

Casal de Barri
Can Carol

Programació d'estiu

Juliol - Setembre
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)



Can Carol forma part de la Xarxa de Refugis Climàtics de Barcelona

Què vol dir això? Que veïnes i veïns sempre trobareu al vostre casal un espai on poder refugiar-vos de la calor a l'estiu i del fred a l'hivern.

Ara que arriba l'estiu, us esperem amb un espai fresc i un got d'aigua sempre a mà a Can Carol!

Ja coneixes els valors de Can Carol?



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.

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

Mantenim viu el Protocol de prevenció i abordatge de violències masclistes del 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

Una nova generació d'infants de Vallcarca volem activar la comissió amb ganes, idees i creativitat per a noves propostes.

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

The image shows several pieces of hand-painted wooden furniture on a terracotta tiled floor. In the center is a chair with a backrest made of vertical wooden slats, each painted with a different color (blue, green, yellow, pink, blue, green). The seat is made of horizontal slats, some painted green and some natural wood. To the left is a table with a white top and a colorful striped base (yellow, blue, red, green). To the right is another chair with a green backrest and a seat with colorful sections (green, red, blue). The background is a plain wall with a dark brown baseboard.

Programació d'estiu

JULIOL 2024

DIA	ESDEVENIMENT	HORARI	PÀGINA
DV 5	Exposició Pintem Junts	Horari obertura	pàg.9
DV 5	Inauguració Pintem Junts: Dibuixem en família	17h	pàg.9
DC 10	Moments de saviesa: Benestar emocional	11h	pàg.11
DC 10	Cuinem a Can Carol: Dolços marroquins	18h	pàg.10
DS 13	VKK SONA Estiu: Mabeles i PD AfiUsuAnne	18h	pàg.8
DC 17	Cuinem a Can Carol: Cuinem amb fruita	18h	pàg.10
DV 19	VKK SONA Estiu: Marta Kaoba	19h	pàg.8
DS 20	Joc de taula Horitzó 2080	18:30h	pàg.10
DC 24	Tast de productes artesans i ecològics	18h	pàg.10
DV 26	VKK SONA Estiu: Primperan Experience	19h	pàg.8

SETEMBRE 2024

DIA	ESDEVENIMENT	HORARI	PÀGINA
DS 14	Festa Major de Vallcarca a Can Carol	Tot el dia	pàg.11
DC 18	Cuinem a Can Carol: Elaboració de Ratafia 2a part	18h	pàg.10
DJ 19	Rebot Poètic	18h	pàg.9
DS 28	Presentació Districte Musical Jove + iGràcia	11h	pàg.9

PROGRAMACIÓ CULTURAL PER TEMÀTIQUES

MÚSICA

- VKK SONA Estiu pàg.8
- Presentació Districte Musical Jove + iGràcia pàg.9

SALUT I BENESTAR

- Moments de saviesa: Benestar emocional pàg.11

ARTS I CULTURA

- Exposició Pintem Junts pàg.9
- Inauguració: Dibuixem en família pàg.9
- Rebost Poètic pàg.9

FESTA MAJOR

- Festa Major de Vallcarca a Can Carol pàg.11

SOSTENIBILITAT

- Joc de taula Horitzó 2080 pàg.10
- Tast de productes artesans i ecològics pàg.10

ESPAIS AUTOGESTIONATS

- Aules d'estudi pàg.12
- Espai familiar i infantil pàg.12
- Cafè, teixir i xerrar pàg.12
- Pràctica oberta de Taitxí pàg.12
- Grup de rumicub pàg.12
- Club de lectura pàg.12

CUINA

- Cuinem a Can Carol pàg.10

Benvingudes al vostre casal de barri

MÚSICA

VKK SONA ESTIU

Torna una altra edició del festivalet d'estiu VKK SONA Estiu. On gaudirem de música en directe de petit format un cop per setmana al llarg del mes de juliol.

Organitzat per l'Equip tècnic amb la col·laboració de l'Espai Relacional de Can Carol.



MABELES

Dissabte 13 de juliol 18h

Tres dones, tres països, tres veus, una guitarra i un caixó. Amb això, reinterpreten al seu so cançons populars d'Amèrica del Sud i les seves pròpies cançons amb composicions vocals i percussió corporal.

Música popular llatinoamericana



PD AFI USU ANNE

Dissabte 13 de juliol 19h

De Vallcarca al món, amb PD AfiUsuAnne, explorarem veus icòniques femenines de diferents temps i indrets.

Worldmusic, funk, folk i psicodèlia



MARTA KAOPA

Divendres 19 de juliol 19h

Des de la vulnerabilitat i l'humor, la cantautora emergent Marta Kaoba i la seva banda màgica, comparteixen cançons on combinen estils i harmonies, jocs vocals i guitarres.

