

Casal de Barri  
Can Carol

## Programació de primavera

Abril - Juny  
2023

**CAN  
CAROL**  
CASAL DE BARRI DE VALLCARCA

Ajuntament de  
Barcelona



## EL CASAL

### 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.

### 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](http://WWW.CANCAROL.CAT) O SEGUINT LA NOSTRA TRAJECTÒRIA A TRAVÉS DE LES XARXES SOCIALS @CBCANCAROL**

#### 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)

**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**



**FEMINISMES**



**JUSTÍCIA SOCIAL**



**AUTOGESTIÓ**



**SOSTENIBILITAT**



**MEMÒRIA HISTÒRICA**

# 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

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

Proposem i dinamitzem les sessions de Cuinem a Can Carol; en cada una d'elles tractem una temàtica culinària diferent. També fem tallers.

### 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.

### C. Infants

Ens encanta fer obres de teatre i contacontes! 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. Assesorem al casal sobre sostenibilitat per intentar sensibilitzar sobre el nostre impacte a l'entorn més proper i reduir-lo.

### C. TIC

Promovem la transició cap a la utilització de programari lliure. Assesorem en temes relatius a les TIC del Casal.

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

# Programació de primavera



**CALENDARI****ABRIL 2023**

<b>DIA</b>	<b>ESDEVENIMENT</b>	<b>HORARI</b>	<b>PÀGINA</b>
DV 14	Vine a plantar amb nosaltres al terrat de Can Carol	17h a 18h	pag.17
DS 15	Projecció i col·loqui amb Pilar Ramo	18:30h	pag.12
DC 19	Cuinem a Can Carol: Els ous, la proteïna més econòmica	18h a 20h	pag.18
DV 21	Acció Poètica a la plaça	17h	pag.10
DV 21	Exposició Poema Art Escola Montseny	Horari obertura	pag.10
DS 22	Taller de Cianotípia	11h a 14h	pag.12
DC 26	Cuinem a Can Carol: El salmó	18h a 20h	pag.18
DS 29	Ruta literària: Francesca de Barcelona	11:30h a 14h	pag.10
DS 29	Milonga de Tango i Vesprada Musical	18h	pag.13

## MAIG 2023

DIA	ESDEVENIMENT	HORARI	PÀGINA
DJ 4	Exposició Poesia Visual a través del Collage	Horari obertura	pag.10
DV 5	Tardes de Cinema Infantil: El Cargol i la Balena	17:30h a 18:30h	pag.16
DS 6	Xerrada: Els problemes que tenim les llogateres	11h a 14h	pag.13
DC 10	Cuinem a Can Carol: Canelons silvestres	18h a 20h	pag.18
DJ 11	Rebot Poètic	18h a 20h	pag.11
DV 12	Tarda de treball a l'hort	17h a 18h	pag.17
DS 13	Presentació del Mapa d'Iniciatives Comunitàries	11h a 14h	pag.13
DS 13	Cicle Documental: Gregal, un vent que continua bufant	18:30h	pag.14
DC 17	Cuinem a Can Carol: Guia ràpida per cuinar amb espècies	18h a 20h	pag.18
DV 19	Obra de teatre infantil: El Retorn	18h a 19h	pag.17
DS 20	Cicle Documental: L'hivern en flames	18:30h	pag.14
DC 24	Taller: Fem tints amb restes orgàniques	18h a 20h	pag.12
DJ 25	Compartim Salut i Benestar: Primavera temps de detox	18h a 20h	pag.15
DV 26	Tardes de Cinema Infantil: Vainilla	17:30h a 18:30h	pag.16
DS 27	Cicle Documental: A canvi de la teva vida	18:30h	pag.14

**CALENDARI****JUNY 2023**

<b>DIA</b>	<b>ESDEVENIMENT</b>	<b>HORARI</b>	<b>PÀGINA</b>
DV 2	Tarda de treball a l'hort	17h a 18h	pag.17
DS 3	Projecció i col·loqui amb Javier Guerra	18:30h	pag.12
DJ 8	Compartim Salut i Benestar: Xerrada Aromateràpia	18h a 19:30h	pag.15
DV 9	Moviment i joc en família	17h a 18:30h	pag.17
DS 10	Vesprada Musical amb Voleo	19h	pag.13
DC 14	Cuinem a Can Carol: Amanides de patates	18h a 20h	pag.18
DV 16	Tardes de Cinema Infantil: Petits herois	17:30h a 18:30h	pag.16
DS 17	Taller de cuina per infants: Coques de Sant Joan	11h a 13:30h	pag.17
DS 17	Espectacle poètic: No Tempo / Epifania i èxtasis	19h a 20h	pag.11
DC 21	Cuinem a Can Carol: Hidrata't a l'estiu	18h a 20h	pag.18
DJ 22	Compartim Salut i Benestar: Pèrdues d'orina i sòl pelvià	18h a 19:30h	pag.15



