

Casal de Barri
Can Carol

Programació d'estiu

Juliol - Setembre
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

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

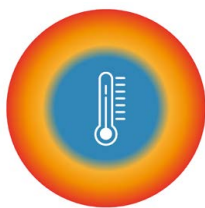


Espai Relacional



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

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.

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

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 d'estiu

CICLES DE JULIOL

- VKK SONA Estiu pàg.8
- Juliol a la fresca a Can Carol pàg.8
- Ens preparem per la Festa Major! pàg.9

FESTA MAJOR

- Festa Major de Vallcarca a Can Carol pàg.9
- Exposició històrica pàg.9

ARTS I CULTURA

- Exposició Que tremoli l'Estat pàg.10
- Tertúlia filosòfica pàg.10
- Taller de ball country pàg.10
- Vesprada musical pàg.10
- Cicle Bruixes pàg.10

CUINA

- Cuinem a Can Carol pàg.11
- Cuina sostenible i comunitària pàg.11

SALUT I BENESTAR

- Crea el teu perfum botànic pàg.11

INFANTIL I FAMILIAR

- Creatures en dansa pàg.11

ESPAIS AUTOGESTIONATS

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

CALENDARI
JULIOL 2026

DIA	ESDEVENIMENT	HORARI	PÀGINA
DS 4	Juliol a la fresca! Racó de calma i lectura	12h	pàg.8
DS 4	VKK SONA: Zoila Herranz Pintado	19h	pàg.8
DC 8	Cuina sostenible i dinar comunitari amb Barcelona Actua	11h	pàg.11
DC 8, 15 i 22	Cuinem a Can Carol	18h	pàg.11
DJ 9	Ens preparem per la Festa Major! Punt Lila i protocol	18h	pàg.9
DJ 9	Crea el teu perfum botànic	18:30h	pàg.11
DJ 9	Visita guiada a l'exposició Que tremoli l'Estat	19h	pàg.10
DV 10	Ens preparem per la FM! Fem el cartell de la Festa Major	18h	pàg.9
DS 11	Creatures en dansa: Dansa creativa en família	11h	pàg.11
DS 11	Juliol a la fresca! Jocs de taula	12h	pàg.8
DS 11	VKK SONA: Raconet	19h	pàg.8
DJ 16	Tertúlia filosòfica de la vida quotidiana	18:45h	pàg.10
DJ 16 DV 17	Ens preparem per la Festa Major! Creem el guarnit	18h	pàg.9
DS 18	Juliol a la fresca! Fem sucs i aigües i projecció de curts	12h	pàg.8
DS 18	VKK SONA: Los Guardianes del Sabor	19h	pàg.8
DV 24	Ens preparem per la FM! Taller de creació de malabars	18h	pàg.9
DS 25	Juliol a la fresca! Torneig de tennis taula	12h	pàg.8

SETEMBRE 2026

DIA	ESDEVENIMENT	HORARI	PÀGINA
4 a 23	Festa Major: Exposició La Història de Vallcarca i Can Carol	Horari obertura	pàg.9
DV 4	Festa Major: Guarnit i pintacares fluorescent	Tarda	pàg.9
DV 4	Festa Major: Tabalada i correloc	Vespre	pàg.9
DS 5	Festa Major: Jornada de Festa Major a Can Carol	Tot el dia	pàg.9
DC 9	Cuina sostenible i dinar comunitari amb Barcelona Actua	11h	pàg.11
DT 15	Cre-Art Benestar: Matins de benestar	11h	pàg.12
DC 16	Cuinem a Can Carol: Fem pasta fresca	18h	pàg.11
DJ 17	Cicle Bruixes: El Rebot Poètic	18h	pàg.10
DS 19	Taller de ball country	11h	pàg.10
DS 19	Creatures en dansa	11h	pàg.11
DS 19	Vesprada Musical amb PD Italo Friky	19h	pàg.10
DC 23	Cicle Bruixes: Receptes i beuratges plantes oblidades	18h	pàg.10
DT 29	Cre-Art Benestar: Matins de benestar	11h	pàg.12
DT 29	Club de lectura d'estiu	18:30h	pàg.12
Espai de joc: Tennis taula - De dilluns a dijous de 16h a 21h i dissabte en horari d'obertura			pàg.12

CICLES DE JULIOL

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.