Folk, soul, cançó d'autora



PRIMPERAN EXPERIENCE

Divendres 26 de juliol 19h

Trio amb sabor a bodega i sons gastronòmics, amb Javier Primperan al capdavant. Amb molta rumba, guitarra i humor no ens deixaran indiferents.

Rumba, funk, disco





Llibretes de Lino Albo i els seus infants, en línia amb l'exposició Pintem Junts.

MÚSICA

PRESENTACIÓ DISTRICTE MUSICAL JOVE + IGRÀCIA

Dissabte 28 de setembre



11h Presentació d'iGràcia

La nova graella de pòdcasts de proximitat del Districte de Gràcia amb temàtiques variades. Busca centralitzar els pòdcasts ja existents a Gràcia.

12h Presentació del cartell i del Festival DMJ

Amb les actuacions de **Noa Guillán & Maria Costa** (*Pop acústic*) i **Librida** (*Hip hop urbà experimental*) al Casal de Barri Can Carol (C/ Cambriels, 26-28).

El **Districte Musical Jove (DMJ)** és un projecte anual coorganitzat pel Casal de Joves del Coll, els Bucs de La Sedeta i l'Espai Jove La Fontana que pretén promoure i donar suport a la creació musical entre el jovent de Gràcia a través del festival, espai de concerts i formacions.

Organització a càrrec de: Casal de Joves del Coll, Bucs de La Sedeta, Espai Jove La Fontana, Casal de Barri Can Carol i iGràcia

Les inscripcions al concurs seran durant el mes d'octubre i les actuacions al novembre.

ARTS I CULTURA

EXPOSICIÓ PINTEM JUNTS

LINO ALBO I LA GALERIA 8 MANOS

L'artista del barri Lino Albo ens presenta el seu projecte "Galeria 8 manos", en el qual barreja la seva pròpia obra amb l'obra dels seus infants i la seva parella. Una mostra eclèctica de figuració, còmic i gargots. A través de la creació conjunta de les seves llibretes, ens portarà a imaginaris col·lectius entre la infància i l'adulesa.

Data: Del 5 al 26 de juliol

Horari: En horari d'obertura del casal



INAUGURACIÓ: DIBUIXEM EN FAMÍLIA

Taller de dibuix col·lectiu per a mares, pares i infants. Crearem obres conjuntes i participatives combinant la creativitat i habilitat dels nostres fills i filles amb la nostra de mares i pares. Passarem una estona agradable dibuixant amb llapis i rotuladors, fent volar la creativitat.

Dirigit a famílies amb infants de fins a 12 anys.
Taller a càrrec de l'artista Lino Albo

Dia: Divendres 5 de juliol

Horari: De 17h a 19h

[INSCRIU-TE AL WEB](#)

REBOST POÈTIC

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

Primera part – Capses de música

"Caixes sorpresa: alegria per a tots!" Entrevista a en Joan Amat Girbau, col·leccionista històric. Amb ell coneixem les seves capses de música i la seva història. Amb audiovisual.

Segona part: Roda de poetes

Una sessió oberta a tothom que desitgi recitar poesies d'altres autors o bé els seus propis poemes. Amb acompanyament musical en directe. Dinamitzada per la Rosa Maria Esteller.

Data: Dijous 19 de setembre

Horari: 18h a 20h



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

SOSTENIBILITAT

JOC DE TAULA
HORITZÓ 2080

A través del joc de taula "Horitzó 2080: Amb el clima ens la juguem!" dissenyarem i implementarem mesures per evitar que el comptador de la crisi climàtica augmenti de manera descontrolada i fer front a aquesta crisi ecosocial que no para de créixer.

Activitat intergeneracional per fomentar el debat conjunt sobre emergència climàtica.

Dia: Dissabte 20 de juliol
Horari: De 18:30h a 20:30h
Sense cost



Organització a càrrec de: Enginyeria Sense Fronteres

[INSCRIU-TE AQUÍ](#)

TAST DE PRODUCTES
ARTESANS I ECOLÒGICS

Farem un tast guiat i comentat dels productes de diferents cooperatives de productores de la xarxa de Mosaic de Secà (Tres Cadires, Corremarges, L'Aresta, Menjamiques i Fruits del Gaià).

Una bona oportunitat per degustar i conèixer productes locals, artesans i agroecològics fets amb carinyo: com ara fruits secs, pans, melmelades, salses, garrofes i licors.

Amb el tast, ens apropem a la realitat de la pagesia, els elaboradors locals i petits productors.

