

Casal de Barri  
Can Carol

## Programació d'hivern

Gener - Març  
2025

 **CAN  
CAROL**  
CASAL DE BARRI DE VALLCARCA

Ajuntament de  
Barcelona



## EL CASAL

### Casal de Barri Can Carol

Can Carol és el casal de barri de Vallcarca. Un equipament municipal de gestió comunitària que funciona gràcies a la participació veïnal. Un espai on poder gaudir del caliu del nostre barri-poble i des

d'on poder participar de les nombroses propostes culturals que s'hi programen a través de les diferents comissions.

### Federació d'Entitats Amigues de Can Carol i Consolat

Aquesta tasca cultural i comunitària s'articula a través del projecte de gestió cívica redactat per la Federació d'Entitats Amigues de Can Carol i Consolat; la FEACCC.

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. Des de l'octubre de 2024, gestiona la programació del nou espai cultural municipal veí, l'Espai Canals Junyer.

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](https://twitter.com/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

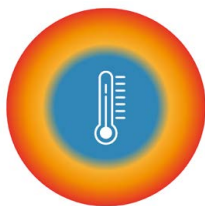


Espai Relacional



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 activitats del passat trimestre.**



## **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 s'acosta el fred, us esperem a Can Carol amb un espai resguardat, climatitzat i agradable on passar l'estona.***

# 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.

### 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**



# Programació d'hivern

## CALENDARI

### GENER 2025

DIA	ESDEVENIMENT	HORARI	PÀGINA
DV 10	Exposició <i>La perspectiva de migrar de Fronteres Invisibles</i>	Horari obertura	pàg.11
DS 11	Mercat d'intercanvi	11h a 13h	pàg.10
DS 11	Vermut Musical: Antidj Mandarin	12h	pàg.10
DC 15	Cuinem a Can Carol: Temps de cols i bròquils	18h	pàg.16
DJ 16	Aromateràpia per a l'Hivern	18:30h	pàg.15
DV 17	Juguem al joc de taula de Fronteres Invisibles!	18h	pàg.11
DS 18	Dissabtes Creatius: Pedaços creatius	11h	pàg.13
DM 21	Visualitza el teu 2025	18:30h	pàg.15
DC 22	Joves a la Cuina: Sopa de wanton	18h	pàg.16
DJ 23	Escoleta de justícia	19h	pàg.11
DS 25	Jocs de rol	18h	pàg.17
DC 29	Presentació del llibre <i>Racones, llocs, indrets i rodalies del Coll - Vallcarca</i>	18:30h	pàg.12
DC 29	Cuinem a Can Carol: Estalvi vegà. Seitan casolà	18h	pàg.16
DJ 30	Xerrada: L'acupuntura	18:30h	pàg.15
DV 31	Tarda de cinema infantil: Dúnia i l'eco del tambor	17:30h	pàg.17

## FEBRER 2025

DIA	ESDEVENIMENT	HORARI	PÀGINA
DM 4	Fabriquem cartells per als escocells. Ateneu de Fabricació	17:30h	pàg.12
DJ 6	Entedre el Dol: Primera sessió	18:30h	pàg.15
DS 8	VKK VIU: Mostra d'artesanes, Vermut Musical, Dinar popular i Karaoke	11h	pàg.10
DC 12	Herbes i espècies: Beneficis i intoleràncies	18h	pàg.15
DV 14	Inauguració exposició <i>La platja que desapareix</i>	18h	pàg.11
DS 15	Dissabtes Creatius: Pergamins	11h	pàg.13
DC 19	Joves a la cuina: Sushi i poke	18h	pàg.16
DJ 20	Escoleta de justícia	19h	pàg.11
DS 22	Jocs de taula a l'Espai Relacional	12h	pàg.17
DS 22	Jocs de rol	18h	pàg.17
DC 26	Cuinem a Can Carol: Fem mató a casa	18h	pàg.16
DJ 27	El Rebot Poètic	18h	pàg.12
DV 28	Tarda de carnestoltes: Disfresses i xerino!a!	17:30h	pàg.17

