles”. Pues bien, es una palabra catalana que no tiene una traducción literal al castellano, pero su significado se podría definir como “sentimiento afectivo”. Con este espíritu nació el proyecto Vincles, dentro del taller de cerámica del CP Quatre Camins, con la colaboración del pueblo de Breda.

De esta relación entre ambas partes, en el año 2022 surgió el primer Concurso de Cerámica en Breda, con la participación de otros centros penitenciarios de Cataluña. Mención especial merecen todas las instituciones de Breda, que se volcaron con entusiasmo en este certamen.

A mediados de junio, el taller de cerámica del CP Quatre Camins, junto con su monitora artística, Sandra, y todos los alumnos, tienen ya preparadas las piezas en las que han estado trabajando durante semanas. Gracias a su asesoramiento, hemos aprendido y crecido muchísimo. Personalmente, reconozco que el taller de cerámica es muy especial para mí. Tanto, que este año me animé a participar en el concurso. Ya os adelanto que, al ver los trabajos de mis compañeros y de los otros participantes, siento que el verdadero premio es poder compartir esta experiencia con ellos.

El taller de cerámica no solo participa en el aspecto artístico, sino también en la organización del evento y en la creación del cartel publicitario. Este año, por primera vez, han colaborado también otros talleres artísticos en la creación del cartel, y un jurado profesional eligió el ganador. El cartel de esta edición ha sido espectacular, y todos los miembros del taller de cerámica hemos participado en su diseño, guiados siempre por Sandra.

Agradezco al taller por dejarme participar tam-

bién en el concurso del cartel, en el cual mi propuesta fue elegida en segundo lugar. Muchas gracias y felicidades a todos los participantes, y especialmente al jurado por su implicación.

El pasado 19 de marzo tuvo lugar en el teatro del centro la exposición de los carteles y la entrega de premios. El evento contó con la presencia del jurado y de los distintos talleres participantes. Tras los parlamentos y la entrega de premios, disfrutamos de una preciosa actuación de la coral “4 Veus”, que puso el broche final a una tarde realmente especial.

Para cerrar este artículo, me gustaría hacer un reconocimiento especial a Sandra y a mis compañeros del taller de cerámica, por todo lo que han conseguido, no solo a nivel artístico, sino sobre todo a nivel humano. Son un ejemplo claro de que no hay nada imposible para quien se lo propone.

Gracias a este espíritu, el 23 de diciembre de 2024 tuvimos el honor de recibir en el centro al director y al productor de la película El 47, quienes proyectaron el film y ofrecieron una charla muy enriquecedora. También es mérito del taller haber conseguido que la Federación Catalana de Básquet encargara al centro la elaboración de unos trofeos de cerámica. Durante la entrega oficial, tanto el presidente como los miembros de la Federación quedaron gratamente sorprendidos por la calidad del trabajo realizado.

Y así, un sinfín de proyectos y compromisos que muestran lo lejos que puede llegar un taller hecho con pasión y entrega. El lema del taller de cerámica lo resume muy bien: **“La cerámica se hace con la cabeza, con las manos y, sobre todo, desde el corazón.”**

Gracias a Sandra y a todos mis compañeros del taller por dejarme compartir y aprender a su lado. **“El barro es vida, compártelo”**



per Jacint G. (MR-4)



per alumnes de ceràmica

## El Ramadà a Quatre Camins

### Un temps de reflexió, suport i comunitat



Aquest any, el mes sagrat del Ramadà ha tingut una gran rellevància al Centre Penitenciari de Quatre Camins, amb la participació activa de prop de 318 interns que han seguit el dejuni i les pràctiques espirituals pròpies d'aquest període. Més enllà del seu vessant religiós, el Ramadà ha estat un espai de trobada, diàleg i acompanyament, tant per als professionals del centre com per a les persones internes.

Per tal de promoure una millor comprensió del significat i la importància del Ramadà, s'han organitzat dues xerrades. La primera, adreçada als professionals del centre, va tenir lloc a l'inici del mes amb l'assistència del Sr. Ahmed Bermejo, conferenciant, educador, apassionat de les Ciències del Islam, i va servir per aprofundir en els valors, rituals i significats d'aquest temps espiritual. La segona, dirigida als interns, es va dur a terme cap al final del Ramadà, amb l'objectiu de recordar en què consisteix aquest període sagrat i reflexionar sobre la seva rellevància individual i col·lectiva.

A més, durant tot el mes s'han generat espais de debat en grup, on els interns han pogut compartir experiències, inquietuds i reflexions sobre el Ramadà, creant un entorn de suport emocional molt valuós. Aquestes trobades han permès reforçar els vincles entre els participants i han estat una eina fonamental per acompanyar emocionalment el procés de dejuni i introspecció.

A més, com a novetat d'aquest any, s'han organitzat un parell de trobades prèvies amb els professionals de salut, pels interns que decideixen se-

guir el Ramadà i, al mateix temps, tenen pautes de medicació. L'objectiu ha estat donar-los suport i informació per tal de prevenir possibles incidències relacionades amb la salut o el seguiment del tractament durant el dejuni. Aquest espai ha estat molt ben valorat i ha permès anticipar situacions de risc amb una atenció més propera i personalitzada.

Com a novetat d'aquest any, s'ha celebrat una festa de final de Ramadà en un dels mòduls del centre, concretament el M.R.7. Prèviament, s'ha decorat l'espai amb motius festius i s'ha preparat un àpat especial per compartir entre els participants. A la celebració hi han assistit 45 persones, més altres interns del mateix mòdul que han volgut sumar-se a aquest moment tan especial. També s'ha realitzat un res final de cloenda, que ha permès a molts viure aquest instant amb una gran intensitat espiritual i comunitària.

I no ens oblidem que durant aquest mateix període hem pogut commemorar dues dates molt importants: el 8 de març, Dia Internacional de la Dona, amb una xerrada centrada en la reflexió sobre la masculinitat, i el 21 de març, Dia Internacional per l'Eliminació de la Discriminació Racial. Ambdues activitats han reforçat el missatge de respecte, igualtat i convivència que compartim al centre, i han contribuït a generar nous espais de diàleg i consciència col·lectiva.

En definitiva, el Ramadà a Quatre Camins ha estat molt més que un mes de dejuni: ha estat una oportunitat per al creixement personal, el respecte mutu i la convivència dins del centre.



per Servei Mediació Intercultural

## Nos visita el proyecto "Abracemos el Mar"

### Una ola de conciencia para salvar nuestras costas



Hola, amantes del mar y las olas! Hoy vamos a hablar de un tema que nos afecta directamente: la contaminación del mar. Sí, ese lugar paradisíaco donde nos encanta pasar los veranos, pero que a veces parece más un basurero que una playa dorada.

Empecemos por el principio: nuestras queridas costas están sufriendo. Plásticos, metales, y otros desechos indeseables están invadiendo el agua. ¿Y quiénes son los culpables? Pues la verdad es que somos todos: desde las grandes industrias que vierten sus residuos sin compasión hasta los turistas que dejan sus botellas de plástico en la arena. ¡Vamos, chicos! A nadie le gusta encontrar un sándwich en la orilla, ¿verdad?

En el Mediterráneo, donde el agua es azul y cristalina, la situación es aún más preocupante. Las corrientes y mares cerrados dificultan la limpieza y hacen que los residuos permanezcan más tiempo. ¡Es como si el mar estuviera pidiendo ayuda! Pero no todo está perdido. Cada vez hay más iniciativas y proyectos en marcha para combatir esta situación y es por esto que Alberto Lorente y Quique Bolsitas que hicieron una visita al centro para explicarnos su proyecto.

Abracemos el Mar' es una la innovadora iniciativa, en España que une el deporte con la conciencia ambiental. Un proyecto único liderado por el nadador solidario Alberto Lorente y el ambientalista Enrique Herrero, más conocido como 'Quique Bolsitas'. Este evento busca recorrer las cos-

tas españolas promoviendo la limpieza de playas y el cuidado de los ecosistemas marinos.

La iniciativa comenzará el 22 de abril en Bilbao y durará hasta el 10 de mayo, finalizando en Salou. La fase inicial tendrá un significado especial, ya que incluirá un trayecto de Bilbao hacia la playa de Ereaga en Getxo, cruzando la Ría. De acuerdo con Lorente, esta decisión resalta la relevancia de la unión entre la tierra y el mar, y pone de relieve la valiosa red de voluntarios y organizaciones ambientales de Euskadi.

'Abracemos el Mar' busca la participación de la comunidad. Ya sea apoyando a Lorente en alguna etapa, ayudando con las limpiezas o promoviendo la causa en redes sociales, las opciones son muchas. "Cada brazada importa, cada playa es significativa", es el lema de este proyecto que pretende involucrar tanto a la ciudadanía como a entidades. La propuesta recibe el respaldo de organizaciones como la Fundación Athletic, del exnadador Pedro García Aguado, la cantante Rosa López, así como de grupos locales dedicados al cuidado del medio ambiente. Según Herrero, "el respaldo del grupo de Bilbao ha sido extraordinario desde el inicio".

Además de las limpiezas en las playas, se tienen planes de llevar a cabo actividades submarinas en conjunto con grupos de buceo. Lorente remarcó la necesidad de crear conciencia sobre los residuos en el agua, señalando que muchos de estos desechos acaban en el océano o son devueltos por él, perpetuando un ciclo de contaminación.

