



coopsetanta

Butlletí informatiu de
Cooperativa 70

C. Font i Boet, 7 · Caldes de Montbui
Tel. 938 654 530

Número 68
Abril - juliol de 2026

*No et perdís les
farinetes ecològiques*

BuBuBio

(Pàgina 19)

En aquest butlletí...



L'Àgora d'APINDEP
Pàgina 2



**Ens movem pel
món digital
a càrrec de Més Digital**

13, 15, 20, 22, 27 i 29 d'abril
4 de maig · (7 sessions)
Horari:
Dilluns i dimecres de 10 a 12*

*Curs gratuït
Cal inscripció prèvia*

Foto enviada!

Finançat per:
Unió Europea Fons Europeu Next Generation
Ajuntament de Caldes de Montbui
Pla de Recerca, Innovació i Recerca
Ajuntament de Caldes de Montbui
Ajuntament de Caldes de Montbui
Generalitat de Catalunya
Totes les Dones

Amb la col·laboració de:
65 Les Trementinaires

Programació
Pàgina 5



Oficina de Català de Caldes
Pàgina 13



Agència Catalana del Consum
Pàgina 16

L'Àgora d'APINDEP

La primavera, la sang altera.

Com ens agrada, la primavera, als #apindèpics! Època de llum i de grans florides, moltes espècies tornen a treure el nas després d'amagar-se durant l'hivern.

A l'Àgora d'Apindep trobaràs una gran varietat de begudes fresques i refrescants per gaudir en aquesta època de pujada de temperatures: llimonades casolanes de fruites de temporada, "kombutxes" de gustos originals, "smoothies" sorprenents o "frappés" de temptació.

Al centre ocupacional a Sta. Eulàlia ja estan preparant l'hort per plantar-hi totes les verdures i hortalisses amb les que cuinaran plats ben nutritius els propers mesos.

Sant Jordi s'acosta i ve carregat de roses originals fetes pels #apindèpics. Totes elles les trobaràs a la venda a la nostra cafeteria. Vine a sorprendre't!



Com bé ja saps, els #apindèpics som els protagonistes del programa "Cuina amb mi" del Canal Sta. Eulàlia Televisió. Al llarg de 6 anys llargs t'hem anat explicant receptes, tant dolces com salades, que pots fer després a casa teva. En aquest butlletí et facilitem una de les receptes que podràs visionar al canal de Youtube de Canal SET.

GALETES DE SÈSAM:

Galetes ideals per a persones celíaques ja que no contenen cap ingredient amb gluten. Molt fàcils de fer i ben bones de menjar!

Fes servir els medidors de tasses i culleretes per a les quantitats d'ingredients. Si no els tens ja, els pots trobar a qualsevol botiga d'estrís de cuina. Els trobaràs amb la nomenclatura anglesa:

- *cup* (tassa)
- *teaspoon* (tsp) (culleradeta)
- *tablespoon* (tbsp) (cullerada)

INGREDIENTS:

- 1/2 tassa (*cup*) de llavors de sèsam, torrades
- 1 tassa i mitja d'ametlla molta
- 1/2 culleradeta (*teaspoon*, *tsp*) de bicarbonat de sodi (el de cuinar)
- 1/4 de culleradeta (*teaspoon*) de sal
- 1/3 de tassa (*cup*) de mel
- 1/3 de tassa (*cup*) de tahina (pasta de sèsam. La trobaràs en algunes fruiteries i botigues de barri així com en la majoria de supermercats)



PROCEDIMENT:

- En un bol, barreja-hi l'ametlla molta, la sal i el bicarbonat de sodi. Reserva-ho.
- En un altre bol, barreja-hi la tahina i la mel. Utilitza la llengua pastissera i et serà més fàcil.
- Afegeix els ingredients secs que prèviament has preparat i barreja-ho tot bé. Utilitza les mans per amassar-ho ja que la tahina i la mel fan difícil la manipulació.
- Forma una bola compacta i homogènia.
- Entre paper vegetal (també dit sulfuritzat o de forn) allisa la massa amb l'ajuda d'un corró amb el gruix d'un centímetre.
- Tria la forma que més t'agradi i ves fent les galetes. Les hauràs de fornejar a 170°C durant 10 minuts. Passat aquest temps, les galetes et quedaran cuites i amb l'interior tendre.

Abans de menjar-te-les, deixa-les refredar en una reixeta. Bon profit!

Segueix-nos a xarxes i no et perdis cap novetat

 @lagoradapindep

 @ApindepL

 @agoraapindep

L'À D'A
GO PIN
RA DEP

Horari:

De dilluns a divendres de 8 del matí a 2/4 d'1 del migdia i de 2/4 de 5 de la tarda a 8 del vespre.

Contacte: agora@apindep.cat / 93 865 54 23



Recorda que les persones sòcies podeu venir al Local Social a buscar l'exemplar del llibre "Cooperativa 70, cinquanta anys d'històries compartides" de forma gratuïta.

LATORTUGA
AVUI

LA REVISTA DIGITAL DE L'ASSOCIACIÓ CULTURAL DE CALDES DE MONTBUI

DES DE 2012, INFORMACIÓ, OPINIÓ, LLIBRES, HISTÒRIA, CURIOSITATS I TEXTOS DE CREACIÓ LITERÀRIA.

DESCARREGA-LA GRATUÏTAMENT CADA MES A latortugaavui.com



Comunitats Energètiques

Descompte en el preu de la càrrega per a vehicles elèctrics.



Si ets sòcia de Cooperativa 70 i vols gaudir del preu bonificat de la càrrega per a vehicles elèctrics, a 0,29 € / kWh, pots demanar la informació que et permetrà tenir aquest descompte. Envia un correu electrònic a anna@coopsetanta.coop i t'informarà dels passos que cal seguir.

Si no ets sòcia, però t'interessa aquest descompte, pots consultar tota la informació relativa a aquesta qüestió a <https://coopsetanta.coop/fes-te-soci-estatuts/> o ens pots enviar un correu electrònic a coop70@coopsetanta.coop i t'informarem de què cal fer per donar-te d'alta.

