

Casal de Barri  
Can Carol

## Programació de primavera

Abril - Juny  
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
- A.F.A Institut Vallcarca
- Associació Veïnal Som Barri
- Cooperativa d'habitatge de Vallcarca Ruderal
- Voltes Cooperativa d'Arquitectura
- 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

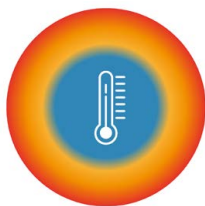


Espai Relacional



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.

***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 travessen 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 de primavera



## CALENDARI

### ABRIL 2025

DIA	ESDEVENIMENT	HORARI	PÀGINA
DV 4	Tarda de Cinema Infantil: Salvatges	17:30h	pàg.17
DS 5	Vermut Musical a l'Espai Relacional amb DJ NX	12h	pàg.13
DC 9	Cuinem a Can Carol: Pastissos de formatge	18h	pàg.16
DS 12	Dissabtes creatius: Creem objectes amb resina	11:30h	pàg.13
DS 12	Arxiu popular audiovisual de Vallcarca-El Coll	11h	pàg.12
DM 15	Inici Cre-Art benestar: Matins de benestar	11h	pàg.15
DM 22	Primavera Literària: Exposició POEMART Escola Montseny	Horari obertura	pàg.11
DM 22	Missió Terra: Gimcana pel planeta	17:30h	pàg.17
DC 23	Joves a la cuina!: Postres àrabs	18h	pàg.16
DJ 24	Arxiu popular audiovisual de Vallcarca-El Coll	18h	pàg.12
DJ 24	Escoleta de Justícia	19h	pàg.14
DV 25	Primavera Literària: Sant Jordi a Vallcarca Jocs Florals, mostra d'artesanía, taula rodona, bingo	17h	pàg.11
DS 26	Dissabtes creatius: Creem un cistell niu	11h	pàg.13
DS 26	Arxiu popular audiovisual de Vallcarca-El Coll	11h	pàg.12
DM 29	Primavera Literària. Club de Lectura <i>Atrapat</i>	18:30h	pàg.11
DC 30	Cuinem a Can Carol: Sabors de Mallorca	18h	pàg.16

## MAIG 2025

DIA	ESDEVENIMENT	HORARI	PÀGINA
DS 3	Dissabtes Creatius: Iniciació al Dancehall	12h	pàg.13
DC 7	Arxiu popular audiovisual de Vallcarca-El Coll	18h	pàg.12
DS 10	4 anys de comunitat! Vine i suma a Can Carol	Tot el dia	pàg.10
DS 10	Arxiu popular audiovisual de Vallcarca-El Coll	11h	pàg.12
DC 14	Cuinem a Can Carol: Sabors de Galícia	18h	pàg.16
DJ 15	Xerrada: Parlem sobre la pressió estètica	18:30h	pàg.15
DS 17	Dia de les Lletres Gallegues	18h	pàg.12
DS 17	Exposició fotogràfica <i>Sociedade XXI</i>	Horari obertura	pàg.12
DC 21	Xerrada: Dejuni intermitent a qüestió	18:30h	pàg.15
DJ 22	Arxiu popular audiovisual de Vallcarca-El Coll	18h	pàg.12
DJ 22	Escoleta de Justícia	19h	pàg.14
DS 24	Primavera Literària: Biblioplaça i Contacontes	11h	pàg.11
DJ 29	Primavera Literària: El Rebot Poètic	18h	pàg.11
DS 31	Jornada de treball comunitari: Plantem i protegim els escocells	11h	pàg.14

