



El xup al dia!

PARTICIPACIÓ, VOLUNTARIAT I JOVES

CONTINGUT

L'ENTREVISTA	2
LA PEL·LÍCULA	2
E-BOOK	2
RUTA EN BTT	3
CORPUS CATIFES DE FLORS	3
LA RECEPTA	3
PETITS CONSELLS I TRUCS	4

La participació a través del voluntariat és un factor imprescindible per fer progressar el nostre barri i és una responsabilitat de tots. La participació va lligada a un seguit de valors, com ara el compromís, la solidaritat i la cooperació. És un procés molt important que fa que el barri es mantingui actiu i que la gent tingui veu i vot en allò que es fa o passa.

Els joves, tenen un paper molt important a la societat i el barri necessita la

seua energia per poder tirar endavant iniciatives de canvi i millora.

Participar a través del voluntariat implica fer ús del nostre temps lliure en fer alguna cosa a favor de la comunitat de forma desinteressada. Per ser voluntari s'ha de tenir més de 16 anys, però, si encara no els tens, pots participar de moltes maneres: aprofitant les activitats gratuïtes, fent propostes o comentaris al

facebook o blog de les entitats i serveis.

Els joves del barri del Xup han d'implicar-se i participar de forma activa a les iniciatives que es promouen al barri. És per això que els convoquem el dissabte 4 de Maig a les 16h a la pista poliesportiva. Intercanviarem opinions i recollirem totes les propostes que és vulguin fer.

Implicat amb el teu barri!

Rosa Garcia

LECTORS DE Q R

DESCARREGA DIRECTA DES DE MÒBILS

- <http://get.beetagg.com/>
- <http://www.upcode.fi/>
- <http://www.inigma.com/Download-inigmaReader.html>
- <http://www.quickmark.com.tw/En/basic/downloadMain.asp>

ELS CODIS QR

L'esplai 3 pins del barri del Xup de Manresa, seguint amb l'actitud de voler fer nous projectes amb ganes i il·lusió, ha proposat fer una activitat diferent i innovadora per portar a terme al seu barri.

Aquesta activitat té principalment l'objectiu d'activar als infants i joves del barri i fomentar els jocs al carrer. Però això no és tot. Avui dia, la tecnologia va avançant i no es pot deixar de banda, així que

es volen fer servir els nous codis QR en aquest petit projecte.

Durant uns dies, pel barri del Xup es podran trobar una sèrie d'indicacions en uns determinats fulls, distribuïts per diferents zones, on apareixerà un codi QR. A través dels mòbils, aquest codi et farà arribar a una pàgina on hi haurà una explicació d'un determinat joc en grup, sense necessitat d'utilitzar material, i

per a totes les edats.

L'esplai espera una bona reacció i participació dels infants i joves que tinguin ganes de passar una bona estona, i convida a la gent a provar-ho.

Andrea Valle



L'ENTREVISTA

Silvia Alonso, directora del Casal Cívic Pare Ignasi Puig



Quina és la teva feina ?

Porto el casal de la Generalitat que esta al barri del Xup i la meua feina és organitzar activitats d'oci i culturals així com oferir un espai de trobada pel veïnat, que estigui dinamitzat.

Et costa esforç la teua feina?

No perquè m'agrada molt. A vegades perds una mica la paciència però com que em fa molta il·lusió i tinc gent que m'ajuda i veig que això és important i que arriba a molta gent, doncs queda compensat.

Que estic treballant al Casal 15 anys, que sóc la directora menys, cinc anys.

Has treballat en algun altra feina?

Si, i tant! . He treballat en agències de viatges, als Jocs Olímpics del '92, a diferents empreses...

T'agrada la teua feina?

Molt. De les que he fet, la millor.

Què és el que més t'agrada de la teua feina ?

Tractar amb gent de totes les edats .

T'agrada treballar al Xup?

Molt

Te'níu pensat fer noves activitats per a nens i joves?

Per a nens continuarem el programa "jugar i llegir", de dimarts a divendres. Pels joves tenim la intenció de continuar amb les activitats que hi ha ara: teatre i hip-hop.

Moltes gràcies Silvia!

Entrevistadores: Owmaima, Basma, i Hajar. Fotografia: Fàtima i Douae Gravació: Salma Suport: Marwa, Douae i Rsaül.



LA PEL·LÍCULA : FOOTLOOSE

Des del Casal Cívic us recomanem veure la pel·lícula "Footloose", es va fer un "remake" de l'original al 2011. L'argument és força interessant i és adequada per a tots els públics, el més remarcable és la música i el ball.

Si teniu ocasió de veure-la, entendreu més bé la representació que el grup de teatre del

Casal Cívic farà el divendres 5 de juliol a les 21h al pati del Casal, en motiu de les festes del barri.

