



Butlletí informatiu de
Cooperativa 70

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

Número 69
Setembre - desembre de 2026

coopsetanta

Articles de l'Agència
Catalana del Consum
(Pàgs. 18 i 19)

En aquest butlletí...



Assemblea General Ordinària
Pàgina 2



L'Àgora d'APINDEP
Pàgina 6



Programació
Pàgina 10



Oficina de català de Caldes
Pàgina 15

Assemblea General Ordinària

Informe de gestió i comptes de 2025

El passat 29 de juny va tenir lloc l'Assemblea General Ordinària de Cooperativa 70 a 2/4 de 7 de la tarda al Local Social de l'entitat.

La sessió va estar presidida pel president i la secretària del Consell Rector i de la Cooperativa, Enric Cuartiellas i Maribel Poch, respectivament. També va comptar amb la presència d'en Moisès Lara, advocat de la cooperativa, per tal de donar suport jurídic al desenvolupament de la reunió, i d'en Jacint Llobet, representant de l'empresa auditora el qual va exposar els aspectes tècnics de l'auditoria i va presentar les conclusions de l'informe de l'auditoria.

La sessió la va iniciar Cristina Sánchez, directora de Cooperativa 70, donant la benvinguda a les persones sòcies, agraint-los la seva presència, i fent la lectura de l'Ordre del Dia de la sessió.



Un cop realitzades totes les formalitats, la directora va presentar la **gestió social i econòmica de la Cooperativa** corresponent a l'any 2025, que va ser aprovada per unanimitat. Va recordar que ha estat un any de canvis importants per a l'entitat, especialment a conseqüència de les jubilacions d'en Joseba Polanco, l'anterior director, i de la Puri Conte, la persona que ens ha atès a recepció durant més de 20 anys. En una entitat tan petita com la nostra, aquests canvis tenen un impacte significatiu en el seu funcionament i organització.

Sobre les **persones sòcies**, va destacar que durant el 2025 hi va haver 102 noves incorporacions i 4 baixes, tancant l'any 2025 amb 4.418 socis i sòcies.

Seguidament, va explicar aquelles activitats que d'una manera o altra tenen un impacte econòmic per a les persones sòcies i per a la Cooperativa.

Pel que fa al servei d'assistència i suport a la llar per a persones sòcies que s'ofereix a través del conveni amb la Fundació Santa Susanna, l'any 2025, el nombre de persones que van utilitzar aquest servei va ser lleugerament inferior a l'any anterior, amb cinc persones menys i també van baixar les hores mensuals, passant de 1.030 a 913. L'import total de subvenció va passar de 19.156 euros a 17.196 euros.

En quant al servei de cafeteria L'Àgora d'APINDEP, en el qual les persones sòcies gaudeixen d'un 15% de descompte en les consumicions, l'import que la cooperativa va assumir, amb l'objectiu de donar suport al projecte d'inserció laboral i mantenir un benefici directe a les persones sòcies, va ser de 6.370,88 euros.

Un altre servei que s'ofereix és el del subministrament de gasoil de calefacció i de carburant a la benzineria del Caprabo a través de Gasols Rovira, oferint condicions més econòmiques. Pel que fa al gasoil de calefacció, l'any 2025, les persones sòcies que van utilitzar aquest servei es van estalviar 1.604 euros i la

cooperativa va rebre 1.203 euros en concepte de ràpel. Sobre les vendes de carburant a la benzinera, l'any 2025 es van superar de nou els 5 milions de litres venuts i va ser el millor any des de la posada en marxa de la benzinera l'any 2014. L'estalvi que van rebre les persones sòcies per aquest servei va ser d'11.990 i la prima que va rebre la cooperativa va ser de 22.484 euros.

Va continuar l'informe explicant l'àmbit de les **energies renovables**. Aquesta activitat va començar l'any 2008 amb una primera instal·lació fotovoltaica de producció i venda d'energia a Sant Feliu de Codines que no tenia un impacte directe en forma d'estalvi per als socis, però sí que generava ingressos per a la cooperativa.

Passats els anys, i sumant-hi l'experiència agafada amb la Comunitat Energètica que es va posar en funcionament l'any 2022 a través d'Electra 70, es va constituir la comunitat energètica Les Brugueres II, situada davant la façana del Caprabo que és de titularitat única de la cooperativa. La comunitat va iniciar l'activitat l'1 de juny del 2025 amb 96 socis i una potència total de 100 kWn, amb un repartiment adaptat a les necessitats de cada domicili. Pel que fa als primers sis mesos de funcionament, l'autoconsum assolit va ser del 61,6%, generant un estalvi global d'uns 13.000 euros, que queda aproximadament en uns 8.500 euros un cop descomptat el cost del servei rebut.



