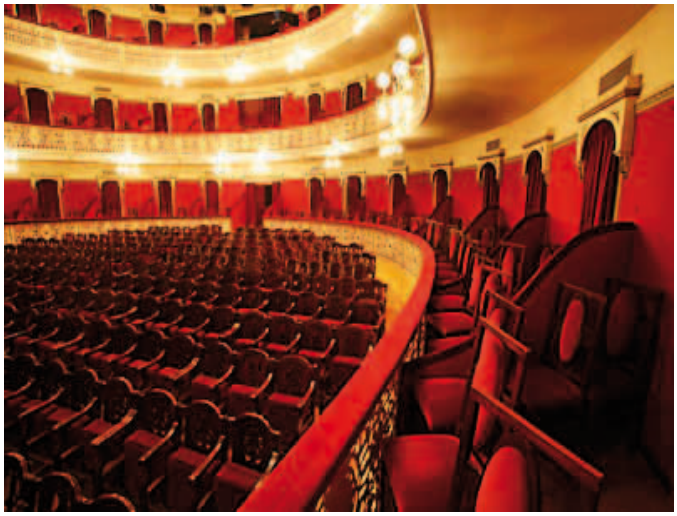
Butlletí informatiu de Cooperativa 70
C. Font i Boet, 7 · Caldes de Montbui
Tel. 938 654 530
Número 18
Gener - Març de 2009

coopsetanta

Molt bona acollida del nou servei de dinars de Cooperativa 70

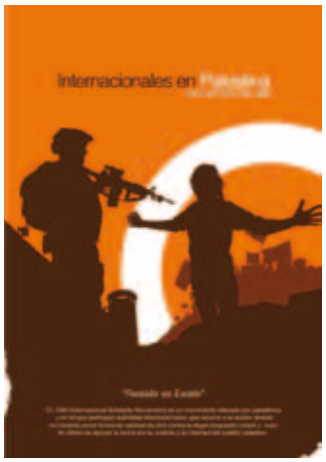
# En aquest butlletí...

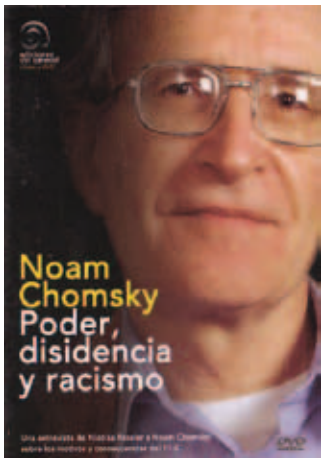
Vine a dinar a la Cooperativa
Nou servei de menús diaris
Pàgines 2 i 3



Excursió
Reus Modernista
Pàgina 8

Curs d'inciació
a la Borsa
Pàgina 5




Cicle de cine fòrum
Cinema social
Pàgina 6

# La cuina de la Cooperativa

## Bona acollida del nou servei de menú diari

**L'abril de 2008, la Cooperativa va posar en marxa el servei de menú diari, un innovador concepte de bufet lliure amb l'opció d'un segon plat. A finals de 2008, s'havien servit gairebé 2.700 àpats, amb una magnífica acollida per part dels clients i socis. Ara s'introdueixen noves millores al servei.**

Són diversos els factors que expliquen la bona acollida del servei de dinars de la Cooperativa, que ha estat valorat entre els consumidors que n'han fet ús com una oferta innovadora, de qualitat i a un preu ajustat.

Per a definir la proposta gastronòmica de la Cooperativa cal tenir en compte diversos elements que, combinats, ofereixen una fórmula original i altament satisfactòria.

### Qualitat del producte i llibertat d'elecció

El primer dels elements definitoris de la cuina de la Cooperativa és la qualitat de les primeres matèries, en ocasions amb productes ecològics.

A més, els aliments del bufet es presenten en gran varietat i de manera ben separada per tal que els clients tinguin múltiples opcions de combinació, i totes elles al seu gust, perquè poden triar cadascun dels ingredients del seu plat.

### Qualitat gastronòmica i dieta saludable

L'amplitud i qualitat dels productes que s'ofereixen al bufet lliure i la llibertat d'elecció dels clients, es complementen amb els suggeriments que cada dia ens presenta el xef, propostes de combinacions innovadores que ens descobreixen nous aspectes dels aliments de sempre, dels productes de casa nostra.