**CALENDARI****MARÇ 2025**

<b>DIA</b>	<b>ESDEVENIMENT</b>	<b>HORARI</b>	<b>PÀGINA</b>
DJ 6	Fem enganxines pel 8M	18:30h	pàg.14
DV 7	Tarda de cinema infantil: Dúnia i altres contes del món	17:30h	pàg.17
DC 12	Cuinem a Can Carol: Temps de faves	18h	pàg.16
DJ 13	Taller Ayurveda: Primera sessió	18:30h	pàg.15
DV 14	Xerrada autodefensa digital feminista	18h	pàg.14
DS 15	Vermut Musical: PD AfiUsuAnne	12h	pàg.13
DC 19	Joves a la cuina: Wonton fregit i pollastre teriyaki	18h	pàg.16
DJ 20	Escoleta de justícia	19h	pàg.11
DS 22	Jornada Emergència Climàtica	11h	pàg.10
DC 26	Cuinem a Can Carol: La reina del hort, la carxofa	18h	pàg.16
DS 29	Jocs de taula a l'Espai Relacional	12h	pàg.17
DS 29	Jocs de rol	18h	pàg.17



## PROGRAMACIÓ CULTURAL PER TEMÀTIQUES

## JORNADES

- Mercat d'Intercanvi i Vermut Musical pàg.10
- VKK VIU pàg.10
- Emergència Climàtica pàg.10

## JUSTÍCIA SOCIAL

- Fronteres Invisibles: Exposició i joc pàg.11
- Escoleta de justícia pàg.11
- Exposició *La platja que desapareix* pàg.11

## ARTS I CULTURA

- Presentació del llibre: *Racones, llocs, indrets i rodalies del Coll-Vallcarca* pàg.12
- El Rebot Poètic pàg.12
- Fabriquem cartells per als escocells pàg.12
- Dissabtes Creatius: Pedaços creatius pàg.13
- Dissabtes Creatius: Pergamins pàg.13
- Vermuts Musicals pàg.13

## FEMINISMES I 8M

- Fem enganxines pel 8M pàg.14
- Cinema infantil amb Dúnia pàg.14
- Autodefensa digital feminista pàg.14
- Vermut Musical amb PD AfiUsuAnne pàg.14

## SALUT I BENESTAR

- Compartim Salut i Benestar: Cicle de xerrades i tallers pàg.15

## CUINA

- Cuinem a Can Carol pàg.16
- Joves a la cuina: Cuina Asiàtica pàg.16

## INFANTIL I FAMILIAR

- Tardes de cinema infantil pàg.17
- Tarda de Carnestoltes! pàg.17

## ESPAIS DE JOC

- Jocs de rol pàg.17
- Jocs de taula a l'Espai Relacional pàg.17

## ESPAIS AUTOGESTIONATS

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

# Benvingudes al vostre casal de barri

## JORNADES

MERCAT D'INTERCANVI  
I VERMUT MUSICAL

El dissabte 11 de gener gaudirem d'un matí de mercat d'intercanvi, música i caliu veinal. Ens retrobem després de les festes per començar l'any intercanviant amb les veïnes!

**11h a 13h MERCAT D'INTERCANVI**

Mercat d'intercanvi de segona mà per a reutilitzar i donar una segona vida al que ja no utilitzem! Intercanviem entre veïnes i veïns: roba, joguines, plantes, llibres... Fomentem un consum responsable i repensem els excessos consumistes de les festes. Si tens objectes a intercanviar, reserva la teva taula!

També tindrem un **espai de joc familiar**.

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](mailto:comissiofamiliescancarol@gmail.com)

**Organització a càrrec de: Comissió Famílies**

**12h a 14h VERMUT MUSICAL  
AMB ANTIDJ MANDARINA**

A la cara A de la sessió: sonaran temes de mambo, cha cha cha i yeyé, 100% estil guateque dels anys 60.

A la cara B: músics locals actuals de rock, electrònica i ska-jazz.

Amb el seu vinil, Antidj Mandarinà ha repartit sons cítrics arreu del territori barceloní i català.

**Organització a càrrec de: Espai Relacional**

VKK  
VIU

Després de l'èxit de la primera jornada VKK VIU, enguany portem una segona edició amb noves propostes per gaudir i compartir amb les veïnes de Vallcarca a la Plaça Farigola:

**11h a 14h MOSTRA D'ARTESANES DE PROXIMITAT**

Ets artesana, artista o creadora? Anima't a participar en la Mostra d'artesanes de Vallcarca i rodalies! Un espai on mostrar al veïnat les creacions d'artesanes locals i fomentar la cultura i talent de proximitat.