En resumen, la contaminación del mar en España es un reto, pero juntos podemos hacer la diferencia. ¡A cuidar nuestros mares se ha dicho!



per Iban A. (MR-4)

# Marxa Nòrdica per la salut

Acte celebrat pel Dia Mundial de l'Activitat Física

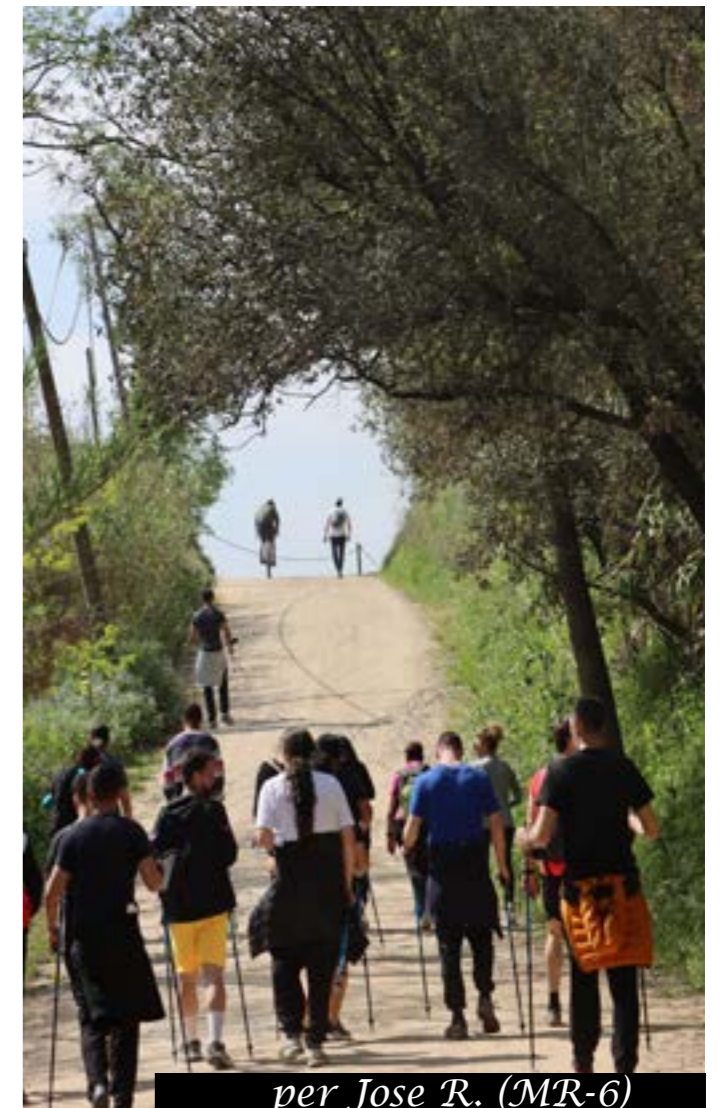
Sota el lema “És temps de moure's” el passat 9 d'abril els Centres Penitenciaris de Quatre Camins i de Joves van acollir la Marxa Nòrdica organitzada per celebrar el Dia Mundial de l'Activitat Física en una jornada esportiva i saludable que va reunir participants de diversos centres penitenciaris i professionals del sector en un ambient de companyonia i promoció de la salut.

L'activitat va comptar amb un recorregut de 10 km pels voltants dels centres del Vallès Oriental amb l'objectiu de promoure l'activitat física com a eina de benestar entre la població penitenciària fomentant la cohesió entre interns i professionals dels diferents centres participants i conscienciar sobre la importància d'un estil de vida actiu i saludable.

Els participants tenien la possibilitat d'escollir si realitzar la marxa amb o sense pals de recolzament una opció que va permetre adaptar l'activitat a les diferents condicions físiques i preferències individuals Aquesta flexibilitat va facilitar una millor experiència per a tothom afavorint la inclusió i la participació activa i fomentant una actitud de respecte envers el ritme i les necessitats dels companys de marxa reforçant així els valors de cooperació i empatia.



La ruta dissenyada pels tècnics d'esport de Quatre Camins i del CP Joves es va iniciar a les 9 del matí i va transcórrer majoritàriament per pistes de sorra en un entorn natural i segur L'activitat va concloure a les 13 hores al mateix punt de partida amb una parada prevista a les 11 hores al Parc del Cabrabo per a l'avituellament i la presa de dades sanitàries L'organització va proporcionar aigua fruita i barretes energètiques per assegurar una bona recuperació i durant aquest moment també es van recollir dades bàsiques de salut per fer un seguiment del benestar dels participants reforçant la importància d'una activitat física segu-



ra i responsable.

Cal destacar la participació de diversos centres penitenciaris de Catalunya que es van sumar a la jornada com a mostra del treball en xarxa entre institucions Aquesta col·laboració intercentres permet ampliar l'impacte d'aquest tipus d'activitats promovent la cohesió i l'intercanvi d'experiències positives entre interns i professionals i consolidant-se com una eina de convivència educació i salut.

Volem agrair a tots els participants tant interns com professionals per fer possible aquesta jornada Així mateix expressem el nostre reconeixement als equips organitzadors als equips de tractament i als equips de salut comunitària per la seva implicació i dedicació Aquest tipus d'iniciatives reforcen el compromís dels centres penitenciaris amb la salut integral i la reinserció a través de l'esport i els hàbits saludables.

per Jose R. (MR-6)

## Superada la Cursa Camí dels Ibers

Un traçat amb un desnivell acumulat de 666 metres

**E**l passat diumenge 23 de març, nou interns del Centre Penitenciari Quatre Camins van prendre part en la XII edició de la Cursa Camí dels Ibers, una prova de trail running que recorre els paisatges naturals del Parc de la Serralada Lito-



ral. El recorregut, de 12,9 km i amb un desnivell acumulat de 666 metres, va posar a prova la resistència dels participants.

Les condicions del terreny, enfangat per les pluges recents, van afegir una dificultat extra a la cursa. Malgrat això, tots van aconseguir completar la prova, vivint una experiència esportiva en un entorn natural únic.

El compromís dels interns va anar més enllà de la participació. El divendres anterior, el mateix grup va col·laborar en el marcatge del recorregut, una tasca essencial per al bon desenvolupament de l'esdeveniment. Aquesta feina va ser una manera de retornar el suport rebut pels organitzadors del Club Esportiu Camí dels Ibers de La Roca del Vallès.

Volem agrair a la Direcció del Centre, als Equips de Tractament, a la Direcció General de Serveis Penitenciaris i als organitzadors de la cursa per fer possible aquesta activitat.

## El gran repte de la Mitja

9 interns del centre culminen la Mitja Marató de Granollers

En aquest mes de març, nou interns del Centre Penitenciari Quatre Camins van viure una experiència inoblidable en participar en la Mitja Marató de Granollers. En un ambient vibrant i ple d'energia, tots van aconseguir travessar la meta després de 21,095 km d'esforç, superant un repte físic i mental que demostra el poder de la superació personal.

Durant mesos, els participants van dedicar-se a un entrenament rigorós, combinant sortides a l'exterior amb sessions dins del centre. La disciplina, la constància i la motivació van ser claus per arribar ben preparats a la cita.

Cada corredor va trobar el seu ritme, avançant quilòmetre a quilòmetre, amb moments de dificultat però també amb una determinació indestructible. Els temps van reflectir el seu esforç: des de l'impressionant 1 h 28 minuts del primer fins als 2 h 10 minuts del darrer a arribar.

En travessar la meta, la satisfacció i l'alegria eren palpables. No només per haver completat una prova exigent, sinó per sentir-se part d'un esdeveniment que transcendeix l'esport: integrats en la societat, compartint valors com el treball en

equip, la perseverança i la salut.

L'esforç, la paciència i la capacitat de superar obstacles són ensenyaments que poden aplicar-se al dia a dia i, sobretot, a la futura vida en llibertat.

Volem agrair a tots els que han fet possible aquest repte: als interns per la seva valentia i als organitzadors de la cursa per obrir-nos les portes.

Continuarem treballant amb la mateixa il·lusió per crear oportunitats a través de l'esport.



per Monitors Esportius

## Gran torneig en Semana Santa

El mòdul 3 sale campeón de la jornada



**L**os monitores de deporte del centro penitenciario han impulsado durante esta Semana Santa una iniciativa que ha sido recibida con entusiasmo por parte de las personas internas: un torneo de fútbol eliminatorio en el que han podido participar representantes de los diferentes módulos del centro. El evento, ha contado con la participación activa de decenas de internos, demostrando una vez más el poder del deporte como elemento integrador y dinamizador dentro de la vida penitenciaria.

El formato del torneo fue eliminatorio, lo que permitió que cada encuentro tuviera un componente competitivo que aumentó el interés general y el compromiso de los participantes. Tras una intensa fase clasificatoria, los equipos del módulo 8 y del módulo 3 se enfrentaron en una final muy esperada que despertó gran expectación entre los internos.

La final, disputada por parte de ambos equipos, se resolvió con una clara victoria del módulo 3, que se impuso con un marcador de 3-0. La celebración del campeonato sirvió como una vía efectiva para fomentar la convivencia, el trabajo en equipo y el respeto mutuo.

Los internos han valorado positivamente esta actividad, destacando el impacto beneficioso que tiene el deporte en su bienestar físico y emocional. Desde estas líneas, agradecemos y reconocemos la labor de los monitores deportivos, cuyo esfuerzo y dedicación hacen posible que actividades como este torneo sigan siendo una realidad dentro del centro. El deporte, una vez más, demuestra ser mucho más que un juego: es una herramienta poderosa para la reinserción y la cohesión social.

## Torneo de ping-pong en el MR8

18 interns participan en el torneo clasificatorio

**E**l pasado fin de semana 5 y 6 de abril se celebró el Módulo 8 de C.P. Quatre Camins un torneo individual de tenis de mesa. Dieciocho de los residentes en este módulo participaron en el campeonato que organizaron Edgar y Raúl, junto con un profesional del centro, Nacho, que participó con todos nosotros en el aspecto de organización y echando una mano a los organizadores con las tablillas y cuadrantes de los enfrentamientos de los participantes en el torneo.

El torneo fue «indoor» es decir a cubierto, así que ninguno de los elementos de la intemperie pudieron distraer a los participantes, que en primer lugar constó de los enfrentamientos de la fase de grupos, con dos grupos de 9 integrantes que se enfrentaban cada uno de ellos con los demás integrantes del otro grupo y cada victoria se premiaba con tres puntos, y el partido era a un solo set al mejor de 21 puntos.

Así pues, en la sala de día del Módulo 8 pusimos música para ambientar y pasamos a jugar los partidos de la fase de grupos que se alargó toda la mañana del sábado y parte del domingo. Aunque el plato fuerte vino el domingo donde se celebraron los partidos de cuartos de final, las semifinales, la finalísima y el partido por el tercer y cuarto puesto, siendo cada uno de estos partidos al mejor de tres sets con 21 puntos para cada set.

El primer puesto y el campeonato lo ostentó Raúl, el segundo clasificado fue Jawad tras una final ajustada y finalmente el tercer puesto fue para Edgar.

Existió bastante emoción y sobretodo ganas, a todos les apetecía participar y competir y los ganadores tenían su premio, unos obsequios como detalle a la participación del torneo y que sirvió como motivación para todos, además de pasar un buen rato.

per David F. (MR-8)

## Jornada esportiva

Esdeveniment organitzat per alumnes del Ginebró



**E**l passat dijous 24 d'abril, el poliesportiu es va omplir d'energia i passió per l'esport amb la celebració d'un torneig de futbol. La iniciativa va comptar amb la participació de 30 alumnes del Grau Superior d'Esport de l'Escola Ginebró, que van ser els encarregats d'organitzar i dinamitzar tota la jornada, juntament amb els monitors esportius. Gràcies a la seva implicació el torneig va ser un èxit rotund.

