

Casal de Barri
Can Carol

Programació de primavera

Abril - Juny
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 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



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.



El **Grup de Teixidores de Can Carol** ens ensenyen contentes la "**Guia de la Costura Comunitària a Barcelona**", elaborada en el marc del projecte Fem Filigranes d'Acció Comunitària de Barcelona.

En ella apareix Cafè, teixir i xerrar, l'espai de trobada que va impulsar l'Espai Relacional del casal i que elles fan viure.

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 de primavera



CALENDARI**ABRIL 2024**

DIA	ESDEVENIMENT	HORARI	PÀGINA
DS 6	Primavera Literària: Presentació llibre "Turbolover de Neobarna", música amb Negatiu i DJ Sandroide	18h	pàg.11
DJ 11	Inauguració Exposició "Diacronies: Abans i ara del pont de Vallcarca" al CC el Coll	18:30h	pàg.10
DV 12	Astronomia a VKK	20h	pàg.13
DC 17	Cuinem a Can Carol: La carxofa	18h	pàg.16
DJ 18	Compartim Salut i Benestar: Xerrada Protegeix-te de les notícies falses	18:30h	pàg.14
DV 19	Primavera Literària: Taller de dibuix i punts de llibre	17:30h	pàg.11
DS 20	Vesprada Musical amb DJ Arsénico Mata	18h	pàg.13
DM 23	Primavera Literària: Exposició Poem(Art): La sequera	Horari obertura	pàg.11
DC 24	Cuinem a Can Carol: Bacallà	18h	pàg.16
DJ 25	Compartim Salut i Benestar: Xerrada Flors de Bach	18:30h	pàg.14
DS 27	CaminAr-te: Ruta literària "La ciutat dels nens"	11:30h	pàg.12

MAIG 2024

DIA	ESDEVENIMENT	HORARI	PÀGINA
DV 3	Taller infantil Construir mirades: Amistats a quatre mans	17:30h	pàg.17
DS 4	Aniversari Can Carol: Celebrem els tres anys	Tot el dia	pàg.10
DV 10	Astronomia a VKK	20h	pàg.13
DS 11	CaminAr-te: Migrantour pel Raval	11h	pàg.12
DC 15	Compartim Salut i Benestar: Alimentació antiinflamatòria	18h	pàg.15
DC 22	Cuinem a Can Carol: Cuina vegetariana introducció	18h	pàg.16
DV 24	Presentació de la Comissió Gènere i el nou Protocol	18:30h	pàg.17
DC 29	Cuinem a Can Carol: Llegums també a l'estiu	18h	pàg.16
DJ 30	Primavera Literària: Rebot Poètic	18h	pàg.11

CALENDARI**JUNY 2024**

DIA	ESDEVENIMENT	HORARI	PÀGINA
DV 14	Astronomia a VKK	20h	pàg.13
DS 15	Primavera Literària: Presentació de llibre sobre Sebastià Roure i recital poètic	18h	pàg.11
DC 19	Cuinem a Can Carol: L'albergínia	18h	pàg.16
DC 26	Cuinem a Can Carol: Ratafia	18h	pàg.16
27 a 29	CaminAr-te: Performance Teatre Comunitari	Dia a concretar	pàg.12

PROGRAMACIÓ CULTURAL PER TEMÀTIQUES

ANIVERSARI

- Aniversari de Can Carol pàg.10

FENT XARXA

- Exposició "Diacronies: abans i ara del pont de Vallcarca" al CC el Coll pàg.10

ARTS I CULTURA

- Cicle Primavera Literària i popular
Literatura, poesia i música
Club de lectura
Sant Jordi Infantil pàg.11
- Cicle CaminAr-te pàg.12
- Vesprada Musical pàg.13

CIÈNCIA

- Astronomia a VKK pàg.13

BENESTAR

- Cicle Compartim Salut i Benestar pàg.14

CUINA

- Cuinem a Can Carol pàg.16

INFANTIL

- Cicle Primavera Literària i popular:
Sant Jordi Infantil pàg.11
- Construir Mirades:
Amistats a quatre mans pàg.17

FEMINISMES

- Presentació Comissió Gènere i
nou Protocol 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 Taitxí pàg.18
- Grup de rumicub i Grup de dòmino pàg.18
- Club de lectura pàg.18

Benvingudes al vostre casal de barri

ANIVERSARI

ANIVERSARI DE CAN CAROL:
CELEBREM ELS TRES ANYS!

