

Estem a punt d'arribar a les **100 famílies sòcies!!!**

Ho haurem de celebrar



✓ Productes

Recordatori amb els **ous**, aquest sistema ja està en funcionament: **es compren a pes**, tot adquirint les oueres que es poden reutilitzar.

Com a novetat tenim **Pomes de Muntanya** de la Vall de Lord. Tasteu-les perquè són boníssimes!

La Marisun d'*Elaborats com Cal* ens ofereix **safates de canelons d'ou de reig** per a la setmana vinent. De temporada! El procés de comanda està obert.

Pròximes dates a recordar:

- **Dia 25 de setembre a les 18 hores → JUNTA DE SOCIS DE L'EGARENCA.**
S'activaran les comissions que vam establir. La Junta està **oberta a tothom qui vulgui venir**.
- **Dia 29 de setembre → Fira d' Agroecològica i Economia Social i Solidària a Castellar del Vallès.**
[Més informació aquí.](#)
- **Activitats organitzades per Ca n'Oliveró**

Taller de pa «Pa com els d'abans»

Si t'agrada o si t'hagués agradat fer pa a casa o fas pa amb llevat i vols fer amb massa mare i mai t'has atrevit aquest curs ho podràs fer.

D'altra banda, descobriràs sabors autèntics i passarem una bona estona adquirint coneixements del fascinant món del pa.

Es tracta d'un taller de 3 hores i mitja on veurem totes les etapes per fer un pa casolà amb massa mare. A la primera part teòrica, explicarem de forma sintètica el coneixement bàsic per fer un pa casolà (característiques de les matèries primeres, pastat, repòs, plecs, cocció)

A la segona part pràctica, tindreu l'oportunitat de pastar, plegar, coure....

Veurem també amb detall una manera d'elaborar la seva pròpia massa mare. Per a les persones que

vulguin es donarà un tros de massa mare al final del curs per poder començar els seus pans a casa. Li donarem també receptes bàsiques per començar els seus pans a casa.

Dia: 7 d'octubre

Lloc: L'Olivera casa rural, Casetes Ca n'Oliveró nº 7 Castellbisbal (crta Martorell a Terrassa km 4,700).

Horari: 10 h. A 13,30 h.

Places: 10

A càrrec: Olivier Gibrat

Aportació: 40€

Inscripcions: info@l Oliveracaasarural.com o per whatsapp 639131041

Taller: Relació entre l'alimentació i la salut

Durada: 3 hores

Orientat: A totes aquelles persones que tinguin interès en ser conscients de la importància que té l'alimentació per la salut. També a personal sanitari, educadors, terapeutes de qualsevol especialitat.

Descripció:

A l'hora de menjar, només solem tenir dos criteris, la gana i el paladar, però n'hauríem d'afegir algun més com per exemple, "Que es el que menjo? Perquè ho menjo? I com ho menjo?" Menjar es quelcom que fem cada dia de la nostra vida, gairebé sense excepció, doncs les nostres cèl·lules necessiten, a més d'oxigen, certs nutrients en quantitats òptimes per funcionar bé, i sinó reben tot això, es queixaran en forma de símptomes o malalties..., que malauradament van en augment en la nostra societat. Sabem si amb la nostra alimentació aconseguim aportar al nostre organisme aquestes substàncies vitals que poden ser determinants per la nostra salut? Som conscients de la relació que hi ha entre l'alimentació i la salut?

Objectius:

- Donar a conèixer la relació entre l'alimentació i la salut.
- Aprendre a menjar d'una forma saludable, atòxica i revitalitzant.
- Saber escollir quins són els aliments més adients per a cada època de l'any.

Aportació: 20 euros

Lloc: L'Olivera casa rural

Data: 14 d'octubre

Inici : 10 h

A càrrec : Del professor Vicenç Fuster, que compta amb més de vint anys d'experiència docent i clínica en el camp de l'alimentació i la salut.

Informació i inscripcions: info@l Oliveracaasarural.com o tel: 639131041

VINE EL CAU dels POTA-ROJOS

INICI: 6 D'OCTUBRE

- FEM de PAGES: Plantar, regar i collir les plantes.
- SOM EXPLORADORS: Activitats a la natura (d'orientació, treballs al bosc, mapes, etc.)
- PROMOURRE L'APRENENTATGE CONSCIENT: la creativitat, la lògica, l'acció, les emocions...
- PLAY and LEARN! Alguines activitats en anglès

PREU 48€

INSCRIPCIONS: 639 131 041

INDI DEL CAU: L'OLIVERA, CASETES DE CA N'OLIVERÓ NÚM. 7

Dissabtes de 16h. a 19h.

info@l Oliveracaasarural.com
info@masiacaanolivero.cat

Organitza: CA VOLVERO Olivera

Un tomb pel territori dels pota rojos

23 setembre,
21 octubre,
11 novembre i
15 de desembre

HORA SORTIDA: 9h

LLOC TROBADA: L'OLIVERA CASA RURAL
(CASETES CA N'OLIVERÓ 7 CASTELLBISBAL)

RECORRUTS: www.l Oliveracaasarural.com

PREU 5€
PREU 18€

TOMB+VIGILIA+FRUITA o amb dinar inclos

INSCRIPCIONS: 639 131 041

info@masiacaanolivero.cat

Organitza: CA VOLVERO Olivera

Amics i amigues sòcies, tenim aquestes necessitats:

- **Cistelles** per a la botiga.
- Bosses per a la botiga reciclades, de plàstic o cartró.
- Necessitem algú que en sàpiga d'**aires condicionats/equips de calefacció**, encara que sigui per assessorar o perquè ens passi algun contacte.
- Algú que s'ofereix a fer petites reparacions/obres/col·locar unes cortines, pagant-ho amb algun intercanvi.

Si algú té alguna d'aquestes coses, poseu-vos en contacte amb nosaltres o porteu-les a la botiga!