



# CÓMO: CELEBRAR EN MOVEMBER



**Monta una juerga y recauda esos fondos tan necesarios por el camino.**

No hay nada mejor que juntarte con colegas. Excepto juntarte con colegas para cambiar la cara de la salud masculina.

Organiza un Mo-mento este Movember y podrás hacer precisamente eso. Es la manera más fácil de impedir que los hombres mueran demasiado jóvenes.

## **DE ESTA FORMA:**

### **1. REGÍSTRATE EN MOVEMBER.COM**

Es tan sencillo como introducir unos cuantos datos.

### **2. ELIGE CELEBRAR UN EVENTO**

A lo grande o más modesto, tu enfoque depende de ti.

### **3. HAZ QUE VALGA LA PENA**

Monta una juerga y recauda esos fondos tan necesarios en el camino.

## TU GUÍA PARA CELEBRAR EVENTOS

### 1. CÉNTRATE EN LAS PEQUEÑAS VICTORIAS

Recuerda, todas las formas de socializar cuentan. Desde comidas con largas sobremesas hasta noches de cine. Todas las reuniones cuentan.

### 2. HAZ UNA BUENA MEZCLA

Hay más de una forma de celebrar. ¿Por qué dejarlo solo en un Mo-mento? Cuanto mejor lo paséis, más fondos recaudarás, probablemente.

### 3. PUBLÍCALO EN INTERNET

Si quieres que la voz sobre tu evento se corra rápidamente, pon la información en tu Mo Space. Desde ahí, envía el enlace y recibe las confirmaciones de asistencia.

### 4. PLANIFICA

Pídeles a tus compañeros que te ayuden contribuyendo con algo de beber y picar, o algo de entretenimiento, pero intenta no complicarte demasiado: las mejores quedadas son normalmente las más sencillas.

### 5. PIDE DONACIONES

Tus amigos y familiares pueden donar directamente en tu Mo Space, o darte el donativo en mano ese día. Puedes enviar el dinero por cheque o transferencia bancaria.

### 6. PÁSALO BIEN POR UNA BUENA CAUSA

Este consejo no necesita explicación. Relájate, pásalo bien y disfruta. O celébralo con un baile de la victoria. No te juzgaremos.

## MO-MENTOS QUE MERECE LA PENA ORGANIZAR

### GRAN CENA

Reúne a tus amigos y familiares para disfrutar de una cena épica. Prueba esa receta que jamás te salió demasiado bien o pide pizzas y olvídate de cocinar.

### COMPETICIÓN DE COCINA

Prepara tu mejor delantal y desafía a tus amigos. Desde brownies hasta galletas, pasando por tartas, – todo vale a cambio de una donación.

### AFÉITATE

Celebra un evento de afeitado para empezar bien el mes. Recauda donaciones de todo aquel que desee dar un paso al frente y tomar el control de la cuchilla.

### CHOQUE DEPORTIVO

Desafía a tus compañeros a poner a prueba su habilidad atlética. Rugby, fútbol, críquet, ping-pong... – Tú eliges el deporte. Puedes vender entradas a cambio de donaciones.

### NOCHE DE CINE

Saca las palomitas: Hoy nos quedamos en casa. Pide sugerencias de películas a los asistentes y organiza una maratón de cine que te tenga en vela toda la noche por la salud masculina.

## CONTACTO

¿Tienes alguna pregunta? Ponte en contacto:

**Correo electrónico:**  
[spain@movember.com](mailto:spain@movember.com)

**Teléfono:**  
91 123 96 68

**REGÍSTRATE PARA  
CELEBRAR EN  
MOVEMBER.COM** 

## PREGUNTAS FRECUENTES

Visita nuestras [preguntas frecuentes](#) para encontrar las respuestas a tus preguntas.



[facebook.com/MovemberSpain](https://facebook.com/MovemberSpain)



[instagram.com/Movember](https://instagram.com/Movember)



[youtube.com/MovemberTV](https://youtube.com/MovemberTV)



[twitter.com/movemberES](https://twitter.com/movemberES)



[linkedin.com/company/movember](https://linkedin.com/company/movember)