

Casal de Barri
Can Carol

Programació trimestral

Octubre -
Desembre 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 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.

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:		
- Presentació de còmic "Tierra trágame"	pag.06	
Xerrades i debats:		
- Famílies i educadorxs:		
Qui ha d'educar què?	pag.06	
- Llibertat total a xarxes socials?	pag.06	
- Quin és el sentit de les tradicions?	pag.06	
Cicle de salut i benestar:		
- Una visió holística de la salut	pag.07	
Cicle de diàlegs:		
- Cures: Feminisme i digitalització	pag.08	
- Mobilitat: Macroprojectes o barris-poble	pag.08	
- El poder de la llengua	pag.08	
Cicle cinema africà:		
- Borom Sarret i La noire de...	pag.09	
- Carta campesina	pag.09	
- Sambizanga	pag.09	
- Finyé	pag.09	
Mostres:		
- 2a mostra fotogràfica	pag.10	
Poesia:		
- El rebost poètic	pag.10	
- Spoken words	pag.10	
Setmana de l'alimentació sostenible:		
- Bosc Turull: Fem xocolata de garrofa	pag.11	
Rutes:		
- Passejades per Barcelona	pag.11	
Espais familiars:		
- La castanyada a Can Carol	pag.12	
- Dia mundial del pallasso	pag.12	
- Espectacle infantil de tardor	pag.12	
- Un desembre congelat	pag.12	
- Xarxa de parentalitat positiva	pag.13	
Espectacles musicals:		
- From Russian with breads	pag.13	
- Baixa Fidelitat +		
Pintura mural de "Murs de memòria"	pag.13	
- LEM 2021: Concert de		
Roser Gabriel i Laia Carbonell	pag.14	
- Xavi Túrnez en acústic	pag.14	
- Estrena de Moais	pag.14	
- Arnau Folch	pag.14	
- Calupoh Dúo en viu	pag.14	
La cuina de Can Carol:		
- Espectacles culinaris	pag.15	
- 1r Concurs de truites casolanes	pag.15	
TALLERS		
Taller de cinema documental	pag.16	
Taller de fotografia documental	pag.16	
LaPluma: Taller de creació escènica	pag.16	
Taller d'improvisació teatral	pag.17	
Taller d'escriptura creativa	pag.17	
Taller de mental gym	pag.17	
Dilluns sense carn	pag.18	
Cuida't, cuina't	pag.18	
Cuina de reaprofitament i productes del temps	pag.18	
I què podem fer amb els conflictes?	pag.19	
Taller de salut, cos i moviment	pag.20	
Taller d'estiraments i correcció corporal	pag.20	
Taller de dansa africana	pag.21	
Taller de percussió infantil	pag.21	
Els nostres cossos, les nostres sexualitats i els cicles vitals	pag.21	

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, Barcelona i el seu entorn.

- **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 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 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 en efectiu de forma presencial al Casal, seguint la data indicada.
 4. Esperar confirmació de la vostra inscripció.
- 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 i el preu reduït és de 3 euros (gent major de 65 anys i persones inscrites a l'atur).
- Més informació i dubtes a:**
info@cancarolvallcarca.cat

Equip tècnic i Barra Freda de Can Carol



PRESENTACIÓ DE LLIBRE

PRESENTACIÓ DE CÒMIC
"TIERRA TRÁGAME"

Presentació de l'obra TIERRA TRAGAME a càrrec de Vidda Priego (David Priego Bueno) guionista de l'obra guardonada amb el 1r PREMI BRUGUERA DE CÒMIC I NOVELA GRÀFICA 2019.

Dia: Dijous 9 de desembre

Horari: 18h a 20h



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

XERRADES I DEBATS

FAMÍLIES I EDUCADORXS:
QUI HA D'EDUCAR QUÈ?

Debatrem sobre el funcionament de l'educació i quin paper tenen les famílies i agents educadors en l'ensenyament de valors durant la infància.

Dia: Dijous 14 d'octubre

Horari: 19h - 20'30h



Organitzat per: Equip tècnic i Comissió Debat

Entrada oberta fins a omplir l'aforament

LLIBERTAT TOTAL A
XARXES SOCIALS?

Debatrem sobre els límits de la llibertat i les conseqüències del que coneixem com a xarxes socials.

Dia: Dijous 18 de novembre

Horari: 19h - 20'30h



Organitzat per: Equip tècnic i Comissió Debat

Entrada oberta fins a omplir l'aforament

QUIN ÉS EL SENTIT DE LES
TRADICIONS?

S'apropa el Nadal, una estació carregada de tradicions i costums. D'on venen i què representen per nosaltres? Debatrem sobre el paper de les tradicions a la societat actual.

