

EL 5è CAMÍ

LA REVISTA INDEPENDENT DE QUATRE CAMINS

Nº 79

Octubre
Novembre
Desembre 2025

La Roca del Vallès
Barcelona

**CONCURS FOTOGRÀFIC
MAS D'ENRIC**

**LA FIRA DE NADAL I LA
DECORACIÓ NADALENCA**

13

VIU EN DIGITAL!

17

EL CAMINO DE SANTIAGO

7

23

**BASKET BEAT AL
CENTRE PENITENCIARI**



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



En aquest número:

EDITORIAL	02	
	03	EFEMÈRIDES
PROGRAMACIÓ DEL NADAL	04	
	05	5È CONCURS DE FOTOGRAFIA “MAS D’ENRIC”
LA FIRA DE NADAL I LA DECORACIÓ NADALENCA	07	
	09	FIRA D’ENTITATS
SANDS OF SILENCE: OLAS DE VALOR	10	
	11	XII TORNEIG DAVID BARRUFET
VIU EN DIGITAL!	13	
	15	MENTRESTANT, A LA RÀDIO
EL CAMINO DE SANTIAGO	17	
	19	DE CAMÍ A L’ESCOLA
NOTÍCIES ESPORTIVES	21	
	23	BASKET BEAT AL CENTRE PENITENCIARI
LA VOLTA AL PLAT: CUSCÚS	24	
	25	VIATGES AMB SOLERA: BCN - CADIS
HISTÒRIES AMB SOLERA: LA LEALTAD	26	
	27	POSA UN FISIO A LA TEVA VIDA: LUXACIÓ
LA DISCRIMINACIÓ EN LA COMUNIDAD LGTBIQ+	28	
	29	FRASES PER PENSAR
FRASES ESPORTIVES PER PENSAR	30	
	31	HORÒSCOP
HEM LLEGIT...: ARCHIPIÉLAGO GULAG	32	
	33	MEMES
JOCS	34	
	35	SOLUCIONS

Benvinguts i benvingudes a l'edició número 79, l'edició amb què tanquem el cicle d'aquest 2025. És un volum que abraça la transició entre la tardor i l'hivern, tres mesos plens de moviments, retorns i reinicis. Com sempre, setembre marca el començament d'un nou curs, un moment per repensar horaris, projectes i, sobretot, per donar forma a nous reptes. Aquesta edició n'és el reflex més viu.

Els darrers mesos han estat especialment dinàmics dins del centre. Un grup format per interns i professionals va emprendre el Camí de Santiago durant una setmana sencera. Una experiència física i interior que ha deixat petjades profundes en tots els qui hi van participar, més enllà dels quilòmetres recorreguts.

També hem donat la benvinguda al projecte Viu en Digital, una iniciativa que arriba amb la ferma intenció de facilitar la vida quotidiana i, sobretot, d'agilitzar i millorar la comunicació amb les famílies. En un dels articles us expliquem tots els detalls, però avançem que és una oportunitat per apropar els que estan lluny i alleugerir el pes de la distància.

La creativitat ha seguit el seu curs amb convocatòries com el Concurs d'Art Marraco o el Concurs Fotogràfic de Mas d'Enrich, on molts de vosaltres heu pogut mostrar una mirada única i personal. A la Fira d'Entitats vam tenir l'oportunitat de conèixer més de prop el treball incansable de les organitzacions que col·laboren amb el centre, recordant-nos que no estem sols en aquest camí.



I, per descomptat, ja s'ha començat a notar l'esperit nadalenc. Els mòduls s'han anat omplint de decoració i colors gràcies a l'esforç col·lectiu, i la Fira de Nadal organitzada pels monitors artístics ens ha regalat uns moments amb un clar ambient nadalenc.

En aquesta revista trobareu tot això i molt més: articles dels nostres redactors que aborden des de temes d'actualitat fins a reflexions profundes i curiositats que neixen aquí dins. És un mosaic de les nostres vivències.

Us desitgem, doncs, que gaudiu d'aquesta peça feta amb cura, amb l'ànim ple d'energia per seguir endavant amb aquest projecte col·lectiu que és la nostra revista. Us desitgem un molt bon Nadal i una bona entrada d'any nou. Que el 2026 sigui un bon any per tots i totes.

Fins l'any que ve, i gràcies per llegir-nos.

Redacció Disseny Gràfic



- 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.

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



1 de desembre - Dia Internacional dels Presos per la Pau

Se celebra el Dia Internacional dels Presos per la Pau, una data que vol reconèixer el valor dels objectors de consciència que es troben empresonats a causa de la seva resistència a la guerra.

3 de desembre - Dia Internacional de les Persones amb Discapacitat

Amb l'objectiu de promoure els drets i el benestar de les persones amb discapacitat en tots els àmbits de la societat, així com sensibilitzar sobre la seva situació en tots els aspectes de la vida.

9 de desembre - Dia Internacional contra la Corrupció

Té com a objectiu frenar i eliminar, en tots els països membres, els actes de corrupció per part d'aquells homes i dones que s'aprofiten d'un càrrec de poder per enriquir-se a costa dels altres.

14 de desembre - Dia Internacional de la Ràdio i la Televisió a favor de la Infància

El segon diumenge de desembre se celebra el Dia Internacional de la Ràdio i la Televisió a favor de la Infància. Per aquesta raó, moltes emissores de ràdio i canals de televisió s'omplen de nens i nenes, ja que ells en són els protagonistes i els encarregats de donar tota la informació en la programació del dia.

15 de desembre - Dia Mundial de l'Otaku

Els aficionats al manga i a l'anime estan d'enhonorabona, perquè el 15 de desembre se celebra el Dia Mundial de l'Otaku, una commemoració que, tot i no ser oficial, està molt estesa a les xarxes socials. Són molts els perfils que reten homenatge als apassionats de la cultura japonesa, i la celebració s'està universalitzant cada vegada més.

18 de desembre - Dia Internacional del Migrant

Amb la finalitat d'impulsar l'intercanvi d'experiències i oportunitats de col·laboració entre països i regions davant les dificultats de la migració internacional.

21 de desembre - Dia Mundial de la Meditació

Una pràctica ancestral que consisteix a centrar tota la nostra atenció en el moment present, aconseguint així un estat de consciència i pau interior.

28 de desembre - Dia dels Innocents

Aquest dia té dos tipus de celebracions que són força antigues entre si, tot i que aparentment estan relacionades.

4 de gener - Dia Mundial del Braille

Amb la finalitat de crear una major consciència sobre la importància del braille com a mitjà de comunicació per a la plena realització dels drets humans de les persones cegues i amb discapacitat visual.

13 de gener - Dia Mundial de la Lluita contra la Depressió

Un trastorn complex que influeix en l'estat d'ànim, el pensament, el comportament i la funció física, i que es caracteritza per una profunda tristesa, pèrdua d'interès, canvis en la gana i el son, fatiga, sentiments de culpa i dificultats de concentració.

19 de gener - Dia Mundial de la Religió

Creat amb l'objectiu de fomentar la tolerància entre les persones i els països pel que fa al tipus de religió, i així evitar qualsevol tipus de conflicte, tot respectant la llibertat de culte com a dret universal.

20 de gener - Dia de Martin Luther King

Martin Luther King va ser un home que, des de molt jove, va defensar les causes i els drets de la població civil afroamericana, que en aquella època era víctima de la segregació racial i la violència.

21 de gener - Dia Internacional de l'Abraçada

Un nord-americà, preocupat per les poques mostres d'afecte que la gent expressava en públic, fins i tot amb els membres de la seva pròpia família, va pensar a crear un dia per celebrar amb abraçades.

24 de gener - Dia Internacional de l'Educació

Una data proclamada per l'Organització de les Nacions Unides (ONU) amb l'objectiu de sensibilitzar la població mundial sobre la importància de l'educació per assolir els objectius recollits a l'Agenda 2030 per al Desenvolupament Sostenible.

27 de gener - Dia Internacional en Memòria de les Víctimes de l'Holocaust

Una data que pretén no només retre homenatge a les persones que van morir o van sobreviure als camps de concentració nazis, sinó també promoure accions per ajudar els joves a desenvolupar resiliència davant les ideologies d'odi.

30 de gener - Dia Internacional del Croissant

La idea de celebrar aquesta data és donar a conèixer aquesta peça de brioixeria, molt popular arreu del món pel seu sabor deliciós, el seu aroma i la seva textura cruixent.

PROGRAMACIÓ DE NADAL
CP QUATRE CAMINS

Dijous 4 de desembre

- MR2: Taller de postals, matí.
- MR3: Torneig de futbol i "Hamburguesada".

Diumenge 7 de desembre

- Torneig 12 hores de frontó al poliesportiu.

Dimarts 9 de desembre

- Marató de kokolokos al teatre, matí i tarda.
- Jornada esportiva amb l'IES Lliçà al poliesportiu, matí.

Dijous 11 de desembre

- Fira de Santa Llúcia, organitzada pels tallers artístics, al matí.
- Obre de teatre "L'equilibri és cosa de dos" al teatre, 9:15 i 11 h.

Dilluns 15 de desembre

- Programa de ràdio "Divulgació científica i altres temes": Quines probabilitats tinc que em toqui la loteria?, 11 h.

Dimecres 17 de desembre

- Torneig de futbol intermodular al poliesportiu, matí.
- Obra de teatre "Moments de soledat" al teatre, matí i tarda.

Dijous 18 de desembre

- Marató de Ràdio Quatre Camins: Programa especial Nadal, matí i tarda.
- Festa de Nadal/comiat del trimestre de l'escola a l'àrea educativa, tarda.
- Publicació i distribució de la revista del centre "El 5è Camí".

Divendres 19 de desembre

- Concert de Nadal amb el "Cor Quatre Veus" i els violinistes del centre amb el projecte Kanon-Desenkadenant.
- Festa de Nadal/comiat del trimestre de l'escola a l'àrea educativa, matí.

Diumenge 21 de desembre

- Taller de ràdio al DAE.

Dimarts 23 de desembre

- MRI: Arbre dels desitjos, de 16 a 19 h.
- MR2: Bingo de Nadal, matí.
- MR3: Bingo de Nadal.

Dimecres 24 de desembre

- Missa de Nadal, conduïda pel Bisbe de Terrassa, Sr. Salvador Cristau, al Teatre, 17 h.
- MR6: Jornada esportiva, matí. Bingo, tarda.
- MRI: Bingo de Nadal, de 16 a 19 h.

Dilluns 29 de desembre

- MRI: Rifa de Nadal, de 10 a 12 h.

Dimarts 30 de desembre

- MRI: Fast Food, de 16 a 19 h.

Divendres 2 de gener

- Diada de Reis.

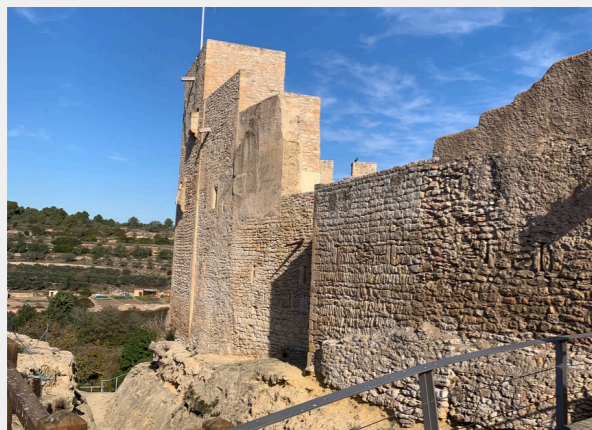
-MR8: Torneig de futbol sala i campionat de parxis.
-DAE: Decoració de Nadal, sortida programada comunitària, campionats esportius, jocs recreatius, torneig de futbol, cagatió, cuina nadalena i concurs cultural.
-Esports: Participació en el VIII Torneig Solidari de Futbol Sala dels Cossos de Seguretat a Sant Vicenç de Montalt i al Torneig Solidari de la Policia Local de Mataró.
-Decoració de Nadal a càrrec dels tallers artístics del centre i de l'equip d'obres.
-Decoració de l'àrea educativa a càrrec de l'escola.
-Sortida programada a l'Hospital Sant Joan de Déu per entregar els Kokolokos.
-Sortida programada al Palau de la Música.

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

El passat 2 de desembre es va celebrar una nova edició del Concurs de Fotografia de Centres Penitenciaris Mas d'Enric, un esdeveniment que ja s'ha consolidat com un espai de reconeixement i difusió de les experiències creatives que es desenvolupen als tallers artístics dels centres penitenciaris. En aquesta cinquena edició, la temàtica proposada ha girat entorn de la vida quotidiana en aquests espais de creació, amb l'objectiu de donar visibilitat als processos artístics i al paper central que tenen en el progrés personal i comunitari dels participants.

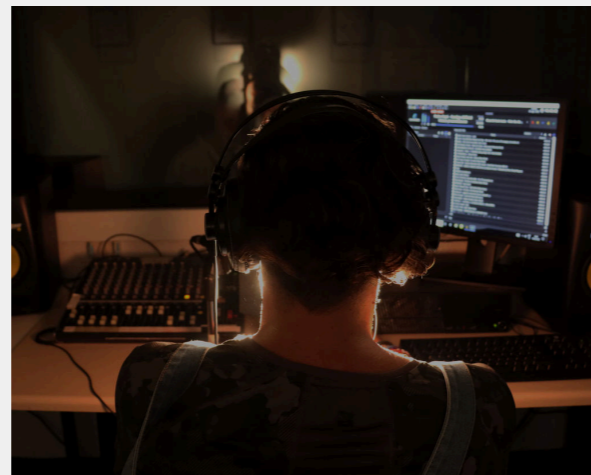


Els tallers artístics són, sovint, un punt de trobada entre habilitats, emocions i aprenentatges. On es construeixen dinàmiques que fomenten la cooperació, el diàleg i la capacitat de transformació, tot generant un entorn que va més enllà de la producció d'obres: esdevenen un temps i un espai de treball profund i significatiu. Retratar aquests instants permet mostrar la intensitat de la concentració, la cura en l'ús dels materials, la paciència que acompanya el procés i la complicitat que sorgeix entre els participants. Cada imatge captada és un testimoni del valor de l'expressió artística com a via de reconstrucció personal.



