

EL 5è CAMÍ

LA REVISTA INDEPENDENT DE QUATRE CAMINS

Nº 77

*Maig
Juny*

2025

*La Roca del Vallès
Barcelona*

10

**1A EDICIÓ PRISON
LEAGUE**

**FOTOGRAFIA
PRESA DURANT LA
MARXA NÒRDICA
ORGANITZADA
AMB MOTIU DEL DIA
INTERNACIONAL DE
L'ACTIVITAT FÍSICA**

18

**ENTREVISTA AL EQUIPO
ODONTOLÒGICO DEL
CENTRO**

6

**CONCURS DE CERÀMICA
VINCLES**



28

**DIÀLOGOS
SOCRÀTICOS**

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

Amb l'arribada de l'estiu, us presentem el nou número de la nostra revista, elaborada amb il·lusió i esforç pels participants del taller de disseny gràfic. Com és habitual, aquest exemplar de maig i juny us porta un recull de tot allò que ha donat vida al nostre centre: des d'activitats quotidianes fins a esdeveniments que ens han enriquit. Entre les propostes destacades, trobareu el concurs fotogràfic Lectura i Presó, que captura moments únics de reflexió i creativitat, o el concurs de ceràmica Vincles organitzat pel nostre centre, on les mans transformen l'argila en art. I com no parlar de l'emocionant Prisión League, el gran torneig de futbol sala que desfà fronteres i encén l'esperit competitiu i d'equip.



A més, us endinsareu en actes com Fils d'Identitat, una iniciativa de l'escola que ens convida a teixir les nostres històries, o les sessions de teràpia amb gossos, que ens recorden el poder de la companyia i la cura. També hem commemorat el Dia Mundial Sense Tabac i hem reflexionat plegats amb els Diàlegs Socràtics, espais per qüestionar-nos i créixer junts. Aquestes pàgines són el resultat del treball dels alumnes del taller, que han posat humor, tendresa i ganes d'aprendre en cada article. Esperem que us acompanyin en aquests dies de calor, oferint-vos una mica d'ombra i entreteniment. Us desitgem un bon estiu. Gràcies per llegir-nos, per compartir aquest viatge i per fer que cada paraula publicada aquí tingui sentit.

Fins aviat,

L'Equip de Disseny Gràfic

EN AQUEST NÚMERO:

EDITORIAL 2
 EFEMÈRIDES 3
 LECTURA I PRESÓ 4
 VINCLES 6
 APRENEM LA TÈCNICA DEL RAKÚ 8
 TÈRÀPIA AMB GOSSOS 9
 PRISION LEAGUE 10
 L'EQUIP DE FUTBOL SALA QUEDA VUITÈ 12
 SALUT, CONCIÈNCIA I ACCIÓ 13
 XOCOLAT: L'AUTOCURA MÉS DOLÇA 14
 EL DESINFORMATIVO NEWS 15
 MENTRESTANT, A RÀDIO QUATRE CAMINS 16
 ENTREVISTA A L'EQUIPO ODONTOLÓGICO 18
 DESFILADA: FILS D'IDENTITAT 20
 SUPPORT DON'T PUNISH 22
 REFRANES Y DICHOS POPULARES 23
 LA AUTÈNTICA VERDAD 24
 EL PRIMER "INTOCABLE" 25
 EL SÍNDROME DEL TÚNEL CARPIANO 26
 GASTRONOMÍA DE SENEGAL 27
 DIÁLOGOS SOCRÁTICOS 28
 FRASES PER PENSAR 30
 FRASES ESPORTIVES PER PENSAR 31
 HORÒSCOP 32
 HEM LLEGIT 33
 MEMES 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-SenseObraDerivada (by-nc-nd) 4.0 de Creative Commons

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

JULIO

- 1 de Julio - Día Internacional del Reggae: Se trata de un estilo de música que surgió de la isla caribeña de Jamaica y que ya se ha hecho universal, por la capacidad que tienen estos ritmos de inspirar, animar y alentar a la gente.

- 5 de Julio - Día Internacional de las Cooperativas: En 1992, la Asamblea General de las Naciones Unidas en proclama Día Internacional de las Cooperativas para celebrar el centenario del establecimiento de la Alianza Cooperativa Internacional, aunque no es hasta 1995 cuando se celebra por primera vez de manera oficial.

- 7 de Julio - Día Mundial del Cacao: Los amantes del cacao tienen su día especial para celebrar. Un día como hoy, la Organización Internacional de Productores de Cacao y la Academia Francesa de los Maestros Chocolateros y Confiteros le otorgaron esta distinción para honrar sus propiedades y beneficios.

-8 de Julio - Día Mundial de la Alergia: Con el objetivo de concienciar a la población de la importancia de educar para la prevención de las enfermedades causadas por las alergias, así como de la búsqueda de tratamientos efectivos que mejoren la calidad de vida de las personas que las padecen.

-17 de Julio - Día Internacional del Tatuaje: Los apasionados de una de las expresiones artísticas corporales más antiguas tienen su día. El 17 de julio se celebra el Día Internacional del Tatuaje. Esta efeméride surgió inicialmente en Estados Unidos, siendo conocido como National Tatto Day, extendiendo posteriormente esta celebración a nivel internacional.

-20 de Julio - Día del Amigo: El Día del Amigo tiene sus orígenes en la famosa llegada del hombre a la luna y es que este fue el suceso elegido por Enrique Ernesto Febraro, un locutor argentino miembro de la logia masónica, para intentar incentivar en el mundo una celebración que girase en torno a una virtud altruista como lo es la amistad sincera.

-22 de Julio - Día Mundial del Cerebro: El cerebro o "materia gris", como se le conoce comúnmente, es uno de los órganos vitales de nuestro cuerpo. Controla las actividades cognitivas (pensar, abstraer, leer) y reacciones del organismo.

AGOSTO

- 12 de Agosto - Día Internacional del Disco de Vinilo: Con la finalidad de divulgar y preservar la trayectoria de este formato clásico utilizado para escuchar música, que cuenta con una gran cantidad de aficionados en varias partes del mundo.

- 19 de Agosto - Día Mundial de la Fotografía: El 19 de agosto de 1839 Luis Daguerre presentó ante la Academia de Ciencias de Francia su último invento: el daguerrotipo, que permitía capturar una imagen a través de un proceso químico. Ese día también se liberó la patente del daguerrotipo, dando lugar al desarrollo de la fotografía.

- 20 de Agosto - Día Mundial del Mosquito: El 20 de agosto se celebra el Día Mundial de los Mosquitos en memoria del doctor británico Sir Ronald Ross, que descubrió que los mosquitos hembra son los responsables de transmitir la enfermedad de la malaria entre los seres humanos.

- 22 de Agosto - Día Mundial del Folclore: Se busca homenajear aquellas expresiones artísticas y autóctonas que reflejan las tradiciones, costumbres y rasgos culturales de diversas regiones en varias partes del mundo, enalteciendo la identidad nacional.

- 23 de Agosto - Día del Internauta: Con para conmemorar un aniversario más de la publicación de la primera página web a nivel mundial, un acontecimiento sin precedentes, que se llevó a cabo en el año 1991 y que hasta la fecha representa uno de los más grandes avances tecnológicos de la humanidad.

- 26 de Agosto - Día Internacional de la Actriz y el Actor: El 26 de agosto se rinde homenaje a aquellos hombres y mujeres del género del cine, televisión y teatro que con su talento brindan lo mejor de sí mismos en el mundo de las artes escénicas.

- 29 de Agosto - Día Mundial del Videojuego: Cada 29 de agosto se celebra el Día Mundial del Videojuego o Día del Gamer, una celebración que surgió en 2008 por parte de las principales revistas especializadas en videojuegos del mercado.

- 31 de Agosto - Día Internacional de la Conciencia acerca de la Sobredosis: Uno de los flagelos que azota a la población mundial es el consumo de drogas y las muertes producidas por sobredosis.

per Alex G. (MR-4)

Lectura i Presó 2025

13è Concurs de Fotografia de Centres Penitenciaris

El passat 6 de maig va tenir lloc la inauguració de l'exposició del 13è Concurs de Fotografia de Centres Penitenciaris, dedicat enguany al tema "Lectura i Presó", a la Biblioteca Guinardó - Mercè Rodoreda. Durant l'acte, un dels interns d'un centre penitenciaris va llegir els textos que acompanyaven les cinc fotografies premiades, donant veu a les emocions i reflexions que van inspirar aquestes obres.

El concurs, organitzat conjuntament per la Direcció General d'Afers Penitenciaris (Servei de Rehabilitació), el Centre d'Estudis Jurídics i Formació Especialitzada (CEJFE) i la Fundació APIP-ACAM, té com a objectiu explorar com la lectura pot esdevenir una eina de transformació i llibertat dins dels murs de la presó. A través de la fotografia, els participants han pogut expressar com els llibres obren finestres a altres mons, serveixen de refugi i, alhora, faciliten itineraris educatius cap a la reinserció.

La lectura com a viatge

Aquesta edició va convidar els participants a reflexionar sobre la lectura com un viatge que travessa barreres. Partint d'un fragment literari (de gènere lliure: novel·la negra, poesia, teatre, etc.), les fotografies havien de captar l'essència emocional del text, mostrant com les paraules poden transcendir les limitacions físiques i emocionals de l'entorn penitenciaris.



Participació i creativitat col·lectiva

El concurs va estar obert tant a participants individuals com a grups (biblioteques, tallers artístics o escoles dins dels centres), fomentant així la col·laboració i l'intercanvi d'idees. El personal educatiu i els interns van treballar plegats per crear obres que no només reflecteixen la seva visió de la lectura, sinó que també trenquen estereotips sobre la vida a la presó.

Una finestra a la societat

Més enllà de ser una activitat cultural, aquest concurs és una oportunitat per mostrar a la societat que la cultura i l'art arriben a tots els àmbits, fins i tot als més invisibles. Les fotografies exposades són un testimoni del poder de la lectura i de la creativitat com a eina de rehabilitació i esperança. El nivell artístic de les obres presentades en aquesta 13a edició ha estat especialment elevat, tant pel rigor tècnic com per la profunditat emocional dels missatges transmesos. El nou format del concurs, que combina una fotografia amb un text breu inspirador, ha estat molt ben rebut per part del públic. Aquesta nova proposta ha facilitat una connexió més immediata i emotiva amb les obres, reforçant el vincle entre imatge i paraula i fent encara més visible el talent i la sensibilitat dels participants.

L'organització vol expressar el seu agraïment a la gran predisposició mostrada tant pels interns com pels monitors artístics, que han sabut canalitzar la creativitat col·lectiva cap a projectes significatius i transformadors. La col·laboració entre educadors, artistes i interns ha estat clau per donar forma a una exposició que no només emociona, sinó que també fa pensar, obre diàlegs i ofereix una nova mirada sobre la vida dins dels centres penitenciaris.

"Un llibre és una porta que et permet sortir de la cel·la de tu mateix." Aquest concurs n'és la prova.



Segon premi: Estoy en la felicidad

C.P. QUATRE CAMINS - AUTOR: P.A.M

En solitud, però no solitaris, ----->
reconduïm la vida amb la certesa
que cap esforç no cau en terra eixorca.
Dia vindrà que algú beurà a mans plenes
l'aigua de llum que brolli de les pedres
d'aquest temps nou que ara esculpim nosaltres.

Solstici - Miquel Mart i Pol



Tercer premi: Reflexe de pensaments

C.P. PUIG DE LES BASES - AUTOR: A.H

<----- El mar al matí és tranquil.
Les barques surten a pescar i l'aire
fa olor de sal. La gent del poble es lleva d'hora
i comença el dia sense pressa. El sol, lentament,
escalfa les pedres i el soroll de les onades
acompanya els pensaments.

