



**Casal de Barri
Can Carol**

Tallers d'hivern

Gener -
Març 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.

Per altra banda, aquest hivern volem visibilitzar els valors del projecte i desenvolupar-los en cada una de les activitats que proposem, perquè tal i com descriu la Guia de Casals de Barri:

“Els valors són els principis i l'estil que constitueixen la base sobre la qual s'estableix la cultura de l'organització i indiquen la manera de fer, d'actuar i de comportar-se”

LLEGENDA



Activitat a l'aire lliure



Activitat per més de 60 anys



Activitat gratuïta



Comissió de Famílies



Comissió d'Arts i Cultura



Comissió infants



Comissió de Sostenibilitat



Comissió de Gènere



Comissió de Salut



Comissió de Rutes



Comissió de Cuines



Espai Relacional / Barra Freda



AUTOGESTIÓ

Apostem per donar valor a les dinàmiques d'autogestió que tant han caracteritzat el barri de Vallcarca. Pretenem que Can Carol sigui un espai més on puguin desenvolupar-se els projectes socioculturals del barri organitzats pel teixit social existent a Vallcarca. Creiem que és una xarxa viva que genera i crea activitats culturals que mantenen el barri en peu. Can Carol vol esdevenir un espai que no vagi en contra de l'autogestió sinó que l'acollí, la mantingui i la fomenti.



JUSTÍCIA SOCIAL

Can Carol aposta per la justícia social com a base per a garantir la igualtat d'oportunitats amb principis ètics i solidaris. Incorporarem aquesta perspectiva en el nostre projecte per tal de construir una societat més justa i digna, alhora que esdevenir un espai d'acollida i trobada a la diversitat; a més de tenir cura de l'espai mediam ambiental on es desenvolupa i de l'impacte de les nostres accions en la sostenibilitat del territori.



FEMINISMES

Fem especial èmfasi en els feminismes, ja que és fonamental com a eix transversal de Can Carol, tant en la gestió i organització de l'equipament com en les activitats que hi tenen lloc. Creiem en la perspectiva de gènere com a eina de transformació de les formes de relacionar-nos, de gestió i de participació, que no només se centrin en el treball i el consum sinó en posar les cures al centre del projecte.



MEMÒRIA HISTÒRICA

El barri de Vallcarca està veient com l'especulació immobiliària l'està transformant i l'arribada de veïnes noves serà una realitat d'aquí a poc temps. Creiem de vital importància que l'espai de Can Carol sigui un espai de referència per mantenir viva la memòria històrica del barri.



SOSTENIBILITAT

Apostem per un projecte sostenible i per tant responsable social i ambientalment. Com no podia ser d'una altra manera, treballarem per garantir espais verds al barri col·laborant amb les diverses plataformes que ja hi estan treballant i potenciarem totes aquelles activitats que promoguin la biodiversitat, l'eco-mobilitat i la qualitat ambiental de l'entorn on ens trobem.



Mural realitzat el 27N
Fotografia a càrrec de Marta Ruiz

Benvingudes al vostre casal de barri

ÍNDEX

EL CASAL

Casal de Barri Can Carol	pag. 06
Les comissions	pag. 06
Federació d'Entitats Amigues de Can Carol i Consolat	pag. 06
Normativa d'inscripcions als tallers i activitats	pag. 07

INICI D'ANY

- Visualitza el teu any	pag.7
- Com vols consumir aquest 2022	pag.7

VALLCARCA CUINA

- Espectacles culinaris	pag.11
- Concurs de croquetes casolanes	pag.11

TALLERS TRIMESTRALS

- loga, estiraments i correcció corporal	pag.08
- Dansa, salut, cos i moviment	pag.08
- Mental gym estimulació cognitiva	pag.08
- Improvisació teatral	pag.08
- Cuina àrab	pag.09
- Cuina vegana	pag.09

RUTES

- Passejades per Barcelona:	pag.12
Vallcarca, el barri-poble	
Laberint d'Horta i el Palau de les Hores	

CÀPSULES FORMATIVES

- Crema expectorant amb productes naturals	pag.10
- Remeis per l'aire de la llar	pag.10
- Reduir la factura de la llum	pag.10

ESPAIS AUTOGESTIONATS

- Grup de rumicub	pag.13
- Grup de tango	pag.13
- Aules d'estudi	pag.13
- Espai familiar i infantil	pag.13
- Club de Lectura	pag.13

Recordem que aquest dossier només conté aquelles activitats del casal que cal inscripció* i registre previ.