**Inscripció gratuïta del 15 al 30 de gener (o fins a omplir places) al formulari que trobareu a la web.**

**12h VERMUT MUSICAL AMB DJ BOYTRONIQUE**

Boytrònique, DJ i veí de Vallcarca, punxarà una selecció de música indie, electrònica i dels anys 80.

**14h DINAR POPULAR a càrrec de l'Espai Relacional****15h KARAOKE**

**Dia: Dissabte 8 de febrer**

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



**Organització a càrrec de: Espai Relacional de Can Carol i Equip Tècnic**

EMERGÈNCIA  
CLIMÀTICA

L'últim any ha posat sobre la taula l'evidència que el nostre planeta es troba en un moment crític. I també, que és responsabilitat de totes actuar: formar-nos, generar xarxes de suport mutu, polítiques climàtiques i plans d'emergència efectius...

Per això, us convidem a reflexionar i formar-nos sobre l'emergència climàtica i la necessitat d'actuar de manera col·lectiva i solidària.

Durant la jornada gaudirem de **xerrades, tallers, música en directe i espais per compartir idees, iniciatives i estratègies** per fer front a l'emergència climàtica.

A més, **recollirem fons per ajudar a les afectades per la DANA a València.**

**Dia: Dissabte 22 de març**

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

**Organització a càrrec de: Comissió Programació de Can Carol**



## JUSTÍCIA SOCIAL



## FRONTERES INVISIBLES



## EXPOSICIÓ LA PERSPECTIVA DE MIGRAR

Què sents quan migres i arribes a un nou país? Què és migrar? L'exposició és fruit de la creació de les joves de l'Espai dels Invisibles, projecte de formació de joves migrants de Fronteres Invisibles, del curs 2023 - 2024 i la seva experiència en primera persona.

**Del 10 al 31 de gener al Casal de Barri Can Carol**

## JUGUEM AL JOC DE TAULA DE FRONTERES INVISIBLES!

El joc de taula Fronteres Invisibles exposa la situació amb la qual es troben les persones migrades un cop han arribat a l'Estat espanyol. Generant consciència per educar i combatre el racisme.

Les participants escollirem un personatge, una forma de regularitzar la nostra situació administrativa al nostre país i haurem d'aconseguir un lloc on viure. A mesura que avancem sobre el taulell ens anirem trobant diferents obstacles que dificultaran la nostra vida. Les traves legals i el rebuig social marcaran una partida que despullarà el racisme existent al nostre territori.

**Edat a qui va dirigit: Persones majors de 14 anys.**

**Divendres 17 de gener a les 18h**

**Organització a càrrec de: Fronteres Invisibles**



Exposició de BAC Station Vallcarca tardor 2024, Fotografia de Júlia Lloveras

## ESCOLETA DE JUSTÍCIA



Tens dubtes sobre les factures de la llum? No entens la lletra petita d'un contracte? Vols canviar d'assegurança? Tens curiositat pel Document de Voluntats Anticipades? L'Escoleta de justícia vol ser un espai obert d'assessorament jurídic entre veïnes, on ens ajudem entre totes per resoldre els nostres dubtes. Un espai d'aprenentatge col·lectiu de proximitat i popular. Vine i participa d'aquest nou grup autogestionat.

Ets advocada i vols compartir els teus coneixements amb les veïnes? Escriu-nos a [info@cancarol.cat](mailto:info@cancarol.cat)

**Terçer dijous de cada mes a les 19h. Aquest trimestre:**

**Dijous 23 de gener a les 19h Primera trobada**

**Dijous 20 de febrer a les 19h**

**Dijous 20 de març a les 19h**

**Grup autogestionat.**



## EXPOSICIÓ LA PLATJA QUE DESAPAREIX



A través de la mirada del fotògraf Fabián Suspensivo, ens endinsarem en l'impacte del canvi climàtic i la turisticació a la costa catalana.

L'exposició fotogràfica *La platja que desapareix* és una representació visual del problema que genera el turisme massiu a algunes de les platges del Mediterrani. Ens mostra com el comportament de la costa afecta la vida dels habitants, la fauna i l'ecosistema en general d'aquests pobles.