El quadern gris - Josep Pla



Primer premi: Empenta col·lectiva

C.P. JOVES - AUTOR: LACA

<----- Tu demencia pujante y así todas las
sombras que te apresan, son signos
de la luz, canciones de victoria.

Poesía - Rafeañ Alberti

per Jacint G. (MR-4)

Vincles 2025

Quan el fang esdevé vida, art i esperança



Un any més, el concurs de ceràmica Vincles ha tornat a ser una cita ineludible per als centres penitenciaris de Catalunya. Organitzat pel taller de ceràmica del Centre Penitenciari Quatre Camins, conjuntament amb els monitors artístics, la Fundació Apip-Acam, amb la col·laboració de l'Ajuntament de Breda. Aquesta trobada ha esdevingut molt més que un concurs: és un espai de creació, d'expressió i, sobretot, de connexió. Connexió entre persones, entre històries i entre mons que, tot i semblar llunyans, comparteixen molt més del que pensem.

Enguany, el lema del concurs era "El barro es vida". Un crit senzill, però carregat de significat. L'edició d'aquest any s'ha centrat en el continent africà, font inesgotable de cultura, resiliència i creativitat. Un continent on el fang no és només material de construcció, sinó també element vital, espiritual i sonor.

Com cada any, la trobada va tenir lloc al municipi de Breda, un poble de gran tradició ceramista, que acull amb els braços oberts aquesta cita artística i transformadora. Diversos centres penitenciaris de Catalunya van participar-hi amb les seves creacions, preparades amb il·lusió durant mesos de feina silenciosa però intensa als tallers de ceràmica de cada centre. L'esforç col·lectiu es va veure reflectit en una jornada plena de color,

emoció, art i molta música.

El nostre taller de ceràmica va presentar una peça amb una gran càrrega simbòlica i cultural: una rèplica del "budu", un instrument tradicional del Camerun fet íntegrament amb fang. Aquest aparell, semblant a un altaveu ancestral, mostra com, fins i tot amb recursos limitats, es poden crear instruments d'una qualitat i sonoritat sorprenents. La música africana va ser, de fet, la gran protagonista de la jornada: històries de migracions, d'exili, de superació i d'identitat es van fer presents a través de ritmes originals que van acompanyar l'acte i van ressonar dins de tothom. A més de la peça presentada, el nostre taller també va voler tenir un detall amb tots els assistents: unes maraques de ceràmica, elaborades artesana-



nalment, que van ser lliurades com a obsequi. Un petit regal amb molta ànima, que simbolitza el batec col·lectiu d'un grup de persones que, des de la ceràmica, troben una via per expressar-se, construir-se i mirar endavant.

Un dels moments més emocionants de la jornada va venir de la mà de l'Associació Superacció, una entitat que treballa amb joves migrants utilitzant l'esport com a eina de transformació social.

Deu joves de l'associació van interpretar cançons africanes versionades, transportant-nos, amb les seves veus i presència, directament al cor del continent africà. Va ser un moment de comunió profunda, on la música, la ceràmica i la història compartida es van fondre en una mateixa emoció.

Pel que fa als premis, el jurat va decidir repartir-los entre tres centres diferents, reconeixent la diversitat i la qualitat de les obres presentades:

- **Primer premi:** Centre Penitenciari Brians 2.
- **Segon premi:** Centre Penitenciari Quatre Camins.
- **Tercer premi:** Centre Penitenciari Mas d'Enric.

L'acte va finalitzar amb un ambient festiu i de germanor. L'art, la ceràmica i la música van actuar com a ponts d'unió, trencant murs simbòlics i obrint finestres a realitats diverses. Vincles va demostrar, una vegada més, que darrere de cada peça hi ha molt més que una obra: hi ha una història de superació, de col·laboració i d'humanitat. Aquest concurs no només premia la destresa manual o la creativitat formal, sinó també la capacitat de comunicar a través del fang, de parlar del silenci i de transformar la duresa del dia a dia en bellesa tangible. Per això, Vincles no és només una activitat artística, sinó una aposta per la rehabilitació, la dignitat i la segona oportunitat.

Des del taller de ceràmica, agraïm a totes les persones que ho han fet possible: monitors, artistes, educadors, entitats col·laboradores i, per damunt de tot, els participants, que amb les seves mans, cor i compromís han tornat a demostrar que el fang, quan es treballa amb ànima, pot esdevenir vida.

Fins l'any vinent, Vincles. I gràcies per continuar creant ponts on abans només hi havia murs.



TERCER PREMI: CONSTRUYÉNDOME A MI MISMO

C.P. MAS D'ENRIC - AUTOR: M.J.C.T



SEGON PREMI: EGOISMO GUARRISIMO

C.P. QUATRE CAMINS - AUTOR: M.L.M



PRIMER PREMI: ALMA DE CÁNTARO

C.P. BRIANS 2 - AUTOR: M.J



per Alumnes de ceràmica

Aprenem la tècnica rakú

Una experiència única gràcies al taller de ceràmica



Una salutació a tots els lectors de la revista 5 Camí. Abans d'explicar-vos què és exactament el rakú, deixeu-me dir-vos que, una vegada més, el taller de ceràmica s'ha superat a si mateix i ens ha tornat a sorprendre gratament. Aquesta vegada ha estat gràcies a una activitat molt especial sobre aquesta tècnica ancestral, que vam poder gaudir gràcies a la nostra professora Sandra i al mestre ceramista Fernando, qui van fer possible portar aquesta experiència extraordinària al Centre Penitenciari Quatre Camins.

He de confessar que quan vaig sentir parlar per primera vegada del rakú no tenia ni idea de què era. Amb el temps vaig anar investigant una mica més i, sobretot, el dia del taller, en Fernando ens ho va explicar tot amb detall: l'origen, la tècnica i el sentit d'aquest art. Va ser llavors quan vaig entendre el valor i la bellesa d'aquest procés.

El rakú és una tècnica de cocció ceràmica que va néixer al Japó fa més de 300 anys. Es caracteritza per un procés ràpid i espectacular: les peces es treuen del forn a una temperatura altíssima i es refreden de cop en recipients amb materials combustibles (com ara fulles seques, paper o encenalls de fusta). Aquest xoc tèrmic provoca reaccions químiques sorprenents i efectes visuals únics: esquerdes decoratives, canvis de color, textures irrepetibles... Cada peça és una obra d'art única.

Abans del dia de la cocció, vam tenir l'oportunitat de modelar una figura amb una argila especial, més resistent al xoc tèrmic. I finalment va arribar el gran dia: a les tres de la tarda vam sortir al pati d'infermeria, on en Fernando ja ens esperava amb el forn muntat i tots els estris preparats.

Va ser una experiència emocionant, plena d'aprenentatge, fum, curiositat i màgia. Veure com les nostres peces es transformaven davant dels nostres ulls va ser realment impactant. Tots vam coincidir en el mateix: va ser una activitat extraordinària, diferent, especial, que ens va agradar molt i que ens va deixar amb ganes de repetir. A més del component tècnic i artístic, l'activitat va tenir un fort valor emocional i simbòlic per a tots els participants. La ceràmica rakú ens parla de transformació, de deixar anar el control, de confiar en el procés i acceptar el resultat tal com és, amb les seves imperfeccions. Això connecta molt amb l'experiència de vida dins del centre: moltes vegades les circumstàncies ens porten per camins inesperats, i aprendre a conviure amb allò que no es pot preveure també és part del nostre creixement personal.

També volem destacar com aquest tipus de tallers donen vida al centre, desperten inquietuds i fan que per unes hores oblidem on som. És un exemple clar de com l'art pot ser una eina de transformació i esperança. Les estones compartides al voltant del foc i del fang van estar plenes de respecte, silenci concentrat, somriures i admiració per les peces acabades. Ens quedem amb aquesta sensació d'haver viscut una cosa especial, que ens fa sentir més vius i més connectats.

Som i serem gent de ceràmica.

La ceràmica es fa amb el cap, amb les mans i des del cor.

Llarga vida a la ceràmica.



per Jacint G. (MR-4)

Teràpia amb gossos

Sopa i Sam acudeixen al nostre centre cada dijous

Cada dijous al matí, la zona del teatre del recinte s'omple de cues que bateguen, i moltes ganes d'ajudar.

Es tracta de l'activitat de teràpia assistida amb gossos organitzada pel Centro de Terapias Asistidas con Canes, una iniciativa adreçada a persones internes amb seguiment de salut mental vinculades a l'Hospital Sant Joan de Déu.

Els protagonistes d'aquesta activitat són Sopa i Sam, dos gossos especialment entrenats per participar en intervencions terapèutiques. Amb la seva presència, aquests animals contribueixen a crear un ambient de calma, confiança i empatia. No no-més són companys fidels, sinó que també esdevenen autèntics agents terapèutics.

L'activitat està guiada per un equip format per les instructoras Sheila i Núria, juntament amb un professional de la salut mental, que conjuntament dissenyen i apliquen les dinàmiques adaptades a les necessitats de cada participant. El grup d'interns que hi participa forma part del seguiment de salut mental de l'Hospital Sant Joan de Déu, i assisteix a aquestes sessions cada dijous a la tarda a l'aula 8.1.

Les sessions no només tenen un component lúdic i emocional, sinó que estan enfocades a assolir diversos objectius terapèutics: motivació, autoestima, estabilitat emocional i rutina. La presència dels gossos genera interès i il·lusió, el vincle amb

els animals ajuda a reforçar la confiança personal, i el contacte regular aporta serenitat i estructura setmanal.

Aquesta teràpia esdevé una oportunitat perquè les persones internes experimentin un espai de ben-estar, connexió i afecte. És un exemple inspirador de com la relació entre humans i animals pot ser una eina potent per a la millora de la salut mental. Amb cada trobada, Sopa i Sam no només rep-arteixen somriures, sinó també esperança i acompanyament en el camí cap a la recuperació emocional.

L'ambient que es crea durant les sessions és càlid i acollidor. Molts dels participants expressen una millora en el seu estat d'ànim i asseguren que els gossos els ajuden a obrir-se emocionalment, reduint la sensació d'aïllament que sovint acompanya els processos de salut mental. L'activitat, a més, fomenta la participació activa i el respecte, tant cap als animals com entre els propis usuaris.

Aquest tipus de teràpia demostra com les intervencions innovadores poden complementar els tractaments tradicionals. La connexió emocional amb els animals ofereix un camí diferent cap al benestar, més humà, més empàtic i profundament transformador.

La feina conjunta entre els professionals, els animals i els participants és una mostra clara que, a vegades, el millor medicament té cua, quatre potes i una mirada que ho diu tot sense paraules.



per Iban G. (MR-4)

Èxit en la 1a edició Prison League

Lledoners s'endú el títol



La primera edició de la Prison League ha arribat a la seva fi aquest mes d'abril amb una jornada final de caràcter festiu i l'entrega de premis al Centre Penitenciari de Joves. El torneig, pioner en el seu format, ha reunit equips de diversos centres penitenciaris de Catalunya en una competició que ha anat molt més enllà del futbol sala: ha estat una mostra de compromís, superació personal i convivència.

L'equip del Centre Penitenciari Lledoners s'ha proclamat campió de la lliga, demostrant una gran regularitat al llarg del torneig. La segona posició ha estat per a l'equip de Brians 2, mentre que el Centre Penitenciari de Joves ha completat el podi en tercer lloc. Els equips de Puig de les Basses, Quatre Camins, Giuss Boys, FIMA, Cornellà i AE Babar han completat la classificació. A partir d'aquesta, s'han definit els aparellaments dels playoffs, que s'han disputat al llarg de la fase final.