Aquesta instal·lació ha estat finançada amb recursos propis de Cooperativa 70 per facilitar que les persones sòcies que s'incorporin a les Brugueres II no hagin de fer una inversió inicial i així permetre la incorporació de persones sòcies amb vulnerabilitat econòmica. També ha estat possible gràcies a la subvenció rebuda, per una banda, del Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico a través de les ajudes del "Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia" (IMPLEMENTA) finançat per la Unió Europea a través dels fons econòmics Next Generation EU per reduir el cost de la inversió, i també per la subvenció rebuda de l'Institut Català d'Energia a través de la subvenció per al suport a cooperatives i/o associacions d'autoorganització ciutadana que incloguin el desenvolupament de models de gestió i funcionament de comunitats energètiques (SOLARCOOP).



Amb el suport de l'Institut Català d'Energia, del Departament de Territori, Habitatge i Transició Ecològica i del Departament d'Empresa i Treball



PROGRAMACIÓ

ABRIL - JULIOL

Cursos i tallers

Idiomes

Conversa en anglès (grups d'adults, joves i infants)



Fai English



Soc la Marta, filòloga anglesa i apassionada de les llengües. N'he estudiat set al llarg de la meua vida, i gràcies a això vaig entendre una cosa que va canviar la meua manera d'ensenyar: no és qüestió de tenir oïda, ni de passar anys estudiant. És qüestió d'enfocament.

Durant més de 20 anys vaig treballar en empreses on l'anglès era part del dia a dia. Vaig veure com persones molt vàlides es bloquejaven a l'hora de parlar, no per falta de nivell, sinó per com havien après l'idioma: amb normes, llistes i sense una connexió real.

Per això vaig decidir ensenyar d'una altra manera. Crec en una metodologia clara, pràctica i humana. En aprendre allò que realment es fa servir, en generar confiança des del primer dia, i en demostrar que tots som capaços si tenim les eines adequades.

Amb adults, les meves classes estan enfocades a parlar des del primer dia. Practiquem situacions reals, expressions útils i eines per guanyar fluïdesa i seguretat. Vine a les classes de conversa en anglès i descobreix que aprendre pot ser més senzill —i molt més bonic— del que ens han explicat.

Amb infants i adolescents, treballa des del joc, la creativitat i la connexió amb els seus interessos. L'objectiu no és només que aprenguin anglès, sinó que hi agafin confiança i curiositat. M'agrada que s'ho passin bé mentre aprenen, i que vegin l'anglès com una eina per comunicar-se amb el món, no només com una assignatura.

Curs a càrrec de **Marta Lasheras**, sòcia de Cooperativa 70 i Filòloga anglesa.

Posa't en contacte amb nosaltres per informar-te dels horaris disponibles, trucant al 93 865 45 30 o per correu electrònic a coop70@cooperativa70.coop

**Preus: 33 euros mensuals (adults)
38,50 euros mensuals (infants i joves)**

Idiomes

Italiano per piacere!



"Italià per plaer!" és un curs adreçat a persones amb interès i ganes d'aprendre italià, tinguin ja alguns coneixements o no en tinguin. Es tracta d'aprendre italià pel plaer de poder parlar una nova llengua, i alhora conèixer diferents aspectes de la cultura italiana (part de la seva història, algunes ciutats, costums, la cuina italiana, etc.).

Per posar en pràctica els continguts treballats i tenir un contacte viu amb la llengua, cada any es fa un viatge a Itàlia, de forma opcional. Per fer el curs cal comprar el llibre que indicarà el professor.

Curs a càrrec de **Jeroni Miguel**, soci de Cooperativa 70, Doctor en Filologia, professor d'italià titulat per la Universitat de Siena (Itàlia).

DIMECRES: de 5 a 2/4 de 7, nivell B1

DIMECRES: de 2/4 de 7 a 8, nivell C2

DIVENDRES: de 2/4 de 5 a 6, nivell A1

DIVENDRES: de 6 a 2/4 de 8, nivell A2

Consulta nivell i disponibilitat de places

Preu: 38,50 euros mensuals

Salut · Emocions

Qi Gong (Txi Kung)



El Txi Kung és un art mil·lenari que forma part de la Medicina Tradicional Xinesa. Amb una sèrie de moviments, rutines i formes, treballa la ment, el cos físic, les emocions i la respiració, i així intentes assolir el benestar i amb ell, retornar a l'equilibri.

"Jo en soc instructora i practicant, i m'agrada compartir les sessions amb gent que busca assolir l'harmonia i el benestar en el seu dia a dia".

El Txi Kung el poden practicar totes les persones, tinguin l'estat físic que tinguin, adaptant una mica i personalitzant els exercicis i moviments.

Només cal portar roba còmoda i ganes d'estar per tu una estona.

Curs a càrrec de **Jorgina Pequera**, instructora de Qi Gong i sòcia de Cooperativa 70.

Els dijous de 10 a 11 del matí

Preus: 38,50 euros mensuals

Costura

Grup de Patchwork



Imatge de *bego eguila* a Pixabay

Vols venir a fer els teus projectes de Patchwork en grup?

Vine els dijous a la tarda un parell d'hores i comparteix les teves creacions amb les companyes.

Tindràs a disposició planxa, taula de planxar i taula de tall. La resta de material l'has de portar de casa.

CLASSES NO DIRIGIDES,
són classes d'autoaprenentatge.

Els dijous de 2/4 de 5 a 2/4 de 7 de la tarda
Places limitades

Preu: 5'50 euros mensuals

Salut · Educació



Mindfulness

Vine a les trobades setmanals on explorar i practicar una manera de viure amb més presència, més claredat i més calma el teu cos i la teva ment a través del Mindfulness. Grup d'adults i grups d'infants.

- **ADULTS:** per a reduir l'estrès, millorar la gestió emocional i aprendre a connectar amb la calma interna.
- **INFANTS (perfil TDAH):** per fomentar l'atenció, l'autoregulació emocional i la calma interior.

Curs a càrrec de **Carme Pellicer de Carli**, Coach, Facilitadora de Mindfulness i sòcia de Cooperativa 70.

ADULTS: dimecres d'1/4 de 12 a 1/4 d'1 del migdia

INFANTS: demana'ns informació

Preu: 38,50 euros mensuals

Salut · Emocions

Contemplació "L'Estat del Ser"



Qui som realment, més enllà dels pensaments, les emocions i els rols que vivim cada dia?

Et convido a un espai de presència per reconnectar amb la consciència que som, amb aquell estat de pau i plenitud que ja habita dins nostre. Una experiència de contemplació per recordar i habitar el que realment som: presència, consciència i unitat amb el Tot.



Teràpies Maribel Poch
Consciència & Espiritualitat

Deixa de buscar fora i troba't a "tot arreu".

