

**Casal de Barri
Can Carol**

Programació de tardor

**Octubre - Desembre
2026**

 **CAN
CAROL**
CASAL DE BARRI DE VALLCARCA



**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 de Salut



Comissió de Sostenibilitat



Comissió Programació



Espai Relacional



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

**La FEACCC i l'equip del Casal de Barri Can Carol,
volem agrair a totes les persones que heu participat
del casal en els seus primers cinc anys de vida.**

Per molts anys més de gestió comunitària!

**I per acabar-ho de celebrar... Ja us podeu fer vostres
les samarretes, davantals i bosses Can Carolenques!**



Apunta't a la comissió que més t'agradi!

QUÈ FA CADA COMISSIÓ?

Arts i Cultura

Organitzem tallers vinculats a les arts i la cultura, concerts, espectacles, cicles de pel·lícules, exposicions, entre altres.

Cuines

Proposem i dinamitzem les sessions de Cuinem a Can Carol; en cada una d'elles tractem una temàtica culinària diferent.

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.

Gènere

Mantenim viu el Protocol de prevenció i abordatge de violències masclistes del casal. Ens encarreguem de fer Punt Lila en els actes festius.

Salut

Coordinem i dinamitzem xerrades de salut, tallers per la gent gran i activitats vinculades a l'autoconeixement i benestar.

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.

Comissions Transversals

A part de les comissions temàtiques al casal també disposem de tres comissions transversals: **Gestora, Programació i Comunicació**

TENS GANES DE PARTICIPAR? ESCRIU A:
INFO@CANCAROL.CAT



**Programació
de tardor**

OCTUBRE 2026

DIA	ESDEVENIMENT	HORARI	PÀG.
5 a 29	Exposició Les pintores del Refugi d'Obreres	Horari obertura	pàg.11
DT 6 i 20	Iniciació als diorames	17h	pàg.13
DC 7	Cuina sostenible i dinar comunitari Barcelona Actua	11h	pàg.17
DC 7 i 21	Taller Sòl Pelvià Femení / Compartim Salut i Benestar	18:30h	pàg.16
DV 9	Coral Social de Vallcarca: Comencem!	17h	pàg.13
DV 9	Projeccions de tardor: La Torre amb Palestina Animada	19h	pàg.10
DS 10	Vermut Musical amb PD Russo Nero	12h	pàg.14
DT 13 i 27	Cre-Art Benestar / Compartim Salut i Benestar	11h	pàg.16
DT 13	Vine a fer un Hockney de Vallcarca!	18h	pàg.12
DC 14 i 28	Cuinem a Can Carol	18h	pàg.17
DV 16	Tarda de Cinema Infantil: L'Olívia i el terratrèmol invisible	17:30h	pàg.15
DS 17	Food Rolls: Collage gastronòmic i taller de fermentats	17h	pàg.11
DL 19	Teixim Junes	17h	pàg.13
DS 24	Taller de collage: Retalla, enganxa, imagina	11h	pàg.12
DS 24	Discofòrum amb La Murga	12h	pàg.14
DS 24	48h Open House BCN: Visites guiades al casal	16h a 19h	pàg.11
DT 27	Club de Lectura	18:30h	pàg.18
DJ 29	Tertúlia filosòfica de la vida quotidiana	19h	pàg.13
DV 30	Parlem de No Monogàmies / La cosa va d'amor i de sexe	19h	pàg.10
DS 31	Taller de fanzine de barri	11h	pàg.12

