

**Casal de Barri
Can Carol**

Programació d'hivern

Gener - Març
2023



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 d'Arts i Cultura



Comissió de Cuines



Comissió de Famílies



Comissió de Gènere i Cercle de dones



Comissió infants



Comissió de Salut



Comissió de Sostenibilitat



Equip tècnic



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.

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

- **Arts i cultura:** Encarregada de programar les xerrades, cicles de pel·lícules, concerts, tallers, presentacions, etc.
- **Cuina:** Encarregada d'apropar l'art gastronòmic a tot el veïnat.
- **Gènere:** Encarregada de dinamitzar els espais de participació no-mixtes.
- **Famílies:** Encarregada de coordinar l'acció de les diferents famílies que participen i de programar activitats relacionades amb les necessitats de grans i petites.
- **Infants:** Encarregada de programar activitats per infants i famílies, des de la seva experiència.
- **Salut:** Encarregada de proposar tot tipus d'activitats relacionades amb el benestar físic i emocional de les veïnes.
- **Sostenibilitat:** Encarregada d'ajudar que l'equipament i les activitats que s'hi fan incorporin la sostenibilitat en el seu disseny i funcionament.
- **TiC:** Encarregada del manteniment de la web del Casal i de la transició cap a programari lliure.

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 ha renovat conveni aquest passat 2022.

Engloba les següents entitats:

- [Associació de Festes Majors Alternatives de Vallcarca](#)
- [A.F.A Escola Montseny](#)
- [A.F.A Escola Farigola](#)
- [Associació Veïnal Som Barri](#)
- [Cooperativa d'habitatge de Vallcarca Ruderal](#)
- [Associació Observatori Actiu de Vallcarca](#)

**PODEU AMPLIAR TOTES AQUESTES INFORMACIONS,
A LA NOSTRA PÀGINA WEB WWW.CANCAROL.CAT
O SEGUINT LA NOSTRA TRAJECTÒRIA A TRAVÉS DE LES XARXES
SOCIALS [@CBCANCAROL](#)**

Programació d'hivern



GENER 2023

DIA	ESDEVENIMENT	HORARI	PÀGINA
DM 10	Exposició Habitatge, vida i lluita. Ivan Giesen	Horari obertura	pag.12
DJ 12	Inauguració Habitatge, vida i lluita amb Ivan Giesen	18:30h a 19:30h	pag.12
DS 14	Vermut musical	12h a 13:30h	pag.13
DC 18	Cuinem a Can Carol: Marisc per frenar la inflació	18h a 20h	pag.15
DV 20	Tardes de cinema infantil: "La rata pirata"	17:30h a 18:30h	pag.10
DS 21	Taller de cuina per infants	11h a 13h	pag.11
DC 25	Cuinem a Can Carol: Fem magdalenes buidant la nevera	18h a 20h	pag.15
DJ 26	Compartim salut i benestar: Cuida la teva esquena	18h a 19:30h	pag.16
DS 28	Vermut musical	12h a 13:30h	pag.13

FEBRER 2023

DIA	ESDEVENIMENT	HORARI	PÀGINA
DV 3	Tardes de teatre infantil: “Pinotxo amb titelles”	17:30h a 18:30h	pag.10
DS 4	Taller d'Ecoprint	11h a 14h	pag.14
DC 8	Cuinem a Can Carol: Cuina silvestre 1	18h a 20h	pag.15
DJ 9	Rebost Poètic	18h a 20h	pag.14
DV 10	Preparem el carnestoltes	17:30h - 20h	pag.11
DS 11	Vermut musical	12h a 13:30h	pag.13
DC 15	Cuinem a Can Carol: Cuina fusió brasilera-mediterrània	18h a 20h	pag.15
DJ 16	Exposició Som veïnes	18:30h	pag.12
DV 17	Tardes de cinema infantil: “La revolta dels contes”	17:30h a 18:30h	pag.10
DS 18	Carnestoltes El Coll	Tot el dia	pag.11
DC 22	Compartim salut i benestar: Prevenir l'osteoporosi	18h a 20h	pag.16
DJ 23	Compartim salut i benestar: Xerrada	18h a 19:30h	pag.16
DV 24	Tardes de teatre infantil: Contacontes “Adaptant clàssics”	17:30h a 18:30h	pag.10
DS 25	Vermut musical	12h a 13:30h	pag.13
DS 25	Projecció i col·loqui de Roser Aguilar	18:30h a 20:30h	pag.14