ZOILA HERRANZ PINTADO - Dissabte 4 de juliol 19h

Amb aires de bossa i jazz, Zoila ens obre una finestra a un món interior fresc, tendre i molt proper amb els seus temes propis.

Música d'autora, bossa, jazz



RACONET - Dissabte 11 de juliol 19h

Amb la seva guitarra i humor, Raconet porta un concert en petit format proper, gamberro, crític i festiu.

Cançó d'humor, crítica i festiva



GUARDIANES DEL SABOR - Dissabte 18 de juliol 19h

Porten la festa cubana i mestissa a Vallcarca, no hi faltaran temes d'abans amb sabor a Carib, Buenavista i molt més!

Cançó cubana i mestissa

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

JULIOL A LA FRESCA
A CAN CAROL**Esquivem la calor en companyia**

Vine a passar el juliol a la fresca a Can Carol! Gaudeix de les sales climatitzades del casal i refugia't de la calor. Pots venir a llegir, estudiar, xerrar, jugar a jocs de taula o, simplement, estar! Sales disponibles de dilluns a dissabte en horari d'obertura. I els dissabtes al matí, compartim la fresca amb activitats!

REFUGI CLIMÀTIC

Tardes de dilluns a dissabte de 16h a 21h
Matins de dimarts a divendres de 10h a 13h
i dissabtes d'11h a 14h

ACTIVITATS

Cada dissabte de juliol de 12h a 14h

RACÓ DE CALMA I LECTURA

Dissabte 4 de 12h a 14h

Un espai per venir amb el llibre que estiguis llegint i després compartir les lectures que està fent cadascú.

JOCS DE TAULA

Dissabte 11 de 12h a 14h

Vine a jugar jocs de taula al casal amb les veïnes! Rummikub, Carcassonne, Dixit, escacs, cartes...

FEM SUCS I AIGÜES DE SABORS
I PROJECCIÓ DE CURTS

Dissabte 18 de 12h a 14h

Projecció de curts a la Sala Polivalent en una sessió dedicada al pioner de l'animació Norman McLaren plena de color, moviment, dansa, pau, jazz i una poderosa rondalla pacifista.

A la cuina elaborarem suc i aigües de sabors amb la Comissió Cuines.

TORNEIG DE TENIS TAULA

Dissabte 25 de 12h a 14h

Participa al torneig amistós de tennis taula d'estiu!

Inscriu-te a info@canCarol.cat

Entrada lliure fins a omplir aforament.

Organització a càrrec de: Comissió Sostenibilitat,
Comissió d'Arts i Cultura i Comissió Cuines



CICLES DE JULIOL

ENS PREPAREM PER LA FESTA MAJOR!



Veïnes i veïns! Enguany aprofitem el mes de juliol per a preparar-nos per la Festa Major de Vallcarca en comunitat.

Vine i participa dels tallers que més t'agradin!

TALLERS

Dijous i divendres de juliol a les 18h

PUNT LILA I PROTOCOL DEL CASAL

Dijous 9 de juliol a les 18h

Vols participar del Punt Lila de Can Carol? Faràs torns a la barra del casal? En aquesta formació explicarem el protocol de prevenció i abordatge de violències masclistes del casal per a actes festius! Vine i ajuda a fer del casal un espai segur per a totes.

Taller a càrrec de: Comissió Gènere

FEM EL CARTELL DE LA FESTA MAJOR!

Divendres 10 de juliol a les 18h

Vols fer el cartell de la Festa Major? Vine a aquest taller creatiu i fes el teu cartell! Tindrem materials per a dibuixar, estampar i fer collage. Enguany el cartell de la Festa Major no serà només un, serà la suma de tots els que en fem aquesta tarda.

Taller a càrrec de: Comunicació de Can Carol

CREEM EL GUARNIT

Dijous 16 i divendres 17 de juliol a les 18h

Amb teles reciclades crearem garlandes i guarnits per a decorar la Plaça Farigola per la Festa Major! Vine a tallar, cosir i crear el guarnit amb l'ajuda de Penny P., tallerista de costura i aprofitament tèxtil.

