

mmm! marató

manresa mobilitza't **Amb La Marató 3**

MANRESA MOBILITZA'T PER LA MARATÓ

PROGRAMA

ICTUS I LES LESIONS MEDUL·LARS
I CEREBRALS TRAUMÀTIQUES



mutuacat
fem salut, fem país



mmmarato.com

Participa al sorteig de 33 àpats per a 2 persones en 33 restaurants guardonats amb **Estrelles Michelin**.

Busca els punts de venda a la web i compra una butlleta per 3€.
Són íntegres per la Marató!

Bicicletes, joies, sopars de luxe, colònies, caldo, llet o fins hi tot un hort! Durant tot el Dissabte 3 de desembre, aconseguirà un regal per cada butlleta a la Tómbola que trobaràs a la plaça Crist Rei, cedits per les botigues i entitats més solidàries. Cada butlleta té un preu de 3€, que es destinaran a La Marató de TV3.

PREVENCIÓ, ACTUACIÓ I VIDA DESPRÉS DE L'ICTUS

PONENTS:

Júlia Saura Salvador: Neuròloga i Coordinadora del Codi Ictus d'Althaia

Mireia Torres Galobart: Infermera i Experta en Codi Ictus. Althaia
Cecília Barnaus Vilà: Fisioterapeuta i Coordinadora del Servei de Rehabilitació de l'HSA

Imma Ficapal Soler: Terapeuta Ocupacional i Logopeda al HSA

AMB LA PARTICIPACIÓ DE DOS TESTIMONIS

MODERA:

Marina Mateu i Capell: Doctora en Infermeria. Professora a la Facultat de Ciències de la Salut de Manresa. Servei de Cures Intensives d'Althaia

ENTRADA LLIURE

Vols una samarreta, un entrepà, estar amb amics i fer una mica d'esport de bon matí?

Per 13€, que van íntegres a La Marató de TV3, tens això i molt més!

Vine corrent, caminant, amb cotxet, amb el gos...

Fes el circuit urbà de 5 km!

Inscripció a mymarato.com

ACTIVITATS CONTÍNUES

PLATS, ESTRELLES I MARATÓ - MÚTUACAT

Sorteig de 33 àpats per a dues persones en 33 restaurants guardonats amb Estrella Michelin. Cada butlleta, que aporta 3€ íntegrament a La Marató de TV3, participa al sorteig amb 3 números. Busca els punts de venda al web www.mymarato.com

RELATS DEL PLANETA SPERIXI - MERCÈ VIDAL I MONTSE MAZORRIAGA

Deixa anar la ment i entra al planeta imaginari dels relats breus de la Mercè, il·lustrats per la Montse, dins el fanzine enquadrats a mà més solidari. Troba la parada a Crist Rei durant la fira de Sant Andreu i tots els punts de venda al web www.mymarato.com

ESPORT I MARATÓ

La Plataforma, juntament la Federació Catalana de Bàsquet i la Federació Catalana de Futbol organitzen el primer sorteig de samarretes d'equips i esportistes d'èlit. Cada butlleta aporta 2€ íntegrament a la Marató de TV3. Busca els punts de venda al web de la plataforma mymarato.com.

MOTOR SOLIDARI - BOXES MANRESA CONFORTAUTO

Necessites una revisió al teu cotxe? Canviar les pastilles de fre? Ara és la teva, vine a Boxes Manresa Confortauto! El 10% de cada operació, es destinarà íntegrament a la Marató de TV3. Només **del 12 de desembre al 16 de desembre** (ambdós inclosos). Carrer Sallent cantonada amb Carrer Artés, Pol. Ind. els Dolors, Manresa.

ACTIVA'T PER LA MARATÓ - CLUB GIMNÀS GIMBE

Activa't i mou-te per la marató amb l'activitat física com a eina de solidaritat. Junts, Construïm una nova esperança. Inscriu-te a les classes de Zumba, Aquatono, AiguaCross, loga... o participa als nostres reptes Gimbe 2016 i caminem per La Marató! Tot plegat en un ambient divertit, lúdic i esportiu.

ACTIVITATS PROGRAMADES

31 d'octubre

MARATÓ COUNTRY LINE DANCE - CASAL DE VILADORDIS

Vine a la castanyada solidària al Casal de Viladordis! Des de les 18.00h Marató Country Line Dance fins les 00.00h, amb servei d'entrepans. Organitzat per la Federació d'Associacions de veïns de Manresa i l'Associació de Veïns de la Sagrada Família.

2 de desembre

MARATÓ DE DONACIÓ DE SANG - BANC DE SANG I TEIXITS

Aquest any la campanya de sang serà al Casino de Manresa de 10 a 14h i 17 a 21h. Busca l'autocar del Banc de Sang i fes del teu divendres el més solidari.

3 de desembre

TÒMBOLA SOLIDÀRIA - PLATAFORMA

Durant tot el dia, aconseguirà un regal per cada butlleta a la Tómbola que trobaràs a la plaça Crist Rei, cedits per les botigues i entitats més solidàries. Cada butlleta té un preu de 3€, que es destinaran a La Marató de TV3.

