

Espais de trobada i comunitaris

Club de costura creativa

HORARI: Divendres, 18.30-20h
DATA D'INICI: 13 gener
PREU: Gratuït
INSCRIPCIÓ CONTÍNUA.

Espai de criança (infants de 8 a 24 m)

HORARI: Dilluns, 16-17.30h
DATA D'INICI: 16 gener
PREU: Gratuït
COORDINA: Marta Nolla i Paloma Iraizoz
INSCRIPCIÓ CONTÍNUA.

Sardanes!

HORARI: Dilluns, 19.30-21h
DATA D'INICI: 16 gener
PREU: 10€/any (octubre-juny)
COORDINA: Ma Rosa Miguel i Ferran García

Club de lectura

HORARI: 2n dijous del mes, 18.30-20.30h
DIES LECTIUS: 12/01, 09/02 i 09/03
PREU: Gratuït
COORDINA: Malú Caballé i M^a Teresa Abad
INSCRIPCIÓ CONTÍNUA.

Grup d'acompanyament al dol

HORARI: Dimarts, 17.30 a 19.30h
DATA D'INICI: Gener (activitat quinzenal)
PREU: 10€/trim. (amb entrevista prèvia)
COORDINA: Mireia Riera i Montse Puig
INSCRIPCIÓ DESEMBRE 2022.

Aprèn a escriure català!

HORARI: Dimarts, 18.30-20h
DATA D'INICI: 17 gener
PREU: 5€* (en concepte de mat. didàctic)
IMPARTEIX: Vicenta Rambla
INSCRIPCIÓ CONTÍNUA.

SCRABBLE
EN CATALA

Espai de trobada gratuït per jugar a scrabble en català: una forma divertida d'ampliar el teu vocabulari!

HORARI: Últim dimecres del mes, 18.30-20.30h
COL-LABORA: Voluntariat per la llengua, CPNL i la Federació Intern. d'Scrable en Català.
COORDINA: Àngel Quiles i Edith Piñas
INSCRIPCIÓ CONTÍNUA.

Reiki solidari

HORARI: Dimarts, 11.30-13h
DATA D'INICI: 17 gener
PREU: Gratuït
COORDINA: Assoc. Reiki Solidari
INSCRIPCIÓ CONTÍNUA.

Tennis taula

HORARI: Dissabte, 11.30-13.30h
DATA D'INICI: 21 gener
PREU: Gratuït
COORDINA: Assoc. Cultural Roc Boronat
INSCRIPCIÓ CONTÍNUA.

El Foto-fòrum!

HORARI: 1er dijous del mes, 19-20.30h
DIES LECTIUS: 12/01, 02/02 i 02/03
PREU: Gratuït
COORDINA: Josep Maria March
INSCRIPCIÓ CONTÍNUA.

Club de cosmètica!

HORARI: Divendres, 18.30-20.30h
DIES LECTIUS: 20/01, 24/02 i 31/03
PREU: 30€ (+ materials)
COORDINA: Noelia Narejo



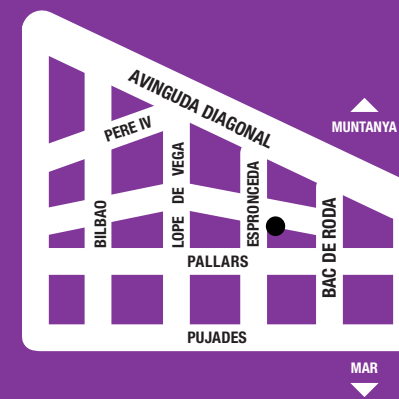
Sobre nosaltres ASSOCIACIÓ CULTURAL I SOCIAL BAC DE RODA

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 (espais verds, parc de jocs infantils), perquè gestionavem l'Hort dels Pebrots o perquè ens coneixes de persona, perquè som gent del Poblenou.

Si no ens coneixes, i 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 espais de joc i zones verdes. En definitiva, lluitem per millores que fan que la vida al barri sigui millor.

Per més informació, suggeriments o voluntariat, contacta'ns: entitat@acsbacderoda.org - www.acsbacderoda.org
Esperem veure't aviat!

També amb nosaltres...



CASAL DE BARRI
BAC DE RODA-POBLENOU
Camí Antic de València, 106
08005 Barcelona
Tel. 93 303 24 47
info@cdbacderodap9.org
www.cdbacderodap9.org
casalbarriacderoda
@CdBacdeRoda
@acsbacderoda

METRO: L4 POBLENOU / SELVA DE MAR
TRAM: T4 FLUVIÀ
BUS: 7, H14, V27, B20, B25
BICING: C/ ESPRONCEDA

Inscripcions

ON, QUAN I HORARIS

Al taulell d'informació del CdB, del 13 de desembre, 16h, fins l'inici del curs i/o fins exhaurir places. **Inscripció preferent activitats familiars: 12 de desembre, 16h.** Horari habitual d'inscripcions: de dimarts a divendres, de 16 a 20,30h. De dilluns a dissabte, de 10 a 13h.

