

**Casal de Barri
Can Carol**

Programació trimestral

Abril - juny 2021

Tant les associacions que fan part de la FEACCC com l'equip de gestió tècnica del Casal de Can Carol, volem agrair la participació de les més de 540 persones que al llarg del primer trimestre de l'any han assistit a les diferents jornades de portes obertes.

Tanmateix, volem destacar la participació de les 70 persones que s'han inscrit a les diferents comissions del Casal i que gràcies al seu compromís comunitari contribueixen a enfortir el projecte, els valors i la programació cultural de Can Carol.

Benvingudes al vostre casal de barri!

LLEGENDA



Activitat a l'aire lliure



Activitat per més de 60 anys



Activitat gratuïta



Comissió d'Arts i Cultura



Comissió de Famílies



Comissió de Debat



Comissió de Gènere



Comissió de Salut



Comissió de Rutes



Comissió de Cuines

ÍNDEX

EL CASAL

Casal de Barri Can Carol	pag. 04
Les comissions	pag. 04
Federació d'Entitats Amigues de Can Carol i Consolat	pag. 04
Normativa d'inscripcions als tallers i activitats	pag. 05

ACTIVITATS

Rutes:	
- Sortida als 3 Turons	pag.06

Espectacles:	
- "No puedes estar aquí"	
de Marta Albert	pag.06
- Dia de la Dansa - Espectacle en viu	pag.06
- Contecontes infantil	pag.06
- Cercle de poesia	pag.07
- Poesia Escènica (Spoken Words)	pag.07

Espectacles Musicals:	
- Feminismes del barri i espai acústic	pag.07
- Jocs Florals sonors	pag.07
- Acústic-Indie	pag.07

Espectacles Culinaris:	
- St.Jordi Culinari	pag.08
- Jap'Oh!	pag.08
- l'Àvia ens mira	pag.08
- Dolç St.Joan	pag.08

Mostres:	
- St. Jordi i els punts de llibre	pag.09
- Artemisound	pag.09
- Vallcarca Autoeditada	pag.09

Xerrades i debats:	
- Salut, intel·ligència corporal i moviment	pag.09
- "Tothom pot ser antifa"	
de Pol Andinach	pag.09
- El 5G en el món actual	pag.10
- Arquitectura i la salut	pag.10
- Nutrició i benestar	pag.10
- Potenciem la il·lusió i l'entusiasme	pag.10
- Higiene postural contra els dolors	pag.10

Club de Lectura	pag.10
-----------------	--------

Cinefòrum: Quatre directores i la seva mirada política

- OUTRAGE (ULTRAJE)	
de Ida Lupino	pag.11
- POZNAVAYA BELYY SVET (CONOCIENDO EL GRAN MUNDO) de Kira Muratova	pag.11
- SESSIÓ DE CURTMETRATGES	
de Sara Gómez	pag.11
- LE CAMION (EL CAMIÓN)	
de Marguerite Duras	pag.11

TALLERS

Salut emocional en temps de COVID	pag.12
Viure en plenitud	pag.12
Salut, intel·ligència corporal i moviment	pag.12
Fit Pilates	pag.12

CALENDARI

Abril	pag.13
Maig	pag.14
Juny	pag.15

Casal de Barri Can Carol

Can Carol és el casal de barri de Vallcarca. Un equipament municipal de gestió comunitària que funciona gràcies a la participació veïnal. Un espai on poder gaudir del caliu del nostre barri-po-

ble i des d'on poder participar de les nombroses propostes culturals que s'hi programen a través de les diferents comissions.

Les comissions

El veïnat ha decidit que a Can Carol tenen cabuda les següents comissions:

- **Arts i cultura:** Encarregada de programar les xerrades, cicles de pel·lícules, concerts, tallers, presentacions, etc.

- **Salut:** Encarregada de proposar tot tipus d'activitats relacionades amb el benestar físic i emocional de les veïnes.

- **Rutes:** Encarregada de dissenyar passejades temàtiques pel barri.

- **Gènere:** Encarregada de dinamitzar els espais de participació no-mixtes.

- **Debats:** Encarregada de fomentar els espais de debat de l'equipament.