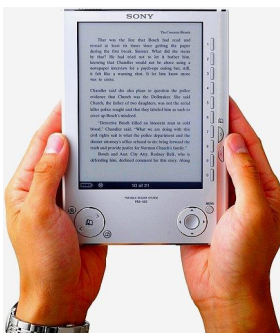
Us fem 5 cèntims de l'argument per que aneu fent boca!

SINOPSIS: El jove Ren es trasllada a viure a un petit poble del sud dels EEUU. Un poble que arrel d'un accident de cotxe on van morir 5 joves

que tornaven de festa, té prohibit posar música i ballar. El protagonista desafiarà les normes i els costums d'aquesta població i es fixarà amb la rebel filla del capellà.

Sílvia Alonso

Casal Cívic Pare Ignasi i Puig



E-BOOK , EL LLIBRE DEL FUTUR

E-book és un llibre en format electrònic o digital. Està fet per ser llegit en qualsevol format d'ordinador o en dispositius específics com els lectors de tinta electrònica ; inclús en ordenadors de butxaca o telèfons mòbils i tablets.

Avui dia hi ha moltes aplicacions(programa informàtic)

que permeten llegir llibres. Els aparells que utilitzen sistema Android tenen per exemple "bajar libros reader" serveix també per ipad i per iphone. Per la tablet hi ha l'aplicació "ereader tags".

Les aplicacions solen ser gratuïtes, el problema és quan vols llegir llibres, t'has de re-

gistrar i normalment els de novetat s'han de pagar. Però hi ha pàgines gratis per llegir llibres

www.casadelibro.com

www.ong-aida.org/aidabooks

www.24symbols.com/es

www.llibrototal.com/total

Jose Gutiérrez .Punt Òmnia

RUTA EN BTT- LA FONT DE LA GIRADA

Benvinguts “Ruturus “ , us volem proposar una ruta divertida i propera al paisatge meravellós que ens envolta .

Comencem sortint des de l'església del barri , una curta pujadeta fins agafar el camí direcció al barri de Sol i Aire pel camí que passa entremig dels camps de blat. Seguidament anem direcció al camí asfaltat del Suanya, per creuar-lo a l'esquerra i agafar el primer encreuament a la dreta . El camí fa pujada , a mà dreta deixarem una casa i comença-

rem a baixar per un corriol amb moltes herbes, molt divertit !. Arribarem a un pont d'adoquins, per sota del qual passa la via del tren de la RENFE . Tot seguit passem per el boral del camp segat de la Serrelleria, de fusta i davant trobem el camí vell de Rajadell. L'agafarem durant 10' . A l'esquerra trobarem un camí de carro que va direcció a la casa de “Cal Coques “. Passarem per sota l'autovia nova fins topar-nos per un altre antic pont de via . Seguint tot

recte trobarem un corriol, arribarem a la pista direcció al Gorg Blau, travessarem el pont de formigó . Passarem el Gorg Blau a (l'esquerra) i en 2km aprox. arribarem a un altre pont amb una cadena . que passarem per sota i farem la pujada més exigent de la ruta d'uns 200m. Comencem a baixar i a mà esquerra ens mullarem els peus al travessar el riu i, seguint les senyals, arribem a la font de la Girada , molt maca i fresca idònia per



un kit -kat .

Per tornar, arribarem al pont de la Codina i girarem a mà dreta i pujarem fins arribar a la pista asfaltada que va a “Can Servitge”. Anirem direcció a la Suanya per la pista asfaltada durant 5km fins arribar al barri del Xup .

Recorregut 17km (aprox.)

Nivell Mig / fàcil

Recorregut corriols 60%

Recorregut pista 40%

Kiko Gonzalez

FESTA DE CORPUS- CATIFES DE FLORS DE SÍTGES

Les catifes de flors es remunten a l'any 1918 on les veïnes, anomenades Majorales, cobrien els carrer de pètals de rosa abans que passes la processó de corpus. Actualment, Veïns, entitats i institucions han recuperat aquesta tradició i la van transformar en la festa de les catifes de flors. Cada carrer plasma al terra el dibuix que serà cobert

pels pètals de diferents tipus de flors i colors. Els veïns treballen nit i dia per poder engalanar els carrer cuidant meticulosament tots el detall del dibuix. El dia 2 de juny, a la tarda, es realitza una processó popular que passa per sobre de les catifes. El tres millors carrers són premiats . Durant la festa també hi ha una exposició de clavells i

bonsais.

Una tradició com aquesta és digna de gaudir-la. L'associació de veïns ha organitzat una sortida el dia 2 de juny per passar tot el dia a la bonica vila de Sitges i gaudir d'aquest espectacle digne de veure, així com per a fer la primera remullada de l'any al Mar Mediterrani.

