



Marina Vilaseca

Entrevista Marina Vilaseca

DINAMITZADORA DEL PROJECTE ACTUA, DE L'ASSOCIACIÓ L'ARADA

«Ens hem de percebre com a col·lectivitat, però no de manera damnificadora»

▶ Vilaseca remarca la importància de fomentar la identitat positiva per al treball comunitari

Dolors Pujols
SOLSONA

El procés participatiu iniciat l'any 2007 per l'Arada ha desembocat en set accions de dinamització rural que abracen des del desenvolupament turístic fins a l'acompanyament social i cultural a la gent gran. L'ecòloga i ambientòloga Marina Vilaseca, nascuda a Prades de la Molsosa el 1981, és una de les dinamitzadores del projecte, «els executors i promotors són les persones que hi

participen», remarca. Vilaseca està convençuda que una altra manera de percebre les accions comunitàries, des de la base, és possible, i els resultats del projecte impulsat al Solsonès, premiat pel ministeri de Medi Ambient i per la Diputació de Barcelona, avalen la trajectòria de l'entitat.

P Per què neix l'Arada?

És una iniciativa d'un grup de gent que veníem de projectes de desenvolupament local. Ens formem bàsicament perquè, en el projecte de final de carrera, s'obre un miniprocés participatiu aquí al Solsonès i hi assisteix força gent. Per tant, tens l'obligació i la voluntat de continuar el que s'ha obert. Es poden obrir espais de participació de manera esporàdica, però si no et compromets a la continuïtat que prediques, mala-

P La gent era escèptica respecte a la vostra proposta, al principi?

Sí, i tant. Per això les primeres accions és important que treballin pel foment de la identitat positi-va. És a dir, que la gent assumeixi que: «d'acord, ens percebem nosaltres com a col·lectivitat però de manera positiva i no damnificadora», una percepció que passa molt, tant al món rural com en processos participatius.

P La continuïtat de la qual parlava abans només s'ha donat al sud del Solsonès?

L'Actua, en el qual actualment s'estan promovent set projectes gestionats per metodologies participatives, sí. Perquè quan es va acabar la primera fase dels espais, on va participar molta gent, es va proposar a tots els ajuntaments de la comarca la creació d'una agrupació voluntària al nord i una al sud, per poder executar directament les accions que havien sortit en el procés participatiu: necessitavem un paraigua. Hi havia d'haver representació de tots els agents, tant públics com privats. Allà on es va voler crear aquesta agrupació, va ser al sud.

P Quins són aquests projectes amb els quals es treballa?

Hi ha territori de masies, que respon a la necessitat d'ordenar els recursos turístics i patrimonials que hi ha al sud del Solsonès, molt diferents dels del nord de la comarca. També hem engegat el projecte Molsa, de recuperació de la memòria popular: hem perseguit visibilitzar les entitats que treballen en aquest àmbit i fer el cas pràctic a nivell de la memòria de la pagesia a la Molsosa. D'altra banda, ha sorgit l'aula de cultura gegantera a Vallmanya de Pinós, on a nivell cultural trobaven a faltar alguna cosa. També hem impulsat centres cívics rurals, bàsicament a Pinell, on vam mobilitzar equipament informàtic i una biblioteca i vam acompanyar la creació d'una associació de veïns. També hi ha un projecte sobre varietats locals, i un de dona i gent gran. Finalment, hi ha el Solsonès Viu, que és una mica diferent de la resta. Alguns d'aquests projectes acaben amb forma jurídica pròpia. Nosaltres només som dinamitzadors, els promotors són la gent que hi participa.

On podem menjar de les nostres comarques?

