

Nº 48 junio 2025

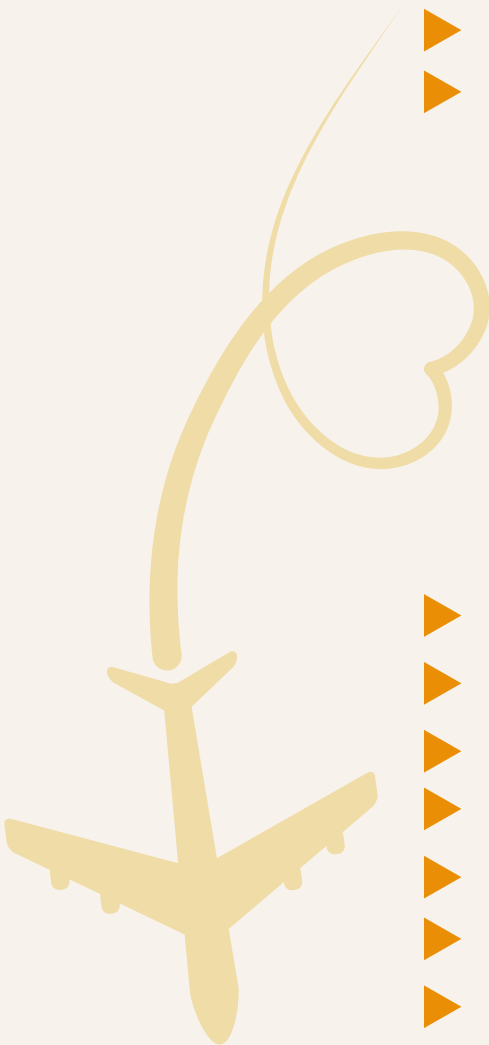
Punto y aparte

Centro de Educación de Adultos Plus Ultra



<https://cepaplusultra.larioja.edu.es>

Contenidos

- 
- ▶ ATENCIÓN SEÑORES PASAJEROS
 - ▶ NUEVOS EMBARQUES
 - ▶ ESTUDIANDO PARA ENSEÑAR
 - ▶ CULTURAS QUE SE ENCUENTRAN
 - ▶ NOVIEMBRE DE COLORES
 - ▶ DICIEMBRE DE LUCES Y TRADICIONES
 - ▶ MIÉRCOLES VERDES
 - ▶ EL ESPAÑOL SE MUEVE...
 - EXPOSICIÓN DE LA CASA DE LAS CIENCIAS
 - TALLER DE ENCUADERNACIÓN
 - VISITA AL TEATRO BRETÓN
 - PASAPORTE AVENTURERO
 - JUEVES LARDERO
 - VISITA AL AYUNTAMIENTO
 - UN ENCUENTRO CON LA HISTORIA
 - ▶ DE ESTE CUENTO DATE CUENTA
 - ▶ REGALA VIDA
 - ▶ DONAR SANGRE ES COMPARTIR VIDA
 - ▶ EL ARTE DE EDUCAR
 - ▶ SOL Y SAL
 - ▶ BARDENAS REALES Y TUDELA
 - ▶ POSTALES DESDE PRAGA
 - ▶ DE LA VIÑA A TU COPA
 - ▶ RIOJASKILLS2025
 - ▶ CAFETERIA RESTAURANTE
 - ▶ EL AULA DE EMPREDIMIENTO
 - ▶ CUENTO: EL ESPANTO DEL RIO EBRO
 - ▶ A SCARY HALLOWEEN HISTORY UN CUENTO DE TERROR DE HALLOWEEN

- ▶ HAPPINESS IS IN THE AIR!
- ▶ PROYECTO COVIDA
- ▶ LA RIOJA ES NUESTRA TIERRA
- ▶ CUIDEMOS EL PLANETA
- ▶ JULIO REY PASTOR
- ▶ CONCURSO DE FOTOGRAFÍA MATEMÁTICA
- ▶ DIA DEL AMIGO INVISIBLE LECTOR
- ▶ VOCES EN LA ESCALERA
- ▶ YERMA. LECTURA DRAMATIZADA
- ▶ MARÍA CURIE. UNA POLACA EN PARIS
- ▶ 46 ANIVERSARIO DE LA CONSTITUCIÓN
- ▶ CONOCIENDO MÁS DE MARRUECOS
- ▶ ENTRE EL PRIMER PASO ...Y EL SUEÑO LEJANO
- ▶ HASTA PRONTO COMPAÑERAS
- ▶ ¡ENHORABUENA!
- ▶ VOLANDO HACIA LA LIBERTAD
 - POESÍA. SOMOS CAMALEONES
 - XX SEMANA CULTURAL
 - PREMIOS AMNISTÍA INTERNACIONAL
 - CONSTITUCIÓN ESPAÑOL
 - CONSTRUYENDO PAZ
 - RESPIRA Y APRENDE
 - UNA EXPERIENCIA INCREIBLE
 - DESDE EL ENCIERRO AL ENCUENTRO
- ▶ SOLIDARIOS
- ▶ CONTRAPORTADA



Atención señores pasajeros



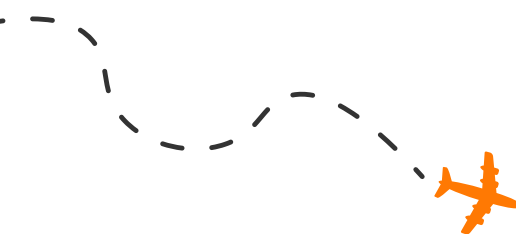
*Desde la terminal del
CEPA Plus Ultra
nos preparamos para
el cierre de este vuelo
académico 2024/25.*

Ha sido un trayecto lleno de escalas inolvidables, pasajeros entusiastas, y una tripulación entregada: profesores, alumnado y personal del centro que, juntos, hemos hecho posible un viaje lleno de aprendizajes, descubrimientos y convivencia.

A lo largo del curso, hemos recorrido destinos muy diversos: talleres, salidas culturales, exposiciones, celebraciones y proyectos compartidos que nos han enriquecido como comunidad educativa.

Cada experiencia ha sido una puerta de embarque hacia nuevas formas de crecer y mirar el mundo.

Y aunque este vuelo está a punto de aterrizar, la terminal no cierra. Ya estamos preparando la próxima temporada de salidas, con una oferta formativa que despegará en septiembre con todas las garantías. Las puertas de embarque estarán abiertas para:



Nuevos embarques

Oferta formativa CEPA Plus Ultra



ENSEÑANZAS INICIALES I Y II

para quienes dan sus primeros pasos o retoman el viaje del aprendizaje.



EDUCACIÓN SECUNDARIA PARA PERSONAS ADULTAS

tanto en modalidad presencial como semipresencial, adaptándonos al ritmo de cada viajero.



DOS CICLOS FORMATIVOS DE GRADO BÁSICO

- AGROJARDINERÍA Y COMPOSICIONES FLORALES
- COCINA Y RESTAURACIÓN

perfectos para quienes quieren formarse con vistas a un destino profesional concreto.



CERTIFICADOS EN COMPETENCIA BÁSICA DIGITAL Y COMPETENCIA BÁSICA EN INGLÉS

pasaportes imprescindibles para moverse por el mundo actual.



CERTIFICADOS DE PROFESIONALIDAD

para hacer escala antes de continuar los vuelos de larga distancia.



TERTULIAS LITERARIAS Y ESCRITURA CREATIVA

como novedades en nuestro mapa de rutas, abrimos nuevos destinos, donde las palabras serán nuestras alas.



CURSO DE INNOVACIONES DIGITALES

curso para aprender a hacer trámites online, usar IA, crear contenidos y navegar con seguridad.



CURSOS PREPARACIÓN PRUEBAS DE ACCESO A LA UNIVERSIDAD PARA MAYORES DE 25 Y 45 AÑOS

para los que quieren volar más alto.



ESPAÑOL COMO SEGUNDA LENGUA

itinerario esencial para quienes han llegado desde otros países y desean comunicarse, integrarse y avanzar en su proceso de inclusión.



PREPARACIÓN PARA LOS EXÁMENES DELE Y LA PRUEBA DE CONOCIMIENTOS CONSTITUCIONALES Y SOCIOCULTURALES DE ESPAÑA (CCSE),

requisitos clave para la obtención de la nacionalidad.

EN ESTE AEROPUERTO EDUCATIVO, NO HAY LÍMITE DE EDAD NI DE EQUIPAJE. SOLO SE NECESITA CURIOSIDAD, GANAS DE APRENDER Y EL DESEO DE SEGUIR VIAJANDO CON OTROS. GRACIAS POR CONFIAR EN ESTE CENTRO COMO PUNTO DE PARTIDA O ESCALA EN VUESTRO CAMINO.

¡BUEN VERANO Y FELIZ PRÓXIMO VUELO!

MAMEN VILDÓSOLA AZPARREN. DIRECTORA.

"Culturas que se encuentran"



En mi aula, decidí dar comienzo a este ciclo con una actividad visual que reflejase la riqueza de nuestras culturas, vinculando a la perfección el Día de la Interculturalidad y la celebración de Halloween.

Para añadir un toque de misterio y magia a la ocasión, cerramos el mural con una serie de "pócimas mágicas", en las que las palabras relacionadas con Halloween se mezclaban en un festín de colores y tipografías: "calabazas", "hechizos", "sombras", "bruja", y otras, creando un ambiente propio de esta festividad.

Y no podíamos olvidar la decoración de la puerta, que se transformó en una entrada terrorífica al mundo de Halloween.

Telarañas, calabazas, fantasmas y otros elementos característicos crearon una atmósfera que dio la bienvenida a todos los que pasaban por el pasillo

Un Mural que Celebra la Diversidad y la Identidad Regional

El resultado fue un mural titulado "Culturas que se encuentran", colocado en el pasillo de nuestro centro, que no solo decoró nuestro espacio, sino que también se convirtió en un reflejo de los lazos que nos unen, a pesar de las diferencias. En este mural, tanto el alumnado de nivel 1 como de alfabetización, de diversos orígenes, participó activamente, aportando elementos de su cultura que les eran significativos.

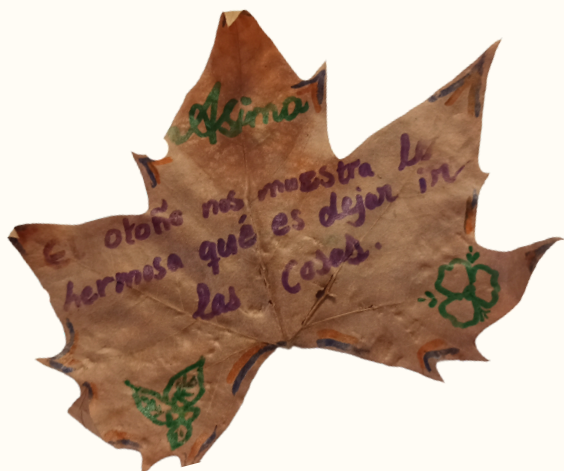
Cada estudiante colocó el nombre de su país de origen, la bandera que lo representa, un alimento típico de su tierra y una imagen que les evocara recuerdos o sentimientos sobre su hogar. De esta manera, el mural se llenó de colores, sabores y símbolos que, aunque distintos, se unieron en un solo lienzo. Esta actividad no solo permitió que los alumnos se expresaran, sino que también promovió el entendimiento mutuo, creando un ambiente en el que la diversidad cultural era celebrada con orgullo.



Además, vinculamos esta iniciativa con el proyecto de innovación educativa "PIE LA RIOJA ES NUESTRA TIERRA", incorporando imágenes de algunos de los lugares más emblemáticos de nuestra región. Desde la majestuosa Catedral de Santa María de la Redonda hasta los hermosos paisajes de los viñedos riojanos, este toque local subrayó la importancia de sentirnos parte de una comunidad más amplia, sin perder nuestras raíces y orígenes.

"Noviembre de colores"

Palabras que caen como hojas



El mes de noviembre trajo consigo un aire especial al centro, una mezcla de tonos cálidos, paisajes nostálgicos y palabras que brotan desde la observación y la emoción. Bajo el título "Noviembre de colores", desarrollamos una actividad llena de sensibilidad y creatividad enmarcada dentro del Proyecto de Innovación Educativa CEHS (Centros Educativos hacia la Sostenibilidad), que nos invitaba a reflexionar y conectar con nuestro entorno natural.

Inspirándonos en los colores del otoño, propusimos a nuestro alumnado —tanto de alfabetización como de nivel 1— escribir oraciones sencillas relacionadas con esta estación: descripciones de los árboles, sensaciones al ver caer las hojas, olores del campo mojado, frutas de temporada o simplemente palabras que evocaran tranquilidad, cambio y belleza. Cada una de estas frases fue escrita en una hoja de papel que imitaba a las verdaderas hojas que tapizaban el patio.



Poco a poco, el mural del pasillo se fue llenando de estas "hojas caídas", construyendo entre todo un gran bosque de palabras que no solo decoraba, sino que hablaba. Era como si el otoño se hubiera colado dentro del centro, no solo a través de los colores, sino también a través de los pensamientos y emociones de cada estudiante.

La actividad no solo fomentó la expresión escrita, sino que también potenció la observación de la naturaleza, el trabajo colaborativo y la conexión emocional con el entorno, valores clave del proyecto CEHS. Además, el simple hecho de recoger hojas reales en el patio para inspirarse dio un valor añadido al proceso, reforzando el respeto por lo que nos rodea y dándole voz al paisaje.

"Noviembre de colores" fue una oportunidad perfecta para demostrar que también se puede aprender desde lo sencillo, lo poético y lo natural. Porque a veces, una hoja que cae lleva consigo mucho más que el paso del tiempo: puede llevar una historia, una palabra nueva, o una forma distinta de mirar el mundo.

"Diciembre de luces y tradiciones"

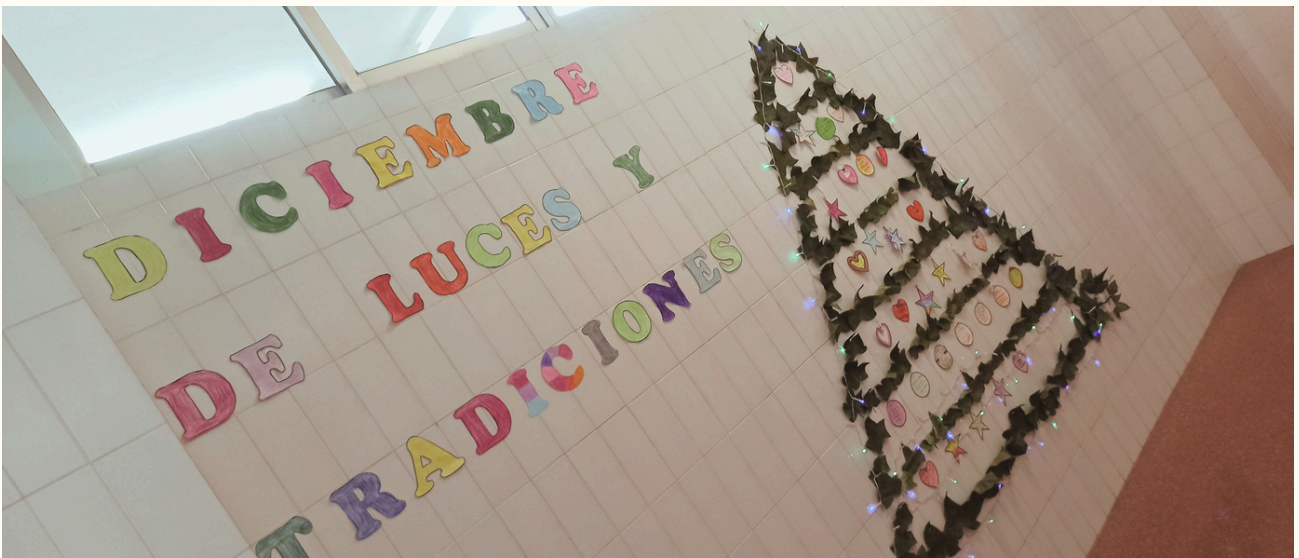
Un árbol que crece con palabras

Diciembre llegó al aula trayendo consigo ilusión, recuerdos, y la calidez de las tradiciones compartidas. En este mes tan especial, quisimos que nuestro centro respirara espíritu navideño, pero con un enfoque sostenible y cargado de significado. Así nació la propuesta *"Diciembre de luces y tradiciones"*, una actividad que combinó creatividad, trabajo en equipo y mucho corazón.