En total, unes 60 persones van participar activament en aquesta jornada, sumant tant alumnes

com persones internes del centre. A diferència d'altres ocasions, aquest cop els equips no es van formar per mòduls habituals, sinó que es van barrejar per fomentar la cohesió i el treball en equip entre diferents perfils, juntament amb els alumnes, que també van jugar. Aquesta fórmula va resultar ser molt encertada, ja que va generar un ambient molt positiu i col·laboratiu entre tots els participants.

Els partits es van disputar en un format dinàmic i àgil, amb una durada curta per assegurar que tothom pogués jugar diversos enfrontaments al llarg del matí. Aquesta estructura va permetre mantenir un bon ritme de joc i va fer que no hi hagués temps per avorrir-se. A més de la part competitiva, la jornada va destacar pel bon ambient, el respecte mutu i les ganes de compartir una estona agradable entre tots. Els alumnes del Ginebró van mostrar gran professionalitat i sensibilitat, adaptant-se a les necessitats dels participants i contribuint a generar una experiència enriquidora per a tothom.

## Participem en la Mitja Marató de Montornès

El recorregut presentava diversos desnivells

**C**om cada any, la Mitja Marató de Montornès es consolida com una cita imprescindible per als amants del running i l'esport popular. Enguany no ha estat una excepció, i el passat diumenge, 1900 corredors i corredores van omplir els carrers de Montornès, entre les dues modalitats: la Cursa de 6 km i la Mitja Marató, de 21,097 km. Els organitzadors de la prova, com cada any, van convidar el nostre centre per poder participar. Ens van oferir dorsals per participar-hi, el nostre Centre ha pogut tornar a ser-hi present. En aquesta edició, hi han pres part 6 interns i 2 monitors d'esports.

Després de setmanes d'entrenament, esforç i constància, tots els participants del nostre centre van aconseguir finalitzar la Mitja Marató amb èxit. No era fàcil: el recorregut presentava diversos desnivells, i la jornada va estar marcada per una calor notable que va afegir un grau de dificultat extra. Tot i això, cap d'aquests elements va ser obstacle per assolir el repte. L'arribada a meta va ser un moment d'alegria, emoció i orgull personal per a cadascun dels co-

redors del nostre equip. Participar en una cursa com aquesta no només és una fita esportiva, sinó també una vivència transformadora que reforça valors com la superació, la disciplina, la resiliència i el treball en equip. A més, fer-ho en el marc d'una prova tan acollidora, familiar i ben organitzada com la Mitja de Montornès, afegeix un component especial a l'experiència.



# CP QUATRE CAMINS Setmana Santa 2025

PROGRAMACIÓ:

**DISSABTE, 12 D'ABRIL**  
11 H - 13 H · CELEBRACIÓ DEL PERDÓ  
LLOC: TEATRE

**DIUMENGE DE RAMS, 13 D'ABRIL**  
17 H · MISSA  
LLOC: TEATRE

**DIJOUS SANT, 17 D'ABRIL**  
17 H · MISSA  
LLOC: TEATRE

**DIVENDRES SANT, 18 D'ABRIL**  
17 H · ORACIÓ DEL VIA CRUCIS  
LLOC: TEATRE

**DIUMENGE DE PASQUA, 20 D'ABRIL**  
17 H · MISSA DE PASQUA  
LLOC: TEATRE



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

## Violín y solidaridad

Cada semana, el teatro del centro penitenciario se llena de notas musicales gracias a la labor desinteresada de Canolich, una voluntaria que, con su violín y su entusiasmo, transforma el espacio en un aula de aprendizaje y esperanza. Recientemente, fue invitada a la radio del centro para compartir su experiencia en una entrevista tan amena como inspiradora, donde los tertulianos y oyentes pudieron conocer de cerca su trayectoria, anécdotas y el impacto de su trabajo. Durante la entrevista, recordó cómo empezó su vinculación con el ámbito penitenciario. Los tertulianos destacaron su compromiso semanal, preguntándole por las dinámicas de sus clases. Entre risas y anécdotas, Canolich compartió momentos emotivos, como el día en que un alumno tocó su primera melodía completa después de meses de práctica, o cómo la música ha servido para romper barreras entre internos de diferentes módulos.

Uno de los momentos más mágicos de la entrevista llegó cuando, ante la petición de los locutores, interpretó en directo una emotiva pieza de El Padrino, el estudio enmudeció. Al finalizar, Canolich agradeció el cariño recibido por parte de los alumnos y animó a otros voluntarios a sumarse argumentando que no hace falta ser músico



profesional. Basta con tener ganas de compartir tiempo y humanidad.

Su visita a la radio reforzó una idea clave: iniciativas como la suya demuestran que las prisiones pueden ser espacios de rehabilitación real cuando se apuesta por la educación y el arte. El centro penitenciario tiene, en personas como ella, un aliado invaluable.



## Entre relojes y curiosidades

Bienvenidos, amantes de la radio y curiosos del tiempo. En Ràdio Quatre Camins tuvimos una visita muy especial: Joan, nuestro científico favorito, se sentó con nosotros para hablar sobre un tema que nos afecta a todos, pero que pocos entienden a fondo: la historia del cambio de hora. Así es, esa enigmática práctica que nos hace perder o ganar una hora de sueño literalmente de la noche a la mañana. ¿Alguna vez te has preguntado quién se le ocurrió eso? Joan nos contó que la idea nació a principios del siglo XX, cuando un tal Benjamin Franklin pensó que podríamos ahorrar energía aprovechando mejor la luz del sol. Aunque, claro, no hay nada como la eterna discusión sobre si realmente nos beneficia o solo nos deja más confundidos cada primavera y otoño.

A medida que avanzaba la conversación, Joan también reveló curiosidades sobre cómo diferentes países aplican el cambio de hora y por qué algunos han decidido deshacerse de esta práctica.

¿Tal vez algún día podamos despedirnos de este lío? Al final del programa nos puso en hora el reloj del estudio, poniendo en práctica toda la teoría que nos había enseñado.

Así que, si quieres saber más sobre el caprichoso universo del cambio de hora, ¡no te pierdas la entrevista con Joan en SPOTIFY Ràdio Quatre Camins.



per Iban A. (MR-4)

## Se estrena “El Desinformativo”



Queridos lectores prepárense para 30 minutos de risas, desinformación y un toque de locura, porque les presentamos... ¡EL DESINFORMATIVO! El programa de radio Quatre Camins donde la actualidad se convierte en comedia y las noticias, en pura diversión. Los lunes, martes jueves y viernes en el 104.7 FM y en SPOTIFY Quatre Camins Ràdio

¿Cansado de escuchar noticias serias que arruinan tu buen humor? Nosotros también. Por eso, en EL DESINFORMATIVO, con nuestros presentadores, Iban A. y Jacint G. que son más carismáticos que una galleta de la fortuna, comentaremos las últimas noticias de actualidad, pero no se asusten: lo haremos riéndonos como si no hubiera un mañana. Nos adentramos en el mar de noticias actuales. Las historias más lamentables las convertimos en anécdotas graciosas, desde los titulares más absurdos hasta los sucesos que

solo parecen suceder en una película de ciencia ficción, en nuestro programa basamos nuestras “noticias”, en la gente, esa especie rara que habita este planeta. Nos tomamos el periodismo con un ligero toque de locura.

¡Pero eso no es todo! Durante el programa, sueñan canciones cutres artistas peculiares, lo que viene ser el antagonismo de LOS CUARENTA PRINCIPALES, nuestra playlist es tan variada como los escándalos políticos de la semana. Y si pensabas que eso era todo, ¡espera a escuchar nuestro horóscopo desinformativo! Con nuestro astrólogo residente Daniel B. descubre si hoy es un buen día para que Aries inicie una nueva dieta o si Géminis debería evitar todo tipo de cambios de look; después de todo, a alguien le tiene que ir mal, ¿verdad?

También entrevistaremos a personas relevantes a las cuales les haremos la entrevista más divertida y loca que jamás nadie haya imaginado, y daremos la predicción del tiempo más informal.

Así que ponte cómodo, busca tus snacks y súbete a esta montaña rusa de humor, música y un poco de confusión. Recuerda, aquí en EL DESINFORMATIVO, la única verdad es que la risa es el mejor remedio... ¡Y que estamos completamente desinformados!

¡Sintoniza con nosotros y disfruta de un rato ameno que, como el mejor chisme, nunca se olvida! El programa se realiza por especialistas, por favor no intenten lo mismo en sus casas.

## Antonia visita la radio

Durante este mes de abril, el equipo de radio se adentró en el mágico mundo del mimbre, gracias a Antonia, la monitora de cistelleria de nuestro centro. Dos de sus alumnos, nada menos que Doraemon y Correcaminos, se unieron a esta aventura de entrelazar mimbres y risas.

La entrevista comenzó con Antonia presentando su taller como “el lugar donde los sueños se convierten en artesanía”. Mientras tanto, Correcaminos, quien en vez de correr, optó por enredarse con el mimbre, aseguró que su objetivo era crear objetos únicos y hechos con cariño. Doraemon, con su famosa mochila mágica, interrumpió para imitar a la profe y comentar anécdotas divertidas. Entre carcajadas y anécdotas, quedó claro que las clases de cistelleria son un auténtico espec-

táculo. Si algún día sientes curiosidad por el arte del mimbre, recuerda: ¡ves a verles con ganas de aprender y divertirse! ¡Gracias Lluisa, Doraemon y Correcaminos por traernos tanta diversión!



per Iban A. (MR-4)

**SANT JORDI 2025** CP QUATRE CAMINS

**PROGRAMACIÓ:**

**Dimecres 16 d'abril:**

- Torneig intermodular de futbol sala al matí al poliesportiu.

**Dimarts 22 d'abril:**

- Tallers de risoteràpia de 9 h a 13 h al teatre.
- Programa especial de ràdio "El Desinformatiu Sant Jordi" a les 10 h, 104.7 FM.
- MR4 i MR1 - Marató de kokolokos de 9 h a 19 h.
- MR6 - Taller de roses de llaminadures al matí.

**Dimecres 23 d'abril:**

- Fira de Sant Jordi de 9 h a 13 al poliesportiu. Participen mestres, educadores i monitors.
- MR2 - Entrega de premis del concurs de dibuix
- Escola - Representació de la Llegenda de Sant Jordi i entrega de premis del Concurs de Dracs a les 17 h.