MARÇ 2023

DIA	ESDEVENIMENT	HORARI	PÀGINA
DS 4	Veïnes de VKK. Salta-t'ho pipa!	11h a 14h	pag.12
DS 4	Mercat d'intercanvi i moneda lliure	11h a 13h	pag.13
DS 4	Taller d'Autodefensa Feminista	17:30h a 19h	pag.13
DV 10	Tardes de cinema infantil: "Zog i els doctors voladors"	17:30h a 18:30h	pag.10
DS 11	Vermut musical	12h a 13:30h	pag.13
DC 15	Cuinem a Can Carol: Carxofes, l'hortalissa per excel·lència	18h a 20h	pag.15
DV 17	Tardes de cinema infantil: Curtmetratges clàssics	17:30h a 18:30h	pag.10
DS 18	Taller de Collage	11h a 13:30h	pag.14
DS 18	Feina a la taula de cultiu del terrat	11h a 14h	pag.11
DC 22	Cuinem a Can Carol: Cuina silvestre 2	18h a 20h	pag.15
DJ 23	Compartim salut i benestar: Fengshui a casa	18h a 19:30h	pag.16
DV 24	Tardes de teatre infantil: Obra de teatre "El Retorn"	17:30h a 18:30h	pag.10
DS 25	Vermut musical	12h a 13:30h	pag.13
DC 29	Taller de cuina d'hivern amb productes de temporada	17:30h a 19:30h	pag.15

PROGRAMACIÓ CULTURAL PER TEMÀTIQUES

INFANTIL I FAMILIAR

- Tardes de cinema infantil pag.10
- Tardes de teatre infantil pag.10
- Taller de cuina per infants pag.11
- Carnestoltes en comunitat pag.11
- Feina a la taula de cultiu del terrat pag.11

FENT XARXA

- Habitatge, vida i lluita: exposició i presentació pag.12
- Som veïnes: exposició i activitats pag.12
- Mercat d'intercanvi i moneda lliure pag.13
- Taller d'Autodefensa feminista pag.13

MÚSICA

- Vermuts musicals pag.13

ARTS

- Rebotst poètic pag.14
- Projectió i col·loqui de Roser Aguilar pag.14
- Taller d'Ecoprint pag.14
- Taller de Collage pag.14

CUINA

- Cuinem a Can Carol pag.15
- Taller de cuina d'hivern amb productes de temporada pag.15

SALUT

- Compartim salut i benestar: cicle de xerrades i tallers pag.16

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

Benvingudes al vostre casal de barri

INFANTIL I FAMILIAR

TARDES DE
CINEMA INFANTIL

Aquest trimestre els divendres a la tarda a Can Carol seran ben animats per als més petits. La Comissió Famílies ha organitzat un seguit de projeccions de pel·lícules infantils per amenitzar les tardes d'hivern. També vendran crispets per a qui en vulgui.

Sense cost. Entrada lliure fins omplir aforament.

Organització a càrrec de: Comissió Famílies

LA RATA PIRATA (a partir de 3 anys)



Data: Divendres 20 de gener

Horari: 17:30h a 18:30h

La rata pirata, amb capa, espasa i damunt del seu cavall, no tem en robar el menjar dels viatgers que es troba pel camí! Un dia, però es troba amb algú més astut que ell. Estigueu alerta i vigileu les vostres crispets perquè teniu al davant el bandit més llaminer.

LA REVOLTA DELS CONTES (a partir de 7 anys)

Data: Divendres 17 de febrer

Horari: 17:30h a 18:30h

La Revolta dels Contes és una adaptació del conte de Roald Dahl, Revolting Rhymes. De manera enginyosa, moderna i políticament incorrecte recupera els relats clàssics de la literatura infantil per a donar-los la volta. Desperta, intel·ligents i trempats, aquesta és la vostra pel·lícula!