Aquesta instal·lació té també dos punts de recàrrega de vehicle elèctric, gestionats per Elecsum e-mobility, d'accés públic 24 hores. Els socis que tenen un vehicle elèctric i que ens ho comuniquen tenen una tarifa bonificada amb un preu inferior al preu de venda al públic. Les dades del 2025 ens diuen que es van registrar 327 càrregues amb una facturació total de 1.631 euros. D'aquestes, 12 càrregues les van realitzar socis que disposen de la tarja del descompte.

Tornant a la instal·lació que es va posar en marxa l'any 2008 a Sant Feliu de Codines, que és la que ens va iniciar en el camp de les renovables, es va explicar que ja està totalment amortitzada. Aquesta planta es va acollir en el seu moment a un règim retributiu estatal (prima) que garantia recuperar la inversió i obtenir rendibilitat. Això ha estat així durant molts anys, però amb el temps hi ha dues qüestions que estan afectant als ingressos generats per l'activitat: l'envelliment de la instal·lació i els canvis normatius que condicionen les hores mínimes de producció necessàries per cobrar aquesta prima. Això suposa que quan hi ha aturades o quan el preu de l'energia és zero o negatiu, aquestes hores no computen, i això impacta directament en els ingressos ja que no s'arriba a les hores mínimes exigides. A primers del 2025 es va fer una primera actuació substituint els inversors per reduir aturades i millorar el rendiment, però no ha estat suficient, ja que també hi ha problemes d'aïllament. Malgrat això, durant el 2025 la planta ha continuat generant ingressos suficients per considerar que l'activitat, tot i no funcionar al 100 %, no està generant pèrdues amb una producció de 30.695 kWh i uns ingressos de 17.537 euros.

En el mateix sector i a través de la societat que tenim amb Electra Caldense, **Electra70 Energia i Sostenibilitat**, participem en tres instal·lacions més:

1. la planta fotovoltaica a la coberta de la nau de la Borda propietat de l'Electra Caldense, que va produir 65.233 kWh amb uns ingressos de 28.718 euros
2. la instal·lació d'autoconsum a la coberta del Caprabo, de l'any 2022 destinada exclusivament a l'autoconsum del propi Caprabo. L'any 2025 va autoconsumir el 94,8% d'una producció de 204.304 kWh.
3. i la comunitat energètica Les Brugueres, també del 2022. Aquesta va ser, de fet, la primera comunitat energètica que vam impulsar i la que ens va servir per adquirir experiència i, més endavant, fer el pas de crear la nostra pròpia comunitat, Les Brugueres II. Durant el 2025, la primera meitat de l'any va

estar formada per comerços i indústries del polígon del Tint, i per 20 socis i sòcies de la cooperativa, i després, amb la posada en marxa de les Brugueres II, aquestes persones es van traslladar a la nova instal·lació perquè els podíem oferir millors condicions. A dia d'avui, aquesta comunitat està formada per 11 membres, tots ells comerços i indústries de la zona. L'any 2025, amb una producció de 145.350 kWh, el percentatge d'autoconsum va ser del 81,22%. Això va generar un estalvi total de 21.380 euros per als membres de la comunitat.

Sobre la **vida social de la cooperativa**, el Local Social continua sent el principal punt de trobada i l'espai on es concentren la majoria de les activitats formatives, culturals i de lleure de la cooperativa. Durant el 2025 es van mantenir les activitats ja consolidades des de fa anys i també se'n van programar de noves.

Pel que fa a la comunicació amb les persones sòcies, el canal oficial continua sent el correu electrònic. També es publiquen tres butlletins digitals a l'any amb informació sobre activitats i altres qüestions rellevants de la cooperativa. Tota la informació es manté actualitzada a la pàgina web i a xarxes socials, principalment a Instagram.



En relació al foment del consum responsable, tot i que des de finals del 2024 ja no gestionem l'OMIC de Caldes, continuem treballant en aquest àmbit, informant i formant en matèria de consum responsable a través dels nostres canals habituals, principalment el butlletí i la pàgina web.

Sobre la **gestió del patrimoni**, la major part dels actius continuen llogats i generen rendiment amb normalitat, exceptuant el solar de Sentmenat, que continua aturat, i local del carrer Poeta Punsola a Mataró, que continua buit i en comercialització.

Quant a l'equilibri pressupostari, es continua treballant per reorganitzar la cooperativa i reduir progressivament el seu nivell d'endeutament. Pel que fa al procediment obert amb Hisenda en relació amb diversos Impostos de Societats, la resolució del TEAC ens va donar la raó a principis del 2023 i a finals del 2025 es va recuperar la totalitat dels imports pendents, juntament amb els interessos corresponents.

Per finalitzar l'informe de gestió del 2025, va explicar quina és la situació de l'habitatge cooperatiu, una àrea a la qual s'han dedicat molts esforços des del 2021. Així doncs, es va informar que Coobert ja està a punt de dissoldre's formalment i es va fer una pinzellada sobre la situació que coneixem de Matís.

Comptes anuals i proposta d'aplicació dels resultats.