El 5è camí

5



L'organització d'aquesta edició va recaure, amb notable encert i dedicació, en els equips tractamentals dels diferents mòduls, que van treballar incansablement per donar forma a un esdeveniment que fos veritablement per a i per als interns. Diferents professionals de tractament, juntament amb entitats col·laboradores, van desplegar una varietat d'estands que convertiren l'espai en un mercat ple de productes i artesanía. Aquests productes, molt més que simples objectes, són el testimoni tangible de l'esforç, la paciència i el talent que es cultiva en els tallers; són fragments d'ànima i superació materialitzats.

Però la fira va anar més enllà de l'expositiu. També hi havia espais dedicats a productes d'ús quotidià, pensats per facilitar i millorar la vida diària dins del centre. L'ambient, però, va ser l'autèntic protagonista. La música, escollida amb cura, va omplir l'aire, creant una banda sonora alegre que invitava al diàleg i a la relaxació. La fira va facilitar, sobretot, retrobaments. Va ser una oportunitat única perquè interns de diferents mòduls, que no sempre tenen ocasió d'interactuar, poguessin trobar-se, intercanviar experiències i gaudir d'unes hores de convivència fora de la rutina habitual.

Amb aquesta nova edició, el Concurs de Fotografia de Centres Penitenciaris Mas d'Enric reafirma el seu compromís amb la promoció cultural i la visibilització de la tasca artística que s'impulsa als tallers. L'esdeveniment continua creixent com una oportunitat per reconèixer el valor de la creativitat, la importància de les experiències compartides i la capacitat de l'art per generar vincles i transformar mirades. Cada imatge exposada és una invitació a entendre millor el paper que la creació artística pot tenir en la vida quotidiana, també en contextos on sovint costa que aquesta realitat arribi a l'exterior.

Primer premi: El temps també pinta.

Autor: O.O.G

Centre: Lledoners.



Segon premi: Música, catarsis, evasió..

Autor: L.R.H.

Centre: Lledoners.



Tercer premi: Acords de taller.

Autor: J.U.B.

Centre: Mas d'Enric.



6

El 5è camí

El nostre centre penitenciari ha acollit una edició molt especial de la Fira de Nadal, organitzada pels monitors artístics amb el suport dels ordenances del poliesportiu. L'esdeveniment, que va tenir lloc a les instal·lacions del centre, on es van reunir una desena d'entitats, mòduls, tallers artístics i associacions. Tot això amb la finalitat d'oferir als participants una oportunitat per compartir els seus treballs i projectes en un ambient festiu.



L'escenari de la fira va estar ambientat amb una decoració que feia sentir l'esperit de Nadal a cada racó. Les cançons nadalenes sonaven de fons mentre els visitants podien gaudir de les diferents paradetes que s'havien organitzat. Quadres de Nadal pintats pels interns decoraven els espais, i les llums de colors, les garlandes en forma de regals i les boles de Nadal aportaven un toc màgic a la fira, que s'ha convertit en un punt de trobada per a les persones internes.



Les paradetes van estar molt variades, oferint des de productes elaborats pels mateixos interns fins a creacions artístiques fetes a mà en els tallers de ceràmica i pintura. Les associacions van aprofitar aquesta ocasió per presentar els seus programes i per fomentar la solidaritat. Un dels objectius principals d'aquest esdeveniment era promoure la convivència i la participació activa dels interns en activitats creatives que fomentessin valors positius i ajuden a la seva reinserció social. A través d'aquesta fira, es va poder veure com l'art i la solidaritat poden crear espais d'inclusió i de cohesió.



Amb l'objectiu de fer del nostre centre penitenciari un lloc més acollidor durant les festes nadalenes, els monitors artístics i els alumnes dels seus tallers han portat a terme una gran tasca de decoració. Acompanyats de l'equip d'obres, han decorat diversos espais del centre amb motius nadalencs, transformant-los en espais més càlids i humanitzats per a aquestes dates tan especials.

Les imatges mostren l'esforç realitzat durant els últims mesos, amb una atenció minuciosa a cada detall. Des de les portes fins als passadissos, tot ha estat decorat amb imatges i elements típics del Nadal, creant un ambient on la llum, els colors i la simbologia d'aquestes festes han aconseguit un efecte positiu tant per als interns com pel personal del centre.

Els monitors artístics, juntament amb els alumnes dels tallers, han demostrat una gran implicació i dedicació en cada projecte. Des de pintures i murals fins a guirlandes i altres adorns fets a mà, cada espai reflecteix el treball i la creativitat que s'ha invertit en aquesta decoració. L'ajuda de l'equip d'obres ha estat essencial per garantir que els espais fossin segurs i funcionals, a la vegada que es mantenia l'esperit nadalenc en tot moment.

Aquesta iniciativa no només ha servit per embellir el centre, sinó també per generar un sentiment de comunitat entre els interns i el personal. Les activitats creatives han estat una manera de fomentar la col·laboració, el treball en equip i la capacitat d'expressió artística, que són elements clau per a la rehabilitació i la reinserció dels interns. Les decoracions, a més, han proporcionat una sensació de calidesa i confort, fent que el centre penitenciari es converteixi en un lloc més amable i proper en aquestes dates tan significatives.



FIRA D'ENTITATS

Vine a conèixer a les entitats que ens acompanyen en el dia a dia

Dimecres
29/10/2025

Horari
09:00 - 13:30 hores

Teatre
CP Quatre Camins

PARTICIPA EN LA GIMCANA DE LES ENTITATS!




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

El passat mes d'octubre, el Centre Penitenciari de Quatre Camins va acollir la Fira d'Entitats, un esdeveniment anual que té com a objectiu oferir informació i recursos als interns a través de diferents organitzacions. Un espai de col·laboració i informació per arribar d'una manera més fàcil al dieferents interns del nostre centre. Aquest any, 19 entitats van participar-hi, instal·lant els seus estands al teatre del centre.

Durant tot el matí, els interns van poder visitar les parades, recollir material informatiu i conèixer els serveis que ofereixen les entitats.

A més, per fomentar la participació, es va organitzar una gimcana: si els interns aconseguien 9 segells de les entitats que havien visitat, podien obtenir un obsequi, com una motxilla reflectant o altres regals. Aquesta activitat va ajudar a que els interns s'interessessin pels diferents programes i serveis disponibles.

Un dels moments destacats va ser les entrevistes realitzades per Ràdio Quatre Camins. Representants de cada entitat van parlar sobre les activitats que realitzen, com poden apuntar-se els interns i qui pot beneficiar-se dels seus serveis. Va ser una bona oportunitat per aclarir dubtes i conèixer millor els recursos a disposició dels interns.

El 5è camí



Entre les entitats participants, es van presentar opcions culturals, socials i de sensibilització. Per exemple, l'entitat Stop Accidents va muntar un circuit amb pilons on els interns podien provar unes ulleres que simulaven els efectes de l'alcohol i les drogues, per mostrar els perills de conduir en aquest estat. D'altra banda, l'Orquestra Simfònica del Vallès va oferir una breu actuació, i Basket Beat va fusionar música i esport per oferir una activitat diferent i divertida.

Algunes entitats com Intress van explicar com ajuden els interns a la seva reinserció social i laboral. Aquestes entitats ofereixen suport per obtenir el salari mínim interprofessional (SMI) un cop surten del centre i els ajuden a trobar feina mitjançant les assistents socials de la Generalitat.

En resum, la Fira d'Entitats va ser una jornada útil i informativa per als interns, on van poder conèixer diverses opcions per a la seva rehabilitació i reintegració a la societat. L'esdeveniment va ser una bona ocasió per establir vincles amb entitats externes i conèixer recursos que poden ser claus en el seu procés de reinserció.



9

El pasado 26 de noviembre, el teatro del Centro Penitenciario fue escenario de una jornada única con la proyección del documental "Arenas de Silencio: Olas de Valor", dirigido por Chelo Álvarez-Stehle. Este documental, de gran impacto social, aborda la dolorosa vivencia de abuso sexual sufrido por la propia Chelo, su hermana pequeña y una joven mexicana. Tras la proyección, se abrió un espacio para una ronda de preguntas en la que los internos de los módulos 6 y 7 pudieron interactuar directamente con la directora, generando un diálogo profundo sobre los temas tratados en la película.

Chelo Álvarez-Stehle es una periodista, documentalista y activista conocida por su trabajo en la denuncia de las violencias de género, particularmente la violencia sexual. En su carrera, ha abordado temas tan complejos como la injusticia social y los derechos humanos, llevando al cine y a la opinión pública historias que, a menudo, quedan invisibilizadas. Su documental "Sands of Silence: Olas de Valor" es un trabajo personal y emocionalmente potente, donde Chelo narra su propia experiencia de abuso sexual, la de su hermana y la de una joven mexicana, Virginia Isaías, que fue víctima de violencia sexual en su país. A través de estos relatos, el documental expone no solo el sufrimiento, sino también el proceso de sanación y la búsqueda de justicia.

Al concluir la proyección, los internos pudieron participar en una ronda de preguntas, en la que Chelo Álvarez-Stehle respondió de manera franca y sincera a las inquietudes de los presentes. Las preguntas abarcaban temas como el proceso de realización del documental, el impacto emocional que provocó en ella revivir esos recuerdos traumáticos y, en general, la importancia de visibilizar estos temas. A lo largo de la sesión, Chelo se mostró abierta, respetuosa y empática ante cada intervención, brindando respuestas claras y sin evasivas. Su actitud cálida y humana creó un ambiente de confianza, donde los internos no solo pudieron profundizar en los aspectos técnicos del trabajo, sino también en los aspectos más emocionales y personales de la historia.

La disposición de Chelo para abordar un tema tan delicado con tanta dignidad y honestidad fue un ejemplo de su compromiso con la defensa de los derechos humanos y la lucha contra la violencia sexual. A través de su testimonio y su trabajo, Chelo ofreció una oportunidad para reflexionar sobre la importancia de la reparación emocional, la solidaridad y la justicia, tanto para las víctimas de abuso como para aquellos que buscan una nueva



oportunidad para reconstruir sus vidas.

Sin duda, esta visita representa un paso más hacia la rehabilitación y el reconocimiento de las heridas emocionales que afectan a muchos, tanto dentro como fuera de las paredes de un centro penitenciario. Gracias a su aporte, los internos pudieron no solo ampliar su comprensión sobre el impacto de la violencia sexual, sino también empoderarse a través del conocimiento y la empatía.



10

El 5è camí



Aquest any, celebrem la XII edició del torneig d'handbol en què, com cada any, ens ha visitat el gran David Barrufet. Roger, un dels monitors esportius del nostre centre, molt vinculat al món de l'handbol, ens explica com va començar aquesta col·laboració amb en David, "Josep Espart, qui era treballador de la Federació Catalana d'Handbol, ens va proposar contactar amb David. Des del primer moment, David va mostrar-se molt predisposat a organitzar un torneig amb el seu nom, i des d'aleshores, fa dotze anys que celebrem aquest esdeveniment, en David no ha faltat ni una sola edició".

Els equips participants provenen de diferents centres penitenciaris de Catalunya i instituts on els alumnes realitzen cicles formatius de grau mitjà o grau superior en l'àmbit esportiu i col·laboren activament en aquest torneig per fer d'aquesta jornada una experiència única i especial. Alguns dels nois i noies que integren els equips dels instituts ens han explicat que, en entrar al centre per primera vegada, se sentien temorosos per les coses que sovint es diuen a fora sobre els centres penitenciaris. Però, en entrar, van adonar-se que aquesta por no era fonamentada, ja que van ser rebuts amb bon ambient i han gaudit molt de l'experiència.

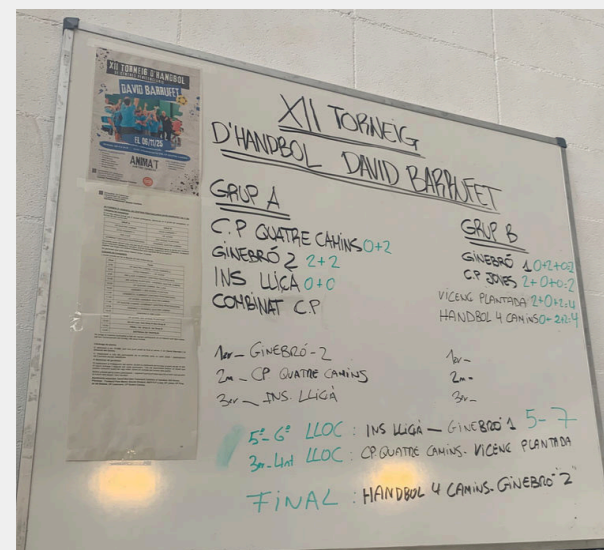
Els partits es van jugar a 20 minuts amb el temps corrent, i vam comptar amb la presència de dos àrbitres professionals que van formar part de l'esdeveniment. Al llarg del matí, es van disputar desenes de partits entre tots els equips.



