



# Leones de sabana



ORGANO INFORMATIVO DISTRITO B-7 DE CLUBES DE LEONES ENERO AÑO 1 N° 9



**We Serve**

En éste numero

- 1.- EL PERSONAJE DEL MES...
- 2.- LA TERCERA EDAD
- 4.- CHARLAS EN EL CAFE
- 6.- Decir Adios...siempre presente.
- 8.- VIDA y SALUD
10. INSTRUCCIÓN LEONISTICA
11. FOTOS
12. AVISOS (III JUNTA DE GABINETE)

## EL PERSONAJE DEL MES

**Melvin Jones**

*fundador de Lions Clubs International*

*Melvin Jones nació el 13 de enero de 1879 en Fort Thomas, Arizona. Su padre era capitán de la Armada de los Estados Unidos y comandaba una patrulla de reconocimiento. Luego, su padre fue trasladado y toda la familia se mudó al este. Cuando joven, Melvin Jones se estableció en Chicago, Illinois, se asoció a una firma aseguradora y en 1913 formó su propia agencia.*

*Pronto se afilió al Círculo Comercial, un grupo de hombres de negocios, y en poco tiempo fue electo secretario. Este grupo era uno de los tantos que en ese momento se dedicaban exclusivamente*

*a promover los intereses económicos de sus afiliados. Dado que no despertaban demasiado agrado ni interés, estaban destinados a desaparecer. Melvin Jones, entonces un dirigente empresarial de Chicago de 38 años de edad, tenía otros planes.*

*"¿Qué sucedería si estos hombres, exitosos por su empuje, inteligencia y ambición, pusieran todo su talento al servicio de las comunidades en las que viven?", se preguntaba. Entonces, por invitación suya, los delegados de los clubes de hombres se reunieron en Chicago para sentar las bases de una organización de este tipo y, el 7 de junio de 1917, nació Lions Clubs International.*

*Con el correr del tiempo, Melvin Jones abandonó su agencia de seguros para dedicarse por completo a los Leones en la sede internacional de Chicago. Con su dinámico liderato, los clubes de Leones adquirieron el prestigio necesario para atraer a socios con intereses cívicos.*

*El fundador de la Asociación también recibió un reconocimiento por su liderato fuera de esa organización. Uno de sus mayores honores tuvo lugar en 1945, cuando representó a Lions Clubs International como asesor en San Francisco, California, ante la Organización de las Naciones Unidas.*

*Melvin Jones, el hombre cuyo lema personal —"Nadie llega muy lejos si no hace nada por otro"— se convirtió en un principio rector para las personas con vocación de servicio público en todo el mundo, murió el 1.º de junio de 1961 a los 82 años de edad.*

# LA TERCERA EDAD

## EL CUIDADO DE LOS PIES

<http://www.vejezyvida.com/la-importancia-de-los-pies-en-la-vejez/>

Mantener unos pies sanos, libres de durezas y de deformaciones causadas por un calzado incómodo es simple. Basta con una higiene diaria, utilizar los zapatos adecuados y visitar al podólogo con regularidad.

Veintiocho huesos y 55 articulaciones se mueven en sincronía entre el pie y el tobillo cada vez que damos un paso. "La piel es la primera barrera que tenemos en el cuerpo y es la primera que sufre. Un callo no es más que una defensa de la piel contra algo que le roza".

Aunque las patologías de los miembros inferiores pueden aparecer a cualquier edad, son de especial relevancia en las personas de la tercera edad, puesto que estas afecciones se suman a la propia transformación que el cuerpo experimenta cuando va cumpliendo años.

Con la edad, se pierde musculatura, las articulaciones se desgastan, la columna vertebral se encorva, las plantas de los pies no sienten como antes las irregularidades del suelo, el paso se hace lento y más corto y se tropieza con mayor frecuencia, ya que

Si a esta merma de nuestro cuerpo le añadimos enfermedades como la artrosis, fracturas, descalcificación ósea, problemas vasculares, neurológicos o de diabetes, nuestros pies tendrán más dificultades para una correcta movilidad, que nos permite, ser más autónomos y depender menos de la familia. Por esta

razón es tan importante vigilar nuestros pies y mantenerlos sanos.