**Dijous 24 d'abril:**

- Representació de la llegenda de Sant Jordi i entrega de premis del Concurs de Dracs a les 11 h.
- MR2 - Gimcana esportiva al matí.
- MR6 - Xocolatada i campionat esportiu a la tarda.

**Divendres 25 d'abril:**

- Escola - Entrega de premis del Certamen Literari a les 9 h al teatre.
- Escola - Activitat *Lletres a les aules* a les 11 h.

**Dissabte 26 d'abril:**

- Concert d'Havaneres a les 11 h al teatre.

**Dimarts 29 d'abril:**

- MR1 - Entrega de premis del concurs literari i karaoke.
- Escola - Laboratori poètic a les 17:30 h al teatre.

**Dimecres 30 d'abril:**

- Escola - Laboratori poètic a les 11:30 h al teatre.

-Escola - Concurs de dracs. Estaran exposats a l'escola.  
-MR8 - Torneig esportiu amb la FAS.  
-Sortida programada - Concurs Lectura i Presó.

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

**Fira de Sant Jordi**

**Dimecres, 23 d'abril al matí al poliesportiu**

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

# La nostra fira de Sant Jordi

Una diada de cultura, convivència i creativitat



La música també va jugar un paper clau durant la jornada, creant un ambient distès i festiu que va acompanyar tota la celebració. Cançons populars, clàssics catalans i ritmes més actuals van sonar al llarg del matí, contribuint a una atmosfera de germanor i alegria difícil d'imaginar en un entorn penitenciari.

Tots els interns que van voler participar ho van poder fer, fos com a organitzadors, col·laboradors o visitants. Aquesta obertura va permetre fomentar el respecte, el companyerisme i el sentit de comunitat entre els diferents mòduls i col·lectius del

**E**l passat 23 d'abril, coincidint amb la celebració de la diada de Sant Jordi, el Centre Penitenciari de Quatre Camins es va omplir de colors, llibres, roses i bon ambient gràcies a la fira organitzada per l'escola Salvador Dalí. Una jornada que ja s'ha convertit en una cita esperada dins del calendari del centre i que enguany ha destacat per la seva participació, diversitat i esperit col·laboratiu.



centre. A més, activitats com aquesta posen de manifest el potencial creatiu i la capacitat d'organització que existeix dins de les presons, sovint invisibilitzats. Un esdeveniment que, més enllà del seu vessant cultural i lúdic, actua com una eina de creixement personal i social.

A Quatre Camins, Sant Jordi és molt més que llibres i roses: és una oportunitat per compartir, créixer i demostrar que la cultura també floreix entre murs.



Una quinzena de parades van donar vida al poliesportiu del centre, cadascuna gestionada pels diferents equips de tractament. A les taules s'hi podien trobar tota mena de productes elaborats pels interns o vinculats als tallers i activitats formatives del centre: llibres i còmic, material artístic, pintures, ceràmiques, cistelleria artesanal, auriculars i diversos productes d'alimentació com coques, pastes àrabs, llaminadures, fränkfurts o pans especials. Per descomptat, no hi van faltar les protagonistes indiscutibles de la diada: les roses. Roses de fusta, de paper, de tela, pintades a mà... una mostra de creativitat i dedicació que va cridar l'atenció de tothom.



per David T. (MR-6)

**HAVANERES**

**GRUP D'HAVANERES EL REGUISSOL I LA CORAL QUATRE VEUS**

DISSABTE 26 D'ABRIL  
A LES 11:00 H AL TEATRE  
LLISTES OBERTES

CP QUATRE CAMINS

**Felis Sant Jordi**

**DIMECRES 23 D'ABRIL DE 13 A 16 A LES PORTES DEL CP QUATRE CAMINS**

Reserva la teva rosa: Sara sdiazp@gencat.cat o Ext. 1403

	<b>Sense plàstic</b>		<b>Princesa</b>
1 = 3,5€		1 = 5€	
2 = 6€			
3 = 9€			

Tots els beneficis van destinats a la cura i alimentació dels gats comunitaris



## L'alumnat de FI 3-4 del CFA Salvador Dalí, conscienciat i empoderat: Cuidem el planeta

L'alumnat de Formació Instrumental 3 i 4 han finalitzat amb èxit la situació d'aprenentatge "Cuidem el planeta". Com a producte final, cada grup ha preparat i presentat una exposició oral sobre els temes treballats, compartint els seus aprenentatges amb la resta de l'alumnat de l'escola.

El resultat? Unes exposicions plenes de reflexió, consciència ambiental i molt de compromís! No només han après sobre la importància de cuidar el nostre entorn, sinó que també han superat el repte de parlar en públic, demostrant una gran seguretat i empoderament.

Volem felicitar tots els participants pel seu esforç, dedicació i valentia! Ha estat una experiència en-



riquidora per a tothom, i els mestres no podem estar més orgullosos del treball realitzat.

## TURISME PEDAGÒGIC! Intercanvi pedagògic entre el CFA Carme Karr i el CFA Salvador Dalí: una experiència enriquidora



L'equip de GES del CFA Salvador Dalí ha realitzat una visita pedagògica al CFA Carme Karr amb l'objectiu de conèixer de prop la seva manera de treballar i intercanviar experiències i estratègies educatives. Aquesta trobada ha permès als docents dels dos centres compartir coneixements i reflexionar sobre els reptes comuns en l'àmbit de l'educació d'adults.

Un dels temes que ha despertat més interès ha estat la gestió de l'absentisme i la manca de domini del català entre l'alumnat, una problemàtica compartida per ambdós centres. Els docents del Salvador Dalí han valorat especialment les

solucions implementades al Carme Karr per millorar la competència en llengua catalana del seu alumnat i les propostes d'aprenentatge trimestral o Racons.

La visita no només ha servit per conèixer millor les bones pràctiques docents, sinó també per enfortir els vincles entre els equips de secundària dels dos centres, fomentant un esperit de col·laboració i millora.

La trobada va combinar moments per observar la pràctica docent, conèixer l'organització acadèmica i explorar materials. Aquesta experiència ha estat molt inspiradora i esperem que sigui la primera de moltes!

## Voluntariado en Prisiones

Un movimiento imprescindible para la reinserción

**U**n rayo de esperanza en la rehabilitación

¿Quién dijo que los muros de una prisión son solo para encerrar? En Cataluña, el voluntariado en prisiones se ha convertido en una herramienta poderosa para sembrar semillas de esperanza y transformación. Con un enfoque cercano y accesible, exploraremos cómo estas iniciativas están cambiando vidas, tanto de reclusos como de voluntarios.

**¿Qué es el voluntariado en prisiones?**

El voluntariado en prisiones es una acción altruista en la que personas de diversos ámbitos de la sociedad ofrecen su tiempo, conocimientos y habilidades para mejorar la calidad de vida de los internos. Esta labor puede incluir clases educativas, talleres artísticos, actividades deportivas o apoyo emocional. Pero no se trata solo de dar: los voluntarios a menudo comparten que su experiencia les enriquece profundamente a nivel personal.

**Datos estadísticos en Cataluña**

Ahora, ¡pongámonos un poco más técnicos, pero tranquilos, sin complicarnos! Según el último informe de la Secretaría de Medidas Penales, Reinserción y Atención a la Víctima de la Generalitat de Cataluña, en 2022 se registraron más de 1.200 voluntarios activos en las cárceles catalanas. Este número ha ido en aumento en los últimos años, reflejando un creciente interés de la ciudadanía por participar en iniciativas sociales con impacto real.

**¡Un desglose rápido!**

-Voluntarios en 2022: 1.200

-Actividades ofrecidas: Más de 500, incluyendo educación, arte, deporte y acompañamiento emocional.

**¿Por qué es importante el voluntariado en prisiones?**

1. Rehabilitación:

La meta principal es la reinserción social de los internos. Diversas investigaciones, como las realizadas por el Departamento de Justicia de Cataluña, muestran que la participación en programas

de voluntariado puede reducir la probabilidad de reincidencia en un 30%. ¡Menos tiempo tras las rejas y más oportunidades para construir un futuro digno!

2. Humanización del entorno:

Las prisiones, a menudo vistas como espacios fríos y deshumanizados, pueden transformarse en lugares donde florecen la empatía y la conexión humana. Gracias al trabajo de los voluntarios, se crean ambientes más cálidos y humanos, donde los internos se sienten vistos, escuchados y valorados.

3. Diversificación de experiencias:

Los voluntarios aportan una amplia gama de saberes y vivencias que enriquecen el día a día en prisión. Desde aprender a pintar hasta adquirir competencias digitales, las posibilidades de aprendizaje y crecimiento son enormes.

**Retos y recompensas**

Aunque el voluntariado en prisiones en Cataluña es altamente positivo, no está exento de desafíos. La falta de recursos, el estigma social hacia las personas privadas de libertad y la desconfianza inicial pueden dificultar el camino. Aun así, muchos voluntarios destacan que la recompensa personal y el impacto positivo en la vida de los internos superan con creces cualquier dificultad.

**Conclusión**

El voluntariado en prisiones en Cataluña no solo representa una forma de ayuda social, sino una vía para construir puentes entre el adentro y el afuera, entre la sociedad y quienes están privados de libertad. Cada hora dedicada a esta causa transforma vidas y nos recuerda que siempre hay espacio para la redención y el cambio.



per Iban A. (MR-4)

# La manipulación de la información y los datos

Una de las armas más letales en nuestra vida actual es la información y los datos, los cuales, a conveniencia de los gobiernos, se manipulan y gestionan de modo que les favorezca. Estamos en la era de las tecnologías y, cómo no, en la era de la información global, transmitida a través de satélites programados y dirigidos por los gobiernos. De este modo, pueden orientar a las grandes masas de población hacia donde les convenga. Gestionan las tendencias en los móviles personales y en las noticias diarias que recibimos. Anteponen el interés a la verdad, sustituyen datos que no les resultan convenientes y así consiguen que todo siga igual. Es una forma constante de manipulación, tanto de la información como de la verdad. También se oculta lo que no interesa, todo por su propio beneficio.

Vivimos en una sociedad donde todo se adapta a la conveniencia de los intereses de quienes gobiernan. Se oculta lo que no conviene que salga a la luz. Hay temas que siguen igual que hace 60 años, en tiempos de dictadura, porque lo que no interesa se ignora. Se oculta la corrupción en los gobiernos porque salpica a demasiados. Se desinforma sobre aquello que incomoda y se oculta la realidad de la pobreza y la vulneración de las leyes. Se manipula todo a conveniencia. La sociedad avanza, sí, pero siempre manipulada por unos pocos. El poder reside en el control de la información: la televisión, la prensa, los móviles, Internet... Todo puede manipularse según los porcentajes que convenga. Así es como funciona el sistema en general. La información se ha convertido en el medio para mentir mejor, para que todo parezca legal y creíble. Pero luego los resultados y la realidad no tienen nada que ver con lo que nos han contado. Esa es la verdadera cara del sistema global.