MASIA L'ABADAL
RESTAURANT - TURISME RURAL

Sortida 151 (eix transversal)
Cra. de Prats de Lluçanès,
km 48,8 (B-431)
Avinyó
Tel. 93 820 25 22
www.labadal.com

EL CAFÈ DEL GIMBE

C/ Sant Antoni M. Claret, 10
Tel. 93 874 62 02
08240 Manresa

SPRIT DE VI RESTAURANT

Plaça del Carme, 2-3 Manresa
Tel. 93 872 03 26
spritdevi@spritdevi.com

Camí Vell Restaurant

C/ Camí Vell de Santpedor, 58
08243 MANRESA
Tel. 93 876 21 58

Can Ferrer RESTAURANT

Cra. de Vic, km 7
Tel. 93 876 00 62
08272 SANT FRUITÓS DE BAGES

RESTAURANT LA GUÀRDIA

CUINA DE MERCAT
URBANITZACIÓ LA GUÀRDIA
TEL. 93 830 91 03 - CALDERS

RESTAURANT TXUS

Bases de Manresa, 43
Tel. 93 836 862
08242 Manresa

• AVINYÓ
MASIA L'ABADAL
Restaurant - Turisme Rural
Sortida 151 (eix transversal)
Cra. de Prats de Lluçanès,
km 48,8 (B-431)
Avinyó
Tel. 93 820 25 22
www.labadal.com
Cuina tradicional de temporada i brasa
Menú migdia de dilluns a divendres a 11,5 € Ideal per a nens, famílies i grups.
Organització d'esdeveniments d'empresa, comiats, convits, etc.
Servei a la carta: dissabte migdia i nit.
Diumenge migdia
Esmorzars de forquilla tota la setmana.
Obert de 8 h a 20 h tots els dies

• CALDERS
RESTAURANT LA GUÀRDIA DE CALDERS
TEL. 93 830 91 03
Menú diari migdia de dilluns a divendres
Menú divendres nit: 20,50 €
Menús per a casaments, comunions, batejos, festes familiars, etc.
OBERT A PARTIR DE LES 9 DEL MATÍ

• CASTELLBELL I EL VILAR
CAN FERREROLLES NOU
Cra. Castellbell a Marganell, km 2,5
Tel. 93 835 71 88
08296 CASTELLBELL I EL VILAR
www.canferrerolesnou.cat
Menú migdia de dimarts a divendres 10,50 €
Carns, verdures a la brasa, cuina casolana i corgols a la llauana.
Divendres nit menú 18 € tot inclòs
Esmorzars. Dilluns tancat.

• CASTELLGALÍ
RESTAURANT CAN QUIMET
ARA, ENS TROBARÀS AL CLUB DE GOLF LA ROQUETA!
Cra. Abrera-Manresa, km 24
CASTELLGALÍ (BCN)
Tel. 93/8773590 - 617686224
ENTRADA LLUIRE PER A TOTHOM.
La nostra cuina de sempre, CARTA I MENÚ.
Pàrquing i terrassa.
Tenim espai per a grups i preu especial (reserva prèvia).
Horaris:
De dimarts a diumenge, de 8 del matí a 8 del vespre.
Divendres i dissabte també fem sopars.
Dilluns, tancat.

• MANRESA
BAR RESTAURANT CINTAIRES
C/ Cintaires, 22
Tel. 93 877 43 27
08240 Manresa
www.restaurantcintaires.com
cintairesmanresa@gmail.com
Menú diari: 10 €
Menú dissabte i festius: 12 €
Menú cap de setmana (nits): 18,50 €
Esmorzars
Tapes, carns a la brasa, fideuàs, paelles, graellades de verdura a la brasa, corgols a la llauana...
Carta
Sopars per a colles, amb reserva prèvia
Diumenge tancat

CAFETERIA RESTAURANT ANSIÓS
Sant Antoni Ma. Claret, 22
Manresa
Tel. 93 876 92 31
690 100 653
Menú diari a 9,50 €
iva inclòs.
Nova carta.