## PROGRAMACIÓ CULTURAL PER TEMÀTIQUES

## PRIMAVERA LITERÀRIA

- Expo: Poema Art Escola Montseny pag.10
- Expo: Poesia Visual a través del Collage pag.10
- Acció Poètica a la plaça pag.10
- Ruta Literària: Francesca de Barcelona pag.10
- Rebot Poètic pag.11
- Espectacle Poètic pag.11

## ARTS

- Projectió i col·loqui amb Pilar Ramo pag.12
- Projectió i col·loqui amb Javier Guerra pag.12
- Tallers de Cianotípia i Tints naturals pag.12

## MÚSICA

- Vesprades Musicals pag.13

## FENT XARXA

- Els problemes que tenim les llogateres pag.13
- Presentació del Mapa d'Iniciatives Comunitàries pag.13

## JUSTÍCIA SOCIAL

- Cicle de Cinema Documental amb col·loqui posterior pag.14

## SALUT

- Compartim salut i benestar: cicle de xerrades i tallers pag.15

## INFANTIL I FAMILIAR

- Tardes de cinema infantil pag.16
- Obra de teatre: El Retorn pag.17
- Cuidem l'hort de Can Carol pag.17
- Moviment i joc en família pag.17
- Taller de cuina per infants pag.17

## CUINA

- Cuinem a Can Carol pag.18

## ESPAIS AUTOGESTIONATS

- Aules d'estudi pag.19
- Espai familiar i infantil pag.19
- Cafè, teixir i xerrar pag.19
- Taller de teatre comunitari pag.19
- Pràctiques obertes de Qi Gong i T'ai Chi pag.19
- Grup de romicub pag.19
- Club de lectura pag.19

# Benvingudes al vostre casal de barri

## PRIMAVERA LITERÀRIA

Amb motiu del dia del llibre, Sant Jordi, proposem un cicle d'activitats durant els mesos d'abril, maig i juny per omplir la primavera de paraules, escrits i poemes per fer-nos pensar, sentir i emocionar.

### EXPOSICIÓ POEMA ART ESCOLA MONTSENY

Els infants de l'Escola Montseny exposen les seves obres realitzades en els Tallers d'escriptura de Sant Jordi. La poesia i l'art són el fil conductor de l'exposició i podrem veure les connexions que es fan entre l'art i la paraula. Les dues disciplines s'enriqueixen mútuament per donar veu a les emocions i sentiments que evocuen les obres de totes.

- **Els infants d'educació infantil** han creat una composició de la paraula "rosa" amb diferents tècniques.
- **El cicle inicial** a través del dadaisme mostraran els seus rodolins.
- **El cicle mitjà** a partir de la creació de caixes inspirades en un color escriuran els seus poemes.
- **Els més grans de l'escola** a través del tachisme evocaran les seves emocions en manifestacions poètiques.

Al llarg de l'exposició trobareu codis QR que us portaran a petits resums del procés de creació de les obres.

**Data:** Del divendres 21 fins al 28 d'abril  
**Horari:** En horari d'obertura del Casal



**Organització a càrrec de:** Escola Montseny

### EXPOSICIÓ POESIA VISUAL A TRAVÉS DEL COLLAGE



#### PAPER I TISORES EN MÀ: POESIA VISUAL A TRAVÉS DEL COLLAGE

En aquesta exposició podreu veure les composicions creades en el Taller de Collage organitzat per la Comissió d'Arts i Cultura el passat mes de març. A través de tres propostes, les participants van crear diverses peces combinant imatges i text, explorant la potència comunicativa del collage per a transmetre idees i missatges. Els resultats van ser tan interessants que vam decidir organitzar aquesta exposició plena de creativitat, missatge, reivindicació i poesia visual.

