



Sociedade GERMANIA

Boletim Informativo da
Sociedade Germania
Setembro / Outubro 2013 / Ano 13

Belo Brunch de Aniversário 192 anos da Germania!!!

Pela primeira vez, depois de tentar por 4 anos consecutivos, conseguimos, finalmente, realizar o Brunch de Aniversário da Germania nos nossos jardins. Um belo dia de sol, com temperatura agradável, possibilitou a todos desfrutarem do verde da nossa sede.

Contamos, ainda, com a apresentação da orquestra de sopros vinda da Alemanha, que tocou todo tipo de música. Como surpresa, alguns dos integrantes da orquestra apresentaram algumas danças típicas. Foi um belo dia em que não se viu as horas passarem.

Parabéns a todos pela bela festa! E parabéns à Sociedade Germania pelos seus **192 anos!**



Viagem Gastronômica pela Alemanha (encerramento)



Finalmente, e, infelizmente, chegamos ao nosso último embarque pelas delícias gastronômicas da Alemanha. A região Sul foi a mais concorrida. Parabéns à D. Erika Meiswinkel que preparou maravilhosos pratos como a sopa com Spätzle de fígado, o ragout de cogumelos, terminando com um Kaiserschmaren entre outros.

Todas as regiões tiveram seus destaques. Na nossa pesquisa feita no último "embarque" as preferências foram: Ragout de cogumelo (região Sul), pato (região Norte), vitela, (região Central), sopa de batatas

(região Norte), almôndegas de peixe (região Sul) e o molho de mostarda (região Central).

Agradecemos aos Chefs Harald Engelbart (região Norte), Carmen Bersch (região Central) e Erika Meiswinkel (região Sul) que pilotaram nosso fogão e nos levaram a passear pelos diversos sabores das regiões da Alemanha, assim como, à equipe de nossa cozinha e a todos que prestigiaram esse nosso evento.

Já estamos com saudades e com um gostinho de quero mais!

página **2**

Esporte

Projeto VemSer:
formando cidadãos

Tendo beneficiado mais de 450 jovens, o Projeto já alcançou muitos resultados positivos, como 25 bolsas de estudo integrais...

página **4**

Gastronomia

Deliciosa torta de
castanhas do Pará

Com este ingrediente bem brasileiro, o recheio da sua torta vai conquistar sua mesa e a dos amigos!

página **4**

Saúde

Vitamina D: o que
devemos saber dela

O organismo somente consegue assimilar a vitamina D se for exposta alguma parte do corpo à luz do sol...

Origens do nome da Sociedade Germania (Gesellschaft Germania)

Prezados associados

Sempre tive curiosidade em saber os motivos que levaram os trinta sócios fundadores, em agosto de 1821, a dar a nossa associação o nome de Sociedade Germania. Vou procurar apresentar uma possível explicação.

Sabemos que os fundadores se comunicavam em alemão, inclusive os estrangeiros que não eram originários dos países de língua alemã, pois oito tinham nascido em países de outro idioma (Bélgica, Dinamarca, Escócia, Holanda e a Suíça Francesa).

O nome Germania é óbvio, já o de "Gesellschaft" não. A tradução de "Gesellschaft" por "Sociedade", embora correta não reflete o significado completo, como muitas vezes acontece com as palavras traduzidas para outro idioma, sendo o termo em português muito mais formal.

"Gesellschaft tem a mesma estrutura de "Geselligkeit", que significa companheirismo, camaradagem, enfim um relacionamento muito amigável entre um grupo de pessoas de interesses afins. Era possivelmente o que ocorreu com os nossos sócios fundadores, vindos da Europa a 10.000 km de distância, com comunicações muito escassas e demoradas, que sentiam a necessidade de se reunir com outras pessoas de interesses e gostos similares para trocar ideias e confraternizar, tomando cerveja e degustando pratos que lembravam a terra de origem. Encontraram isto de forma informal no Restaurante do alemão "Wülffing" na rua dos Ourives. Decorrido algum tempo os mais interessados liderados por Franz Scheiner e Carl Hinrichs decidiram formalizar os encontros fundando a "Gesellschaft Germania", que hoje, 192 anos mais tarde, em processo de contínuas mudanças, integrando-se com a comunidade brasileira, continua existindo e nos oferecendo maravilhosas oportunidades de lazer e de confraternização.

