



Sociedade GERMANIA

Boletim Informativo da
Sociedade Germania
Setembro /Outubro 2012 / Ano 12



O novo parquinho Germania

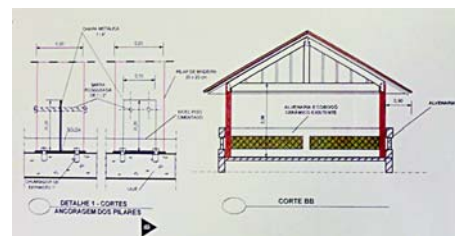
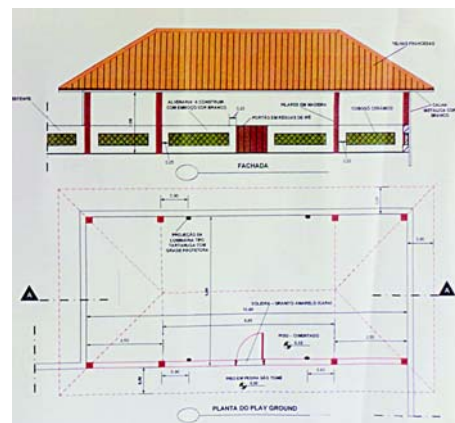
A Sociedade Germania vem se renovando. Muitos dos sócios recém-admitidos tem filhos bem pequenos.

Surgiu, então, a necessidade de um novo parquinho, pois nosso playground fica distante da área de lazer, além de não ser adequado para crianças pequenas. As obras já começaram, mas o custo é significativo.

Grande parte deste custo será financiado pela Sociedade Germania. Além da renda da Festa Junina que foi revertida para esse fim, contamos com algumas doações. Porém, precisamos ainda de recursos para terminar a obra. Necessitamos de rede de proteção, piso emborrachado, brinquedos adequados e com garantias do fabricante.

Quemos, também, melhorar o entorno com um piso aguardado por muitos e por muuuuito tempo! Por estas razões gostaríamos de contar com a colaboração de possíveis doadores e que estes se manifestassem para podermos planejar a continuidade das obras. A doações podem ser feitas em dinheiro ou com materiais.

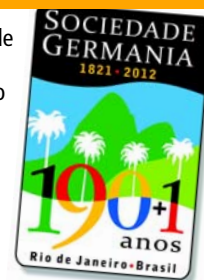
Quemos inaugurar o parquinho e toda essa área na nossa **OKTOBERFEST!!!**



Brunch de 191 anos: pura alegria, delícias e muito sol!



Quem inventou esta possibilidade maravilhosa do brunch? Dizem que foram americanos, juntando seu "breakfast + lunch" (café da manhã + almoço) Independente da autoria, é uma forma agradável de passar o domingo, com a calma, que normalmente falta durante a semana e saboreando o que normalmente não preparamos no dia-a-dia. Nosso brunch, muito completo, tem atraído interessados em gastronomia, além de muitos sócios, que já sugeriram aumentar a frequência deste tipo de evento.



página

2

Saúde

Alimentos que curam e previnem doenças

Cítricos, ameixas, bananas, folha de beterraba, uvas-passa, castanhas, peixe fresco. Alimentos indispensáveis para manter o corpo saudável.

página

2

Gastronomia

Kebabs vegetarianos fáceis e saudáveis!

Uma grelha e vegetais frescos e coloridos: receita que com certeza vão abrir o apetite em poucos minutos!

página

4

Esporte

Germania semeando novos talentos do hóquei

O clube desenvolve a equipe sub 18 e começa seu trabalho com crianças a partir de 6 anos.

Prezados associados

Escrevemos estas linhas, nos últimos dias de agosto, fazendo um retrospecto do mês de aniversário do clube, quando nossa querida Germania completa 190+1 anos.

Foram várias atividades: ciclo de apresentação do filme "A vida dos outros", seguido de palestra explicando o pano de fundo histórico da época e as razões que motivaram o diretor (premiado com um Oscar) a realizar o filme, apresentada pela Profª Maria Inês Gurjão (PUC) e mesa-redonda, coordenada pela própria, com a participação da jornalista Kristina Michahelles, da Profª da Escola Alemã Corcovado, Claudia Burghardt e do Dr. Prof. Christian Müller, do DAAD. Foram momentos que prenderam a atenção da plateia, oferecendo o olhar e as experiências de cada um sobre o tema. Agradecemos, mais uma vez, o patrocínio do Consulado Geral da Alemanha

O brunch de aniversário foi excelente, contando com apreciável número de sócios e também convidados. Como feliz coincidência recebemos a proposta de um grupo de danças folclóricas, oferecendo-se a se apresentar, justo no **dia do aniversário do clube**. Ficamos felizes com a presença dos sócios e não sócios a estes eventos.