Dia: Dijous 16 de desembre

Horari: 19h - 20'30h



Organitzat per: Equip tècnic i Comissió Debat

Entrada oberta fins a omplir l'aforament

APUNTA'T A LA
COMISSIÓ DEBATS!

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

CICLE DE SALUT I BENESTAR

UNA VISIÓ HOLÍSTICA DE LA SALUT

Presentació de diferents àmbits de la salut per obrir-nos la mirada i oferir-nos eines i millores quotidianes. Vols gaudir del teu benestar de forma holística i completa? Vine i participa.

Horari fixe: 18:30h a 20h

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



APUNTA'T A LA COMISSIÓ DE SALUT!

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

Dijous 14 d'octubre – Nutrició
A càrrec de: Nicolau Roig

Dijous 21 d'octubre – Homeopatia
A càrrec de: Dr. Clapers

Dimecres 3 de novembre – Reflexologia
A càrrec de: Bibiana Carrasco

Dijous 18 de novembre – Acupuntura
A càrrec de: Dra. Isabel Giralt

Dijous 25 de novembre – Quiropràctica
A càrrec de: Francesco Leo

Dijous 16 de desembre – Introducció al coaching
A càrrec de: Silvia Espin

Comissió de salut de Can Carol
Fotografia a càrrec de La Tangent



CICLE DE DIÀLEGS

Un tema escollit i dues veïnes convidades.
Una finestra que s'obre el primer dijous de cada mes
al nostre barri per escoltar, aprendre i reflexionar.



CURES: FEMINISME I DIGITALITZACIÓ

Les sociòlogues Liliana Arroyo i Cristel Keller dialogaran al voltant de les cures i de si els avenços de la lluita feminista en aquest procés perillan a causa de la digitalització i mercantilització de les noves plataformes.

Dia: Dijous 7 d'octubre

Horari: 18:30h a 20:30h

Organitzat per: Equip tècnic

Entrada oberta fins a omplir l'aforament

MOBILITAT: MACROPROJECTES O BARRIS-POBLE

L'arquitecta Beatriz Arnaiz dialogarà amb la gestora ambiental Evelise Pereira al voltant del concepte de mobilitat i de com els projectes de ciutat impacten en el dia a dia dels nostres barris i la salut de les seves veïnes.

Dia: Dijous 4 de novembre

Horari: 18:30h a 20:30h

Organitzat per: Equip tècnic

Entrada oberta fins a omplir l'aforament

EL PODER DE LA LLENGUA

La Presidenta de l'Institut d'Estudis Catalans, Teresa Cabré i la reconeguda poetessa Olza Olzeta, reflexionaran sobre l'ús de la llengua, el seu poder alhora de construir realitats i la necessitat de saber compaginar normativitat i elasticitat lingüística.

Dia: Dijous 2 de desembre

Horari: 18:30h a 20:30h

Organitzat per: Equip tècnic

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 enviïs un correu a info@canCarolvallcarca.cat.

Comissió de cuines de Can Carol
Fotografia a càrrec de La Tangent



CICLE DE CINEMA AFRICÀ: UN CONTINENT A LA RECERCA DE LA SEVA PRÒPIA MIRADA

Horari fixe: 19:00h a 21:00h

Organitzat per: Comissió d'arts i cultura
Entrada oberta fins a omplir l'aforament



BOROM SARRET + LA NOIRE DE... DE OUSMANE SEMBENE

Any: 1962 i 1966
Durada: 22 mn i 65 mn
País: Senegal

Sinopsi BOROM SARRET:

Borom Sarret, conductor de carros, treballa intensament per a alimentar a la seva família. Al final d'una jornada guanyada amb prou feines, un client li demana que el porti als barris fatxendes, prohibits als carros. El paren, li posen una multa i li confiscuen el seu carro, la seva única eina de treball...

Sinopsi LA NOIRE DE...:

A Dakar, Diouana, analfabeta, és contractada per una parella de blancs burgesos. Està encarregada d'ocupar-se dels nens, una responsabilitat que la fa tenir en compte pels seus semblants... Per petició dels seus patrons, Diouana accepta amb goig acompanyar-los a Antibol per a les vacances.
A França, les coses canvien...

Dia: Divendres 1 d'octubre

CARTA CAMPESINA DE SAFI FAYE

Any: 1976
Durada: 90 mn
País: Senegal

Sinopsi:

Ngor i Coumba viuen en un poblet a la regió de Sereere, al Senegal. Fa dos anys que Ngor vol casar-se amb Coumba però enguany la collita ha tornat a ser dolenta. Les pluges són massa irregulars perquè el maní, l'únic cultiu comercialitzable heretat de la colonització, proporcioni els suficients recursos. Una veu en off en forma de cartes escrites per l'espectador ens conta la seva història. La senegalesa Safi Faye va realitzar en 1975 aquest llargmetratge que seria catalogat com el primer fet per una dona africana.