Aprovechando hojas de enredadera recogidas por el alumnado, dimos forma entre todos a un árbol de Navidad en el mural del pasillo. Cada hoja colocada representaba una parte de ese tronco común que somos como grupo, creciendo desde nuestras raíces diversas, pero unidos en un mismo espacio de convivencia y aprendizaje.

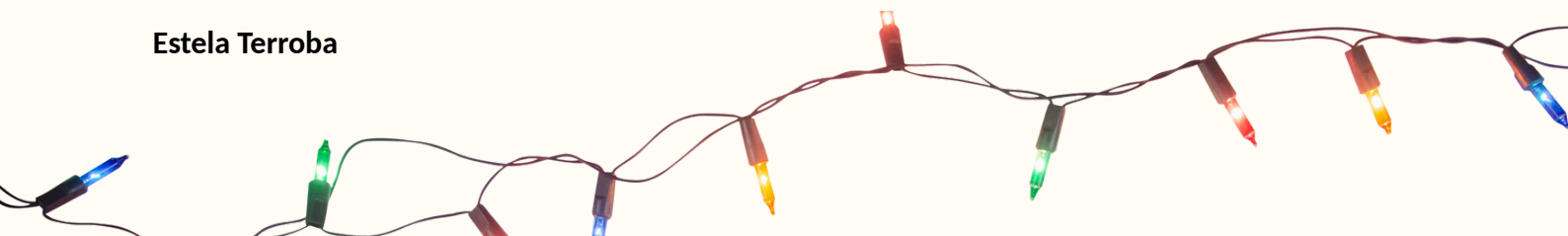
Una vez formado el árbol, lo pusimos con unas pequeñas luces parpadeantes, de pilas, que colocamos cuidadosamente entre las ramas. Esa luz tenue y mágica dio vida al árbol, convirtiéndolo no solo en un adorno, sino en un símbolo del esfuerzo común, de las tradiciones que nos unen y del compromiso con el cuidado del medio ambiente.

El toque final nuestros alumnos —tanto de nivel 1 como de alfabetización— lo decoraron con bolas y estrellas, donde escribieron mensajes positivos, deseos navideños y palabras que les hacían sentir bien. Fue especialmente emotivo ver cómo, con palabras sencillas pero sinceras, cada estudiante aportaba su visión de la Navidad, su esperanza o su deseo de paz.



"Diciembre de luces y tradiciones" fue una forma de cerrar el trimestre con alegría y con una decoración que brillaba tanto por fuera como por dentro. Porque cuando se trabaja desde la emoción, incluso una hoja de enredadera puede transformarse en una estrella.

Estela Terroba



Miércoles verdes en el CEPA Plus Ultra

Por una escuela pública de tod@s y para tod@s

La Plataforma en defensa de la escuela pública anunció, en noviembre, el inicio de una serie de movilizaciones, con el lema de "MIÉRCOLES VERDES, por la educación pública". Las organizaciones integrantes de la plataforma, animan a la comunidad educativa a ponerse la camiseta verde en defensa de la pública todos los miércoles.



EL ESPAÑOL *SE MUEVE...*

Y bien que nos hemos movido...

Durante este curso, los estudiantes de los diferentes niveles y turnos de español han visitado diversas instituciones y han participado en variados talleres. Aquí van algunos “trocitos” de esos buenos momentos...

EXPOSICIÓN DE LA CASA DE LAS CIENCIAS: METEORITOS ¿DESTRUCTORES DE MUNDOS O CREADORES DE VIDA?

Dentro de una de las dos bibliotecas públicas de Logroño, se “esconde” un taller muy especial, capitaneado por Javier. De una manera muy divertida y dinámica, Javier ofreció a los alumnos de español del turno de noche (niveles 1 y 4) un taller para elaborar una libreta mediante una sencilla y curiosa encuadernación con papel, cartulina e hilo. Todos nos afanamos por seguir sus instrucciones y consejos y éste fue el proceso y el resultado final.

Además, sirvió para que algunos alumnos se hicieran el carnet de la biblioteca y otros invitaran a sus nietos e hijos a realizar este tipo de talleres por las tardes o los sábados por la mañana.





TALLER DE ENCUADERNACIÓN EN LA BIBLIOTECA RAFAEL AZCONA (ARTE FABRICA)

Dentro de una de las dos bibliotecas públicas de Logroño, se “esconde” un taller muy especial, capitaneado por Javier. De una manera muy divertida y dinámica, Javier ofreció a los alumnos de español del turno de noche (niveles 1 y 4) un taller para elaborar una libreta mediante una sencilla y curiosa encuadernación con papel, cartulina e hilo. Todos nos afanamos por seguir sus instrucciones y consejos y éste fue el proceso y el resultado final.

Además, sirvió para que algunos alumnos se hicieran el carnet de la biblioteca y otros invitaran a sus nietos e hijos a realizar este tipo de talleres por las tardes o los sábados por la mañana.

VISITA AL TEATRO BRETÓN DE LOS HERREROS

En el mes de diciembre, en pleno invierno, organizamos dos visitas guiadas al Teatro Bretón de los Herreros de Logroño. La guía nos hizo un recorrido muy interesante por todas las instalaciones del teatro, desde el patio de butacas dispuesto a la manera italiana, pasando por el escenario, con subida de telón incluida y pudiendo hurgar entre bambalinas hasta llegar a los camerinos y el ambigú (la zona de cafetería).

Estas visitas han sido una buena manera de conocer el funcionamiento de estas instalaciones y de incentivar a nuestro alumnado para participar de los diferentes eventos y propuestas tanto teatrales como musicales que ofrece este teatro.



PASAPORTE AVENTURERO POR EL CASCO ANTIGUO

En el mes de marzo el grupo de español N4M2 realizó una visita guiada por los lugares más emblemáticos del casco histórico de Logroño. Para ello, utilizamos el “pasaporte aventurero” editado por la librería Santos Ochoa, que nos fue guiando por las calles más antiguas de nuestra ciudad y desvelando algunos de los secretos y curiosidades de Logroño: el Puente de Hierro, el Cubo del Revellín, el Museo de La Rioja, el Parlamento... A través de esta visita, además de ampliar su conocimiento de la ciudad, el alumnado pudo practicar habilidades comunicativas en lengua castellana.



JUEVES LARDERO

Llegó febrero con su jueves lardero... y en la Universidad Popular lo celebraron “lardeando” nuestros estómagos con un riquísimo “preñado” y un buen vino de la tierra.

Los alumnos pudieron visitar las instalaciones centrales de la Universidad Popular y conocer el amplio abanico de actividades, excursiones, talleres... que ofrecen para todo tipo de público adulto, mientras degustaban productos de la tierra.



UN RECORRIDO POR LA HISTORIA Y LA ARQUITECTURA EN UN DÍA INOLVIDABLE

VISITA AL AYUNTAMIENTO DE LOGROÑO CON APAGÓN INCLUIDO

El pasado 28 de abril, los alumnos del grupo de español de mañana del CEPA Plus Ultra vivieron una jornada fuera de lo común durante su visita al Ayuntamiento de Logroño. Lo que iba a ser una salida cultural se transformó en una experiencia única debido a un inesperado apagón que afectó no solo a la ciudad, sino a buena parte de España y Europa.

Lejos de frenar la actividad, la falta de electricidad añadió un aire especial al recorrido por la sede del Gobierno municipal. Con la luz natural como aliada, el grupo descubrió los entresijos de un edificio emblemático diseñado por el prestigioso arquitecto Rafael Moneo, que supo fusionar tradición y modernidad en un espacio que sigue siendo símbolo de la ciudad.

Durante la visita, guiada con detalle y entusiasmo, los estudiantes recorrieron estancias como la imponente Sala de Plenos, donde se toman las decisiones políticas que marcan el rumbo de Logroño, o la sala de los alcaldes, que guarda la bandera más antigua de la ciudad, utilizada en la festividad de San Bernabé. Este mismo lugar acoge, curiosamente, las bodas. Es fascinante pensar que en ese mismo espacio donde se toman decisiones políticas importantes también se celebran momentos tan personales y emotivos como el matrimonio civil. civiles, convirtiéndose en un escenario donde la historia institucional y las historias personales se entrelazan.



Durante la visita, guiada con detalle y entusiasmo, los estudiantes recorrieron estancias como la imponente Sala de Plenos, donde se toman las decisiones políticas que marcan.

La experiencia no solo permitió conocer mejor la arquitectura y la historia del edificio, sino también redescubrir Logroño desde otra perspectiva.

Y ES QUE, A VECES, UN APAGÓN PUEDE ILUMINAR MÁS DE LO QUE PARECE.

Un encuentro con la historia

ALEXIS JOSEFINA HERNÁNDEZ LAYA
CURSO: COMPETENCIAS CLAVES 2

Durante un paseo por la encantadora ciudad de Logroño, la capital de La Rioja, descubrí un lugar que guarda el alma de esta tierra: el **Museo de la Rioja**.



Ubicado en un majestuoso palacio barroco del siglo XVIII, antigua residencia del general Baldomero Espartero y su esposa María Jacinta, conocida como Duquesa de La Victoria, el edificio es una joya arquitectónica que desde afuera luce imponente con su elegancia de tres pisos, transmite la historia y convida a visitarlo y conocer cada uno sus fastuosos espacios.

Al cruzar sus puertas, el tiempo pareció detenerse. Las salas me condujeron por un viaje fascinante desde la prehistoria hasta la época romana, a través de piezas y objetos arqueológicos que hablan del origen y la evolución de este lugar tricentenario.

Luego me topé con numerosos lienzos, pinturas y fotografías de los siglos XIX y XX que retratan con ternura la vida cotidiana: el trabajo del campo, la artesanía, la danza, la gastronomía, la arquitectura, las tradiciones, las festividades y las costumbres de una región que ha sabido preservar sus raíces.

Pero fue en el arte religioso donde encontré algo realmente conmovedor. Las Tablas de San Millán, un retablo del siglo XIV que relatan, en ambas caras, escenas de la vida de la Virgen María, de su hijo Jesús de Nazaret y de San Millán. Cada imagen, cada trazo parecía tener vida.



El museo, también ofrece una tienda, una biblioteca y una sala audiovisual que ayuda a comprender, de forma clara y cronológica, la historia, la cultura y las tradiciones de la provincia de La Rioja.

Visitar este museo no fue solo aprender historia. Fue entender la identidad profunda de una tierra rica en memoria, en lucha, en belleza y sobre todo conocer su principal activo por el cual es conocida internacionalmente; el Vino Rioja, el proceso del cultivo de la uva y sus impresionantes viñedos.

Para mí, indudablemente este encuentro con el Museo de La Rioja fue una experiencia transformadora.

Y para los ciudadanos de la Rioja, este museo no es solo un edificio más. Es un guardián de su historia, un símbolo de su orgullo y un legado vivo que merece ser compartido y conocido.

¡Gracias por acompañarme en este alucinante recorrido...!

“De este cuento date cuenta”



La asignatura de Lengua Castellana nos acerca a la investigación y a la reflexión. Alumnos y alumnas de Iniciales II, visitamos la Exposición “De este cuento date cuenta” de la fotógrafa Raquel Triguero.

La autora expuso en la Sala de Usos Múltiples del Ayuntamiento de Logroño, una interesante colección de fotos relacionando cuentos tradicionales con temas de actualidad. Escribir sobre todas las imágenes que vimos, resultaría demasiado largo para este artículo. Sin querer menospreciar a ninguna, por unanimidad, hemos decidido relatar los siguientes ejemplos:



“**La Sirenita**” envuelta en un mar de plásticos, muestra el derroche de materiales contaminantes que generamos y que deterioran el medioambiente.



La imagen de “**Pinocho**” nos hace reflexionar sobre fake news o falsas noticias, que a menudo nos invaden,



“**El Patito Feo**” nos posiciona ante situaciones de acoso que, lamentablemente, todavía se dan en nuestra sociedad.

Resultó una actividad motivadora que nos enganchó y contribuyó a que sacáramos nuestras propias conclusiones, removiendo sentimientos ante temas impactantes a día de hoy.

La Rioja se mantiene como una de las regiones con mayor promedio de donaciones de España con una tasa de 53,1 donaciones por cada millón de habitantes, frente a una media nacional de 48,9.



Regala vida

En 2023 se registraron 17 donantes (con una edad media de 71 años) de los que se obtuvieron un total de 31 órganos para trasplantar (24 riñones y 7 hígados).

Se inscribieron en el Registro Español de Donantes de Medula Ósea, REDMO, un total de 921 donantes. Sólo entre un 25% y un 30% de los pacientes tiene la posibilidad de encontrar un donante familiar compatible, con lo que el resto tiene que recurrir a los registros que agrupan a miles de donantes para que la búsqueda tenga éxito, ya que las poblaciones poseen importantes variaciones genéticas, muy importante para el trasplante de médula.

Los buenos resultados de donación se atribuyen a la generosidad de los riojanos y a la profesionalidad y empeño de las personas que trabajan en los servicios más implicados en la donación y el trasplante.

Durante la charla los asistentes manifestaron un gran interés preguntando al ponente el doctor Fernando Martínez Soba, coordinador de trasplantes de La Rioja que les respondía con entusiasmo y profesionalidad. Y finalmente apeló a su generosidad para ser donante de médula ósea. El requisito es ser menor de 40 años, cumplimentar un formulario y someterse a una pequeña extracción de sangre con el fin de determinar el grupo de histocompatibilidad (HLA). Una vez incluido en REDMO, y con ello en el registro internacional, las probabilidades de compatibilidad y donación efectiva son muy bajas (aproximadamente 1 entre 40.000). Si se detecta que eres el mejor donante para un receptor, tu centro de referencia se pondrá en contacto contigo.



Según la ley española, la donación es siempre anónima y altruista. Nuestros alumnos fueron muy generosos, más de 30 alumnos se ofrecieron voluntarios. Y esta generosidad fue multirracial y multicultural. ¡Muchas gracias!

Lunes 17 de marzo 19:00 h
Martes 18 de marzo 10:00 h

CHARLA SALÓN DE ACTOS

DONAR SANGRE ES COMPARTIR VIDA

IMPARTIDA POR EL BANCO DE
SANGRE DEL HOSPITAL SAN PEDRO.

El ponente expuso las preguntas frecuentes que surgen antes de tomar la decisión de donar y respondió a ellas de forma clara y concisa. Aquí mostramos algunas de ellas:

¿Con qué frecuencia se puede donar sangre?

Se puede donar sangre con un intervalo mínimo de dos meses. Los hombres pueden donar en cuatro ocasiones durante un periodo de doce meses y las mujeres en tres ocasiones al año.

¿Todas las personas pueden ser donantes?

La mayoría de las personas pueden ser donantes, aunque deben contar con una edad comprendida entre los 18 y 65 años, pesar más de 50Kg y tener un buen estado de salud.

¿Qué es la aféresis?

Es un tipo de donación en la cual sólo se extrae uno o varios de los componentes de la sangre, devolviendo el resto al donante.

¿La sangre se caduca?

Cada componente de la sangre necesita unas condiciones diferentes para mantenerse en perfecto estado: Los glóbulos rojos tienen una vida útil de 42 días, las plaquetas de 5 a 7 días y el plasma 3 años.

¿Qué análisis se realizan en una donación de sangre?

Determinación del hemograma, grupo sanguíneo ABO y Rh.
Determinación de anticuerpos irregulares.
Análisis de VIH y Hepatitis B y C y sífilis.

¿Duele el proceso de extracción?

Es una molestia mínima, similar a la de un análisis de sangre. El material que se usa en la extracción y el personal sanitario están especialmente preparados para que el proceso de la donación se realice de forma correcta.

¿Hay sustitutos de la sangre? ¿Se puede fabricar?

No. Actualmente no existe sustituto artificial de la sangre.



Para finalizar el ponente atendió a las preguntas de los alumnos y les invitó a ir al Banco de Sangre ante cualquier duda. Para más información podéis consultar la página web siguiente:

<https://bancosangrerioja.org>

El arte de educar

El miércoles 23 de abril, el CEPA Plus Ultra tuvo el honor de recibir a **Luis Alfonso Iglesias Huelga**, quien presentó su nuevo libro titulado **Manuel Bartolomé Cossío: El arte de educar**. Este evento, que reunió a educadores, estudiantes y amantes de la literatura, se convirtió en un espacio de reflexión sobre la educación y su papel fundamental en la sociedad.