Taller a càrrec de: Penny P.

CREACIÓ DE MALABARS

Divendres 24 de juliol a les 18h

En aquest taller crearem malabars amb materials reciclats. Una pista: Guardeu-los perquè els utilitzarem a la Festa Major!

Taller a càrrec de: Carlos Paco Pitarch del projecte reCIRclant

Entrada lliure fins a omplir aforament.

Organització a càrrec de: Casal de Barri Can Carol



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 3 al 10 de setembre.

Des del casal convidem a tot el veïnat per celebrar-ho juntes: Grans i petites, joves i adults, us esperem el divendres 4 i el dissabte 5 de setembre a la Plaça Farigola!

GUARNIT I PINTACARES FLUORESCENT

Divendres 4 de setembre a la tarda

Organitza: Grup de treball per la Festa Major

TABALADA I CORREFOC

Divendres 4 de setembre al vespre

Organitza: Districte de Gràcia

JORNADA DE FESTA MAJOR A CAN CAROL

Dissabte 5 de setembre del matí i fins a la nit

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

Organització: Grup de treball per la Festa Major de Can Carol, FEACCC i Espai Relacional

Programa complet: Pròximament!

Festa Major de Vallcarca del 3 al 10 de setembre.



PORTA EL TEU GOT!

EXPOSICIÓ LA HISTÒRIA DE VALLCARCA I CAN CAROL



Aquest 2025 celebrem que fa cinc anys que el Casal de Barri Can Carol va obrir les seves portes. Aprofitem per fer memòria amb aquesta exposició que tracta de la història de la casa en sintonia amb el barri i la realitat que l'envolta.

Del 4 al 23 de setembre en horari d'obertura

Exposició a càrrec de:

Observatori de Vallcarca i Equip Tècnic de Can Carol



ARTS I CULTURA

EXPOSICIÓ
QUE TREMOLI L'ESTATUn crít contra les violències
institucionals masclistes

Aquesta exposició té com a objectiu donar veu a diverses històries a través de diferents llenguatges artístics. Trobaràs obres que aborden casos paradigmàtics a escala global, espais que interpel·len directament al rol dels agents de l'Estat i una invitació a la reparació col·lectiva a través del projecte Territoris dona.

Perquè som la veu de les que no hi són, et convidem a continuar construint una societat més justa.

Exposició: Del 2 al 25 de juliol en horari d'obertura
Visita guiada: Dijous 9 de juliol a les 19h

Organització a càrrec de: Trenzadas Associació

TALLER DE
BALL COUNTRYVols iniciar-te al ball country?
Vine a ballar a Can Carol!

Aprendrem els passos bàsics amb coreografies per gaudir plegades d'aquesta música.

Activitat per a totes les edats!

Dia: Dissabte 19 setembre
Horari: 11h a 14h
Sense cost

[INSCRIU-TE AL WEB](#)

Taller a càrrec de: Imma Puig de Balls Igwicz

VESPRADA
MUSICAL

El segon dissabte de cada mes gaudim d'una sessió musical a l'Espai Relacional de Can Carol! Aquest setembre **PD Italo Friki** ens porta **música electrònica antiga**, 75 anys de màquines sòniques (1913-1988), **del soroll a la ballaruca!**

Dia: Dissabte 19 de setembre
Horari: 19h a 21h



Organització a càrrec de: Comissió d'Arts i Cultura

TERTÚLIA FILOSÒFICA
DE LA VIDA QUOTIDIANAVine a pensar, conversar i descobrir
noves maneres de veure el món

T'interessa qüestionar i conversar sobre temes de la vida que importen en el teu dia a dia? Et convidem a viure una tertúlia filosòfica, un espai de trobada on podràs desenvolupar el pensament crític, escoltar altres punts de vista i obrir-te a noves perspectives.

No cal tenir coneixements de filosofia: només curiositat, respecte, ganes d'escoltar i de compartir.

