



RUGIDO VIRTUAL

Uma publicação do Lions Clube Colatina Centro - Nº 28 - Novembro de 2020

CRIANDO UM CLUBE DE LIONS

E TUDO COMEÇOU COM ELE...

"Esta é uma maravilhosa oportunidade dos homens de negócios, que tem sucesso devido à sua energia, inteligência e ambição, trabalharem juntos para melhoria de sua comunidade e para servir aos seus semelhantes..."



Fundar um novo clube

Fundar um Lions Clube oferece a oportunidade de criar o clube que você deseja ver em sua comunidade e servir às causas com as quais você se importa com as pessoas que mais se preocupam com o serviço.

Beneficie a sua comunidade

Fundar um Lions Clube vai beneficiar sua comunidade. Ao introduzir projetos de serviço e oferecer a mais membros da comunidade a oportunidade de servir, você amplia a bondade ao fundar um novo clube.

Fundar um novo clube também beneficia o seu Distrito do Lions. Você vai expandir o alcance de Lions Clubs International na sua região e incentivará o aumento de associados. Um novo clube cria potencial - líderes em potencial, serviços em potencial e recrutamento em potencial - para o seu distrito.

O que é necessário para se fundar um novo clube?

- ✦ 20 ou mais associados fundadores
- ✦ Um clube, divisão, região, gabinete de distrito ou comitê de distrito patrocinador
- ✦ Um formulário de inscrição de clube preenchido e informe de associados fundadores a serem encaminhados via [MyLCI](#)
- ✦ Aprovação do governador de distrito em exercício
- ✦ Pagamento das joias de fundação e formulário de certificação
- ✦ No mínimo, um Leão Orientador.

DECLARAÇÃO DE VISÃO

"Ser o líder global em serviços comunitários e humanitários"

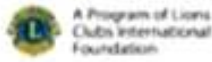
DECLARAÇÃO DE MISSÃO

"Dar poder aos voluntários para que possam servir suas comunidades e atender suas necessidades humanas, fomentar a paz e promover a compreensão mundial através dos Lions Clubes"

NÓS CAPACITAMOS A PRÓXIMA GERAÇÃO



Multiple District 20



Lions Quest NYS

Increase Academic Achievement * Decrease Problem Behavior * Improve Prosocial Behaviors

Seja oferecendo oportunidades de voluntariado e experiências de liderança para jovens em um Leo Clube ou compartilhando mensagens de paz por meio de nosso Concurso de Cartaz sobre a Paz, nossos programas juvenis investem no futuro ajudando os jovens.

Os Leões servem à juventude



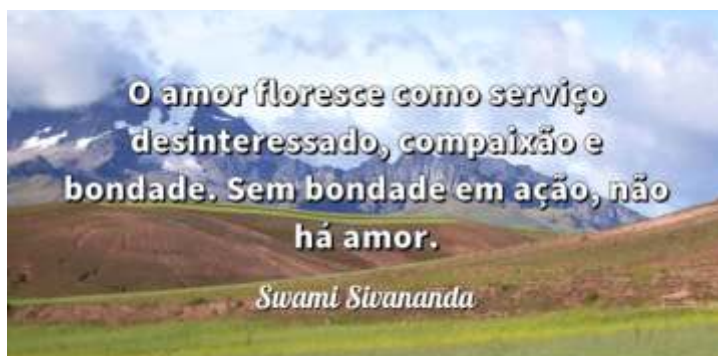
PROGRAMA DA VISÃO



Queremos que todos vejam um futuro melhor.

É por isso que apoiamos programas e serviços de visão, incluindo exames de visão, bancos de olhos e reciclagem de óculos. Prestamos serviços de assistência oftalmológica para aqueles que correm o risco de perder a visão afirmou Marcos Carvalho presidente do Lions Colatina Centro.

A BONDADDE EM AÇÃO



Quando pessoas que se importam se unem, arregaçam as mangas e atuam para melhorar a comunidade, isso é uma coisa linda, uma sensação incrível para todos os envolvidos. Isso é o Lions. Ser um Leão é liderar dando exemplo, construir relacionamentos e melhorar o mundo por meio da bondade. São 1,4 milhões de homens e mulheres que se importam, servindo juntos para que possam ter um impacto ainda maior e mudar mais vidas.

Os benefícios de ser um Leão

Quando você se torna um Leão, você se torna parte de uma rede global de voluntários que trabalham juntos para fazer a diferença. Aqui estão apenas alguns dos grandes benefícios que você pode esperar.

Junte-se a uma comunidade do bem

Existem mais que 48.000 Lions Clubes no mundo. Cada um está cheio de pessoas como você, que decidiram agir e servir os outros. Os Leões formam amizades singulares e conexões significativas que podem durar a vida toda.

Coloque suas habilidades de liderança em ação

Um Lions Clube é um ótimo lugar para desenvolver suas habilidades de liderança e colocá-las em prática. Cada clube oferece oportunidades para liderar, juntamente com treinamento de primeira classe da nossa associação global.

Acesse um sistema de suporte global

Todos os Leões e clubes são apoiados pela nossa associação internacional. Mais de 300 funcionários da equipe de Lions Clubs International estão constantemente trabalhando em ferramentas e tecnologias para aprimorar seu serviço.

Experimente o sentimento do serviço

No coração dos Lions clubes, há uma constante: o serviço. Doar seu tempo e energia para os outros é uma maneira fantástica de ajudar sua comunidade. No entanto, também proporciona uma grande sensação que pode se espalhar e ter um impacto positivo em sua vida e como você se vê do mundo.