La jornada de cloenda ha comptat amb la presència institucional del conseller de Justícia i Qualitat Democràtica, Ramon Espadaler, i del conseller d'Esports, Berni Álvarez, que han volgut felicitar personalment tots els participants, així com re-

conèixer la tasca de professionals i organitzadors. També hi ha participat el padri de la competició, el porter del Barça de futbol sala, Miquel Freixas, qui ha apadrinat l'acte i ha transmès un missatge d'esperança i motivació a les persones internes.

Un projecte transformador

"El que hem vist avui és molt més que futbol sala: és una demostració de superació, companyonia i respecte", ha afirmat el conseller Espadaler, qui ha destacat que l'esport és una gran eina de reinserció. "Avui hem comprovat que aquest projecte té un gran impacte en la vida de les persones internes", ha afegit, remarcant la importància de donar continuïtat a iniciatives com aquesta.

Per la seva banda, el conseller Álvarez ha subratllat l'esforç i la implicació de totes les parts implicades: "Aquest torneig ha estat una gran oportunitat per als interns, una manera de demostrar el seu talent i compartir amb altres esportistes de fora. L'esport és convivència, és aprenentatge, i avui ho hem vist en el terreny de joc."

La Prison League s'ha disputat del 19 d'octubre al 26 d'abril, amb partits quinzenals dins les instal·lacions penitenciàries. Aquests enfrontaments han fomentat la interacció respectuosa entre



equips de diferents centres i amb equips externs convidats, promovent una cultura esportiva basada en el respecte, la disciplina i la cooperació.

L'esport als centres penitenciaris: més que activitat física

A Catalunya, l'esport forma part estructural del model penitenciari de rehabilitació. Actualment, el 63% de la població reclusa –unes 5.400 persones internes– practiquen esport almenys un cop per setmana. Aquesta pràctica habitual contribueix positivament tant a la salut física i mental com a la convivència dins dels centres.

Les dades parlen per si soles: només el 0,2% dels incidents als centres penitenciaris tenen lloc a les zones esportives. Això evidencia que l'esport no només és salut, sinó també un factor de seguretat, reduint tensions i afavorint la resolució pacífica de conflictes.

Darrere aquesta realitat hi ha la feina constant d'un col·lectiu de 37 tècnics esportius que treballen diàriament per fomentar la pràctica esportiva com a mitjà de millora de la qualitat de vida i de preparació per a la vida en llibertat. A través de l'esport, es treballen valors com la perseverança, el respecte, l'esforç, la disciplina i el treball en equip.

L'oferta esportiva als centres és àmplia i diversa.

A banda del futbol sala, inclou esports col·lectius com el bàsquet, l'handbol, el vòlei o el rugbi, i també esports individuals com la natació, l'atletisme o els esports de raqueta. A més, s'ofereixen activitats per millorar la condició física general, com la musculació i els circuits de fitness.



Suport institucional i social

La Prison League ha estat possible gràcies a la col·laboració entre institucions, clubs esportius, federacions i la Fundació de la Federació Catalana de Futbol, que han apostat per un projecte que reafirma el poder de l'esport per construir ponts entre la societat i les persones privades de llibertat.

L'èxit d'aquesta primera edició obre la porta a noves convocatòries i a l'ampliació del projecte a altres disciplines. Més enllà de les victòries esportives, la Prison League ha demostrat que l'esport dins la presó és una eina poderosa de transformació personal i social.



per Iban A. (MR-4)

L'equip de futbol sala queda vuitè

El nostre equip tanca la temporada amb bones sensacions



La temporada 2024-2025 ha estat intensa, plena de reptes i aprenentatges per a l'equip de futbol sala del nostre centre, que ha competit enguany al Grup 3 de la Tercera Divisió Catalana. Amb un balanç final d'11 victòries i 15 derrotes, l'equip ha aconseguit una meritòria 8a posició entre els 14 equips participants, deixant enrere la zona baixa de la classificació i mostrant una evolució constant al llarg dels mesos.

Aquest curs, el conjunt ha estat marcat per la diversitat, la cohesió i l'esperit d'equip, tot i les dificultats pròpies d'una categoria competitiva i amb rivals molt consolidats. Un dels aspectes més destacats ha estat la capacitat de fer-se fort com a local, amb 9 de les 11 victòries aconseguides al pavelló del centre, on l'equip ha demostrat una gran con-nexió amb l'afició i una actitud valenta. A fora, tot i la duresa dels desplaçaments i la pressió del terreny contrari, s'han sumat dues victòries que han estat claus per mantenir l'equip a la part mitjana de la taula.

Un altre aspecte singular d'aquesta temporada ha estat el gran nombre de jugadors que han passat per l'equip: aproximadament 45 alumnes han format part de la plantilla al llarg del curs, sigui de manera regular o puntual. Aquesta rotació ha estat alhora un repte i una oportunitat: ha obligat el cos tècnic a adaptar tàctiques, però també ha permès integrar més joves al projecte, fomentant la participació, la convivència i l'esport com a eina educativa.

La direcció tècnica ha fet valdre l'esforç col·lec-

tiu i el compromís dels jugadors, molts dels quals compatibilitzen els entrenaments amb estudis, treball o altres responsabilitats. La disciplina, el treball en equip i la capacitat de superar-se han estat valors clau dins i fora de la pista. Cada partit ha estat una lliçó: victòries merescudes, derrotes ajustades i algun resultat contundent que ha servit per créixer i tornar amb més força.

En l'àmbit esportiu, s'ha pogut veure una clara millora tàctica respecte a temporades anteriors, amb més ordre defensiu, combinacions en atac i una bona lectura dels partits. Tot i la inestabilitat en algunes fases del campionat, especialment a mitja temporada, l'equip ha sabut refer-se i acabar amb bones sensacions.

Més enllà dels resultats, el que fa gran aquest equip és el seu caràcter inclusiu i participatiu. Jugadors de diferents orígens, edats i nivells han conviscut en un mateix vestidor, compartint objectius i valors. L'equip de futbol sala del centre no només és una secció esportiva, sinó també un espai de convivència, amariat i creixement personal. S'hi entrenen habilitats esportives, però també competències socials, respecte per les normes, esforç col·lectiu i responsabilitat.

Amb el final de la temporada, arriba el moment de fer balanç i mirar cap al futur. L'objectiu per a la pròxima campanya serà consolidar el projecte, treballar la continuïtat i mantenir l'essència d'un equip que es defineix més per la passió que pels números. L'experiència acumulada aquest any, amb una plantilla tan àmplia i dinàmica, ha servit per assentar les bases d'un equip competitiu i compromès.

Des d'aquestes línies, volem felicitar tots els jugadors que han defensat l'escut del centre, així com al cos tècnic i a les persones que han donat suport, animat i fet possible aquest projecte. I també volem donar les gràcies a l'afició, que ha omplert la graderia jornada rere jornada amb crits d'ànim, caliu i orgull.

Perquè jugar a futbol sala al nostre centre és molt més que competir: és formar part d'una comunitat que creix amb cada gol, cada passada i cada esforç.

Endavant equip! Ens retrobem la temporada vinent amb les mateixes ganes... o més!

per Monitors Esportius

Salut, consciència i acció

Setmana sense fum al Centre Penitenciari Quatre Camins

Del 26 al 30 de maig, el Centre Penitenciari Quatre Camins ha celebrat la Setmana Sense Fum, una iniciativa anual que té com a objectiu conscienciar sobre els efectes nocius del tabac i promoure hàbits de vida saludables entre les persones internes. Durant cinc dies, s'han organitzat diferents activitats educatives, esportives i participatives amb la implicació de diversos professionals del centre, des de sanitaris fins a docents i monitors esportius.

Un dels actes més destacats de la setmana va tenir lloc el dimarts 27 de maig, amb una xerrada a la ràdio interna del centre sota el títol "Tabac i salut bucodental". La sessió va comptar amb la participació de dues professionals de l'àmbit odontològic del centre: una odontòloga i una higienista dental, que també són referents del programa de prevenció del tabaquisme. Durant la intervenció van explicar de manera clara i accessible els efectes del tabac sobre la salut de la boca, com ara la malaltia periodontal, el mal alè, les taques dentals i, sobretot, el risc augmentat de patir càncer oral. Van destacar la importància de mantenir una bona higiene bucal com a part fonamental de la salut general i van resoldre dubtes dels oients a través de missatges que s'havien recollit prèviament.

El mateix dia, a l'àrea educacional, es van fer dues sessions sobre els riscos del tabaquisme i els beneficis de deixar de fumar, adreçades a grups d'alumnes. L'activitat va ser coordinada pels mestres i la referent de comunitària i tabaquisme, i va incloure dinàmiques participatives i materials visuals que van afavorir la reflexió personal i col·lectiva.

El dimecres 28 de maig, l'atenció es va traslladar al poliesportiu del centre, on es va organitzar una activitat esportiva oberta sota el lema "Els beneficis de viure sense fumar". Durant la jornada, es van fer tests i proves físiques per comparar el rendiment de fumadors i no fumadors, tot posant èmfasi en com el tabac afecta negativament la capacitat pulmonar, la resistència i el rendiment físic. L'activitat, dinamitzada pels monitors d'esports i el personal sanitari, va tenir molt bona acollida i va generar debat entre els participants, que van poder veure de forma pràctica i objectiva les conseqüències del tabaquisme sobre el cos.

El dijous 29 de maig, el teatre del centre es va



convertir en un espai per a la reflexió i l'autoco-neixement. Des de les 9.30 h, es va dur a terme una activitat participativa sota el nom "Coneix l'impacte del tabac a la teva salut", amb la col·laboració de professionals de la salut i personal de comunitària. Mitjançant materials informatius, vídeos i petits tallers, es van abordar temes com les substàncies tòxiques del tabac, les malalties associades i les estratègies per deixar de fumar. Finalment, el divendres 30 de maig es va tancar la setmana amb activitats de reforç i seguiment, a càrrec dels professionals de la salut del centre, que van oferir informació sobre els recursos disponibles per deixar de fumar, tant dins com fora del centre, i van animar les persones internes a iniciar un procés de canvi.

Amb una participació destacada i un ambient de col·laboració, la Setmana Sense Fum ha estat una acció transversal i transformadora, que ha combinat informació, acció i sensibilització. Iniciatives com aquesta demostren que, des dels centres penitenciaris, també es pot treballar per la salut pública, la responsabilitat individual i el benestar col·lectiu. I, sobretot, que cada passa per deixar de fumar és una passa cap a una vida més saludable i lliure.



per Edgar M. (MR-8)

Xocolat: L'autocura més dolça

Un taller inoblidable al nostre centre

El dolç més internacional del món... Qui no ha tastat mai la xocolata en alguna de les seves formes? Fos en una tassa calenta, una tauleta cruixent o en forma de bombons farcits, la xocolata ens acompanya en molts moments de plaer i benestar. I el passat 19 de maig de 2025, vam tenir el privilegi de viure aquesta experiència des de dins, gràcies a un taller de xocolata impartit per dos mestres pastissers especialitzats en cacau. Durant la sessió, els cuiners no només ens van explicar la teoria darrere del món de la xocolata, sinó que també ens van oferir una demostració pràctica de tot el procés d'elaboració, des del cacau en gra fins al bombó acabat. Vam començar coneixent els ingredients i el seu origen, per després passar pas a pas pel procés artesanal de transformació, tot descobrint els petits secrets que fan de la xocolata una autèntica joia gastronòmica.