En qué condiciones estén los pies depende generalmente de cómo los vestimos. El 90 por ciento de las patologías provienen del uso inadecuado de un zapato, sobre todo en las mujeres. Si son mayores, además, los problemas vienen también derivados del uso de ligas, fajas, ligueros, que presionan y estrangulan la circulación, provocando que la sangre no llegue hasta el pie", afirma J. Hernández Charro.

Antes de comprar unos zapatos conviene recordar que es mejor probárselos al final de la jornada, cuando el pie ya tiene la máxima dimensión de longitud y volumen. Si el calzado es para una persona mayor, es conveniente que tenga



suelas antideslizantes y que tenga una buena sujeción, a ser posible con cordones; las callosidades no aparecen de la noche a la mañana sino que son procesos que necesitan tiempo para formarse "El primer síntoma es un enrojecimiento de la piel. Si no se hace caso, la piel se defiende de la rozadura y se va acumulando formando una callosidad o dureza que es luego lo que nos viene a molestar", señala J. Hernández Charro.

Por ello ha existido, más antes que ahora, cierta tendencia a descuidarlos. Son muchas las personas que llegan a la tercera edad con los pies extremadamente resecos, con durezas e incluso deformados por el calzado inadecuado.



He aquí algunos consejos para el cuidado de nuestros pies:

- Cuando llegues a casa descálzate y camina apoyando de forma ostentosa todo el pie sobre el piso, exagerando el movimiento y tratando de movilizar todos los huesos. Esto activará la circulación y aliviará la tensión. Luego en la ducha, aprovecha para pasar una piedra pómez en las durezas.
- Una vez que salgas de la ducha, seca bien tus pies, pasando la toalla entre los dedos. Si no seca bien las regiones interdigitales, puede ser origen de un proceso micótico (hongos).
- Cuando tus pies estén muy cansados y doloridos, ponlos en remojo durante unos minutos en agua tibia con una cucharadita de sal y otra de bicarbonato.
- Siéntese en algún lugar cómodo y en crema los pies. Si la crema está formulada para los pies, es mucho más refrescante, suavizando y mejorando el aspecto de los pies.
- Aprovecha para darte un auto-masaje, concentrándote en las zonas de más presión: el talón y la línea donde

comienzan los dedos. Presiona con tu mano en forma de puño, haciendo fuerza durante 2 o 3 segundos, repitiendo aproximadamente diez veces. Los masajes con aceites esenciales también suavizan la piel endurecida.

- Acostarse, en lo posible con un almohadón debajo de los pies, para levantar la zona y hacer que la circulación alivie las tensiones.
- En cuanto a las uñas, córtalas rectas para evitar que al crecer se formen uñeros. Usa limas de cartón para los contornos y pulidores para alisar la superficie.

Los pies, que durante todo el día aguantan el peso del cuerpo y nos mantienen estables, deberían ser objeto de nuestra atención y más especialmente en la tercera edad, dedicándoles un ratito, al menos una vez a la semana. ¡Se lo merecen!

Consulta periódicamente a un médico y podólogo, en especial si presentas algún tipo de enfermedad metabólica como la diabetes o problemas ortopédicos. Y no olvidar que la elección de un buen calzado, cómodo y de materiales blandos, es de vital importancia para cuidar nuestros pies

# CHARLAS EN EL CAFE

TEMA DE ESTUDIO  
LA FORTALEZA.

Cortesía de Guillermo Cazarín Gil



**FORTALEZA: Virtud mediante la cual somos capaces de soportar o vencer los obstáculos que se oponen al bien y a nuestro progreso espiritual**

La fortaleza es “la gran virtud: la virtud de los enamorados; la virtud de los convencidos; la virtud de aquellos que por un ideal noble son capaces de arrastrar mayores riesgos; la virtud del caballero andante que por amor, a su dama se expone a aventuras sin cuento; la virtud, en fin, del que sin desconocer lo que vale su vida -cada vida es irrepetible- la entrega



***Sí, se puede !!***



gustosamente, si fuera preciso, en aras de un bien más alto”.

Estas palabras nos podrían llevar a pensar que en estos tiempos que vivimos no existen muchas posibilidades para desarrollar la virtud de la fortaleza. De algún modo, el “bien más alto” está cubierto con un sinfín de pequeñas “necesidades” creadas por el hombre.

