



coopsetanta

Butlletí informatiu de
Cooperativa 70

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

Número 21
Gener - Abril 2010

Incorporem
programari lliure als
ordinadors de la sala
d'informàtica

En aquest butlletí...



Programari lliure a la Cooperativa
Pàgina 9



Excursió a Vilafranca de Conflent
Pàgina 6



Cinemes COOP
Pàgina 4



Els dinars a la Cooperativa
Pàgina 9

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. No és necessari saber cosir, ja que el patch es pot també enganxar, punxar... A les nostres classes de Patchwork, cadascú dissenya el seu projecte i 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.

A partir de febrer · Els dimecres, de 4 de a 6 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 tècniques bàsiques que ens permetran treballar sobre la nostra roba.

Tornem el mes de febrer · Els dilluns, de 2/4 de 7 a 2/4 de 9 del vespre · Preu: 35 euros mensuals

La nostra aula d'informàtica



Introducció a la informàtica (programari lliure)

En aquest curs treballarem amb aplicacions de **programari lliure**. Per una banda, coneixerem el més essencial per a l'usuari del sistema operatiu **Linux-Ubuntu** i treballarem amb les aplicacions d'ofimàtica d'**OpenOffice**, el programa Gimp de tractament de la imatge i amb recursos multimèdia. També ens introduïrem en el coneixement d'INTERNET i algunes de les possibilitats que ens ofereix.

Del 8 de febrer al 29 de març · Dilluns i dimecres, de 2/4 de 6 a 2/4 de 8 del vespre · Preu: 150 euros

Salut

Reeducació i consciència corporal



Reconeixerem emocions i dolors ocults que ens bloquegen i restablirem l'equilibri corporal.

El curs s'orienta a combatre aspectes com els problemes musculars, articulars i ossis, les disfuncions orgàniques, mecàniques i estructurals i els problemes posturals, estètics i de falta de concentració.

**Tornem l'1 de febrer · Els dilluns · Grup matí: de 10 del matí a 2/4 de 12 del migdia.
Grup tarda: d'1/4 de 4 a 3/4 de 5 de la tarda
Preu: 45 euros mensuals**

Introducció al Shiatsu (massatge tradicional japonès)



El Shiatsu és un massatge terapèutic tradicional japonès que cada dia està més estès a occident, i té com a objectiu restablir l'equilibri de la salut i corregir desharmonies internes i del sistema locomotor.

En aquestes teràpies és important que el pacient s'hi impliqui de manera activa. Normalment se li proporcionen un seguit de recomanacions dietètiques i se li proposen diferents estiraments, tècniques de treball corporal o de millora d'hàbits posturals.

**Els dissabtes 6 i 20 de febrer, 6 i 20 de març i 10 i 24 d'abril d'11 del matí a 2 de la tarda.
Dia 30 de gener, sessió de demostració gratuïta
Preu: 45 euros mensuals**

Lleure

Mostra de jocs de taula



Presentació i introducció a diversos jocs de taula no convencionals. Vine si vols sortir dels típics Parxís i La Oca i no saps com decidir-te davant l'oferta comercial actual. Coneixeràs jocs nous, amens, divertits i fins i tot una mica transgressors. Bon humor i diversió estan assegurats, t'hi esperem!

Organitzat amb:



Els divendres , 5 de febrer, 5 de març i 16 d'abril · De 6 de la tarda a 2/4 de 9 del vespre · Activitat gratuïta

Cinemes.coop

La nostra veu, la nostra ànima

El Cicle de Cinefòrum de la Cooperativa ens proposa un intens recorregut per diferents conflictes i lluites populars. El mes de febrer, en coorganització amb la Plataforma *"Caldes de Montbui Decideix"* oferim dos documentals força relacionats amb la propera consulta popular del 28 de febrer. El mes de març sabrem més del conflicte colombià amb *"Guerrilla girl"* i del conflicte basc amb *"La pelota vasca"*. *"Una fuerza más poderosa"* (Un siglo de conflictos no violentos), en dues sessions, ens mostrarà com, en paraules de Desmond Tutu *"quan la gent vol ser lliure... no hi ha res que l'aturi"*. Tot plegat, uns llargmetratges que descriuen part de la nostra història, de la nostra veu, i la nostra ànima.

