ESPAIS DE TROBADA I COMUNITARIS

SARDANES!

Horari: Dilluns, 19.30-21h
Data d'inici: 5 octubre
Preu: 10€/any (octubre-juny)
Coordina: M. R. Miguel i F. García

GRUP D'ACOMPANYAMENT AL DOL

Horari: Dimarts, 17 a 18.30h
Data d'inici: 6 octubre
Preu: 15€/trim. (entrevista prèvia)
Coordina: M. Riera i M. Puig
Inscripció contínua.

CERCLE DE DONES

Horari: Dilluns, 18.30-20h
Data d'inici: 5 octubre
Preu: Gratuït
Coordina: Inma Carmona
Inscripció contínua, espai no professionalitzat.

PUNT DE CREU

Horari: Dimecres, 16-18h
Data d'inici: 7 octubre
Preu: Gratuït
Coordina: Dolores Ramírez
Inscripció contínua.

CLUB DE COSMÈTICA NATURAL

Horari: Divendres, 18-20h
Dies lectius: 9/10, 6/11 i 16/12
Preu: Gratuït + materials
Coordina: Anna Tosas
Inscripció contínua.

DIJOUS EN FAMILIA!

Horari: Dijous, 16-18h
Data d'inici: 8 octubre
Preu: Gratuït
Coordina: Sílvia Membrilla i María Sanandrés
Inscripció contínua.

TENNIS TAULA

Horari: Dissabte, 11-12.30h
Data d'inici: 3 octubre
Preu: Gratuït
Coordina: A.Cultural Roc Boronat
Inscripció contínua.

EL FOTO-FÒRUM!

Horari: 1r dijous del mes, 19-20.30h
Dies lectius: 1/10, 5/11 i 3/12
Preu: Gratuït
Coordina: Josep Maria March
Inscripció contínua.

APRÈN A ESCRIURE CATALÀ!

Horari: Dimecres, 10.30-12h
Data d'inici: 7 octubre
Preu: 5€* (per material didàctic)
Imparteix: Vicenta Rambla
Inscripció contínua.

SKETCHING BAC DE RODA!

Horari: 1r dissabte del mes, 10-13h
Dies lectius: 11/09*, 03/10, 07/11 i 12/12 *(*sessió especial Festa Major!)*
Preu: Gratuït
Coordina: R. Bernades i R. Pujolràs
Inscripció contínua.

CLUB DE LECTURA

Horari: 2n dijous del mes, 18.30-20.30h
Dies lectius: 8/10, 12/11 i 10/12
Preu: Gratuït
Coordina: Malú Caballé i Tere Abad
Inscripció contínua.

COMPARTIM IL·LUSIONS (N)

Horari: Dimecres, 11.30-13h
Data d'inici: 7 octubre
Preu: Gratuït
Coordina: Cecilia Fernández
Inscripció contínua.

XERRADES — Activitats gratuïtes

BARCELONA DAVANT LA CRISI CLIMÀTICA

De crisi climàtica global a realitat local: dades i aliances pels nostres barris.

Dia i Horari: Dimarts 6/10, 18.15h
Imparteix: Joana Rambla

ELS BENEFICIS DE LES PLANTES MEDICINALS

Aprendrem com ens poden ajudar a cuidar la salut, les seves aplicacions i quines precaucions cal tenir en compte.

Dia i Horari: Dimarts 10/11, 18h
Imparteix: Imma Llobet

CONFLICTES I REBEQUERIES

Com acompanyar amb respecte les emocions de la infància. Claus i eines per a les famílies.

Dia i Horari: Dijous 29/10, 16h
Imparteix: Gaby Veghazi

COM INTERPRETAR ELS RESULTATS D'UNA ANALÍTICA?

Entendrem els valors d'una analítica, el seu significat i com interpretar-ne els resultats.