Dia: Dijous 16 de juliol
Horari: 18:45h a 20:30h
Sense cost

[INSCRIU-TE AL WEB](#)

Dinamització a càrrec de: Luz V. Alonso

CICLE
BRUIXES

Durant segles, moltes dones van ser perseguides sota l'acusació de bruixeria. Amb elles també es van perseguir coneixements sobre les plantes, els cossos, les cures, la sexualitat i formes de vida comunitàries que escapaven del control dels poders del moment.

Aquesta tardor ens endinsem en el món i la història de la bruixeria des de l'actualitat amb el Cicle Bruixes.

POESIA
EL REBOST POÈTIC

Dijous 17 de setembre de 18h a 20h

Primera part: La caça de bruixes, el poder de la por i dones sota sospita amb Montse Cercós

Segona part: Roda de poetes oberta a tothom que desitgi recitar. Amb música en directe.

Entrada lliure fins a omplir aforament.

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

TALLER
RECEPTES AMB PLANTES OBLIDADES

Dimecres 23 de setembre de 18h a 20h

Taller a càrrec de: Teresa Roig
Organització a càrrec de: Comissió d'Arts i Cultura

[INSCRIU-TE AL WEB](#)

CUINA

CUINEM
A CAN CAROL

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!

Dimecres de 18h a 20h

8 de juliol: Arrossos de la cuina colombiana

15 de juliol: Amanides amb fruita de temporada

22 de juliol: Fem labneh, formatge cremós casolà

16 de setembre: Fem pasta fresca

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

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

[INSCRIU-TE AL WEB](#)

CUINA SOSTENIBLE
I COMUNITÀRIA

T'esperem en aquest 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 saludable, treballant l'aprofitament dels aliments.

No només oferim aliment, sinó també un espai digne de trobada, diàleg i convivència.

T'hi esperem per cuinar i compartir!

Dia: Dimecres 8 de juliol i 9 de setembre
Horari: De 11h a 13h cuina i de 13h a 14h dinar



Organització a càrrec de: Barcelona Actua

[INSCRIU-TE AL WEB](#)

SALUT I BENESTAR

CREA EL TEU
PERFUM BOTÀNIC

Brumes aromàtiques amb extractes de plantes

Taller pràctic per descobrir la perfumeria botànica a través d'hidrolats i olis essencials. Aprenem què són les notes d'un perfum, coneixerem criteris bàsics de seguretat en l'ús d'extractes naturals i explorarem diferents plantes aromàtiques a través de l'olfacció.

Cada participant crearà el seu perfum botànic personalitzat i se l'endurà a casa.

Data: Dijous 9 de juliol

Horari: 18:30h a 20h

Cost: 5€

Taller a càrrec de: Natàlia Figuerola
Organització a càrrec de: Comissió Salut

[INSCRIU-TE AL WEB](#)

INFANTIL I FAMILIAR

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: Dissabtes 11 de juliol i 19 de setembre

Horari: D'11h a 12h

Cost: 5€ per sessió

Taller a càrrec de: Berta Hernández
Organització a càrrec de: Comissió Famílies

[INSCRIU-TE AL WEB](#)

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 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 en horari d'obertura



AULES D'ESTUDI

Estàs estudiant i no tens lloc a casa, la biblioteca està tancada 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.



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. Obert a tothom que vulgui explorar noves maneres de cuidar-se i sentir-se millor.

Dimarts 7 de juliol, 15 i 29 de setembre d'11h a 12h

Dinamitza Joana Cayuela de la Comissió Salut
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 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



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
Entrada lliure fins a omplir aforament



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 península de las casas vacías* de David Uclés. El comentarem plegades a la tornada, el dimarts 29 de setembre a les 18:30h. T'hi esperem!

Dimarts 29 de setembre a les 18:30h

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



Casal de Barri Can Carol

HORARIS D'OBERTURA

DILLUNS: 16-21h

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

DISSABTE: 11-14h i 16-21h

DIUMENGE: TANCAT

ADREÇA

C/ Cambrils 26 - 28, 08023 Barcelona
Barri de Vallcarca

Telf: 937 066 446

Correu: info@cancarol.cat

Web: cancarol.cat

IG: @cbcancarol

Telegram: Casal de Barri - Can Carol