NOVEMBRE 2026

DIA	ESDEVENIMENT	HORARI	PÀG.
2 a 30	Exposició Una Sola Salut / Compartim Salut i Benestar	Horari obertura	pàg.16
2, 16 i 30	Teixim Junes	17h	pàg.13
DT 3 i 17	Cre-Art Benestar / Compartim Salut i Benestar	11h	pàg.16
DT 3 i 17	Iniciació als diorames	17h	pàg.13
DC 4	Cuina sostenible i dinar comunitari Barcelona Actua	11h	pàg.17
DJ 5	El Rebot Poètic	18h	pàg.11
DV 6	Tarda de Cinema Infantil: El tresor de Barracuda	17:30h	pàg.15
DS 7	Dibuixem al carrer! Iniciació a l'urban sketching	11h	pàg.12
DC 11 i 25	Cuinem a Can Carol	18h	pàg.17
DJ 12	Voluntats Anticipades / Compartim Salut i Benestar	18h	pàg.16
DS 14	Mercat d'Intercanvi	11:30h	pàg.15
DS 14	Vermut Musical amb DJ SET OWEY	12h	pàg.14
DJ 19	Alimentació i restrenyiment / Compartim Salut i Benestar	18h	pàg.16
DJ 19	Una Sola Salut: Els antibiòtics / Compartim Salut i Benestar	19h	pàg.16
DV 20	Projeccions de tardor: Veus transhumants	18:30h	pàg.10
DS 21	Noráculo: Taller de creació de cartes	11h	pàg.12
DS 21	Discofòrum amb La Murga	12h	pàg.14
DT 24	Club de Lectura	18:30h	pàg.18
DJ 26	Primers auxilis gent gran / Compartim Salut i Benestar	18h	pàg.16
DJ 26	Tertúlia filosòfica de la vida quotidiana	19h	pàg.13
DV 27	Tarda Cinema Infantil: L'Emilie i el secret de les tempestes	17:30h	pàg.15
DS 28	Taller de fanzine de barri	11h	pàg.12

DESEMBRE 2026

DIA	ESDEVENIMENT	HORARI	PÀG.
DT 1 i 15	Cre-Art Benestar / Compartim Salut i Benestar	11h	pàg.16
DT 1 i 15	Iniciació als diorames	17h	pàg.13
DV 4	El Capital Sexual / La cosa va d'amor i de sexe	18:30h	pàg.10
DC 9	Cuina sostenible i dinar comunitari Barcelona Actua	11h	pàg.17
DV 11	Projeccions de tardor: Les noies del Carmel	19h	pàg.10
DS 12	Taller de fanzine de barri	11h	pàg.12
DS 12	Vermut Musical amb Sara Aldana	13h	pàg.14
DL 14	Teixim Junes	17h	pàg.13
DC 16	Cuinem a Can Carol	18h	pàg.17
DJ 17	Tertúlia filosòfica de la vida quotidiana	19h	pàg.13
DS 19	Discofòrum amb La Murga	12h	pàg.14

Benvingudes
al vostre
casal de barri

PROGRAMACIÓ CULTURAL PER TEMÀTIQUES

ARTS I CULTURA

- Cicle de projeccions de tardor pàg.10
- La cosa va d'amor i de sexe pàg.10
- Exposició Refugi d'Obreres pàg.11
- *Food Rolls*: Collage gastronòmic pàg.11
- 48h Open House Barcelona pàg.11
- El Rebost Poètic pàg.11
- Càpsules creatives pàg.12

INFANTIL I FAMILIAR

- Tardes de Cinema Infantil pàg.15

NOUS GRUPS AUTOGESTIONATS

- Coral Social de Vallcarca pàg.13
- Teixim Junes pàg.13
- Tertúlia filosòfica de la vida quotidiana pàg.13
- Iniciació als diorames pàg.13

SALUT I BENESTAR

- Compartim Salut i Benestar: Cicle de xerrades i tallers pàg.16

MÚSICA

- Vermuts Musicals a l'Espai Relacional pàg.14
- Discofòrum pàg.14

CUINA

- Cuinem a Can Carol pàg.17
- Cuina sostenible i dinar comunitari amb Barcelona Actua pàg.17

SOSTENIBILITAT

- Mercat d'Intercanvi pàg.15

ESP AIS AUTOGESTIONATS

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

ARTS I CULTURA

CICLE DE PROJECCIONS
DE TARDOR

En aquest cicle de projeccions de tardor ens aproparem a tres realitats socials diferents a través d'històries personals que ens parlaran de memòria, territori, història, comunitat i lluites col·lectives.

LA TORRE (2018, 77 min)

Projecció i col·loqui amb Samira Badran de Palestina Animada

Divendres 9 d'octubre a les 19h

Pel·lícula d'animació fotograma a fotograma (*stop-motion*) dirigida per Mats Grorud. Mostra la vida d'una nena nascuda en un camp de refugiats palestins al Líban, i el vincle amb el seu avi, expulsat del seu poble natal.

