



Sociedade GERMANIA

Boletim Informativo da
Sociedade Germania
Maio / Junho 2015 / Ano 15



A Magia da Walpurgisnacht

É uma festa tradicional cristã cujas origens remontam ao paganismo, celebrada na noite de **30 de abril para 1º de maio** em diversos países do Norte e do Centro da Europa, também conhecida por noite das bruxas.

Na maioria dos países esta festividade é celebrada em honra de **Santa Walpurga**, considerada protetora desta noite. Era uma monja anglo-saxônica, que no início do século VIII foi evangelizar a Alemanha, chamada por São Bonifácio, sendo eleita em 754 d.c. abadesa do convento beneditino de Heidenheim, na Baviera. Os seus restos mortais foram depositados na parte oca de uma rocha da qual brotou uma espécie de betume, conhecido depois pelo nome de óleo de Walpurgis e que teve a reputação de ser um remédio milagroso. Essa gruta passou a ser objeto de peregrinações, construindo-se ali uma igreja.

Nos países germânicos havia uma crença de que durante a noite de 30 de abril, os demônios e as bruxas se reuniam nas montanhas, principalmente na de Blocksberg, no Harz (norte da Alemanha), a que se chamava Montanha de Walpurgis, para celebrarem seu "sabat". Conta a lenda que a santa foi levada a essa montanha para conhecer de perto essas práticas.

Nas tradições celtas, era celebrado o festival de Beltaine, em honra de Belenos, deus do fogo, e que marcava o começo da temporada de verão, fazendo-se a purificação dos gados. Acendiam-se fogueiras nos altos dos montes e das colinas e o gado passava por entre elas para se proteger das doenças e acidentes durante o ano.

Na Irlanda uma bruxa invernos de cor azul, também chamada de Sra. Repugnante, aprisionou a primavera da Primavera e destinou-lhe a difícil tarefa de lavar uma novelo de lã castanha até ele ficar branco. A Primavera tentou

combater a velha, mas como não a conseguiu vencer, pediu ajuda ao Sol, que atirando uma lança, obrigou a velha a refugiar-se debaixo de um tufo de azevinho, e assim a jovem foi libertada.

A antiga comemoração de Walpurgisnacht representava a transição das vicissitudes do inverno afastadas pelo calor das fogueiras e das danças, para alegres desfiles de crianças e moças enfeitadas de flores e bênção dos casais.

Com o advento do Cristianismo, a festa de Santa Walpurgis em 25 de fevereiro, foi mudada para 1º de maio, passando a ser considerada a protetora desta noite. Com o correr do tempo, as duas celebrações se confundiram, dando assim, origem às comemorações de hoje em dia, onde é costume acender grandes fogueiras de modo a afugentar espíritos malignos e almas penadas, os quais segundo a crença popular, vagueiam nesta altura por entre vivos e onde às vezes se queima um boneco que representa a bruxa.



Os símbolos desta festa são o espelho triangular, vassoura, sapatos vermelhos, túnica branca, fogueira, espigas de trigo, mastro enfeitado com guirlanda de folhagens, flores e fitas, montanha e óleo terapêutico.



Concerto ABSM | Buffet Alemão

- **16|05 Sábado:** Concerto de violoncelos e contrabaixos ABSM. **Imperdível!** Às 19h. Sócios **R\$ 10,00** | Não Sócios **R\$ 20,00**
- Após o concerto, o Restaurante Germania oferece o **Buffet de Comidas Alemãs!!!** Preço Buffet: **R\$ 48,00** (Sócios 25% de desconto)



VOCÊ SABIA?

- Que o nosso site na última semana de abril foi acessado **476** vezes?
- Que destas visitas **79,7%** foram novos visitantes e **20,3%** pessoas que já haviam acessado antes.
- Que o segundo país que mais visitou, depois do Brasil, foi os EUA com **11,81%** e ficando na frente da Alemanha (**5,06%**).
- Que haverá "Cantando o Rio" 2ª Edição?

Prezados associados e amigos da Germania

Há quase seis anos (na época a assembleia era em agosto) quando tive, pela primeira vez, a honra de receber a confiança dos associados e ser eleita presidente, iniciei minha fala com as palavras: **Gosto muito da Germania, gosto de estar aqui e me sinto bem.**

Pois alguns anos e problemas depois, imaginem: ainda gosto muito da Germania. Gosto tanto, que mesmo considerando o trabalho intenso dos últimos seis anos-quatro como presidente e dois como vice-presidente-, aceitei mais uma vez este trabalho, desafiador e de enorme responsabilidade.