Guia: **Maribel Poch**, sòcia de Cooperativa 70,
Terapeuta Multidisciplinària i mestra d'Integració Emocional.
16 anys acompanyant a l'expansió de la consciència.

**Dimarts 7 d'abril
a les 6 de la tarda**

Entrada lliure i gratuïta

Cuina · Salut

Iogurts Probiòtics Salut i benestar en família



APRÈN A PREPARAR IOGURTS I FORMATGE AMB PROBIÒTICS I BÍFIDUS

Maryna t'explicarà de forma senzilla la importància de la microbiota, així com la seva capacitat per millorar l'energia, la vitalitat i el creixement. T'ensenyarà a elaborar iogurts i formatge per untar i et proporcionarà la matèria primera necessària per continuar elaborant productes ecològics, naturals i més econòmics a la teva llar, de forma ràpida i senzilla.

Taller a càrrec de **Maryna Tsiumentsava**, formada en el món dels probiòtics i en aliments fermentats a Harvard University, Formación Alcalá, i Baking School OhMyBread, i sòcia de Cooperativa 70.

**Dijous 16 d'abril a 2/4 d'11 del matí o
Dimarts 5 de maig a les 6 de la tarda**

Preu: 35 euros

Places limitades · Cal inscripció prèvia

**MARYNA
PROBIÒTICOS**

www.marynaprobioticos.es
Instagram @marynaprobioticos

Llengua · Cultura

Per començar, parla en català

Taller de sensibilització

Els estudis de sociolingüística revelen que una de les variables més importants a l'hora d'usar una llengua és tenir una actitud positiva.

Vine al taller per reflexionar sobre l'ús del català i practicar eines i recursos i així poder comunicar-te amb qui t'envolta sense necessitat de canviar de llengua.

Activitat organitzada:



Divendres 17 d'abril de 2/4 de 7 de la tarda a 8 del vespre

Entrada lliure i gratuïta

Salut · Emocions

Introducció a les Constel·lacions Familiars Fent un mirada al sistema

Les constel·lacions familiars són un mètode terapèutic que ens ajuda a comprendre i sanar actituds, conflictes i patrons repetitius, aportant claredat en les nostres situacions de vida (parella, fills, feina, malalties,...).

Taller a càrrec de **Raquel Silvestre** (Espai Viu), terapeuta integrativa amb més de 25 anys d'experiència, i sòcia de Cooperativa 70.



**Dimarts 28 d'abril
a les 11 del matí**

Activitat gratuïta

Places limitades · Cal inscripció prèvia

MOTIVA'LS A FER FORMACIÓ DIGITAL GRATUÏTA



Foto enviada!

Curs "ENS MOVEM PEL MÓN DIGITAL"

13, 15, 20, 22, 27 i 29 d'abril
4 de maig · (7 sessions)

Horari:

Dilluns i dimecres de 10 a 12*

Lloc:

Local Cooperativa 70

Inscripcions gratuïtes a Cooperativa 70

- Per telèfon: 93 865 45 30
- Per correu electrònic: coop70@cooperativa70.coop
- Presencial: C. Font i Boet, 7, Caldes de Montbui

A Catalunya, ser digital no té edat

Més digitals és un programa de la Generalitat de Catalunya per formar la ciutadania i acompanyar-la en l'ús segur i responsable d'Internet i dels dispositius mòbils.

Adreçat principalment a persones majors de 60 anys, però també amb dificultats per desenvolupar-se a la societat en les qüestions tecnològiques:

- Persones que es vulguin iniciar en l'ús del dispositiu mòbil
- Persones que ja utilitzen el mòbil o la tauleta intel·ligent, però que necessiten ser més autònomes i donar-li nous usos.
- Persones amb autonomia bàsica en l'ús d'eines digitals, però que hi vulguin aprofundir.

Finançat per



Amb la col·laboració de



Les Trementinaires



Salut · Emocions

Parlem del dol d'un nadó no nat

Un espai per comprendre, compartir i donar veu a una pèrdua sovint invisible.

Quan una vida esperada no arriba, el dol també existeix.

Gràcies a la dinamització que realitzarà la Conxita, podrem trobar diferents pensaments, vivències i expressar-les, si així ho necessitem.

Trobada a càrrec de **Conxita Villalvilla**,
Doula de la Mort
i sòcia de Cooperativa 70.



**Dijous 7 de maig
a les 6 de la tarda**

Activitat gratuïta

Places limitades · Cal inscripció prèvia



**Recorda que per a les
persones sòcies tenim servei
de fotocòpies a color i en
blanc i negre a preus reduïts.
Informa-te'n.**

<https://cooperativa70.coop>

Per estalvi econòmic i per reduir el consum de paper en les comunicacions i així contribuir a la protecció del medi ambient, hem deixat d'enviar en paper el butlletí a les persones sòcies. Pots trobar la versió impresa al local i recorda que a través del lloc web de la Cooperativa 70 pots mantenir-te informada de les diverses activitats que es van programant al llarg del curs i et pots descarregar la versió digital del butlletí.

Si encara no reps la informació per correu electrònic només cal que ens el facis arribar!

www.facebook.com/CooperativaSetantaSccl

www.x.com/Cooperativa70

www.instagram.com/Cooperativa70



Xerrades

XERRADA VIVENCIAL: TERÀPIA REGRESSIVA CONSCIENT



Comprendre la nostra vida des de l'origen

Has sentit mai que hi ha alguna cosa dins teu que ve de molt lluny?

Emocions o patrons que no s'expliquen només amb aquesta vida?

Explorarem l'origen del que ens està passant en el present:

la gestació, la infància, altres vides i el pla entre vides.

Fer conscient, comprendre i sanar perquè deixi d'afectar-nos avui.

Parlarem de:

- Què és la Teràpia Regressiva Conscient
- Com s'hi accedeix de manera segura
- Com pot ajudar en processos de sanació

Meditació grupal guiada

No cal tenir cap creença concreta.

Només curiositat i obertura per explorar.

Xerrada a càrrec d'**Helena Viaplana**, sòcia de Cooperativa 70, Terapeuta holística, Terapeuta regressiva i Consultora de Mindfulness.

Amb formació en teràpies corporals i energètiques, acompanya processos de sanació des d'una mirada integradora que uneix cos, emoció i consciència.

Dimecres 15 d'abril
a 2/4 de 7 de la tarda
Entrada lliure i gratuïta
Places limitades · Cal inscripció prèvia

EL CATALÀ A CALDES

L'Oficina de Català participa setmanalment a Ràdio Caldes

Ràdio Caldes 107.8 FM és l'emissora municipal de Caldes de Montbui. L'emissió inclou notícies locals, programes culturals i esportius, així com programes d'entreteniment.

