

**Casal de Barri
Can Carol**

Programació de tardor

**Octubre - Desembre
2022**



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

Portada: VKK SONA ed. estiu 2022

Contraportada: Hort del terrat a càrrec de la Comissió Famílies

Fotografies de Carlota Mas

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 i Cercle de dones



Comissió de Salut



Comissió de Rutes



Comissió de Cuines



Espai Relacional / Barra Freda



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



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.

EL CASAL

Casal de Barri Can Carol
Les comissions
Federació d'Entitats Amigues de Can Carol i Consolat

pag. 06
pag. 06
pag. 06

TALLERS

INFANTIL I FAMILIAR

- Teatre: un món ple de possibilitats pag.8
- Musicoteràpia per infants i famílies pag.8

ART I ACTIVISME

- Taller de videoactivisme pag.12
- Taller de "memes feministes" pag.12

SALUT I BENESTAR

- loga, estiraments i correcció corporal pag.9
- Matins de T'ai Chi pag.9
- Memòria i estimulació cognitiva pag.9
- Taller vivencial: la soledat pag.9

CÀPSULES FORMATIVES

- Sexualitats, una declaració d'intencions pag.13
- Moneda lliure G1, com començar? pag.13
- Moviment i joc en família pag.13

CUINA

- Tallers de teràpia alimentària pag.10
- Cuina 1, menja'n 5 pag.10
- Espectacles culinaris pag.10
- Fem xocolata de garrofes pag.11

ESPais AUTOGESTIONATS

- Grup de rumicub pag.14
- Pràctica oberta de tango pag.14
- Aules d'estudi pag.14
- Espai familiar i infantil pag.14
- Club de Lectura pag.14



Grup de T'ai Chi
Fotografia de Carlota Mas

PROGRAMACIÓ CULTURAL

Disponible a partir del dilluns 19 de setembre

**Benvingudes
al vostre
casal de barri**

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**



**Els tallers
de tardor**

INFANTIL I FAMILIAR

TEATRE: UN MÓN PLE DE POSSIBILITATS

Taller de teatre en el que a partir de diferents aproximacions, dinàmiques i jocs teatrals, treballarem la capacitat sensorial, la consciència individual i de grup, la improvisació, la posada en escena i la inventiva.

Un espai on fer volar la imaginació, la creativitat i jugar amb les infinites possibilitats que ofereix el teatre.

PER INFANTS DE 8 A 11 ANYS

Data d'inici: 4 octubre
Data final: 20 desembre

INSCRIU-TE AQUÍ

Dies de sessió: Dimarts (10 sessions en total)
Horari: 17:30 a 19h.
Cost: 50€

Taller a càrrec de: Ana de Blas

MUSICOTERÀPIA PER INFANTS I FAMÍLIES

El taller de música en família és un espai on comparar i generar vincles tot experimentant la música.

Treballarem la veu, tant parlada com cantada, tocarem instruments, escoltarem cançons, dansarem i descobrirem junts i juntes l'immens món de les sonoritats i la música.

Tots els infants hauran d'anar acompanyats amb un adult de referència.

El taller es dividirà en 2 grups per franges d'edat: 2 a 3 anys i 4 a 5 anys

Data d'inici:
Dimecres 5 d'octubre
Data final:
Dimecres 21 de desembre

INSCRIU-TE AQUÍ

Dies de sessió:
Cada dimecres (total 11 sessions)
Horari grup de 2 a 3 anys: 17:00h - 18:00h
Horari grup de 4 a 5 anys: 18:00h - 19:00h
Cost: 55 euros (consultar preus reduïts)

Taller a càrrec de: Júlia Molina



Exhibició de tango i milonges de la Pràctica oberta de Tango
Fotografia de Carlota Mas

SALUT I BENESTAR

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 4 d'octubre

Dies de sessió:
Cada dimarts (total 10 sessions)
Horari: 11:00h - 12:00h
Cost: 50 euros (consultar preus reduïts)

Taller a càrrec de: Ana Palomo

INSCRIU-TE AQUÍ

MEMÒRIA I 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 6 d'octubre

Dies de sessió:
Cada dijous (total 11 sessions)
Horari: 11:00 - 12:00h
Cost: 33 euros

+60

Taller a càrrec de: Elisabet Romero

INSCRIU-TE AQUÍ

MATINS DE T'AI CHI

Lluís Mir metge de professió, ara jubilat obre una nova pràctica oberta de T'ai Chi cada dijous a la sala polivalent del Casal de Barri 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 6 d'octubre

Dia: cada dijous
Horari: 11:00-12:00h
Sense cost



Voluntariat a càrrec de: Lluís Mir

INSCRIU-TE AQUÍ

TALLER VIVENCIAL: LA SOLEDAT

Amb aquest taller en format vivencial pretén oferir una continuïtat al cicle de benestar organitzar per la comissió salut. L'objectiu és apropar a les veïnes del barri de Vallcarca diferents eines de coneixement en la gestió de les emocions i apoderament de les seves vides.