Després dels enfrontaments en la lligueta dels respectius grups. El cinquè i sisè lloc es va disputar entre els equips de l'INS Lliçà i el CFGS Ginebró 1. Va ser un partit força disputat, que va acabar amb el resultat de 5 gols per l'INS Lliçà i 7 gols per CFGS Ginebró 1. D'aquesta manera, el sisè lloc va ser per a l'INS Lliçà i el cinquè lloc per al CFGS Ginebró 1.

El tercer i quart lloc es va disputar entre els equips del C.P. Quatre Camins i l'IES Vicenç Plantada. Va ser un partit molt equilibrat que va acabar amb empat a 4 gols, i es va haver de resoldre mitjançant una tanda de penals, que va guanyar l'IES Vicenç Plantada per 3 a 2. Així, el quart lloc va ser per al C.P. Quatre Camins i el tercer lloc per a l'IES Vicenç Plantada.

La gran final va ser molt emocionant, amb els equips d'Handbol Quatre Camins i CFGS Ginebró 2 enfrontant-se en un gran partit. L'Handbol Quatre Camins va estar sempre per davant en el marcador, acabant el partit amb un resultat de 10 a 7, guanyant la final i proclamant-se campió de la XII edició del Torneig David Barrufet. El CFGS Ginebró 2 va quedar en segon lloc, mentre que l'equip organitzador, Handbol Quatre Camins, es va coronar com a guanyador del torneig.



GRUP A

1. C.P. Quatre Camins
2. CFGS Ginebró 2
3. INS Lliçà

GRUP B

1. CFGS Ginebró 1
2. C.P. Joves
3. IES Vicenç Plantada
4. Handbol Quatre Camins

El 5è camí

Un cop finalitzada la competició, es va dur a terme l'entrega de premis, on va destacar la gran esportivitat entre tots els participants. A més, el centre va obsequiar cada participant amb un detall fet al centre. Des del taller de disseny gràfic, hem seguit tot l'esdeveniment durant el matí per poder-vos oferir cada detall. Ha estat una jornada plena d'emocions, valors esportius i molt bon ambient.



Entrevista a David barrufet

Manel: Estem al dotzè Torneig de Centres Penitenciaris David Barrufet. Bon dia, David.

David Barrufet: Bon dia! La veritat és que és un plaer estar aquí. Va començar tot amb el Roger, qui em va proposar posar-hi el meu nom, i mira, ja portem dotze anys. És molt bonic venir cada any i veure que el torneig continua endavant. Esperem que sigui així durant molts més anys!

Manel: Esperaves que el torneig tingués tanta continuïtat i èxit?

David Barrufet: Si el Roger s'encarrega d'una cosa, la fa bé. El primer any va ser una mica sorpresa per mi venir aquí, però des de llavors ja veiem que el torneig rutlla, i estic segur que si ell segueix al capdavant, amb tota la gent que col·labora, tindrem molts més anys per fer-ho.

Manel: La presó sovint s'associa amb el futbol, i en els últims temps una mica amb el bàsquet. Però handbol no és tan comú en els centres penitenciaris. Què et sembla que aquest torneig hagi agafat tanta força, amb tanta participació i un ambient tan positiu?

David Barrufet: Sí, això probablement és gràcies al Roger, que és un gran amant de l'handbol. Però també és cert que el que es percep aquí és un ambient molt bo. Entrar en una presó és una experiència, i t'adones que es fan les coses molt bé. Sovint s'ofereixen notícies que no reflecteixen la realitat, i aquest torneig és un bon exemple del que es fa bé a les presons. Crec que tot el que es fa aquí, no només l'handbol, s'hauria de donar a conèixer més. És una feina que cal valorar.

Manel: Parlant amb els participants de fora, molts ens han comentat que al principi tenien por de venir, i per això s'imagina a fora sobre la vida dins d'un centre penitenciar. Però tots han quedat sorpresos pel bon ambient i molts fins i tot volen tornar. A tu, que el torneig porti el teu nom i que la gent se'n vagi amb aquesta sensació d'il·lusió, què et sembla?

David Barrufet: Bé, jo hi poso el meu nom, però qui realment fa tot això són el Roger i la gent que treballa al centre. Jo només vinc, poso el meu granet de sorra. Però és un èxit de la presó i del Roger. El que és més important és que la gent vingui i vegi què passa realment aquí: que els presos fan esport, que juguen a handbol, i que tenen una actitud de respecte. A l'handbol, si algú fa una falta o hi ha un incident, la reacció no és de violència, sinó d'acceptar-ho amb esportivitat, abraçar-se... Això és el que fa que valgui la pena. Que la gent surti d'aquí amb ganes de tornar és un gran èxit.

Manel: Abans, el Barça hi participava més, especialment amb el centre de Brians 2, però fa temps que no hi ha tanta implicació. Creus que els equips, no només el Barça, sinó també d'altres clubs, haurien de fer més per col·laborar amb els centres penitenciaris?

David Barrufet: Sí, crec que sí. Hi ha un programa d'handbol a les presons a Espanya, i és una manera de fer esport i divertir-se. Tots els clubs haurien de tenir un compromís amb això, perquè és bo per a la societat. Ajudar d'aquesta manera és important per a tots, i qualsevol acció que es pugui fer en aquest sentit és benvinguda.

Manel: Quan et van proposar el torneig, vas dubtar en algun moment? Vas pensar que potser no sortiria bé?

David Barrufet: No, en cap moment vaig dubtar. Vaig dir que sí immediatament. A més, ara m'han dit que volen canviar el nom i posar-hi el nom del meu fill, però és clar, jo soc un nom més. Ell volia venir avui, però estava entrenant... Però en definitiva, això ha contagiada molta gent i, com que la primera edició va ser un gran èxit, vaig veure que el torneig tenia futur per a molts anys.



Arriba al Centre Penitenciari de Quatre Camins l'era digital a través de "Viu en digital", una eina innovadora dissenyada per facilitar a les persones internes la comunicació amb l'exterior, a més d'oferir múltiples serveis i funcionalitats que milloren el seu dia a dia.

"Viu en digital" representa un salt exponencial pel que fa a la varietat de serveis disponibles per a les persones internes del centre. Podríem comparar-la amb una navalla suïssa digital, ja que reuneix en una sola plataforma un gran nombre de funcions útils i versàtils.

A primera vista, pot semblar només una pantalla amb uns auriculars, pensada únicament per fer trucades. Tanmateix, també incorpora una càmera que permet realitzar videotrucades i videovisites, possibilitant un contacte més proper i humà amb familiars i persones estimades.

En un entorn de privació de llibertat, poder veure i interactuar en temps real amb els éssers estimats suposa un gran suport emocional i ajuda a fer l'estada més lleugera.

Però "Viu en digital" va molt més enllà. La seva multifuncionalitat garanteix rapidesa i agilitat en la gestió de diversos tràmits que abans es feien mitjançant instàncies en paper. A través d'aquesta eina, les persones internes poden gestionar de manera autònoma el peculí consultant el saldo disponible i els moviments realitzats, tramitar comunicacions i vis a vis, i consultar la seva fitxa de situació judicial, on s'inclou informació sobre els programes en curs, els permisos i altres dades d'interès.

Tota aquesta informació es gestiona sota els criteris més estrictes de confidencialitat i seguretat, gràcies al sistema d'accés mitjançant NIS i identificació biomètrica, que garanteix que només la persona interna pugui accedir a les seves dades personals i judicials.

A més, "Viu en digital" incorpora un espai d'informació i ajuda, amb continguts d'interès general relacionats amb el centre, i ofereix la possibilitat d'accedir a les revistes digitals d'aquest. També permet reservar ordinadors per a l'ús del sistema i disposa d'una agenda personal per organitzar activitats o cites.

Com a novetat, s'ha implementat l'alta digital de familiars i contactes autoritzats, una funcionalitat que simplifica els processos d'autorització i enforteix la connexió entre les persones internes i els seus entorns familiars i socials.

En definitiva, "Viu en digital" ha vingut per quedar-se. Suposa un gran pas endavant en la millora de la comunicació, l'eficiència administrativa i la qualitat de vida dins del centre. A més de les seves múltiples funcions administratives, "Viu en digital" ofereix també un espai de comunicació estructurat i segur. Cada persona interna disposa d'un nombre determinat de trucades setmanals de veu, amb una durada màxima de 10 minuts cadascuna, als contactes prèviament autoritzats.

Durant aquestes trucades, es recomana aprofitar el temps per informar els familiars sobre els passos que han de seguir per poder accedir a les videotrucades o videovisites.

Pel que fa a les videotrucades, cada intern o interna disposa setmanalment d'un màxim d'una sessió de 10 minuts amb els contactes autoritzats que hagi seleccionat prèviament. En cas de no recordar quins contactes estan habilitats, el mateix sistema permet consultar-ho fàcilment accedint a la secció "Trucades amb imatge", on apareix la llista completa de contactes disponibles per a aquest tipus de comunicació. Aquesta funció no només reforça el vincle afectiu amb l'entorn familiar, sinó que també contribueix al benestar emocional i l'estabilitat psicològica de les persones internes.

D'altra banda, les videovisites representen una de les opcions més esperades dins de "Viu en digital". Aquestes tenen una durada màxima de 20 minuts i es realitzen exclusivament des dels ordinadors habilitats al centre, que s'han de reservar prèviament als quioscos disponibles. La plataforma recorda sempre la importància de tancar la sessió una vegada finalitzada l'activitat, garantint així la privadesa i la seguretat de cada usuari. Gràcies a aquesta combinació d'eines, el sistema penitenciari avança cap a un model més humà, modern i connectat, on la tecnologia es posa al servei de la comunicació i la reinserció social.



Informació a tenir en compte!

- Disposes de **trucades de veu setmanals**, d'un màxim de **10 minuts** cadascuna, als teus contactes autoritzats. Pots aprofitar-les per explicar-los què han de fer per **accedir a la videotrucada o videovisita amb tu**.
- El **número de telèfon** que veu la persona de contacte quan li truquis és el **930 00 73 86**.
- Disposes de **videotrucades setmanals**, d'un màxim de **10 minuts** cadascuna, als números que has seleccionat dels teus contactes autoritzats. Si no recordes quins contactes són, pots entrar a la secció de **Trucades amb imatge** on hi ha els contactes que vas escollir.
- Disposes de **videovisites setmanals**, d'un màxim de **20 minuts cadascuna**. Aquestes trucades només es poden fer des dels **ordinadors**, que has de reservar prèviament als quioscos.
- És important que **tanquis sessió** una vegada hagis acabat d'utilitzar el quiosc.

Finançat per la Unió Europea, Next Generation Catalunya, Generalitat de Catalunya

Viu en digital!
Informació general

Generalitat de Catalunya

Viu en digital!

Viu en digital! és una iniciativa que facilita la comunicació i la gestió de tràmits digitals de manera segura, àgil i eficient.

Què pots fer?



- Informa't i forma't:** cursos autoformatius.
- Informació i ajuda:** informació del teu centre i preguntes freqüents.
- Consultes, peticions i tràmits:** el moviment de peculí, el PIT, entre d'altres.
- Relacions amb l'exterior:** trucades de veu, videotrucades i videovisites.
- Revistes digitals:** la revista dels centres, per estar-ne informat.
- Agenda:** crea i consulta esdeveniments.
- Reserva d'ordinadors:** per poder fer les videovisites a l'ordinador.

En un futur s'aniran **ampliant** les funcionalitats, podràs fer tràmits o consultar els portals laborals, entre d'altres.



Què has de fer en cas de dubte?

En cas de dubte et pots dirigir al **promotor cívic** (persona en execució penal) del teu mòdul o al **dinamitzador del Punt Òmnia**.

Els t'ajudaran amb el que necessitis saber.

Com accedir a Viu en digital!?

- Selecciona l'opció "**Accés biomètric**".
- Escriu el teu número d'**Expedient** (menors) o el teu **NIS** (adults).
- Fes la **captura d'imatge** per poder accedir-hi.



Per poder utilitzar l'**ordinador**, reserva'l prèviament al Quiosc, mitjançant la funció "**Reserva d'ordinadors**". Selecciona el dia i l'hora que vulguis fer-lo servir.

El pasado jueves se realizó una entrevista en la radio en la que participaron Roger, monitor de deporte, y Carlos, interno del centro penitenciario, quienes compartieron su experiencia tras completar el Camino de Santiago. La entrevista estuvo enfocada en el proyecto que permitió a un grupo de personas privadas de libertad realizar esta ruta acompañados por profesionales del centro.

Durante la conversación, se abordaron aspectos relacionados con la vivencia del Camino, más allá del esfuerzo físico. Carlos describió el recorrido como un proceso introspectivo que implicó enfrentar dificultades físicas y mentales. Destacó la exigencia de los primeros días y la necesidad de superar obstáculos personales durante el trayecto.

Roger, desde su rol profesional, resaltó la importancia de este tipo de iniciativas dentro del proceso de reinserción, considerando que aportan elementos complementarios a los programas formales del centro. Señaló que la experiencia representa una metáfora sobre la vida y el progreso individual.

También se habló sobre la interacción con otros peregrinos, quienes en muchos casos desconocían el

contexto penitenciario de los participantes, lo que favoreció la ruptura de estigmas y la construcción de relaciones en condiciones de igualdad.

Ambos participantes coincidieron en señalar la relevancia de la confianza adquirida durante la experiencia. Roger manifestó confianza en las capacidades del grupo, mientras que Carlos expresó que recuperó confianza en sí mismo. Subrayaron que este aprendizaje no termina con la finalización del Camino, sino que se traslada al ámbito del centro.