Els oients poden gaudir d'una varietat de música, informació actualitzada i espectacles exclusius que reflecteixen la vida a la vila. L'emissora té un paper important a la comunitat local, cobreix els esdeveniments de Caldes i ofereix contingut de qualitat les 24 hores del dia.

En aquesta nova temporada, a més de canviar d'espai, s'han traslladat a l'edifici d'El Carne, també han afegit algun programa nou, entre els quals destaca **El Fòrum**. És un programa d'actualitat que s'emet en directe de dilluns a divendres de 9 a 11 h del matí. La Conxi Sánchez, una gran periodista ben coneguda a Caldes, és qui dirigeix el programa en el qual parla del poble, del país, del dia a dia i a més, cada dia hi intervé un convidat o convidada que té reservat el seu espai. Aquest és el cas de l'Oficina de Català. Ara ja té el seu espai a 107.8, el programa es diu **Endavant les atxes**.



Cada dijous, de 9.15 a 10 h, l'Oficina de Català parla sobre **l'estat de la llengua a Caldes**; també presenta **el català arreu del país** a través de notícies referents al català i acaba la secció mostrant algunes expressions que cal corregir, eines lingüístiques, frases fetes i música, **propostes per millorar el català del dia a dia**.

Pràctiques lingüístiques



Els alumnes dels cursos, a més d'estudiar català, han de posar en pràctica l'evolució del què estudien a l'aula. Si bé es treballen estructures bàsiques: *Com et dius?*, *D'on ets?*, *Quants anys tens?*... també plantegen situacions que poden viure en el dia a dia en sortir al carrer. És per això que es convida als alumnes a practicar la llengua amb els comerços i equipaments dels pobles.

Els alumnes han visitat establiments on han demanat informació sobre els productes, els preus, l'antiguitat... tot per practicar la llengua. Són conscients que els falten paraules, però tenen recursos per ser atesos en català sense haver de canviar de llengua. És per això que es demana als establiments que mantinguin la llengua, que els donin un cop de mà per tal que el català arribi a ser la llengua vehicular i s'adonin de la necessitat d'aprendre la llengua.

Inscripcions

El Consorci per a la Normalització Lingüística organitza en tot el territori cursos de català per a les persones que volen aprendre a parlar en català amb fluïdesa i correcció i per a les que volen escriure'l adequadament.

També ofereix cursos de perfeccionament per a les persones que l'han d'utilitzar de manera excel·lent. Per complementar l'oferta general també ofereix cursos per resoldre aspectes concrets de la llengua i cursos destinats a col·lectius específics.

Del 7 al 10 d'abril s'obren les inscripcions per al tercer trimestre 2025/2026. Totes les persones interessades a fer cursos des del nivell A2 fins al C1 poden inscriure's a través de la pàgina www.cpnl.cat. També poden demanar informació a l'Oficina de Català de Caldes al caldes.cpnl.cat o al telèfon 634 757151.

Taller de sensibilització a Cooperativa 70

Des del Consorci per a la Normalització Lingüística s'estan organitzant tallers de sensibilització a cada municipi amb l'objectiu de reflexionar sobre les actituds lingüístiques. Els estudis de sociolingüística revelen que una de les variables més importants a l'hora d'usar una llengua és tenir una actitud positiva.

Cooperativa 70 s'adhereix a la voluntat de fer ús del català, de no canviar de llengua, de promoure-la i és per això que amb l'Oficina de Català ha programat un taller de sensibilització per **divendres, 17 d'abril, de 18.30 a 20 h.**

Al taller s'ofereixen eines i recursos per a una bona atenció a l'usuari, per entendre per què és important respectar la tria de llengua i per què cal usar en primera instància el català com a mostra de disponibilitat lingüística.

T'hi esperem!



EL CATALÀ MÉS ENLLÀ DE CALDES

Dia mundial de la poesia

Dia Mundial de la Poesia (DMP) celebra enguany la seva 19a edició amb un nou format que el converteix en un festival poètic de país, descentralitzat i amb vocació d'arribar a tot el territori. L'any 1999 la Conferència General de la UNESCO va proclamar el 21 de març Dia Mundial de la Poesia (DMP). Per celebrar ho, des de l'any 2008 la Institució de les Lletres Catalanes i la Federació Catalana d'Associacions i Clubs UNESCO, amb la col·laboració de nombroses entitats, promouen aquesta diada tant en el nostre domini lingüístic com a la resta d'Europa i del món amb l'elecció d'un poeta i un seu poema per a l'ocasió. Partint d'aquesta composició, la INSTITUCIÓ DE LES LLETRES CATALANES, ILC, elabora diversos materials cada any sobre el poema i autor de l'any. Aquest 2026, s'ha escollit el poema del mallorquí Blai Bonet. Amb 10 anys ingressà al seminari de Palma, on rebé influència literària de diversos autors com Hesíode, Píndar i Homer. El 1953 escrigué el *Cant espiritual* que fou guardonat amb el Premi Óssa Menor el 1952 i en què l'autor mostra el do d'unir religiositat i sensualitat. D'aquests poemes, podem apreciar la influència d'autors clàssics com Ausiàs March, sant Juan de la Cruz, Joan Maragall i també diversos escriptors de la generació del 1927 com Lorca, Alberti i Guillén.

El poema d'enguany està traduït a més de 20 llengües perquè tothom el conegui.

FOC D'OCELL

La llibertat és una cantata a la llibertat.
Si es creu, o mana creure que és més que un cant,

és perquè tan sols no és un càntic.
La llibertat també ha de ser una cançó de poble.
La llibertat no és, just dura el temps en una rosella dels Segadors.

Qui cala foc a l'ocell del desig és el misteri.
El misteri de l'amor és el temps,
com el misteri de la llibertat és el temps que dura el seu cant,
perquè l'amor fet i la llibertat són el mateix càntic.

El plaer de l'amor fet és una cantata a l'amor.
No és l'amor. La llibertat és just un himne a la llibertat.
No és la llibertat. Veig que no ho creus. Saps per què?
Tu voldries ser lliure, però que no et passés res,
i res és massa poc, talment com tot són massa coses...

