

LIONS CLUBE MOGI DAS CRUZES CENTRO

Almoço de Frango à Basilicata cujo lucro será revertido na compra de cadeiras de rodas, também na compra de brinquedos de presente de Natal para crianças cujas famílias vivem em situação de necessidade do Bairro Rural Canjerê em Mogi das Cruzes



60 ANOS
ALCLC 60
AL 2021/2022
NOS SERVIAMOS COM ALTRUIZMO E EMPATIA
PRESIDENTE CIL NADIA MONTES e CL JOÃO MONTES
LIONS CLUBE DE MOGI DAS CRUZES

Música ao Vivo

CONVITE R\$ 30,00

Frango à Basilicata

Em Prola do Banco de Cadeira de Rodas e Festa de Natal Canjere

Data: **12 de Dezembro** às 12h

Local: Lions Clube de Mogi das Cruzes
Rua Júlio Prestes, 149 - Centro - Mogi das Cruzes - SP

Chef Katia Barbosa



Natal Solidário. Com o lucro do almoço realizado no dia 12/12, além da compra de 10 cadeiras de rodas, também investimos na compra de 350 brinquedos que foram doados à crianças carentes na festa de Natal do Cangerê, realizada no último domingo, 19/12. A festa também contou com o apoio de Leões e diversas outras doações, dos demais voluntários, que atenderam a demanda do almoço para as famílias e atrações para as crianças.



**Arrecadação de 7 kg de tampinhas em
12 horas de serviço.**



**limpeza da Praça São Benedito - 5 pessoas atendidas –
5 voluntários com 8 horas de serviço**



**limpeza da Praça Norival Tavares - 5 pessoas atendidas –
5 voluntários com 8 horas de serviço**



**limpeza da Praça Melvin Jones ...
Rodeio - 5 pessoas atendidas – 5
voluntários com 8 horas de serviço
ATIVIDADES**

**Adesão à CAMPANHA - ALTO TIETÊ 1 – “DOE ALIMENTOS / DOE AMOR” - aquisição de 188 kg de alimentos pelos CCLL e recebimento de doação de 230 kg em doação. Faremos a doação às famílias. Onde há um necessitado, há leão!
01/12 - Combate à Fome - recebemos a doação de 180 kg de açúcar e sal do grupo Lapiendrius. Serão doados junto aos demais alimentos. Agradecemos ao casal Lapique e Laércio.**



Doação para Sr. Sebastião de uma cesta básica de 35 kg, atendendo 120 pessoas



Doação para a paróquia Nossa Senhora do Socorro de 52,600 de alimentos, sendo: 10 kg de arroz, 5 kg de feijão, 10 kg de farinha de trigo, 7,5 kg de macarrão, 5,100 kg de molho, 5 kg de sal e 10 kg de açúcar. Atendendo 2.200 pessoas.

Doação ao Sr. Roberto para a Instituto Pró+Vida de 84,300 kg de alimentos, sendo: 15 kg de arroz, 15 kg de farinha de trigo, 7,5 kg de macarrão, 6,800 kg de molho, 10 kg de sal e 30 kg de açúcar. Atendendo 2.950 pessoas.



Doação à Sra. Eliane para a Casa Baobá de 80,100 de alimentos, sendo: 5 kg de arroz, 10 kg de feijão, 20 kg de farinha de trigo, 10 kg de macarrão, 5,100 kg de molho, 10 kg de sal e 20 kg de açúcar. Atendendo 4.000 pessoas

Doação ao Sr. João Godinho para a Casa São Vicente de Paulo de 55,100 de alimentos, sendo: 30 kg de farinha de trigo, 5,100 kg de molho, 10 kg de sal e 10 kg de açúcar. Atendendo 3.250 pessoas.



Doação para Voluntariado de 10 kg de feijão. Atendendo 200 pessoas.



Doação para Sr. João de uma cesta básica de 35kg de alimentos, atendendo 120 pessoas.

**Doação para Sr. Gelson de uma cesta básica de 40kg de alimentos, atendendo 150 pessoas.
03/12 - Combate à fome - arrecadação de duas cestas básicas de 40 kg cada, totalizando 80 kg, que serão doadas para alívio à fome, atendendo duas famílias.**



Doação para Sra Cida de uma cesta básica de 40kg de alimentos, atendendo 150 pessoas.

Doação para almoço beneficente de 25,200 litros de refrigerante e 30,600 litros de água, totalizando 55,800 litros; 3 kg de açúcar e 2,084 kg de limão, totalizando 5,840 kg. Atendendo 308,200 pessoas.



