



coopsetanta

Butlletí informatiu de  
Cooperativa 70

C. Font i Boet, 7 · Caldes de Montbui  
Tel. 93 865 45 30

Número 11  
Setembre - Desembre de 2006

Les activitats de  
2005 han comptat  
amb gairebé 2.700  
participants

# D'un cop d'ull



Assemblea Ordinària 2006  
i elecció de Consellers

Pàgines 2 a 5



Xerrada del Director del  
Centre UNESCO de Catalunya

Pàgina 12



**Deu anys de castellers a Caldes**

Exposició fotogràfica sobre els  
deu anys de la colla Castellers de  
Caldes i taller sobre els castells.

Pàgina 10



**Àmplia oferta de cursos i tallers**

Cursos de cuina, de correcció postural,  
d'edició de fotografia i vídeo amb ordina-  
dor, d'iniciació a l'anglès...

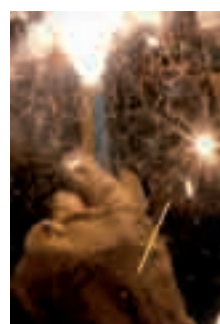
Pàgines 6 i 7



**Més compres col·lectives**

Pel·lícules i jocs infantils en  
català amb un preu per so-  
cis un 15% per sota el PVP.

Pàgina 17



**Curs i concurs de fotografia**

En col·laboració amb el Ball  
de Diables de Caldes de  
Montbui.

Pàgines 8 i 9

# Assemblea 2006

**Durant la l'Assemblea Ordinària de Socis de Cooperativa 70, celebrada el dia 2 de juliol, es van aprovar els comptes i l'aplicació de resultats de l'exercici 2005, es va comunicar als socis l'evolució de la Cooperativa en el mateix exercici i es van comentar els esdeveniments més importants del primer semestre de 2006. Després es va celebrar l'Assemblea Extraordinària, en què es van produir votacions al Consell i va resultar escollida la llista de continuïtat proposada pel Consell.**

L'informe de gestió de l'any 2005 va repassar el nivell d'assoliment dels objectius assenyalats per aquest exercici en el diversos àmbits d'acció de la Cooperativa.

L'oferta d'activitats del Local Social, els programes de foment de consum responsable i dels valors cívics, l'increment i rejueniment de la massa social, la promoció del cooperativisme i l'economia social o la intervenció en àmbits d'interès social van ser alguns dels punts més destacats del resum de l'any 2005 i del primer semestre de l'any 2006.

## Alta participació en les activitats

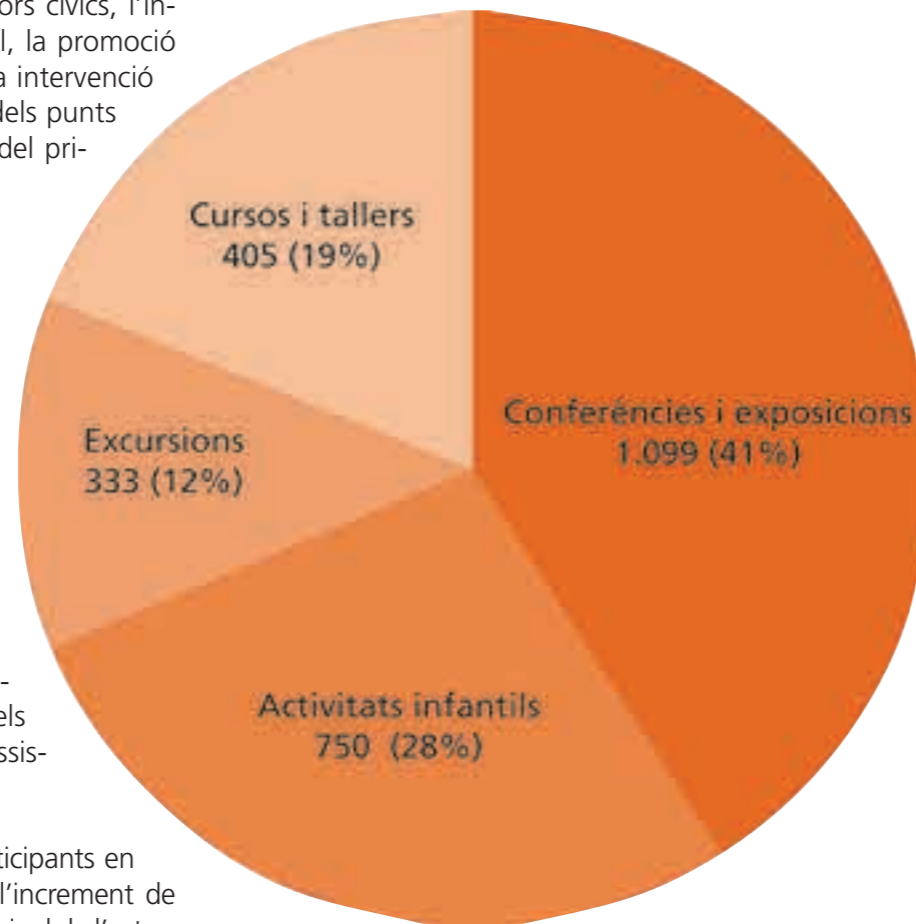
Un primer element de valoració del grau de consolidació de l'actual projecte de Cooperativa 70 és l'acolliment de les diverses activitats programades durant tot l'any. En total, **2.686 persones** han participat en les diverses activitats proposades des de la Cooperativa durant l'any 2005.

Les conferències, xerrades i exposicions, activitats que per la seva naturalesa admeten un volum de públic més elevat, són els tipus d'activitat que han acumulat més assistents (1.099).

També cal destacar el gran nombre de participants en les activitats infantils (750), que es deu a l'increment de l'oferta en aquest àmbit com a element principal de l'estratègia de renovació i rejueniment de la massa social de la Cooperativa, amb l'objectiu d'atraure famílies joves.

## Un model econòmicament sostenible

Les activitats realitzades dins les programacions de l'any 2005 han estat equilibrades des del punt de vista econòmic.



Participants en les activitats de Cooperativa 70

## ASSEMBLEA 2006

Globalment, el cost de la seva realització ha estat compensat pel preu que han pagat els participants, de manera que es consolida la sostenibilitat del model.

## Més socis i més joves

Un altre dels objectius per a 2005 era continuar la línia de creixement de la massa social i, a més, incorporar nous socis més joves que la mitjana actual.

