

Casal de Barri
Can Carol

Programació de primavera

Abril - Juny
2026

 **CAN
CAROL**
CASAL DE BARRI DE VALLCARCA



Districte
de Gràcia

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 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



Comissió Programació

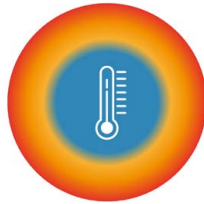


Espai Relacional



FEACCC (Federació d'Entitats Amigues de Can Carol i Consolat)

Benvingudes al vostre casal de barri



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. 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 2026

DIA	ESDEVENIMENT	HORARI	PÀGINA
DT 7 i 21	Cre-Art Benestar: Matins de benestar	11h	pàg.17
DC 8	Benvinguda a La Figuera Grup de consum ecològic	19:30h	pàg.14
DS 11	Roba bonica: Repara la teva roba en comunitat	11h	pàg.14
DS 11	Vermut Musical amb Martín Puig	12:30h	pàg.13
DC 15	Inici grup d'Iniciació als diorames	11h	pàg.12
DC 15	Cuinem a Can Carol: Esmorzars de forquilla	18h	pàg.16
DS 18	Inici taller: Camí cap al monòleg còmic	11h	pàg.12
DS 18	Discofòrum amb La Murga	12h	pàg.13
DS 18	Creació de Jocs de Taula	17h	pàg.12
DT 21	Exposició POEMART Escola Montseny / Primavera Literària	Horari obertura	pàg.11
DC 22	Fotografia gastronòmica	18h	pàg.16
DV 24	Jornada de Sant Jordi / Primavera Literària	17h	pàg.11
DS 25	Creatures en dansa: Dansa creativa en família	11h	pàg.15
DL 27	Literatura, memòria històrica i activisme / Primavera Literària	18:30h	pàg.11
DT 28	Club de Lectura	18:30h	pàg.18
DC 29	Cuinem a Can Carol: Escabetxos	18h	pàg.16

MAIG 2026

DIA	ESDEVENIMENT	HORARI	PÀGINA
DT 5	Cre-Art Benestar: Matins de benestar	11h	pàg.17
DJ 7	Espigolem el nesprer del casal	17:30h	pàg.14
DJ 7	El Rebot Poètic / Primavera Literària	18h	pàg.11
DS 9	5è Aniversari de Can Carol	Tot el dia	pàg.10
DC 13	Cuinem a Can Carol: Verdures i fruites del temps	18h	pàg.16
DS 16	Activitat familiar Animals i arquitectes: Fem hàbitats	11h	pàg.15
DS 16	Jornada Contra la LGTBI-fòbia de CRIDA	12h	pàg.13
DT 19	Cre-Art Benestar: Matins de benestar	11h	pàg.17
DC 20	Dormir bé: Alimentació i hàbits per un bon descans	18:30h	pàg.17
DC 20	Inauguració Exposició / Primavera Literària De la memòria, la imatge. De la intervenció, el relat	19h	pàg.11
DC 20	Exposició / Primavera Literària De la memòria, la imatge. De la intervenció, el relat	Horari obertura	pàg.11
DS 23	Creació de Jocs de Taula	17h	pàg.12
DT 26	Club de Lectura	18:30h	pàg.18
DC 27	Cuinem a Can Carol: Amanides d'arròs	18h	pàg.16
DV 29	Jugar a jugar: Celebrem el Dia internacional del Joc	17h	pàg.15
DS 30	Discofòrum amb La Murga	12h	pàg.13

CALENDARI

JUNY 2026

DIA	ESDEVENIMENT	HORARI	PÀGINA
DT 2	Cre-Art Benestar: Matins de benestar	11h	pàg.17
DV 5	Cinema a la fresca: Palestina Animada	21h	pàg.12
DS 6	Mercat d'intercanvi	11:30h	pàg.14
DS 6	Mural col·lectiu: Fem un mapa emocional	11:30h	pàg.15
DC 10	Cuinem a Can Carol: Cuina Colombiana	18h	pàg.16
DS 13	Vermut Musical amb Overrated Soundsystem	12:30h	pàg.13
DS 13	Creació de Jocs de Taula	17h	pàg.12
DT 16	Cre-Art Benestar: Matins de benestar	11h	pàg.17
DT 16	Berenar de Sant Joan amb Amics de la Gent Gran	17h	pàg.13
DC 17	Cuinem per a la Revetlla de Sant Joan	18h	pàg.16
DJ 18	Exposició Fanzines de Barri / Primavera Literària	Horari obertura	pàg.11
DV 19	Cinefòrum familiar: Dúnia i l'eco del tambor	17:30h	pàg.15
DS 27	Discofòrum amb La Murga	12h	pàg.13
DT 30	Club de Lectura	18:30h	pàg.18
Espai de joc: Tennis taula - De dilluns a dijous de 16h a 21h i dissabtes en horari d'obertura			pàg.18