Doação para almoço beneficente de 150 unidades de picolé, totalizando 8 kg. Atendendo 150 pessoas

Aquisição pelos CCLL de 62 unidades de adoçantes de 100 ml, totalizando 6,200 litros, atendendo 6.200 pessoas.



Doação ao Sr. Roberto para a Instituto Pró+Vida de 24 unidades e adoçantes de 100 ml, totalizando 2,400 litros, atendendo 2400 pessoas.



**Doação à Sra. Eliane para a Casa Baobá de 12 unidades e adoçantes de 100 ml, totalizando 1,200 litros, atendendo 1200 pessoas.
DOAÇÃO**



Doação ao Sr. João Godinho para a Casa São Vicente de Paulo de 24 unidades e adoçantes de 100 ml, totalizando 2,400 litros, atendendo 2400 pessoas.



**Consultas e confecção de óculos para pessoas em vulnerabilidade.
Participaram 12 pessoas, no período de 19/11 a 20/12, com 60 horas trabalhadas e atender 9 pessoas**

Doação de uma cadeira de rodas para Evaldo Gomes de Araújo, participação de 1 CL, em 2 horas de serviço



Empréstimo de uma cadeira de rodas para Flávia Marques de Souza RG 48035377-3, participação de 1 CaL, em 2 horas de serviço

Doação ao Sr. Roberto para a Instituto Pró+Vida de 240 unidades de fraldas geriátricas e 200 absorventes, atendendo 260 pessoas.



Doação ao Sr. Edson, entregue ao Sr. Paulo, de 120 unidades de fraldas, atendendo 120 pessoas.



Doação à Sra Eliane de 180 unidades de fraldas geriátricas e 200 absorventes, atendendo 380 pessoas.

Doação ao Sr João Godinho para a Casa São Vicente de Paulo de 240 unidades de fraldas geriátricas e 200 absorventes, atendendo 260 pessoas.





Doação para Sra Laura, entregue à Sra Lourdes, de 60 unidades de fraldas, atendendo 60 pessoas.

Doação ao Sr. Roberto para a Instituto Pró+Vida de 2 mantas, 9 cachecóis, 25 sapatos de lã e 13 toucas para os idosos, atendendo 49 pessoas.



Doação ao Sr. João Godinho para Casa São Vicente de Paulo 8 sapatos de lã e 12 toucas para os idosos, atendendo 20 pessoas.

Doação à Sra Eliane para a Casa Baobá de 12 face Shields, 12 guardanapos, 2 mantas e panos para artesanatos, atendendo 24 pessoas.



Doação para a Instituição Dandara (acolhimento de mulheres em situação de risco) confecção e doação para a Casa Dandara – Instituto Afro – Casa de passagem de enfeites natalinos para a decoração e almoço de Dia de Natal.

compra de 340 brinquedos para doação às crianças na festa de Natal de 19/12, no Canjere



Dia Nacional das APAE's. Participação na comemoração ao Dia Internacional das APAE's e Homenagem aos atletas apaeanos pelas vitórias nas Olimpíadas. Participaram dois voluntários com 5 horas de trabalho, atendendo 30 pessoas.



Confecção e doação de 1 enxoval de bebê para a mãe Angélica. Participaram 4 voluntárias com 4 horas de trabalho, atendendo 1 pessoa.



Recebemos da CaL Maria Vano esse lindo casaquinho e 4 sapatinhos para o enxoval de bebê, confeccionados pela nossa querida companheira. Parabéns, CaL Maria!!

Confecção e doação de 2 enxovais de bebê para mães em vulnerabilidade, atendidas pela Santa Casa, entregue às voluntárias pela CaL Nádia. Participaram 4 voluntários com 6 horas de serviço, atendendo 2 pessoas.



Confecção e doação de 1 enxoval de bebê para a mãe Luana Victória, residente no Parque Olímpico. Participaram 2 voluntárias com 4 horas de trabalho, atendendo 1 pessoa

Reunião festiva alusiva ao Natal, com a participação dos leões do Lions Clube Mogi das Cruzes. Noite bem prazerosa e de bom companheirismo. Participaram encontro 30 leões e 01 LEO, 78 horas de serviço





1ª Reunião de Conselho e Gabinete do Distrito LEO LC 5. Por motivos pessoais nossos outros LEOs não conseguiram participar, foi um dia de muito companheirismo, união e aprendizado. 1 participantes com 10 horas de serviço.



ossos LEO's fizeram a entrega de 100 kits de guloseimas para as duas instituições ABRAC. Unidos conseguiram fazer o Natal das crianças ficar mais feliz. Trabalho realizado com o grupo GRATITUDE. O Lions Mogi das Cruzes fez a doação de R\$300,00 para ajudar nos Kit's.



