

**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

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	pag. 06
Les comissions	pag. 06
Federació d'Entitats Amigues de Can Carol i Consolat	pag. 06

PROGRAMACIÓ CULTURAL

INFANTIL I FAMILIAR

- FEM MERCAT	pag.8
- Mercat d'intercanvi	pag.8
- Aniversari Comissió Infants	pag.8
- Tarda de bingo musical	pag.8
- Màgia Xixaraxera	pag.9
- Càpsula formativa: Moviment i joc en família	pag.9

FEMINISMES

- 25N: Espai de trobada i acció feminista	pag.12
- Taller de "memes feministes"	pag.12
- Sexualitats, una declaració d'intencions	pag.12
- #SÓNELS PRIVILEGIS	pag.12
- II Jornada feminismes interseccionals	pag.13

JUSTÍCIA SOCIAL

- Realitats migrades	pag.10
----------------------	--------

POESIA

- El rebost poètic	pag.13
- Presentació de poemari: Paraíso Mínimo	pag.13

ART I ACTIVISME

- INDIGNAR-TE: L'art com a motor de canvi	pag.11
--	--------



Grup de T'ai Chi
Fotografia de Carlota Mas

PROGRAMACIÓ CULTURAL

CUINA

- Cuina 1, menja'n 5 pag.14
- Espectacles culinaris pag.14
- Tallers de teràpia alimentària pag.14

RUTES

- Passejades per Barcelona pag.16

SALUT I SOSTENIBILITAT

- CICLE: Compartim la salut i el benestar pag.15
- Moneda lliure G1, com començar? pag.15

ESPAIS AUTOGESTIONATS

- Grup de rumicub pag.17
- Pràctica oberta de tango pag.17
- Aules d'estudi pag.17
- Espai familiar i infantil pag.17
- Club de Lectura pag.17

MÚSICA

- Vermut musical pag.16

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**



**Programació
de tardor**

INFANTIL I FAMILIAR

FEM
MERCAT

El dissabte 15 octubre s'organitza el darrer FEM MERCAT a Vallcarca i des de Can Carol els hi volem donar tot el nostre suport.

El Fem Mercat és un espai que s'organitza amb l'ajut de diferents col·lectius del barri, on es pot trobar de tot i més, com verdures, pa, formatges, mel, cosmètics naturals, planter, roba interior, així com diverses activitats, sempre tot en relació amb el consum conscient, de proximitat, ecològic, basat en el reciclatge, la reparació i reutilització.

També hi ha:

- + Espai de petits
- + Concert en directe i dj's
- + Dinar popular



Data: 15 d'octubre

Ubicació: Plaça del metro de Vallcarca (L3)

Organització a càrrec de: Fem Mercat

MERCAT
D'INTERCANVI

Entrem a l'hivern i cal renovar roba, joguines, sabates, abrics, llibretes, 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 hagis portat.
- El casal no es quedarà els objectes que no s'hagin intercanviat.

Reserva la teva taula a:

comissiofamiliescancarol@gmail.com



Data: 19 de novembre

Horari: 11:00h - 13:00h

Organització a càrrec de: Comissió Famílies

ANIVERSARI
COMISSIÓ INFANTS

El 28 d'octubre celebrem la castanyada i festegem el primer aniversari de la comissió infants. Durant la tarda tindrem:

– **FUTIS**, joc de taula que consisteix en un futbolí en miniatura pels més estratègics.

– **Jocs a la Plaça Farigola** dinamitzats per la Comissió Famílies per totes les edats.

– **Obra de teatre** de la comissió infants a les 18h a la sala polivalent del casal.



Data: 28 d'octubre

Horari: 17:00h - 19:00h

Organització a càrrec de: Comissió Infants

TARDA DE
BINGO MUSICAL

La comissió infants organitza un bingo musical per tots els infants del veïnat. Escoltarem i ballarem músiques d'actualitat que hauran escollit minuciosament.

Hi haurà premis per qui tingui l'orella més fina.