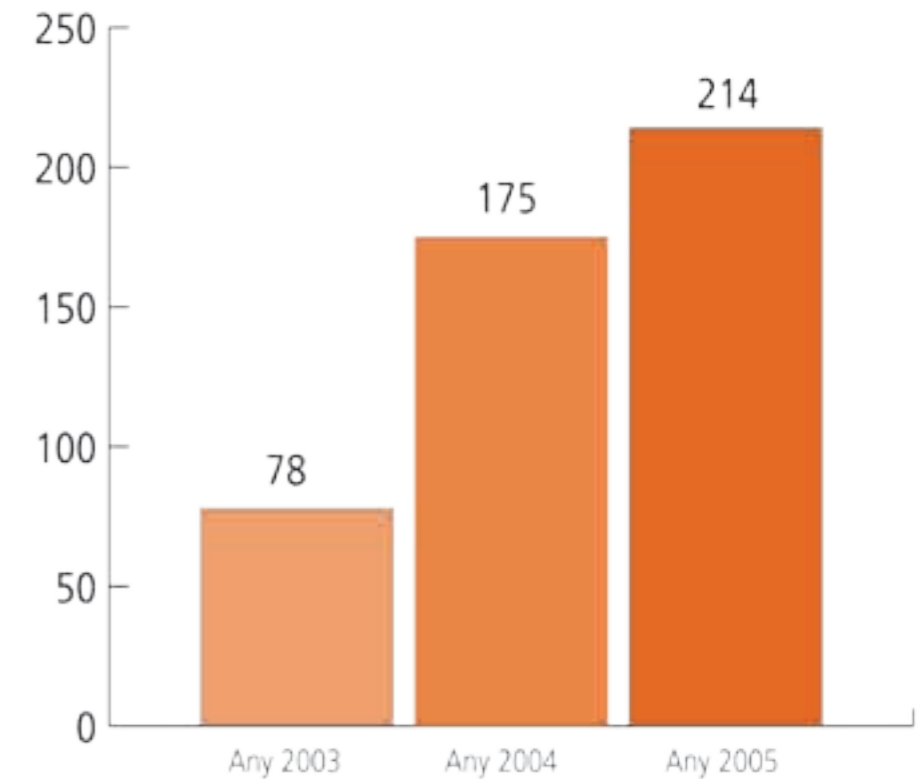
L'any 2005 s'han donat d'alta un total de 214 socis titulars amb un increment del 22% respecte a la mateixa dada corresponent a l'any 2004. La mitjana d'edat dels socis donats d'alta l'any 2005 se situa en els 46,60 anys, mentre que la mitjana dels nous socis inscrits entre agost i desembre de 2004 era de més de 54 anys.

Durant l'any 2005, a més, es van expedir 452 carnets de socis beneficiaris, de manera que assolíem els 1.075 socis beneficiaris registrats.

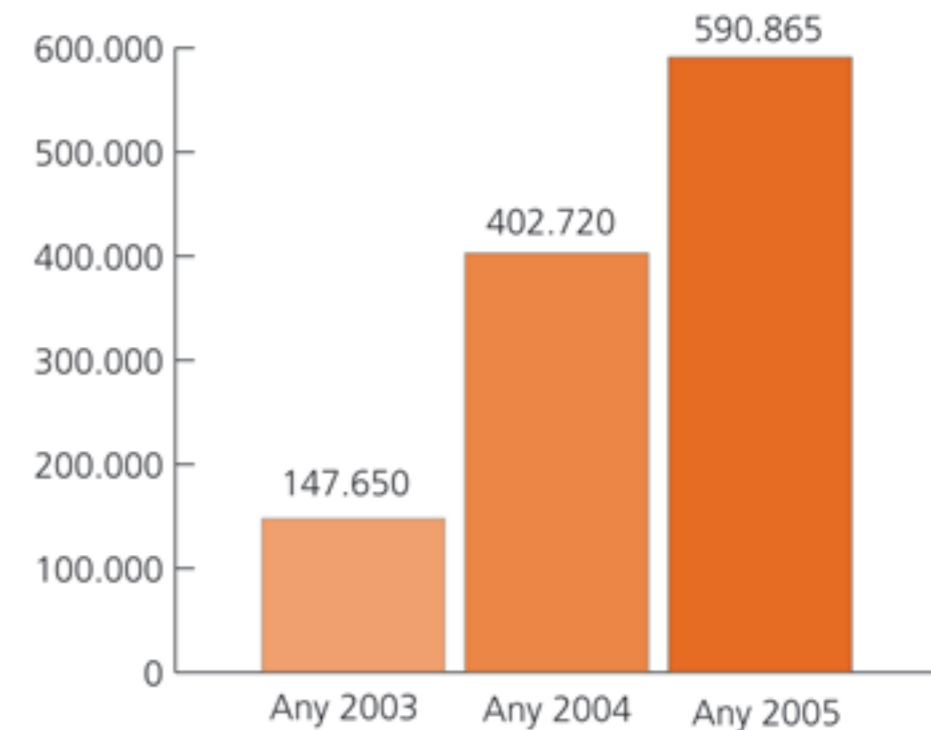
## Compres col·lectives i convenis amb tercers

En el capítol de l'oferta d'avantatges per als socis en l'adquisició de bens i serveis, destaca la creació de les "Compres col·lectives", que consisteixen en la selecció de productes de primera qualitat, la seva adquisició en condicions avantatjoses gràcies a la concentració de la demanda a la Cooperativa i l'oferiment als socis d'aquests productes en unes condicions de preu molt per sota del mercat.

L'oli verge amb Denominació d'Origen i de cooperatives catalanes, quatre referències de vi, els descodificadors de Televisió Digital Terrestre i els productes de comerç just, d'alimentació i artesania, constitueixen l'as-



Evolució de les altes de socis (2003 - 2005)



Vendes de gas-oil calefacció, per anys (2003-2005)

sortit de productes que s'ofereix sota aquesta modalitat de servei als socis.

Pel que fa a acords amb terceres empreses, es van incorporar nous convenis amb terceres empreses, entre els que destaquem el descompte en els serveis de Residencial Palau i una empresa de col·locació de parquet i empostissats exteriors de fusta.

Tant els convenis com les compres col·lectives estan tenint una gran acollida entre els socis. Per exemple, de març a desembre es van vendre al nostre Local 624 garrafes de 5 litres d'oli, és a dir, 3.120 litres, i en només dos mesos i mig els socis van adquirir 57 aparells de descodificació de la Televisió Digital Terrestre

D'altra banda, també s'ha detectat un fort increment de la demanda dels socis dels productes i serveis que ja s'oferien abans de 2005. Destaca especialment el cas del gas-oil de calefacció, que amb 590.865 litres presenta un increment del 46,7% respecte a l'any anterior, amb un estalvi global de més de 17.000 euros, sobre 29 euros per comanda.



Oriol Molera, gerent, dret a l'esquerra, Carme Rico, presidenta i Josep M. Ibars, vicepresident.