Un, dos i tres! Tres anys fa que Can Carol va obrir les seves portes. Des d'aleshores moltes veïnes us heu apropat al casal a participar i fer caliu. Apunteu el dissabte 4 de maig a les vostres agendes perquè bufarem espelmes amb una jornada amb activitats per a totes.

Data: Dissabte 4 de maig
Horari: Al llarg del dia



Organització a càrrec de:
Grup de Treball per l'Aniversari



Valldures preparant el dinar a la jornada VKK VIU 2024
Fotografia de Júlia Lloveras

FENT XARXA

EXPOSICIÓ "DIACRONIES:
ABANS I ARA DEL PONT DE
VALLCARCA" AL CC EL COLL

L'exposició de "Diacronies: Abans i ara del pont de Vallcarca", creada per la Comissió d'Arts i Cultura de Can Carol i el fotògraf Iván Bassols, serà exposada aquest mes d'abril al Centre Cívic El Coll - La Bruguera.

Tornarem a tenir l'oportunitat de visitar aquesta mostra, on explorem l'evolució del Pont de Vallcarca, amb imatges del passat fusionades amb la vida contemporània de la comunitat. El pont no només com una estructura de pedra, sinó com un vincle vital que connecta barris i simbolitza la identitat de Vallcarca.

Us convidem a venir a la inauguració
el dijous 11 d'abril a les 18:30h



**Visita de l'11 al 30 d'abril al Centre Cívic El Coll -
La Bruguera (Carrer de l'Aldea, 15)**



Taller de Diacronia fotogràfica 2023 sobre el pont de Vallcarca 2023, Fotografia de Marta Ruiz

ARTS I CULTURA

CICLE PRIMAVERA
LITERÀRIA I POPULAR

Segona edició del cicle Primavera Literària que omplirà Can Carol de literatura, poesia i música aquesta primavera. Propostes de proximitat i populars, perquè volem un Sant Jordi Popular.

LITERATURA, POESIA I MÚSICA

PRESENTACIÓ DEL LLIBRE "TURBOLOVER DE NEOBARNA", CONCERT DE NEGATIU I DJ SANDROIDE

Dissabte 6 d'abril 18h

"Turbolover de Neobarna" és la primera novel·la de l'univers de ciència-ficció Neobarna, una distopia cyberpunk ambientada en una Barcelona futurista en ruïnes (Col·lecció Màquina Negra de l'Editorial La Màquina, 2023 Barcelona). L'autora, Sandroide, ens presentarà la novel·la i l'univers de Neobarna.

Després de la presentació del llibre, podrem gaudir d'una sessió de música inspirada en l'univers de Neobarna. A càrrec de NEGATIU i de la mateixa autora del llibre DJ Sandroide.

Organització a càrrec de: Comissió d'Arts i Cultura i Espai Relacional

REBOST POÈTIC: VIDA I OBRA DE CATERINA ALBERT (VÍCTOR CATALÀ)

Dimarts 30 de maig 18h

Dolors Dilmé i Soledat Gascó, professors, escriptors i poetes, ens parlaran de la història i obra de Caterina Albert, escriptora catalana que signà en el seu moment com a Víctor Català. La jornada anirà acompanyada d'un audiovisual sobre l'autora, música en directe i recital de poemes.

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

PRESENTACIÓ DE LLIBRE SOBRE SEBASTIÀ ROURE I RECITAL POÈTIC

Dissabte 15 de juny 18h

Presentació del llibre "Quadre damunt quadre" (Roure edicions, autoeditat), que recull una part significativa de l'obra de Sebastià Roure (1947-2006), poeta, pintor i activista antifeixista que va viure a Vallcarca una llarga temporada. L'acte acabarà amb música i un recital dels seus poemes.