Harald Gübitz
Presidente

Diretoria

Presidente: Harald Manfred Rudolf Gübitz

1º Vice-Presidente: Margret Möller

2º Vice-Presidente: Hans Joachim Wolff

Diretor Financeiro: Dietmar Schupp

1º Diretora-Secretária: Justina Campagnani

Diretor de Sede: Haroldo Sprenger

Vice-Diretora de Sede: Thereza Maria Baumgarten

Diretora Social/Cultural: Cynthia Rammelt Varaldo

Diretor Jurídico: Alexandre Calmon

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

Projeto VemSer: construindo um futuro melhor

Nascida da crença de que o esporte pode ser utilizado como ferramenta para a realização de um trabalho de formação e conscientização da cidadania com crianças e adolescentes, há 13 anos a VemSer vem oferecendo a meninos e meninas a possibilidade de construção de um futuro melhor. Através de projetos esportivos/educacionais, a organização pretende proporcionar aos jovens beneficiados por suas ações um ambiente positivo, onde possam formar seu caráter e se desenvolver como cidadãos.

Contando com a parceria da Sociedade Germania, através do projeto "Vitória além do Placar", a VemSer dá a meninos e meninas, na faixa de 8 a 19 anos de idade, a oportunidade de praticar atividades esportivas e integrar as equipes de basquetebol administradas pela organização. Além de receberem acompanhamento psicológico e acadêmico, os jovens beneficiados pelo projeto participam de treinamentos regulares, que visam a formação de atletas e equipes para disputa de torneios e competições.



Por meio de todas estas iniciativas, a VemSer procura promover a saúde física e mental destas crianças e adolescentes, incentivando a utilização do aprendizado adquirido dentro de quadra como meio de crescimento e amadurecimento deles em todas as esferas da vida.

Tendo beneficiado mais de 450 jovens, a organização já alcançou muitos resultados positivos, tais como: 23 bolsas de estudo integrais em escolas particulares do Rio de Janeiro; 37 atletas na universidade; e 2 bolsas de estudo integrais em universidades norte-americanas.

Junte-se a nós e nos ajude a construir um mundo melhor!

Raphael Zarembo

Horários das Atividades

3as, 4as e 5as: das 14 às 20h

Informações pelo Cel: 9205-9301

Gastronomia: Torta de Castanha do Pará

Massa

- 500g de castanhas do Pará moídas
- 500g de açúcar
- 12 claras 6 gemas
- 4 colheres de sopa de biscoito Maria móido

Recheio

- 6 gemas
- 6 colheres de sopa de suco de laranja
- 1/4 de colher de chá de manteiga

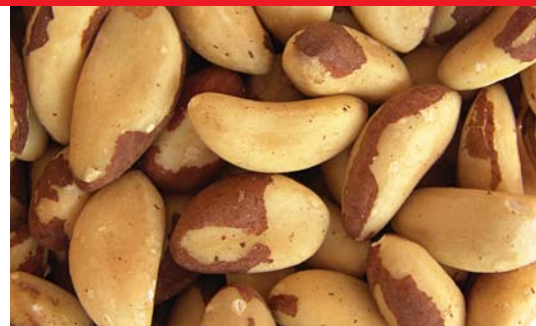
Cobertura

- 250g de creme de leite fresco
- 2 colheres de sopa de açúcar
- 100g de castanha do Pará em lascas

Preparação

Bater as claras em neve, juntar o açúcar aos poucos, batendo até obter ponto de suspiro.

A crescente as gemas. Por último misture levemente as castanhas. Leve para assar



em assadeira de 42 x 28 cm untada e forrada com papel manteiga também untado.

Para o recheio misture tudo e leve ao fogo brando, mexendo até engrossar bem. Recheie a torta e cubra com creme de leite batido com açúcar. Enfeite com as castanhas em lascas.

Receita de **Anna Cristina Pacheco Baptista**



Horários de funcionamento

Secretaria

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

Piscina

3ª à 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.

Inauguração da Biblioteca

No dia de seu aniversário de 192 anos a Germania ganhou um novo espaço para sua biblioteca. Com muito trabalho e esforço a equipe da bibliotecária Helêne, conseguiu limpar, higienizar e reorganizar nossos livros.

Foram, também, recuperados os antigos armários da sede da Real Grandeza. Agora, quem quiser pesquisar ou, simplesmente, dar uma olhada nos livros e coleções raras que possuímos já tem um novo lugar onde antes era a sala de TV.

Temos um cantinho especial para as crianças, onde elas poderão encontrar livros diversos da literatura infantil.

A primeira fase da biblioteca está pronta. A segunda fase que será catalogar estará em breve concluída. Não podemos de deixar de agradecer a Sra. Margret Möller, pela sua contribuição em todo este processo de renovação da biblioteca. **Valeu o esforço!**

Almoço Dia dos Pais

Foi com muita alegria que várias famílias vieram comemorar o Dia dos Pais na Sociedade Germania. Pais e filhos aproveitaram o buffet especialmente preparado por nossa equipe gastronômica.