Manuel Bartolomé Cossío

Fue un destacado pedagogo riojano, conocido por su enfoque innovador en la educación. Iglesias Huelga recordó su labor en la Institución Libre de Enseñanza, donde promovió un modelo educativo basado en la libertad, la creatividad y el pensamiento crítico. Cossío defendió la idea de que la educación debe ser un proceso activo y participativo, en el que los estudiantes sean protagonistas de su propio aprendizaje. Este enfoque, según el autor, sigue siendo un referente para los educadores contemporáneos.



Durante su intervención, Iglesias Huelga destacó la importancia de la educación como motor de cambio y progreso. En un mundo en constante evolución, el autor enfatizó que la educación no solo debe centrarse en la transmisión de conocimientos, sino también en la formación integral de individuos críticos y comprometidos. Iglesias mostró que la educación es la clave para construir una sociedad más justa y equitativa, y en este sentido, el legado de Manuel Bartolomé Cossío es más relevante que nunca.

La educación femenina

Otro aspecto crucial que Luis Alfonso abordó fue la inclusión de la mujer en el ámbito educativo. En su discurso, subrayó que Cossío fue un defensor de la educación femenina, un tema que, a pesar de los avances, sigue siendo relevante hoy en día. La educación de las mujeres es esencial para el desarrollo de una sociedad equitativa, e Iglesias destacó que para Cossío la inclusión de la mujer en todos los niveles educativos no solo beneficia a las mujeres, sino a toda la sociedad.

Manuel Bartolomé Cossío

La educación inclusiva

El autor también hizo hincapié en que, para lograr una educación inclusiva, es necesario derribar barreras y estereotipos que han perpetuado la desigualdad. La obra de Cossío nos invita a reflexionar sobre cómo podemos seguir avanzando hacia un modelo educativo más inclusivo y diverso.

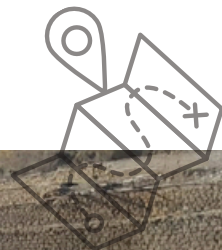


La visita de Luis Alfonso Huelga Iglesias al CEPA Plus Ultra fue, sin duda, una jornada enriquecedora que inspiró a los asistentes a valorar la educación como un pilar fundamental para el desarrollo personal y social. Su libro no solo rinde homenaje a Manuel Bartolomé Cossío, sino que también nos recuerda que la educación es un arte que requiere dedicación, pasión y un compromiso constante con la inclusión y el progreso.

Luis Alfonso Huelga



Luis Alfonso Iglesias Huelga (Sotrondio, Asturias), profesor de Filosofía en el Instituto de Enseñanza Secundaria Escultor Daniel, de Logroño, es ensayista, poeta y colaborador de diferentes medios de comunicación. Anteriormente ha publicado *España, la Ilustración pendiente: la educación que sueña un país*, galardonada con el Primer Premio Internacional de Ensayo «Diderot» en 2017, y *La ética del paseante. Y otras razones para la esperanza*. Asimismo, es coautor del libro *Pensar en voz alta* (Herder Editorial), junto con el filósofo Manuel Cruz.



SOL Y SAL

La jornada comenzó en el hermoso valle rodeado de montañas verdes y paisaje de cuento en el que se encuentran ubicadas las Salinas de Añana. Nos dividieron en dos grupos para realizar el recorrido guiado por senderos entre piscinas de agua y sal delimitados con vallas de madera por los que, como en los acueductos, circulaba el agua salada, mucho más salada que el agua del mar que visitaríamos ya por la tarde.

Descubrimos que lo que hace a este lugar tan único no es solo su belleza, sino también su historia. Las Salinas de Añana, además de producir sal, también son un espacio lleno de historia y cultura. Los "salineros" han mantenido viva esta tradición durante miles de años. Desde hace más de 6.000 años, las personas han estado aquí recogiendo sal del valle. Es uno de los sitios de sal más antiguos del mundo que todavía funciona con los mismos métodos de la antigüedad.

Este era el día elegido para conocer el tesoro natural del Valle Salado de Añana y el Puente de Vizcaya, patrimonio de la humanidad

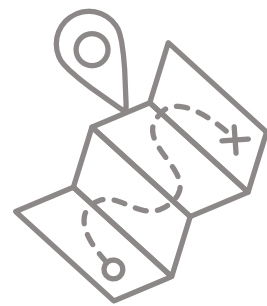


Los guías nos mostraron el proceso por el que la sal se forma en un lago salino natural, llamado salina, que se llena con agua de manantiales subterráneos muy ricos en sal. Cuando el agua llega a la superficie, se acumula en grandes piscinas. Luego, el agua se deja evaporar con el calor del sol y el viento, y lo que queda es la sal, que se recoge a mano por los trabajadores.

Otra cosa que nos gustó mucho es que las Salinas de Añana están en proceso de recuperación y conservación. Hace unos años, el lugar estuvo a punto de desaparecer, pero gracias a la pasión de muchas personas y a proyectos de conservación, hoy en día sigue funcionando y siendo un lugar tan especial.

Y ¿cómo no?, en la tienda del centro de interpretación del valle, casi todos compramos sal. Es impresionante la cantidad de variedades de sal que comercializan y en formatos muy diferentes: sal de manantial, escamas de sal, sal fina, sal líquida, chuzo de sal o rulo de chuzo.





SOL Y SAL



Tras la reparadora comida, a tan solo diez minutos caminando, nos encontramos con el puente de Vizcaya, más conocido como el Puente Colgante. Este puente no es un puente cualquiera; es uno de los más antiguos del mundo que todavía funciona y conecta las dos orillas del río Nervión desde Portugalete hasta Getxo. Fue construido en 1893 y es considerado una obra maestra de la ingeniería.

Cruzamos hasta Portugalete utilizando el famoso puente tanto al ir como al volver y tuvimos tiempo para pasear por el Paseo de las Grandes Villas de Getxo a lo largo de la costa. Este Paseo es un lugar maravilloso para caminar y disfrutar del paisaje, se encuentra en una zona muy bonita y ofrece unas vistas increíbles del Cantábrico. A lo largo del paseo, disfrutamos también de las casas elegantes y grandes, que en el pasado fueron residencias de personas importantes y ricas, por eso se llaman "Grandes Villas". Estas casas nos mostraban sus diferentes estilos, desde tradicionales hasta modernas, y muchas de ellas estaban rodeadas de jardines ornamentales. Caminar por el Paseo de las Grandes Villas es muy agradable, pudimos sentir la brisa del mar, ver barcos y escuchar el sonido de las olas.

El Crianza de Rioja, las risas y charlas amenas no faltaron en las mesas. Incluso hubo quien tomó dos postres y algún licor.

Finalmente cayó la tarde y llegó la hora de dejar la costa y partir de vuelta a casa. Llegamos a Logroño contentos porque el día de sol y sal había resultado perfecto. Teníamos nuevas experiencias para contar y nuevas fotos para mostrar. Como siempre, volvíamos con muchas ganas de viajar nuevamente con el Plus Ultra preguntando para cuándo iba a ser la próxima excursión y a dónde.



BARDENAS REALES Y TUDELA

Habíamos planeado nuestra excursión a Navarra para conocer por la mañana el Parque Natural y Reserva de la Biosfera de las Bardenas Reales y por la tarde Tudela, la segunda ciudad más importante de Navarra, que cuenta con un gran y desconocido patrimonio artístico y cultural. Pero la mañana del 3 de abril de 2025 nos sorprendió lloviendo a mares. Ante semejante aguacero, no quedó otro remedio que alterar nuestro plan de viaje ya que en esas condiciones resultaba inviable visitar la Bardena por la mañana.

Con la previsión de que el tiempo iba a escampar por la tarde, decidimos visitar por la mañana lo que íbamos a visitar por la tarde y viceversa. Acertamos de pleno.

CAMBIO DE PLANES Y UN DESIERTO PASADO POR AGUA

Al pasear por Tudela descubrimos sus calles antiguas, estrechas y empedradas que nos llevaban a través de la historia de la ciudad. Caminando por ellas pudimos imaginar cómo era la vida en tiempos pasados, con comerciantes vendiendo sus productos y vecinos charlando en las plazas.

En un momento de nuestro paseo llegamos a uno de los lugares más impresionantes de Tudela, la Catedral de Santa María, un edificio enorme y hermoso que combina diferentes estilos de arquitectura, como el gótico y el barroco. Justo en una de las entradas de la Catedral, se encuentra el Pórtico, una especie de puerta decorada con muchas esculturas. Este pórtico es como un libro abierto en piedra, donde nuestro guía nos fue descifrando las historias y escenas que representaban cada una de las figuras. Cada detalle nos contó una historia y nos mostró la habilidad de los artistas que lo crearon hace muchos años. Cuando entramos en el templo, nos sorprendió la altura de sus techos y la belleza de sus vitrales, que dejaban pasar la luz de una manera mágica.



También descubrimos los palacetes de Tudela, que son casas grandes y elegantes construidas por nobles y reyes en el pasado. Entramos en algunos de ellos que actualmente se usan como museos o centros culturales conservando ese aire de grandeza. Una vez finalizada la visita de la mañana, el tiempo seguía sin darnos tregua. Fuimos a comer para reponer fuerzas de la caminata con el ánimo de que las condiciones atmosféricas iban a mejorar. La comida en el restaurante superó todas nuestras expectativas y transcurrió entre amenas conversaciones. Tras la comida, el agua empezó a retirarse y cuando llegamos a las Bardenas, por fin, había parado de llover.





CAMBIO DE PLANES Y UN DESIERTO PASADO POR AGUA

Y sí, escribo desierto con toda la intención ya que Las Bardenas Reales son un desierto semiárido; no es un desierto de arena como el Sahara, sino un paisaje de formaciones rocosas, barrancos, mesetas y colinas que parecen esculturas gigantes. Muchas de estas formaciones se han creado con el paso del tiempo por la erosión del viento y el agua, que han esculpido la tierra lentamente. Es un lugar lleno de contrastes: zonas áridas, vegetación dispersa y ríos secos que cruzan el paisaje.

La visita a las Bardenas, amenizada de nuevo por la divertida y cultural charla de nuestro guía, nos permitió conocer y caminar por un lugar único en el mundo, lleno de paisajes sorprendentes donde se han rodado muchas películas, series y anuncios publicitarios.

El día finalizó con tiempo libre en Tudela donde ya pudimos volver a pasear por la ciudad, esta vez sin paraguas. La sensación al final del viaje fue que, a pesar del mal día que nos había hecho, la excursión había sido un éxito porque habíamos descubierto tesoros de una ciudad totalmente inesperados y paisajes casi de otro planeta, únicos en el mundo y en unas condiciones totalmente especiales.



*¡Íbamos a ser de
las pocas personas
afortunadas que
ven un desierto
con agua!*

Postales desde Praga

Del **11 al 15 de mayo**, un grupo de estudiantes y docentes del CEPA Plus Ultra tuvimos la oportunidad de viajar a Praga, una de las capitales más bellas y llenas de historia de Europa. Esta experiencia, además de enriquecernos culturalmente, nos permitió convivir, aprender de otra forma y descubrir rincones inolvidables.

Nuestra llegada fue el **domingo por la tarde**, y tras instalarnos en el EA Embassy Prague Hotel, salimos a cenar a U Medvídků, una cervecería tradicional donde probamos algunos platos típicos y empezamos a saborear el ambiente checo. Fue una noche de primeras impresiones, muchas ganas y un poco de cansancio tras el viaje.

El **lunes por la mañana** hicimos un paseo en barco por el río Moldava, desde el que pudimos ver algunos de los monumentos más emblemáticos de la ciudad, como el Puente de Carlos. **Por la tarde** comenzamos nuestras visitas guiadas por el Castillo de Praga y el encantador barrio de Malá Strana, de la mano de Kevin, un guía de Vitoria afincado en la capital checa y que nos acompañó también al día siguiente contándonos con entusiasmo y muchos detalles la historia de cada lugar. Recorrimos la Catedral de San Vito, el Antiguo Palacio Real, la Basílica de San Jorge y el famoso Callejón del Oro, donde cada rincón parecía sacado de un cuento; desde allí descendimos por la calle Nerudova, flanqueada por edificios barrocos con diferentes emblemas en sus entradas.



El **martes** nos sumergimos en la historia más reciente con una visita a la Ciudad Nueva, centrada en el nazismo y el comunismo. Nos impresionó especialmente conocer la historia de Jan Palach y los episodios vividos en la Plaza de Wenceslao durante la ocupación soviética. También nos conmovió la operación Antropoide y la historia de sus siete heroicos paracaidistas de la resistencia checa contra los nazis. Además, pudimos descubrir diversas obras escultóricas de David Cerny, como la cabeza de Kafka o el caballo invertido de San Wenceslao.

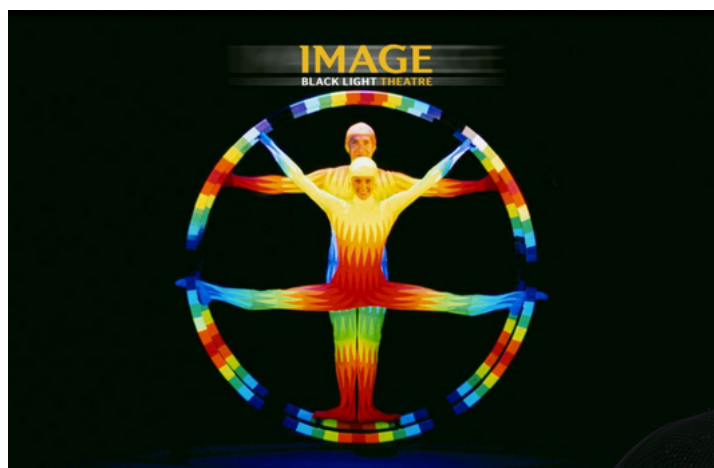


Por la tarde, exploramos la Ciudad Vieja y el Barrio Judío. El Reloj Astronómico, la Plaza, las sinagogas, las calles empedradas... todo nos hablaba de siglos de historia, de convivencia y también de persecuciones.



El **miércoles**, casi todo el grupo se dividió en dos actividades. Una parte se desplazó hasta Terezín, un campo de concentración que fue utilizado por los nazis durante la Segunda Guerra Mundial. Fue una visita conmovedora, que nos enfrentó al horror del pasado y nos dejó muchas reflexiones. Mientras tanto, otra parte del grupo recorrió el Barrio Judío con calma, visitando tres sinagogas -la sinagoga española sorprendió con una decoración interior que dejaba sin palabras- y el cementerio, y al mediodía se dirigió a conocer el interior de la modernista Casa Municipal de Praga, edificio con bellos mosaicos art-nouveau y donde se firmó la independencia checa del Imperio Austro-húngaro en 1918.

Esa misma noche nos esperaba una experiencia muy distinta pero igualmente sorprendente: el teatro negro. Asistimos a la obra The Best of Image, que combinaba luz negra, mimo, danza, efectos visuales y mucho humor. Fue una forma genial de cerrar nuestra última noche en la ciudad.

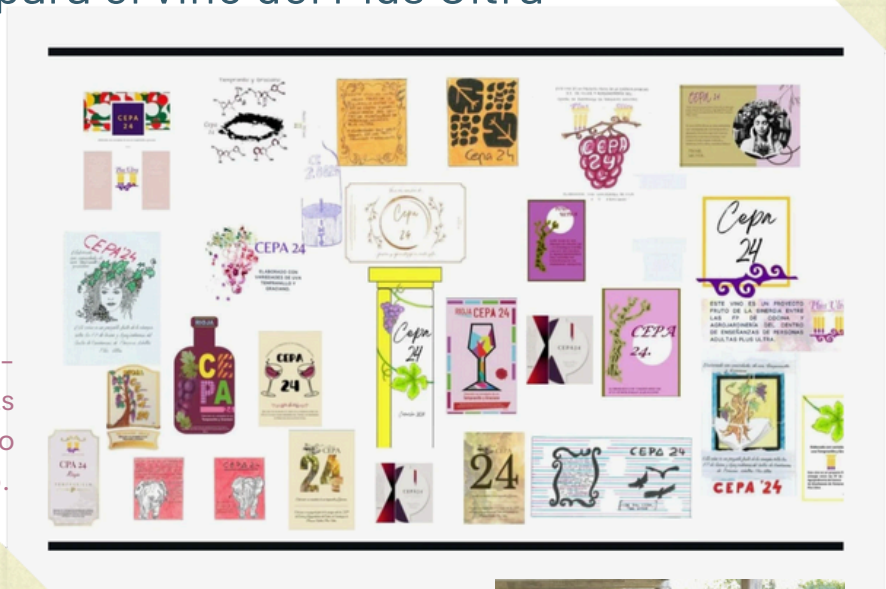


El **jueves**, con las maletas llenas de recuerdos y muchas anécdotas compartidas, regresamos a casa con la sensación de haber vivido algo especial. Praga nos conquistó con su historia, su arquitectura y su atmósfera única. Pero lo que realmente hizo de este viaje algo inolvidable fue la convivencia, la emoción de aprender juntos y los momentos que quedarán para siempre en nuestra memoria.