La necesidad de modificar leyes y sistemas implica trabajo y acuerdos que no llenan los bolsillos de quienes los hacen, que son los políticos. Así pues, estamos en una situación de intereses minoritarios que perjudican a la mayoría, o mejor dicho, a todos. La solución existe, pero no interesa, porque afectaría negativamente a quienes gobiernan y a sus intereses. La globalización es la prueba de las enormes diferencias económicas, sociales y políticas que existen en el mundo. No podemos lograr



una mejora global sin cambiar las reglas del juego político y social, necesarias para estabilizar las diferencias entre los países desarrollados y aquellos que viven en la pobreza, con escaso acceso a la educación y atrapados en costumbres ancestrales que perpetúan la precariedad.

Nadie elige dónde nace. Pero imaginemos por un momento que el presidente de los Estados Unidos, el señor Trump, hubiera nacido en una tribu de África. ¿Pensaría igual? ¿Tomaría las mismas decisiones? Estoy seguro de que no. Esta es la prueba de las diferencias entre países, economías, sistemas de salud, educación, industria, cultura y progreso en general. Es la realidad que se oculta, que no interesa mostrar ni analizar. Para eso existe la censura de la información, que mueve los satélites al ritmo de los intereses de los que gobiernan.

Es necesario desarrollar una conciencia crítica y colectiva frente a esta manipulación. La educación debe enfocarse en formar ciudadanos capaces de discernir entre la información veraz y la manipulada. Solo una sociedad bien informada puede ejercer una verdadera democracia. Cuando los datos se distorsionan, el juicio se debilita, y con ello, la capacidad de exigir cambios reales y profundos. La esperanza no está en los gobiernos, sino en las personas. La resistencia a la manipulación nace del conocimiento, de la organización social y del uso consciente de las tecnologías. Cada ciudadano tiene el poder —y la responsabilidad— de no conformarse con las versiones oficiales, de cuestionar lo establecido y de construir una nueva forma de comunicación más transparente y al servicio de todos.

*per Víctor S. (MR-4)*

# Quatre Camins hace jugada maestra

El equipo de ajedrez de Cuatro Caminos: estrategia, superación y logros. El ajedrez no es solo un juego. Es un arte, una ciencia y un ejercicio de paciencia y estrategia. Así lo entienden y lo viven los miembros del equipo de ajedrez del Centro Penitenciario de Cuatro Caminos, que en los últimos años ha logrado consolidarse como un grupo sólido, competitivo y con una gran proyección dentro y fuera del ámbito penitenciario. En estos dos últimos años, el equipo ha estado formado por unos 35 internos, que participan de manera activa tanto en entrenamientos como en competiciones oficiales. Gracias a su constancia, compromiso y ganas de superarse, han ido creciendo como grupo y cosechando resultados cada vez más destacados.

Desde sus inicios, el equipo ha participado en más de 18 torneos, pero el año 2024 marcó un hito histórico: lograron alcanzar el tercer puesto en la Liga Catalana de Ajedrez, lo que representa el mejor resultado conseguido hasta la fecha. En 2025, continuaron demostrando su nivel, obteniendo una quinta posición, en una competición cada vez más exigente y reñida.

La Liga Catalana que disputan se celebra íntegramente en la biblioteca central del centro peniten-

ciario, y está compuesta por 9 equipos. Cada temporada consta de 9 jornadas, que se juegan entre la segunda semana de enero y el segundo fin de semana de marzo. Más allá de esta liga, el equipo participa también en entre 4 y 6 competiciones adicionales al año, muchas de ellas fuera del centro, en las que participan aquellos internos que tienen permisos de salida programados.

Estas salidas suponen una gran oportunidad no solo para competir, sino también para representar al centro, fomentar el respeto y el compañerismo, y demostrar que el ajedrez puede ser una vía de transformación y desarrollo personal. Porque más allá del tablero, los beneficios de este deporte son muchos: mejora la concentración, la memoria, la toma de decisiones y la gestión emocional.

De cara al futuro, el objetivo del equipo es claro: seguir creciendo. Se espera que en los próximos años se sumen más internos a esta iniciativa y que se amplíen las competiciones en las que puedan participar. El ajedrez se ha convertido en un espacio de encuentro, reflexión y superación para muchos, y el equipo de Cuatro Caminos es un ejemplo vivo de ello. Desde aquí, solo podemos felicitar a todos sus integrantes y desearles muchas más partidas llenas de estrategia, compañerismo y, sobre todo, humanidad.



*per David T. (MR-6)*

# Alumnes de la UB visiten els nostres tallers artístics

Una trobada artística i pedagògica que va deixar empremta

**D**urant el mes de març, el nostre centre va rebre, per tercer any consecutiu, la visita dels alumnes del grau de Pedagogia de la Universitat de Barcelona, dins el marc del projecte coordinat per la professora Núria Fabra. Aquesta trobada, que ja s'ha consolidat com una activitat emblemàtica del curs, va tornar a oferir una oportunitat única d'intercanvi educatiu, artístic i humà entre els interns i el món universitari.

La jornada va començar a les 9 del matí amb la rebuda dels estudiants a l'entrada del centre. Un cop a dins, se'ls va dividir en petits grups de 4 o 5 persones mitjançant un sistema aleatori: van extreure un paper d'una bossa, on hi havia escrit el nom del taller artístic on participarien. Aquest petit ritual va afegir un toc de sorpresa i dinamisme des del primer moment.

Seguidament, es van dur a terme els diferents tallers, organitzats pels monitors artístics del centre. Cada taller va estar conduït pels mateixos interns, que per un matí van exercir com a dinamitzadors, compartint el seu coneixement i la seva experiència en àmbits com la pintura, l'enquadernació, la cistelleria, la música i la ràdio. Aquest canvi de rols, en què els interns es convertien en mestres, va ser un dels moments més potents de la jornada.

Les aules i tallers es van omplir d'activitat, complexitats i converses que van anar molt més enllà

del fet artístic. Es van crear espais de diàleg on les barreres es van esvaïr i va prevaldre el respecte, la curiositat i l'empatia. Els estudiants de la UB es van mostrar molt oberts i interessats, preguntant, observant i participant activament en cada proposta. D'altra banda, els interns van oferir una acollida càlida i van explicar amb orgull els projectes que desenvolupen dia a dia al centre, valorant l'art com a eina d'expressió i transformació personal.

Un cop finalitzats els tallers, es va celebrar una sessió conjunta al teatre. Tots els participants es van reunir per posar punt final a la jornada amb una activitat festiva i compartida. Després d'un breu comiat per part dels organitzadors, es va obrir un espai de karaoke en què alumnes i interns van cantar junts, rient i gaudint d'un moment més distès però carregat de significat. En acabar, els estudiants van marxar amb emocions a flor de pell, i molts d'ells van expressar com la jornada havia trencat estereotips i els havia ofert una nova mirada sobre l'educació, els contextos privats de llibertat i el poder de l'art per generar vincles.

Des del centre, volem agrair sincerament la implicació del professorat i alumnat de la Universitat de Barcelona. Aquestes trobades ens recorden que l'educació i la cultura poden obrir portes més enllà dels murs. Continuarem treballant per mantenir viu aquest esperit i per continuar generant espais de trobada tan significatius com aquest.



per Eric P. (MR-1)

# Marató solidària de kokolokos

Activitat relacionada amb la salut mental



**A**quest 22 d'abril de 2025, els mòduls MR-1 i MR-4 del Centre Penitenciari Quatre camins van acollir una jornada molt especial: una Marató de Kokolokos, organitzada pels interns dels dos mòduls amb el suport de professionals del centre en col·laboració amb voluntàries de l'Hospital Sant Joan de Déu. Durant tot el dia, de 9.30 h a 19.30 h, una sala del MR-4 es va convertir en un taller obert i dinàmic, on interns i professionals van treballar colze a colze creant kokolokos, uns petits clauers amb forma de cocodril fets amb boles de colors.

Aquest acte va tenir com a doble objectiu promoure una activitat lúdica i col·laborativa dins del centre penitenciari i, alhora, contribuir a una causa solidària relacionada amb la salut mental. Els kokolokos tenen una història molt particular. Van néixer a la Unitat de Salut Mental de l'Hospital Sant Joan de Déu com una activitat manual per treballar habilitats socials i actituds cooperatives entre els pacients. L'activitat va ser tan ben rebuda que una de les voluntàries va proposar donar-los una nova vida convertint-los en clauers solidaris. A partir d'aquí, el projecte es va ampliar: es va buscar un nom, es va dissenyar una imatge gràfica i es va crear tot un relat per acompanyar aquest petit objecte que, en realitat, representa un gran pas en la lluita contra l'estigma de la salut mental.

El nom "Kokoloko" va ser escollit pels mateixos pacients, i expressa, amb un toc d'humor i tendresa, el desig d'aportar normalitat, acceptació i visibilitat a la malaltia mental. Des del seu inici, els kokolokos s'han convertit en molt més que un objecte artesanal: són símbol de comunitat, es-

forç compartit i superació personal.

Ja fa uns anys, aquest projecte travessa les parets de l'hospital per arribar fins als mòduls penitenciaris, on ha estat rebut amb una gran implicació per part dels interns. La Marató de Kokolokos ha estat una mostra clara del potencial transformador d'aquestes iniciatives. Els interns no només han après a fer kokolokos, sinó que han trobat en aquesta activitat una manera d'expressar-se, de sentir-se útils i de formar part d'una causa més gran. Durant la jornada, es van crear centenars de kokolokos que seran destinats a continuar la tasca solidària que va començar a l'hospital i que ara té també una nova llar dins dels murs del centre. Aquesta marató ha demostrat que, fins i tot en contextos difícils, les idees senzilles i fetes amb cor poden generar grans resultats. Ha estat una celebració de la solidaritat, el treball en equip i l'esperança. I, sobretot, ha deixat clar que tothom pot aportar el seu granet de sorra per construir un món més just i més humà, fins i tot des de dins d'un centre penitenciar.



per Equip de tractament

# Rehabilitación Virtual Inmersiva



**Todas las garantías para su uso clínico**  
El software de Rehametrics para la Rehabilitación Virtual Inmersiva, es un producto sanitario, que cuenta con marcado CE. Un particular no puede adquirirlo directamente, debe utilizarse siempre bajo el pautado y la supervisión de un profesional sanitario.

