

MARCE

AÑO 1 - Nº 1 - AGOSTO - SEPT 2006

Magazine

La Mercè Brians 2006

estiramientos
Claves para evitar lesiones



camarón

Violencia
Juvenil



PRESENTACIÓN

Nos complace presentaros este primer número del **Magazín MR5**

Esta publicación ha nacido con voluntad de continuidad y con todas las ilusiones de quien en ella hemos trabajado.

Nuestra intención es dedicar parte de nuestro tiempo a contaros cosas que puedan distraeros e interesaros, además de invitaros a colaborar con nosotros mandando cualquier trabajo que creáis que pueda gustar a nuestros compañeros.

Es una manera creativa de pasar el tiempo y el vehículo idóneo para contarnos lo que llevamos dentro hasta que por fin nos den BOLA.

Nuestro agradecimiento a la monitora Eva, por poner en marcha y capitanear esta actividad, al Punt Òmnia, que sin su soporte artístico y técnico no hubiera sido posible dar a luz a este recién nacido, y a la Dirección de este Centro Penitenciario por confiar y apoyar esta iniciativa.

**Equipo de Redacción
MR5 Magazín**

Si tienes cualquier trabajo, que creas que puede ser de interés o te apetezca compartirlo, ya sean relatos cortos, dibujos, poesía, etc.

Envía tu colaboración al Punt Òmnia del MR5 por medio de correo inter modular y si es publicable y hay espacio, no dudes que aparecerá en estas páginas .

MR 5 Magazín



Coordinación General

Eva, Monitora CP Brians
Álvaro, Punt Òmnia MR5

Equipo de Redacción

Ernest
Jordi
Pedro
Ricky R. A.

Colaboradores

Ana(Jurista)
Brahim
Félix
Jean Robert
Joaquín
Jordi
Julio
Norman
Mohamed
T'Senre
Txiki

Portada

AÑO I
NÚMERO 1
AGOSTO /
SEPTIEMBRE
2006



17 Muts i a la Gàbia

19 Poesía

22 Pasatiempos · Humor

23 Sección Jurídica

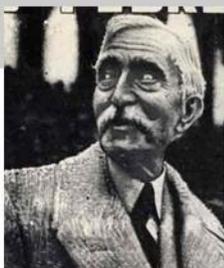
6



La Mercè

Barcelona es prepara per celebrar la Festa Major. Brians i La Mercè 2006

8



Francesc Macià

El Programa Polític de Francesc Macià va concebre una Catalunya de petita classe mitjana

10

Camarón

El cantaoor más personal de las últimas generaciones flamencas



12

Viajes



La Grecia Viva sus gentes hoy

14

Reportaje Opinión

Hijos de la Violencia

Violencia Juvenil



20

Deportes



Claves para evitar lesiones. Estiramientos

Nostra Sra. De La MERCÈ

Per T'senre



Cada any el 24 de Setembre, Barcelona es prepara per celebrar la seva Festa Major, festivitat que té lloc des de finals del segle XIX, generant-se a l'entorn d'un origen religiós, en la actualitat és plena de tradicions culturals

La imatge de la Mercè va unida al record històric de la fundació de l'ordre mercedària pel rescat dels captius, fundada segons la tradició per Sant Pere Nolasc, a qui se li va aparèixer la

Verge la nit de l'1 al 2 d'Agost de l'any 1.218 comunicant-li el seu desig de fundar un ordre per redimir els captius que les guerres de l'època generaven.

La ciutat prepara cada any un seguit d'actes festiu populars que s'uneixen amb els religiosos, sense oblidar les múltiples mostres de tradicions catalanes

El foc símbol de festivitat a tota la Mediterrània juntament amb la música són protagonistes fent ballar i festejar a la gent carrers amunt i rambles avall. Si Barcelona cada dia és festa, aquesta és la més especial i la que fa participar a tots els ciutadans.

Barcelona en la seva Festa Major és alhora alterable i

permanent, és sovint també la representació simbòlica dels seus anhels de futur i un retrobament cíclic amb el seu patrimoni per aquests motius podem entendre la Festa com un mirall de la ciutat que desdibuixa la realitat però que permet veure-hi també més enllà.

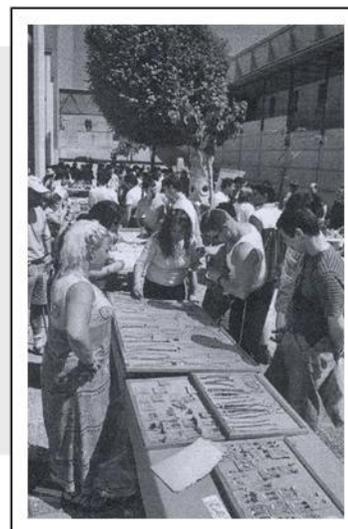
Observant la festa observem la ciutat, La dimensió simbòlica de la festa ha estat sovint un element de conservació, però també de canvi. Inventant la festa la ciutat s'inventa a ella mateixa.