PROGRAMACIÓ CULTURAL PER TEMÀTIQUES

5è ANIVERSARI DE CAN CAROL

- Celebració del 5è Aniversari pàg.10

SOSTENIBILITAT

- Assemblea de benvinguda a La Figuera pàg.14
- Roba Bonica: Repara la teva roba pàg.14
- Espigolem el nespren del casal pàg.14
- Mercat d'Intercanvi pàg.14

ARTS I CULTURA

- Cicle Primavera Literària i Popular pàg.11
- Camí cap al monòleg còmic pàg.12
- Creació de jocs de taula pàg.12
- Iniciació als diorames pàg.12
- Cinema a la fresca: Palestina Animada pàg.12

INFANTIL I FAMILIAR

- Activitats familiars Primavera Literària pàg.15
- Creatures en dansa pàg.15
- Animals i arquitectes: Fem hàbitats pàg.15
- Jugar a Jugar pàg.15
- Cinefòrum familiar pàg.15
- Mural col·lectiu pàg.15

MÚSICA

- Vermuts Musicals pàg.13
- Discòfòrum pàg.13

CUINA

- Cuinem a Can Carol pàg.16
- Fotografia Gastronòmica pàg.16
- Cuina sostenible i comunitària amb Barcelona Actua pàg.16

JORNADES

- Jornada contra la LGTBI-fòbia pàg.13
- Berenar de Sant Joan pàg.13
amb Amics de la Gent Gran

SALUT I BENESTAR

- Dormir bé pàg.17
- Cre-Art Benestar pàg.17

ESPAIS AUTOGESTIONATS

- Espai de joc: Tennis taula pàg.18
- Aules d'estudi pàg.18
- Espai familiar i infantil pàg.18
- Cercle de dones pàg.18
- Grup de rumicub pàg.18
- Pràctiques obertes de Taitxí pàg.18
- Club de lectura pàg.18

5è ANIVERSARI DE CAN CAROL



CELEBRACIÓ DEL 5è ANIVERSARI DE CAN CAROL

Estimades veïnes i veïns de Vallcarca, enguany celebrem el 5è Aniversari del Casal de Barri Can Carol. Cinc anys de vida i comunitat al vostre casa!

Per això, **convidem a tot el veïnat el dissabte 9 de maig per a celebrar-ho en una jornada festiva** per a totes les edats i gustos.

Guardeu bé la data! Us hi esperem a totes.

Data: Dissabte 9 de maig

Horari: D'11h a 00h

Organització a càrrec de:

Grup de Treball pel 5è Aniversari



PROGRAMA DISSABTE 9 DE MAIG

11h Taller de dibuix i guarnits

11h Sardanes a la plaça

11h Estampació botànica de bosses amb Natural Maga

Primer grup a les 11h i segon grup a les 12h
Inscripció a info@cancarol.cat

12h Taller de bastons amb Víctor Pedrol

13h Vermut Musical amb Ramonet de Bella Terra

14h Dinar popular

15.30h Concurs de postres

Inscripció a info@cancarol.cat

16h Humor amb Vidda Priego

17h Bingo Musical

18.30h PD Pinche Aguapanela

20h Sobre mi gata

21.30h Socarrel

22.30h PD Dolors

A partir de quan es faci fosc... Pintures fluorescents!



Festa Major de Vallcarca a Can Carol, 2023
Fotografia de Júlia Lloveras

ARTS I CULTURA

CICLE PRIMAVERA
LITERÀRIA I POPULAR

Quarta 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

JORNADA DE SANT JORDI

Divendres 24 d'abril de 17h a 20h



Celebrem la Diada de Sant Jordi amb activitats familiars, música i berenar a la Plaça Farigola.

