

Casal de Barri
Can Carol

Programació de tardor

Octubre - Desembre
2023

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 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 van fer possible la jornada de Festa Major de Vallcarca 2023.



Tarda de Festa Major de Vallcarca 2023 a la Plaça Farigola
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

Som un espai no mixt de suport mutu, on parlem de temes personals i d'actualitat que ens atravesen 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 tardor



CALENDARI**OCTUBRE 2023**

DIA	ESDEVENIMENT	HORARI	PÀGINA
DL 2	Exposició La Història de Can Carol i Vallcarca	Horari obertura	pàg.10
DJ 5	Compartim Salut i Benestar: Introducció Primers Auxilis	18h a 19:30h	pàg.16
DV 6	Juguem a la plaça: Futis	17:30h	pàg.14
DS 7	Si ets jove, autogestiona't	11h a 14h	pàg.11
DC 18	Cuinem a Can Carol: Cuina silvestre de temporada	18h a 20 h	pàg.17
DJ 19	Compartim Salut i Benestar: Parlem de la Menopausa	18h a 19:30h	pàg.16
DV 20	Tarda de Cinema Infantil: Supercuc	17:30h	pàg.14
DS 21	Portes obertes a Can Carol	11h a 14h	pàg.11
DM 24	Exposició Abans i ara del Viaducte de Vallcarca	20h	pàg.10
DC 25	Cuinem a Can Carol: Envinagrats	18h a 20h	pàg.17
DS 28	Taller de cuina per infants: Castanyada	11h a 13:30h	pàg.15

NOVEMBRE 2023

DIA	ESDEVENIMENT	HORARI	PÀGINA
DJ 2	Compartim Salut i Benestar: Riem i recordem	18h a 19:30h	pàg.16
DS 3	Juguem a la plaça: Moviment i música	17:30h	pàg.14
DS 4	Jornada de Cultura Comunitària	11h	pàg.11
DM 7	Taller de Canva	19h a 21h	pàg.12
DS 11	Mural participatiu veïnes i VKK SONA	Tot el dia	pàg.12
DC 15	Compartim Salut i Benestar: Prevenir les demències	18h a 20h	pàg.16
DJ 16	El Rebot Poètic	18h a 20h	pàg.12
DV 17	Tarda de Cinema Infantil: Bill i Janet	17:30h	pàg.14
DC 22	Cuinem a Can Carol: Fideuà vegana	18h a 20h	pàg.17
DJ 23	Xerrada La revolta de l'Iran i el paper de la dona	19h a 20:30h	pàg.13
DV 24	Fem pancartes pel 25N	18h	pàg.13
DC 29	Cuinem a Can Carol: El fricandó	18h a 20h	pàg.17
DJ 30	Compartim Salut i Benestar: La Tradició Ayurveda	18h a 19:30h	pàg.16
DJ 30	Exposició El Viaducte de Vallcarca: Cent anys	Horari obertura	pàg.10

CALENDARI**DESEMBRE 2023**

DIA	ESDEVENIMENT	HORARI	PÀGINA
DV 1	Tarda de Cinema Infantil: El Nadal del Senyor Branquilló	17:30h	pàg.14
DS 2	III Jornada Feminismes Interseccionals	Tot el dia	pàg.13
DC 13	Cuinem a Can Carol: Arròs 5 espècies	18h a 20h	pàg.17
DC 13	Mostra de Teatre Comunitari	19h	pàg.12
DS 16	Mercat d'Intercanvi Infantil	11h a 13h	pàg.15
DC 20	Cuinem a Can Carol: Aperitius de Nadal	18h a 20h	pàg.17
DV 22	Fem cagar el tió	17:30h	pàg.15

PROGRAMACIÓ CULTURAL PER TEMÀTIQUES

EXPOSICIONS

- FEM BARRI, FEM MEMÒRIA
- La història de Can Carol i Vallcarca pàg.10
- Abans i ara del Viaducte de Vallcarca: Diacronia fotogràfica pàg.10
- El Viaducte de Vallcarca: Cent anys unint els barris pàg.10