- **Cuina:** Encarregada d'apropar l'art gastronòmic a tot el veïnat.

- **Famílies:** Encarregada de coordinar l'acció de les diferents famílies que participen de l'equipament i de programar activitats relacionades amb les necessitats de grans i petites.

Federació d'Entitats Amigues de Can Carol i Consolat

Aquesta tasca cultural i comunitària s'articula a través del projecte de gestió cívica redactat per la Federació d'Entitats Amigues de Can Carol i Consolat; la FEACCC.

Una federació que va guanyar el concurs ofertat pel districte de Gràcia al Juny del 2020 i que engloba les següents entitats:

- **Associació de Festes Majors Alternatives de Vallcarca**

- **A.F.A Escola Montseny**

- **Associació Veïnal Som Barri**

- **Associació Observatori Actiu de Vallcarca**

- **Associació Ecos-Antic Forn**

PODEU AMPLIAR TOTES AQUESTES INFORMACIONS, AIXÍ COM DESCARREGAR-VOS EL PROJECTE COMPLET VISITANT EL NOSTRE WEB WWW.CANCAROLVALLCARCA.CAT O SEGUINT LA NOSTRA TRAJESTÒRIA A TRAVÉS DE LES XARXES SOCIALS @CBCANCAROL

Normativa d'inscripcions als tallers i activitats

- Les inscripcions a les activitats s'iniciaran el primer dia hàbil de cada trimestre (2 de gener, 1 d'abril, 1 de juliol i 1 d'octubre) a les 10.00h, a través dels enllaços d'inscripció del pdf o a través del correu info@cancarolvallcarca.cat.
 - En cas que no us sigui possible realitzar la inscripció per via telemàtica podeu fer-ho trucant al 937 066 446 o presencialment al Casal.
 - Un cop enviat el formulari, s'haurà d'esperar al correu de confirmació de la plaça per considerar-vos inscrites a l'activitat.
 - En cas que la persona inscrita s'hagi de donar de baixa d'un taller, ho haurà de notificar fins una setmana abans de l'inici del taller. Un cop passada aquesta data no es retornarà l'import de la inscripció.
 - Can Carol es reserva el dret a suspendre els cursos en que no s'hagin inscrit un mínim de participants. Només en aquest cas es retornaran els diners de la inscripció superat el termini d'una setmana.
 - En els tallers gratuïts, dues faltes d'assistència no justificades són motiu de pèrdua de plaça.
 - Can Carol segueix els estàndards de preus dels equipaments municipals. El preu d'1 hora d'activitat és de 5 euros.
- En el cas de les activitats de pagament, el procediment serà el següent:

1. Omplir el formulari (telemàticament, telefònicament o presencialment).
2. Esperar confirmació per part de l'equip tècnic.
3. Fer el pagament per transferència bancària i enviar el comprovant.
4. Esperar confirmació de la vostra inscripció.

En cas que no sigui possible, caldrà fer-lo en efectiu en el propi centre.

Més informació i dubtes a:
info@cancarolvallcarca.cat

Fotografia de : Júlia Mas (membre de La Tangent)



RUTES

SORTIDA ALS
TRES TURONS

INSCRIU-TE AQUÍ

Sortim a caminar plegades! El punt d'encontre és la Plaça Farigola i pujarem els 3 turons: Turó de la Rovira, del Carmel i de la Creueta del Coll. La caminada tindrà un total de 7,5km, amb un desnivell de 198 metre.

Dia: Dissabte 17 d'abril**Horari: 10h a 13h****Per totes les edats**

Organitzat per: Comissió Rutes de CBCC
CAL INSCRIPCIÓ PRÈVIA

APUNTA'T A LA
COMISSIÓ DE RUTES!

Si vols formar part de la Comissió de Rutes per poder proposar i ajudar a preparar les propores sortides només cal que ens enviïs un correu a info@cancarolvalcarca.cat.

ESPECTACLES

“NO PUEDES ESTAR AQUÍ”
DE MARTA ALBERT

Lectura dramatitzada i performance del llibre “No puedes estar aquí” a càrrec de la seva autora i amb el suport de l'editorial Círculo Barcelona. Una manera diferent d'apropar-se a la presentació d'un llibre.