El foc símbol de festivitat a tota la Mediterrània juntament amb la música són protagonistes

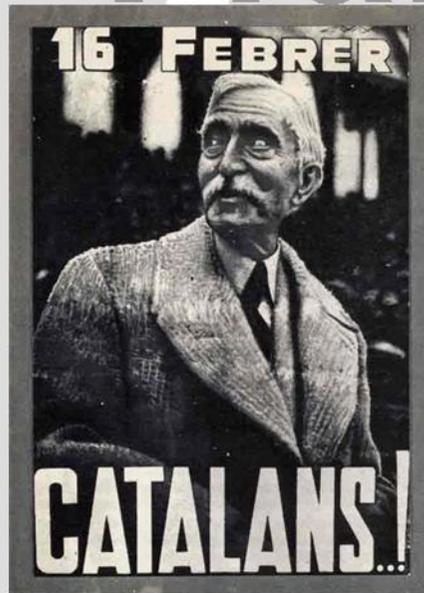
En record d'aquests fets els captius i els que han perdut la llibertat tenen a la Verge de la Mercè com a patrona.

Al Centre penitenciari Brians s'organitzen actes culturals i festius en homenatge a la seva benefactora.

De totes les manifestacions preparades per aquest dia de festa, destaca el dinar de Festa Major molt celebrat per tots els interns.



Francesc



Fou un home que una mica tard a la seva vida, es va lliurar totalment a uns ideals polítics, ho va sacrificar tot; carrera militar brillant, situació econòmica folgada, vida familiar plàcida i tranquil·la. Tot plegat per portar una vida de dificultats i en alguns moments perillosa. Va sofrir a la vellesa las presons franceses que li varen deixar ferides a la seva salut que li provocaren la mort als 74 anys el dia de Nadal de 1933, amb el sobrenom de l'Avi **La seva família li mostrar una fidelitat extrema**. La seva muller, Eugènia Lamarca, no al va deixar mai, suportant també privacions i dificultats. Els seus fills varen respectar sempre aquesta vocació política i a vegades incòmoda, del seu pare.

En passar comptes econòmics de la seva conspiració amb els catalans d'Amèrica, es presentar entre les entrades i sortides una partida important de les aportacions fetes per la seva muller i ell mateix.

Si la seva valorització política pot esser discutida, la humana, no. Fins i tot en vida, els seus contraris li reconeixien, aquest fons profundament sincer i humà.

Macià, seguia amb fe als seus ideals, era una home d'acció mes que no un home de paraules; era un home d'idees simples, d'ideologies polítiques sense especulacions doctrinàries, sense teories i sobre tot sense cap preparació ideològica ni política especial. Això sí, el que volia ho tenia molt clar i la manera d'arribar-hi també.

No era de temperament tou ni de feble caràcter, con algú ha cregut jutjant la simplicitat amb què es presentava davant de les masses. Era tot el contrari. Sabia manar i sabia imposar-se, sobre tot sabia el que era tenir autoritat. Era un home d'oposicions, de lluita, que no un home de govern. Potser fa aquesta sensació perquè no va governar fins els finals de la seva vida i sense una plenitud de poders.

Va saber unir al seu propi grup polític i va saber atreure la voluntat popular i va poder aglutinar tota la comunitat catalana al seu entorn. Tenia una mena d'atractiu personal de simpatia, que fascinava a les masses. Parlava de la

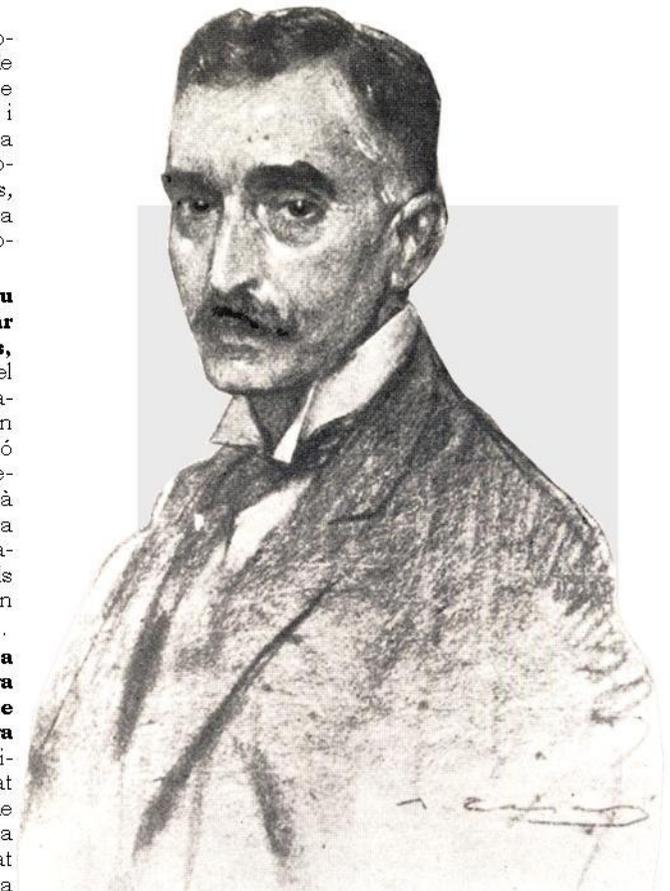
Macià

Per Jordi

mateixa manera amb una autoritat que amb un home de camp, amb els intel·lectuals que amb el analfabet. A tots atenya i es comunicava. Aquesta mena de fascinació personal que produïa entre les masses humils, fou el secret de la seva vida política i del seu triomf personal.