***Palestina Animada** és un col·lectiu de directores d'animació palestines i internacionals que difonen els seus curts i pel·lícules com a resposta davant el bloqueig i genocidi perpetrat contra el poble palestí.*

VEUS TRANSHUMANTS (2025, 59 min)

Projecció, col·loqui i concert amb Marta Delas

Divendres 20 de novembre a les 18:30h

Passat, present i futur de la transhumància i el pasturatge a Catalunya. Documental antropològic de Paula Escríbano centrat en les persones que continuen amb la ramaderia extensiva. Tot seguit concert de Marta Delas, que ha fet la banda sonora del documental.

LES NOIES DEL CARMEL (2019, 68 min)

Projecció i col·loqui amb Martí Sala i participant del documental

Divendres 11 de desembre a les 19h

Documental que explica la història de quatre dones que viuen juntes en comunitat des de fa 40 anys al barri del Carmel de Barcelona. Unides per la convivència i la lluita contra les injustícies socials, comparteixen vida, afecte, propietat, projectes i solidaritat. La seva història ens porta a qüestionar idees fixades sobre la família i les cures.

Realitzat per Caroline Mignot i Martí Sala Castells i produït per l'Associació Cultural Helios Gómez.

Entrada lliure fins a omplir aforament.

Organització a càrrec de: Comissió Arts i Cultura

LA COSA VA
D'AMOR I DE SEXE

Mai has sentit curiositat per saber què hi ha més enllà de la parella tradicional? Ja has passat a la pràctica i explora les no monogàmies? T'interessa com afecta la sexualitat en tots els aspectes de la vida?

En aquest cicle parlem de relacions afectives i sexualitat per aprendre, compartir i trencar tabús plegades des d'una perspectiva feminista i en un espai segur.

PARLEM DE NO MONOGÀMIES

Xerrada i col·loqui amb Sandra Bravo

Divendres 30 d'octubre de 19h a 21h

Parlarem obertament i des d'una perspectiva transfeminista d'amor, sexualitat, vincles i intimitat amb Sandra Bravo, activista i referent en l'àmbit de les no monogàmies, autora dels llibres *Todo eso que no sé cómo explicarle a mi madre* i *Si te he amado no me acuerdo*. Perquè hi ha molts tipus d'amor i moltes formes d'estimar.

**TOT EL QUE FEM PER AMOR
(I UNA MICA DE SEXE)**

Presentació del llibre *El Capital Sexual* amb Na Pai

Divendres 4 de desembre de 18:30h a 20h

El Capital Sexual explora com la sexualitat va molt més enllà del sexe i condiciona tots els aspectes de la vida humana: les nostres relacions, l'autoestima, l'estatus social i fins i tot a les estructures econòmiques i polítiques. El llibre analitza com el capital sexual (aquells atributs físics, socials, culturals i econòmics que ens fan desitjables als ulls dels altres) participa en les dinàmiques de desigualtat, pressió estètica, comparació i exclusió.

Entrada lliure fins a omplir aforament.

Organització a càrrec de: Comissió Arts i Cultura



ARTS I CULTURA

EXPOSICIÓ LES PINTORES
DEL REFUGI D'OBRERES

Can Carol acull amb il·lusió una mostra de dibuixos i pintures fets per un grup de dones de la Residència de persones grans Refugi d'Obreres situada a l'Avinguda República Argentina.

A través de l'expressió artística gaudeixen, s'entretenen, evadeixen i calmen. Amb els temes i colors escollits mostren la seva manera de ser, el seu estat d'ànim, els seus interessos i il·lusions.

Hi participen la María, la Rosario, l'Emilia, la Carmen, la Mari Cruz, l'Esperanza, la Joaquina, la Diamantina, la Pilar i la Javiera.

Del 5 al 29 d'octubre en horari d'obertura



Organització a càrrec de:

Residència de persones grans Refugi d'Obreres

FOOD ROLLS:
COLLAGE GASTRONÒMIC

Enguany el col·lectiu Menti Libere porta el projecte Food Rolls a la ciutat de Barcelona. El projecte es desenvolupa en diferents espais i el primer dia serà a Can Carol.

La proposta que ens porten és una **dinàmica col·lectiva** sobre un rotlle de paper continu, on receptes, dibuixos, ingredients i testimonis s'aniran superposant i entrelaçant per crear un **arxiu viu de memòria gastronòmica intercultural**.

Per finalitzar, hi haurà un **taller de fermentació**.