RALPH, THE REINDEER - KIDS&US

Com cada desembre, els alumnes i alguns professors de Kids&Us Manresa ens oferiran un espectacle molt màgic i nadalenc! A les 17.15h, Santa Claus (el Pare Nadal) recollirà les cartes dels infants que vinguin a gaudir de l'espectacle i a les 18.00h començarà l'obra. Obert a tot el públic (1€). Reserva d'entrades: Kids&Us Manresa.

4 de desembre

NARRACIÓ DE CONTES A L'ANELLA VERDA - MEANDRE

Torna la narració de contes a l'anella verda que organitza Meandre. Enguany la narració serà al Turó del Guix. A les 11.30h hi haurà esmorzar: pa amb oli, vi i sucre i xocolata; i a les 12.00h la narració del conte.

FIRA DE SANT ANDREU - MANRESA MÉS COMERÇ

Mostra de productes provinents d'arreu de Catalunya, organitzada per la Unió de Botiguers i Comerciants de Manresa al Passeig Pere III. La parada de la Plataforma serà a Crist Rei i hi trobaràs tot de productes solidaris per la Marató! Busca'ns!

15 de desembre

EL MOS SOLIDARI - CAL XAVI

El Frankfurt Cal Xavi farà un donatiu d' 1,5 € per tapa i cervesa. Fem un mos per l'ictus i les lesions medul·lars i cerebrals traumàtiques! Només el dijous 15 de desembre!

TAULA RODONA - PREVENCIÓ, ACTUACIÓ I VIDA DESPRÉS DE L'ICTUS

Enguany, torna la Taula Rodona "Prevenició, actuació i vida després de l'ictus" organitzada per la FUB (Fundació Universitària del Bages), Althaia i FSSM (Fundació Sociosanitària de Manresa). Serà a la Sala d'actes de Hospital Sant Joan de Déu (Althaia)

17 de desembre

MARATÓ D'ACTIVITATS - PISCINES MUNICIPALS

Vine a la Marató de les Piscines Municipals! Gaudeix de cinc hores d'activitats dirigides (ioga, ciclisme indoor, estils dance, aiguagim...) Per assistir a cada sessió cal comprar l'entrada de 3€. La recaptació total anirà destinada a la Marató de TV3.

COMPETICIÓ PISTOLA ESPORTIVA 30+30 - CLUB DE TIR PRECISIÓ MANRESA

Vine i participa a la competició Pistola esportiva 30+30. Tots els ingressos de la competició aniran íntegres a La Marató de TV3. Truca al telèfon 938 77 28 26 o vine a la recepció de Tir i Precisió Manresa i te n'informarem!

TORNEIG MIXT DE PÀDEL - CLUB TENNIS MANRESA

Vine al Club de Tennis Manresa i participa al Torneig Mixt de Pàdel. La inscripció és individual i les parelles es formaran a través d'un sorteig. Per inscriure's cal trucar al telèfon 93 877 24 07 o bé dirigir-se a la recepció del Club Tennis Manresa.

POSA'T A PROVA AMB EL CROSSFIT - CROSSFIT MANRESA

Posa't roba d'esport i vine a provar totes les activitats que organitza CrossFit Manresa al llarg del dia en benefici de la Marató de TV3. No te'n perdís cap!

10:00h Body Art: Consciència, equilibri, conscentació i força en sintonia integral.

11:00h Iniciació al Antigravity: entrenament en tela contra el mal d'esquena, estrés...

11:30h Acrobàcia aèria de Circ: trapezi, teles, corda... per adults, nens i famílies!

12:30h Stability Core training: supera els reptes per mantenir un core fort i actiu.

18 de desembre

MARXA NÒRDICA - MEANDRE

Coneix l'anella verda de Manresa fent marxa nòrdica! Enguany serà una ruta circular sortint des de l'Església de la Salut de Viladordis, de 8km de recorregut i dificultat lleu. Ens guiarà en Lluís Garriga de Meandre i ens prepararà i ens farà estiraments l'Elena Vers de "Estudi Pilates i la Sandra Rodriguez, fisioterapeuta instructora de NW.

5 KM PER LA VIDA - CLUB ATLÈTIC MANRESA

Vols una samarreta, un entrepà, estar amb amics i fer una mica d'esport de bon matí? Vine a Crist Rei i fes el circuit urbà de 5 km per la vida! Inscripció de 13€ a mymarato.com.

LES BRUIXES DEL NORD - CASAL CULTURAL DANSAIRES MANRESANS

Els nens i nenes de l'escola de dansa, acompanyats per dansaires de l'esbart major, ens faran viure una aventura plena de màgia, encanteris, bruixes dolentes i fades bones, àngels i dimonis, etc. Passareu una bona estona, sens dubte! Serà al Centre Cívic Rosa Maria Penya Arnau, de Sant Martí de Torruella. Els 5€ aniran destinats a La Marató TV3.

RIFA: ICL MANRESA - HERBALIFE GRAN CANÀRIA - BÀSQUET MANRESA

Vine al Nou Congost per veure el partit de bàsquet ICL Manresa contra l'Herbalife Gran Canària. Hi haurà una rifa solidària amb fantàstics regals. També podreu comprar butlletes de "Plats, estrelles i Marató!". Tot destinat a La Marató de TV3!