**Data:** Del 4 al 20 de maig  
**Horari:** En horari d'obertura del Casal



**Organització a càrrec de:** Comissió d'Arts i Cultura

### ACCIÓ POÈTICA A LA PLAÇA



La Plaça Farigola està en obres, però això no ens atura per omplir-la d'escrits i poesia com cada Sant Jordi. Us convidem a intervenir a les tanques de les obres de la plaça penjant-hi escrits, poemes o dibuixos creant conjuntament una exposició popular a l'aire lliure. De les més grans a les més petites, totes sou benvingudes a intervenir.

El divendres a la tarda ens trobarem per a penjar les nostres propostes conjuntament, però pots venir a afegir la teva en altres moments durant la setmana.

**Data:** Divendres 21 d'abril i durant tota la setmana  
**Horari:** 17h i durant tota la tarda

**Organització a càrrec de:** Equip Tècnic, Comissió d'Arts i Cultura i Comissió Famílies



### RUTA LITERÀRIA: FRANCESCA DE BARCELONA



#### AMB L'AUTORA LAIA PEREARNAU

Vine a descobrir "Francesca de Barcelona" la novel·la de Laia Perearnau guanyadora del Premi Néstor Luján 2022 de novel·la històrica.

En aquesta ruta literària amb l'autora, descobriràs la vida d'una de les poques metgesses que va poder exercir a la ciutat de Barcelona al segle XIV. Farem un passeig pels carrers de la Ribera i anirem fins a l'antic Call jueu, on la Francesca anava sovint a fer de llevadora, ofici que aprengué de la seva àvia. Si vols saber més de la seva història, t'hi esperem!

**Data:** Dissabte 29 d'abril  
**Hores i punts de trobada:**  
11:30h a Can Carol i 12h a la Plaça de les Olles  
**Horari de la ruta:** 12h a 14h



**Organització a càrrec de:** Comissió d'Arts i Cultura

INSCRIU-TE AQUÍ

O enviant un correu a:  
[info@cancarol.cat](mailto:info@cancarol.cat)

## REBOST POÈTIC



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

La trobada consta de dues parts:

### Primera part – Els dracs de Barcelona

Jaume Vaqué entrevistarà a Josep Martínez, coordinador audiovisual d'Aura Poètica i Musical.

### Segona 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.

### Al llarg de l'acte, gaudirem de l'actuació de la cantautora MARIANA.

**Data:** Dijous 11 de maig  
**Horari:** 18h a 20h



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

## ESPECTACLE POÈTIC

### NO TEMPO / EPIFANIA I ÈXTASIS

La poesia és l'eix vertebrador d'aquest espectacle que comença com un recital poètic i s'endinsa en la vessant més escènica i experimental del gènere. En ell es dramatitzen 14 poemes escollits dels llibres Paraiso mínimo de Berna Piriz Macías i La voz que me subleva de Juanse Chacón, de l'editorial Vallcarquina No Tempo Ediciones.

Un viatge a través del monòleg interior, la música i l'audiovisual amb una atmosfera intimista i evocadora. Les principals temàtiques que apareixeran van des de l'amor fraternal a l'amor amant, la mort, allunyada del seu arquetip més fatalista, la temàtica social carregada de cruïsa costumista i l'erotisme.

**Data:** Dissabte 17 de juny  
**Horari:** 19h a 20h



**Espectacle a càrrec de:** No Tempo Ediciones



Taller de Collage organitzat per la Comissió d'Arts i Cultura  
Fotografia de Marta Ruiz

## ARTS

## PROJECCIÓ I COL·LOQUI AMB PILAR RAMO



### EXPERIÈNCIES, PECES AL VOLTANT D'ALGUNES DE NOSALTRES

Pilar Ramo neix a Castelló i és llicenciada en Comunicació Audiovisual. En aquesta sessió projectarem diverses peces on l'autora explora gestos i veus, càrregues i anhels, viatges al passat i futur, des d'un llenguatge audiovisual assagístic. Partint sempre de l'experiència pròpia, també es reconeix inevitablement en moltes altres dones llunyanes en temps i lloc. Tot seguit, obrirem un espai de conversa i col·loqui amb la presència de l'autora.