David Villa

De la viña a tu copa

Este año los departamentos de Agro-jardinería y Hostelería, unieron fuerzas con todo su alumnado de grado básico para elaborar el primer vino del centro.



Desde los campos de la Grajera hasta las instalaciones de nuestro centro llegaron los muchos racimos de graciano.

Un momento de sinergia y convivencia entre todo el alumnado y profesorado de FP.



Para hacer partícipe a toda la comunidad educativa, y fomentar la creatividad de todos aquellos que quisieran plasmar su talento, lanzamos un concurso para seleccionar la imagen del vino. Los participantes, derrocharon imaginación y talento en cada propuesta. Las etiquetas participantes fueron muchas, participó alumnado del centro penitenciario, alumnado de las distintas enseñanzas e incluso profesorado, haciendo que esta etapa del proyecto fuera aún más especial y colaborativa. El jurado representado por miembros de toda la comunidad educativa tuvo difícil la elección de la etiqueta ganadora.

¡Una experiencia enriquecedora que nos permitió aprender, divertirnos y fortalecer los lazos entre todos los que formamos parte de esta comunidad!

Y cómo no, el diseño ganador, luce en todas las botellas de vino Cepa24.



RiojaSkills 2025



El pasado 19 de marzo nuestro centro, a través de la titulación de Formación Profesional para adultos CGB Agrojardinería y Composiciones Florales, participó en RiojaSkills 2025 en la modalidad Jardinería Paisajística. Se trata de la edición regional del campeonato de Formación Profesional donde alumnado de las distintas familias profesionales mide sus habilidades enfrentándose a unas pruebas que simulan el ejercicio de la práctica profesional.

Nuestros representantes se valieron de las competencias prácticas adquiridas enfrentándose a una prueba con desafíos reales, aplicando técnicas de jardinería, selección de especies vegetales, construcción de elementos paisajísticos y gestión de recursos, todo ello bajo la atenta mirada del jurado.

Más allá de la competición, la presencia del CEPA Plus Ultra en RiojaSkills 2025 muestra nuestro compromiso con la Formación Profesional y cómo el desarrollo de las competencias prácticas y el fomento del talento acercan laboralmente a nuestro alumnado a un sector con demanda profesional.

Con orgullo os informamos que nuestros alumnos ganadores representarán a La Rioja en MadridSkills 2026, un gran reto para el próximo curso en la línea de seguir contribuyendo a enriquecer la formación de los alumnos, mantener la motivación y a fortalecer los vínculos entre el mundo educativo y el laboral.



Un fuerte aplauso por el esfuerzo y la dedicación de nuestros estudiantes y por participar representando al CEPA Plus Ultra.

Departamento de Agrojardinería



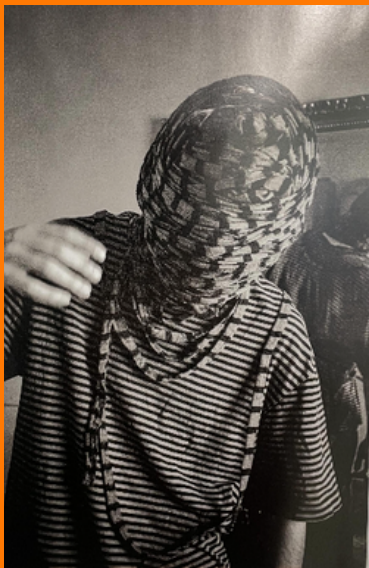
Descansen y disfruten en nuestra cafetería restaurante

Un lugar ideal para recargar energías durante el viaje y disfrutar con los cinco sentidos.

Este curso, además de la excelente propuesta gastronómica del Ciclo de FP Básica de Cocina, hemos tenido el placer de acoger cinco exposiciones cuyos artistas han compartido generosamente su obra en nuestra cafetería restaurante.

Marío Alonso.

*Donde habitan mis
pesadillas*
Fotografía digital



Ana Margana

*La creatividad y la línea
van de la mano, su
fusión le da sentido a lo
creado*

Ricardo Calvo

12²

Viaje a través del tiempo y la
creatividad mediante el
collage



Trazos

Nuestros alumnos del centro
penitenciario muestran su
visión del mundo desde sus
celdas

Israel Alegría

*Explorando universos:
arte, mitos y creencias*

Spray paint



**Acompañenlo
con los proyectos
musicales
del artista.**



Holocaust DJ

The Witch's Spell



El Aula de Emprendimiento de FP: Un espacio de innovación y experiencias enriquecedoras.

En nuestro centro, el Aula de Emprendimiento de Formación Profesional se ha convertido en un motor de inspiración y aprendizaje práctico para nuestros estudiantes de Agro-jardinería y Hostelería. Este espacio no solo fomenta la creatividad y la iniciativa, sino que también ofrece múltiples acciones y actividades que enriquecen la formación de nuestros alumnos, preparándolos para afrontar los retos del mundo empresarial.

ACTIVIDADES DESARROLLADAS

El aula ha organizado la **Semana del emprendimiento y puertas abiertas** del 24 al 28 de marzo, diversas visitas a empresas y negocios locales, como **Chocolates Kankel**, **Mermeladas Anamela**, **Ana Recetas Fáciles**, un ejemplo de emprendimiento en el mundo de la gastronomía en redes sociales; la **Bodega 200 Monges**, y una **Master class de la Floristería Azalea** cerraron las actividades de una semana llena de experiencias enriquecedoras.



Una de las experiencias más destacadas fue la salida a **Madrid Fusión**, un evento gastronómico de referencia a nivel internacional. Allí, nuestros estudiantes tuvieron la oportunidad de conocer las últimas tendencias en gastronomía, aprender de chefs reconocidos y establecer contactos que pueden ser el inicio de futuros proyectos emprendedores en el sector de la hostelería y la alimentación.

Otra iniciativa importante fue la participación en la **Hackatown** del emprendimiento en La Rioja, un evento donde los jóvenes de todos los centros de FP pudieron poner a prueba sus habilidades tecnológicas y creativas, desarrollando ideas de negocio innovadoras en un entorno colaborativo. Esta actividad fomentó el trabajo en equipo, la resolución de problemas y la creatividad, pilares fundamentales del espíritu emprendedor.



Estas actividades, entre muchas otras, reflejan el compromiso del centro con una formación práctica y cercana a la realidad empresarial. El Aula de Emprendimiento no solo impulsa la creatividad y la iniciativa, sino que también prepara a nuestro alumnado para convertirse en futuros emprendedores con visión y capacidad de innovación.

José Luis Otero. Coordinador AEP

EL ESPANTO DEL RÍO Ebro



ÉRASE UNA VEZ,

a principios del siglo XVI, una hermosa, apacible, solitaria y lejana ciudad envuelta en una espesa niebla y gélidas temperaturas rondando los -10°C . Sus habitantes solían contar la espeluznante y terrorífica historia de una mujer a quien apodaban “El Espanto del Río Ebro”, porque en las noches de luna sangrienta y en época de Halloween hacía su macabra aparición acompañada de su fiel amigo, el cuervo pico de tijera reposando en su hombro izquierdo, atacando y asesinando a los lugareños, arrastrando su presa hasta el Puente de Piedra y lanzándola con la furia de la venganza hacia las profundidades del río Ebro.

Narran los del pueblo que el Espanto del Río Ebro tenía un aspecto fantasmal, casi diabólico. Vestía un sayo blancuzco haraposo, mugriento, roto y chamuscado, signo evidente del fuego recibido. Lucía una larguísima y greñuda cabellera por debajo de las rodillas. Sus ojos horripilantes, profundos, rojos con pupilas de color amarillo y dilatadas, estaban rodeados por sendas ojeras. Mostraba una sonrisa diabólica y maquiavélica en la que el juego de comedor (dentadura) brillaba por su ausencia.

Comentan que las carcajadas, gritos y alaridos que emitía, tal criatura infernal, ponía la piel de gallina, pudiendo hasta provocar sordera total y que cuando estos sonidos se escuchan en la lejanía significa que la presencia maligna del espanto está muy cerca.

EL ESPANTO DEL RÍO EBRO



Dice la gente que el Espanto del Río Ebro fue la más dulce y hermosa damisela de la comarca. Todos los jóvenes casaderos deseaban desposarla, pero tales atributos desataron la ira, envidia y el odio entre las demás mujeres del lugar, hasta el punto de que la acusaron de bruja y de hacer prácticas de hechicería. Sin piedad alguna la quemaron en la hoguera y sus restos fueron arrojados a las profundidades del río Ebro.

Durante este vil acto medieval, perverso, despiadado e inhumano, la hermosa damisela, quien era una princesa de origen gitano, maldijo a los pobladores y a su descendencia por 300 años. Dicha maldición se traduce en que a la media noche de Halloween y bajo el amparo de la luna sangrienta, el espanto ya descrito se levantaría de su aposento eterno, en las profundidades del río en cuestión, para vengarse por el infame y ruin crimen del cual fue víctima.

La venganza consistía en matar a los vecinos que se acercaran a las riberas del río y se cruzaran en su camino.

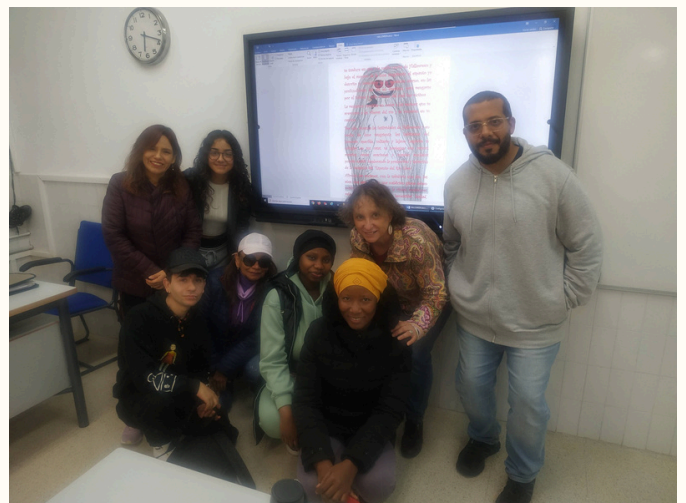
Por ello, durante las festividades de Halloween y en noche de luna sangrienta, los habitantes del hermoso, apacible, solitario y lejano Logroño se refugian en sus casas, se protegen con cruces, rosarios, ramas, oraciones y cuantos amuletos puedan existir, implorando la protección y salvación de la venganza del "Espanto del Río Ebro".

Afirman los ancianos, con la sabiduría que dan los años, que para revertir una maldición gitana deben existir entre los paisanos de la ciudad verdaderos valores y principios como: la honestidad, lealtad, responsabilidad, respeto, amor, justicia, fraternidad y tolerancia hacia nuestros semejantes.

FIN DE LA HISTORIA

**AUTORES/AS: GRUPO LENGUA CASTELLANA,
COMPETENCIAS CLAVES N2.**

¡¡¡FELIZ HALLOWEEN 2024!!!!





A SCARY HALLOWEEN STORY

It was Halloween, but I didn't want to go trick-or-treating like I had every year. But my friends Luisa, Edward, and David arrived, in costume and with their bags, and convinced me to go with them. We went around several houses; it was fun, and our bags were half full.

We arrived at a house with new neighbors. They had just arrived, and no one knew them. When they opened the door, we chorused "trick-or-treat." They smiled and gave us candy. Everything was incredibly decorated, the lights dim, and the owners were dressed as ghosts, vampires, and zombies. It looked fun. They invited us in, gave us a variety of cupcakes, and we drank hot chocolate. They invited us to dance together. They were nice people, and they had children like us. After a while, we said goodbye, and as we were leaving, they told us not to go out; it was late and the street was dangerous.

We stayed, not knowing what to do. The music started getting strident, the people's laughter was eerie. I began to notice that the costumes were too real, as were the cobwebs, which were everywhere. The dim lighting now frightened me. All the decorations seemed real. I began to get scared. I asked my friends, and they felt the same way. We were confused.

They kept dancing and eating, but we were already immobilized, scared. Sometimes they danced around us, wanting us to join them. A little old woman appeared, dressed strangely and wearing a hat. At first, she calmed us down and brought us more chocolate, but then she scared us when she insisted we drink it.

We wanted to leave, but we didn't know. It was getting later, and there was a dog at the entrance, next to a black cat...

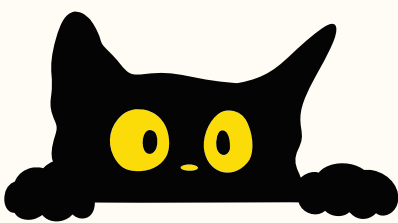
... suddenly the lights went out, the music stopped playing, and the laughter was gone. Everything was dark and absolutely silent. I think that stillness and darkness scared me even more than the music, the laughter, and the actual costumes. The dog started howling, it came closer to us, we could feel it, it smelled us, the cat meowed and brushed against us. Now we felt a terrifying fear.

After a while, the lights started to come on, one by one. No one was there, we didn't know what to do, and people started appearing, half-disguised, and suddenly our parents were there, all laughing.

... we started laughing too. The music started, no longer strident. We continued eating cupcakes and candies, playing with the children of the house, until we left.

Without a doubt, it was the most realistic and terrifying Halloween we've ever lived, but I don't think I'll go trick-or-treating next year... I'll throw a party at my house with my friends to entertain other kids.

Written by Harold-David Martín-Caro (CBI B1-2)



UN CUENTO DE TERROR DE HALLOWEEN

Era noche de Halloween, pero no quería salir, como todos los años, a pedir dulces, pero llegaron mis amigos Luisa, Edward and David, disfrazados y con sus bolsas, y me convencieron de ir con ellos de trick-or-treat. Recorrimos varias casas, estuvo divertido y teníamos las bolsas hasta la mitad.

Llegamos a una casa con vecinos nuevos. Acababan de llegar y nadie los conocía. Cuando nos abrieron la puerta, gritamos a coro "¡truco o trato!". Sonrieron y nos dieron dulces. Todo estaba increíblemente decorado, con luces tenues, y los dueños iban vestidos de fantasmas, vampiros y zombis. Se veía divertido. Nos invitaron a pasar, nos dieron una variedad de cupcakes y tomamos chocolate caliente. Nos invitaron a bailar juntos. Eran una gente simpática y tenían niños como nosotros. Al rato, nos despedimos, y cuando nos íbamos, nos dijeron que no saliéramos; que era tarde y la calle era peligrosa.

Nos quedamos, no sabíamos que hacer, la música comenzó a ser estridente, la risa de la gente era espeluznante. Comencé a notar que los disfraces eran demasiado reales, igual las telarañas, que estaban por todos lados, la luz tenue ahora me atemorizaba, toda la decoración me parecía real, comencé a asustarme, le pregunté a mis amigos y sentían lo mismo, estábamos confundidos.

Ellos seguían bailando y comiendo, pero ya nosotros estábamos inmovilizados, con miedo, a veces bailaban alrededor nuestro, querían que nos uniéramos a ellos, apareció una viejecita, vestida de forma extraña y con un sombrero, al principio nos tranquilizó y nos trajo más chocolate, pero luego nos asustó, cuando insistió que lo bebiéramos.

Queríamos irnos, pero no sabíamos cómo, se hacía tarde y había un perro en la entrada, junto a un gato negro...