**CALENDARI****JUNY 2025**

<b>DIA</b>	<b>ESDEVENIMENT</b>	<b>HORARI</b>	<b>PÀGINA</b>
<b>DS 7</b>	<b>Mercat d'intercanvi i Vermut Musical amb Mr. Birks</b>	<b>11h</b>	<b>pàg.14</b>
<b>DC 11</b>	<b>Cuinem a Can Carol: Vinagretes i salses</b>	<b>18h</b>	<b>pàg.16</b>
<b>DV 13</b>	<b>Activitat Comissió Infants</b>	<b>Tarda</b>	<b>pàg.17</b>
<b>DS 14</b>	<b>Dissabtes Creatius: Creem bossetes de tela</b>	<b>11h</b>	<b>pàg.13</b>
<b>DC 18</b>	<b>Cuinem a Can Carol: Hidrata't a l'estiu</b>	<b>18h</b>	<b>pàg.16</b>
<b>DJ 19</b>	<b>Escoleta de Justícia</b>	<b>19h</b>	<b>pàg.14</b>
<b>DC 25</b>	<b>Joves a la cuina!: Què em queda a la nevera?</b>	<b>18h</b>	<b>pàg.16</b>



## PROGRAMACIÓ CULTURAL PER TEMÀTIQUES

## ANIVERSARI

- 4 anys de comunitat! pàg.10
- Vine i suma a Can Carol

## ARTS I CULTURA

- Cicle Primavera Literària i Popular pàg.11
- Letras Galegas pàg.12
- Arxiu popular audiovisual pàg.12
- de Vallcarca - El Coll
- Dissabtes Creatius pàg.13
- Vermuts Musicals pàg.13

## SOSTENIBILITAT

- Mercat d'Intercanvi i Vermut Musical pàg.14
- Jornada de treball comunitari: pàg.14
- Plantem i protegim els escocells

## JUSTÍCIA SOCIAL

- Escoleta de justícia pàg.14

## SALUT I BENESTAR

- Cre-Art Benestar: Matins de benestar pàg.15
- Parlem sobre la pressió estètica pàg.15
- Dejuní intermitent a qüestió pàg.15

## CUINA

- Cuinem a Can Carol pàg.16
- Joves a la cuina! pàg.16

## INFANTIL I FAMILIAR

- Tarda de cinema infantil: Salvatges pàg.17
- Missió Terra: Gimcana pel planeta pàg.17
- Activitats familiars Primavera Literària pàg.17
- Activitat Comissió Infants pàg.17

## ESPAIS AUTOGESTIONATS

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

# Benvingudes al vostre casal de barri

## ANIVERSARI

### 4 ANYS DE COMUNITAT! VINE I SUMA A CAN CAROL



**El dissabte 10 de maig celebrem que fa 4 anys que Can Carol viu i dona vida al barri de Vallcarca.**

Ho farem d'una manera molt especial: Les comissions del casal, formades per veïnes del barri, sortiran a la plaça per mostrar el que fan, organitzant un matí d'activitats obertes. Vols conèixer el que fa bategar Can Carol? Vine i participa tu també! T'hi esperem.

Tot seguit gaudirem d'un dinar comunitari i celebrarem juntes aquest projecte ple de vida, cultura i comunitat. Per continuar reivindicant un barri de i per a les veïnes que hi viuen.

Una jornada amb activitats per a totes les edats i gustos. Veïnes, com sempre, benvingudes al vostre casal!

**Data: Dissabte 10 de maig**  
**Horari: Al llarg del dia**



**Organització a càrrec de: Comissions de Can Carol, FEACCC i Espai Relacional**



Mostra d'Artesanes de proximitat VKK VIU, 2025  
Fotografia de Júlia Lloveras

## ARTS I CULTURA

CICLE PRIMAVERA  
LITERÀRIA I POPULAR

Tercera 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.

SANT JORDI

## SANT JORDI A VALLCARCA

**Jocs Florals, mostra d'artesanía, taula rodona i bingo musical**



**Divendres 25 d'abril de 17h a 22h**

L'acte dels Jocs Florals de Vallcarca i Sant Jordi organitzat per l'Assemblea de Joves de Vallcarca i el Casal Popular Tres Llíris enguany se celebra a Can Carol. Per una cultura popular de barri, per a totes les edats, en català i LGTBIQ+ inclusiva! Us hi esperem amb il·lusió.

**Programa d'activitats:**

**17h Mostra d'artesanía**

**18h Pregó i Jocs Florals de Vallcarca**

Pregó a càrrec de Dionís de la llibreria Obaga.