Recepta bàsica de xocolata artesana

Ingredients:

- 380 g de xocolata negra o amb llet (fondre a 50 °C)
- 190 ml de nata líquida
- 25 ml de licor (opcional, pot ser rom, conyac o similar)
- 2 a 5 g de vainilla natural o aroma de vainilla

Instruccions:

1. Escalfar la nata i la vainilla a foc lent fins que bulli.
2. Afegir el licor i barrejar bé.
3. Fondre la xocolata al bany maria a 50 °C.
4. Afegir la nata calenta a la xocolata en tres vegades, barrejant suaument fins a aconseguir una textura homogènia.
5. Deixar refredar i formar bombons o abocar en motlles per fer tauletes.

Gaudiu del plaer de crear, compartir i assaborir la vostra pròpia xocolata!
Una dolça manera de cuidar-nos des de dins.



per Jacint G. (MR-4)



L'ambient va ser molt participatiu: interns i professionals vam intercanviar preguntes, opinions i, per descomptat, vam tastar cada ingredient. El resultat? Una xocolata intensa, suau i deliciós, amb un farciment de bombó que molts ja volen repetir a casa.

Com a regal final, compartim amb vosaltres la recepta que vam utilitzar, perquè pugueu posar en pràctica el que vam aprendre i sorprendre amics i familiars amb les vostres pròpies creacions:

el Desinformativo NEWS

Descubren una pintura prehistórica en la que aparece Jordi Hurtado



Arqueólogos españoles han encontrado una pintura rupestre de la prehistoria, donde aparece JORDI HURTADO

Con esta prueba ya podemos garantizar que el presentador ya hacía sus pinitos en esa época.

El presentador en declaraciones a la revista ha dicho que fue una época un poco primitiva...



El sindicato de petardos convoca una huelga

El sindicato de PETARDOS representados por el señor Manuel Mecha Corta, ha convocado una rueda de prensa para avisar que en la Verbena de San Juan habrá una Huelga General de Petardos. Al parecer se quejan de que les están EXPLOTANDO, a la huelga se sumará el sindicato de Cohetes y el de Bombetas tiene que confirmar...

Informadores dicen que el apagón fue causado por la empresa china CHIN LÚ

El apagón en España fue por culpa de la empresa china Chin Lú recién llegada a EUROPA para ofrecer suministro de luz, estaban probando una nueva tarifa que incluía "luz solo cuando les da la gana". ¡Y parece que esa hora no eral La organización de Consumidores ha respondido a las declaraciones diciendo "ESTO PARECE UN CUENTO CHINO..."



per Iban A. (MR-4)

Quan l'art transforma



Fa uns dies vam tenir el privilegi de rebre a la ràdio del centre la visita de la Irene, estudiant de quart curs de Belles Arts. El motiu de la seva visita no era casual: està fent el seu Treball de Final de Grau (TFG) sobre el paper de l'art en els processos de reinserció de les persones privades de llibertat. Amb la voluntat d'entendre de primera mà com l'art pot esdevenir una eina de canvi i creixement personal dins l'àmbit penitenciari, la Irene va conversar amb la Sandra, monitora del taller de

Pinceladas d'art a la ràdio

El passat mes, els micròfons de la ràdio del centre es van omplir de color, emoció i reflexió amb la visita molt especial de la Patri, monitora del taller de pintura, acompanyada de dos dels seus alumnes. La conversa va girar entorn del paper de l'art dins la presó, de les dinàmiques del taller i del significat que pot tenir agafar un pinzell en un entorn com el nostre.

Des del primer moment, va quedar clar que el taller de pintura és molt més que una activitat artística. És un espai d'alliberament simbòlic, un lloc on moltes persones internes troben una esclatxa per respirar, per expressar-se i per connectar amb una part d'elles mateixes sovint amagada. Durant l'entrevista, la Patri va explicar com organitza les sessions, adaptant-se a cada nivell i a cada ritme. No cal saber pintar per començar, ni tenir coneixements previs. Al taller, tothom hi té cabuda: qui vol aprendre tècnica, qui vol deixar fluir les emocions o qui simplement necessita una estona de pau i concentració.

Els alumnes que l'acompanyaven van comparar com, gràcies a aquest espai, han pogut viure moments de connexió, introspecció i creixement

ceràmica, i amb dos interns participants del taller de ràdio, un dels quals també forma part del taller de ceràmica. Les entrevistes es van desenvolupar en un ambient proper i reflexiu, on es va posar en relleu com la creativitat i l'expressió artística poden actuar com a forma de teràpia emocional i psicològica. Es va parlar de com modelar fang o posar veu a una idea a través de la ràdio pot tenir un efecte alliberador, ajudar a canalitzar emocions, generar autoestima i fomentar el pensament crític.

La Sandra va explicar com s'organitza el taller de ceràmica i quin impacte té sobre els participants, tant en l'àmbit emocional com social. La Irene va escoltar amb atenció, fent preguntes que anaven més enllà de la tècnica, interessada especialment pels canvis que l'art pot provocar en la manera de veure's a un mateix i als altres.

Per la seva banda, els interns van compartir experiències personals sobre el que significa per a ells participar en activitats artístiques. Van coincidir que és una manera de trencar la rutina, d'obrir espais interns que sovint estan tancats, i de sentir que formen part d'alguna cosa positiva i creativa.

personal. Pintar, dibuixar, observar... es converteixen en accions que els ajuden a desconnectar del soroll de l'entorn i a retrobar-se amb la calma. Sovint, aquestes estones es converteixen en moments de silenci compartit, de respecte mutu i de descoberta personal.

A més de parlar del valor emocional de la pintura, també es va destacar l'aprenentatge de valors com la paciència, la perseverança i l'acceptació dels propis límits. El procés creatiu no és només el resultat final, sinó tot el que passa mentrestant: els dubtes, els errors, els encerts, les idees que es transformen, les obres que no surten com es volia... i les que sorprenen.



per David F. (MR-4)

Parlem del Chemsex

Hoy en Radio Quatre Camins nos han acompañado Raquel y Anna, son unas estudiantes de la "UAB" Universidad Autónoma de Barcelona i colaboran con una Fundación Autónoma Solidaria, nos vienen a explicar que es el chemsex y para qué se usa.

¿Que es el chemsex?

El chemsex un tipo de práctica sexual que se asocia al colectivo LGTBIQ+ que suelen usarlo los hombres que suelen hacer encuentros sexuales llamados chills de diferentes edades donde se suelen llamar chills en los que se consumen bastantes sustancias.

Según unos estudios las edades que se consumen más drogas en el ámbito sexual más conocido como chemsex son de las edades de 21 a 30 años con un 35,25%, y de edades de 40 a 49 con un 44,39% y de las comunidades que consumen más es la de Madrid con un 43,46%, Andalucía y Cataluña con un 14,95%

El análisis de las sustancias consumidas en contextos sexualizados o de chemsex muestra algunas prevalencias de consumo. La droga más usada es el Popper (75.53%), seguida por la mefdrona (59.57%) y el alcohol (57.45%). El GHB/GBL también se reporta significativamente (56.38%), junto al éxtasis/MDMA (34.04%) y fármacos para la disfunción eréctil (31.91%).

El aspecto a la vía de administración de las dro-



gas consumidas, con los Popper la vía de consumo fue inhalada (100,0%), GHB fue administrado por vía oral (100,0%), la Viagra y similares fue consumida a través de diversas vías, la más común de las cuales fue la vía oral (88,1%), seguidas de la vía esnifada (9,3%), inyectada (2,1%), fumada (0,3%) y genital (0,3%).

El alcohol fue consumido por vía oral (100%), cocaína, sin embargo, también fue consumida a través de diversas formas, la más habitual fue vía esnifada (75,0%), fumada (11,5%), vía oral (8,2%), genital (4,6%), inyectada (0,8%). El éxtasis fue consumido por vía oral (68,6%).

La música, una finestra d'esperança

El passat dia vam tenir el plaer de comptar amb la visita de l'Oriol, monitor de música del centre, acompanyat de dos dels seus alumnes, a la ràdio del centre. En una entrevista propera i sincera, ens van explicar com la música esdevé una eina essencial per als interns que participen en el taller, ajudant-los a ocupar el temps de manera constructiva i a trobar un espai on oblidar els problemes i centrar-se en l'aprenentatge i la creació.

L'Oriol va detallar les diferents opcions que ofereix el centre per als interns interessats en la música. Una d'elles és la coral del centre, que assaja cada dimecres i que fomenta el treball en equip i la coordinació. També hi ha la possibilitat d'aprendre a tocar instruments com el violí, gràcies a les classes impartides per la Canolich, i les classes de guitarra, molt demandades pels alumnes.

Una de les opcions més atractives és la de gravar cançons a l'estudi de gravació del centre, on els interns poden posar en pràctica tot allò que aprenen i expressar-se lliurement a través de la música. La música, més que un simple oci, és una autèntica finestra d'esperança per a moltes persones privades de llibertat.



per David T. (MR-6)

Entrevista al equipo odontológico

Por el Día Mundial Sin Humo

Hoy tenemos el placer y el honor de entrevistar a dos invitadas muy especiales: las doctoras Mariana y María, dentistas responsables del área de salud bucodental en el Centro Penitenciario de Quatre Camins. En el marco del Día Mundial Sin Tabaco, conversaremos con ellas sobre los efectos del tabaco en la salud de la boca.



¿Qué repercusión tiene el tabaco en la salud bucal de las personas fumadoras en su día a día?

El tabaco es uno de los principales enemigos de la salud bucodental. Dejar de fumar mejora notablemente la salud en general, y muy especialmente la salud de la boca, que es la primera vía de entrada al cuerpo y una de las primeras cosas que se observan al hablar con otra persona. El tabaco daña los tejidos blandos como las encías, los labios y las mucosas, y también afecta negativamente a los dientes. No solo estéticamente, sino también a nivel funcional: incrementa el riesgo de caries, favorece la acumulación de sarro y puede provocar la pérdida de dientes.

¿Cómo se define una buena salud bucal y qué deberíamos hacer para mantenerla?

Tener una buena salud bucal no significa solo tener los dientes blancos y limpios. También implica tener encías sanas, no sufrir dolor ni sensibilidad, evitar el mal aliento y no presentar manchas por el tabaco ni pérdida de piezas dentales. En resumen, se trata de mantener sanos tanto los tejidos duros como los blandos de la boca.

¿Cómo podemos detectar que estamos empezando a tener un problema en la boca y cómo prevenirlo?

Uno de los primeros signos es la sequedad bucal, muy común en personas fumadoras. También la acumulación de sarro, que a menudo se percibe como un problema estético, cuando en realidad es una cuestión de salud.

El mal aliento también es un indicio importante. Ante estos síntomas, se debe acudir al dentista, quien puede derivar al higienista dental. Este profesional ofrece pautas de higiene que ayudan a evitar complicaciones más graves como caries, infecciones o flemones.

¿Dónde actúa con mayor agresividad el tabaco en la boca: en las encías, los dientes, etc.?

El tabaco afecta de forma progresiva. En las encías, disminuye el riego sanguíneo, lo que favorece infecciones y endurece la placa bacteriana, pudiendo generar enfermedades como la periodontitis. En los dientes, provoca manchas y tinte el sarro. Además, cuando este se acumula, puede penetrar en la encía, ocupando el espacio del hueso y facilitando la movilidad y posterior pérdida de los dientes.

Siempre se relaciona el tabaco con enfermedades pulmonares o con el riesgo de cáncer. ¿Esto también ocurre en la boca?