### Consum responsable

Un altre dels objectius fonamentals per aquest exercici era l'increment de les activitats orientades al foment del consum responsable. Per una banda, en el butlletí s'han publicat articles d'informació en matèria de consum sobre aspectes com la telefonia i els prefixos de pagament, els contractes amb les companyies subministradores de gas i electricitat, els canvis en la facturació de l'aigua o les alertes per detecció de productes perillosos.

També s'han programat cursos, xerrades i tallers al voltant de la cuina i la nutrició, el comerç just, productes específics com els vins i les xocolates, viatges i vacances, l'etiquetatge dels aliments, o recursos de decoració natalenca, entre molts altres temes.

Mereix un esment especial la participació en el Congrés del Món Rural. Cooperativa 70 hi va participar activament amb l'organització i acolliment d'un dels grups de treball i l'aportació d'una comunicació. L'objectiu era contribuir a un millor coneixement entre consumidors i productors catalans i la divulgació de les repercussions



Una imatge de la sala durant la celebració de l'Assemblea

socials, econòmiques i ambientals del consum de productes alimentaris de proximitat.

### El foment dels valors cívics

Pel que fa a l'altra gran línia de treball de la Cooperativa, el foment de la cooperació i els valors cívics, cal destacar l'inici del cicle de xerrades "Avui parlem amb...". Rafael Ribó, Síndic de Greuges, i Pep Riera, sindicalista de la pagesia, van ser els primers convidats d'un cicle que, ja dins el 2006, continuava amb personalitats com Jordi Pujol, Gabriel Cardona o Carles Capdevila.

L'altre àmbit de desenvolupament d'aquesta tasca de difusió dels valors cívics és l'esport. Cooperativa 70 va intervenir decisivament per a l'elecció de Caldes de Montbui com a municipi-pilot del Pla Experimental Esport a l'Escola, impulsat per la Generalitat de Catalunya i que contempla entre els seus objectius el màxim aprofitament del potencial de la pràctica esportiva com activitat educativa i transmissora de valors positius.

Complementàriament, la Cooperativa ha impulsat un programa de treball amb els clubs esportius de Caldes de Montbui i Sant Feliu de Codines en què aquestes entitats es comprometen a la millora del vessant educatiu de la seva activitat.

### Equilibri pressupostari

L'Assemblea va aprovar per unanimitat els comptes de l'exercici 2005, que es van presentar amb un resultat positiu de 59.342 euros, import que concorda amb la política d'equilibri pressupostari, que defuig les pèrdues anuals i, alhora, prioritza l'ús dels recursos en benefici dels socis.

## Assemblea Extraordinària i distribució de càrrecs

Després de l'Assemblea Ordinària es va celebrar l'Extraordinària per a l'elecció de quatre consellers titulars i dos consellers suplents que acabaven el seu mandat de dos anys, i d'un conseller suplent que abandonava el càrrec abans de la finalització del seu mandat.

Van sortir elegits tots els candidats proposats en la llista de continuïtat proposada pel mateix Consell, de manera que Enric Cuartiellas, Josep Maria Ibars, Joan Marès i Carme Rico repeteixen com a titulars i Jordi Tusell com a suplent. Aleyda Riquel i Cesc Valls, també a proposta del Consell, van sortir elegits com a suplents, en substitució, respectivament, de Jaume Ferrer, que va deixar el Consell per raons personals, i Ana M. López, que no es va presentar a la reelecció.

El Comitè de Recursos va quedar constituït pels socis Manuel Albajar, Joaquim Campistron i Francesc Sala com a titulars i Pere Artigas, Guillem Ayora i Salvador Llopis com a suplents.

Els socis Joan Gabarrós, Andreu Obis i Josep Permanyer van ser reelegits per l'Assemblea com a Censors de Comptes.

Posteriorment, el dimarts quatre de juliol, en la primera reunió del Consell Rector sortit de l'Assemblea, es va produir la distribució de càrrecs tal com marquen els Estatuts Socials.

Josep M. Ibars va ser elegit president en substitució de Carme Rico; Joan Marès, vicepresident en substitució de Josep M. Ibars; Jordi Maspons, secretari en substitució de Maribel Poch, qui va passar a ocupar la vicesecretaria en substitució de Joaquim Blanch.

Així el Consell Rector de Cooperativa 70 queda amb la següent composició: Josep M. Ibars, president; Joan Marès, vicepresident; Jordi Maspons, secretari; Maribel Poch vicesecretària; Joaquim Blanch, Enric Cuartiellas, Jaume Codina i Carme Rico vocals; els suplents són José Luis Olmos, Aleyda Riquel, Jordi Tusell i Cesc Valls.

# PROGRAMACIÓ SETEMBRE - DESEMBRE

## Cursos i tallers

Si ni has tocat mai un ordinador...

### Iniciació a l'ordinador personal



Curs adreçat a persones sense cap pràctica ni coneixement en l'ús de l'ordinador. Des del principi, a l'abast de tots. Inclou nocions de navegació per INTERNET **(Curs de 20 hores)**.

Del 27 de setembre al 13 de desembre  
Els dimecres, de 6 a 8 del vespre  
95 euros

### Cursos d'anglès

### Cursos bàsics de llengua anglesa



Ja fa molts anys que el grau de coneixements d'anglès és un factor determinant per a l'accés a multiplicitat de llocs de treball o per a la promoció professional. Avui, a més, amb l'eclosió de l'ús d'INTERNET, les oportunitats d'accés d'informació vàlida amb finalitats professionals, de lleure o culturals, es multipliquen si es coneix aquesta llengua.

#### Curs d'iniciació "Nivell 0"

Curs de nivell bàsic d'anglès adreçat a persones sense cap coneixement previ d'aquesta llengua. Curs orientat a l'adquisició de nocions bàsiques de conversa i d'escriptura. Especialment indicat per navegar per INTERNET i per a tenir un primer contacte amb l'anglès. **(Curs de 50 hores)**

Del 18 de setembre al 20 de desembre  
Dilluns i dimecres de 2/4 de 7 a 2/4 de 9 del vespre  
Preu: 190 EUROS (inclou llibre i diccionari)

#### Curs nivell Preliminary English Test (PET)

Curs adreçat a persones amb coneixements mínims d'anglès. Inclou nocions tant en l'aspecte oral com escrit. A la finalització del curs, els alumnes podran matricular-se en els exàmens del nivell Preliminary English Test amb certificat oficial de la Universitat de Cambridge. **(Curs de 50 hores)**

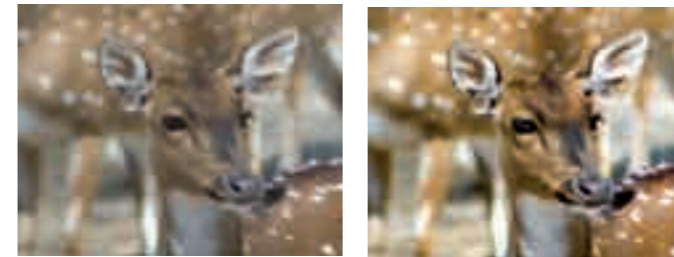
Del 19 de setembre al 19 de desembre  
Dimarts i dijous de 2/4 de 7 a 2/4 de 9 del vespre  
Preu: 190 EUROS (inclou llibre i diccionari)

Aquests cursos s'anul·laran si no s'arriba a un mínim de 6 alumnes per grup.  
L'accés a l'examen dependrà de la valoració del professor respecte al nivell de cada alumne.