O nosso parquinho, objeto de várias explicações, caminha - com compra de material, alguns serviços preliminares feitos por nossos funcionários, sempre procurando a melhor relação custo-benefício. Estamos ainda aguardando algumas doações já prometidas e precisando de outras.

Como novidade de agosto, iniciamos um controle de identificação na portaria, por motivos de segurança, recebendo esta medida, a aprovação espontânea de muitos sócios, que nos procuraram. Este é um primeiro passo, que será seguido por outros, na medida das observações e investimentos possíveis.

E, a melhor novidade: já estamos com os aparelhos de ar-condicionado instalados no andar superior e no Moffus - no andar superior como resultado de uma parceria com a empresa Rio-Vibe, que aluga nosso espaço no Reveillon e o do Moffus, uma doação de Christiano Sandroni, filho dos sócios Karin e Fernando Sandroni.

Lembramos que as possibilidades para ingresso no clube, oferecidas aos filhos de sócios, que não se encaixam mais na situação de dependentes, continuam abertas nas condições e facilidades excepcionais, resolvidas pela diretoria.

GERMANIA VALE A PENA!

Cordiais saudações,

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 Diretor-Secretário: Fernando Abreu

Diretor de Sede: Haroldo Sprenger

Vice-Diretora de Sede: Thereza Maria Baumgarten

Diretora Social/Cultural: Cynthia Rammelt Varaldo

Diretor de Obras e Manutenção: Renato Saldanha Barbosa

Diretor Jurídico: Alexandre Calmon

Expediente

Fotos e Textos: Cynthia Rammelt Varaldo
Edição: Margret Möller e Harald Rudolf Gübitz
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: alimentos que curam

O consumo diário de verduras é essencial para uma dieta equilibrada. Em quantidades suficientes ajudam evitar muitas enfermidades.

AVC: Acidente Vascular Cerebral

Ocorre quando a circulação sanguínea no cérebro sofre alguma falha. A falta de oxigênio pode gerar a morte de células.

• **Atenção:** A hipertensão arterial é a principal causa. Também influem a diabetes, os antecedentes familiares, as cardiopatias, o colesterol alto, o consumo de álcool e o amadurecimento da idade. **Sinais de alerta:** sentir parte do corpo paralizado, problemas para falar ou entender, dificuldade para ver, caminhar e dor de cabeça forte.

• **Prevenção:** Fazer uma dieta baixa em gorduras e açúcares e alta em frutas e hortaliças. Utilizar pouco sal na comida. Fazer exercícios diários de 30 a 90 minutos. Não fumar nem tomar mais de 2 copos de álcool por dia e tentar reduzir o stress.

Hipertensão Arterial

É a elevação sustentada da tensão arterial. Diagnostica-se quando a medição supera os valores normais em mais de 3 vezes.

• **Atenção:** Pode não apresentar sintomas durante anos, por isso é importante o controle em idosos e com antecedentes familiares.

• **Prevenção:** Realizar uma dieta baixa em sódio. Substituir as gorduras e as proteínas animais que provocam colesterol por peixes. Tem que cozinhá-lo no ponto certo para conservar seus óleos e nunca consumir frito. Ingerir alho diminui a pressão e reduz o depósito de gorduras nas artérias. Cítricos, ameixas, bananas, batata,



folha de beterraba e uvas-passa devem ser incluídas na alimentação, já que muitas vezes a pressão sente a falta de potássio e não o excesso de sódio.

Artrose, Artrite e Reumatismo

É o resultado do desgaste das superfícies articulares, que ocorre lenta mas progressivamente. Afeta as articulações que suportam maior trabalho (quadril, joelhos e coluna) e ocasiona dor e invalidez.

• **Atenção:** Ao consumo de alimentos alcalinizantes e irritantes como carnes, embutidos, açúcar branco bebidas com cafeína, refrigerantes e sucos sintéticos. A má eliminação de dejetos e a influência do estado nervoso sobre o organismo. Entre as causas que as provocam figuram o sobrepeso, as posições defeituosas do corpo, esforços repetitivos e as contraturas musculares.

• **Prevenção:** Substituir os óleos comuns por azeite de oliva virgem e girassol. Incluir sementes de linho girassol e abóbora. Agregar cálcio por meio de verduras cruas, sementes de gergelim, amêndoas e algas. Incluir frutas secas, bananas, batatas e ameixas secas para que o magnésio e o potássio ajudem a melhor resposta dos músculos.