Sí, el tabaco incrementa significativamente el riesgo de cáncer oral. Las personas fumadoras y aún más si también son consumidoras de alcohol tienen un riesgo elevado de desarrollar cáncer en la boca. Un entorno bucal dañado puede hacer que una herida se transforme en una lesión cancerígena. También existen cánceres de lengua y de labios relacionados directamente con el consumo de tabaco.

Además de una buena higiene bucal, ¿existen otros hábitos o alternativas para mantener la salud de la boca?

Sí, el hábito más importante es el cepillado regular, mínimo dos veces al día. Además, es fundamental enjuagarse la boca después de las comidas

para evitar que los restos de alimentos generen mal aliento. Hay que mantener la boca hidratada bebiendo agua con frecuencia.

Eso sí, es importante aclarar que no se debe enjuagar la boca inmediatamente después de cepillarse, ya que se elimina el efecto de la pasta dental. Lo ideal es enjuagarse antes o esperar un tiempo después del cepillado. También es clave evitar el tabaco, las bebidas azucaradas, y mantener una higiene constante.

¿Realmente existen diferencias importantes entre las distintas marcas de pasta de dientes, o es todo marketing?

Muchas veces el marketing influye más que la calidad real del producto. Lo fundamental es revisar los ingredientes. Por ejemplo, una pasta con un alto contenido de piedra pómez o bicarbonato puede ser abrasiva y perjudicial para el esmalte si contiene menos flúor. El flúor es esencial para la protección dental, y su concentración recomendada es de 1450 ppm. También hay pastas con hidroxipatita, que ayudan a regenerar el esmalte.

¿Qué diferencia hay entre una persona que fuma desde joven y una que no ha fumado nunca?

Una persona que ha fumado durante muchos años probablemente tendrá los dientes en peor estado: con múltiples restauraciones, acumulación de sarro, pérdida de piezas dentales, etc. Además, es más probable que haya desarrollado periodontitis o "pio-rrea", una enfermedad del tejido que sostiene el diente, que en fumadores avanza más rápidamente.

Se dice que el tabaco actual contiene menos sustancias perjudiciales que hace décadas. ¿Ha mejorado la salud bucal de los fumadores gracias a esto?

No, realmente no. Aunque el tabaco industrializado de hoy en día pueda contener menos alquitrán, sigue incluyendo muchas sustancias nocivas. Además, el uso de vapores o cigarrillos electrónicos no es una alternativa saludable para la boca. De hecho, pueden ser igual o incluso más perjudiciales. También el tabaco en otras formas, como los chicles con nicotina o el tabaco de mascar, son muy dañinos, ya que se absorben directamente por las encías, afectando gravemente la salud bucal.



Escolta els nostres programes a Spotify!

Podeu gaudir de tots els programes radiofònics que fem al centre a través de la nostra plataforma a Spotify: **Ràdio Quatre Camins.**



**SETMANA SENSE FUM 26 AL 30 DE MAIG
CENTRE PENITENCIARI QUATRE CAMINS**

DIMARTS 27 DE MAIG	XERRADA A LA RADIO: TABAC I SALUT BUCODENTAL: 12H ODONTOLÒGA, HIGIENISTA I REFERENT DE TABAC
DIMECRES 28 DE MAIG	ACTIVITAT PARTICIPATIVA: Coneix l'impacte del tabac a la teva salut: 9,30H a 13H al teatre. PROFESSIONALS DE LA SALUT
DIJOUS 29 DE MAIG	ACTIVITAT ESPORTIVA BENEFICIS SENSE FUMAR MONITORS D'ESPORTS I PROFESSIONALS DE LA SALUT
DIVENDRES 30 DE MAIG	ACTIVITAT ÀREA EDUCACIONAL: 9,30H I 11H MESTRES I REFERENT DE TABAC I COMUNITÀRIA



per David F. (MR-4)



Desfilada: Fils d'identitat

Quan la llengua esdevé creativitat i veu social



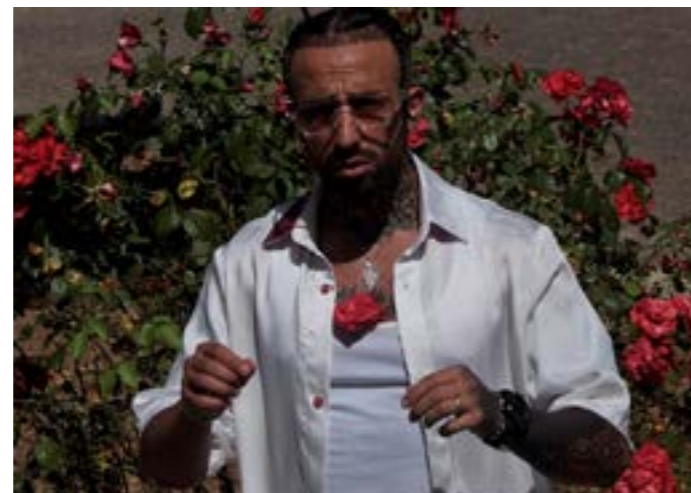
El passat 18 de juny, el teatre del centre educatiu es va omplir de gom a gom per acollir un esdeveniment que difícilment oblidaran els qui hi van ser presents. “Fils d’identitat”, més que un simple passi de moda, va ser una celebració de la diversitat, l’expressió artística i el poder de la llengua com a eina de construcció col·lectiva. L’activitat, ideada i realitzada dins les classes de català dels mòduls, va néixer d’una proposta espontània però poderosa: un alumne dissenyador, apassionat per la moda i creador de la seva pròpia marca de roba, va compartir la seva idea i va acabar encapçalant un projecte que ha connectat estudiants, emocions i valors.

Des del primer moment, el projecte es va desenvolupar amb una gran implicació col·laborativa. Cada participant va assumir un rol clau: alguns alumnes van pujar a l’escenari com a models, d’altres es van encarregar de la comunicació, el disseny gràfic, la decoració, la música o la redacció de textos amb missatge social. La creativitat va fluir a través de cada tasca, demostrant que aprendre una llengua pot anar molt més enllà de la gramàtica i el vocabulari: pot ser una vivència transformadora, plena de significat.

La vetllada va començar amb una representació teatral protagonitzada per alumnes que duïen samarretes personalitzades amb frases de crítica social. Aquest primer acte va impactar pel seu compromís i la seva força expressiva: parlava de drets, d’injustícies i de realitats sovint silen-

ciades. A continuació, es va fer una entrevista en directe al dissenyador impulsor del projecte, que va explicar el seu procés creatiu i el valor d’unir la moda amb el missatge. Va parlar d’identitat, de trajectòria personal i de com la roba pot ser una forma de parlar sense paraules.

El moment àlgid va arribar amb la passarel·la: divuit alumnes van desfilat amb peces úniques, pensades per a l’ocasió, combinant estils, cultures i colors. Cadascuna d’elles representava una part del seu món, del seu bagatge i del seu present. L’orgull, la timidesa i la determinació es llegien als rostres dels models mentre caminaven davant d’un públic emocionat, entre aplaudiments sincers i mirades brillants. Tancar la desfilada amb la recitació de dos poemes –d’amor, de lluita, d’identitat– va posar el llaç final a una jornada carregada de significat.



“Fils d’identitat” ha estat, sens dubte, un projecte que ha anat molt més enllà del marc educatiu. Ha estat un espai on la llengua catalana s’ha viscut com una eina de comunicació real, creativa i emancipadora. En un context on moltes persones estan aprenent el català com a segona o tercera llengua, projectes com aquest demostren que l’aprenentatge pot ser participatiu, viu i connectat amb la realitat. S’ha creat un escenari on tothom ha pogut ser protagonista, on la diversitat ha estat una fortalesa i on la cultura s’ha construït des de dins.



L’èxit de públic –amb el teatre ple fins a l’última cadira– no només mostra l’interès generat, sinó també la necessitat de crear espais on l’alumnat pugui expressar-se, experimentar i mostrar-se tal com és. Aquest esdeveniment ha estat una demostració clara que, quan es treballa amb il·lusió, respecte i creativitat, l’aprenentatge esdevé transformador.

La comunitat educativa felicita de tot cor a tot l’alumnat per la seva implicació, pel compromís i per l’emoció que han sabut transmetre a cada detall del projecte. “Fils d’identitat” no és només un títol, sinó una metàfora real del que s’ha viscut: fils que uneixen històries, llengües, sentiments i cultures en una sola veu compartida.

Us deixem amb algunes imatges que parlen per si soles... i una recomanació: no perdeu detall del reportatge fotogràfic complet. La bellesa i la força d’aquest projecte mereixen ser vistes, compartides i recordades.



per Simone M. (MR-1)

Support Don't Punish

El 26 de juny és el Dia d'Acció Mundial de la campanya "Support don't punish" ("Recolzament, no càstig").

Aquesta, posa el focus en la importància que les polítiques de drogues prioritzin la salut pública i els drets humans, en lloc de criminalitzar i castigar.

Les mesures punitives incrementen els riscos associats a l'ús de drogues tant en l'àmbit físic, com social i emocional. A més, contribueixen a incrementar l'estigma envers les persones que consumeixen drogues. Aquest estigma és resultat del prohibicionisme i dels prejudicis presents a la societat, produint-se així més desinformació, el que acaba comportant la creació de barreres d'accés als recursos i a l'acompanyament de qualitat.

L'anomenada "Guerra contra les drogues" està present actualment a tot el món, de fet el mateix 26 de juny se celebra el "Dia Internacional contra l'ús indegut i el tràfic il·lícit de drogues". Perpetuant que el paradigma dominant estigui marcat per la violència institucional i les conseqüències negatives que hi van lligades, deixant milers de víctimes al seu pas.

El "Support, don't punish" fa una crida a la societat per lluitar per la modificació de les polítiques de drogues, canviar els discursos i la mirada, evolucionant així cap a models més justos que garanteixin que les persones que usin drogues rebin suport i no càstig.

Garantint així l'ampliació de serveis de reducció de danys i la facilitat d'accés als mateixos, l'educació per combatre l'estigma envers les persones

usuàries de drogues i per incrementar la informació global que fomenti així una mirada respectuosa i la despenalització de l'ús de drogues.

És necessari posar les vides de les persones al centre i poder garantir la cobertura de les necessitats de salut i benestar, adaptant-se als diferents con-

textos vitals.

En el marc de la campanya, al CP Quatre Camins es duen a terme diverses activitats (El Xiringu de la FAS, presència al programa de ràdio "Quatre Camins", xerrada participativa) per tal de visibilitzar la importància d'ampliar la mirada i posar el focus en les persones.

Centre Penitenciari Quatre Camins

Support. DON'T punish.

Apoye. No castigue.

Jornada per la dignitat, els drets i la salut de totes les persones consumidores

26 de juny
Xiringu de la FAS (punt itinerant d'assessorament, informació i discussió)
MR1: 9.15h-10h
MR2: 10h-10.45h
MR3: 10.45h-11.30h
MR4: 11.30h-12.15h

3 de juliol
10h Activitat de ràdio Q.C.
11h Xerrada participativa sobre polítiques de drogues i drets humans (Biblioteca)
Creació col·lectiva d'una pancarta

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

AMBIT PREVENCIÓ GRIPATRA

FAS
Fundació Autònoma Solidària UAB

Generalitat de Catalunya
Departament de Salut

per *Ambit i prevenció*

Refranes y Dichos Populares

- Dime con quién vas y te diré quién eres.
- Quien mal anda, mal acaba.
- No es más rico el que más tiene, sino el que menos necesita.
- Nunca llegarás a millonario si pagas más de lo necesario.
- No por mucho madrugar amanece más temprano.
- Perro ladrador, poco mordedor.
- Las cosas claras y el chocolate espeso.
- Torres más altas han caído.
- Perro viejo ladra echado.
- Todo lo que sube, baja.
- Lo cortés no quita lo valiente.
- La ocasión hace al ladrón.
- No hay esfuerzo sin recompensa.
- Quien a buen árbol se arrima, buena sombra le cobija.