SETMANA TRÀGICA



LA CIUTAT CREMADA

Una pel·lícula d'Antoni Ribas

Divendres 12 de febrer a 2/4 de 8 del vespre



A partir dels esdeveniments que van desembocar en la Setmana Tràgica, la pel·lícula mostra una visió de la Catalunya de principis de segle: la burgesia catalana, la Lliga Regionalista (partit burgès catalanista que va organitzar el pistolisme de mercenaris pagats per la patronal per a assassinar als líders obrers), el naixement del moviment obrer anarcosindicalista català, la crema d'esglésies a Barcelona i altres aspectes d'aquesta època convulsa.

SOBRE CATALUNYA



CATALUÑA ESPANYA

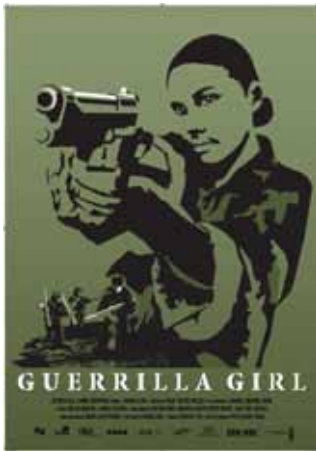
Una pel·lícula d'Isona Passola

Divendres 26 de febrer a 2/4 de 8 del vespre



"Cataluña Espanya" és un documental sobre el diàleg en la relació entre Catalunya i Espanya, des del punt de vista econòmic, filosòfic i històric, no polític. Per això entrevista pensadors coneguts que han reflexionat sobre el tema des del punt de vista teòric. Aquest documental pretén ser un element de reflexió sobre les tensions territorials que existeixen a Espanya per obrir punts de vista des de la màxima llibertat d'expressió.

UNA DONA A LES FARC



Guerrilla Girl (54')

Una pel·lícula de Frank Piasecki Poulsen

Divendres 12 de març a 2/4 de 8 del vespre

Amagat en la profunditat de la selva colombiana es troba un camp d'entrenament de les Forces Armades Revolucionàries de Colòmbia (FARC). El director danès Frank P. Poulsen i el seu equip van creuar la frontera clandestinament i van assolir arribar a aquest campament mòbil per a documentar la preparació d'Isabel, de 21 anys, per a lluitar contra el règim. Això ens aproxima a una visió del rostre humà dels combatents.

SOBRE EUSKADI



LA PELOTA VASCA (115')

Una pel·lícula de Julio Medem

Divendres 26 de març a 2/4 de 8 del vespre

El conflicte basc és analitzat i comentat per setanta persones davant la càmera de Medem en típics espais de la geografia d'Euskadi: frontons, penya-segats, platges, forests de caserius. Des de la diversitat d'aquestes veus Julio Medem compona un complex teixit d'opinions i moments històrics concebut des d'un doble compromís ètic: l'oposició a la violència i la invitació a un diàleg polític. Un exercici de llibertat d'expressió que no va rebre la comprensió de tots els sectors a Espanya.

UN SEGLE DE CONFLICTES NO-VIOLENTS



UNA FUERZA MÁS PODEROSA (180')

Una producció d'Steve York

Divendres 9 d'abril a 2/4 de 8 del vespre (Part I)

Divendres 23 d'abril a 2/4 de 8 del vespre (Part II)

Aquest documental tracta sobre moviments populars que lluiten contra règims o forces militars aferrades al poder amb armes diferents als fusells i les bales, a partir de la no-violència. Boicots, renúncies i desobediència civil són recursos de resistència davant les operacions dels governants que sovint aconseguixen una alta adhesió popular.

ENTRADA LLIURE A TOTES LES SESSIONS

Exposicions

Fotografia

Venècia i les illes de la Llacuna



Obres del soci Fulgenci Farré Mestre.
19 de febrer, a les 7 de la tarda, inauguració i xerrada-col·loqui.
Exposició fins el 21 de març
Entrada lliure

Pintura

Eines de naufrag



Obres del soci Antoni Carné
Inauguració divendres 9 d'abril
a les 8 de la tarda.
Exposició fins el 2 de maig

Entrada lliure

Excursió

Catalunya Nord

Vilafranca de Conflent Cova Les Grans Canaletes



Sortida de Barcelona direcció Puigcerdà. Tot veient poblacions típiques de muntanya i un paisatge meravellós de la vall, arribarem a la població de Vilafranca de Conflent, ciutat fundada entre el 1088 i el 1090 pel comte de Cerdanya Guillem Jordà.