Seguidament, l'Auditor Jacint Llobet va presentar el Compte de Resultats de l'exercici 2025 així com les diferents partides del Balanç, essent aprovats per unanimitat un cop presentats. El resultat abans d'impostos va ser de 49.013,11 euros, continuant així acomplint l'objectiu d'equilibri econòmic i financer amb resultats

ASSEMBLEA EXERCICI 2025

i cash-flow positius. Sobre el Balanç, va destacar que el 75% del que tenim s'ha finançat amb recursos propis i només un 25% amb deute extern. Per acabar, va fer una breu explicació de l'informe d'auditoria emès i va concloure que el balanç reflecteix que Cooperativa 70 és una entitat amb una estructura financera sòlida, un elevat nivell de recursos propis, un endeutament assumible i una tresoreria suficient per continuar desenvolupant l'activitat i créixer amb normalitat.

Quant a l'aplicació dels resultats de l'exercici, el Consell Rector va proposar fer l'aplicació que s'estipula a l'article 36 dels Estatuts Socials, on el 70% dels resultats es van aplicar al Fons de Reserva Obligatori i el 10% al Fons d'Educació i Promoció Cooperatiu. Els excedents sobrants, un cop ateses aquestes dotacions, i satisfet l'impost de societats, es van destinar al Fons de Reserva Voluntari irrepartible. L'aplicació dels resultats de l'exercici també van ser aprovats per unanimitat.

Al següent quadre s'indica com es va fer la distribució de resultats:

	Resultat abans dotació FEPC i impostos	
	2025	2024
(1) Resultat abans dotació FEPC i impostos	49.013,11	55.087,58
(2) Dotació al FEPC proposta el 10%	4.901,31	5.508,76
(3) Dotació al FRO proposta el 70%	34.309,18	38.561,31
(4) Cost de l'Impost de Societats	0,00	0,00
Excedent de la Cooperativa (1)-(2)-(4)	44.111,80	49.578,82

	2025	2024
Base de repartiment:		
Excedent de la cooperativa	44.111,80	49.578,82
Aplicació:		
Fons de Reserva obligatori (70%)	34.309,18	38.561,31
Fons de Reserva voluntari (excedents lliure disposició)	9.802,62	11.017,51
Compensació de pèrdues d'exercicis anteriors		
TOTAL	44.111,80	49.578,82

Finalment, calia renovar els membres del Consell Rector escollits a l'Assemblea del 2022 per finalització de mandat i es va fer l'elecció dels nous membres. Després de l'Assemblea, a la primera reunió de Consell Rector, es va fer la distribució de càrrecs tal i com marquen els Estatuts Socials. La composició definitiva i la durada dels càrrecs del nou Consell Rector és la següent:

Càrrec	Nom i cognoms	Mandat
Presidència	Enric Cuartiellas Vicente	2030
Secretaria	Maribel Poch Argemí	2028
Vicepresidència	Puri Conte Martínez	2030
Vicesecretaria	Pepe Beúnza Vázquez	2028
Vocal	Joan Marès Torras	2030
Vocal	Jordi Maspons Safont	2028
Vocal	Anna Melguizo Caballero	2030
Vocal	Plàcid Rey Pérez	2030
Suplent	Marina Alcojor Pagès	2030
Suplent	Pedro Camacho González	2030
Suplent	Montserrat Gaspar Blancafort	2028

Per acabar, en nom del Consell Rector, de l'Equip tècnic i de la directora, es va fer un agraïment especial cap al conseller Josep Romero per la tasca desenvolupada dins del Consell Rector des de l'any 2010, destacant la seva implicació, el seu optimisme i la seva actitud sempre generosa i constructiva.

L'Àgora d'APINDEP

Pel setembre, carbasses grosses i tendres.

Ja som aquí de nou! Després del descans (creiem que merescut) de les vacances d'estiu, els #apindèpics tornem a engegar motors.

Comencem amb il·lusió de retrobar-vos i que ens expliqueu les vostres aventures d'aquestes últimes setmanes i les que teniu previst viure en el curs que estrenem. Nosaltres l'agafem amb ganes de provar noves receptes per oferir-vos en els esmorzars i berenars.

Al centre ocupacional de Santa Eulàlia de Ronçana el setembre també és un mes de retrobaments molt esperats, d'abraçades i de ganes de tornar a les feines habituals. Ben aviat reprendran de nou els tallers d'espelmes, de paper reciclat o de bijuteria. L'hort ben aviat serà plantat de nou, ara amb els calçots (que en són, de bons!).

Ben aviat es començarà a ensumar el Nadal amb la preparació dels lots. Tallar, polir i enganxar fustes... Tot per a fer unes cistelles ben xules que s'ompliran de torrons, neules i altres menges que faran gaudir els paladars.

Com bé ja sabeu, els #apindèpics som els protagonistes del programa Cuina amb Mi del Canal Sta. Eulàlia Televisió. Al llarg de 6 anys llargs us hem anat explicant receptes, tant dolces com salades, que podeu fer després a casa vostra. En aquest butlletí us facilitem una de les receptes que podreu visionar al canal de Youtube de Canal SET.