En el cas dels ingredients cuinats —cremes de verdures, pasta i llegums, salses, sofregits i diversitat d'originals condiments, així com la carn i el peix de segon plat— cal destacar una cuina acurada i variada, amb un alt nivell d'originalitat i de qualitat en l'elaboració.

Finalment, també cal destacar que, dins les múltiples combinacions possibles que ofereix el bufet, hi ha sempre àmplies opcions per a mantenir una dieta equilibrada i ajustar els àpats a les necessitats nutritives de cadascú. La cuina de la Cooperativa, a més, defuig plats excessivament pesants i calòrics, amb una predominància de condiments lleugers i elaboracions a la planxa.

# I encara serà millor!

**Ara, millorem el servei de dinars amb una oferta encara més variada.**

## Nous plats de peix i de carn

**Ampliem les opcions d'elecció de segons plats amb la incorporació de receptes de peix i la diversificació dels guarniments.**

## Postres casolanes

**També incorporem noves postres artesanals, elaborades per nosaltres mateixos a la cuina de la Cooperativa.**

## Algunes de les propostes del nostre xef

### Cremes i sopes

Sopa de ceba i farigola amb botifarra negra i formatge manxec

Gaspatxo de maduixes amb crostons de pa al toc de romaní

Crema de pastanaga amb formatge rocafort i nous

### Amanides

Amanida de salmó marinat amb tirabecs i emulsió de mostassa a la mel

Amanida amb pera, formatge de cabra i oli d'avellanes

Amanida amb meló, maduixes i chutney de poma

### Arrossos i llegums

Arròs amb romesco i llangonissa

Llenties amb oliva negra, pernil i emulsió de mostassa en gra

Cigrons amb botifarra negra i romesco

Mongetes de Santa Pau amb ceba estofada, tirabecs i botifarra negra

# PROGRAMACIÓ
# GENER - MARÇ

# Cursos i tallers

## Manualitats per a la llar

### Patchwork

El Patchwork és la forma creativa i dinàmica d'ajuntar robes, colors i formes segons un projecte creatiu. A les nostres classes de Patchwork, cadascú dissenya el seu projecte i se l'intenta orientar vers l'estètica i l'harmonia. Es desenvolupen les capacitats de creació i expressió artístiques tot proporcionant a l'alumne una àmplia varietat de tècniques i coneixements pràctics de materials i eines per treballar amb formes i colors que posen de relleu la creativitat de cadascú.

**Inici el dia 4 de febrer · Els dimecres, de 4 de a 7 de la tarda · Preu: 35 euros mensuals**

### Iniciació a la costura

Molts de nosaltres no tenim ni idea de cosir, i hem de recórrer a les botigues on arreglen roba o a la mare o l'àvia. Si aprenem a cosir, ens podem estalviar diners a més de poder reciclar la roba que més ens agrada i donar-li un altre aire i no haver-nos de desprendre de peces que ens agraden només per un miserable estrip.

En aquest curs, de manera progressiva, començant pel més senzill, aprendrem les tècnicques bàsiques que ens permetran treballar sobre la nostra roba.

**Els dilluns, de 2/4 de 7 a 2/4 de 9 del vespre · Preu: 35 euros mensuals**

## La nostra aula d'informàtica

### Curs d'usuari de l'ordinador personal

Curs adreçat a persones que vulguin iniciar-se o progressar en l'ús de l'ordinador. El curs incideix en els programes d'ús més generalitzat, com el processador de textos, el full de càlcul, la navegació per INTERNET o el correu electrònic.

**Del 3 de febrer al 9 d'abril · Els dimarts i els dijous, de 6 a 8 del vespre (40 hores) · Preu: 200 euros**

# Cursos i tallers

## Estalvi i inversió

### Curs d'iniciació a la borsa

L'actual crisi econòmica ha posat d'actualitat diferents modalitats o productes d'inversió i estalvi, i també ha produït una certa desconfiança respecte als mecanismes financers internacionals.

Oferim un curs sobre la borsa per a conèixer més del seu funcionament i per a treballar sobre tècniques de gestió de la pròpia cartera en el cas de petits estalviadors. Per a fer aquesta gestió, aprendrem a emprar un programa informàtic específic —l'analista virtual— que orienta en la presa de decisions i es comunica en xarxa amb el mercat per a comunicar les ordres programades en funció de l'evolució dels valors de la cartera. El curs l'impartirà Jaume Germà, analista financer i professor del CEF (Centre d'Estudis Financers).