Organització a càrrec de: AFA Farigola, AFA Montseny i CB Can Carol

XERRADA

LITERATURA, MEMÒRIA HISTÒRICA
I ACTIVISME

Quan la literatura és l'excusa

Dilluns 27 d'abril de 18:30h a 20:30h

Presentació i xerrada sobre "La granja del Ritz" (Rosa dels Vents) la nova novel·la de Teresa Roig, escriptora, activista i veïna de La Salut. Amb un tast -literal, no només literari- d'elaboracions amb herbes i flors silvestres. Farem un exercici de memòria històrica col·lectiva, viatjant en el temps i l'espai als marges de la Barcelona del segle passat, en descobrirem els canvis en relació amb el centre burgès, i gaudirem del seu patrimoni natural amb els cinc sentits.

Xerrada a càrrec de: Teresa Roig

Organització a càrrec de: Comissió d'Arts i Cultura

POESIA

EL REBOST POÈTIC

Dijous 7 de maig de 18h a 20h

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

Primera part: Vida i obra de Joan Oliver / Pere Quart

Poeta i dramaturg català del segle XX. A càrrec de Concepció Arnau, professora i experta cultural.

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



EXPOSICIONS

POEM(ART) DE L'ESCOLA MONTSENY

Gaudí, 100 anys inspirant

Del 21 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. Amb motiu del centenari Gaudí, la poesia i l'obra de l'arquitecte són el fil conductor de l'exposició.

A les seves creacions podrem veure les connexions que els infants fan entre l'art i la paraula. Poesia i art s'enriqueixen mútuament per donar veu a les emocions i sentiments que evoquen les seves obres.

Organització a càrrec de: Escola Montseny

DE LA MEMÒRIA, LA IMATGE
DE LA INTERVENCIÓ, EL RELAT

Del 20 de maig al 13 de juny en horari d'obertura

Mostra de les peces creades al taller d'Intervenció manual sobre fotografia personal realitzat amb Héctor Mediavilla a Can Carol. A partir d'imatges pròpies, les participants han utilitzat tècniques mixtes per transformar fotografies i explorar nous significats.

El resultat és un conjunt de treballs íntims i diversos que connecten amb memòries i emocions, posant el focus en el procés creatiu com a espai d'expressió i descoberta.

Inauguració: Dimecres 20 de maig a les 19h

Organització a càrrec de: Comissió d'Arts i Cultura

FANZINES DE BARRI

A partir del 18 de juny en horari d'obertura

Mostra dels fanzines creats durant el taller Fanzine de barri amb Can Grapes a Can Carol. On les participants han explorat el barri a través de la fotografia, el collage i l'autoedició. Un conjunt de mirades personals i creatives que recullen el barri des de l'expressió lliure i el format artesanal.

Organització a càrrec de:

Can Grapes Fanzines i Comissió d'Arts i Cultura

ARTS I CULTURA

CAMÍ CAP AL
MONÒLEG CÒMICANEM JUNTES FINS A L'HUMOR
DE LA TEVA HISTÒRIA

Coneixent les bondats de l'humor per superar els nostres drames personals, i tenint en compte la necessitat de sentir-nos escoltats, sorgeix aquest taller on la Gely Balcázar, comunicadora psicocreativa i actriu, busca orientar els participants en la seva travessia perquè aconseguixin narrar amb humor les seves pròpies històries.

Al taller aprendrem a reconèixer el camí personal per saber què escriure, com i per què. Coneixerem també diferents recursos de comèdia, així com eines d'improvisació per llençar-nos a escriure i deixar fluir la creativitat.

Dia: Dissabte 18 i 25 d'abril i 16 i 30 de maig
Horari: D'11h a 13h
Cost: 32€

Taller a càrrec de: Gely Balcázar

Organització a càrrec de: Comissió d'Arts i Cultura

[INSCRIU-TE AL WEB](#)

INICIACIÓ
ALS DIORAMES

Amb els diorames podem recrear escenes de tota mena en miniatura: paisatges de neu, vaixells en port o mar obert, pantans... i un munt de coses més!

Aprendrem a idear i construir diorames amb en Francesc, veí aficionat a aquesta tècnica creativa que aquest trimestre ofereix un taller de manera voluntària per al veïnat.

Dia: Cada dimecres a partir del 15 d'abril
Horari: 11h a 13h
Sense cost.