Entrega de premis dinamitzada pel col·lectiu Drag Domingos, apte per a tots els públics!

**Vols participar als Jocs Florals de Vallcarca?**

**Ho pots fer fins al 13 d'abril.**

**Més informació a [jocsfloralsvkk@gmail.com](mailto:jocsfloralsvkk@gmail.com)**

**19h Taula rodona "El català dins l'escena drag"**

Amb Ofèlia, Maria Espeték, Faraonix i Gemma Polo.

**20:30h Bingo musical**

Dinamitzat per l'Assemblea de Joves de Vallcarca.

**Organització a càrrec de: Assemblea de Joves de Vallcarca i Casal Popular Tres Llíris**

CLUB DE LECTURA

**CLUB DE LECTURA ATRAPAT  
AMB L'ESCRITOR JOSEP MARIA ARNAU**



**Dimarts 29 d'abril 18:30h**

Compartirem impressions i comentarem el llibre *Atrapat* (Témenos Edicions, 2021) amb el seu autor: L'escriptor Josep Maria Arnau, metge i veí de Vallcarca, format a l'Escola d'Escritura de l'Ateneu Barcelonès.

*Atrapat* és un recull de relats que inclou 15 contes i 53 microrelats amb un pròleg de Susanna Camps.

Vols participar? Només cal que llegeixis el llibre abans de venir. Vine i participa! T'hi esperem.

**Organització a càrrec de: Club de Lectura Can Carol**  
**Més informació a [info@cancelor.cat](mailto:info@cancelor.cat)**

FAMILIAR

**EXPOSICIÓ POEM(ART) DE L'ESCOLA MONTSENY**

**Del 22 d'abril al 6 de maig en horari d'obertura**

Els infants de l'Escola Montseny exposen les seves obres realitzades durant els Tallers d'escriptura de Sant Jordi. La poesia i l'art són el fil conductor de l'exposició i podrem veure les connexions que es fan entre l'art i la paraula. Poesia i art s'enriqueixen mútuament per donar veu a les emocions i sentiments que evocuen les obres dels infants.

**Exposició a càrrec de:**

**Infants de l'Escola Montseny**



**BIBLIOPLAÇA I CONTACONTES**

**La Bibliopati de l'Escola Farigola surt a la plaça amb un recull de llibres per aprendre sobre coeducació i feminisme**

**Dissabte 24 de maig d'11h a 13h**

Vine i gaudeix en família d'una estona de lectura compartida. Amenitzada amb un contacontes de la Karina, il·lustradora de llibres infantils i veïna de Vallcarca.

La bibliopati és un recurs educatiu de l'Escola Farigola on es comparteix un recull de llibres infantils que tracten diferents qüestions de gènere. Amb ells podem aprendre a través de la lectura valors educatius enfocats a la coeducació i el feminisme, com ara els estereotips de gènere i l'afectivitat infantil.

**Organització a càrrec de:**

**Comissió Famílies i Comissió Gènere  
i coeducació de l'AFA Farigola**



POESIA

**EL REBOST POÈTIC**

**Dijous 29 de maig de 18h a 20h**

Millorem el viure amb cultura i poesia. Una tarda per a compartir poesia, oberta a tothom que vulgui venir a veure i recitar.

**Primera part: OMLIM-NOS DE PRIMAVERA!**

Descobrim el goig de viure.

**Segona part: RODA DE POETES**

Micro obert de poesia a tothom que desitgi recitar poesies d'altres autors o bé els seus propis poemes. Acompanyament musical en directe a càrrec de la cantautora MARIONA.

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

## ARTS I CULTURA

LETRAS  
GALEGAS

El 17 de maig és el Dia de les Lletres Gallegues i enguany el celebrarem a Can Carol de la mà de veïnes i projectes gallegos. Comunitat gallega de Vallcarca, us hi esperem!

A través de diferents activitats ens aproparem a la cultura popular gallega i a l'important paper de les dones en la transmissió de la llengua i la cultura.

