

**Casal de Barri
Can Carol**

Programació d'estiu

**Juliol - Setembre
2025**

 **CAN
CAROL**
CASAL DE BARRI DE VALLCARCA



**Ajuntament de
Barcelona**

**Districte de
Gràcia**

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 fins a l'abril 2025, també ha gestionat la programació del nou espai cultural municipal veí, l'Espai Canals Junyer (el Consolat).

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 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



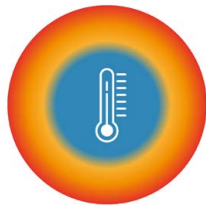
Equip tècnic



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.

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. Assessorem 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'estiu

ARTS I CULTURA

- VKK SONA Estiu pàg.8
- Exposició 08023, Reclòs Actiu pàg.8
- Dissabtes Creatius pàg.8
- Cinema a la fresca: Díptic de barris pàg.9
- El Rebost Poètic pàg.9

SALUT I BENESTAR

- Cre-Art Benestar: Matins de benestar pàg.10
- Eines per a l'autoconeixement pàg.10

CUINA

- Cuinem a Can Carol pàg.10

INFANTIL I FAMILIAR

- Taller: Heroïnes de pel·lícula pàg.11

FESTA MAJOR

- Festa Major de Vallcarca a Can Carol pàg.11

ESPAIS AUTOGESTIONATS

- Espai de joc: Tennis taula pàg.12
- Aules d'estudi pàg.12
- Grup de Rumicub pàg.12
- Pràctica oberta de Taitxí pàg.12
- Club de Lectura pàg.12
- Cercle de Dones pàg.12

JULIOL 2025

DIA	ESDEVENIMENT	HORARI	PÀGINA
DM 1	Cre-Art Benestar: Matins de benestar	11h	pàg.10
DJ 3	Xerrada: Eines per a l'autoconeixement	17h	pàg.10
DS 5	Dissabtes Creatius: Fem-nos les urpes!	11h	pàg.8
DS 5	VKK SONA Estiu: Glosa a Can Carol	19h	pàg.8
DM 8	Taller infantil: Heroïnes de pel·lícula	10:30h	pàg.11
DC 9	Cuinem a Can Carol: Sopes fredes	18h	pàg.10
DJ 10	Inauguració exposició col·lectiva: 08023, Reclòs actiu	18:30h	pàg.8
DS 12	VKK SONA Estiu: PD PIN I PON	19h	pàg.8
DM 15	Cre-Art Benestar: Matins de benestar	11h	pàg.10
DC 16	Cuinem a Can Carol: Mascarpone i postres	18h	pàg.10
DS 19	VKK SONA: Raconet	19h	pàg.8
Espai de joc: Tennis taula - De dilluns a dijous de 16h a 21h i dissabte d'11h a 14h i de 16h a 21h pàg.12			

SETEMBRE 2025

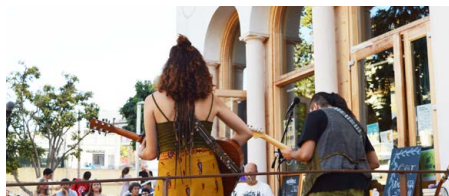
DIA	ESDEVENIMENT	HORARI	PÀGINA
DV 5	Correfoc de Festa Major	Vespre	pàg.11
DS 6	Festa Major de Vallcarca a Can Carol	Tot el dia	pàg.11
DV 12	Cinema a la fresca: Díptic de barris	21:30h	pàg.9
DM 16	Cre-Art Benestar: Matins de benestar	11h	pàg.10
DC 17	Cuinem a Can Carol: L'art de "fer el vermut"	18h	pàg.10
DJ 18	El Rebot Poètic	18h	pàg.9
DV 19	Cinema a la fresca: Díptic de barris	21:30h	pàg.9
DM 30	Cre-Art Benestar: Matins de benestar	11h	pàg.10
DM 30	Club de Lectura	18:30h	pàg.12

Benvingudes
al vostre
casal de barri

ARTS I CULTURA

VKK SONA
ESTIU

Torna una altra edició del cicle musical VKK SONA Estiu! Per amenitzar els vespres de dissabte de juliol a Vallcarca amb actuacions musicals i bona companyia.



GLOSA A CAN CAROL - Dissabte 5 de juliol 19h
Amb Albert Vidal, Genís Tomàs i Marta Gispert

La glosa és l'art d'improvisar rimant versos sobre una melodia i forma part de la cultura popular catalana des de fa segles! Gaudeix d'un espectacle únic.