**Data:** Dissabte 15 d'abril

**Horari:** 18:30h



**Organitzat per:** Comissió d'Arts i Cultura

## TALLER DE CIANOTÍPIA

En aquest taller crearem les nostres composicions en paper a través de la cianotípia. Aprendre aquesta tècnica d'impressió fotogràfica tradicional i senzilla en la qual per mitjà de la llum solar podem plasmar al paper imatges o siluetes d'objectes quotidians obtenint així una imatge en color cian. Serà un espai creatiu, artesanal i d'experimentació, vine i fes volar la teva imaginació!

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

**Data:** Dissabte 22 d'abril

**Horari:** 11h a 14h

**Cost:** 5€

**Taller a càrrec de:**

Júlia Barba i Melanie Theodosopoulou

**Organització a càrrec de:** Comissió d'Arts i Cultura

**INSCRIU-TE AL WEB**

## PROJECCIÓ I COL·LOQUI AMB JAVIER GUERRA



### RETRATS FILMATS

Javier Guerra (JGGuerra) és un cineasta del barri de Vallcarca - El Coll, els seus treballs estan enfocats al cinema documental i l'assaig. En aquesta sessió projectarem diferents retrats filmats realitzats en els darrers anys on enfrontem la nostra mirada, la càmera i l'altre. Tot seguit, obrirem un espai de conversa i col·loqui amb la presència de l'autor.

**Data:** Dissabte 3 de juny

**Horari:** 18:30h



**Organitzat per:** Comissió d'Arts i Cultura

## TALLER: FEM TINTS AMB RESTES ORGÀNIQUES



Taller pràctic i experimental de l'ús de tints naturals obtinguts a partir de restes orgàniques de la cuina. Fabricarem pintures a base de plantes i minerals amb les que estamparem sobre teixits de cotó i paper utilitzant plantilles i pinzells.

A càrrec de Solange Dennise, artista estampadora i il·lustradora, també arquitecta paisatgística.

Activitat recomanada per a públic adult.

**Data:** Dimecres 24 de maig

**Horari:** 18h a 20h

**Sense cost**



**Taller a càrrec de:** Solange Dennise

**Coorganitzat amb:** Aula Ambiental Bosc Turull

**Inscripció prèvia a** [aula@boscturull.cat](mailto:aula@boscturull.cat) o al 932133945

## MÚSICA

Obrim la terrassa de Can Carol per a poder gaudir dels vespres de primavera amb l'ambient que es mereixen: música, ball, bona companyia i alguna cosa per beure.

### MILONGA DE TANGO I VESPRADA MUSICAL

Us convidem a venir a gaudir d'aquesta Milonga de Tango organitzada pel grup de Tango de Can Carol. Sigui per ballar o mirar, serà ben animada per a totes!

Continuarem movent l'esquelet amb La Tascón que ens farà una bona selecció musical des del rock fins a la cumbia amb un toc d'electrònica, acompanyant de la millor manera aquest vespre a la terrasseta.

**Data:** Dissabte 29 d'abril  
**Horari:** 18h



**Organització a càrrec de:**  
Grup de Tango de Can Carol i Equip Tècnic

### VESPRADA MUSICAL AMB VOLEO

Vine a gaudir d'aquesta vesprada amb la música en directe de Voleo. Ens oferiran un concert mig teatralitzat on proposen un viatge pel moviment de la nova cançó i composicions pròpies, amb pinzellades de rumba, reggae, rock o música balcànica, entrelaçades amb reflexions i poesia.

**Data:** Dissabte 10 de juny  
**Horari:** 19h



**Organització a càrrec de:** Comissió d'Arts i Cultura



## FENT XARXA



### XERRADA: ELS PROBLEMES QUE TENIM LES LLOGATERES

**ELS PROBLEMES QUE TENIM LES LLOGATERES I COM SUPERAR-LOS**

El Sindicat d'Habitatge de Vallcarca i el Sindicat de Llogateres ens oferiran una xerrada sobre la situació del lloguer, els drets de les llogateres i la potencialitat d'organitzar-nos en sindicats d'habitatge per fer front a la situació actual del lloguer. També presentaran el Sindicat d'Habitatge de Vallcarca, com funcionen i quines victòries han aconseguit. S'obrirà un espai de preguntes i conversa sobre problemàtiques entorn el lloguer i consultes sobre els sindicats d'habitatge.