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

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

- **Infants:** Encarregada de programar activitats per i des de l'etapa de la infància.
- **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.
- **Sostenibilitat:** Encarregada d'ajudar que l'equipament i les activitats que s'hi fan incorporin la sostenibilitat en el seu disseny i funcionament.
- **Cuina:** Encarregada d'apropar l'art gastronòmic a tot el veïnat.
- **Famílies:** Encarregada de coordinar l'acció de les diferents famílies que participen 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 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).
- 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.

Més informació i dubtes a:
info@cancarolvallcarca.cat

INICI D'ANY

Comencem l'any amb dues propostes reflexives per revisar-nos i contruir allò que volem o necessitem.

VISUALITZA EL TEU ANY

Les professionals Gemma i la Sílvia, ambdues veïnes i membres de la comissió salut, obren el 2022 amb una sessió oberta a totes aquelles persones amb ganes de començar l'any amb bon peu.

Dansa, moviment, relaxació i reflexions constructives per encarar l'any amb una mirada més clara.

Dia: divendres 14 de gener
Horari: 17:00h a 19:00h

Taller a càrrec de: Gemma Tomás i Sílvia Espin
CAL INSCRIPCIÓ PRÈVIA

COM VOLS CONSUMIR AQUEST 2022?



El Bosc Turull i l'entitat Opcions proposen una sessió virtual per parlar sobre els nostres hàbits i formes de consum quotidianes.

Comença el 2022 amb nous propòsits, participa a la xerrada i reflexiona de com aconseguir un consum conscient i respectuós amb l'entorn.

Dia: dimecres 19 de gener
Inscripcions a: aula@boscturull.cat

Taller a càrrec de: Bosc Turull i Opcions
CAL INSCRIPCIÓ PRÈVIA

INSCRIU-TE AQUÍ

TALLERS TRIMESTRALS

IOGA, ESTIRAMENTS I
CORRECCIÓ CORPORAL

Practiquem seqüències i postures, realitzades amb consciència i calma, que equilibren el nostre cos i el preparen per a la meditació.

A més, a través de la seva pràctica, tonifiquem els músculs, millorem la postura, treballem la flexibilitat, desbloquegem tensions, despertem la consciència corporal, i harmonitzem cos, ment i emocions.

Data d'inici:

Dimarts 11 de gener

Dies de sessió:

Cada dimarts (total 11 sessions)

Horari: 10:45h - 11:45h

Cost: 60 euros (consultar preus reduïts)

Taller a càrrec de: Ana Palomo
CAL INSCRIPCIÓ PRÈVIA

INSCRIU-TE AQUÍ

DANSA, SALUT,
COS I MOVIMENT

Des dels nostres orígens, sempre hem ballat en comunitat. La dansa és una eina per a la creació col·lectiva i la promoció de valors de xarxa social, connexions, solidaritat i suport mutu.

Durant les sessions utilitzarem les tècniques de Dansa+Moviment terapèutic, conjuntament amb les disciplines de la dansa contemporània, tècniques de relaxació i meditació per estimular els aprenentatges i el benestar.

Data d'inici:

Divendres 21 de gener

Dies de sessió:

Cada divendres (total 10 sessions)

Horari: 17:00h - 18:30h

Cost: 60 euros (consultar preus reduïts)

Taller a càrrec de: Gemma Tomás
CAL INSCRIPCIÓ PRÈVIA

INSCRIU-TE AQUÍ

MENTAL GYM
ESTIMULACIÓ COGNITIVA

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 greu.

Data d'inici:

Dimarts 13 de gener

Dies de sessió:

Cada dijous (total 8 sessions)

Horari grup 1: 10:15h - 11:30h

Horari grup 2: 11:45h - 13:00h

Cost: 12 euros

+60

Taller a càrrec de: Pepa Campà (voluntariat)
CAL INSCRIPCIÓ PRÈVIA

INSCRIU-TE AQUÍ

IMPROVISACIÓ
TEATRAL

Ens trobem cada dimarts per generar un ambient teatral completament lúdic, en el qual es pugui anar incorporant eines de desenvolupament personal i grupal. Treballarem a partir de la creació instantània d'històries actuals.