Us hi esperem!



Data: 18 de novembre

Horari: 17:00h - 19:00h

Organització a càrrec de: Comissió Infants

MÀGIA XIXARAXERA

En Xaxi Xixarrus arriba a l'escenari disposat a hipnotitzar-nos amb la seva màgia i a dibuixar-nos un somriure amb les seves peripècies, però, ho podrà fer tot sol o li caldrà l'ajuda inestimable del públic que l'acompanya?

Un espectacle trepidant, fresc i sobretot, participatiu, a on petits i grans podran gaudir dels jocs de mans i l'humor agut d'aquest personatge que, amb tendresa i perspicàcia, fa mans i mànigues per despertar l'amor i la il·lusió del seu públic.

Sortides de guió constants, riure's de si mateix i generar uns bons saraus, són els trets característics d'en Xaxi Xixarrus, el qual no acostuma a deixar indiferent.

Data: 2 de desembre
Horari: 17:30h - 18:30h



Dinamització a càrrec de: Tager band

CÀPSULA FORMATIVA: 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...

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

INSCRIU-TE AQUÍ

Taller a càrrec de: Cristina Martí Ninot



Reunió de la Comissió Infants
Fotografia de Carlota Mas

JUSTÍCIA SOCIAL



REALITATS MIGRADES

EXPOSICIÓ

ROSTRES DE LA MEDITERRÀNIA #MEDFACES

Data: Del 3 al 29 d'octubre
Durant l'horari d'obertura del casal

"Rostres de la Mediterrània" és un projecte que va començar el 2015, fet amb la col·laboració de diferents artistes que han cedit les seves obres per donar visibilitat al que està passant a la Mediterrània i a la tasca que des de Stop Mare Mortum es du a terme.

Actualment 400 artistes de 30 països diferents han posat rostre a 506 obres, amb l'objectiu de denunciar la mort de milers de persones a les fronteres europees.

DIÀLEG

PERSONES MIGRADES I NOU VINGUDES. EL PROBLEMA DE L'HABITATGE

Data: Dijous 6 d'octubre
Horari: 19:00 - 20:30

Taula rodona amb la participació de:

Espai d'Inclusió i Formació Casc Antic
 Sindicat d'Habitatge de Vallcarca.

PEL DRET A MIGRAR I UNA ACOLLIDA DIGNA

Data: Divendres 14 d'octubre
Horari: 19:00 - 20:30

Taula rodona coordinada per Stop Mare Mortum amb la participació de:

- Mònica Parra
(autora de Migrar i resistir)
- Jacinto García
(membre de Coordinadora Obrim Fronteres)
- Membre del Sindicat de Manterers
- Maria Creixell
(membre d'Emergència Frontera Sud)
- Ann Sleebus
(moderadora de Stop Mare Mortum)

INFANTIL

ESPAI ROSTRES DE LA MEDITERRÀNIA

Data: Divendres 14 d'octubre
Horari: 17:30 - 19:00

Contacontes i taller infantil amb Stop Mare Mortum, amb l'objectiu de fer reflexionar entorn del fet migratori, els valors de la pau i la defensa dels drets humans, així com el desenvolupament de l'empatia i l'esperit crític.

CINEFÒRUM

DIMA PUNK

Data: Divendres 7 d'octubre
Horari: 19:00 - 21:00

SO DE PAU amb la participació de:
 Imane Chmarkh Fatheddine,
 activista social i actriu de teatre.

Punk un dia, sempre punk?" Aquesta és la història de Stof, gravada durant vuit anys als barris obrers de Casablanca. La història d'un noi que paga un preu molt alt per la seva independència.

FEDAYIN, LE COMBAT DE GEORGES ABDALLAH

Data: Divendres 21 d'octubre
Horari: 19:00 - 21:00

SO DE PAU amb la participació de:
 Aritz García, Politòleg i membre de SODEPAU.