Blai Bonet

Poesia completa, 2014 [*Cant de l'arc*, 1979]



ARA

ARA. Català per començar és un material didàctic de **nivell A1** creat pel Consorci per a la Normalització Lingüística (CPNL) per donar resposta a les necessitats de l'alumnat que s'inicia en l'aprenentatge del català. Està pensat per acompanyar aquest alumnat en els seus primers passos per parlar la llengua, ja sigui a les aules del CPNL o als cursos impartits per organismes dedicats a l'acollida lingüística.

El projecte se sustenta en un **enfocament comunicatiu orientat a les tasques**, que posa l'accent en la llengua oral i en situacions de comunicació quotidianes. L'objectiu és que l'alumnat adquireixi eines pràctiques i significatives per utilitzar el català en contextos reals, tot afavorint un aprenentatge funcional i motivador.



EL CATALÀ AL COR

En aquesta apartat us adjuntem algunes frases fetes per recordar-les, recuperar-les, encomanar-les...

PARLEM SOBRE LA PLUJA

- **Sempre plou sobre mullat:** fa referència a algú que ja ha rebut prou desgràcies, que sembla que n'hagi de rebre encara més.
- **Aigua abombollada, aigua de durada:** quan comença a ploure amb aquella intensitat que fa bombolles al terra, vol dir que la pluja pot durar força estona.
- **Quan al cel hi ha cabretes, al terra hi ha bassetes (o pastetes):** les cabretes o bassetes són aquells núvols petits, blanquinosos i rodons que assenyalen pluja. Això explica aquest refrany (que té múltiples variants segons les contrades), ja que si aquesta mena de núvols anuncien pluja, al cap de poc la terra s'omple de bassals.
- **Carrers molls, calaixos eixuts:** els comerços tenen clar que si plou, els carrers estan molls i la gent li fa mandra anar a consumir; és per això que el calaix de l'establiment no haurà augmentat.



Imatge de Peggy Chai a Pixabay

Per a més informació:

N CONSORCI PER A LA
NORMALITZACIÓ
LINGÜÍSTICA
 CNL DEL VALLÈS ORIENTAL
 OC de Caldes de Montbui

Plaça de la Font del Lleó, 11
 Caldes de Montbui
 (cita prèvia)
 634 757 151
 93 862 70 24
caldes@cpnl.cat

Agència Catalana del Consum

Aquests són els teus drets en cas de cancel·lació d'un vol o un viatge per l'escalada bèl·lica a l'Orient Mitjà

Afectacions en el transport aeri

Si has patit la cancel·lació d'un vol entre Espanya i l'Orient Mitjà, des de l'Agència Catalana del Consum et recordem que la normativa europea (Reglament 261/2004) estableix normes sobre compensació i assistència en cas de patir la cancel·lació d'un vol, en aquests casos:

- Si el teu vol surt des d'un aeroport dins de la Unió Europea cap a un país no comunitari (fins i tot si la companyia aèria és de fora de la UE).
- Si el teu vol surt des d'un aeroport situat fora de la UE, però té com a destí una ciutat dins del territori comunitari, sempre i quan la companyia aèria sigui de la UE.

També s'apliquen aquests drets quan les incidències afecten vols amb escales –encara que aquestes es facin en països extracomunitaris–, sempre i quan s'hagi contractat el viatge com a trajecte únic.

Els teus drets en cas de cancel·lació

En cas de cancel·lació del vol, has de poder triar entre la devolució de l'import del bitllet o un transport alternatiu fins a la destinació final. Si acceptes aquest transport alternatiu i has d'esperar a l'aeroport fins la nova sortida, la companyia aèria també t'ha de proporcionar assistència gratuïta, és a dir, menjar, begudes i, si calgués, allotjament (inclosos els trasllats entre l'aeroport i l'hotel).

En aquest cas, com que les incidències han estat provocades per la situació d'instabilitat política, és a dir, per una circumstància extraordinària i totalment aliena a la responsabilitat de les companyies aèries, no et correspondrà la compensació econòmica que preveu la normativa.



Com reclamar

Si la companyia aèria no respecta els drets previstos en la normativa europea de transport aeri, en primer lloc cal que reclamis a l'empresa per algun mitjà que deixi constància: fulls oficials de reclamació, formulari web, trucada amb número d'incidència per poder-ne fer el seguiment, etc. Per trobar on reclamar en els webs de les companyies aèries, consulta l'apartat d'ajuda o contacte o fes la cerca següent a internet: "nom de la companyia" + "com reclamar".

Si en el termini de 30 dies l'empresa no et contesta, o bé no estàs d'acord amb la resposta, pots presentar la reclamació a la teva oficina de consum, presencialment o mitjançant formulari web (**cerca l'oficina d'acord amb el teu municipi de residència a Catalunya**).

Des dels organismes públics de consum s'intentarà resoldre la reclamació mitjançant una mediació, que és un mecanisme de resolució extrajudicial, voluntari i gratuït.

Si ho consideres, també pots demanar assessorament a una **associació de consumidors** (organitzacions privades sense ànim de lucre que requereixen el pagament d'una quota de soci).

Viatges combinats i serveis solts

Si has contractat presencialment o en línia un **viatge combinat** –és a dir, un paquet vacacional que inclou diversos serveis amb un organitzador únic–, i les circumstàncies extraordinàries i inevitables en el lloc de destí o ens les immediacions impedeixen el desenvolupament normal del viatge, tens dret a:

- La cancel·lació del contracte abans del seu inici
- La recuperació dels imports pagats, sense cap penalització.

En tot cas, ha de quedar perfectament demostrat i acreditat que l'escalada bèl·lica a l'Orient Mitjà és la causa que impedeix realitzar el viatge o gaudir amb normalitat dels serveis contractats. Per tant, es tractaria de situacions de **força major** que impedeixen que el servei es pugui donar amb normalitat.

Si en canvi has contractat **serveis solts vinculats al viatge** –com ara excursions, reserves d'allotjaments o lloguer de vehicles–, i no en pots gaudir com a conseqüència del conflicte a la zona, t'aconsellem que revisis les condicions contractuals i intentis arribar a un acord amb l'empresa, tant si els has contractat amb empreses que operen aquí o amb empreses del país de destí.

Si tens contractada alguna **assegurança**, revisa detalladament les condicions de la pòlissa per comprovar si cobreix aquest supòsit o pel contrari en queda exclòs. I si quedes cobert per l'assegurança i finalment et cal utilitzar-la, contacta amb al **servei d'atenció al client de l'asseguradora**.