Dinamització a càrrec de: Francesc Sansano

[INSCRIU-TE AL WEB](#)

CREACIÓ DE
JOCS DE TAULAPARTICIPA EN PARTIDES DE PROVA
DE NOUS JOCS I DIGUES LA TEVA!

Participa en una sessió de jocs i ajuda a donar-los forma! Posarem a prova Daidalos, Esoterica i Carrers de Plom, tres jocs en fase de desenvolupament que necessiten persones amb ganes de jugar, opinar i aportar idees.

A través de les partides, podreu detectar què funciona, proposar canvis, ajustar normes i suggerir noves mecàniques. Una activitat participativa i divertida per formar part del procés creatiu dels jocs des de dins.

Dia: Dissabtes 18 d'abril, 23 de maig i 13 de juny
Horari: De 17h a 20h
Sense cost.



Dinamització a càrrec de: Albert Caballero

[INSCRIU-TE AL WEB](#)

CINEMA A LA FRESCA:
PALESTINA ANIMADAPROJECCIÓ DE CURTS ANIMATS SOBRE PALESTINA I
COL·LOQUI SOBRE EL PROJECTE

Palestina Animada és un col·lectiu de directores d'animació palestines i internacionals que difonen els seus curts i pel·lícules com a resposta artística i emocional davant el bloqueig i genocidi perpetrat contra el poble palestí. Les obres, provinents de Gaza, Cisjordània i la diàspora, mostren diferents aspectes de la vida dels palestins, incloent-hi creacions d'infants i de directores professionals.

A partir de 14 anys.

Data: Divendres 5 de juny
Horari: 21h a 23h
Entrada lliure fins omplir l'aforament.



Organització a càrrec de:
Palestina Animada i Comissió d'Arts i Cultura

MÚSICA

VERMUTS MUSICALS

El segon dissabte de cada mes gaudim d'un Vermut Musical a l'Espai Relacional per donar caliu als migdies de dissabte a Vallcarca. Us esperem als vermuts d'abril i juny! I al maig... Celebrant el 5è Aniversari!

Apunteu bé les dates:



Dissabte 11 d'abril a les 12:30h: Martín Puig

Músic barceloní i veí que combina pop de guitarres amb lletres introspectives i evocadores. En format proper, presentarà cançons del seu projecte personal, amb una mirada crítica i sensible sobre el dia a dia.

Organització a càrrec de: Comissió d'Arts i Cultura

Dissabte 13 de juny a les 12:30h:

Overrated Soundsystem

Sessió de DJ que ens durà pels estils garage, chachachá i punk mambo.

Organització a càrrec de: Espai Relacional

DISCOFÒRUM AMB LA MURGA



El discofòrum és un espai per escoltar i comentar música en grup. La idea principal és compartir música des del coneixement que qualsevol té i no la de proposar una trobada d'experts ni de recomanacions.

Vuit de les persones participants, que poden ser diferents en cada sessió, presenten una música cadascuna i la resta les comentem amb llibertat, cadascú des dels seus gustos, idees, curiositats i vivències. Es pot venir a posar música i conversar o només a conversar i escoltar.

Per participar cal enviar un correu a:
info@discoforum.xy



Dia: Dissabtes 18 d'abril, 30 de maig i 27 de juny

Horari: De 12h a 14h

Sense cost.

Organització a càrrec de: La Murga

JORNADES

JORNADA CONTRA LA LGTBI-FÒBIA



En el marc del 17 de maig, Dia Internacional contra la LGTBI-fòbia, des de la CRIDA per l'alliberament sexual i de gènere organitzem la Jornada Contra la LGTBI-fòbia el dissabte 16 de maig a Can Carol. Amb l'objectiu de generar un espai de reflexió, denúncia i celebració al voltant de les realitats trans i dissidents.

La jornada posa el focus en la transfòbia com a eina política i estructural, abordant-la des d'una mirada crítica, comunitària i transformadora. A través de diverses propostes (taules rodones, xerrades, tallers, espectacles i música), combinarem el pensament polític amb l'expressió artística i la trobada comunitària.

Vol esdevenir un espai obert, segur i inclusiu, on el veïnat pugui apropar-se a les realitats trans i dissidents, trencar estigmes i crear vincles, tot reivindicant l'alliberament sexual i de gènere des d'una perspectiva antitransfòbia, feminista i transformadora.

