

EL 5è CAMÍ

LA REVISTA INDEPENDENT DE QUATRE CAMINS

Nº 81

Març
Abril 2026

La Roca del Vallès
Barcelona

9

8M: "DIA INTERNACIONAL DE LA DONA"

FOTOGRAFIA FETA AL CENTRE PEL CONCURS DE FOTOGRAFIA "LECTURA I PRESÓ"

5

ÈXIT EN LA PRIMERA GALA "ENTREMU(R)SICS"

17

FIRA SANT JORDI 2026

23

COM DEIXAR DE FUMAR A LA PRESÓ



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



FOTOGRAFIA FETA AL CENTRE PEL CONCURS DE FOTOGRAFIA "LECTURA I PRESÓ"

En aquest número:

EDITORIAL	2	
	3	EFEMÈRIDES
PROGRAMACIÓ DE SANT JORDI	4	
	5	ÈXIT EN LA PRIMERA GALA "ENTREMU(R)SICS"
CONCERT URBÀ	7	
	9	8M: "DIA INTERNACIONAL DE LA DONA"
MARXA NÒRDICA	11	
	13	NOTÍCIES ESPORTIVES
MENTRESTANT A LA RÀDIO...	15	
	17	REPORTATGE: FIRA SANT JORDI 2026
DE CAMÍ A L'ESCOLA	19	
	21	SANT JORDI VA MATAR AL DRAC
ESCACS AL CENTRE PENITENCIARI	22	
	23	COM DEIXAR DE FUMAR A LA PRESÓ
LA VOLTA AL PLAT: LA PAELLA	24	
	25	VIATGES AMB SOLERA: BARCELONA A ESTAMBUL POR CARRETERA
HISTÒRIES AMB SOLERA: A LA LUZ DE LA SUPERLUNA	26	
	27	PRIMERS AUXILIS: A LA LUZ DE LA SUPERLUNA
ROLES DE GÈNERO LGTBIQ+	28	
	29	FRASES PER PENSAR
FRASES ESPORTIVES PER PENSAR	30	
	31	HORÒSCOP
HEM LLEGIT...LA LUZ QUE NO PUEDES VER	32	
	33	MEMES
JOCS	34	
	35	SOLUCIONS

Benvolgudes i benvolguts lectors,

Amb aquest nou número de El 5è Camí continuem compartint el batec del nostre dia a dia, fet de petites i grans experiències que donen sentit al camí que recorrem plegats. Aquesta edició ve especialment marcada per la celebració de la diada de Sant Jordi, un dels moments més significatius de l'any, que al nostre centre s'ha viscut amb una programació especial plena d'activitats culturals i participatives. Entre elles, destaca la Fira de Sant Jordi, organitzada per la nostra escola, amb la implicació de diferents professionals de tractament, convertint-la en un espai de trobada, creativitat i expressió.

La música també hi té un paper destacat en aquest número. Podreu conèixer l'experiència del concurs Entremu(r)sics, on un intern del nostre centre va ser premiat, així com gaudir d'un article dedicat al concert urbà celebrat recentment, que va omplir d'energia i ritme el teatre. Continuant amb les activitats culturals, recollim la visita de l'artista barceloní Miquel Aparici al CFA Salvador Dalí, amb una ponència inspiradora, així com la participació dels artistes de circ Alba i Pau Sarraute, Eli Coll i Jordi Saban, que van compartir una experiència molt especial amb l'alumnat de Formació Instrumental a través de la gravació d'un pòdcast.



Aquest número també dona veu a altres iniciatives rellevants del centre. Hi trobareu un recull dels actes i activitats realitzats amb motiu del Dia de la Dona, així com les propostes esportives que continuen promovent hàbits saludables, com la marxa nòrdica o la participació d'interns a la Mitja de Montornès. A més, us expliquem com evoluciona el club d'escacs, un espai de concentració i estratègia que no para de créixer, i podreu llegir articles de sensibilització com el dedicat a deixar de fumar o el que reflexiona sobre els rols de gènere dins el col·lectiu LGTBIQ+, oferint una mirada oberta i respectuosa sobre la diversitat.

No hi falten tampoc les col·laboracions i visites que enriqueixen el nostre entorn, com la participació de convidats especials a Ràdio Quatre Camins, que aporten noves veus i perspectives al projecte comunicatiu del centre.

Per acabar, des de la redacció volem destacar que aquesta revista és fruit de l'esforç, la creativitat i la implicació dels alumnes de Disseny Gràfic, que treballen amb entusiasme per donar forma a cada pàgina. Esperem que gaudiu de la lectura tant com nosaltres hem gaudit elaborant-la, i que hi trobeu un reflex fidel de la vitalitat i la diversitat del nostre centre.

Us desitgem una molt bona lectura.

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. Impressos i distribuïts al mateix centre.



2 de mayo – Día Internacional contra el Bullying o el Acoso Escolar

Con el objetivo de concienciar sobre el riesgo del acoso escolar y el bullying en los niños y jóvenes a nivel mundial, así como buscar los mecanismos para evitar este mal, que hoy, se ha convertido en un terrible peligro para la población infantil y juvenil.

8 de mayo – Día Mundial del Cáncer de Ovario

Con la finalidad de generar conciencia en la población acerca de esta patología, catalogada como el séptimo tipo de cáncer más frecuente, que afecta anualmente a más de 250.000 mujeres en el mundo.

10 de mayo – Día Mundial del Lupus

Es una fecha para crear conciencia sobre la existencia de una enfermedad crónica y grave que afecta a muchas personas en el mundo y de la importancia de su atención para brindarles una mejor calidad de vida.

16 de mayo – Día Europeo contra la Obesidad

Con la finalidad de concienciar a la población sobre su impacto en la salud de las personas. Asimismo, se estima una reducción de hasta diez años en la esperanza de vida en personas obesas.

18 de mayo – Día Internacional de los Museos

Es una fecha ideal no solo para visitar los museos de la localidad, sino para aprender sobre estas organizaciones sin fines de lucro, que ejercen el rol de guardianes para el acervo cultural de la humanidad.

22 de mayo – Día Internacional del Síndrome 22q11

Con este día se pretende concienciar y sensibilizar a la sociedad acerca de este trastorno genético, en apoyo a las personas afectadas. Este síndrome fue descubierto y descrito en el año 1968, por el pediatra y endocrinólogo estadounidense Angelo Di George.

25 de mayo – Día del Orgullo Friki

Con el objetivo de cambiar la visión que se tiene sobre las personas que ante la sociedad tienen un comportamiento diferente al resto, ya que suelen ser extraños y viven en un mundo lleno de fantasía.

31 de mayo – Día Mundial sin Tabaco

Con el objetivo de informar y concienciar a las personas sobre los efectos nocivos y letales del consumo de tabaco y de la exposición pasiva al humo de esta sustancia.

3 de junio – Día Mundial de la Bicicleta

Con la finalidad de visibilizar la importancia de un medio de transporte ecológico y saludable. Su uso contribuye a paliar la crisis del mundo actual, debido a la contaminación y al cambio climático que está experimentando el planeta.

5 de junio – Día Mundial del Medio Ambiente

Con la finalidad de sensibilizar a la población mundial acerca de la importancia de cuidar nuestros ecosistemas y fomentar el respeto al medio ambiente.

10 de junio – Día Internacional de la Heráldica

La Heráldica es conocida tradicionalmente por reflejar el antepasado y la historia de linajes y dinastías reales.

14 de junio – Día Mundial del Donante de Sangre

cada año, proclamado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) se celebra con la finalidad de sensibilizar a la población acerca de la importancia de donar sangre, para contribuir con la salud de pacientes que requieren transfusiones.

18 de junio – Día Internacional del sushi

La iniciativa de celebrar el Día Internacional del Sushi fue de Chris DeMay, administrador de una página de Facebook sobre sushi en 2009 que propuso la fecha y tuvo mucho éxito a nivel mundial.

21 de junio – Solsticio de Verano

Un fenómeno astronómico conocido también como Solsticio Vernal define el inicio de los meses más cálidos del año, debido a que el Sol alcanzará su máxima declinación.

23 de junio – Día Internacional del Síndrome de Dravet

Su finalidad de dar a conocer a la población esta enfermedad rara que afecta a uno de cada 20.000 recién nacidos, caracterizado por fuertes crisis epilépticas de origen genético.

28 de junio – Día Internacional del Orgullo LGBT o Día del Orgullo Gay

Se celebra cada año el 28 de junio y consiste en una serie de eventos que los distintos colectivos realizan públicamente, para luchar por la igualdad y la dignidad de las personas gays, lesbianas, bisexuales y transexuales.

Sant Jordi

Programació: 2026

Dimecres 8 d'abril

- Sortida programada - Marxa nòrdica.
- MR1 - Celebració del dia del poble gitano durant la tarda.

Divendres 17 d'abril

- Esports - Partit de futbol sala de la selecció del centre contra el mòdul 1, a les 17 h al poliesportiu.

Dilluns 20 d'abril

- DAE - Activitat esportiva amb Superacció al matí i taller de jardineria a la tarda.

Dimarts 21 d'abril

- MR1, MR3 i MR4 - Marató de kokolokos de 9 a 19 h al teatre.
- MR6 - Taller de roses de goma eva a càrrec de la Fundació Autònoma Solidària a les 9:30 h.
- DAE - Taller de cinema amb l'entrega de diplomes i presentació dels projectes al matí.

Dimecres 22 d'abril

- Programa de Ràdio Quatre Camins "Especial Sant Jordi" a les 11 h, 104.7 FM.
- DAE - Activitats hàbits saludables. Gimcana de bicis. Tornejos esportius. Sessió de Mindfulness.
- Grup de parentalitat - Activitat especial durant el matí al teatre.
- Concert urbà amb els alumnes de música + un convidat especial a les 17 h al teatre.

Divendres 24 d'abril

- Escola - Lliurament de premis del Certamen literari a les 11 h al teatre.
- DAE - Torneig de futbol i barbacoa.

Dimarts 28 d'abril

- Tallers de risoteràpia a càrrec de Xesco de la Fundació Martí l'Humà durant tot el matí al teatre.
- Ràdio - Entrevista i col·loqui amb el periodista Sergio Heredia durant el matí al teatre.

Dimecres 29 d'abril

- MR2 - Frankfurada duran el matí.
- Taller de Disseny Gràfic - Publicació de la revista *El 5è camí*.

Dijous 30 d'abril

- Activitat *Lletres a les Aules* amb l'escriptor DAVID VILA ROS i la filòloga i traductora JESSICA NEUQUELMAN a les 17 h a l'àrea educativa.

Altres activitats relacionades

- Escola - Decoració de Sant Jordi a l'Àrea Educativa.
- Escola - Activitats variades d'escriptura creativa i jocs lingüístics a les aules.
- Sortida programada - Concurs *Lectura i Presó*.
- Sortida programada - Torneig d'escacs.
- Esports - Sortida Programada a l'INEF.

Dijous 23 d'abril

- Fira de Sant Jordi de 9 a 13 h al poliesportiu. Participen mestres i l'equip de tractament.

