

BOLETIM INFORMATIVO – ABRIL/2022

CLUBE	Lions Clube Mogi das Cruzes
PRESIDENTE	Nádia Aparecida Borba Montes
SECRETÁRIA	Neusa Aiko Hanada Marialva
ASSESSOR DE SERVIÇOS - GST	João Montes

MEIO AMBIENTE

MANUTENÇÃO E EMBELEZAMENTO DAS PRAÇAS

Data: 07/04/2022

Local: Mogi das Cruzes

Participantes: CCLL e voluntários - Patrimônio e Comissão do Meio Ambiente

Assunto: Meio Ambiente - Limpeza da Praça Melvin Jones



Data: 07/04/2022

Local: Mogi das Cruzes

Participantes: CCLL e voluntários - Patrimônio e Comissão do Meio Ambiente

Assunto: Meio Ambiente - Limpeza da Praça Norival Tavares



Data: 01/04/22

Local: sede Lions

Assunto: doação de 4 cestas básicas, 56 kg de alimentos, em forma de troféu para as caravanas na festiva de 01 de abril – 60 anos de Lions.



FOME

CAMPANHA ALIMENTAR É AMOR

Data: 03/04/22

Local: Lions Mogi das Cruzes

Participantes: Presidente CaL Nádya Montes, CL João Montes e CL Lucas Jacque.

Assunto: doação de 3 cestas básicas e 10 kg de alimentos para a campanha de arrecadação de alimentos realizados pela Associação do Voluntariado de Mogi das Cruzes, em parceria com a RF Combate ao Câncer.



CAMPANHA ALIMENTAR É AMOR

Data: 22/02/22

Local: Santa Isabel

Participantes: Comunidade e CCLL - LC Santa Isabel e LC Mogi das Cruzes

Assunto: Doação de 1 cesta básica, repassada ao LC Santa Isabel, a uma vó com quatro netos, em nome dessas famílias e em nome do LC Santa Isabel agradeço de coração ao LC Mogi das Cruzes, e a todos Leões



Data: 22/02/22

Local: Câmara Municipal

Participantes: Comunidade e CCLL -

Assunto: Doação de 3 kg de bombons – 150 unidades, no valor de \$273,30, distribuídos na comunidade da Câmara, divulgando o Lions Clube. Combate à Fome em Ação



Data: 14/04/22

Local: Lar Batista

Participantes: CCLL e CCaLL LC Mogi das Cruzes

Assunto: Doação de 4,140 kg de bombons – ovos de Páscoa para as crianças do Lar Batista. Entregue pelas CCaLL Camila e Gabriela da Guarda.



EMPRÉSTIMO DE CADEIRA DE BANHO

Data: 13/04/22

Local: ESTRADA NOSSA SENHORA APARECIDA

Participantes: CL Molina e CaL Nádia

Assunto: doação de uma cadeira de banho para uso do Sr. JUNIEL DA COSTA CAMILO – 11 982136256



Data: 23/04/22

Local: Brás Cubas

Participantes: CL Molina

Assunto: doação de uma cadeira de rodas Infantil para uma criança 5 anos, não fala e não anda.



Data: 23/04/22

Local: Mogi das Cruzes

Participantes: CL Molina

Assunto: doação de uma cadeira de rodas para uma menina com deficiência desde que nasceu, está com uma cadeira infantil e agora cresceu e precisa de uma cadeira maior para ir para a escola.



DOAÇÃO DE CADEIRA DE RODASBANHO

Data: 10/04/22

Local: Vila São Sebastião - Mogi das Cruzes

Participantes: CL Molina e CaL Carol Molina

Assunto: Doação de uma cadeira de rodas para Sra Geralda do Nascimento. 11911350177. Mais uma entrega de cadeira de rodas Lions Clube. Agradecendo a todos os CCLL e amigos que compram os convites de nosso almoço.



ATIVIDADES – OUTRAS

BANCO DA SOLIDARIEDADE (Cadeira de rodas, muletas, andadores e cadeiras de banho)

DOAÇÃO DE CADEIRAS DE RODAS

Data: 01/04/22

Local: Lions Mogi das Cruzes

Participantes: CL Molina

Assunto: doação de uma cadeira de rodas para o Sr. Gabriel Nathan



DOAÇÃO DE BENGALA

Data: 22/04/22

Local: Casa Baobá – Casa de Acolhimento de Idosos

Participantes: CCLL Nádía e João Montes e Coordenadora Eliane.