Dia: Divendres 23 d'abril - SANT JORDI**Horari: 19h - 21h****Per totes les edats**

Organitzat per: Equip tècnic i Círculo Barcelona
Entrada oberta fins a omplir l'aforament

DIA DE LA DANSA
ESPECTACLE EN VIU

Espectacle amb exhibicions de dansa de diferents disciplines: tango, salsa, dancehall i oriental. A continuació, càpsula de música electrònica per tancar la vesprada.

Dia: Dijous 29 d'abril**Horari: 17h - 21'30h****Per totes les edats**

Organitzat per: Comissió d'Arts i Cultura de CBCC
Entrada oberta fins a omplir l'aforament

CONTACONTES INFANTIL

¿A què s'assembla un conte desexplicat? ¿i si fos el llop qui hauria de tenir por de la caputxeta? Podeu esbrinar-ho assistint a aquest espectacle organitzat entre la comissió Famílies i l'Associació Vivim del cuento.

Dia: Dissabte 8 de maig**Horari: 11'30h - 13'30h****Espai per a famílies****Amb possibilitat de taquilla inversa**

Organitzat per: Comissió Famílies de CBCC i Assoc. Vivim del cuento

Entrada oberta fins a omplir l'aforament

CERCLE DE POESIA A CAN CAROL

Una tarda de lectura de poemes a càrrec de diferents rapsodes de la ciutat. Un espectacle íntim, modest i sense més pretensió que gaudir plegades de la mètrica i la rima d'una selecció de poemes molt personal.

Dia: Dijous 6 de maig

Horari: 18h - 20h

Per totes les edats



Organitzat per: Comissió d'Arts i Cultura de CBCC

Entrada oberta fins a omplir l'aforament

POESIA ESCÈNICA (SPOKEN WORDS)

Descobreix els límits del llenguatge i noves formes de recitar poesia en aquesta vetllada d'improvisació poètica: 9 persones pujaran a l'escenari per enfrontar, ronda a ronda, la seva creativitat. El públic ens ajudarà a valorar qui és la guanyadora.

Dia: Dissabte 8 de maig

Horari: 18h - 20h

Per totes les edats



Organitzat per: Equip tècnic de CBCC i Olza olzeta

Entrada oberta fins a omplir l'aforament

ESPECTACLES MUSICALS

FEMINISMES DEL BARRI

Presentació de la Comissió de Gènere del Casal de barri amb participació d'altres col·lectius del barri i actuació musical a càrrec de Camila Terán i Paola Pastor León.

Dia: Dissabte 17 d'abril

Horari: 17h - 22h

Esapi mixta per totes les edats



Organitzat per: Comissió de Gènere de CBCC

Entrada oberta fins a omplir l'aforament

JOCS FLORALS SONORS

Interpretació musicada del grup Moais a càrrec de Maria Fàbregues i Marc Mompart que servirà per dinamitzar l'atorgament dels premis del primer concurs de jocs florals organitzat a Vallcarca.

Dia: Dissabte 24 d'abril

Horari: 10h - 13h

Per totes les edats



Organitzat per: La Tangent, l'Assamblea de Joves de Vallcarca i l'Equip tècnic de CBCC

Entrada oberta fins a omplir l'aforament

ACÚSTIC-INDIE

Concert acústic d'Indie-rock, a càrrec de Laura Skyline. Vine a gaudir d'una tarda de bona música al terrat del Casal de barri de Can Carol.

Dia: Dijous 10 de juny

Horari: 19h - 21h

Per a totes les edats



Organitzat per: Comissió d'Arts i Cultura de CBCC

Entrada oberta fins a omplir l'aforament



ESPECTACLES CULINARIS

ST. JORDI
CULINARI

INSCRIU-TE AQUÍ

Un espectacle per grans i petites que ens permetrà aprendre a cuinar i degustar unes fantàstiques roses dolces de St. Jordi tot escoltant un recull de contes.

Dia: Dimecres 21 d'abril**Horari: 18h a 20h****Per totes les edats**

Organitzat per: Comissió Cuines de CBCC
CAL INSCRIPCIÓ PRÈVIA

JAP'OH!