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

DISSENY GRÀFIC

La Fàbrica de les Arts Roca Umbert va acollir aquest matí la gala "Entremu(r)sics", organitzada pel Centre Penitenciari Joves, que va resultar un èxit tant de participació com de públic, van participar-hi amb sortides programades diferents centres penitenciaris. L'acte, que es va desenvolupar entre les 10.30 h i les 14.00 h, va servir per presentar en directe les deu cançons guanyadores del concurs musical intern.

Des del primer moment, l'ambient va ser electrizant. La gala Entremu(r)sics va començar puntualment amb un bloc de parlaments i benvinguda. Els participants van demostrar un gran ofici i van saber connectar amb el públic, format per autoritats, professionals del centre i altres persones privades de llibertat.



Van intervenir també representants del Departament de Justícia i de l'Ajuntament de Granollers, que van lloar el valor pedagògic i social del projecte. Abans de començar les actuacions, es va projectar un vídeo de presentació elaborat pels mateixos interns del centre Joves, que va rebre un llarg aplaudiment.

Tot seguit, van arribar les deu actuacions musicals. Des del rap fins a la balada, passant per peces de fusió, els artistes van desplegar un talent que va sorprendre els assistents. Després de cada actuació, es va fer el lliurament d'un premi, sempre acompanyats pels presentadors interns, que van compartir escenari amb les persones encarregades d'entregar els guardons. Aquesta dinàmica, pensada per afavorir la visibilitat dels interns, va funcionar a la perfecció.



El 5è camí



Un dels moments més emotius de la jornada de l'Entremu(r)sics va arribar amb el darrer premi, quan el mateix equip de presentadors va anunciar que totes les deu cançons formaran part d'un disc professional, que serà gravat i masteritzat amb la col·laboració de l'Escola SAE.

Un cop finalitzades les actuacions i els lliuraments, la gala va derivar cap a un ambient més distès amb una sessió de DJ i un pica-pica per a tots els assistents. Fins a les 14.00 h, l'espai de la Fàbrica de les Arts Roca Umbert es va omplir de converses, i, sobretot, de música.

Amb "Entremu(r)sics", el Centre Penitenciari Joves reafirma el seu compromís amb la reinserció a través de la cultura, i ja es planteja repetir l'experiència l'any vinent. Un èxit comunitari.



5



Un dels moments més celebrats de la jornada va ser el reconeixement a Gerson, àlies Sensy, un intern del Centre Penitenciari Quatre Camins que va resultar premiat amb la seva cançó "Reflexiones". El tema, que barreja influències de rap i hip-hop, amb un missatge de superació personal. Gerson, que forma part del taller de música i ràdio del nostre centre, va rebre el guardó de mans d'un dels presentadors. "Reflexiones" és una de les deu cançons seleccionades que formaran part d'un disc professional, el qual serà gravat i masteritzat amb la col·laboració de l'Escola SAE. Gerson, que a més de compositor exerceix com a productor musical ajuda als alumnes del taller a gravar les seves pròpies cançons.



6

El 5è camí

El passat 22 d'abril, la vigília de Sant Jordi, el teatre del centre penitenciari de Quatre Camins va viure una tarda memorable. Més de 120 interns van omplir les cadires, i fins i tot en van quedar alguns dempeus, per presenciar un concert diferent, emocionant i necessari. L'activitat, impulsada pel taller de ràdio, va demostrar que dins d'aquests murs també es pot fer història damunt d'un escenari. La primera sorpresa va arribar amb la guitarra d'en Keoma, un cantant amateur que, sense necessitat de focus ni grans recursos, va captivar el públic des del primer acord. Amb un estil que barrejava flamenc i rumba, i una veu plena de sentiment, Keoma va fer viatjar els assistents a places de festa i carrers d'Andalusia. Però el millor no va ser només la música: la seva energia positiva enganxava. Entre cançó i cançó, es dirigia als presents, somreia i trencava el gel d'una manera que pocs aconsegueixen.

Després va arribar el torn dels alumnes del taller de música, i no van decebre. Un a un van pujar a l'escenari per interpretar les seves pròpies cançons, amb bases i lletres creades íntegrament per ells a l'estudi de música del centre, on treballen cada matí de dimarts a divendres. Els estils van ser tan variats com la vida mateixa: hip-hop, trap, reggaeton, phonk, lo-fi i rap, tots hi van cabre. Però el que realment va emocionar van ser les lletres. Sense filtres ni embuts, els artistes van mostrar la realitat que viuen, la distància amb els seus éssers estimats, les nits de dubtes, però també l'esperança de redreçar el camí. En un moment del concert, un dels nois va improvisar uns versos dedicats a la seva filla, i el silenci es va fer tan profund que es podia sentir respirar tota la sala. Al final, l'ovació va ser unànime i molts ulls s'havien humitejat.



Des del taller de ràdio volem aprofitar aquestes línies per agrair profundament a en Keoma la seva visita, la seva generositat i aquella energia que va fer vibrar el teatre. També volem valorar el treball immens, la constància i les ganes dels alumnes que van cantar, perquè ells són el veritable corrent d'aire fresc d'aquest centre. L'activitat va tenir una acollida tan espectacular que ja hem començat a preparar la següent. Si tot va com esperem, entrat l'estiu tomarem a omplir el teatre, perquè iniciatives com aquesta treuen de la rutina, donen veu als sentiments, construeixen comunitat i recorden a tothom que, fins i tot en un centre penitenciari, l'art pot florir. Fins aviat, i que la música no pari.



El 5è camí



C.P. QUATRE CAMINS

**ALUMNES DE MÚSICA I RÀDIO + CONVIDAT ESPECIAL
HIP-HOP, TRAP, REGGAETON, PHONK, LO-FI, RAP, RUMBA**

CONCERT URBÀ

22 D'ABRIL

LLOC: TEATRE
HORA: 17:30H

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

RÀDIO PENITENCIARI



El pasado 8 de marzo se conmemoró el Día Internacional de la Mujer, una fecha reconocida a nivel internacional que tiene como objetivo visibilizar la desigualdad estructural entre mujeres y hombres y promover acciones orientadas a la igualdad efectiva de derechos. En el ámbito penitenciario, esta conmemoración adquiere una relevancia específica, al situarse en un entorno donde las dinámicas sociales y las trayectorias personales de las personas internas reflejan, en muchos casos, desigualdades previas de carácter económico, social y de género. En este contexto, el centro penitenciario llevó a cabo una actividad de carácter informativo y participativo dirigida a la población interna. La iniciativa consistió en la instalación de una exposición de pequeño formato en un espacio común del centro, accesible a los distintos módulos. El objetivo principal fue ofrecer información básica sobre la situación de desigualdad de género y fomentar la reflexión a través de materiales visuales elaborados tanto por profesionales como por las propias personas internas.

La exposición se estructuró en tres bloques diferenciados. En primer lugar, se presentaron carteles informativos con datos estadísticos comparativos entre mujeres y hombres en ámbitos como el empleo, la brecha salarial, la participación en puestos de responsabilidad, la carga de cuidados y la incidencia de la violencia de género. Estos materiales tenían un enfoque descriptivo y se basaban en datos públicos, con el fin de aportar un marco objetivo que

permitiera contextualizar la jornada. En segundo lugar, se incluyeron dibujos realizados por personas internas. Estas aportaciones reflejaron diferentes perspectivas sobre la igualdad, las relaciones de género y la experiencia personal. La participación en esta parte de la actividad fue voluntaria y permitió incorporar una dimensión expresiva que complementó el contenido informativo de la exposición. Los trabajos mostraron una diversidad de enfoques, desde representaciones simbólicas hasta escenas cotidianas vinculadas a la vida familiar y social.

El tercer bloque consistió en la elaboración de un mural colectivo dedicado a mujeres relevantes en la historia. En este mural se recogieron figuras de distintos ámbitos, como la ciencia, la política, la cultura y los derechos humanos. La selección incluyó perfiles diversos con el objetivo de ofrecer referentes



y evidenciar la contribución histórica de las mujeres en distintos contextos. La actividad permitió, además, introducir elementos de carácter educativo vinculados al reconocimiento de trayectorias individuales y al análisis del papel de la mujer a lo largo del tiempo.

La organización de la actividad se llevó a cabo con recursos limitados y sin alterar el funcionamiento ordinario del centro. No obstante, permitió generar un espacio de observación y reflexión accesible, sin requerir la participación obligatoria de las personas internas. La exposición permaneció instalada durante varios días, lo que facilitó su visualización progresiva. Desde una perspectiva institucional, este tipo de iniciativas se enmarca en las líneas generales de intervención orientadas a la sensibilización y la educación en valores. En el entorno penitenciario, donde conviven perfiles diversos y trayectorias marcadas en muchos casos por situaciones de vulnerabilidad, estas acciones contribuyen a introducir contenidos relacionados con la igualdad y el respeto, sin recurrir a planteamientos complejos ni a dinámicas formativas extensas.



En conclusión, la conmemoración del 8 de marzo en el centro se materializó en una intervención sencilla, centrada en la difusión de información y en la participación puntual de las personas internas. La actividad permitió visibilizar la desigualdad de género desde una perspectiva accesible y adaptada al contexto penitenciario, incorporando tanto datos objetivos como expresiones individuales. Su desarrollo evidencia la posibilidad de integrar acciones de sensibilización en la dinámica cotidiana del centro, sin necesidad de recursos extraordinarios ni de modificaciones estructurales.



El passat dia 8 d'abril, el Centre Penitenciari de Quatre Camins va acollir una Marxa Nòrdica per celebrar el Dia Mundial de l'Activitat Física. Una jornada que va començar d'hora, amb la fresca del matí i la il·lusió compartida entre els participants. L'activitat va ser organitzada pels monitors esportius del centre i l'equip de salut, que van treballar conjuntament per fer possible una sortida diferent, plena de natura i moviment. A les nou del matí, els diferents grups ja es reunien a les portes del C.P. Joves, el punt de trobada marcat al calendari. Poc després, cap a les nou i quart, la comitiva va començar a caminar. No eren pocs: més d'un centenar de persones, entre interns i acompanyants, van fer el primer pas fora dels murs, amb bastons de marxa nòrdica i ganes de respirar aire pur.



La ruta es va endinsar per camins i camps, amb l'objectiu d'arribar fins al parc municipal de la Roca del Vallès. Allà estava situat el punt d'avitallament, on els caminants van poder reposar forces amb fruita fresca, plàtans i taronges, i unes delicioses barretes energètiques elaborades pels alumnes del curs d'alimentació del mateix centre de Quatre Camins. Aquell detall no va passar desapercebut: menjar alguna cosa feta per companys, amb ingredients de veritat i preparada amb esforç, donava un sentit encara més profund a la caminada. A més, l'equip de salut va acompanyar la marxa en tot moment.