Si tenim en compte que el seu programa polític va quedar ideològicament molt confús, hem d'atribuir encara més el seu èxit polític a la seva fascinació personal. I en això varen fallar els seus contraris d'Acció Catalana, que el van menysprear pocs dies abans que Macià amb el seu nou partit Esquerra Republicana de Catalunya guanyés unes eleccions municipals tan definitives con ho varen esser les del 12 d'Abril de 1931.

La veritat és que el programa polític de Francesc Macià va concebre una Catalunya de petita classe mitjana la seva "Caseta i l'Hortet" era la definició exacte d'aquesta societat de petita burgesia Va saber-ne fer un moviment polític en la interpretació de la mentalitat d'aquesta petita burgesia. La va incloure dintre d'una ideologia molt liberal burgesa, dintre d'un programa polític de senzillesa i simplicitat, sense gaires projeccions, en un moment en que en Europa havia grans tempestes economic-socials.



era un home d'acció mes que no un home de paraules; era un home d'idees simples

CAMARÓN

Por T'serre

Nació genio
Y se fue genio



<<No necesitó
inventar nada
para ser el más
grande>>

Nació: en San Fernando (Cádiz), 1.950
Nombre: José Monge Cruz
Murió: en Badalona (Barcelona), 1.992

Desde muy pequeño cantaba en ventas y en fiestas privadas, haciéndose profesional a los 16 años, incorporándose a las compañías de Miguel de los Reyes y Dolores Vargas. Tras una temporada en el tablado madrileño de Torres Bermeja, graba su primer disco acompañado de la guitarra de Paco de Lucía, alcanzando una gran popularidad y siendo requerido para actuar en los festivales andaluces como primera figura y con la máxima cotización económica del momento dentro del género flamenco

En el ambiente flamenco se habla de "cante camaronero", especialmente en los estilos de fandangos, tangos, tientos, rumbas, bulerías y táranos, a los que imprime una indiscutible personalidad.

Camarón de la Isla, es el cantaor más personal de las últimas generaciones flamencas, su duende se pone de manifiesto en todo instante y hasta sus expresiones más livianas tienen el aliciente de conmovir, de pegar ese

pellizco en la sensibilidad de los entendidos y amantes del cante así como también en los profanos que por primera vez asisten a una de sus actuaciones

Un cantaor que contagiaba, con alma y sutileza flamenca personalísima.

De toda su discográfica vendió miles de ejemplares, su primer disco lo grabó en 1.969 acompañado de la guitarra de Paco de Lucía, cada paso de esta pareja artística generó pasiones tanto en adeptos como en detractores, **"Nosotros vivimos al margen de la ley del resto de gitanos"** decían cuando las críticas de los más puristas les agobiaban

**A Camarón
le debemos la evidencia
de que los hombres
somos animales
inconsolables
y también que en
nuestro fondo habita
la dicha y la libertad**

La Grecia viva



Por Ricky R.A.

Después de mucho discutir donde pasaríamos las vacaciones. Estamos en Grecia, Atenas para ser más concreto. Llegamos en la mejor estación para visitarla, primavera. La luz es suave y no hace calor.



Terminal de Kifisia, Atenas

La viña es el principal recurso de las diversas regiones de Grecia. Entre Corinto y Argos, se suceden los viñedos de pasas; bajo el sol de Patés y Namera maduran los racimos produciendo el mejor vino negro del Peloponeso

A 10 Kms. Al sur de la capital se encuentra el Pireo que no solamente es el puerto para embarcar, si quieres ver las islas, sino también es una ciudad atractiva donde se encuentran los barrios más populares; más numerosos que en la capital.

Después de coger la única línea de metro, fuimos a la Terminal de Kifisia donde alquilamos un coche, cerca de un precioso parque con árboles y sombras.

Llegamos en la mejor estación para visitarla, primavera. La luz es suave y no hace calor, es también la estación de la mejor fruta, los higos especialmente.

También hay una de las mejores tabernas de todo Ática "Bokaris", donde la comida tradicional del griego la podremos deleitar al fresco. Normalmente se compone de un plato único; "Yakhisi", hortalizas cocidas, pescado o más raramente carne, una ensalada que se suele compartir en el mismo plato para todos.

Pedimos de todo, "kokinistro", que es estofado de cordero, "Keftedes", que son albóndigas de pan, orégano, menta y cebolla; "Xifias", que són filetes de pez espada con "Skordalia", all-i-oli con miga de pan y acompañado de un buen vino resinoso. Luego continuamos a Maratón, a 42 Km. Al noroeste de Atenas donde tuvo lugar la batalla entre atenienses y persas (490 a.c.), excusa para bañarnos en su bella playa.