Dia: Dissabte 17 d'octubre

Horari: 17h a 19h

Sense cost.



Organització a càrrec de: Associació Menti Libere

INSCRIU-TE AL WEB

48H
OPEN HOUSE

Aquest octubre el casal torna a participar del **48h Open House BCN, el festival d'arquitectura que obre les portes d'edificis emblemàtics de la ciutat** per apropar l'arquitectura a tothom.

El dissabte 24 d'octubre de 16h a 19h **gaudirem de visites guiades gratuïtes a Can Carol** per posar en valor l'arquitectura de l'espai i el projecte d'Oliveras Boix Arquitectes.

Una gran oportunitat per descobrir els espais singulars del barri des d'una perspectiva arquitectònica i entendre millor la ciutat que habitem.

Més informació a:

www.48hopenhousebarcelona.org



Dia: Dissabte 24 d'octubre

Horari: De 16h a 19h

Sense cost.

Organització a càrrec de: 48h Open House Barcelona

EL REBOST
POÈTIC

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

Primera part: Vida i obra de Clementina Arderiu

Coneixem millor la extraordinària vida i trajectòria literària de Clementina Arderiu en els 50 anys de la seva mort. Gaudirem de la música en viu del conjunt ELS CRITS, que ens farà revivre les cançons catalanes del nostre temps.

Segona part: RODA DE POETES

Micro obert de poesia a tothom que desitgi recitar poesies d'altres autors o bé els seus propis poemes.

Data: Dijous 5 de novembre

Horari: De 18h a 20h

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

CÀPSULES CREATIVES

Explorem la nostra creativitat aprenent noves tècniques i maneres de fer en companyia. Connectant amb les mans, el cos i el moment per desconnectar!

Organització a càrrec de: Comissió Arts i Cultura

FEM UN HOCKNEY DE VALLCARCA!

Aquest any ha mort David Hockney, un dels pintors i fotògrafs més influents del segle XX. Inspirant-nos en la seva obra i joc amb la fotografia, farem fotografies del barri per crear un fotomuntatge col·lectiu.

Dimarts 13 d'octubre de 18h a 20h
Sense cost.

Taller a càrrec de: Comissió d'Arts i Cultura



[INSCRIU-TE AL WEB](#)

TALLER DE FANZINE DE BARRI

Descobreix el món dels fanzines i crea el teu fanzine de barri! Sortirem a fer fotografies per Vallcarca i, a partir d'aquestes fotografies i altres recursos, aprendrem pas a pas com fer el nostre propi fanzine.

Dissabtes 31 octubre, 28 novembre i 12 desembre
Horari: 11h a 14h
Cost: 15€

Taller a càrrec de: Can Grapes Fanzines

[INSCRIU-TE AL WEB](#)

NORÁCULO: TALLER DE CREACIÓ DE CARTES

NORÁCULO és una baralla de cartes il·lustrades per Marta Delas que convida a reflexionar sobre el NO FER. En una societat que ens exigeix estar sempre produint, cada carta proposa el permís per deixar de fer alguna cosa. En aquest taller us convidem a dissenyar la vostra pròpia carta a partir d'aquesta idea..

Dissabte 21 de novembre d'11h a 14h
Cost: 5€

Taller a càrrec de: Marta Delas

[INSCRIU-TE AL WEB](#)

TALLER DE COLLAGE: RETALLA, ENGANXA, IMAGINA

Un espai creatiu on explorarem el collage com a expressió artística. Amb revistes, papers i materials reciclats, cada participant crearà una obra única. El taller serà conduït i us acompanyarem durant tot el procés.

Dissabte 24 d'octubre d'11h a 14h
Cost: 5€

Taller a càrrec de: Walieta i Mar Tubio

[INSCRIU-TE AL WEB](#)

DIBUIXEM AL CARRER!

En aquest taller d'introducció veurem els fonaments i les possibilitats de l'*urban sketching*, l'art de dibuixar al carrer.

Dissabte 7 de novembre d'11h a 14h
Cost: 5€

Taller a càrrec de: Joan León



[INSCRIU-TE AL WEB](#)

NOUS GRUPS AUTOGESTIONATS

Aquesta tardor comencen quatre nous grups d'activitats autogestionats! Veïnes voluntàries engeguen propostes per a compartir i aprendre juntes.