**Del 10 de febrer al 30 de juny · Els dimarts de 7 a 9 del vespre (40 hores) · Preu: 80 euros mensuals**

## Salut

### Chi Kung

El Chi Kung aplega una sèrie de tècniques relacionades amb la medicina tradicional xinesa, i contempla la ment, la respiració i l'exercici físic. Normalment es practica per al manteniment de la salut, però en alguns casos es pot prescriure amb objectius terapèutics específics.

**A partir del 4 de febrer els dimecres de 10 a 11 del matí. Preu: 35 euros mensuals**

### Tai Chi-Qi Gong

El Tai Chi, amb els seus moviments harmònics, lents i circulars ens ajuda a relaxar-nos i alliberar tensions. Potencia la concentració, la serenitat i l'equilibri. La seva pràctica regular proporciona agilitat i flexibilitat. El Qi Gong forma part de les arts medicinals xineses. Amb exercicis suaus i sincronitzats amb la respiració s'aconsegueix un progressiu estat del benestar tan físic com emocional.

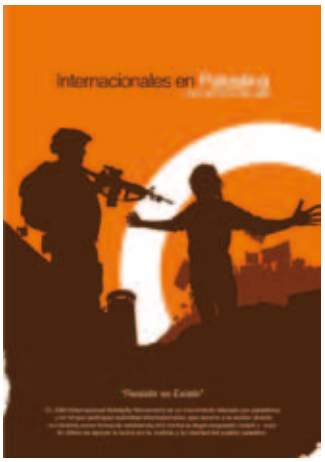
**A partir del 3 de febrer · Els dimarts de 2/4 de 10 a 2/4 d'11 del matí · Preu: 35 euros mensuals**

ELS PAGAMENTS SUPERIORS A 100 EUROS ES PODEN FRACCIONAR

# Cinema social
# Cicle de cine fòrum

**Cooperativa 70 continua el cicle de cine fòrum amb cinc pel·lícules documentals que ens aportaran coneixements i incitaran a reflexionar. Podrem viure el conflicte entre Israel i Palestina des del punt de vista d'una organització pacifista nascuda en el si mateix de la societat palestina; reflexionar sobre els efectes socials d'un concepte de mobilitat basat en l'automòbil; escoltarem les reflexions de Noam Chomski sobre el terrorisme, les seves arrels i possibles solucions; ens acostarem a la vida tan dura que porten les dones indígenes de Chiapas; i finalment seguirem les peripècies d'un singular activista anarquista i també paleta navarrès. En els debats posteriors, podem reflexionar sobre els continguts de les pel·lícules.**

## PALESTINS I PACIFISTES




**INTERNACIONALES EN PALESTINA (95')**
**Un documental d'Alberto Arce i María Moreno**
**Divendres, 30 de gener a 2/4 de 8 del vespre.**

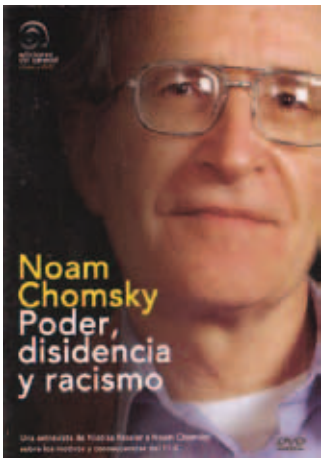
L'ISM (International Sotidarity Movement) és un moviment liderat per palestins amb participació d'activistes internacionals que empra l'acció directa no violenta com a mètode de suport a Palestina i d'oposició a l'ocupació israeliana.

## AUTOMÒBIL, MEDI AMBIENT, SOCIETAT

**LÍNEAS DISCONTÍNUAS (94')**
**Un documental d'Isidro Jiménez**
**Divendres, 13 de febrer a 2/4 de 8 del vespre.**

El sector del transport representa una quarta part de les emissions totals de CO2 a l'Estat espanyol i es preveu que arribi a representar el 40%. L'automòbil s'ha convertit en l'eix de la mobilitat de la nostra societat, i condiciona l'organització de les ciutats i els hàbits dels ciutadans. La cultura del motor, basada en els combustibles fòssils, no és viable i haurà de ser substituïda. Quines són les alternatives?

