

Casal de Barri
Can Carol

Programació trimestral

Juliol i Setembre
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 totes les persones que han gaudit dels actes i les activitats del passat trimestre.

Tanmateix, volem destacar la implicació de les 70 persones que formen part de 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



Espai Relacional / Barra Freda

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

Presentació de llibre:	
- Los mundos de Luna	pag.06
- El pèndol (Premi Mercè Rodoreda)	pag.06

Xerrades i debats:	
- Es senten les dones representades amb el femení genèric?	pag.06
- Les màquines arribaran a substituir l'ésser humà?	pag.06

Espectacles:	
- "Can you do this?"	
- Improvisació de dansa	pag.07
- Buidem les neveres	pag.07

Cicle musical: Vallcarca sona!	
- Techno-flamenc	pag.07
- Vermut i concert africà	pag.07

Trobada	
- Benvinguda a la Comissió de Gènere	pag.07

Espectacles Culinaris:	
- Menú de temporada	pag.08
- Escabetx	pag.08
- Explosió d'hortalisses	pag.08
- La carmanyola de l'Eloïsa	pag.08
- La carmanyola vegetariana	pag.08

Espais d'intercanvi:	
- Contes	pag.09
- Joguines	pag.09
- Roba	pag.09
- Tot s'hi val	pag.09
- Material escolar	pag.09

PROGRAMACIÓ ESPECIAL

Festes de Vallcarca	
- Espectacle infantil: Uri Spaguetti	pag.10
- Remullada popular	pag.10
- Passejada per Collserola	pag.10
- Quinto transgeneracional	pag.10
- Concert de petit format	pag.10

Inauguració de Can Carol	
- Exposició: La història de Can Carol	pag.11
- Les festes de Can Carol	pag.11

TALLERS

Estiraments i higiene postural	pag.12
Taller de memòria	pag.12
Tastet d'improvisació teatral	pag.12
Espai obert de Tango queer	pag.12

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-poble 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 vostre 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)



PRESENTACIÓ DE LLIBRE

LOS MUNDOS DE LUNA
MARIBEL ELÍA

Presentem "Los Mundos de Luna", una trilogia dedicada a les famílies que tinguin interès en entendre el món interior dels seus fills i filles sobretot en etapes de preadolescència i adolescència des de l'escolta activa i l'educació conscient.

Dia: Dimecres 7 de juliol
Horari: 19h a 20'30h



Organitzat per: Equip tècnic
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
Horari: 18h - 19'30h
Per totes les edats

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

EL PÈNDOL
ANNA GAS

INSCRIU-TE AQUÍ

Presentació de la darrera obra guanyadora del Premi Mercè Rodoreda 2020, El pèndol, el darrer llibre de relats d'Anna Gas. A l'acte comptarem amb la presència de l'autora, i serà conduït per Paula Carreras, periodista cultural.

Dia: Dijous 8 de juliol
Horari: 19h a 20'30h



Organitzat per: Equip tècnic i Òmnium Cultural
CAL INSCRIPCIÓ PRÈVIA - PLACES LIMITADES

PROJECTE:
MURS DE MEMÒRIES

El projecte pretén convertir una part de la paret exterior que delimita el casal en testimoni de la memòria històrica del barri de Vallcarca.

Un procés que s'iniciarà al juliol, que servirà per recollir i votar les propostes artístiques que més s'ajustin als valors del projecte, on veïnes i artistes hi podran participar i, d'aquesta manera, plasmar sobre el mur els dissenys seleccionats.

XERRADES I DEBATS

ES SENTEN LES DONES
REPRESENTADES
AMB EL FEMENÍ GENÈRIC?

Projecció de dos vídeos de 10 min amb opinions diferents respecte al llenguatge inclusiu i no sexista; i posterior debat entre els assistents sobre la correcció política del llenguatge i el que entenem per llenguatge inclusiu.

Dia: Dijous 1 de juliol
Horari: 19h - 20h



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

LES MÀQUINES
ARRIBARAN A SUBSTITUIR
EL CERVELL HUMÀ?

Qui ens havia de dir que aconseguiríem arribar a la lluna 100 anys enrere? Cotxes elèctrics, aplicacions que conversen amb nosaltres o màquines capaces d'operar persones,... Debatem sobre el futur que ens espera i les noves tendències de l'evolució humana.