Dijous 17 de novembre 18:30 - 20:30h
Sense cost



Més informació a: CICLE DE SALUT I BENESTAR
(apartat de programació trimestral)

Taller a càrrec de: Irene Julve

INSCRIU-TE AQUÍ

CUINA

TALLERS DE TERÀPIA
ALIMENTÀRIA

Aquesta tardor, les comissions de Cuines i Salut s'han coordinat per presentar un petit cicle de tallers sobre alimentació i benestar.

El cicle consisteix en tres tallers dirigits per la nutricionista Victoria García Framis:

27 d'octubre a les 18:30h**Alimentació antiestrès**

Xerrada de presentació sobre l'alimentació antiestrès. I a continuació, cuinarem aliments que ens ajudin a reduir l'ansietat al nostre dia a dia.

24 de novembre a les 18:30h**Alimenta les teves defenses**

Aquesta sessió, parlarem de com cuidar les nostres defenses i cuinarem bolets, aliment per excel·lència per protegir el nostre sistema immunitari.

15 de desembre a les 18:30h**Dieta de longevitat**

Tancarem el cicle d'alimentació i salut cuinant aquells aliments que ens ajudin a mantenir una millor qualitat de vida.

Totes les sessions consten d'una xerrada informativa i un tast final.

Hi ha la possibilitat d'apuntar-se a un, dos o al cicle complet de tallers.

Cost: 3 euros/ sessió

INSCRIU-TE AQUÍ

CUINA 1,
MENJA'N 5

Ja n'hi ha prou d'anar sempre a correuita i menjar allò que queda sol a la nevera.

La comissió de cuines presenta un nou format de taller culinari per aprendre la tècnica del Batch Cooking. La intenció és aprendre a fer menús que et durin tota la setmana, no es faran plats molt elaborats sinó que s'ensenyarà com cuinar un dia i per poder menjar-ne 5.

És un taller dedicat a famílies, persones que disposen de poc temps i principiants en l'àmbit culinari.

Es pot apuntar a una, dues o tres sessions; en cada taller es plantejarà un menú diferent.

Dies de taller:

19 d'octubre

9 de novembre

21 de desembre

Horari: 18:00 a 20:00h

Cost: 3 euros/sessió

INSCRIU-TE AQUÍ

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.

CONCURS DE PANELLETS

Dia: 22 d'octubre

Horari: 11h a 13:00h

Sense cost

**FEM MAGDALENES
BUIDANT LA NEVERA**

Dia: 30 de novembre

Horari: 18h a 20:00h

Cost: 3 euros (inclou tastet)

INSCRIU-TE AQUÍ

Concurs d' "ensaladilles russes"
Fotografia de David Castellet

FEM XOCOLATA DE GARROFES

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!

Dia: Dimecres 26 d'octubre

Horari: 19h – 21h

INSCRIPCIÓ PRÈVIA: aula@boscturull.cat

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



Jornades Feministes 27N del 2021
Fotografia de Marta Ruiz

ART I ACTIVISME

TALLER DE VIDEOACTIVISME

El professional Javier Guerra ens presenta un recull de visionats sobre accions activistes i videoart per engrescar les participants. El taller consisteix a aconseguir un espai de reflexió i proposta d'idees per a enregistrar i materialitzar-les durant les sessions. Es fomentarà el sentit crític vinculat a la vida del veïnat i del barri en referència a la imatge i l'audiovisual.

Data d'inici:

Dilluns 3 d'octubre

Dies de taller: 3 - 10- 17 - 20 d'octubre

Horari: 19:00 a 20:30h

Cost: 30 euros

Taller a càrrec de: Javier Guerra

INSCRIU-TE AQUÍ

TALLER DE “MEMES FEMINISTES INTERSECCIONALS”

En tant que potents vehicles per a la transmissió d'idees, els mems han esdevingut eines per al ciber-activisme feminista, per tal de contrarestar els discursos masclistes i racistes tan presents a les xarxes.

Davant les violències masclistes 2.0, les estratègies basades en la sororitat online, la resistència i l'humor són imprescindibles.

En aquest taller aprendrem a elaborar mems de forma col·lectiva, per visibilitzar i fer catarsi col·lectiva front les violències que ens travessen en la quotidianitat. En tant que “allò personal és polític”, a partir de les nostres experiències, reivindicacions i observacions crearem plegades discurs feminista des d'una perspectiva interseccional, que té en compte la diversitat de les opressions que travessen a les dones (per raó de gènere, classe social, orientació sexual, origen, capacitats, etc).