GALETES DE CARBASSA:

Per aquesta recepta tornarem a fer servir els medidors de tasses i culleretes per a les quantitats d'ingredients. Si no els teniu ja, els podeu trobar a qualsevol botiga d'estris de cuina amb la nomenclatura anglesa:

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

INGREDIENTS:

- 2 tasses i 1/2 (cups) de farina
- 1 culleradeta (tsp) d'impulsor
- 1 culleradeta (tsp) de bicarbonat
- 2 cullerades (tsp) de canyella en pols
- 1/2 culleradeta (tsp) de sal
- 1/2 tassa (cup) de mantega a temperatura ambient
- 1 tassa i 1/2 (cup) de sucre
- 1 tassa (cup) de puré de carbassa a temperatura ambient
- 1 ou



PROCEDIMENT:

Abans de començar a cuinar les galetes haurem de preparar el puré de carbassa. No patiu que ja veureu que és ben senzill!

Un cop pelada la carbassa i havent-ne tret totes les llavors i filaments, la tallem a daus. No cal que siguin uniformes, al cap i a la fi en farem puré, però sí que hem de tenir en compte que com més grans siguin els talls, més costarà de coure'ls.

Posem la carbassa en una olla amb aigua suficient perquè quedi coberta. La fem bullir fins que els trossos de carbassa quedin tous. Seguidament escorrem (no en llanceu l'aigua, la podreu aprofitar fer-ne alguna sopa) i l'aixafem amb forquilla per fer-ne el puré. Deixeu-la refredar abans de fer-ne les galetes.

En un bol, barregeu-hi la farina, l'impulsor, el bicarbonat, la canyella i la sal. Reserveu-ho.

En un altre bol, bateu la mantega amb el sucre fins aconseguir una massa homogènia. Afegiu-hi el puré de carbassa i mescleu-ho. Feu el mateix amb l'ou.

Ara és el moment d'afegir-hi els ingredients secs que hem reservat anteriorment. Fem-ho de mica en mica tot barrejant amb la llengua pastissera.

Seguidament prepararem la safata del forn amb el paper vegetal que és el que farà que les galetes no se'ns quedin enganxades a la safata. Amb l'ajuda de dues culleres soperes hi anirem posant petites boles de massa, separades entre elles (penseu que s'expandiran) i ho fornejarem a 175°C durant 15-17minuts. Sabreu que estan cuites perquè les veureu dauradetes per l'exterior però toves a l'interior.

Un cop refredades a temperatura ambient ja podreu gaudir de les galetes. 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.

Comunitats Energètiques

Dades dels primers 6 mesos de funcionament de la CE Les Brugueres II, la CE d'ús exclusiu per a persones sòcies.

Durant l'Assemblea General Ordinària d'aquest juny de 2026, s'han presentat els resultats dels primers sis mesos de funcionament.

L'autoconsum ha estat del 61,6%, amb marge de millora fins al 70% que seria un indicador de consum força òptim. L'estalvi econòmic global que s'ha generat ha estat d'uns 13.000 euros, que queda aproximadament en uns 8.500 euros un cop descomptat el cost del servei.

En aquest sentit, estem en una fase inicial d'aprenentatge i optimització dels consums, amb el suport de l'aplicació d'Elecsum, que ens ajuda a ajustar els usos a les hores de producció.

Aquesta instal·lació té també dos punts de recàrrega de vehicle elèctric, gestionats per Elecsum e-mobility, d'accés públic 24 hores. Els socis que tenen un vehicle elèctric i que ens ho comuniquen, tenen una tarifa bonificada amb un preu inferior al PVP.

Pel que fa a les dades del 2025, s'han registrat 327 càrregues (12 de socis) i una facturació total de 1.631 euros.



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).



Finançat per
la Unió Europea
NextGenerationEU



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



Comunitats Energètiques

Dades de la CE Les Brugueres, la CE propietat d'Electra 70.

La comunitat energètica Les Brugueres, ubicada a l'aparcament del Caprabo al costat de la benzinera, amb una potència de 100 kWn, i propietat d'Electra 70, va ser la primera comunitat energètica que vam impulsar, i la que ens va servir per adquirir experiència i, més endavant, fer el pas de crear la nostra pròpia comunitat: Les Brugueres II.

Inicialment es va dissenyar pensant en comerços i indústries del polígon del Tint, tot i que en el moment de l'arrencada també s'hi van incorporar 20 socis de la cooperativa.

Posteriorment, quan vam posar en marxa la nostra pròpia comunitat energètica al Caprabo, aquests socis es van traslladar a la nova instal·lació perquè el podíem oferir millors condicions.

A dia d'avui, aquesta comunitat està formada per 11 membres, tots ells comerços i indústries de la zona.