Al noroeste encontramos "Porto Ghermeno", al pie del monte "Citerón", donde Edipo fue abandonado por su padre y donde se encuentra el monasterio de "Kissarian" y la iglesia de Dafni (s.VI), obras maestras bizantinas. Un puerto exquisito con unas cuantas tabernas llenas de carácter y que destaca curiosamente su mobiliario, mesas cuadradas con losas de mármol o redondas de chapa rodeadas de doce o más sillas de madera, con asientos de paja gastada y con sus patas atadas con alambre, ya que los griegos acostumbra a acostarse prácticamente necesitando tres sillas, una para los pies y otras para apoyar los brazos. Así cómodamente te preguntan por tu vida privada o te hablan de política, tienen una concepción de la hospitalidad fuera de lo corriente.



"Xenos" que quiere decir huésped y extranjero, esta palabrería resume la concepción que tiene un pueblo de sus relaciones con los otros: enemigos y amigos; vecinos y caminantes desconocidos; señores y esclavos. Sabían que la vida lleva sorpresas: "hacer feliz a un hombre antes de que muera, no sabéis lo que los dioses les tienen reservado", acoge a los visitantes porque algún día tú también serás uno. <<"siéntate, extranjero, como lo que quieras y descansa, luego nos explicarás quién eres y de dónde vienes">>, dijo Telémaco hijo de Ulises.

Regresamos a Atenas, inmensa, tentacular, harían falta meses para explorarla, deambular por la Agora, y ver los teatros como Dionis antes de subir a La Roca sagrada y ver la Acrópolis; a sus pies el viejo barrio popular de Monistiraki, donde esta el mercado de objetos de ocasión, a cuatro pasos de Agora sigue como en la antigüedad.

El barrio del mercado central de Atenas "Kentriki agora", montañas de sandías, pirámides de cajas de fruta y verdura, montones de bacalao y pulpo, tiendas antiguas con aire totalmente oriental... y cien de ellas más que nos mantienen con los ojos abiertos, porque Grecia no es una imagen estática de mármol, está viva, gran parte de su seducción viene del arte y la poesía de la época clásica.

No soy un experto pero os aconsejo ir a Grecia por Semana Santa o en cualquier semana de primavera. Bañaos en sus playas, mirad las flores que crecen en las grietas de las piedras más muertas y rodeaos de sus gentes y encantos que son los verdaderos monumentos que heredaron la filosofía de sus antepasados y la cuna de nuestra civilización.



Capital
Superficie
Sueldo per cápita
Moneda
Dominio Internet

Atenas
131.940 km²
US\$ 23.519
Euro
.gr

Sófocles; mayoristas de aceite de oliva.



HIJOS DE LA VIOLENCIA

Por Mohamed

En España las detenciones de menores han aumentado en los últimos años. Entre estas, las relacionadas con homicidios se han multiplicado y las referidas a lesiones se han triplicado

En otros países las cifras tampoco son muy alentadoras, en el último curso escolar se han producido incidentes. Actos de violencia física, no es de extrañar, como dijo el psiquiatra Luis Rojas Marcos "las semillas de la violencia se siembran en los primeros años de la vida, se desarrollan durante la infancia y comienzan a dar sus frutos perversos en la adolescencia".

El informe elaborado por los responsables del teléfono del menor habla de la "proliferación de verdaderas mafias escolares que extor-

sionan y maltratan físicamente a sus propios compañeros. Los responsables de estos hechos suelen ser los niños que tiene mejor expediente académico, obligar a un chaval más pequeño a conseguir determinadas cosas o hacer de sus compañeros unos "chivos expiatorios" de quien reírse habitualmente. Son las agresiones más comunes; incluso hay profesores que se han encontrado con las ruedas del coche pinchadas tras haber propinado una pequeña regañina a alguno de sus alumnos. Lo peor vendrá a continuación.

Los niños agresivos no nacen, se hacen. Entre los casos más espectaculares que han tenido lugar en los últimos años, cabe recordar el de la niña inglesa de 13 años que fue pateada hasta la muerte por treinta chicas de su edad o del niño belga que fue muerto a tiros por un compañero de clase o de la madre que denunció la situación en que se encontraba debido a que sus hijos de 22 y 17 años le propinan fuertes palizas diarias sin ningún motivo aparente.

Estamos ante un nuevo tipo de adolescentes que manifiestan una ausencia de límites tan marcada como nunca antes otros lo han hecho. Chicos y chicas bastante mimados que viven en una sociedad enormemente permisiva, en una cultura de violencia que absorben; sobre todo a través de las pantallas de televisión. Quiere decir que muchos se preguntan y no sin razón en que medida todo esto no es más que el reflejo de lo que los niños están viendo a todas horas tanto en las pantallas de la televisión como en la propia sociedad. La violencia en las películas es agobiante como ejemplo "El muñeco diabólico" pero también la violencia de los informativos. De todo esto los actos violentos o acto de violencia cometidos por adolescentes, donde el grupo juega un papel fundamental pues permite a estos jóvenes esconderse en el anonimato evadiendo su responsabilidad individual, potenciándose exponencialmente. Se trata de un mecanismo que cuando se desata provoca el sentimiento de que "todo vale", encontrando en las bandas un medio de integración que les ofrece en muchos casos

por primera vez la posibilidad de dar un sentido a sus vidas y la seguridad de la que habitualmente carecen en sus hogares. Los niños viven en un mundo eminentemente violento desde las canciones que les seducen a los héroes que les obnubilan hasta las crueles escenas de los cómics, pasando por los innumerables videojuegos cuya única finalidad es ganar, no importando los mecanismos para conseguirlo. Posiblemente dando cabida a una pérdida de valores.