Dia: Dijous 16 de setembre
Horari: 19h - 20h



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

ESPECTACLES

CAN YOU DO THIS?
IMPROVISACIÓ DE DANSA

Projecte dirigit per Paul Guenot que proposa un joc d'imitació en el que els intèrprets es troben desafiant-se mútuament. Funciona com a detonador escènic que habilita un diàleg gestual de preguntes i respostes entre els artistes i el seu entorn.

Dia: Dijous 15 de Juliol
Horari: 19h - 20'30h
Taquilla inversa

INSCRIU-TE AQUÍ

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

BUIDEM LES
NEVERES

Aprofitant que marxem de vacances, la Barra Freda de Can Carol es prepara per buidar les neveres amb música i activitats a la seva Terrassa. Una bona manera d'acomiar el mes de juliol.

Dia: Divendres 30 de juliol
Horari: 17h - 20h



Organitzat per: Barra Freda i la Comissió d'Arts i Cultura de CBCC

Entrada oberta fins a omplir l'aforament

CICLE MUSICAL: VALLCARCA SONA!

TECHNO -
FLAMENCO

Aprofitant que arriba el bon temps ambientem la Barra Freda de Can Carol amb un mestissatge de música techno i flamenc. Un espai perfecte per gaudir de la terrassa de l'espai relacional de Can Carol.

Dia: Dissabte 17 de juliol
Horari: 19h - 20h
Taquilla inversa



Organitzat per: Barra Freda i la Comissió d'Arts i Cultura de CBCC

Entrada oberta fins a omplir l'aforament

VERMUT
I CONCERT AFRICÀ

Des de Moçambic ens arriben ritmes i experiències musicals que no ens deixaran pas indiferents. Vermut i espectacle musical.

Dia: Dissabte 24 de juliol
Horari: 19h - 20h
Taquilla inversa



Organitzat per: Barra Freda i la Comissió d'Arts i Cultura de CBCC

Entrada oberta fins a omplir l'aforament

TROBADA

BENVINGUDA A LA
COMISSIÓ DE GÈNERE

Després de les vacances d'estiu ens trobem al Casal de Can Carol per tornar a engegar la comissió de gènere. Totes hi sou benvingudes, és un espai de confiança, respecte i obert a qualsevol edat.

Dia: Dimecres 15 de Setembre
Horari: 19h
Espai no mixte

Organitzat per: Comissió de Gènere de CBCC



Exposició de l'Escola Montseny

ESPECTACLES CULINARIS

MENÚ
DE TEMPORADA

Preparem i degustem un menú exquisit per començar l'estiu amb una alimentació sana i equilibrada. Tot i la calor, et podem assegurar que se t'obrirà l'estómac per berenar.

Dia: Divendres 16 de juliol
Horari: 18'30h a 20'30h
Per totes les edats
Preu: 3 euros

[INSCRIU-TE AQUÍ](#)

Organitzat per: Comissió Cuines de CBCC
CAL INSCRIPCIÓ PRÈVIA - PLACES LIMITADES

EXPLOSIÓ
D'HORTALISSES

Obrim el llibre de receptes, és el torn de les amanides. Gaudim d'una taula plena d'hortalisses amb colors, gustos i aromes frescs i suculents.

Dia: Dijous 22 de juliol
Horari: 18'30h a 20'30h
Per totes les edats
Preu: 3 euros

[INSCRIU-TE AQUÍ](#)

Organitzat per: Comissió Cuines de CBCC
CAL INSCRIPCIÓ PRÈVIA - PLACES LIMITADES

LA CARMANYOLA
VEGETERIANA

Ser vegetariana és una opció per molta gent i la comissió de cuines vol obrir el rebost per apostar per una proposta fresca i creativa per llepar-nos els dits. T'animes?

Dia: Dijous 16 de setembre
Horari: 18'30h a 20'30h
Per totes les edats
Preu: 3 euros

[INSCRIU-TE AQUÍ](#)

Organitzat per: Comissió Cuines de CBCC
CAL INSCRIPCIÓ PRÈVIA - PLACES LIMITADES

ESCABETX

Descobrim la tècnica de l'escabetx per poder conservar aliments a base de vinagre, espècies i sal. Vols saber-ne el secret? Apunta't i deixa els teus convidats bocabadats la pròxima vegada.