Por mais que, na diretoria, planejem as próximas ações, nunca sabemos o que nos espera - as notícias chegam por telefone, e-mail, telégrafo sem fio, antes de chegarmos ao clube.

Além dos desafios verdadeiros - questão financeira, milagres para deixar maquinário antigo em pleno funcionamento, embelezamento de alguns espaços - há o trivial diário: água da piscina está quente, hoje está um pouco fria, meus convidados deveriam poder frequentar sem a minha presença, esta comida está cara... Ouvir todas as reclamações, separando aquelas que exigem nossas correções, é um trabalho diário de toda a diretoria, que sempre unida e disposta a colaborar, tem sido a força que move o clube.

Gosto muito da Germania - gosto dos progressos, pequenos ou grandes, gosto de ver o clube bem frequentado nos fins de semana, gosto de ver cada vez mais crianças na piscina, gosto de ver o real interesse de muitos sócios, gosto de receber observações críticas bem fundamentadas, e claro, gostamos também de elogios em relação ao que está dando certo.

Mas é a mesma diretoria? sim, pois convidamos outros sócios para a composição da chapa, que nos dizem que não têm tempo. Procurando fazer deste fato uma chance para o clube, pretendo fazer pequenos grupos de trabalho para tarefas específicas, aproveitando assim a disponibilidade dos sócios.

Outro fato importante foi o convite a três sócios mais jovens para comporem o Conselho Deliberativo, com o objetivo de trazerem novas ideias para o clube.

Nosso compromisso: Germania vale a pena, vamos procurar nos reinventar, procurar soluções criativas e, com um olho na tradição, procurar inovar no que for possível.

Atenciosamente,

Margret Möller
Presidente

Diretoria

Presidente: Margret Möller

1º Vice-Presidente: Harald Manfred Rudolf Gübitz

2º Vice-Presidente: Hans Joachim Wolff

Diretor Financeiro: Dietmar Schupp

1º Diretora-Secretária: Ingrid Fricke

Diretor de Sede: Haroldo Sprenger

Vice-Diretora de Sede: Thereza Maria Baumgarten

Diretora Social/Cultural: Cynthia Rammelt Varaldo

Diretor Jurídico: Alexandre Calmon

Diretor de Obras e Manutenção: Renato Saldanha

Diretor de Marketing: Guilherme Sprenger

Expediente

Fotos e Textos: Cynthia Rammelt Varaldo

Edição: Harald Rudolf Gübitz e Margret Möller

Supervisão: Margret Möller e Cynthia Rammelt Varaldo

Diagramação e arte: Gonzalo Peltier / Tiragem: 450 exemplares

Sociedade Germania

Rua Antenor Rangel, 210 Gávea / 22451.160 Rio de Janeiro

Tel: (21) 2274.2598 / 2274.2599

secretaria@sociedadegermania.com.br

www.sociedadegermania.com.br

Saúde: Um cálice de vinho = Uma hora de exercício

Em várias ocasiões, ouvimos falar dos grandes benefícios de tomar um cálice de vinho ao dia, e isso nos dá motivo para considerar consumir essa deliciosa bebida que há séculos deleita o nosso paladar. Se por acaso você ainda não estiver convencido das razões para beber vinho com mais frequência, trazemos uma muito importante, que vai fazer você querer uma garrafa agora mesmo.

De acordo com um recente estudo realizado por uma equipe da **Universidade de Alberta (Canadá)**, o vinho tinto é rico em um componente chamado **Resveratrol**, que pode aumentar a frequência cardíaca e o rendimento muscular. Segundo esta pesquisa, o consumo de uma taça de vinho tinto por dia pode ter os mesmos efeitos no corpo do que realizar uma hora de exercícios. É claro que, o consumo de vinho tinto ou Resveratrol combinado com outros alimentos, como frutas e nozes, também incrementa o rendimento daquelas pessoas que realizam exercício com frequência, dando um "plus" nos resultados.

Com essa descoberta, os pesquisadores irão começar a testar os efeitos do resveratrol em pessoas diabéticas com problemas de coração, para determinar se ele pode contribuir para uma melhora cardíaca.

Principais benefícios de beber uma taça de vinho tinto por dia:

- Reduz o risco de sofrer doenças coronárias, acidentes cerebrovasculares isquêmicos e arterosclerose.
- Ajuda a combater o colesterol ruim e estimula produção do colesterol bom.