## GASTRONOMIA

## SABORS DE GALÍCIA

**Dimecres 14 de maig de 18h a 20h**

**INSCRIU-TE**

Ens endinsarem en la cultura gastronòmica de Galícia a través de dues receptes tradicionals gallegues.

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

**Organitza i dinamitza: Comissió de Cuines**

## JORNADA

## DIA DE LES LLETRES GALLEGUES:

**Homenatge a les cantareiras**

**Dissabte 17 de maig de 18h a 20:30h**

Celebrem el Dia de les lletres gallegues, enguany dedicat a les "cantareiras" o "pandereteiras", amb diferents activitats:

**A les 18h Concert de pandereteiras**

A càrrec de **Namorala**

**A les 19h Sessió de PD amb música gallega actual**

Trap rural, hip-hop gheada, reggaeton amb gregos, etc.

**Inauguració de l'exposició *Sociedade XXI***

Del fotògraf galleg Juan Teixeira.

**Organització a càrrec de: FEACCC**



## EXPOSICIÓ

## SOCIEDADE XXI

**Exposició de fotografia social del fotògraf galleg Juan Teixeira**



**Del 17 de maig al 17 de juny en horari d'obertura**

L'exposició *Sociedade XXI* tracta de documentar la situació de globalització en la qual vivim, retratant persones, situacions i llocs que plantegen una problemàtica universal a través d'una representació particular. Les fotografies mostren problemes com la marginació, contaminació, desigualtat, violència i la falta de temps. Amb ells, posem a debat la societat en la qual vivim.

**Exposició a càrrec de: Juan Teixeira**

ARXIU POPULAR  
AUDIOVISUAL  
DE VALLCARCA - EL COLL

**Estem creant un arxiu visual i sonor de veïnes i veïns del barri de Vallcarca - El Coll i ens agradaria comptar amb tu.**

**Vols participar-hi?**

Creiem que la memòria històrica és fonamental, i amb aquest projecte volem generar un arxiu on els veïns i veïnes de Vallcarca - El Coll parlem del barri, de les nostres preocupacions i de la societat en què vivim.

Farem sis dies de gravació en diferents franges horàries de matí i tarda al Casal de Barri Can Carol, tres dies a l'abril i tres dies al maig. Si vols participar inscriu-te al formulari! Farem tres preguntes a cada participant i serà breu.

**Escull el dia i franja horària en la qual et vagi millor venir a participar:**

**Abril**

**Dissabte 12 d'11h a 13h**

**Dijous 24 de 18h a 20h**

**Dissabte 26 d'11h a 13h**

**Maig**

**Dimecres 7 de 18h a 20h**

**Dissabte 10 d'11h a 13h**

**Dijous 22 de 18h a 20h**

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

**INSCRIU-TE AL WEB**



## ARTS I CULTURA

DISSABTES  
CREATIUS

Dediquem els matins de dissabte a fomentar la nostra creativitat, aprendre noves tècniques i connectar amb les mans, el cos i el moment per a poder desconnectar. Convertim els dissabtes al matí en un moment especial!

**Organització a càrrec de:** Comissió d'Arts i Cultura  
**Descobreix les propostes d'aquesta primavera:**

## CREEM OBJECTES AMB RESINA

INSCRIU-TE

**Dia:** Dissabte 12 d'abril  
**Horari:** 11:30h a 14h

Crearem objectes útils per a casa amb resina acrílica amb les nostres mans, de manera creativa i, sobretot, acolorida! Pots per a llapis, caixes o altres utensilis.

**Cost:** 5€

**Taller a càrrec de:** Panella Homeware

## CREEM UN CISTELL NIU

INSCRIU-TE

**Dia:** Dissabte 26 d'abril  
**Horari:** 11h a 14h

Aprendrem a fer un cistell teixint fibra natural de manera intuïtiva. Entenent la fibra i donant-li estructura a la peça. No cal experiència prèvia, només ganes!

**Cost:** 5€

**Taller a càrrec de:** Gemma Parés i Voltes Cooperativa

## INICIACIÓ AL DANCEHALL

INSCRIU-TE

**Dia:** Dissabte 3 de maig  
**Horari:** 12h a 14h

Vine a gaudir i moure el cos amb ritmes caribenys! Descobreix el dancehall, un estil de ball d'origen jamaicà ple d'energia i expressivitat. No cal experiència prèvia, només ganes de moure't i passar-ho bé!