JORNADES

- Si ets jove, autogestiona't pàg.11
- Portes obertes a Can Carol pàg.11
- Jornada de Cultura Comunitària pàg.11

ARTS I CULTURA

- Mural participatiu veïnes de Vallcarca i VKK SONA pàg.12
- Rebost Poètic pàg.12
- Taller de Canva pàg.12
- Mostra de Teatre Comunitari pàg.12

FEMINISMES

- La revolta de l'Iran i el paper de la dona pàg.13
- Fem pancartes pel 25N pàg.13
- III Jornada Feminismes Interseccionals pàg.13

INFANTIL I FAMILIAR

- Juguem a la plaça pàg.14
- Tardes de cinema infantil pàg.14
- Taller de cuina per infants: Castanyada pàg.15
- Mercat d'Intercanvi Infantil pàg.15
- Fem cuidar el tíó pàg.15

SALUT

- Compartim salut i benestar: Cicle de xerrades i tallers pàg.16

CUINA

- Cuinem a Can Carol pàg.17

ESPAIS AUTOGESTIONATS

- Aules d'estudi pàg.18
- Espai familiar i infantil pàg.18
- Cafè, teixir i xerrar pàg.18
- Taller de teatre comunitari pàg.18
- Pràctiques obertes de Qi Gong i Taitxí pàg.18
- Grup de rumicub pàg.18
- Club de lectura pàg.18

Benvingudes al vostre casal de barri

EXPOSICIONS: FEM BARRI, FEM MEMÒRIA



LA HISTÒRIA DE CAN CAROL I VALLCARCA

Aquest 2023 celebrem que fa dos anys que el Casal de Barri de Can Carol va obrir les seves portes. En aquesta exposició podreu veure la història de la masia de Can Carol en sintonia amb el barri de Vallcarca i la realitat que la rodeja.

Data: De l'1 al 21 d'octubre



Exposició a càrrec de: Observatori de Vallcarca i Equip Tècnic de Can Carol

ABANS I ARA DEL VIADUCTE DE VALLCARCA

DIACRONIA FOTOGRÀFICA

Us convidem a fer una retrospectiva del Viaducte de Vallcarca a través de la història amb una mirada diferent, a través de la diacronia fotogràfica o refotografia. Sobreposant imatges del passat i el present del pont, podem percebre de quina manera ha canviat o no el paisatge vallcarquí amb el pas del temps.

Les imatges són el resultat del Taller de Diacronia fotogràfica fet per la Comissió d'Arts i Cultura amb el fotògraf Iván Bassols, amb motiu del centenari del viaducte.

Data: Del 24 d'octubre al 24 de novembre



Exposició a càrrec de: Comissió d'Arts i Cultura

VIADUCTE DE VALLCARCA: CENT ANYS UNINT BARRIS

Des de la inauguració, l'any 1923, el viaducte de Vallcarca ha esdevingut un símbol. En el marc de les celebracions pel centenari de l'obra, el Districte de Gràcia ha organitzat aquesta exposició fotogràfica itinerant que recorre els diferents equipaments del barri.

La mostra ofereix un repàs per la història de la infraestructura: l'orografia de la zona, les reclamacions del veïnat, les característiques innovadores de construcció i l'impacte que ha tingut en aquest segle de vida.

Els materials exposats formen part de l'arxiu del Grup d'Estudis del Coll-Vallcarca i han estat recopilats i seleccionats per Carme Ferrer Vega i Josep Callejón Giménez, membres de l'entitat. El geòleg Enric Sunyer Coma i l'enginyer Pere Pina Pallés han proporcionat la informació tècnica necessària per entendre el procés de construcció de l'obra. La mostra també exhibeix diversos textos de Josep Marsans, un dels protagonistes del moviment veïnal de l'època, a més de diversos retalls de premsa.