El pasado día 11 de noviembre tuvimos el placer de poder entrevistar a Laura y Lissa, profesionales de la Asociación ACATHI de Barcelona, que nos explicaron su funcionamiento y curiosidades sobre su trabajo. Laura, psicóloga, se dedica más al soporte a las personas del colectivo ingresadas en centros penitenciarios, donde nos indica que hay mucho trabajo que hacer, porque ante la dificultad de estar en prisión se suma el tratarse de personas vulnerables y Lissa es técnica de seguimiento para las personas migrantes en situación de asilo político por su condición sexual.

En la actualidad ya han atendido a personas de 58 nacionalidades distintas, sin poder indicarnos el número exacto de personas, ya que es muy elevado. Lissa comenzó como usuaria de la asociación y terminó trabajando directamente para ellos mientras que Laura accedió como psicóloga y está muy contenta de su labor dentro de ACATHI. Las dos indicaron el gran trabajo que queda por realizar tanto en prisiones como en el exterior y la necesidad de soporte por parte de la administración pública. Después realizamos un juego de preguntas, estilo Trivial, donde formaron un equipo Lissa y Fran,

colaborador de la radio, y, por otro lado, Laura y Manel, técnico de sonido. Estuvo muy divertido el juego, pero al final se alzaron con la victoria Lissa y Fran por 11 - 7.



El 18 de diciembre celebraremos una Maratón de Radio, de mañana y tarde, para dar la bienvenida a la Navidad con un programa especial y muy variado. Tendremos música navideña, noticias de última hora, deportes y un espacio dedicado a las culturas del mundo con tradiciones de diferentes países. También habrá un segmento para el colectivo LGTBQ+ y nuestras secciones del Desinformativo.

Este año añadimos entrevistas con internos y profesionales. Todo ello acompañado de muchas sorpresas más pensadas para hacer de esta maratón un evento único. Participarán todos los colaboradores de nuestra radio, los locutores del Desinformativo, que dará la bienvenida y su toque personal. Os invitamos a sintonizar Ràdio Quatre Camins y disfrutar de un día lleno de música, humor y espíritu navideño.

Además, a lo largo de la maratón contaremos con entrevistas exclusivas tanto a internos como a profesionales, quienes compartirán cómo viven la avidad, sus tradiciones más especiales y anécdotas propias de estas fechas. También añadiremos una

completa sección de películas navideñas, donde repasaremos clásicos indispensables, estrenos recientes y recomendaciones para disfrutar en familia o entre amigos. A todo ello se sumarán numerosas sorpresas, que incluirán dinámicas especiales, visitas inesperadas, participación del público y momentos preparados para hacer de esta jornada una celebración única, cálida y llena de espíritu festivo.



El pasado 1 de diciembre, tuvimos el placer de recibir una visita muy especial en el centro penitenciario: Joan, nuestro científico de cabecera, acompañado de Ada, una experta en almacenamiento de energía. Durante una enriquecedora charla de 50 minutos, ambos nos sumergieron en el fascinante mundo de las pilas, desvelando su funcionamiento, evolución y su importancia en la vida cotidiana. La charla comenzó con una introducción sobre los tipos de pilas que existen y cómo estas fuentes de energía portátiles han cambiado la forma en que usamos dispositivos en nuestro día a día. Joan nos explicó en detalle el origen de la palabra "pila", revelando que

proviene del latín "pila", que originalmente hacía referencia a un objeto cilíndrico, como una columna o un pilar. Este término, aunque inicialmente no estaba relacionado con la energía, terminó asociándose a las pilas debido a su forma y función. Ada, por su parte, se centró en el almacenamiento de energía, explicando cómo las pilas convierten la energía química en energía eléctrica. Nos habló de los diferentes tipos de pilas que existen hoy en día, desde las pilas alcalinas, que todos conocemos, hasta las más complejas y avanzadas como las pilas de litio, utilizadas en todo tipo de dispositivos electrónicos, vehículos eléctricos y sistemas de energía renovable. A lo largo de la charla, los presentes tuvieron la oportunidad de plantear preguntas y resolver dudas sobre el futuro de la tecnología de almacenamiento energético. Joan y Ada compartieron algunas de las innovaciones más recientes en este campo, como el desarrollo de pilas recargables y nuevas tecnologías que prometen revolucionar la manera en que almacenamos y utilizamos la energía. Agradecemos a Joan y Ada por su visita y por compartir su experiencia y conocimientos con nosotros.



El Camino de Santiago Penitenciario celebró su 4ª edición con la participación de 17 centros y 140 personas internas. De nuestro centro, una representación de 9 personas participó en esta experiencia única. En esta edición de nuestra revista penitenciaria, compartimos la entrevista realizada a Roger, monitor del centro, y a Carlos, interno participante en la salida, quienes nos cuentan sobre la vivencia durante el recorrido de una parte del Camino de Santiago.

La ruta

Según nos detalla Roger, él y Carlos comenzaron su aventura tomando un tren con destino a Sarriá, punto de partida del tramo elegido. La primera etapa los llevó hasta Portomarín (22 km), la segunda hasta Palas del Rey (25 km), la tercera a Arzúa-Pedrouzo (20 km), y la última etapa, también de 20 km, culminó en la majestuosa Catedral de Santiago de Compostela. Ambos coinciden en describir la llegada como un momento emocionante e inolvidable.

El resto de los participantes del centro viajó en furgoneta hasta Sarriá para encargarse de la intendencia y el avituallamiento. Cada día, uno de ellos se adelantaba para preparar la llegada del grupo y adquirir víveres y otros materiales necesarios. Entre los miembros de la expedición se encontraba también Mosén Rubén, párroco responsable de la misa en el Centro de Cuatre Camins, quien brindó su acompañamiento espiritual durante la travesía.

La experiencia en el camino

A la pregunta sobre la dificultad del recorrido, nos explican que el terreno fue bastante llano, con algunos tramos de unos 350 metros de desnivel, fácilmente superables gracias al entrenamiento previo. Las comidas, fueron variadas i equilibradas, y

el tiempo empleado en cada jornada rondó las seis horas de marcha, incluyendo una parada de descanso de unos 30 minutos, lo que permitía llegar a destino con luz de día.

El sellado de las credenciales del peregrino se realizó en distintos puntos del recorrido: restaurantes, albergues y áreas habilitadas a lo largo del camino. Destacan que, en ocasiones, la ruta estuvo muy concurrida, mientras que en otros tramos reinaba una tranquila soledad, ideal para la reflexión. Durante el trayecto, los participantes establecieron nuevas amistades con otros grupos de distintos centros penitenciarios, sumándose al resto de centros en esta edición, lo que favoreció un ambiente de compañerismo y respeto.

Cada grupo contaba con su propio botiquín de emergencia y un equipo de apoyo logístico. A pesar de un pequeño contratiempo, ya que Carlos sufrió algunas llagas en los pies que casi le impiden completar la ruta, todos los participantes lograron finalizar con éxito. Tan solo un día de lluvia y algunos de niebla acompañaron el recorrido, aunque fueron más que compensados por el espectáculo de los amaneceres que presenciaban al comenzar cada jornada a las 6:30 de la mañana.

La llegada a Santiago

En el Monte do Gozo, a apenas 4 km de la catedral, todos los centros participantes se reunieron para realizar una entrada conjunta a Santiago, en un ambiente de auténtica celebración. La llegada fue descrita como apoteósica y profundamente emotiva, con una sensación general de satisfacción, compañerismo y logro personal. La mayoría de los participantes manifestaron su deseo de repetir la experiencia en otro tramo del Camino, destacando las nuevas relaciones forjadas y el clima positivo que se vivió durante toda la actividad.



Los monitores subrayan el excelente comportamiento de los internos, sin incidencia alguna durante la salida, y valoran muy positivamente el impacto que tuvo la experiencia en su bienestar emocional. Para los internos, el Camino significó una oportunidad de desconectar de la rutina penitenciaria, reencontrarse con la naturaleza, el esfuerzo compartido y la superación personal.

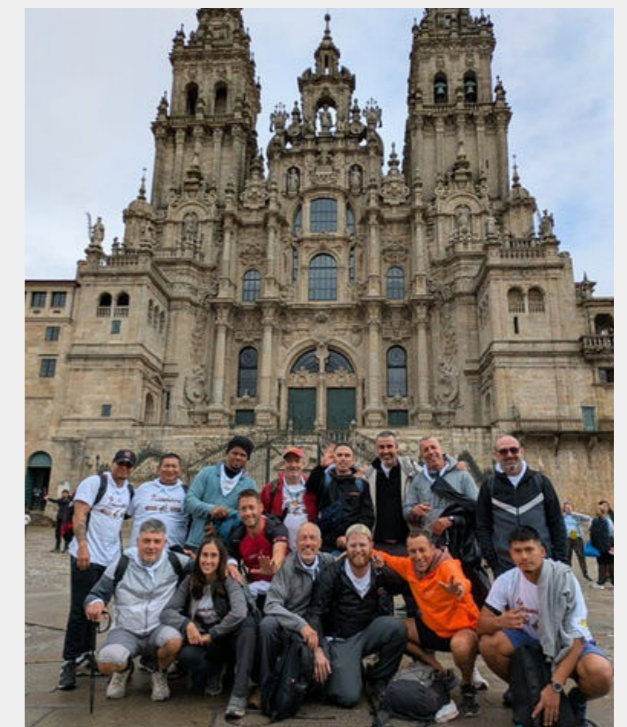
Carlos, al ser preguntado, afirmó que planea volver a realizar el Camino en un futuro, esta vez acompañado de amigos, por la grata experiencia y el buen ambiente vivido junto a la expedición de este año.



Llegada

Una vez concluida la recepción en Santiago, la alegría fue tal que, como dice Roger entre risas, "tiramós la casa por la ventana", incluso pasándonos un poco del presupuesto. El único aspecto negativo fue el largo viaje de regreso a Barcelona, de más de trece horas en tren, que se hizo más pesado por el cansancio acumulado y la "resaca emocional" del regreso. Aun así, lo que queda grabado en la memoria de todos son las vivencias compartidas, las emociones intensas y la ilusión por volver a emprender el próximo Camino.

Al final, el Camino se convirtió en un recordatorio de que, independientemente de las circunstancias, siempre hay oportunidades para comenzar de nuevo y seguir adelante con esperanza y determinación. Este tipo de experiencias, cargadas de simbolismo y aprendizaje, son las que contribuyen a la rehabilitación y reintegración de las personas.



Durante este trimestre hemos aprendido a amar un arte perdido, olvidado: la literatura. Hemos sido gaviotas que, hundidas en el barro, han salido intactas.

Hemos conocido grandes referentes como Gabriel García Márquez, Marcos Ana, Alfonsina Storni, Lorca, Cristina Peri Rossi... Todos estos escritores y escritoras nos han servido de inspiración para elaborar nuestros propios relatos y hemos descubierto en cada uno de nosotros un pequeño poeta.

Resulta que en clase de lengua y literatura castellanas, los alumnos de GESO 2 estamos haciendo una maravillosa revista con nuestras poesías e historias. De este proyecto, hemos querido compartiros un par de estos escritos. El primero recibe el título de "No dejes que la sombra gane". Lo escribí yo mismo, Alexander, y se trata de una carta dirigida a esas personas que gritan que les ayudes en lo más profundo de su corazón, que sufren en silencio. La iniciativa Gaia, de apoyo contra el suicidio en la cárcel, nos ha permitido ayudar a compartir su dolor. Para esas personas que se rompen en pedazos: somos esa voz que aguarda un llamado en silencio para ayudar.

La segunda creación la hizo Heiner. Para ello, se inspiró en una carta que el escritor uruguayo Eduardo Galeano le escribió al futuro. Después de conocer su historia, el contexto político y leer algunos de sus escritos, nosotros también redactamos cartas al futuro.

No dejes que las sombra gane

Hoy sé que el hierro frío corta más en la piel,
que el silencio de la noche es el peor de los ruidos
y que a veces en el pecho duele más que en la prisión;
esa cárcel sin paredes que construye el desaliento.
Sé del peso que te agobia; de ese nudo en la garganta.
De la tentación del vacío,
de ese canto de sirena que te promete un descanso,
un final para tu herida.
Pero es un espejismo que solo apaga la vida.
No, no cedas, no te rindas.
Aguanta, aunque creas que es el último suspiro.
Esa voz que miente no merece tu partida;
tu historia es más grande que este capítulo en tu vida.
Mira bien. ¿No ves el hilo? Es delgado, casi invisible.
Es la mano de un hermano, el "aquí estoy" de un amigo,
el recuerdo que insiste, la luz resistiendo a la neblina
Tu vida no es este encierro,
no es el error que cometiste.
Eres el valor que late a pesar del laberinto,
la semilla entera que aguarda bajo el hormigón.
Ni la tormenta logra matar el alma que arde.
Por favor, no apagues el fuego.
Permite que te alcancemos,
que carguemos juntos parte de este sufrimiento.
Tu ausencia no trae justicia, solo siembra un dolor eterno.
Queda mucho por vivir, incluso aquí, en este infierno.
Tu respiro en esta mañana es un acto de rebeldía,
un "no me venceré" gritado sin necesidad de palabras.
Eres importante, eres necesario.
Y este mundo, aunque no lo creas,
sería más pobre sin ti.