Gastronomia: Kebabs Vegetarianos

Ingredientes (10 porções):

- 450g de cogumelos selvagens
- 1 abobrinha grande e 1 abóbora média
- 1 tomate e 1/2 cebola
- 1 pimentão grande
- 120ml de vinagre balsâmico
- 170g de mel
- 1/2 punhado de manjeriço fresco
- 10 espetos de bambu

Modo de preparar:

1. Deixe os espetos de molho na água por 45 minutos. Isso evitará que queimem ao serem colocados na grelha

2. Corte os vegetais em pedaços uniformes e alinhe os nos espetos. Organize os vegetais para deixar as cores separadas. Pense no arco-íris!

3. Para o creme de vegetais, misture o vinagre e o mel e ferva por 10 minutos.

4. Deixe o creme esfriar até a temperatura ambiente. O creme ficará mais espesso conforme esfria, mas poderá ser derramado como mel.



5. Enquanto o creme ainda estiver morno, pique o manjeriço para liberar seu sabor e adicione-o ao creme.

6. Coloque os kebabs em uma grelha pré-aquecida a 205/230 °C. O objetivo é dar sabor e cor de grelhados nos lados. Deve ser necessário menos de 1 minuto para cada lado.

7. Quando os kebabs estiverem com boa aparência, coloque-os em um prato e espalhe o creme de vegetais nos espetos com uma colher.

O creme de vegetais escorrerá e cobrirá o resto dos kebabs. Faça com que bastante manjeriço do creme fique neles.



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.

Filme "A Vida dos Outros"

Com patrocínio do Consulado Alemão convidamos a Prof. Maria Inês Gurjão para uma análise do filme A Vida dos Outros, que transportou a todos para a cidade de Berlim em 1984, fazendo um paralelo com a história desta parte da Alemanha. Dando prosseguimento a este tema, tivemos uma mesa redonda sobre o filme e temas daí decorrentes com a participação da jornalista Kristina Michahelles, do Dr. Christian Müller, da Prof. Maria Inês Gurjão e da Prof^a. de história da Escola Corcovado Claudia Burghardt.



Festa Anos Dourados

Com músicas das décadas de 60/70 e comidas que lembravam essa época aconteceu a festa dos Anos Dourados. Um "cover" de Elvis Presley também esteve presente relembrando seus sucessos com um show ao vivo animando todos os que estiveram presentes.



Concerto de Violinos

Muito concorrida e elogiada a apresentação de violinos dos alunos da professora Suray Soren. Os pequenos violinistas mostraram suas habilidades com o instrumento e proporcionaram um espetáculo bonito para o público presente. Parabéns aos Pequenos Mozarts!



Brunch dos 191 anos Germania

Dia de sol, temperatura agradável, buffet farto executado por nossa equipe gastronômica e a música do tecladista Peter Miranda, assim comemoramos os nossos 109+1, com um brunch.



Grupo de Danças Húngaras

Foi com muita satisfação que recebemos o grupo de danças folclóricas húngaras TANZGUT. A apresentação foi intercalada com números musicais e, também, de cantos da região. Até a próxima!!!!



Participe mais da vida do seu clube!

Participe das nossas ofertas gastronômicas, participe da vida saudável em torno da piscina, participe das aulas de natação, hidro e pilates, participe relaxando no nosso lindo espaço verde (um suco, chopp ou caipirinha no bar da piscina é tudo de bom!) e participe das nossas atividades festivas e culturais.

O espaço é para os sócios e a programação é feita para vocês!

Domingo 28/10 | Oktoberfest Germania

Esperamos todos em mais uma Oktoberfest da Germania: cheia de pratos típicos, música, dança e muita diversão!

Avisos e agradecimentos

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.

Regulamento para os funcionários

O novo regulamento de normas e posturas de funcionários está disponível para consulta na secretaria.

Agradecimentos

A sócia **Ingrid Fricke** pela costura das linda toalhas de mesa cor de salmão (enfeitaram nosso brunch); à sócia **Norma Strattner** pela doação de bebidas e outras prendas já para o Oktoberfest.

Feriadões

07/9 e 12/10 - aberto somente área de lazer.

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



Investotal Investimentos
Av. Rio Branco 123/1505
Centro - Rio de Janeiro
Tel (21) 3553.1541 / 8123.6434
luis.renato@investotal.com
www.investotal.com

Esportes: hóquei da Germania plantando sementes

A equipe de hóquei da Sociedade Germania, German Hockey's, participou nos dias 19 e 20 de maio do campeonato brasileiro masculino adulto, tendo conquistado uma vitória e uma derrota. Entretanto, nos dias 18 e 19 de agosto não conseguimos superar nossos adversários, o que nos classificou apenas para disputar o 5º lugar, no próximo campeonato a ser realizado no dia 13 de outubro, no Centro de Treinamento Olímpico de Hóquei, na Vila Militar, em Deodoro.

