

Casal de Barri  
Can Carol

## Programació d'hivern

Gener - Març  
2024



## 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.

Federació que ha guanyat els successius concursos de gestió cívica del Casal de Barri oferits pel Districte de Gràcia des del 2020 i que actualment té un conveni signat que l'acredita com entitat gestora d'aquest espai fins al desembre de 2026.

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 participat dels actes i les activitats del passat trimestre.**



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

## QUÈ FA CADA COMISSIÓ?

### C. Arts i Cultura

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

### C. 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. Gènere

Estem redactant el Protocol de prevenció i abordatge de violències masclistes al casal. Ens encarreguem de fer Punt Lila en els actes festius.

### 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. 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.

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

# Programació d'hivern



## CALENDARI

### GENER 2024

DIA	ESDEVENIMENT	HORARI	PÀGINA
DC 17	Cuinem a Can Carol: Els Cigrons	18h	pàg.13
DV 19	Dia internacional de la crispeta	17h	pàg.10
DV 19	Astronomia a VKK	20h	pàg.12
DC 24	Cuinem a Can Carol: Fermentats Vegetals	18h	pàg.13
DS 27	VKK VIU: mercat d'intercanvi, música, vermut i dinar	11h i tot el dia	pàg.11

## FEBRER 2024

DIA	ESDEVENIMENT	HORARI	PÀGINA
DJ 1	Gaudim d'una VBellesa Activa	18h	pàg.14
DV 2	Cinefòrum Infantil Refugi en Curt	17:30h	pàg.10
DJ 8	Plantes medicinals per al sistema immunitari	18h	pàg.14
DS 10	Vermut Musical amb Black Grooves	12h	pàg.12
DC 14	Alimentació sense gluten	18h	pàg.14
DV 16	L'enterrament de la sardina	17h	pàg.10
DV 16	Astronomia a VKK	20h	pàg.12
DC 21	Cuinem a Can Carol: Calçots Urbans	18h	pàg.13
DJ 22	Eines per millorar la teva comunicació	18h	pàg.15
DC 28	Tast de formatges de proximitat Km0	18h	pàg.13
DJ 29	Rebot Poètic	18h	pàg.15

**CALENDARI****MARÇ 2024**

<b>DIA</b>	<b>ESDEVENIMENT</b>	<b>HORARI</b>	<b>PÀGINA</b>
DV 1	Safari fotogràfic per Vallcarca	17:30h	pàg.10
DJ 7	CaminAr-te: Cinefòrum "Hienas"	18:30h	pàg.16
DS 9	Mural col·lectiu pel Dia de la Dona	11h	pàg.17
DC 13	Cuinem a Can Carol: Cuina Silvestre	18h	pàg.13
DJ 14	CaminAr-te: Cinefòrum "No hay camino"	19h	pàg.16
DV 15	Tarda de jocs compartits	17h	pàg.10
DS 16	Vermut Musical amb PD Kraan	12h	pàg.12
DC 20	Cuinem a Can Carol: Cuina de reaprofitament	18h	pàg.13
DJ 21	CaminAr-te: Cinefòrum "Gerry"	19h	pàg.16
DV 22	Astronomia a VKK	20h	pàg.12
DC 27	Dia Mundial del Teatre	19h	pàg.17



## PROGRAMACIÓ CULTURAL PER TEMÀTIQUES

## INFANTIL I FAMILIAR

- Dia internacional de la crispeta pàg.10
- Cinefòrum Refugi En Curt pàg.10
- L'enterrament de la sardina pàg.10
- Safari Fotogràfic per Vallcarca pàg.10
- Tarda de jocs compartits pàg.10

## COMUNITAT I MÚSICA

- VKK VIU pàg.11
- Vermuts Musicals pàg.12

## CIÈNCIA

- Astronomia a VKK pàg.12

## CUINA

- Cuinem a Can Carol pàg.13
- Tast de formatges de proximitat Km0 pàg.13

## BENESTAR

- Cuida't, Cuina't pàg.14
- Gaudim d'una Vbellesa activa pàg.14
- Eines per millorar la teva comunicació pàg.15