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

Data d'inici:

Dimarts 18 de gener

Dies de sessió:

Cada dimarts (total 10 sessions)

Horari: 19:00h - 21:00h

Cost: 60 euros (consultar preus reduïts)

Taller a càrrec de: Jose Ignacio Bustillo
CAL INSCRIPCIÓ PRÈVIA

INSCRIU-TE AQUÍ

CUINA ÀRAB (SIRIANA-PALESTINA)



Aquest taller està pensat per descobrir la cuina siriana-palestina, en el qual ens endinsarem en els plats quotidians de la gent que viu o ve d'allí.

Cada sessió aprendrem receptes casolanes, però també parlarem sobre com es menja habitualment en una família que viu a la ciutat o en un poble.

Aplicarem tècniques de treball en equip, comunicació activa i organització col·lectiva. En cada sessió farem un menú (3 plats), una setmana amb productes animals i una altra no.

Data d'inici:
Dimarts 18 de gener

Dies de sessió:
Cada dimarts (total 8 sessions)
Horari: 18:00h - 20:00h
Cost: 60 euros (consultar preus reduïts)

Taller a càrrec de: Mohammad Alsharqawi
CAL INSCRIPCIÓ PRÈVIA

INSCRIU-TE AQUÍ

CUINA VEGANA I QUOTIDIANA



Aprèn a cuinar amb ingredients d'origen vegetal, suma't al a la cuina vegana i deixa't sorprendre per la gran varietat de tècniques i receptes que es poden posar en pràctica al teu dia a dia.

Plats deliciosos i saludables amb un tast final al acabar cada sessió.

Data d'inici:
Dimecres 26 de gener

Dies de sessió:
Cada dimecres (total 8 sessions)
Horari: 18:00h - 20:00h
Cost: 60 euros (consultar preus reduïts)

Taller a càrrec de: Eloisa Faltoni
CAL INSCRIPCIÓ PRÈVIA

INSCRIU-TE AQUÍ

Taller Mental Gym a càrrec de la voluntària Pepa Campà



CÀPSULES FORMATIVES



Obrim una nova modalitat d'activitat al casal. L'objectiu de les càpsules formatives és oferir espais per fomentar l'autogestió del veïnat en diferents àmbits de la seva quotidianitat.

Cost fixe: 3 euros

CREMA EXPECTORANT AMB PRODUCTES NATURALS

AQUEST HIVERN CUIDA ELS COSTIPATS

Aprendrem a fer una crema mentolada amb ingredients naturals, per tal de poder usar-la quan ens sigui més necessari, així com on aplicar-la depenent del que busquem.

Ens endurem un potet de crema ja preparada i la recepta per repetir-la a casa.

Dia: 28 de gener
Horari: 19:00h a 20:00h

Taller a càrrec de: David Balsells
CAL INSCRIPCIÓ PRÈVIA

INSCRIU-TE AQUÍ

REDUIR LA FACTURA DE LA LLUM

TALLER PRÀCTIC SOBRE ENERGIA SOLAR

Aprendrem de forma fàcil i pràctica a posar en marxa un panell solar al nostre balcó o terrat per estalviar energia a les hores de sol.

Dia: 4 de febrer
Horari: 19:00h a 20:00h

Taller a càrrec de: Josep Viver
CAL INSCRIPCIÓ PRÈVIA

INSCRIU-TE AQUÍ

REMEIS PER L'AIRE DE LA LLAR

MILLORA LA QUALITAT DE L'AIRE INTERIOR (QAI)

Parlarem dels paràmetres per assolir el confort en un habitatge tenint en compte els diferents contaminants que podem trobar-nos.

Dins del temari veurem la importància de la ventilació, l'aire viciat, els indicadors de temperatura i humitat, entre altres aspectes.

Per acabar, descobrirem diferents "remeis casolans" per donar solució a la realitat de cada casa.

Dia: 11 de març
Horari: 19:00h a 20:00h

Taller a càrrec de: Eva León
CAL INSCRIPCIÓ PRÈVIA

INSCRIU-TE AQUÍ

VALLCARCA CUINA

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.