Dia: Dissabte 16 de maig

Horari: De 12h a 19h



Organització a càrrec de:

CRIDA per l'alliberament sexual i de gènere

BERENAR DE SANT JOAN AMICS DE LA GENT GRAN

Amics de la Gent Gran celebra Sant Joan amb un berenar comunitari a la Plaça Farigola! Compartirem coca, beures, música i riures en una bonica tarda de juny.

No formes part d'Amics de la Gent Gran i vols venir?
Inscriu-te a info@cancarol.cat

Activitat dirigida a majors de 60 anys.

Dia: Dimarts 16 de juny

Horari: De 17h a 19h

Organització a càrrec de:

Fundació Amics de la Gent Gran de Gràcia, Horta i Sarrià



SOSTENIBILITAT

ASSEMBLEA DE
BENVINGUDA A LA FIGUERA

GRUP DE CONSUM ECOLÒGIC DE VALLCARCA

Vols consumir productes ecològics
i de proximitat al barri?

Et convidem a conèixer i formar part del grup de consum La Figuera de Vallcarca! Som un grup de veïnes que ens organitzem per accedir a aliments ecològics de proximitat, de temporada i de qualitat. Tot fomentant una economia més justa i sostenible.

Assemblea oberta de benvinguda

Un espai per explicar com funcionem, resoldre dubtes i conèixer-nos. Si t'interessa canviar la manera com consumeixes i fer-ho col·lectivament, vine i participa.

Si vols sumar-te a La Figuera, no ho dubtis, t'hi esperem!

Data: Dimecres 8 d'abril

Horari: 19:30h a 20:30h

Entrada lliure fins omplir l'aforament.



Organització a càrrec de:

La Figuera Grup de Consum Ecològic de Vallcarca

ESPIGOLEM EL
NESPRES DEL CASAL

COLLITA I CUINA DE PROXIMITAT

Collirem les nespres del nespres de Can Carol i, amb els fruits espigolats, farem un petit taller de cuina per preparar i tastar receptes senzilles amb aquest fruit de temporada. Activitat comunitària per gaudir de la natura i la cuina plegades.

Data: Dijous 7 de maig

Horari: 17:30h

Sense cost.



Activitat a càrrec de: Fundació Espigoladors

Organització a càrrec de: Comissió Sostenibilitat

INSCRIU-TE AL WEB

ROBA BONICA: REPARA LA
TEVA ROBA EN COMUNITAT

Tens una peça de roba amb un forat, taca o desgast? Porta-la i dona-li una nova vida en aquest espai obert de costura compartida. Hi trobaràs eines, materials i companyia per cosir, sargir i aprendre juntes.

Aquesta activitat forma part del projecte "Roba Bonica" i es realitza per l'Associació Back to Eco amb el suport de l'Agència de Residus de Catalunya.

Data: Dissabte 11 d'abril

Horari: 11h a 14h

Cost: 5€

Taller a càrrec de: Penny P. / Associació Back to Eco
Amb el suport de l'Agència de Residus de Catalunya

Organització a càrrec de: Comissió d'Arts i Cultura

INSCRIU-TE AL WEB

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, llibres, objectes, joguines, plantes... Si tens objectes a intercanviar, reserva la teva taula! T'esperem en aquest espai de trobada i intercanvi per a totes les edats.

Recorda:

– Només s'acceptaran articles en bon estat.

– En acabar el mercat, t'has de fer responsable de tot el que hagis portat.

– El casal no es quedarà els objectes que no s'hagin intercanviat.

Data: Dissabte 6 de juny

Horari: 11:30h a 14h



Reserva la teva taula a: info@cancarol.cat

Organització a càrrec de: Comissió Famílies

INFANTIL I FAMILIAR

ACTIVITATS FAMILIARS PRIMAVERA LITERÀRIA



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

JORNADA DE SANT JORDI

Divendres 24 d'abril de 17h a 20h

Organització a càrrec de:

AFA Farigola, AFA Montseny i CB Can Carol



EXPOSICIÓ POEM(ART) DE L'ESCOLA MONTSENY

Del 21 d'abril al 6 de maig en horari d'obertura

Organització a càrrec de: Escola Montseny

ANIMALS I ARQUITECTES: FEM HÀBITATS



Activitat adreçada al públic familiar, en què experimentarem amb la construcció d'hàbitats per a la fauna i aprendrem els conceptes bàsics que cal tenir en compte per poder-los replicar a casa. Treballarem tot el procés, des del disseny fins a la construcció, fent la preparació dels materials, el tall i el muntatge.