MENSAGEM DO PRESIDENTE INTERNACIONAL



We Serve



MENSAGEM DO PRESIDENTE

**Unidos na bondade e diversidade
com o Presidente Internacional,
Dr. Jung-Yul Choi**

Prezado Leão,

Seu serviço seguro preservou a saúde e a segurança de muitas pessoas na sua comunidade local. A pandemia do coronavírus se tornou o foco da saúde global para o mundo, mas muitos outros problemas de saúde permanecem. E é aí onde os Leões podem fazer a diferença.

O diabetes afeta quase 10% da população adulta do mundo, e muitos mais pessoas não são diagnosticadas. É por isso que o diabetes tem sido uma de nossas cinco causas globais. Este mês, peço que se unam aos Leões de todo o mundo para aumentar a conscientização e educar as pessoas para que possamos fazer a diferença em nossas comunidades.

Porque toda causa global tem uma solução que começa em casa.

Atenciosamente,
Dr. Jung-Yul Choi
Presidente Internacional

PANÓPLIA DAS BANDEIRAS



COLOCAÇÃO E USO DA BANDEIRA NACIONAL E OUTRAS BANDEIRAS

A lei nº 5.700 de 1 de setembro de 1971 (D.O.U. 02/09/71) regulamenta o uso da Bandeira Brasileira. Do seu texto retiramos informações, procurando responder a algumas dúvidas mais comuns.

A lei acima, em seu artigo nº 19, item III, § único estabelece: "Considera-se direita de um dispositivo de bandeiras a bandeira à direita de uma pessoa colocada junto a ele e voltada para a rua, para a platéia, ou, de modo geral, para o público que observa o dispositivo".

Consequentemente, a estará à esquerda de quem olha de frente para ela ou para o dispositivo.

Quando o Diretor Social entra em um salão, olhando de frente para a mesa principal, o dispositivo de bandeira deverá estar à sua esquerda, no canto da mesa principal.

A lei não prevê outra forma de saudação a bandeira nacional a não ser a posição de sentido e continência para os militares, e os civis de pé em atitude de respeito e silêncio. Com a cabeça descoberta. Saudar a passagem da bandeira nacional em desfile ou em qualquer outra ocasião com salva de palmas também não está previsto na lei.

Resolução no 815 – CNG 1988/89 – "Os Lions do Brasil deverão continuar a cumprir a letra "p" do artigo 15 do Estatuto Padrão, prestando justa e patriótica homenagem ao Pavilhão Nacional, com uma salva de palmas ao final das Assembléias e demais eventos Leonísticos, realizados em recintos fechados". "Ao Pavilhão, e não "às Bandeiras". Não é correto pedir uma salva de palmas às demais bandeiras.

O DISPOSITIVO NÃO DEVERÁ ESTAR ATRÁS DA CADEIRA DO PRESIDENTE

A lei em pauta diz que a bandeira não poderá ser oculta, nem mesmo parcialmente, pela pessoa que se encontra de pé à sua frente. O dispositivo deve ser colocado à esquerda da mesa principal de quem o observar de frente.

QUAL A POSIÇÃO DA BANDEIRA BRASILEIRA EM PANÓPLIAS?

O uso e exposição dos Símbolos Nacionais Brasileiros é regulamentado pela Lei n.º 5700, de 1º de setembro de 1971, e pelo Decreto n.º 70274, de 9 de maio de 1972.

São Símbolos Nacionais o Hino, a Bandeira, as Armas (Brasão) e o Selo Nacional. Sem precedência entre eles.

Art. 19 (e 31). A Bandeira Nacional, em todas as apresentações no território nacional, ocupa lugar de honra, compreendido como uma posição:

- I – Central ou mais próxima do centro e à direita deste, quando com outras bandeiras, pavilhões ou estandartes, em linha de mastros, panóplias, escudos ou peças semelhantes;
- II – Destacada à frente de outras bandeiras, quando conduzida em formaturas ou desfiles;
- III – À direita de tribunas, púlpitos, mesas de reunião ou de trabalho

Parágrafo único – Considera-se direita de um dispositivo de bandeiras, a direita de uma pessoa colocada junto a ele e voltada para a rua, para a platéia ou, de modo geral, para o público que observa o dispositivo.

Bandeiras de outros países terão precedência sobre as dos Estados brasileiros, sempre respeitando a ordem alfabética, conforme seus nomes em idioma português.

Bandeiras estaduais (sempre respeitando a data de fundação do estado) terão precedências sobre as Municipais e estas terão precedências sobre a de Lions.

ORDEM DE COLOCAÇÃO DE BANDEIRAS PELOS ESTADOS

É a seguinte: Bahia, Rio de Janeiro, Maranhão, Pará, Pernambuco, São Paulo, Minas Gerais, Goiás, Mato Grosso, Rio Grande do Sul, Ceará, Paraíba, Espírito Santo, Piauí, Rio Grande do Norte, Santa Catarina, Alagoas, Sergipe, Amazonas, Paraná, Acre, Mato Grosso do Sul, Rondônia, Tocantins, Roraima, Amapá e Distrito Federal (Conforme a Constituição Federal, nos Art. 13 e 14 do Ato das Disposições Constitucionais Transitórias, e no Decreto 70.274/09 de maio/1972, Normas do Cerimonial Público – alterado pelo Decreto 83.186/1979).

Ordem das Bandeiras Estaduais: No Distrito Múltiplo LC: RJ, SP, MG, GO, ES, MS

Se for colocada a Bandeira da ONU, ela virá depois das de outros países e antes das estaduais.