L'any 1092 Guillaume Raymond, comte de la Cerdanya, atorga la carta de fundació de la vil·la; on els privilegis i les exempcions fiscals afavoririen tots aquells que desitgessin instal·lar-s'hi. Això determina la construcció d'un primer recinte fortificat que es veu ampliat i reforçat amb el ritme del creixement econòmic de la vil·la, en els segles XII, XIII i XIV. En conjunt, la vila ens ofereix un recorregut de gran interès històric i arquitectònic.

Tot seguit visitarem la cova Grans Canaletes, reconeguda com una de les més importants de Catalunya. Allí dins tot és espectacular. Amb els seus 26,5 km topografiats constitueix una xarxa de galeries i sales d'extraordinari interès.

El 1978, Edmond Delonca va trobar Henri Salvayre, hidrogeòleg i especialista del món subterrani i junts van començar l'exploració que permeté descobrir la sala blanca el 8 de maig de 1982, i arreglar la cova per fer una part turísticament visitable.

Diumenge 18 d'abril
Hora de sortida a confirmar
Preu: 49,50 euros

Drets i deures de la persona consumidora

Les rebaixes

Davant la campanya de rebaixes cal tenir en compte criteris de consum responsable i estar al cas dels drets i deures que ens afecten com a consumidors. Recollim els consells de l'Agència Catalana del Consum.



De cara a la campanya de rebaixes, tant d'estiu que comença l'1 de juliol a tot Catalunya i que finalitza el 31 d'agost (ambdós inclosos), com d'hivern que comença el 7 de gener i finalitza el 6 de març (ambdós inclosos), l'Agència Catalana del Consum recorda que fer rebaixes és una decisió de cada comerciant, el qual també en decideix la durada que pot oscil·lar entre una setmana com a mínim i dos mesos com a màxim.

L'Agència Catalana del Consum recomana a les persones consumidores i usuàries seguir els consells següents:

- Feu una llista dels productes que us interessin, d'acord amb el vostre pressupost.
- Compareu els preus. El preu rebaixat ha de constar sempre al costat del preu no rebaixat, tant a l'aparador com a l'interior de l'establiment.
- Examineu el producte, que ha de tenir la mateixa qualitat i garantia que té a preu no rebaixat i que no ha de tenir defectes.
- Diferencieu entre les vendes de rebaixes i altres tipus de vendes a preus inferiors als habituals com ara les vendes en liquidació, les vendes de saldos i les ofertes. Els productes rebaixats han d'estar diferenciats de la resta.
- Comproveu si l'establiment admet les targetes de crèdit com a forma de pagament habitual. Si és així, també ha d'admetre aquest sistema en període de rebaixes.
- Llegiu detingudament les etiquetes, les instruccions d'ús i les característiques del producte. Els productes han d'estar etiquetats en català i/o castellà.
- Demaneu i conserveu el tiquet de compra o la factura, ja que n'és la garantia. També cal que conserveu els catàlegs comercials i la publicitat del producte juntament amb les seves característiques. Si detecteu defectes en el producte, cal que us dirigiu a l'establiment on l'heu adquirit i els adjunteu el tiquet o la factura de compra.
- Pregunteu al comerciant per la possibilitat de canviar el producte i les condicions en què es pot fer aquest canvi. L'establiment no té l'obligació de canviar un producte que està en perfecte estat, a menys que ho anunciï.
- Tots els comerços han de disposar de fulls oficials de reclamació/denúncia.

Nous avantatges per als socis



15% de descompte sobre els nostres honoraris als socis de Cooperativa 70
Informació sense compromís

C/ Sant Pau, 24 · 08140 Caldes de Montbui
 Telèfon 93 865 38 90 · Fax 93 865 50 03
 despatx@pradasimarti.com



c/Pare Poch 44_08140 Caldes de Montbui_Barcelona_T938652896
 WWW.ARQUIMES.COM

15% de descompte + altres avantatges per als socis

- Arquitectura
- Enginyeria
- Gestió Tècnica
- Urbanisme
- Projectes d'edificació residencial, equipament i industrial
- Estudis d'edificabilitat
- Cèduls d'habitabilitat
- Projectes d'activitats
- Projectes d'instal·lacions
- Gestions davant organismes oficials

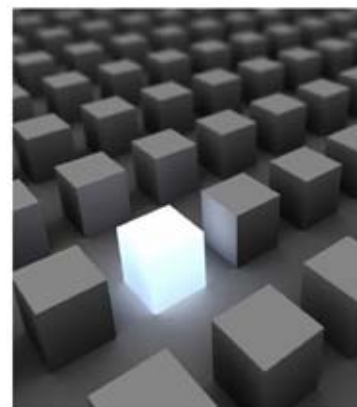


És un concepte empresarial innovador, que aspira a millorar la qualitat de vida del petit empresari aportant solucions a les seves necessitats de negoci. Gestrategia pretén ser un recurs assequible, eficaç i que aportï valor i diferenciació respecte de la resta.