CAL SPAGUETTI RESTAURANT DE PEIX I MARISC DE MANRESA
Cra. de Vic, 157
Tel. 93 873 51 16
08240 MANRESA
Especialitat en peix fresc i marisc
PÀRQUING GRATUÏT

CAMI VELL RESTAURANT
C/ Camí Vell de Santpedor, 58
08243 MANRESA
Tel. 93 876 21 58
www.restaurantcamivell.com
www.facebook.com/restaurantcamivell
ESMORZARS de dilluns a divendres
Dinars de dilluns a dissabte de 13 h a 15.30 h.
Sopars divendres i dissabte de 21 h a 23 h.
Diumenge, tancat tot el dia.
Cuina mediterrània i de mercat
MENÚ DIARI de dilluns a divendres, 9,95 € (IVA inclòs)
DIVENDRES NIT sopars per 18 € (IVA inclòs)
MENÚ DIARI de dilluns a divendres, 16,50 € (IVA inclòs), excepte festius
TOTS ELS DISSABTES DE GENER I FEBRER
CALÇOTADES A 30 € PER PERSONA. IVA INCLÒS
PRÈVIA RESERVA

DELOREAN BAR-RESTAURANT
Pl. Catalunya, 5 Manresa.
Tel. 93 872 32 98
Esmorzars, Berenars i Sopars
Menú diari (de dilluns a divendres) per 10,50 €
Servei a la carta
Obrim de 8h a 23h de dilluns a diumenge
PÀRQUING GRATUÏT
Dissabtes i diumenges menú de 20 € amb begudes incloses

EL KFÈ DEL GIMBE
C/ Sant Antoni M. Claret, 10
08240 Manresa
Tel. 93 874 62 02
"Menja sa, menja bé, menja al Cafè del Gimbe"
Menú diari i migdia, esmorzars, berenars, creps.
Obert de dilluns a divendres de 8 a 21h -
Dissabtes de 9 a 13 h

ELS CARLINS
C/ Sabateria, 3-5 baixos
Tel. 93 872 19 24
08241 Manresa (BCN)
www.cafeteriadelscarlins.com
all-core@hotmail.com
Cuina de mercat amb opcions vegetarians a l'interior, i tapes casolanes a la terrassa.
També fem exposicions.
Horaris del restaurant:
Menú de migdia de 13.00 a 16.00 h de dimarts a dissabte.
Sopars de 21.00 a 23.00 h de dimarts a dissabte.
Horaris de la terrassa:
De 18.00 a 24.00 h de dimarts a diumenge.
De 18.00 a 02.00 h divendres i dissabte.

ELS NOGUERS RESTAURANT
Cra. Eix del Llobregat, C-55, km 29
Tel. 93 878 40 88
08240 Manresa
Saló per a casaments.
Menú diari i d'empresa.
Diumenge tancat.

FRANKFURT LES BASES
Avda. les Bases Manresa
Tel. 93 876 92 32

Muralla Sant Francesc, 3
Tel. 93 876 92 24
Assortit d'entrepans freds, calents i especials
MENJAR PER EMPORTAR.

KURSAAL CAFE - RESTAURANT
Passeig de Pere III, 35, 1r pis.
Tel. 93 872 21 88
08242 MANRESA
Obrim tots els dies de la setmana. Servei a la carta, cuina de temporada, productes de qualitat.
Menú del dia 13 € dl. a dv.
Menú executiu 17 € dl. a dv.
Menú carta 22 euros
Menú de proximitat 29 €
Menú cap de setmana migdia 19 euros
Menús per a grups a partir de 25 euros
Menjadors privats per a grups
Espai per a reunions i esdeveniments
Tanquem els dilluns a la nit.

LA PINEDA RESTAURANT BAR
Àngel Guimerà, 67
08241 - Manresa
93 872 59 69
Menú diari 11,50 € dl. a dv.
Menú cap de setmana i nits 17 euros
Menús de grup a partir de 20 euros
Tanquem només les nits de diumenge, dilluns, dimarts i dimecres.