ZOG I ELS DOCTORS VOLADORS (a partir de 3 anys)

Data: Divendres 10 de març

Horari: 17:30h a 18:30h

L'equip de doctors format per la princesa Perla Llesamí, el cavaller Jordi Rodalmon i el drac Zog estan decidits a curar les criatures de l'indret en qualsevol situació. El pitjor dels malalts serà el rei, que desconfia de les capacitats de la Perla i no accepta que hagi triat ser metgessa. Aconseguiran demostrar-li que s'equivoca?

CURTMETRATGES CLÀSSICS (a partir de 7 anys)

Data: Divendres 17 de març

Horari: 17:30h a 18:30h

L'última tarda de cinema serà una sessió especial formada per tres curts clàssics del cinema: "El guardaespalles" (1921) de Buster Keaton, "La carrera amb la salsitxa" (1907) d'Alice Guy i "Charlot domina el piano" (1914) de Charles Chaplin. Promet ser d'allò més entretinguda!

En col·laboració amb: Comissió Arts i Cultura

TARDES DE
TEATRE INFANTIL

A part de sessions de cinema infantil, els divendres a la tarda també tindrem sessions de teatre infantil i familiar!

A partir de 3 anys i per a totes les edats.



Sense cost. Entrada lliure fins omplir aforament.

PINOTXO AMB TITELLES de La Casa dels Contes

Data: Divendres 3 de febrer

Horari: 17:30h a 18:30h

La Casa dels Contes ens porta el clàssic conte de Pinotxo fet amb titelles. Un espectacle divertit, familiar i molt participatiu.

Pinotxo vol ser un nen de veritat, què ha de fer per aconseguir-ho? Quines aventures ha de viure? Qui l'ajudarà? No et perdís aquesta versió de Pinotxo per a tota la família i vine a conèixer les aventures d'aquest noi entremaliat i els seus amics.

Espectacle a càrrec de: La Casa dels Contes

CONTACONTES: ADAPTANT ELS CLÀSSICS

Data: Divendres 24 de febrer

Horari: 17:30h a 18:30h

La Comissió Infants revisa un dels clàssics de tota la vida portant-lo a l'actualitat. Explicant-lo des del seu punt de vista faran que ens endinsem, en un nou imaginari que de segur despertarà les ments més inquietes!

Espectacle a càrrec de: Comissió Infants

OBRA DE TEATRE: EL RETORN

Data: Divendres 24 de març

Horari: 17:30h a 18:30h

Després de l'èxit de la seva primera producció "L'Intercanvi", la Comissió Infants ens presenta la seva nova proposta teatral: "El Retorn". No us perdeu aquesta estrena en exclusiva a Can Carol.

Espectacle a càrrec de: Comissió Infants

Bingo musical organitzat per la Comissió Infants
Fotografia de Júlia Lloveras

TALLER DE CUINA PER INFANTS

ESMORZARS I BERENARS DIVERTITS I SALUDABLES

La Comissió Famílies i la Comissió Cuines de Can Carol col·laboren per a portar-nos un taller la mar de divertit per a les criatures que vulguin posar mans a la cuina. Aprendre a cuinar esmorzars i berenars divertits i saludables... i després ens els podrem menjar!

Data: Dissabte 21 de gener

Horari: 11h a 13h

Sense cost *

*Es repartiran els costos dels aliments entre les assistents.

Taller a càrrec de:

Comissió Cuines i Comissió Famílies

[INSCRIU-TE AL WEB](#)

FEINA A LA TAULA DE CULTIU DEL TERRAT

Un matí de treball comunitari per a cuidar i donar vida a l'hort de la terrassa de Can Carol. Tenim guants i eines. Anima't a venir!