Els nostres serveis són una opció o recurs a qualsevol professional, autònom o microempresa que desitgi millorar el seu negoci a través d'una gestió de qualitat que marqui la diferència. A Gestrategia oferim: assessorament estratègic, formació empresarial, plans de millora de negoci, i d'altres serveis especialitzats.

Escoltem, proposem i realitzem tot el que estigui al nostre abast per a facilitar l'èxit de del teu negoci.

619.933.826 info@gestrategia.es www.gestrategia.es
descompte del 10% en tots els serveis



Creativecharts te un sol propòsit: comunicar de forma eficaç els seus continguts.

Ja sigui en disseny de websites, imatge corporativa o bé en presentacions d'empresa o projecte,... la nostra creativitat és un segell diferenciador. Aportem als continguts dels nostres clients personalitat pròpia, fent que conseqüències comunicin idees i conceptes d'una forma clara i positiva.

Amb Creativecharts tindrà grans avantatges: atenció personalitzada, estalvi de temps, reforçar la seva imatge professional, millorar la qualitat de la seva comunicació empresarial, i si ho desitja li oferim la possibilitat de gestionar el seu projecte online.

Estem al seu servei.

617.788.487 info@creativecharts.es www.creativecharts.es
descompte del 10% en tots els serveis



Programari lliure a COOP 70

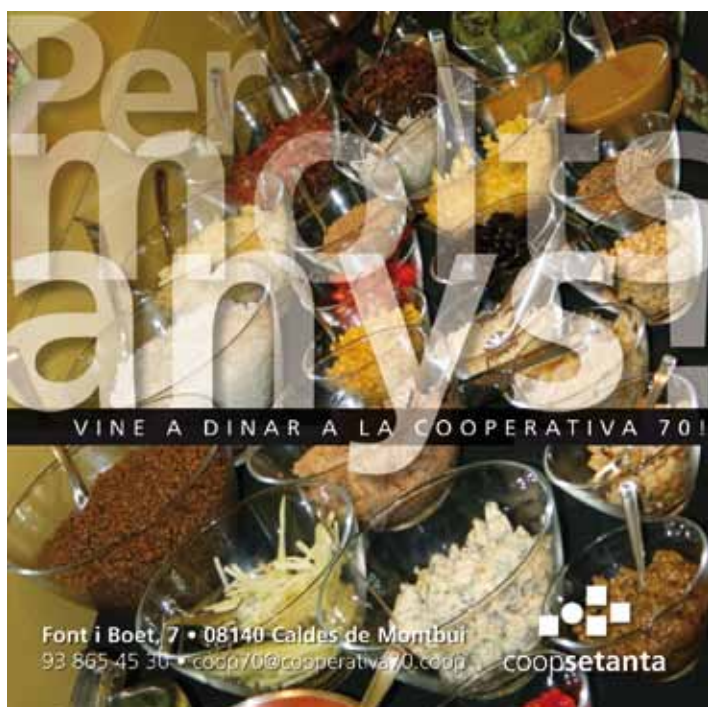


Cooperativa 70 ha instal·lat programari lliure a tots els ordinadors de la seva sala d'informàtica. El programari lliure és el programari que pot ser usat, estudiat i modificat sense restriccions, i que pot ser copiat i redistribuït bé en una versió modificada o sense modificar sense cap restricció, o bé amb unes restriccions mínimes per garantir que els futurs destinataris també tindran aquests drets. D'aquesta manera, el coneixement, el desenvolupament del programari, sempre està a disposició de la comunitat de manera gratuïta.

Les aplicacions més conegudes que s'han instal·lat a la Cooperativa són l'Ubuntu—una distribució del sistema operatiu GNU/Linux—, l'OpenOffice —aplicacions d'ofimàtica—, i el Gimp —programa de tractament d'imatges.