Dia: Divendres 8 d'octubre

SAMBIZANGA DE SARAH MALDOROR

Any: 1973
Durada: 120 mn
País: Angola

Sinopsi:

Història sobre la repressió d'un membre del moviment d'alliberament angolès i de la cerca constant de la seva dona amb el seu fill, la qual va revelant com funciona la lògica burocràtica del colonialisme. Sambizanga de fet és el nom d'un barri obrer de Luanda on estava la presó portuguesa en la qual van ser tancats, torturats i assassinats nombrosos militants angolesos. El 4 de febrer de 1961, el MPLA va atacar la presó. La pel·lícula comença amb la detenció del líder revolucionari Diumenges Xavier per oficials portuguesos. El porten a la presó de Sambizanga on serà torturat fins a la mort si no delata als seus companys dissidents. La pel·lícula segueix a Maria, la dona de Diumenges Xavier, que va de presó en presó en un intent per saber què ha estat del seu marit.

Dia: Divendres 15 d'octubre

FINYÉ DE SOULEYMANE CISSÉ

Any: 1982
Durada: 100 mn
País: Mali

Sinopsi:

Dos nois malians de sectors socials diferents, Bah i Batrou, es troben en el liceu. Bah és descendent d'un gran cap tradicional. El pare de Batrou, governador militar, representa el nou poder. Tots dos adolescents pertanyen a una generació que no accepta l'ordre imposat i posa en dubte a la societat.

Dia: Divendres 22 d'octubre

MOSTRES

2A MOSTRA
FOTOGràFICA

Fem una crida al veïnat que tingui un vessant creatiu per coordinar entre tothom una exposició col·lectiva+projecció de fotografia a Can Carol.

Dia: Dissabte 2 d'octubre
Horari: 11h-13h



Organitzat per: Comissió d'Arts i Cultura de CBCC
Participació a través de: cinejgguerra@gmail.com
Entrada oberta fins a omplir l'aforament

APUNTA'T A LA
COMISSIÓ D'ARTS I CULTURA!

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

APUNTA'T A LA
COMISSIÓ DE RUTES!

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

POESIA

EL REBOST POÈTIC: TROBADA
AUDIOVISUAL POÈTICA

Una tarda de lectura de poemes a càrrec de diferents rapsodes de la ciutat. Un espectacle que consta de dues parts:

1a part – Presentació de l'acte amb la participació del exjutge, president i veí de Vallcarca Santiago Vidal i Marsal

2a part – Rebost poètic: Recital de poemes en català.

Durant el decurs de la vetllada, podrem gaudir de l'actuació de la cantautora MARIONA

Dia: Dijous 11 de novembre
Horari: 18h-20h



Organitzat per: Jaume Vaqué
Entrada oberta fins a omplir l'aforament

SPOKEN
WORDS

Això no és un SLAMPOETRY!

Esdeveniment interactiu de Spoken Word on el públic juga un paper decisiu en el desenvolupament de l'espectacle on poetes i treballadores de lletres omplen l'escenari amb la paraula, el cos i la poesia. I per vosaltres, què és la poesia?

Comptarem amb la presència de Olza Olzeta, la campiona europea de Poetry Slam.

Dia: Dissabte 23 d'octubre
Horari: 19h-21h
Preu d'entrada: 3 euros

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

EXPOSICIÓ: CAN CAROL UN CASAL DE VALLCARCA

Durant aquest trimestre es podrà visitar l'exposició creada per l'Observatori de Vallcarca juntament amb l'equip tècnic de Can Carol. Per més informació sobre les hores de visites podeu enviar un mail a: info@cancarolvallcarca.cat

SETMANA DE L'ALIMENTACIÓ SOSTENIBLE

BOSC TURULL: FEM XOCOLATA DE GARROFA

Passejant pel Bosc Turull coneixerem els garrofers, arbres que en plena tardor ens obsequien amb les seves garrofes. En collirem algunes i baixarem a Can Carol per cuinar-les i fer xocolata de garrofa!

Aquest fruit s'utilitza des d'èpoques antigues per obtenir farina de garrofa, molt rica en fibra soluble, amb la que obtindrem aquesta xocolata saludable, de temporada i de proximitat!

Activitat coorganitzada entre el Casal de Barri Can Carol i l'Aula Ambiental Bosc Turull.

Dia: Dimecres 20 d'octubre

Horari: 18h - 20h

Taquilla inversa



A càrrec de: Joan Solé, de la Societat Catalana d'Educació Ambiental.

CAL INSCRIPCIÓ PRÈVIA: aula@boscturull.cat



Festes de Vallcarca 2021
Fotografia a càrrec de Marta Ruiz

RUTES

PASSEJADES PER BARCELONA

Sortim del Casal per realitzar explorar la ciutat i els seus encants. El nostre objectiu és gaudir d'una bona passejada els dissabtes a primera hora del matí, t'apuntes?