Data: Del 30 de novembre al 20 de desembre



Exposició a càrrec de: Grup d'Estudis del Coll-Vallcarca i Districte de Gràcia

Viaducte de Vallcarca a principis del s.XX



JORNADES

SI ETS JOVE, AUTOGESTIONA'T



El pròxim dissabte 7 d'octubre hem organitzat les jornades Si ets jove, autogestiona't al Casal de Barri Can Carol. Al llarg del matí, diversos col·lectius especialitzats ens oferiran 3 formacions diferents sobre tres eixos que travessen les joves durant el dia a dia:

Habitatge: Tens dubtes sobre com o quan marxar de casa? Vine a conèixer recursos i consells que et poden ajudar a l'hora de prendre una decisió.

Oci: Com funciona la logística d'un concert a peu de carrer? Com puc muntar una festa? De tot això en parlarem amb les companyes de Gràcia Territori Sonor. Com exercici pràctic muntarem la infraestructura per gaudir d'un vermut musical a la plaça.

Cuina de batalla: Estàs farta de les pizzes congelades? Vine a aprendre com organitzar una setmana d'àpats saludables tot cuinant un sol dia.

Per aquesta formació cal que t'inscriguis omplint el formulari que trobaràs a la web.

Acabarem la jornada amb un vermut musical.

Data: Dissabte 7 d'octubre
Horari: 11h a 14h



Organització a càrrec de: Educadores de Carrer del Nord de Gràcia, Taula Comunitària del Coll i Casal de Barri Can Carol



PORTES OBERTES A CAN CAROL

Benvingudes al vostre casal! Després de més de dos anys de vida, tornem a organitzar una sessió de Portes Obertes a Can Carol.

Ja saps com s'organitza el casal? Què és un casal comunitari? Coneixes les diferents comissions de veïnes? Saps que pots participar-hi i decidir què vols que es programi al casal?

Vine a conèixer les comissions i entitats que donen vida a Can Carol! Acabarem amb un vermut per a totes.

Data: Dissabte 21 d'octubre
Horari: 11h a 14h



Organització a càrrec de:
Equip Tècnic, FEACCC i Comissions de Can Carol

JORNADA DE CULTURA COMUNITÀRIA



El proper dissabte 4 de novembre tindrà lloc la Jornada de Cultura Comunitària que organitza la Xarxa d'Espais Comunitaris de la XES. Enguany serà a casa nostra, al Casal de Barri Can Carol.

Durant el matí es faran tres taules de debat amb els temes:

- Diversitat en els projectes comunitaris.
- El fet cultural característic en la Cultura Comunitària.
- Programar cultura des de la comunitat.

Posteriorment, es farà un vermut i dinar popular seguit d'un concert de sobretaula.

Data: Dissabte 4 de novembre
Horari: A partir de les 11h i fins la tarda
Inscripcions a: espaiscomunitaris@xes.cat



Organització a càrrec de:
XEC Xarxa d'Espais Comunitaris de la
XES Xarxa d'Economia Solidària de Catalunya

Xerrada Barraquisme i lluites veïnals de l'Associació Veïnal Som Barri al juliol 2023
Fotografia de Júlia Lloveras

ARTS I CULTURA

MURAL PARTICIPATIU VEÏNES
DE VALLCARCA I VKK SONA

Vine a fer el nou mural de Can Carol! Un mural en homenatge a les veïnes i al barri de Vallcarca. Ho farem a partir de les fotografies que vam fer a diverses veïnes el passat mes de març.

Començarem el mural al matí i, per amenitzar la jornada, a la tarda gaudirem de la música del VKK SONA de tardor! Vinguis a crear o a gaudir de la música, t'esperem per inaugurar el nou mural del casal.

Data: Dissabte 11 de novembre
Horari: Mural tot el dia i VKK SONA 18h



Organització a càrrec de: Comissió d'Arts i Cultura

TALLER
DE CANVA

Vols aprendre a fer cartells, pòsters o presentacions atractives? En aquest taller, ens introduïrem a l'eina d'edició de documents en línia i gratuïta Canva. Aprendrem totes les possibilitats que ens pot oferir, i també a crear i editar els nostres propis documents.