Data: Dissabte 18 de març

Horari: 11h a 14h

Organització a càrrec de: Comissió Famílies

CARNESTOLTES EN COMUNITAT



PREPAREM EL CARNESTOLTES

Data: Divendres 10 de febrer

Horari: 17:30h a 20h

Ens trobarem per preparar plegades les disfresses per la rua de carnestoltes pel barri del proper cap de setmana. Anima't a venir per a crear les disfresses més radiant del barri. Mans a l'obra!



CARNESTOLTES EL COLL

Data: Dissabte 18 de febrer

Horari: Les activitats comencen al matí i s'allarguen durant tot el dia.

La Comissió Famílies de Can Carol participa en l'organització del Carnestoltes del Coll. Us convidem a anar a les activitats que es realitzaran durant tot el dia: rua de carnestoltes pels carrers del barri, concert, vermut, dinar popular, correfoc, festa... Per a més informació estigueu atentes a quan surti la convocatòria.



Organització a càrrec de: Comissió Famílies



FENT XARXA

HABITATGE,
VIDA I LLUITAEXPOSICIÓ HABITATGE, VIDA I LLUITA
Fotografies d'Ivan Giesen

Data: Del dimarts 10 fins al divendres 27 de gener
Horari: En horari d'obertura del Casal

El Sindicat de Llogateres de Catalunya ens porta l'exposició fotogràfica d'Ivan Giesen. El fotògraf va començar a interessar-se en la fotografia a Sud-Àfrica, on va passar la seva joventut. Va treballar de fotoperiodista fins que va venir a Barcelona, on va continuar lluitant contra el sistema d'Apartheid. El 2019, es va afiliar al Sindicat de Llogateres i va començar a documentar-ne la lluita.

PRESENTACIÓ AMB L'AUTOR I FOTÒGRAF
IVAN GIESEN

Data: Dijous 12 de gener
Horari: 18:30h a 19:30h

Acte d'inauguració de l'exposició Habitatge, vida i lluita. L'autor Ivan Giesen i una portaveu del Sindicat de Llogateres de Catalunya ens presentaran i explicaran l'exposició. Tot seguit s'obrirà un torn de paraula per conversar amb les assistents i resoldre preguntes, ja sigui sobre el sindicat i l'exposició o sobre temes de lloguer que els preocupin.

Organització a càrrec de:
Sindicat de Llogateres de Catalunya



Exposició Vallcarca, el barri mural de la Comissió Arts Fotografia de Júlia Lloveras

SOM
VEÏNES

EXPOSICIÓ SOM VEÏNES



Un viatge pel barri de La Salut des de les històries de vida i mirades de les veïnes

Data: Del dijous 16 de febrer fins al 30 de març.
Horari: En horari d'obertura del Casal

L'exposició Som Veïnes està formada per diverses fotografies realitzades a més de 50 dones del barri de La Salut. S'estructura en tres eixos: les dones transformadores; les entitats o projectes en els quals participen i la revista de La Salut; i la secció "Retrats de veïnes" que fa anys que mostra a les dones del districte, les seves vivències i reflexions.

Des del projecte Gènere-ant s'ha impulsat Som veïnes, que té com a objectiu visibilitzar històries de vida de les veïnes del barri de La Salut. És una oportunitat per a viatjar pel barri i conèixer les seves persones des dels ulls i la veu de les veïnes.

CUSCÚS AMB LES VEÏNES DE LA SALUT

Data: Dijous 16 de febrer
Horari: 18:30h

Una inauguració de l'exposició Som Veïnes en petit comitè entre les veïnes de La Salut i les Comissions de Cuines i Arts i Cultura de Can Carol. Una de les veïnes de La Salut oferirà un taller de cuscús marroquí a les persones assistents. Cuinant i menjant fem comunitat i inauquem l'exposició d'una manera més íntima i diferent.

Organització a càrrec de:
Projecte Veïnes per veïnes, Gènere-ant i Comissió Arts i Cultura de Can Carol

VEÏNES DE VKK. SALTA-T'HO PIPA!



Data: Dissabte 4 de març
Horari: 11h a 14h

Les companyes de la Comissió Arts i Cultura de Can Carol conviden a totes les veïnes que vulguin a venir a saltar en un llit elàstic per passar-ho bé i fer-se fotografies (tècnica Philippe Halsman).