Dia i Horari: Dimarts 22/12, 18h
Imparteix: Raquel Tomàs

ACTIVITATS SINGULARS

MICRO OBERT DE POESIA

• Divendres 9 octubre, 19h.

Amb la interpretació dels membres del Club de Lectura, i la participació de Miguel Climent, Emilia Molinero, Josep Maria Oliva, Ángeles Silva, Elisabeth Verdaguer i Cristina Fernández a la guitarra.

Si vols participar, envia'ns el teu poema abans del 28/9 a: info@cdbacderodap9.org

Co-organitza Miriam Vera i el Club de Lectura del Casal.

TROBADES AMB L'AUTOR I AUTORA

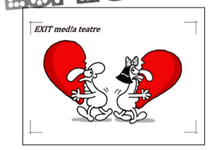
El Club de Lectura apropa els autors i autores dels llibres que llegeixen al Casal de Barri. Et proposem:

• Divendres 6 novembre, 19h. Presentació i coHoqui del llibre *A contracorrent* de Rosa Sala.

CAMPANYA DE DONACIÓ DE SANG

• Dimecres 23 desembre, 16-20h. Vine a donar vida al Casal!

ESPECTACLES



TEATRE: DIVORCI amb Èxit Media

Divendres 30 octubre, 20h
Gènere: Comèdia
Idioma: Català
Durada: 90 min
taq. inv.

FAMILIAR: TROBEM EL CONTE (+3A) amb Niñas Buenas

Dijous 26 novembre, 17h
Gènere: Improvisació / contes
Idioma: Català
Durada: 50 min

TEATRE: VES A SABER amb El Portàtil

• Dissabte 28 novembre, 20h
• Diumenge 29 novembre, 18h
Gènere: Comèdia negre
Idioma: Català i castellà
Durada: 90 min
6€

BROU DE NADAL amb Maria Esteban Trio

Divendres 11 desembre, 19h
Gènere: Concert de Nadal en clau de jazz
Durada: 70 min

FESTA DE NADAL amb xocolatada solidària

Divendres 18 desembre, 17h
Gènere: Concert familiar i xocolatada
Durada: 70 min

EXPOSICIONS

VACANCES A ESCÒCIA

Del 2 al 23 d'octubre
Exposició a càrrec d'ACS Bac de Roda
Inauguració el divendres 2/10, 19h
Vota la millor foto del 28/9 a l'1/10!

ATURATS EN EL TEMPS

Del 6 al 28 de novembre
Exposició a càrrec d'ITAEB per al FotoFest'26
Inauguració el divendres 13/11, 19h

DIORAMA DE NADAL

Del 10 de desembre al 8 de gener
Exposició a càrrec de Carles Borràs
Inauguració el dijous 10/12, 19h

SOBRE NOSALTRES!

ASSOCIACIÓ CULTURAL I SOCIAL BAC DE RODA

L'Associació Cultural i Social Bac de Roda és l'entitat que gestiona aquest equipament sota el model de gestió cívica.

Segurament ja ens coneixes perquè fa més de 40 anys que treballem pel barri, perquè has vingut a la Festa Major del Parc del Centre, perquè has ballat a la nostra Revetlla de Sant Joan, perquè ens has vist lluitar per aconseguir millores a l'entorn o perquè ens coneixes de persona, perquè som gent del Poblenou.

Si ens vols conèixer, veuràs de primera mà tota l'altra feina que fem i que no es veu a simple vista: són reclamacions de millores urbanístiques pel veïnat, és lluita contra les retallades sanitàries, és reivindicar més equipaments al barri, més zones verdes, accés digne a l'habitatge. En definitiva, lluitem per millores que fan que la vida al barri sigui millor. **ESPEREM VEURE'T AVIAT!**

CASAL DE BARRI
BAC DE RODA
-POBLENOU

ADREÇA

Camí Antic de València, 106
08005 Barcelona
Tel. 93 303 24 47
info@cdbacderodap9.org
Whatsapp 657 48 02 16
FB: casalbarribacderoda
IG: @acsbacderoda
www.cdbacderodap9.org

METRO: L4 Poblenou / Selva de Mar
TRAM: T4 Fluvià
BUS: 7, H14, V27, B20, B25
BICING: C/ Espronceda

Per conèixer més sobre el projecte de l'entitat gestora o voluntariat l'associació:
entitat@acsbacderoda.org
www.acsbacderoda.org

INSCRIPCIONS

On, quan i horaris
Al taulell d'informació del CdB i a través de la pàgina web, del 21 de setembre, 16h, fins l'inici del curs i/o fins exhaurir places.