No quedan posibilidades de encontrar aventura porque todo está hecho, todo está descubierto, todo está organizado



Sin embargo, y aunque ordinariamente no se presentan ocasiones de hacer grandes cosas, son las pequeñas cosas que podemos afrontar día a día las que hacen que crezca la fortaleza.

No se trata de realizar actos sobrehumanos, de descubrir las zonas del Amazonas nunca pisadas por el hombre, de salvar a cincuenta niños de un incendio; éstas son, en todo caso, posibilidades fruto de una imaginación calenturienta.

Más bien se trata de hacer de las pequeñas cosas de cada día

una suma de esfuerzos, de actos viriles, que pueden llegar a ser algo grande, una muestra de amor.

Es esta maravillosa amiga de la personalidad que te da firmeza en las dificultades y te hace constante y perseverante en la



búsqueda del tu propia verdad. La fortaleza es la que te ayuda a resistir las tentaciones que surgen del pensamiento de la comodidad y del ego.

Según David Isaac, la fortaleza es necesaria “en situaciones ambientales perjudiciales a una mejora personal, resiste las influencias nocivas, soporta las molestias y se entrega con valentía en caso de poder influir positivamente para vencer las dificultades y para acometer empresas grandes”.

**El hombre con unas visión mezquina de la vida nunca puede llegar a desarrollar su fortaleza. La persona que no quiere mejorar, que es egoísta, que busca nada más que el placer, no tiene motivos para desarrollar la virtud de la fortaleza porque es indiferente y carente de sentido para su mente.**

El desarrollo de la virtud de la fortaleza apoya el desarrollo de todas las demás virtudes. Es la herramienta para sobrevivir como personas humanas y para vivir como seres humanos. La fortaleza te llena de fuerza interior, de tal modo que sabemos reconocer nuestras posibilidades, reconocer la situación real que nos rodea para resistir y acometer todas las acciones que se nos presentan en nuestro devenir, haciendo de nuestras vidas algo noble, entero y provechoso.

**SEGÚN UN SABIO: La fortaleza y el valor se demuestran con actos, no con palabras. Son muy diferentes de fanfarronear o de ser arrogante o loco.**

**Un hombre valiente es el que se atreve a hacer lo que cree correcto, y asume las consecuencias de sus actos,**

sean éstos políticos, sociales o individuales.

Un hombre puede obedecer a otro por dos razones: por miedo a ser castigado, o por amor.

La obediencia que proviene del amor al prójimo es mil veces más poderosa que el miedo al castigo. (Mahatma Gandhi, 1869-1948).-



## DECIR ...ADIÓS siempre presente en nuestras vidas.

Es una idea romántica, nostálgica, cruel, melancólica, vengativa... pero, sobre todo, es humana, porque **vivir es encuentro y despedida**.

Pequeños adioses se pronuncian a menudo cada día, pero un gran adiós se dice pocas veces en la vida. Un adiós definitivo de los que rompen una historia o despiden para siempre,

No se acaba el amor solo con decir adiós, hay que tener presente que el estar ausente no anula el recuerdo, ni compra el olvido, ni nos borra del mapa.....

es infrecuente.

Adiós es una palabra antigua, que viene de la expresión medieval " **a Dios seas**" o " **con Dios vayas**" y que se dice igual en muchos idiomas.

El adiós es una idea romántica, favorita del cine y la literatura y muy versátil, tan nostálgica como cruel o tan melancólica como vengativa. Pero por encima de todo es profundamente humana, porque vivir es un constante encuentro, pero también es una irremediable despedida.

Tarde o temprano hay que decir adiós a trozos de la existencia; a la infancia, al trabajo, quizá a una ciudad, a unos amigos, a una casa. Estas fracturas tienen recambio porque si algo se pierde, un nuevo elemento llega; otra ciudad, otra gente, otra actividad; por eso, seguramente, sean más conmovedores que dolorosas.

Hay, sin embargo, un adiós sin sustitución, huérfano, que no deja sino vacío. Momentos tremendos que suman despedida y valoración al propio tiempo, porque a veces sucede que sólo cuando algo se pierde para siempre es cuando se empieza a querer. ¡Cuánto daño hacen esos adioses!