Assunto: Doação de uma bengala para o Sr. Pedro Luiz, com 2.05 m, da Casa Baobá - Instituto de longa permanência para idosos.



CAMPANHAS DO GOVERNO FEDERAL- ABRIL AZUL

Data: 02/04/22

Local: Instituto IESP

Participantes: Comissão de Educação – CaL Kelly

Assunto: mês de conscientização do março azul – Conscientização do Autismo - o Dia Mundial de Conscientização sobre o TRANSTORNO DO ESPECTRO DO AUTISTA a CaL Kelly Prado realizou evento de informação e esclarecimentos sobre esta doença, de forma gratuita, aos pais de pacientes que apresentam suspeita ou diagnóstico desta patologia



53 ANOS DA APAE MOGI DAS CRUZES

Data: 01/04/2022

Local: APAE de Mogi das Cruzes

Participantes: CCLL Nádía e João Montes, Carol Molina, Otacilio e Edinamar

Assunto: 53 anos da nossa querida APAE, culto ecumênico pelos 53 anos da APAE, entidade com a participação dos Lions Clube Mogi das Cruzes, sendo os últimos ocupantes por último associados do Lions Clube Mogi das Cruzes



REUNIÃO ORDINÁRIA PRESENCIAL DE 16 DE ABRIL

Data: 16/04/22 – 20h

Local: Rua Júlio Prestes, 149

Participantes: CCLL e CCaLL: Nádia Montes, João Montes, Marli Mattos, Ana Gabriela Lemos; João Aranda; Marta Helena Aranda; Theresa Passos Aparecido, Francisco Molina, totalizando 13 participantes

Assunto: reunião de diretoria do Lions Clube Mogi das Cruzes para definir e deliberar atividades do mês.



REUNIÃO ORDINÁRIA PRESENCIAL DE 27 DE ABRIL

Data: 27/04/22 – 20h

Local: sede do Lions Clube

Participantes: CCCL/CCaLL: Nádia Montes; João Montes; Neusa Marialva; João Aranda; Marta Aranda, Otacílio, Carlos Gallo, Marli Mattos, Theresa Passos e Gabriela Lemos

Assunto: reunião ordinária



CONCLUSÃO DE CURSO DE IRL

Data: 01 A 03/04/22

Local: Campinas

Participantes: CL Carlos Lapique

Assunto: No período de 01 a 03 de abril, o LIONS CLUBE MOGI DAS CRUZES GI - presidente da Divisão LAPIQUE, associado e Alto Tietê IR, realizou o curso de IRL.



60 ANOS DE LIONS CLUBE MOGI DAS CRUZES

Data: 01/04/22

Local: Lions Mogi

Participantes: CCLL, Leãozinho, Instituições, Comunidade e diversas lideranças leonísticas.

Assunto: realização da cerimônia de posse de 02 novos e jantar festivo de associados dos 60 anos de fundação do Lions Mogi. A cerimônia foi presidida pela Presidente CaL Nádia Montes e DG CL Edson José Lopes das Neves. Neste dia foram empossados como CL Rubens de Campos e Leo Lucas Jacque.

Posse CL Rubens e CL Lucas
Lions Mogi das Cruzes



TÍTULO DE HONRA AO MÉRITO – 60 ANOS – CÂMARA MUNICIPAL DE MOGI DAS CRUZES

Data: 01/04/2022

Local: Câmara Municipal de Mogi das Cruzes

Participantes: CCLL, Leãozinho, Instituições, Comunidade e diversas lideranças leonísticas

Assunto: na sede do Poder Legislativo foi realizada a sessão solene em homenagem aos 60 anos da fundação do Lions Clube Mogi das Cruzes, cuja indicação foi por unanimidade de todos os vereadores. Participaram todos os associados dos clubes de Mogi das Cruzes, e receberam a Medalha de Mérito do DG CL Edon Neves, PDGs. CL Paulo Rogério de Souza, Milton Martins Coelho, Antonio Lauderites Hammermuller - Gaúcho, Presidente da Divisão Alto Tietê 1 Carlos Lapique e Presidente CaL Nadia Montes



