

**Casal de Barri
Can Carol**

Tallers de primavera

**Abril - Juny
2022**

ADREÇA

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

Telf: 937 066 446

Correu: info@cancarolvallcarca.cat

Web: cancarolvallcarca.cat

IG i TW: @cbccancarol

Telegram: Casal de Barri - Can Carol

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

 **CAN
CAROL**
CASAL DE BARRI DE VALLCARCA

**Districte
de Gràcia**

**Ajuntament de
Barcelona**



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.

“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”

Guia de Casals de Barri

El passat hivern ens va deixar una de les participants del grup de Rumicub:



“La Rosa Maria Prats era una gran fan de Can Carol, centre que li va brindar la possibilitat d'ampliar el seu cercle de coneguts i de fruit d'una activitat lúdica, tot a prop de casa.

Allà on ara és, ben segur que us desitja un gran futur, Can Carol.

La trobem molt a faltar.

Salutacions cordials de la família Martínez i Prat”

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



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.



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.



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.



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.



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.



29 de Gener - Jornada de treball comunitari
Fotografia a càrrec de Carlota Mas

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

TALLERS TRIMESTRALS

- loga, estiraments i correcció corporal	pag.08
- Dansa, salut, cos i moviment	pag.08
- Memòria i estimulació cognitiva	pag.08
- Improvisació teatral	pag.08
- Cuina dolços vegans i sense gluten	pag.09

VALLCARCA CUINA

- Espectacles culinaris	pag.11
- Concurs d'"ensaladilla" russa	pag.11

TASTETS

- Cicle de salut: tastets	pag.09
- Estratègies: música i dansa comunitària	pag.09

RUTES

- Passejades per Barcelona: Parc de Cervantes i l'Oreneta Parc Güell	pag.12
--	--------

CÀPSULES FORMATIVES

- Anima't a reutilitzar la teva roba	pag.10
- Allibera el teu ordinador	pag.10
- Sistemes de reg sostenibles	pag.10

PRÀCTIQUES OBERTES

- T'ai Chi	pag.13
- Tango Queer	pag.13

ESPAIS AUTOGESTIONATS

- Grup de rumicub	pag.13
- Espai familiar i infantil	pag.13
- Aules d'estudi	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 infants i famílies, des de la seva experiència.

- **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**

- **Cooperativa d'habitatge de Vallcarca Ruderal**

**PODEU AMPLIAR TOTES AQUESTES INFORMACIONS,
A LA NOSTRA PÀGINA WEB WWW.CANCAROLVALLCARCA.CAT
O SEGUINT LA NOSTRA TRAJECTÒRIA 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

Taller d'improvisació teatral
Fotografia a càrrec de David Castellet



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 12 d'abril

Dies de sessió:

Cada dimarts (total 12 sessions)

Horari: 11:00h - 12:00h

Cost: 60 euros (consultar preus reduïts)

Taller a càrrec de: Ana Palomo

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 29 d'abril

Dies de sessió:

Cada divendres (total 8 sessions)

Horari: 17:00h - 18:30h

Cost: 60 euros (consultar preus reduïts)

Taller a càrrec de: Gemma Tomás

INSCRIU-TE AQUÍ

TALLER DE MEMÒRIA 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:

Dijous 21 d'abril

Dies de sessió:

Cada dijous (total 10 sessions)

Horari: 11:00 - 12:00h

Cost: 30 euros

+60

Taller a càrrec de: Elisabet Romero

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 i narracions actuaes.

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

Data d'inici:

Dimarts 12 d'abril

Dies de sessió:

Cada dimarts (total 12 sessions)

Horari: 19:00h - 20:30h

Cost: 60 euros (consultar preus reduïts)

Taller a càrrec de: Jose Ignacio Bustillo

INSCRIU-TE AQUÍ

CUINA DOLÇOS VEGANS I SENSE GLUTEN



Aquest taller està pensat per descobrir la cuina de dolços a través de receptes veganes i sense gluten.