**Motivación del paciente**  
Gracias al factor inmersivo de las gafas de realidad virtual, conseguiremos que el paciente quede absorto en el juego y realice las tareas, mientras disfruta de un momento divertido. La gamificación (el uso de videojuegos en la terapia), aumentará la participación activa del paciente.

**Personalización del tratamiento**  
Los ejercicios de rehabilitación virtual de Rehametrics contienen numerosas opciones de personalización, que permiten al profesional adaptar individualmente las sesiones. Puedes modificar tiempos, dificultad y configurar la tarea para cada caso concreto.

**Control por parte del profesional**  
El sistema permite que el profesional tenga el control en todo momento. En la pantalla del ordenador, el profesional puede visualizar simultáneamente lo mismo que está viendo el paciente en sus gafas Oculus. Además, permite analizar cómo es el desempeño en la tarea y, durante la misma sesión, realizar ajustes o cambiar de ejercicio.

La Rehabilitación Virtual Inmersiva te permite trabajar la rehabilitación de la mano, de los miembros superiores, las actividades de la vida diaria, la prensión o las praxias con un enfoque totalmente nuevo.

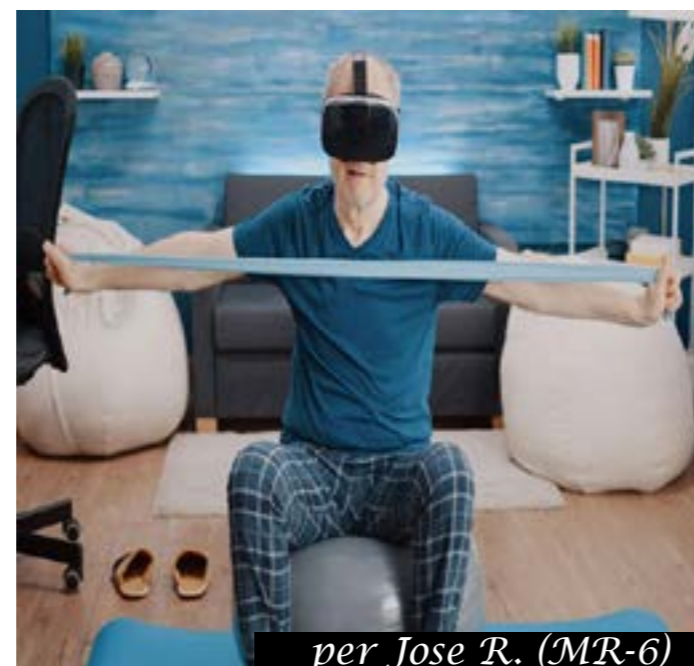
## Realidad virtual inmersiva para la rehabilitación de la mano y de las extremidades superiores

Esta novedosa terapia, ha sido diseñada por clínicos con un objetivo específicamente rehabilitador.

Permite trabajar de forma analítica la movilidad de los miembros superiores y de la cabeza. En un entorno gamificado puedes practicar actividades de manipulación fácilmente, sin necesidad de usar guantes, ni mandos, sin tener que desinfectar ni calibrar nada.

Utilizando las gafas de realidad virtual (modelos Oculus Quest / Oculus Quest 2), la aplicación Rehametrics ofrece 15 ejercicios y 2 tareas de valoración.

Rehametrics ofrece ejercicios específicos de Rehabilitación basados en la gamificación. Utilizar el juego como herramienta terapéutica aumenta la motivación del paciente y su participación activa, factor determinante para el éxito en el tratamiento rehabilitador.



per Jose R. (MR-6)

# El Día del Padre

Si buscamos la palabra padre en el diccionario, nos dice lo siguiente: «Varón que ha engendrado a uno o más hijos». Pero probablemente todos nosotros y nosotras les damos un significado mucho más amplio y emocional.

La historia del Día del Padre comienza en Spokane, Washington, en 1909, cuando una mujer llamada Sonora Smart Dodd propuso por primera vez la idea de una jornada dedicada a los padres. Su motivación personal fue el amor y admiración que sentía por su propio padre, William Jackson Smart, un veterano de la Guerra Civil estadounidense que se encargó de criar a sus seis hijos de manera solitaria tras la muerte de su esposa en 1898, durante el parto de su último hijo.

La figura de su padre, quien había asumido no solo el rol de proveedor, sino también el de una figura cariñosa y responsable dentro del hogar, motivó a Sonora a solicitar que se celebrara un día que rindiera homenaje a los padres. El germen de su idea surgió en 1909, durante un sermón de la iglesia sobre el Día de la Madre. Mientras escuchaba el reconocimiento a las madres, Dodd pensó que su padre, quien había desempeñado ambos roles, también merecía ser celebrado.

El 5 de junio de 1910, Sonora Smart Dodd consiguió que se celebrara el primer Día del Padre en Spokane, coincidiendo con el cumpleaños de su padre. A pesar de los obstáculos iniciales, como la resistencia cultural hacia la idea de que los padres merecieran un día de homenaje, la fecha fue un éxito local, y Sonora comenzó a presionar para que la festividad se expandiera más allá de su ciudad.

Aunque la idea inicial de Dodd era simplemente rendir un homenaje a los padres, especialmente aquellos que, como el suyo, combinaban trabajo y amor de manera ejemplar, no fue hasta varios años después que el Día del Padre ganó apoyo a nivel estatal y nacional. A lo largo de los años, organizaciones e incluso políticos comenzaron a reconocer la importancia de la festividad, aunque la recepción fue ambigua.

Durante los primeros años, el Día del Padre fue visto con escepticismo, ya que muchos consideraban que era innecesario dedicar un día especial a los hombres. Aun así, el concepto fue ganando fuerza, y fue en 1924 cuando el presidente Calvin Coolidge apoyó la idea de establecer el Día del Padre como una festividad nacional, con el objetivo

de fortalecer las relaciones familiares y promover el rol del padre dentro del hogar.

Finalmente, en 1966, el presidente Lyndon B. Johnson proclamó oficialmente el Día del Padre como una jornada de conmemoración a nivel nacional. Sin embargo, no fue hasta 1971, bajo la administración de Richard Nixon, que la festividad se consolidó como una celebración permanente, incluyendo no solo a los padres biológicos, sino también a los padres adoptivos y padrastros, reconociendo así a aquellos que cumplen un rol paternal importante en la vida de los niños.

Lo que comenzó como una pequeña petición local se transformó rápidamente en una tradición global. Hoy en día, el Día del Padre se celebra en muchos países, aunque las fechas varían. Mientras que en Estados Unidos, el Día del Padre se celebra el tercer domingo de junio, en países como España se conmemora el 19 de marzo, coincidiendo con la festividad religiosa de San José.

En muchos países latinoamericanos, la fecha también sigue el modelo estadounidense, pero existen algunas excepciones como el Día del Padre en el mundo islámico, que se celebra en el mes musulmán de Rayab en honor a Alí, el yerno de Mahoma.

Se suele decir que estas celebraciones las fijan los grandes almacenes y vamos a comprobar ahora que esto tiene su parte de verdad, pero, en este caso, el Día del Padre, en España, se lo debemos a una maestra, Manuela Vicente Ferrero, que impartía clases en la escuela del Santo Ángel de la Guarda, en el madrileño barrio de Vallecas. Allí sus alumnos, como los de la gran mayoría de los colegios de España, preparaban regalos con motivo del Día de la Madre, pero no para los padres. Y tras hablar con dos padres un poco descontentos con esto, Manuela decidió celebrar el Día del Padre en su colegio a partir de 1948.



per David F. (MR-8)

# La influencia de las mujeres a lo largo de la historia

**E**ste artículo es un reconocimiento a todas aquellas mujeres que, con su valentía y determinación, han contribuido a construir un mundo más justo, equitativo y humano. A lo largo de la historia, muchas han destacado en diversos ámbitos, rompiendo barreras impuestas por la sociedad.

Antes de mencionar a algunas de estas mujeres referentes, vale la pena reflexionar sobre una realidad actual. Según el último **Informe Global de la Brecha de Género del Foro Económico Mundial**, al ritmo actual se necesitarán 132 años para alcanzar la plena igualdad entre hombres y mujeres. Este dato nos recuerda que, aunque se ha avanzado, aún queda mucho camino por recorrer.

## Mujeres que marcaron la historia

### Cleopatra (69 a. C. – 30 a. C.)

El último faraón del Antiguo Egipto fue una mujer. Educada, culta y políglota, Cleopatra firmó alianzas con líderes como Julio César y Marco Antonio. Gobernó con estabilidad, inteligencia y solvencia financiera. Fue considerada una reina científica, filósofa y alquimista.

### Hipatia de Alejandría (c. 355 – 415)

Primera mujer matemática reconocida en la historia, también destacó en astronomía y filosofía. Hija del matemático Teón, sus enseñanzas influyeron siglos después en figuras como Newton y Descartes.



### Ada Lovelace (1815 – 1852)

Matemática, escritora y música, es considerada la primera programadora de ordenadores. Su trabajo con la máquina analítica de Charles Babbage sentó las bases de la informática moderna.

### Marie Curie (1867 – 1934)

Primera mujer en ganar un Premio Nobel y única persona en recibir dos en distintas disciplinas (Física y Química). Superó la discriminación de su época y dejó un legado científico impecable.

### Virginia Woolf (1882 – 1941)

Brillante escritora británica, criticó la desigualdad de género a través de sus obras. Se convirtió en un referente cultural y feminista en una sociedad dominada por hombres.

### Clara Campoamor (1888 – 1972)

Abogada, escritora y política

española, luchó por el derecho al voto femenino. Gracias a su lucha, las mujeres votaron por primera vez en España en 1933.

### Simone de Beauvoir (1908 – 1986)

Filósofa y escritora francesa, revolucionó el pensamiento feminista con *El segundo sexo*. Defendió el aborto legal y sentó las bases de la segunda ola del feminismo en los años 70.

### Rosa Parks (1913 – 2005)

Su negativa a ceder su asiento a un blanco en un autobús fue un acto de valentía que impulsó el movimiento por los derechos civiles en Estados Unidos.

### Rosalind Franklin (1920 – 1958)

Sus investigaciones en cristalografía de rayos X fueron clave para descubrir la estructura del ADN. Aunque no recibió el reconocimiento merecido en su

tiempo, su contribución fue fundamental.

### Benazir Bhutto (1953 – 2007)

Primera mujer en liderar un país musulmán como primera ministra de Pakistán. Su mandato abrió camino para la participación política femenina en el mundo islámico.

### Pioneras en España

### María Cinta Balaguer (1898 – 1985)

Primera mujer locutora de la radio española. Dirigió un programa femenino innovador y creó una sección literaria bajo el seudónimo Salus.