## PROGRAMACIÓ SETEMBRE - DESEMBRE

### Edició de vídeo i retoc de fotografies

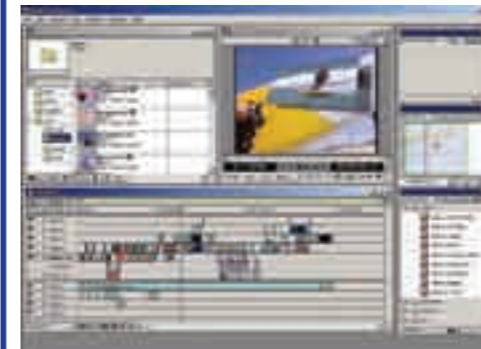
### Retoc fotogràfic amb Photoshop (II)



Aprèn les tècniques que et permetran millorar les teves fotografies digitals i coneix les eines que t'ofereix el programa de retoc fotogràfic més emprat pels professionals. **Aquest curs s'adreça a persones que ja tenen uns coneixements bàsics del programa Photoshop. (Curs de 18 hores)**

Del 16 d'octubre a l'11 de desembre  
Els dilluns, de 7 a 9 del vespre  
Preu: 110 EUROS

### Edició de vídeo amb ordinador



Aprèn a fer anar els programes d'edició de vídeo amb l'ordinador i introdueix-te en els conceptes tècnics i estètics d'un bon muntatge cinematogràfic. Obtindràs unes pel·lícules més amenes i amb una superior coherència narrativa, d'acord amb les normes de la comunicació audiovisual. **(Curs de 10,5 hores)**

Del 19 d'octubre al 30 de novembre  
Els dijous, de 2/4 de 8 a 9 del vespre  
Preu: 75 EUROS

### Juguem amb els sabors

### Curs de cuina



Un curs de cuina per a aprendre i passar-ho bé. Cada sessió farem un menú complet –primer plat, segon plat i postres– amb receptes senzilles de fer però molt originals i amb molta creativitat. Una cuina sorprenent i saborosa a l'abast de tots. **(Curs de 10 hores)**

Del 7 de novembre al 12 de desembre  
Els dimarts, de 2/4 de 6 a 2/4 de 8 del vespre  
Preu: 45 EUROS

### Manualitats per a la llar

### Curs de Patchwork



Curs de tècniques de Patchwork que ens permetran confeccionar un ampli ventall d'objectes de decoració de la llar totalment personals, peces úniques sorgides de la creativitat i la imaginació de cadascú **(Curs de 39 hores)**

Del 19 de setembre al 19 de desembre  
Els dimarts, de 2/4 de 6 a 2/4 de 9 del vespre  
Preu: 110 EUROS

## Curs i concursos de fotografia

# Aprèn i participa

Per segon any consecutiu, la Cooperativa col·labora amb la colla Ball de Diables en el concurs de fotografia del Correfoc. Complementàriament, hem programat el *Curs d'Iniciació a la Fotografia Creativa*.

### Tècnica i creativitat

#### Curs d'introducció a la fotografia creativa

Hem preparat un curs d'iniciació que ens introduirà en les variables que determinen una bona fotografia. Una vegada haurem fet algunes fotografies, a més, aprendrem a manipular-les amb l'ordinador per a millorar-les i acabar-les segons la nostra opció creativa. El curs inclou una sortida el dia 7 d'octubre al Correfoc de Festa Major per tal de fer les fotografies per a participar en el concurs organitzat pel Ball de Diables amb la col·laboració de Cooperativa 70. **(Curs de 10 hores)**.

Del 18 de setembre a l'11 d'octubre  
De 7 a 2/4 de 9 del vespre  
Setembre, dilluns i dimecres; octubre, dimecres  
Preu: 75 EUROS

### Concurs i exposició



#### Concurs fotogràfic del Correfoc

Fes alguna fotografia del Correfoc 2006 del Ball de Diables de Caldes de Montbui, que tindrà lloc el dia 7 d'octubre a les 21.00 h, o de qualsevol acte de la Festa Major de 2006 que tinguin els diables i la bèstia com a protagonistes i participa en el concurs. Visita l'exposició de totes les obres presentades al Local Social de Cooperativa 70.



**Inauguració i lliurament de premis el 10 de novembre a les 8 del vespre**  
**Exposició fins el dia 9 de desembre**  
**Entrada lliure**

Fotografia guanyadora de l'edició de l'any passat del concurs fotogràfic del Correfoc. Obra d'Irene Casanovas Palaudàrias

## Més exposicions a la Cooperativa

**Història del teatre local 1940 - 1990**



Fotografies recollides per Joan Gabarrós  
**Inauguració 8 de setembre a les 8 del vespre**  
**Exposició fins el 30 de setembre**  
**Entrada lliure**

### VI edició del Mercat d'Art



Els socis interessats a exposar pintura en el Mercat d'Art haureu de portar a la Cooperativa, abans del dia 3 de novembre, una fotografia d'una obra recent i el vostre currículum d'artista.

En col·laboració amb:

# 7 d'ART

**Exposició del 15 de desembre al 7 de gener**  
**Inauguració el dia 15 a les 8 del vespre**  
**Entrada lliure**

### Bases del concurs fotogràfic

#### TEMA:

Fotografies del Correfoc 2006 del Ball de Diables de Caldes de Montbui, que tindrà lloc el dia 7 d'octubre a les 9 de la nit, així com de qualsevol acte de la Festa Major de 2006 que tinguin els diables i la bèstia com a protagonistes.

#### PARTICIPANTS:

Tothom qui li agradi el foc i la fotografia.

#### MODALITAT:

En color i/o B/N, fent servir qualsevol tècnica.

#### PRESENTACIÓ:

Les fotografies seran d'un mínim de 20x20 cm i màxim de 20x30 cm, acceptant també qualsevol altre proporció dintre d'aquestes mides. Les obres hauran de ser còpies fotogràfiques i no s'acceptaran impressions. Hauran d'anar muntades sobre cartolina de 30x40 cm. Al dors de cada obra es farà constar un lema. Cal adjuntar un sobre tancat per cada foto presentada amb el lema escrit a l'exterior i amb les dades personals de l'autor a dins (nom, adreça, telèfon i correu electrònic). Cada autor podrà presentar un màxim de 3 fotografies no premiades ni publicades anteriorment. Es valorarà especialment la qualitat artística, la creativitat i l'originalitat de les obres presentades.