**Data:** Dissabte 6 de maig  
**Horari:** 11h a 14h



**Organització a càrrec de:**  
Sindicat d'Habitatge de Vallcarca  
i Sindicat de Llogateres

### PRESENTACIÓ DEL MAPA D'INICIATIVES COMUNITÀRIES

**PRESENTACIÓ DEL MAPA D'INICIATIVES COMUNITÀRIES DEL COLL, VALLCARCA, PENITENTS I LA SALUT**

Aquest dissabte presentarem a Vallcarca el Mapa d'Iniciatives Comunitàries del nord de Gràcia, que s'ha desenvolupat amb la participació de les veïnes i col·lectius dels barris del Coll, Vallcarca, Penitents i La Salut. Algunes de les sessions obertes es van fer al Casal de Barri de Can Carol i hi van participar les nostres comissions.

**11h a 12h Explicació del procés de creació col·lectiva del mapa, els objectius i la projecció a futur**

**12h a 14h Vermut musical amb Son del Vecindario**

Des del barri de Vallcarca reten homenatge al so cubà fent un exquisit repàs dels clàssics de Buena Vista Social Club. Us esperem per gaudir de bona música en directe i fer comunitat amb el vermut!

**Data:** Dissabte 13 de maig  
**Horari:** 11h a 14h  
**Lloc:** Plaça Joan Liébana



**Organització a càrrec de:**  
Mercat de Pagès de Vallcarca, Casal de Barri Can Carol i Taula Comunitària del Coll.

## JUSTÍCIA SOCIAL



## CICLE DE CINEMA DOCUMENTAL

### CINEFÒRUM AMB COL·LOQUI POSTERIOR AMB LES AUTORES O COL·LECTIUS AFINS

En aquest cicle de cinema documental ens endinsarem en diferents lluites populars, des de Tarragona fins a Ucraïna passant pel barri del Besòs. Les sessions seran en format cinefòrum on projectarem el documental i obrirem un espai de conversa.

#### GREGAL, UN VENT QUE CONTINUA BUFANT (2022)

**Lluita obrera, autogestió, ecologia i feminisme al barri del Besòs dels anys setanta** (51' Cat/Cast)

**Data:** Dissabte 13 de maig  
**Horari:** 18:30h

Documental que recupera la memòria de la Cooperativa Gregal, organització llibertària del barri del Besòs i el Maresme. Defensora de l'autogestió i el suport mutu, va néixer com a escola i continua avui al peu del canó com a menjador solidari.

Després de la projecció obrirem torn de preguntes i conversarem amb l'Observatori de la Vida Quotidiana sobre diferents aspectes del documental com les lluites veïnals i la memòria popular.

**Documental de:** Observatori de la Vida Quotidiana  
**Direcció i guió:** Andrés Antebi, Pablo González i José González Morandi

#### L'HIVERN EN FLAMES (2015)

**La Revolució d'Honor com a antecedent del conflicte entre Rússia i Ucraïna** (1h 40' Subtítols en Castellà)

**Data:** Dissabte 20 de maig  
**Horari:** 18:30h

La pel·lícula fa un recorregut a través de la rebel·lió popular entorn de la Plaça Maidan, al centre de Kiev. A més, mostra alguns antecedents claus per a entendre la invasió de tropes russes sobre el Donbass i Crimea.

L'anomenada Revolució d'Honor (Euromaidan) de caràcter europeïsta i nacionalista, va suposar l'autoorganització de persones de tota mena unides contra el poder i la violència policial a -20 °C de temperatura.

Obrirem un torn de preguntes sobre el documental i la situació actual política d'Ucraïna i Rússia amb Andrei Kozinets, traductor i activista, del col·lectiu Anti-War Block Catalunya i un acompanyant.

**Un documental de:** Evgeny Afineevsky  
**Cinefòrum a càrrec de:** Anti-War Block Catalunya

**Sense cost. Entrada lliure fins omplir aforament.**  
**Organització a càrrec de:** Equip Tècnic



#### A CANVI DE LA TEVA VIDA (2020)

**Lluita i organització obrera a la planta petroquímica de Tarragona el 2020** (21' Cast)

**Data:** Dissabte 27 de maig  
**Horari:** 18:30h

Documental sobre com l'explosió de la planta petroquímica de Tarragona del 2020, una de les més grans d'Europa, va despertar una lluita laboral en un grup d'obres que s'autoorganitza per reclamar el que és just per a tots.