- Ajuda a fortalecer o sistema imunológico.
- Seus altos conteúdos de antioxidantes e vitaminas o convertem em um alimento saudável para a pele, prevenindo o aparecimento dos sinais de envelhecimento.
- Melhora a circulação do sangue com seu efeito anticoagulante.
- É fonte de magnésio, zinco, lítio, cálcio, ferro e potássio.
- Reduz o risco de cálculos renais e ajuda nas infecções urinárias.
- Melhora a saúde dental desacelerando o crescimento da flora bacteriana que se aloja nas gengivas.
- Protege a memória e pode ajudar às pessoas com Alzheimer.
- Pode ter uma ação anticancerígena na prevenção do câncer de próstata.
- Protege as doenças oculares, como a retinopatia diabética e a degeneração macular.

O fato de que o vinho tinto seja saudável não quer dizer que podemos bebê-lo em excesso. Para aproveitar todos os benefícios desta bebida é importante respeitar a dose recomendada. Exceder essa quantidade pode causar sérios danos hepáticos e outros problemas de saúde.

Fonte: Melhor com Saúde

Gastronomia: Frango ao Curry

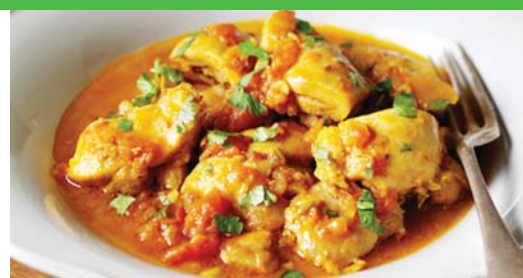
Ingredientes

- 600g de peito de frango sem pele e sem osso
- 2 maçãs verdes em cubinhos
- 2 dentes de alho e 1 cebola
- caldo de 1 limão
- 2 colheres de sopa de curry
- 1 xícara de chá de creme de leite fresco ou de leite de côco
- 1 xícara de chá de água
- 1 colher de sopa de manteiga
- 1 colher de sopa de azeite
- folhas de coentro
- sal e pimenta a gosto

Preparação

Descasque e corte as maçãs em cubos. Regue com um pouco de caldo de limão para não escurecer. Pique o alho e a cebola. Corte os frangos em cubinhos.

Coloque em uma panela em fogo baixo a manteiga e o azeite. Quando a manteiga derreter, junte a cebola e deixe cozinhar, mexendo com uma colher de pau até ficar transparente. Adicione o alho



e refogue por aproximadamente 2 minutos.

Aumente o fogo e acrescente cubinhos de frango. Deixe cozinhar por 4 minutos ou até dourar. Misture o curry, junte as maçãs e mexa bem.

Acrescente a água e o creme de leite ou leite de côco. Tempere com sal e deixe cozinhar em fogo baixo, com a panela tampada, por cerca de 20 minutos, ou até que o frango esteja macio e o molho cremoso. Se precisar cozinhar mais um pouco e o molho secar, adicione água quente e deixe por mais alguns minutos.

Coloque num bowl e enfeite com folhas de coentro. Sirva imediatamente.



Horários de funcionamento

Secretaria

3ª a 6ª das 9 às 20:30h / Sábados 9 às 18:30h.

Piscina

3ª a domingo a partir das 09h / 4ª e 5ª até 18h.

Sauna

3ª e 6ª das 18 às 21h.

Sábado e domingo das 10 às 18h.

Restaurante

Salão Nobre: Terças aos Sábados, 12 às 23h.

Domingos das 12 às 17h.

WunderBar: Terças às Sextas das 18h às 23h /

Sábados das 12 às 23h / domingos 12h às 17h.

Buffet Especial: domingos 12 às 17h.

Concerto de Câmara

Em um fim de tarde de domingo pudemos assistir a um belo concerto de piano e violoncelo com músicas de Bach, Beethoven, Schubert e Chopin. Foi apresentado pelo pianista Nivaldo Tavares e o violoncelista Rodrigo Alencastre.