## ARTS I CULTURA

- Rebot Poètic pàg.15
- Cicle CaminAr-te pàg.16
- Dia Mundial del Teatre pàg.17

## FEMINISMES

- Mural col·lectiu pel Dia de la Dona pàg.17

## ESPAIS AUTOGESTIONATS

- Aules d'estudi pàg.18
- Espai familiar i infantil pàg.18
- Cafè, teixir i xerrar pàg.18
- Grup 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

## INFANTIL I FAMILIAR

### DIA INTERNACIONAL DE LA CRISPETA

Les crispetes tenen un paper essencial al cinema: són el seu millor acompanyant! Per això la Comissió Famílies ha decidit celebrar el Dia Internacional de la Crispeta a Can Carol. Per fer-ho provarem diferents tipus de crispetes de tots colors, que seran les acompanyants més divertides per la projecció de cinema clàssic que farem tot seguit.

**Data:** Divendres 19 de gener  
**Horari:** 17h a 18h



**Organització a càrrec de:** Comissió Famílies

### CINEFÒRUM REFUGI EN CURT



El projecte de Refugi en Curt busca sensibilitzar les famílies i infants sobre les situacions que viuen les persones refugiades a través de la projecció de curtmetratges sobre experiències d'acollida i persones refugiades. Educant en els valors de la justícia global, els drets humans i la pau.

En aquesta sessió que ens porten a Can Carol, passarem el curtmetratge de Dunia. La història animada d'una nena feliç siriana que, un dia, ha d'abandonar casa seva a causa de la guerra.

Abans, farem una presentació inicial per posar en context el curtmetratge (localitzacions geogràfiques, situació vital...) i en acabar, dinamitzarem un torn de preguntes i reflexions amb els infants i les famílies participants.

**Data:** Divendres 2 de febrer  
**Horari:** 17:30h a 18:30h



**A partir de 6 anys.**

**Organització a càrrec de:** Associació Mitjans

**Refugi en Curt és fruit de la col·laboració entre:**

L'Associació Mitjans (Xarxa d'Educadors i Comunicadors), SODEPAU (Solidaritat, Desenvolupament i Pau) i Edualter (Educació Alternativa).

### L'ENTERRAMENT DE LA SARDINA

Diem adeu al mes de carnaval celebrant l'enterrament de la sardina! Compartirem una tarda plena d'activitats: manualitats infantils, elaboració d'un conjur i berenar.

**Data:** Divendres 16 de febrer  
**Horari:** 17h a 19h



**Organització a càrrec de:** Comissió Famílies

### SAFARI FOTOGRÀFIC PER VALLCARCA



Prepareu la vostra mirada més exploradora pel Safari Fotogràfic Infantil! En el que recorrerem Vallcarca juntes acompanyades d'una guia exploradora fotogràfica per descobrir els seus racons i història.

**Data:** Divendres 1 de març  
**Horari:** 17:30h a 19:30h  
**Sense cost**



**Dinamització a càrrec de:** Comissió Famílies

**INSCRIU-TE AL WEB**

### TARDA DE JOCS COMPARTITS



Ens trobem a la plaça per jugar! Vine a jugar i a compartir els jocs amb els altres infants del barri. Tindrem alguns jocs del casal, si en teniu algun que voleu portar perquè tothom hi pugui jugar, també serà benvingut!

**Data:** Divendres 15 de març  
**Horari:** 17h a 19h



**Organització a càrrec de:** Comissió Famílies

## COMUNITAT I MÚSICA

### JORNADA VKK VIU



Aquest dissabte 27 de gener celebrarem a la Plaça Farigola davant de Can Carol una jornada on compartim i intercanviar amb les veïnes de Vallcarca. Diferents Comissions del Casal, col·lectius i artistes del barri participaran en organitzar un dia ple d'activitats:

#### 11h A 13h MERCAT D'INTERCANVI

En aquest Mercat d'Intercanvi convidem a participar a totes les veïnes, entitats i col·lectius del barri. Tindrem amb nosaltres la companyia d'Anarres, Biblioteca Comunitària de Vallcarca i pots ser algunes més! Per acompanyar el mercat la Comissió Famílies dinamitzarà pintacares i algun joc infantil.