Pero si hay un valor que realmente estimula las actitudes agresivas de los jóvenes es de la competitividad que se encuentra en todos los ámbitos sociales, desde la escuela hasta el mundo laboral se admira el triunfo conseguido en situaciones de enfrentamiento que de una forma más o menos obvia, siempre requieren un vencedor y un vencido. La creencia de que el antagonismo y puna son elementos necesarios y deseables en todas las actividades de la vida diaria.



Violencia Juvenil

Por Ricky R.A.

Qué padre no ha tenido problemas alguna vez con sus hijos .

Según yo recuerdo cuando era mas jovencito, y pienso en los jóvenes de hoy, puedo decir que nos divertíamos sin nada, con juegos en los que participaban muchos y sin necesidad de objetos, o elementos externos, todo estaba en nuestra imaginación.

Ahora lo tienen todo, y nada es lo suficientemente bueno para ellos, están insatisfechos y no dan valor a casi nada, ni son agradecidos, no temen a nada ni a nadie. Recuerdo que mi padre me contaba que cuando él iba al colegio era muy diferente al mío. Que yo tenía mucha suerte y que aunque a su

<<Los escolares comenzaban el día izando la bandera, brazo en alto y entonando el "Cara al sol".>>

Los escolares comenzaban el día izando la bandera, brazo en alto y entonando el "Cara al sol". Entraban en clase saludando con un Ave María y a medio día, a rezar el Ángelus. El límite entre educación, política y religión se fusionaba en las escuelas franquistas donde estudiaban los niños. Ahora lo tenéis todo; me decía. No se podía imaginar que nosotros les daríamos mucho más a nuestros hijos. Teléfonos móviles, consolas, TV en la habitación, etc.



Con todo no es difícil que caigan en adicciones por el desorden que tiene. Esto puede afectar en la toma de decisiones, la búsqueda de placer, y la forma de aprender y consolidar las experiencias personales.

El experto sociólogo Le Bon, 1895, describía los comportamientos de las masas como miméticos: "En la multitud todo el sentimiento y acto son contagiosos, hasta el punto

de que el individuo sacrifica muy fácilmente su interés personal al interés colectivo.



¿HAY ALGÚN JOVEN BUENO?

Todas las noticias que nos bombardean constantemente en los medios de comunicación relacionan a los jóvenes con delitos, violencia y drogas. Pocas o ninguna de estas noticias nos hablan de las cosas positivas que algunos jóvenes realizan. Es verdad que el desencanto que les produce el hecho que la sociedad actual los deje de lado, los margine; eso despierta en ellos un sentido de rebeldía

Después de pasar su adolescencia preparándose para el día de mañana, nosotros los mayores les presentamos una sociedad

vacía de valores que los motiven, les ofrecemos contratos basura, posibilidades de independizarse de la familia nulas, dentro de un mundo en latente destrucción, donde el enriquecimiento rápido, la corrupción y las injusticias sociales les rodean

Después de todo esto ¿Qué les queda?

Les queda revelarse contra lo establecido, contra las mentiras que sostienen esta sociedad. Pero por suerte, no todos encaminan su rebeldía hacia el delito o la droga.

En mi opinión, si interesa a alguien; hay más,

muchos más los que sienten la necesidad de mejorar lo que les hemos dejado en herencia y se ponen manos a la obra, para cambiar en sus posibilidades este mundo, colaboran en las ONG, militan en partidos políticos, se enrolan en compañías de teatro independiente, hacen deporte o simplemente tocan la guitarra.

Así es como se sienten importantes, sienten una luz en este caos donde les ha tocado ser jóvenes. **Mientras mantengan vivas sus ilusiones** todavía hay esperanza para ellos y para todos nosotros.



COMO ANIMALES

Tenemos la puta manía de compararnos con nuestros congéneres (los animales)...

...Por una u otra razón;

uno puede estar como una cabra,
saltar como un gamo, hablar como una cotorra,
ser un burro, listo como un lince,
escurrirse como una anguila, dormir como una marmota,
comer como un cerdo, tener una vista de águila,
ser fiero como un león, ser un gallina,
tener memoria de elefante, ser un zorro,
estar hecho un toro, trabajar como una mula,
tener dientes de conejo o patas de gallo,
andar como un pato, estar en la edad del pavo,
desenvolverse como un pez en el agua,
hacer el mono, tener cabeza de chorlito,
risa de hiena, ojos de sapo,
ser tierno como un koala,
o suave como una chinchilla
Hay que ver la de cosas que tenemos
en común con los animales.

Un nuevo día (Rickus R. A.)

Suenan los tambores del trueno,
Viene empujando la mano del viento,
Es el nacimiento de un niño tierno,
Que la vida explica todos sus cuentos.

Un manto de hierba, regalo de lluvia,
En el horizonte calor le da el padre,
Llegando la noche la madre le guía,
Y con la piedra, su hermana la hiedra.