Organització a càrrec de: Comissió d'Arts i Cultura i Espai Relacional

CLUB DE LECTURA

CLUB DE LECTURA "LA CASA DE LES PAPALLONES" AMB TERESA SOLANA

Dimarts 30 d'abril 18:30h

Compartirem impressions i comentarem el llibre "La casa de les papallones", novel·la negra que té Vallcarca com a escenari. Gaudirem de la presència en línia de la seva autora, Teresa Solana.

Organització a càrrec de: Club de Lectura Can Carol
Més informació a info@cancarol.cat

SANT JORDI INFANTIL

TALLER DE DIBUIX I PUNTS DE LLIBRE

Divendres 19 d'abril 17:30h

Els joves acollits a la BAC Station de Vallcarca ens ensenyaran alguns trucs per dibuixar punts de llibre per Sant Jordi. Buscant fomentar la cultura popular i la integració comunitària.

Organització a càrrec de: BAC Station Vallcarca

EXPOSICIÓ POEM(ART) : LA SEQUERA DE L'ESCOLA MONTSENY

Del 23 al 30 d'abril en horari d'obertura

Els infants de l'Escola Montseny exposen les obres realitzades amb motiu de la celebració de Sant Jordi, on la poesia i les arts plàstiques s'enriqueixen mútuament establint connexions entre l'art i la paraula.

Aquesta experiència artística, lingüística i comunicativa tindrà un tema comú per a tota l'escola, la sequera. Des dels infants més petits fins als més grans de l'escola han pogut mostrar la seva implicació i la seva consciència ecològica i social.

Organització a càrrec de: Comissió d'Arts i Cultura i Espai Relacional

*Volem un
Sant Jordi Popular*

Per això, recolzem la **campanya per un Sant Jordi Popular** engegada per diverses editorials, llibreries i col·lectius culturals de Barcelona en resposta a la privatització de la Diada. [Consulta el manifest complet aquí.](#)

ARTS I CULTURA

CICLE
CAMINAR-TE

CICLE SOBRE L'ART I EL CAMINAR

El cicle CaminArte, que va començar el passat mes de març, és una iniciativa que pretén lligar l'art i el caminar, l'art del caminar, en una de sola. Aquesta primavera continua i passa a l'acció: lligarem l'art i el caminar a través de... caminar. Ho farem amb dues rutes, una a Collserola i l'altra al Raval, i una performance a càrrec del Grup de Teatre Comunitari.

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.

Organització a càrrec de: Comissió d'Arts i Cultura

RUTA LITERÀRIA "LA CIUTAT DELS NENS"

Data: Dissabte 27 d'abril
Horari: 11:30h a 14h

En aquesta ruta literària descobrirem un dels racons ocults de Collserola: l'antiga "Ciutat dels Nens", una escola de l'època franquista per a nens orfes i sense recursos inaugurada el 1951.

L'autora del llibre, Teresa Roig, juntament amb exalumnes de l'escola, ens guiaran i compartiran històries i records sobre l'experiència viscuda en aquesta escola, amb les seves llums i ombres. Caminant entre el present i el passat a través dels records col·lectius, fent una mirada crítica al sistema educatiu del franquisme.

A càrrec de: Teresa Roig i exalumnes de l'escola

[INSCRIU-TE AL WEB](#)



MIGRANTOUR PEL RAVAL

Data: Dissabte 11 de maig
Horari: 11h a 13h

A través de la història de la nostra guia, coneixerem el barri del Raval, un dels barris més estigmatitzats de la ciutat, sovint titllat de barri de delinqüència i desigualtat. En aquest recorregut veurem com és un exemple d'organització veïnal, lluita antiracista i moviments activistes.