En aquests últims anys, Canva ha revolucionat el disseny gràfic. Suma tants adeptes com escèptics, però no es pot negar que les seves plantilles, accessibilitat (tant per ser gratuïta com per ser una eina d'edició en línia) i possibilitat de compartir documents editables, l'han convertit en una eina molt pràctica i competitiva. Posant a l'abast de moltes més persones poder crear documents gràficament interessants de manera fàcil i ràpida.

Data: Dimarts 7 de novembre
Horari: 19h a 21h
Cost: 5€

Taller a càrrec de: Marta Ruiz
Organització a càrrec de: Comissió d'Arts i Cultura

[INSCRIU-TE AL WEB](#)

REBOST
POÈTIC

En aquesta edició del Rebost Poètic tindrem amb nosaltres el pintor i divulgador d'art Rossend Ros. Tot seguit, com sempre, la popular Roda de Poetes.

Primera part – La pintura de Rossend Ros

El pintor Rossend Ros ens farà un recorregut poètic per la seva obra acompanyat de la cantautora Mariona. Durant la vetllada tindrem una petita mostra dels seus quadres.

Segona part – Roda de poetes

Una sessió oberta a tothom que desitgi recitar poesies de diversos autors escollits o bé els seus propis poemes. Rosa M. Esteller animarà els assistents a recitar poemes propis o d'altres autors.

Data: Dijous 16 de novembre
Horari: 18h a 20h



Organització a càrrec de:
Comissió d'Arts i Cultura i Jaume Vaqué

MOSTRA DE
TEATRE COMUNITARI

El passat mes d'abril va engegar el Grup de Teatre Comunitari de Can Carol. Per celebrar el seu segon trimestre, us convidem a aquesta sessió oberta on ens presentaran el que han estat fent durant aquests mesos. Tant si vens a mirar com si t'animas a participar, t'hi esperem!

Data: Dimecres 13 de desembre
Horari: 19h a 20:30h



Organització a càrrec de:
Grup de Teatre Comunitari de Can Carol

FEMINISMES



LA REVOLTA DE L'IRAN I EL PAPER DE LA DONA

La politòloga d'origen iranià Anahita Nassir, de l'Associació Mujer Vida y Libertad, ens parlarà de la història de l'Iran i la situació política actual del país, fent èmfasi en la lluita de les dones en aquest context. Quina és la seva situació jurídica i quines alternatives i possibilitats tenen per davant. Després de la xerrada, obrirem un espai de diàleg.

Data: Dijous 23 de novembre
Horari: 19h a 20:30h



Xerrada a càrrec de:
Anahita Nassir de l'Associació Mujer Vida y Libertad
Organització a càrrec de:
Cercle de Dones de Can Carol

FEM PANCARTES PEL 25N

Ens preparem juntes pel 25N! Us convidem a venir a aquest punt de trobada per fer pancartes per anar a les diferents manifestacions convocades pel Dia Internacional Contra la Violència Masclista. Vives i combatives, a Can Carol construïm unides.

Data: Divendres 24 de novembre
Horari: 18h



Organització a càrrec de: Grup de Treball pel Protocol d'Abordatge de Violències Masclistes a Can Carol

III JORNADA FEMINISMES INTERSECCIONALS

RESISTÈNCIES TRANSGENERACIONALS

En la seva 3ª edició, la Jornada Feminismes Interseccionals continuarà esdevenint un espai de trobada, reflexió i construcció de discurs des d'una perspectiva interseccional.

Aquest any aprofundirem en la recuperació de memòria col·lectiva de les genealogies feministes de resistència per fer front a les violències enfrontades de forma estructural i històrica per dones i classes populars, tals com la coalició entre feixisme, capitalisme i masclisme. Volem prestar atenció a la dimensió transgeneracional tant dels efectes de la violència com de les resistències desplegades per fer-los front, reivindicant-les com a part de les genealogies feministes de resistència.