Fedayin, segueix la trajectòria d'un infatigable comunista àrab i combatent per Palestina. Des dels camps de refugiats palestins que han forjat la seva consciència fins a la mobilització internacional pel seu alliberament, ens disposem a conèixer aquell que ha esdevingut un dels presos polítics més antics d'Europa.

Organització del cicle a càrrec de: Equip tècnic de Can Carol, Espai d'Inclusió i Formació Casc Antic, Sindicat d'Habitatge de Vallcarca, SODEPAU i Stop Mare Mortum.



ART I ACTIVISME



INDIGNART-TE: L'ART COM A MOTOR DEL CANVI

CICLE D'ARTIVISME

EXPOSICIÓ

VALLCARCA, EL BARRI MURAL

Data de presentació i inauguració:

2 de novembre a les 19:00h.

Exposició oberta del 2 al 23 de novembre

Durant l'horari d'obertura del casal

Exposició fotogràfica dels murals de Vallcarca.
Un recull d'escrits i imatges reivindicatives del barri.

TALLER

ACT-FI: PRÀCTIQUES ARTÍSTIQUES I TÈCNIQUES DE FICCIO APLICADES A L'ACTIVISME SOCIAL

Data: Dissabte 12 de novembre

Horari: 11:00 a 13:00h i 16:00 a 18:00h



Inscripció prèvia a info@cancarolvallcarca.cat

La ficció i l'activisme social tenen molt en comú. Una novel·la, una pel·lícula o un videojoc transformen la realitat intervenint en les creences i en els valors humans. Una manifestació o una campanya política també.

En aquest taller estudiarem alguns recursos i procediments emprats en la producció de ficcions i la seva possible aplicació en l'activisme social.

Dinamització a càrrec de: Colectivo Enmedio

INSCRIU-TE AQUÍ

MÚSICA

VKK SONA + MURAL EN ACCIÓ

Data: Dissabte 5 de novembre

Horari: a partir de les 17:00h



Torna una nova edició del VKK SONA però aquest cop dins el cicle d'artivisme. Hi haurà música en directe a càrrec de Industrias Orsini (punk il·lustrat) i Elaa PD (música palestina, mediterrània i balcànica).

Al mateix temps es realitzarà una acció artística, un mural a la plaça amb l'artista Tizne (Ideascolor).

Organització del cicle a càrrec de: Comissió d'Arts i Cultura del CB Can Carol



CINEFÒRUM

Tertúlies a càrrec de Javier Guerra

MURS MURS

Data: Divendres 4 de novembre

Horari: 19:00h - 21:00h

Una pel·lícula d'Agnès Varda (França, 1981)

Un documental-assaig sobre els murals de la ciutat de Los Angeles. Un retrat de la vies d'expressió de la cultura xicana i un acostament a la multiculturalitat de la ciutat californiana.

STYLE WARS

Data: Divendres 11 de novembre

Horari: 19:00h - 21:00h

Una pel·lícula de Henry Chalfant i Tony Silver (EUA, 1983)

Un documental que tracta sobre els orígens de la cultura hip hop, realitzat per Tony Silver i Henry Chalfant, rodada a Nova York en 1983. La pel·lícula posa l'accent principalment en el grafiti, ja que el breakdance i el rap són presents en menor mesura.

ÁRBOL DE SANGRE

Data: Divendres 18 de novembre

Horari: 19:00h - 21:00h

Una pel·lícula de Flora Gomes (Guinea Bissau, 1996)

Ambientada en un salvatge poblat enmig de la naturalesa de Guinea Bissau, "Po di sangui" és un relat sobre els rituals, el folklore i les tradicions d'una comunitat africana. Al poble de Amariha Lundju, planten un arbre, segons una tradició animista, per cada nou naixement. Aquest arbre creix amb el nen, es fa la seva ànima.

TEATRE

ARDE TEATRO

Data: Dijous 1 de desembre

Horari: 19:00h - 21:00h

Des de Arde Teatro estan convençuts que la reflexió sobre els fenòmens socials enriqueix la creativitat i l'experimentació artística, possibilitant la visualització de diferents realitats, la sensibilització i estímulant canvis socials.