Les fotografies s'utilitzaran per a dur a terme un projecte propi emmarcat en fer visibles les dones del barri de Vallcarca i el que fan. Podent-se materialitzar en una exposició, un taller de collage, un mural...

Anima't a venir i Salta-t'ho pipa! T'hi esperem!

Organització a càrrec de: Comissió Arts i Cultura

MERCAT D'INTERCANVI I MONEDA LLIURE



Després dels primers mesos de l'any i amb la imminent entrada de la primavera és possible que necessitem renovar roba, joguines, sabates, objectes, material escolar, llibres... entre moltes altres coses. Porta el que ja no vulguis i intercanvia-ho pel que necessitis!

Aquesta vegada i com a novetat, qui ho vulgui podrà adquirir una certa quantitat de moneda lliure G1 per a poder utilitzar en el mercat quan no tinguin res a intercanviar.

Recorda:

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

Reserva la teva taula a:
comissiofamiliescanarol@gmail.com



Data: Dissabte 4 de març
Horari: 11h a 13h

Organització a càrrec de: Comissió Famílies

TALLER D'AUTODEFENSA FEMINISTA



En aquest taller prendrem consciència sobre l'autodefensa feminista. Explicarem i practicarem diferents habilitats, tant físiques com estratègiques per a la defensa personal i col·lectiva. Entenem el taller també com un espai de trobada en el que poder teixir xarxa.

Aquest és un espai no mixt.
 Recomanem venir amb roba còmoda.

Data: Dissabte 4 de març
Horari: 17:30h a 19h
Sense cost



Taller a càrrec de:
Grup de suport no mixt de Vallcarca

INSCRIU-TE AL WEB

MÚSICA

VERMUTS MUSICALS

L'Espai Relacional torna amb els seus vermut musicals, aquesta vegada, dos dissabtes al mes. Apunteu-vos les dates per a poder venir a compartir els migdies de dissabte, entre uns beures, alguna cosa per picar i bona música! Segui a la Plaça Farigola o al terrat de Can Carol. Us hi esperem!

VERMUT MUSICAL 2 DISSABTES AL MES:

Gener

Dissabte 14 de gener de 12h a 13:30h
Dissabte 28 de gener de 12h a 13:30h



Febrer

Dissabte 11 de febrer de 12h a 13:30h
Dissabte 25 de febrer de 12h a 13:30h

Març

Dissabte 11 de març de 12h a 13:30h
Dissabte 25 de març de 12h a 13:30h

Organització a càrrec de: Espai Relacional



Una tarda de divendres a l'Espai Relacional
 Fotografia de Júlia Lloveras

ARTS

REBOST
POÈTIC

Una tarda per a compartir poesia oberta a tothom que vulgui venir a veure i recitar.

La trobada consta de dues parts:

1a part – Entrevista a Federic Bou

Entrevista d'en Jaume Vaqué a Federic Bou, un poeta ben apreciat pels valcarquins, que ens parlarà del seu avi, l'estimat Sr. Bou, recordat pels seus poemes i vivències a Sarrià/Can Caralleu. Amb un audiovisual a càrrec de Josep M.

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. La dinamització i animació de la Roda de Poetes anirà a càrrec de la presentadora Rosa M. Esteller.

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

Data: Dijous 9 de febrer

Horari: 18h a 20h



Organitzat per: Comissió Arts i Cultura i Jaume Vaqué

PROJECCIÓ I COL·LOQUI
DE ROSER AGUILAR

Roser Aguilar és directora i guionista de cinema veïna del barri de Vallcarca. Coneguda per les produccions *Lo mejor de mí* (2007), *Ahora no puedo* (2011) i *Brava* (2017). Ha sigut guardonada amb el Premi Ciutat de Barcelona i el Premi Sant Jordi, així com amb múltiples premis internacionals.

En aquesta sessió projectarem diferents curts de l'autora per endinsar-nos en la seva obra i posteriorment realitzarem un col·loqui amb les assistents amb la presència de Roser Aguilar.