L'any 2025, amb una producció de 145.350 kWh, el percentatge d'autoconsum ha estat del 81,22%. Això ha generat un estalvi total de 21.380 euros per als membres de la comunitat.



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



PROGRAMACIÓ SETEMBRE - DESEMBRE

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:

1 hora setmanal · 33 euros mensuals (adults)

1'5 hores setmanals · 49,50 euros mensuals (adults)

1 hora setmanal · 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 5 a 2/4 de 7, nivell A1

DIVENDRES: de 2/4 de 7 a 8, nivell A2

Consulta nivell i disponibilitat de places

Preu: 38,50 euros mensuals · Inici: octubre

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, treballes 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 egua 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

Cuina · Salut



Cuina Probiòtica

Prepara el teu propi Kèfir a casa

APRÈN A PREPARAR KÈFIR

Maryna t'explicarà de forma senzilla la importància de la microbiota, els símptomes del seu desequilibri i els múltiples beneficis dels probiòtics. A més, t'ensenyarà pas a pas com preparar el Kèfir a casa i compartirà algunes receptes saludables.

També podràs degustar el Kèfir que ella prepara i t'entregarà la matèria primera necessària perquè el puguis elaborar a la teva llar.

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.

**MARYNA
PROBIOTICOS**

www.marynaprobioticos.es
Instagram @marynaprobioticos

Dimarts 22 de setembre a les 6 de la tarda

Preu: 35 euros

Places limitades · Cal inscripció prèvia

Llengua · Cultura

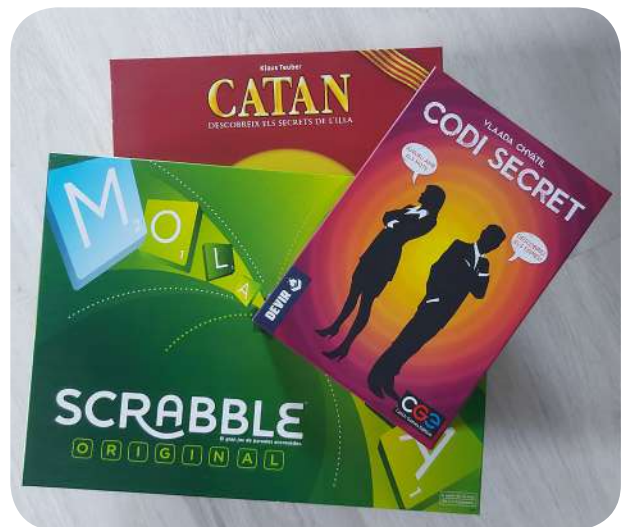
Juga en català

Jugar permet passar estones disteses i divertides amb la família o les amistats. Amb el joc aprenem a enfrontar-nos a la realitat d'una manera diferent, aprenem dels errors comesos i ens replantegem la nostra actuació en futures partides. El joc ens ajuda a acceptar les frustracions i a conèixer les qualitats i els defectes propis. A més, ens ajuda a desconnectar i a reduir l'estrès, i ens permet abstrèure'ns de les exigències de la vida quotidiana. També fomenta la creativitat i activa la imaginació.

I...per què no fer-ho en català?

Vine a jugar amb nosaltres als jocs de taula que et proposarem i aprèn on trobar més recursos per jugar en català.

Activitat organitzada per:



**Dijous 12 de novembre
a les 6 de la tarda**

**Entrada lliure i gratuïta,
amb inscripció prèvia
Inscripcions obertes**

Salut · Emocions

Construccions imaginàries

Peça a peça, aixequem el que mai hauríem imaginat



“Som més creatives del que ens pensàvem”
— una participant de la primera sessió

Vine al **Taller d'Art i Benestar Emocional per a gent gran** organitzat pel **Laboratori de Creativitat**, l'espai des d'on Jordi Colobrans impulsa els seus projectes d'Art i Antropologia de la Creativitat fent servir peces menudes que s'acoblen amb pivots. No cal saber-ne. No cal haver-ho fet mai. Les peces s'acoblen amb un pivot que gira — potser et sonen d'un joc de construir castells d'una altra època. Ho fem en grup, sense presses, i quan un repte costa, el resollem entre totes.

Taller a càrrec de **Jordi Colobrans**, soci de Cooperativa 70, docent, investigador i artista.

**Divendres 18 i 25 de setembre
de 10 del matí a 12 del migdia**

Preu: 2 sessions · 38,50 euros

Inscripcions obertes

<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.instagram.com/Cooperativa70



EL CATALÀ A CALDES

Inscripcions a cursos de català

Les inscripcions per als cursos de català per a adults seran durant aquesta segona quinzena de setembre. Hi ha la modalitat de cursos presencials i en línia arreu de Catalunya.

El 14 i 15 de setembre són els dies per apuntar-s'hi els antics alumnes que durant aquest any han estudiat català, en canvi del **16 al 18 de setembre** les inscripcions estan obertes per a tothom, excepte el nivell C2.