Jardins de Montjuïc

Dia: Dissabte 16 d'octubre

Torre Bellesguard

Dia: Dissabte 13 de novembre

Organitzat per: Comissió de Rutes de CBCC

CAL INSCRIPCIÓ PRÈVIA - PLACES LIMITADES



Festes de Vallcarca 2021
Fotografia a càrrec de Marta Ruiz

INSCRIU-TE AQUÍ

ESPAIS FAMILIARS

LA CASTANYADA A CAN CAROL

Durem a terme diferents activitats plàstiques al voltant de la castanyada i les seves tradicions per nens i nenes de totes les edats.

Dia: Dissabte 30 d'octubre
Horari: a partir de les 16:30h



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

ESPECTACLE INFANTIL DE TARDOR

Convidem un grup d'animació infantil perquè vingui a fer un espectacle pels més petits del barri.

Dia: Dissabte 27 de novembre
Horari: 11:30 a 13h
Taquilla inversa

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

DIA MUNDIAL DEL PALLASSO

Aquest és un bon dia per obrir el bagul de les disfresses i venir al casal. Tindrem Photo Clown i ImproClown. Tot el que vingui s'emportarà un regal "de nassos".

Dia: Divendres 5 de novembre
Horari: a partir de les 17h



Organitzat per: La Barra Freda de CBCC
Entrada oberta fins a omplir l'aforament

UN DESEMBRE CONGELAT

Taller de reciclatge: decoracions de Nadal

Taller pensat perquè els petits del barri portin material de casa i el reutilitzin per crear decoracions per les festes nadalenques.

Dia: Dissabte 11 de desembre
Horari: 11:30 a 13h



Fem cagar el tió a Can Carol
Tot el barri hi està convidat!

Dia: Dissabte 18 de desembre
Horari: 11:30 a 13h



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



XARXA DE PARENTALITAT POSITIVA

Generem un espai de debat per compartir inquietuds, dubtes i neguits durant la criança i la parentalitat des d'una perspectiva positiva. Vine i participa.

Dia: Dissabte 2 d'octubre

Horari: 11:30 a 13h

Dia: Dissabte 13 de novembre

Horari: 11:30 a 13h



Organitzat per: Comissió Famílies de CBCC

Entrada oberta fins a omplir l'aforament



Festes de Vallcarca 2021
Fotografia a càrrec de Marta Ruiz

ESPECTACLES MUSICALS

FROM RUSSIAN WITH BREADS

Des de Rússia, arriba a l'espai de la Barra Freda de Can Carol, el swing "callejero" més gamberro. Un bon moment per gaudir d'un matí animat i fer moure els malucs a la plaça farigola.

Dia: Dissabte 2 d'octubre

Horari: 12h a 13:30h



Organitzat per: La Barra Freda de CBCC

Entrada oberta fins a omplir l'aforament



BAIXA FIDELITAT + PINTURA MURAL DE "MURS DE MEMÒRIA"

Baixa Fidelitat, trio de punk socialdemòcrata, venen a presentar-nos el seu nou espectacle, amb cançons simples i melodies desafinades de tres acords. Una paròdia i autoparòdia generacional.

Al mateix temps, s'executarà la pintura mural a la paret exterior de Can Carol amb la persona guanyadora del projecte Murs de memòria.

Dia: Dissabte 9 d'octubre

Horari: 19h a 20:30h



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

Entrada oberta fins a omplir l'aforament

Dinar de germanor durant les Festes de Vallcarca 2021
Fotografia a càrrec de Miquel Gascón

LEM 2021: CONCERT DE ROSER GABRIEL I LAIA CARBONELL

ENCUNTRES EN L'ESPAI-TEMPS: LABORATORI INTERDISCIPLINARI D'IMPROVISACIÓ EN PÚBLIC

Sessió combinatòria d'improvissació dins el marc del Festival LEM. Les artistes Roser Gabriel i Laia Carbonell dialoguen amb els llenguatges de la música (acordió) i la poesia.

Dia: Dissabte 16 d'octubre
Horari: 19h - 20'30h



Organitzat per: Gràcia Territori Sonor
i Equip tècnic de CBCC

Entrada oberta fins a omplir l'aforament

XAVI TÚRNEZ EN ACÚSTIC

Cantautor català de llarga trajectòria, farà temes propis i versions de clàssics de la música popular en català, anglès i castellà.

Dia: Dissabte 6 de novembre
Horari: 12h - 13'30h



Organitzat per: La Barra Freda de CBCC

Entrada oberta fins a omplir l'aforament

ESTRENA DE MOAIS

Moais és un duo musical que fan cançó d'autor, en aquest concert presenten el seu nou EP, Paraules d'encens! No tel deixis perdre.