Dia: Dimecres 28 de juliol
Horari: 18'30h a 20'30h
Per totes les edats
Preu: 3 euros

[INSCRIU-TE AQUÍ](#)

Organitzat per: Comissió Cuines de CBCC
CAL INSCRIPCIÓ PRÈVIA - PLACES LIMITADES

LA CARMANYOLA
DE L'ELOÏSA

Tornem de vacances, la rutina torna a començar i no sabem què endur-nos de menjar a la feina, escola o a les sortides de cap de setmana? Vine i descobreix la proposta de carmanyola de l'Eloïsa. T'emportaràs propostes i idees pel teu dia a dia.

Dia: Dimarts 7 de setembre
Horari: 18'30h a 20'30h
Per totes les edats
Preu: 3 euros

[INSCRIU-TE AQUÍ](#)

Organitzat per: Comissió Cuines de CBCC
CAL INSCRIPCIÓ PRÈVIA - PLACES LIMITADES



Mutabal, recepta de la Comissió de Cuines

ESPAIS D'INTERCANVI

ESPAI D'INTERCANVI: CONTES

Porta els teus contes i intercanvia'ls amb altres famílies del barri. El que a tu ja no et fa servei ben segur que posarà contenta a una altra persona.

Dia: Dissabte 3 de juliol

Horari: 11'30h - 13'30h

Espai per famílies



Organitzat per: Comissió Famílies de CBCC

Entrada oberta fins a omplir l'aforament

ESPAI D'INTERCANVI: JOGUINES

Cotxes, peluixos, jocs de taula... Avui les protagonistes són les joguines que ja no utilitzes, a quines mans aniran a parar?

Dia: Dissabte 10 de juliol

Horari: 11'30h - 13'30h

Espai per famílies



Organitzat per: Comissió Famílies de CBCC

Entrada oberta fins a omplir l'aforament

ESPAI D'INTERCANVI: ROBA

Si els pantalons et venen curts i necessites unes vambes de més talla vine a l'espai d'intercanvi i emporta't allò que necessitis.

Dia: Dissabte 17 de juliol

Horari: 11'30h - 13'30h

Espai per famílies



Organitzat per: Comissió Famílies de CBCC

Entrada oberta fins a omplir l'aforament

ESPAI D'INTERCANVI: TOT SI VAL

En aquest dia tot si val, si tens alguna cosa que no utilitzes i penses que a una altra família li pot ser útil, no dubtis i intercanvia-ho a Can Carol.

Dia: Dissabte 24 de juliol

Horari: 11'30h - 13'30h

Espai per famílies



Organitzat per: Comissió Famílies de CBCC

Entrada oberta fins a omplir l'aforament

ESPAI D'INTERCANVI: MATERIAL ESCOLAR

Tornem a l'escola i cal una bona posada a punt? Tens motxilles que ja no utilitzes? Un bon estoig? Porta el que ja no et faci servei a l'espai d'intercanvi del Casal.

Dia: Dissabte 18 de setembre

Horari: 11'30h - 13'30h

Espai per famílies



Organitzat per: Comissió Famílies 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.

APUNTA'T A LA COMISSIÓ DEBATS!

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

FESTES DE VALLCARCA

ESPECTACLE INFANTIL
URI SPAGUETTI

L'Uri Spaguetti, artista i veí del barri de Vallcarca ens anima el migdia amb un seguit d'espectacles infantils, amb un ambient de màgia i rialles.

Dia: Divendres 3 de setembre

Horari: 17'30h - 18'30h

Espai familiar



Organitzat per: Equip tècnic i Barra Freda de CBCC

Entrada oberta fins a omplir l'aforament

REMULLADA
POPULAR

Posa't el banyador, prepara les xancletes i recorda la crema solar! Comencen els jocs d'aigua animats a l'espai de la Plaça Farigola. Que no quedi ningú sec!

Dia: Dissabte 4 de setembre

Horari: 11h - 14h

Espai familiar



Organitzat per: Equip tècnic i Barra Freda de CBCC

Entrada oberta fins a omplir l'aforament

PASSEJADA PER
COLLSEROLA

Sortim des del Casal per pujar a Collserola i gaudir d'una passejada amb els veïns i veïnes del barri. S'organitzaran diferents grups per facilitar la sortida.

Dia: Dissabte 4 de setembre

Horari: Matí (a concretar)



Organitzat per: Comissió de Rutes de CBCC

CAL INSCRIPCIÓ PRÈVIA - PLACES LIMITADES

INSCRIU-TE AQUÍ

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.