**Sense cost.**

**Taller a càrrec de:** Geraldine AKA GeralQueen

## CREEM BOSSETES DE TELA

INSCRIU-TE

**Dia:** Dissabte 14 de juny  
**Horari:** 11h a 13:30h

Compartirem i reaprofitarem retalls de roba amb els que farem bossetes d'emmagatzematge que podem fer servir per posar estris d'escriure, de costura, pintura, agulles d'estendre o allò que vulguem!

**Sense cost.**

**Taller a càrrec de:** Roser

VERMUTS  
MUSICALS

Arriba la primavera i continuem gaudint dels Vermuts Musicals a l'Espai Relacional de Can Carol. Apunteu les dates:

**Dissabte 5 d'abril a les 12h**

**DJ NX**

House d'extraradi.



**Dissabte 7 de juny a les 12h**

**Mr. Birks**

Música negra dels anys seixanta: R&B, Soul i Beat. Paral·lelament, la Comissió Famílies organitza Mercat d'Intercanvi (pàgina 14).

**Organització a càrrec de:** Espai Relacional



Taller d'enganxines pel 8M, 2025  
Fotografia de Marta Ruiz

## SOSTENIBILITAT

### MERCAT D'INTERCANVI I VERMUT MUSICAL



El **dissabte 7 de juny** gaudirem d'un matí de mercat d'intercanvi, música i caliu veinal. Ens retrobem abans de les vacances d'estiu per començar-les intercanviant amb les veïnes allò que ja no necessitem!

**Dissabte 7 de juny d'11h a 14h**

**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. 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 MR. BIRKS**

Música negra dels anys seixanta: R&B, Soul i Beat.

**Organització a càrrec de: Espai Relacional**



Mercat d'Intercanvi de la Comissió Famílies, 2025  
Fotografia de Júlia Lloveras

### JORNADA DE TREBALL COMUNITARI: PLANTEM I PROTEGIM ELS ESCOCELLS



**Vine a plantar i protegir les plantes de la Plaça Farigola!**

En aquesta jornada de treball construirem proteccions pels escocells amb fustes reutilitzades i plantarem plantes noves. Els escocells són les àrees no pavimentades al voltant de les soques dels arbres que permeten regar-los millor i actuen com a receptacles d'aigua que s'infiltra al subsol.

Posem en pràctica i aprenem juntes els coneixements bàsics de fusteria i jardineria. Donem vida a la Plaça Farigola augmentant i protegint la seva biodiversitat!

Disposes d'eines de fusteria que puguis portar? Indica-ho al formulari d'inscripció. Porta carmanyola per dinar!

**Dia: Dissabte 31 de maig**

**Horari: D'11h a 18h**



**Organització a càrrec de: Comissió Sostenibilitat**

**INSCRIU-TE AL WEB**

## JUSTÍCIA SOCIAL

### 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)

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

**Dijous 24 d'abril a les 19h**

**Dijous 22 de maig a les 19h**

**Dijous 19 de juny a les 19h**



**Grup autogestionat.**



## SALUT I BENESTAR

### CRE-ART BENESTAR: MATINS DE BENESTAR



Redescobrim i reconnectem amb el benestar i la salut a través de l'art i les seves diferents formes. Combinarem diferents tècniques de salut i creativitat per fomentar el benestar.

Un espai dinamitzat per Joana Cayuela, infermera de professió ara jubilada i membre la Comissió de Salut de Can Carol des dels seus inicis. Com a infermera coneix de primera mà la importància del benestar. Al llarg de la seva vida s'ha format com a professora de ioga i en diferents tècniques que aporten benestar i salut. Ara posa a disposició del veïnat aquest espai per redescobrir i reconnectar amb el benestar i la salut a través de l'art.

Un matí de benestar obert a tothom que vulgui explorar noves maneres de cuidar-se i sentir-se millor.