Vine i participa del que més t'agradi!

CORAL SOCIAL DE VALLCARCA



Aquest curs engeguem a Vallcarca un **nou projecte artístic comunitari i busquem gent per fer-lo créixer des de zero!**

Volem crear una **coral laica, feminista i amb compromís crític**. Fer xarxa intergeneracional a través de la música i reivindicar lluites socials, moviments populars, memòria històrica i cultures minoritàries.

Per començar a caminar, **fem una DOBLE CRIDA:**

1. Busquem CANTAIREs:

- Gent de totes les edats.
- Amb o sense experiència musical prèvia.
- Només calen ganes de cantar i fer barri!

2. Busquem DIRECTORES i MÚSICS voluntàries:

- Persones amb nocions de música o direcció.
- Amb ganes d'implicar-se en un projecte assembleari i horitzontal.

Dia: Cada divendres a partir del 9 d'octubre

Horari: 17h a 18:30h

Sense cost.

Coordinat pel veïnat autoorganitzat



INSCRIU-TE AL WEB

TEIXIM JUNTES



Un espai obert per a totes les veïnes que vulguin compartir tècniques, trucs, experiències i aprenentatges al voltant dels teixits de tota mena: costura, ganxet, mitja... No cal ser experta: cadascuna pot aportar el que sap i aprendre de les altres. La idea és crear un espai tranquil i de confiança on teixir plegades i fer xarxa entre veïnes.

Dia: Dilluns quinzenalment.

19 octubre, 2, 16 i 30 novembre i 14 desembre

Horari: 17h a 18:30h

Sense cost.

Coordinat pel veïnat autoorganitzat



INSCRIU-TE AL WEB

TERTÚLIA FILOSÒFICA DE LA VIDA QUOTIDIANA



Vine 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 les tertúlies filosòfiques, un espai de trobada on podràs desenvolupar el pensament crític, escoltar altres punts de vista i obrir-te a noves perspectives.

A través de la pregunta i del diàleg, reflexionarem i aprofundirem junts sobre idees que es poden aplicar a la vida real.

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

Dia: Un dijous al mes.

29 d'octubre, 26 de novembre i 17 de desembre

Horari: 19h a 20:30h

Sense cost.

Dinamització a càrrec de: Luz V. Alonso



INSCRIU-TE AL WEB

INICIACIÓ ALS DIORAMES



Aprendrem a idear i construir diorames, amb els que podem recrear escenes de tota mena en miniatura: paisatges de neu, vaixells en port o mar obert, pantans... i un munt de coses més!

Dia: Dimarts quinzenalment. 6 i 20 d'octubre, 3 i 17 de novembre i 1 i 15 de desembre

Horari: 17h a 19h

Sense cost. *Aportació per a materials 8€

Dinamització a càrrec de: Francesc Sansano

INSCRIU-TE AL WEB

MÚSICA

VERMUTS MUSICALS
A L'ESPAI RELACIONAL

El segon dissabte de cada mes gaudim d'una sessió musical a l'Espai Relacional de Can Carol per donar caliu als dissabtes a Vallcarca.

Apunteu bé les dates d'aquesta tardor:**Dissabte 10 d'octubre a les 12h: PD RUSSO NERO**

Música electrònica antiga. 75 anys de màquines sòniques (1913-1988), del soroll a la ballaruga!

Dissabte 14 de novembre a les 12h: DJ SET OWEY

Sessió de música afro. Aquest dia també hi haurà Mercat d'Intercanvi! (pàgina 15)

Dissabte 12 de desembre a les 13h: SARA ALDANA

Concert de música d'autora amb sons llatins, jazz i afro. Ens presenta el seu nou àlbum MATICES en què cada cançó està vinculada a un color i a l'emoció que representa, basant-se en la psicologia del color.

Organització a càrrec de: Espai Relacional

DISCOFÒRUM
AMB LA MURGA

El discòforum 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.xyz

Dia: Dissabtes 3 i 24 d'octubre, 21 de novembre i 19 de desembre

Horari: De 12h a 14h
Sense cost.

Organització a càrrec de: La Murga



Alegria col·lectiva celebrant en comunitat el 5è Aniversari de Can Carol, 2026
Fotografia de Marta Ruiz

SOSTENIBILITAT

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... Amb el caliu del Vermut Musical a l'Espai Relacional (veure pàgina 14).

