

# mmm! marató

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

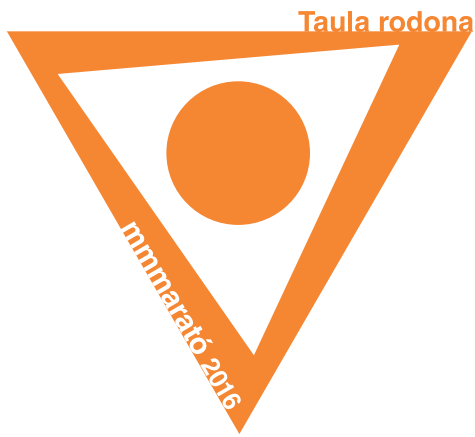
MANRESA MOBILITZA'T AMB LA MARATÓ

## PROGRAMA

L'ICTUS I LES LESIONS MEDULLARS  
I CEREBRALS TRAUMÀTIQUES



mmmarato.com



## ACTIVITATS CONTÍNUES

### 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 enquadernat 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](http://www.mymarato.com)

### 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](http://www.mymarato.com)**

### ESPORT I MARATÓ FCF, FCB I BÀSQUET MANRESA

La Plataforma, juntament la Federació Catalana de Bàsquet, la Federació Catalana de Futbol i Bàsquet Manresa organitzen el **sorteig de samarretes** d'equips i esportistes d'èlit. **Cada butlleta val 2€** i els beneficis aniran destinats a la Marató de TV3. Busca els punts de venda al web de la plataforma [mymarato.com](http://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.** Classes de zumba, aquatono, aiguaCross, ioga... o participa als nostres **reptes Gimbe 2016** i caminem per La Marató! Del 12 al 18 de desembre en un ambient divertit, lúdic i esportiu. Participa també a la **Ilumineta esportiva** i guanya productes de Ampans, Rios Running, el Petit Celler, DeporVillage, Club Gimbe i Pastisseria Perarnau! **No te la perdís!**

## 31 D'OCTUBRE

### MARATÓ COUNTRY LINE DANCE CASAL DE VILADORDIS 18:00h

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.

## 1 DE DESEMBRE

### TAST DE XAMPANYS I XOCOLATES CONFRARIA DELS VINS DEL BAGES 21:00h

Al Restaurant Mirador de Montserrat de Santpedor, tastareu, gaudireu, beureu els productes de **Pol Roger**. Com correspon al darrer tast de l'any de la **Confraria**, també amb les xocolates del mestre **Enric Rovira!** Durant el sopar, vendran butlletes de **'Plats, Estrelles i Marató'** i recolliran aportacions per a la Marató de TV3.

## 2 DE DESEMBRE

### MARATÓ DE DONACIÓ DE SANG BANC DE SANG I TEIXITS 10:00h

Aquest any la campanya de donació 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 divendres més solidari!

## 3 DE DESEMBRE

### TÓMBOLA SOLIDÀRIA PLATAFORMA 11:00h

Durant tot el dia, aconseguirà un **regal per cada butlleta** a la Tómbola Solidària que trobaràs a la plaça **Crist Rei** de Manresa.

**Joies, instruments, menjar...** tot cedit per les botigues i les entitats més solidàries. Cada butlleta té un preu de 3€, que es destinaran a La Marató de TV3.

### RALPH, THE REINDEER KIDS&US MANRESA 18:00h

Com cada desembre, els alumnes i alguns professors de Kids&Us 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

### FIRA DE SANT ANDREU MANRESA MÉS COMERÇ 11:00h

**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** amb la Marató! Busca'ns!

### NARRACIÓ DE CONTES A L'ANELLA VERDA MEANDRE 11:30h

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.

## 15 DE DESEMBRE

### EL MOS SOLIDARI CAL XAVI 12:00h

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 19:00h

Enguany, torna la Taula Rodona "Prevenició, actuació i vida després de l'ictus" organitzada per la FUB, Althaia i FSSM. Serà a la **Sala d'actes de Hospital Sant Joan de Déu (Althaia)**. **Ponents:** Júlia Saura Salvador: Neuròloga, Coordinadora del Codi Ictus d'Althaia

**Mireia Torras Galobart:** Infermera, Experta en Codi Ictus. **Althaia**  
**Cecília Barnaus Vilà:** Fisioterapeuta, Coordinadora del Servei de Rehabilitació de l'HSA  
**Imma Ficapal Soler:** Terapeuta Ocupacional i Logopeda; HSA  
**Amb la participació de dos testimonis**  
**Moderador:** Marina Mateu Capell: Doctora en Infermeria, Professora dels estudis d'Infermeria de la Facultat de Ciències de la Salut de Manresa; Servei de Cures Intensives d'Althaia

## 17 DE DESEMBRE

### MARATÓ D'ACTIVITATS PISCINES MUNICIPALS 09:00h

Vine a la **Marató de les Piscines Municipals!** Gaudeix de cinc hores d'activitats dirigides (ioga, ciclisme indoor, estils dance, aigua gim...). 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 09:30h CLUB DE TIR PRECISIÓ MANRESA

Vine i gaudeix de les activitats del Club. **Competició Pistola esportiva 30+30.** Tots els ingressos de la inscripció de la tirada aniran íntegrament a La Marató de TV3.

### POSA'T A PROVA AMB EL CROSSFIT CROSSFIT MANRESA 10:00h

**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**  
**11:00h Iniciació al AntiGravity**  
**11:30h Acrobàcia Aèria de Circ**  
**12:30h Stability Core Training**

### MARXA NÒRDICA MEANDRE 09:00h

**Coneix l'anella verda de Manresa fent marxa nòrdica!** 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.

### II MARATÓ RAQUETA&PALA CLUB TENNIS MANRESA 09:00h

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

### 5 KM PER LA VIDA CLUB ATLÈTIC MANRESA 11:00h

Vine i **mobilítza't** amb La Marató en benefici de l'ictus i les lesions medul·lars i cerebrals traumàtiques.

Sota el lema 5Km per la Vida, arriba aquest any **la nostra cursa més solidària**, que té com a teló de fons La Marató de TV3.

La benvinguda dels participants serà a les 10:00h del matí i la cursa començarà a les 11:00h.

**Corrent, caminant, amb cotxet, amb el gos...**  
**Vine a Crist Rei i fes el circuit urbà de 5 km per la vida!**

Inscripció de 13€ a [mymarato.com](http://mymarato.com)