Se for colocada a Bandeira de LEO Clube, por uma questão de gentileza e deferência, pode ser disposta antes ou depois da Bandeira do Lions Clube.

Numa reunião leonística, se for o caso, a bandeira do Rotary (ou outra organização similar) vem antes da do Lions por cortesia.

No hasteamento, a Bandeira Brasileira deverá ser a primeira a atingir o topo do mastro e no arriamento será a última a descer.

A PRIMAZIA DO ANFITRIÃO

Segundo a qual a Bandeira do Estado onde está sendo realizada a Convenção / Reunião (o anfitrião) vem primeiro. (Há controvérsias quanto a aplicação no Lions).

A - Se o nº de bandeiras for ímpar, a bandeira brasileira estará sempre no centro. (Posição 01). A segunda bandeira em importância estará a sua direita (Posição 02).

B - Se for nº par, a bandeira brasileira estará à esquerda de quem observa o dispositivo, o mais próximo possível do centro. Nesse caso a segunda bandeira estará a esquerda. (Posição 02).
Figuras abaixo.

E as outras Bandeiras?

Bandeiras de outros países terão precedência sobre as dos Estados brasileiros; Bandeiras Estaduais terão precedências sobre as Municipais e estas terão precedências sobre a de Lions. Se for colocada a Bandeira da ONU, ela virá depois das de outros países e antes das estaduais.

Havendo visitante de outro país a sua Bandeira estará em segundo lugar, logo após a brasileira, da maneira acima descrita. Havendo diversas Bandeiras estrangeiras elas serão colocadas segundo a ordem alfabética dos países, conforme seus nomes em idioma português. Assim, a Bandeira da Alemanha corresponde a letra "A" e não "D" de Deutschland, a americana em "E" de Estados Unidos e não em "U" de United States e assim por diante.



Como identificar atividades de clube dignas de notícia

O seu clube participa de projetos de serviço que ajudam a comunidade de alguma forma. Os Leões são a máxima de bondade em ação. Servir as nossas comunidades é algo tão corriqueiro para nós que é fácil esquecer que o que estamos fazendo é realmente incrível e deve ser compartilhado com a mídia e o público em geral.

O trabalho da mídia é proporcionar notícias impactantes que sejam:

- Novas
- Oportunas
- Inspiradoras
- Interessantes
- Locais
- Significativas

Essas características ou uma combinação delas é o que torna uma história interessante.

Embora possamos argumentar que todo o trabalho que fazemos é inspirador, alguns projetos, embora importantes, podem não ser "dignos de notícia".

Para determinar o que deve ser divulgado, pergunte-se: "Uma pessoa que não seja Leão acharia isso interessante ou importante?" Os serviços de utilidade pública oferecem informações sobre tópicos específicos do interesse público, como divulgar os sintomas do diabetes ou incentivar o voluntariado. Você também pode optar por aprimorar seu comunicado à imprensa com uma história inspiradora de uma pessoa real da sua comunidade que tenha algo pessoal para contar. Isso dá mais profundidade à sua história, tornando-a mais significativa para o seu público.

Decida quais atividades são especiais e podem ser de interesse da mídia. Para que um assunto mereça virar notícia, ele deverá ser um evento do momento ou uma atividade que:

- Traga melhorias para a comunidade (parques, programas escolares).
- Envolve o público em geral ou outros grupos da comunidade (angariação de fundos, coleta de óculos).
- Ofereça um serviço público (exames da visão ou de saúde, instrução contra o uso de drogas).

Envolva-se desde cedo no planejamento de projetos Leonísticos para determinar o potencial de RP. A seguir veja alguns exemplos de atividades de clube com possibilidade de virar notícia:

- Projetos de serviço que ajudam grupos comunitários, como os deficientes e idosos.
- Programas juvenis/Concurso do Cartaz sobre a Paz de Lions International/Bolsas de estudo.
- Eventos especiais de angariação de fundos e grandes doações.
- Subsídios ou trabalho de assistência para a COVID-19 da Fundação de Lions Clubs International (LCIF).
- Projetos para feriados.
- A posse de novos associados e como ela beneficiará a comunidade local.

Quando chegar a hora de escrever seu artigo para a mídia, lembre-se de que os consumidores de notícias gostam de informações facilmente digeríveis e não querem se esforçar muito para encontrar o que vale a pena destacar. Uma síntese simples a seguir é:

- Diga a eles o que é importante.
- Diga a eles por que isso é importante para eles.
- Diga a eles o que se pode fazer com essas informações importantes.

Esse último passo é especialmente relevante. Chamamos ele de "chamado à ação". Exemplos de chamado à ação podem ser convidar pessoas para ajudar em um evento ou projeto de serviço específico. Melhor ainda, lhes diga como podem ingressar no seu clube para que possam participar de todos os projetos de serviço do clube. Não deixe o público com gostinho de quero mais, convide-o a agir!



SIMBOLOGIAS LEONÍSTICAS



O pin, com o logotipo da Associação, é um identificador universal. Usá-lo demonstra que você faz parte de um grupo de homens e mulheres escolhidos na sua comunidade por seu diferencial, seu serviço e ética. Usar o "pin" do Lions é motivo de orgulho, não de ostentação. É o símbolo da ajuda mútua, da amizade, do respeito ao cidadão e ao nacionalismo.

Pin é uma palavra inglesa que significa alfinete, broche. Durante sua vida leonística, o associado pode receber muitos "pins" comemorativos ou alusivos ao reconhecimento por suas atividades no movimento.