El curs de C2 és un curs de nivell de superior, anual, les inscripcions del qual serà el 21 de setembre. Per fer aquest curs, cal haver acreditat anteriorment haver assolit el nivell C1.

Si és la primera vegada que decideu estudiar català, cal saber quins són els vostres coneixements de llengua, és per això que per determinar el nivell podeu aportar un certificat que ho acrediti o bé fer una prova de nivell. En cas que vulgueu fer una prova de nivell cal accedir a la plataforma de www.cpnl.cat i sol·licitar-ne una.

Els cursos són trimestrals, amb la qual cosa si us quedeu sense plaça al setembre, teniu les properes inscripcions abans no s'acabi l'any. Per a més informació podeu contactar amb l'Oficina de Català de Caldes de Montbui a través del correu caldes@cpnl.cat o bé trucant al 634757151.



Tertúlies en català

Sovint ens passa que volem parlar en català per practicar la llengua, per aconseguir més seguretat a l'hora de comunicar-nos, o simplement perquè és la llengua del poble i és important fer-la servir. Malgrat tot, no sempre tenim al nostre entorn amb qui poder xerrar, és per això que a Caldes aquest octubre s'organitzen les Tertúlies en català.



La **biblioteca de Caldes** ofereix un espai perquè cada **dimecres**, de **18.30 a 19.30 h**, es puguin reunir aquells usuaris/àries que vulguin compartir una estona per xerrar. L'objectiu és no fer el canvi de llengua i mantenir-se en català en qualsevol tipus de conversa.

L'Eva A. és la voluntària que organitza les xerrades. Tot comença amb un tema, o simplement explicant el cap de setmana; a partir d'aquí s'estira del fil per conversar, fent aparèixer verbs nous, expressions arraconades, frases fetes, refranys de la cultura popular... i així fins a aconseguir que cadascú digui la seva de manera amena i senzilla.

Les tertúlies començaran el **7 d'octubre**. Les persones interessades poden contactar amb l'Oficina de Català per telèfon 634757151 o bé per correu electrònic a caldes@cpnl.cat.

L'activitat és gratuïta, però l'aforament és limitat.



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

Juga en català

El joc com a font de relaxació i estímul

El joc ens ajuda a desconectar i a reduir l'estrès, i ens permet abstrure'ns de les exigències de la vida quotidiana. Fa que ens sentim més lliures, més desinhibits. Fomenta la creativitat i activa la imaginació.



El joc com a aprenentatge de vida

Juguem per intentar guanyar i per això dirigim la nostra ment de forma permanent cap a la victòria, cosa que vol dir tenir una actitud oberta i positiva. Amb el joc també s'aprèn a gestionar l'èxit amb modèstia. I a acceptar la derrota amb esportivitat. Ens prepara per interactuar i treballar en equip, i per crear un ambient on sigui imprescindible la cooperació, la gestió i l'administració eficient dels recursos.

Cooperativa 70 aposta pel joc com una de les eines per fomentar l'ús del català. És ben cert que jugant, es parla, es comenta, es valora, es justifica i sense adonar-se'n es parla la llengua. Per això hem organitzat conjuntament una tarda de jocs. **La sessió tindrà lloc dijous 12 de novembre a les 6 de la tarda. L'entrada és lliure i gratuïta, però caldrà inscripció prèvia per a controlar l'aforament.**

EL CATALÀ MÉS ENLLÀ DE CALDES

PLM: Política Lingüística Municipal

La política lingüística municipal és el conjunt d'actuacions que adopten les autoritats locals i que tenen impacte en l'ús, el coneixement o la valoració de les llengües.

La política lingüística pot projectar-se sobre molts aspectes de l'activitat municipal, com ara la comunicació interna de l'ajuntament mateix i de les empreses públiques, l'atenció ciutadana, la cultura, l'educació, el comerç, l'oci, la inclusió social de les persones nouvingudes o l'atenció a col·lectius d'edat diversa (infants, adolescents, joves, persones grans).



En la mesura que inevitablement fan política lingüística municipal, és bo que els poders locals, com la resta d'institucions, tinguin raonablement clars els seus criteris d'actuació. Per fer-ho, és aconsellable tenir presents tres principis:

1. Establir la responsabilitat de les polítiques lingüístiques del municipi.
2. Assegurar la col·laboració amb les altres institucions públiques.
3. Enfortir la participació de la societat civil.

L'Ajuntament de Caldes preveu fer un estudi en aquest darrer trimestre de 2026 per entomar propostes capaces d'enfortir el català al poble de cara al 2027/2028.

Tot Joc

Jugar permet passar estones disteses i divertides amb la família o els amics. Afavoreix la socialització, fomenta el diàleg i enforteix les relacions personals.