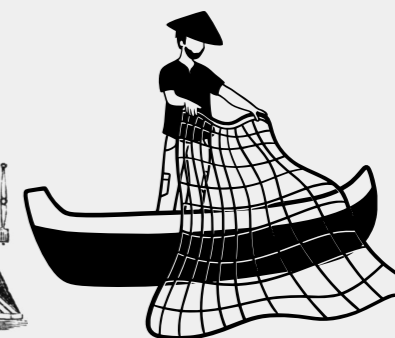
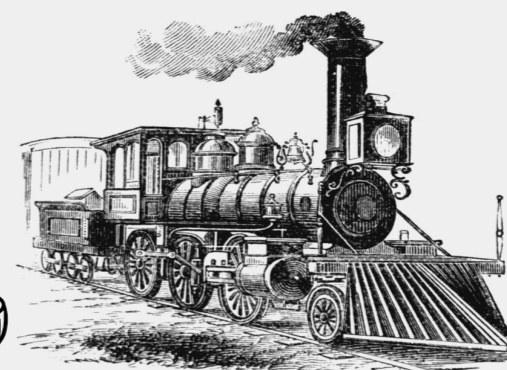


Alexander

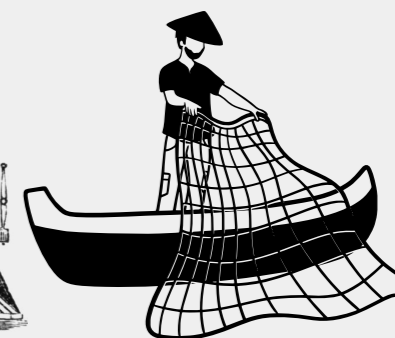
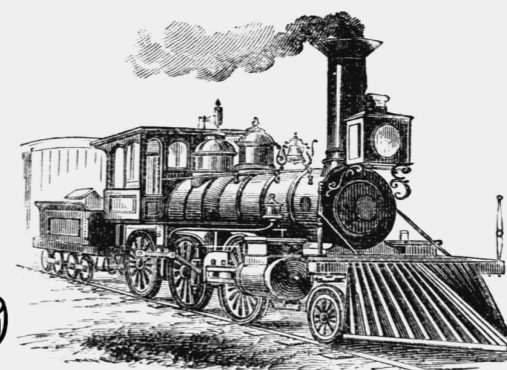
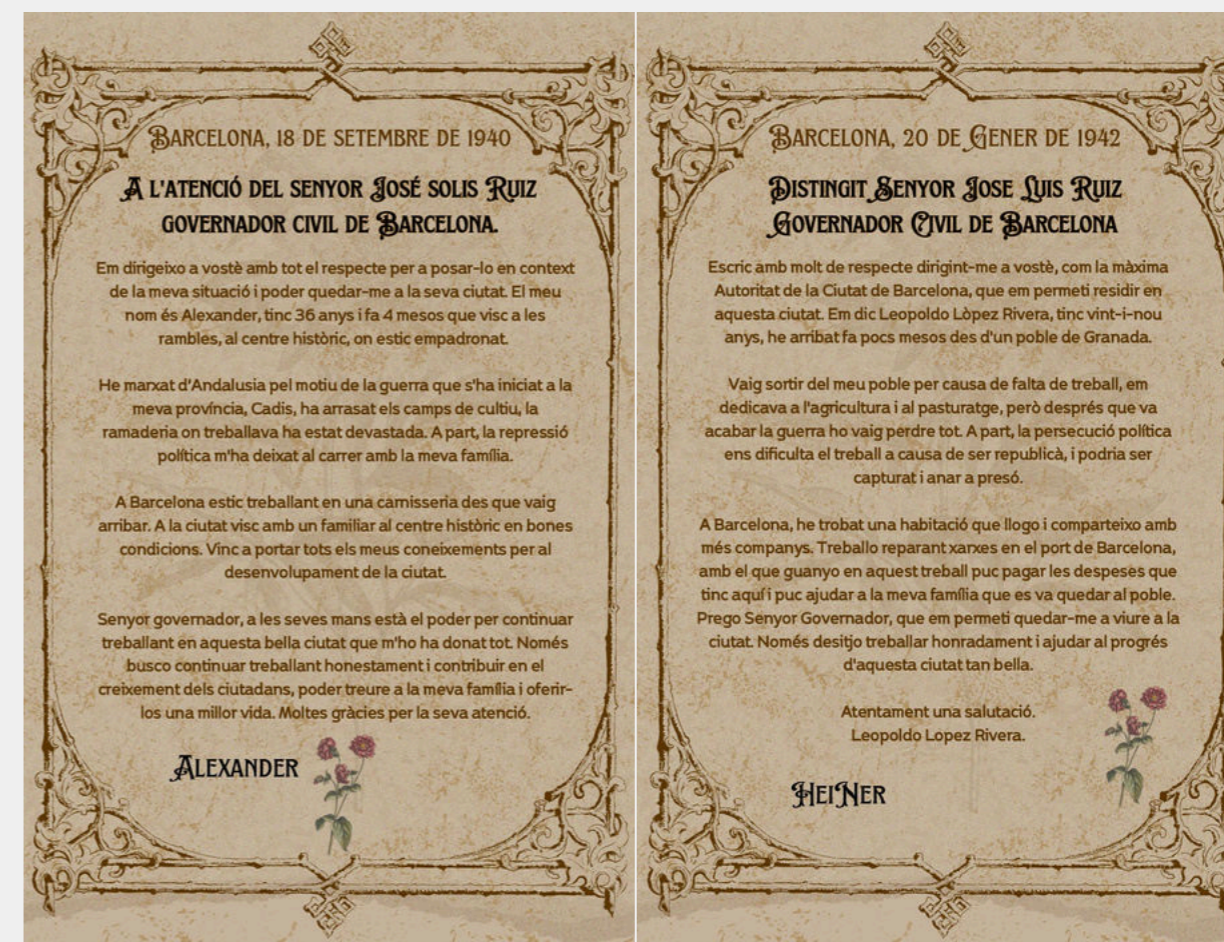
Carta al futuro

Querido futuro, ¿qué tal?
Espero puedas leer esta carta en un futuro desde el otro lado de estos muros, donde los sueños y deseos son capturados en su interior.
Te escribo esta nota para que en los días en que te encuentres abatido, no olvides que algún día estuviste aquí dentro, entre estas paredes. Soy tu pasado, tu yo de 43 años, y te quise dejar este recordatorio para que con el tiempo no dejes en el olvido que alguna vez estuviste encerrado en un lugar hostil.
De tu estancia también te llevaste cosas positivas. Fue donde empezaste a apreciar la vida desde otro punto de vista. Te escribo para que rememores las noches en las que te despertabas en la celda a las tres de la mañana, extrañando caminar por el pasillo de tu casa para ir a ver a tus hijos y, luego, regresar al costado de tu esposa, con la que empezaste el caminar de la vida en pareja y muchas veces reíste y lloraste.
Te escribo para que no olvides que ese tiempo no lo vas a recuperar jamás, así que aprovecha cada día, cada instante, cada minuto, cada despertar, cada anochecer, cada momento. Guárdalos en tu memoria y corazón.
Te mando esto para que te acuerdes de las personas que conociste allí, del lugar donde compartiste momentos con personas que también deseaban estar caminando por las calles, disfrutando de aquello a lo que llamamos libertad.
Te escribo para que no vuelvas a tropezar, aunque por irónico que suene, en esta vida se aprende de los tropiezos. Pero recuerda levantarte siempre, pues esta vida es de valientes como tú, que luchan a pesar de todos los obstáculos. Sé osado, persevera y lucha por lograr tus objetivos.
Te mando un fuerte abrazo,

Heiner



A GES2 ens endinsem en la història de les migracions, centrant-nos especialment en el desplaçament de persones d'Andalusia cap a Catalunya durant els anys 40, després de la postguerra. Tot i que la majoria de migrants van arribar excusant-se en la recerca de feina a la indústria, si es gratava una mica en les causes, també s'amagava un rerefons de persecució política. Aquests migrants són els que han ajudat a aixecar el territori durant gairebé un segle, i molts dels habitants de Catalunya actualment tenen pares o avis nascuts a Andalusia. Us presentem a continuació una selecció de les cartes redactades per l'alumnat, en les quals es reflecteixen de manera fidel els sentiments, les vivències i les dificultats que van afrontar aquells migrants en arribar a Catalunya. Aquestes cartes permeten apropar-nos a la seva experiència històrica, oferint una visió personalitzada de les circumstàncies que van motivar la seva migració i del paper que van jugar en la construcció i el desenvolupament del territori.



El dissabte 25 d'octubre, 10 interns de Quatre Camins van tenir l'oportunitat de participar en la Cursa del Tast de La Mitja de Granollers, una de les proves més clàssiques i representatives del calendari de running català. Aquesta cursa, amb un recorregut de 10 km, no només forma part del calendari de l'esport popular, sinó que també serveix com a preparació per a un dels reptes més ambiciosos de l'any: La Mitja Marató de Granollers, que tindrà lloc el proper mes de gener de 2026.

Però abans de parlar d'aquest gran repte, hem de centrar-nos en l'èxit d'aquesta jornada. La Cursa del Tast és una prova molt accessible per a corredors amb diferents nivells d'entrenament, amb un traçat gairebé pla i un lleuger pendent cap avall que facilita realitzar bones marques. L'esdeveniment va reunir gairebé 6000 participants, i entre ells, 10 interns de Quatre Camins, que van afrontar el repte amb molta motivació i una gran predisposició a fer-ho el millor possible.

Els resultats no van decebre. Entre les millors marques destacades, el Reduan va aconseguir un temps espectacular de 40,14 corrent a una mitjana de 4 minuts per quilòmetre, mentre que el Raül va completar la cursa amb un temps de 52,47. Tots els participants van aconseguir finalitzar la prova amb èxit, demostrant que la constància i l'entrenament han donat els seus fruits. Aquests registres no només reflecteixen el nivell de preparació física dels participants, sinó també la importància de l'activitat física com a eina de millora personal i social.

Un dels aspectes més motivadors d'aquesta jornada va ser veure la connexió que va establir l'equip d'esports amb els altres corredors, tant interns com externs. Entre els participants, van poder observar-se altres antics interns del centre que, després de passar pel procés de reinserció, continuen corrent i participant en curses i altres esdeveniments esportius. Aquesta imatge de superació i evolució personal és un dels motors que ens impulsa a seguir



apostant per l'esport com a eina de transformació i reinserció.

Des de l'equip d'esports de Quatre Camins, seguirem treballant amb la mateixa energia i determinació. Creiem fermament en l'esport com a mitjà per a la reinserció, l'adaptació a la societat i la creació de vincles saludables amb l'exterior. Els entrenaments i les competicions ofereixen als interns l'oportunitat de descobrir el seu potencial i de reforçar els valors de l'esforç, la disciplina i el treball en equip, que són essencials per a la seva futura reintegració en la societat.

Aquesta jornada ha estat una gran experiència i un recordatori de la importància de seguir treballant per un futur millor, on l'esport i l'esforç personal siguin els grans aliats.

Des de l'equip d'esports volem agrair la participació de tots els interns. També volem expressar el nostre agraïment a tots aquells que fan possible que aquestes experiències es facin realitat. La reinserció i el camí cap a una nova vida és possible amb constància, treball i l'ajuda de tothom.

A seguir treballant junts, sempre cap endavant!



El passat diumenge 16 de novembre de 2025, un grup de vuit interns del Centre Penitenciari Quatre Camins va participar en la prestigiosa i exigent cursa de muntanya Burriac Xtrem, una prova que recorre l'entorn natural d'Argentona i culmina al majestuós Castell de Burriac.

La cursa, amb 11 quilòmetres de distància i un desnivell positiu de 600 metres, representava un repte esportiu de primer nivell. L'itinerari, que s'iniciava a la Plaça Nova d'Argentona, guiava els participants pels corriols i pujades que envolten el castell, en un entorn natural únic i perfectament senyalitzat per l'organització.

Tot i l'exigència del recorregut, els vuit interns van aconseguir completar la prova, travessant la línia d'arribada, situada de nou a la Plaça Nova, amb uns temps que oscil·laven entre 1 hora i 12 minuts els més ràpids i 1 hora i 37 minuts els darrers. Més enllà dels resultats, tots ells van coincidir a destacar l'experiència viscuda: l'ambient esportiu, la motivació compartida i la possibilitat de gaudir de la natura mitjançant una activitat tan enriquidora com el trail running.



El més rellevant, però, va ser la satisfacció personal i col·lectiva d'haver superat un repte d'aquestes característiques. La combinació d'esforç, superació i convivència fa d'aquesta iniciativa un exemple de treball positiu en l'àmbit esportiu i educatiu dins el centre penitenciari. Finalment, volem agrair a la Direcció del Centre el seu suport i implicació, així com a l'organització de la Burriac Xtrem, la cessió dels dorsals i totes les facilitats que han permès fer possible aquesta activitat.

L'equip de futbol sala del centre penitenciari Quatre Camins ha revalidat el títol de campió del VIII Torneig Solidari de Futbol Sala, celebrat aquest desembre, consolidant una dinàmica victoriosa que ja va començar en l'edició anterior. Aquesta nova conquesta posa de manifest no només la qualitat tècnica dels jugadors, sinó també el valor pedagògic i social de l'esport dins del context penitenciari.

El torneig, celebrat el dia 11, va seguir un format competitiu i intens, amb tres grups inicials de tres equips. Després d'una primera lligueta, els equips es van tornar a enfrontar en una segona fase segons la seva classificació, garantint així quatre partits per a cada participant. El combinat de Quatre Camins va culminar la seva campanya en la final per al primer lloc.

La victòria transcendeix el resultat esportiu. Aquest tipus d'iniciatives, basades en la solidaritat i la convivència, són una eina fonamental per a la rehabilitació, fomentant valors com el treball en equip, la disciplina, el respecte i l'esforç. Triomfar novament en un ambient de sana rivalitat suposa un impuls moral immens per als jugadors i per a la comunitat penitenciària en el seu conjunt, servint



com a clar exemple de superació i compromís positiu.