Després de la projecció obrirem una ronda de preguntes i conversarem amb dues de les directores del documental, Clara López i Sebastián Ramírez, per abordar temes tant de producció audiovisual com de la mateixa situació mostrada al documental.

**Una pel·lícula de:** Olatz Ovejero, Clara López, Aurora Báez and Sebastián Ramírez.



Projecció i col·loqui amb Roser Aguilar i Anna Maruny  
Fotografia de Júlia Lloveras

## SALUT

## COMPARTIM SALUT I 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.

### PRIMAVERA TEMPS DE DETOX

**Data: Dijous 25 de maig**  
**Horari: 18h a 20h**  
**Sense cost**

**INSCRIU-TE**

Diversos estudis científics aporten evidències que les dietes depuratives són un mètode eficaç per a cuidar la salut i millorar el nostre benestar.

Conèixerem en què consisteix una dieta depurativa, quins són els beneficis de depurar el nostre cos i quins aliments podem incloure en aquestes dietes.

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

### XERRADA AROMATERÀPIA, ENTRANT AL TEU COS

**Data: Dijous 8 de juny**  
**Horari: 18h a 19:30h**

En aquesta xerrada ens introduïrem al món dels olis essencials, les seves propietats i usos, i els beneficis que ens poden aportar. De la mà de l'Ortrun Meinhard, experta en l'àmbit.

**Xerrada a càrrec de: Ortrun Meinhard**

### PÈRDUES D'ORINA I SÒL PELVIÀ

**Data: Dijous 22 de juny**  
**Horari: 18h a 19:30h**



Gràcies a les reivindicacions feministes, en els últims anys s'han donat a conèixer certs temes relatius a la salut femenina, que fins ara havien estat invisibilitats per causa del patriarcat. El sòl pelvià n'és un d'ells.

En aquesta xerrada aprendrem els bàsics sobre el sòl pelvià amb la fisioterapeuta experta en el tema Carola Subirach: què és, les seves funcions i com enfortir-lo. Aquest conjunt de músculs té un paper important en diversos aspectes de la salut genital, en aquesta xerrada ens centrarem en el seu paper en les pèrdues d'orina.

**Xerrada a càrrec de: Carola Subirach**

**L'entrada a les xerrades és lliure fins a omplir aforament.**



**Organització a càrrec de: Comissió Salut**



Taller d'Ecoprint amb Natural Maga  
Fotografia de Júlia Lloveras

## INFANTIL I FAMILIAR

### TARDES DE CINEMA INFANTIL

Després de l'èxit del trimestre passat, aquest trimestre continuem amb les Tardes de Cinema Infantil a Can Carol. La Comissió Famílies ha preparat tres noves sessions que encantaran a les més petites.

Tindrem crispetes per a tothom qui vulgui!

**Sense cost.**

**Entrada lliure fins omplir aforament.**

**Organització a càrrec de: Comissió Famílies**



#### EL CARGOL I LA BALENA (a partir de 3 anys)

**Data: Divendres 5 de maig**

**Horari: 17:30h a 18:30h**

Amb esperit inquiet i ganes de descobrir món, un petit cargol s'embarca en un viatge, a la cua d'una balena geperuda, a través dels mars. Però, un dia, la balena perd el rumb i acaba encallada a una badia aïllada. Com ho farà el petit cargol per rescatar-la? Una bonica història d'una amistat improbable que ens farà recórrer els indrets més sorprenents i màgics del món submarí.

Aquesta sessió consta de la pel·lícula principal i tot seguit tres curts: La fulla; A l'aigua! i La pesca miraculosa.

#### VAINILLA (a partir de 5 anys)

**Data: Divendres 26 de maig**

**Horari: 17:30h a 18:30h**

La Vainilla és una nena parisenca que arriba a l'Illa de Guadalupe per passar les vacances amb la seva tieta. Al principi rebutja tot allò relacionat amb l'illa, però de mica en mica anirà descobrint els seus misteris i s'endinsarà en una aventura exòtica plena de personatges pintorescos i elements màgics.

L'acompanyen cinc curtsmetratges sobre l'acceptació dels propis orígens i de tot allò que ens fa diferents: El meu amic Tigre; Cada dia parles millor; Idodo; Curri blau i Dia de rentat.