La vida nos enseña: La auténtica verdad

La Auténtica Verdad es el título del libro que será publicado en 2026, en español e inglés. Lo que aquí se presenta puede considerarse un resumen o prólogo de su contenido.

Se llama “verdad” porque busca revelar todas las mentiras que envuelven a la sociedad, al sistema político, social y religioso del mundo, o mejor dicho, del planeta Tierra. El título denuncia la gran farsa que se esconde tras los discursos de libertad, igualdad y progreso. Vivimos en un mundo que proclama la libertad, pero en realidad estamos sometidos a un sistema que nos esclaviza a través del consumo, el dinero y las estructuras de poder manejadas por unos pocos. Leyes, impuestos y órdenes limitan nuestra verdadera libertad. Este libro expone las formas de dictadura disfrazadas de democracia, sistemas que, en nombre del bien común, responden únicamente a los intereses de una élite privilegiada. También saca a la luz nombres, cifras y conexiones que involucran a las religiones como herramientas de control social, que desde la infancia condicionan y moldean las mentes de las personas para mantenerlas obedientes.

Además, la obra detalla el despilfarro económico de quienes gobiernan, así como los intereses ocultos detrás de la justicia y el sistema penitenciario. Analiza con profundidad las violaciones sistemáticas de los derechos humanos en distintos países, donde se perpetúa una esclavitud moderna encubierta bajo la legalidad institucional. Es un llamado a reflexionar sobre el mundo en el que nos toca vivir.

Se aborda también la arrogancia de ciertos individuos que, desde una posición de poder, ejercen humillación y desprecio hacia sus semejantes. Sin embargo, estos mismos no ofrecen soluciones reales a problemas como la pobreza o la desigualdad, porque erradicarlos no representa un negocio rentable; por el contrario, muchas veces se lucran de ellos.

En este sistema, muchas veces se condena antes de juzgar, y así se perpetúa la corrupción, favoreciendo que unos pocos se enriquezcan con el dinero público, que pertenece a todos. La vida nos enseña a aceptar lo establecido como si fuera lo correcto, y cambiarlo implicaría reconocer que se ha vivido en el error. Eso pondría en evidencia la fragilidad del sistema.

La sociedad avanza, pero solo en los aspectos que convienen a quienes ostentan el poder económi-

co. Al analizar al ser humano, observamos que el sentido de propiedad y de poder siguen siendo prioritarios, sin importar el país. Siempre hay un líder que dicta las reglas que lo benefician, y la historia se repite con diferentes nombres, pero con los mismos fines.

Ya es hora de hacer entender a la sociedad que debemos cambiar las reglas del juego. Así como la tecnología, la medicina, la química y el conocimiento avanzan en beneficio de todos, también deberían avanzar las estructuras políticas, sociales y jurídicas. Sin embargo, parece existir una losa que impide este cambio: el interés de quienes están en el poder, que temen perder su estatus económico y privilegios. Esto se repite en todos los países.

No interesan las leyes progresistas que limiten los cargos o promuevan el verdadero avance de la sociedad. Así funciona el sistema: un mundo gobernado por el consumismo, el egoísmo y la manipulación.

Este libro busca denunciar todas las mentiras y engaños del sistema actual político, social, religioso, jurídico y humano y, sobre todo, invitar a la reflexión para que podamos construir un mundo más justo y verdaderamente libre.



per Victor S. (MR-4)

El primer «intocable»

Providència, bones accions i l'art de posar en pràctica el perdó. Aquestes són les principals claus que ens comparteix avui en Lancy Dodem, un home amb la mirada penetrant i un somriure sincer que desvetlla la seva part més entranyable. També és el primer “intocable” acollit pel creador i fundador de l'Associació Vicente Ferrer, quan només era un dels milers de nens de la casta més baixa de l'Índia.

L'acompanya l'Anna Puig, que des de la rereguarda li dona suport. “Les presons i els hospitals no són el millor lloc per visitar”, afegeix Lancy, provocant un somriure i trencant el gel amb els interns que l'escoltem atents, asseguts a les cadires de la biblioteca principal de Quatre Camins. I no li falta raó, tot i que avui ve a parlar-nos d'unes altres veritats: les de l'autèntic infern que milers de nens i nenes viuen diàriament a l'Índia.

Per posar-nos en context, comença explicant que, de la mateixa manera que a occident tenim “classes socials” rics, classe mitjana i pobres, a l'Índia es divideixen en Brahmins (sacerdots), Kshatriyes (guerrers), Vaishyas (mercadors) i Shudras (servents), aquests últims coneguts també com els “intocables”, a qui no se'ls permetia ni tan sols trepitjar l'ombra dels de “casta bona”. Imagineu, doncs, quin tipus de feines fan i a quin preu les cobren. Ens explica que, quan ell era petit, la seva mare cobrava l'equivalent a uns quatre euros... al mes!

L'escoltem amb atenció tots els companys que formem part de Quatre Camins Solidari, juntament amb altres interns que s'han afegit a la xerrada, mentre ens posa al dia de la realitat que viuen moltes famílies, i especialment les nenes de qualsevol casta, so-vint rebutjades i tractades com una càrrega pel simple fet de ser nenes. Fins i tot abans de néixer, ja que moltes famílies de “casa bona” subornen els metges perquè els revelin el sexe del nadó i, si és una nena, subornar-los de nou per dur a terme un avortament el més ràpid possible.

Tots quedem glaçats davant d'aquests relats. Alguns són realment colpidors, d'altres malauradament ja naturalitzats per les notícies que veiem cada dia, i alguns gràcies a l'humor que Lancy intercala amb intel·ligència anecdòtics i fins i tot divertits, que aconsegueixen relaxar l'ambient. Com ara el fet que una vaca pugui tenir més privilegis que un humà, no només per l'estereotip religiós de la “vacca sagrada”, sinó perquè representa



una font d'ingressos molt rendible. O que hi hagi pobles on gairebé no arriba l'electricitat, però sí hi trobaràs màquines expenedores de Coca-Cola. Realment sembla que ens parli d'una altra època, o directament d'un altre món que escapa a la lògica occidental.

“La Índia és extremadament caòtica, però, per increïble que sembli, tot funciona a la perfecció, com un gran engranatge”, ens assegura.

Entre totes aquestes històries, Lancy ens recorda que “la providència, les bones accions i l'art de posar en pràctica el perdó” és el que l'ha portat a ser avui amb nosaltres, i ens dona les gràcies per aportar el nostre granet de sorra. Granet que, després de molts anys de col·laboració des de Quatre Camins Solidari, i gràcies a les nostres paradetes solidàries a les fires anuals del centre, fa possible que dues nenes i dos nens de la seva associació rebin l'ajuda que necessiten.

Dues d'elles, ens informa amb la cara il·luminada, tenen garantida l'alimentació, el sostre i els ajuts per als pròxims deu anys! Potser quatre infants poden semblar pocs davant dels milers que l'Associació Vicente Ferrer ajuda diàriament, però Lancy Dodem ens recorda que ell també era un d'aquells nens, i que, de gran, ha après a valorar tot el que va rebre quan només era un marrec.

Avui és ell qui s'interessa per allò que fem: la recollida de taps solidaris per a la lluita contra la malaltia de Dent, les rosetes de goma EVA que venem per Sant Jordi, els koko-loko's, i altres iniciatives amb què, des d'aquestes quatre parets, intentem fer arribar ajuda arreu del món.

per Marc O. (Q.C. Solidari)

Pautas para prevenir el síndrome del túnel carpiano

Dolor en la muñeca y el antebrazo, calambres y hormigueo en los dedos, sensación de debilidad, molestias en la palma de la mano... Son los principales síntomas del síndrome del túnel carpiano, un problema muy frecuente que se produce por la compresión del nervio mediano a su paso por la muñeca. El túnel del carpo, que es el canal que tiene que atravesar el nervio, es angosto; por eso, cualquier inflamación lo puede pellizcar y desencadenar un auténtico calvario. Al ser una zona tan sensible, existen numerosos factores que pueden influir en la aparición del síndrome, como ciertas enfermedades -diabetes y obesidad, entre otras- o el desempeño de tareas que implican realizar movimientos repetidos de muñeca y dedos y posturas forzadas de la muñeca.

Los trabajos que requieren permanecer largas horas utilizando el ordenador son ya un ejemplo clásico entre los elementos que predisponen a padecer esta enfermedad. Más concretamente, el uso de teclados y ratones poco ergonómicos. Uno de los motivos por los que trabajar en el domicilio podría fomentar el síndrome del túnel carpiano en mayor medida que cuando se realiza en la oficina es que “muchas gente que está teletrabajando usa en casa ordenadores portátiles, sin teclados ni ratones ergonómicos, lo que produce posiciones forzadas de la muñeca y compresión del túnel carpiano”.

Medidas laborales

Para prevenir el desarrollo de este problema en el entorno laboral, sea en casa o en la oficina, Roberto Uceró Lozano, miembro de la Junta de Gobierno del Colegio de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid y experto en terapia de la mano, recomienda como primera medida evitar “las largas jornadas con gestos repetitivos y posturas extremas de muñeca”. Para ello, considera “imprescindible la colaboración de las empresas y el trabajo de los equipos de prevención de riesgos laborales para adaptar y mejorar los puestos de trabajo, así como la educación del trabajador”. Entre las medidas que es conveniente adoptar para paliar los efectos del empleo del ordenador de forma intensiva, destacamos las siguientes: Emplear teclados y ratones ergonómicos. Existen almohadillas reposamuñecas para el teclado y ratones especialmente diseñados. Asimismo, es preciso hacer un buen uso de los equipos, te-

niendo en cuenta las siguientes pautas: apoyar la totalidad del antebrazo para reducir la presión sobre la mano, reducir los movimientos repetitivos de la mano y la muñeca e intercalar los periodos de actividad con pausas para el descanso de las extremidades.

Al utilizar el ordenador conviene adoptar una postura neutra (mantener las articulaciones en la postura menos forzada posible) y cómoda. La representante de la Sermef indica que “la presión a nivel del túnel es menor en posición neutra y aumenta con la flexión y, en ocasiones, con la extensión de la muñeca”.

Medidas de estilo de vida

Puesto que la vida es mucho más que el trabajo, las medidas de prevención deben ir también más allá. Tal y como resalta Uceró, la mejor manera de prevenir el síndrome del túnel carpiano “es una vida activa y saludable”. Por eso conviene “realizar actividad física varias veces a la semana -que incluya tanto trabajo cardiovascular como de fuerza”- seguir una dieta saludable y evitar los tóxicos (tabaco, alcohol y otras drogas).

En determinados casos, especialmente si empiezan a aparecer los primeros síntomas, puede aconsejarse, según Albaladejo, la realización de “ejercicios de deslizamiento y estiramientos musculotendinosos y nerviosos, así como ejercicios de fortalecimiento”. En todo caso, debe ser el profesional sanitario quien los adapte a la situación clínica de cada paciente. En cuanto a los deportes recomendados, la médica rehabilitadora comenta que el yoga “ha sido objeto de algunos estudios y ha demostrado cierta mejoría en la disfunción nerviosa”.

