

**Casal de Barri
Can Carol**

Programació d'estiu

**Juliol - Setembre
2022**

ADREÇA

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

Telf: 937 066 446 - 622 342 214

Correu: info@cancarolvallcarca.cat

Web: cancarolvallcarca.cat

IG i TW: [@cbcancarol](https://www.instagram.com/cbcancarol)

Telegram: Casal de Barri - Can Carol

NOU HORARI D'OBERTURA

DILLUNS, DIMECRES I DIVENDRES: 16-21h

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

DISSABTE: 11-14h i 16-21h

DIUMENGE: TANCAT

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.

“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

Imatge de portada: Sortida amb la Comissió Rutes al Parc de Cervantes i l'Oreneta
Fotografia a càrrec de Jaume Puigpinós

LLEGENDA



Activitat a l'aire lliure



Activitat per més de 60 anys



Activitat gratuïta



Comissió de Famílies



Comissió d'Arts i Cultura



Comissió infants



Equip tècnic



Comissió de Sostenibilitat



Comissió de Gènere



Comissió de Salut



Comissió de Rutes



Comissió de Cuines



Espai Relacional / Barra Freda



FEACCC (Federació d'Entitats Amigues de Can Carol i Consolat)



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.



1r Aniversari de Can Carol
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

TALLERS DE JULIOL

- loga, estiraments i correcció postural	pag.08
- Dona't espai: Respira	pag.08
- Pràctica oberta de T'ai chi	pag.08

TREBALL EN XARXA

- Presentació: obres a la Pl. Farigola	pag.10
--	--------

CÀPSULES FORMATIVES

- Taller de cianotípia	pag.08
------------------------	--------

MÚSICA EN VIU

- Vermut musical amb Lupe Puentes i Luís Tañes	pag.10
--	--------

ACTIVITATS FAMILIARS

- La Residual: Jocs gegants reciclats	pag.09
- Mercat d'intercanvi	pag.09

FESTIVITATS

- VKK SONA, Ed. Estiu	pag.11
- Setmana de Festes del Barri	pag.12

ESPECTACLES

- Rebost poètic	pag.09
- Teatre itinerant: Per renèixer, he nascut	pag.09

ESPais AUTOGESTIONATS

- Grup de rumicub	pag.12
- Grup de tango	pag.12
- Espai familiar i infantil	pag.12
- Club de Lectura	pag.12

VALLCARCA CUINA

- Espectacles culinaris	pag.10
-------------------------	--------

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](#)
- [Cooperativa d'habitatge Ruderal](#)

**PODEU AMPLIAR INFORMACIÓ, AIXÍ COM DESCARREGAR-VOS EL PROJECTE COMPLET VISITANT EL WEB:
WWW.CANCAROLVALLCARCA.CAT
O SEGUINT LA NOSTRA TRAJESTÒRIA AMB @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).
- Més informació i dubtes a:**
info@cancarolvallcarca.cat
- 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.



Càpsula Formativa de costura
Fotografia a càrrec de David Castellet

TALLERS DE JULIOL

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 5 de juliol

Dies de sessió:
Cada dimarts (total 4 sessions)
Horari: 11:00h - 12:00h
Cost: 20 euros (consultar preus reduïts)

Taller a càrrec de: Ana Palomo

INSCRIU-TE AQUÍ

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 marcial 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 7 de juliol

Dia: cada dijous (total 4 sessions)
Horari: 11:00-12:00h
Sense cost



Voluntariat a càrrec de: Lluís Mir

INSCRIU-TE AQUÍ

DONA'T ESPAI: RESPIRA



Aquest és un taller per reaprendre a utilitzar la respiració, mitjançant petits moviments i exercicis de relaxació que ens aportaran beneficis a nivell físic i emocional.

Vine a gaudir d'una respiració conscient.

Data d'inici:
Dilluns 4 de juliol

Dies de sessió:
Dilluns i dimecres 4, 6, 11, 13 de juliol
(total 4 sessions)
Horari: 18:00h - 19:30h
Sense cost



Taller a càrrec de: Joana Cayuela

INSCRIU-TE AQUÍ

CÀPSULES FORMATIVES

TALLER DE CIANOTÍPIA



Júlia Barba i Anna Puiggròs ens proposen un espai creatiu, artesanal i d'experimentació, la Cianotípija és un procediment d'impressió de fotografies que crea una imatge en color cian. És un procediment tradicional i senzill per produir còpies d'imatges i objectes quotidians.