Aquests programes, a més, són compatibles amb les aplicacions comercials més esteses.

Vine a dinar a la Cooperativa



S'està consolidant l'èxit i la gran acollida del servei de menús diaris de la Cooperativa. Cada dia són més les persones que opten per aquesta oferta basada en un ampli assortit de productes de primera qualitat i la possibilitat de triar un menú equilibrat i sa, ajustat a les necessitats nutritives i als gustos de cadascú.

Ara, a cadascun dels socis i les sòcies, la Cooperativa li enviarà com a obsequi d'aniversari un targetó de 4x3 per a una persona en el servei de dinars, és a dir, que després de dinar a la cooperativa tres vegades, el quart àpat li surt gratuït.

 <p>Abacus Descomptes en productes culturals, educatius, papereria i joguines A totes les botigues Abacus. Informe'u-vos a Coop70 o a www.abacus.es</p>	 <p>Assegurances d'automòbil, llar, vida i accident; plans de pensions i d'estalvi Informe'u-vos a la Cooperativa Tel 93 865 45 30</p>
 <p>FotoSistema 10% de dte. en revelat analògic o digital, o en la compra d'àlbums i marcs. Pi i Margall, 87 · Caldes · 93 865 45 70 · fs27@fotosistema.com Av. St. Esteve, 45 · Castellar · 93 714 28 89 · fs10@fotosistema.com Av. Catalunya, 137 · Parets · 93 562 33 18 · fs48@fotosistema.com</p>	 <p>Instal·ladors d'aire condicionat 15% de descompte en maquinària Ctra. Parets-Bigues, s/n · Sta. Eulàlia de Ronçana Tel 93 844 76 73</p>
 <p>Petrocat Descompte fins a 0,07 EURO per litre de gasoil de calefacció Comandes a la Cooperativa · Tel 93 865 45 30</p>	 <p>BROQUETAS BALNEARI Descomptes del 8% al 15% en tècniques termals Pça. Font del Lleó, 10 · 08140 Caldes de Montbui Tel 93 865 01 00</p>
 <p>CICLE VITAL Productes ecològics 3% descompte en tots els productes Font i Boet, 1 · 08140 Caldes de Montbui Tel. 93 865 45 00</p>	 <p>Entre un 5 i un 10% de descompte en material de muntanya i cicilisme Avda. Pi i Margall, 13 · 08140 Caldes de Montbui Tel 93 865 47 28</p>
 <p>FUNDACIÓ SANTA SUSANNA Descomptes en el Servei de suport a la llar i de suport a la persona. Per a majors de 65 anys Informe'u-vos a la Cooperativa Tel. 93 865 45 30</p>	 <p>L'HERBOLARI Dietètica i nutrició 5 % de dte. en herboristeria Agustí Santa Cruz, 23-08182 Sant Feliu de Codines Tel 93 866 27 89</p>
 <p>Ecolo Habitat Productes per a la salut i el Benestar Social 10% de descompte Tel. 93 115 10 63 · 618 861 999</p>	 <p>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. 93 865 51 70</p>
 <p>@Mas Perruqueria. 10% de descompte els dimarts, dimecres i dijous P. Marquès, 10-08140 Caldes de Montbui · 93 865 16 82</p>	 <p>Entre el 15% i el 20% de descompte sobre preus de tarifa en pintura decorativa Tel. 93 866 25 87 Mòbil. 600 28 45 49</p>
 <p>PAU 10% de descompte en classes particulars i manteniment d'ordinadors a domicili. 660 550 242 pau.informatica@gmail.com</p>	 <p>5% de descompte sobre els preus de residència, centre de dia, i centre de salut Av. Catalunya, 264 Palau Solità i Plegamans Tel. 93 147 90 00</p>