Usados nas lapelas, os Crachás identificam as lideranças e os dirigentes leonísticos.



Time do Lions Colatina Centro de Charity Miles ajuda entidades beneficentes



O time do Lions Colatina centro, composto de 14 membros registrou neste mês de novembro 896 milhas, acumulando 1.876,78 milhas até o dia 20.

O aplicativo Charity Miles incentiva seus usuários a praticarem exercícios físicos e, em troca, ajuda entidades beneficentes, como organizações de combate ao câncer, AIDS e outras enfermidades. Disponível para download grátis em celulares Android e em iPhones (iOS), o app gera dinheiro cada vez que alguém cumpre uma determinada distância.

Funciona assim: Você sai para o seu exercício, aciona o aplicativo, escolhe qual instituição deseja ajudar e vai. Ao terminar basta finalizar para saber com quanto colaborou. Nós escolhemos o Lions.

São pagos \$0,25 para cada milha (1,6km) percorrida e outros \$0,10 para cada milha pedalada. Pode não parecer grande coisa, mas lembre-se de que não sai do seu bolso e que quanto mais gente ajudando melhor.

CONCURSO INTERNACIONAL DO CARTAZ DA PAZ



O Concurso do Cartaz sobre a Paz foi criado em 1988 para dar aos jovens a oportunidade de expressarem seus sentimentos em relação à paz mundial e compartilharem sua visão do mundo. Aproximadamente 350.000 crianças de 75 países participam anualmente do concurso.

Os Lions Clubes patrocinam o concurso, aberto a crianças entre 11 e 13 anos de escolas locais ou grupos de jovens organizados, como os Escoteiros e Clubes de Meninos e Meninas. O concurso oferece aos Leões a chance de interagir com jovens das suas comunidades, iniciando-os na compreensão internacional, assim como oferece aos Leões um veículo para obter publicidade positiva dos seus Clubes.

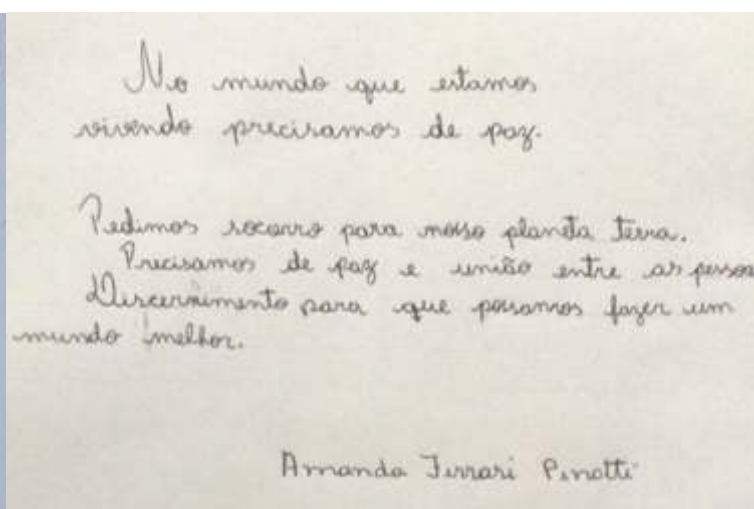
Este ano, em função da pandemia do COVID-19, o Lions Clube Colatina Centro realizou o concurso de forma virtual.

Escolas participantes :

- Luís Dalla Bernadina Bela Vista,
- Polivalente de Vila Lenira.
- João Manuel Meneghelli Ailton Sena.
- Escola Municipal Comunitária Fazenda Pinotti.



Cartaz selecionado em 1º lugar de Amanda Ferrari Pinott



Cartaz selecionado em 2º lugar



Cartaz selecionado em 3º lugar



ORIENTAÇÕES DE CUIDADOS COLETIVOS NO AMBIENTE DE TRABALHO

USO DE REFEITÓRIOS, ESPAÇOS PARA ALIMENTAÇÃO, COPA COMPARTILHADA

- Evitar compartilhar objetos pessoais como copos, pratos, talheres. No caso do copo, sugere-se que cada um traga seu copo de casa ou que utilize o copo descartável, sempre lembrando de evitar o desperdício;
- Utilizar a máscara ao buscar café e água e manter o cuidado para não aproximar o copo do bebedouro ou da garrafa de café;
- Higienizar as mãos e a superfície antes e depois da refeição;
- Evitar conversas durante a refeição;
- Aumentar a distância entre as cadeiras;
- O acesso às copas só deve ser realizado por necessidade específica, sob o controle da copeira, se for o caso, de forma individual e pelo tempo necessário; e
- Recomenda-se que o almoço no ambiente de trabalho deve ser feito com apenas 2 pessoas por mesa, respeitando-se o espaçamento mínimo de 1m.

USO DE BANHEIROS

- Observar a capacidade máxima de pessoas para utilização do banheiro, se houver. Caso não haja definição de capacidade máxima, evitar aglomerações e observar sempre o distanciamento mínimo de 1m;
- Redobrar os cuidados com a higienização das mãos; e
- Manter as portas dos banheiros sempre abertas.

USO DE ELEVADORES

- Respeitar a capacidade reduzida de pessoas, definidas em cada Unidade;
- Evitar encostar nas paredes da cabine e manter-se afastado das outras pessoas;
- Utilizar o álcool do dispenser mais próximo antes de acionar o botão de chamada do elevador ou, preferencialmente, acione o botão com o cotovelo; e
- Priorizar, sempre que possível, a utilização das escadas.