Música popular catalana



PD PIN I PON - Dissabte 12 de juliol 19h
Les pubilles del futur

Sessió de PD de música en català. Farem un viatge per les músiques dels territoris de parla catalana.

Miscel·lània dels Països Catalans



RACONET - Dissabte 19 de juliol 19h

Un concert en petit format proper, gamberro, crític i festiu.

Cançó d'humor, crítica i festiva

Organització a càrrec de: Comissió d'Arts i Cultura
Amb la col·laboració de l'Espai Relacional de Can Carol.

EXPOSICIÓ
08023, RECLÒS ACTIU

08023, Reclòs Actiu és una exposició col·lectiva que ens permetrà reflexionar sobre el futur del barri del Coll i Vallcarca mitjançant la cerca d'alternatives utòpiques a través de l'art.

L'exposició inaugura el mes de juliol i és el resultat del treball col·lectiu realitzat a Can Carol durant el mes de juny per tres artistes de proximitat de diferents disciplines: **Andrea Lucio, Ioanna Gkotszampougouki i Lara Chust**, amb la coordinació de la veïna i impulsora de la proposta **Gal·la Ballester**.

Les artistes han sigut seleccionades en una **convocatòria oberta**, buscant fomentar els **processos de creació i imaginació col·lectius arrelats al territori** i les creadores emergents de proximitat.

Inauguració: Dijous 10 de juliol a les 18:30h

Exposició: Del 10 de juliol al 13 de setembre de 2025 en horari d'obertura. Agost tancat.

Organització a càrrec de: **Gal·la Ballester**

Amb la col·laboració de:
Comissió d'Arts i Cultura de Can Carol

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**

Aquest estiu:

FEM-NOS LES URPEIS!

Dia: Dissabte 5 de juliol
Horari: 11h a 14h

INSCRIU-TE

T'agrada portar les ungles arreglades, però no saps com fer-te-les? Aquest taller és per tu! Aprenem a arreglar-nos les cutícules, a preparar les ungles i a fer-nos-hi obres d'art amb esmalt d'ungles.

Cost: 5€

Taller a càrrec de: **Clara Congost**

ARTS I CULTURA

CINEMA A LA FRESCA:
DÍPTIC DE BARRIS

Presentem el primer cicle de cinema a la fresca a Can Carol!

A través de **cinema de proximitat** coneixerem la **realitat social dels carrers i barris de Barcelona**. Amb un díptic de pel·lícules, un documental i una ficció, ens endinsarem en la història de Vallcarca i el dia a dia de Nou Barris. **Les projeccions aniran acompanyades de col·loqui.**

Vine a gaudir en companyia d'una nit de cinema a la **terrasa del casal**. Amb servei de barra a càrrec de l'Espai Relacional de Can Carol.

Divendres 12 de setembre a les 21:30h

Vallcarca, sobre runes i esperances (1h 31')

Documental sobre la història recent de Vallcarca i la reconstrucció urbanística veïnal del barri davant els efectes de l'especulació.

Divendres 19 de setembre a les 21:30h

L'edat imminent (1h 14')

Pel·lícula que reflexiona sobre la conciliació del dia a dia amb la cura de les persones estimades. A través de la relació d'en Bruno, un jove de Nou Barris, amb la seva àvia.

Entrada lliure fins a omplir aforament.

Organització a càrrec de:

Comissió Arts i Cultura de Can Carol

REBOST
POÈTIC

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

La trobada consta de dues parts:

Primera part – Mantell Blau de Montse Cercós

Montse Cercós ens farà viure el bell Pirineu a través del seu poemari Mantell Blau, gaudint en ens d'un audiovisual paisatgístic i la música en viu de la cantautora Mariona.

Segona part: Roda de poetes

Recital de poesia obert a tothom que desitgi recitar poesies de diversos autors escollits o bé els seus propis poemes.

Data: Dijous 18 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

VKK SONA Estiu 2024 amb Marta Kaoba

Fotografia de Júlia Lloveras



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. 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: Dimarts 1 i 15 de juliol, 16 i 30 de setembre
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: EINES PER
A L'AUTOCONEIXEMENT

En aquesta sessió explorarem en quins aspectes de tu mateixa pots aprofundir per viure amb més plenitud i coherència. A través de dinàmiques d'autoconeixement, explorarem qui som avui i en què volem millorar.

En finalitzar la sessió ens endurem una visió més clara del nostre moment vital i el compromís d'emprendre una petita (o gran) acció per tal de començar a avançar en la direcció que volem.