Horari habitual d'inscripcions presencials: de dilluns a divendres, de 10 a 13h i de 16 a 20.30h.

Notes d'interès
El CdB es reserva el dret a suspendre les activitats en les quals no hi hagi un mínim de participants. Només en aquest cas es retornaran els diners de la inscripció.

Les inscripcions presencials es realitzaràn per estricte ordre d'arribada i de pagament.

Es podrà fer un màxim de 3 inscripcions per persona i taller.

ENTITATS COL·LABORADORES

AMB Àrea Metropolitana de Barcelona — Reparat als municipis
Consorci per a la Normalització Lingüística
Banc de Sang i Teixits
Foto Club Poblenou
Roc Boronat

Casal de Barri
Bac de Roda-Poblenou

Programa d'activitats octubre-desembre 2026

Inscripcions a partir del 21 setembre

Districte de Sant Martí
Associació Cultural i Social Bac de Roda
Fem la Barcelona de la teva vida

ENTRE SETMANA

COS, MENT, SALUT I BENESTAR

PILATES (M/T)

• Iniciació: Dilluns, 17.45 -18.45h
• Avançat: Dilluns, 19 - 20h
• Matí: Dimarts, 10 - 11h
Preu: 50/55€ (9 / 10 classes)
Data d'inici: 5 / 6 octubre
Imparteix: Marisol Robertson

HIPOPRESSIUS (N)

Entrenament del sòl pèlvic, l'esquena i la zona abdominal.

Horari: Dilluns, 19-20h
Preu: 50€ (9 classes)
Data d'inici: 5 octubre
Imparteix: Valeska Morales, Skilbo

COSMÈTICA NATURAL: ZERO WASTE! (N) ♻

Elaborarem productes d'higiene personal sense generar residus!

Dia: Divendres 20 de novembre
Horari: 18-21h
Preu: 15€ (classe única)
Imparteix: Noelia Narejo

IOGA (BÀSIC / AV.)

• Bàsic: Dimecres, 18.30 -19.45h
• Avançat: Dimecres, 19.50-21.05h
Preu: 60€ (10 classes)
Data d'inici: 7 octubre
Imparteix: Marianna Roigé

GAC / GAP

Glutis, abdomen, cames!

Horari: Dijous, 20 -21h
Preu: 55€ (10 classes)
Data d'inici: 8 octubre
Imparteix: Sandra Swan, Skilbo

MARXA NÒRDICA

• Horari g1: Dilluns, 19-20.30h
• Horari g2: Dimecres, 19-20.30h
Preu: 60 / 64€ (9 / 10 classes)
Data d'inici: 5 / 7 octubre
Imparteix: Uma Baldrich, de Walk&Health

FELDENKRAIS

Mètode somàtic per millorar el moviment i el benestar.

Horari: Dimarts, 20 - 21h
Preu: 55€ (10 classes)
Data d'inici: 6 octubre
Imparteix: Majo Villafaina

REIKI NIVELL 1 (N)

Aprèn a canalitzar l'energia i obtén el certificat de Reiki Nivell 1.

Horari: Dilluns, 16.30-17.30h
Preu: 50€ (9 classes)
Data d'inici: 5 octubre
Imparteix: Araceli Valverde

TAITXÍ A L'AIRE LLIURE (N) ★

Horari: Dimarts, 11-12h
Preu: Gratuït
Data d'inici: 6 octubre
Imparteix: Pablo Mariano

FAMILIARS I CRIANÇA

* Els preus amb (*) fan referència a una persona adulta i un infant per activitat.