ATENÇÃO: áreas comuns, de uso coletivo, como auditórios, biblioteca, capelas, espaços de convivências devem ser evitados.

AMIGAS PARA O BEM VIVER

LIONS COLATINA CENTRO E AMIGAS PARA O BEM VIVER REALIZARAM CAMPANHA NO CALÇADÃO DE COLATINA NO DIA 24/10.



Outubro Rosa é uma campanha anual realizada mundialmente em outubro, com a intenção de alertar a sociedade sobre o diagnóstico precoce do câncer de mama. Este ano, além das tradicionais preocupações o LIONS COLATINA CENTRO apoiou a Associação das Amigas do Bem Viver na venda de camisetas e bonés para arrecadar fundos para custear as ações desenvolvidas na Associação.



Presidente do Lions Colatina centro Marcos Carvalho e Gleide Cristo Presidente da Associação Amigas para o Bem Viver.



Lions Colatina Centro realiza campanha de prevenção e detecção do CANCER DE PRÓSTATA



No Novembro Azul, seja homem e se cuide!

O movimento Novembro Azul teve início em 2003, na Austrália, com o objetivo de chamar a atenção para a prevenção e o diagnóstico precoce das doenças que atingem a população masculina, com ênfase na prevenção do câncer de próstata.

Diariamente, 42 homens morrem em decorrência do câncer de próstata e, aproximadamente, 3 milhões vivem com a doença. Conforme dados do Instituto Nacional de Câncer (Inca), foram diagnosticados 68.220 novos casos de câncer de próstata e cerca de 15 mil mortes/ano em decorrência da doença no Brasil, para cada ano do biênio 2018/2019.

É o tipo de câncer mais frequente entre os homens brasileiros, depois do câncer de pele, ocorrendo geralmente em homens mais velhos - cerca de 6 em cada 10 casos são diagnosticados em pacientes com mais de 65 anos.

Próstata:

É uma glândula do sistema reprodutor masculino, que pesa cerca de 20 gramas e se assemelha a uma castanha. Localiza-se abaixo da bexiga e sua principal função, juntamente com as vesículas seminais, é produzir o esperma.

Sintomas:

Na fase inicial, o câncer de próstata não apresenta sintomas e quando alguns sinais começam a aparecer, cerca de 95% dos tumores já estão em fase avançada, dificultando a cura. Na fase avançada, os sintomas são:

- dor óssea;
- dores ao urinar;
- vontade de urinar com frequência;
- presença de sangue na urina e/ou no sêmen.

Prevenção e tratamento:

A única forma de garantir a cura do câncer de próstata é o diagnóstico precoce. Mesmo na ausência de sintomas, homens a partir dos 45 anos com fatores de risco, ou 50 anos sem estes fatores, devem ir ao urologista para conversar sobre o exame de toque retal, que permite ao médico avaliar alterações da glândula, como endurecimento e presença de nódulos suspeitos, e sobre o exame de sangue PSA (antígeno prostático específico).

O aparecimento do câncer de próstata é muito influenciado pelo estilo de vida, e o fisioterapeuta atua promovendo esse estilo, orientando sobre hábitos de vida saudáveis, como a prática de exercícios físicos regulares e uma dieta equilibrada. Além do papel pedagógico, o fisioterapeuta também trabalha nas alterações urogenitais que aparecem após a cirurgia do câncer de próstata, conhecida como prostatectomia radical. Sendo a incontinência urinária e a disfunção erétil as mais prevalentes neste caso. Dentre os benefícios, está que a população melhor informada tem mais autonomia sobre a construção dos seus processos de saúde e doença, tornando-a responsável pelo autocuidado. O tratamento fisioterapêutico pode acelerar a recuperação das queixas urinárias e sexuais, comuns aos homens submetidos à prostatectomia – disse o fisioterapeuta especialista na saúde do homem, Dr. Mauro Barbosa Junior, salientando que a promoção da saúde é muito importante.

Prevenir-se
NÃO É
vergonha

A ATENÇÃO DEVE SER DURANTE TODO O ANO.
PORÉM, O MÊS DE NOVEMBRO É O PERÍODO
DE MAIOR INCENTIVO À PREVENÇÃO AO
CÂNCER DE PRÓSTATA. CUIDE-SE.

NOVEMBRO
AZUL

O QUE É CÂNCER DE PRÓSTATA?

É o tipo de câncer mais comum entre os homens, após os tumores de pele. A próstata é uma glândula que faz parte do aparelho reprodutor masculino, sua principal função é a produção do esperma. Os tumores surgem por uma grande variedade de causas, como as genéticas, hábitos de vida, alimentação, região geográfica etc.

Diagnóstico precoce

Os homens a partir dos 45 anos, com fatores de riscos; ou dos 50 anos, sem fatores de riscos, devem ir ao urologista anualmente para fazer os exames de avaliação da glândula, como o exame de toque e/ou o exame sanguíneo de PSA. As chances de cura são de quase 90% quando o câncer é diagnosticado precocemente.

Por que fazer o exame de toque?

Cerca de 20% dos casos não conseguem ser diagnosticados através do exame sanguíneo (PSA). O exame de toque retal permite que o médico avalie possíveis alterações na glândula, sendo o método mais preciso para a identificação de nódulos suspeitos. Portanto, o exame sanguíneo é complementar ao exame digital retal na busca de um diagnóstico precoce.