#### PREMIS:

- 1r Premi:** 300 euros i la publicació com a cartell del Correfoc 2007,
- 2n Premi:** 200 euros
- 3r Premi:** 100 euros.

Un mateix autor no podrà obtenir més d'un premi. En aquest supòsit, se li reconeixerà el mèrit però només rebrà la quantia del premi més gran, atorgant-se l'altre a la següent foto finalista en condició d'accèsit.

#### LLIURAMENT DE LES FOTOS:

Els originals s'hauran de presentar al Local Social de Cooperativa 70 (Font i Boet, 7 de dilluns a dissabte de 9 a 2/4 de 2 del migdia i de 2/4 de 5 a 2/4 de 9 del vespre) fins el dia 3 de novembre. El veredict i lliurament de premis es farà públic el dia 10 de novembre. Del 10 de novembre al 10 de desembre es farà una exposició de totes les fotografies presentades al Local Social de Cooperativa 70. El jurat estarà format per professionals de la fotografia, artistes i organitzadors. La decisió del jurat serà inapel·lable.

#### ALTRES DETERMINACIONS:

La participació implica l'acceptació d'aquestes bases. L'organització queda facultada per resoldre qualsevol imprevist, segons el seu criteri. Les 10 fotografies finalistes quedaran en poder dels organitzadors. Les obres no premiades ni finalistes es podran recollir al Local Social de Cooperativa 70 fins el 31 de gener del 2007. Passat aquest termini les fotografies no recollides passaran en poder de l'arxiu del Ball de Diables de Caldes de Montbui.

## Exposició fotogràfica sobre els deu anys de Castellers a Caldes i taller de castells



### Taller de Castellers

Com es fa, un castell? Com es prepara i s'assaja? Quins castells són més difícils de carregar i descarregar? Quines són les tècniques que han de dominar els castellers? Què vol dir *3 de 9, folre, manilles, quarts, pinya* i altres expressions pròpies dels castellers? Aquestes i moltes altres preguntes en les contestaran en el Taller de Castells que organitzem Cooperativa 70 i els Castellers de Caldes de Montbui. A més també podrem provar de carregar algun petit castell.

És una activitat adreçada a infants i joves d'entre 4 i 15 anys

### Exposició fotogràfica

#### Deu anys de Castellers a Caldes

Vine a veure magnífiques imatges que resumeixen els deu anys d'activitat dels Castellers de Caldes de Montbui. Una exposició amb tota la força plàstica d'aquesta apassionant tradició catalana, una representació simbòlica de l'efectivitat de la cooperació com a fonament de les relacions humanes.

Inauguració 6 d'octubre a les 8 del vespre  
Exposició fins el 4 de novembre  
Entrada lliure

Divendres 6 d'octubre de  
6 a 8 del vespre  
Activitat gratuïta

## Dues sessions de cinema Infantil



Dues sessions de la sèrie **Contes Animats d'arreu del Món**, que ens presenta rondalles de països molt diferents, Catalunya, Holanda, Taiwan, la Xina, Mongòlia, l'Àrabia, Noruega, Austràlia, Anglaterra, Namíbia...

Els contes, la manera d'explicar-los i de dibuixar-los són diferents, i ens mostren la diversitat d'històries i de maneres d'explicar-les que es troben arreu del món.

Són dues sessions de cinema per a tota la família.

Dissabte 21 d'octubre i  
Dissabte 25 de novembre  
A 2/4 de 6 de la tarda  
Entrada lliure

## Grups de reeducació postural i de consciència corporal

Durant la nostra vida el cos va adquirint diverses postures desequilibrades que ens produeixen fatiga, dolor i malestar.

L'objectiu d'aquests Grups de Reeducació Postural i Consciència Corporal és que cadascú conegui quines són les seves limitacions corporals, descobreixi on es localitzen les seves "tensions reals" i sàpiga per quin motiu són allà.

Mitjançant petits moviments que s'inicien a l'interior d'un mateix, anirem prenent consciència corporal de la unitat del nostre cos, retrobarem emocions i dolors ocults que ens bloquegen, restablirem l'equilibri corporal. D'aquesta manera connectarem amb el nostre cos i amb totes les seves possibilitats portant-lo cap a la salut i el benestar. Aquest curs s'orienta a combatre

- Problemes musculars, articulars i ossis.
- Disfuncions orgàniques, mecàniques i estructurals.
- Problemes posturals, estètics i amb falta de concentració.



Aquest curs començarà el dia 2 d'octubre, es farà els dilluns i els dimecres de 10 a 2/4 de 12 del matí i es mantindrà fins el mes de maig. La inscripció és per mesos, i el cost mensual és de 70 euros.

## Excursions: Sort i la Vall de Bianya

### Sort



Visita a Sort, on podem visitar el casc antic, l'església parroquial de Sant Feliu Màrtir, l'Ermita de Nostra Senyora del Soler i les restes del Castell dels Comtes del Pallars, que conserva un sector d'obra medieval del S. XI - XII, amb dues torres

rodones i un portal d'amples dovelles, finestral gòtic i dues finestres coronelles, que es van aixecar al S. XV, segurament en època dels Cardona, quan era Marquesat del Pallars.

Dijous 28 de setembre  
Sortida les 7 del matí de  
l'estació d'autobusos  
Preu: 38 euros

### La Vall de Bianya



Amb el "Carrilet Verd" anem de Camprodon a Sant Pau de Segúries, on agafem un camí de terra que s'endinsa a la Fageda de Can Mic. Farem una parada per acostar-nos fins al Mirador de la Vall de Bianya i després baixem gaudint d'unes

boniques vistes del poble de Sant Pau. Després, per la via romana, creuarem un petit veïnat de cases de pagès i pararem a la casa de Can Barramba on podrem comprar embotits casolans.

Dijous 26 d'octubre  
Sortida a les 8 del matí de  
l'estació d'autobusos  
Preu: 39 euros

## Cicle de xerrades *Avui parlem amb...*



### **El Centre Unesco de Catalunya**

**Agustí Colomines, director del Centre Unesco de Catalunya**

El Centre Unesco de Catalunya és una ONG a qui la UNESCO reconeix la condició d'entitat amb relacions oficials. La seva funció és difondre els ideals, documents i activitats de la UNESCO en els àmbits educatiu, del patrimoni, d'accés al coneixement i de sostenibilitat ambiental; i fomentar la cultura de la pau, l'educació en valors i en els drets humans, la diversitat cultural i lingüística, i el diàleg interreligiós.