INSCRIU-TE AQUÍ

Una tarda plena d'històries relacionades amb el Japó i la seva cultura de l'arròs. Si seguim correctament el fil conductor podrem acabar degustant les tradicionals boles d'arròs Oniguiris.

Dia: Divendres 7 de maig**Horari: 19h - 20h****Per totes les edats**

Organitzat per: Comissió Cuines de CBCC
CAL INSCRIPCIÓ PRÈVIA

L'ÀVIA
ENS MIRA

INSCRIU-TE AQUÍ

Històries de la iaia que ens faran salivar tot esperant que el brou arrenqui el bull i les lleties no s'enganxin entre elles. Nosaltres ja salivem, i tu? No t'animes?

Dia: Dissabte 22 de maig**Horari: 19h - 20h****Per totes les edats**

Organitzat per: Comissió Cuines de CBCC
CAL INSCRIPCIÓ PRÈVIA

DOLÇ
SANT JOAN

INSCRIU-TE AQUÍ

El record de les revetlles passades i les històries de quan les places encara acollien les fogueres, es barrejarà amb el perfum de les coques de St. Joan cuinades al forn.

Dia: Dissabte 19 de juny**Horari: 12h - 13h****Per totes les edats**

Organitzat per: Comissió d'Arts i Cultura de CBCC
CAL INSCRIPCIÓ PRÈVIA



Fotografia de : Júlia Mas (membre de La Tangent)

MOSTRES

ST. JORDI I ELS PUNTS DE LLIBRE

Un espai per grans i petites on la Comissió Famílies aprofitarà per fer la seva presentació comunitària i la canalla mostrarà les seves habilitats a l'hora de crear punts de llibre.

Dia: Divendres i dissabte 23 i 24 d'abril
Horari: 10h - 13h
Espai per famílies



Organitzat per: Comissió d'Arts i Famílies de CBCC
Entrada oberta fins a omplir l'aforament

VALLCARCA AUTOEDITADA

Un espai per venir a conèixer les novetats i varietats temàtiques del món de l'autoedició. Una proposta que pretén revifar el passat d'aquest barri tan vinculat a les arts gràfiques.

Dia: Dissabte 5 de juny
Horari: 11h - 14h i 16h - 20h
Per totes les edats



Organitzat per: Comissió d'Arts i Cultura de CBCC
Entrada oberta fins a omplir l'aforament

ARTEMISOUND

Mostra d'artesanies i peces artístiques en clau feminista a càrrec d'un col·lectiu jove i dinàmic que ha sigut recentment reconegut i premiat per l'Espai Jove La Fontana del districte de Gràcia.

Dia: Dissabte 15 de maig
Horari: 11'30h - 13'30h i 16'30h - 20'30h
Per totes les edats



Organitzat per: Artemisound i Equip tècnic de CBCC
Entrada oberta fins a omplir l'aforament

APUNTA'T A LA COMISSIÓ DE FAMÍLIES!

Si vols formar part de la Comissió de Famílies per poder proposar i ajudar a preparar les properes activitats i tallers, només cal que ens enviis un correu a info@cancarolvallcarca.cat.

XERRADES I DEBATS

SALUT, INTEL·LIGÈNCIA CORPORAL I MOVIMENT

Una invitació per accedir a la intel·ligència del cos i aprendre a gestionar benestar, transformar emocions, reduir l'estrès, incrementar l'energia vital i desenvolupar la creativitat.

Dia: Divendres 16 d'abril
Horari: 18'30h - 20h
Per totes les edats



Organitzat per: Comissió Salut de CBCC
Entrada oberta fins a omplir l'aforament

"TOTHOM POT SER ANTIFA" DE POL ANDIÑACH

Una manera diferent d'apropar els continguts d'aquest llibre al veïnat del barri, a través d'un diàleg entre l'autor Pol Andinach i membres del col·lectiu Heura Negra.

Dia: Dijous 22 d'abril
Horari: 19h - 21h
Per totes les edats



Organitzat per: Cuellilargo, Heura Negra i Equip tècnic de CBCC
Entrada oberta fins a omplir l'aforament

5G EN EL MÓN ACTUAL

A través de la presentació de Josep Viver, un dels fundadors de l'Associació de Estudis Geobiològics, i de la dinamització de la Comissió Debats del Casal, us proposem un espai on intercanviar opinions al voltant dels avantatges i inconvenients de la nova xarxa.