#### PETITS HEROIS (a partir de 4 anys)

**Data: Divendres 16 de juny**

**Horari: 17:30h a 18:30h**

Divertida i bonica selecció de curtsmetratges plena de sorpreses, enginy i creativitat. Amb un punt en comú: els seus petits herois que intenten fer front de forma enginyosa a diferents reptes vitals.

Formada pels següents curts: Por de volar; El cérvol i la conilleta; Grand Prix; El cassó de l'Anatole; Ser o no ser... taronja; L'elefant i la bicicleta i 5,80 metres.



Tardes de Cinema i de Teatre Infantil els divendres a la tarda  
Fotografia de Júlia Lloveras



## OBRA DE TEATRE: EL RETORN

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

**Data: Divendres 19 de maig**

**Horari: 18h a 19h**



**Espectacle a càrrec de: Comissió Infants**

## CUIDEM L'HORT DE CAN CAROL



**VINE A PLANTAR AMB NOSALTRES  
AL TERRAT DE CAN CAROL**

**Data: Divendres 14 d'abril**

**Horari: 17h a 18h**



La primavera ha arribat i la vida comença al terrat! A tu i a les teves us agrada la jardineria? Us animem a venir a plantar amb nosaltres a l'hort de la terrassa!

**TARDES DE TREBALL A L'HORT**

De poc servirà plantar si després no ve un bon cuidar! Ens trobarem les següents tardes de divendres per a fer manteniment de l'hort de la terrassa, tot passant una bona estona.

**Divendres 12 de maig de 17h a 18h**

**Divendres 2 de juny de 17h a 18h**



**Organització a càrrec de: Comissió Famílies**

## MOVIMENT I JOC EN FAMÍLIA

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

**Data: Divendres 9 de juny**

**Horari: 17h a 18:30h**

**Sense cost**

**INSCRIU-TE AL WEB**

**Taller a càrrec de: Cristina Martí Ninot**

**Organització a càrrec de: Comissió Famílies**



## TALLER DE CUINA PER INFANTS

**COQUES DE SANT JOAN I BEGUDES REFRESCANTS**

Després de l'èxit de l'últim taller de cuina per a infants organitzat conjuntament entre la Comissió Cuines i la Comissió Famílies, aquest trimestre us porten un taller on prepararem un bon àpat per donar la benvinguda a l'estiu: coca de Sant Joan acompanyada d'una beguda ben refrescant! Per un inici d'estiu per llepar-se'n els dits, us hi esperem.

**Data: Dissabte 17 de juny**

**Horari: 11h a 13:30h**

**Sense cost \***

\*Es repartiran els costos dels aliments entre les assistents.

**Taller a càrrec de:**

**Comissió Cuines i Comissió Famílies**

**INSCRIU-TE AL WEB**



Taller de cuina per infants trimestre d'hivern 2023  
Fotografia de Júlia Lloveras

## CUINA

CUINEM  
A CAN CAROL

INSCRIU-TE AL WEB

La Comissió de Cuines ens porta com cada trimestre una proposta de sessions de cuina sobre diverses temàtiques per viatjar i aprofundir en el món de la gastronomia cuinant plegades. Totes consten d'una mostra culinària i un tast final.

**Dimecres 19 d'abril de 18h a 20h****Els ous, la proteïna més econòmica**

Cuinarem diferents plats amb ou per explorar les possibilitats que ens ofereix aquest aliment tan versàtil i treure'n tot el profit amb originalitat.

**Dimecres 26 d'abril de 18h a 20h****El salmó, més versàtil del que t'imagines**

La Miria Santos, xef del restaurant Leblon, ens ensenyarà com cuinar diferents parts del salmó amb diferents tècniques, a partir de les quals podrem elaborar diferents plats.

**Dimecres 10 de maig de 18h a 20h****Canelons silvestres**

Utilitzant aquelles plantes silvestres de temporada que tenim a l'abast aprendrem a cuinar uns canelons deliciosos amb elles.

**Dimecres 17 de maig de 18h a 20h****Guia ràpida per cuinar amb espècies no tan exòtiques**

Les espècies són les millors aliades al rebost per donar sabor i varietat als nostres plats. Així i tot, moltes vegades se'ns escapa com poder-les utilitzar per treure'n tot el potencial. Aprendrem a usar-les per a no deixar ningú indiferent!