Más daño aún si además son inesperados o sorprendidos y todavía más si no son recíprocos, porque dos no discuten si uno no quiere; pero en el adiós eso no vale, algo se rompe simplemente porque uno quiere, aunque el otro no lo desee.

Con o sin recambio hay que saber decir adiós, y hay quien no acepta esta evidencia, quien desea conservar todo lo que tuvo, quien querría llevar en una mochila vital todo lo que se cruzó en su camino.

Ciertas personas guardan objetos más allá de su valor e incluso de su accesibilidad, cuando el espacio, la mente y la vida son limitados y existe, implacablemente, una censura por saturación.

Romper, olvidar, desprenderse, no es siempre malo. Decir adiós es lo más deseable cuando se despide lo que daña, el adiós es feliz si se brinda al analfabetismo, a las enfermedades, a un matrimonio devastador. Ojalá la ciencia despida pronto otras amenazas y los políticos digan como escribió Hemingway, "adiós a las armas".

Mientras tanto, los muchos que han sentido la herida que deja un beso o una carta de despedida han de imaginar que las cicatrices de un adiós también enseñan a vivir

***"decir adiós será siempre triste"  
más aún... si es una despedida  
impuesta***

Autor desconocido



## ***VIDA Y SALUD***

***Compañero Leon: sigue fumando.... Ahí... la llevas***

La Organización Mundial de la Salud (OMS) indica que hoy, .....**anualmente mueren casi 6 millones de personas a manos del hábito del tabaquismo**, razón por la cual cada día aumenta el número de fumadores que desean abandonar el cigarrillo. Barnoya indica que un fumador trata en promedio siete veces antes de dejar el vicio. Sin embargo, lo primordial es tener motivación.

La principal causa de la aparición del cáncer de pulmón, es el cigarrillo. Las personas que no fuman pero están expuestas al dañino humo, tienen 20% de probabilidades de presentar la mortal enfermedad que cobra un millón de vidas al año.

**el número de muertes que cobrara cada año podría alcanzar los ocho millones en el 2030.**

El principal factor de riesgo para desarrollar esta enfermedad es ***el humo del tabaco*** ya que contiene



más de 60 sustancias químicas carcinógenas, es decir, que pueden provocar que las células normales se transformen en cancerosas; como consecuencia de ello, entre 80% y el 90% de las personas con cáncer de pulmón son fumadoras o ex fumadoras.

Es decir, que aproximadamente ocho o nueve de cada diez pacientes con cáncer de pulmón fuman o han fumado. Algunos de ellos desarrollan la enfermedad por exposición a otros factores de riesgo (asbesto, cromados de níquel, uranio, etc., pero otro gran grupo por ser fumadores pasivos, es decir, por respirar aire con humo de

tabaco en casa, trabajo o en sitios públicos.

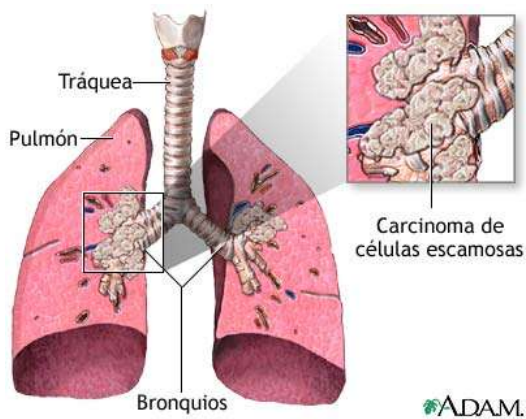
Las personas que no fuman tienen un 27% más de probabilidades de desarrollar cáncer de pulmón cuando la exposición al humo del tabaco es en el entorno laboral y un 23% más cuando la exposición es en casa, en comparación con los no fumadores



que no trabajan o conviven en ambiente con humo de tabaco. En promedio un 20% de los cánceres de pulmón se presenta en personas que no fuman pero están expuestas a las sustancias dañinas del tabaco.

No siempre se puede ver u oler el humo del tabaco pero ***éste queda en***





**el aire por hasta dos horas y media** y puede provocar además del cáncer, otras afecciones desde las más simples como sensación de presión en el pecho, irritación de los ojos, mareos náuseas, tos y dolor de garganta, hasta otras más graves evidentes en el largo plazo como problemas de oído, nariz y garganta, asma y algunos problemas cardiovasculares.

