

## **INSIEME PER IL BENE COMUNE – GOOD DEEDS DAY 8 APRILE AL CIRCO MASSIMO**

**Domenica 8 aprile** al Circo Massimo, le decine di migliaia di partecipanti alla **Fun Run - La Stracittadina**, corsa amatoriale di 5 km abbinata alla Maratona di Roma, avranno la possibilità di **incontrare e conoscere le tante associazioni** aderenti ad Insieme per il Bene Comune Good Deeds Day attive sul territorio di Roma e provincia. Una giornata di festa, intrattenimento, ma anche di sensibilizzazione e solidarietà.

Ecco le attività che le associazioni proporranno al Circo Massimo:

### **PREVENZIONE SANITARIA**

Tanti gli spazi per la prevenzione e la cura: nel catino del Circo Massimo sarà infatti possibile misurare la glicemia e la pressione; fare uno screening per conoscere se si è potenzialmente diabetici; effettuare un test per sapere se si è celiaci ed avere informazioni sulla malattia; fare un epiluminescenza dei nei; fare un massaggio linfodrenante; saperne di più sulla donazione di sangue; sottoporsi ad un defatigante trattamento shiatsu, dopo la corsa.

### **CONOSCERE LA DISABILITA'**

Scoprire il mondo che si cela dietro a una persona con disabilità, quella motoria, mentale e sensoriale. Diversi i percorsi proposti per sensibilizzare e far sperimentare cosa significhi non vedere o cosa significhi comunicare con la lingua dei segni attraverso giochi, laboratori ludici e didattici così da poter cogliere la differenza tra segni, mimo e gestualità.

### **LE MANOVRE DELLA PROTEZIONE CIVILE**

Le associazioni di protezione civile effettueranno simulazioni dedicate al Basic Life Support (il sostegno di base alle funzioni vitali, noto anche come BLS) tecnica di primo soccorso che comprende la rianimazione cardiopolmonare e una sequenza di azioni di supporto di base alle funzioni vitali. Sarà possibile anche conoscere le manovre per la disostruzione delle vie aeree.

### **TANTI ANIMALI AL CIRCO... MASSIMO**

Anche quest'anno gli amici animali saranno presenti all'arrivo della Fun Run: video di realtà virtuale sul mondo animale, pony, maiali e tanti coniglietti e cavie: per questi ultimi sarà possibile firmare una petizione per farli diventare a tutti gli effetti animali da compagnia. Ci saranno anche dimostrazioni cinofile di pet therapy e percorsi per conoscere e mettere in pratica la cura e l'accudimento del cane.

### **BAMBINI! CI SARA' DA DIVERTIRSI**

Attraverso il gioco ed i laboratori i bambini possono conoscere i temi della solidarietà e l'altruismo per questo oltre a tanti palloncini e trucca bimbi ci saranno laboratori di giocoleria,

**Good Deeds Day 2018 - Insieme per il bene comune**

Organizzato da CESV-SPES Centri di Servizio per il Volontariato del Lazio

Via Liberiana 17 | 00185 Roma | T +39 06.44702178 - 06.491340 | [info@insiemeperilbenecomune.net](mailto:info@insiemeperilbenecomune.net)

[www.insiemeperilbenecomune.net](http://www.insiemeperilbenecomune.net) | Good Deeds Day Italia     

Insieme per il bene  
**Good Deeds Day** comune  
2018

**VOLO  
NTAR  
IATO**  
CESV-SPES

Centri di Servizio per il  
Volontariato del Lazio

per l'8 Aprile  
in collaborazione con



per il 13/14/15 Aprile  
con il patrocinio di



di arti circensi, di creazione di maschere da colorare, di musicoterapia, di aquiloni, oltre a quelli dedicati alla sicurezza stradale, ai diritti dell'infanzia, ai temi dell'ambiente e dell'interazione con gli animali. Ma tanti saranno anche i giochi all'aria aperta, i percorsi ad ostacoli, i disegni, le bolle di sapone, le letture animate, l'animazione con i personaggi dei cartoni animati, i balli di gruppo e l'animazione musicale. E per finire tante medaglie di cioccolata offerte da un'associazione a tutti i bambini che partecipano alla Fun Run!

### **TANTA MUSICA ANCHE TRA GLI STAND!**

Le associazioni si uniscono anche grazie alla musica: cori gospel, cantanti emergenti, balli e musica di aggregazione, un bellissimo flash mob con le musiche del momento a cui potranno partecipare tutti coloro che saranno con noi al Circo Massimo.

### **MOMENTI UNICI ED INIZIATIVE ORIGINALI AL GOOD DEEDS DAY**

Tante le iniziative realizzate dalle associazioni che permetteranno di conoscere in modi anche originali le attività associative: la raccolta di tappi e vecchi cellulari, i laboratori di giardinaggio e di lavoro a maglia, la promozione di concorsi sul rapporto tra bambino e animale per le scuole elementari, le letture ad alta voce, brevi rappresentazioni teatrali, il mercatino degli oggetti usati, le esperienze di percezione dei suoni dell'ambiente, i riti di purificazione dello spirito, i tulipani e le mostre su paesi lontani, le simulazioni dei rischi senza cintura di sicurezza in auto, la promozione dello sport all'aria aperta per le donne operate al seno ed il riciclo creativo.

Infine, dopo la corsa, se le scarpe da ginnastica usate sono da cambiare, lasciatele al Circo Massimo: Retake Roma le raccoglie per dar loro nuova vita con il riciclo della gomma, in accordo con la società Esosport, per la produzione di terreno antiscivolo per aree giochi o di piste di atletica. Se le scarpe consegnate saranno ancora mettibili ed in buono stato verranno destinate al riuso da parte di persone in stato di bisogno.

La festa sarà animata anche dalla musica sul palco messo a disposizione da Maratona di Roma. Nella mattinata, dopo le premiazioni dei vincitori della Fun Run, l'animazione sarà a cura di Radio 105 e, a seguire, dal Festival Folcloristico Internazionale. A partire dalle 14.30 si alterneranno sul palco il dj set a cura di **Cristiano Cervoni** ed alle 15.30 la musica dei **Mardi Gras**, una rock band italiana con un raffinato approccio internazionale che da sempre traduce in musica tematiche sociali e dell'attualità.

**All'ora di pranzo** non sarà necessario allontanarsi troppo: al mercato di CampagnAmica in via di San Teodoro, 74 sarà possibile mangiare sano ed economico: un panino con la porchetta viene solo 3 euro!

**Per chi volesse raggiungere o lasciare il Circo Massimo evitando l'auto può farlo grazie all'accordo stretto con oBike, azienda di nolo delle biciclette appena sbarcata a Roma: inserendo il codice "Maratona\_GDD" nell'app sarà possibile affittare la bici con uno sconto del 50%.**

Good Deeds Day 2018 - Insieme per il bene comune

Organizzato da CESV-SPES Centri di Servizio per il Volontariato del Lazio

Via Liberiana 17 | 00185 Roma | T +39 06.44702178 - 06.491340 | [info@insiemeperilbenecomune.net](mailto:info@insiemeperilbenecomune.net)

[www.insiemeperilbenecomune.net](http://www.insiemeperilbenecomune.net) | Good Deeds Day Italia    