Amb el joc aprenem a enfrontar-nos a la realitat d'una manera diferent

Molts jocs ens demanen que despleguem estratègies. Per tant, ens esforcem per adaptar-nos a noves situacions, a trobar solucions imaginatives, a ampliar els nostres horitzons mentals i a modificar la nostra conducta. A vegades guanyarem i a vegades perdrem, però sempre ens beneficiarem de les victòries i les derrotes: aprendrem dels errors comesos i ens replantejarem la nostra actuació en futures partides. El joc ens ajuda a acceptar les frustracions i a conèixer les qualitats i els defectes propis.

El Consorci per a la Normalització Lingüística ha dissenyat dins de la seva plataforma el TOT JOC, un espai que pretén explorar, conèixer i aprendre sobre els **jocs** per tal que a l'hora de comprar un joc de taula, hom sàpiga quina és l'oferta de què es disposa segons els comerços més propers als usuaris, quina temàtica interessa, i fins i tot per a quines edats s'adreça el joc. A més, s'hi ha afegit un apartat de cercadors de jocs i videojocs, disposa d'un canal YouTube on s'explica a través de vídeos quina és la dinàmica de determinats jocs.



EL CATALÀ AL COR

En aquesta apartat us adjuntem algunes frases fetes per recordar-les, recuperar-les, encomanar-les... Les paraules les guardem en la nostra ment, però la llengua la compartim des del cor.

ELS CATALANS FEM COSES...

Sempre es diu que els catalans fan coses, per què? Perquè en català tenim una llista d'expressions amb el verb **fer** i que corresponen amb el verb **donar** en castellà, la nostra llengua veïna: *fer abraçades, fer petons, fer un tomb, fer una xerrada (conferència), fer un massatge, fer fàstic, fer vergonya, fer por...*

Tot i així, tenim algunes expressions amb el verb donar que cal recuperar:

- *Donar un miquel*: fer un menyspreu, una resposta inesperada a algú.
- *Donar un cop de mà*: ajudar a algú.
- *Donar duros a quatre pessetes*: donar una cosa per un preu molt més baix que el que li correspon,
- *Donar a l'abast*: tenir excés de feina, no acabar el que hom es proposa.
- *Donar-se cera*: presumir, donar-se importància
- *Donar peixet*: donar de menjar a algú, alimentar un infant o una persona malalta. El mot 'peixet' no és el diminutiu de peix, sinó que ve del verb peixar (posar el menjar directament a la boca).



Per a més informació:

**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

Les claus per distingir un quefir tradicional d'altres productes fermentats

El quefir s'ha consolidat com un dels productes fermentats amb més presència als supermercats. Tot i això, no sempre és fàcil distingir un quefir tradicional d'altres productes similars que utilitzen referències comercials o presentacions que poden generar confusió.

Per aquest motiu, des de l'Agència Catalana del Consum et recordem la importància de revisar l'etiquetatge i la informació facilitada pel fabricant abans de fer la compra.

La diferència es troba en la fermentació

Allò que caracteritza el quefir és la seva elaboració. Es tracta d'un **producte obtingut a partir de la llet –vaca, cabra o ovella–, mitjançant una fermentació en què intervenen tant bacteris com llevats**. Aquesta combinació és precisament el que el diferencia d'altres productes làctics fermentats presents al mercat.

Per aquest motiu, no s'hauria de considerar simplement un "iogurt líquid", sinó un producte amb característiques pròpies.

Què has de mirar a l'etiqueta?

L'etiqueta és la font principal d'informació per saber què compres. En primer lloc, és important comprovar que la denominació del producte identifica clarament que es tracta de "quefir". També és recomanable revisar la llista d'ingredients i la informació sobre els cultius emprats en l'elaboració.

Un altre aspecte rellevant és que el producte faci **referència a la presència de bacteris i llevats o als cultius de quefir utilitzats durant la fermentació**, ja que són els elements que defineixen aquest aliment.



Imatge de chandlervid85 a Magnific.com

Atenció a les denominacions que poden induir a error

Alguns productes incorporen expressions com ara **"tipus quefir"** o **"estil quefir"**. Aquestes denominacions poden fer pensar que es tracta del mateix producte, quan les seves característiques poden ser diferents.

Davant d'aquests casos, és especialment important anar més enllà del reclam comercial i consultar la informació obligatòria de l'etiquetatge per conèixer exactament què s'està comprant.

Un producte fresc que s'ha de conservar refrigerat

El quefir **és un aliment fresc i, com a tal, s'ha de mantenir refrigerat** durant la seva comercialització i conservació.

Abans de comprar-lo, convé **comprovar la data de consum preferent** i verificar que l'envàs no estigui deteriorat. Un cop a casa, s'ha de conservar sempre a la nevera i seguir les indicacions del fabricant.

4 comprovacions ràpides abans de comprar

Per tant, per identificar un quefir autèntic revisa quatre aspectes bàsics:

- S'identifica clarament com a **"quefir"**.
- S'ha elaborat a partir de **llet**.
- L'etiqueta fa referència als cultius propis del quefir, **amb bacteris i llevats**.
- Està **refrigerat** i conservat correctament.