Fatores de risco

- Histórico de câncer de próstata na família (pai e irmãos)
- Etnia negra (os homens negros têm maior incidência desse câncer)
- Obesidade
- Alimentação inadequada
- Sedentarismo

Sintomas

Na fase inicial, o câncer de próstata não apresenta sintomas. Quando alguns deles vêm à tona, cerca de 95% dos tumores encontram-se em fase avançada.

OS PRINCIPAIS SINTOMAS SÃO:

- Vontade constante de urinar
- Dores ao urinar
- Presença de sangue na urina e/ou no sêmen
- Dores ósseas

O QUE O HOMEM PODE FAZER PARA SE CUIDAR?

É fundamental fazer os exames de prevenção anualmente. Aliado à prevenção, é essencial ter uma alimentação saudável, praticar atividades físicas regularmente, manter-se dentro do peso ideal, não se exceder no consumo de álcool e não fumar.

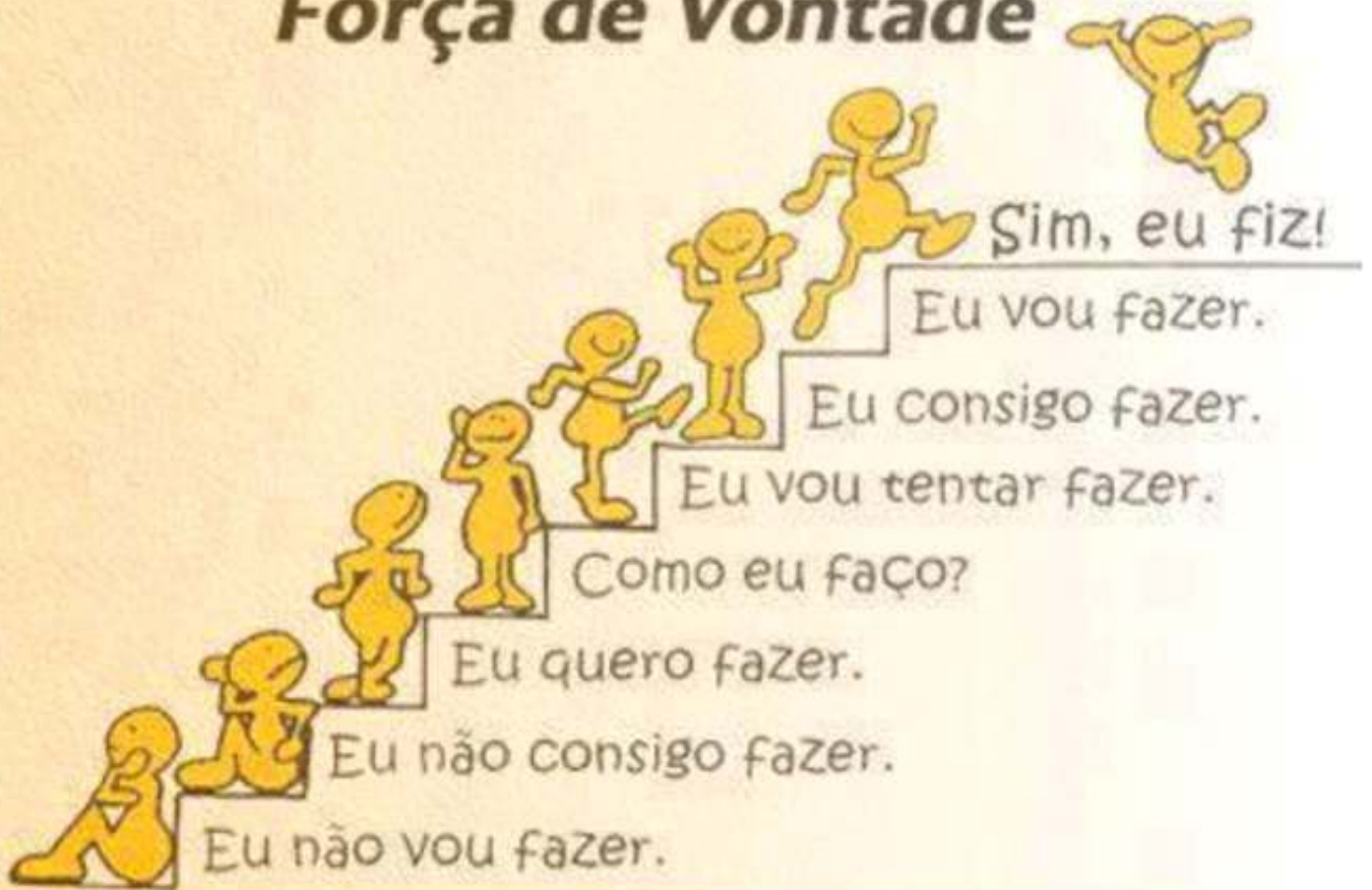


Lions Clube de Pinheiros
AL 2020/2021
NÓS SERVICAMOS



Reflexão

Força de Vontade



No que diz respeito ao desempenho, ao compromisso, ao esforço, à dedicação, não existe meio termo. Ou você faz uma coisa bem-feita ou não faz.

Ayrton Senna

Lions Colatina Centro faz mais entregas de fraldas



Neste mês o Lions Clube Colatina Centro retomou o programa de distribuição de fraldas descartáveis. Foram diversas pessoas carentes beneficiadas que receberam, no total, quase 1.000 fraldas.

O CL Wilson Maciel, foi um dos voluntários que estiveram entregando as doações junto aos carentes cadastrados. Essa quantidade não supre a necessidade, mas ajuda estas pessoas a amenizar os gastos, falou Marcão Presidente do Clube.