Dia: Dissabte 13 de novembre
Horari: 19h - 20'30h



Organitzat per: Equip tècnic de CBCC

Entrada oberta fins a omplir l'aforament

ARNAU FOLCH

T'oferim una vesprada amb l'actuació d'Arnau Folch, cantautor de música catalana, rumba i reaggé.

Dia: Dissabte 11 de desembre
Horari: 19h - 20'30h
Taquilla inversa

Organitzat per: Comissió d'Arts i cultura de CBCC

Entrada oberta fins a omplir l'aforament

CALUPOH DÚO EN VIU

Presentem el blues profund mexicà. Guitarres veus i harmòniques de músics internacionals de carrer que han crescut actuant a múltiples espais públics d'Europa i Amèrica.

Dia: Dissabte 4 de desembre
Horari: 12h - 13'30h



Organitzat per: La Barra Freda de CBCC

Entrada oberta fins a omplir l'aforament





Comissió de rutes de Can Carol
Fotografia a càrrec de La Tangent

LA CUINA DE CAN CAROL

ESPECTACLES CULINARIS

Els espectacles culinaris són tallers de petit format que es realitzen dins l'espai de cuina de Can Carol. Les talleristes són veïnes del barri i professionals del sector que presenten els seus plats amb destresa mentre comparteixen els seus secrets culinaris.

Preu fixe: 3 euros

CUINA AMB BOLETS

Dia: Dijous 14 d'octubre

Horari: 18h a 19:30h

TAST DE PANELLETS

Dia: Dijous 28 d'octubre

Horari: 18h a 19:30h

ESPECIALITAT AMB CARBASSA

Dia: Dijous 11 de novembre

Horari: 18h a 19:30h

GALETES DE NADAL EN FAMÍLIA

Dia: Dijous 18 de novembre

Horari: 18h a 19:30h

ELS CANELONS DE L'ÀVIA

Dia: Dimarts 14 de desembre

Horari: 18h a 19:30h

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

INSCRIU-TE AQUÍ

1r CONCURS DE TRUITES CASOLANES

T'agrada cuinar i tens una recepta molt especial de truita? Participa al primer concurs de truites de Can Carol. Hi hauran 3 categories:

- La reina de les truites
- La truita millor presentada
- La truita més original.

No hi haurà límit de ingredients, cadascú pot fer la seva truita com cregui. Cada persona que vulgui participar tindrà que portar mínim 4 racions de la seva truita.

A cada truita se li assignarà un número i el jutjat les tastarà totes i decidirà les 3 millors truites. Una per cada categoria.

Les tres persones guanyadores seran convidades a preparar les truites a la cuina de Can Carol, i gravarem la recepta en vídeo.

Dia: Dissabte 23 d'octubre

Horari: 11:30 a 13h



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

TALLER DE CINEMA DOCUMENTAL

Taller dirigit a persones que vulguin ser futures directores de cine, treballadores del món audiovisual, el cine documental o periodisme, o purament persones que vulguin conèixer la realització de peces audiovisuals i de cine documental a títol individual.

Dies de sessió:

4, 6, 18 i 20 d'octubre

3 i 8 de novembre

Horari: 18h - 19:30h

Preu: 30 euros (consultar preus reduïts)

INSCRIU-TE AQUÍ

Taller a càrrec de: Javier Guerra

CAL INSCRIPCIÓ PRÈVIA - PLACES LIMITADES

TALLER DE FOTOGRAFIA DOCUMENTAL

Elabora el teu propi projecte de fotografia documental; comença coneixent una mica més sobre el treball de Gian Marco Benedetto i les seves influències. Posteriorment, aprofundiràs en el significat i el propòsit del fotoperiodisme.

Gian Marco comptarà amb l'equip de càmera i lents que utilitza, així com les noves eines de narració visual que existeixen.

Data d'inici:

Divendres 1 d'octubre

Dies de sessió:

Cada dimarts (total 12 sessions)

Horari: 18h - 19:30h

Preu: 60 euros (consultar preus reduïts)

INSCRIU-TE AQUÍ

Taller a càrrec de: Gian Marco Benedetto

CAL INSCRIPCIÓ PRÈVIA - PLACES LIMITADES

LaPluma: TALLER DE CREACIÓ ESCÈNICA

"Nadie sueña con estancos. Estanco lleno de patos y negros sentados en el banco todos los días.

Mi estanco ahora me debe un sueño. Un sueño pueril e insignificante, que me devuelva al centro de mi y del universo."

LaPluma és un espai de creació escènica dedicat a les veïnes de Vallcarca amb ganes de trobar-se i fer volar la imaginació de forma col·lectiva.