Hombre preso que mira a su hijo (Mario Benedetti)

Quando era como vos me enseñaron los viejos
y también las maestras bondadosas y miopes
que libertad o muerte era una redundancia,
a quién se le ocurría en un país
donde los presidentes andaban sin capanga.
Que la Patria o la tumba era otro pleonasma
ya que la Patria funcionaba bien;
en las canchas y en los pastoreos.

Realmente, Botija, no sabían un corno,
pobrecitos creían que "libertad"
era tan sólo una palabra aguda
que muerte, era tan sólo grave o llana,
que cárceles, por suerte una palabra esdrújula
olvidaban poner el acento en el hombre.

La culpa no era exactamente de ellos,
sino de otros más duros y siniestros
y estos sí, como nos ensartaron
en la limpia república verbal y cómo idealizaron
la vidurria de vaca y estancieros
y cómo nos vendieron un ejército
que tomaba su mate en los cuarteles.

Uno no siempre hace lo que quiere
uno no siempre puede, por eso estoy aquí,
mirándote y echándote de menos.
Por eso es que no puedo despeinarte el coco,
ni ayudarte con la tabla del nueve
y acribillarte a pelotazos.

Vos sabes bien que tuve que elegir
otros juegos y que los jugué en serio.
Y jugué, por ejemplo, a los ladrones
y los ladrones eran policías
y jugué, por ejemplo, a la escondida
si te descubrían te mataban
y jugué a la mancha y era de sangre.

¡Nazca un nuevo día, mi vida!
Para que el sol te caliente la cara,
La luna te guíe en la vereda,
Ya que en este mundo nada se para.

En la vida, nunca una vida está sola,
No lo permite el Sol ni la Luna,
Como el sonido de la caracola,
Miras y no hay nada, pero es la llanura.

Botija, aunque tengas pocos años,
creo que hay que decirte la verdad
para que no la olvides, por eso
no te oculto que me dieron picana
que casi me revientan los riñones.
Todas estas llagas, hinchazones y heridas
que tus ojos redondos miran hipnotizados
son durísimos golpes, son botas en la cara
demasiado dolor para que te lo oculte,
demasiado suplicio para que se me borre.

Pero también es bueno que conozcas
que tu viejo calló o puteó como un loco
que es una linda forma de callar
que tu viejo olvidó todos los números,
por eso no podría ayudarte en las tablas
y por lo tanto olvidé todos los teléfonos
y las calles y el color de los ojos,
y los cabellos y las cicatrices
y en qué esquina y en qué bar,
qué parada, qué casa.

Y acordarme de ti,
de tu carita me ayudaba a callar,
una cosa es morirse de dolor
y otra cosa morirse de vergüenza.
Por eso ahora, me podés preguntar
y sobre todo puedo yo responder.
Uno no siempre hace lo que quiere
pero tiene el derecho
de no hacer lo que no quiere.
Llora no más, Botija,
son macanas que los hombres no lloran,
aquí lloramos todos,
gritamos, chillamos, moqueamos, berreamos,
maldecimos, porque es mejor llorar que traicionar,
porque es mejor llorar que traicionarse,
llorar, pero no olvidés.

CLAVES PARA EVITAR LESIONES

ESTIRAMIENTOS (CONSEJOS)

Hola compañeros, soy Joaquín, de aquí, del MR5, Saludos. Quiero explicar, ya que me han brindado esta oportunidad mi sesión de estiramientos que vienen a ser los convencionales que realizo todos los días y que seguramente muchos de vosotros ya conoceréis.

Ante todo, desayunar lo mejor posible, es esencial para arrancar el día con vitalidad. Una hora de reposo digestivo y empezamos la sesión.

Empezamos suavemente con el cuello hacer rotaciones circulares. Movemos la cabeza de izquierda a derecha o a la inversa. Así entre 10 o 15 repeticiones para cada lado, esto siempre con la espalda bien recta y las manos pegadas a los muslos de las piernas.



Nos centramos en subir y centrar la cabeza de atrás para delante, unas 10 a 15 veces. Todos estos ejercicios de cuello con mucha dulzura y delicadeza, ya que las cervicales son muy delicadas. Por últimoladeamos la cabeza de un lado a otro siempre mirando a un punto fijo y centrado. A este ejercicio lateral se le puede añadir un brazo por detrás del cuerpo y con la mano del brazo contrario tirando un poco lateralmente, con suavidad. Con este ejercicio también se estiran los trapecios.



Con el cuello ya bien suelto y estirado, pasamos a hacer rotaciones con los hombros de atrás para delante.



El siguiente paso es el estiramiento de los pectorales, que a la vez también se estiran los bíceps, aunque sea pasivamente sentados como tiran. Son dos ejercicios, el de las manos juntas por detrás, ayuda además de estirar los pectorales abrir todas las vértebras de la espalda. Es aconsejable con un poco de ayuda (suavemente), que notes que tire un poco, pero con cuidado. No todo el mundo tiene la misma elasticidad, pero es un ejercicio muy beneficioso.



Llegamos a la cintura. Levantamos los brazos en forma de pájaro, la espalda siempre bien recta, respetándola. Con los pies con una separación más o menos como la que tenemos entre hombros, y sin mover la cabeza, me refiero mirando al frente a un punto fijo recto y sin mover las caderas, nos centramos en giro derecho a giro izquierdo. Reiteradamente de 15 a 20 repeticiones por lado.