Nestes tempos de pandemia pelo COVID 19, o programa de doação de fraldas descartáveis só foi possível devido a rifa de um notebook realizada pelos Leões do Clube.

Toda arrecadação foi convertida em fraldas que estão sendo distribuídas aos necessitados.



Lions Clube Rio Doce faz doação de cama hospitalar para idoso em Colatina



O Lions Clube Rio Doce fez a entrega de uma cama hospitalar para o idoso Sr. José Alves dos Santos nesta sexta dia 20. Ele tem 97 anos, mora no Distrito de Ângelo Frechiane e encontra-se acamado. De acordo com Mazinho presidente do clube, a cama hospitalar, vai minimizar o sofrimento deste senhor. "Ele tem diversas dificuldades para se mexer e a cama vai facilitar nos cuidados com ele, pontuou o presidente".



LIONS COLATINA RIO DOCE promove a 17ª edição da Expoflor em Colatina



Expoflor atrai amantes das plantas a Colatina, ES

A feira que é já tradicional na cidade, aconteceu de 30 de Outubro a 11 de novembro na Praça do Sol Poente. Desse modo, diversas flores como orquídeas, plantas ornamentais e mudas frutíferas foram expostas para venda. "Conforme o presidente do Lions Mazinho, a Expoflor é um dos principais projetos do Clube em Colatina. O objetivo é angariar fundos para os nossos projetos sociais. E também proporcionar aos Colatinenses a oportunidade de conhecer e adquirir as últimas novidades em flores e plantas". "De acordo com Euclides Stange, ex-presidente, a meta foi atingida uma vez que atraiu milhares de pessoas a exemplo dos anos anteriores.



O Grupo de Leo de Colatina marcou presença na ExpoFlor.

Os Companheiros Leão e LEO não mediram esforços para preparar e organizar esse evento que se tornou tradição entre a população de Colatina. Além de arrecadar fundos para as campanhas e atividades do clube, o evento proporcionou momentos de confraternização e de muito companheirismo entre os associados.



Para o presidente do Leo Clube, Fernando, o evento trouxe mais aprendizado aos seus associados. "Esta é a 17ª edição do evento, e nós estamos participando juntamente pela primeira vez, então nós só temos a agradecer o convite do Lions Rio Doce e parabenizar pelo brilhante trabalho. Sem sombra de dúvidas nossos companheiros tiveram um alto nível de aprendizado nestes dias."

O Leo Clube de Colatina reúne um grupo de estudantes quase que diariamente para divulgar a filosofia de servir, levando os alunos a compreender e compartilhar dos problemas comunitários.

Com o passar dos anos, os companheiros LEOs vão compreender que ali estava a semente de preparação de futuros Leões em qualificação



NÓS SERVIMOS

Aniversariantes

Novembro

- 03 - Erlânea (DM CL Armênio)
- 03 - Pietro (F. CL Rafael Marques)
- 04 - PDG CL José Eduardo e DM Marisol (Casamento)
- 05 - Aline (F. CL Adênis)
- 07 - Lucas (F. CL Edeomir Ferrari)
- 07 - Arthur (F. CL Henrique)
- 09 - CL Ranieri e DM Ivanete (Casamento)
- 09 - CL Acácio e DM Alessandra (Casamento)
- 10 - Rafael (F. CL Carlos Zorzaneli)
- 11 - CL Gustavo
- 15 - Luciano (F. CL Edeomir Ferrari)
- 15 - CL Wilson
- 19 - Juliana (F. CL Edeomir Ferrari)
- 19 - Daiane (F. CL Hudson)
- 20 - Luiz Antônio (F. CL Sinvaldo)
- 21 - Evaldo (F. CL Ivanildo)
- 25 - Lorenzo (F. CL Gustavo)
- 30 - Raquel (F. CL Marco Fontana)
- 30 - CL João e DM Maria de Fátima (Casamento)

Dezembro

- 06 - CL Edeomir e DM Delfina (Casamento)
- 07 - CL Hudson
- 10 - Luiz Felipe (F. CL Edivaldo)
- 10 - CL Nelson e DM Lucimar (Casamento)
- 11 - Adriana (DM CL Alexandre)
- 11 - CL Mário Balbino
- 13 - CL Alexandre
- 14 - Luiza (F. CL Luiz Zanchetta)
- 14 - Layla (F. CL Luiz Zanchetta)
- 15 - Fernando Ruas (DM Marilza)
- 19 - Mariana (F. CL Altair Schimit)
- 20 - CL Cristo e DM Gleide (Casamento)
- 21 - CL Silvino Cristo
- 23 - CL Rubens Tavares e DM Haidee (Casamento)
- 24 - CL Mário Balbino e DM Marilza (Casamento)
- 25 - Cristianne (F. CL Joventino)
- 26 - Lucas (F. CaL Niljane)
- 26 - CL Paulo Fontana
- 27 - Danielle (F. CL Gerson)
- 27 - Érica (DM CL Kleser)
- 27 - Priscila (DM CL Sinvaldo)
- 28 - Augusto (F. CL Alex)



*Meu Deus não está morto, vivo está
Aqui dentro de mim rugindo
como um leão*

Em qualquer parte do mundo, nos mais de duzentos países em que Lions se faz presente, Iniciamos nossas reuniões INVOCANDO DEUS...

Das assembleias de nossos Lions Clubes, as nossas Convenções Internacionais, a INVOCÇÃO A DEUS, se constitui sempre, em respeitosa exortação à união dos presentes entre si e de todos com o Criador.