Migrantour, projecte de Nexes Interculturals, busca apropar-nos a la realitat intercultural de la nostra ciutat i a les experiències migratòries a través de vivències de primera mà, amb una visió local i internacional. Així com la vigència del racisme, el colonialisme i la desigualtat. En una ciutat amb més de 179 nacionalitats, segons l'Informe Estadístic de l'Ajuntament del 2019 i on es parlen 300 llengües, segons l'ONG Linguapax. En definitiva, una infinitat de maneres de veure i viure el nostre món i les nostres vides.

A càrrec de: Nexes Interculturals SCCL i Xarxa Barcelona Antirumors

[INSCRIU-TE AL WEB](#)



PERFORMANCE GRUP DE TEATRE COMUNITARI

Última setmana de juny, dia i hora a confirmar

Al llarg del trimestre de primavera el Grup de Teatre Comunitari de Can Carol treballarà sobre els conceptes del caminar i la turistificació lligada al barri de Vallcarà. A finals de juny ens presentaran per primera vegada una peça teatral. Preparades per veure quina forma agafa?

A càrrec de: Grup de Teatre Comunitari de Can Carol



ARTS I CULTURA

VESPRADA
MUSICAL

Amb l'arribada de la primavera arriben les vesprades agradables a la Plaça Farigola. Amb l'objectiu de crear un espai de trobada per als veïns del barri on gaudir de propostes musicals de proximitat fetes per la gent del barri, torna una altra sessió de Vesprada Musical a l'Espai Relacional.

En aquesta vesprada inaugurarem les taules realitzades per les participants del taller de Restauració i autoconstrucció de mobiliari de l'últim trimestre amb el guiatge de l'artesà vallcarquí Darío Aguilar.

DJ ARSÉNICO MATA

Data: Dissabte 20 d'abril

Horari: 18h a 20h

After punk, siniestro, new wave, synthpop i technopunk.

Organització a càrrec de: Espai Relacional



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 petit 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!

Cada vespre, començarem amb una xerrada sobre una temàtica astronòmica específica. Després, si la meteorologia ho permet, sortirem totes juntes per a fer un cop d'ull al cel nocturn:

- A ull nu identificarem les constel·lacions de cada època i aprendrem alguns trucs per orientar-nos.
- Ara a la primavera amb el telescopi podrem veure la Lluna amb els seus cràters, mars i muntanyes.

El segon divendres de mes, fem astronomia a Vallcarca! Porteu aquells binocles i telescopi que tingueu a casa, són més que benvinguts. Nosaltres dispondrem d'un telescopi.

Dies d'observació:

Divendres 12 d'abril

Divendres 10 de maig

Divendres 14 de juny

Horari: De 20h a 21h



Organització a càrrec de: Nits de ciència a VKK



Xerrada d'Astronomia del mes de març 2024
Fotografia de Júlia Lloveras

BENESTAR

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.

XERRADA PROTEGEIX-TE DE LES NOTÍCIES FALSES

Dia: Dijous 18 d'abril
Horari: 18:30h a 20h



Donarem les eines bàsiques per entendre i saber identificar la desinformació, ja sigui en forma de notícies falses o enganyoses, estafes o "bulos", i saber com combatre-la i protegir-se'n.

La xerrada-taller serà moderada per un voluntari senior en el marc del projecte Seniors United against Misinformation (SUM). Es tracta d'un projecte europeu que està dirigit a adults, gent gran i el seu entorn, i pretén proporcionar-los eines bàsiques per a identificar i fer front a la desinformació.

Sense cost. Entrada lliure fins a omplir aforament.

Organització a càrrec de: Verificat

La primera plataforma de fact-checking de Catalunya, amb el reconeixement de la International Fact-checking Network (IFCN) i de l'Observatori Europeu de la Desinformació (EDMO).

XERRADA FLORS DE BACH

Dia: Dijous 25 d'abril
Horari: 18:30h a 20h



Aprendrem què són les flors de Bach i com ens poden ajudar a la regulació de les nostres emocions i actituds que no ens són positives. Buscant sanar les emocions abans que se'n derivin mals físics.