Dia: Dissabte 16 de maig

Horari: D'11h a 14h



Inscripcions a:

www.barcelona.cat/capitalmundialarquitectura

Organitza: Voltes Cooperativa d'Arquitectura dins

de Barcelona Capital Mundial de l'Arquitectura 2026

MURAL COL·LECTIU



FEM UN MAPA EMOCIONAL

Us convidem a participar d'aquest espai creatiu obert a tothom on crearem un mapa visual entre totes. A partir d'anècdotes, vivències, persones i emocions dibuixarem juntes un mural col·lectiu que ens mostrarà com vivim, sentim i ens vinculem emocionalment de maneres ben diverses.

Per a totes les edats. Les menors de 7 anys han de venir acompanyades d'una persona adulta.

Dia: Dissabte 6 de juny

Horari: D'11:30h a 13h

Entrada lliure fins a omplir aforament.



Dinamització a càrrec de: Ana Fuster

Organització a càrrec de: Comissió Famílies

CREATURES EN DANSA: DANSA CREATIVA EN FAMÍLIA

Us convidem a endinsar-vos en un espai segur, acollidor i màgic, on la dansa, el moviment i la música esdevenen ponts per connectar amb la creativitat, l'escolta i el joc compartit.

Infants d'entre 3 a 5 anys acompanyats d'un adult.

Dia: Dissabte 25 d'abril

Horari: D'11h a 12h

Cost: 5€

INSCRIU-TE AL WEB

Taller a càrrec de: Berta Hernández

Organització a càrrec de: Comissió Famílies

JUGAR A JUGAR: DIA INTERNACIONAL DEL JOC

Amb motiu del Dia Internacional del Joc, el Casal Infantil del Coll us convida a un espai de joc no estructurat a Can Carol, on infants i famílies podreu jugar lliurement, creant, imaginant i experimentant amb materials senzills i reutilitzats.

Una proposta per compartir temps de qualitat, fomentar la creativitat i gaudir del joc en comunitat.

Activitat dirigida a infants d'1 a 8 anys.

Dia: Divendres 29 de maig

Horari: De 17h a 19h

Entrada lliure fins a omplir aforament.



Organització a càrrec de: Casal Infantil del Coll

CINEFÒRUM FAMILIAR: DÚNIA I L'ECO DEL TAMBOR



Emotiva pel·lícula d'animació que narra la història d'una nena refugiada que, després d'haver de fugir de Síria, comença una nova vida al Canadà mentre manté l'esperança de retrobar-se amb el seu pare.

A través d'aquesta història, abordarem valors com el dret a l'asil, la reunificació familiar i la importància de créixer en pau. Generant un espai de diàleg i reflexió compartida entre infants i adults.

Activitat en família per a infants a partir de 5 anys acompanyats d'un referent adult.

Dia: Divendres 19 de juny

Horari: De 17:30h a 18:30h

Entrada lliure fins a omplir aforament.



Organització a càrrec de: Refugi en curt

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. Les sessions consten d'una mostra culinària i un tast final.

Esmorzars de forquilla**Dimecres 15 d'abril de 18h a 20h**

Receptes que recullen el bo i millor de la tradició culinària catalana!

Escabetsxos**Dimecres 29 d'abril de 18h a 20h**

Cuinarem diferents plats amb la tècnica de l'escabets, utilitzada també com a tècnica de conservació.

Festival de verdures i fruites del temps**Dimecres 13 de maig de 18h a 20h**

Cuinarem plats a base de verdures i fruites de temporada i de proximitat. Els aliments de temporada són més saborosos, tenen millor textura i més nutrients.

Amanides d'arròs**Dimecres 27 de maig de 18h a 20h**

La versatilitat de l'arròs ens permet gaudir-ne de múltiples maneres. En aquesta sessió descobrirem com utilitzar-lo en diferents tipus d'amanides.

Cuina colombiana**Dimecres 10 de juny de 18h a 20h**

Ens endinsem en la gastronomia colombiana amb la Paola, veïna colombiana que ens ensenyarà alguns plats típics del seu país d'origen.