**Dilluns, 25 de setembre a 2/4 de 9 del vespre**



### **La responsabilitat social de les empreses**

**Antoni Comín, professor de Ciències Socials d'ESADE**

Cada vegada són més les empreses que entenen la necessitat d'integrar les preocupacions socials i mediambientals en la seva operativa i en les relacions amb els seus interlocutors, individuals i col·lectius. Es tracta d'una aposta pel progrés social que supera el que és legalment obligat i complementa les funcions òbvies d'oferiment als consumidors de productes i serveis competitiu i d'obtenció de guanys.

**Dilluns, 16 d'octubre a 2/4 de 9 del vespre**



### **La dimensió cívica de Josep Anselm Clavé**

**Joan Giralt, expresident de la Federació de Cors de Clavé**

Josep Anselm Clavé va crear un moviment de cant coral amb un alt nivell de compromís cultural, social i polític. Primer La Aurora, després La Fraternidad i finalment la societat Euterpe, van ser el nucli d'un moviment que es va escampar per tot Catalunya i que va tenir una dimensió i una importància social i cultural de primer ordre. Avui, la Federació de Cors de Clavé aplega gairebé 160 societats corals i 5.000 cantaires.

**Dilluns, 13 de novembre a 2/4 de 9 del vespre**

## Concert de cant coral



La Coral del Centre de Caldes de Montbui i la Macrocoral d'Homes de Cors de Clavé actuaran al Local Social de Cooperativa 70.

L'agrupació calderina ens oferirà una mostra del seu actual repertori. La coral convidada, per la seva banda, està especialitzada en les composicions del mateix Anselm Clavé, concebudes majoritàriament per a cors masculins amb un elevat nombre de components.

**Dissabte, 18 de novembre  
A les 6 de la tarda  
Entrada lliure**

Pau, cultura, educació, medi ambient

## Centre UNESCO de Catalunya

L'any 1984 sis fundacions catalanes van fundar el Centre UNESCO de Catalunya (UNESCOCAT) per a aconseguir una presència oficial de la cultura catalana a la UNESCO, organisme que, a banda de les representacions dels estats que la componen, preveu el reconeixement oficial d'algunes ONG. L'any 1993, la UNESCO va concedir al Centre el rang d'entitat amb relacions oficials i l'any 2003 es va signar un Memoràndum de col·laboració entre la UNESCO i la Generalitat de Catalunya. A més, des de l'any 2002, el Centre va obtenir l'estatut consultiu al Consell Econòmic i Social (ECOSOC) de Nacions Unides.

En dues dècades, el Centre ha assumit iniciatives tan diverses com la conferència sobre la reconstrucció del sistema universitari de Bòsnia i Hercegovina de l'any 1996; el seminari UNESCO sobre l'aplicació del dret a l'autodeterminació com a contribució a la resolució de conflictes, l'any 1998; i el Parlament de les Religions del Món, l'any 2004.

L'any 1999 va rebre l'encàrrec de la Comissió Europea de coordinar i gestionar el projecte PAVEMENT, destinat a prevenir i combatre la discriminació racial. Actualment, i en la mateixa línia, el Centre desenvolupa els projectes europeus TRANSFER i COMPAS.

### Els objectius i les àrees de treball

Els objectius d'UNESCOCAT – Centre UNESCO de Catalunya són difondre els ideals, documents i activitats de la UNESCO en els àmbits educatiu, del patrimoni, d'accés al coneixement i de sostenibilitat ambiental; i fo-

mentar la cultura de la pau, l'educació en valors i en els drets humans, la diversitat cultural i lingüística, i el diàleg interreligiós.

Organitza la seva tasca en les àrees de drets humans, educació, diversitat lingüística, prevenció i resolució de conflictes, sostenibilitat, diversitat cultural i diàleg interreligiós. També ofereix assessorament i programes de formació a les administracions i entitats que impulsen programes relacionats amb els camps d'actuació de l'UNESCOCAT.

### Xarxa Civil

El Centre UNESCO de Catalunya ha construït una xarxa civil que li permet una major eficàcia en la seva tasca de difusió, formació i informació.

Les escoles associades a la UNESCO, el Grup de Biblioteques Catalanes Associades a la UNESCO, les Associacions i Clubs UNESCO, les Càtedres UNESCO i la Xarxa de joves per a la construcció de la pau col·laboren amb el centre a divulgar el missatge de pau, cultura, educació i sostenibilitat de la UNESCO a través de multiplicitat d'activitats i en lligam amb les estructures similars presents a tot el món. Per exemple, les escoles associades inclouen en l'ensenyament els problemes del món i el paper de les organitzacions de les Nacions Unides, la difusió i el respecte als drets humans, el coneixement d'altres països i altres cultures i l'anàlisi de problemes ecològics. A més, les més de 7.000 escoles associades al món mantenen un viu intercanvi d'informació i activitats.



**Visiteu el  
nostre  
lloc web**

**www.cooperativa70.coop**

## Estalvi energètic

# Eficiència a la cuina

### Les neveres i els congeladors

La potència del frigorífic i del congelador no sol ser gaire elevada, acostuma a estar sobre els 150 W, però són dels electrodomèstics que més poden arribar a consumir perquè estan connectats les 24 hores del dia. Per això, és molt important assegurar-se que s'instal·len adequadament i se'n fa un ús idoni.

En primer lloc, cal prendre la precaució de no triar una nevera massa gran per les necessitats familiars, perquè es produirà un consum innecessari, desaprofitat.

L'etiquetatge energètic ens indica l'eficiència de l'aparell. Per exemple, una nevera-congelador de la classe A consumeix uns 340 kWh a l'any, un 48% menys que una de classe D i un 60% menys que una de classe G. En els deu anys de vida útil que se li pressuposa, consumiria 5.100 kWh menys



Les neveres i congeladors poden arribar a acumular un alt consum energètic perquè estan connectats les 24 hores del dia

(l'equivalent a uns 400 euros) que una nevera semblant de la classe G.

Un altre element que influeix sobre el consum d'aquests aparells és la "classe climàtica", és a dir, la temperatura ambient en què els fabricants estimen el rendiment òptim del refrigerador. Aquestes magnituds s'indiquen amb rangs de lletra:

<b>SN'</b>	10° C - 32° C
<b>N'</b>	16° C - 32° C
<b>ST'</b>	18° C - 38° C
<b>T'</b>	18° C - 43° C

El frigorífic ha d'estar allunyat de focus de calor –com els fogons o els forns– i fora de l'abast de la radiació solar. També cal deixar un espai fins la paret perquè hi pugui circular l'aire. La part posterior d'aquests aparells ha d'estar neta i ventilada, perquè si estan en males condicions poden arribar a consumir fins un 30% més.

Les portes han de tancar bé i cal evitar obrir-les i tancar-les contínuament.

En el cas dels aliments cuinats, cal deixar-los refredar a la temperatura ambient abans de posar-los al frigorífic o al congelador, i si volem descongelar un aliment per a consumir-lo l'endemà, és recomanable deixar que es descongeli al frigorífic, per aprofitar el fred que aporta.