Somam dezenas, centenas as religiões, as crenças, as filosofias de vida dos integrantes do leonismo global. Lions Internacional prega que devem ser respeitadas as leis e considerados os costumes locais. A parte de nosso protocolo, que convida à reflexão, a nossa INVOCÇÃO A DEUS, precisa considerar e respeitar essa diversidade leonística.

Convidando a todos para elevarmos nossos pensamentos e a inclinarmos nossas cabeças, em respeito ao Deus no qual cada um crê, com o melhor de nossos corações e de nossas almas ...

Amigos do Lions



TELEFONE: (27) 3177-7330



LAVAGNOLI
SUPERMERCADOS
Tradição do menor preço.
3722-3611



Vestindo você e sua casa.
Av. Getúlio Vargas, 230 e 296
3723-2651



CENTRO OTORRINOLARINGOLÓGICO

- Cirurgia de ouvido, nariz e garganta;
- Videolaringoscopia,
- Videonasofaringoscopia, Audiometria,
- Impedanciometria, Otoemissões Acústicas (teste da orelhinha)

Dr. Romildo Ribeiro de Castro Filho
Dr. Newton Cid Araujo de Castro

Rua Álvaro Antolini, 162 - Vila Nova - Colatina
Telefones: 3711-0177 • 3721-5831



CRECIRES - 2583-F

Ricardo Vallyory
CORRETOR DE IMÓVEIS

27 2101-6600 / 9.9928-9951
Rua Alexandre Colton, 309 - Centro

ATENDIMENTO DIÁRIO NO WHATAPP

27 3770-4600 / 9.9811-9091
Av. Silvio Avidos, 874 - São Silvano

VENHA CONFERIR NOSSAS OFERTAS



Calçadão da Rua Geraldo Pereira, 26
Colatina

Fone: 3200-2766

CLAUDIA
MULTI.COM

www.claudiamulti.com

ELIESI
DISK ENTREGA

27 3722-1732
27 99947-4371
27 98148-5588

Rua D. Pedro II, 30 - B. Esplanada

MECÂNICA LEMÃO
SERVIÇOS

3722-0598 | 99949-8497

SUPERMERCADO DOS TÊNIS
Passo a passo com Você

Belle



INTERVENDAS CASTRO
Intervendas Castro Ltda. MR
"Credibilidade em Representação"



PÓDIO
AUTO CENTER
Av. Silvio Avidos, 2690 - São Silvano - Colatina - ES
(Em frente ao Colégio Maria da Luz Gottl)
(27) 3120-2602 • (27) 9 9527-2448



Tels.: (27) 2102-1900 / 99806-5732
belaobra.belaobra@hotmail.com

Colatina - ES (ao lado do Colégio Polivalente)

INSTITUTO EMPRESARIAL
Consultores
Pedro Costa & Advogados
Costa Consult - Consultores

Campo Society Bola na Rede
Colatina-ES



Contato: 27-3723-4822 / 27-9987-0600

FUNERÁRIA Shekinah
assistência familiar
Assistência - 24 HS
Planos Funerários
Rua Moacir Avidos, nº 215, Vila Nova - Colatina-ES
(ao lado da Padaria, Bolo)

Leonardo Costa
CORRETOR DE IMÓVEIS
CRECIRES

Amigos do Lions



WWW.ANGELIFACTORING.COM.BR
Tel.: (27) 3721-1791 | (27) 99970-2555

Fone: 3770-1300
E-mail: sesana@sesanacontabilidade.com.br
Site: www.sesanacontabilidade.com.br



Amigos do Lions



SR
CONTABILIDADE

Luiz Carlos Souza Ramos | CRC 2889-ES
3722-5588 / 7311-1280
contabsr@outlook.com



Salão da CREUSA
F: (27) 9937.7929

Atendo a domicilio
Marque sua Hora!!!

Cabeleireira e Estética / Massagem Corporal
Depilação / Cortes em Geral / O dia da Noiva



Supermercado FERRARI

São Vicente - Colatina - ES
tel: (27) 3721-0964



CONTACTO
CONSULTORIA E ASSESSORIA EMPRESARIAL LTDA

Av. Getúlio Vargas, 659 - Centro - Colatina - ES
Fone: (027) 2101-5071 E-mail: contacto.contabil@gmail.com



GRUPO PRETTI



Arogran granitos



Rações

AGROMAIS
Comercial WGM

Telefax: (27) 3732-8791
Televentas: (27) 3732-3848



Ks veiculos

KIGAN SESANA
CONTABILIDADE

(27) 9987-9026
kigan@www.ks.com.br

(27) 3120.2200 | www.ksveiculos.com.br
Avenida Silvio Atilio, N° 1335, São Severino - Colatina ES - CEP: 29703-147



Faisca Lanches



LIVERPUB



FHF
BRIDGESTONE PNEUS
loandos

COLATINA - ES
(27) 3721-2377



CONTABILIDADE
Ademir Bernardino

Membro e Sócio de Empresas, Especialista de Imposto de Renda, Sempre e honestamente, sempre tributativo em geral, Serviço especializado em geral

Ademir Luiz Dalis Bernardino
Contador CRC 1866-ES
ademir@contabiladbr.com.br
ademirdb@ac.com.br

Fone: (27) 3721-0390

Rua Hilário Delaqua, 36 - Centro - Colatina-ES - CEP 29700-120



ICC
Instituto Contábil Capixaba
Contabilidade Independente



FORZZA
GRUPO CUSTÓDIO FORZZA