Cuinem per a la Revetlla de Sant Joan**Dimecres 17 de juny de 18h a 20h**

Cuinarem alguns plats tradicionals d'aquesta festivat popular.

Sense cost

*Es repartiran els costos dels aliments entre les assistents.

Organització a càrrec de: Comissió Cuines

INSCRIU-TE AL WEB

FOTOGRAFIA
GASTRONÒMICA

T'agrada cuinar i vols millorar la manera com fotografies els teus plats i receptes? En aquesta càpsula formativa explorarem les bases de la fotografia gastronòmica, utilitzant la càmera del telèfon o càmera. Treballarem aspectes clau com la composició, la llum i l'enquadrament, i posarem en pràctica recursos senzills per aconseguir imatges cuidades i atractives.

A través de pràctiques guiades, entrenarem la mirada i experimentarem amb diferents maneres de captar el menjar. Sortiràs amb eines concretes per millorar les teves fotografies, llestes per a compartir-les!

Dia: Dimecres 22 d'abril**Horari: De 18h a 21h****Cost: 5€**

Taller a càrrec de: Eduardo Llasat

INSCRIU-TE AL WEB

CUINA SOSTENIBLE
I COMUNITÀRIA

T'esperem en aquest nou espai de cuina comunitària de Barcelona Actua a Can Carol. La iniciativa cerca generar vincles entre joves del programa "Landing" que es troben en situació de carrer, persones voluntàries i veïnes del barri.

Cuinar junts fomentarà la socialització i ens permetrà compartir experiències mentre gaudim d'una cuina sostenible, treballant l'aprofitament dels aliments.

Amb aquesta activitat no només oferim aliment, sinó també un espai digne de trobada, diàleg i convivència. T'hi esperem per cuinar i compartir!

Dia: Cada primer dimecres de mes**Horari: De 10:30h a 13h**

Inscripcions voluntariat a www.barcelonactua.org

Organització a càrrec de: Barcelona Actua

SALUT I BENESTAR

DORMIR BÉ: ALIMENTACIÓ I HÀBITS SALUDABLES

Sessió teoricopràctica, propera i útil amb la Dra. Victòria Garcia. Per aquelles persones interessades a començar a cuidar el seu descans amb una cosa tan bàsica com el que posem al plat.

Començarem amb una **xerrada sobre com l'alimentació i altres hàbits influeixen en el descans**. Parlarem de quins aliments afavoreixen el son, quins cal evitar a la nit i per què.

Després ho posarem en pràctica **preparant unes receptes** senzilles pensades per sopar millor i dormir més tranquils.

Data: Dimecres 20 de maig
Horari: 18:30h a 20:30h
Sense cost.



Taller a càrrec de: Victòria Garcia Framis
Organització a càrrec de: Comissió Cuines i Salut

INSCRIU-TE AL WEB

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 quinzenalment.
7 i 21 d'abril, 5 i 19 de maig, 2 i 16 de juny
Horari: D'11h a 12h
Sense cost.



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

INSCRIPCIONS A: info@cancarol.cat



ESPais PERMANENTS I AUTOGESTIONATS



ESPai DE JOC: TENIS TAULA

El casal posa a disposició del veïnat una taula de tennis taula, pales i pilotes per amenitzar les tardes i dissabtes. 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 en horari d'obertura



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.

En horari d'obertura segons disponibilitat.



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

Portada: Festa Major de Vallcarca a Can Carol, 2025
Programació de primavera: Exposició El Bosc Invisible de Marc Ojosnegros, 2026
Contraportada: Espigolant el nesprer, 2025
Fotografies de Júlia Lloveras

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 dijous a les 18:30h

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



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

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



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



“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.

A person wearing a pink shirt and blue jeans is climbing a wooden ladder to reach the branches of a large, leafy tree. The tree is heavily laden with bright yellow lemons. The person's hands are visible, gripping the ladder. In the lower right corner, another person's hands are holding a white plastic bucket, ready to catch lemons. The background shows a clear blue sky and parts of a brick building.

ADREÇA

C/ Cambriis 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

HORARIS D'OBERTURA

DILLUNS: 16-21h

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

DISSABTES: 11-14h i 16-21h

DIUMENGE: TANCAT