**Dimecres 14 de juny de 18h a 20h****Ananides de patates que encara no has descobert**

Les patates són un producte a l'abast de tothom amb gran potencial, aprendrem a cuinar-les de maneres diferents per donar un toc nou a aquest aliment tan conegut!

**Dimecres 21 de juny de 18h a 20h****Hidrata't a l'estiu**

Arriba la calor i la necessitat de refrescar-nos! Amb fruita, hortalisses, verdures i espècies, elaborarem diferents batuts, cremes i inclús algun còctel!

**Sense cost**

\*Es repartiran els costos dels aliments entre les assistents.

**Organització a càrrec de: Comissió Cuines**



Sessió de Cuina Silvestre del Cuinem a Can Carol de l'hivern 2023  
Fotografia de Júlia Lloveras

## ESPais PERMANENTS I AUTOGESTIONATS

### AULES D'ESTUDI



Estàs estudiant i no tens lloc a casa, la biblioteca està plena o tens obres al costat de l'habitació? Vine en horari d'obertura del casal o truca per preguntar si tenim disponibilitat de sales i gaudeix d'un espai tranquil, amb bona climatització i internet.

**De dimarts a divendres: 10h a 13h i 16h a 21h**  
**Dissabtes: 11h a 14h i 16h a 21h**



### CAFÈ, TEIXIR I XERRAR



Un punt de trobada per aquelles persones que es vulguin trobar per teixir en companyia tot xerrant i prenent alguna cosa a l'Espai Relacional de Can Carol.

Tens llanes, fils o altre material de teixir que mai utilitzes? Porta'ls a l'Espai Relacional de Can Carol!

**Cada dimecres de 17h a 19h**



**Vine a teixir en companyia!**  
**T'esperem a l'Espai Relacional de Can Carol**

### PRÀCTIQUES OBERTES DE QI GONG I T'AI CHI



Entenen la salut des de la comunitat, en Lluís i en Pere són veïns que han trobat a Can Carol un espai on compartir els seus coneixements de gimnàstica suau i relaxació amb les veïnes del barri. Vine a fer salut i a conèixer gent a aquestes pràctiques obertes i gratuïtes.

**QI GONG amb Pere Bel: Dimarts de 18h a 19h**  
**T'AI CHI amb Lluís Mir: Dijous de 12h a 13h**



**Coordinat per veïnat autoorganitzat**  
**Sessions amb entrada lliure fins a omplir aforament**

### 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: 18:30h a 20:30h**



**Coordinat pel veïnat autoorganitzat**  
**INSCRIPCIONS A: [info@cancarol.cat](mailto: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 això, obrim una aula d'encontre, cures i acompanyament autogestionat pel veïnat.

**Dia: de dilluns a divendres**  
**Horari: 16h a 19h**



**Coordinat per la Comissió Famílies de Can Carol**

### TALLER DE TEATRE COMUNITARI



T'agrada el teatre? T'agradaria trobar persones amb el mateix interès? Anima't a venir per construir un grup de teatre entre totes. Des de les més petites a les més grans, tant si tens experiència com si és la teva primera vegada, t'hi esperem!

Gaudirem de la dinamització de l'actor i professor de teatre Francisco Baglietto, que ha participat en altres projectes de teatre comunitari.

**Cada dimarts de 19h a 20:30h**



**Dinamitzat per: Francisco Baglietto**  
**Si vols participar escriu-nos a: [info@cancarol.cat](mailto:info@cancarol.cat)**

### GRUP DE RUMICUB



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.

Si tu també ets un fan del rumi, no t'ho pensis dues vegades, vine al casal i afegeix-te al grup.

**Cada dimarts i dijous de 10:30h a 13h**



**Coordinat pel veïnat autoorganitzat**  
**INSCRIPCIONS A: [info@cancarol.cat](mailto:info@cancarol.cat)**

**Portada principal: Vermut Musical a l'Espai Relacional, 2022 / Fotografia de Carlota Mas**

**Programació de primavera: Un bon dia d'hivern per estar a la Plaça Farigola / Fotografia Júlia Lloveras**

**Contraportada: Contacontes amb Stop Mare Mortum, tardor 2022 / Fotografia Júlia Lloveras**

## ADREÇA

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

Telf: 937 066 446

Correu: [info@cancarol.cat](mailto:info@cancarol.cat)

Web: [cancarol.cat](http://cancarol.cat)

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