Data: dissabte 26 de novembre

Horari: 18:00 a 20:00h

Sense cost



INSCRIU-TE AQUÍ

Taller a càrrec de: l' Etnogràfica - Antropologia per a la transformació social

CÀPSULES FORMATIVES

L'objectiu de les càpsules formatives és oferir espais per fomentar l'autogestió del veïnat en diferents àmbits de la seva quotidianitat.

SEXUALITATS, UNA DECLARACIÓ D'INTENCIONS

Aquesta càpsula és organitzada i coordinada pel Cercle de Dones de Can Carol. Aquest curs està adreçat a dones grans i joves, i es tracta d'un espai de confiança 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 sexualitat, lluny d'entendre-la com allò prohibit, per viure-la com un procés de canvi de creixement i d'alliberació.

Dilluns 24 d'octubre
Horari: 18:30h a 20:30h
Sense cost



INSCRIU-TE AQUÍ

MOVIMENT I JOC EN FAMÍLIA

Relacionar-nos amb el cos com a instrument ens ofereix la possibilitat de ballar amb l'espai i el temps i ens regala infinites possibilitats de relació, de comunicació, d'escolta i de descoberta. Viure l'aquí i l'ara, per gaudir del moviment espontani i improvisat i també de la comunicació no verbal. El temps no s'atura, estem en constant moviment, som moviment.

En aquesta càpsula formativa el cos, l'espai i el moviment són els protagonistes. Ho farem amb diferents propostes de moviment i les seves infinites variants, sempre respectant el desenvolupament motor dels infants. Una oportunitat per observar i fruitir de la creativitat deixant sortir els potencials creatius.

Moure'ns junts, ballar, experimentar, cantar, escoltar, construir, proposar, compartir, jugar...

Dissabte 10 de desembre
Horari: 11:00h a 12:30h
Cost: 3 euros

Taller a càrrec de: Cristina Martí Ninot

INSCRIU-TE AQUÍ

MONEDA LLIURE G1, COM COMENÇAR?

Taller d'introducció al que és la moneda lliure G1, com crear-se una cartera digital per rebre i fer pagaments, com afegir oferiments de béns i serveis propis i on trobar els d'altres, on trobar informació dels esdeveniments, mercats, botigues i negocis on poder emprar la moneda.

Durant el taller cada assistent rebrà una donació de 10 G1 (unitat monetària) i haurà de retornar 1 per demostrar que ha entès el funcionament del sistema. La idea addicional és dialogar sobre la millor manera de donar a conèixer més la moneda lliure al barri, districte i ciutat. I la proposta inicial inclou usar-la durant els mercats d'intercanvi trimestrals a Can Carol, entre altres iniciatives que surtin entre els assistents.

Per un millor aprofitament del taller, cal que cada assistent porti un telèfon mòbil o un ordinador portàtil on poder instal·lar i fer ús del programa durant la sessió.

Dimecres 2 de novembre
Horari: 18:30h a 20:30h
Cost: 3 euros

INSCRIU-TE AQUÍ

Taller a càrrec de: Xavier de Pedro



Veïna Enriqueta netejant de males herbes la Pl. Farigola
Fotografia de David Castellet

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
Horari: 10'30-13h

Coordinat pel veïnat autoorganitzat

PRÀCTICA OBERTA DE TANGO



Espai obert per ballar i compartir vesprades de tango i milongas amb el grup de dansa Tango para tod@s.

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
Horari: 20:00h a 21:00h
Inscripcions a: lisasimkin@gmail.com

Organitzat per: Tango para tod@s

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, dijous i dissabte
Horari: 10'30-13h, dissabte de 11-14h i 16-21h

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 comparar 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

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: 18:30 - 20:30h

Coordinat pel veïnat autoorganitzat
INSCRIPCIONS A: info@cancarolvallcarca.cat

Portada tallers de tardor: Comissió d'Infants reunida.
Portada programació de tardor: Concert a càrrec de Lupe Puentes a l'Espai Relacional.
Fotografies de Carlota Mas

ADREÇA

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

Telf: 937 066 446

Correu: info@cancarolvallcarca.cat

Web: cancarolvallcarca.cat

IG i TW: @cbcancarol

Telegram: Casal de Barri - Can Carol

HORARIS D'OBERTURA

DILLUNS, DIMECRES I DIVENDRES: 16-21h

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

DISSABTE: 11-14h i 16-21h

DIUMENGE: TANCAT



Agenda de la programació cultural completa disponible
a partir del dilluns 19 de setembre.