Ferran Camps



LA RECEPTE - PATÉ DE CABARACHO

Ingredients:

- 400 gr de salmó cuït
- 6 ous
- 400 gr de tomàquet fregit
- 1 llauna de nata de 250 grams
- Una mica de sal

Preparació:

Es baten els ous i s'afegeixen als 400 gr de salmó ,el tomàquet i la nata amb una mica de sal . Es passa tot per la batidora i s' introdueix al forn a 180°C al bany maria durant 30-40 minuts.

De Sara Pérez Hevia, usuària del punt Òmnia del Xup .



EL SALMÓ

El salmó és un peix blau , ric en omega -3 . L'omega 3 contribueix a disminuir els nivells de colesterol i triglicèrids, així com a augmentar la fluïdesa de la sang , la qual cosa prevé la formació de coàguls i trombosis.

Dinamització: Rosa García (Tècnica PDC Xup)
Edició: :Alicia García (Punt Omnia) i Rosa García
Correccions : Ariadna Sánchez

Reporters: Andrea Valle, Owmaima, Basma,, Hajar., Fàtima, Douae, Salma, Marwa, Douae, Raul, .Sílvia Alonso, Jose Gutiérrez, Kiko González, Ferran Camps, Sara Pérez, Encarna Martínez , Emilio Pérez, Valle Ariza , Jose Francisco Pérez

Telefon 938754705

Fax: 938754705

Correu: pdcxup@hotmail.es

Segueix-nos a:

<http://pdcxup.wordpress.com/>

Col·labora :



Els Plans de Desenvolupament Comunitari (PDC) neixen l'any 1997 a partir d'una iniciativa de l'antic Departament de Benestar Social. Actualment, els promou la Direcció General d'Acció Cívica i Comunitària en col·laboració amb els ens locals i la ciutadania.

Els PDC són una estratègia d'intervenció social i territorial que, mitjançant un procés participatiu conjunt de tots els agents implicats, vol donar respostes globals a les necessitats d'una comunitat, amb la finalitat de millorar la qualitat de vida del conjunt de la població del territori.

Generalitat de Catalunya
Departament de Benestar Social
i Família

Plans de
Desenvolupament
Comunitari

PETITS CONSELLS I TRUCS



CUINA

Quan tenim molt tomàquet de l'hort el podem congelar dins de bosses de glaçons. Pelem el tomàquet , el torcegem i el deixem escorre , tot seguit el passem per la batidora i el fem a la bossa de fer glaçons. Ocupa poc espai i està repartit en dosis petites. També ho podem fer amb el brou, fumet o sofregit. *Encarna Martínez*

SALUT

Per a la tos ronca és bo l'oli d'oliva, alls i romaní. S'ha de deixar macerar 24 hores i prendre una cullerada en dejú als matins. *Jose Francisco Pérez*

Per a prevenir les infeccions d'orina és molt bo veure un got de suc de gerds vermells "arandanos" cada dia . *Rosa Garcia*

BELLESA

Per a retardar l'envelliment és molt important caminar dues hores al dia , menjar xocolata , fruits vermells , dos litres i mig d'aigua i riure molt. *Valle Ariza*

NETEJA

Per netejar bé els vidres posar unes gotetes de detergent a l' aigua i una mica de vinagre. Es infalible . *Emilio Pérez*

La sopa fa Xup-xup

10 plantes medicinals

JARDINERIA

Si plantem sàlvia, cebollino i lavanda a prop dels rosers evitarem que hi heguin "pulgons" . *Rosa Garcia*

A F K S K P R C N I I E M A S S I L K G
S D A Q K L V X E G G X B R M U N Q L Y
I G J U B M Y U O L X H N H K G A Q A P
U H V D X F K U E Z C H B B A I M Q R M
L X G S Y T A Z F F M A U T Q Q O E L W
L O R D H J B U R J N N K Z Y Y R A G V
B D W P H B T G W S G T A R O N G I N A
A O Y A Z E V R V K X M Y M R Q B A D H
I M A L L I M A M A C C D D E R Y A W T
R I Q T A S Z P J Q S I L R M N I J D B
A T K T D P P O L W P Q U G E O T Q P Q
M A K Q Q K Y S P W A I V L A S H A T P
P Z F Q U O G X S S K T K Y L Z U K R F
Q H V H M B O S U X J T M E W Z E Y G Q
W H X Y X P G S P X L X M S E I O W A C
Z M P I J X O Y V I G Z V P N B L Q W B
X U N P T D E Z X C S W B I Z B I X B E
J M S X E Z Q L E D H P X G P I W T Q G
P V F W H P O L I O L I G O D R E L G B
R D U F A R I G O L A J J L I Y D H T Z