SERVEIS ALS SOCIS

 <p>Entre el 10% i el 15% de descompte en assessoria fiscal, laboral, comptable i jurídica</p> <p>C. Sant Pau, 94 · Caldes de Montbui Tel. 93 865 48 25</p>	 <p>Psicologia infantil i juvenil 10% de dte.</p> <p>Corredossos de Baix, 2 4rt. 2a. · Caldes de Montbui Tel. 93 865 57 37 · 685 806 557</p>
 <p>Descompte del 8% al 15% en tècniques termals</p> <p>C. Barcelona, 12 08140 Caldes de Montbui Tel. 93 865 01 50</p>	 <p>CENTRE ITACA Centre de teràpies naturals Descompte del 10% en les visites Major, 34 B · 08140 Caldes de Montbui Tel. 657 669 435</p>
 <p>10% de Descompte</p> <p>Major, 100 Local · Caldes de Montbui Tel. 93 865 47 81 www.umfotografars.com</p>	 <p>Av. Catalunya, 207 Palau Solità Tel. 93 864 94 71</p> <p>P.Església, 5 Caldes de Montbui Tel. 93 862 62 23</p> <p>10% de Descompte</p>
 <p>5% descompte en tractaments spa i d'ungles.</p> <p>C. Buenos Aires, 42 · 08140 Caldes de Montbui Tel. 93 865 13 63 · 649 446 328</p>	 <p>10% de descompte en treballs de pintura</p> <p>Tel. i Fax 93 865 36 93 Mòbil. 687 721 450</p>
 <p>10% de descompte en serveis de jardineria</p> <p>Verge del Remei, 15 local 1 Santa Eulàlia de Ronçana 93 476 20 65 · 667 890 553</p>	 <p>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</p>
 <p>Mutualitat de previsió social que ofereix condicions especials per als socis de Coop70</p> <p>Demana informació a la Cooperativa i t'adreçarem a un comercial per tal que t'assessori</p>	 <p>10% de descompte en serveis adreçats a la cura de gats i gossos</p> <p>Buenos Aires, 8 · 08140 Caldes de Montbui Tel. 93 865 02 26 · 606 255 991</p>
 <p>JOANMI MIRON 10% de descompte Aigua · Gas · Electricitat Calefacció·Aire Condicionat</p> <p>Calderon de la Barca, 1-3 3r 2a· Caldes de Montbui 93 865 24 94 · 661 84 99 02</p>	 <p>Oferta especial per als socis de Coop70 Informa't a l'Oficina de Caldes Pi i Margall, 71· 93 865 57 95</p>
 <p>10% de descompte en la tramitació</p> <p>Importació de vehicles d'Alemanya Mòbil: 661 856 635 · Fax: 93 715 83 52 info@import-pons.com</p>	<p>Centre Psicològic Caldes INFANTIL - ADOLESCENT - ADULT</p> <p>10% de descompte en les sessions</p>  <p>Plaça Marquès, 12 Caldes de Montbui· 93 862 5192</p>

Les activitats dia a dia

Gener

Dissabte 30

Sessió demostració Shiatsu
A les 11 del matí

Febrer

Dilluns 1

Inici grup de Reeducació Corporal

Grup matí: de 10 a 2/4 de 12
Grup tarda: d'1/4 de 4 a 3/4 de 5

Continuació del taller de Costura
A 2/4 de 7 de la tarda

Dimecres 3

Continuació taller de Patchwork
A les 4 de la tarda

Divendres 5

Mostra de jocs de taula
A les 6 de la tarda

Dissabte 6

Inici curs d'introducció al Shiatsu
A les 11 del matí

Dilluns 8

Inici del curs d'informàtica Programari Lliure
A 2/4 de 6 de la tarda

Divendres 12

Cinemes.coop
La Ciutat Cremada
A 2/4 de 8 del vespre

Divendres 19

Xerrada Col·loqui i Inauguració
Exposició fotogràfica del soci
Fulgenci Farré
Venècia i les illes de la Llacuna
A les 7 de la tarda

Divendres 26

Cinemes.coop
Cataluña Espanya
A 2/4 de 8 del vespre

Març

Divendres 5

Mostra de jocs de taula
A les 6 de la tarda

Divendres 12

Cinemes.coop
Guerrilla Girl
A 2/4 de 8 del vespre

Divendres 26

Cinemes.coop
La pelota vasca
A 2/4 de 8 del vespre

Abril

Divendres 9

Cinemes.coop
La fuerza más poderosa (part I)
A 2/4 de 8 del vespre

Inauguració exposició
Obres soci Antoni Carné
A les 8 del vespre

Divendres 16

Mostra de jocs de taula
A les 6 de la tarda

Diumenge 18

Excursió
Vilafranca de Conflent.
Cova les grans Canaletas
Hora sortida per confirmar

Divendres 23

Cinemes.coop
La fuerza más poderosa (part II)
A 2/4 de 8 del vespre

VINE A DINAR A LA COOPERATIVA