NOTES D'INTERÈS

1) 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. 2) La inscripció només es pot fer de manera presencial, i es realitzarà per estricte ordre d'arribada i de pagament. 3) Es podrà fer un màxim de 3 inscripcions per persona i taller.

Trobades amb l'autor i autora



Aquesta activitat, proposada des del Club de Lectura, vol apropar els autors i autores dels llibres que llegeixen al Casal de Barri. Et proposem:

» 27/01, 19h - ENRIQUE LUPPI
Presentació del llibre i col·loqui 'Veleta', poemes d'autor.

ACTIVITATS OBERTES I GRATUÏTES.

Subscriu-te per rebre les propores!
bit.ly/subscripciocdb

xerrades, càpsules i altres

» DESCOBREIX LA COMUNICACIÓ NO VIOLENTA | DJ
26 GENER, 18H

Coneixeràs què és la CNV i sobre quines bases treballa aquest tipus de comunicació interpersonal.

IMPARTEIX: Cecile Arondel
PREU: 5€*

* Bescanviables per activitats del Casal de Barri.

» COM AFRONTAR UNA ENTREVISTA LABORAL? | FEBRER

Farem dinàmiques i role-playing a fi de preparar-te millor si estàs en cerca de feina o en procés de canvi.

IMPARTEIX: Júlia Marco
PREU: 5€*

EXPOS



DEL 3 AL 24 FEBRER:

"Capgrossos de Poblenou"

a càrrec de l'Assoc. d'Amics de la Comparsa de Capgrossos del Poble Nou

DEL 10 AL 31 MARÇ:

"#8M. Exposició sorpresa!"

Estem treballant per sorprendre-us. Però aquesta, serà una expo diferent. Us ho garantim!

Més info... al febrer.



DEL 21 ABRIL AL 12 MAIG:

"Retalls d'una pandèmia"

de Maite Castillo, sanitària de l'Hospital del Mar.



Tens una obra que mostrar? fotogràfica, artística, treball manual?



Ets del Poblenou o... l'obra tracta del Poblenou?



Vols donar-la a conèixer al nostre espai?



Si és així, no ho dubtis, envia'ns un correu; volem mostrar la feina que fas! info@cdbacderodap9.org

Districte de Sant Martí
@Bcn_SantMartí

Casal de Barri Bac de Roda-Poblenou

Programa d'activitats gener - març 2023

Inscripcions a partir del 12/13 de desembre



Il·lustració d'estudibmdz.com

Equipament gestionat per:



Associació Cultural i Social Bac de Roda

Ajuntament de Barcelona



Bac de Roda - Poblenou

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: 55€ (10 classes)
 DATA D'INICI: 16/17 gener
 IMPARTEIX: Marisol Robertson

IOGA (BÀSIC /AV.)

» BÀSIC: Dimecres, 18.30-19.45h
 » AVANÇAT: Dimecres, 19.50-21.05h
 PREU: 58€ (10 classes)
 DATA D'INICI: 18 gener
 IMPARTEIX: Mariana Roigé

FELDENKRAIS

Mètode d'educació somàtica que ajuda a les persones a moure's més eficaçment i a sentir-se millor.

HORARI: Dimarts, 20 - 21h
 PREU: 55€ (10 classes)
 DATA D'INICI: 17 gener
 IMPARTEIX: Daya Cortés

COSMÈTICA NATURAL: EMULSIONS

Coneixeràs els diferents tipus d'emulsionants, ceres i proteïnes vegetals, i aprendràs a fer elaboracions d'emulsionats complexos.

HORARI: Dilluns, 18.30-20.30h
 PREU: 50€ (8 classes) + mat.
 DATA D'INICI: 30 gener
 IMPARTEIX: Noelia Narejo

FUNKY MOVES

Programa d'entrenament funcional que promou un estil de vida saludable.

HORARI: Dimecres, 19.45-20.45h
 PREU: 55€ (10 classes)
 DATA D'INICI: 18 gener
 IMPARTEIX: Mattia Bison

LA FOTOGRAFIA COM A EINA TERAPÈUTICA

Potenciaràs el creixement personal a través de la fotografia com a eina d'expressió en la teràpia Gestalt.

HORARI: Dimarts, 18.30-19.45h
 PREU: 52€ (9 classes)
 DATA D'INICI: 24 gener
 IMPARTEIX: Josep Martín

NEUROFITNESS

HORARI: Dimarts, 11.30-13h
 PREU: 60€ (10 classes)
 DATA D'INICI: 24 gener
 IMPARTEIX: Mercè Novel

MARXA NÒRDICA: PROPERAMENT!