En mujeres embarazadas y niños, los daños de la exposición continua al humo de tabaco son realmente perjudiciales, por ejemplo, puede provocar que el bebe nazca prematuramente, que sus pulmones sean más pequeños de lo normal y que por ello corra el riesgo de fallecer por una muerte súbita que incluso, se convierta en un adicto al tabaco una vez alcanzada la edad adulta. Mientras que un niño que sea fumador tendrá mayor propensión a padecer resfriados, infecciones respiratorias y diversas afecciones pulmonares.

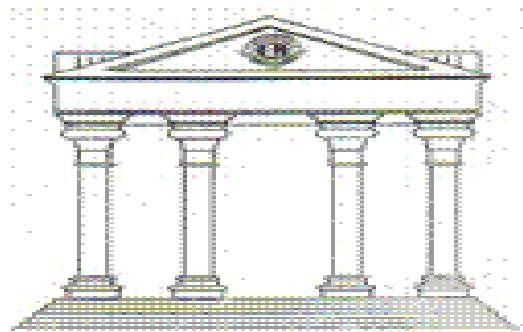
El cáncer del pulmón resulta del crecimiento maligno de células en el tracto respiratorio y el tejido pulmonar y puede derivar en metástasis e infiltración a otros tejidos del cuerpo. Los síntomas más frecuentes suelen ser: dificultad respiratoria, tos, expectoración de sangre, pérdida de peso, dolor

torácico, ronquera e inflamación del cuello y la cara.

Puede ser de dos tipos, de células pequeñas (microcítico) y de células no pequeñas (no microcítico). Esta clasificación condiciona el tratamiento, el primero es tratado con quimioterapia y radiación y el segundo mediante cirugía o láser.

El diagnóstico temprano del cáncer de pulmón es el factor que puede marcar la diferencia entre la vida y la muerte. Si se determina de forma temprana se puede tratar quirúrgicamente con un 20% de éxito en la curación. Sin embargo, el diagnóstico no es sencillo y casi siempre se determina cuando ya hay Metástasis. Junto con el cáncer de hígado, páncreas y esófago, tiene uno de los peores pronósticos, con una esperanza de vida promedio de aproximadamente ocho meses.

*(Revista Vidasalud Año 1, N° 21 Enero 2013 pag 20-21).*



## **Instrucción Leonística**

**Se puede usar para fines administrativos, u otros fines no públicos, el dinero que ha sido recaudado públicamente?**

**Respuesta:**

**ii NO !!.**

**"La escritura de Constitución de la Asociación Internacional de Clubes de**

Leones dice que la Asoc. es creada para, entre otras cosas

*"los clubes constituidos, para que estos sean apolíticos, no sectarios, sin fines de lucro para el club y sus socios "*

Por lo tanto, la escritura de Constitución de la Asociación Internacional de Clubes de Leones prohíbe explícitamente que cualquier parte de las ganancias obtenidas en el desarrollo de alguna actividad redunde en beneficio de uno o más clubes de Leones.

Siendo que los Distritos son creados por la Asociación para facilitar la administración de los clubes y socios, consecuentemente

*prohibición que infiere también en los gastos administrativos del distrito.*

La cordura de esta prohibición es clara. Para financiar y cumplir su función básica de servir, los clubes de Leones solicitan del público que preste su apoyo a ferias, circos, rifas, espectáculos, donaciones, etc., y que compre una variedad de artículos.

Este apoyo público es solicitado y concedido, con el mutuo entendimiento de que el dinero neto recaudado de esta forma se usará para financiar alguna obra que la comunidad necesita.

En consecuencia, el uso de este dinero para cualquier otro propósito es un abuso a la confianza del público contribuyente.

La prohibición del artículo antes citado es para prevenir dichos abuso de confianza y para proteger y preservar la reputación de Lions Clubs International.

Por lo tanto, el *uso de cualquier cantidad de ese dinero para, construir, ampliar, mantener la sede, financiar viajes a las convenciones, asuntos políticos o de candidatura, cuotas administrativas, déficit o gastos a nivel de club, distrito o internacional, es un abuso de confianza y una*

*violación patente de la escritura de la asociación.* Esta opinión habrá de interpretarse en el sentido de que está prohibido solicitar fondos para sufragar los gastos administrativos de un club de Leones. "

#### SER LEON NOS IMPONE OBLIGACIONES

Tema presentado por el León Augusto Valdovinos. Distrito T1 Chile Norte.