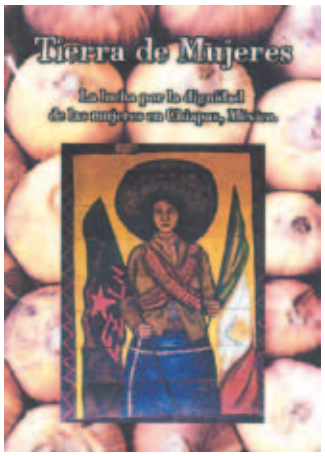
## ABANS I DESPRÉS DE L'11-S




**PODER, DISIDENCIA Y RACISMO (60')**
**Un documental de Nicolas Rossier**
**Divendres, 27 de febrer a 2/4 de 8 del vespre**

Documental de 60 minuts basat en una sèrie de converses amb Noam Chomsky a Nova York i Cambridge (Massachussets) durant l'any 2002. Chomsky reflexiona sobre les motivacions de l'atemptat contra les torres bessones de Nova York de l'11-S i les seves conseqüències en el sistema internacional. Ofereix la seva opinió sobre la manera de combatre el terrorisme sense imposar la llei del més fort i explica el seu punt de vista sobre diversos aspectes de la política dels EEUU.

## DONES I INDÍGENES. DOBLEMENT OPRIMIDES




**TIERRA DE MUJERES (57')**
**Un documental d'Adriana Estrada**
**Divendres, 13 de març a 2/4 de 8 del vespre**

Les dones indígenes de Chiapas (Mèxic) pateixen una doble discriminació. Ser indígena, generalment, representa ser pobre i estar discriminat, amb una cultura minoritzada i menyspreada. A més, les dones d'aquella cultura, si són casades, es consideren propietat del seu marit i treballen de la matinada a la nit sense cap reconeixement, sense autonomia personal. En aquest documental, coneixerem el dia a dia de les víctimes d'aquesta doble opressió.

## ANARQUISTA, PALETA, ATRACADOR, FALSIFICADOR...

**LUCIO (90')**
**Un documental d'Aitor Arregi i José Mari Goenaga**
**Divendres, 27 de març a 2/4 de 8 del vespre**

Lucio Urtubia, nascut a Cascante, Navarra, va aconseguir posar contra les cordes el banc més poderós del planeta amb una falsificació massiva de xecs de viatge per un import de més de 3.000 milons de pessetes que va destinar a les causes en què creia, i sense faltar ni un sol dia a la seva feina de paleta. Militant anarquista ha comès atracaments, ha discutit estratègies amb el Che i ha ajudat Eldridge Cleaver, líder dels Panteres Negres. Ara viu retirat a París.

# ENTRADA LLIURE A TOTES LES SESSIONS

# Excursions

## Lleure i cultura

### Reus modernista

Sortirem a primera hora del matí. Arribarem a Reus i realitzarem un recorregut a peu per visitar les façanes de la Casa Gasull, la casa Rull i la Plaça Prim on hi ha el famós teatre Fortuny. Arribarem fins el centre històric i a l'Institut Pere Mata i seguidament anirem a dinar.

Inclou: Esmorzar, autocar de luxe, guia, visita guiada de Reus, dinar i assegurança de viatge.

**18 de març · Preu: 46 euros**

## Una setmana cap al bon temps

### Benidorm

Us proposem una setmana de relax a Benidorm, a la comarca de la Marina Baixa amb una àmplia oferta de lleure. Si el temps hi ajuda, fins i tot serà convenient un bany a la platja. Visiteu el carreró dels Gats, el carrer Major, la Plaça de Canalejas i l'església de Sant Jaume Apòstol i Santa Anna.

Inclou: Set nits en pensió completa a l'Hotel Juan Carlos I ***. Transport en autocar. Assegurança.