Article adaptat i copiat de https://consum.gencat.cat/ca/detalls/noticia/Productes_fermentats consultat el 22 de juliol de 2026

Crèdits ràpids

Els crèdits ràpids o minicrèdits són préstecs de quantitats no gaire elevades que **es concedeixen amb immediatesa i facilitat**, sovint sense exigir cap garantia, però el **termini de devolució sol ser curt i els interessos molt alts**. Per això cal tenir una cura especial a l'hora de demanar-ne un, perquè en tractar-se de quantitats petites, pots tenir la falsa impressió que en podràs assumir la devolució amb comoditat.

Si necessites disposar de diners de manera urgent per fer front a determinades despeses no previstes o extraordinàries i et planteges demanar un préstec:

- **Consulta tots els productes que hi ha al mercat per trobar el més adient a les teves necessitats.** En qualsevol préstec, revisa especialment quina serà la quota, si hi ha despeses addicionals, el tipus d'interès aplicable i la TAE (cost real del crèdit).
- No et deixis portar per la publicitat. Abans de decidir-te a contractar qualsevol crèdit, **calcula totes les teves despeses mensuals per veure si pots fer front a una nova quota** sense comprometre la teva economia.
- En ocasions, l'entitat de crèdit demana **algun tipus d'aval**, com ara el teu habitatge, o la **subscripció d'una assegurança** per a cobrir el risc d'impagament. Informa-te'n.
- Exigeix a l'entitat que t'ofereix el crèdit una **oferta vinculant per escrit** –és a dir, un document amb les condicions del crèdit que té una validesa de 14 dies naturals–, per tal de llegir-la tranquil·lament. Guarda aquest document.
- Llegeix bé el contracte i **no signis res que no entenguis**. Compara'l amb l'oferta inicial per assegurar-te que conté les mateixes condicions. I si tens qualsevol dubte, abans de signar **pots demanar assessorament a l'Agència Catalana del consum**.
- Si creus que alguna de les clàusules és abusiva, pots denunciar-ho a l'Agència Catalana del Consum.
- Recorda que pots demanar els contractes en català.
- En cas de desavinença amb l'entitat, adreça una reclamació al servei d'atenció al client –o defensor del client, si en té – amb el full oficial de reclamació o trucant al telèfon gratuït per a incidències i reclamacions i demanant el número de referència corresponent. Si en el termini de 30 dies no has obtingut una resposta satisfactòria, contacta amb el servei públic de consum que et correspongui segons el teu municipi.
- Si ho prefereixes, pots adreçar la teva reclamació al servei de reclamacions del Banc d'Espanya.



Imatge de jarmoluk a Pixabay

Article adaptat i copiat de <https://consum.gencat.cat/ca/els-meus-drets/serveis-financers/credits-rapids/> consultat el 22 de juliol de 2026

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".

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:
676689080 · www.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

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

arc
COOPERATIVA

Informa't a Cooperativa 70

DISSENY I TECNOLOGIA

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

is image-solutions.es
experts en fotografia

10% de descompte en revelat digital, en ampliacions i en la compra de marcs

Av. Pi i Margall, 99 · Caldes · 93 865 45 70 · 648 097 245
is27@image-solutions.es



Ona Vidal Serra
fotògrafa · doula

5% de descompte

@onavidalserra | 634 537 840
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

SERVEIS A LES PERSONES SÒCIES

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 ciclisme

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



Casa de poble Termes Romanes

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

Més informació:
apartamentscaldesdemontbui@gmail.com

Descompte del 10%

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



**LAURA BUSÓN
ADVOCADA**

**5% de descompte
+ info al web de Coop70**

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



**15% de descompte sobre els honoraris.
Informació sense compromís**

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



DESEMBUSSOS · LOCALITZACIÓ · REHABILITACIÓ

Bon servei, honestetat, garantia

Urgències 24h: 631615751

Pressupost i revisió anual gratuïta de canonades amb càmera per a sòcies



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

SALUT



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

Informa't a Cooperativa 70



Espai Martaterapiacaldes
Benestar i autoconeixement

10% de descompte en la primera visita (teràpia individual o constel·lació)

661393957 · www.terapiacaldes.cat
@martaterapiacaldes (Instagram)
C. Montserrat, 32

Massatge Metamòrfic i Reiki
Núria Serra Constantino

<https://nuriaserrac.wixsite.com/acompanyantlavida>
@nuria.serra.acompanyantlavida

627659776

10% de descompte a la primera sessió



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 clínica i esportiva
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. Aparici, 1 · 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



Farmàcia de L'Ametller
Cuidem la teva salut

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

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



SILVIA LOPEZ
PSICOLOGIA

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

C. Alfons Solà 1
Caldes de Montbui
666 260 954
silvialapsicologia@gmail.com



Teràpies Maribel Poch
Descompte del 15% per a persones sòcies a la 1a visita

Troba'm a Instagram, Facebook i TikTok com @terapiasmaribelpoch
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

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 D'A
GO PIN
RA DEP