AGO Sociedade Germania

No dia **29 de abril** foram eleitos por aclamação os seguintes candidatos:

Presidente: Margret Elizabeth Möller

1º Vice-presidente: Harald Manfred Rudolf Gübitz

2º Vice-presidente: Hans Wolff

Conselho Deliberativo

Efetivos

Bianca Strattner	Ludwig Zellner
Francisco X. Esperança	Marcus Anibal M. Moraes
Fernando Porto	Raymundo Gonçalves
Gunter Eckhardt	Sascha Steinhauser
Kleber Damasceno Prado	Werner Flohr
	Wilhelm Bohusch

Suplentes

Carla Stoffel	Marlies Stinglwagner Lore
Gert Dannemann	Marly Santoro
Jaqueline Brant	

Conselho Fiscal

Efetivos

Carlos Frederico Fulda
Hubert Deierl
Priscila Scholl Rodrigues

Suplentes

Christian Helmer
Pierino De Angelis
Thomas Adams

Buffet de Sopas

• **08|05 sexta-feira:** Abertura da Temporada do Buffet de Sopas. A partir das 19:30h.

Concerto ABSM / Buffet Alemão

• **16|05 Sábado:** Concerto de violoncelos e contrabaixos ABSM às 19h. Imperdível!
• Depois aprecie o Buffet de comidas alemãs.

Noite Francesa

• **23|05 Sábado:** Dança e música ao vivo com o Trio Mamulengo. A partir das 20:30h.

Fondue dos Namorados

• **12|06 Sábado:** Noite charmosa para declarar seu amor! A partir das 20:30h.

Arraiá da Germania

• **21|06 Domingo:** Nossa Festa Junina para toda a família. A partir das 12:30h.

Buffets de Feijoada e Cozido

Feijoada: todo 1º sábado do mes. A partir de 12:30h.

Cozido: todo 3º sábado do mes. A partir de 12:30h.

Avisos / Feriados

• **04|06:** (5a feira) Corpus Christi. Somente áreas de lazer.

• **Junho e Julho:** Algumas dependências do clube alugadas para empresa Vibra. Maiores informações na secretaria.



“Noite Francesa” Sábado 23|05

Esperamos você para muita dança ao som dos clássicos franceses! Música ao vivo com o conjunto Trio Mamulengo. Comidas de Bistrot. A partir das **20:30h.**

Faça já sua reserva!!!

Aviso Importante | Junho e Julho

Durante os meses de **Junho e Julho** algumas dependências do clube estarão alugadas para a empresa Vibra. Datas, horários, e como os sócios poderão participar, serão informados oportunamente.

Vamos dar as boas-vindas ao Jumbo na Cidade Maravilhosa!



**Novo produto
First Class e
maior oferta
de assentos!**



estúdio momento

PHOTOBOUTIQUE

www.estudiomomento.com.br
Rua Marquês de São Vicente 39 B
tel: 2239-8001

- Revelação Digital
- Estúdio Fotográfico
- Fotopresente
- Fotolivro
- Impressão Fine Art e Grandes Formatos
- Cursos: Photoshop e Camaras Digitais
- Digitalização e restauração de fotos

Recorte e Ganhe Vale **10%** de desconto*
*validade: setembro e outubro/2014
Promoção não cumulativa.
A apresentação deste cupom é indispensável.

Kodak Express Digital Solutions

A vida é feita de momentos, não deixe que os seus se percam com o tempo!

Esportes Olímpicos: Nado sincronizado

A origem do nado sincronizado é um pouco incerta, acredita-se que ele tenha surgido de acrobacias simples na água e que com a evolução delas, teria originado o ballet aquático (um pequeno esboço do que hoje é chamado de nado sincronizado) essa modalidade dotada de extrema plasticidade de movimentos foi ganhando espaço, se aperfeiçoando, até se tornar um desporto oficial. Antigamente, o ballet aquático (como era chamado na época) era visto apenas nos intervalos de competições de natação.

Em 1891, o Nado Sincronizado já era praticado pelos alemães em Berlim. Tornou-se um esporte olímpico em 1948 (somente exibição até 1968), nas Olimpíadas de Londres. Foi reconhecido como modalidade oficial somente nas Olimpíadas de Los Angeles, em 1984.

Os países pioneiros nesta modalidade são Canadá e EUA. Antes chamado de Ballet Aquático, é um esporte que compõe técnicas de dança, ginástica e natação, com intuito de realizar movimentos sincronizados com base na trilha sonora escolhida. Exige resistência, flexibilidade, arte, precisão e força, além da capacidade de prender a respiração no momento de submersão na água.

Pode ser disputado nas modalidades Solo (1 atleta), Dueto (2 atletas) ou Conjunto (de 4 a 8 atletas). O espaço utilizado para a apresentação deve possuir 12x12m², com 3m de profundidade. O atleta não pode tocar o fundo da piscina, nem as bordas.