Com reclamar

Reclama a l'empresa sempre per canals que et permetin conservar-ne una prova (full oficial de reclamacions, bústia o formulari en línia de l'empresa, correu electrònic, trucada amb número d'incidència, etc.).

L'empresa disposa d'1 mes –des de la presentació de la teva reclamació– per oferir-te una solució. Si en el termini de 30 dies l'empresa no et contesta, o bé no està d'acord amb la resposta, pots presentar la reclamació a la teva oficina de consum, presencialment o mitjançant formulari web (cerca l'oficina d'acord amb el teu municipi de residència a Catalunya). Des dels organismes públics de consum s'intentarà resoldre la reclamació mitjançant una mediació, que és un mecanisme de resolució extrajudicial, voluntari i gratuït.

Si cap de les opcions anteriors no dona un resultat satisfactori, pots recórrer a la via judicial (**consulta el Servei d'Orientació Jurídica**). Si l'import de la reclamació no supera els 2.000 euros, no et caldrà advocat ni procurador.

Si ho consideres, també pots demanar assessorament a una associació de consumidors (organitzacions privades sense ànim de lucre que requereixen el pagament d'una quota de soci).

Article adaptat i copiat de <https://consum.gencat.cat/ca/detalls/noticia/vols-orient-mitja> consultat l'1 d'abril de 2026

Recomanacions pel tancament sobtat de diverses clíniques dentals de la cadena Oral Studio a Catalunya

Des de l'Agència Catalana del Consum et recomanem que segueixis les passes següents, si ets una de les persones afectades pel tancament de les clíniques dentals Oral Studio a Catalunya:

Què cal fer si hi tenies serveis contractats

Si tens serveis contractats en la clínica dental –per exemple, tractaments finançats i no finalitzats, tractaments totalment pagats i no prestats, etc.–, et recomanem que:

- **Recopilis tota la documentació al voltant del contracte**, és a dir, publicitat, pressupostos, contractes, factures i comprovants de pagament, història clínica, etc.
- **Presentis una reclamació a l'empresa** en funció del mitjà de pagament que hagi usat.



Si has finançat el tractament amb un crèdit al consum, ofert pel mateix centre i vinculat a la prestació del servei:

1. Envia la reclamació per burofax, correu postal certificat o correu electrònic amb justificant de recepció al centre. Trobaràs l'adreça en el teu contracte de serveis.
2. Si l'empresa no respon satisfactòriament en el termini d'1 mes, trasllada la reclamació a l'entitat financera, informant del tancament de l'activitat i sol·licitant tant la paralització de l'emissió de rebuts, com la devolució de la part del finançament pagat que correspon a la part del servei encara no prestat.
3. Si l'entitat financera no et dona una resposta satisfactòria en el termini d'1 mes, cal que et dirigeixis al teu Servei Públic de Consum (troba la teva oficina) per presentar la reclamació contra l'entitat financera. La via de resolució serà la mediació de consum.

Si has pagat amb targeta de crèdit:

1. Contacta amb la teva entitat financera per informar-te de la possibilitat d'anul·lar els càrrecs.
2. Si el banc no t'anul·la els càrrecs, cal que t'adrecis a la via judicial (consulta el Servei d'Orientació Jurídica). Si l'import de la reclamació no supera els 2.000 euros, no et caldrà advocat ni procurador.

Si has pagat en efectiu o amb un crèdit personal, és a dir, un crèdit no associat al finançament del tractament:

1. Si és un crèdit personal, pots posar aquest fet en coneixement de l'entitat financera per tractar de modificar el contracte i avaluar el pagament de les quotes pendents.
2. Si l'entitat financera no respon satisfactòriament en el termini d'1 mes, pots adreçar-te a la via judicial (consulta el Servei d'Orientació Jurídica). Si l'import de la reclamació no supera els 2.000 euros, no et caldrà advocat ni procurador.

Dret a accedir a la història clínica

Tens dret a accedir a tota la teva documentació personal que tingui el centre. **Per sol·licitar l'accés a la teva història clínica, cal que ho facis a l'adreça que consta en el teu contracte de serveis (pots fer servir el formulari facilitat per l'Agència Espanyola de Protecció de Dades).**

En tot els casos, t'aconsellem que sol·licitis el teu historial, ja que et pot ajudar a l'hora de reclamar perquè et permetrà acreditar la situació del servei o tractament contractat i no prestat.

En cas que la companyia no et faciliti aquesta informació, pots presentar una reclamació a l'**Agència Espanyola de Protecció de Dades**.

Si l'empresa sol·licita el concurs de creditors

En cas que Oral Studio entri finalment en concurs de creditors (procediment legal que s'origina quan una empresa es troba en situació d'insolvència), **informarem des de l'Agència Catalana del Consum sobre com pots sumar-t'hi per reclamar els imports pagats per serveis que no t'han prestat.**

Et recordem que davant la publicació del concurs de creditors, des dels organismes públics de consum ja no podem realitzar mediacions amb aquesta empresa per a resoldre reclamacions. Així doncs, encara que hagis presentat una reclamació en algun Servei Públic de Consum, caldrà que t'adrecis a l'Administració Concursal.

Finalment, pensa que sempre pots demanar assessorament de forma totalment gratuïta a l'oficina de consum del teu municipi o comarca (cerca la teva oficina), o bé a una organització/associació de persones consumidores pagant una quota de soci.

Farinetes ecològiques per a infants BuBuBio

Tenim un nou producte de comerç just d'AlterNativa3 a la botigueta del nostre Local Social, les farinetes ecològiques per a infants.

Així les presentem a AlterNativa3:

Triar amb què alimentar el teu nadó no és qualsevol cosa. El que mengi avui influirà en la seva salut, energia i benestar en el futur. Per això, quan arriba el moment de començar amb l'alimentació complementària, triar farinetes ecològiques, honestes i segures marca la diferència.

Per què triar farinetes ecològiques per al teu nadó?

Les farinetes orgàniques representen una alternativa fiable davant de les versions industrials. Estan pensades per a famílies que busquen confiança i senzillesa a cada cullerada, amb la tranquil·litat que el seu nadó rep el millor des del primer dia.

Què diferencia a BuBuBio d'altres farinetes del mercat?

En un mercat amb tantes opcions, és fàcil perdre's. Per això, BuBuBio marca la diferència amb una filosofia clara: oferir allò essencial amb la màxima qualitat. Mentre la majoria de farinetes infantils disponibles als lineals es fabriquen amb farines refinades i múltiples ingredients innecessaris, moltes vegades procedents de l'estranger, BuBuBio aposta per la transparència i la proximitat.