### Concepción Arenal (1820 – 1893)

Pensadora y escritora, precursora del feminismo español. Famosa por su frase: "Abrid escuelas y se cerrarán cárceles."

### ¡Arriba mujeres!

Durante siglos, las mujeres tenían prohibido hacer deporte. Los médicos de la época afirmaban que la actividad física era perjudicial para su salud y su capacidad reproductiva. A pesar de ello, muchas se atrevieron a desafiar estas restricciones.

Los Juegos Olímpicos de 1900 Fue la primera vez que se permitió la participación femenina. De los 997 atletas, solo 22 eran mujeres, que compitieron en deportes como tenis, vela, croquet, hípica y golf. Desde 2012, las mujeres participan en todas las disciplinas olímpicas, incluyendo pruebas mixtas.

### Bobbi Gibb, maratonista rebelde

En 1966, Bobbi Gibb corrió la maratón de Boston disfrazada de hombre, ya que no se permitía la participación femenina. Completó los 42,195 km, demos-

trando que una mujer podía resistir la misma prueba que un hombre.

### Junko Tabei, en la cima del mundo

En 1975, esta alpinista japonesa se convirtió en la primera mujer en coronar el Everest. A pesar de ser arrastrada por un alud, logró llegar a los 8.848 metros del "techo del mundo".

### Nadia Comaneci, la perfección olímpica

Con tan solo 14 años, la gimnasta rumana hizo historia en los Juegos Olímpicos de Montreal 1976 al obtener la primera puntuación perfecta: un 10. Ganó 5 medallas, 3 de ellas de oro.

La lista de mujeres que han dejado huella en la historia es interminable. Para cerrar este artículo, comparto algunas frases que me han inspirado:

Hace unos días una mujer me dijo:

**"Todos, en general, tendríamos que hacer más y hablar menos. Ayudar no es lo mismo que hacer."**

Y también un hombre me dijo:

**"Para hacer las cosas bien, no**



**hace falta ser hombre."** "Las mujeres están locas si creen que deben ser iguales a los hombres; son muy superiores y siempre lo han sido. Cualquiera cosa que les des, la mejoran." – William Golding, Premio Nobel de Literatura (1983).

**Como podéis comprobar, él antes, el ahora y él después serían impensables sin las mujeres.**

Un saludo a todos los seguidores de la revista, y también a quienes la leéis por primera vez. ¡Cada vez sois más!



per Jacin G. (MR-4)



Ya ni se puede dormir sin que te hagan memes.



Puedes sacar a un oso de Rusia pero no puedes sacar a Rusia del oso :v



Yo antes de comenzar mi rutina de ejercicios // Yo 5 minutos después



EVALUACIÓN EN LA ERA DE LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL



UN DÍA NORMAL EN RUSIA



¿POR QUÉ LO LLAMAN "FERIA DE ABRIL"



# EL DESINFORMATIVO NEWS

## El drac de «Sant Jordi» quiere luchar al piedra, papel y tijera...



El drac de Sant Jordi, ha presentado una queja formal por escrito ante la ADDHPC (ASOCIACIÓN DE DRAGONES HERIDOS POR CABALLEROS).

En ella expone que lleva años sufriendo que Sant Jordi le clava la espada, eso le ha causado ser la mofa del gremio de reptiles, por la calle dicen «Mira, ahí está el dragón que se va de Rositas»

Este año ha propuesto luchar con «Sant Jordi al PIEDRA PAPEL Y TIJERA» Según fuentes de la Asociación lo ven bastante verde el tema.

## El vecino Jose confiesa que no es tan apañado

José se ha hecho famoso por el anuncio de la entidad bancaria en el lo exaltan por lo apañado que es, realmente él exajero en el casting. Según José lo mismo te fríe una camisa que te plancha un huevo... «Todo empezó un día que fui a comer con los creativos de publicidad a un BAR de pinchos y ay, uy ayyyy...»



## Sale defectuosa una partida de barredoras inteligentes

La marca de barredoras inteligentes «RAMBO» ha emitido un comunicado en el que dicen textualmente «...nos hemos encontrado aparatos defectuosos, que sólo trabajan cuando les miras, cuando dejas de vigilar se paran, se van a tomar algo con otros electrodomésticos...» Al parecer se trata de una partida hecha aquí en España, los directivos de la compañía prometen actualizar el software de la barredora e incorporarle la voz de CHIQUITO DE LA CALZADA, esto no solucionará el problema però será muy gracioso ver a la barredora diciendo « ese caballo que viene de bonanzaaaaaaar»



per Iban A. (MR-4)

**Aries**

No te sentirás tan animada como de costumbre. No te comprometas porque es fácil que luego no puedas cumplir con tu palabra. Sin embargo, es un buen día para el amor, una persona que se ha fijado en ti puede hablarte de sus sentimientos sin más rodeos.

**Tauro**

Podría llegarte hoy una oferta muy interesante de una autoridad en el terreno en que te desenvuelves a diario. Harás bien en aceptarla. Quizá es lo que te falta para recuperar el equilibrio en tu vida. Los astros tienen preparado un camino nuevo para ti en el amor, puedes disfrutar mucho y ser muy feliz en esta nueva etapa.

**Géminis**

Es probable que te hayan hablado a diario de un lugar de trabajo donde encajarías como anillo al dedo. Es probable que te hayan hablado a diario de un lugar de trabajo donde encajarías como anillo al dedo. Si tienes pareja será una buena ocasión para trazar planes juntos y disfrutar desde ahora mismo de un proyecto común que os ilusiona a ambos.

**Cáncer**

Si has hecho muchos planes a diario para este fin de semana, Cáncer, puede que la llamada de una amiga o de una persona cercana te los cambie todos de arriba a abajo. Reserva también hoy un tiempo para visitar a tu familia, en el ámbito sentimental, procura mantener el buen rollo que tienes ahora a diario con la persona con quien sales desde hace poco.

**Leo**

El tema económico te preocupa

en exceso a diario, Leo. Estamos terminando el mes y sabes que no te puedes pasar con los gastos de fin de semana. Quizá vendiendo algo que no utilizas y, por otra parte, buscando planes más asequibles. Contacta con esa persona que te gusta y proponle que te acompañe, no temas que rechace la invitación, va a aceptar.

**Virgo**

Hoy tendrás un momento de inspiración, ten la seguridad de que esa idea es muy válida y no vuelvas a dudar. Ponla en práctica de inmediato. Esta vez no desperdicies la oportunidad de conocerle mejor, porque puede que no haya una tercera ocasión y la verdad es que vale la pena que profundices.

**Libra**

Disfruta de la vida hoy, Libra, te espera un día excelente. Tienes la creatividad en alza a diario y es posible que hoy se te ocurra algún plan original para pasar este sábado mejor que nunca. Este encuentro puede resultarte a diario más beneficioso de lo que esperas. Si estás en pareja, ahora vuestra relación por fin ha alcanzado una estabilidad envidiable. Hoy, sin embargo, existe riesgo de una gran discusión por una tontería

**Escorpio**

Puede que las cosas hoy no te salgan como esperas, pero no te quejes por ello porque en el fondo podías haberlo evitado. Ahora es importante que te des cuenta de cuál es el origen de tu problema y te decidas a ponerle solución hoy mismo. Hay alguien muy interesado en pasar este sábado contigo,

**Sagitario**

Tienes muy cerca a una persona

que siente gran admiración por ti, Sagitario, pero que es bastante negativa y a diario te cuenta sus problemas sin tan siquiera interesarse por los tuyos.

Tú tienes cosas más importantes en qué pensar. Si te llama, córtale de entrada, dale una excusa y no des pie a que te pegue el rollo, tú tienes cosas más importantes en qué pensar.

**Capricornio**

Aunque hoy pensabas pasar un fin de semana de relax, quizá una llamada o un encuentro con una persona que aparece a diario en tu vida te cambie el buen estado de ánimo que tenías esta mañana. En el ámbito sentimental, si estás empezando a salir con alguien y te preocupa vuestra diferente forma de pensar en muchos temas, plantéate si has de seguir a su lado.

**Acuario**

En este espléndido día de primavera, una especie de timidez rara te invade y estás tentada a dar una excusa para no ir aunque te apetezca mucho. Es tu oportunidad para encontrar el amor. Como mínimo, relacionándote en este entorno encontrarás a alguna persona que se convertirá para ti en un gran punto de apoyo.

**Piscis**

Hoy, Piscis, podrás resolver una cuestión en la que otras personas no han estado tan afortunadas. Es un buen día para deshacerte de aparatos y artilugios que no estás usando. Pon un poco más de orden en tu vida, organízate de cara a la temporada que se avecina. Aprovecha ahora, que el amor está mejor que nunca, para avanzar a diario en la relación.

*per Eric P. (MR-1)*



**Epicur (341 aC - 270 aC) va ser un filòsof grec fundador de l'epicureisme, una escola de pensament que defensava la recerca del plaer moderat com a camí cap a la felicitat, basant-se en el coneixement racional i l'absència de turment. Va néixer a l'illa de Samos i més tard es va establir a Atenes, on va fundar El**

**Jardí, una comunitat filosòfica oberta a homes, dones i esclaus. La seva filosofia rebutjava la por als déus i a la mort, sostenint que la felicitat es troba en la serenitat de l'ànima i la satisfacció de necessitats essencials. Tot i que moltes de les seves obres s'han perdut, el seu pensament ha influït profundament la filosofia occidental.**

**L**a filosofia d'Epicur ens ha arribat gràcies a alguns textos – pocs i fragmentaris – que havia escrit, dels quals es calcula que en van ser uns tres-cents, segons Diògenes Laerci. Malgrat la manca de material original, les referències a Epicur i la influència del seu pensament han perdurat durant segles. Per què? Potser perquè, tant si s'hi està d'acord com si no – i jo em compto entre els que discrepen –, el seu racionalisme resulta innegablement atractiu.

Jordi Cornudella, traductor de Sobre la felicitat, explica que els canvis polítics i socials a la Grècia clàssica van portar alguns filòsofs a abandonar l'educació ciutadana, com defensaven Plató i Aristòtil, per centrar-se en l'individu. En lloc de grans teories sobre la humanitat, Epicur es focalitza en el que l'individu sent, pensa i tem. La seva primera constatació és que la por a la mort ens caracteritza. Aquesta por esdevé un obstacle per a l'assoliment del plaer i la felicitat, que per a ell són l'objectiu essencial de la vida. Per combatre aquesta angoixa, Epicur proposa una reflexió tranquil·litzadora: «Acostuma't a la idea que la mort no ens afecta en absolut, ja que tot bé i tot mal resideixen en la sensació, i la mort és la privació de sensació». Així doncs, no sentirem la mort perquè no sentirem res. D'aquesta manera, conclou, no cal viure espantats pel que no ens afectarà.