El 5è camí

El recorregut inicialment previst era d'entre 8 i 10 quilòmetres per zones de bosc i natura, passant a prop del riu. Però l'aventura va tenir un gir inesperat: en arribar al punt del riu on s'havia de creuar, l'alçada de l'aigua i les pedres relliscoses no van permetre el pas amb garanties. Els organitzadors, amb bon criteri, van decidir allargar la ruta per un camí alternatiu, que finalment va quedar entre 10 i 12 quilòmetres. Ningú es va queixar. Al contrari, aquell esforç afegit va unir encara més el grup. Un dels aspectes més destacats de la jornada va ser la participació de diferents centres penitenciaris, fet que va convertir la marxa en una trobada intercentres. Van assistir interns i acompanyants del C.P. Joves, C.P. Quatre Camins, C.P. Brians 2, C.P. Brians 1 i C.P. Dones. Aquesta diversitat d'origens va enriquir l'experiència i va permetre compartir impressions, rialles i fins i tot alguna picada d'ullet competitiva entre centres. Durant el camí, diversos interns d'altres centres comentaven que la iniciativa era espectacular, que poder fer aquest tipus de sortides a l'aire lliure és una oportunitat única per experimentar sensacions que dins dels murs no es poden tenir.



11

L'èxit de la Marxa Nòrdica no es mesura només en quilòmetres recorreguts, sinó en els rostres cansats però feliços dels participants. Poder sortir, caminar per la muntanya, sentir el vent, la terra trepitjada, i compartir aquell espai de llibertat vigilada, però real, va tenir un impacte positiu en la salut física amb l'exercici, però sobretot en la salut mental i emocional. La jornada va servir per trencar la rutina, deixar enrere les reixes durant unes hores i recordar que fora de les parets també hi ha un món que espera.



I que fer esport a l'aire lliure fomenta no només el cos, sinó també l'esperit de convivència i superació. Des d'aquí, volem agrair als monitors esportius, a l'equip de salut i a tots els centres participants per fer possible una sortida que quedarà en el record de molts. I també als alumnes del curs d'alimentació, perquè aquelles barretes energètiques van ser el combustible perfecte per a una jornada inoblidable. Que aquesta iniciativa segueixi creixent.



12

El 5è camí

La Mitja Marató de Montornès s'ha tornat a convertir en una autèntica festa de l'esport, amb una edició marcada pel gran nivell competitiu i una participació destacada en totes les categories. En aquest context, el nostre centre penitenciari hi ha tingut una presència especialment significativa: set interns, acompanyats per dos monitors esportius, van prendre la sortida i van completar la cursa amb esforç, constància i esperit de superació.

La jornada va estar afavorida per unes condicions meteorològiques excel·lents, que van contribuir decisivament al bon desenvolupament de la prova. Aquest any s'havia avançat la sortida i reforçat els punts d'hidratació per la calor, però finalment no va fer falta, ja que es va viure un dia perfecte per als atletes. De fet, molts corredors van aconseguir millorar les seves marques o apropar-s'hi, un aspecte molt valorat pels participants.

Per als interns del nostre centre, la participació ha estat molt més que una competició esportiva. Ha representat una oportunitat per treballar hàbits saludables, reforçar l'autoestima i demostrar que l'esforç i la disciplina tenen recompensa.



L'acompanyament dels monitors ha estat clau per preparar la prova i per viure-la com una experiència col·lectiva i enriquidora.

La cursa, un any més, ha evidenciat el poder integrador de l'esport i la seva capacitat per generar espais de convivència, superació i inclusió.

El passat dijous 5 de març de 2026 el Centre Penitenciari Quatre Camins va acollir un partit amistós de futbol sala entre l'equip del centre i el primer equip del Futbol Sala Santa Eulàlia de Ronçana.

La trobada es va disputar a les instal·lacions esportives del centre en un ambient de respecte i esportivitat entre tots els participants. Aquest tipus d'activitats esportives formen part de les iniciatives que fomenten la convivència, l'activitat física i els valors de l'esport dins del centre penitenciari.

El partit va ser molt disputat des del primer moment, amb alternances en el marcador i ocasions per a tots dos equips. Finalment, l'equip del Centre Penitenciari Quatre Camins es va imposar per 7 gols a 6, en un enfrontament molt igualat que es va resoldre en els darrers minuts.

Més enllà del resultat, la jornada va representar una experiència positiva tant en l'àmbit esportiu com en el de convivència, i va permetre compartir una estona d'esport amb un equip visitant.

Des del centre es vol agrair la visita i la participació del Futbol Sala Santa Eulàlia de Ronçana, així com

l'actitud esportiva mostrada durant tot el partit. Aquest tipus d'iniciatives contribueixen a reforçar els valors de l'esport, el respecte mutu i la participació en activitats saludables.



Durant el mes de març, el nostre centre penitenciari va comptar amb l'acompanyament de l'Institut de l'Esport de Barcelona, amb la participació d'alumnes i professionals especialitzats. L'objectiu de la visita va ser dur a terme mesuraments i recollida de dades en quatre exercicis clau relacionats amb la força, la resistència i l'explosivitat.

A partir d'aquestes dades inicials, els participants han pogut iniciar un procés de preparació personalitzada. Cada intern té assignat un entrenador, encarregat d'elaborar un pla d'entrenament adaptat a les seves capacitats i necessitats, centrat en quatre exercicis principals: pes mort, press de banca, dominades i sentadilles amb pes.

El programa d'entrenament s'ha desenvolupat al llarg de 20 dies, amb l'objectiu d'arribar en les millors condicions a la jornada del 26 de març, data en què se celebrarà la competició. Aquesta iniciativa compta amb la participació activa d'interns dels mòduls 1, 2, 3, 4, 7 i 8.

Impulsat principalment pels monitors esportius del centre, aquest projecte fomenta hàbits saludables, la constància i la superació personal, tot reforçant el valor educatiu i integrador de l'activitat física.



El passat dissabte 29 de març, la vila de Santa Cristina d'Aro va acollir la 4a edició del Correpobles del Baix Empordà, una cursa popular i festiva que reuneix corredors i corredores de tots els municipis de la comarca. Enguany, i per tercera vegada consecutiva, el Consell del poble de Platja d'Aro va cedir dorsals al Centre Penitenciari Quatre Camins perquè interns del centre poguessin formar part de la competició.

Vuit interns de Quatre Camins van prendre la sortida en els 10 quilòmetres de recorregut, un traçat exigent que vorejava tots els corriols i petits senders de Santa Cristina d'Aro, amb un desnivell positiu de 140 metres. Malgrat la dificultat del circuit, els vuit corredors van completar la prova amb uns temps excel·lents, que van anar dels 43 minuts del primer classificat entre ells, Lakdim, fins als 59 minuts del darrer, Ivan. La cursa va comptar amb una participació massiva de 1.500 corredors i corredores, amb uns registres gairebé professionals entre els primers classificats.

Més enllà de les marques, però, el veritable triomf va ser sentir-se participants, un cop més, de la societat i

del món de l'esport i del lleure saludable. La jornada va ser qualificada per tothom com una activitat molt positiva i agradable, amb un ambient festiu i una convivència exemplar entre tots els participants.



Les voluntàries Marina, Martina i Anna, membres de la FAS de la UAB, van visitar recentment l'emissora Ràdio Quatre Camins per participar en un programa especial dedicat a la diversitat. Durant la sessió, van abordar de manera clara i didàctica la diferència entre identitat de gènere i orientació sexual, conceptes sovint confosos pel públic general.

Les voluntàries van explicar que la identitat de gènere es refereix a la percepció personal de cadascú sobre si se sent home, dona, ambdós o cap d'aquests, mentre que l'orientació sexual fa referència a l'atracció emocional, afectiva o sexual cap a altres persones. La conversa va incloure exemples pràctics per il·lustrar situacions quotidianes i va destacar la importància del respecte i de la visibilització de totes les identitats.

La intervenció de Marina, Martina i Anna va ser rebuda amb interès pel David T. i el Juan C., conductors del programa, i va servir per consolidar la col·laboració entre la FAS i la nostra ràdio, que a partir d'ara rebran les voluntàries un cop al mes. Aquest tipus d'iniciatives contribueix a la sensibilització sobre la diversitat, fomentant un entorn més inclusiu i informatiu dins de la comunitat universitària i la



societat en general.

Des de Ràdio Quatre Camins apostem per programes de tot tipus i estem encantats de rebre visites tan enriquidores, esperant les vostres propostes sobre futurs temes a tractar.

L'emissora Ràdio Quatre Camins, situada al 104.7 FM, ha estrenat recentment el seu nou programa, "El matinal de Quatre Camins", que s'emetrà de dimarts a divendres durant el matí. Aquest espai radiofònic aposta per una programació variada, amb seccions dedicades a notícies, esports, el temps, horòscop, dia mundial, viatges i Històries amb solera, que ofereixen als oients informació, entreteniment i continguts de qualitat.

El programa el duen a terme els alumnes del taller de ràdio, amb la col·laboració del tècnic de so, en Manel, i del conductor del programa, el senyor Soler. També compta amb la participació habitual de diversos col·laboradors, entre els quals destaquen en Fran, en David, en Toni, en Manel M., en Santi, l'Aliou, en Juan C. i molts més, que aporten la seva experiència i personalitat a cadascuna de les seccions.

Cada emissió finalitza amb una tertúlia esportiva, concebuda per generar debat i anàlisi, i que promet no deixar ningú indiferent. Els responsables del programa asseguren que, més enllà del contingut habitual, hi ha diverses novetats que els oients aniran descobrint en els pròxims dies, reforçant l'aposta per

un programa dinàmic i proper a la comunitat.

Els oients poden seguir tot el contingut de Ràdio Quatre Camins a través del seu compte de Spotify, que permet escoltar els programes en qualsevol moment, complementant així l'emissió habitual al 104.7 FM. Amb aquesta proposta, Ràdio Quatre Camins reafirma el seu compromís amb la informació de proximitat, la diversitat de continguts i la participació activa dels oients, oferint un matí complet que combina rigor, entreteniment i innovació.



Durant el febrer, ens va visitar en Xavi Ginesta, professor de la Universitat de Vic, tertúlia de ràdio i gran amic de la nostra emissora. La seva visita s'emmarca dins de les activitats formatives que impulem amb l'objectiu de millorar la qualitat dels continguts i reforçar les competències comunicatives dels participants.

Durant 55 minuts ens va acompanyar en la nostra tertúlia esportiva, assumint la responsabilitat de conduir-la i aportant criteris professionals que ens van permetre entendre millor el funcionament d'un programa de ràdio. A través de les seves indicacions, vam poder treballar aspectes com l'estructura del debat, la gestió dels torns de paraula i la importància del rigor informatiu, mostrant-nos com elaborar un espai radiofònic amb més qualitat i coherència.

En aquesta sessió hi van participar el Ramon, el Walid, el Nacho, el Manel i el Juan Carlos. Al llarg de la tertúlia es van tractar diversos temes d'actualitat esportiva, com l'actualitat del FC Barcelona i el Real Madrid, així com altres disciplines esportives. També es va dedicar un espai a la Fórmula 1 i al motociclisme.



La seva presència va ser molt enriquidora per a tots nosaltres, tant des del punt de vista formatiu com humà. Va ser un autèntic plaer comptar amb la seva participació, i esperem poder retrobar-nos ben aviat, sense haver d'esperar un any més.

De tot cor, gràcies, Xavi, per la teva companyia i per tot el que ens has ensenyat.

Tras una larga etapa de emisión, el programa El Desinformativo llega a su final, cerrando así un ciclo en la radio con la participación de los colaboradores Iban y Jacint. Durante este tiempo, el espacio ha formado parte de la programación habitual, especialmente en sus últimas fases, en las que se consolidó su emisión durante los fines de semana.