Comptarem amb activistes i investigadores feministes que promouen polítiques de reconeixement d'aquestes resistències, de vegades paradoxals, desplegades per dones de classes populars, i expertes en transmissió transgeneracional del trauma. També durement a terme un taller d'artteràpia de creació de fanzines com a eina de sanació col·lectiva, identificant ferides i/o posant en valor llegats de resistència i generant nous relats col·lectius per la justícia i la reparació.

Data: Dissabte 2 de desembre
Horari: 11h a 14h i 16h a 20h
Per a més informació i inscripcions:
letnografica@letnografica.org



Organitza: L'Etnogràfica.
Antropologia per a la transformació social



II Jornada Feminismes Interseccionals 2022
Fotografia de Júlia Lloveras

INFANTIL I FAMILIAR

JUGUEM A LA PLAÇA



Donem la benvinguda a la nova Plaça Farigola! Els divendres a la tarda a la plaça s'han convertit en el moment i lloc de quedada de moltes famílies de Vallcarca i els barris del voltant. Per això, portem la proposta de Juguem a la plaça: Tardes de divendres amb activitats dinamitzades o jocs a la plaça!

Les sessions que proposem aquest trimestre són una petita prova. Perquè Juguem a la plaça funcioni i tiri endavant necessita la implicació de les famílies! Per això, continuarem treballant-hi amb la Comissió Famílies. Ets una de les famílies que ve els divendres i tens ganes de participar? T'aniríem a dinamitzar alguna activitat? Ens pots escriure a info@cancarol.cat

FUTIS

Data: Divendres 6 d'octubre
Horari: 17:30h



Petit joc de futbolí dinamitzat. Els infants podran anar passant per torns per jugar unes partides!

MOVIMENT I MÚSICA

Data: Divendres 3 de novembre
Horari: 17:30h



Taller dinamitzat a l'aire lliure de moviment i música. Si fa bon temps, sortirem de la Sala Polivalent a la plaça per omplir-la de moviment i música! Els infants hauran d'anar acompanyats.

Organització a càrrec de: Comissió Famílies

TARDES DE CINEMA INFANTIL

Tornen les tardes de divendres de tardor i tornen les Tardes de Cinema Infantil a Can Carol. La Comissió Famílies ha preparat tres noves sessions amb pel·lícules 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



SUPERCUC (a partir de 3 anys)

Data: Divendres 20 d'octubre
Horari: 17:30h

Animals del bosc, no tingueu por, el Supercuc és aquí! Llarg, fort i amb habilitats sorprenents, serà capaç d'ajudar aranyes i gripaus, a sortir de les pitjors situacions. Però, qui rescatarà el Supercuc quan el malvat llangardaix el capturi?

BILL I JANET I ALTRES CRÒNIQUES MARCIANES (a partir de 3 anys)

Data: Divendres 17 de novembre
Horari: 17:30h

En un planeta molt llunyà viuen dues famílies de marcians que no es porten gens bé: els vermelllets i els blauets. Viuen separats i mai juguen junts, està prohibit!

Què passaria si una vermellleta i un blauet s'agradessin? Descobreix-ho amb la Janet i en Bill! Hauran d'enfrontar les tradicions de les seves famílies per poder jugar junts.

EL NADAL DEL SENYOR BRANQUILLÓ I L'ESCOMBRA VOLADORA (a partir de 3 anys)

Data: Divendres 1 de desembre
Horari: 17:30h

El senyor Branquilló s'endinsa en una èpica aventura a través de les quatre estacions que el porta molt lluny de casa seva. Tornarà a temps per celebrar el Nadal amb la seva família? Una història màgica que anirà acompanyada de les aventures d'una bruixa molt simpàtica i la seva escombra voladora!

Dues aventures plenes de tendresa i valors, basades en els best-sellers de l'escriptora Julia Donaldson.