Si voleu reservar taula i per a més informació, escriviu a: [info@cancarol.cat](mailto:info@cancarol.cat)

#### 12h VERMUT MUSICAL

##### Concert en Homenatge a Víctor Jara amb Bohemios del Paral·lel a l'Espai Relacional

El trio de música llatinoamericana Bohemios del Paral·lel ens porta un concert en homenatge a l'estimat Víctor Jara, en motiu del 50 aniversari de la seva mort que va ser just aquest any passat. Revivem les seves cançons acompanyades del vermut a l'Espai Relacional.

**Data: Dissabte 27 de gener**

**Horari: A partir de les 11h i fins la tarda**



#### 14h DINAR POPULAR

Volem poder compartir un dinar per llepar-nos els dits. Estem treballant per acabar de tancar-ho tot, així que... Dinar pendent a confirmar! Us informarem quan estigui tot lligat.

#### 16h VKK SONA: SESSIÓ DJ DE TARDA Amb DJ Ceji

El veí DJ Ceji ens porta una sessió on barrejarà gèneres acústics i electrònics, fent un popurri que ens engrescarà la tarda de dissabte a totes! Des del Drum and Bass fins a altres estils més populars.

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

Veïnes ballant a la plaça, Festes de Vallcarca 2023  
Fotografia de Marta Ruiz



## COMUNITAT I MÚSICA

### VERMUTS MUSICALS

Tornen els Vermuts Musicals de l'Espai Relacional! Un espai de trobada del barri i per al barri on gaudir de bona música tot prenent alguna cosa amb la vostra millor companyia.

#### BLACK GROOVES

**Data:** Dissabte 10 de febrer

**Horari:** 12h a 14h

"Wash Your Soul": Sessió de música afroamericana per moure l'esquelet.

#### PD KRAAN

**Data:** Dissabte 16 de març

**Horari:** 12h a 14h

Post-rock, krautrock i altres músiques disperses.

**Organització a càrrec de:** Espai Relacional



Detall del mural Veïnes de VKK, 2023  
Fotografia de Júlia Lloveras



## CIÈNCIA

### ASTRONOMIA A VKK



Has mirat mai el cel nocturn de Barcelona?

Potser no és el més fosc del món... però amb l'ajuda d'un telescopi i a ull nu, descobrirem des de Can Carol la Lluna, els planetes i les constel·lacions visibles al cel a cada estació de l'any. Un cop al mes fem astronomia a Vallcarca!

Cada vespre, començarem amb una breu introducció i col·loqui del que observarem en aquella sessió, juntament amb alguna curiositat sobre astronomia i ciència. Després, si la meteorologia ho permet, sortirem juntes per a donar un cop d'ull al cel nocturn:

- A ull nu identificarem les constel·lacions de cada època i aprendrem alguns trucs per orientar-nos.

- Amb el telescopi veurem els cràters, mars i muntanyes de la Lluna, i algun dels grans planetes del Sistema Solar.

Si en teniu, porteu aquells binocles i telescopi que tingueu a casa, són més que benvinguts! Nosaltres disposem d'un telescopi.

#### Dies d'observació:

**Divendres 19 de gener**

**Divendres 16 de febrer**

**Divendres 22 de març**



**Horari:** De 20h a 21h

**Organització a càrrec de:** Nits de ciència a VKK

## CUINA

CUINEM  
A CAN CAROL

La Comissió de Cuines, amb la col·laboració de diferents veïnes del barri, ens porta una altra edició de Cuinem a Can Carol, amb sessions de cuina de diverses temàtiques per viatjar i aprofundir en el món de la gastronomia cuinant plegades. Totes les sessions consten d'una mostra culinària i un tast final.

**Dimecres 17 de gener de 18h a 20h**  
**Els cigrons: Proteïna vegetal econòmica**

Els llegums són una font de proteïna vegetal econòmica que podem trobar durant tot l'any. A l'hivern, en elaboracions calentes que esdevenen d'allò més reconfortants. Cuinarem cigrons amb receptes tradicionals i d'altres més innovadores.

**Dimecres 24 de gener de 18h a 20h**  
**Fermentats vegetals: Què són i com fer-los**

La fermentació és una tècnica tradicional i natural de conservació de productes del camp. Els fermentats aporten molts beneficis al nostre organisme, ja que són probiòtics naturals. En Rubén, del col·lectiu Des-enruna, ens ensenyarà com fermentar vegetals.