**Exposició a càrrec de: Fabián Suspensivo**

**Inauguració: Divendres 14 de febrer a les 18h**

**Del 14 de febrer al 22 de març.**

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



## ARTS I CULTURA

## PRESENTACIÓ DEL LLIBRE: *Racons, llocs, indrets i rodalies del Coll - Vallcarca*



Josep Callejón, president del Grup d'Estudis del Coll - Vallcarca, ens presentarà el seu llibre *Racons, llocs, indrets i rodalies del Coll - Vallcarca*, en la seva 3a edició ampliada i actualitzada. Ens explicarà quina és la motivació i intenció del llibre:

Un recull de la història i patrimoni arquitectònic dels barris de muntanya amb fotografies antigues i il·lustracions pròpies de l'autor. Ens guien per diferents edificis històrics, alguns d'ells encara en peu i d'altres que ja no hi són.

**Dia: Dimecres 29 de gener**  
**Horari: 18:30h a 20:30h**



**Presentació a càrrec de: Josep Callejón** amb Anna Sonet, Laura Martínez, Antonio Sánchez i Xavier Franch.

**Organització a càrrec de:**  
**Grup d'Estudis Coll - Vallcarca**

## EL REBOST POÈTIC



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

Com sempre, gaudirem d'una introducció on revisarem un fet curiós de la memòria històrica local i tot seguit passarem a la popular Roda de poetes.

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

**Dia: Dijous 27 de febrer**  
**Horari: 18h a 20h**



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

## FABRIQUEM CARTELLS PER ALS ESCOCELLS



Els Ateneus de Fabricació ofereixen a la ciutadania la possibilitat de formar-se i realitzar projectes amb eines de fabricació digital. Donant suport a projectes pedagògics i d'innovació social sorgits de la ciutadania, reforçant el retorn cap al coneixement compartit.

A Gràcia tenim l'**Ateneu de Fabricació de Gràcia** i volem aprofitar aquest espai per a impulsar projectes comunitaris des del veïnat.

Per això, us convidem a participar de la primera proposta: **Un taller de cartells de fusta informatius per als futurs escocells de la Plaça Farigola**. Amb informació sobre les plantes i arbres que hi trobem i com tenir cura de l'espai.

Els cartells que creem els utilitzarem a la Plaça Farigola, davant de Can Carol!

**Dia: Dimarts 4 de febrer**  
**Horari: 17:30h a 19h**



**Localització: Ateneu de Fabricació de Gràcia**  
(C/ Perill, 8, 08012, Gràcia)

**Taller a càrrec de: Comissió d'Arts i Cultura i Ateneu de Fabricació de Gràcia**

**INSCRIU-TE AL WEB**

## ARTS I CULTURA

DISSABTES CREATIUS:  
PEDAÇOS CREATIUS

Donem més vida a les nostres peces de roba! Allarguem la vida del nostre armari de manera creativa.

Treballant sobre teles i amb tècniques de costura manuals, aprendrem a fer arranjaments "creatius" a peces de roba. És a dir, no dissimularem el defecte, sinó que el transformarem en un complement bonic.

Les participants podreu portar la vostra pròpia roba si voleu, però no és obligatori, nosaltres disposarem de teixits per a ensenyar la tècnica i com treballem els diferents tipus de teixit.

**Dia:** Dissabte 18 de gener

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

**Cost:** 5€

**Taller a càrrec de:** Penny P.

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

[INSCRIU-TE AL WEB](#)

VERMUTS  
MUSICALS

El segon dissabte de cada mes gaudim d'un Vermut Musical a l'Espai Relacional de Can Carol. Aquest hivern cada un dels vermuts està inclòs dins d'una jornada o cicle d'activitats on donarem caliu als matins de dissabte a Vallcarca.

Apunteu bé les dates:



**Dissabte 11 de gener a les 12h**

**Antidj Mandarin**

Popurri a vinill! Una curada selecció que ens acompanyarà al Mercat d'Intercanvi (pàgina 10).

**Dissabte 8 de febrer a les 12h**

**DJ Boytronique**

Indie, electrònica i anys 80 dins del VKK VIU 2025 (pàgina 10).

**Dissabte 15 de març a les 12h**

**PD AfiUsuAnne**

Worldmusic, funk, folk i psicodèlia d'artistes femenines dins el cicle d'activitats pel 8M (pàgina 14).

**Organització a càrrec de:** Espai Relacional

DISSABTES CREATIUS:  
PERGAMINS

Descobrirem l'art de crear pergamins. Aprendrem com realitzar-los per a poder-los utilitzar en les nostres creacions i regals: dedicatòries per a celebracions, escrits, dibuixos.