Així, l'equip de Quatre Camins ha defensat amb èxit el trofeu guanyat l'any passat, a més, ha reafirmat amb els seus gols i la seva actitud l'important paper que l'esport juga en el procés de reinserció, convertint-se en un veritable referent dins del calendari d'activitats esportives.

Basket Beat es una metodología que busca enseñar a los jóvenes que la practican a desarrollar habilidades para la vida y para la convivencia, utilizando como herramienta unas pelotas que sirven, básicamente, para hacer música. "Basket porque utilizamos pelotas de basket y beat porque hacemos ritmo con ellas", explica Nico, el conductor de la actividad, resumiendo perfectamente la esencia de esta dinámica.

Se trata de un proyecto que acompaña a personas en entornos desfavorecidos con el objetivo de potenciar su desarrollo personal a través de la música creada con balones de baloncesto. Uno de los propósitos principales de Basket Beat es romper con el individualismo imperante en nuestra sociedad y fomentar el trabajo en grupo.

Formando un círculo, los participantes hacen botar las pelotas al unísono. De vez en cuando, alguna se escapa y alguien sale corriendo a buscarla. A ratos uno pierde el ritmo y otro acelera; alguien habla y a otro le piden silencio. Cualquier pequeña anécdota que surge dentro o fuera del círculo se convierte en motivo de reflexión. Mientras tanto, el latido constante de las pelotas se transforma en la banda sonora de la sesión. La idea no es simplemente hacer cosas a la vez, sino construir algo juntos.



Basket Beat es una actividad colectiva y accesible: solo se necesitan unas pelotas de baloncesto y un grupo de participantes dispuestos a divertirse. Nico, el conductor y dinamizador, marca el ritmo mediante una variedad de juegos amenos en los que interactúa con todos los miembros del grupo.

Cuando observas Basket Beat desde fuera, como espectador, resulta casi hipnótico: la energía positiva que se genera y se contagia hace que más personas quieran unirse, ampliando el círculo y acogiendo a todo aquel que desee participar. Es especialmente interesante ver cómo, entre los integrantes del grupo, educadores y funcionarios comparten espacio y movimiento, cada uno con su pelota, intercambiando risas cuando alguna se escapa o alguien pierde el ritmo. Además del buen ambiente, la actividad permite trabajar aspectos físicos, psicológicos y emocionales, coordinando ritmos y dinámicas diversas.

Los participantes lo expresaban claramente: a algunos les gusta porque pasan un buen rato; a otros porque desconectan; a algunos por la música, y muchos porque simplemente disfrutaban estando en círculo con sus compañeros compartiendo risas. Al final, la música y las pelotas son solo una excusa: lo importante es el encuentro.

Actividades innovadoras como esta, que atraen e integran, ayudan a evadirse de la rutina diaria. Es de agradecer que la dirección del centro apueste por este tipo de iniciativas que fomentan la convivencia, el bienestar y el desarrollo personal.

SUMAT A L'EXPERIÈNCIA BASKET BEAT!

Grup obert per totes les persones del centre!

Cada dijous
De 15h a 17h
Aula 8.1

Inscripcions:
Comunicar al Javi.

Envia una instància al teu educador

Tornem a entrar al centre per tocar les pilotes! Per si no ens coneixes, des del 2014 que acompanyem grups als centres penitenciaris de Catalunya on a través de fer música en grup i amb pilotes de bàsquet obrim, tant com podem, un espai col·lectiu per totes les persones del centre on escoltar-nos, i així, ampliar la nostra mirada al voltant del món que estem construint entre totes.

T'hi esperem!

BASKET BEAT
MOVIMENT, ART, EDUCACIÓ I ACCIÓ SOCIAL

El cuscús es uno de los platos más emblemáticos de la gastronomía mediterránea y del norte de África, conocido por su versatilidad y sabor. Aunque su preparación varía según la región, este humilde plato tiene una profunda conexión con las tradiciones sociales y culturales de diversas sociedades. En este artículo, exploraremos su origen, los ingredientes que lo componen, el motivo social detrás de su consumo y el tiempo necesario para su preparación.

Origen del Cuscús

El cuscús tiene sus raíces en la antigua región del Magreb, en el norte de África, donde se preparaba desde tiempos preislámicos. Aunque la primera mención registrada del cuscús data del siglo XIII en los textos árabes, su origen se remonta aún más atrás, probablemente a los pueblos beréberes, quienes comenzaron a utilizar la sémola de trigo para hacer este alimento. La palabra "cuscús" proviene del término árabe kus-kus, que significa "comida" o "plato preparado", lo que refleja su importancia como base alimentaria en la región.

A lo largo de los siglos, el cuscús se expandió a otras zonas del Mediterráneo, incluido el sur de España y Sicilia, debido a la influencia del Imperio Romano y el comercio con el mundo islámico. Hoy en día, se disfruta en una amplia gama de países, desde Marruecos hasta Italia y Estados Unidos, adoptando diversas formas y sabores según la región.

Ingredientes del Cuscús

Los ingredientes básicos del cuscús tradicional son simples pero llenos de sabor. La sémola de trigo es el ingrediente principal, que se obtiene de la parte más dura del grano de trigo. Esta sémola se muele de forma que no se convierte en harina, sino que mantiene una textura granulada. Dependiendo de la región, el cuscús también puede elaborarse con otros cereales como cebada, mijo, maíz o arroz, ofreciendo variaciones en el sabor y la textura.

Los ingredientes adicionales para preparar el cuscús incluyen caldo de carne o verduras, y una mezcla de especias que varía según el lugar. En muchos países del Magreb, se utiliza una combinación de comino, cúrcuma, pimienta negra y cilantro, mientras que en otras regiones se incluyen ingredientes como el azafrán, la canela o el pimentón. La clave para lograr un cuscús perfecto es el tiempo de cocción y la absorción adecuada del caldo y las especias.

En cuanto a los acompañamientos, el cuscús se suele servir con carnes como ternera, pollo o cordero, y a menudo se acompaña de verduras como zanahorias, calabacines y garbanzos.

Tiempo de Preparación del Cuscús

El tiempo de preparación del cuscús depende de la técnica utilizada y del tipo de cuscús que se desea hacer. Tradicionalmente, el cuscús se prepara en una cuscusera, una especie de vaporera con un colador en la parte superior. En la parte inferior se coloca un estofado de carne y verduras, mientras que en la parte superior se coloca la sémola de cuscús, que se cocina al vapor durante varias horas. Este proceso, que puede durar entre dos y tres horas, permite que la sémola absorba todo el sabor del caldo, resultando en una pasta suelta y aromática.

Sin embargo, en la actualidad, el cuscús instantáneo es una opción popular que reduce significativamente el tiempo de preparación. Este tipo de cuscús solo necesita ser rehidratado con agua caliente y dejado reposar por unos minutos, lo que permite tener un plato listo en 10 a 15 minutos.



El Motivo Social del Cuscús

El cuscús es mucho más que un simple plato. En las sociedades del norte de África y el Magreb, el cuscús es un símbolo de unión y hospitalidad. Se considera un plato comunitario, ideal para ser compartido entre amigos y familiares en ocasiones especiales.

En Marruecos, por ejemplo, es habitual que las familias preparen un gran cuscús los viernes, como parte de la tradición del día de oración. Este acto no solo tiene un significado religioso, sino que también sirve como un momento de encuentro familiar y social, fortaleciendo los lazos entre los miembros de la comunidad.

En ocasiones festivas, como el Eid al-Adha, el cuscús se prepara con cordero, y se sirve como parte de una celebración que honra la generosidad y el sacrificio.

En estas festividades, el cuscús simboliza la abundancia y la prosperidad, y su preparación y consumo se convierten en un acto colectivo que refuerza los valores de solidaridad y gratitud.

Itinerari: Barcelona – Albacete – Cádiz – Barbate – Jerez – Sevilla – Mérida – Toledo – Barcelona
Coste y presupuesto: 2500 euros
Duración: 8 días
Hotel: 2 personas, alojamiento y desayuno por 7 noches
Recorrido: 2500 kilómetros
Reserva para imprevistos: 10%

Día 1: Salida de Barcelona con dirección a Albacete, la Nueva York de La Mancha.

Tras llegar sobre el mediodía y efectuar el check-in, nos dirigiremos a la zona de tapeos, muy activa y con deliciosos platos manchegos para disfrutar. Después de reponernos, visitaremos el Museo de la Cuchillería, uno de los mayores de Europa y del mundo, seguido del Museo de Albacete. Continuaremos por el Pasaje Lodaes hasta el Parque Abelardo Arés, para luego seguir hacia la Feria de Albacete y admirar la espectacular Plaza de Toros, una de las mejores del mundo taurino. Terminaremos el día en el Teatro Circo, único en España y uno de los seis con estas características en el mundo. De regreso al hotel tomaremos algo para reponernos y descansar para la salida de la mañana siguiente.

Día 2: Salida hacia Cádiz, la ciudad de los pueblos blancos.

Una vez llegados al hotel y registrados, nos dirigiremos al Barrio de La Viña, la zona más auténtica de viñedos, donde disfrutaremos de una comida típica de la región. Luego visitaremos la Plaza de España por Vejer de la Frontera, donde podremos disfrutar de sus fuentes, el Alcázar de Jerez y degustar uno de los mejores vinos de la región, mientras contemplamos los magníficos caballos de pura raza. A continuación, visitaremos la fortaleza árabe y regresaremos al hotel para tomar un refresco que ayude a la digestión y descansar para el día siguiente.

Día 3: Cádiz – Barbate

Después del almuerzo, visitaremos la Catedral de Cádiz a través del malecón, zona que fue el centro del comercio entre España y América durante más de cuatro siglos. Posteriormente nos dirigiremos a Zahara de la Sierra para contemplar desde su mirador las hermosas vistas y el embalse de Zahara. Luego bajaremos hacia el Puerto de Santa María, junto al río Guadalete, puerto construido entre los siglos XVI y XIX, donde degustaremos pescado al estilo andaluz. Seguiremos hacia el Castillo de San Marcos, del siglo XII, lugar donde se alojó Cristóbal Colón en los

preparativos del viaje al Nuevo Mundo. Finalmente, regresaremos al hotel.

Día 4: Barbate – Sevilla

Después de desayunar, saldremos con dirección a Sevilla, la ciudad más visitada del sur de España. Tras el check-in, visitaremos el Real Alcázar, del siglo XI, el más antiguo de Europa. Seguiremos hacia la Plaza de España y luego a la catedral gótica, la mayor del mundo. Continuaremos hacia La Giralda, monumento de los siglos XII y XIII, y luego al Archivo de Indias, construido en 1715 por orden de Carlos III. Pasaremos por la Torre del Oro, del año 1220, que sirvió para almacenar los tesoros de los barcos que subían por el río Guadalquivir. Después de comer, visitaremos el Parque de María Luisa, pulmón de Sevilla, donde se encuentran las famosas setas de madera consideradas las mayores del mundo. Regresaremos al hotel dando un paseo y disfrutando de un buen helado antes de descansar.

Día 5: Sevilla – Mérida

Desayuno y salida con dirección a Mérida, llegando sobre mediodía. Aprovecharemos para visitarla, ya que es considerada la pequeña Roma, construida en el año 25 a.C. por orden del emperador Augusto. Visitaremos la Casa de la Plaza del Miteo del siglo I junto a las ruinas romanas, el Teatro Romano del año 8 y la Casa Anfiteatro del siglo III a.C. Terminaremos en el Museo de Arte Romano, donde podremos ver muchos edificios romanos. Por la tarde, iremos a la zona de tascas para disfrutar de un buen guisado típico y, al caer la tarde, saldremos con dirección a Toledo para hospedarnos y descansar.

Día 6: Mérida – Toledo

Después de desayunar, visitaremos Toledo, la ciudad de las tres culturas: prerromana, visigoda y cristiana, judía y musulmana. Fue reino visigodo en el año 1085, reino de Alfonso VI y corte de Carlos I en la era cristiana. También es la ciudad del famoso pintor El Greco. Visitaremos el Palacio de Galiana junto al río Tajo, para luego ir al Parque de la Vega y ver las tres puertas restantes de las 15 que tenía la ciudad amurallada. Continuaremos con la visita a la sinagoga medieval, anterior a 1400, y para concluir no podemos marcharnos sin visitar el Alcázar de Toledo, lugar de tantos acontecimientos y gran belleza. Regresaremos al hotel para descansar y, a la mañana siguiente, después de desayunar, partiremos hacia Barcelona, comiendo en ruta. Si queremos, podemos aprovechar para visitar el Monasterio de Piedra en Calatayud, impresionante.

La lealtad significa
respetar en
presencia y en
ausencia

La lealtad es la devoción de una persona o ciudadano hacia un Estado, gobernante, comunidad, persona, causa o hacia sí misma. Se basa en el respeto hacia algo o alguien y es un valor que debería ser el centro de nuestras vidas. Su origen se remonta a cuando actuaba como mecanismo de supervivencia, al garantizar la ayuda y el apoyo entre los miembros de una comunidad.

Si bien actualmente no tenemos la necesidad de ser leales para sobrevivir en el sentido más estricto de la palabra, sin duda seguimos siendo seres sociales que deseamos establecer relaciones de cercanía, respeto y seguridad a lo largo de la vida.

Como personas, valoramos la lealtad por ser una característica que demuestra coherencia entre nuestros valores y nuestra forma de actuar. Es un concepto profundamente ligado a la confianza, ya que establece un compromiso en el que no hay dobles intenciones o intereses ocultos. Sin embargo, el hecho de mostrar lealtad a alguien no significa tener que estar de acuerdo y darle la razón en todo lo que haga o diga. Cuando una persona confunde la lealtad con servilismo, nos está mostrando una bandera roja de que su salud mental no es la adecuada. Por el contrario, la lealtad significa ser capaces de transmitir lo que opinamos desde el respeto y el cuidado, buscando el bienestar del otro y transmitiendo nuestro apoyo en todo momento. Algo que nada tiene que ver con dar la razón o actuar según sus gustos para evitar problemas.