Taller de Ball de Bastons a la Festa Major 2023
Fotografia de Marta Ruiz

TALLER DE CUINA PER INFANTS: CASTANYADA

La Comissió Famílies i la Comissió Cuines de Can Carol es tornen a unir aquesta tardor per a portar-nos un taller on les més petites podran cuinar els clàssics de la castanyada! Us esperem per fer caliu a la cuina enmig de la tardor i celebrar juntes la castanyada.

Data: Dissabte 28 d'octubre

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](#)

FEM CAGAR EL TIÓ

La Comissió Famílies us convida un any més a fer cagar el tió totes juntes. Cantarem cançons, ens explicarem històries i celebrarem l'arribada de les festes!

Data: Divendres 22 de desembre

Horari: 17:30h



Organització a càrrec de: Comissió Famílies

MERCAT D'INTERCANVI



Arriba desembre i s'apropen el Cap d'Any i Nadal, moment de canvis i novetats! Per tal de fomentar un consum més sostenible us convidem al Mercat d'Intercanvi Infantil d'aquest mes de desembre.

Pots portar joguines, llibres, roba... Porta el que ja no vulguis i intercanvia-ho pel que necessitis, sense diners pel mig.

Recorda:

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

Reserva la teva taula a:
comissiofamiliescancarol@gmail.com



Data: Dissabte 16 de desembre

Horari: 11h a 13h



Organització a càrrec de: Comissió Famílies

Infants fent cagar el tió 2022
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.

INTRODUCCIÓ ALS PRIMERS AUXILIS

Data: Dijous 5 d'octubre
Horari: 18h a 19:30h

Aprendrem els coneixements bàsics sobre primers auxilis de la mà de professionals de la infermeria de diferents centres sanitaris. Veurem quines són les principals situacions d'urgència, com detectar-les i com actuar al respecte.

Xerrada a càrrec de: Professionals de la infermeria de diferents centres sanitaris

PARLEM DE LA MENOPAUSA

Data: Dijous 19 d'octubre
Horari: 18h a 19:30h



Què ens passa a la menopausa? Volem crear un espai intergeneracional per compartir experiències, coneixements i eines entre les veïnes del barri al voltant de la menopausa per a viure-la amb naturalitat.

Per començar farem una introducció amb coneixements tècnics sobre les diferents implicacions que tenen el climateri i la menopausa a escala física i emocional. Posteriorment, obrirem un espai per a compartir experiències, dubtes, eines i idees entre totes les participants.

Trobada dinamitzada per la Comissió Salut

TREBALLEM LA MEMÒRIA: RIEM I RECORDEM

Data: Dijous 2 de novembre
Horari: 18h a 19:30h

Treballar en la nostra memòria ens ajuda a mantenir millor qualitat de vida, apostant per un envelliment actiu, no només físicament si no també mentalment.

Farem diferents dinàmiques i jocs per tal de treballar la memòria i estimular les nostres funcions cognitives, de forma divertida i amena. A través del riure treballarem la memòria, buscant activar tota mena de memòria: recent, visual, auditiva, a curt termini, etc.

Xerrada a càrrec de: Inés Simarro

ESTILS DE VIDA SALUDABLES PER A PREVENIR LES DEMÈNCIES

INSCRIU-TE

Data: Dimecres 15 de novembre
Horari: 18h a 20h
Sense cost

Podem prevenir les demències amb hàbits de vida saludables? Explicarem quins aliments ens poden ajudar i a continuació els cuinarem en diferents elaboracions.

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

LA TRADICIÓ AYURVEDA

Data: Dijous 30 de novembre
Horari: 18h a 19:30h

En aquesta xerrada, la Núria Millán ens introduirà a la tradició Ayurveda, una medicina alternativa originària de l'Índia. Explicarà les diferents tècniques, vessants i aplicacions d'aquesta.

Xerrada a càrrec de: Núria Millán

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



Organització a càrrec de: Comissió Salut

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. Un total de sis sessions, dues sessions cada mes. Totes consten d'una mostra culinària i un tast final.

Dimecres 18 d'octubre de 18h a 20h**Cuina silvestre de temporada**

David Balsells, dietista, fitoterapeuta i pagès, ens presentarà diferents elaboracions amb plantes silvestres de tardor.