LA TAGLIATELLA RISTORANTI PIZZERIA
Muralla del Carme, 18
Tel. 93 872 47 32
08240 MANRESA
Especialitats en pasta fresca. Menjars per emportar-se.
De 13.00 a 16.00 h i de 20.00 a 23.00 h.
Divendres i dissabtes nit fins a les 00.30 h. Dissabtes i diumenges migdia fins a les 16.30 h

L'ATTIC
Muralla St. Francesc, 49-51 (cafeteria Hotel Pere III)
Tel. 93 872 40 00 ext. 609
Manresa
Dinars carta o menú
Sopars (dv., ds. i reserves)
Esmorzars, berenars, copes.
Horari:
Dilluns a dijous 7 a 23 h
Divendres i dissabte 7 a 3 h
Diumenges i festius 7 a 16 h
Pàrquing gratuït

LA CREPERIA
C/ Circumval·lació, 40, baixos
Tel. 93 877 49 47
08240 MANRESA
Creps, amandies, esmorzars, dinars (2 menús per triar!), berenars, sopars, bar de copes. Menjars per emportar-se. Dimecres tardà tancat, dissabte i diumenge obert a partir de la tarda.

RAVIOL RESTAURANT
C/ Lepant, 13
Tel. 93 874 09 59
08240 MANRESA
OBRIM TOTS ELS DIES DE LA SETMANA
Cuina de temporada i menú de dilluns a divendres.
Especialitats en pizzes i pastes. I menjar per emportar-se.
Pàrquing gratuït.

RESTAURANT CIBUS
Avda. les Bases Manresa, 60
Tel. 93 876 92 34
Carta Temporada.
Menú de dilluns a dissabte 9,50 € iva inclòs
Menú cap de setmana 15 € iva inclòs

RESTAURANT MÀIAMI MANRESA
Muralla St. Domènec, 1-3
Tel. 93 876 92 16
CAFETERIA Obert de dilluns a diumenge.
RESTAURANT (1r. Pis)
Menú Bufet diari i Cap de setmana.
MAIAMI NIT BAR
Divendres i Dissabtes nit.
Tapes Gastronòmiques, copes i música.

REST. LA PARADA
Enric morera, 5 - Manresa
Tel. 93 874 08 65
Cuina casolana i de mercat.
Menú diari
Diumenge tancat

RESTAURANT PASSEIG
Passeig Pere III, 36
Manresa
Tel. 93 876 92 26
Obert de dilluns a diumenge
Carta de temporada.
Menú diari i de Cap de Setmana

RESTAURANT TXUS
Bases de Manresa, 43
Tel. 938 362 862
08242 Manresa
Menú diari 9 €
Menú per a colles a partir de 20 € Tapes variades i carta. Dijous, paella

RESTAURANT VERDAGUER
C. Mn. Jacint Verdaguer, 14
Tel. 93 873 82 89
08240 Manresa
Cuina de mercat. Menú diari.
Obert cada dia. Mateixa direcció de sempre.

RESTAURANT WOK
Av. dels Dolors, s/n, i c/ Sallent, 3. MANRESA
Tel. 93 873 16 08 Reserves: 618 264 898
Cuina transparent.
Moment al gust del client.
Horari de dilluns a diumenge d'11.30 a 16.30 h i de 19.30 a 24 h.

SAKURA RESTAURANT JAPONÈS
C/ Guifré el Pilós, 51
Tel. 93 873 77 21
08240 Manresa
Cuina japonesa autèntica i plats seleccionats.
Menú diari

SPRIT DE VI RESTAURANT
Plaça del Carme, 2-3
Manresa
Tel. 93 872 03 26
spritdevi@spritdevi.com
Carta de tapes
Vins a copes
Menú i carta
Sopars i menús per a grups
Tast de vins
ESPECIAL SOPARS DE NADAL.
ET PROPOSEM FER UN TAST DE VINS AL SOPAR D'EMPRESA D'AQUEST ANY.
Horari de dimarts a dissabte de 19.30 h a 23 h