A lo largo de este recorrido, ambos colaboradores han contribuido con un estilo propio, basado en el humor y en una forma particular de comunicar, que ha dejado una huella reconocible dentro de la emisora. Su trabajo ha supuesto una aportación constante al conjunto de la programación, participando activamente en el desarrollo y continuidad del proyecto radiofónico.

La finalización de El Desinformativo da paso a una nueva etapa en la parrilla de contenidos, en la que se incorporan nuevos formatos y colaboradores. Este proceso forma parte de la evolución natural de la emisora y de la adaptación a nuevas dinámicas de trabajo y comunicación.

Desde la coordinación del espacio, encabezada por Nacho como monitor de la radio, así como por parte

del equipo del resto de programas de Radio Quatre Camins, se quiere reconocer la labor realizada por Iban y Jacint durante este periodo. Del mismo modo, se les desea lo mejor en sus futuras etapas, fuera de la emisora.



Cada 23 d'abril, la diada de Sant Jordi, l'aire de Quatre Camins s'omple d'una energia especial. Les parets de formigó semblen emblanquinar-se amb el color de les parades. Enguany, la fira organitzada per l'escola Salvador Dalí ha sigut un punt d'inflexió: no només per allò que es ven, sinó per tot el que representa. Un reportatge immersiu pels racons d'una jornada que trenca rutines i planta llavors de futur.



Entitats col·laboradores i voluntaris

Enguany han dit presents diverses entitats col·laboradores. Totes elles, amb les seves parades, van explicar cada una el seu projecte enfocat a ajudar les persones privades de llibertat, mentre venien productes solidaris. Cadascuna des de la seva àrea d'actuació inserció laboral, acompanyament emocional va oferir informació útil i va teixir vincles que van més enllà de la diada.

Però potser l'escalfor més humana la van posar els voluntaris que venen al centre. Sense ells, la fira no hauria tingut la mateixa calidesa. La seva presència recorda que els murs no ho separen tot, i que la comunitat de fora també vol formar part del canvi.



Les parades dels professionals de tractament

Els professors de l'Escola d'adults Salvador Dalí, organitzadora de l'esdeveniment, també van fer parada per vendre productes necessaris per als interns. Educadors i els diferents equips de cada mòdul van ocupar les seves parades amb una missió clara: visibilitzar que el tractament penitenciari també pot tenir un rostre festiu i proper.

Les monitores artístiques van oferir els productes que confeccionen durant la setmana en el seu taller. D'aquesta manera, l'art va participar en aquesta gran festa viscuda al poliesportiu del centre.

Els monitors esportius, van vendre diferents productes vinculats amb la salut i la condició física.

La llavor dels interns: el cor que fa funcionar la fira

Sense ells, no hi ha fira. Un exèrcit silenciós d'interns i internes col·laboradors s'ha posat mans a l'obra setmanes abans. Ells són els encarregats de muntar cada parada, transportar taules, pintar rètols, organitzar cues i, sobretot, vendre amb un somriure els productes fets pels seus companys.

També han estat clau en la publicitat interna: cartells distribuïts per mòduls i el boca a boca pels espais del centre convidant a la festa. L'objectiu era clar: que ningú es quedés sense saber que aquell dia, el poliesportiu, agafes forma de rambla.



Productes que vesteixen la fira: art, dolçor i tradició

La fira era un esclat de colors. S'hi podien trobar:

- Llibres i còmics donats per biblioteques.
- Roses de paper, de vímet i de laminadures.
- Calendaris i pòsters amb imatges fetes pels interns.
- Quadres de pintura d'estils molt diversos: des d'abstracte fins a paisatges urbans.
- Productes de ceràmica i d'enquadernació.
- Arracades de fusta pintada, peluixos, espelmes aromàtiques i clauers.

Cada objecte explicava una història d'esforç i aprenentatge. I tots plegats vestien la fira per donar llum a la festivitat catalana de Sant Jordi, recordant que el drac també es pot domar amb paciència i creativitat.



Una llavor social: molt més que vendre

Fer una fira d'aquestes característiques dins d'un centre penitenciari no és només un esdeveniment lúdic. És un acte de resistència digna. Per una banda, ajuda a sortir de la rutina: els horaris canviants, la música, els colors i el fet de triar què comprar.

També permet passar una bona estona en un ambient més distès, on educadors i interns comparteixen rialles davant d'una paradeta, o on dos companys de mòdul negocien el preu d'un quadre com si fossin al mercat de la plaça.

I hi ha un altre element molt valuós: poder comprar productes per a familiars, un llibre per als fills, unes arracades per a la parella, una rosa de laminadures que després es poden enviar en visita o empaquetar com a regal. Això reforça els vincles des de dins.



Relat per Sant Jordi - Cerrojo

Hoy he despertado como cada día y me he preparado para el inicio de la nueva jornada, cuando se abre el cerrojo con ese ruido estridente que al principio desgarraba mi alma y ahora forma parte de mi existir. Con él me levanto, me aseo, me visto. Sé cuándo como, cuándo duermo, por tu presencia. A ti te digo, cerrojo: eres, con tu sonido chirriante, quien quebranta la vida de los que detrás de ti vivimos. Cerrojo, tú que pones límites a mi vida, pero no a mi ilusión ni a mi alegría. Detrás de esta puerta, con la cancela donde me mantienes, en este infierno, te crees muy poderoso.

Cerrojo, crees que por estar bajo tu yugo seré un despojo, y cuán equivocado estás. El sentir de mi pesar un día y una fecha cesará, y tú te quedarás en tu miserable existir. Y yo no te olvidaré jamás, eso es una verdad, porque el quebranto de mi alma has sabido alimentar en las represiones a las que me has sometido.

En tu miserable existir, tan vanidoso, que solo tú justificas para lograr tus objetivos y tu fin, sin comprender que sin mí no tendrías razón de ser. Y que cuando yo me vaya de tu lado, tú seguirás aquí, contenido entre tus muros, entre puertas, entre cancelas.

Y tú te quedas. ¿Quién está más privado de libertad, tú o yo? Pues yo sé la razón de mi existir, eso es lo único que me caracteriza. Y te digo, cerrojo, que solo tú imaginas ser grandioso. Tú te crees poderoso, cerrojo, con tu despojo alimentado de tu falsa hipocresía.

La diferencia entre tú y yo es que yo no preciso apagar la luz de los demás para brillar. Tú, sin embargo, solo vives de tu misera penumbra. Ni brillas ni brillarás, porque solo eres un trozo de metal de represión.

Y si por casualidad me llegara la muerte, también dejaría de estar bajo tu yugo. Aprende a razonar, reflexiona, pues no hay comunidad en tu vida que puedas alcanzar, ya que no hay quien te quiera o necesite fuera de aquí. Solo existes en el mundo de tu propia miseria y fantasía.

Cerrojo, debes saber que yo tengo día y fecha, pero tú simplemente te quedas, porque no sirves para nada más. En cambio, yo me voy con los que me aman y me esperan.

Porque debes saber que yo he existido antes de que tú existieras, después de ti, y aunque mi cuerpo muera, mi alma perdurará en el tiempo, con el amor a Dios y a los míos, razón de mi existir.

Cosa que tú, cerrojo, nunca podràs tener, salvo el trato diario de tus verdugos. Y siempre, únicamente, no seràs nada mäs que cerrojo.

M. Soler

El passat dimecres, 25 de febrer de 2026, a l'escola, vam tenir la sort i l'honor de comptar amb la visita de l'artista barceloní Miquel Aparici.

Aparici és un creador reconegut per la seva obra única d'escultures fetes a partir de materials reutilitzats i recuperats. Després de molts anys treballant a la revista El Jueves, ara es dedica plenament a l'escultura; transforma objectes i materials oblidats en escultures sorprenents i suggeridores. La seva obra s'ha exhibit a Nova York en diverses ocasions i, al llarg de la seva trajectòria, ha participat en exposicions internacionals i galeries de renom.

Aquesta visita s'emmarca dins del projecte que vam treballar durant el segon trimestre, amb els alumnes de Formació Instrumental 2: "Dóna-li una segona vida!". Durant les darreres setmanes del trimestre, vam reflexionar sobre l'impacte ambiental de la sobreproducció de residus i la importància de donar una segona vida als objectes per reduir la generació de deixalles. En aquest context, convidar en Miquel Aparici va ser una oportunitat magnífica per veure com aquests valors es poden transformar en art.

L'artista va portar tres escultures i fotografies d'altres produccions, que l'alumnat va poder observar, analitzar i comentar. Va ser molt enriquidor descobrir com cada peça conté fragments d'objectes quotidians que, units, expliquen una nova història.

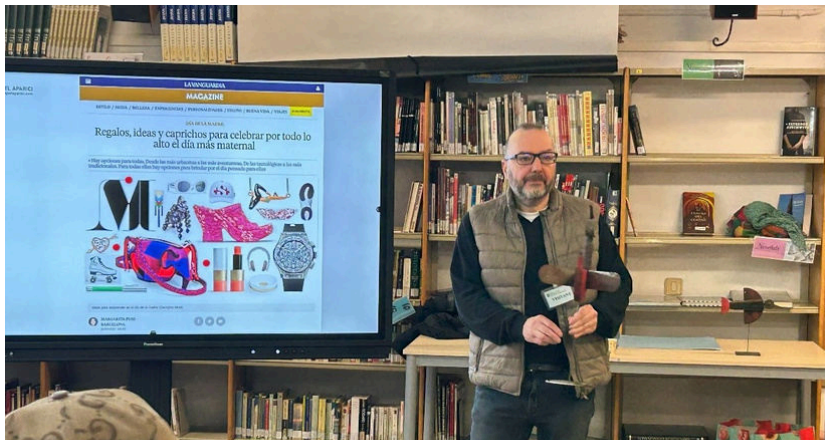
Un dels moments més especials de la jornada va ser quan l'artista va realitzar un dibuix en directe amb café, sucre i una cullera, la mateixa tècnica amb que



va iniciar la seva carrera artística. Aquest gest ens va fer recordar que la creativitat no depèn de grans recursos, sinó de la mirada i la capacitat de transformar allò que tenim a l'abast.

La visita va ser una experiència inspiradora que connectava plenament amb el nostre projecte: repensar el consum, reduir residus i entendre que reutilitzar també és una forma de crear futur.

Volem agrair sincerament a Miquel Aparici la seva visita desinteressada, així com l'impacte tan positiu i inspirador que va deixar en l'alumnat.



Els artistes de circ, l'Alba i en Pau Sarraute, l'Eli Coll i en Jordi Saban, visiten l'escola per tal de gravar un podcast amb l'alumnat de Formació Instrumental



L'alumnat ha tancat el projecte "Tot plegat és un circ" entrevistant i coneixent la trajectòria de vida i la vinculació d'aquests quatre referents del circ català.

L'última setmana del segon trimestre ha estat intensa i emocionant per a l'alumnat de Formació Instrumental 3 i 4 de l'escola. Després d'un darrer mes de març duent a terme una Situació d'Aprenentatge vinculada amb el Circ, l'alumnat ha posat el punt i final al projecte entrevistant a quatre referents del circ a Catalunya.