Evidentemente, es un valor unido a la bondad de la persona. Casi todo el mundo se define como bueno o leal, pero nunca lo será si eres capaz de aguantar que hablen mal de la gente que quieres delante de ti, y mucho menos si lo haces tú. Es importante tener en cuenta que este término únicamente define a una persona que siempre defiende aquello a lo que es leal; es decir, no hay medias tintas ni gamas de grises que permitan hacer uso de esta virtud cuando sea conveniente, pues entonces estaríamos hablando del concepto contrario: la traición.

La lealtad la podemos dirigir hacia nuestra pareja, nuestra familia, nuestros amigos, hacia uno mismo, nuestros valores, una mascota... Cada persona decide a qué quiere ser leal.

Las palabras "lealtad" y "fidelidad" se confunden con frecuencia. Sin embargo, lo cierto es que no significan lo mismo, a pesar de tener ciertas similitudes. La palabra "lealtad", de origen latino "legalitas" (legalidad), es un componente del carácter y una cualidad moral del ser humano. Cuando hablamos de lealtad, nos referimos a que debe haber un cierto grado de coherencia entre los modos de comportamiento de una persona y sus ideales. Al ser una cualidad moral, la lealtad inspira a una persona a actuar de esa manera incluso en los momentos más difíciles.

Por otro lado, la palabra "fidelidad", que proviene de "fidelitas", se refiere a un compromiso moral, siendo una virtud donde también entra en juego la coherencia a nivel moral de una persona. La fidelidad es un acto de buena fe y es premeditado, tanto como el no ejercerla. Además, la fidelidad implica confianza en otra persona, mientras que la lealtad implica más bien comunicación, respeto y apoyo. Por ello, para que una relación de pareja pueda ser sana, cada uno de sus miembros deberá ser leal con el otro, ya que con la fidelidad por sí sola no siempre es suficiente.

Volviendo a la lealtad, ¿qué papel juega en una sociedad donde el compromiso ha pasado a ser visto con temor? En una época con generaciones poco dispuestas a comprometerse en el amor, la lealtad se desvanece, pues nunca puede existir en un tipo de relación tóxica. Puede que la genética tenga parte de culpa en esta toxicidad, aunque con un verdadero amor el comportamiento es corregible, pues la educación, el entorno y las vivencias son las que hacen que unas personas sean más leales que otras.

Es muy importante trabajar y entrenar la inteligencia emocional para saber elegir a quienes queremos cerca. Una persona leal siempre hará de tu vida algo más fácil y mejor. En lo concerniente al amor, es de importancia suprema, pues si te ama de verdad, te será leal: es el mayor y principal componente del verdadero amor.

Por eso es tan importante aprender a estar en "modo single", porque cuando aprendes a ser feliz contigo mismo, a respetarte y quererte con salud, no elegirás a gente que hable mal de ti en cuanto te separes de ellos. Y si te equivocas, sabrás irte a tiempo, antes de que su daño te haga vulnerable y triste; te irás ante el primer desengaño. Solo así debe ser, para ir fortificando tu persona y valores.

¿Qué es una luxación?

Una luxación es una separación de dos huesos en el lugar donde se juntan, es decir, en la articulación. Se denomina articulación luxada a aquella en la que los huesos ya no están en su posición normal. La persona que sufra esta lesión sentirá un gran dolor, no podrá mover esa extremidad y, además, notará una notable deformidad en forma de bulto. Cuando ocurre una luxación parcial o incompleta se denomina subluxación.

Causas

Las luxaciones son generalmente causadas por un impacto súbito en la articulación a causa de un golpe, una caída u otro traumatismo.

Síntomas

Los síntomas más comunes de una articulación luxada son el entumecimiento y hormigueo en la articulación o fuera de ésta, la sensación de dolor intenso, especialmente si el afectado trata de usar la articulación o poner peso en ella, la incapacidad de mover la articulación, hinchazón o amoratamiento, o si está visiblemente fuera de lugar o tiene un color diferente.

Tratamiento

Aunque en un primer momento pueda ser difícil distinguir entre un hueso luxado y un hueso fracturado, ambas situaciones se consideran de emergencia y se necesita el mismo tratamiento de primeros auxilios. Por ello, aquella persona que presente los síntomas anteriormente descritos tendrá que trasladarse urgentemente a un centro sanitario. Los expertos advierten del peligro que supone que la persona afectada por esta lesión trate de volver a colocar los huesos a la posición normal por sí misma.

La mayoría de las luxaciones pueden tratarse en un consultorio médico o en una sala de urgencias. En algunos casos, el médico proporcionará al paciente un medicamento para anestésiar e insensibilizar la zona; en otros, el paciente puede necesitar anestesia general, si hubiera que intervenir en quirófano.

Recuperación

Si se tratan como es debido, la mayoría de estas lesiones no son permanentes. Sin embargo, las lesiones de los tejidos circundantes tardan normalmente de entre seis y doce semanas en recuperarse. Además, una vez que una articulación se haya luxado, será más probable que se vuelva a producir esta lesión de nuevo, por lo que los

especialistas recomiendan que tras una luxación se realice un seguimiento con un cirujano ortopédico.

Primeros auxilios

Si una persona sufre un accidente y es posible que presente una luxación, en primer lugar es necesario avisar al servicio de emergencias sanitarias, sobre todo si el accidente causante de la lesión puede ser mortal. En este caso, lo más importante será revisar las vías respiratorias, la respiración y la circulación de la víctima. Si la piel del accidentado está rota, el que sepa y quiera tratar a la víctima antes de que llegue la asistencia médica, tendrá que enjuagar el área con mucho cuidado para retirar cualquier suciedad visible sin soplar, frotar ni hurgar en esta. Los especialistas recomiendan cubrir la zona del afectado con vendajes estériles antes de inmovilizar la articulación lesionada. Seguidamente, la persona que esté realizando los primeros auxilios tendrá que entablillar o colocar un cabestrillo en la articulación lesionada en la posición en la que fue encontrada, e inmovilizar las articulaciones por encima y por debajo de la parte lesionada. A continuación, tendrá que revisar la circulación de la persona afectada alrededor de la herida, en el caso de que la piel no esté rota. Para aliviar el dolor y la hinchazón, será útil aplicar compresas de hielo sin poner el hielo directamente sobre la piel. Por último, para prevenir un shock la persona que esté tratando a la víctima habrá de colocarla en posición horizontal, levantándole los pies unos 30 centímetros y cubriéndola.

Prevención

En numerosas ocasiones, las luxaciones que se producen en los más pequeños pueden evitarse creando un ambiente seguro en el hogar. Para ello, es necesario prestar especial atención a la prevención de caídas, colocando puertas en las escaleras y manteniendo las ventanas cerradas y aseguradas. Para prevenir luxaciones en personas adultas, es importante evitar subirse a sillas u objetos inestables, retirar las alfombras pequeñas que tengan peligro de resbalarse y usar equipo de protección al participar en deportes de contacto.

Además, los expertos ofrecen los siguientes consejos aptos para todo el mundo: mantener un botiquín de primeros auxilios a mano, usar barandillas en las escaleras, estereras antideslizantes en el fondo de las bañeras y evitar los aceites de baño.



En Cataluña, como en muchas sociedades modernas, la discriminación contra las personas LGTBIQ+ persiste en distintos ámbitos de la vida diaria: trabajo, educación, salud y espacios públicos. No se reduce a actos abiertos de odio; también se manifiesta a través de microagresiones, estigmas y prácticas que frenan la plena igualdad de derechos. Este artículo explora qué formas toma la discriminación en Cataluña, sus efectos reales y qué se está haciendo y qué falta por hacer para avanzar hacia una sociedad más inclusiva.

Formas de discriminación en Cataluña

Discriminación institucional y legal: diferencias en la aplicación de normativas, obstáculos para el reconocimiento de identidad, o prácticas desfavorables en servicios públicos.

Discriminación laboral: despidos o limitaciones para ascensos por orientación sexual o identidad de género.

Discriminación educativa: materiales que invisibilizan o estigmatizan a alumnado LGTBIQ+; acoso entre estudiantes o por parte de docentes.

Discriminación en salud: negación o demora de atención.

Violencia y exclusión social: insultos, acoso en la calle, o rechazo en ámbitos familiares y comunitarios.

Impactos reales en la vida cotidiana

Salud mental: mayor riesgo de ansiedad y depresión por estigma y exclusión.

Bienestar y pertenencia: sensación de estar al margen, con efectos en relaciones, estudios y empleo.

Oportunidades desiguales: barreras para acceso a servicios, vivienda, empleo y participación cívica.

Seguridad: incremento de experiencias de acoso cuando la identidad es visible o cuestionada.

Desafíos y obstáculos específicos de Cataluña

Disparidades entre territorios: ciudades con mayor visibilidad y recursos.

Fragmentación de políticas: si bien Cataluña tiene marcos progresistas, la implementación puede variar entre municipios.

Interseccionalidad: necesidades distintas entre personas trans, no binarias, migrantes, mayores, jóvenes, personas con discapacidad, etc.

Estrategias para avanzar en Cataluña

Educación y sensibilización: incluir en planes educativos contenidos sobre diversidad de identidades de género y orientación sexual.



Acceso a derechos plenos: garantizar reconocimiento de identidad, salud integral y protección legal sin condiciones innecesarias.

Espacios seguros y protocolos: normas de convivencia en escuelas, universidades, empresas y servicios públicos; protocolos claros para denunciar y acompañar casos de discriminación.

Representación y visibilidad: ampliar la cobertura mediática y cultural con dignidad y precisión.

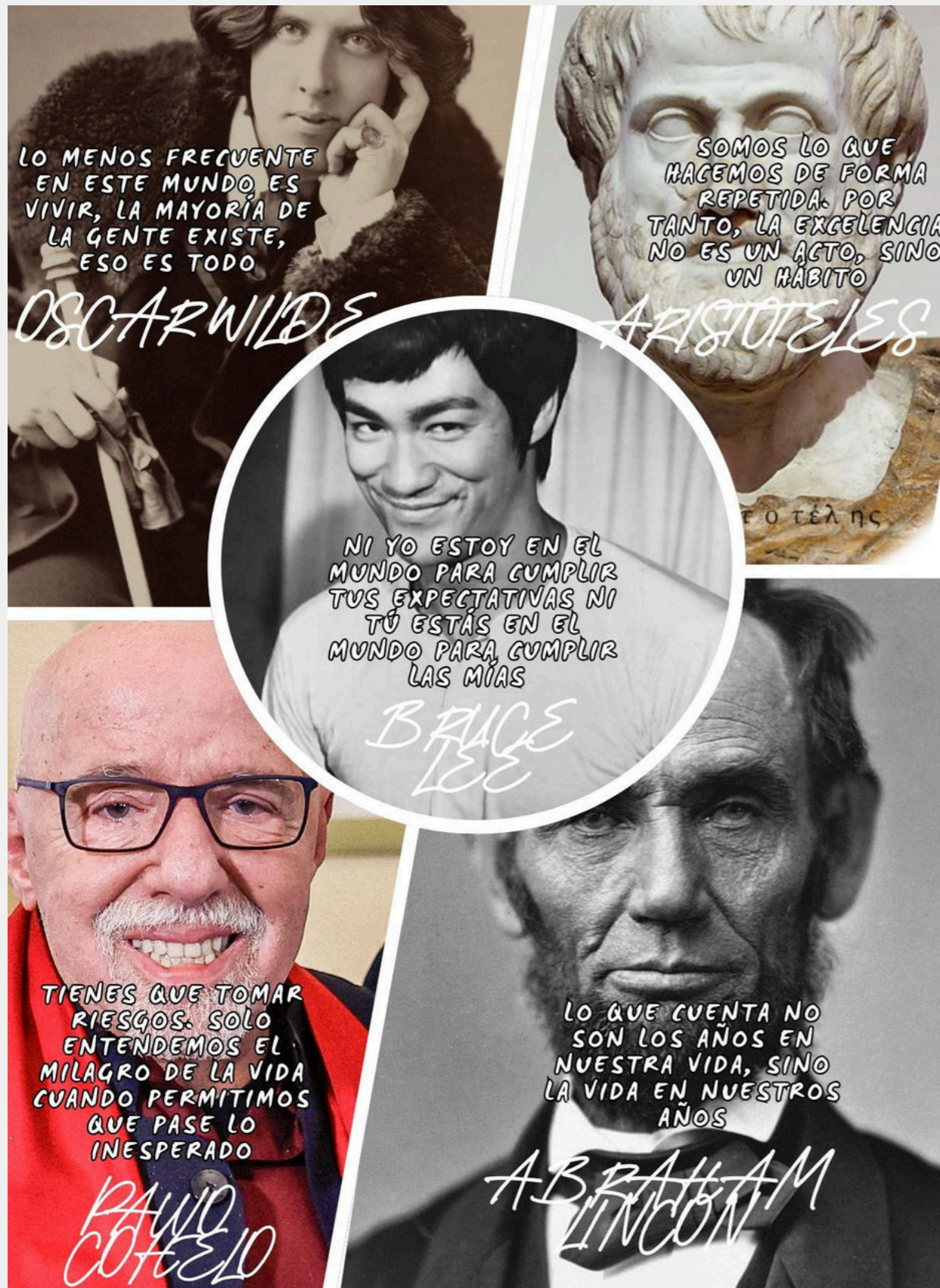
Participación y alianzas: fortalecimiento de redes entre ONG, administraciones, empresas y comunidades para acompañar procesos de aceptación y apoyo.