Dia: Dimecres 24 de juliol
Horari: De 18h a 19h
Sense cost



Organització a càrrec de:
Mosaic de Secà i Cooperativa La Figuera

[INSCRIU-TE AL WEB](#)

CUINA

QUINEM
A CAN CAROL

Arriba l'estiu i continua la cuina en comunitat a Can Carol. Les sessions de Quinem a Can Carol són punt de trobada i intercanvi entre les veïnes apassionades per la cuina! Aquesta vegada amb la Comissió Cuines i la BAC Station Vallcarca.

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

Dimecres 10 de juliol de 18h a 20h
Dolços marroquins

Ens introduïrem a la rebosteria marroquina de primera mà amb els joves acollits a la BAC Station Vallcarca, que ens ensenyaran a cuinar un dolç deliciós.

A càrrec de: BAC Station Vallcarca

[INSCRIU-TE AL WEB](#)

Dimecres 17 de juliol de 18h a 20h
Cuinem amb fruita d'estiu

Més enllà de les postres, descobrirem les possibilitats de la fruita d'estiu de temporada en altres receptes.

A càrrec de: Comissió de Cuines de Can Carol

Dimecres 18 de setembre de 18h a 20h
Elaboració de Ratafia 2a part

Per Sant Joan varem iniciar la preparació d'una ratafia, tot explicant el seu origen i comentant les propietats d'algunes de les plantes que hi vam posar. Un cop macerades les nous i les herbes, ens toca finalitzar l'elaboració afinant el contingut de sucre.

A càrrec de: Comissió de Cuines de Can Carol

SALUT I BENESTAR

MOMENTS DE SAVIESA:
BENESTAR EMOCIONAL

En les preocupacions del dia a dia hi podem trobar moments d'aprenentatge i saviesa quotidiana. En aquest taller compartirem juntes el que més ens preocupa en el dia a dia i oferirem eines per intentar transformar-ho en aprenentatges, per connectar amb la saviesa de cada vivència. Trobant camins per millorar el nostre estat emocional i benestar.

En la primera part del taller començarem connectant amb les necessitats de cada una, en un clima de serenor i acollida, per poder expressar lliurement com ens sentim. En la segona part, proposarem exercicis de "mindfulness" i tècniques de relaxació, adaptades a les necessitats expressades.

Taller a càrrec de: Asun Martín i Joana Cayuela
Organització a càrrec de: Comissió Salut

Grup 1: Dimecres 10 de juliol
Grup 2: Dijous 11 de juliol
Horari: D'11h a 13h
Sense cost



INSCRIU-TE AL WEB

Matí de jocs al 3r Aniversari de Can Carol, maig 2024
Fotografia de Júlia Lloveras



FESTA MAJOR

FESTA MAJOR DE
VALLCARCA A CAN CAROL

Comencem setembre per la porta gran amb la Festa Major de Vallcarca. Un altre any on **convidem a tot el veïnat per celebrar-ho juntes** en la jornada de Festa Major a Can Carol: grans i petites, joves i adults, avis i àvies, us esperem **el dissabte 14 de setembre a la Plaça Farigola!**

Al matí ens divertirem amb **activitats** per a totes les edats. I continuarem la diversió amb el **vermut musical amb toc d'humor**.

Al migdia, dinarem juntes en un **gran dinar popular** per recarregar energies. Amb una **sobretaula plena de màgia!**

A la tarda escalfarem motors **ballant a la plaça** i arribat el capvespre, començarem amb **la nit de concerts**. Per acabar... mai pot faltar un **bon PD!**

Dissabte 14 de setembre
Horari: D'11h a 02h
Lloc: Plaça Farigola davant de Can Carol

Organització a càrrec de:
Comissió de Festes de Can Carol



PORTA EL TEU GOT!

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.



Horari d'obertura:

DL 16-21h / DM a DV 10-13h i 16-21h / DS 11-14h i 16-21h

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. Ara a l'estiu, gaudint d'un espai fresc i agradable.



Cada dimecres de 17h a 19h

Vine a teixir en companyia!

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 mantenir el cos en moviment a l'estiu en un ambient fresc i climatitzat.



Cada dijous de 12h a 13h

Coordinat per veïnat autoorganitzat

Sessions amb entrada lliure fins a omplir aforament

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

Cada dimarts de 10:30h a 13h

A partir de setembre



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.

El llibre d'estiu el comentarem dimarts 1 d'octubre a les 18:30h



Coordinat per veïnat autoorganitzat

INSCRIPCIONS A: info@cancarol.cat

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

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](https://www.instagram.com/cbcancarol)

Telegram: Casal de Barri - Can Carol