Cuando un hombre comprende el por qué, ha ingresado a un Club de Leones, se compromete a cumplir los principios y postulados leonísticos de la mejor manera que se lo permitan sus posibilidades y sus naturales actitudes.

También significa que de algunos se espera más que de otros, porque tienen mejores oportunidades o disponen de mejores recursos, sea en talento, tiempo o dinero; de manera que cada uno a su modo, contribuye con la parte que le corresponde.

El Club permite al León encontrar compañerismo, oportunidades sociales y culturales y la gran ocasión de hacer su contribución a la comunidad y al prójimo : esa oportunidad de responsabilidad lo ata con su Club en un lazo recíproco.

Cuando un hombre se hace León, acepta todos los postulados y objetivos de la Asociación.

No puede aceptar, por ejemplo, el Código de Etica de los Leones y rehusar los objetivos. Ni puede afirmar que cree en lo que contienen esos maravillosos documentos y al mismo tiempo negar su interés en el lema de LIBERTAD - ENTENDIMIENTO - ORDEN - NACIONALIDAD - ESFUERZO Y SERVICIO.

Tampoco puede arrojar al cesto nuestra divisa " NOSOTROS SERVIMOS ", con su gran contenido

Afortunadamente pocos son los Leones en esta categoría; confiamos

que disfrutan de amigos, cultura, recreo, pero que carecen de responsabilidad social, sin comprender que el Leonismo es todo eso y mucho más : es UNIVERSAL.

Quizás no está demás que les sugiramos que estudien de nuevo el móvil que nos permite continuar en el Leonismo, porque el egoísmo está presente en esas actitudes.

El principio básico del Leonismo es que está integrado por " HOMBRES AMANTES DEL SERVICIO DESINTERESADO QUE PRESTAN SUS SERVICIOS A LA HUMANIDAD "; es un principio que trasciende todas las demás consideraciones, porque es del todo inclusivo, pues se refiere al fomento de la armonía, el entendimiento y el respeto, no solo entre la gente de nuestra comunidad y de nuestra patria, sino respeto de los pueblos de todos los continentes.

" NOSOTROS SERVIMOS " quiere decir que lo hacemos para con todos los otros seres que necesitan ayuda.

También sabemos que Leonismo es conciencia, responsabilidad, entusiasmo: es una unidad de voluntades que forjan un solo objetivo: SERVIR. ¿Pero podemos nosotros colocarnos en forma verdadera dentro de los términos de esta definición?

Reflexionemos y pensemos que podemos hacer. Partamos de la convicción de que para ser León no se requiere ser millonario o cosa similar, únicamente se necesita ser rico, pero en cualidades positivas; se requiere saber DAR para buscar el camino que lleva a la felicidad a quienes casi nada poseen. Sincerémonos con nosotros mismos y veamos si estamos cumpliendo, materialicemos nuestra convicción aunando nuestros esfuerzos, para que con honestidad podamos decir que somos verdaderos Leones y que estamos cumpliendo con los principios del Leonismo.

## **LEONES DE SABANA**

AÑO 1º Nº 9  
DISTRITO B-7

**Director general:**  
**C.L. JOSE LUIS BRITO DE LA FUENTE**  
**GOBERNADOR 2012-2013**

**Asesores:**  
**C.L. NICOLASA HERNANDEZ DE**  
**VERGARA 1º Vicegobernador**  
**C.L. ALFREDO VALDEZ CASTELAN 2º**  
**Vicegobernador**

**Editor fundador:**  
**C.L. GALO DE SAN TELMO HERNANDEZ**  
**SANCHEZ**  
**ASESOR 2012-2013 DE BOLETIN.**  
**Hernandez\_galo@hotmail.com**

### *¿Eres un Leon de calidad?*

hay ciertos detalles que pulen tu imagen, sacándote del montón y elevando tu prestigio La persona que cuida estos detalles, no importa en qué campo se desempeñe ni en qué escalón profesional esté, siempre brilla por su profesionalismo. Es por eso que aquí te revelamos la importancia de:

#### **1. Ser puntual.**

La persona puntual, que llega a tiempo a sus compromisos y cumple en sus plazos para completar el trabajo, no solo demuestra que sabe administrar su tiempo, sino además que respeta el tiempo ajeno

#### **2. Ser organizado.**

Mantener el trabajo ordenado y bajo control, lo que equivale a tener un lugar para cada cosa, y cada cosa en su lugar

#### **3. Ser positivo y proactivo.**

entusiasmo y profesionalismo causan una imborrable impresión.