MASSATGE INFANTIL (0-12M)

Horari: Dijous, 10-11.30h
Preu: 28€* (4 classes)
Data d'inici: 8 octubre
Imparteix: Gaby Veghazi

MASSATGE INFANTIL (+1 ANY) (N)

Horari: Dimarts, 16-17.30h
Preu: 28€* (4 classes)
Data d'inici: 3 novembre
Imparteix: Gaby Veghazi

GALETES DE NADAL (N)

Horari: Dimecres, 17-19h
Preu: Gratuït (classe única) + ingr.
Dia: 23 desembre
Imparteix: Nerea Sánchez

* Per a infants a partir de 3 anys.

PRIMERES NOTES MUSICALS

• 13-24m: Divendres, 10-10.50h
• 0-12m: Divendres, 11-11.50h
• 1-3a: Divendres, 16.30-17.20h
• 3-5a: Divendres, 17.30-18.20h
Preu: 55€* (10 classes)
Data d'inici: 2 octubre
Imparteix: L. López i L. Carrano

VINE A BALLAR K-POP ★

Horari: Dimarts, 18-19h
Preu: Gratuït (7 classes)
Data d'inici: 13 octubre
Imparteix: Arantxa Ragel

* Per a infants de 8 a 12 anys.

HABILITATS ARTÍSTIQUES

PINTURA

• Matí: Dijous, 10.30-12.30h
• Tarda: Dijous, 17-19h
Preu: 68€ (10 classes) + mat.
Data d'inici: 8 octubre
Imparteix: Remei Pujolràs

SKETCHING I AQUARELːLA

• Matí: Dimarts, 10.30-12.30h
• Tarda: Dimarts, 19 -21h
Preu: 68€ (10 classes) + mat.
Data d'inici: 6 octubre
Imparteix: Remei Pujolràs

TÈCNIQUES MIXTES

Crearem obres explorant textures i materials diversos.

Horari: Dijous, 19-21h
Preu: 68€ (10 classes) + mat.
Data d'inici: 8 octubre
Imparteix: Remei Pujolràs

PATCHWORK I ALTRES CREACIONS!

Horari: Dimarts, 10.30-12.30h
Preu: 68€ (10 classes) + mat.
Data d'inici: 6 octubre
Imparteix: Nerea Sánchez

COSTURA (DIF. NIVELLS) (N)

• Iniciació: Dimarts, 17-19h
• Intermedi: Dimarts, 19-21h
Preu: 68€ (10 classes) + màq.
Data d'inici: 6 octubre
Imparteix: Sílvia Maestre

TÈCNIQUES DE DIBUIX

Horari: Dimarts, 17-19h
Preu: 68€ (10 classes) + mat.
Data d'inici: 6 octubre
Imparteix: Remei Pujolràs

BRODANT PROJECTES

Horari: Dimecres, 18.30-20.30h
Preu: 68€ (10 classes) + mat.
Data d'inici: 7 octubre
Imparteix: Nerea Sánchez

DIBUIX DEL NATURAL

Horari: Divendres, 19 -21h
Preu: 24€ (2 classes)
Dies lectius: 20 i 27/11
Imparteix: Remei Pujolràs

ENQUADERNACIÓ CREATIVA (N)

Horari: Divendres, 18-20h
Preu: 62€ (9 classes) + mat.
Data d'inici: 9 octubre
Imparteix: Yolanda Grosso

BRODAT: POSTALS DE NADAL (N)

Dia: Divendres 11 desembre
Horari: 18 - 21h
Preu: 15€ (classe única) + mat.
Imparteix: Nerea Sánchez