Enquanto a equipe adulta vai se reformulando, nossa equipe sub-18 está em pleno desenvolvimento. Em novembro faremos uma viagem a Buenos Aires, Argentina, para uma série de amistosos. Obviamente, o nosso foco principal é o desenvolvimento técnico, mas não deixaremos os aspectos culturais e educativos desta viagem. Para isso realizaremos algumas ações para captação de recursos. Sua ajuda será muito importante e bem-vinda.

Em setembro iniciaremos nosso trabalho com as crianças da Germania, sempre aos sábados de 14 às 15:30h.

Meninas e meninos a partir dos 6 anos poderão participar e conhecer este esporte em ambiente acolhedor e sadio. A prática de um esporte abre



Gol do Brasil no Pré Olímpico do Japão 2012

a possibilidade para o crescimento, a amizade, o respeito e a interação.

No dia 28 de outubro, acontecerá a **OktoberHockeyFEST**, evento paralelo a nosso Oktoberfest.

O ginásio estará aberto para jovens praticantes de hóquei da Sociedade Germania, do Colégio Cruzeiro Unidade Jacarepaguá e do Colégio Logosófico. **Participem! Tragam seus filhos e experimentem!**

Prof. Leonardo Lemos

Mens Sana in Corpore Sano



Tenis *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

3ª Parte: Hóquei Olímpico até nossos dias

O hóquei participa dos Jogos Olímpicos desde Londres 1908, quando Inglaterra, Irlanda e País de Gales disputaram separadamente. Em Antuérpia (1912) e Paris (1920) o hóquei não participou, porque ainda não havia uma Federação Internacional que o representasse. Após a criação da Federação Internacional de Hóquei (FIH) o hóquei reaparece em Amsterdam (1928), com medalha de ouro para a Índia, prata para Holanda e bronze para Alemanha.

Nesta edição dos Jogos, em Londres, o ouro olímpico no masculino ficou com a Alemanha, que se tornou bicampeã, pois também venceu em Pequim, 2008. Holanda no feminino foi a grande campeã.

O Brasil está iniciando sua história olímpi-

ca no hóquei, participando pela primeira vez no Pan-americano Rio 2007 de uma eliminatória olímpica. Neste ano, nossa seleção participou da eliminatória olímpica no Japão. Não conquistamos uma vaga, mas estamos na possibilidade de participar dos próximos jogos aqui no Rio de Janeiro em 2016.

A Germania tem participação primordial nesta história, pois aqui nasceu a Confederação Brasileira de Hóquei e a ideia de que o Brasil pode se tornar uma potência neste esporte.

Continuamos o trabalho com nossa equipe, onde nascem jogadores, que frequentam constantemente a seleção brasileira. Todos em busca da realização de sonhos e experiências de vida.

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 e Sextas: 08h, 09h, 10h e 14h
Tel.: 2294-1277 / Cel.: 9307-3255

Massagem

Estamos aguardando nova massagista. Informações na secretaria.
Sábados: 10h às 17h
Domingos: 9h às 17h

Esporte Vem & Ser Psicologia

Raphael Zaremba
Quarta: 16h às 20h / Sexta: 15h às 20h
Sábados: 08h às 16h
Cel.: 9205-9301



Wunder Jazz
Espaço Cultural Germania
Venha tomar um drink ouvindo os clássicos do jazz.
Informações na secretaria.



Skat
Quartas: 17:30h às 21h.
Sábados: 15h às 21h.

CAMPANHA
conquistando novos sócios Germania
Aproveite estas oportunidades!

Faça parte da grande família Germania!

- 1) O sócio proprietário que apresentar novo sócio, terá redução de duas mensalidades, após toda a tramitação de admissão e compra de título estiver concluída.
- 2) Conforme o novo estatuto, os pais com 65 anos ou mais, podem transferir seu título para a filha(o) e continuar como dependentes.
- 3) Dependentes de sócios que não se encaixam nestas condições, podem adquirir um título de sócio proprietário, pagando em 24 meses, durante os quais não haverá cobrança de mensalidade.

Calendário de eventos 2012

Outubro

28 (domingo) Oktoberfest a partir das 12h.

Novembro

23/24 (6ª e sábado) Workshops e noites de gastronomia.

Dezembro

6 (3ª feira) "Nicolaussessen" (jantar do dia de **São Nicolaus**)
6, 7 8 e 9 Weihnachtswocche. **Participe!**
25 Almoço de Natal Germania



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.