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 hagi portat.
- El casal no es quedarà els objectes que no s'hagin intercanviat.

Data: Dissabte 14 de novembre

Horari: 11:30h a 14h

Reserva la teva taula a: info@cancarol.cat

Organització a càrrec de: Comissió Famílies



INFANTIL I FAMILIAR

TARDES DE
CINEMA INFANTIL

Arriba la tardor i amb ella les tardes de divendres de cinema infantil a Can Carol, per donar escalf a la mairada i famílies de Vallcarca.

L'Olívia i el terratrèmol invisible

Divendres 16 d'octubre a les 17:30h

A partir de 6 anys. Durada 70 min.

L'Olívia i el seu germà Tím han de començar de nou després de ser desnonats de casa seva. A través del joc i la imaginació afrontaran la nova situació.

Una història commovedora per gaudir en família i acompanyar els infants en l'impacte emocional que genera la vulneració del dret de l'habitatge.

El tresor de Barracuda

Divendres 6 de novembre a les 17:30h

A partir de 6 anys. Durada 87 min.

Mentre intenta trobar els seus pares, Chispas acaba per accident al vaixell del Capità Barracuda, on descobreix que els pirates no saben llegir. Només ella els podrà ajudar a trobar el tresor més buscat del Carib.

L'Emilie i el secret de les tempestes

Divendres 27 de novembre a les 17:30h

A partir de 6 anys. Durada 48 min (26 min i 22 min)

L'Emilie es muda amb la seva família a la muntanya i descobreix que les tempestes elèctriques afecten els animals del poble. Amb la seva veïna Manon, investigaran aquest misteri amb una manera especial d'escotar la natura.

Acompanyada de quatre curts amb històries per celebrar la diversitat, l'acceptació i l'alegria de trobar el propi lloc al món: *Blanc i Negre, Monstre, Pete i Gi-ra-sol*.

Entrada lliure fins a omplir aforament.

Organització a càrrec de: Comissió Famílies



SALUT I BENESTAR

COMPARTIM
SALUT I BENESTAR

L'objectiu d'aquest cicle d'activitats és apropar a les veïnes del barri de Vallcarca diferents eines de coneixement i pràctica en la salut quotidiana.

Totes les activitats són gratuïtes!

Organització a càrrec de: Comissió Salut



XERRADES

Entrada lliure fins a omplir aforament

DOCUMENT VOLUNTATS ANTICIPADES

Dijous 12 de novembre a les 18h

El Document de Voluntats Anticipades (DVA) és una declaració per expressar les voluntats d'una persona sobre la seva salut per si en el futur pateix una malaltia incapacitant que li impedeix fer-ho. En aquesta xerrada convidem als professionals del CAP Vallcarca – Sant Gervasi perquè ens expliquin tot el necessari per saber en què consisteix i com fer-la.

Xerrada a càrrec de:

Elena Moral del CAP Vallcarca - Sant Gervasi

UNA SOLA SALUT:

Com connecten els antibiòtics, els animals, el medi ambient i nosaltres?

Dijous 19 de novembre a les 19h

En aquesta sessió parlarem sobre el consum d'antibiòtics en persones, animals i sistemes productius introduint el concepte d'Una Sola Salut a través d'exemples propers. Veurem els efectes en l'aparició de resistències antimicrobianes i explicarem hàbits de prevenció d'infeccions.

També debatem els reptes globals derivats de crisis humanitàries, desastres naturals, conflictes i migracions, evitant estigmatitzacions i aportant una mirada basada en evidència científica.

Xerrada a càrrec de: Institut de Salut Global de Barcelona (ISGlobal) - Hospital Clínic de Barcelona

PRIMERS AUXILIS PER A GENT GRAN

Dijous 26 de novembre a les 18h

Aprendrem els coneixements bàsics sobre primers auxilis per a gent gran de la mà de dues infermeres del CAP Vallcarca - Sant Gervasi. Veurem quines són les principals situacions d'urgència, com detectar-les i com actuar al respecte.

Xerrada a càrrec de:

Alexandra Reig i l'Eva Rodríguez del CAP Vallcarca

TALLERS I GRUPS

Inscriu-te al web!