L'objectiu d'Epicur és eliminar la creença en una immortalitat pertorbadora. Amb la seva contundència habitual, afirma: «Viure no té res de terrible per a qui ha assumit de debò que no hi ha res de terrible en no viure». Així, proposa una vida lliure d'amenaçes, però planteja una qüestió fonamental: quina mena de vida val la pena ser viscuda? Només aquella que garanteix «la salut del cos i la impertorbabilitat de l'esperit». Una recepta aparentment senzilla, però que situa el benestar i la serenitat com a nucli d'una reflexió filosòfica.

Per a Epicur, la felicitat és l'únic criteri per decidir què és correcte i què ens convé.

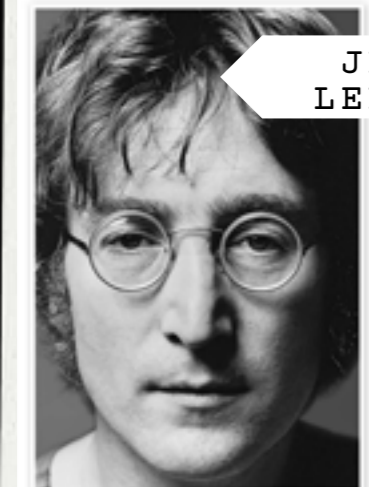
Tanmateix, Epicur puntualitza dues coses. Primer, que la vida feliç no s'aconsegueix mitjançant banquetes i plaers desmesurats, sinó amb un raonament sobri que analitza les causes de cada elecció. Segon, i potser més important, que les virtuts personals – seny, honestat i justícia – són l'únic espai que fa possible el plaer. No hi ha autèntic plaer sense virtut, i viceversa: les virtuts no són completes si no porten a una vida plaent. No és una qüestió de consciència, sinó de saviesa; no es tracta d'esforçar-se, sinó de ser.

D'on ve, doncs, la fama d'Epicur com un hedonista poc matisat i censurable? Josep Pla afirma que «Epicur ha estat molt mal comprès per la farsanteria puritana». Aquest malentès pot tenir dues causes: primer, que situa el plaer i la felicitat com a objectius centrals de la filosofia; i segon, que ho fa al marge de qualsevol metafísica, afirmant que els déus – immortals i feliços – no hi tenen cap paper. En canvi, el racionalisme materialista sí que en té.

A més, Epicur jerarquitzava els plaers i defensa que «la més gran font de felicitat és l'amistat». Potser per això, quan va tornar a Atenes, va comprar una casa amb un petit jardí, que va donar nom a la seva escola: El Jardí. No era un centre d'estudis com l'Acadèmia de Plató o el Liceu d'Aristòtil, sinó una comunitat on ell i els seus amics, incloent-hi dones i esclaus, posaven en pràctica els seus preceptes sobre la vida feliç.

Epicur va escriure diverses epístoles, entre elles la dedicada a Meneceu, traduïda per Cornudella, i també les Màximes capitals, on sintetitza la seva cosmovisió. La seva filosofia continua sent objecte de debat, però una cosa és segura: la seva reflexió sobre la felicitat i el plaer continua interpel·lant-nos segles després.

*per David V. (MR-1)*



JHON LENNON

"LA VIDA ES LO QUE PASA MIENTRAS ESTAMOS OCUPADOS HACIENDO OTROS PLANES."



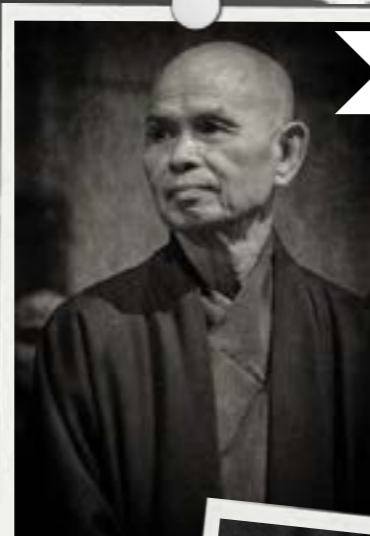
ALICE WALKER

"LA LIBERTAD NO ES ALGO QUE SE DA, ES ALGO QUE SE TOMA."

MARY PICKFORD



"NO SE TRATA DE CUÁNTAS VECES CAES, SINO DE CUÁNTAS VECES TE LEVANTAS."



THICH NHAT HANH

"NO HAY CAMINO HACIA LA FELICIDAD, LA FELICIDAD ES EL CAMINO."



JEAN-PAUL SARTRE

"LO ÚNICO IMPOSIBLE ES AQUELLO QUE NO INTENTAS."



SIMONE DE BEAUVOIR

"NO SE NACE MUJER; SE LLEGA A SERLO."

per David M. (MR-1)

ESCACS



PROBLEMA 1

JUEGAN NEGRAS

TEMA: DESVIACIÓN



PROBLEMA 2

JUEGAN BLANCAS

TEMA: REY ENCERRADO



PROBLEMA 3

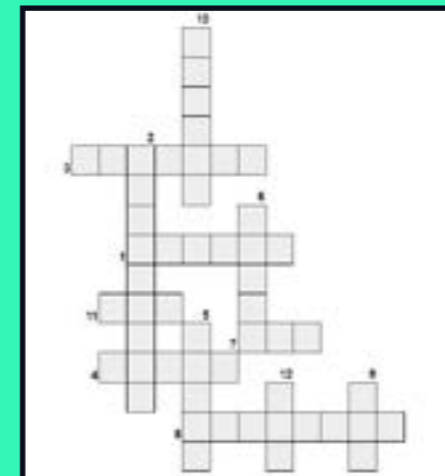
JUEGAN NEGRAS

TEMA: ATAQUE DOBLE

MOTS

ENCREUATS

1. GUARISMO DE UNA O MÁS CIFRAS.
2. EL COMIENZO, RAZÓN FUNDAMENTAL.
3. OFICIAL AL MANDO DE UNA SECCIÓN MILITAR.
4. CELESTE.
5. AULA, TIPO.
6. EXTREMIDAD, DE LA MANO AL HOMBRO. MIEMBRO DEL CUERPO QUE VA DEL HOMBRO A LA MANO.
7. ÓRGANO DE LA VISTA EN EL HOMBRE Y EN LOS ANIMALES. GLOBO OCULAR. ÓRGANO ANIMAL CUYA FUNCIÓN ES CAPTAR LOS ESTÍMULOS LUMINOSOS.
8. FALTA DE RUIDO.
9. BASE DE LA PIERNA.
10. PARTE SUPERIOR DE LA CARA QUE SE EXTIENDE DESDE LAS CEJAS HASTA LA VUELTA SUPERIOR DEL CRÁNEO. ZONA DE LA CARA POR EN CIMA DE LOS OJOS, LÍNEA DE FUEGO.
11. FINAL. TÉRMINO, REMATE O CONSUMACIÓN DE ALGO. LÍMITE, CONFÍN.
12. SOBERANO DE UN REINO.



SUDOKU

SUDOKU 1

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

SUDOKU 2

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

SUDOKU 3

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

ENDEVINALLES

1. SI ME DAS DE COMER, CREZCO. SI ME DAS DE BEBER, DESAPAREZCO. ¿QUIÉN SOY?
2. APARECEN EN LA NOCHE SIN SER LLAMADAS Y DESAPARECEN AL AMANECER SIN SER ROBADAS. ¿QUÉ SON?
3. YO TENGO CALOR Y FRÍO, Y NO FRÍO SIN CALOR, Y SIN SER MAR NI RÍO, PECES HE TENIDO YO. ¿QUÉ SOY?
4. ESTÁ LLENA DE AGUJEROS, PERO RETIENE AGUA. ¿QUÉ ES?
5. ¿QUÉ PUEDE CORRER, PERO NO CAMINA?

# SOLUCIÓ ESCACS, SUDOKU, MOTS ENCREUATS I ENDIVINALLES

## ESCACS

### Solució Problema 1

TEMA: DESVIACIÓ

Muchos peligros se ciernen sobre el rey negro 1...Txe2 eliminando el obstáculo del alfil que impedía lo que viene a continuación 2.Txe2 Dxb2+ 3.Txb2 Txb2++ la dupla torre-alfil suele ser mortífera.

### Solució Problema 2

TEMA: REY ENCERRADO

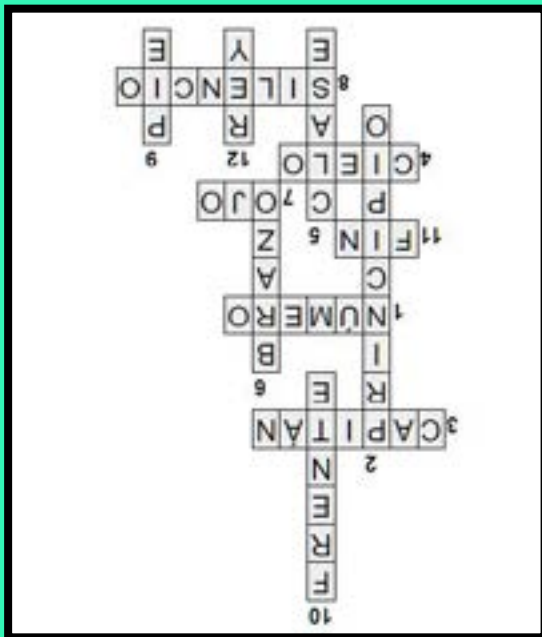
La fortaleza del rey negro parece muy segura, pero esas murallas amenazan con asfixiarle 1.Dxb5+ obligando al rey negro a ir a una casilla donde recibirá mate 1...Rxb5 2.Th7++.

### Solució Problema 3

TEMA: ATAQUE DOBLE

La pieza clave de la defensa blanca es el alfil, así que... 1... Tg2 (si se toma la torre la derrota se precipita con gran rapidez: 2.Rxg2 Dxf3+ 3.Rg1 Dxd1+ y se gana la torre y la partida).

## MOTS ENCREUATS



## SUDOKU

### SUDOKU 1 SOLUCIÓ

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

### SUDOKU 2 SOLUCIÓ

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

### SUDOKU 3 SOLUCIÓ

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

## ENDEVINALLES

1. FUEGO
2. LAS ESTRELLAS
3. LA SARTÉN
4. LA ESPONJA
5. EL RÍO



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