QUINTO
TRANSGENERACIONAL

La Comissió d'arts i cultura de Can Carol dinamitzarà un quinto per totes les edats. No et despistis, agafa el teu quinto i estigues alerta per si toca premi.

Dia: Dissabte 4 de setembre

Horari: 17h - 18h

Per a totes les edats



Organitzat per: Equip tècnic de CBCC i la Comissió d'Arts i Cultura

Entrada oberta fins a omplir l'aforament

CONCERT DE
PETIT FORMAT

Acabem la tarda amb un concert de petit format a la porxada de Can Carol per recordar l'esperit de barri i la música en viu.

Dia: Dissabte 4 de setembre

Horari: 18'30h - 20'30h

Per a totes les edats



Organitzat per: Comissió d'Arts i Cultura i Equip tècnic de CBCC

Entrada oberta fins a omplir l'aforament

INAUGURACIÓ DE CAN CAROL

EXPOSICIÓ: LA HISTÒRIA DE CAN CAROL

Inaugurem el Casal de Barri de Can Carol! Obrim les portes de la casa al barri per presentar la primera exposició que parla de la història de la casa en sintonia amb el barri i la realitat que la rodeja. Hi esteu totes convidades!

Dia: Divendres 17 de setembre
Horari: 19h - 21h



Organitzat per: Equip tècnic de CBCC i l'Observatori de Vallcarca
CAL INSCRIPCIÓ PRÈVIA - PLACES LIMITADES

INSCRIU-TE AQUÍ

APUNTA'T A LA COMISSIÓ DE RUTES!

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

LES FESTES DE CAN CAROL

Durant tot el dissabte les cinc entitats de la Federació d'Entitats Amigues de Can Carol i Consolat s'organitzen per festejar la inauguració del Casal de Barri:

11-14h: Espai familiar amb espectacles infantils
14-16h: Dinar de germanor
16-21h: Espectacles musicals
21-22h: Sopar de barri
22h: Recuperem els punxadiscos

Programació pendent de confirmar.

Dia: Dissabte 18 de setembre
Horari: 11h - 22h



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

Fotografia de: Xavier González



TALLER D'ESTIRAMENTS I HIGIENE POSTURAL

Comença a moure el cos i corregir males postures des de l'acompanyament i l'exercici suau. Millora i redueix els teus dolors, vine els matins a Can Carol i comença el dia més actiu.

Inici: dijous 1 de juliol
9 sessions (cada dimecres i dijous)
Horari: 10:30h - 11:30h
Preu: 3 euros / sessió

+60

CAL INSCRIPCIÓ PRÈVIA* - PLACES LIMITADES

*** També de forma presencial al Casal**

INSCRIU-TE AQUÍ

TASTET D'IMPROVISACIÓ TEATRAL

Les trobades estan enfocades a generar un ambient teatral completament lúdic, en el qual es puguin incorporar eines de desenvolupament personal i grupal, per la creació instantània d'històries actuates.

Dissabte 14 de setembre
Horari: 19'30h - 20'30h



CAL INSCRIPCIÓ PRÈVIA* - PLACES LIMITADES

*** També de forma presencial al Casal**

INSCRIU-TE AQUÍ

TALLER DE MEMÒRIA

Aquest taller contempla 8 sessions durant l'estiu de dues hores setmanals. L'objectiu és el de prevenir i mantenir possibles pèrdues benignes de la memòria degudes al procés d'envelliment.

Inici: dimarts 6 de juliol
8 sessions (cada dimarts i divendres)
Horari: 11h - 12h
Preu: 3 euros / sessió

+60

CAL INSCRIPCIÓ PRÈVIA* - PLACES LIMITADES

*** També de forma presencial al Casal**

INSCRIU-TE AQUÍ

ESPAI OBERT DE TANGO QUEER

T'esperem cada dimecres a les 20h, per compartir un espai de pràctica i experimentació amb el grup de Tango Queer de Vallcarca.

Inici: dimecres 1 de setembre
Horari: 20h - 21h
Per totes les edats



Entrada oberta fins a omplir l'aforament



Presentació del llibre: Tothom pot ser antifa

Recordem que aquesta programació pot ser susceptible a canvis, a causa de les mesures de prevenció i seguretat de la COVID-19.



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

Telegram: Casal de Barri - Can Carol

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