Data d'inici:

Dimarts 5 d'octubre

Dies de sessió:

Cada dimarts (total 12 sessions)

Horari: 10:30h - 12h

Preu: 60 euros (consultar preus reduïts)

INSCRIU-TE AQUÍ

Taller a càrrec de: Guillem Barbosa

CAL INSCRIPCIÓ PRÈVIA - PLACES LIMITADES

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 només cal que ens enviiis un correu a info@cancarolvallcarca.cat.

Comissió debat de Can Carol
Fotografia a càrrec de La Tangent



TALLER D'IMPROVISACIÓ TEATRAL

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

La finalitat dins la improvisació és crear l'escena al temps que s'actua. T'apuntes al repte?

Data d'inici:
Dimarts 5 d'octubre
Dies de sessió:
Cada dimarts (total 12 sessions)
Horari: 19h - 20:30h
Preu: 60 euros (consultar preus reduïts)

INSCRIU-TE AQUÍ

Taller a càrrec de: Jose Ignacio Bustillo
CAL INSCRIPCIÓ PRÈVIA - PLACES LIMITADES

TALLER D'ESCRITURA CREATIVA (RE²S)

RES és origen de tot i el palíndrom de SER. I RE²S és un espai - temps de cures i aprenentatges per a posar atenció i consciència al relat de la pròpia vida, (re)connectar amb nosaltres mateixes i (re)escriure(ns) juntes.

Un taller dirigit a totes aquelles persones que vulguin experimentar amb l'escriptura en companyia, i treballar amb la matèria primera, difuminant la línia entre realitat i ficció.

Data d'inici:
Dijous 7 d'octubre
Dies de sessió:
Cada dijous (total 12 sessions)
Horari: 18:00h - 19:30h
Preu: 60 euros (consultar preus reduïts)

INSCRIU-TE AQUÍ

Taller a càrrec de: Teresa Roig
CAL INSCRIPCIÓ PRÈVIA - PLACES LIMITADES

TALLER DE TEATRE FÒRUM

Aquests tallers estan oberts a la participació de persones joves i adultes interessades a conèixer jocs i dinàmiques de Teatre Fòrum. Al novembre es presentarà una peça durant la Masterclass organitzada per La Xixa Teatre.

Dies de sessió:
Dissabte 2 d'octubre
i dissabte 6 de novembre
Horari: 18:30h - 20:30h

INSCRIU-TE AQUÍ



Taller a càrrec de: La Xixa Teatre
CAL INSCRIPCIÓ PRÈVIA - PLACES LIMITADES

TALLER DE MENTAL GYM

L'objectiu del curs és mantenir i millorar la salut mental a través de l'estimulació cerebral, i fer-nos nostres les paraules del Dr. Valentí Fuster " si vols quantitat de vida , cuida el cor, si vols qualitat de vida cuida la ment". Un taller dirigit a persones més grans de 60 anys sense deteriorament cognitiu (mental).

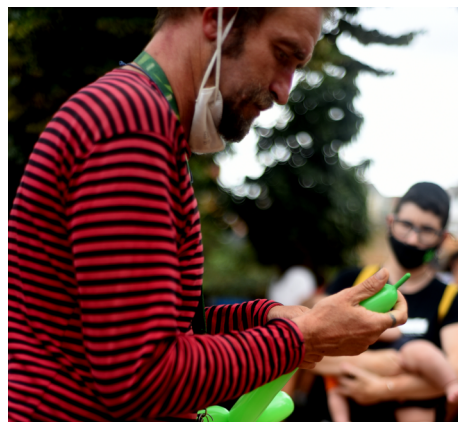
Data d'inici:
Dijous 30 de setembre
Dies de sessió:
Cada dijous (total 12 sessions)
Horari: 10:15h - 11:30h

INSCRIU-TE AQUÍ

+60



Taller a càrrec de: Pepa Campà
CAL INSCRIPCIÓ PRÈVIA - PLACES LIMITADES



DILLUNS SENSE CARN

Aprèn a cuinar amb ingredients d'origen vegetal! Suma't al moviment dilluns sense carn i deixa't sorprendre per la gran varietat de tècniques i receptes que es poden posar en pràctica amb aliments 100% vegetals. Aprèn a combinar-los per crear cada dilluns plats deliciosos i saludables.

Data d'inici:

Dilluns 18 d'octubre

Dies de sessió:

Cada dilluns (total 8 sessions)

Horari: 18h - 20h

Preu: 40 euros (consultar preus reduïts)

Inclou material en PDF

INSCRIU-TE AQUÍ

Taller a càrrec de: Eloisa Faltoni
CAL INSCRIPCIÓ PRÈVIA - PLACES LIMITADES

CUINA DE REAPROFITAMENT I PRODUCTES DEL TEMPS

Cicle de tallers amb reaprofitament i productes de temporada de la Xarxa d'Aliments de Vallcarca.