PARTICIPAÇÃO NA XXIII CONVENÇÃO DISTRITAL DO DISTRITO LC 5 PIP AUGUSTIN SOLIVA - POÇOS DE CALDAS

Data: 7 de abril de 2022 - 10 de abril de 2022

Local: Poços de Caldas

Participantes: CCLL e CCaLL Nádia Montes e João Montes, Debora Lapique e Carlos Lapique, José Carlos Tavares e Mika, Adriana Reis, Theresa Passos, Marli Mattos, Laercio e Gabriela Lemos, Rubens Campos e Alice Testoni, Lucas Jacque, filhote Rubia Marialva e Caio Dervilan e 04 convidados.

Assunto: na cidade de Poços de Caldas foi realizada a XXIII CONVENÇÃO DISTRITAL DO LC 5 PIP AUGUSTIN SOLIVA. Além dos trabalhos, deliberações e votações, o Lions Clube Mogi das Cruzes recebeu os seguintes prêmios: Concurso Melhor Fotografia ao AT 1 - CaL Nádia Montes, CL IDOSO - CL Rubens Campos e CL JOVEM - CL Lucas Jacque. Os CCLL Debora Lapique e Carlos Lapique colaboraram nas comissões específicas para contribuir com a coordenação dos trabalhos da Convenção e os demais associados, participaram de toda a programação proposta



51 ANOS DA AVOSC – SANTA CASA

Data: 19/04/2022

Local: Santa Casa Mogi das Cruzes

Participantes: CCLL Nádía e João Montes

Assunto: Culto Ecumênico pelos 51 anos da AVOSC - Santa Casa de Mogi das Cruzes. Representando o Lions Clube Mogi das Cruzes os CCLL João e Nádía Montes e a querida Maria Vano. Nosso Lions foi reverenciado pela parceria com a Santa Casa. Voluntariado é amor!



70 ANOS DE SACERDÓCIO DO PADRE VICENTE MORLINI

Data: 21/04/2022

Local: Catedral de Sant'Ana

Participantes: CCLL Nádía e João Montes

Assunto: Participação dos CCLL João e Nádía Montes na missa de Ação de Graças pelos 70 anos de sacerdócio do Padre Vicente Morlini.



LIVE DO PROGRAMA LEÃOZINHO

Data: 19/04/2022

Local: ZOOM - Rede Social

Participantes: CCLL Nádía

Assunto: Participação da CaL Nádía Montes na reunião, via Zoom, do Programa Leãozinho Distrito LC4 - Excelente explanação e apresentação de trabalhos realizados pelos Leãozinhos nos clubes.





Saúde Funcional

O ombro é a articulação complexa que liga a cintura escapular ao membro superior. Muitas tarefas diárias como escovar os dentes, tomar banho, pentear os cabelos, vestir-se, trabalhar somente semios capazes de praticar todas essas ações cotidianas graças à articulação mais flexível do corpo humano, a dos ombros. E quando a dor se instala nessa região, ela acaba atrapalhando o seu dia de várias maneiras e o que mais se deseja é uma solução rápida e eficaz.

Essas queixas se encontram em terceiro lugar na lista das mais frequentes nos consultórios e clínicas de saúde, perdendo apenas para as dores na lombar e nos joelhos.

As causas das dores dos ombros dividem em duas

formas: as traumáticas e não traumáticas. As primeiras estão relacionadas às pessoas mais jovens, principalmente atletas, e dizem respeito a lesões decorrentes de quedas, choques, movimentos bruscos. Já as segundas são mais comuns na idade madura e decorrem, geralmente, do envelhecimento do corpo como um todo.

Ficar atento com a dor no ombro, que persiste por mais de dez dias será necessário a avaliação de um profissional da saúde, pois quanto antes iniciar o tratamento direcionado, melhor será sua recuperação. Nos casos, quando a pessoa não procura tratamento, é comum que a dor comece melhorar depois de seis meses, mas pode ocorrer recidiva e ocasionar perda da

funcionalidade e alterações estruturais físicas. E ultimamente a opinião dos profissionais da saúde especialistas em afirmar que o exame clínico bem detalhado, como uso de testes ortopédicos e testes funcionais, feito pelo profissional capacitado, é o melhor caminho para descobrir a causa da dor.