**Dimecres 21 de febrer de 18h a 20h**  
**Calçots Urbans: Maneres de cuinar-los sense brases**

A Catalunya ens encanten els calçots a la brasa, però les veïnes de ciutat, no acostumem a tenir fàcil accés a la infraestructura necessària. Per això aprendrem a cuinar calçots d'altres maneres per a quan no disposem de brases. No tindran res a envejar als fets a la brasa!

**Dimecres 13 de març de 18h a 20h**  
**Cuina Silvestre**

Continuem descobrint el món de les plantes espontànies comestibles que podem trobar en el nostre entorn vegetal proper. Montserrat Enric, divulgadora de plantes silvestres comestibles, ens cuinarà i documentarà sobre plantes collides al camp.

**Dimecres 20 de març de 18h a 20h**  
**No ho llencis, cuina-ho: Cuina de reaprofitament**

Podem aprofitar molts aliments que llencem, més dels que ens pensem! Per demostrar-ho, cuinarem pells de faves per donar-los una nova i saborosa vida i altres aliments que habitualment llencem.

**Sense cost**

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

**Organització a càrrec de: Comissió Cuines**

[INSCRIU-TE AL WEB](#)

TAST DE FORMATGES  
DE PROXIMITAT KM0

En aquest tastet descobrirem cinc formatges catalans de proximitat guiades per en Ramon Mesalles, veí expert en el tema. Ens iniciarem al món de la degustació de formatges: Explicarem com degustar els diferents tipus de formatge segons l'origen de la llet, manufactura i curació.

Durant la degustació guiada anirem comentant com utilitzar els diferents sentits per gaudir i diferenciar els formatges mentre escoltem com es fabriquen i curen. La degustació anirà acompanyada amb vi també de la terra.

Veurem que hi ha formatges de proximitat que estan a l'altura o superen els famosos francesos, italians, holandesos, etc.

**Data: Dimecres 28 de febrer**

**Horari: 18h a 20h**

**Cost: 5€**

**Tast a càrrec de: Ramon Mesalles i Imma Ripoll**  
**Organització a càrrec de: Comissió Cuines**

[INSCRIU-TE AL WEB](#)

Cuinem a Can Carol d'envinagrats, tardor 2023  
 Fotografia de Júlia Lloveras



## BENESTAR

CUIDA'T,  
CUINA'T

En aquest petit cicle, la Comissió Salut i la Comissió Cuines, ens porten dues sessions en les quals unirem salut, alimentació i benestar. Doncs una bona alimentació és crucial per al nostre benestar. Aquesta vegada ens centrarem en l'alimentació sense gluten i en com les plantes medicinals ens poden ajudar al nostre sistema immunitari.

## ALIMENTACIÓ SENSE GLUTEN

**Data: Dimecres 14 de febrer**

**Horari: 18h a 20h**

**Sense cost**

INSCRIU-TE

Victòria G. Framis ens resoldrà alguns dels dubtes relacionats amb el gluten: Què és el gluten? A on el podem trobar? Quins són els trastorns relacionats amb el gluten? Com sé si tinc cap problema amb el gluten? Com el podem substituir sense caure en mancances nutricionals?

Amb totes aquestes preguntes resoldrem el debat mediàtic: Gluten sí? Gluten no? Veurem que cada persona té unes necessitats diferents i que per algunes és convenient el gluten i per d'altres no.

A continuació cuinarem receptes en les quals substituïrem el gluten per altres aliments.

**Taller a càrrec de: Victòria Garcia Framis**

**Organització a càrrec de: Comissió Cuines i Salut**

## PLANTES MEDICINALS PER AL SISTEMA IMMUNITARI

**Data: Dijous 8 de febrer**

**Horari: 18h a 19:30h**

En aquesta xerrada ens endinsarem en el món de les plantes medicinals i remeis tradicionals. Coneixerem els bàsics del funcionament del sistema immunitari i la relació de les plantes amb aquest, tot oferint informació contrastada desmentint mites associats. Tot seguit, veurem diferents plantes, des de l'equinàcia a l'artemisa, passant per la gavarrera. Finalment, acabarem amb un torn de preguntes per tal de resoldre dubtes que hagin pogut sorgir.