Buffet de Sopas

Todas as 6as feiras: nossa deliciosa e tradicional temporada de Buffet de Sopas!

Orquestra Langelagen (Alemanha)
15/10 - 3ª feira: às 20h.

Oktoberfest Germania

27/10 - Domingo: Sul da Alemanha

Festa do Círculo Austríaco

31/10 - 5ª feira: Moffus Bar às 19:30h.
Entrada franca.

Weihnachtswoche

Fim de ano se aproximando e com ele nossa programação de Natal.

Reserve as datas. **Dia 6/12 Jantar de Natal dos Sócios, dia de São Nicolau**, vamos aproveitar e trocar presentes?

Então, antes não deixe de passar no nosso

Bazar de Natal. Quem sabe você não encontra alguma coisa para presentear os amigos? E, ao mesmo tempo estará colaborando para o Natal de nossos funcionários.

Aguardando a sua visita!

Avisos

Terça sem Rolha

Continua a promoção **Terça sem Rolha** somente para sócios. Ao associado que trazer sua garrafa de vinho às terças não será cobrada a rolha da mesma.

Vai acontecer na Germania!

Não perca a apresentação da Orquestra de Sopro de Langenhagen, (Alemanha).
Dia 15 de outubro, 3ª feira, às 20h.



Você está perdendo 25% de desconto

Se você não se cadastrou ou não pegou sua nova carteira na secretaria, você está perdendo os 25% de desconto na consumação do restaurante e dos bares, em vigor desde **1º de agosto**. Agora para ter seu desconto de sócio será necessário apresentar a nova carteira. Portanto, tenha sempre em mãos e apresente quando for solicitada.

Última Chance:
atualize seu cadastro!



**Escritório de Contabilidade
PIERINO DE ANGELIS**

Empregada Doméstica

Oferecemos pacote de serviços relativos a parte trabalhista e INSS.
Exemplos: admissão, rescisão de contrato de trabalho, aviso prévio, férias, recibo mensal, etc.

Av. Nossa Sra. Copacabana, 583 / sala 208
Tels.: 3904.4286 / 2235.5097 | pierino.ntg@terra.com.br

lufthansa.com



Conexões para o mundo.
Novos voos diretos do
Rio de Janeiro para Frankfurt
a partir de 30 de outubro.

There's no better way to fly.



Lufthansa



Saúde: Vitamina D

Ultimamente muito se fala sobre a vitamina D, dos problemas que causa sua deficiência e os benefícios que ela pode outorgar às pessoas. Contudo, desde o aparecimento do marketing sobre a necessidade de utilizar filtro solar, o nível de vitamina D no organismo está diminuindo dramaticamente, prejudicando a saúde. Por isso vou comentar um apanhado geral de tudo aquilo que é publicado.

O corpo produz naturalmente a vitamina D, mas em determinadas condições o nível pode estar abaixo do desejável. Pessoas de pele escura, pessoas com pouca exposição ao sol, mulheres na menopausa, pessoas com consideráveis danos no fígado ou já com cirrose, transplantadas de fígado, infectadas com HIV/AIDS, pessoas subnutridas, pessoas com diabetes, psoríases e em muitas outras situações, podem estar comprometidos nos seus níveis de vitamina D. A deficiência de vitamina D pode afetar adultos, bebês, crianças e adolescentes.

A maioria das pessoas com baixos níveis sanguíneos de vitamina D notam qualquer sintoma. Nesses casos suplementos de vitamina D podem ser necessários.

Precisamos desta vitamina para conseguirmos ossos fortes e saudáveis. Estudos recentes mostram que a vitamina D, ou a falta dela também, pode influir no estado da asma, de alguns tipos de câncer, nos sintomas de depressão, nas doenças cardíacas e até no aumento de peso.

A vitamina D é encontrada em alimentos e deveria ser suficiente para suprir a quantidade necessária. Alimentos como o leite, peixes gordurosos como o salmão, o atum e sardinha, gema de ovos, fígado de boi, margarina, iogurtes e alguns queijos são boas fontes de vitamina D, mas o organismo somente consegue assimilar a vitamina D se for exposta alguma parte do corpo à luz do sol por um período de 15 a 30 minutos alguns dias da semana, no horário com maior luminosidade, entre 10 e 15h. Os raios ultravioletas do sol estimulam e metabolizam a vitamina D.

Para quem se encontra com baixo nível de vitamina D e precisa aumentar sua ingestão, os suplementos são uma opção. A quantidade necessária depende de diversos fatores. Recomendações do "Institute of Medicine" nos EUA, recomendam uma dose de 600 UI por dia para pessoas até 70 anos e de 800 UI por dia para acima de 71 anos ou acometidas por graves deficiências.