... de repente se apagó la luz y la música, las risas se habían ido, todo estaba oscuro y en absoluto silencio, creo que esa quietud y oscuridad me daba aún más miedo que la música, las risas y los disfraces reales. El perro comenzó a aullar, se nos acercó, lo sentíamos, nos olía, el gato maullaba y nos rozaba, ahora si sentíamos un miedo espeluznante,

Al rato comenzaron a encenderse las luces, una a una, no había nadie, no sabíamos que hacer, y fueron apareciendo las personas, a medio disfrazar, y de pronto estaban nuestros padres, todos riendo.

... nosotros comenzamos a reír también, se encendió la música, ya no estridente, continuamos comiendo cupcakes y dulces, jugamos con los niños de la casa, hasta que nos fuimos.

Sin duda el Halloween más real y atemorizante que hemos vivido, pero creo que el año que viene no saldré a pedir caramelos... haré una fiesta en mi casa, con mis amigos, para entretener a otros niños.

Escrito y traducido por Harold-David Martín-Caro (CBI B1-2)

Te with my friends to entertain other kids.

Written by Harold-David Martín-Caro (CBI B1-2)





Happiness is in the air!

MY MADNESS IS MY JOY

For me happiness is being different, don't care about what people say about you, be crazy, be a happy man.

THE LIFE IS A ROCK 'N' ROLL SONG, ROCK OR DIE IN THE ATTEMPT.

Justin Mateo.
3º ESPA

Elena Montaña. 4º ESPA

For me happiness is being in the middle of nature 🌿

For me, happiness is reading something worth living, worth knowing. Something inspiring and captivating.

Fabio Parra. 4º ESPA

For me happiness is remembering my 20s.

Francisco Martínez.
CBI-B1

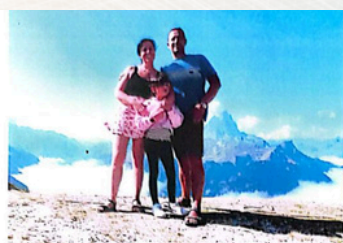


Ángela García. 1º ESPAD

Many thanks to everyone for taking part!



Lorena Lafuente. 2º ESPA



Having fun with my family makes me happy!



Collecting mushrooms in the forest with my friends makes me happy!



Pedro García. 4º ESPA

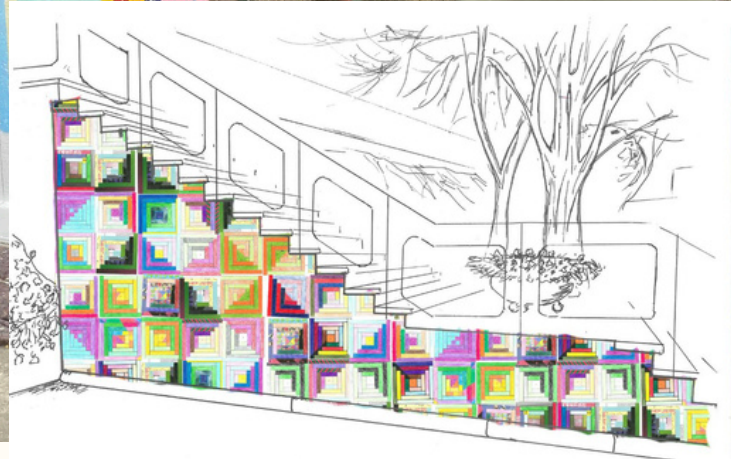
PROCESOS ARTÍSTICOS

Con estos objetivos en mente, se han ido sucediendo una serie de actividades en las que ha participado toda la comunidad educativa.



Tal fue la creatividad y nivel de calidad de las ilustraciones que se pudo realizar una pequeña **exposición** con parte de las obras realizadas.

Proyecto #COVIDA



El edificio del Plus Ultra tampoco se quedó ajeno al mundo artístico, junto al proyecto “La Rioja es nuestra tierra” se trabajó el arte riojano de la almazuela, una técnica artística y de reciclado tan ancestral como moderna.

Con la excusa de la **almazuela**, se decidió recuperar un espacio poco aprovechado de la zona de aparcamiento con una **pintura mural** que reflejara este arte y que, a la vez, uniera a las diferentes personas que forman parte del centro.

La iniciación en el mundo de la almazuela fue, ciertamente, divertida. Algunos profesores se animaron a coger una aguja por primera vez para aprender a coser una almazuela, y otros tantos volvieron a rescatar los lápices de colores para colorear un patrón de almazuela y entender el arte de combinar zonas claras y oscuras con sus colores favoritos.

El resultado, al igual que la almazuela, une retales de tela para conseguir algo único y hermoso. Nuestro mural une las capacidades artísticas y refleja la personalidad de todas aquellas personas que pusieron su toque de color a las cuales agradecemos su participación durante la jornada.



No hay que olvidar que el arte debe ser visto y comentado; por ello, se ha transformado el espacio del aula-taller de cafetería en una **pequeña galería de arte** que ha estado llena de exposiciones itinerantes, donde hemos podido descubrir tanto a profesionales como a nuestro alumnado más artista que se ha animado a enseñar su trabajo. Se espera continuar con esta iniciativa el próximo curso, con nuevas exposiciones que acerquen el arte a nuestro día a día.

Un viaje por La Rioja a través de la tradición, el arte y la historia

La Rioja es nuestra tierra

Enmarcados en el proyecto "La Rioja es nuestra tierra", hemos llevado a cabo cuatro talleres durante este curso académico. Estas formaciones estuvieron vinculadas por un hilo conductor: promocionar y conocer la cultura riojana en diferentes vertientes. Su ejecución fue en consonancia con el objetivo común de los demás proyectos del centro, CEHS y COVIDA: dinamizar los espacios, en este caso, a través de motivos culturales riojanos.

Talleres

Scriptorium medieval

Formación Profesional de
Grado Básico de Agro jardinería
y Composiciones florales,



Se realizó el día 27 de febrero. La duración del taller fue de dos horas aproximadamente, tiempo en el cual los alumnos recibieron formación teórica y práctica. Los discentes tuvieron la ocasión de escribir y dibujar letras medievales usando diferentes materiales proporcionados por el tallerista, algo que los llevó a estar muy concentrados y a dar rienda suelta a sus dotes artísticas. De este modo, se familiarizaron con la labor de los monjes medievales y entendieron su importante papel en el arraigo de la lengua castellana.

Danzas y jotas riojanas

Nivel I e Iniciales I y II



Dos sesiones días 11 y 25 de marzo. La tallerista encargada de la formación fue Judith Calvo, integrante de la asociación Aires de La Rioja. Los alumnos recibieron información teórica y práctica: conocieron los trajes regionales de las danzas que caracterizan la comunidad y, posteriormente, pusieron en práctica los pasos de guiados por la tallerista. En la segunda sesión, se mostraron las características diferenciadoras de la jota riojana frente a las jotas aragonesa y navarra para posteriormente cantar un fragmento de "riojano de pura cepa" con acompañamiento de guitarra. En este caso, fue la artista Blanca Fernández Sáenz de Jubera, perteneciente a la Organización de Jotas del Gobierno de La Rioja la encargada de impartir el taller.

Alfarería riojana

Español Nivel 1, Alfabetización,
Enseñanzas Iniciales Nivel 2,
DELE y ARC.



Lo impartió José María Olarte, miembro de la empresa Noble y Bizarro, con sede en Navarrete. Se desarrolló el lunes 5 de mayo en dos sesiones de tarde. Congregó a alumnos de varios niveles del centro:

Español Nivel 1, Alfabetización,
Enseñanzas Iniciales Nivel 2, DELE y ARC.

A través de la práctica, los alumnos entraron en contacto con este arte tan extendido en nuestra tierra. Los participantes trabajaron la arcilla de manera manual a través de moldes y otros materiales y, posteriormente, tuvieron la ocasión de crear un cuenco artesanal usando el torno, actividad que estuvo guiada por el tallerista en todo momento.

Llevar a cabo estas formaciones nos ha llevado a concluir que La Rioja es una tierra llena de recursos, tradiciones, costumbres y personas maravillosas que luchan diariamente por ensalzar su idiosincrasia. También nos ha llevado a descubrir que sigue habiendo gente que se emociona si escucha las jotas riojanas porque le recuerdan a su familia; que somos capaces de concentrarnos si tenemos que simular el trabajo en los monasterios medievales; y que, a pesar del miedo que nos da lanzarnos a crear algo artesanal, somos capaces de vencerlo y conseguir disfrutar durante el proceso.

¡Larga vida al folclore riojano!

Almazuelas

Profesores del centro



El hilo conductor eran las almazuelas, piezas de tela artesanales que se forman uniendo jirones de colores y formas geométricas diferentes. Esta idea nació en consonancia con los otros dos PIEs del centro (COVIDA y CEHS) ya que vimos que usar piezas recicladas encajaba perfectamente en nuestro proyecto de sostenibilidad. De la misma forma, suponía acercar el arte a profesores y alumnos, por lo tanto, vimos en estas creaciones un perfecto elemento transversal. Este taller se llevó a cabo el viernes 25 de abril en horario de mañana y tarde y fue impartido por Marga Barrios. Los profesores participantes tuvimos la ocasión de aprender la técnica de la confección de las almazuelas, así como de crear una propia, pieza que nos llevamos a casa y atesoramos como un recuerdo valioso.



De la mano con esta formación, nos pareció importante dar a conocer las creaciones de la profesora y artesana, que se colgaron en la biblioteca durante la jornada de Solidarios. De este modo, mucha gente pudo apreciar este arte tan arraigado en nuestra comunidad y darle el valor que se merece.

Aitana García Rodríguez, profesora y coordinadora del PIE "La Rioja es nuestra tierra"

Cuidemos el planeta



Centros
Educativos
HACIA LA
SOSTENIBILIDAD

Cuidemos el planeta



Desde el pasado curso 2023-2024 formamos parte de la red de “Centros Educativos Hacia la Sostenibilidad” (CEHS), un proyecto de innovación educativa que ofrece la reflexión y acción en torno a los desafíos ambientales y la necesidad de construir un futuro más sostenible.

Siguiendo el procedimiento del proyecto, y en línea con los temas que salieron del prediagnóstico del curso anterior, este año se han analizado diferentes temáticas mediante un Diagnóstico Ambiental Participativo que permite definir el Plan de Acción Ambiental para el próximo curso.

Parte del alumnado de FP analizó y debatió durante el mes de abril las conclusiones de este diagnóstico y que 4 representantes de nuestro centro presentaron el 8 de mayo en la Confint Regional junto al resto de centros educativos de La Rioja. Os presentamos las conclusiones:



- **Movilidad “hasta llegar” y “por dentro”**

Existe un excesivo uso del coche particular (¡¡hasta un 72% de los encuestados!!).

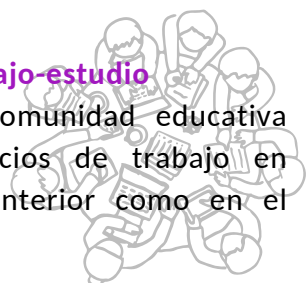
Lo que provoca tanto la reflexión de si se puede reducir este uso, como la necesidad de reconfigurar la movilidad interna: plazas de aparcamiento, movimiento peatonal, señalización, accesos, etc. Los alumnos de Agrojardinería ya han comenzado con ello.

- **Ruido**

A pesar de que salió como temática importante el curso anterior, tras el análisis del alumnado de 1º de FP de Cocina mediante el uso de un sonómetro y otras comprobaciones, se concluyó que nuestro centro no es especialmente ruidoso, a excepción de momentos y espacios concretos.

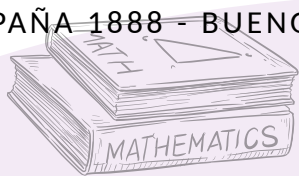
- **Ambiente de trabajo-estudio**

Aceptable, pero la comunidad educativa solicita nuevos espacios de trabajo en grupo, tanto en el interior como en el exterior.



Con estas conclusiones centraremos el Plan de Acción CEHS para el próximo curso, materializando el proyecto a las necesidades ambientales concretas de nuestro centro.

Pero todo ello con el objetivo principal de promover la reflexión sobre nuestra huella ambiental en un colectivo concreto: el de los adultos. Colectivo que mayor repercusión ambiental tiene porque es quien consume, contamina, decide... y, por tanto, mayor capacidad de cambio tiene.



Julio Rey Pastor

Un riojano de renombre internacional

Sin que sirva de precedente, en esta ocasión no voy a hablaros ni del reconocido y prestigioso vino riojano, ni de su excelente gastronomía. En esta ocasión, os presentaré brevemente a un riojano de renombre internacional, Julio Rey Pastor.

Gracias a su encomiable trabajo, la Matemática se afianzó en España y en Argentina, y fue clave en la formación de matemáticos internacionalmente reconocidos.

Después de que Rey Pastor obtuviera el título de bachiller en el Instituto "Sagasta", de Logroño, su primera intención no fue estudiar la carrera de Matemáticas, sino la de militar. Curiosamente, no pudo acceder a la Academia Militar de Zaragoza (España) por no aprobar, entre otros, el ejercicio de Matemáticas. Y, como no hay mal que por bien no venga, se quedó en Zaragoza y estudió Ciencias Exactas en su universidad.

Algunos años clave en la vida de Rey Pastor:

Lee su tesis doctoral sobre Correspondencia de figuras elementales en Madrid, ciudad en la que funda, junto con otros matemáticos, la Real Sociedad Matemática Española y de la que es presidente desde 1954 hasta 1962.

1909

1911

Obtiene mediante oposición la Cátedra en Análisis Matemático en la Universidad de Oviedo. Posteriormente, se gana una beca para estudiar en la prestigiosa Universidad de Gotinga, Alemania.

Viaja por primera vez a Buenos Aires para ocupar la cátedra que acaba de dejar el célebre filósofo español José Ortega y Gasset.

1917

1920

Ingresa en la Real Academia de Ciencias Exactas, Físicas y Naturales.

Se traslada definitivamente a Argentina, donde obtiene un puesto en la Universidad de Buenos Aires. Se casa y tiene dos hijos.

1921

1959

Es nombrado profesor emérito por la Universidad de Buenos Aires, y en ese mismo año también se le distingue con la Gran Cruz de la Orden Civil de Alfonso X el Sabio.

Rey Pastor es considerado el principal matemático e historiador de la Matemática de habla hispana de la primera mitad del siglo XX

Estatua de Julio Rey Pastor en la Fuente de los Riojanos Ilustres, conocida coloquialmente como la Fuente de las "Espaldas Mojadas", en Logroño. El ilustre matemático es representado con su toga universitaria, sosteniendo uno de sus múltiples libros.

Pedro Espiga Aretio Profesor del CEPA Plus Ultra



Concurso de fotografía matemática

El Departamento de Matemáticas del CEPA Plus Ultra celebró este segundo cuatrimestre la IX edición del Concurso de Fotografía Matemática, una iniciativa que invita a mirar el mundo con ojos matemáticos y descubrir la belleza de los números, las formas y los patrones en nuestro entorno.

Desde el 17 de febrero hasta el 25 de abril de 2025, el alumnado pudo participar enviando hasta dos fotografías inéditas que capturarán de forma creativa la conexión entre las matemáticas y el mundo que nos rodea. Las imágenes fueron valoradas no solo por su calidad visual, sino también por su capacidad para expresar un concepto matemático de forma original.

Las dos mejores fotografías recibieron como premio vales de 50 € y 35 € para material de papelería, reconociendo así el talento y la creatividad de los participantes.



Triángulos Isósceles
Leire Rivera Lusa
3º ESPA Noche



Geometría fractal en Romanesco
M^a Teresa Frías Ortigosa
A2-1 CBI Tarde



DÍA DEL AMIGO INVISIBLE LECTOR: LIBROS, SORPRESAS Y BUENOS SABORES

El pasado 4 de abril vivimos en nuestro centro una jornada tan especial como entrañable: celebramos el Día del Amigo Invisible Lector, una iniciativa organizada con mucho mimo por el Departamento de Lengua del centro, que logró unir a buena parte del equipo docente en torno a la magia de los libros... y de las sorpresas.

La propuesta era sencilla pero cargada de ilusión: cada participante debía regalar un libro de forma anónima, acompañado de una nota personalizada que diera alguna pista o transmitiera buenos deseos. Durante los días previos, los pasillos se llenaron de susurros, sonrisas cómplices y ese cosquilleo tan característico de las sorpresas bien guardadas.