BALLS I MOVIMENT

BALLS DE SALÓ

Horari: Divendres, 20-21h
Preu: 55€ (10 classes)
Data d'inici: 2 octubre
Imparteix: E.A. De Rosa, Skilbo

BOLLY-FITNESS (N)

Horari: Dimecres, 10.30-11.30h
Preu: 55€ (10 classes)
Data d'inici: 7 octubre
Imparteix: Polly Casson

BOLLYWOOD FUSIÓ

Horari: Dijous, 20-21h
Preu: 55€ (10 classes)
Data d'inici: 8 octubre
Imparteix: Polly Casson

SALSA (DIF. GRUPS)

• Individual: Dimarts, 19-20h
• Parella: Divendres, 19-20h
Preu: 55€ (10 classes)
Data d'inici: 2/6 octubre
Imparteix: E.A. De Rosa, Skilbo

COUNTRY (DIF. NIVELLS)

• Iniciació: Dc, 19.50-20.50h
• Intermedi: Dc, 18.30-19.45h
Preu: 55/60€ (10 classes)
Data d'inici: 7 octubre
Imparteix: Marta Stevie

ZUMBA

Horari: Dimarts, 19.30-20.30h
Preu: 55€ (10 classes)
Data d'inici: 6 octubre
Imparteix: Eva Arias, Alocubano

DANSA URBANA (N) ★

Horari: Dijous, 18.30-19.30h
Preu: Gratuït (10 classes)
Data d'inici: 8 octubre
Imparteix: Xelxo i Swan

CONEIXEMENTS

* Els preus amb (*) inclouen material didàctic.

COMUNICACIÓ EMPÀTICA

Horari: Dimarts, 18.30-20.30h
Preu: 56€* (8 classes)
Data d'inici: 20 octubre
Imparteix: Magda Szymanska

ITALIÀ (DIF. NIVELLS)

• Bàsic: Dilluns, 19.30-20.45h
• Intermedi: Dilluns, 18-19.15h
Preu: 56€* (9 classes)
Data d'inici: 5 octubre
Imparteix: Salvatore Cattogno

FRANCÈS (DIF. NIVELLS)

• Bàsic: Dijous, 18-19.30h
• Intermedi: Dijous, 19.30-21h
Preu: 66€* (10 classes)
Data d'inici: 8 octubre
Imparteix: Isabelle Domingo

TAST DE VINS: ILLES DEL MEDITERRANI (N)

Descobreix la riquesa i diversitat dels vins del Mediterrani.

Horari: Divendres, 18.30-20h
Preu: 28€ (4 classes) + ingr.
Dies lectius: 16 i 23/10, 13 i 27/11
Imparteix: Borja Pérez

BOMBOLLES PER A LES FESTES! (N)

Descobrirem el fascinant món dels vins escumosos.

Horari: Divendres, 18.30-20.30h
Preu: 10€ (1 classe) + ingr.
Dia: 11 desembre
Imparteix: Borja Pérez

CURIOSITATS, MENTIDES I MISTERIS DE LA HISTÒRIA

Horari: Dijous, 18.30-20h (N)
Preu: 35€ (5 classes)
Dies lectius: 15, 22, 29/10, 19 i 26/11
Imparteix: Jordi Pisa

LLEGIR PER PARLAR, LLEGIR PER APRENDRE ★

Horari: Dimecres, 17.45-19h
Preu: Gratuït (8 classes)
Data d'inici: 7 octubre
Imparteix: Consorci per la Normalització Lingüística

JOCS DE TAULA EN CATALÀ! ★

Horari: Divendres, 19-21h
Preu: Gratuït
Dies lectius: 16/10, 20/11 i 4/12
Coordina: Consorci per la Normalització Lingüística

INTRODUCCIÓ A LA COMUNICACIÓ EMPÀTICA (N) ★

Horari: Dimarts, 18.30-20.30h
Preu: Gratuït (classe única)
Data: 6 octubre
Imparteix: Magda Szymanska

ANGLÈS (DIF. NIVELLS)