Per l'aula de FI 3 i 4 hi han passat l'Alba i en Pau Sarraute, l'Eli Coll i en Jordi Saban (Sabanni). Durant més de dues setmanes l'alumnat ha preparat de forma col·laborativa el podcast, coneixent en primer lloc els convidats i preparant posteriorment totes les entrevistes.

Durant les entrevistes els convidats han compartit les seves vivències, trajectòries professionals i anècdotes sobre la seva feina.

L'alumnat ha pogut conduir el programa, ha plantejat preguntes alhora que avançaven les entrevistes i ha participat de forma activa de la creació del contingut.

La gravació s'ha convertit en un espai de diàleg i aprenentatge, on s'han tractat temes com la passió per la feina, la creativitat, l'esforç darrere de qualsevol projecte i la importància del treball en equip per tirar-los endavant. També hi ha hagut moments per parlar de l'evolució del circ i de com preparen i treballen els projectes que lideren. Al llarg de les diferents entrevistes s'han compartit situacions personals de la vida de les persones convidades que han estat molt ben rebudes per tot l'alumnat, qui ha destacat a posteriori que moltes de les aportacions els han emocionat i fet reflexionar.

Aquesta experiència no només ha permès als alumnes apropiarse a una realitat artística sovint desconeguda, sinó que també han pogut afrontar un repte que d'entrada es plantejava complex. Al llarg de les últimes setmanes han anat completant i resolent de forma exitosa les diferents activitats fins acabar amb la gravació del podcast com a colofó final.

Abans d'acabar, tant l'alumnat com el professorat volem agrair la predisposició i implicació de l'Alba, en Pau, l'Eli i en Jordi per ajudar-nos a tirar endavant aquesta proposta.

Tal com podeu imaginar, i com explica la llegenda, Sant Jordi va matar el drac.

La tradició narra que un ferotge drac aterroria la població de Montblanc (Tarragona), devorant animals i persones que se sacrificaven per saciar el monstre. Quan la princesa va ser escollida per sorteig per ser lliurada a la bèstia, el cavaller Jordi va aparèixer i el va matar amb la seva llança, salvant així la jove de ser devorada. De la sang del drac en va brollar un roser de roses vermelles, donant origen a la tradició catalana de regalar una rosa.

El costum de regalar llibres es va incorporar més tard, el 1926, celebrant-se el 23 d'abril. Popularment s'ha interpretat que el llibre simbolitza el poema que la princesa hauria escrit a Sant Jordi.

Com en molts contes, la història acaba amb els protagonistes enamorats.

Tanmateix, la història real de Sant Jordi és molt diferent. No hi va haver drac ni princesa. Jordi va ser un soldat romà que, cap a l'any 303, va ser martiritzat sota l'Imperi de Diocleciana per negar-se a renunciar a la seva fe cristiana. Amb el pas del temps va sorgir la llegenda del drac, que simbolitza la victòria del bé sobre el mal i la capacitat de vèncer el més fort sent aparentment més dèbil, en una imatge comparable al relat bíblic de David contra Goliat.

Sant Jordi va ser reconegut com a màrtir i sant poc després de la seva mort, convertint-se en un símbol de coratge i fe. Aquest esperit es pot interpretar avui com una metàfora de la lluita contra les adversitats, una invitació a enfrontar-nos als nostres propis "dracs" quotidians i a superar-los.

Per a molts catalans, dins i fora de Catalunya, aquest dia representa una jornada d'afecte i celebració que es comparteix amb les persones estimades. Es regalen roses i llibres com a mostra d'estima. Als seus orígens, les roses s'oferien a les dones i els llibres als homes, però avui l'intercanvi es fa indistintament.

La festivitat s'ha anat estenent progressivament fora de Catalunya. Sant Jordi és patró de diversos llocs, entre ells Anglaterra, Geòrgia i Portugal. La seva festivitat se celebra el 23 d'abril, una data que també coincideix amb el Dia Mundial del Llibre, declarat per la UNESCO, i amb l'aniversari de la mort de William Shakespeare i Miguel de Cervantes.

En aquesta jornada, els carrers de tota Catalunya es transformen en una gran llibreria i floristeria a l'aire lliure.

A moltes ciutats s'instal·len parades de llibres i roses, i els autors participen en signatures i trobades amb lectors.

La rosa vermella simbolitza tradicionalment l'amor



apassionat, l'admiració i el desig. És un gest que expressa afecte i compromís, tot i que també pot representar amistat o simple cortesia.

Entre les expressions més habituals de la jornada hi ha «Bon Sant Jordi», «Feliç diada» o la dita popular «Per l'abril, llibres i roses mil», una frase que resumeix l'esperit de la celebració.

Més enllà de la llegenda, Sant Jordi és una invitació a celebrar la cultura, la lectura i els petits gestos d'afecte. La imatge del cavaller vencedor el drac es pot interpretar com una metàfora de la superació personal: el drac representa les pors o dificultats, mentre que Sant Jordi simbolitza la valentia per afrontar-les. D'aquesta lluita en sorgeix la rosa, imatge de transformació i esperança.

La festa també és una celebració col·lectiva. Les ciutats plenes de llibres, flors i persones reflecteixen un sentiment de convivència i identitat compartida. Al mateix temps, actualment sorgeixen noves lectures de la llegenda que proposen interpretacions més inclusives i menys lligades a esquemes tradicionals.

Els llibres, per la seva banda, representen coneixement, imaginació i llibertat. La lectura fomenta el pensament crític, permet viatjar sense moure's i aporta beneficis psicològics, com la reducció de l'estrès i el desenvolupament de l'empatia.

En definitiva, el dia de Sant Jordi i la tradició de regalar una rosa i un llibre constitueixen una mostra de la riquesa cultural i de la identitat catalana, així com una oportunitat per celebrar l'amor, la literatura i la vida en comú.

L'activitat d'escacs al centre penitenciari s'ha consolidat com una proposta estable i estructurada dins de la programació del centre, amb participació directa a la Lliga d'Escacs de Catalunya. Cada diumenge al matí, MAPEBA Quatre Camins, nom de l'equip del centre, disputa la seva jornada corresponent dins d'aquesta competició oficial, seguint el calendari i el format establerts. Aquesta participació es desenvolupa amb normalitat esportiva, però presenta dues particularitats respecte de la resta d'equips de la lliga.

D'una banda, totes les partides es juguen al mateix centre penitenciari, fet que implica que l'equip no es desplaça mai per jugar com a visitant. Aquesta condició respon a les limitacions pròpies del context, però no altera el desenvolupament de la competició, ja que els equips rivals es desplacen al centre per disputar les partides en les mateixes condicions reglamentàries. D'altra banda, els jugadors no competeixen amb el seu nom real. En lloc d'això, s'utilitzen quatre noms assignats que es mantenen fixos al llarg de la temporada, independentment de quines persones integren l'alineació de cada diumenge. Aquesta mesura forma part de l'organització interna de l'activitat.

Pel que fa al desenvolupament de les partides, aquestes es disputen amb material oficial: taulers reglamentaris, peces homologades i rellotges d'escacs que permeten controlar el temps de joc segons les normes establertes. Les partides segueixen els criteris de la competició federada, amb el mateix nivell d'exigència i rigor que es pot trobar en qualsevol altre enfrontament de la lliga. Això contribueix a donar a l'activitat un caràcter seriós

i competitiu.

MAPEBA Quatre Camins està format per dotze jugadors i un capità. Tot i això, el reglament de la competició estableix que a cada jornada només hi poden participar quatre jugadors, acompanyats pel capità. Aquesta limitació fa necessària una rotació dels participants al llarg de la temporada, que permet que un nombre més ampli d'integrants pugui formar part de l'equip en diferents jornades. El capità assumeix les funcions d'organització, coordinació i suport durant les partides.

El nivell de respecte entre els participants és un dels aspectes més destacats de l'activitat. Tant dins com fora del tauler, el comportament és correcte i adequat a l'entorn competitiu. En algunes ocasions, els equips rivals han tingut gestos com portar samarretes de regal, fet que reforça la relació entre equips i contribueix a un ambient de cordialitat.

En conjunt, l'activitat d'escacs al centre penitenciari es desenvolupa amb una dinàmica equiparable a la de qualsevol altre equip de la Lliga d'Escacs de Catalunya, amb les adaptacions necessàries derivades del context. La seva continuïtat i organització permeten mantenir una pràctica regular, estructurada i integrada dins d'una competició oficial. MAPEBA Quatre Camins ocupa el sisè lloc de deu de la Lliga d'Escacs de Catalunya, fet indicatiu del bon nivell que hi ha al centre penitenciari en aquest joc mil·lenari.



FEDERACIÓ CATALANA D'ESCACS

Adreça: Sant Adrià, 20. 08030, Barcelona

Classificacions de la Lliga Catalana 2026

Barcelona - Tercera Provincial - Grup VI

# Equip	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Punts	Ds.	Class.
1 CANOVELLES B		1½	4	1½	1½	3½	1	3½	1	2½	20	319.5	5
2 STA Mª PALAUORDERA B	2½		4	4	2	3½	3½	4	3	1½	28	433	1
3 MABEPA QUATRE CAMINS	0	0		3	2	4	2½	2	2	0	15½	219.5	6
4 GRANOLLERS D	2½	0	1		0	3	0	3	3	1½	14	198.25	7
5 VALLROMANES B	2½	2	2	4		3	2	3	3	-	21½	332.5	3
6 MONTORNES B	½	½	0	1	1		½	1	4	0	8½	131.5	10
7 CERDANYOLA MATARÓ B	3	½	1½	4	2	3½		2½	2	2	21	326.75	4
8 CALDES DE MONTBUI D	½	0	2	1	1	3	1½		2½	0	11½	164.75	9
9 LLINARS E	3	1	2	1	1	0	2	1½		1	12½	237.25	8

El consum de tabac continua sent un dels principals factors de risc per a la salut, i en l'àmbit penitenciari presenta reptes addicionals. Els interns viuen en un entorn tancat, amb estrès derivat de la privació de llibertat i amb rituals socials que sovint inclouen el consum de tabac. Tot i això, abandonar el tabac és possible amb un enfocament estructurat que combini suport psicològic, tractament mèdic i intervencions conductuals.

Per iniciar el procés, el primer pas és parlar amb els professionals del centre que poden assessorar de manera directa. El personal sanitari, com infermers i metges del servei mèdic del centre, són el punt de partida per avaluar l'estat de salut i recomanar teràpies de substitució de nicotina o medicació adequada. També és útil acudir als psicòlegs o educadors socials, que poden ajudar a identificar els factors emocionals i socials que dificulten deixar de fumar i a establir un pla gradual amb objectius realistes. En alguns centres hi ha grups de suport per a interns que volen abandonar el tabac, coordinats pel mateix personal sanitari o educatiu, que permeten compartir experiències i reforçar la motivació.

Els interns poden beneficiar-se de sessions individuals o grupals amb professionals que ajudin a identificar els desencadenants del consum i a desenvolupar estratègies per gestionar l'ansietat i la temptació. La teràpia de substitució de nicotina, com pegats, xiclets o pastilles, pot alleujar els símptomes d'abstinència i incrementar les probabilitats d'èxit. En alguns casos, medicaments prescrits pel servei de salut del centre, com bupropió o vareniclina, poden ser recomanables sota supervisió mèdica. La combinació de suport psicològic i teràpia farmacològica és la que mostra millors resultats a llarg termini.