La mayoría de los maestros y profesores del centro se animaron a participar, lo que generó un ambiente de compañerismo y entusiasmo que se notaba en cada rincón. La entrega de los libros fue un momento lleno de emoción, risas y alguna que otra pista fallida que terminó en carcajada. Lo más bonito fue comprobar que, más allá del contenido de cada libro, lo que más valoramos fue el gesto, el detalle y la conexión entre colegas.



Y como todo buen encuentro merece un cierre a la altura, ese mismo día celebramos una comida en un restaurante de Logroño. En un ambiente distendido y alegre, compartimos anécdotas, buena comida y muchas ganas de repetir experiencias como esta. La atención fue estupenda y, sin duda, comimos muy bien.



Por más momentos así, que alimentan tanto la mente como el corazón. Porque entre libros, risas y platos compartidos, también se construyen los mejores equipos. ¡Gracias al Departamento de Lengua por hacerlo posible!

VOCES EN LA ESCALERA

UN ENCUENTRO LITERARIO EN EL CEPA PLUS ULTRA

EL 23 DE ABRIL, CON MOTIVO DEL DÍA DEL LIBRO, EL CEPA PLUS ULTRA CELEBRÓ UNA ACTIVIDAD MUY ESPECIAL LLAMADA "VOCES EN LA ESCALERA", QUE REUNIÓ A PROFESORES Y ALUMNOS DE DIFERENTES ESTUDIOS EN UNA JORNADA LLENA DE LITERATURA, EMOCIÓN E INTEGRACIÓN.

El Día del Libro se celebra cada 23 de abril en todo el mundo en honor a dos grandes escritores, Miguel de Cervantes y William Shakespeare, quienes murieron ese día, aunque en años diferentes. Es un día para recordar la importancia de los libros y de la lectura en nuestras vidas, un momento perfecto para reflexionar sobre cómo la literatura puede abrir puertas, transformar vidas y acercarnos a otras culturas.



La actividad "Voces en la Escalera" ofreció una oportunidad única para que todos los participantes, tanto profesores como alumnos, compartieran su amor por los libros. Durante la actividad, se leyeron fragmentos de obras literarias de diversos géneros, desde narrativa hasta poesía, mostrando la diversidad de estilos y voces que la literatura puede ofrecer. Fue especialmente conmovedor ver la participación de muchos de los alumnos inmigrantes, que están aprendiendo español en distintos niveles. A través de sus lecturas, no solo practicaron el idioma, sino que también compartieron su cultura y sus experiencias, lo que enriqueció aún más el evento.

Lo más destacable fue el ambiente inclusivo que se creó. En este espacio, todos, sin importar su origen o nivel de español, pudieron compartir sus voces. La lectura de textos en distintos idiomas y estilos permitió que todos los asistentes, sin excepción, se sintieran parte de un mismo grupo. Así, el evento no solo celebró la literatura, sino también la diversidad y la integración cultural que caracteriza al CEPA PLUS ULTRA.

Se puede afirmar que, "Voces en la Escalera" fue mucho más que una simple lectura. Fue un día para celebrar la literatura como puente entre culturas, un espacio donde se compartieron historias y voces diversas y un recordatorio de la importancia de la lectura en nuestras vidas.

Queremos agradecer a todos los que participaron, por su valentía y por hacer de este Día del Libro un evento tan especial.

¡La lectura, sin duda, nos une y nos hace más fuertes!

El Departamento de Lengua castellana y Literatura en su interés por mostrar las múltiples posibilidades de expresión del género teatral en el mes donde se celebra el Día Mundial del Teatro, organizó el 28 de marzo, una salida a la Fundación Caja Rioja para disfrutar de la lectura dramatizada de la obra Yerma de Federico García Lorca.

Los actores y actrices pertenecían a diferentes compañías locales como Calle Es-Cultura, Pistacho y Cebolleta y Soneto Rojo. El espectáculo comenzó con el cariz melancólico que pedía Yerma. A través del sonido, la luz y la caracterización de los actores pudimos disfrutar de una representación llena de emociones. Una vez concluida la función, hubo un pequeño coloquio de diez minutos donde los asistentes pudieron hablar con los actores directamente, haciéndoles preguntas sobre técnicas teatrales de cuidado de la voz o curiosidades sobre el contenido de la obra lorquiana.

Como hemos comentado, la emoción fue la principal protagonista. Muchos de los espectadores no habían acudido nunca a una lectura dramatizada, algo que les hizo entender también el teatro de una forma diferente a la que están acostumbrados. De manera general, la actividad gozó de una buena recepción por parte de los asistentes que alabaron el trabajo actoral y la intensidad emocional de la obra, desconocida para muchos.

Lectura dramatizada de Yerma, un espectáculo con marca riojana



Un año más pudimos celebrar conjuntamente la existencia de este arte tan maravilloso a través de la interacción, en una obra que reúne nuestras pasiones más primarias y con la cual pudimos establecer un diálogo colectivo del que todos somos parte. Reivindicamos que, para vivir el teatro en todas sus formas, hay que viajar a través de sus palabras, su voz, sus movimientos y su emoción.

Como decía Lorca, “el teatro es la poesía que se levanta del libro y se hace humana y al hacerse, habla y grita, llora y se desespera”. Como él, así también lo entendemos nosotros.

Aitana García Rodríguez, profesora de Lengua y Literatura

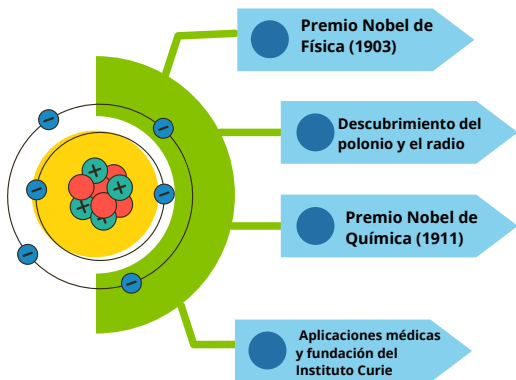
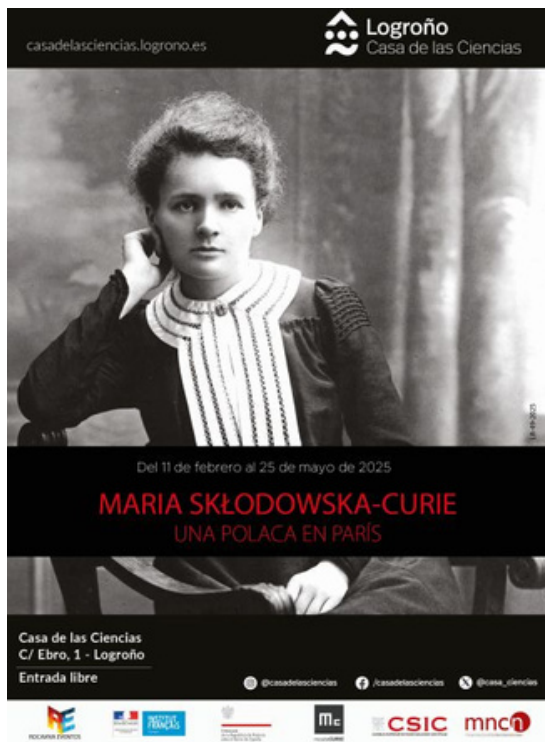
María Skłodowska-Curie. Una polaca en París.

Visita de 3º ESPA Noche a la exposición de la Casa de las Ciencias

Los alumnos de 3º ESPA Noche asistieron el 25 de marzo a la visita comentada de la exposición “María Skłodowska-Curie. Una polaca en París”, ofertada por la Casa de las Ciencias. Ofrece un recorrido por la vida y obra de Marie Skłodowska que se convirtió en un ícono mundial de la ciencia. Consta de paneles explicativos, material para vitrinas y pared, audiovisual, y recreación de su laboratorio. Permite conocer mejor a la célebre investigadora desde una triple perspectiva: la joven polaca que viajó a París para cumplir un sueño, la eminente y tenaz científica y su perfil más personal.

Ha sido muy interesante ya que, en la materia de química los alumnos estudian el átomo, los isótopos y la radiactividad.

Fuente: https://es.wikipedia.org/wiki/Marie_Curie



La vida de una pionera

Marie Skłodowska nació en Varsovia en 1867. Comenzó su formación científica en la universidad flotante, una institución clandestina donde las mujeres podían acceder al conocimiento en tiempos de represión. En 1891, con 24 años, se trasladó a París. Allí culminó sus estudios de Física y Química, y fue la primera mujer en enseñar en la Universidad de París. Aunque obtuvo la ciudadanía francesa, nunca perdió su identidad polaca, algo que reflejó al nombrar polonio al primer elemento que descubrió.

Dos Nobel, un legado eterno

Marie Curie es la única persona que ha recibido dos premios Nobel en disciplinas científicas distintas.

Su vida fue un modelo de tenacidad, pasión por la ciencia y compromiso con la humanidad.

Durante la Primera Guerra Mundial, desarrolló los primeros centros radiológicos móviles para el uso en el frente militar.

Falleció en 1934, a los 66 años, por una anemia aplásica causada por la exposición prolongada a materiales radiactivos, como los tubos de ensayo con radio que llevaba en sus bolsillos.

En 1995, sus restos fueron trasladados al Panteón de París, siendo la primera mujer en recibir ese honor por méritos propios.

Descubrimientos que brillan en la oscuridad

Marie Curie fue pionera en el estudio de la radiactividad, término que ella misma acuñó. Junto a su esposo Pierre Curie y el físico Henri Becquerel, recibió el Premio Nobel de Física en 1903.

En 1911, fue galardonada con el Premio Nobel de Química por el descubrimiento de dos elementos: el polonio y el radio.

Desarrolló técnicas para aislar isótopos radiactivos y lideró los primeros estudios médicos que usaron la radiactividad para tratar neoplasias. También fundó el Instituto Curie en París y Varsovia, centros de investigación médica aún activos hoy.

46 Aniversario de la Constitución Española

ARTÍCULO 14
LOS ESPAÑOLES SON
IGUALES ANTE LA LEY,
SIN QUE PUEDA
PREVALECER
DISCRIMINACIÓN
ALGUNA POR RAZÓN
DE NACIMIENTO,
RAZA, SEXO,
RELIGIÓN, OPINIÓN O
CUALQUIER OTRA
CONDICIÓN O
CIRCUNSTANCIA
PERSONAL O SOCIAL.

Para celebrarlo, el Departamento del Ámbito Social volvió a preparar un concurso abierto a todo el alumnado del CEPA Plus Ultra. Este año se buscaba reflexionar sobre la realidad de dos artículos, en concreto, el **artículo 14**, que habla de la igualdad ante la ley, sin que pueda haber discriminación por nacimiento, raza, sexo, religión, opinión u otra condición, y el **artículo 15**, que recuerda el derecho a la vida y a la integridad física y moral...

Y es que demasiadas veces vemos como estos dos principios no se cumplen, y especialmente se unen en la lacra que supone la violencia contra la mujer, ejercida de muchas y variadas formas: no solo es violencia física o sexual, sino que también hablamos de violencia psicológica y económica, a las que unimos una violencia en aumento, la digital, amparada en el enorme daño que se puede hacer a la imagen de cualquier persona a través de las redes sociales, y otra que recientemente se está poniendo de relieve de forma dramática como es la violencia vicaria, en la que las víctimas son los hijos con el fin de hacer daño a la pareja o expareja.

La situación se denunció a través de cuatro carteles colocados en el Salón de Actos y en los que se mostraban las cifras de tal violencia: hasta un 70% de las mujeres del mundo han sufrido algún tipo de violencia a lo largo de su vida según datos de la ONU; en España, casi un 60% de las mujeres encuestadas en 2019 dijeron haber sufrido también algún tipo de violencia; y los datos del año 2024 volvían a ser terribles: hasta noviembre 42 mujeres muertas, y 9 menores.



Y aquí vemos a Aniceto Pérez López, del Módulo 7, con los profesores Raquel Álvarez y José Luis Otero, recibiendo su cheque regalo. No tenemos imagen de la tarta porque creo que fue "vista y no vista".

Pero también había lugar para la lucha y la esperanza informando de la existencia de los **Puntos violetas**, del **016** como teléfono de atención a las víctimas, y del sistema de protección **VioGen**. Todo ello con el objetivo final de

¡NI UNA MÁS!

Al cuestionario de 13 preguntas del concurso contestaron 118 personas (¡muchísimas gracias por participar!), y como se trataba también de celebrar un cumpleaños (el de la constitución), el premio para el ganador fue una sabrosa tarta elaborada por nuestros alumnos de FP Básica de Cocina y Restauración.

ARTÍCULO 15
TODOS TIENEN DERECHO
A LA VIDA Y A LA
INTEGRIDAD FÍSICA Y
MORAL, SIN QUE, EN
NINGÚN CASO, PUEDAN
SER SOMETIDOS A
TORTURA NI A PENAS O
TRATOS INHUMANOS O
DEGRADANTES. QUEDA
ABOLIDA LA PENA DE
MUERTE, SALVO LO QUE
PUEDAN DISPONER LAS
LEYES PENALES MILITARES
PARA TIEMPOS DE
GUERRA.

Marimar Pérez Santolaya (profesora)

KNOWING MORE ABOUT MOROCCO (CONOCIENDO MÁS SOBRE MARRUECOS)

El día 6 de mayo, el alumno de A1-2 de CBI, Younes, hizo las veces de embajador de su país natal, Marruecos. Con gran predisposición e ilusión, nos mostró algunas de las maravillas que su tierra tiene que ofrecer (que no son pocas).

Younes se centró principalmente en algunas de las ciudades más atractivas turísticamente, la gastronomía, la moda y atuendos tradicionales, además de música y festivales. Además de esto, nos aportó algunos datos bastante curiosos sobre Marruecos:

El 52% de la superficie del país la ocupa el desierto del Sahara.

El "Gwana" es un estilo de música típico en el sur de Marruecos, especialmente conocido en la zona de Essouira.

El monte Tubqal, la cota más alta del Alto Atlas, se encuentra a una altura de 4.167 metros.

En la ciudad de Ifrane, localizada en el Medio Atlas, es común que nieve, ya que se encuentra a una altura de más de 1500 metros. La nieve es un fenómeno meteorológico que, normalmente, no asociamos con un país tan desértico como Marruecos.

La presentación de Younes fue un éxito y nos permitió acercarnos, por unos minutos, a la cultura y tradición de este bello país.

Music and Festivals

- Morocco has special music like Gnawa especially in Essouira.
- People dance in festivals.



Gnawa

Moroccan Food

- Moroccan food is very tasty. Try couscous and tagine.



Tagine



Couscous



"ENTRE EL PRIMER PASO... Y EL SUEÑO LEJANO"



UNA BONITA HISTORIA DE SUPERACIÓN ABDELKHALEK EDDERRAZ

Crecí en un pequeño pero hermoso pueblo de Marruecos, rodeado de una naturaleza que enseñaba al corazón la sencillez y la satisfacción. Mi infancia era similar a la de muchos niños del país: juegos, risas y pequeños problemas. No conocíamos el mundo más allá del sol, el viento y el barro.

Desde que tuve siete años, caminaba diariamente los seis kilómetros que separaban mi casa de la escuela. Iba por un sendero, con el frío atravesando mi cuerpo, pero caminaba feliz porque veía la aventura en cada paso y la curiosidad en cada nuevo día.

Así estuve durante seis años, pero cuando entré en la escuela de secundaria, mi vida cambió. Me quedé en un internado en una pequeña ciudad, Debdou, fría y silenciosa, sin ternura, sin el abrazo de mi madre, sin el calor del hogar. Me despertaba temprano, me lavaba la cara con agua helada y me dirigía a clase con hambre. La vida era dura, pero había una luz que brillaba dentro de mí: tenía un sueño. Me decía a mí mismo: estoy aquí para alcanzar mi sueño, no para perderme.

En el internado tenía buenos amigos, y pasábamos las noches hablando sobre el futuro: ¿seguiremos estudiando?, ¿volveremos a ayudar a nuestras familias? o ¿nos dominará la desesperanza?... Había algunos profesores muy duros que no conocían la misericordia, pero en cada momento de debilidad veía el rostro de mi madre y oía su voz en mi mente diciéndome: "Aférrate a Dios y sé paciente."