**Dia:** Dissabte 15 de febrer

**Horari:** 11h a 14h

**Cost:** 5€

**Taller a càrrec de:** Soledat Gascó

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

[INSCRIU-TE AL WEB](#)



Vermut Musical amb Columba desembre 2024,  
Fotografia de Júlia Lloveras

## FEMINISMES: CICLE D'ACTIVITATS 8M

FEM ENGANXINES  
PEL 8M

En aquest taller crearem enganxines fetes a mà per omplir els carrers el 8M, Dia de la Dona Treballadora. Deixarem volar la imaginació, la creativitat i el relat col·lectiu per expressar tot allò que tenim a dir com a dones. Fem que les parets parlin per nosaltres!

L'Elisa, tallerista, ens farà una petita introducció al món de l'art de carrer i les enganxines com a mètode d'expressió. Tot seguit farem enganxines de creació pròpia.

A partir de 7 anys.

**Dia: Dijous 6 de març**  
**Horari: 18:30h a 20h**  
Sense cost.



Taller a càrrec de: **Elisa Battiston**

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

[INSCRIU-TE AL WEB](#)

CINEMA INFANTIL  
AMB DÚNIA

En el marc de la setmana del Dia de la Dona Treballadora, us convidem a una sessió de cinema infantil que fomenta la perspectiva de gènere, la inclusió social, els drets humans i el respecte a la diversitat.

Amb històries com la de la Dúnia, una nena valenta que emprèn un viatge per trobar una nova llar, descobrirem protagonistes infantils que representen la força de la unió de cultures i l'esperança d'un món més just i acollidor.

A partir de 7 anys

**Dia: Divendres 7 de març**  
**Horari: 17:30h**



Organització a càrrec de: **Comissió Famílies**

AUTODEFENSA DIGITAL  
FEMINISTA

**Aprenuem a curar les nostres dades a internet i a defensar-nos de les violències masclistes digitals**

Xerrada on combinarem la presentació de continguts amb dinàmiques participatives per a explicar els aspectes clau de les ciberviolències digitals. Per poder identificar-les i entendre l'ecosistema digital en què es produeixen. Alhora, proporcionarem eines per a l'autodefensa digital feminista com: la seguretat holística; estratègies de resistència, d'autocura personal, de dispositius i de la informació; reducció de riscos i danys; i estratègies de resposta.

Edats a qui va dirigida: **13 a 60 anys**

**Dia: Divendres 14 de març**  
**Horari: 18h a 19:30h**  
Entrada lliure fins a omplir aforament.



Xerrada a càrrec de: **Ona de DonesTech**  
Organització a càrrec de: **Comissió Gènere**

VERMUT MUSICAL AMB  
PD AFIOUSUANNE

De Vallcarca al món, amb PD AfiUsuAnne, explorarem veus icòniques femenines de diferents temps i indrets: Worldmusic, funk, folk i psicodèlia.

**Dia: Dissabte 15 de març**  
**Horari: 12h**



Organització a càrrec de: **Espai Relacional**



Jornada pel 25N 2021,  
Fotografia de Marta Ruiz

## SALUT I 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.

**Organització a càrrec de:** Comissió Salut

#### AROMATERÀPIA PER A L'HIVERN

**Dia:** Dijous 16 de gener  
**Horari:** 18:30h a 20h

Descobreix com l'aromateràpia pot ajudar-te a afrontar els reptes de l'hivern amb salut i benestar. En aquest taller pràctic aprendrem a utilitzar olis essencials com l'Avet Sibèria, Ravintsara o l'Aranja per crear rutines aromàtiques que promouen la respiració, el confort i un ambient càlid i acollidor.

**Preu:** 5€

**Taller a càrrec de:** Natàlia Figuerola

[INSCRIU-TE AL WEB](#)

#### VISUALITZA EL TEU 2025

**Dia:** Dimarts 21 de gener  
**Horari:** 18:30h a 20:30h



Revisarem allò que és important per a nosaltres i que volem que tingui el seu espai en el 2025: vivències, hàbits, reptes... La sessió tindrà una primera part reflexiva i una segona creativa on farem un collage mural personal per visualitzar allò que volem potenciar aquest any que comença.