Ens ho heu demanat, i hi estem treballant! Oferirem l'activitat al proper trimestre. Demana'ns més info!



Espectacle: La màgia esta en tu

Dijous 19 gener, 20h
 La Maga Psiquelady ens oferirà un show on la participació del públic (adult) és constant, i omplirà de màgia l'ambient. Mitjançant els diferents experiments mentals escollits pels propis espectadors posarà a prova els i les participants.

Amb la Maga Psiquelady • Gènere: Màgia. Durada: 60 mins • Taquilla inversa.

+info sobre la programació d'espectacles a la web: www.cdbacderodap9.org/espectacles

coneixements

GUIARRA (DIF.NIVELLS)

» INICIACIÓ: Dc, 18.30-19.30h
 » INTERMEDI: Dc, 19.45-20.45h
 PREU: 55€ (10 classes) + guitarra
 DATA D'INICI: 18 gener
 IMPARTEIX: Miguel Climent

CUINA SENSE GLUTEN (3c)

HORARI: Dijous, 18.30-20.30h
 PREU: 22€ (3 classes) + ingr.
 DATA INICI: 16 i 23 febrer, 2 març
 IMPARTEIX: Aurélie Rofidal

ANGLÈS (DIF.NIVELLS)

» BÀSIC: Dimecres, 18-19h
 » INTERMEDI: Dimecres, 19-20h
 PREU: 56€* (10 classes)
 DATA D'INICI: 18 gener
 IMPARTEIX: S. Carril, EZ English

ITALIÀ (DIF.NIVELLS)

» BÀSIC: Dilluns, 19.30-20.45h
 » INTERMEDI: Dill, 18-19.15h
 PREU: 60€* (10 classes)
 DATA D'INICI: 16 gener
 IMPARTEIX: Salvatore Cattogno

CNV: PRÀCTICA DE L'ESCOLTA EMPÀTICA

HORARI: Dilluns, 19-20.30h
 PREU: 48€ (8 classes)
 DATA INICI: 6 febrer
 IMPARTEIX: Cécile Arondel

LLENGUA DE SIGNES EN CATALÀ

HORARI: Dimarts, 18.30-19.45h
 PREU: 58€ (10 classes)
 DATA D'INICI: 17 gener
 IMPARTEIX: Mireia Angulo

FRANCÈS INTERMEDI

HORARI: Dijous, 20-21h
 PREU: 56€* (10 classes)
 DATA D'INICI: 12 gener
 IMPARTEIX: Isabelle Domingo



* Inclou material didàctic.

balls i moviment

DANSA AFRICANA

HORARI: Dimarts, 19.15-20.30h
 PREU: 58€ (10 classes)
 DATA D'INICI: 17 gener
 IMPARTEIX: Chantal, Amics de Benin

BALLS DE SALÓ (AV.)

HORARI: Divendres, 20 - 21h
 PREU: 55€ (10 classes)
 DATA D'INICI: 13 gener
 IMPARTEIX: Míriam Sánchez

SALSA INDIVIDUAL

HORARI: Divendres, 18-19h
 PREU: 55€ (10 classes)
 DATA D'INICI: 13 gener
 IMPARTEIX: Míriam Sánchez

COUNTRY

HORARI: Dimecres, 18.30-19.45h
 PREU: 58€ (10 classes)
 DATA D'INICI: 18 gener
 IMPARTEIX: Marta Stevie

ZUMBA (M/T)

» TARDA: Dimarts, 19.30-20.30h
 » MATI: Dissabte, 10-11h
 PREU: 55€ (10 classes)
 DATA D'INICI: 17/21 gener
 IMPARTEIX: Alocubano

SALSA EN PARELLA (AVANÇAT)

HORARI: Divendres, 19-20h
 PREU: 55€ (10 classes)
 DATA D'INICI: 13 gener
 IMPARTEIX: Míriam Sánchez

BOLLYWOOD FUSIÓ

HORARI: Dijous, 20 - 21h
 PREU: 55€ (10 classes)
 DATA D'INICI: 12 gener
 IMPARTEIX: Polly Casson

habilitats artístiques

CONFECCIÓ I PATRONATGE

HORARI: Dimarts, 18-20h
 PREU: 62€ (10 classes)
 DATA D'INICI: 17 gener
 IMPARTEIX: Núria Bonet

DIBUIX I PINTURA

HORARI: Divendres, 18.30-20.30h
 PREU: 62€ (10 classes) + mat.
 DATA D'INICI: 13 gener
 IMPARTEIX: Emilia Melià

TALLER DE MANGA (+10 ANYS)

Aprèn a dissenyar els teus propis personatges... i crea un còmic!