CCLL Luiz e Gabi prestigiando a Festa da Tainha do Lions Clube Bertioiga. 2 voluntários com 8 horas de serviço.



Em atenção ao ofício encaminhado pelo VOLUNTÁRIO DE MOGI DAS CRUZES, foi cedido nos dias 07 e 08 de dezembro para a realização do Bazar de Natal do Voluntariado, com o objetivo de arrecadar recursos para a realização da Festa de Natal e doação de alimentos por esta entidade. Serão liberados todos os espaços da sede do Lions Clube Mogi das Cruzes e, também com a absorção das despesas de água e energia elétrica. 34 voluntários com 40 horas de serviço



Almoço beneficente em prol do Natal do Canjere e compra de cadeiras de rodas realizado na sede do clube, com a venda de mais de 200 convites,



ARTIGO

Luiz Felipe Da Guarda

faleconosco@diguandafg.com.br



Saúde Funcional

Falar da respiração é algo cada vez mais comum e evidente, afinal estamos vivendo dias de uma pandemia que nos faz ficar “sem ar”. Sabemos que todos os seres vivos necessitam da respiração para sobreviver, sendo que também é a primeira coisa que fazemos ao nascer. Além disso, também fazemos isso durante toda a nossa existência, dia e noite, sem ao menos percebermos, ou seja, respirar é algo inerente à vida.

Por dia, executamos em média 850 mil respirações, por volta de 237 milhões por ano. Isso comprova o quanto a respiração é importante para nossas vidas. Pois bem, todos os seres vivos precisam de energia para viver. Desta forma essa energia é obtida por meio dos alimentos. Po-

rem para que o nosso organismo consiga processar essa energia todos os órgãos precisam funcionar perfeitamente.

Inicialmente, nosso sistema respiratório é formado pelo nariz, faringe, laringe, traqueia, brônquios e pulmões. Durante a respiração ocorrem dois tipos de movimento, a inspiração e a expiração. Na respiração, o ar penetra o nosso nariz e chega aos pulmões; na expiração, o ar que estava nos pulmões é eliminado para o ambiente externo.

Desta forma, as cavidades nasais são a porta de entrada do ar. Por isso, elas são revestidas pela mucosa nasal, além de um conjunto de pelos que atua como um filtro do ar. A mucosa juntamente com os pelos produzem uma secreção viscosa chamada muco, por

isso, é aconselhável sempre respirar pelo nariz, isso faz com que o ar chegue em melhores condições aos nossos pulmões, pois os pelos e o muco atuam como uma espécie de filtro natural.

De forma mais leve, para que todos possam entender, nós inspiramos oxigênio, o principal gás para que haja vida. Além disso, ao chegar aos pulmões, o oxigênio é absorvido pelas células, que também juntamente com a glicose agem como combustível para o corpo, gerando energia. Posteriormente, nós expiramos, e eliminamos gás carbônico para a atmosfera. Portanto, esse fenômeno ocorre o tempo inteiro no interior de cada uma das nossas células.

Doutor Luiz Felipe Da Guarda é fisioterapeuta e presidente da Comissão de Saúde do Lions Clube Mogi das Cruzes.

ARTIGO

Luiz Felipe Da Guarda

faleconosco@diguandafg.com.br



Saúde Funcional

O câncer de pele é o tumor mais frequente no Brasil e no mundo, causado principalmente pela exposição excessiva ao sol. É mais comum em pessoas com mais de 40 anos e é considerado raro em crianças e pessoas negras.

O câncer de pele ocorre quando as células se multiplicam sem controle e pode ser classificado de duas formas. Câncer de pele melanoma esse tem origem nas células produtoras da melanina, substância que determina a cor da pele, e é mais frequente em adultos brancos; e outro é o câncer de pele não melanoma, esse é mais frequente no Brasil, responsável por 30% de todos os casos de tumores malignos registrados no país.

O câncer de pele melanoma pode aparecer em qualquer

parte do corpo, na pele ou mucosas, na forma de manchas, pintas ou sinais. Em pessoas de pele negra, ele é mais comum nas áreas claras, como palmas das mãos e plantas dos pés. O câncer de pele não melanoma tem alta chance de cura, desde que seja detectado e tratado precocemente.