En caso de que surjan molestias en la zona se pueden usar ortesis o férulas de muñeca para mantener la posición adecuada. “Por la noche se puede usar esas férulas para evitar dormir con las muñecas en flexión, lo cual alivia la clínica”, apostilla la especialista.



per Jose R. (MR-6)

Gastronomía de Senegal; Thieboudienne



La gastronomía de Senegal es una de las más destacadas de África Occidental. Rica en tradición y profundamente sabrosa, esta cocina se caracteriza por su sencillez, donde los cereales, especialmente el arroz, ocupan un papel fundamental como base alimentaria. A este ingrediente se le suman carnes, pescados, verduras, especias, aceites y salsas que, combinados con sabiduría ancestral, dan lugar a una experiencia culinaria única que refleja la diversidad cultural del país. Entre los platos más representativos se encuentra el thieboudienne, también conocido como ceebu jën en wolof, considerado el plato nacional senegalés. Su nombre significa literalmente “arroz con pescado” y se trata de una receta que condensa la esencia de la cocina local: sabores intensos, ingredientes frescos y una preparación en comunidad. El thieboudienne pertenece a la categoría de platos llamados been cin, caracterizados por cocinar todos sus ingredientes en una sola marmita, lo que permite que los sabores se integren de manera armoniosa.

El pescado, protagonista principal del plato, puede ser de diversas variedades como mero, dorada, lubina, lucio o merluza, según la disponibilidad local. Acompañado de arroz y tomate como base, el plato se enriquece con cebolla, zanahoria, col rizada, mandioca, pimiento, ajo, perejil, aceite de cacahuete y una mezcla de especias típicas de la región. La receta puede variar ligeramente de una zona a otra, lo que añade una dimensión cultural adicional a su preparación.

La elaboración comienza con la limpieza del pescado, al que se le practican cortes y se rellena con una mezcla triturada de verduras y especias. Luego se fríe ligeramente durante unos minutos y se retira. En el mismo aceite se sofríen las verduras junto al tomate hasta formar una base espesa, a la que se añade agua para cocer el arroz. Tras la cocción de las verduras, estas se retiran junto con el pescado, y el arroz se cocina en el caldo resultante, impregnándose de todo su sabor. Cuando el arroz está casi listo, se reincorporan el pescado y las verduras, permitiendo que todo termine de cocinarse junto durante los últimos minutos.

Más allá de ser una receta deliciosa, el thieboudienne es un reflejo del espíritu senegalés. Su preparación suele ser colectiva y su consumo se realiza de manera compartida, alrededor de un gran plato común, simbolizando los valores de comunidad, generosidad y convivencia. Así, este emblemático plato no solo nutre el cuerpo, sino también el alma, representando la identidad y el orgullo de un pueblo que celebra la vida a través de su cocina.

La gastronomía de Senegal, en definitiva, es un viaje de sabores que cautiva a quien la prueba. Probar el thieboudienne es abrir una puerta directa al corazón de África Occidental, donde cada bocado cuenta una historia de tradición, cultura y hospitalidad. Cada plato senegalés es mucho más que una combinación de ingredientes: es un reflejo del alma de su gente, de sus costumbres y de su manera de entender la vida. La comida une, reúne y celebra. Por eso, degustar la cocina de Senegal es también una forma de acercarse a sus valores más profundos y a su riqueza humana.

En el próximo número de esta revista, continuaremos explorando los sabores de Senegal con una receta igualmente emblemática que se ha convertido en uno de los platos más icónicos y representativos del país. No te lo pierdas.



per Aliou S. (MR-4)

Dioálogos socráticos con ESADE

Hola a todos nuestros lectores y seguidores de la revista “El 5è Camí”. A los incondicionales y a los que, número a número, os vais sumando a la lectura. A quienes seguís mis artículos. Os confieso que este es uno de los textos que más me ha costado escribir. No solo por la implicación personal en el curso, sino por lo que ha significado para mí a nivel emocional y reflexivo.

Si leéis el título del artículo y veis las palabras “diálogo”, “ESADE” y “socrático” por separado, probablemente entenderéis “diálogo” como una forma de comunicarse; “ESADE”, como una prestigiosa facultad de Derecho con reconocimiento internacional; y “socrático”, como algo relacionado con Sócrates, maestro de maestros y gran filósofo de la Antigua Grecia. Pero si unís estas tres palabras, el resultado es:

CURSO DE DIÁLOGO SOCRÁTICO EN LA PRISIÓN FACULTAD DE DERECHO DE ESADE

Y si añadimos que los participantes en este curso han sido la profesora, los estudiantes de ESADE, el personal del centro y, por supuesto, los internos... os podéis imaginar el valor que ha tenido esta experiencia.

Si tuviera que definir el resultado de cada una de las sesiones en una sola palabra, esa palabra sería empatía.

Quiero pedir disculpas a todas las personas que, directa o indirectamente, han participado a lo largo de las sesiones por no mencionar nombres. Una de las cosas que he aprendido en el curso es que lo importante no es quién lo dice, sino el mensaje y cómo se transmite. El diálogo siempre estará por delante del debate.

El curso se compuso de 10 sesiones sobre temas cotidianos, en los que Sócrates tenía su propia visión. Participaron unas 25 personas: aproximadamente 10 alumnos de ESADE, 10 internos, una profesora y 1 o 2 profesionales del centro. Las sesiones se realizaban los lunes por la mañana, en el teatro del centro, y duraban unas tres horas.

En cada sesión, la profesora planteaba un tema y formulaba preguntas. Todos los participantes —alumnos e internos— compartían sus puntos de vista. Al final de cada bloque, la profesora presentaba la opinión de Sócrates. También se trabajaba en pequeños grupos y luego se ponían en común las reflexiones. En este artículo quiero compartir algunas de las frases y pensamientos

más conocidos de Sócrates.

Además, notaréis que cada título de sesión aparece en blanco: ese espacio está pensado para que cada lector pueda escribir su propia reflexión o respuesta, y compartirla con otros. Recordad: siempre es mejor dialogar que debatir. Como dice una de mis frases favoritas: “Es preferible tener tranquilidad que tener razón.”

El método socrático

El método socrático es una forma de diálogo lógico que busca descubrir nuevas ideas, conceptos o perspectivas ocultas en lo que ya sabemos. Forma parte de un género en prosa desarrollado en la Antigua Grecia a finales del siglo IV a.C.

Sócrates creó uno de los métodos de enseñanza más influyentes de la historia, y aún hoy se utiliza en todo el mundo. Nunca dejó nada escrito porque creía que el conocimiento se construye a través del diálogo entre personas que buscan juntas la verdad.



Frases célebres de Sócrates

- “Solo sé que no sé nada.”
- “Conócete a ti mismo.”
- “El mayor de todos los misterios es el hombre.”
- “El grado máximo del saber es preguntarse por qué.”
- “Desciende a lo más profundo de ti mismo y logra ver tu alma buena.”
- “La felicidad la construye uno mismo con buena conducta.”
- “La verdadera sabiduría está en reconocer la propia ignorancia.”
- “Solo hay un bien: el conocimiento. Solo hay un mal: la ignorancia.”
- “El ejercicio de pensar nos hace humanos.”
- “El conocimiento no termina nunca.”
- “Una vida sin examen no merece ser vivida.”

Las sesiones del curso

Sesión 1: La identidad

Sesión 2: La felicidad

Sesión 3: El miedo

Sesión 4: El amor

Sesión 5: El machismo y el feminismo

Sesión 6: La justicia

Sesión 7: La verdad y la mentira

Sesión 8: La ira

Sesión 9: El perdón

Sesión 10: El sentido de la vida

Al final del curso, tuvimos la oportunidad de visitar la Universidad ESADE en Barcelona. Estudiantes e internos, acompañados por la profesora, compartimos un resumen del curso y algunas anécdotas. La acogida por parte de la universidad fue extraordinaria, y queremos agradecer especialmente a la profesora y al alumnado por su atención, sensibilidad y comprensión. Fue un día muy especial.

En nombre de todos los participantes del curso de diálogo socrático del CP Quatre Camins, les deseamos lo mejor tanto en lo personal como en lo profesional.

Para quienes echaban de menos una de mis frases al final de cada artículo, aquí va la primera, dedicada a la profesora y a los estudiantes de ESADE:

“Grandes profesionales y mejores personas.”

Cabe destacar que este curso no se imparte solo en centros penitenciarios: también existe una versión para jueces y fiscales.



per Jacint G. (MR-4)

"Haz hoy lo que otros no quieren, haz mañana lo que otros no pueden."
JERRY RICE

"La libertad es incompatible con el miedo."
ROSA LUXEMBURG

"El mayor enemigo del conocimiento no es la ignorancia, sino la ilusión del conocimiento."
STEPHEN HAWKING

"No hay barrera, cerradura ni cerrojo que puedas imponer a la libertad de mi mente."
VIRGINIA WOOLF

"La única forma de hacer un gran trabajo es amar lo que haces."
STEVE JOBS
per David M. (MR-1)

"JUGAR AL FÚTBOL ES SENCILLO, PERO JUGAR UN FÚTBOL SENCILLO ES LO MÁS DIFÍCIL QUE HAY."
"JOHAN CRUYFF"

"LA TÁCTICA SIN TALENTO NO ES SUFICIENTE, PERO EL TALENTO SIN TÁCTICA ES INÚTIL."
"PEP GUARDIOLA"

"NINGÚN JUGADOR ES TAN BUENO COMO TODOS JUNTOS"
"ALFREDO DI STEFANO"

"EL FÚTBOL ES LO MÁS IMPORTANTE DE LAS COSAS MENOS IMPORTANTES"
"JORGE VALDANO"

"90 MINUTI EN EL BERNABÉU SON MOLTO LONGO"
"JUAN GOMEZ, JUANITO"

"PERDER, ES GANAR UN POCO"
"PICHO MATURANA"

"EL FÚTBOL ES UN DEPORTE QUE INVENTARON LOS INGLESES, JUEGAN 11 CONTRA 11 Y SIEMPRE GANA ALEMANIA"
"GARY LINEKER"

per Xisco G. (MR-4)

Aries

En agosto, tu energía renovada te ayudará a enfrentar desafíos con valentía. La paciencia será clave en tus relaciones. Mantén la mente abierta y aprovecha para planificar nuevos objetivos. El cambio empieza dentro de ti, y ahora es un buen momento para apostar por un futuro mejor y más positivo.

Tauro

Agosto te invita a encontrar estabilidad emocional y interior. Mantén la calma ante las dificultades y valora los pequeños momentos de paz. El trabajo constante dará frutos, y es un mes ideal para reflexionar sobre tus valores y priorizar tu bienestar físico y mental.

Géminis

La comunicación será tu gran aliada este mes. Exprésate con sinceridad y escucha con atención. Puedes descubrir nuevas aficiones o aprender algo que te motive. Mantén la curiosidad viva y aprovecha para conectar con compañeros y crear lazos positivos.

Cáncer

Dedica tiempo a cuidarte y conectar con tus emociones. La introspección te ayudará a encontrar respuestas y sanar heridas del pasado. Familia y amigos serán un apoyo fundamental. Recuerda que la fuerza también nace de la ternura y el cariño.

Leo

Agosto te brinda la oportunidad de expresar creatividad y liderazgo. Sé generoso e inspira a otros con tu ejemplo. Es buen momento para asumir responsabilidades y mostrar lo mejor de ti. La autoestima crecerá si confías en tu potencial y capacidades.