**Del 9 al 16 de maig · Preu: 280 euros**

# Exposicions

## Brodats i costura

Obres de la sòcia Mercè Plantada i Maite Santacreu

**Del 13 de febrer al 8 de març**

## Pintura

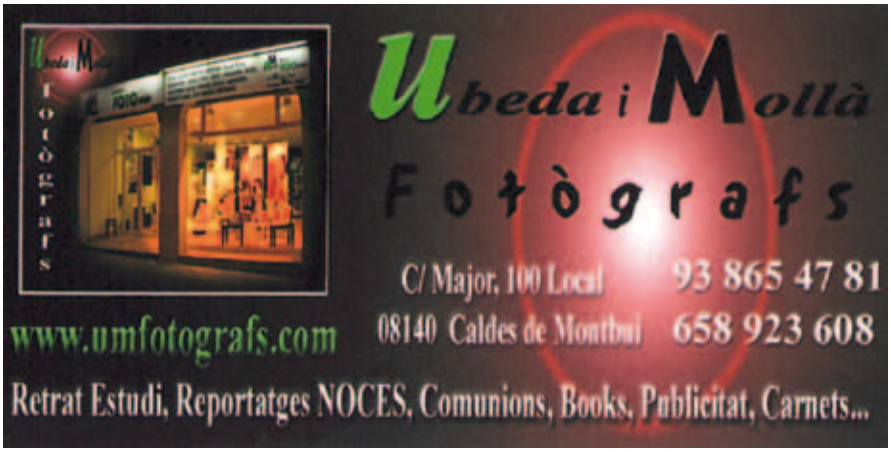
Obres de la sòcia Pilar Alvarado

**Del 13 de març al 5 d'abril**

# Comerç just, productes cooperatius

**Productes d'alimentació**: Cacaus i xocolates, cafès i infusions, pasta, mel, melmelades i molts productes més de gran qualitat. **Productes d'artesania:** decoració, bijuteria, bosses i motxilles, moda, complements i decoració.

## Nou avantatge per als socis de Cooperativa 70




**10%**
de descompte

## Nou avantatge per als socis de Cooperativa 70

**Ecolo Habitat**

**Sistemes per a la Salut i el Benestar Social**

Tel. 93 115 10 63
Fax. 93 865 54 07
Mòbil. 61 88 61 999
www.ecolohabitat.cat
ecolohabitat@ecolohabitat.cat
comandes@ecolohabitat.cat

**Distribució i Venda de Productes a l'engròs i al detall:**

- Essències Florals
- Olis Essencials
- Cosmètica Floral
- FENG-SHUI
- Radioestèsia
- Bioenergètica

**10%**
de descompte

# SERVEIS ALS SOCIS

**Abacus**

Descomptes en productes culturals, educatius, papereria i joguines

A totes les botigues Abacus.
Informeu-vos a Coop70 o a www.abacus.es

**ARC cooperativa**

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

Informeu-vos a la Cooperativa
Tel 938 654 530

**ab serveis**

Instal·ladors d'aire condicionat
15% de descompte en maquinària

Ctra. Parets–Bigues, s/n · Sta. Eulàlia de Ronçana
Tel 938 447 673

**Petrocat**

Descompte fins a 0,07 EURO per litre de gasoil de calefacció

Comandes a la Cooperativa.
Tel 938 654 530

**Bróquetas hotel-balneari ●●●**

Descomptes del 8% al 15% en tècniques termals

Pça. Font del Lleó, 10 · 08140 Caldes de Montbui
Tel 938 650 100

**CICLE VITAL**

Productes ecològics
3% descompte en tots els productes

Font i Boet, 1 · 08140 Caldes de Montbui
Tel. 938 654 500

**cicles 02 oxigen**

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

Avda. Pi i Margall, 13 · 08140 Caldes de Montbui
Tel 938 654 728

1,20 €/h dte. Servei de suport a la llar. 2,00 €/h dte.
Servei de suport a la persona per a majors de 65 anys

Informeu-vos a la Cooperativa
Tel. 938 654 530

**L'HERBOLARI**
*Dietètica i nutrició*

5 % de dte. en herboristeria

Agustí Santa Cruz, 23·08182 Sant Feliu de Codines
Tel 938 662 789

**Ecolo Habitat**

Productes per a la salut i el Benestar Social
10% de descompte

Tel. 931 151 063 · 618 861 999

**VIAJES IBERIA**
GRUPO IBEROSTAR

D'un 5% a un 8% de descompte en viatges de proveïdors propis

Av. Pi i Margall, 50·08140 Caldes de Montbui
Tel. 938 655 170

**Mas perruquers**

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

Pça. Marquès, 10· 08140 Caldes de Montbui
Tel. 938 651 682

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

Tel. 938 662 587 · Mòbil. 600 28 45 49
www.ombranatural.com

# SERVEIS ALS SOCIS

## PAU

10% de descompte en classes particulars i manteniment d'ordinadors a domicili.