**Dia: Cada dos dimarts.**

**Primera sessió dimarts 15 d'abril.**

**Horari: D'11h a 12h**

**Sense cost.**



**Dinamització a càrrec de: Joana Cayuela de la Comissió Salut de Can Carol**

[INSCRIU-TE AL WEB](#)



Xerrada organitzada per la Comissió Salut, 2023

### PARLEM SOBRE LA PRESSIÓ ESTÈTICA



*XERRADA*

Vivim envoltades d'ideals de bellesa inassolibles que condicionem com ens veiem i ens relacionem amb el nostre cos. Volem generar consciència sobre la pressió estètica, posant el focus en la grassofòbia i el seu impacte en la nostra salut mental. Parlarem de com certs discursos ens afecten l'autoestima, la percepció del cos i el benestar emocional. Pensarem com podem combatre aquests patrons i reivindicar la diversitat corporal.

Un espai de reflexió i diàleg per trencar estereotips i construir una relació més sana amb els nostres cossos.

**Dia: Dijous 15 de maig**

**Horari: De 18:30h a 20h**

**Sense cost.**



**Xerrada a càrrec de: Júlia Barceló, actriu i activista contra la pressió estètica i Comissió Salut**

**Organització a càrrec de: Comissió Salut**

[INSCRIU-TE AL WEB](#)

### DEJUNI INTERMITENT A QÜESTIÓ



*XERRADA*

Posem el punt de mira en un dels protocols dietètics de moda: el dejuni intermitent. En un context en el qual la pressió estètica és constant i se'ns plantegen infinites possibilitats de dietes, posem a qüestió els possibles beneficis d'aquesta tendència i convidem a la nutricionista Victòria Garcia Framis per aportar una visió professional.

**Dia: Dimecres 21 de maig**

**Horari: De 18:30h a 20h**

**Sense cost.**



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

**Organització a càrrec de: Comissió Salut**

[INSCRIU-TE AL WEB](#)

## CUINA

CUINEM  
A CAN CAROL

La Comissió de 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.

**Pastissos de formatge****Dimecres 9 d'abril de 18h a 20h**

Aprendrem a fer diferents versions d'uns dels pastissos més apreciats en l'actualitat: el pastís de formatge! Cuinarem diversos pastissos i els degustarem.

**Sabors de Mallorca****Dimecres 30 d'abril de 18h a 20h**

Cuinarem tres plats de la cuina tradicional mallorquina, molt apreciada arreu.

**Sabors de Galícia****Dimecres 14 de maig de 18h a 20h**

En marc de la celebració del dia de les Lletres Gallegues ens endinsarem en la cultura gastronòmica de Galícia a través de dues receptes tradicionals gallegues.

**Vinagretes i salses****Dimecres 11 de juny de 18h a 20h**

Com millorar i variar la mateixa amanida de sempre! Prepararem diverses salses i vinagretes per donar un toc diferent a les nostres amanides.

**Hidrata't a l'estiu****Dimecres 18 de juny de 18h a 20h**

A l'estiu és molt important mantenir-nos ben hidratats i, per això, més val fer-ho de manera divertida! Cuinarem i tastarem begudes, sopes i cremes per a mantenir una bona hidratació sense avoriment.

**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!

Ens posem davant dels fogons per a demostrar que podem cuinar i que ho sabem fer bo i divertit! Aprendrem receptes delicioses, senzilles, i també saludables. Amb aliments frescos i naturals.

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

**Postres àrabs****Dimecres 23 d'abril de 18h a 20h**

Aprenem a fer postres tradicionals àrabs amb Lara Al-bek. Cuinarem i tastarem dolços deliciosos cada cop més coneguts arreu del món.

**Què em queda a la nevera?****Dimecres 25 de juny de 18h a 20h**

Cuinem amb el que trobem a la nevera: Aprendrem a treure profit del que poden semblar només restes a la nevera i farem plats boníssims. Veurem com amb quatre coses podem fer un bon dinar!