Alguns estudos indicam dosagens muito superiores, mas cuidado, doses acima de 4.000 UI por dia são prejudiciais à saúde.

Mais de 10.000 UI por dia pode causar danos nos rins e tecidos. A maioria dos suplementos à venda contem



400 UI, podendo ser encontrada combinada com cálcio ou na forma pura.

Mulheres que utilizam suplementos de vitamina D apresentam um risco 40% menos de desenvolver esclerose múltipla.

O risco de desenvolver diabetes tipo 1 é menor à medida que se incrementa a incorporação de vitamina D. Estudos revelam que 86% das crianças com diabetes tipo 1 apresentam insuficiência de vitamina D.

Conforme estudos, baixos níveis de vitamina D podem aumentar o risco de problemas cardíacos, de pressão arterial elevada e idosos podem apresentar maior depressão. A asma pode apresentar sintomas mais graves nas crianças, pode piorar o prognóstico de câncer de mama, câncer de cólon e câncer de próstata, pode acelerar o ganho de peso em mulheres após a menopausa.

Nos pacientes com artrite reumatóide uma baixa concentração de vitamina D está associada com uma maior atividade da doença.

Em estudo recente a administração de doses elevadas de vitamina D obteve uma redução da atividade da doença em 89% dos pacientes.

Alguns remédios podem interferir no metabolismo da vitamina D. Se você tomar esteróides fale com seu médico para que ele faça o controle de nível de vitamina D no organismo. Medicamentos para controlar o colesterol tanto podem diminuir os níveis de vitamina, como provocar aumento.

O teste para determinar o nível de vitamina D no sangue se chama "25-hidroxi-vitamina D". Grandes estudos estão sendo realizados para detreminar o nível ideal, mas no momento, a recomendação é que ele seja igual ou superior a 20g/ml.

Em tempo: Lembra que antigamente os hospitais possuíam solário onde os doentes ficavam tomando sol? Por que esquecemos a sabedoria de nossos antepassados?

Carlos Valaldo

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 Zaremba
Terças, Quartas e Quintas: 14h 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

Pilates de solo e com aparelhos

Terças e Quintas: 08h, 09h, 10h e 16h
Quartas: 08h, 09h e 14h
Sextas: 13h 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
Venha tomar um drink ouvindo os clássicos do jazz.
Informações na secretaria.



Skat

Quartas: 17:30h às 21h.
Sábados 19/01 - 23/02 - 16/03 - das 15h às 21h.



Curso de Alemão

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

JMJ na Sociedade Germania

Margret Möller / 1ª Vice- Presidente

E finalmente os peregrinos chegaram... não aqueles que aguardávamos, o grupo da diocese Paderborn na Alemanha, para o qual já tínhamos liberado nosso ginásio por uma semana, mas um outro de peregrinos alemães que precisava de acolhida, após a JMJ, pois queria conhecer o Rio, antes de seguirem para o Maranhão, com o objetivo de conhecer e ajudar nas obras sociais implantadas por um religioso franciscano alemão que lá morou por 16 anos. Foi uma convivência alegre e ordeira!

O grupo agradeceu muito a possibilidade de poder estar na Sociedade Germania, deixando uma camiseta assinada por todos.

Pessoalmente, junto com meu irmão, ainda ajudamos a facilitar os trajetos para pontos turísticos da cidade.

E no dia 06/08/2013 ainda recebemos para um

encontro mais 15 peregrinos alemães, que após a JMJ, passaram uma semana na Casa do Menor, em Miguel Couto, Baixada Fluminense, ajudando a esta obra social de grande importância.

Eles vieram com o Sr. Peter Edinger, que residiu muitos anos no Rio de Janeiro, e, que, agora, realiza uma missão importante, mobilizando não apenas sua própria paróquia na Alemanha, mas, também, outras na busca de doativos para a Casa do Menor.

Sr. Peter Edinger não apenas acompanhou o grupo de jovens universitários à JMJ, como também foi o responsável em organizar atividades e ajuda que os jovens realizaram. Foi um prazer ouvir o relato dos jovens sobre suas experiências no Rio.

Calendário de eventos 2013

Outubro

27 - Domingo. Oktoberfest
Nossa tradicional festa!

31 - 5ª Feira. Noite Musical Austríaca. Moffus Bar às 19:30h. Entrada franca.

Dezembro

06 - Dia de São Nicolau
Jantar de Natal. Faça já sua reserva!

06, 07 e 08 - Bazar de Natal da Germania