• Bàsic: Dimecres, 18-19h
• Intermedi: Dimecres, 19-20h
• Conversa: Dimecres, 20-21h
Preu: 55€ / 58€* (10 classes)
Data d'inici: 7 octubre
Imparteix: S. Borrego, EZ English

GUITARRA (DIF. NIVELLS)

• Iniciació: Dc, 18.30-19.30h
• Intermedi: Dc, 19.30-20.30h
Preu: 55€ (10 classes) + guitarra
Data d'inici: 7 octubre
Imparteix: Miguel Climent

PARLEM DE FOTOGRAFIA! ★

Horari: Dimarts, 18.30-20h
Preu: Gratuït (9 classes)
Data d'inici: 6 octubre
Imparteix: Josep Maria March

ESCRIPTURA CREATIVA (N)

Horari: Dimecres, 19-20.30h
Preu: 64€ (10 classes)
Data d'inici: 7 octubre
Imparteix: Laura Mencía

IA AL TEU ABAST (N)

Horari: Dilluns, 17-18.30h
Preu: 35€ (5 classes)
Data d'inici: 5 octubre
Imparteix: Sergio Acebes

(N) TALLER NOU ♻ ACTIVITAT SOBRE SOSTENIBILITAT ACTIVITAT DE TARDOR
★ TALLER GRATUÏT ♀ ACTIVITAT AMB PERSPECTIVA DE GÈNERE ACTIVITAT DE NADAL

PROGRAMA D'ACTIVITATS OCTUBRE - DESEMBRE 2026

ALGUNS DISSABTES...

BENESTAR EMOCIONAL (N)

Horari: Dissabte, 10-12.30h
Dies lectius: 17/10, 14/11 i 12/12
Preu: 30€ (3 classes)
Imparteix: Silvia Mata

MANTENIMENT DE LA BICICLETA ♻ (N) ★

Dia: Dissabte 17 octubre
Horari: 10 - 12.30h
Preu: Gratuït (classe única)
Imparteix: Reparat als municipis

CUINA D'APROFITAMENT (N) ♻ ★

Dia: Dissabte 12 desembre
Horari: 10 - 12.30h
Preu: Gratuït (classe única) + ingr.
Imparteix: Reparat als municipis

TROBADA FAMILIAR ★

Vols participar de la programació familiar del Casal?

T'esperem el dissabte 14 novembre, 11-13h, i decidim!

COSMÈTICA FAMILIAR (N) ♻

Elaborarem productes essencials per a la família.

Dia: Dissabte 17 octubre
Horari: 10 - 13h
Preu: 15€ (classe única) + mat.
Imparteix: Noelia Narejo

FES ELS TEUS REMEIS AMB PLANTES! (N) ♻

Dia: Dissabte 14 novembre
Horari: 11 - 13h
Preu: 10€ (classe única) + mat.
Imparteix: Imma Llobet

PATCHWORK: ESTRELLES DE NADAL (N)

Dia: Dissabte 12 desembre
Horari: 10 - 13h
Preu: 15€ (classe única) + mat.
Imparteix: Nerea Sánchez

SORTIDES

PASSEIG AMBIENTAL PEL LITORAL! ♻

Aquest itinerari per la costa de Barcelona ens mostrarà el sistema del litoral i la gestió ambiental.

Dia i horari: Dium. 18/10, 10.30h
Preu: Gratuït
A càrrec de: Centre de la Platja

ITINERARI: BARCELONA MÀGICA I MISTERIOSA

Dia i horari: Diss. 7/11, 10.30h
Preu: 10€
A càrrec de: Jordi Pisa

SORTIDA AL TEATRE: L'HOSTAL DE LES TRES CAMÈLIES ♀

A més, assistirem a la xerrada prefunció sobre l'enfoc creatiu de l'obra.

Dia i horari: Dijous 10/12, 18.15h
Preu: 26€
On? Al Teatre Nacional de Catalunya