Cada sessió podràs gaudir d'un tastet de la recepta escollida i les informacions per poder repetir la recepta a casa.

Aplicarem tècniques de treball en equip, comunicació activa i organització col·lectiva.

Data d'inici:
Dimecres 4 de maig

Dies de sessió:
Cada dimecres (total 9 sessions)
Horari: 18:00h - 20:00h
Cost: 60 euros (consultar preus reduïts)

Taller a càrrec de: Eloisa Faltoni

INSCRIU-TE AQUÍ



Taller de cuina siria-palestina
Fotografia a càrrec de David Castellet

TASTETS

CICLE DE SALUT: TASTETS



Amb aquest cicle de tallers, xerrades i espectacle volem apropar a les veïnes del barri de Vallcarca diferents eines de coneixement en la salut i el benestar.

Dissabte 14 de maig 11:30-13:30 h
Tastet de reflexoteràpia
A càrrec de la doctora Bibiana Carrasco.

Dijous 9 de juny 17:30 - 20:30h
Taller vivencial: La soledat
A càrrec de la terapeuta Irene Julve

Tallers gratuïts

INSCRIU-TE AQUÍ

ESTRATÈGIES: MÚSICA I DANSA COMUNITÀRIA



El taller treballa les arts des d'una proposta per conscienciar i prevenir les Violències Masclistes i Patriarcales.

La seva metodologia parteix de l'autoconeixement, l'apoderament i el lideratge des del treball col·lectiu en dones.

És un taller pràctic, dinàmic i lúdic.

Dilluns 16 de maig de 19:00 a 21:00h

Tallers gratuït

A càrrec del PIAD de Gràcia

INSCRIU-TE AQUÍ

CÀPSULES FORMATIVES



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/ càpsula

ANIMA'T A REUTILITZAR LA TEVA ROBA!

Taller pràctic de costura/confecció

Aprendrem a arreglar desperfectes a la nostra roba així com nocions bàsiques de costura i confecció per fer-nos les nostres pròpies peces. Serà un taller personalitzat, segons la necessitat.

Cal portar les nostres pròpies peces de roba/teles així com material de costura bàsic.
Opcional màquina de cosir si se'n té.

Dimecres 21 d'abril
Horari: 18:30h a 20:30h

Taller a càrrec de: Carla Cárdenas

INSCRIU-TE AQUÍ

SISTEMES DE REG SOSTENIBLE PEL TEU BALCÓ

Aprèn amb pautes i consells sobre com muntar el teu propi sistema de reg sostenible per a les plantes del teu balcó o terrassa.

Es comentaran els avantatges i inconvenients de molts sistemes provats, alguns de fabricació pròpia casolana i altres de comercials, tant pel que fa a l'acumulació d'aigua, i distribució fins a les plantes i mètodes de reg final (gota a gota o altres), tot reflexionant sobre les conseqüències previstes de cada sistema.

Es mostraran alguns aparells in situ perquè els puguin veure de prop els assistents.

Dimecres 22 de juny
Horari: 18:30h a 20:30h

Taller a càrrec de: Xavier de Pedro Puente

INSCRIU-TE AQUÍ

ALLIBERA EL TEU ORDINADOR

Aquesta càpsula tindrà una part introductòria on es repassaran els principals problemes que hi sol haver en emprar ordinadors amb sistemes operatius privatis de llibertats. Es mostraran, pas a pas, formes d'instal·lar un sistema operatiu lliure, i en català, actualitzat (i actualitzable fàcilment per xarxa de forma periòdica).

Durant la sessió es farà una instal·lació d'un sistema operatiu lliure en un ordinador al costat del sistema operatiu que ja hi té instal·lat (sense maldre'l).

També es mostrarà un altre ordinador similar ja enllestit (mentre avanci el procés de la instal·lació de demostració en el primer ordinador).

Es recomana portar l'ordinador propi.