Sense cost. Entrada lliure fins a omplir aforament.

Xerrada a càrrec de: Montserrat Chando
Organització a càrrec de: Comissió Salut

Taller Com ens comuniquem? per Imma Ripoll 2024
Fotografia de Júlia Lloveras



BENESTAR

GAUDIM D'UNA VBELLESA ACTIVA

Càpsula formativa de 4 sessions
Horari: Dijous de 18h a 19:30h
Data d'inici: Dijous 2 de maig



L'objectiu d'aquest taller és incorporar bons hàbits a les rutines diàries. Ho farem amb activitats físiques i cognitives que ens ajudin a millorar el benestar general i la qualitat de vida.

Sense cost.

Taller a càrrec de: Àgata de Lara

Organització a càrrec de: Comissió Salut

[INSCRIU-TE AL WEB](#)

RIEM I RECORDEM: TALLER DE MEMÒRIA

Càpsula formativa de 4 sessions
Horari: Dimecres d'11h a 12h
Data d'inici: Dimecres 15 de maig



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 activarem tota mena de memòria: recent, visual, auditiva, a curt termini, etc.

Sense cost.

Taller a càrrec de: Inés Simarro

Organització a càrrec de: Comissió Salut

[INSCRIU-TE AL WEB](#)

ALIMENTACIÓ ANTIINFLAMATÒRIA

Dia: Dimecres 15 de maig
Horari: 18h a 20h



La ciència ha demostrat que la inflamació crònica es pot convertir en un mal silenciós que contribueix a l'aparició de malalties cada cop més prevalents com: la depressió, diabetis, Alzheimer, artritis, el càncer... Per això, és important tenir en compte els beneficis d'una alimentació antiinflamatòria si volem mantenir la nostra salut.

En aquesta sessió aprendrem què és exactament una alimentació antiinflamatòria i quins beneficis té pel nostre organisme.

Sense cost.

Taller a càrrec de: Victòria Garcia Framis

Organització a càrrec de: Comissió Salut i Cuines

[INSCRIU-TE AL WEB](#)

Taller de sòl pelvià femení per Laura Rius 2024
 Fotografia de Júlia Lloveras



CUINA

CUINEM
A CAN CAROL

La Comissió de Cuïnes ens porta una altra edició de Cuinem a Can Carol, amb sessions de cuina de diverses temàtiques per aprofundir en el món de la gastronomia cuinant plegades. Compartint eines per aconseguir una alimentació saludable, sostenible, de proximitat, bona i atractiva. Un total de sis sessions, els dos últims dimecres de cada mes. Totes consten d'una mostra culinària i un tast final.

Dimecres 17 d'abril de 18h a 20h**La carxofa, reina de les hortalisses**

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

Dimecres 24 d'abril de 18h a 20h**Bacallà, el peix que podem gaudir tot l'any**

El bacallà en sal és un ingredient habitual en la cuina catalana. Aprendre com dessalar el bacallà i el cuinarem amb calamars i alls negres.

Dimecres 22 de maig de 18h a 20h**Cuina vegetariana sense temps ni massa diners**

Com començar a deixar de menjar carn sense temps ni massa diners? Aprendre els bàsics més bàsics per introduir-nos a la cuina quotidiana vegetariana, fent petits canvis i introduint hàbits en com pensem els àpats per poder cuinar de manera senzilla, ràpida i econòmica.

Dimecres 29 de maig de 18h a 20h**Llegums també a l'estiu**

Explicarem els beneficis, qualitats i origen dels llegums. Tot seguit les cuinarem tot creant amanides sorprenents.

Dimecres 19 de juny de 18h a 20h**L'albergínia en el seu punt òptim**

Començarem valorant la composició nutricional de l'albergínia. Tot seguit explorarem la seva versatilitat cuinant-la de diferents maneres per poder gaudir-la en totes les seves formes.