O diagnóstico é feito pelo dermatologista por meio de exame clínico. Em determinadas situações, é possível que o profissional utilize o exame conhecido como Dermatoscopia, que consiste em usar um aparelho que permite visualizar camadas da pele não vistas a olho nu. Em situações mais específicas ainda é necessário fazer a biópsia.

A biópsia é o exame indicado para a confirmação diag-

nóstica do câncer de pele. A principal recomendação para sua prevenção é evitar a exposição ao sol, principalmente entre 10 e 16 horas, bem como utilizar óculos de sol com proteção UV e acessórios que protegem o corpo.

Atualmente, estão disponíveis no mercado roupas e acessórios com proteção UV, que dão maior proteção contra os raios solares. Em caso de exposição solar necessária, principalmente em torno do meio-dia, é recomendada a procura por áreas cobertas que forneçam sombra, como embaixo de árvores, marquises e toldos, com o objetivo de minimizar os efeitos da radiação solar. A prevenção sempre será a melhor forma de viver com saúde funcional.

Doutor Luiz Felipe Da Guarda é fisioterapeuta e presidente da Comissão de Saúde do Lions Clube Mogi das Cruzes.

Data: 03/12/21

MOGI NEWS – DAT DIÁRIO DO ALTO TIETÊ

Participantes: CL Luiz Felipe, leitores, População/Comunidade

Assunto: Publicação do CL Luiz Felipe esclarecendo sobre respiração. 3 voluntários em 6 horas de serviço.

Data: 10/12/21

Local: MOGI NEWS – DAT DIÁRIO DO ALTO TIETÊ

Participantes: CL Luiz Felipe, leitores, População/Comunidade

Assunto: Publicação do CL Luiz Felipe abordando mais um tema de suma importância para sociedade. A Conscientização do Câncer de Pele. 3 voluntários com 6 horas de serviço.



Saúde Funcional

A perda muscular na terceira idade é um problema que pode desencadear outras dificuldades. Apesar de ser uma reação natural do organismo humano com o passar dos anos, existem alguns caminhos e bons tratamentos para melhorar a musculatura, prevenir a sarcopenia e até mesmo reverter a perda.

O processo de envelhecimento acarreta uma perda de massa muscular natural, que tende a trazer dificuldades na rotina dos idosos. Pessoas sedentárias e que não ingerem uma quantidade suficiente de proteínas por dia podem acabar sofrendo sérias consequências com a perda dos músculos.

Isso significa também perder força, o que faz com que o idoso se torne cada vez mais

incapaz de fazer atividades básicas do dia a dia. No entanto, com treinamentos musculares e uma alimentação correta é possível manter a força durante a terceira idade e retardar o processo de envelhecimento.

A grande importância de trabalhar o ganho de massa muscular ou até mesmo a simples ativação de musculaturas enfraquecidas é que a pessoa irá ter uma marcha mais eficiente. A marcha é o conjunto de movimentos que o nosso corpo faz para dar cada passo. O processo exige coordenação motora, equilíbrio e uma boa postura e essas são regiões que acabam comprometidas com o avanço da idade. Agora, se a marcha está funcional, as chances de sofrer com fraturas durante a terceira idade são menores,

além de diminuir riscos de quedas e trazer ao indivíduo maior independência em suas atividades.

Para muitas pessoas, viver muito e com pouca qualidade de vida não tem muito sentido, já que fraqueza causa dependência e incapacidade física. Para quem quer prolongar a vida e também a saúde, nada melhor do que começar a pensar seriamente em ganhar músculos e reduzir o enfraquecimento do corpo.

A redução da musculatura nessa fase pode também estar relacionada às doenças, como desnutrição, deficiências hormonais, dentre outras. Caso isso ocorra, é importante procurar um especialista para orientar corretamente a conduta que deverá seguir.

Doutor Luiz Felipe Da Guarda é fisioterapeuta e presidente da Comissão de Saúde do Lions Clube Mogi das Cruzes.

Data: 17/12/21

Local: MOGI NEWS – DAT DIÁRIO DO ALTO TIETÊ

Participantes: CL Luiz Felipe, leitores, População/Comunidade

Assunto: Publicação do CL Luiz Felipe abordando os malefícios da perda muscular. 3 voluntários com 6 horas de serviço.

Mogi