FEMINISMES



25N - ESPAI DE TROBADA I ACCIÓ FEMINISTA

El 25 de novembre és el Dia internacional per a l'eliminació de la violència de gènere.

Can Carol és un casal de barri on gran part de les seves participants són dones i creiem important lluitar pels seus drets sense patir cap classe de discriminació.

El feminisme és un dels valors centrals del casal, 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 ciutadana. Defensem el feminisme i la seva diversitat com a valor crucial per la transformació social.

Divendres 25N ens reunim, per reivindicar les nostres vides, drets i llibertats. Un espai creatiu i de reflexió per totes les veïnes.

ENS VOLEM VIVES I COMBATIVES!

Data: divendres 25 de novembre

Horari: 18:30 a 20:30h

Espai no mixt



INSCRIU-TE AQUÍ

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.

Data: Dilluns 24 d'octubre

Horari: 18:30h a 20:30h

Sense cost



Organitzat per: Cercle de Dones

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 ciberactivisme 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



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

INSCRIU-TE AQUÍ

#SÓNELSPRIVILEGIS EXPOSICIÓ DE MEMES

Sota el lema "No ets tu, són els teus privilegis" L'Etnogràfica ha dissenyat 11 cartells per fer palesa l'existència de diversos eixos d'opressió i privilegi que es donen en el si de la nostra societat.

Els mems que la componen són creacions col·lectives de tallers anteriors i il·lustren diferents situacions en les que no només es manifesta el masclisme i el sexisme estructurals a la nostra societat, sinó també el racisme, l'edadisme, l'heterosexualisme que es manifesten de forma simultània, creant opressions específiques cap a persones o col·lectius.

Data: a partir de divendres 25 de novembre

Horari: durant l'obertura del casal



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

II JORNADA FEMINISMES INTERSECCIONALS

TEIXINT GENEALOGIES I MEMÒRIES DE LLUITA FEMINISTA POPULAR

Espai de trobada, reflexió i intercanvi de sabers i experiències en el que participaran diversos col·lectius i activistes feministes, antiracistes i descolonials que, des de diferents territoris, estan contribuint a construir genealogies feministes populars i diverses; posant en valor referents, lluites i resistències protagonitzades per dones de classes populars.

Als diferents espais de diàleg i tallers, posarem l'accent en la importància de (re)conèixer-nos en el llegat de lluites per situar-nos, i des d'aquest centre, crear estratègies i aliances per enfrontar d'arrel els sistemes d'opressió, amb les seves articulacions i ac-

tualitzacions. Volem reivindicar la importància de les arrels per esdevenir bosc divers: un moviment feminista plural que reivindica els sabers i pràctiques de resistència des d'una perspectiva de memòria llarga que desemboca en el present.

Tancarem la trobada amb un espai musical dedicat a les memòries lluita i resistència popular i feminista, per oferir un espai de socialització i creació de complicitats.

Data: dissabte 3 de desembre
Horari: 11:00 a 21:00h

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

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 – Taula rodona amb Jordi Amat i Codina

Fill del poeta AMATAMA, resident i veí de Vallcarca.

2a part – Recital de poemes en català

És una sessió oberta a tothom que desitgi recitar poesies de diversos autors escollits o bé els seus propis poemes. Iniciarem l'acte estimulants els assistents a la participació amb el presentador Jaume Vaqué.

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

Data: Dijous 10 de novembre
Horari: 18:00 - 20:00h



Organitzat per: Comissió d'Arts i Cultura i Jaume Vaqué

PRESENTACIÓ DE POEMARI: PARAÍSO MÍNIMO

NotempoEdiciones, nou segell editorial independent nascut a Barcelona el maig de 2022 presenta:

Paraíso mínimo de Berna Piriz Macías i
La voz que me subleva de Juanse Chacón.