#### **4. Ser cooperador.**

Saber trabajar en equipo es fundamental. Esta actitud le gana no solo el respeto de su jefe, sino la buena voluntad de sus compañeros.

#### **5. Ser cortés y educado.**

No hablamos solamente de exhibir los buenos modales básicos que todo adulto debe conocer, como siempre dar las gracias y los buenos días, pedir permiso y solicitar las cosas por favor, sino a ayudar a mantener un ambiente cordial y placentero en el trabajo.

# III JUNTA DE GABINETE

SEDE: **INSTITUTO VERACRUZANO  
DE LA CULTURA (IVEC)**  
Calle FCO. CANAL ESQ. ZARAGOZA  
VERACRUZ VERACRUZ  
DIAS 1º Y 2 DE FEBRERO 2013

convocatoria

**JUNTA DE TRABAJO EL DIA 1º. A  
PARTIR DE LAS 17:00 HRS.**

**JUNTA DE GABINETE: DIA 2 DE  
FEBRERO A PARTIR DE LAS 09:00 HR.  
CON EL REGISTRO.**

CUOTA DE RECUPERACIÓN:

**200 PESOS PARA SOCIOS  
180 PESOS PARA SOCIOS LEOS.**

**CLUB ANFITRION: VERACRUZ  
PUERTO**

## A V I S O V I A E - M A I L

**ESTIMADOS AMIGOS LEONES:  
BUENOS DÍAS, CON GUSTO ME DIRIJO A  
USTEDES PARA QUE EN TIEMPO Y FORMA,  
SE DE CUMPLIMIENTO A LA DIFUSIÓN DE  
LA CONVOCATORIA A LA TERCERA JUNTA  
DE GABINETE A CELEBRARSE EN EL  
PUERTO DE VERACRUZ.**

**DE ANTEMANO AGRADECEMOS EL  
VALIOSO APOYO DEL ANFITRIÓN CLUB DE  
LEONES VERACRUZ PUERTO, DE SU  
PRESIDENTA C.L. AURORA TORRES  
HERNÁNDEZ Y SOCIOS DE ESE CLUB v SE  
ANEXA TAMBIÉN LA LISTA DE HOTELES.**

**LA CUOTA DE RECUPERACIÓN ES DE \$  
200 PARA SOCIO LEÓN Y \$ 180 PARA  
SOCIO LEO.**

**CON GUSTO NOS VEREMOS EN VERACRUZ.**

**C.L. SILVIA PÉREZ REYES.  
SECRETARIA DEL DISTRITO B-7**

## CONVENCION INTERNACIONAL Hamburgo, Alemania (del 5 al 9 de julio de 2013)

Ubicada en pleno corazón de Europa, Hamburgo conocida como la Ciudad Libre y Hanseática de Hamburgo es uno de los puertos distintivos del continente. Internacionalmente conocida como una agitada metrópolis comercial e industrial, esta ciudad conserva el aura mágica de los lugares lejanos en el histórico complejo de almacenes Speicherstadt y en la red de canales y vías fluviales que entrecruzan la ciudad.

Los excelentes servicios que provee el centro de convenciones Hamburg Messe und Congress GmbH, junto con una amplia variedad de restaurantes cosmopolitas, sus atracciones culturales y sus centros comerciales de estilo internacional convierten a la "Puerta al mundo" en el lugar ideal

## ACTIVIDADES DEL MES DE ENERO

LIONS CLUB INTERNATIONAL ENERO Mes de información sobre el glaucoma	
1.º de enero:	Nuevas carpetas para el Concurso Cartel de la Paz disponibles en el Departamento de Ventas de Suministros para Clubes.
Del 13 al 19 de enero:	Semana de LCIF.
13 de enero:	Cumpleaños de Melvin Jones.



Del 15 al 19 de enero:	Foro FOLAC (Antofagasta, Chile)