**Sense cost**

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

**Organització a càrrec de: Comissió Cuines**

[INSCRIU-TE AL WEB](#)

## INFANTIL I FAMILIAR

### TARDA DE CINEMA INFANTIL: SALVATGES



Comencem la primavera amb l'última tarda de Cinema Infantil a Can Carol de la temporada!

#### Salvatges

A Borneo, la Kéria rescata un nadó orangutan d'una plantació de palmeres d'oli i, amb el seu cosí Selai, lluita contra la destrucció del bosc.

Amb la seva aventura prendrem consciència sobre la importància de l'ecologisme i la cura del planeta.

**Divendres 4 d'abril a les 17:30h**

**A partir de 7 anys.**



**Entrada lliure fins a omplir aforament.**

**Organització a càrrec de: Comissió Famílies**

### ACTIVITATS FAMILIARS PRIMAVERA LITERÀRIA



Gaudiu de les activitats familiars del cicle Primavera Literària i Sant Jordi. **Tota la informació a la pàgina 11.**

**EXPOSICIÓ POEMART de l'Escola Montseny**  
**Del 22 d'abril al 6 de maig en horari d'obertura**  
**Organització a càrrec de: Escola Montseny**



**BIBLIOPLAÇA I CONTACONTES**

**Dissabte 24 de maig d'11h a 13h**

**Organització a càrrec de: Comissió Famílies i Comissió Gènere i coeducació de l'AFA Farigola**

### ACTIVITAT COMISSIÓ INFANTS



Torna la Comissió Infants de Can Carol i les seves activitats. Un nou grup d'infants animades a organitzar activitats infantils al casal s'ha començat a reunir els divendres quinzenalment a Can Carol.

Voleu venir a la primera activitat que organitzaran? Apunteu la data!

**Divendres 13 de juny a la tarda. Hora a confirmar.**

**Organització a càrrec de: Comissió Infants**

**Si voleu participar de la Comissió Infants (de 7 a 12 anys) escriviu un correu a [info@cancarol.cat](mailto:info@cancarol.cat)**



### MISSIÓ TERRA: GIMCANA PEL PLANETA



Voleu saber com s'estudia la Terra i com es prediu el clima en el futur? Aquest 22 d'abril, Dia de la Terra, participeu en una gimcana interactiva per entendre millor el nostre planeta, el clima i els desafiaments ambientals a què ens enfrontem.

A través de diferents activitats, podreu aconseguir segells per omplir el vostre "Passaport terrestre": saber més sobre l'aire que respirem amb una innovadora aplicació que empra realitat augmentada, aprendre sobre els components essencials del nostre planeta i com la recerca ens ajuda a comprendre i mitigar el canvi climàtic, descobrir els secrets de la supercomputació científica o deixar volar la vostra creativitat creant una rosa de paper reciclat per celebrar Sant Jordi, entre d'altres. Participeu al repte i completeu el vostre "Passaport terrestre"!

A més, si publiqueu una foto del vostre passaport amb tots els segells a les xarxes socials, entrareu al sorteig d'una visita a un dels superordinadors més potents del món!

Activitat familiar, dinàmica i educativa.

**Recomanada per a infants a partir de 6 anys acompanyats de les seves respectives famílies.**

**Duració aproximada 45 minuts.**

**Dia: Dimarts 22 d'abril**  
**Horari: A les 17:30h a 19:30h**



**Organització a càrrec de: Investigadors del Departament de Ciències de la Terra del Barcelona Supercomputing Center-Centro Nacional de Supercomputación (BSC-CNS)**

**INSCRIU-TE AL WEB**

## 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**

### CERCLE DE DONES



Som un espai no mixt de suport mutu, on parlem de temes personals i d'actualitat que ens travessen pel fet de ser dones. Vine i forma part d'un grup on teixir afinitats, compartir experiències i interessos!

**Cada dilluns de 19h a 20:30h**



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

### 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**

### 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**



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

### 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)**

Portada: Cuinem a Can Carol de Ratafia, 2024

Programació de primavera: Acte sobre Sebastià Roure en marc del cicle Primavera Literària, 2024

Contraportada: Ocell i arbre a la Plaça Farigola, 2024

Fotografies 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 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: @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