**Xerrada a càrrec de: David Balsells**

**Organització a càrrec de: Comissió Salut**

**Entrada lliure fins a omplir aforament.**

GAUDIM D'UNA  
VBELLESA ACTIVA

En aquesta xerrada participativa, farem un tastet del taller VBelleza activa, de l'Àgata de Lara. L'objectiu d'aquest, és incorporar bons hàbits a les rutines del nostre dia a dia a través d'activitats físiques i cognitives que ens ajudin a millorar el nostre benestar i la nostra qualitat de vida.

Es busca treballar la mobilitat i consciència corporal amb estiraments i automassatge, les funcions cognitives per millorar l'agilitat mental i tècniques de relaxació i respiració. Amb la idea de poder-les aplicar a la nostra vida quotidiana.

**Data: Dijous 1 de febrer**

**Horari: 18h a 19:30h**



**Xerrada a càrrec de: Àgata de Lara**

**Entrada lliure fins a omplir aforament.**

**Organització a càrrec de: Comissió Salut**

Comissió Salut de Can Carol 2023

Fotografia de Júlia Lloveras



## ARTS I CULTURA

EINES PER MILLORAR  
LA TEVA COMUNICACIÓ**COM ENS COMUNIQUEM?  
EINES PER MILLORAR LA TEVA COMUNICACIÓ**

Perquè ens relacionem fàcilment amb algunes persones i amb altres ens sentim incòmodes o sorgeixen conflictes? L'objectiu d'aquesta Càpsula Formativa és millorar les nostres relacions i ser més efectives quan ens comuniquem amb les altres.

Durant el taller de comunicació aprendrem el model BRIDGE® d'estils relacionals, que els classifica en 4 estils. Entendrem què motiva a cada un dels estils, quins són els comportaments habituals i com podem detectar fàcilment l'estil d'una persona.

Prendrem consciència de l'estil predominant que tenim i aprendrem a posar-nos a la pell de l'altre per poder adaptar el nostre estil comunicatiu i així millorar les nostres relacions.

**Data: Dijous 22 de febrer**  
**Horari: 18h a 20h**  
**Sense cost**

INSCRIU-TE

Taller a càrrec de: Imma Ripoll

REBOST  
POÈTIC

En aquesta edició del Rebost Poètic coneixerem l'obra del compositor de sardanes Josep Pujol i Grau. Tot seguit, com sempre, la popular Roda de Poetes.

**Primera part – Vida i obra del Mestre Josep Pujol i Grau, músic i compositor**

En Jaume Vaqué entrevistará la val·lcarquina Anna, filla del Mestre Josep Pujol i Grau, compositor de sardanes, que va dedicar la seva vida a interpretar i dirigir música de tots estils. Un interessant audiovisual ens farà gaudir de la seva obra.

**Segona part – Roda de poetes**

Com sempre, la segona part es dedicarà a la roda de poesia i Rosa M. Esteller animará els assistents a recitar poemes propis o d'altres poetes. La Mariona ens cantarà acompanyada de la seva guitarra.

**Data: Dijous 29 de febrer**  
**Horari: 18h a 20h**



**Organització a càrrec de: Jaume Vaqué i Rosa M. Esteller de la Comissió d'Arts i Cultura**

Grup Autogestionat de Taitxí, tardor 2023  
Fotografia de Júlia Lloveras



## ARTS I CULTURA

CICLE  
CAMINAR-TE

## CICLE SOBRE L'ART I EL CAMINAR

CaminAr-te, de la mà de la Comissió d'Arts i Cultura, és el nou cicle que ens acompanyarà fins al mes de juny. Una iniciativa que pretén lligar l'art i el caminar, l'art del caminar, en una de sola. I és que, no és el camí i el pas per ell un art en si mateix?

Caminar per pensar, per fluir. Caminar amb un objectiu concret, o caminar sense rumb. Caminar com a acte de llibertat. Caminar per curar-nos les ferides del dia a dia. Caminar per rebel·lió. Caminar com a acte anticapitalista; poques coses queden gratuïtes, més enllà de pensar i respirar. Caminar soles, caminar acompanyades. Caminar com a pràctica artística. Caminar per avançar.