Gra sencer en lloc de farines refinades

Els cereals integrals de gra sencer conserven la fibra, el germen i els nutrients naturals. Això afavoreix la digestió, ajuda al trànsit intestinal i aporta més beneficis que una farina processada. Una base més nutritiva i equilibrada per acompanyar el creixement del nadó.

Sense gluten, sense llet, sense al·lèrgens comuns

Les receptes BuBuBio estan formulades per ser segures des dels 6 mesos. Com que no conté gluten, llet ni organismes modificats genèticament, són una opció apta fins i tot en casos d'alta sensibilitat.

Ingredients 100% ecològics certificats

Cada farineta s'elabora amb primeres matèries d'agricultura ecològica, sense pesticides ni additius artificials. És un compromís de qualitat que assegura que cada cullerada és tan natural com nutritiva.

Producció local amb control total

Les nostres farinetes BuBuBio es fabriquen a Terrassa. Això garanteix un control proper de tot el procés i redueix la petjada ambiental, assegurant un producte responsable i de confiança. La producció local també vol dir apostar per un model més sostenible i transparent.

Varietats disponibles a les farinetes BuBuBio

La gamma de farinetes bio BuBuBio ha estat creada per acompanyar les diferents etapes de l'alimentació infantil, oferint sabor, seguretat i nutrició a cada recepta.

- Farineta 5 cereals
- Farineta d'arròs
- Farineta de mill i quinoa



La benzinera de Cooperativa 70



Situada a l'aparcament del Caprabo de Caldes de Montbui

ACTUALMENT, DESCOMPTE DE 2 CÈNTIMS PER LITRE. NOMÉS PER A LES PERSONES SÒCIES (*).

PER A L'APLICACIÓ DEL DESCOMPTE, CAL SEGUIR AQUESTS PASSOS:

PAGAMENT AMB TARGETA:

- Tria la forma de pagament. TARGETA.
- Tria el tipus de combustible (Gasoil/benzina...)
- Marca l'import que vols posar (5/10/30... Ple)
- **La pantalla et diu: Introdueix la targeta. És en aquest moment que has d'introduir el teu carnet de sòcia de Cooperativa 70.**
- Retira el carnet, comprova que t'ha identificat i seguidament introdueix la targeta de pagament.

PAGAMENT EN EFECTIU:

- En el cas del caixer on es pot pagar en efectiu, un cop escollit el sortidor i l'import, hi ha una casella que diu **TARGETA DE FIDELITZACIÓ**. Introdueix el carnet de sòcia de Coop70, abans d'introduir els bitllets, per tal que t'apliqui el descompte.

**El descompte aplicable a la persona sòcia es pacta periòdicament amb Gas-Oils Rovira en funció de l'evolució de les vendes i dels preus de mercat, podent ser un descompte més gran o més petit.*

Ser sòcia de Cooperativa 70 té molts avantatges

Si encara no ho ets:

Fes-te'n sòcia



Fer-se sòcia de Cooperativa 70 permet accedir a tot un seguit d'avantatges com els descomptes a la cafeteria L'Àgora, els descomptes en el preu del carburant de la benzinera situada al costat del Caprabo de Caldes, els preus especials en els productes de comerç just i de cooperatives catalanes i els descomptes a diversos establiments comercials i empreses de serveis amb conveni amb la Cooperativa. A més, pots participar en les activitats que impartim al Local Social.

Aquests avantatges es fan extensius a tots els membres de la unitat familiar (cònjuge o convivent amb relació anàloga, amb independència de la seva orientació sexual, les descendents i ascendents comuns i les de qualsevol d'ambdues que convisquin amb la persona sòcia).

Per fer-se sòcia només cal fer un únic pagament de 18 euros per a tota la unitat familiar, sense quotes addicionals ni de manteniment

Avantatges per a persones sòcies

Recorda que el butlletí és trimestral i pot haver modificació en els descomptes en aquest període de temps. Per tal de consultar els descomptes vigents, sempre pots consultar a la pàgina web de la Cooperativa, a l'apartat "Descomptes als comerços" dins de la pestanya "Avantatges persones sòcies".

CONVENIS COOPERATIUS

Abacus

Cooperativa

Abacus cooperativa ofereix a Coop 70 la tarifa reduïda (cost soci) en tots els seus productes, només a botigues: Papereria, idiomes, llibreria, llibreria infantil, joguines, manualitats, text, puericultura i tecnologia.

www.abacus.coop



Assegurances d'automòbil, llar, vida i accident; plans de pensions i d'estalvi

Informa't a Cooperativa 70

DISSENY I TECNOLOGIA



5% de descompte en les sessions de fotos d'estudi

10% de descompte en els nostres serveis web

morethansites

La qüestió no és què fem, sinó com ho fem

webs corporatives
botigues virtuals
webs per a mòbils
e-disseny
e-marketing

info@morethansites.com
www.morethansites.com



10% de descompte en revelat analògic o digital, o en la compra d'àlbums i marcs

Av. Pi i Margall, 87 · Caldes · 93 865 45 70 · is27@image-solutions.es
Av. St. Esteve, 45 · Castellar · 93 714 28 89 · is10@image-solutions.es
Av. Catalunya, 137 · Paretès · 93 862 33 18 · is48@image-solutions.es



FOTOGRAFIA DE MATERNITAT
10% de descompte

Instagram: @onavidalserra
Telèfon: 634537840

www.onavidalserra.com

ESTÈTICA



Perruqueria.
10% de descompte els dimarts, dimecres i dijous

P. Marquès, 10 · 08140 Caldes de Montbui
93 865 16 82



Centre Mèdic Estètic

5% de descompte a les persones sòcies de Cooperativa 70

ALIMENTACIÓ



Vedella de qualitat certificada ecològica.
Directe del productor i repartiment a domicili.
Servim caixes de 6 quilos.