Dimecres 25 d'octubre de 18h a 20h**Envinagrats, molt més que un saborós aperitiu**

Aprendrem el procediment de conserva i adobament d'aliments per tal de poder-lo fer a casa. Ho farem amb Helena Melero, cuinera i pionera del "Cuinem Can Carol".

Dimecres 22 de novembre de 18h a 20h**Fideuà vegana**

La xef del restaurant Leblon, Miria Santos, torna a la cuina de Can Carol. Aquesta vegada per mostrar-nos com fer una deliciosa fideuà vegana amb xips.

Dimecres 29 de novembre de 18h a 20h**Fem fricandó estalviant energia**

Aprendrem com podem estalviar energia fent el fricandó amb l'olla exprés i veurem com queda en comparació amb la versió tradicional.

Dimecres 13 de desembre de 18h a 20h**Arròs 5 espècies**

La Comissió Cuines ens ensenyarà com fer l'Arròs 5 espècies, un acompanyament de luxe a l'abast de totes les butxaques.

Dimecres 20 de desembre de 18h a 20h**Aperitiu de Nadal sense tirar la casa per la finestra**

Acabem el trimestre preparant-nos per les celebracions de finals d'any, aprenent a fer uns aperitius que seran els reis de la festa!

Sense cost

*Es repartiran els costos dels aliments entre les assistents.

Organització a càrrec de: Comissió Cuines

Cuinem a Can Carol: Les Figues setembre 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



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

CAFÈ, TEIXIR I XERRAR



Un punt de trobada setmanal i obert per aquelles persones que es vulguin trobar per teixir en companyia tot xerrant i prenent alguna cosa 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 TAITXÍ



Entenent 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
TAITXÍ 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 per veïnat autoorganitzat
INSCRIPCIONS A: info@canCarol.cat

TALLER DE TEATRE COMUNITARI



T'agrada el teatre? T'agradaria trobar persones amb el mateix interès? Vine al taller de teatre comunitari obert a tothom i gratuït! Des de les més petites a les més grans, tant si tens experiència en teatre com si és la teva primera vegada, t'hi esperem.

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

Cada dimecres de 19h a 20:30h



Dinamitzat per: Francisco Baglietto
Si vols participar escriu-nos a: info@canCarol.cat

GRUP DE RUMICUB



A Vallcarca hi ha diverses veïnes molt aficionades 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 una 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

Portada principal: Gegantó de l'Escola Montseny a la Festa Major 2023 / Fotografia de Marta Ruiz

Programació de tardor: Cuinem a Can Carol amb BAC Station / Fotografia Maria Vadell

Contraportada: Acció poètica a les valles de les obres a l'abril 2023 / Fotografia Júlia Lloveras

“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

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

Apostem per la justícia social com a base per a garantir la igualtat d'oportunitats amb principis ètics i solidaris. Incorporem 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'impacte de les nostres accions en la sostenibilitat del territori.



SOSTENIBILITAT

Apostem per un projecte sostenible i 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

Donem valor a les dinàmiques d'autogestió que caracteritzen el barri de Vallcarca. Pretenem que Can Carol sigui un espai més on puguin desenvolupar-se els projectes socio-culturals del barri organitzats pel teixit social existent. Una xarxa viva que genera activitats culturals que mantenen el barri en peu. Volem acollir, mantenir i fomentar l'autogestió.



MEMÒRIA HISTÒRICA

Vallcarca està sent transformada per l'especulació immobiliària i l'arribada de veïnes noves ja és una realitat. Creiem de vital importància que Can Carol sigui un espai de referència per mantenir viva la memòria històrica del barri.

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

ACCIO
POÈTICA

ESPACIO DE
CUBISTIA A
LAURE LARRE:
A FERREK LATEIA

RESPIRA

ESTOY
MUY MALA
EQUINO
CADA

Diem adeu a les obres
de la Plaça Farigola!

Districte
de Gràcia

Ajuntament de
Barcelona