Durant el mes de març, portem tres sessions de cinèforum que giren al voltant de l'art del caminar enfocant-lo des de diferents punts de vista, amb invitades especials.

Convidem les altres comissions i veïnes interessades a què se sumin a la iniciativa, impulsant activitats des de les seves respectives àrees o conjuntament pel trimestre vinent.

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



## "HIENAS" DE MAMBÉTY AMB TOP MANTA

**Data: Dijous 7 de març**  
**Horari: 18:30h a 21h**

En aquesta pel·lícula del director senegalès Djibril Diop Mambéty (1992, 110'), ubicada al poble de Colobane al Senegal, descobrirem dins de la història reivindicacions en contra el poder dels diners, la corrupció i les relacions neocolonials. En acabar la projecció, mantindrem una conversa amb el col·lectiu Top Manta.

**Col·loqui amb Top Manta i Javier Guerra de la Comissió d'Arts i Cultura**

## "NO HAY CAMINO" VÍDEO-ASSAIG SOBRE CAMINAR

**Data: Dijous 14 de març**  
**Horari: 19h a 21h**

Projectarem el vídeo-assaig "No hay camino" (2020, 26'), realitzat dins del programa de vídeo-assaig i documental *Soy Cámara* del CCCB. Aquesta peça aborda l'acte de caminar, i ens permetrà aprofundir en les reflexions que plantegem a CaminAr-te. Gaudirem de la presència de les seves directores, amb qui obrirem un espai de conversa.

**Col·loqui de les directores Albert Alcoz i Alexandra Laudo amb Javier Guerra de Comissió d'Arts i Cultura**

## 'GERRY' DE GUS VAN SANT

**Data: Dijous 21 de març**  
**Horari: 19h a 21h**

A través d'aquesta pel·lícula de Gus Van Sant (2002, 103') ens endinsarem en el que anava a ser un viatge de carretera de dos amics. L'aventura els portarà a caminar arribant a situacions intenses a gestionar. Amb ells, aprofundirem en el seu camí. Tot seguit mantindrem una xerrada per compartir reflexions i impressions.

**Col·loqui amb la Comissió d'Arts i Cultura**

**Totes les sessions són amb entrada lliure fins a omplir aforament.**



## DIA MUNDIAL DEL TEATRE



Amb motiu del Dia Mundial del Teatre, el Grup de Teatre Comunitari de Can Carol i la Comissió d'Arts i Cultura organitzen aquest acte que pretén ser un punt de trobada on compartir experiències de teatre comunitari amb altres projectes per posar en comú vivències i aprenentatges.

**Data: Dimecres 27 de març**  
**Horari: 19h a 20:30h**



**Organització a càrrec de: Grup de Teatre Comunitari de Can Carol i Comissió d'Arts i Cultura**

## FEMINISMES



## MURAL COL·LECTIU DIA DE LA DONA TREBALLADORA

Amb motiu del Dia de la Dona Treballadora, us convidem a venir a pintar el nou mural del casal. Donarem una nova vida a la paret després de l'anterior mural dedicat a les veïnes de Vallcarca. Pintarem el mural entre totes, acompanyades de bona música i bon ambient, t'hi esperem!

**Data: Dissabte 9 de març**  
**Horari: 11h a 13h**



**Organització a càrrec de: Comissió Famílies**

Procés del mural participatiu Veïnes de VKK 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 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](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**

### GRUP DE TEATRE COMUNITARI



Ens trobem cada dimecres al vespre per fer dinàmiques i crear teatre entre totes. Des de les més petites a les més grans, tant si tens experiència com si és la teva primera vegada, el grup és obert a tothom!

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](mailto: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](mailto:info@cancarol.cat)**

**Portada principal: Jornada CulturaCOM de la XEC a Can Carol, 2023 / Fotografia de Júlia Lloveras**

**Programació de tardor: Procés del mural participatiu Veïnes de VKK 2023 / Fotografia de Júlia Lloveras**

**Contraportada: Resultat mural participatiu Veïnes de VKK 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. 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'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.

# VEÏNES



## ADREÇA

C/ Cambriels 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