La Xarxa d'Aliments de Vallcarca lluita contra el malbaratament alimentari, per aquest motiu, proposem un cicle de tallers de cuina amb aliments recuperats, fruita i verdura de temporada i de la producció dels horts del barri.

Ahora es vol promoure el consum conscient i sostenible com a alternativa al consum basat en la compra de productes preparats i precuinats, oferint eines per a l'autoproducció i afavorint a la disminució d'envasos plàstics.

Dies de taller:

Dissabte 9 d'octubre

Dissabte 6 de novembre

Dissabte 4 de desembre

Horari: 11:30h - 13:30h



Taller a càrrec de: Xarxa d'Aliments de Vallcarca
CAL INSCRIPCIÓ PRÈVIA A TRAVÉS DE:
xarxaalimentsvallcarca@gmail.com

CUIDA'T CUINA'T

Organitza i cuina per tota la setmana. Vols menjar saludable però no tens temps per cuinar?

Aquest és el teu curs!

Vine a aprendre la manera més fàcil d'organitzar-te i menjar saludable tota la setmana. Aprendràs a fer preparacions base variades, esmorzars, carmanyoles, sopars ràpids i molt més.

Data d'inici:

Dimecres 20 d'octubre

Dies de sessió:

Cada dimecres (total 8 sessions)

Horari: 18h - 20h

Preu: 40 euros (consultar preus reduïts)

Inclou material en PDF

INSCRIU-TE AQUÍ

Taller a càrrec de: Eloisa Faltoni
CAL INSCRIPCIÓ PRÈVIA - PLACES LIMITADES



I QUÈ PODEM FER AMB ELS CONFLICTES?

Autogestió dels conflictes des d'una perspectiva comunitària



ANALITZANT EL CONFLICTE: UN PAS MÉS ENLLÀ

Taller enfocat a l'anàlisi del conflicte des d'una perspectiva holística. Començant per una definició conjunta del propi conflicte, seguint per les parts que el caracteritzen i finalitzant amb una aportació d'eines de gestió i prevenció d'aquestes situacions, proposant-nos a descobrir els aspectes dels conflictes on podem incidir, reflexionar i canviar.

Dia: Dissabte 16 d'octubre

Horari: 11:30h a 13:30h

INSCRIU-TE AQUÍ

Taller a càrrec de: Escletxa

CAL INSCRIPCIÓ PRÈVIA - PLACES LIMITADES

LA COMUNICACIÓ COM EINA CLAU DINS LA GESTIÓ DE CONFLICTES

Com ens comuniquem? En aquest taller teoricopràctic es presentaran eines que facilitin una bona comunicació així com els diferents estils de comunicació per identificar la influència que tenen a l'hora de gestionar-se els conflictes.

Dia: Dissabte 13 de novembre

Horari: 11:30h a 13:30h

INSCRIU-TE AQUÍ

Taller a càrrec de: Escletxa

CAL INSCRIPCIÓ PRÈVIA - PLACES LIMITADES

MEDIACIÓ COM A CULTURA DE CONVIVÈNCIA EN GRUPS

Amb l'objectiu principal d'entendre la importància de la gestió de grups i en les cures, l'últim taller de la jornada es proposa crear un espai de reflexió i debat sobre les dinàmiques comunitàries experimentades en el barri.

Dia: Dissabte 11 de desembre

Horari: 11:30h a 13:30h

INSCRIU-TE AQUÍ

Taller a càrrec de: Escletxa

CAL INSCRIPCIÓ PRÈVIA - PLACES LIMITADES

ACTUAR DAVANT DEL CONFLICTE: ELS ESTILS I ELS SEUS CONTEXTOS

Taller que es proposa debatre els diferents estils de gestió dels conflictes i com adoptar l'un o l'altre davant d'un conflicte concret, de manera que sigui aquest un element de canvi i transformació de la realitat i de les relacions.

Dia: Dissabte 30 d'octubre

Horari: 11:30h a 13:30h

INSCRIU-TE AQUÍ

Taller a càrrec de: Escletxa

CAL INSCRIPCIÓ PRÈVIA - PLACES LIMITADES

ENTRE ELS MEUS LÍMITS I ELS TEUS: ASSERTIVITAT

Seguint en el context de les eines de comunicació, en aquest taller tractarem que és l'assertivitat i com aplicar-la, així mateix reflexionarem sobre els seus efectes en els conflictes: quina és la importància dels límits en les cures i en la gestió comunitària?

Dia: Dissabte 27 de novembre

Horari: 11:30h a 13:30h

INSCRIU-TE AQUÍ

Taller a càrrec de: Escletxa

CAL INSCRIPCIÓ PRÈVIA - PLACES LIMITADES

APUNTA'T A LA COMISSIÓ DE CUINES!