660 550 452
pau.informatica@gmail.com

---

5% de descompte sobre els preus de residència, centre de dia, i centre de salut

Av. Catalunya, 264 · Palau Solità i Plegamans
Tel. 931 479 000

---

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

C. Sant Pau, 94 · 08140 Caldes de Montbui
Tel. 938 654 825

---

Psicologia infantil i juvenil
10% de descompte sobre preus de tarifa

Corredossos de Baix, 2 4rt. 2a. · Caldes de Montbui
Tel. 938 655 737 · 685 806 557

---

Descompte del 8% al 15% en tècniques termals

C. Barcelona, 12 · 08140 Caldes de Montbui
Tel. 938 650 150

---

Centre de teràpies naturals

Descompte del 10% en les visites

P. de l'Àngel, 1 pral. 3a.·08140 Caldes de Montbui
Tel. 657 669 435

---

Descompte del 10%

Major, 100 Local · Caldes de Montbui
Tel. 938 654 781 · www.umfotografs.com

---

Descompte del 10% en tots els productes

P.Església, 5
**08140 Caldes de Montbui**
Tel. 938 626 223

Av. Catalunya, 207
**08184 Palau Solità**
Tel. 938 649 471

---

5% descompte en depilació làser (PROVA GRATUÏTA), tractaments spa i d'ungles

C. Buenos Aires, 42· 08140 Caldes de Montbui
Tel. 938 651 363 · 649 446 328

---

Pintura Decorativa
Jose Romero

10% de descompte en treballs de pintura

Tel.i Fax 938 653 693
Mòbil. 687 721 450

---

10% de descompte en serveis de jardineria

Verge del Remei, 15 local 1
08187 Santa Eulàlia de Ronçana
Tel. 934 762 065 · 667 890 553

---

La primera setmana del mes és de prova i gratuïta en la pràctica de l'Aikido

A l'Stage, Folch i Torres, 52 -54 · Caldes de Montbui
Tel. 655 288 057 · www.aikido-sakaki.com

---

Mutualitat de previsió social que ofereix condicions especials per als socis de Coop70

Demana informació a la Cooperativa i t'adreçarem a un comercial per tal que t'assessori.
Tel. 938 654 530

---

10% de descompte en serveis adreçats a la cura de gats i gossos

Buenos Aires, 8
08140 Caldes de Montbui
Tel. 938 650 226 · 606 255 991

PROGRAMACIÓ GENER - MARÇ

# Les activitats dia a dia

## Gener

Divendres 30

**Cine fòrum: *Internacionales en Palestina***
A 2/4 de 8 del vespre
Entrada lliure

## Febrer

Dilluns 2

**Inici del curs de costura**
A 2/4 de 7 de la tarda

Dimarts 3

**Inici del curs de Tai Chi - Qi Gong**
A 2/4 de 10 del matí

**Inici del curs d'usuari de l'ordinador personal**
A les 6 de la tarda

Dimecres 4

**Inici del curs de Chi Kung**
A les 10 del matí

**Inici del taller de Patchwork**
A les 4 de la tarda

Dimarts 10

**Inici del curs d'iniciació a la borsa**
A les 7 de la tarda

Divendres 13

**Cine fòrum: *Líneas discontínuas***
A 2/4 de 8 del vespre
Entrada lliure

**Inauguració exposió Brodats i costura *Mercè Plantada i Maite Santacreu***
A les 8 del vespre

Divendres 27

**Cine fòrum: *Poder, disidencia y racismo***
A 2/4 de 8 del vespre
Entrada lliure

## Març

Divendres 13

**Cine fòrum: *Tierra de mujeres***
A 2/4 de 8 del vespre
Entrada lliure

**Inauguració exposició de pintura *Pilar Alvarado***
A les 8 del vespre

Dimecres 18

**Excursió a Reus**
Horari per confirmar

Divendres 27

**Cine fòrum: *Lucio***
A 2/4 de 8 del vespre
Entrada lliure

## Necessitem el teu correu electrònic

Si ens feu arribar un correu electrònic a coop70@cooperativa70.coop des de la vostra adreça email, us podrem informar i recordar les activitats que us oferim, dels nous serveis i de tot allò que creiem que pot ser del vostre interès.

**I si ho demanes, t'enviarem aquest butlletí en format PDF**