Dia: Dimarts 4 maig
Horari: 18'30h - 20'30h
Per totes les edats



Organitzat per: Energías renovables i Comissió Debats de CBCC

Entrada oberta fins a omplir l'aforament

ARQUITECTURA I LA SALUT

Eva León Amat, arquitecte de professió ens explica com incorporar la salut i el benestar a la llar. Parlem del disseny conscient i com ens afecta tot allò que: escoltem, veiem, assaborim, olorem o toquem i també sentim.

Dia: Dijous 20 de maig
Horari: 18'30h - 20h
Per totes les edats



Organitzat per: Comissió Salut de CBCC
Entrada oberta fins a omplir l'aforament

NUTRICIÓ I BENESTAR

Saps si gaudeixes d'uns hàbits saludables amb la teva alimentació? T'agradaria descobrir els trucs per mantenir una dieta sana, variada i equilibrada? Vine a la xerrada i resol tots els teus dubtes..

Dia: PENDENT DE CONFIRMACIÓ
Horari: 18'30h a 20h
Per totes les edats



Organitzat per: Comissió Salut de CBCC
Entrada oberta fins a omplir l'aforament

POTENCIEM LA IL·LUSIÓ I L'ENTUSIASME

Rosa Maria Esteller, titulada en Filosofia, ens comparteix una visió optimista de la vida i reflexiona sobre els nostres actes quotidians, posant especial atenció en la il·lusió i l'entusiasme de les persones.

Dia: Dijous 10 de juny
Horari: 18'30h a 20h
Per totes les edats



Organitzat per: Comissió Salut de CBCC
Entrada oberta fins a omplir l'aforament

HIGIENE POSTURAL CONTRA ELS DOLORS

La fisioterapeuta Laura Salom ens comparteix una presentació per treballar i millorar el nostre dia a dia, el mal d'esquena i altres dolors associats a males postures corporals.

Dia: Dijous 17 de juny
Horari: 18'30h a 20h
Per totes les edats



Organitzat per: Comissió Salut de CBCC i Laura Salom
Entrada oberta fins a omplir l'aforament

CLUB DE LECTURA

Si t'agrada llegir, compartir les teves experiències després d'endinsar-te en una lectura o descobrir noves obres literàries? Apuntat al nostre Club de Lectura.

Dia: Últim dimarts de cada mes (On-line)
Horari: 18h - 19'30h
Per totes les edats

Organitzat per: Club de lectura de CBCC
Informació i dubtes: info@cancarolvallcarca.cat

INSCRIU-TE AQUÍ

CINEFÒRUM: QUATRE DIRECTORES I LA SEVA MIRADA POLÍTICA

OUTRAGE (ULTRAJE) DE IDA LUPINO

Any: 1950
Durada: 75 mn
País: EE.UU

Sinopsi: "Imprescindible retrat d'allò que supura al voltant d'una violació; una de les primeres pel·lícules en abordar aquest tema com a trama principal dins d'un film" (El País. 13/08/18)

Dia: Divendres 7 maig
Horari: 19h - 22h



Organitzat per: Comissió d'Arts i Cultura de CBCC
Entrada oberta fins a omplir l'aforament

POZNAVAYA BELYY SVET (CONOCIENDO EL GRAN MUNDO) DE KIRA MURATOVA

Any: 1980
Durada: 75 mn
País: URSS (Ucraïna)

Sinopsi: "Les relacions amoroses entre Nicolai, un xofer, i Liuba, una obrera, són difícils. La noia somia amb un gran amor mentre que Nicolai vol sobretot passar bones estones. Un dia Liuba coneix a Mikhaïl, un altre xofer més tranquil i reservat. Aviat sorgirà un veritable amor compartit.