**Sense cost.**

**Taller a càrrec de:** Silvia Espín

[INSCRIU-TE AL WEB](#)

#### XERRADA: L'ACUPUNTURA

**Dia:** Dijous 30 de gener  
**Horari:** 18:30h a 20h



Què és i com ens pot ajudar l'acupuntura? En aquesta xerrada ens endinsarem en el món de l'acupuntura com a part del sistema filosòfic tradicional xinès. Explicarem les seves bases teòriques i quins resultats pràctics ens pot oferir per al nostre benestar.

**Sense cost. Entrada lliure fins a omplir aforament.**

**Xerrada a càrrec de:** Isabel Giralt

#### ENTENDRE EL DOL

**Dia:** Dijous 6, 13 i 20 de febrer  
**Horari:** 18:30h a 20h



El dol i les pèrdues ens generen un dolor emocional, mental i físic que pot arribar a causar-nos un gran impacte en la nostra salut i benestar, tant físic com emocional.

Per això, en aquest taller de tres sessions, compartirem eines per mirar el dol i elaborar les pèrdues. Un taller teòric i vivencial on les participants aprendran a aplicar els conceptes teòrics a la pròpia experiència per a gestionar el dol i les emocions.

**Sense cost.**

**Taller a càrrec de:** Consuelo Raya i M. del Mar Pérez

[INSCRIU-TE AL WEB](#)

#### HERBES I ESPÈCIES: BENEFICIS I INTOLERÀNCIES

**Dia:** Dimecres 12 de febrer  
**Horari:** 18h a 20h

La Dra. Victòria Garcia ens farà una introducció teòrica on aprofundirem en el camp de les espècies, els seus beneficis i intoleràncies. Tot seguit cuinarem unes receptes basades en els ingredients explicats per posar alguns exemples en pràctica.

**Sense cost.**

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



[INSCRIU-TE AL WEB](#)

#### TALLER AYURVEDA

**Dia:** Dijous 13, 20 i 27 de març  
**Horari:** 18:30h a 20h

Endinsem-nos en el món de l'ayurveda. Una tradició de l'Índia! Un espectacle pels sentits a través de la tracció del nostre cos.

**1a sessió:** Massatge ayurvèdic de l'Índia

**2a sessió:** Les espècies

**3a sessió:** Cuina ayurvèdica de l'Índia

**Preu:** 18€ \*Consultar disponibilitat de preus reduïts.

**Taller a càrrec de:** Núria Millán

[INSCRIU-TE AL WEB](#)

## CUINA

CUINEM  
A CAN CAROL

La Comissió Cuines ens porta una altra edició de Cuinem a Can Carol, sessions de cuina comunitària de diverses temàtiques on aprofundim en el món de la gastronomia cuinant plegades. Compartint eines per aconseguir una alimentació saludable, sostenible, de proximitat, bona i atractiva. Totes consten d'una mostra culinària i un tast final.

**Temps de cols i bròquils****15 de gener de 18h a 20h**

Les crucíferes, grans aliades de la cuina i de la salut! Elaborarem tres plats diferents fets amb alguna crucifera com a ingredient principal.

**Estalvi vegà. Seitan casolà****29 de gener de 18h a 20h**

El seitan és una de les proteïnes vegetals més conegudes i admirades, juntament amb el tofu. Prové de la tradició culinària xinesa i és obtingut a partir del gluten de blat. Ensenyarem a fer seitan a casa i l'aplicarem a diverses receptes.

**Fem mató a casa****26 de febrer de 18h a 20h**

Un expert ens explicarà com fer formatges a casa, farem un mató i el provarem en diferents plats.

**Temps de faves****12 de març de 18h a 20h**

Les faves estan de temporada i per això explicarem les seves propietats nutricionals i les cuinarem en diferents receptes.

**La reina del hort. La carxofa****26 de març de 18h a 20h**

Continuem descobrint les grans possibilitats de la carxofa cuinant-la de diverses maneres i les seves propietats nutricionals.

**Sense cost**

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

**Organització a càrrec de: Comissió Cuines**

[INSCRIU-TE AL WEB](#)

JOVES A LA CUINA:  
CUINA ASIÀTICA

Ens posem davant dels fogons per a demostrar que podem cuinar i que ho sabem fer bo i divertit! Ens endinsarem en el món de la cuina asiàtica en tres sessions on aprendrem receptes delicioses i senzilles. I també saludables! Amb aliments frescos i naturals.