És recomanable que els interns estableixin objectius clars i graduals, amb seguiment periòdic i petites recompenses simbòliques. També és efectiu introduir activitats alternatives: esports, tallers, programes educatius o ocupacions lúdiques que ajudin a reduir l'oci passiu i la temptació de fumar. La participació en grups de suport entre iguals permet compartir experiències, augmentar la motivació i crear un compromís col·lectiu que reforça l'èxit individual.

Deixar de fumar aporta beneficis immediats: millora la funció pulmonar i cardiovascular, redueix la incidència de malalties respiratòries i augmenta la qualitat de vida dels interns. A més, contribueix a un ambient més segur dins del centre, amb menys conflictes derivats del consum de tabac i de les restriccions d'espai.



Els centres penitenciaris que implementen programes complets de suport mostren una major taxa d'èxit. Algunes iniciatives inclouen seguiment continuat, revisions mèdiques regulars i reforç positiu mitjançant reconeixement dels avanços. També és habitual combinar aquests programes amb estratègies educatives, com seminaris sobre salut i sessions de conscienciació sobre els efectes del tabac.

L'experiència demostra que amb motivació, recursos adequats i suport professional, els interns poden deixar de fumar amb èxit, establint un precedent positiu tant a nivell individual com col·lectiu dins del centre. La disciplina i el compromís en aquest procés també poden servir com a model per a altres interns, creant una cultura de salut i benestar dins de la institució.

Recorda que deixar de fumar sempre depèn d'un mateix i que la teva salut notarà la diferència.



La paella d'arròs és el plat més representatiu de la cuina valenciana i un dels símbols gastronòmics més reconeguts del Mediterrani. Té l'origen a les zones arrosseres pròximes a l'Albufera de València, especialment a les comarques de la Ribera i l'Horta. En el seu origen fou una menja senzilla de llauradors, elaborada amb els productes que tenien a l'abast: arròs, carn de corral, verdures de temporada, oli d'oliva, aigua i safrà. Es cuinava a l'aire lliure, amb foc de llenya, preferentment de taronger, que aportava una aroma característica. Amb el temps, la paella ha passat de ser un plat rural i familiar a convertir-se en un emblema culinari present tant en celebracions populars com en restaurants d'arreu del món.

El nom prové del recipient on es cuina, la paella, un utensili metàl·lic ample i poc profund que permet una cocció uniforme i l'evaporació adequada del líquid. La tècnica és essencial: l'equilibri entre sofregit, proporció de líquid i control del foc determina el resultat final. L'arròs ha de quedar sec, amb el gra sencer i solt, mai passat ni caldós.

Ingredients per a 4 persones:

400 g d'arròs rodó de gra mitjà,
800 g de carn (pollastre i conill, i opcionalment algun tros d'ànec),
150 g de bajoqueta,
100 g de garrofó,
2 tomaques madures ratllades,
100 ml d'oli d'oliva verge extra,
aproximadament 1,2 litres d'aigua,
uns brins de safrà i sal.

De manera opcional, es poden incorporar caragols nets i purgats.

Per a l'elaboració, es col·loca la paella al foc i s'hi aboca l'oli. Quan és calent, es daura la carn tallada a trossos fins que quedi ben rossa per totes les bandes. Aquest pas és fonamental perquè aporta la base de sabor al conjunt. A continuació, s'hi afegeixen la bajoqueta i el garrofó i se sofregeixen lleugerament. S'incorpora la tomaca ratllada i es cuina fins que redueixi i el sofregit quedi concentrat. Tot seguit, s'hi aboca l'aigua i es deixa bullir durant uns 20 minuts perquè el brou prengui cos i sabor. Es rectificava de sal i s'hi afegeix el safrà. Finalment, es reparteix l'arròs de manera uniforme per tota la superfície, sense tornar-lo a remenar. Es cou a foc viu durant els primers minuts i després es redueix la intensitat fins que l'arròs absorbeixi el líquid, en un temps aproximat de 18 a 20 minuts. Una vegada sec, es deixa reposar uns cinc minuts abans de servir.

La paella es consumeix tradicionalment al migdia, especialment els diumenges i dies festius, i sovint es menja directament del recipient. Més enllà de la recepta, forma part d'un ritual social i familiar que reforça el seu caràcter festiu.

Entre les variants més conegudes destaca la paella valenciana, considerada la recepta tradicional amb carn i verdures de l'horta. A la costa es va desenvolupar la paella de marisc, elaborada amb brou de peix i diferents espècies marines. La paella mixta combina ingredients de carn i marisc, encara que genera debat entre els defensors de l'ortodòxia. També existeixen altres arrossos secs cuinats en paella, com l'arròs negre, amb tinta de calamar, o l'arròs a banda, elaborat amb brou de peix servit separatament. Totes aquestes versions comparteixen una mateixa base tècnica i cultural, però la paella valenciana continua sent el referent històric i identitari del plat.

La paella de peix podria tenir l'origen en la distribució del peix fresc, tradicionalment preparada els dijous. Avui en dia, activitats com les "Paelles al Carrer" fomenten la seva preparació comunitària. La paella s'ha estès internacionalment, però fora de València sovint s'utilitzen ingredients i tècniques diferents, com arròs llarg, espècies alternatives i addicions com xoriço, per adaptar-la als gustos locals.

Les principals varietats de paella són:

- Paella valenciana: amb carn de corral i verdures de l'horta,
- Paella de marisc: elaborada amb peix, marisc i brou de peix.
- Paella mixta: combina carn i marisc.

Altres arrossos secs: com l'arròs negre o l'arròs a banda.

Datos del viaje

- Duración: 16 días
- Alojamiento: 12 hoteles (con desayuno)
- Distancia total: 7.000 km aprox.
- Coste estimado:Hoteles: 1.850 €
- Carburante: 900 €
- Comidas: 1.900 €
- Regalos: 500 €
- Fondo para imprevistos: 10% (500 € aprox.)

Este viaje por carretera desde Barcelona hasta Estambul, con regreso por una ruta distinta, es una experiencia completa que combina historia, cultura y paisajes a lo largo de Europa.

El recorrido comienza en Montpellier, donde tras la llegada se disfruta de la Plaza de la Comedia, centro neurálgico de la ciudad, la Ópera del siglo XIX y el barrio medieval de Écusson, finalizando con las vistas desde el Paseo du Peyrou.

La ruta continúa hacia Aviñón, con la visita al Palacio de los Papas, el puente de Saint-Bénézet y las murallas medievales, antes de llegar a Turín, ya en Italia. Allí destacan la Mole Antonelliana, la Plaza Castello, el Palacio Real, el Museo Egipcio y la Basílica de Superga, situada en lo alto de la ciudad.

En Verona, el recorrido pasa por la Arena romana, la Casa de Julieta, la Plaza delle Erbe y Castelvechio, junto al río Adigio. Desde allí se alcanza Rijeka, en la costa adriática, donde se visitan el paseo de Korzo, el Castillo de Trsat, la Catedral de San Vito y el puerto histórico, finalizando con la subida al santuario.

La carretera sigue por la costa dalmata hasta Dubrovnik, una de las más bellas de Europa, donde se recorren las murallas, la calle Stradun, la antigua República de Ragusa, la fortaleza de Lovrijenac y el puerto. El viaje continúa hacia Skopje, con su Puente de Piedra, la Plaza Macedonia, el bazar otomano y la fortaleza Kale, y después hacia Kavala, donde destacan el acueducto Kamares, el castillo, el puerto y el barrio histórico de Panagia.



La llegada a Estambul marca uno de los puntos culminantes del viaje, con visitas a Santa Sofía, el Palacio Topkapi, un crucero por el Bósforo y la Torre Gálata. También se recorren el Gran Bazar y el Bazar de las Especies, donde la variedad de productos y ambientes convierte la experiencia en algo único.

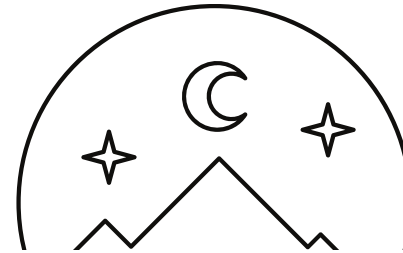


El viaje prosigue hacia Venecia, con la Plaza de San Marcos, su basílica, el Palacio Ducal y el Puente de Rialto. Posteriormente, se alcanza Niza, con su paseo marítimo, el casco antiguo y la colina del castillo, y finalmente Nîmes, donde se visitan el anfiteatro romano, la Maison Carrée y los Jardines de la Fontaine.

Tras 16 días, 7.000 kilómetros y estancias en 12 hoteles, el recorrido se completa regresando a Barcelona. Las etapas, de unos 400 kilómetros de media, están pensadas para disfrutar del viaje con comodidad, permitiendo apreciar la diversidad de paisajes, ciudades y culturas que hacen de esta ruta una experiencia realmente completa y memorable.

En conjunto, este recorrido por carretera hasta Estambul y regreso se presenta como una travesía rica en contrastes, donde cada etapa aporta una nueva perspectiva histórica, cultural y paisajística. Desde ciudades mediterráneas llenas de vida hasta enclaves marcados por siglos de historia, el itinerario demuestra que Europa puede recorrerse como un mosaico diverso y sorprendente, en el que conviven tradiciones, arquitecturas y estilos de vida muy distintos en relativamente pocos kilómetros.

Más allá de los destinos concretos, el viaje pone en valor el propio camino como parte esencial de la experiencia. La posibilidad de enlazar lugares tan distintos con libertad y a un ritmo equilibrado convierte esta ruta en una propuesta especialmente atractiva para quienes buscan algo más que turismo convencional. Una invitación, en definitiva, a redescubrir el continente a través de la carretera y a vivir el viaje como una suma de momentos únicos.



Nuestro misterioso satélite nos guía y nos alumbraba, pero también nos trastorna y, en ocasiones, nos sirve de excusa para nuestros peores presagios.

En la madrugada del pasado 3 de enero de 2026, el ejército de Estados Unidos de América capturó al hasta entonces presidente de la República Bolivariana de Venezuela, Nicolás Maduro, y a su esposa, Cilia Flores. Ambos fueron acusados de conspiración narcoterrorista, conspiración para exportar cocaína, posesión de armas de gran calibre y uso de armamento en actividades delictivas.

La intervención fue bautizada como Operación Resolución Absoluta, un nombre propio de una película de acción apocalíptica de sobremesa de los sábados. A medida que pasaban los días, la naturaleza de los hechos llevó a denominarla también "operativo de extracción" o incluso "secuestro".

Las fuerzas del ejército estadounidense desplegaron más de ciento cincuenta aeronaves, efectivos del cuerpo Delta, numerosos militares en tierra y un infiltrado del servicio secreto que informó sobre los movimientos en el Palacio de Miraflores. El asalto se ejecutó con extrema violencia y causó la muerte de ochenta personas, entre militares y civiles.