Dia: Divendres 14 maig
Horari: 19h - 22h



Organitzat per: Comissió d'Arts i Cultura de CBCC
Entrada oberta fins a omplir l'aforament

SESSIÓ DE CURTMETRATGES DE SARA GÓMEZ

Any: 60s - 70s
Durada: variada
País: Cuba

Considerada la primera directora cubana en dirigir un llargmetratge de ficció, en visa va ser coneguda per la seva tasca de documentalista, ja que va dirigir més d'una desena de documentals curtmetratges amb un clar aroma pro-revolucionari. Els seus temes preferits eren el feminisme i la situació social de les dones, la marginalitat econòmica, el racisme, les situacions laborals... (cita de Rebels amb causa)

Dia: Divendres 21 maig
Horari: 19h - 22h



Organitzat per: Comissió d'Arts i Cultura de CBCC
Entrada oberta fins a omplir l'aforament

LE CAMION (EL CAMIÓ) DE MARGARITE DURAS

Any: 1977
Durada: 80 mn
País: França

Sinopsi: La imatge d'un camioner conduint tota la nit fins al començar el dia s'alterna amb una conversa nocturna entre la directora i el seu jove col·laborador i amant. Film que explora en la metodologia de com una directora afronta la narració de les emocions.

Dia: Divendres 28 maig
Horari: 19h - 22h



Organitzat per: Comissió d'Arts i Cultura de CBCC
Entrada oberta fins a omplir l'aforament

APUNTA'T A LA COMISSIÓ DE GÈNERE!

Si vols formar part de la Comissió de Gènere per poder proposar i ajudar a preparar les properes activitats i tallers, només cal que ens enviis un correu a info@cancarolvallcarca.cat.

SALUT EMOCIONAL EN TEMPS DE COVID

Com estàs? Com et trobes? Reunim-nos en petit grup cada setmana per compartir situacions del dia a dia que ens preocupen i mirar quins recursos tenim per poder enfocar-les d'una manera més positiva.

Inici: Dijous 15 d'abril
10 sessions (cada dijous)
Horari: 17h - 18h
Per gent gran



Organitzat per: Comissió Salut de CBCC
CAL INSCRIPCIÓ PRÈVIA

INSCRIU-TE AQUÍ

VIURE EN PLENITUD

Treballem els mecanismes interns que ens ajuden a desenvolupar la creativitat, la sensibilitat, l'amor propi i el dels altres, el treball de la intuïció i les relacions humanes a través de l'autoconeixement. Es combinarà la part emocional, física i experimental.

Torns:
Dissabte 24 d'abril de 11'30 a 13h
Dissabte 29 de maig de 11'30 a 13h
Dissabte 19 de juny de 11'30 a 13h
Per gent gran



Organitzat per: Comissió Salut de CBCC i Fulles d'Alè
CAL INSCRIPCIÓ PRÈVIA ENVIANT UN MAIL

SALUT, INTEL·LIGÈNCIA CORPORAL I MOVIMENT

Totes experimentem moments de la vida en els que necessitem recolzament. Avui, ho necessitem especialment. Una proposta per experimentar amb el teu cos de forma creativa i millorar el teu benestar.

Dia: Divendres 30 d'abril
Horari: 18h a 19'30h
Per gent gran



Organitzat per: Comissió Salut de CBCC
CAL INSCRIPCIÓ PRÈVIA

INSCRIU-TE AQUÍ

FITPILATES

L'objectiu d'aquests tastets és treballar el Fitpilates amb totes les seves possibilitats per adaptar-ho a les necessitats de cada persona i proporcionar les eines per poder-ho repetir de forma autònoma.

Torns:
Dimarts 4 de maig de 17'30 a 19h
Dimarts 15 de juny de 17'30 a 19h
Per gent gran



Organitzat per: Comissió Salut de CBCC
CAL INSCRIPCIÓ PRÈVIA ENVIANT UN MAIL



ADREÇA

C/ Cambrils 26 -28, 08023 Barcelona
Barri de Vallcarca

Telf: 937 066 446

Correu: info@cancarolvallcarca.cat

Web: cancarolvallcarca.cat

IG i TW: @cbcancarol

HORARIS

DILLUNS : 16-21h

DIMARTS, DIMECRES I DIJOUS: 10-13h i 16-21h

DIVENDRES: 10-13h i 16-22h

DISSABTE: 11-14h i 16-22h

DIUMENGE: TANCAT