Dia: Dijous 3 de juliol
Horari: De 17h a 19h
Sense cost



Xerrada a càrrec de: Silvia Espin
Organització a càrrec de: Comissió Salut

INSCRIU-TE AL WEB

CUINA

CUINEM
A CAN CAROL

La calor no atura a la Comissió de Cuines! Les sessions de cuina comunitària, Cuinem a Can Carol, continuen a l'estiu. Cuinant plegades aprenem a cuidar-nos amb una alimentació de proximitat, saludable i gustosa! Les sessions consten d'una mostra culinària i un tast final.

Descobreix les sessions de juliol i setembre!

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

Organització i dinamització a càrrec de:
Comissió de Cuines de Can Carol

INSCRIU-TE AL WEB

Dimecres 9 de juliol de 18h a 20h
Sopes fredes

La sopa no és només per a l'hivern! Aprenem a cuinar sopes fredes de proximitat, ideals per als qui no poden deixar anar la cullera els mesos de calor.

Dimecres 16 de juliol de 18h a 20h
Mascarpone i postres

Elaborem formatge mascarpone casolà i amb ell cuinarem diverses postres.

Dimecres 17 de setembre de 18h a 20h
L'art de "fer el vermut"

"Fer el vermut" fa referència al costum català de prendre alguna cosa al migdia abans de dinar. Aprenem a preparar un bon vermut a casa per a gaudir en companyia!

INFANTIL I FAMILIAR

TALLER:
HEROÏNES DE PEL·LÍCULA

MÉS ENLLÀ DELS ESTEREOTIPS DE GÈNERE

Taller adreçat a infants de 5 a 8 anys

A través de les històries d'heroïnes protagonistes de pel·lícula, aprendrem a reconèixer els estereotips i rols de gènere que sovint s'amaguen als personatges de cinema. Un espai on mirar amb ulls crítics, imaginar nous referents i crear la nostra pròpia heroïna lliure d'etiquetes!

Dia: Dimarts 8 de juliol
Horari: De 10:30h a 11:30h
Sense cost.



Taller a càrrec de:
Drac Màgic Cultura Audiovisual - Construir Mirades

Organització a càrrec de: Comissió Famílies

INSCRIU-TE AL WEB

FESTA MAJOR

FESTA MAJOR DE
VALLCARCA A CAN CAROL

S'acaba l'estiu, però no patiu, a Vallcarca ho fem amb caliu! Com cada any comencem setembre amb l'estimada Festa Major de Vallcarca, que durarà del 4 a l'11 de setembre.

Des del casal 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 6 de setembre a la Plaça Farigola!

Gaudirem d'una jornada d'activitats per a tots els gustos i edats amb dinar popular, música en directe i la millor companyia.

Programa complet: Pròximament!

CORREFOC

Divendres 5 de setembre al vespre
Organitza: Districte de Gràcia

JORNADA FESTA MAJOR A CAN CAROL

Dissabte 6 de setembre del matí i fins a la nit
Organització a càrrec de: Comissions de Can Carol, FEACCC i Espai Relacional

Festa Major de Vallcarca del 4 a l'11 de setembre.



PORTA EL TEU GOT!

Jornada de treball comunitari: Fem escocells!
Maig 2025 / Fotografia de Júlia Lloveras



ESPais PERMANENTS I AUTOGESTIONATS



ESPAI DE JOC: TENIS TAULA

NOU!

Aquest juliol el casal posa a disposició del veïnat una taula de tennis taula, pales i pilotes per amenitzar les tardes i dissabtes d'estiu. Vine a compartir estones de joc amb altres veïns i veïnes al porxo de Can Carol!

Demana les pales i pilotes al punt d'informació!

De dilluns a dijous de 16h a 21h
Dissabtes d'11h a 14h i de 16h a 21h



GRUP DE RUMICUB

A Vallcarca hi ha diverses veïnes molt aficionades al rumicub i 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

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



CLUB DE LECTURA

Vols gaudir d'una lectura d'estiu i poder comentar-la en grup? El llibre del Club de Lectura per aquest estiu és *La mala costumbre* d'Alana S. Portero. El comentarem plegades a la tornada, el dimarts 30 de setembre a les 18:30h. T'hi esperem!

Dimarts 1 de juliol i 30 de setembre a les 18:30h

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



AULES D'ESTUDI

Estàs estudiant i no tens lloc a casa, la biblioteca està plena o tens obres al costat de l'habitatge? Vine en horari d'obertura del casal o truca per preguntar si tens 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

PRÀCTICA OBERTA DE TAITXÍ

Entenent 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



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 a partir de setembre.
Consultar dia d'inici al tornar de vacances d'agost.

Coordinat pel 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: [@cbcancarol](https://www.instagram.com/cbcancarol)

Telegram: Casal de Barri - Can Carol