É observado que quando a dor é consequência de traumas, como uma ação feita de forma mais brusca durante a prática esportiva ou no trabalho, a solução é mais rápida quando se faz de imediato a aplicação de bolha de gelo por 15 a 20 minutos, mas é importante buscar imediatamente uma orientação do profissional da saúde para dar continuidade ao tratamento.

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

MOGI NEWS

Atendimento ao leitor (11)4735-8000 opção 3, (11)96858-3524 editor@moginews.com.br editor
Atendimento ao anunciante (11)4735-8000 opção 2 comercial@moginews.com.br arte@moginews.com.br
Atendimento ao assinante (11)4735-8000 opção 1 assinatura@moginews.com.br

Dat

PORTALNEWS

As reportagens assinadas pelos estagiários são supervisionadas pelos editores. Todo artigo publicado nesta edição é de inteira responsabilidade do autor do texto, não traduzindo reflexo sobre problemas dos mais variados segmentos da sociedade.

Mogi News fundado em 15/11/1975 por Paschoal Thomas com periodicidade semanal. Marca Dat - Diário do Alto Tietê fundado em 07/03/2006 por Sidney Antonio de Moraes

Data: 15/04/22

Local: MOGI NEWS – DAT DIÁRIO DO ALTO TIETÊ

Participantes: publicação de artigo do CL Luiz Felipe, abordando as distrofias musculares. COMISSÃO DA SAÚDE.



Saúde Funcional

O corpo humano é um organismo que, comparado a uma máquina, a falta de manutenção, o faz perder a funcionalidade. Existem inúmeras maneiras para controlar essa máquina, mas para isso exige a disciplina e dedicação.

Dormir é uma delas, não só recupera apenas o sono, mas regenera as células do sistema imunológico e fortalece a memória. O distúrbio do sono pode afetar o sistema imunológico, provocar aumento de peso, envelhecimento precoce, elevar a pressão arterial, a obesidade e reduzir a expectativa de vida. Alimentar-se bem é outro pilar importante da vitalidade. Gorduras e comida processada são nocivas para o organismo causando cansaço, irritabilidade, obesidade, colesterol alto, hipertensão

e diabetes. O sedentarismo também provoca o envelhecimento precoce e colabora para os problemas citados anteriormente. Movimentar é primordial para aumentar o nível de vitalidade, agilidade, flexibilidade e produtividade, pois, faz o corpo fluir, gerar energia, se fortalecer e continuar funcionando. Encontre algo que o faça sentir bem. Alguma atividade que estimule a sua memória, concentração, criatividade e coordenação motora. Ou simplesmente algo que o faça sentir agitado, energizado, feliz e revitalizado.

Se você passa uma vida exercendo cargos profissionais que não estão alinhados com algo que goste de fazer, isso irá tirar a sua energia e vitalidade, contribuindo para uma

baixa na sua produtividade e no nível de satisfação pessoal e felicidade e comprometendo a sua saúde.

Se você é escravo de algum vício, reflita sobre isso e saiba que, por mais difícil que seja nunca é tarde para você fazer uma escolha diferente, escolha sempre ter vida saudável, procure equilibrar a sua evitando exageros, porém quando ocorrem busque reorganizar o ciclo de saúde, como uma método compensatório. Pessoas e fatos negativos deve ser apenas uma referência do seu passado, sobre as coisas e situações que você não quer manifestar em sua vida. Cultive pensamentos positivos, ao acordar, agradeça por estar vivo e com saúde

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

MOGI NEWS

Dat

PORTALNEWS

Atendimento ao leitor (11)4735-8000 opção 3, (11)96858-3524 editor@moginews.com.br editor
Atendimento ao anunciante (11)4735-8000 opção 2 comercial@moginews.com.br arte@moginews.com.br
Atendimento ao assinante (11)4735-8000 opção 1 assinatura@moginews.com.br

As reportagens assinadas pelos estagiários são supervisionadas pelos editores. Todo artigo publicado nesta edição é de inteira responsabilidade do autor do texto, não traduzindo reflexo sobre problemas dos mais variados segmentos da sociedade.

Mogi News fundado em 15/11/1975 por Paschoal Thomas com periodicidade semanal. Marca Dat - Diário do Alto Tietê fundado em 07/03/2006 por Sidney Antonio de Moraes