Y aprendí a ser paciente, resistente, a ser un hombre antes de tiempo... Mi sueño creció y yo crecí con él, hasta que llegó el día que nunca olvidaré: aprobé el bachillerato. Ese día no fue solo la culminación de años de estudio, sino una superación personal frente al hambre, el frío, la soledad y la desesperación. Y desde allí, comenzó una nueva página de mi vida...

Viajé de Marruecos a España porque mi hermano me consiguió un contrato de trabajo, el sueño no lo llevaba en mi mochila, sino en mi corazón. Llegué a un país nuevo para mí, su cultura, aire e incluso el silencio eran muy diferentes a lo que yo estaba acostumbrado.

El idioma fue una barrera profunda, pero tuve paciencia. El trabajo era duro, pero sentí dignidad. Sudaba, guardaba silencio, pero estaba construyendo un nuevo comienzo.

Hasta que llegó el día en que la vida se detuvo: un derrame cerebral.



La cámara se convirtió
en mi lengua, y la
imagen, en mi oración.
Cada toma era una
cura; cada luz, una
esperanza.



Todavía era joven, pero un problema en la vena central apareció finalmente. Caí y mi cuerpo se paralizó, pero mi alma gritaba: ¡Aquí estoy! Ingresé en el hospital, y la balanza estuvo en equilibrio: vida o muerte. Entre el bistrú del médico y las oraciones de mis seres queridos, renací... pero con un cuerpo diferente. Mi alma despertó, pero la mitad de mi cuerpo estaba incapacitada. Mi mano ya no se movía, y mi pie estaba como una piedra. Pero había una voz interna, suave pero persistente que me susurraba: "La historia no terminará así."

Comencé a recuperarme poco a poco. Con cada lágrima había esperanza, y con cada dolor, había una pequeña victoria. Pasaron seis meses, tres hospitales, y cada día era una batalla. Pero, al final, regresé a la vida, regresé a la madre, al hogar, a la familia. Y el regreso fue todo amor, todo abrazo, toda luz.

No me detuve... Comencé a aprender español. Y descubrí una nueva pasión: la fotografía. La cámara se convirtió en mi lengua, y la imagen, en mi oración. Cada toma era una cura; cada luz, una esperanza. Más tarde, continué mi camino. Me matriculé en el Centro para adultos PLUS ULTRA de Logroño, y desde aquí les escribo mi historia. Una historia, no sobre el dolor, sino sobre la superación y la victoria. La historia de un joven que soñó cayó y luego se levantó... y que ahora sigue de pie.



Para concluir mi historia, quiero decir solo una palabra que sale desde lo más profundo de mi corazón: GRACIAS... Gracias a mi familia, a mis médicos, y a aquellos que me apoyaron con una palabra, con una oración, con una mirada de esperanza. Y gracias a la vida... porque me hizo amarla de nuevo.

Si quieres conocer más sobre mi historia, visita este código QR:



Hasta pronto compañeras

Este curso nos deja dos despedidas importantes, de esas que no pasan desapercibidas (ni con bizcocho ni sin él).

Por un lado, nuestra orientadora, Susana, que en estos últimos años ha sido un pilar fundamental en el centro. Su despacho ha sido un rincón de escucha, apoyo y calma para muchos alumnos y también para los compañeros. Nos deja, sí, pero con su legado bien presente. Echaremos de menos sus consejos, su cercanía... y, cómo no, sus famosos bizcochos y sus palomitas solidarias, aunque este año ya le han tomado el relevo con mucho honor.



También se jubila Rosa, nuestra querida compañera de inglés, que lleva en el centro desde que ni me acuerdo... y no es por mala memoria, es que ha estado siempre. Con su estilo discreto, siempre en su sitio, ha sabido enseñar con claridad, paciencia y sentido del humor. Una estupenda profesora y, aún más, una persona maravillosa. Se va con la conciencia tranquila, el cariño de todos sus alumnos y el respeto de todos los que hemos tenido la suerte de trabajar a su lado.



Os vais dejando el listón alto y el corazón lleno. Gracias por tanto, compañeras. Os deseamos una jubilación llena de descanso, nuevas aventuras... ¡y bizcochos sin horario!



Enhorabuena



El 10 de febrero de 2025 nos reunimos para celebrar un logro muy especial: la graduación de nuestros queridos estudiantes del primer cuatrimestre, quienes demostraron que nunca es tarde para aprender y crecer.

Fue un acto muy significativo en el que les deseamos toda la suerte del mundo. Esperamos que cada paso que den a partir de finalizar sus estudios en nuestro centro esté lleno de éxito, felicidad y nuevas oportunidades.



Valoramos profundamente el esfuerzo que nuestro alumnado realizó para obtener su título. Sabemos que no fue fácil. Su perseverancia y dedicación son un ejemplo de que los sueños pueden hacerse realidad con determinación, trabajo, empeño y actitud.

La educación que ofrecemos desde el CEPA Plus Ultra no solo brinda conocimientos, sino también la confianza y la motivación para seguir adelante, enfrentando con valentía los desafíos que la vida presenta.

Este centro es mucho más que un lugar de estudio; es un espacio de enriquecimiento mutuo. La participación activa de cada uno de ellos nos ha aportado energía, experiencias y perspectivas que han enriquecido a nuestra comunidad educativa. Gracias a su compromiso y esfuerzo, construimos un ambiente de aprendizaje cálido y motivador, donde todos aprendimos y crecimos juntos.

Estos logros son prueba de que las segundas oportunidades son valiosas y que nunca es tarde para comenzar de nuevo. La educación es un derecho y una herramienta poderosa que forma parte de quienes somos, sin importar la edad que tengamos.

Que sigan aprendiendo, creciendo y conquistando nuevas metas.
El futuro y la vida les espera con muchas promesas y nuevos retos.

El día 7 de abril tuvimos la oportunidad de acudir al Centro de Educación de Personas Adultas Plus Ultra de Logroño como estudiantes del Máster en Innovación e Intervención Educativa de la Universidad de La Rioja. Nos sorprendió el amplio abanico de su oferta educativa, distribuido en horario de mañana y tarde, abarcando distintas necesidades educativas, más allá de la educación formal. Como maestras en formación, desconocíamos que nuestro futuro laboral podía encaminarse a la educación de adultos, siempre pensábamos en niños y niñas, pero se nos abrió una vía de trabajo que resulta ser muy gratificante también.

ESTUDIANDO PARA ENSEÑAR

**Visita del alumnado del Máster en
Innovación e Intervención Educativa
de la Universidad de La Rioja**

La visita fue muy satisfactoria ya que fue un placer conocer tanto a los docentes como al alumnado, quienes se mostraron muy agradecidos por nuestra visita y prepararon diferentes presentaciones y dinámicas para enseñarnos un reflejo de su día a día.

Cabe resaltar que el sentimiento de gratitud fue mutuo, pues como futuras maestras consideramos que siempre es un gran aprendizaje conocer las diferentes realidades educativas de nuestra ciudad y las personas responsables del CEPA, junto con su alumnado, no solo se prestaron a ello, sino que nos abrieron las puertas encantadas.

¡Recomendamos acudir al centro siempre que se presente la oportunidad!



Volando..... hacia la libertad

Punto y aparte

Centro Penitenciario



Equipo docente

XX SEMANA CULTURAL

DEL 10 AL 14 DE MARZO



LUNES 10 DE MARZO

10:15 h
TALLER DE TATTOOS
ILUSTRADOR: Diego Robredo.

MARTES 11 DE MARZO

10:30h
CONFERENCIA: "RECUERDA UNA VEZ QUE FUIMOS ASÍ." EMIGRANTES.
PONENTE: Concha Arribas. Profesora de Lengua y Literatura. Miembro de Amnistía Internacional de La Rioja.



MIÉRCOLES 12 DE MARZO

10:30h
CINE: "CUERPO ESCOMBRO".

JUEVES 13 DE MARZO

10:30h
CONFERENCIA: "FILOSOFÍA Y EDUCACIÓN".
PONENTE: Luis Alfonso Iglesias Huelga.
Profesor de Filosofía, ensayista y poeta.



VIERNES 14 DE MARZO

10:30h
CONFERENCIA: "LA REGULACIÓN DE LA ECONOMÍA: ¿CUÁNTA, DE QUÉ FORMA? ".
PONENTE: Fernando Antoñanzas Villar.
Profesor de economía y empresa en la UR.



ORGANIZA EQUIPO DE MAESTROS CENTRO PENITENCIARIO

Plus Ultra
Centro de Educación de Personas Adultas



XX SEMANA CULTURAL

CELEBRAR LA SEMANA CULTURAL EN EL CENTRO PENITENCIARIO UN AÑO MÁS, Y YA VAN VEINTE, DURANTE ESTE CURSO ESCOLAR SIGUE SIENDO UNA INICIATIVA MUY VALIOSA POR LOS SIGUIENTES MOTIVOS.



CEN PRIMER LUGAR, ESTE TIPO DE ACTIVIDADES OFRECE A LOS INTERNOS E INTERNAS LA OPORTUNIDAD DE PARTICIPAR ACTIVAMENTE EN ACTIVIDADES QUE FOMENTAN EL APRENDIZAJE Y EL DESARROLLO PERSONAL. AL INVITAR A PONENTES QUE ABORDAN TEMAS DE ACTUALIDAD, SE LES BRINDA LA POSIBILIDAD DE ESTAR AL TANTO DE LO QUE SUCEDE EN EL MUNDO EXTERIOR, LO QUE PUEDE SER FUNDAMENTAL PARA SU REINTEGRACIÓN SOCIAL.

ADEMÁS, AL PERMITIR QUE LOS INTERNOS E INTERNAS EXPONGAN SUS INQUIETUDES Y PARTICIPEN EN DEBATES, SE LES DA VOZ Y SE LES EMPODERA, LO QUE PUEDE CONTRIBUIR A MEJORAR SU AUTOESTIMA Y HABILIDADES DE COMUNICACIÓN. ESTE TIPO DE ACTIVIDADES TAMBIÉN PROMUEVE UN AMBIENTE DE RESPETO Y COLABORACIÓN, DONDE SE PUEDEN COMPARTIR EXPERIENCIAS Y PERSPECTIVAS DIVERSAS.



POR ÚLTIMO, LA SEMANA CULTURAL PUEDE SER UNA EXCELENTE MANERA DE ROMPER CON LA RUTINA DIARIA Y OFRECER UN ESPACIO DE REFLEXIÓN Y CREATIVIDAD, LO QUE PUEDE TENER UN IMPACTO POSITIVO EN EL BIENESTAR EMOCIONAL DE LOS INTERNOS-AS. EN RESUMEN, ESTA CELEBRACIÓN NO SOLO ENRIQUECE LA VIDA CULTURAL DEL CENTRO, SINO QUE TAMBIÉN PUEDE SER UN PASO IMPORTANTE HACIA LA REHABILITACIÓN Y LA REINTEGRACIÓN DE LOS INTERNOS E INTERNAS EN LA SOCIEDAD.





Premios Amnistía Internacional Derechos Humanos 2025

El aula del penitenciario del centro de adultos participó en el concurso escolar por los derechos humanos “**Recuerda una vez que fuimos así. Emigrantes**” obteniendo dos de los internos un premio, uno en la modalidad de dibujo y otro en la modalidad de relato.

Como no pudimos ir a la entrega de premios, la coordinadora de Amnistía Internacional vino al centro penitenciario a entregar los premios a los afortunados.

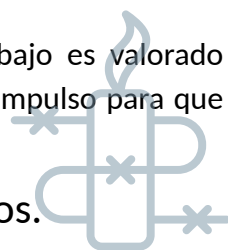
Desde el centro, esperamos el año que viene, la participación de más alumnos de otros módulos.

Los alumnos premiados se han involucrado en este certamen ya que se sienten identificados por el lema del concurso de este año.

Queremos agradecer también a Amnistía Internacional su apoyo al colectivo de personas que están en el centro penitenciario carentes de libertad, y de algunos derechos fundamentales, también por venir al centro a darnos charlas y colaborar en la semana cultural y en la entrega de premios.

Este tipo de concursos es muy gratificante, y nos motiva mucho ver que nuestro trabajo es valorado positivamente ya que estamos en una situación muy desfavorable. Estos premios son un impulso para que los alumnos nos intereseamos más por la escuela y adquiramos nuevos conocimientos.

Esperamos el curso que viene poder mejorar y seguir ganando premios.





**RED EDUCATIVA**
por los derechos humanos

CONCURSO ESCOLAR SOBRE DERECHOS HUMANOS LA RIOJA 2025

El jurado otorga el

Premio ESPECIAL a la participación

Al alumno/a

ALUMNADO del Centro penitenciario de Logroño

Agradeciéndole su participación y colaboración en el concurso
Logroño, curso 2024/2025

1
PREMIO

Leire Rivera Lusa
3º ESPA Noche

2º
PREMIO

La coordinadora de la Red
A2-1 CBI Tarde
Concha Arribas



Geometría fractal en Romanes
Triángulos Isósceles

Constitución Española

UN RECONOCIMIENTO AL CONOCIMIENTO Y A LA PARTICIPACIÓN

En el marco de la conmemoración de nuestra Constitución, la escuela de adultos organizó un concurso con el objetivo de fomentar el conocimiento y la reflexión sobre los principios y valores democráticos que rigen nuestra sociedad.

Esta iniciativa buscó involucrar a todo el alumnado, promoviendo el aprendizaje, la expresión y el compromiso ciudadano.

Entre los participantes destacó un alumno que, a pesar de encontrarse privado de libertad, demostró un profundo conocimiento y una gran capacidad de análisis sobre los temas tratados. Su esfuerzo y dedicación le valieron el reconocimiento como ganador del concurso, un logro que evidencia que el aprendizaje y el pensamiento crítico no tienen barreras.



Su participación en el concurso es un testimonio del poder transformador del conocimiento y del valor de ofrecer oportunidades educativas a todas las personas, independientemente de su situación. Este año se ha dado mayor cobertura a los artículos relacionados con la violencia de género.

Este evento no solo ha servido para resaltar la importancia de la Constitución, sino también para reafirmar nuestro compromiso con una educación inclusiva y accesible para todos.

CONSTRUYENDO PAZ CON NUESTROS ALUMNOS,

30 DE ENERO: DÍA DE LA PAZ

A PESAR DE LOS MUROS

Este año, el Día de la Paz cobra mayor relevancia debido al contexto mundial marcado por conflictos armados, tensiones geopolíticas y divisiones internas en muchos países. Factores como:

LAS GUERRAS EN CURSO

EL AUGE DEL EXTREMISMO Y LA POLARIZACIÓN POLÍTICA

EL AUMENTO DE DISCURSOS DE ODIO Y LA DESINFORMACIÓN

EL CAMBIO CLIMÁTICO Y SUS IMPACTOS EN LA SEGURIDAD GLOBAL, ETC

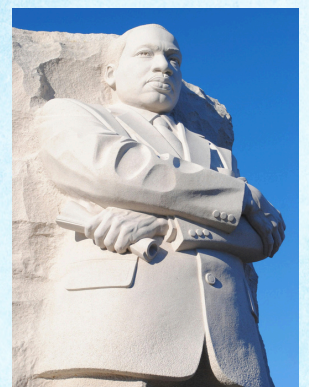


En este contexto, celebrar el Día de la Paz en este centro penitenciario no es solo simbólico, sino una necesidad para promover el diálogo, y soluciones pacíficas a sus propios problemas actuales. Por este motivo se ha llevado a cabo las siguientes actividades:



"Imagine" de John Lennon como introducción al inicio de la propuesta con el fin de despertarles el interés por dicha actividad.

Martín Luther King documental que trata la igualdad como un derecho de todos y todas y siempre desde el tono de la paz.



Batería de preguntas con el fin de indagar qué sentido tiene para ellos la paz, las preguntas se clasificaron en cuatro bloques: sobre la paz personal, sobre la paz con los demás, sobre el futuro y la esperanza y sobre experiencias personales. Las respuestas dadas caben ser mencionadas no solo porque han sido respondidas por los propios alumnos sino también por la calidad de las mismas a pesar del entorno en el que se encuentran.



1. ¿Qué significa la paz para ti?

- La paz significa estar tranquilo por dentro, sin remordimientos ni preocupaciones constantes.
- Tener la conciencia tranquila y dormir a pierna suelta todas las noches.

2. ¿Cómo encuentras tranquilidad en tu día a día aquí?