Cost fixe: 3 euros

TRINXAT DE CERDENYA

Dia: 20 de gener

Horari: 18h a 20:00h

COLIFLOR, LA VERDURA DE TEMPORADA

Dia: 10 de febrer

Horari: 18h a 20:00h

ARRÓS D'APROFITAMENT

Dia: 17 de febrer

Horari: 18h a 20:00h

CUA DE VACA

Dia: 10 de març

Horari: 18h a 20:00h

BRANDADA DE BACALLÀ, PEIX DE QUARESMA

Dia: 17 de març

Horari: 18h a 20:00h

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

INSCRIU-TE AQUÍ

CONCURS DE
CROQUETES CASOLANES

Tens la recepta de la teva àvia?
Creus que fas les millors croquetes del barri?
T'agraden de rostit? Ceps? Pernil? o veganes?
Totes les opcions són benvingudes.

Participa al concurs de croquetes de Can Carol, hi haurà 3 categories:

- La reina de les croquetes
- La croqueta millor presentada
- La croqueta més original

No hi ha límit d'ingredients. Cada participant haurà de portar mínim 6 racions de croquetes.

Premis per cada categoria.

Dia: Dissabte 26 de març

Horari: 11:30 a 13h

Organitzat per: Comissió de cuines de CBCC

INSCRIU-TE AQUÍ

Espectacle culinari a càrrec d'Imma Ripoll



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.

VALLCARCA, EL BARRI-POBLE

Caminada pel nostre barri, Vallcarca, presentem els diferents edificis que ens envolten i expliquem la transformació urbana dels darrers anys.

Dia: Dissabte 12 de febrer

Hora: 9:00

Punt d'inici: Can Carol

Durada: 4 hores (10km max.)

Sense cost



LABERINT D'HORTA I PALAU DE LES HEURES

El parc del Laberint d'Horta inclou el jardí més antic conservat a la ciutat. Nascut com un jardí neoclàssic amb un toc de fisonomia italiana, es va acabar com a jardí romàntic. T'animes a fer un passeig per la història?

Dia: Dissabte 26 de març

Hora: 9:00

Punt d'inici: Can Carol

Durada: 4 hores

Cost: 2 euros

Organitzat per: Comissió de Rutes de CBCC

CAL INSCRIPCIÓ PRÈVIA - PLACES LIMITADES

INSCRIU-TE AQUÍ



Passejada per Montjuïc amb la comissió Rutes
Fotografies a càrrec de Jaume Puigpinós

ESPAIS AUTOGESTIONATS

GRUP DE RUMICUB



Es veu que a Vallcarca hi ha diversos veïns molt aficionats al rumicub i després de presentar-nos una proposta col·lectiva, Can Carol ha posat a disposició una sala oberta per reunir-se i gaudir del joc de taula cada dimarts i dijous en horari de matins.

Si tu també ets un bon jugador del rumi, no t'ho pensis dues vegades, vine al casal i afegeix-te al grup.

Dia: cada dimarts i dijous
Horari: 10'30-13h

Coordinat pel veïnat autoorganitzat

GRUP DE TANGO



Espai obert per ballar i compartir vesprades de tango i milongas amb el grup de dansa Tango Queer Barcelona.

Treballa la teva musicalitat en el ritme i en la melodia, la iniciativa des del rol que esculls i la sensibilitat per acompanyar-lo.

Dia: cada dimecres
Horari: 20:00h a 21:00h
Sense cost
Inscripcions a: tangoqueerbcn@gmail.com

Organitzat per: Tango Queer Barcelona

AULES D'ESTUDI



Estàs estudiant i no tens lloc a casa, la biblioteca està plena, tens obres al costat de l'habitació? Vine durant els matins d'obertura del casal i gaudeix d'un espai tranquil, calent i amb internet.

Dia: cada dimarts i dijous
Horari: 10'30-13h

Coordinat pel veïnat autoorganitzat

ESPAI FAMILIAR I INFANTIL



Hi ha famílies que necessiten un espai de reunió, infants que tenen ganes de trobar-se per fer deures, un lloc tranquil al barri per llegir, escriure i compartir amb les veïnes. Per aquest motiu, obrim una aula d'encontre, cures i acompanyament autogestionat pel veïnat.

Dia: de dilluns a divendres
Horari: 16:00 - 19:00h

Coordinat per la comissió Famílies del CBCC

ADREÇA

C/ Cambrials 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

NOUS HORARIS D'OBERTURA

DILLUNS, DIMECRES I DIVENDRES: 16-21h
DIMARTS I DIJOUS: 10-13h i 16-21h
DISSABTE: 11-14h i 16-21h
DIUMENGE: TANCAT

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: tercer dimarts de cada mes
Horari: 18:30 - 20:30h

Coordinat pel veïnat autoorganitzat