INSCRIU-TE AL WEB

CRE-ART BENESTAR: Matins de benestar

Dimarts quinzenalment d'11h a 12h

13 i 27 octubre, 3 i 17 novembre, 1 i 15 desembre

Redescobrim i reconectem amb el benestar i la salut a través de l'art i les seves diferents formes.

Dimamització a càrrec de: Joana Cayuela

Inscripcions a: info@cancarol.cat

TALLER DE SÒL PELVIÀ FEMENÍ

Dimecres 7 i 21 d'octubre de 18:30h a 20h

A través de dues sessions complementàries, una teòrica i una pràctica, coneixerem i aprendrem a cuidar aquesta part fonamental del cos: Quines funcions té, quins factors poden afectar-lo i com prevenir les disfuncions més freqüents mitjançant exercicis aplicables en la vida quotidiana.

Taller a càrrec de: Laura Rius

ALIMENTACIÓ PREVENTIVA
PEL RESTRENYIMENT

Dijous 19 de novembre de 18h a 20h

Sessió teoricopràctica, propera i útil amb la Dra. Victòria García. Començarem amb una xerrada sobre quins aliments afavoreixen el nostre sistema digestiu i tot seguit posarem els coneixements en pràctica preparant unes receptes senzilles.

Taller a càrrec de: Victòria García Framis

Organització conjunta amb: Comissió Cuines

EXPOSICIÓ

UNA SOLA SALUT

Del 2 al 30 de novembre en horari d'obertura

A través de quatre instal·lacions interactives creades en col·laboració amb l'artista Sebastián Jara (44 Perills), podràs explorar de manera immersiva com creixen i es propaguen els bacteris, quin impacte té l'ús dels antibiòtics en el medi ambient i com la salut de les persones, els animals i el planeta estan connectades.

Una proposta que convida a experimentar, sorprendre's i reflexionar sobre un dels reptes de salut global del nostre temps: la resistència als antibiòtics.

A càrrec de: Institut de Salut Global de Barcelona (ISGlobal) - Hospital Clínic de Barcelona

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.

Un tastet d'Àsia**Dimecres 14 d'octubre de 18h a 20h**

Parlarem a grans trets de la cuina asiàtica i cuinarem alguns plats populars.

Cuina de pagès, fem Cassola del tros**Dimecres 28 d'octubre de 18h a 20h**

Recordem la cuina popular, de proximitat i de pagès amb la Cassola del tros.

Mètodes de cocció extraordinaris**Dimecres 11 de novembre de 18h a 20h**

Explorarem mètodes de cocció diferents dels més habituals: cuina a baixa temperatura, al buit i altres!

Pop i panets farcits**Dimecres 25 de novembre 18h a 20h**

Aprendrem a cuinar pop a casa seguint la recepta tradicional i mentre cou farem panets farcits, anomenats tradicionalment "bolos preñaos".

Celebrem el Nadal**Dimecres 16 de desembre de 18h a 20h**

Cuinarem receptes nadalenques per agafar idees i preparar-nos per les festes.

Sense cost

*Es repartiran els costos dels aliments entre les assistents.

Organització a càrrec de: Comissió Cuines

INSCRIU-TE AL WEB

CUINA SOSTENIBLE
I DINAR COMUNITARI

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 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!

Dies: Dimecres 7 d'octubre, 4 de novembre i 9 de desembre

Horari: D'11h a 13h cuina i de 13h a 14h dinar



Inscripcions voluntariat a www.barcelonactua.org

Organització a càrrec de: Barcelona Actua



Pastissos fets per la Comissió Cuines
pel 5è Aniversari de Can Carol, 2026
Fotografia de Marta Ruiz

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.

En horari d'obertura segons disponibilitat.



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



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



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

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



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 per veïnat autoorganitzat
INSCRIPCIONS A: info@cancarol.cat



“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 is lighting candles on cakes with sparklers. The scene is dimly lit, with the primary light sources being the flames of the candles and the bright, colorful sparks from the sparklers. The person's hands are visible as they light the candles. In the foreground, there are several cakes on a table. One cake is in a red bowl, and another is in a silver tray. The background is dark, and the overall atmosphere is festive and celebratory.

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

HORARIS D'OBERTURA

DILLUNS: 16-21h

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

DISSABTES OCT: 11-14h i 16-21h

DISSABTES NOV I DES: 11-17h

DIUMENGE: TANCAT