Data: Dissabte 25 de febrer

Horari: 18:30h a 20:30h



Organitzat per: Comissió Arts i Cultura

TALLER
D'ECOPRINT

L'Ecoprint consisteix a aprofitar els pigments naturals de les plantes per a estampar teixits, utilitzant fulles, tiges, escorces i flors directament sobre aquest, de manera que la forma i el color quedi dibuixada en la tela.

En aquest taller ens endinsarem en el fascinant món de l'estampació botànica. Aprenem a estampar, a classificar els teixits, i a conèixer les plantes que ens envolten. Crearem dissenys propis, únics i irrepetibles.

Cada participant es podrà endur els seus dissenys tèxtils per a poder crear amb ells el que li vingui de gust: un estoig, una bossa, un colxi... entre moltes altres coses.

Data: Dissabte 4 de febrer

Horari: 11h a 14h

Cost: 5€

Taller a càrrec de: Magalí Ronconi

INSCRIU-TE AL WEB

TALLER
DE COLLAGE

En aquest taller farem crítica i activisme, paper i tisores en mà! Ens endinsarem en el món del collage i aprendrem sobre la seva història i possibilitats.

El collage és una tècnica molt versàtil que ens pot ajudar a comunicar el nostre missatge de manera original i irreverent. També, amb la seva llibertat creativa, ens pot servir com a eina per generar noves idees i conceptes comunicatius. Aquest és un taller pràctic que constarà d'una introducció teòrica per a, tot seguit, posar-nos mans a l'obra!

Data: Dissabte 18 de març

Horari: 11h a 13:30h

Cost: 5€

Taller a càrrec de: Marta Ruiz i Javier Guerra

Organització a càrrec de: Comissió d'Arts i Cultura

INSCRIU-TE AL WEB

CUINA

CUINEM
A CAN CAROL

La comissió de Cuines ens porta aquest trimestre un cicle de càpsules formatives de cuina sobre diverses temàtiques per viatjar i aprofundir en el món de la gastronomia, aprenent i cuinant plegades.

Cada sessió té una temàtica diferent. Totes consten d'una xerrada informativa i un tast final.

Dimecres 18 de gener de 18h a 20h
Marisc per frenar la inflació

En aquesta sessió aprendrem els trucs per a cuinar marisc a baix preu.

Dimecres 25 de gener de 18h a 20h
Fem magdalenes buidant la nevera

En aquesta sessió aprofitarem les restes de la nevera per fer unes magdalenes.

Dimecres 8 de febrer de 18h a 20h
Cuina silvestre 1

En aquesta sessió aprendrem a cuinar amb producte collit del camp.

Dimecres 15 de febrer de 18h a 20h
Cuina de fusió brasilera-mediterrània

Convidem la xef Miria Santos del restaurant Leblon, d'origen Brasil. Ens ensenyarà a fer dos plats típics del Brasil adaptats als ingredients que podem trobar aquí. També ens donarà consells d'aprofitament alimentari que practica al seu restaurant.

Dimecres 15 de març de 18h a 20h
Carxofes, l'hortalissa per excel·lència

La carxofa és fresca, intensa, gustosa, suau i poc aspre amb grans propietats saludables. Tot i això, no són fàcils de cuinar. Donarem les eines per aconseguir utilitzar la carxofa del tot i sense perdre els nutrients, a través de diferents receptes.

Dimecres 22 de març de 18h a 20h
Cuina silvestre 2

Montserrat Enrich, divulgadora de plantes silvestres comestibles, ens cuinarà amb plantes silvestres collides del camp.

Sense cost *Es repartiran els costos dels aliments entre les assistents.

Organització a càrrec de: Comissió Cuines

INSCRIU-TE AL WEB

TALLER DE CUINA
D'HIVERN
TALLER DE CUINA D'HIVERN
AMB PRODUCTES DE TEMPORADA

Començarem amb una passejada pels Horts del Bosc Turull per conèixer els productes típics de temporada. Aprendrem què ens aporten, i farem diverses receptes per tal de treure'n profit a la Cuina de Can Carol. Cuina de proximitat per gaudir del que ens proporciona l'hivern!