En cada sessió explicarem curiositats sobre el plat que cuinarem, què necessitem per a fer-lo i farem una mostra en directe de tot el procés d'elaboració a la cuina del casal. Òbviament, no pot faltar el tast final.

**1a sessió: Sopa de wanton****Dimecres 22 de gener de 18h a 20h****2a sessió: Sushi i poke****Dimecres 19 de febrer de 18h a 20h****3a sessió: Wonton fregit i pollastre teriyaki****Dimecres 19 de març de 18h a 20h****Sense cost**

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

**Organitza i dinamitza Erenia Rubio i Comissió Cuines**

[INSCRIU-TE AL WEB](#)



Cuinem a Can Carol Tardor 2024,  
Fotografia de Mercè Ariño



## INFANTIL I FAMILIAR

### TARDES DE CINEMA INFANTIL



Arriba el fred i amb ell les tardes de divendres de cinema infantil a Can Carol, per donar escalf a la mainada i famílies de Vallcarca. Aquest trimestre ens apropem a la realitat de l'impacte dels conflictes bèlics i migracions a través de la mirada infantil.

#### Dúnia i l'eco del tambor

Després de marxar de Síria, la Dúnia i els seus avis troben al Canadà una llar acollidora on descobreixen moltes coses diferents a les quals coneixien fins ara. El poder transformador de la música donarà llum a la seva nova vida.

**Divendres 31 de gener a les 17:30h**  
A partir de 5 anys.

#### Dúnia i altres contes del món

La Dúnia, una nena curiosa i juganera de sis anys, viu feliç amb els seus avis a Alep fins que la guerra els obliga a marxar. Junts entrenen una gran aventura per trobar una nova llar.

**Divendres 7 de març a les 17:30h**  
A partir de 7 anys.

**Entrada lliure fins a omplir aforament.**

**Organització a càrrec de: Comissió Famílies**



### TARDA DE CARNESTOLTES!

#### Disfresses i xerinoles!

Vine a berenar i a lluir la teva disfressa tot fent xerinoles. Ets original i saps fer la teva disfressa de manera sostenible? Farem mencions a la disfressa més original i a la més sostenible! Anima't a participar i gaudim juntes del Carnaval al casal!

**Divendres 28 de febrer a les 17:30h**

**Organització a càrrec de: Comissió Famílies**



## ESPAIS DE JOC

### JOCS DE ROL

Amb els mesos de fred, les Sessions Roleras de la Curiosity Shop de Gràcia arriben a Can Carol. Amb l'objectiu de reunir a gent de tota mena per gaudir amb un joc social i creatiu on filar històries entre totes.

Ens endinsarem en mons de fantasia on és la teva imaginació qui posa el límit: criatures sobrenaturals, investigadors de principis del segle XX, robots, distopies, guerres...

**L'últim dissabte de cada mes:**

**Dissabte 25 de gener**

**Dissabte 22 de febrer**

**Dissabte 29 de març**

**Horari: De 18h a 21h**

**Cost: 5€ cada sessió**

**INSCRIU-TE AL WEB**

**Organització a càrrec de: Curiosity Shop de Gràcia**

### JOCS DE TAULA A L'ESPAI RELACIONAL

Vine a l'Espai Relacional a jugar a jocs de taula amb les teves amigues i amics o vine sola per a jugar amb altres veïnes.

Prepararem diversos jocs i fins i tot algun torneig!

**Dies:**

**Dissabte 22 de febrer**

**Dissabte 29 de març**

**Horari: De 12h a 14h**

**Sense cost.**

**Organització a càrrec de: Espai Relacional**



## 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**



### GRUP DE RUMICUB



Es veu que 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 cada dimarts en horari de matins.

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

**Dia: Cada dimarts**  
**Horari: 10:30h a 13h**



+60

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

### 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.

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



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

### 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**

Portada: Jornada Feminismes Interregionals de L'Etnogràfica 2024, Fotografia de Júlia Lloveras

Programació d'hivern: Exposició de BAC Station Vallcarca tardor 2024, Fotografia de Júlia Lloveras

Contraportada: Taller de collage 2023, Fotografia de Marta Ruiz

*“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 esdevinir un espai d'acollida i trobada on la diversitat de persones i cultures que conformen el nostre barri s'hi sentin representades.



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

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