HORARI: Dijous, 17.30-19h
 PREU: 30€ (10 classes) + mat.
 DATA D'INICI: 12 gener
 IMPARTEIX: Dragonfly Lunne

ESPAI D'ART:

PATCHWORK I PINTURA SOBRE SEDA I TELA

HORARI: Dimarts, 10.30-12.30h
 PREU: 62€ (10 classes) + mat.
 DATA D'INICI: 17 gener
 IMPARTEIX: Emilia Melià

ESPAI D'ART:

TÈCNiques DECORATIVES

HORARI: Dimecres, 10.30-12.30h
 PREU: 62€ (10 classes) + mat.
 DATA D'INICI: 18 gener
 IMPARTEIX: Emilia Melià

EL CASAL ÉS UN ESPAI DE GESTIÓ CÍVICA ON TU, COM A CIUTADANA, HI TENS MOLT A DIR. VINE, PARTICIPA, ORGANITZA, CREA... FES TEU AQUEST ESPAI!

SORTIDES



VISITA GUIADA A L'EDIFICI COOPERATIU 'LA BALMA'

En aquesta visita coneixerem els pisos de La Balma, de Sostre Cívic: un model d'habitatge sostenible i cooperatiu on els usuaris comparteixen espais comuns i una manera concreta d'entendre el veïnatge.

DATA: Dissabte 21 gener, 11h
 PREU: Gratuït
 IMPLEMENTAT PER: Veïnat La Balma

ALTRES SORTIDES...

» EL BARRI DEL BORN, LLEGENDES I TRADICIONS: DISSABTE 18 FEBRER, 11h - 12€

» VISITA GUIADA AL LABERINT D'HORTA: MARÇ

Subscriu-te al nostre newsletter per rebre més info sobre totes les visites que realitzem! bit.ly/subscripciodb

DONA EL MILLOR DE TU DONA SANG

ETS IMPRES-CINDIBL ARA I SEMPRE

dijous 30 març 16 a 20h

al Casal de Barri!

Vine a salvar vides aquí mateix!

PROGRAMA D'ACTIVITATS

GENER-MARÇ'23

familiars entre setmana

PRIMERES NOTES MUSICALS

0-12M: Divendres, 12-12.50h
 13M-24M: Divendres, 11-11.50h
 1-3A: Divendres, 16.30-17.20h
 1-3A: Divendres, 17.30-18.20h
 PREU: 55€ (10 classes)
 DATA D'INICI: 20 gener
 IMPARTEIX: Lorena López i Alba Muñoz

IOGA EN FAMÍLIA (3-5A)

HORARI: Dc, 17.15-18.15h
 PREU: 55€ (10 classes)
 DATA D'INICI: 18 gener
 IMPARTEIX: Marina Palop

MASSATGE INFANTIL (0-10M)

HORARI: Dijous, 10.30-11.45h
 PREU: 38€ (6 classes)
 DATA D'INICI: 16 febrer
 IMPARTEIX: Monica Tornadijo

IOGA MARES I NADONS (0-10M)

HORARI: Dimecres, 10-11.15h
 PREU: 58€ (10 classes)
 DATA D'INICI: 18 gener
 IMPARTEIX: Francesca Giusti

Els preus de les activitats familiars fan referència a una persona adulta i un infant per activitat.

DISSABTE MATÍ

COSMÈTICA ZERO WASTE

Elaborarem productes sostenibles amb el medi ambient:

• PRODUCTES PER A LA LLAR: Dissabte 4 febrer, 10-13h

• BOLES DE LLANA PER AL RENTAT DE ROBA: Dissabte 18 març, 10-13h

PREU: 15€ / càpsula + materials
 IMPARTEIX: Noelia Narejo, artesana

EL PODER MÀGIC DE LES PARAULES

Amb tècniques de PNL i neuromàgia, descobrirem les claus inconscients que hi ha darrera de comunicació verbal i no verbal.

HORARI: Dissabte, 10 - 12h
 PREU: 18€ (2 classes)
 DATA D'INICI: 25 febrer i 4 març
 IMPARTEIX: Maty Gálvez

ZUMBA

HORARI: Dissabte, 10 - 11h
 PREU: 55€ (10 classes)
 DATA D'INICI: 21 gener
 IMPARTEIX: Alocubano

RESTAURACIÓ DE MOBLES PETITS

HORARI: Dissabte, 10-12h
 PREU: 62€ (10 classes) + mat.
 DATA D'INICI: 14 gener
 IMPARTEIX: Andrea Zaragoza

FOTOGRAFIA PER A MÒBILS

HORARI: Dissabte, 10 - 13h
 PREU: 15€ (classe única)
 DATA D'INICI: 11 febrer
 IMPARTEIX: @somriualacamera