Cal portar allò que es vulgui imprimir: fulles, flors, negatius de fotografia, imatges amb transparències.

Dia: Dissabte 9 de juliol
Horari: 11:00h - 14:00h
Cost: 3 euros

Taller a càrrec de: Júlia Barba i Anna Puiggròs

INSCRIU-TE AQUÍ

ACTIVITATS FAMILIARS

LA RESIDUAL: JOCES GEGANTS RECICLATOS



Arriba La Residual a Vallcarca, un projecte dedicat a la educació mediambiental per infants i famílies.

Vine a gaudir dels seus jocs gegants construïts amb material reciclat, ben segur que no et deixaran indiferent.

Dies: Dissabte 17 de setembre
Horari: 11:30:00 - 14:00h



Organitzat per: Comissió famílies de CB Can Carol

MERCAT D'INTERCANVI



Tornem a l'escola i cal renovar llibres, roba, joguines, sabates, entre moltes altres coses.

Porta el que ja no vulguis i intercanvia-ho pel que necessitis, sense diners pel mig.

Recorda:

- Només s'acceptaran articles en bon estat.
- En acabar el mercat, t'has de fer responsable de tot el que hagi portat.
- El casal no es quedarà els objectes que no s'hagin intercanviat.

Reserva la teua taula a:
comissiofamiliescan Carol@gmail.com

Dia: Divendres 30 de setembre
Horari: 17:30 - 19:00h



Organitzat per: Comissió famílies de CB Can Carol

ESPECTACLES

EL REBOST POÈTIC



CERCLE DE POETES

Aquest espectacle consta de dues parts:

1a part – « PER QUÈ SOM POETES? »

El Grup MELTEMI POESIA, amb les escriptores Montserrat Gallart, Anna Comas, Maria Bonafont i Dolors Dilmé, tractaran el tema i ens oferiran un petit tast dels seus poemes.

2a part – “RODA DE POETES”

És una sessió oberta a tothom que desitgi recitar poesies de diversos autors escollits o bé els seus propis poemes. Iniciarem l'acte estimulant els assistents a la participació amb la presentadora Rosa Maria Esteller.

Entre actes, podrem escoltar cançons de la compositora i cantautora MARIONA.

Dia: Dijous 22 de setembre
Horari: 18:00 - 20:00h



Organitzat per: Comissió Arts i Cultura de CB Can Carol

TEATRE ITINERANT: PER RENÈIXER, HE NASCUT



“Per renèixer, he nascut” és una acció de poesia visual amb dimensió social a càrrec del GAT (Grup d'Acció teatral) de l'escola de l'Esser, dirigida per l'Oriol Colomer Casas.

A qui prefereixes al papa o a la mama?

Maleida pregunta. I així anem d'un a l'altre, pilota d'un partit de tennis entre dues polaritats que semblen irreconciliables.

Arriba un moment que la pilota diu prou i rodola cap a un espai lliure, seu.

Dia: Dilluns 18 de juliol
Horari: 18:00 - 20:00h



Entrada oberta fins a omplir l'aforament

Organitzat per: Equip tècnic de CB Can Carol

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

**EL TOMÀQUET, ARA.
TRES AMANIDES SORPRENENTS**

Dia: 14 de juliol

Horari: 18h a 20:00h

**LES FIGUES.
RECOL·LECTAR, CUINAR I CONSERVAR.**

Dia: 15 de setembre

Horari: 18h a 20:00h

INSCRIU-TE AQUÍ

1r Aniversari de Can Carol - Ass. de músics de carrer
Fotografia a càrrec de Carlota Mas

TREBALL EN XARXA

PRESENTACIÓ
OBRES A LA PL. FARIGOLA

Xerrada informativa per explicar el desenvolupament i resultat de les obres de la Plaça Farigola que començaran el mes d'octubre. Aquesta és una activitat dirigida al veïnat interessat en conèixer l'actuació que es farà a la plaça, en cap cas, serà un acte per recollir propostes o esmenes.