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



Comissió de d'arts i cultura de Can Carol
Fotografia a càrrec de La Tangent

TALLER DE SALUT, COS I MOVIMENT

Des dels nostres orígens, sempre hem ballat amb els altres, en comunitat. Podem ballar a cada moment de la nostra vida, crear i sentir l'alegria del moviment. La dansa com a eina per a la creació col·lectiva i la promoció de valors de xarxa social, connexions, solidaritat i suport mutu.

S'utilitzen les tècniques de Dansa Moviment teràpia, conjuntament amb les tècniques de Dansa Contemporània, tècniques de relaxació i meditació per estimular els aprenentatges i el benestar.

Data d'inici:
Dिवendres 1 d'octubre

Dies de sessió:

Cada divendres (total 12 sessions)

Horari: 17h - 18:45h

Preu: 60 euros (consultar preus reduïts)

INSCRIU-TE AQUÍ

Taller a càrrec de: Gema Tomàs
CAL INSCRIPCIÓ PRÈVIA - PLACES LIMITADES

TALLER D'ESTIRAMENTS I CORRECCIÓ POSTURAL

Les sessions estan basades en un tipus de ioga conegut com a Hatha Vinyasa. El Hatha loga és un estil clàssic de ioga que sovint es defineix com el ioga mare, o com el ioga de la unió del cos, la ment i l'esperit (en sànscrit, ha significa "sol" i tha significa "lluna"). Per una altra banda, Vinyasa vol dir "fluir". Així doncs, el Hatha Vinyasa consisteix en una pràctica dinàmica basada en la transició d'una postura a una altra connectada de manera fluida a través de la respiració conscient.

Data d'inici:
Dimecres 6 d'octubre

Dies de sessió:

Cada dimecres (total 12 sessions)

Horari: 12h - 13h

Preu: 60 euros (consultar preus reduïts)

INSCRIU-TE AQUÍ

Taller a càrrec de: Ana Palomo
CAL INSCRIPCIÓ PRÈVIA - PLACES LIMITADES

TALLER DE DANSA AFRICANA

En aquest taller ens apropiem al continent africà des del ritme dels instruments i de la dansa. El professor Adama ens fa entendre com construir un espai de benestar i alliberament alhora que coordinem el cos i la ment.

Data d'inici:

Dilluns 4 d'octubre

Dies de sessió:

Cada dilluns (total 11 sessions)

Horari: 17h - 18h

Preu: 55 euros (consultar preus reduïts)

INSCRIU-TE AQUÍ

Taller a càrrec de: Adama Traore

CAL INSCRIPCIÓ PRÈVIA - PLACES LIMITADES

ELS NOSTRES COSSOS, LES NOSTRES SEXUALITATS I ELS CICLES VITALS

Aquest curs està adreçat a dones grans, i es tracta d'un projecte que pretén entomar les vivències que tenim les dones, al llarg del cicle vital, de la nostra salut i els nostres cossos.

Parlem de la menopausa, lluny de patologitzar-la o entendre-la com una pèrdua, volem viure-la com un temps de canvi de creixement i alliberador. Una nova idea del dolor i el patiment amb una concepció més realista i sense tabús.

El projecte inclou la possibilitat de rebre una atenció sanitària individualitzada per tal que, si les parti-

TALLER DE PERCUSSIÓ INFANTIL

Construïm un espai de trobada que estimuli els sentits de manera entretinguda, a través de la "jaming" o "Jamm sessió". Farem ús de tambors i cançons infantils de Moçambique en portuguès i altres idiomes.

Busquem connectar-nos amb l'essència del ritme que tots portem dins, connectant el cos amb la música de manera orgànica i creant altres maneres de comunicar-nos a través de la dansa, energia, veu i el tambor.

Data d'inici:

Dimarts 5 d'octubre

Dies de sessió:

Cada dimarts (total 12 sessions)

Horari: 17:30h - 18:30h

Preu: 60 euros (consultar preus reduïts)

INSCRIU-TE AQUÍ

Taller a càrrec de: Helio Dias Vanimal

CAL INSCRIPCIÓ PRÈVIA - PLACES LIMITADES

cipants així ho volen, puguin fer-se revisions, proves específiques o fer consultes concretes a professionals sanitàries en un espai de consulta confidencial.

Data d'inici:

Dimecres 6 d'octubre

Total sessions:

5 dimecres

Horari: 17:30h - 19h

INSCRIU-TE AQUÍ



Taller a càrrec de: Associació drets sexuals i reproductius

CAL INSCRIPCIÓ PRÈVIA - PLACES LIMITADES



Comissió de gènere de Can Carol
Fotografia a càrrec de La Tangent



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](https://www.instagram.com/cbcancarol)

Telegram: Casal de Barri - Can Carol

HORARIS

DILLUNS : 16-21h

DIMARTS A DIVENDRES: 10-13h i 16-21h

DISSABTE: 11-14h i 16-21h

DIUMENGE: TANCAT

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