La temperatura del frigorífic s'ha de mantenir entre els 3° C i els 5° C, i no convé reduir la temperatura del congelador per sota dels -18° C. Per cada grau més de fred, el consum pot augmentar un 6%.

En cas que es formi gel o gel dins el congelador, s'haurà de descongelar abans que la capa sigui de tres mil·límetres; d'aquesta manera s'evita un consum excessiu de fins a un 30%. Des de fa anys, el mercat ofereix els models *no-frost*, que eviten la generació de gel o gel.

### El rentaplats

A l'hora d'adquirir el rentaplats, a més de parar atenció a la qualificació que consta en l'etiquetatge energètic que porten tots els electrodomèstics, ens assegurarem que adquirim un model amb la grandària adequada, per a evitar sobretot rentades a mitja càrrega.

Cal, doncs, assegurar-nos que només fem servir el rentaplats quan és ben ple. Els programes de mitja càrrega



Els rentaplats actuals ofereixen diversos recursos d'estalvi energètic

gasten menys aigua, però consumeixen pràcticament la mateixa energia.

El cost energètic més important de l'ús del rentaplats es deriva de l'energia necessària per a elevar la temperatura del aigua. Per això, molts fabricants ofereixen els programes ecològics o econòmics, en què l'aigua no supera els 50° C. També existeixen els rentaplats bitèrmics, que tenen una presa independent per a l'aigua calenta, de manera que arriba directament de l'escalfador o la caldera i s'estalvia energia. És convenient esbandir la vaixel·la a l'aigüera abans de posar-la al rentaplats, perquè així podreu triar els programes de menor consum.

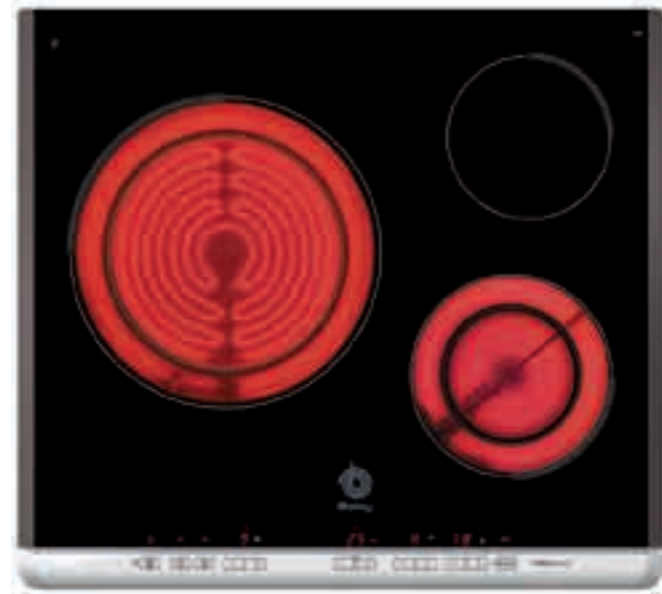
### Cuines i forns

Els forns microones estalvien temps i consumeixen menys energia que els convencionals. Cal evitar obrir el forn més vegades de les imprescindibles, perquè cada vegada que s'obre la porta del forn es perd fins el 20% de la calor acumulada. El rellotge amb timbre avisador





Obrir innecessàriament la porta del forn provoca la pèrdua aproximada del 20% de la temperatura assolida.



És aconsellable desconnectar les plaques vitroceràmiques uns cinc minuts abans de la finalització de la cocció per a aprofitar el calor residual.

del forn és un bon recurs per a evitar aquestes despeses innecessàries d'energia.

Quan ens disposem a fer servir el forn, cal programar exactament la temperatura de cocció òptima. Pel fet de programar temperatures superiors, el forn no s'escalfarà més de pressa. El forn, a més, es pot apagar uns cinc minuts abans de la finalització de la cocció per a aprofitar el calor residual.

Quan sigui possible, farem servir recipients de vidre, que retenen la calor amb més facilitat i permeten cuinar a temperatures més baixes.

També es poden prendre precaucions per a evitar malbaratament econòmic als fogons de la cuina. Les olles a pressió estalvien energia. Cal emprar recipients

que cobreixin la totalitat de l'àrea de foc o escalfor i que siguin adients pel tipus de cuina (gas, elèctrica o vitroceràmica), i que tinguin tapadores que ajustin bé. Un recipient que deixa a l'aire dos o tres centímetres de la zona de cocció està provocant la pèrdua de la meitat de l'energia consumida. Intentarem cobrir els recipients amb les tapadores sempre que sigui possible i fer servir l'aigua estrictament imprescindible per a la cocció.

Si disposeu de cuina elèctrica o vitroceràmica, podeu apagar-la uns cinc minuts abans de completar-se la cocció, de manera que s'aprofita el calor residual.

A l'estiu, a més, cuinar a les hores en què l'ambient és més fresc, fer servir el microones en comptes del forn i, en general, evitar emissions de calor innecessàries repercuteix en l'estalvi energètic en l'ús de l'aire condicionat.



Els forns microones consumeixen menys energia que els forns tradicionals.

## Més productes i serveis per als socis Pel·lícules i jocs infantils en català un 15% més barats

Dins el servei que denominem "**Compres col·lectives**", hem incorporat un ampli assortit de pel·lícules i jocs infantils en DVD i CD, tots en català, i que tenen com a característica fonamental una decidida vocació educativa. A més, aquests productes s'ofereixen als socis a un preu avançatjós, **sobre un 15% per sota del preu de venda al públic.**

Amb aquesta nova gamma de productes la Cooperativa incrementa l'oferta de les compres col·lectives.

Hi ha pocs establiments amb un assortit ampli i ben organitzat de pel·lícules infantils en català i de determinats jocs amb una difusió comercial menor però de gran qualitat educativa. Per això, la Cooperativa ha trobat oportú, a banda de l'avantatge econòmic, facilitar als socis l'accés a aquests productes culturals.



## Nou conveni: 10% de descompte per visita



# CENTRE ITACA

Plaça de l'Àngel, 1, pral. 3<sup>a</sup>  
08140 Caldes de Montbui  
Tel. 657 669 435  
E-mail: centre-itaca@hotmail.com

**TERÀPIA FLORAL  
HOMEOPATIA  
ASTROLOGIA  
REFLEXOLOGIA**

**Artesania de comerç just  
Nous productes !**



15% de descompte per als socis en tots aquests productes

**Alimentació  
de comerç just**



**Vins de cooperatives catalanes**



El Codolar Jove  
3,95 € garrafa de 2 l.



El Codolar Criança  
4,95 € garrafa de 2 l.