Virgo

Agosto será un mes donde el orden y la disciplina serán tus mejores aliados. Organiza tus proyectos con calma, atendiendo a los detalles que marcan la diferencia. Evita caer en la autoexigencia excesiva y date permiso para descansar cuando lo necesites. Reconocer tus logros, por pequeños que sean, te dará motivación para continuar avanzando. El equilibrio entre esfuerzo y pausa será clave para lograr tus objetivos con éxito y bienestar.

Libra

Este mes te invita a buscar la armonía en tus relaciones y a practicar la justicia en cada acción. La paciencia y la comprensión serán esenciales para resolver conflictos y mantener la paz a tu alrededor. Encuentra el equilibrio entre tus necesidades y lo que das a los demás. Dedicar tiempo a meditar y conectar con tu paz interior, ya que ese balance será fundamental para enfrentar cualquier situación con serenidad y claridad.

Escorpio

Tu fuerza interior te permitirá superar obstáculos y avanzar. Sé valiente para enfrentar cambios y dejar atrás lo que no te sirve. La pasión te motivará, pero controla impulsos para evitar conflictos innecesarios. El crecimiento personal es clave.

Sagitario

Agosto será un periodo lleno de aprendizaje y esperanza. Mantén la mente abierta para aprovechar cualquier oportunidad de crecimiento, aunque sea pequeña. La libertad interior es clave: respeta tus valores y sueña en grande. Tu actitud positiva será el motor que impulse el cambio y te permita avanzar ha-

cia un futuro mejor. No pierdas la fe en ti mismo y en la capacidad que tienes para crear nuevas realidades.

Capricornio

En agosto, la perseverancia y disciplina serán fundamentales para alcanzar tus metas. No dudes en pedir ayuda cuando la necesites, ya que no estás solo. La responsabilidad es importante, pero también debes cuidar tu bienestar emocional. Mantén el equilibrio entre trabajo y descanso para evitar el desgaste. El esfuerzo constante y la dedicación traerán recompensas, tanto en lo personal como en lo que te propongas lograr.

Acuario

Este mes, tu mente innovadora te permitirá encontrar soluciones creativas a los problemas. Conecta con ideales que te motiven y comparte tus ideas con quienes te rodean. Mantén un espíritu solidario y abierto a colaborar, porque el cambio empieza con pequeñas acciones. Agosto es un tiempo para soñar con un mundo mejor y actuar para hacerlo realidad, poniendo tu originalidad y compromiso al servicio de causas justas.

Piscis

Agosto te invita a escuchar tu intuición y dejar fluir tu creatividad. La compasión y sensibilidad serán tus mayores recursos para entender a los demás y a ti mismo. Evita caer en el pesimismo y confía en tu capacidad para superar cualquier dificultad. El descanso y la meditación te ayudarán a encontrar paz interior y equilibrio emocional. Este es un mes para nutrir tu alma y crecer en serenidad y sabiduría.

per Eric P. (MR-1)



Eric Blair, de pseudònim George Orwell va nèixer a Motihari, colònia britànica a la Índia el 25 de juny de 1903 fill de mare birmana d'ascendència francesa i de pare anglès. De professió periodista, va servir a la policia imperial de la Índia i després es va traslladar a Anglaterra per exercir la seva professió de periodista. Més tard, per diferents

problemes socioeconòmics, va viure al carrer i en la indigència. En la seva obra literaria destaquen la seva intel·ligència i la seva ferma oposició al totalitarisme i en defensa de la justícia social. Problemes que coneixia molt bé ja que com esmentavem anteriorment, va viure al carrer i també va lluitar a la Guerra Civil espanyola i va ser reporter a la Segona Guerra Mundial.

Quan parlem del llibre **1984**, ens referim a una obra de ciència-ficció futurista i distòpi-ca* escrita per George Orwell entre els anys 1947 i 1948, i publicada finalment el 1949 amb un èxit notable.

Aquesta novel·la descriu un estat totalitari i dictatorial liderat pel "Gran Germà", que controla tots els àmbits de la vida dels seus habitants. En aquest món no existeix la llibertat, ni tan sols la de pensament, ja que fins i tot aquest és vigilat i manipulat. El control s'exerceix a través de les telepantalles, que ho observen tot constantment. El "Gran Germà" és el líder suprem del Partit i del Govern, una mena de déu i jutge omnipresent. El món es divideix en tres superpotències —Euràsia, Àsia Oriental i Oceania— que es troben en guerra perpètua. Aquest conflicte continu és una eina de manipulació: es diu que, mentre el país estigui en guerra amb l'exterior, estarà en pau amb ell mateix. Així, mantenen la població atemorida i sotmesa.

L'Estat compta amb diversos ministeris, entre ells el Ministeri de la Veritat, que reescriu constantment la història per adaptar-la a la narrativa del Partit. La repressió també inclou tortures, rentats de cervell, manipulació de l'educació i fins i tot una "Policia del Pensament", encarregada de vigilar i castigar qualsevol indici de dissidència. Els recursos com el menjar són racionats sota el pretext de la guerra, i la vida dels ciutadans es redueix a una mera supervivència.

El protagonista de la història és Winston Smith, un treballador del Ministeri de la Veritat que s'encarrega, precisament, de manipular documents i esborrar fets incòmodes per al Partit. Amb el temps, en Winston pren consciència de la farsa en què viu i s'enamora de Julia, una jove rebel. Junts s'afilien a una suposada organització clandestina anomenada la Fraternitat, que té com a objectiu enderrocar el règim.

Però la repressió no té límits, i l'Estat no dubta a fer servir tècniques extremes per controlar no només el cos, sinó també la ment i els sentiments. La vigilància és constant, i el desig de llibertat es paga molt car.

1984 és una història de rebel·lió i d'afany de llibertat dins d'un món absolutament oprimat. L'amor hi apareix com a element de resistència, però també com a objectiu a destruir pel sistema. Amb un to apocalíptic i colpidor, és una novel·la que manté la tensió fins al final —un final que, evidentment, no desvelarem, però que no deixa ningú indiferent.

Distopia: Subgènere de ciència-ficció, habitualment futurista, que retrata una societat oprimida i totalitària, oposada a la societat ideal. Aquest tipus de societat, sovint, tendeix a l'autodestrucció per les seves pròpies contradiccions i excessos.



per David F. (MR-8)



Tengo a Hija 2 pocha en casa. Le pido que se ponga el termómetro. Le pregunto qué tal y me dice que muy bien. Que OLE.



Cómo vas a decir que el dinero no da felicidad si la película "En busca de la felicidad" literalmente está basada en la historia de un señor que se vuelve millonario.



Psicólogo: Tu futuro depende de ti



Kien es ti?



Cómo amaneció mi generación de 30 y más? Ya sintieron su primer achaque del día? Rodilla, espalda, cadera?



ESCACS



PROBLEMA 1

JUEGAN BLANCAS

TEMA: MATE PASILLO



PROBLEMA 2

JUEGAN BLANCAS

TEMA: ATAQUE CONTRA EL ENROQUE



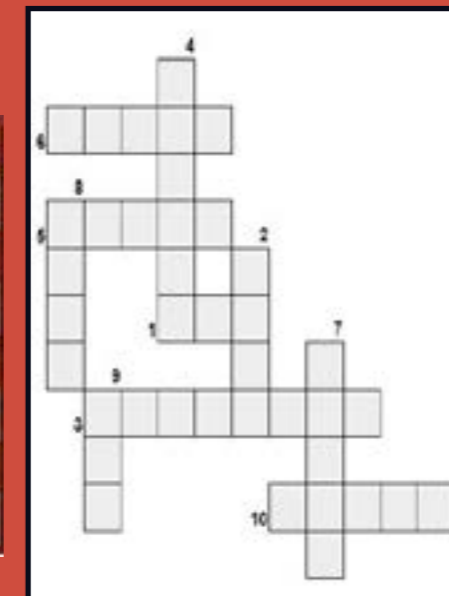
PROBLEMA 3

JUEGAN BLANCAS

TEMA: ATAQUE DOBLE

MOTS ENCREUATS

- PERIODO DE 24 HORAS.
- SUCESO, ACONTECIMIENTO.
- EXPOSICIÓN SISTEMÁTICA DE HECHOS SUCEDIDOS EN EL PASADO; POR SU CONTENIDO PUEDE VERSAR SOBRE LA LITERATURA, EL ARTE, LA ECONOMÍA, ETC.; PUEDE TENER UNA FUNCIÓN DESCRIPTIVA O INTERPRETATIVA. REGISTRO DE ACONTECIMIENTOS HASTA EL PRESENTE.
- CIERTO.
- TEMOR ANGUSTIOSO.
- DE CORTA EDAD.
- LUGAR.
- PLATAFORMA CON CUATRO PATAS.
- EL DÍA EN QUE ESTAMOS. EL DÍA PRESENTE.
- CELESTE.



SUDOKU

SUDOKU 1

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

SUDOKU 2

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

SUDOKU 3

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

ENDEVINALLES

- SOY BONITO POR DELANTE Y ALGO FEO POR DETRÁS. ME TRANSFORMO A CADA INSTANTE YA QUE IMITO A LOS DEMÁS. ¿SABES QUIÉN SOY?
- TENGO AGUJAS Y NO SÉ COSER, TENGO NÚMEROS Y NO SÉ LEER.
- ES UNA PLANTA CON UNA FLOR, QUE GIRA Y GIRA BUSCANDO EL SOL.
- TE LA DIGO Y NO ME ENTIENDES, TE LA REPITO Y NO ME COMPRENDES.
- CABEZA DE HIERRO, CUERPO DE MADERA, SI TE PISO UN DEDO, ¡MENUDO GRITO PEGAS!

SOLUCIÓ ESCACS, SUDOKU, MOTS ENCREUATS I ENDIVINALLES

ESCACS

Solució Problema 1

TEMA: MATE PASILLO

1.Db7 la dama es incontestible, 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

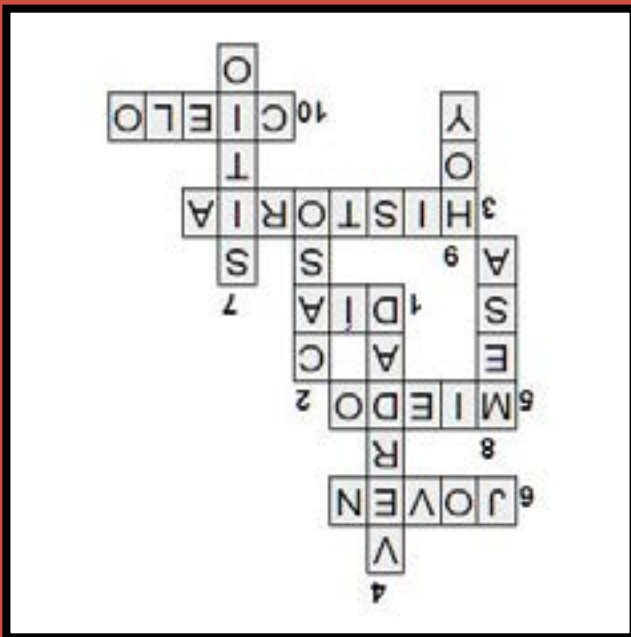
Lo primero que debe llamar nuestra atención es la buena situación del caballo, que limita mucho los movimientos del rey 1.Dxh7+ sacando al monarca de su fortaleza, donde estará expuesto 1...Rxh7 2.Th1+ Ah4 3.Txh4++

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



SUDOKU

SUDOKU 1 SOLUCIÓ

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

SUDOKU 2 SOLUCIÓ

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

SUDOKU 3 SOLUCIÓ

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

ENDEVINALLES

1. EL ESPEJO
2. EL RELOJ
3. EL GIRASOL
4. LA TELA
5. EL MARTILLO



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