Paraíso mínimo irromp salvatge, et treu de la letargia i et porta des d'una experiència íntima i reveladora cap a una visió genuïna de la contemporaneïtat carregada de cruesa i sensibilitat.

Presentem el poemari amb una proposta valenta des de l'inici; ràpid percep el lector que ha de valerse d'una intel·ligència lírica per a transitar al costat de Berna al paradís. Ens han robat el sentiment poètic, caminem sense bellesa fins que una cançó, un quadre o en aquest cas un llibre et ressuscita i ets més tu que mai. Quin és el teu paradís mínim a reivindicar? Quina és la teva línia vermella que no permetràs sobrepassar?

Data: Divendres 16 de desembre
Horari: 18:30 - 20:30h



Organitzat per: NotempoEdiciones

CUINA

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

Organitzat per: Comissió Cuines

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

Data: 22 d'octubre

Horari: 11h a 13:00h

Sense cost

FEM MAGDALENES
BUIDANT LA NEVERA

Data: 30 de novembre

Horari: 18h a 20:00h

Cost: 3 euros (inclou tastet)

INSCRIU-TE AQUÍ

Organitzat per: Comissió Cuines

Concurs d' "ensaladilles russes"
Fotografia de David Castellet

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 Garcia 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

Organitzat per: Comissió Cuines i Comissió Salut

INSCRIU-TE AQUÍ



SALUT I SOSTENIBILITAT



CICLE: COMPARTIM LA SALUT I EL BENESTAR

L'objectiu d'aquest cicle de xerrades i tallers és apropar a les veïnes del barri de Vallcarca diferents eines de coneixement i pràctica en la salut quotidiana.

CONEIXES LA RELACIÓ ENTRE LES TEVES EMOCIONS I LA TEVA SALUT?

Data: Dijous 13 d'octubre
Horari: 18:30 a 20:30h

Xerrada participativa per compartir com ens poden afectar les emocions a diferents nivells de la persona.

Què són les emocions? Com s'inicien i com es relacionen entre elles? Quina saviesa s'amaga darrera cada emoció?

Taller dirigit per Montserrat Chando
Sense cost

TASTET DE RISOTERÀPIA

Data: Dijous 20 d'octubre
Horari: 18:30 a 20:30h

Quan riem, es genera un estat d'ànim positiu que ens ajuda a assumir una visió favorable i tranquil·la de les coses. Durant la sessió recuperarem el nen o nena interior, ja que jugant s'aprèn a gaudir de nou. Mitjançant aquest element – el joc – es modifica la nostra energia, s'allibera la creativitat, la imaginació i es facilita la comunicació.

Ens mostrem i comportem tal com som!
És molt reconfortant i curiós veure en quin estat comencen els participants aquest taller i comparar-ho amb l'estat com l'acaben. Aquí rau la diferència!

La nit i el dia; cal viure-ho.

Taller dirigit per Ines Simarro
Sense cost

Concurs d'Ensaladilles Russes a l'Espai Relacional
Fotografia de David Castellet

Organització del cicle a càrrec de: Comissió Salut i Comissió cuines del CB Can Carol



TALLERS DE TERÀPIA ALIMENTÀRIA

Data: Dijous 27 d'octubre, 24 de novembre i 15 de desembre
Horari: 18:30 a 20:30h

Aquesta tardor, les comissions de Cuines i Salut s'han coordinat per poder fruit d'una alimentació saludable i una salut conscient al mateix temps.

Podeu consultar més informació a la pàgina 14 apartat CUINES de la programació de tardor 2022.

TALLER VIVENCIAL: LA SOLEDAT

Data: Dijous 17 de novembre
Horari: 18:30 a 20:30h

Un taller en format vivencial que pretén oferir una continuïtat al cicle de benestar organitzat 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.

Taller dirigit per la terapeuta Irene Julve
Sense cost

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. 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



MÚSICA

VERMUT MUSICAL

Com cada inici de mes, l'Espai Relacional ens ofereix el seu vermut musical per gaudir d'un matí assolellat entre música en viu i "papas aliñás".