Vi Blanc de Serè  
4,10 € l'ampolla



Vi negre Costers de Gravet  
11,00 € l'ampolla

**Tenim un gran oli. Tasta'l**



L'oli de la nostra nova compra col·lectiva és un magnífic verge extra de Denominació d'Origen Les Garrigues produït per la Cooperativa Agrària d'Alcanó.

El procés de premsat en fred garanteix que es mantenen totes les qualitats organolèptiques i nutritives de l'oliva arbequina que és l'origen d'aquest gran oli.

**22,00 € LA GARRAFA DE 5 LITRES**



**INTERNET 1 €/h**

**Abacus** 15% de descompte en productes culturals, educatius, papereria i joguines.  
A totes les botigues Abacus.  
Informe'u-vos a la Cooperativa o a [www.abacus.es](http://www.abacus.es)

**Avui** Entre un 5% i un 7% de descompte sobre els preus de tarifa  
[www.avuiatges.com](http://www.avuiatges.com)  
Tel 902 245 244

**BERT-OIL, S.L.** Descompte fins a 0,06 EURO per litre de gasoil de calefacció.  
Comandes a la Cooperativa.  
Tel 93.865 45 30

**CICLE VITAL** 3% descompte en tots els productes  
Font i Boet, 1 - Caldes de Montbui  
Tel. 93 865 45 00

1,20 €/h descompte en serveis de suport a la llar i 2,00 €/h en serveis de suport a la persona. Per a majors de 65 anys.  
Informe'u-vos a la Cooperativa  
Tel. 93 865 45 30

**in** 10% de descompte en mobiliari, il·luminació i complements per la llar.  
Avda. Pi i Margall, 81 - Caldes de Montbui  
Tel. 93 865 54 45

**Man** 10% de descompte els dimarts, dimecres i dijous  
Pça. Marquès, 10 - Caldes de Montbui  
Tel. 93 865 16 82

**Perruqueria LOLITA** Rentar, tallar i pentinar per només 6 €  
C. Font i Boet, 9 - Caldes de Montbui  
Tel. 93 862 62 20

**Rs** Entre el 10% i el 15% de descompte en assessoria fiscal, laboral, comptable i jurídica.  
C. Sant Pau, 94 - Caldes de Montbui  
Tel. 93 865 48 28

**Termes Victòria** Descomptes del 8% al 15% en tècniques termals.  
C. Barcelona, 12 - Caldes de Montbui  
Tel. 93 865 01 50

**CENTRE ITACA** Descompte del 10% en les visites  
Centre de teràpies naturals Pça Àngel 1, pral 3a - Caldes de Montbui  
Tel. 657 669 435

**ABC cooperatives** Assegurances d'automòbil, llar, vida i accident; plans de pensions i d'estalvi.  
Informe'u-vos a la Cooperativa.  
Tel 93 865 45 30

15% en maquinària d'aire condicionat  
Ctra. Parets - Bigues, s/n - Sta. Eulàlia de Ronçana  
Tel. 93 844 76 76

**Bròquetas** Descomptes del 8% al 15% en tècniques termals.  
Pça. Font del Lleó, 10 - Caldes de Montbui  
Tel. 93 865 01 00

**cicles XIGEN** Entre un 5% i un 10% de descompte en material de muntanya i ciclisme.  
Avda. Pi i Margall, 13 - Caldes de Montbui  
Tel. 93 865 47 28

**L'HERBOLARI** 5 % de dte. en herboristeria  
C. Agustí Santa Cruz, 23 - Sant Feliu de Codines  
Tel. 93 866 27 89

**VIAJES IBERIA** D'un 5% i un 8% de descompte en viatges de proveïdors propis  
Av. Pi i Margall, 50 - Caldes de Montbui  
Tel. 93 865 51 70

Entre el 15% i el 20% de descompte sobre preus de tarifa  
Tel. 93 866 25 87  
Mòbil. 600 26 45 49

**Rp** 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

**saüc** 10% de descompte sobre preus de tarifa  
Avda. Pi i Margall, 74, 2n 2a  
08140 Caldes de Montbui

**WOOD POOL** 5% de descompte en materials i col·locació de parquet i fusta d'exterior  
Tel. 609 702 701

Una rentada gratuïta de cada cinc que en facis  
Av. Principal, 3 - Sentmenat (Davant la benzinera BERTOIL)

**Descodificador de Televisió Digital Terrestre**



**Preu per als socis de la Cooperativa: 65 EUROS**

# Les activitats dia a dia

## Setembre

Divendres 8

Inauguració de l'exposició fotogràfica  
*Història del teatre local (1940 - 1990)*

A les 8 del vespre

Dilluns 18

Inici del *Curs d'Anglès Nivell 0*

A 2/4 de 7 de la tarda

Inici del curs

*Introducció a la fotografia creativa*

A les 7 de la tarda

Dimarts 19

Inici del Curs

*Preliminary English Test (PET)*

A 2/4 de 7 de la tarda

Inici del *Curs de patchwork*

A 2/4 de 6 de la tarda

Dilluns 25

Avui parlem amb...

*"El Centre UNESCO de Catalunya"*

Agustí Colomines, Director del  
Centre UNESCO de Catalunya

A 2/4 de 9 del vespre

Dimecres 27

Inici del curs *Iniciació a l'ordinador personal*

A les 6 de la tarda

Dijous 28

Excursió a Sort

Sortida a les 7 del matí

## Octubre

Dilluns 2

Inici dels *Grups de reeducació postural*

A les 10 del matí

Divendres 6

*Taller de castells*

A les 6 de la tarda

Inauguració de l'exposició fotogràfica  
*Deu anys de castellers a Caldes*

A les 8 del vespre

Dilluns 16

Inici del curs *Retoc fotogràfic amb Photoshop*

A les 7 del vespre

Avui parlem amb...

*La responsabilitat social de les empreses*

Antoni Comín

A 2/4 de 9 del vespre

Dijous 19

Inici del curs *Edició de vídeo amb ordinador*

A 2/4 de 8 del vespre

Dissabte 21

Cinema infantil

A 2/4 de 6 de la tarda

Dijous 26

Excursió a la Vall de Bianya

Sortida a les 8 del matí

## Novembre

Dimarts 7

Inici del *Curs de cuina*

A 2/4 de 6 de la tarda

Divendres 10

Lliurament de premis del  
*Concurs fotogràfic del Correfoc*

A les 8 del vespre

Dilluns 13

Avui parlem amb...

*La dimensió cívica de Josep Anselm Clavé*

Joan Giralt

A 2/4 de 9 del vespre

Dissabte 18

Concert de cant coral

*Coral del Centre de Caldes de Montbui*

A les 6 de la tarda

Dissabte 25

Cinema infantil

A 2/4 de 6 de la tarda

## Desembre

Divendres 15

Inauguració del *VI Mercat d'Art*

A les 8 del vespre