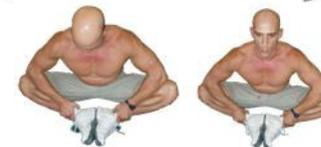


Pasamos a un importante ejercicio que concierne también a la cintura, aunque sea pasivamente. Nos ponemos rectos, con los brazos pegados a las piernas, mirando hacia delante. Subimos un brazo recto semicurvado y subimos el otro. Y con una mano tomamos la muñeca del otro brazo por encima de la cabeza y tiramos al lado contrario de la muñeca agarrada, invirtiendo también la cabeza, siguiendo a la ejecución del movimiento y aguantamos el estiramiento que es de dorsal, cintura y tríceps a la vez. Aguantamos el estiramiento de 10 a 15 segundos para cada lado, sin olvidarnos nunca de coordinar la respiración, y así oxigenar los músculos.

Las piernas son la base fundamental del cuerpo, nos ponemos frente a una pared, o frente a un compañero de trabajo. Una mano en la pared, y con la mano libre agarramos la pierna del lado contrario por el empeine y recogemos estirando suavemente hacia arriba. Ejecutando el estiramiento cuádriceps. Aguantamos en 15 y 20 segundos, y luego invertimos



Pasamos a femorales, gemelos y lumbares, en un mismo ejercicio. Sentados en el suelo, manteniendo la espalda recta, estiramos los dedos tratando de agarrar la punta de los pies, ya sea a las dos piernas o a una de forma independiente, intercalándose entre ellas. Y pasamos a los abductores, que se pueden realizar juntando la planta de los pies y abriendo las rodillas.



Pasamos a estiramientos de tibiales, sentados, se cruzan las piernas



Para terminar, un estiramiento conjunto, de ingle, abdominales, abductores y pectorales, con el que yo habitualmente acabo la sesión de estiramientos. Denominado la media luna en el yoga.

LA COORDINACIÓN EN LA RESPIRACIÓN ES FUNDAMENTAL EN TODA

EJECUCIÓN DE EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTOS Y TODA ÍNDOLE DEPORTIVA

c	u	l	t	w	e	c	l	d	f	a	e	g	h	u	i	t	y	j	h	g
d	d	e	r	t	o	u	a	m	i	s	c	o	j	n	o	b	m	i	h	d
i	e	b	m	m	i	l	s	r	a	p	o	r	t	e	n	t	i	a	l	s
n	d	j	l	y	u	t	e	o	r	l	e	e	d	d	a	d	i	l	a	a
w	g	ñ	r	t	a	u	p	p	i	c	h	o	c	c	d	e	f	r	g	i
e	a	e	p	e	d	r	o	a	k	m	e	r	n	e	s	t	i	i	e	n
r	s	d	r	i	s	i	m	m	i	t	v	o	n	i	e	r	m	i	g	o
t	w	g	s	h	i	s	t	o	r	i	a	a	s	o	v	a	y	k	h	o
e	l	a	e	e	s	t	n	t	u	q	u	i	n	m	d	e	a	f	d	c
s	l	i	b	e	r	a	o	a	u	l	j	a	t	s	s	r	k	l	g	n
a	n	o	d	e	s	e	r	t	y	w	u	v	a	l	h	r	a	d	f	i
d	d	ç	g	w	n	a	m	w	t	a	v	i	c	d	g	w	m	f	n	c
r	u	s	e	a	a	m	a	a	n	h	e	o	e	m	e	r	c	e	t	r
u	j	o	s	q	u	i	n	p	a	r	n	l	a	i	t	s	e	o	s	m
i	h	m	d	q	s	u	r	n	a	p	i	e	e	e	r	r	d	c	x	i
x	f	n	f	u	h	e	e	o	d	o	l	n	s	c	o	m	i	c	i	w
v	e	i	j	f	g	r	f	i	a	l	a	c	o	r	p	r	a	z	l	a
c	d	a	q	o	t	o	s	t	a	e	d	i	o	t	e	s	g	j	e	o
a	c	e	o	p	a	n	o	l	e	c	r	a	b	c	d	v	o	n	f	n
s	w	u	l	m	b	l	y	x	y	i	u	d	d	s	e	a	i	o	b	d
t	f	i	k	n	a	x	v	z	f	r	e	e	r	t	e	s	t	s	e	
r	w	a	m	a	c	a	m	a	r	o	n	i	t	y	c	w	q	u	t	u
e	s	s	v	d	o	w	e	r	f	e	p	e	r	r	t	o	n	e	a	
e	x	k	e	r	t	y	s	l	m	o	h	a	m	e	d	b	m	o	h	n

SOPA DE LETRAS

- Culturista
- Mohamed
- Rikira
- Deporte
- Violencia
- Norman
- Barcelona
- Cómic
- Álvaro
- Tabaco
- Mercè
- Revista
- Pedro
- Camarón
- Felix
- Grecia
- Eva
- Juvenil
- Historia
- Joaquín
- Omnia

PERMISOS DE SALIDA

Los permisos de salida constituyen un importante elemento de tratamiento como preparación para la vida en libertad; ya que el tratamiento se concibe como el conjunto de actividades directamente dirigidas a la consecución, a la reeducación y reinserción social de los penados. (art.59 LOGP).