Data: Dimecres 29 de març
Horari: 17:30h a 19:30h
Sense cost



Taller a càrrec de: Joan Solé,
Societat catalana d'Educació Ambiental
Coorganitzat amb: Aula Ambiental Bosc Turull

Inscripció prèvia a:
aula@boscturull.cat o al 932133945



Taller de xocolata de garrofes amb Bosc Turull
 Fotografia de Júlia Lloveras

SALUT

COMPARTIM
LA SALUT I EL BENESTAR

CICLE DE XERRADES I TALLERS

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

XERRADA CUIDA LA TEVA ESQUENA

Data: Dijous 26 de gener
Horari: 18h a 19:30h



S'exposaran els elements que poden prendre mal a la nostra esquena al llarg dels anys i de quines eines disposem per a millorar des de la quiropràctica. Aprendre hàbits d'higiene postural per tal de tenir cura de la nostra esquena.

Xerrada a càrrec de: Francesco Leo

L'ALIMENTACIÓ PER PREVENIR
L'OSTEOPOROSI A LA MENOPAUSA

Data: Dimecres 22 de febrer
Horari: 18h a 20h
Cost: 5€

INSCRIU-TE

L'osteoporosi és una malaltia de l'esquelet que debilita els ossos. Afecta principalment les dones, sobretot després de la menopausa. En aquesta xerrada-taller explicarem quins aliments es recomanen per a prevenir l'osteoporosi a la menopausa i a continuació cuinarem els aliments recomanats.

Taller a càrrec de: Victoria Garcia Framis
Organitzat conjuntament amb: Comissió Cuines

**Les xerrades són sense cost.
L'entrada és lliure fins a omplir aforament.**

Organització a càrrec de: Comissió Salut

XERRADA COMPARTIM SALUT I BENESTAR

Data: Dijous 23 de febrer
Horari: 18h a 19:30h



La Comissió Salut de Can Carol ens porta una altra de les seves xerrades per a fer salut comunitàriament.

XERRADA FENGSHUI A CASA

Data: Dijous 23 de març
Horari: 18h a 20h



L'entorn que habitem ens influencia en l'estat d'ànim. El fengshui és una tècnica xinesa antiga basada en la recerca de l'equilibri en els elements que ens envolten. Explicarem la tècnica teoricopràctica, adaptada a Occident, introduint-nos en les energies que es generen dins l'espai en el qual vivim i com equilibrar-les.

Xerrada a càrrec de: Eva León i Irene Julve



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@cancarol.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 esculls 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'habitatge? 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



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@cancarol.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
Horari: 16:00 - 19:00h

Coordinat per la comissió Famílies del CBCC



Portada principal:
Mapa d'iniciatives comunitàries de Gràcia Nord, per la Taula Comunitària del Coll a Can Carol. Tardor 2022.

Portada programació d'hivern:
Espectacle de màgia de la Companyia Tàger a la Sala Polivalent. Tardor 2022.

Contraportada:
Taula de la Plaça Farigola un vespre de tardor 2022.

Fotografies de Júlia Lloveras

Rebot Poètic a la Sala Polivalent. Tardor 2022.
Fotografia de Júlia Lloveras

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.

Cercle de dones (TANCAT TEMPORALMENT)

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

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.

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

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

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.

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.

C. TiC

Promovem la transició cap a l'utilització de programari lliure, per aconseguir sobirania tecnològica i sostenibilitat informàtica. Vetllem pel manteniment de la web del Casal.

ADREÇA

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

Telf: 937 066 446

Correu: info@cancarol.cat

Web: cancarol.cat

IG i TW: @cbcancarol

Telegram: Casal de Barri - Can Carol

HORARIS D'OBERTURA

DILLUNS: 16-21h

DE DIMARTS A DIVENDRES: 10-13h i 16-21h

DISSABTE: 11-14h i 16-21h

DIUMENGE: TANCAT



**Districte
de Gràcia**

**Ajuntament de
Barcelona**