Dimecres 25 de maig
Horari: 18:30h a 20:30h

Taller a càrrec de: Xavier de Pedro Puente

INSCRIU-TE AQUÍ

VALLCARCA CUINA

ESPECTACLES
CULINARIS

Els espectacles culinaris són demostracions 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 des-tresa mentre comparteixen els seus secrets culinaris.

Aquesta vegada vertebrem les diferents demostracions sota el paraigües de la sostenibilitat i l'autogestió.

Cost fixe: 3 euros/ espectacle

Espàrrecs de primavera

Dijous 28 d'abril de 18:00 a 20:00h

A càrrec de la Virginia, membre de la comissió cuines.

Residus o fermentats?

19 maig de 18:00 a 20:00h

A càrrec de l'Eloisa, membre de la comissió cuines.

Escabetx: un procediment de conservació

16 de juny de 18:00 a 20:00h

A càrrec de l'Imma, membre de la comissió cuines.

PLACES LIMITADES

INSCRIU-TE AQUÍ

CONCURS
D'“ENSALADILLA” RUSSA

Tens la recepta de la teva àvia?
Creus que fas la millor “ensaladilla” russa del barri?
T'animem a participar al concurs!

Hi haurà 3 categories per participar:

- La reina de les “ensaladilles”
- La millor presentada
- La més original

Cada participant haurà de portar mínim de 2 racions.

Premis per cada categoria.

Important: No es pot portar maionesa o un altre salsa feta amb ou cru.

Dia: Dissabte 18 de juny

Horari: 11:30 a 13h

Organitzat per: Comissió de cuines de CBCC

INSCRIU-TE AQUÍ

Càpsula Formativa : Redueix la factura de la llum amb plaques solars
Fotografia a càrrec de David Castellet



RUTES

PASSEJADES PER
BARCELONA

Sortim del Casal per explorar la ciutat i els seus encants. El nostre objectiu és gaudir d'una bona passejada els dissabtes a primera hora del matí.

INSCRIU-TE AQUÍ

Parc de Cervantes i l'Oreneta

Descobreix aquesta zona verda de Barcelona. Un moment de floració, en el que es comença a organitzar el festival de roses; vine a gaudir de la primavera amb la Comissió de Rutes!

Dia: Dissabte 14 de maig**Hora: 10:00****Punt d'inici: Can Carol****Distància: 4-5 km****Parc Güell**

Seguim explorant la memòria dels nostres barris, aquest cop visitant una de les creacions més embelmàtiques d'Antoni Gaudí.

Dia: Dissabte 18 de juny**Hora: 10:00****Punt d'inici: Can Carol****Distància: 3 km**

Organitzat per: Comissió de Rutes de CBCC

CAL INSCRIPCIÓ PRÈVIA - PLACES LIMITADES

ESPAIS AUTOGESTIONATS

PRÀCTICA OBERTA
DE T'AI CHI

Lluís Mir metge de professió, ara jubilat obre una nova pràctica oberta de T'ai Chi cada dijous al terrat de Can Carol.

Ha practicat arts marçials orientals al llarg de molts anys, és cinturó negre de judo, també té experiència amb altres disciplines com Jiu Jitsu, Qi Gong, Kyusho Jitsu. Ha donat alguns anys classes de T'ai Ji a grups reduïts de persones, i continua practicant T'ai Ji i Qi Gong.

Data d'inici:**Dijous 26 de maig****Dia: cada dijous****Horari: 11:00-12:00h****Sense cost**

INSCRIU-TE AQUÍ

VoluntariatPRÀCTICA OBERTA
DE TANGO QUEER

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**

ESPais AUTOGESTIONATS

GRUP DE RUMICUB



Can Carol posa a disposició del veïnat una sala oberta per reunir-se i gaudir d'aquest joc de taula cada dimarts 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

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.

Cada tarda, 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

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: L'últim dimarts de cada mes

Horari: 18:30 - 20:30h

Coordinat pel veïnat autoorganitzat



Passejada per Vallcarca
Fotografia a càrrec de Jaume Puigpinós