5% de descompte en el preu de comanda

Feu la vostra comanda a:
93 866 27 21 · lasoleia@ramaderiaecologica.cat



Embotits Pedragosa

Avda. Pi i Margall, 125
Caldes de Montbui
Telf. 93.865.03.54
info@pedragosa.net

5% de descompte en productes Pedragosa
Excepte mes de desembre

SERVEIS A LES PERSONES SÒCIES

PROFESSIONALS



Entre el 10% i el 15% de descompte en assessoria laboral, fiscal, comptable i jurídica

Sant Pau, 94 · Caldes de Montbui
Tel. 93 865 48 25



1a visita gratuïta i 10% de descompte per a sòcies
Empresa especialitzada en Head-renting financer

www.edhom.cat / info@edhom.cat
C. Progrés, 3 Local 2 Barcelona



15% de descompte sobre els honoraris.
Informació sense compromís

Sant Pau, 24 · Caldes de Montbui · Tel. 93 865 38 90
info@abaclegal.com



Revisió anual gratuïta per a sòcies

DESEMBUSSOS · LOCALITZACIÓ · REHABILITACIÓ

Bon servei, honestedat, garantia
Urgències 24h: 631615751

ARQUIMES

ARQUITECTURA URBANISME I GESTIÓ TÈCNICA

preus especials per als socis

Plaça del Marquès s/n · Caldes de Montbui · T.93 865 43 08 · www.arquimes.com

Palau Service
DESEMBUSSOS

10% de descompte per a sòcies

- Fosses sèptiques
- Clavegueres
- Servei 24 hores



palausevice@hotmail.com
C. Can Ceferí, 7 08184
Palau - Solità i Plegamans

Urgències 24 h: 637 412 587 · 93 863 98 15



LAURA BUSÓN
ADVOCADA

5% de descompte
+ info al web

C.Pau Cuscó, 28 · Caldes de Montbui · Tel. 93 164 25 43
laurabuson@icavor.com

LLAR



Entre el 15% i el 20% de descompte sobre preus de tarifa en pintura decorativa

Mòbil 603 530 303
www.ombranatural.com



Gasoil de calefacció

Preus especials per a persones sòcies

Comandes a Cooperativa 70
93 865 45 30

OCI I LLEURE



Entre un 5% i un 10% de descompte en material de muntanya i ciclisme

Av. Pi i Margall, 132 · 08140 Caldes de Montbui
Tel. 93 865 47 28



Descompte del 10%

Apartament per a 4/5 persones al casc antic de la vila termal de Caldes de Montbui. Lloguer per a reunions i dinars d'empresa.

Més informació:
fontlleo@graupeiro.net o 650.715.264

LOGUER D'APARTAMENT TURÍSTIC
Caldes de Montbui

SERVEIS A LES PERSONES SÒCIES

SALUT



Subvenció en el Servei de Suport a la Persona. Per a sòcies i beneficiàries majors de 65 anys

Informa't a Cooperativa 70



Marta López Juncosa
Terapeuta sistèmica

5% de descompte en la primera visita
661393957 · www.terapiacaldes.cat
@martaterapiacaldes (Instagram)
Marta López Juncosa (Facebook)



Av. Catalunya, 207
Palau Solità i Plegamans
Tel. 93 864 94 71

C. Sant Ramon, 7
Caldes de Montbui
Tel. 93 862 62 23

10% de descompte



CALDENTS
Clínica Dental

5% de descompte en tots els tractaments

Odontologia conservadora · Pròtesis · Implants · Cirurgia oral · Ortodòncia
C. Lleida, 23 · 08140 · Caldes de Montbui
clinicadents@gmail.com · Tel. 93 865 31 54



Psicologia infantil i juvenil
10% de descompte

Carrer d'Aparici, 7
Caldes de Montbui
Tel. 93 865 57 37 · 685 806 557

MONTSERRAT FERNÁNDEZ

Educadora i Psicòloga (Col. 16531)
Atenció a famílies, infants, adolescents i adults

20% de descompte en la primera visita

C/ Major, 32 1r 1a · 08140 Caldes de Montbui
Tel 637 44 00 35 · Hores convingudes



La 1a setmana del mes de prova (gratuïta) en la pràctica d'Aikido

Buenos Aires, 56 · 08140 Caldes de Montbui
Tel. 655 288 057 · www.aikido-sakaki.com



Avda. Pi i Margall 183 Local 2
Caldes de Montbui
938 65 49 96
Al costat de Caprabo

Farmàcia de l'Ametller

5% de descompte directe sobre tots els productes de parafarmàcia. Promoció no acumulable amb d'altres ofertes.



15% de descompte en sessions per a persones sòcies

Toni Catedra: Psicòleg i Coach. Facilitador sistèmic.
Marta Foix: Psicòloga clínica; Teràpia adults, parella i familiar.
Sessions presencials i en línia. <https://catedracoaching.com>



10% de descompte en la 1a sessió per a persones sòcies

C. Alfons Solà 1
Caldes de Montbui
666 260 954

silvialapsicologia@gmail.com



Jaume Valls Vullien
Coach i Terapeuta Sistèmic
Consultor Organitzacional Sistèmic



Coaching Sistèmic
Teràpia Sistèmica
Teràpia Gestalt
Entrevista gratuïta i 1a sessió al 50% !!
www.espaimentconscient.com

Facebook: Espai Ment Conscient
Instagram: @espaimentconscient
WhatsApp: 685 656 385
Email: Info@espaimentconscient.com



Alquimia del ser

Descompte del 5% en la primera visita i en les visites de seguiment

www.alquimiadelser.cat
Instagram: @Alquimiadelser
664 739 417



Teràpies Maribel Poch

Descompte del 10% per a persones sòcies a la 1a visita

Troba'm a Instagram, Facebook i TikTok com @terapiemaribelpoch
Truca'm al 677 805 455

SPIRITUAL



YOGA - RESPIRACIÓ - PILATES
FIT-DANCE - DANSA DEL VENTRE
MEDITACIÓ

Reserva la teva plaça T. 621 18 63 90

C/ Gral Padrós, 42 Caldes de Montbui

Descompte del 50% de la matrícula

SALUT

Massatge Metamòrfic i Reiki



Núria Serra Constantino

<https://nuriaserrac.wixsite.com/acompanyantlvida>

@nuria.serra.acompanyantlvida

627659776

10% de descompte a la primera sessió

Productes de comerç just

Disposem d'articles d'Alternativa3 amb preus especials per a sòcies de Cooperativa 70.



HORARI LOCAL SOCIAL

Recepció i atenció telefònica

De dilluns a dijous de 9 del matí a 2 del migdia,
i de 5 a 7 de la tarda.

Divendres de 9 del matí a 2 del migdia

Cafeteria L'Àgora d'APINDEP

De dilluns a divendres de 8 del matí
a 2/4 d'1 del migdia,
i de 2/4 de 5 de la tarda a 8 del vespre.

L'À
GO
RA

D'A
PIN
DEP