Todo ello nos sitúa ante una realidad en la que asistimos, casi en directo, a decisiones de la política internacional que parecen no tener fin. Desde la guerra del Golfo a comienzos de los años noventa hasta el conflicto entre Rusia y Ucrania o las atrocidades en la Franja de Gaza, hemos presenciado los acontecimientos desde el salón de nuestras casas.

Los líderes mundiales se asemejan cada vez más a los antagonistas de una película: personajes maniqueos, simples, pero peligrosos. Quizá deberían haber prestado más atención a las clases de lengua y literatura y entender que un antagonista digno de un héroe debe estar a su altura, incluso por encima, con la complejidad que implican los matices psicológicos, los tiempos en la toma de decisiones y una puesta en escena coherente.

Sin embargo, los últimos tiempos han ofrecido versiones poco elaboradas de estos perfiles, con el botón nuclear demasiado cerca.

En este contexto, el asalto a la casa presidencial en Caracas tuvo un elemento diferencial en su ejecución: la superluna. Este fenómeno ocurre cuando la Luna llena coincide con el punto más cercano a la Tierra en su órbita, conocido como perigeo, lo que hace que se perciba más grande y brillante de lo habitual.

El ejército aprovechó ese momento para dejar sin red eléctrica la zona, confiando en que la luz natural de la Luna fuera suficiente para desarrollar una operación que pretendía ser precisa.

Resulta paradójico que, en una noche de especial belleza, la violencia irrumpiera con tal intensidad. La belleza del universo quedó hecha añicos en un instante.

Está constatada la influencia de la Luna en múltiples aspectos naturales: regula las mareas y los ciclos de los océanos, y ha acompañado a la humanidad desde sus orígenes. Sin embargo, también ha sido objeto de interpretaciones simbólicas, asociándose a estados de ánimo, alteraciones y comportamientos.

Algunos, en su delirio, se creen propietarios de territorios que reclaman como propios bajo el amparo de banderas, utilizando símbolos para justificar la barbarie.

Los "malos" de esta historia quizá encuentren nuevas excusas en fenómenos como la superluna para justificar decisiones irracionales. La alternativa sería detener este rumbo y reflexionar.

Pero quienes estamos lejos del llamado "botón rojo" quizá solo podamos observar y, en cierto modo, seguir pidiendo la luna.



En este artículo abordaremos cómo auxiliar a un compañero que pueda estar sufriendo un atragantamiento por un cuerpo extraño. Este tipo de situaciones suele producirse, por lo general, por un trozo de comida que queda atascado en la garganta e impide respirar con normalidad. En ocasiones mucho más raras, la dificultad para respirar puede deberse a una reacción alérgica a algún alimento que provoque inflamación en la garganta. Ante cualquier situación de este tipo, **lo primero y más importante es avisar inmediatamente a un funcionario** para que pueda activar el protocolo correspondiente y solicitar asistencia sanitaria si fuera necesario. Mientras llega la ayuda, se pueden realizar algunas acciones básicas para intentar ayudar al compañero.

Atragantamiento por comida

Cuando una persona se atraganta con comida, suele mostrar señales claras: dificultad para respirar, tos intensa, incapacidad para hablar con normalidad o gestos llevándose las manos al cuello.

Si observamos estos síntomas en un compañero, debemos avisar a un funcionario lo antes posible y, mientras tanto, intentar ayudarlo de la siguiente manera.

Nos colocaremos a un lado del compañero y le inclinaremos ligeramente hacia delante. Esta posición ayuda a que el objeto pueda salir hacia el exterior en lugar de desplazarse más hacia el interior de la vía respiratoria. A continuación, daremos una palmada seca entre las dos escápulas (la parte alta de la espalda, entre los omóplatos). El objetivo es provocar una tos fuerte que permita expulsar el trozo de comida.

Si con este primer intento no se consigue expulsar el objeto, se puede aplicar la maniobra de Heimlich, una técnica conocida que consiste en realizar una compresión en el abdomen para generar una presión que ayude a expulsar el objeto que está bloqueando la respiración.

Heimlich Maneuver

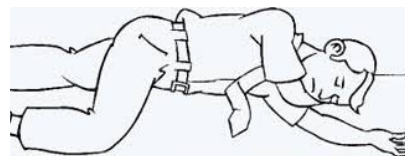


Si, a pesar de estas maniobras, no se obtiene ningún resultado, es posible que el compañero pierda el conocimiento debido a la falta de aire. En ese caso, debemos ayudarlo a descender con cuidado hasta el suelo para evitar que se golpee al caer.

Una vez en el suelo, se pueden iniciar las maniobras básicas de RCP (reanimación cardiopulmonar). En este caso, además de mantener la circulación y la respiración, las compresiones pueden ayudar a movilizar o desplazar el objeto que está obstruyendo las vías respiratorias.

Estas maniobras deben mantenerse hasta que lleguen los servicios médicos o el personal preparado para hacerse cargo de la situación.

Si el compañero consigue expulsar el objeto y vuelve a respirar con normalidad, es recomendable colocarlo en posición lateral de seguridad (PLS). Esta postura ayuda a mantener la vía aérea despejada y evita posibles complicaciones si la persona se encuentra mareada o debilitada.



Asfixia por reacción alérgica

En algunos casos poco frecuentes, la dificultad para respirar puede estar causada por una reacción alérgica a algún alimento. En estas situaciones, la persona afectada suele notar rápidamente que se está ahogando y puede advertir que ha comido algo que le provoca alergia.

Cuando ocurre esto, la intervención de los compañeros es limitada, ya que se trata de una reacción médica que requiere atención sanitaria.

Por este motivo, lo más importante es avisar inmediatamente a un funcionario, para que se activen los recursos médicos necesarios lo antes posible.

La importancia de avisar

En cualquier caso de atragantamiento o dificultad para respirar, la actuación más importante siempre es avisar de inmediato a los funcionarios. Ellos son quienes pueden activar el protocolo de emergencia y solicitar la intervención del personal sanitario.

Las maniobras básicas pueden ayudar en los primeros momentos, pero nunca sustituyen la asistencia médica profesional.

Los roles de género en el colectivo LGTBI constituyen una cuestión compleja que requiere un análisis riguroso y alejado de estereotipos. En términos generales, los roles de género hacen referencia a los comportamientos, actitudes y expectativas que una sociedad asigna a las personas en función de su sexo o identidad de género. En el caso del colectivo LGTBI, estos roles no desaparecen, sino que a menudo se transforman o se cuestionan.

En muchos contextos sociales, incluidos los entornos penitenciarios, persisten modelos tradicionales de masculinidad y feminidad que influyen en la forma en que las personas se relacionan entre sí. Estos modelos pueden generar presiones adicionales sobre las personas LGTBI, que pueden sentirse obligadas a encajar en determinados patrones para evitar situaciones de conflicto o rechazo.

Dentro del propio colectivo también pueden reproducirse esquemas de roles de género. Por ejemplo, en algunas relaciones entre hombres, puede aparecer la tendencia a identificar a uno de los miembros con un rol considerado más "dominante" o asociado a la masculinidad, mientras que al otro se le atribuyen comportamientos vinculados a la feminidad, como una mayor expresión emocional o una actitud más dependiente. Este tipo de asignaciones no responde necesariamente a la realidad de las personas, sino a la influencia de modelos culturales previos.

En el ámbito penitenciario, estas dinámicas pueden intensificarse debido a la estructura del entorno y a la convivencia en espacios cerrados. La visibilidad o invisibilidad de la identidad de género u orientación sexual puede estar condicionada por factores como la seguridad personal, la convivencia diaria o la percepción del grupo. Esto puede llevar a que algunas personas opten por ocultar aspectos de su identidad, mientras que otras desarrollan estrategias de adaptación.

Es importante diferenciar entre identidad de género, expresión de género y orientación sexual. La identidad de género se refiere a la vivencia interna de cada persona respecto a su género; la expresión de género es la forma en que esta se manifiesta externamente; y la orientación sexual hace referencia a la atracción afectiva o sexual. La confusión entre estos conceptos contribuye a reforzar prejuicios y dificulta la comprensión de la diversidad.

El análisis de los roles de género en el colectivo LGTBI permite identificar tanto avances como limitaciones. Por un lado, existe una mayor visibilidad y reconocimiento de la diversidad. Por otro, continúan presentes estereotipos que pueden condicionar las



relaciones y la percepción social.

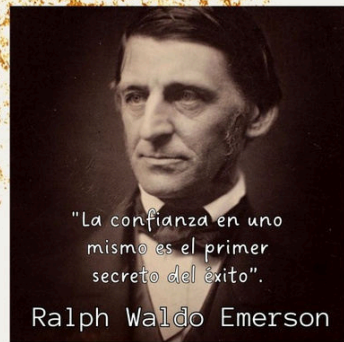
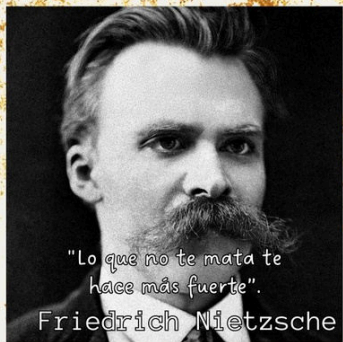
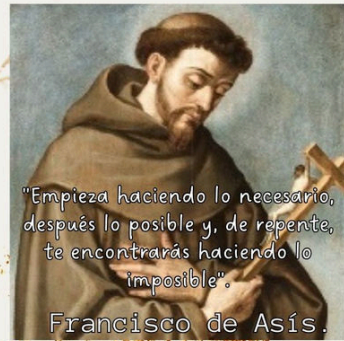
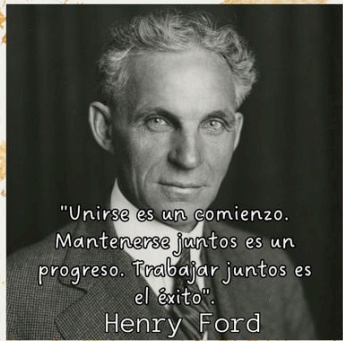
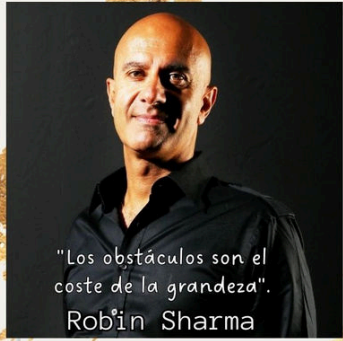
En este contexto, resulta relevante promover espacios de información y reflexión que favorezcan el respeto y la convivencia. La comprensión de la diversidad de identidades y expresiones de género no solo contribuye a reducir conflictos, sino que también facilita entornos más inclusivos.

En definitiva, los roles de género dentro del colectivo LGTBI no pueden entenderse de forma aislada, sino en relación con el conjunto de normas sociales que los condicionan. Su análisis, especialmente en entornos como el penitenciario, permite avanzar hacia una convivencia basada en el respeto, la igualdad y el reconocimiento de la diversidad.



Un ejemplo claro de rol dentro del colectivo LGTBI es el que se da en algunas relaciones entre hombres, donde a uno se le asigna el papel de "activo" (asociado a la masculinidad, la iniciativa o el control) y al otro el de "pasivo" (relacionado con la feminidad o la receptividad).