Enfoque local: empoderar a municipios y comarcas para adaptar políticas inclusivas.

Llamado a la acción

La dignidad de las personas LGTBIQ+ es un desafío colectivo en Cataluña. Cada avance implica cuestionar prejuicios, mejorar políticas y transformar estructuras que han marginado durante décadas. Escuchar, informar, legislar con justicia y practicar la empatía son claves para construir una Cataluña donde la diversidad no solo se tolere, sino se celebre. La discriminación no es un problema aislado; es un indicativo de que aún queda camino por recorrer para garantizar derechos, seguridad y libertad para todas las personas en Cataluña. Este artículo invita a lectores y lectoras a cuestionar lo que damos por sentado y a sumarse a un compromiso compartido con la igualdad y el respeto.





Aries (21 de marzo – 19 de abril): Enfocado en tomar la iniciativa y aclarar metas; buen momento para empezar proyectos que requieren coraje. Avances en planes a medio plazo si demuestras liderazgo; cuidado con la impulsividad, especialmente en dinero. Relaciones se fortalecen al comunicar necesidades con honestidad.

Géminis (21 de mayo – 20 de junio): Curiosidad y versatilidad al máximo; aprovecha para aprender y ampliar redes. Oportunidades en contactos, colaboraciones y aprendizaje; adaptar mensajes a distintos públicos ayuda. Precaución: la dispersión puede restar foco. Relaciones: escucha activa evita malentendidos. Bloques de estudio y momentos para desconectar.

Tauro (21 de abril – 20 de mayo): Estabilidad y calidad en primer plano; consolidar recursos y mejorar el entorno. Oportunidades en mejoras del hogar, inversiones prudentes y planes de ahorro. Precaución: evitar decisiones rápidas ante cambios; revisa cifras y contratos con calma. Relaciones: paciencia y fiabilidad fortalecen vínculos. Presupuesto claro y priorizar inversiones que aumenten seguridad.

Cáncer (21 de junio – 22 de julio): Enfoque en el hogar y relaciones cercanas; nutrir vínculos y buscar seguridad emocional. Oportunidades en apoyos mutuos y colaboración familiar. Precaución: evitar dependencia afectiva excesiva; establece límites. Relaciones: comunicación abierta y ternura fortalecen; expresa necesidades sin culpa.

Leo (23 de julio – 22 de agosto): Visibilidad y liderazgo creativo; tu presencia destaca con cooperación. Oportunidades en autoría y roles de liderazgo; carisma facilita apoyo. Precaución: evitar control excesivo; la humildad ayuda. Relaciones: generosidad y reconocimiento fortalecen alianzas. Delegar y escuchar feedback amplía impacto.

Virgo (23 de agosto – 22 de septiembre): Precisión y orden siguen siendo claves; cuida la salud. Oportunidades en optimización de procesos y rutinas que ahorran tiempo. Precaución: el perfeccionismo puede ser limitante; prioriza lo práctico. Relaciones: claridad y apoyo práctico fortalecen vínculos. Hábitos sostenibles y evitar autocrítica excesiva.

Libra (23 de septiembre – 22 de octubre): Enfoque en armonía y relaciones; buen momento para negociar acuerdos y mejorar convivencia. Oportunidades en alianzas y estética de espacios. Precaución: evitar indecisión prolongada; toma decisiones con criterio. Relaciones: comunicación equilibrada fortalece vínculos; busca ganar-ganar.

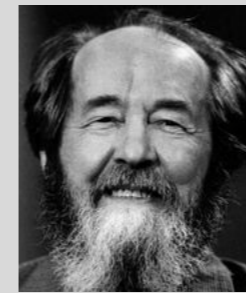
Escorpio (23 de octubre – 21 de noviembre): Dinámica de transformación y profundidad emocional. Oportunidades en proyectos que requieren intensidad y concentración. Precaución: evitar confrontaciones innecesarias; canaliza la energía de forma productiva. Relaciones: honestidad profunda fortalece confianza. Canaliza emociones en acciones concretas.

Sagitario (22 de noviembre – 21 de diciembre): Movimiento, novedades y visión amplia. Oportunidades en viajes, aprendizaje y expansión de ideas. Precaución: evitar promesas excesivas; sé realista con plazos. Relaciones: optimismo contagioso ayuda, pero escucha a otros. Planifica pasos prácticos hacia tus metas.

Capricornio (22 de diciembre – 19 de enero): Enfoque en estructura, metas a largo plazo y disciplina. Oportunidades en gestión, ahorros y proyectos sostenibles. Precaución: el exceso de reserva puede aislar; comparte cuando corresponde. Relaciones: compromiso y fiabilidad fortalecen vínculos. Organiza prioridades y revisa avances periódicamente.

Acuario (20 de enero – 18 de febrero): Creatividad independiente y enfoque en ideas novedosas. Oportunidades en proyectos innovadores y redes. Precaución: evitar dispersión; mantiene un objetivo claro. Relaciones: autenticidad atrae y favorece la colaboración. Experimenta con métodos diferentes y ajusta sobre la marcha.

Piscis (19 de febrero – 20 de marzo): Intuición y sensibilidad en primer plano. Oportunidades en proyectos creativos y ayuda a otros. Precaución: cuidar límites personales para no agotarte. Relaciones: empatía fortalece vínculos; comunicación clara ayuda. Cuida tu descanso y traduce intuiciones en acciones pequeñas. Cuida tu descanso y traduce intuiciones en acciones pequeñas.



Aleksandr Issàievitx Soljenitsin va néixer a la ciutat russa de Kislovodsk l'11 de desembre de 1918. Fill d'un terratinent cosac que va morir abans del seu naixement i d'una mestra, va créixer a Rostov del Don, on va estudiar física i matemàtiques a la universitat, graduant-se l'any 1941. Aquell mateix any es va allistar

a l'exèrcit soviètic, primer al cos de transports i posteriorment com a oficial d'artilleria. a participar a diverses campanyes militars, entre elles la batalla de Kursk. Al febrer de 1945, mentre servia al front de Prússia Oriental, va ser detingut per expressar en cartes privades opinions crítiques amb el règim de Stalin.

La Unió Soviètica, o URSS, surgió a raiz de la Revolució Rusa de 1917, que derrocó el sistema de los zares y estableció una república. Aquella revolución tuvo dos etapas: la de febrero, que puso fin al régimen autocrático del zar Nicolás II y dio paso a una república liberal, y la de octubre, de carácter socialista, en la que los soviets, principalmente del Partido Bolchevique de ideología comunista, tomaron el poder.

El movimiento se desarrolló principalmente en Petrogrado y Moscú, aunque también se extendió a las zonas rurales, donde los campesinos colectivizaron y redistribuyeron la tierra. El resultado fue una confederación constitucional de estados socialistas basada en la ideología comunista y con un sistema político de partido único, el Partido Comunista. Sus principales líderes fueron Vladímir Lenin y, posteriormente, Iósif Stalin.

La fundación de la Unió Soviètica tuvo lugar en diciembre de 1922, cuando a la RSFS de Rusia se unieron las repúblicas de Ucrania, Bielorrusia y Transcaucasia. Finalmente, su disolución llegó con la Perestroika y la Glásnost impulsadas por Mijaíl Gorbachov, políticas orientadas a liberalizar el sistema político y económico con una tendencia hacia la democracia.

En este contexto político e histórico escribió una de sus obras más conocidas el premio Nobel de Literatura Aleksandr Solzhenitsyn: Archipiélago Gulag. La obra consta entre 1958 y 1967 en la clandestinidad

sin acceso a archivos ni documentación oficial, basándose únicamente en la experiencia del propio autor y en los testimonios de 250 supervivientes de los gulags soviéticos entrevistados por él.

Los gulags eran campos de trabajo forzado, reclusión y exterminio donde, además de delincuentes comunes, terminaban presos políticos y personas acusadas de mostrar la más mínima disidencia frente al régimen comunista.

El libro se publicó por primera vez en Francia en 1973, de forma apresurada, debido a la presión del gobierno soviético y los riesgos que corría su autor. Los servicios secretos descubrieron parte del manuscrito y Solzhenitsyn fue finalmente expulsado del país. No regresó hasta 1994, una vez disuelta la Unió Soviètica. La versión completa consta de cuatro partes organizadas en dos volúmenes, en los que se describen los procesos de detención, las torturas para obtener confesiones, la clasificación de los presos, los traslados a los campos, la convivencia y las duras condiciones de supervivencia.

Archipiélago Gulag ha sido traducida a 35 idiomas y ha vendido más de 30 millones de ejemplares en todo el mundo. Es una obra que obliga al lector a desarrollar la empatía y la reflexión, sumergiéndolo en un universo primero abrumador y, más tarde, profundamente humano, donde se revela la miseria y el sufrimiento que padecieron millones de personas en los campos de concentración de la Unió Soviètica.



La maestra de matemáticas: "supongamos que pablo compro 1000 naranjas..."
Mi mente:



Yo en los exámenes solo para estar seguro, al parecer tengo problemas de confianza conmigo mismo.



La publicidad perfecto no existe.



- ¡Que bonitos! ¿Cómo se llaman?
- Viernes y Lunes...



La maestra: Si tengo 5 naranjas y 10 niños, ¿qué hago para que todos tengan naranjas?
Yo:



-Amor, ¿puedo ir al estadio?
-¡Ya te dije que no!
-Ok, voy a sacar a pasear al perro.



Quando se termina una relación. ¿Quién creen que sufre más? ¿Los chicos o las chicas? Denme porcentaje de cada uno.

Alejandro

- 5% Chicos
- 5% Chicas
- 90% Los que tenemos que leer sus indirectas todos los días.



ESCACS
(Juguen blanques)

TEMA: Explotando debilidades



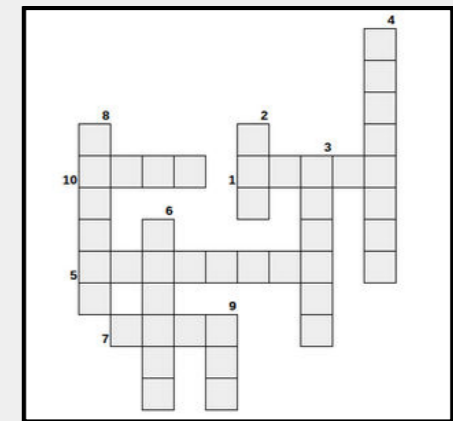
TEMA: ataque doble



TEMA: Ataque a la descubierta



MOTS ENCREUATS



- 1. De corta edad.
- 2. Órgano de la vista en el hombre y en los animales. Globo ocular. Órgano animal cuya función es captar los estímulos luminosos.
- 3. Cierto.
- 4. Falta de ruido.
- 5. Mundo en el que vivimos.
- 6. Franja de terreno para transitar, construida expresamente o formada por el uso. Vía rural.
- 7. Nene. Que está en la niñez.
- 8. Moneda corriente.
- 9. Metal valioso de color dorado.
- 10. Representación mental de una cosa.

SUDOKU

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

		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	

					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	

	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		

ESCACS

TEMA: Explotando debilidades

La dama negra está encerrada, eso hay que aprovecharlo
 1.Cxd5 sacrificio en el centro que obliga a abrir la columna c, por lo que la dama está perdida 1...cxd5 (de nada sirve no aceptar el sacrificio, ya que la dama cae igualmente 1...Cdf6 2.Ac7 Dd7 3.Ce5) 2.Ac7 dama cazada, partida ganada.

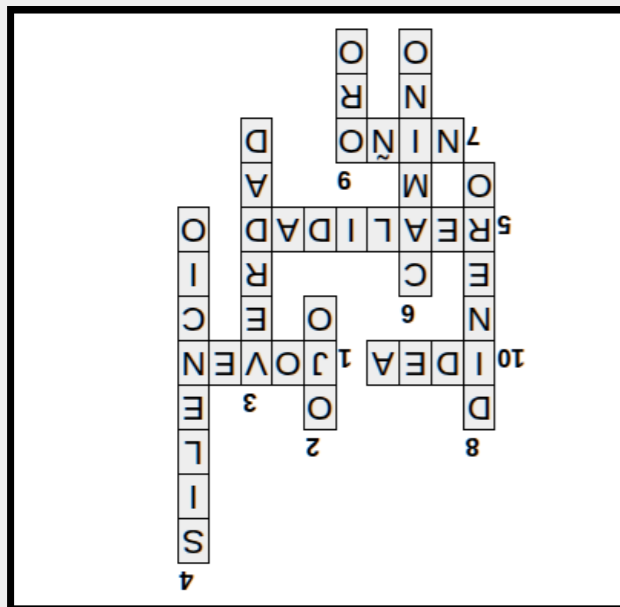
TEMA: Ataque doble

1.Dxe7+ Sacrificio de dama que busca un recurso escondido 1...Rxe7 2.c8=C+ mucho mejor que coronar dama, ya que de este modo se tiene pieza de ventaja 2...Rd8 3.Cxb6 y se gana de forma sencilla

TEMA: Ataque a la descubierta

Las piezas negras están demasiado lejos de su rey...
 1.Cxf6+ sacrificio que permite fabricar un ataque a la descubierta demoledor 1...gxf6 2.Axh7+ Rxh7 3.Txc7 Ac8 4.Txa7 tras tanta escaramuza las blancas no sólo han recuperado el material entregado, sino que han ganado la calidad y algún peón.

MOTS ENCREUATS



SUDOKU

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

2	9	5	7	1	6	8	4	3
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

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

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