• SALLENT
MASIA PUIGBÓ RESTAURANT
Cra. C-16 Sortida 64, Sallent Nord - 93 837 23 10
Cuina catalana i de mercat
www.restaurantpuigbo.com
MENÚ DIARI de 20 plats i Menú d'Empresa, Menú els Caps de Setmana i Festius.
Esmorzars de Pagès, Punt de partida per a sortides en BTT, Quads, Motos, Caminades...
EMPRESSES, BATEJOS, COMUNIONS i CELEBRACIONS de tot tipus.
Menús per GRUPS.
GARRINS ESTIL SEGOVIÀ i aviat les CALÇOTADES!!
Dinars i Sopars de NADAL.
Menjar per emportar-se
Pàrquing privat 500 m2
Acceptem Tiquet Restaurant, Sodexo i Xec Gourmet
A prop de tot i de tothom
Dilluns tancat.

• SANT FRUITÓS DE BAGES
CAN FERRER RESTAURANT
Cra. de Vic, km 7
Tel. 93 876 00 62
08272 SANT FRUITÓS DE BAGES
Menú diari i carta.
Dijous tancat

• SANT VICENÇ DE CASTELL
RESTAURANT LES ARRELS
Cra. Pont de Vilomara - St. Vicenç de Castell
Masia Can Ros Boades
Tel. 93 833 40 63
08295 St. Vicenç de Castell
Cuina d'abans, cuina d'ara i brasa. Un lloc per descobrir!
Obert de dimarts a diumenge. Menú migdia de dimarts a divendres.
Sopars dissabte a la terrassa
Esmorzars dissabte i diumenge

HOSTAL CA LA IRENE
C/ Creixell, 29-33
Tel. 93 833 32 26 - 619 776 076
08295 Sant Vicenç de Castell
Per a informació: c/ Creixell, 26 baixos
De dimarts a divendres: MENÚ ESPECIAL 9,50 €
Dissabte: MENÚ ESPECIAL 13,50 €
Diumenge: MENÚ ESPECIAL 17 €
També tenim carta, fem tapes, esmorzars, carns a la brasa i sopars per a grups.
Dilluns, restaurant tancat.
HOSTAL NOU AMB HABITACIONS COMPLETES: 20 €/NIT per persona

• SOLSONA
RESTAURANT-CÀMPING EL SOLSONÈS
Cra. Sant Llorenç, km 2
25280 Solsona
Tel. 93 48 28 61
info@campingsolsones.com
www.campingsolsones.com
Horari: obert per sopar els divendres a les 19 h, i a partir de les 8 h del matí els dissabtes, diumenges i festius.
Menú cap de setmana 17 €
Estremem carta de plats i de vins
Cuina casolana, carta, brasa.
Vine a tastar les taules: marineria, vegetariana, camperola... i el nostre cafè gormand!

DE LOREAN BAR - RESTAURANT

Esmorzars
Berenars i Sopars
Menú diari (10,50 €)
Servei a la carta

Pl. Catalunya, 5 Manresa
Tel. 93 872 32 98
P GRATUÏT

CAL SPAGUETTI RESTAURANT DE PEIX I MARISC DE MANRESA

Cra. de Vic, 157
Tel. 93 873 51 16
08240 MANRESA

RESTAURANT WOK

Cuina permanent i a gust del client

Av. dels Dolors, s/n, i c/ Sallent, 3. MANRESA
Tel. 93 873 16 08 - Reserves: 618 264 898

Carlins

C/ Sabateria, 3-5 baixos
Tel. 93 872 19 24 - 08241 Manresa (BCN)

RESTAURANT PASSEIG

TEL. 93 876 92 26

MENÚ CAP DE SETMANA 17€
CARTA DE TEMPORADA

CAN FERREROLLES NOU

Cra. Castellbell a Marganell, km 2,5
Tel. 93 835 71 88
08296 CASTELLBELL I EL VILAR
www.canferrerolesnou.cat

RESTAURANT CINTAIRES

C/ Cintaires, 22 - 08240 Manresa
Tel. 93 877 43 27