Possiblement, aquest és l'últim vermut abans que arribi el fred i els dies es comencin a fer més curts. Per aquest motiu, no t'ho pensis dues vegades, reuneix al teu grup d'amistats i vine dissabte 8 d'octubre.

Data: dissabte 8 d'octubre

Horari: 12:00h a 13:30h

Organització a càrrec de: Espai Relacional

Càpsula formativa: Taller de cianotípia
Fotografia a càrrec de Marta Ruiz

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 juntament amb la comissió de rutes:

VISITA A LA FINCA SALVADOR

Data: Dissabte 1 d'octubre

Horari: 10:00 a 13:30h



Passejada curta de 2 km amb la visita guiada de Josep Maria Contel del Taller d'Història de Gràcia.

Sense cost

Organització i dinamització a càrrec de:
Comissió Rutes

VISITA A LA PEDRERA

Data: Dissabte 26 de novembre

Horari: 10:00 a 13:30h



Visita guiada per la Casa Milà, o popularment coneguda com "La Pedrera", edifici modernista i gran obra de Gaudí. La visita dura aproximadament una hora i mitja i inclou els següents espais: patis interiors, golfes, terrat i pis d'època.

Cost: 12,50€ per persona resident a Catalunya

INSCRIU-TE AQUÍ

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
INSCRIPCIONS A: info@cancarolvallcarca.cat



PRÀCTICA OBERTA DE TANGO



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

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: Lisa Simkin



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 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



CLUB DE LECTURA



Si t'agrada llegir, compartir les teves experiències després d'endinsar-te en una lectura o descobrir noves obres literàries, apunta't 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 principal: VKK SONA ed. estiu 2022.

Portada programació de tardor: Concert a càrrec de Lupe Puentes a l'Espai Relacional.

Contraportada: Hort del terrat a càrrec de la Comissió Famílies.

Fotografies de Carlota Mas

Apunta't a la comissió que més t'agradi!

QUÈ FA CADA COMISSIÓ?

C. Arts i Cultura

Organitzem tallers vinculats a les arts i la cultura, concerts, espectacles, cicles de pel·lícules, exposicions, entre altres.

C. Salut

Coordinem i dinamitzem xerrades de salut, tallers per la gent gran i activitats vinculades a l'autoconeixement i benestar.

C. Sostenibilitat

Oferim càpsules formatives vinculades a l'ecologia, reciclatge i reducció de residus. Actualment, estem treballant en un diagnòstic sobre sostenibilitat pel casal per intentar sensibilitzar sobre el nostre impacte a l'entorn més proper.

TENS GANES DE PARTICIPAR? ESCRIU A: **INFO@CANCAROLVALLCARCA.CAT**

C. Cuines

Fins ara hem proposat i dinamitzat tallers de diferents disciplines i formats: sushi, tapes, fermentats, cuina de reaprofitament, de temporada, berenars infantils, espectacles culinaris, etc.

C. Rutes

El nostre objectiu és motivar al veïnat a descobrir els racons de la ciutat i del barri. Organitzem sortides els caps de setmana de forma voluntària.

C. Famílies

Oferim un espai de trobada semipresencial al casal per acompanyar-nos i gaudir d'un oci alternatiu amb les famílies i infants de Vallcarca. Aquest trimestre hem començat a coordinar una línia de tallers pels més petits.

C. Infants (TANCAT TEMPORALMENT)

Ens encanten les obres de teatre. El trimestre passat en vam fer una sota el valor de la pau i aquesta tardor farem la segona estrena pel nostre aniversari. A part, intentem oferir activitats als infants del barri creades i pensades per nosaltres.

Cercle de dones (TANCAT TEMPORALMENT)

Som un espai no mixt de suport mutu, on parlem de temes personals i d'actualitat que ens atravesen pel fet de ser dones.

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



**Districte
de Gràcia**

**Ajuntament de
Barcelona**