Dia: Dimecres 13 de juliol

Horari: 19:30h a 20:30h

ENTRADA OBERTA FINS A OMLIR AFORAMENT



**Organitzat per: Equip tècnic de CB Can Carol i
Districte de Gràcia - Vallcarca - Penitents**



MÚSICA/DANSA EN VIU

VERMUT MUSICAL AMB LUPE
PUENTES I LUÍS TAÑES

L'Espai Relacional de Can Carol us convida a gaudir d'un vermut a la terrassa amb la veu de Lupe Puentes i el guitarrista Luís Tañes, un matí de tangos, milongues i vals a la Plaça Farigola.

La companyia Tango Queer Barcelona animarà la terrassa amb una improvisació de dansa al so dels orígens argentins i uruguaians.



Dia: Dissabte 2 de juliol

Horari: 12:00-14:00h

Organitzat per: Espai Relacional de CB Can Carol

PRÀCTICA OBERTA
DE SALSA

El grup de Salsa de Vallcarca es troba cada dilluns a Can Carol i aquest estiu obre les portes per compartir una pràctica oberta amb tot el veïnat.

Vine a gaudir del ritme i el caliu salsero sola o acompanyada.

Dia: Dilluns 4 de juliol

Horari: 19:30-21:00h



Organitzat per: Grup de Salsa de Vallcarca

FESTIVITATS

VKK SONA
Ed. Estiu

Torna el VKK SONA edició estiu, un festivalet per gaudir de música i artistes tots els divendres del mes de juliol.



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

**DJ ANNA BANANA**

Curadora i selectora musical. La seva cerca sonora li porta a explorar músiques de tot el món. En 2020 crea el seu propi programa de ràdio "Amulets" a Dublab Barcelona.

Funk, Soul, Afrobeat, Latin, Brasil i més.

Divendres 1 de juliol
Horari: 19:00h a 21:00h

**DJ AFI USUAHN**

Orígens val·larquins que ens acompanyen en un viatge musical pels 70's i les seves influències al llarg del temps i del món.

Funk, Soul, Afrobeat, ZamRock i Rock Psicodèlic.

Divendres 15 de juliol
Horari: 19:00h a 21:00h

**MALENA COUSINET & CARLOS RUEDA**

Duet de saxo i guitarra amb molt de groove arrelat a Barcelona. Apassionats de diferents gèneres musicals, ens acompanyen amb un recorregut sonor especial

Funk, Blues i Groovy soul.

Divendres 8 de juliol
Horari: 19:00h a 21:00h

**MARGA MBANDE & ALBERT CASANOVA**

Ambdós artistes catalans i de diferents procedències familiars (Guinea Equatorial i República Dominicana) els serveix per aconseguir aquest toc diferencial a l'hora d'interpretar les cançons en directe.

Versions de música africana, Reegae i Soul.

Divendres 22 de juliol
Horari: 19:00h a 21:00h

SETMANA DE FESTES DE BARRI



Després de l'estiu, arriben les festes del nostre estimat barri, Vallcarca; del 3 al 10 de setembre:

VERMUT MUSICAL AMB PD DIVINA

Dia: Dissabte 3 de setembre

Horari: 12:00h

CAMPIONAT D'ESCACS: VALENTÍN CONSTANTÍN

Dia: 6/7/8 de setembre

Horari: 17:30h-19:30h

Inscripcions a l'Espai Relacional



TALLER DE RAP EN CATALÀ (ESPAI FAMILIAR)

Dia: Divendres 9 de setembre

Horari: 18:00h

NIT DE FESTA

Dia: Dissabte 10 de setembre

Horari: a partir de les 18:00h

- **La Porteña y los piratas** - Cumbia del Coll
- **Durvan #quesigalafiesta** - Música llatina
- **Sobre mi gata** - Electropop
- **PD Maite** - Patxanga i reggaeton

ESPAIS PERMANENTS I 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 (juliol i agost inactiu)

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 escullis i la sensibilitat per acompanyar-lo.

Dia: cada dimecres (juliol i agost inactiu)

Horari: 20:00h a 21:00h

Sense cost

Inscripcions a: tangoqueerbcn@gmail.com



Organitzat per: Tango Queer Barcelona

CLUB DE LECTURA



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

(juliol i agost inactiu)

Horari: 18:30 - 20:30h

Coordinat pel veïnat autoorganitzat

INSCRIPCIONS A: info@cancarolvallcarca.cat



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 (juliol i agost inactiu)

Horari: 16:00 - 19:00h

Coordinat per la comissió Famílies del CBCC