Este tipo de clasificación simplifica la realidad y puede generar expectativas sobre cómo debe comportarse cada persona, aunque en la práctica las relaciones son mucho más diversas y no tienen por qué ajustarse a estos esquemas.





Aries (21 de març – 19 de abril)
Mayo impulsa una revisió profunda de tus recursos y prioridades. Serà un mes para actuar con determinació, pero evitando decisiones impulsivas en asuntos económicos o profesionales. La constancia darà mejores resultados que la prisa. En el àmbit afectivo, la comunicació serena ajudarà a resolver tensiones recientes. Dosifica la energia.



Tauro (20 de abril – 20 de juny)
El mes favorece la consolidació personal. Es un periodo propicio para reafirmar metas y fortalecer proyectos que ya estan en marcha. Profesionalmente, tu perseverancia serà reconocida. En el plano sentimental, se aclaran sentimientos y se fortalecen vinculos estables. Mantener hábitos saludables potenciarà tu bienestar general.



Géminis (21 de mayo – 20 de junio)
Las primeras semanas invitan a la introspección y al cierre de asuntos pendientes. Evita la dispersión y enfoca tus esfuerzos en objetivos concretos. Hacia finales de mes recuperarás dinamismo y claridad mental. En el amor, conversaciones sinceras abrirán nuevas perspectivas. Prioriza el orden interno.



Càncer (21 de juny – 22 de juliol)
Mayo resalta la importancia de las alianzas y el trabajo en equipo. Proyectos colectivos pueden ofrecer avances significativos si confías en la cooperación. En el àmbit emocional, la empatía serà tu mejor herramienta para fortalecer vinculos. Profesionalmente, se recomienda combinar intuición con planificación práctica.



Leo (23 de juliol – 22 de agost)
La responsabilidad y la visibilidad aumentan durante este mes. Se presentan oportunidades que requerirán liderazgo y disciplina. En lo afectivo, serà necesario equilibrar ambición y atención a quienes te rodean. Una organización adecuada del tiempo evitarà tensiones innecesarias y favorecerà resultados sólidos. Suerte los días impares.



Virgo (23 de agost – 22 de setembre)
Mayo impulsa la expansión intelectual y la planificación a largo plazo. Es un buen momento para iniciar estudios, viajes o nuevos enfoques profesionales. En el plano sentimental, la comunicació honesta fortalecerà la confianza. Reducir la autoexigencia contribuirà a un mejor estado físico y emocional.



Libra (23 de setembre – 22 de octubre)
El mes propone transformaciones internas y revisió de acuerdos económicos o emocionales. Podrán surgir conversaciones profundas que redefinan relaciones. En el trabajo, la discreción serà clave para avanzar estratégicamente. Mantener el equilibrio te permitirá afrontar cambios con serenidad.



Escorpio (23 de octubre – 21 de novembre)
Las relaciones ocupan un lugar central. Sociedades y vinculos afectivos demandarán decisiones compartidas y diálogo sincero. Profesionalmente, se consolidan alianzas importantes si actúas con firmeza y moderación. Evitar posturas extremas facilitará la estabilidad emocional con tu pareja.



Sagitario (22 de novembre – 21 de diciembre)
Mayo se enfoca en la organización cotidiana y el cuidado de la salud. Serà necesario establecer rutinas claras y asumir responsabilidades con disciplina. En el amor, los gestos simples fortalecerán la relación. La constancia marcarà la diferencia en resultados laborales. Puede ser un buen mes, sólo hay que estar alerta y no bajar la guardia.



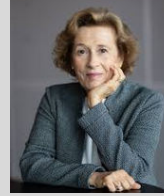
Capricornio (22 de diciembre – 19 de enero)
El mes favorece la creatividad aplicada y la construcción de proyectos personales. En el àmbit profesional, tu estrategia darà frutos si mantienes la paciencia. En lo sentimental, se abre un periodo más espontáneo y armónico. Equilibrar obligaciones y momentos de disfrute serà esencial.



Acuario (20 de enero – 18 de febrero)
La atención se dirige hacia asuntos familiares y domésticos. Es un momento adecuado para reorganizar el entorno y resolver temas pendientes. Profesionalmente, conviene actuar con prudencia mientras preparas decisiones futuras. La apertura emocional favorecerà la armonía en el hogar.



Piscis (19 de febrero – 20 de març)
La comunicació serà determinante durante mayo. Reuniones, acuerdos y propuestas marcarán el ritmo del mes. Es un periodo favorable para expresar ideas creativas y consolidar contactos. En el plano afectivo, la sensibilidad se combina con claridad, facilitando entendimientos duraderos.



Julia Navarro va néixer a Madrid l'any 1953 i és una de les escriptores espanyoles més reconegudes en el gènere de la novel·la històrica i de misteri. Abans de dedicar-se a la literatura, va treballar com a periodista durant molts anys, cosa que es nota en el seu estil clar i directe. a aconseguir un gran èxit amb la seva primera novel·la,

precisament La Germandat del Sant Sudari, que es va convertir en un best-seller i es va traduir a molts idiomes. Després ha publicat altres obres molt conegudes, com La Bíblia de fang o Diga'm qui soc, consolidant-se com una autora capaç de barrejar història, política i intriga d'una manera molt accessible per al gran públic

La Germandat del Sant Sudari

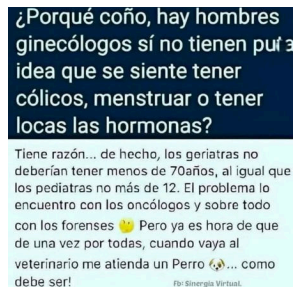
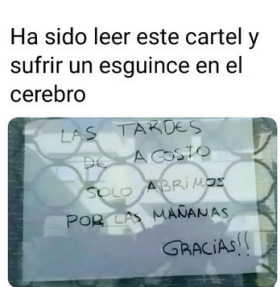
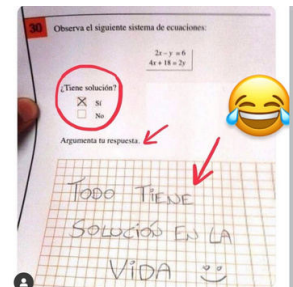
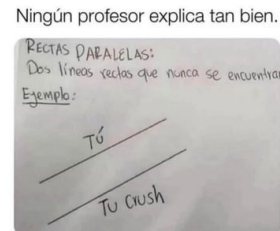
La història arrenca amb un incendi a la catedral de Torí, el lloc on es guarda el famós Sant Sudari, una de les relíquies més preuades del cristianisme. Enmig del caos, apareix un home mort amb la llengua tallada i sense cap empremta dactilar, uns detalls molt inquietants que ja fan veure que no es tracta d'un crim qualsevol. La investigació policial del cas del Departament de l'Art, un òrgan especial que depenia del Ministeri d'Interior i Cultura, dirigida pel detectiu Marco Valoni, que compta amb l'ajuda de Sofia Galloni, una historiadora. Tots dos formen un equip interessant, perquè combinen la part policial amb el coneixement històric, que serà clau per entendre què està passant. Juntament amb en Marco i la Sofia també compten amb la Minerva, una geni amb els ordinadors i internet, en Pietro i en Giuseppe, dos bons investigadors, dos carabinieri incorruptibles i l'Antonio, que igual que la Sofia són doctorats en art. A mesura que investiguen, descobreixen que el mort no és un cas aïllat: hi ha altres persones relacionades amb l'estudi del Sant Sudari que també han mort en circumstàncies similars. Això fa pensar clarament que algú està eliminant persones que saben massa i que això només és la punta de l'iceberg. Paral·lelament, la novel·la va intercalant capítols situats en diferents èpoques històriques. Aquests fragments expliquen el recorregut del Sant Sudari al llarg dels segles: des dels primers cristians que la protegien com una relíquia sagrada, passant per èpoques convulsives on va estar a punt de desaparèixer, fins a arribar a mans de diverses figures importants. També es mostra com diferents grups, com ordres religiosos o cavallers, han tingut un paper clau en la seva conservació o en la lluita per controlar-la. Aquests salts temporals ajuden a entendre que la relíquia sempre ha estat envoltada de secrets i interessos. A poc a poc, la investigació revela l'existència d'una germandat secreta formada per gent molt poderosa: empresaris, membres de l'Església i altres figures

influent. Tots ells comparteixen un secret molt important relacionat amb la veritable naturalesa del Sant Sudari. El més sorprenent és que molts d'ells són muts, perquè el silenci és una norma bàsica dins d'aquesta organització. Això reforça el secret que amaguen és molt perillós. La tensió va creixent perquè Valoni i Galloni cada cop estan més a prop de la veritat, però també corren més perill. Es troben amb obstacles constants: proves que desapareixen, testimonis que moren i situacions en què no saben en qui poden confiar. Tot això crea un ambient de desconfiança i intriga que manté el lector enganxat.

Un altre aspecte destacat de la novel·la és com tracta el tema de la fe i la història. Sense fer-se pesada, planteja preguntes interessants: fins a quin punt el que sabem del passat és cert? Qui decideix què és veritat i què no? I, sobretot, quins interessos hi ha darrere de determinades versions de la història? El Sant Sudari, en aquest sentit, es converteix en un símbol molt potent, perquè representa tant la fe de milions de persones com el poder que pot donar controlar una relíquia d'aquest tipus. Això porta a reflexionar sobre la relació entre la fe i la veritat, i sobre com la història pot ser manipulada segons qui tingui el poder.

La trama es converteix així en una cursa contrarellotge per evitar que la relíquia desaparegui o sigui destruïda, mentre es revelen conspiracions, traïcions i interessos ocults que connecten passat i present. Finalment, l'autora planteja una reflexió sobre el poder, la fe i la manipulació de la història, deixant clar que la veritat sobre el Sant Sudari pot ser molt diferent del que s'ha cregut tradicionalment. En resum, és una novel·la molt entretinguda, amb ritme àgil i un estil clar, que combina molt bé la història amb el thriller modern. Et manté enganxat i, al mateix temps, et fa pensar sobre temes com la fe, el poder i la manipulació de la veritat.

Vull acabar aquest article novel·lístic amb una cita de H. G. Wells que l'autora comparteix al prefaci, i diu així: «Hi ha altres mons, però estan en aquest.»



ESCACS (Juguen blanques)

TEMA: Pieza acorralada



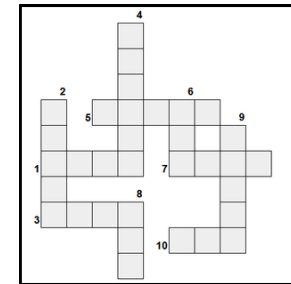
TEMA: Ataque columna abierta



TEMA: Ataque doble y clavada



MOTS ENCREUATS



- 1. Existencia.
- 2. De corta edad.
- 3. Nene. Que está en la niñez.
- 4. Dama.
- 5. Señor de una comarca.
- 6. Periodo de 24 horas.
- 7. Espíritu inmortal. Sustancia inmaterial de los seres vivientes que en el ser humano es considerada como el principio del sentimiento.
- 8. Órgano de la vista en el hombre y en los animales. Globo ocular. Órgano animal cuya función es captar los estímulos luminosos.
- 9. Alguien para confiar. Que tiene amistad.
- 10. Doce meses.

SUDOKU

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

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

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

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