Dimecres 26 de juny de 18h a 20h**Elaboració de Ratafía**

Per Sant Joan es poden començar a recol·lectar les nous verdes, que són la base de licors tradicionals elaborats segons antigues receptes de cada família. Iniciarem la preparació d'una ratafía, tot explicant el seu origen i comentant les propietats d'algunes de les plantes que hi posarem. Com que aquest licor requereix una maceració mínima de 40 dies a sol i serena, en tornar de vacances finalitzarem la seva elaboració.

Sense cost

*Es repartiran els costos dels aliments entre les assistents.

Organització a càrrec de: Comissió Cuïnes

[INSCRIU-TE AL WEB](#)



Coques de recapte fetes per Comissió Famílies 2024
Fotografia de Júlia Lloveras

INFANTIL



CONSTRUIR MIRADES: AMISTATS A QUATRE MANS

IMAGINEM LA DIVERSITAT

Com són els personatges que protagonitzen les històries audiovisuals? La representació de la diversitat en les pantalles va més enllà d'identificar els estereotips de gènere masculins i femenins: A partir de la pel·lícula "Les vides de Marona" (Anca Damian, França, 2019) i a través de l'exploració plàstica i estètica crearem personatges suggerents i diversos lliures d'estereotips.

**Taller participatiu per a infants de 8 a 12 anys.
Entrada lliure fins a omplir aforament.**

**Data: Divendres 3 de maig
Horari: 17:30h a 19h**



**Organització a càrrec de:
Drac Màgic Cultura Audiovisual**

FEMINISMES



PRESENTACIÓ DE LA COMISSIÓ GÈNERE I EL NOU PROTOCOL

PROTOCOL DE PREVENCIÓ I ABORDATGE DE VIOLÈNCIES MASCLISTES DE CAN CAROL

La Comissió Gènere ens presentarà el Protocol de Prevenció i Abordatge de Violències Masclistes de Can Carol, fruit de més de sis mesos de treball i trobades. Us convidem a venir a conèixer aquesta nova eina que ens ajudarà a fer que el Casal de Barri Can Carol sigui encara més segur i còmode per a totes.

Per amenitzar la jornada farem també un taller.

**Data: Divendres 24 de març
Horari: 18:30h a 20:30h**



Organització a càrrec de: Comissió Gènere



Mural participatiu infantil amb motiu del 8M a càrrec de les artistes Ana Fuster i Lino Albo 2024
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

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

PRÀCTICA OBERTA DE TAITXÍ



Entenen la salut des de la comunitat, en Lluís Mir, metge de professió i veí, ha 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.

Cada dijous de 12h a 13h



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

GRUP DE RUMICUB I GRUP DE DÒMINO (Nou!)



A Vallcarca hi ha diverses veïnes molt aficionades al rumicub i al dòmino. Després de presentar-nos una proposta col·lectiva, Can Carol ha posat a disposició una sala oberta per reunir-se i gaudir dels jocs de taula.

Si tu també ets una fan del rumi o el dòmino, no t'ho pensis dues vegades i vine al casal.

RUMI cada dimarts de 10:30h a 13h
DÒMINO cada dimecres de 10:30h a 13h



+60

Coordinat pel veïnat autoorganitzat
INSCRIPCIONS A: info@cancarol.cat

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

Portada principal: Taller de Diacronia Fotogràfica 2023 / Fotografia de Marta Ruiz

Programació de primavera: Un matí solejat al casal 2023 / Fotografia de Júlia Lloveras

Contraportada: Mural participatiu pel 8M 2024 / Fotografia de 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/ Cambrials 26 - 28, 08023 Barcelona
Barri de Vallcarca

Telf: 937 066 446

Correu: info@cancarol.cat

Web: cancarol.cat

IG i TW: @cbcancarol

Telegram: Casal de Barri - Can Carol

HORARIS D'OBERTURA

DILLUNS: 16-21h

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

DISSABTE: 11-14h i 16-21h

DIUMENGE: TANCAT

Districte
de Gràcia

Ajuntament de
Barcelona