As posições básicas do nado sincronizado podem ser classificadas em:

- **Flamenco** - elevar uma perna sobre a água e a outra até o peito.



- **Delfim** - volta completa sob a água.
- **Grua** - de cabeça para baixo formando um ângulo de 90 graus entre o tronco e a perna.

A competição ocorre em duas partes, exercícios técnicos e exercícios livres. Os juízes avaliam o desempenho, pontuando com notas de no máximo 10 pontos. Levam em consideração a qualidade técnica, graça, delicadeza, sincronia dos movimentos com a música e criação artística dos movimentos.

Curiosidades: Os nadadores podem ouvir a música mesmo em baixo da água, pois as piscinas possuem alto-falantes especiais que são instalados nas paredes internas da piscina.

Os nadadores do nado sincronizado sempre devem manter os olhos abertos em baixo da água.

Mens Sana in Corpore Sano



Tênis *Erico Alves*
Quarta: 14h às 22h.
Sexta: 14h às 22h.
Cel: 7826-2651 / 91 *102428



Hóquei Indoor
Quartas: 21h - Misto.
Sábados: 15h - Feminino
17h - Masculino



Natação
Claudio P. Goulart
Terças e Quintas:
07h às 10h e 17h às 20h
Quartas: 07h às 20h
Tel.: 2512-4800



Bolão
Terça a Sexta: 15h às 00h
Sábados: 10h às 00h
Domingos: 10h às 19h

VemSer - Esporte & Psicologia

Raphael Zarembo
Terças, Quartas e Quintas: 14 às 20h
Cel.: 9205-9301

Laboratório da Saúde J. Cleber Hyowa: a evolução da Hidroginástica

Terças e Quintas: 10:30h e 20h
Quartas e Sextas: 09:15h, 10:15h e 11:15h

www.hidroginastica.com.br

Exercícios de solo e aparelhos

Terças e Quintas: 08, 09, 10 e 16h
Quartas: 08, 09 e 14h
Sextas: 13 e 14h
Tel: 2294-1277 / Cel: 9307-3255

Massagem

Já temos nova massagista.
Informações na secretaria.
Sábados: 10h às 17h
Domingos: 9h às 17h



Wunder Jazz

Espaço Cultural Germania
Desfrute um drink ouvindo os clássicos do jazz.
Informações na secretaria.



Skat

Quartas: 17:30h às 21h.
Sábados 20/09 - 18/10 - 22/11 - 13/12, das 15h às 21h.



Curso de Alemão

Prof.ª Karin Helga Mertens
Quartas - Feiras
17h: Conversação
19h: Estudos livros Studio D
20:30h - Iniciação
Tel. 2262-5760 ou na secretaria.

Obras e Manutenção

Os serviços de reforma do bar da piscina continuam evoluindo. As portas de alumínio já foram instaladas, em substituição às antigas portas de aço. A parede do fundo do balcão já foi pintada e o piso do entorno está em finalização da recuperação e troca das placas de São Tomé.

A bomba de água quente dos chuveiros do banheiro feminino da piscina foi substituída, mas ainda não está funcionando como o esperado, por isso supomos que será necessário

a instalação de um segundo aquecedor para suprir os cinco chuveiros.

O telhado sobre o acesso do pilates já teve seu trabalho iniciado, mas fomos informados que as telhas estão desencontradas e muitas com suporte de apoio quebrados, por esta razão talvez não possam ser usadas e provavelmente teremos que colocar novas telhas e cumeeiras, que já estão sendo providenciadas.

Renato Saldanha - Diretor de Obras e Manutenção

Calendário de eventos 2015

Maio

16 | Concerto ABSM
Concerto de violoncelos e contrabaixos. A partir das 19h.

23 | Noite Francesa
Sucesso de volta! Participe!

Junho

12 | Fondue dos Namorados
Nossa já concorrida noite, especial e muito romântica!

21 | Festa Junina 2015
Nossa tradicional festa cheia de diversão e delícias!

Julho

11 | Dança na Germania
Aguarde mais informações.

Agosto
23 | Brunch de Aniversário
Vamos festejar nosso clube.

Setembro

18 | "Uma Noite com o Rei"
Noite ao som das músicas do Rei Roberto Carlos.

Outubro

04 | Oktoberfest
Sempre alegre e divertida!