Existen dos clases de permisos de salida:

PERMISOS ORDINARIOS:

PERMISOS EXTRAORDINARIOS:

Regulados en el artículo 47.2 LOGP y en el artículo 154 RP. Los permisos ordinarios se podrán conceder, previo informe favorable EOT, Como preparación para la vida en libertad. Los permisos son beneficios penitenciarios, sino de forma individualizada.

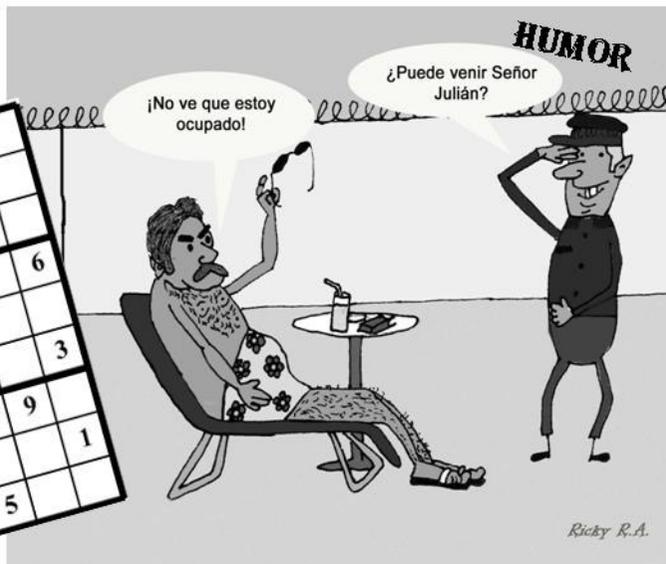
Regulados en el artículo 47.1 LOGP y en el artículo 155 RP. Se podrán conceder en supuestos excepcionales y determinados por la legislación. La enumeración legal es detallada pero no cerrada totalmente. El interés del legislador es intentar evitar el uso indebido de los permisos extraordinarios.

Además de los permisos de salida, el reglamento permite otras posibilidades dentro de la intervención programada en el tratamiento, como son las **SALIDAS PROGRAMADAS**, reguladas en el artículo 114 RP. Está medida está prevista para los internos clasificados en segundo grado, acompañados por profesionales del centro u otro personal directamente relacionado con el tratamiento de los internos y exigiéndose los mismos requisitos de concesión que para los permisos de salida.

SODOKU

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

HUMOR





Jornades de La Mercè

Dilluns 25 de setembre
10:30 hores.

MR-2 i MR-3

Actuació musical, al teatre.

Paradetes al Carrer Major, ambientat amb música en viu.

Organitza: Monitors/es Arts plàstiques, Música i Educadors/es

17:00 hores.

MR-5 i MR-0

Obra "La casa de las muñecas....." al Teatre.

Organitza: Monitora teatre i Educadors/es.

Dimarts 26 setembre

10:30 hores.

MR-1 i MR- Infermeria

Actuació musical al teatre.

Paradetes al Carrer Major, ambientat amb música en viu.

Organitza: Monitors/es Arts plàstiques, Música i Educadors/es.

17:00 hores.

MR-Dones

Obra "La casa de las muñecas....." al Teatre.

Organitza: Monitora teatre i Educadors/es.

Dimecres 27 setembre

10:30 hores.

MR-5 i MR-0

Actuació musical al teatre.

Paradetes al Carrer Major, ambientat amb música en viu.

Organitza: Monitors/es Arts plàstiques, Música i Educadors/es.

17:00 hores.

MR-4.

Obra "La casa de las muñecas....." al Teatre.

Organitza: Monitora teatre i Educadors/es.

Dijous 28 setembre

10:30 hores.

MR-4

Actuació musical al teatre.

Paradetes al Carrer Major, Ambientat amb música en viu.

Organitza: Monitors/es Arts plàstiques, Música i Educadors/es.

17:00 hores.

MR-3 i MR-2

Obra "La casa de las muñecas....." al Teatre.

Organitza: Monitora teatre i Educadors/es.

Divendres 29 setembre.

10:30 hores.

MR-Dones

Actuació musical de teatre.

Paradetes al Carrer Major, Ambientat amb música en viu.

Organitza: Monitors/es Arts plàstiques, Música i Educadors/es.

17:00 hores.

MR-1 i Infermeria.

Obra "La casa de las muñecas....." al Teatre.

Organitza: Monitora teatre i Educadors/es.

Dissabte 30 setembre

11:00 hores al Teatre.

Karaoke

Organitza: Educadors cap de setmana.

Públic: Selecció inter-modular

17:00 hores

Grup musical. "STOY KETRINO".

Organitza: mediador cultural i Educadors cap de setmana

Públic: Secció inter-modular

Diumenge 1 octubre.

11:00 hores al teatre.

MR-4

Espectacle musical "MUM'S BAMBI KILLERS"

17:00 hores al teatre.

MR-Dones

Espectacle musical "MUM'S BAMBI KILLERS"

Organitza: Mun's Bambi Killers i Educadors cap de setmana.