- Intento enfocarme en cosas positivas, como leer, escribir o hablar con alguien que me inspire confianza.
- Estar siempre ocupado compartiendo actividades.
- Meditando mucho y aceptando el momento del ahora, olvidarme del ego.

Preguntas sobre la paz con los demás:

3. ¿Qué te gustaría decirle a alguien que está buscando paz en su vida?

- Le diría que no pierda la esperanza, que la paz empieza cuando decides dejar atrás lo que te hace daño.
- Que viva el presente y disfrute de cada momento.

4. ¿Qué es lo más importante para llevarse bien con otras personas?

- Respetar las diferencias y tratar de entender a los demás antes de juzgarlos.
- Tener empatía.



5. ¿Qué cosas crees que pueden ayudar a resolver conflictos de manera pacífica?

- Escuchar con calma, hablar con respeto y buscar soluciones en lugar de culpar a otros.
- Reflexionar sobre los males para apaciguar los resultados.

6. ¿Hay algo que hayas aprendido sobre el perdón que quieras compartir?

- Aprendí que perdonar no es para la otra persona, es para liberarte tú mismo del dolor y del rencor.

Preguntas sobre el futuro y la esperanza:

7. ¿Qué esperas para tu futuro en términos de paz?

- Espero aprender a vivir en paz conmigo mismo y con lo que he hecho, y poder construir una nueva vida cuando salga de aquí.
- La paz empieza dentro de uno mismo.

8. Si pudieras compartir un mensaje de paz con el mundo, ¿cuál sería?

- La paz empieza dentro de cada uno. Si aprendemos a ser más amables con nosotros, podemos serlo con los demás.
- La paz empieza perdonándose a uno mismo.

9. ¿Qué pequeño gesto crees que puede traer más paz al entorno?

- Hablar con respeto y dar las gracias, incluso por las cosas más pequeñas.
- Compartir y respetar



Preguntas sobre experiencias personales:

10. ¿Has vivido algún momento en tu vida en el que te sentiste en completa paz?

- Sí, cuando estaba con mi familia y todo estaba tranquilo, antes de que las cosas se complicaran en mi vida.
- Sí desgraciadamente sólo durante mi infancia.

11. ¿Qué cosas o personas te han ayudado a mantener la calma en los momentos difíciles?

- Mi madre y mis hijos. Pensar en ellos me da fuerzas para seguir adelante.
- Leer muchos libros, sobre todo muchos de auto ayuda de grandes maestros.

12. ¿Qué significa para ti estar en paz contigo mismo?

- Significa aceptar mis errores, aprender de ellos y comprometerme a no repetirlos
- Tumbarse en la cama y dormir siempre feliz teniendo la conciencia tranquila.



Respira y aprende

Meditación para el aprendizaje

Durante este curso escolar 24-25 y concretamente en el módulo terapéutico se ha llevado a cabo un pequeño proyecto sobre La meditación, ya que consideramos que puede ser muy beneficiosa en un entorno carcelario por varias razones.

Dado el contexto penitenciario, las sesiones han sido breves, de 5-10 minutos, guiadas y fáciles de seguir, se han llevado a cabo de lunes a jueves dentro del aula. La acogida ha sido ejemplar, de hecho, forma parte de la rutina diaria.

Iniciar la clase en un aula de adultos con una sesión de cinco o diez minutos de meditación puede ofrecer varias ventajas pedagógicas y emocionales.

Aquí presentamos algunas de ellas:

1.

Reducción del Estrés:

La meditación puede ayudar a los estudiantes a reducir el estrés y la ansiedad, lo que les permite estar más relajados y receptivos al aprendizaje.

2.

Mejora de la Concentración

Practicar la meditación puede aumentar la capacidad de atención y concentración, lo que facilita la asimilación de la información durante la clase.

3.

Fomento de la autoconciencia

La meditación promueve la autoconciencia, lo que puede ayudar a los estudiantes a reconocer sus emociones y pensamientos, mejorando su capacidad para gestionar sus reacciones en el aula.

4.

Creación de un Ambiente Positivo

Comenzar la clase con una actividad tranquila y reflexiva puede establecer un tono positivo y colaborativo, fomentando un ambiente de respeto y apertura.

5.

Mejora de la Memoria y el Aprendizaje

Estudios han demostrado que la meditación puede mejorar la memoria y las habilidades cognitivas, lo que puede resultar en un mejor rendimiento académico.

6.

Fomento de la empatía y la conexión

La meditación puede ayudar a los estudiantes a desarrollar empatía y conexión con sus compañeros, lo que puede mejorar la dinámica del grupo y fomentar un sentido de comunidad.

7.

Facilitación de la transición

La meditación puede servir como un puente entre actividades, ayudando a los estudiantes a dejar atrás preocupaciones externas y a enfocarse en el aprendizaje.

8.

Desarrollo de las habilidades de regulación emocional

A través de la meditación, los estudiantes pueden aprender a regular sus emociones, lo que puede ser especialmente útil en un entorno educativo donde pueden surgir tensiones o conflictos.

9.

Incremento de la creatividad

La meditación puede abrir la mente a nuevas ideas y perspectivas, lo que puede enriquecer el proceso de aprendizaje y fomentar la creatividad en las actividades académicas.

10.

Promoción del bienestar general

Incorporar prácticas de meditación en el aula puede contribuir al bienestar general de los estudiantes, ayudándoles a desarrollar herramientas para manejar el estrés y mejorar su calidad de vida.



Somos camaleones

Somos como camaleones que van cambiando de color,
de igual manera podría compararlo con las estaciones del año.

En el caso del invierno los camaleones entran en letargo,
sus corazones se ralentizan y sus vidas son como si se parasen por así
decirlo, son como las personas, el frío hace sentirnos más pensativos y
buscamos calor allí donde podamos encontrarlo.

Ahora imagínate una casa con cinco habitaciones,
cada habitación de un color diferente:

Verde, amarillo, violeta, rosa y rojo, y que al entrar en ellas nos volviésemos
del color de la habitación.

Eso es lo que hacemos cada vez que decimos:
Soy hermano, ahora soy padre, ahora soy empleado,
ahora empresario, ahora abogado, ahora médico...
Camaleones.

Sabemos cambiar de color para pasar desapercibidos,
hasta tal punto que nos olvidamos de quiénes somos.
Nos olvidamos de ese niño inocente que somos y que tenemos dentro.

Remóntate a tu niñez, muchos años atrás,
cuando amabas la felicidad con todas tus fuerzas.
¿Te acuerdas de ese niño que esperaba, ansioso,
a que empezase un nuevo día?

Cada día te deparaba algo emocionante.

El ayer ya no importaba, y el mañana no entraba en tus planes.

Ese día que comenzaba lo era todo.

Despertar, ver el sol y asomarse afuera con una mirada nueva.

Tan simple, tan inocente, tan maravilloso.



UNA EXPERIENCIA INCREIBLE



El martes 27 de mayo tuvimos la visita al Centro Penitenciario de los pelotaris Darío Gómez, Javier Zabala, Víctor Esteban y David Merino, donde los internos e internas interactuaron con ellos en una charla muy amena, les contaron todo acerca de este deporte. Después estuvieron practicando con ellos en el polideportivo.



La valoración de la jornada fue muy satisfactoria por ambas partes, las personas internas quedaron encantadas, ya que después de hablar largo y tendido en relación a este mundo, pudieron practicar este deporte con ellos. Por otra parte, los pelotaris calificaron su visita como una experiencia increíble.



Fondo Car-Kutxa Fototeka.jpg

Desde el encierro al encuentro



Querido profesor Luis:

Queria agradecerle a usted y al equipo por la salida programada de ayer, tengo que decir que tengo 45 años y jamás había estado en un museo, la experiencia fue muy enriquecedora y me dio alas hacia otros horizontes.

Por eso debo agradecer ser una de las privilegiadas de haber podido disfrutarlo junto a mis compañeros.

Fue fantástico escuchar como nos iban explicando cada cosa que pudimos ver, agradecer al plus-ultra por ese fantástico grupo de hostelería y cocina por proporcionar a nuestros paladares unos sabores increíbles en su menú.

Todo ello me resultó flipante.

Muchas Gracias.

El jueves 20 de marzo los profesores y alumnos del centro penitenciario hicimos una excursión con los reclusos del centro penitenciario.

Desde primera hora de la mañana salimos 8 internos y dos profesores en autobús a la Casa de las Ciencias, en donde nos enseñaron la exposición: Venenos que matan y venenos que curan.

Durante una hora los responsables de la casa de las ciencias nos explicaron de una manera muy detallada la exposición, para qué servían los venenos y para qué enfermedades se utilizaban, nos quedamos sorprendidos que hasta la Coca Cola servía como medicina.

Posteriormente fuimos andando hasta el centro Plus Ultra, por la pasarela peatonal, hasta el parque del Ebro y nos subimos al mirador donde nos explicaron una vista panorámica de la ciudad de Logroño.

A las 13:30 nos recibió la directora del Centro Plus Ultra, del cual dependemos. Nos enseñó el centro, las aulas de jardinería y cocina, nos explicaron qué enseñanzas se impartían en el centro dos profesores muy majos.

A las 14:15 hora de la comida en el comedor del Plus Ultra ¿el menú?, maravilloso, digno de una ceremonia de entrega de los premios nobel. Como entrante una croqueta que estaba, exquisita. De primero nos pusieron pasta con trompetas de la muerte, succulenta. El segundo, bacalao, bacalao, del que va calao con salsa de naranja y; de postre, una primorosa tarta de zanahoria que nos permitió no cenar por la noche y continuar degustándola.

Después de comer hemos ido andando por el casco viejo al museo de la Rioja. Allí hemos realizado una visita guiada y aprendido la historia de La Rioja a través de sus obras.

Sobre las 17:30 volvimos a coger el bus para volver al centro penitenciario

¡Ojalá hubiera muchos días como este!



Centro Penitenciario

Equipo docente

SOLIDARIOS

Plus Ultra
Centro de Educación de Personas Adultas

El CEPA PLUS ULTRA celebró, como cada año, su fiesta más solidaria y esperada: Solidarios. Un evento que reflejó la unión de la comunidad educativa en torno a una causa común, la recaudación de fondos para la Asociación de Familiares de Enfermos con Alzheimer de La Rioja (AFA Rioja), y que incluyó actividades durante todo el mes de abril y mayo, culminando con una jornada llena de sorpresas y emoción el pasado 8 de mayo.



LA FIESTA GRANDE DEL CEPA
PLUS ULTRA

¡Gracias!



Durante el mes de abril, se organizaron varias iniciativas solidarias con un evento central: el mercadillo solidario del libro. Desde el 1 hasta el 30 de abril, se hizo un llamamiento a toda la comunidad educativa para donar libros. La respuesta fue abrumadora, con una gran cantidad de libros donados que serían vendidos durante los días 7, 8 y 9 de mayo, como parte de la fiesta.

Plus Ultra
Centro de Educación de Personas Adultas



En la primera semana de mayo, se comenzaron a vender los tiques entre el alumnado para el almuerzo y la merienda, con un precio de 3€ o 4€ (incluía vaso de cerámica), que incluían tres pinchos y una bebida (agua, vino, refrescos o zumo). Y también se vendieron en el día de la fiesta. Todo fue donado generosamente para que la fiesta fuera posible.

El jueves 8 de mayo comenzó con los preparativos en el patio del centro, donde se montaron carpas y mesas para albergar las actividades y la venta de tiques. La jornada arrancó con una actuación especial del coro Corocole del CEIP Vélez de Guevara, que nos ofreció un repertorio encantador, poniendo a todos en un ambiente festivo y lleno de alegría. A continuación, unas palabras de Solidarios pronunciadas por nuestra directora, Mamen, y por el presidente de la asociación, Alberto, dieron inicio a este gran día de convivencia y solidaridad.



Solidarios
2025

¡Gracias!



Solidarios



A partir de las 11:00 de la mañana comenzaron a llegar las primeras aportaciones gastronómicas, traídas por alumnos y profesores del centro. Entre los platos ofrecidos, destacaron las especialidades de diferentes culturas, como la comida marroquí, pakistaní, ucraniana..., que sorprendieron y deleitaron los paladares de todos los asistentes, reflejando la diversidad de nuestra comunidad educativa

Uno de los momentos más esperados de la mañana fue la participación de los alumnos, quienes, en un show cooking se encargaron de elaborar un sabroso pincho de espárragos y una gigantesca paella que sirvieron a todos los presentes. Los estudiantes no solo demostraron su destreza culinaria, sino que también ofrecieron su esfuerzo y dedicación para hacer de esta fiesta un éxito rotundo.



*Solidarios
2025*

¡Gracias!

Plus 7
Centro de Edu.





¡Gracias!

La fiesta continuó por la tarde con diversas actividades que mantuvieron el ambiente animado y lleno de diversión.

A partir de las 18:00, la comunidad continuó disfrutando de diversos platos solidarios servidos en las diferentes mesas dispuestas en el patio. La variedad de platos con una nota predominante intercultural, al igual que nuestro centro sirvió para unir a todos los asistentes a través de la convivencia y la gastronomía.

*Solidarios
2025*

Uno de los momentos más divertidos de la jornada fue el bingo que se celebró por la tarde. Bárbara Reina de la Pantalóneta y su equipo fueron los encargados de amenizar este evento, y las risas y la emoción se apoderaron de todos los participantes. Los premios y la diversión hicieron de este bingo una de las actividades más aplaudidas del día.

El concierto final fue el broche de oro para un día lleno de emociones. La música en vivo hizo que todos los asistentes se relajaran y disfrutaran de un ambiente festivo que marcó el cierre de la jornada.

Plus Ultra
Centro de Educación de Personas Adultas



¡Gracias!



Durante todo el día, también se llevó a cabo una actividad artística en la que se colaboró en la creación de una colorida almazuela pintada en la pared de la escalera principal del centro. Esta actividad unió a estudiantes, profesores y familias, y estuvo vinculada a los tres proyectos de innovación educativa que caracterizan al centro: PIE COVIDA, PIE CESH y PIE LA RIOJA ES NUESTRA TIERRA. La almazuela se convirtió en un símbolo de la unión de nuestra comunidad educativa y su compromiso con la creatividad y la educación.

*Solidarios
2025*

Plus Ultra
Centro de Educación de Personas Adultas

Además, la Asociación de Celíacos de La Rioja se unió al evento y ofreció, durante la mañana, pinchos sin gluten para que todos los asistentes pudieran disfrutar de la fiesta sin restricciones dietéticas, haciendo la jornada aún más inclusiva.

Todo lo recaudado durante la jornada, tanto en el mercadillo solidario del libro como en la venta de tiques y las actividades realizadas, se destinó a la Asociación de Familiares de Enfermos con Alzheimer de La Rioja (AFA Rioja), apoyando así su labor esencial en la atención y cuidado de personas con Alzheimer y sus familias.



*Solidarios
2025*



¡Gracias!
Plus Ultra
Centro de Educación de Personas



*Solidarios
¡Gracias! 2025*



¡Gracias!

*Solidarios
2025*



No podemos dejar de agradecer a todos los que hicieron posible que Solidarios fuera un éxito rotundo. Desde maestros y profesores, hasta el personal de limpieza, conserjes, alumnos y familias, todos aportaron su granito de arena para hacer de esta jornada algo inolvidable.

Queremos también reconocer la colaboración de los patrocinadores, cuya contribución hizo que el evento fuera aún más especial.

*Solidarios
2025*



CENTRO
PLUS ULTRA



¡Gracias!

¡Gracias!

A las empresas e instituciones que apoyan este
Pincho Solidario

¡Gracias!

¡Gracias!

¡Gracias!

BODEGAS



JF
ARRIAZU



BODEGAS
CORNELIO
DINASTÍA



MI
NÚS
CU
LA wines



Maquetación:

Sara I. Epifanio, M^a Teresa Las Heras y M^a José Miranda



Plus Ultra

Centro de Educación de Personas Adultas



Gobierno de La Rioja. Consejería de Educación y Empleo. **Centro de Educación de Personas Adultas Plus Ultra**. Calle San Francisco, 5. 26001 LOGROÑO (La Rioja) Teléfono y Fax: 941 24 90 53 Correo-e: cepa.plusultra@larioja.edu.es En Internet: cecaplusultra.larioja.edu.es Punto... y aparte nº 48. Depósito Legal LR-215-1998 ISSN: 2445-4346