



# Sociedade GERMANIA

Boletim Informativo da  
**Sociedade Germania**  
Março / Abril 2017 / Ano 17

## Viva a Páscoa!

**V**iver a Páscoa é...  
Ser capaz de mudar,  
Partilhar a vida na esperança,  
Lutar para vencer toda sorte de sofrimento,  
Dizer sim ao amor e à vida,  
Investir na fraternidade,  
Lutar por num mundo melhor,  
Ajudar mais gente a ser gente,  
Viver em constante libertação,  
Crer na vida que vence a morte.  
**Desejamos uma excelente Páscoa.**  
**Que além de muitos ovos de chocolate,**  
**Possamos, também, renascer e renovar.**



## Buffet de Páscoa Domingo 16 de Abril

No nosso tradicional  
almoço de Páscoa, as crianças  
vão ganhar **surpresinhas!**

## Caminhos de Santiago

**O**s Caminhos de Santiago são os percursos percorridos pelos peregrinos que afluem à bela cidade de **Santiago de Compostela** (Galícia / Espanha) desde o século IX para venerar as relíquias do apóstolo **Santiago Maior**, cujo sepulcro se encontra na Catedral dessa cidade, que é **Património Mundial da Unesco**.

Esquecida por varios séculos, desde anos 80 a popularidade desta peregrinação cristã tem crescido substancialmente. Seus caminhos espalham-se por toda Europa e vão entroncar nos caminhos espanhóis.

O caminho geralmente é feito a pé, podendo ser feito também de bicicleta, a cavalo ou de burro.

Os peregrinos (do latim **"per aegros"**, aquele que atravessa os campos) têm-se como símbolo uma vieira, cujas as origens se atribuem aos povos ancestrais que antes do cristianismo peregrinavam a Finisterra, durante muitos séculos considerado local mais ocidental do mundo conhecidos, como tal, o fim do mundo.

O Caminho de Santiago é popularmente associado desde há séculos à Via Láctea, por supostamente indicar o caminho para Santiago de Compostela à noite. Via Láctea é um dos nomes dado ao Caminho e um dos mais populares da galáxia. Em Espanha e Portugal é Caminho ou Estrada de Santiago.



## Palestra no Germania

Sexta-feira | 17 de março às 19:30h.

Quer saber mais sobre a tradição de Santiago Compostela, venha assistir à palestra de nosso sócio **Sr. Thomas Adams**, suas impressões e experiências vividas ao percorrer este caminho!



## Convocação da AGO Assembléia Geral Ordinária

4ª Feira | 26 de abril

Eleição de Presidente e Conselhos para o Biênio 2017-2019

1ª Convocação às 19h | 2ª Convocação às 19:30h

Prezado sócio, sua presença é importante. **Participe!!!**



## Em Breve!!! Novos Cardápios Germania no Salão e Piscina!

**Você vai adorar as novidades!**



## Prezados associados

**T**ransparência, inovação e resolução de problemas ou transparência, inovação para resolução de problemas, podemos escolher qual a direção a ser dada, mas não é só este o trabalho da Diretoria.

Cito momentos de grande satisfação com eventos idealizados e planejados por nós e que trazem muito retorno e visibilidade. Cito, com alegria, nosso recente baile a fantasia, em parceria com as oficinas do samba da escola de música, Maracatu.

Qua festa boa! Deixou um gostinho de quero mais... Poucos sócios marcaram presença, o que é uma pena. Todos os convidados curtiram muito...

Cito também comentários de associados, elogiando pequenos detalhes, que embelezam e melhoram nosso clube. Cito também projetos quase prontos de novos cardápios para piscina e restaurante, que esperamos, venham a agradar.

Estamos próximos à **AGO - Assembleia Geral Ordinária**, este ano com eleições, para Diretoria e Conselhos.

Já recebemos algumas sugestões de nomes de interessados e continuamos disponíveis para conversar com interessados em colaborar com o clube, assumindo alguma função.

Em nome da diretoria, convido os associados a participarem da próxima **AGO em 26 de abril**, apreciando os relatórios e votando nova diretoria.

## Germania vale a pena!

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 Porto

**Diretor de Sede:** Haroldo Sprenger

**Vice-Diretora de Sede:** Thereza Maria Baumgarten

**Diretora Social/Cultural:** Cynthia Rammelt Varaldo

## 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

## 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: 6 Superalimentos Verdes | Parte 1

**A**limentos verdes em nossos pratos habituais ou preferidos, contribuem para o consumo de menos calorias. Podendo assim comer mais alimentos favoritos sem exceder o limite médio de 2.000 calorias (mulheres) e 2.500 (homens). **Conheça 6 dos 10 principais superalimentos verdes!**

**1. Abacate:** Pessoas que consomem o abacate regularmente pesam menos e têm um índice de massa corporal menor do que os não consumidores. A fruta tem grande poder anti-inflamatório e anticancerígeno, contribui para o sistema cardiovascular e promove a regulação de açúcar no sangue.

**2. Brócolis:** Excelente escolha nutricional, pois contém as mesmas proteínas de uma xícara de arroz ou milho, mas com a metade de calorias. O brócolis ainda ajuda a queimar gorduras prejudiciais, com poder de saciar a fome, associado às suas fibras que ajudam no emagrecimento.

Contribui na prevenção de doenças cardíacas, nos ossos e sanguíneas, é muito recomendado para grávidas, visto seu índice de ácido fólico, essencial para o feto, bem como previne de resfriados e gripes.

**3. Espinafre:** O consumo regular do espinafre garante o corpo nutrido com vitaminas e sais minerais vitais para sua saúde. É um dos vegetais mais ricos na proteção do organismo ao conter o dobro da fibra de quaisquer outros alimentos verdes.

Poderoso aliado ao combate de diversas doenças já citadas anteriormente, o espinafre destaca-se ainda sua contribuição no combate



ao estresse, à prevenção da asma e na melhoria da regularidade intestinal.

**4. Pimentão Verde:** Os pimentões são ricos em vitamina C (mais que o dobro de uma laranja), uma valiosa aliada em doenças de pele e o câncer. Têm sido reconhecidos no combate a doenças degenerativas e crônicas, assim como cânceros, hemorragias cerebrais, cataratas e doenças cardíacas.

**5. Kiwi:** Ele ajuda a evitar alguns problemas respiratórios, o controle de açúcar no sangue, a prevenção a doenças cardiovasculares e da visão. O kiwi é outra importante fonte de vitamina C. Também melhora o sistema imunológico e queima calorias.

**6. Maçã:** A maçã apresenta vitaminas e minerais com propriedades medicinais valiosas. Com muita água, são ricas em pectina e funcionam como um bom alimento diurético devido à sua quantidade de fibras e aminoácidos. A maçã contribui em processos como a infertilidade, anti-inflamatória, anti-térmico, antiácida, podendo inclusive ser anti-diarréica ou também como um suave laxante.

Fonte: [mundoboaforma.com.br](http://mundoboaforma.com.br)

# Gastronomia: Salada de Quinoa e Camarão

## Ingredientes (2/3 porções)

- 01 xícara (chá) de quinoa real crua
- 02 xícaras (chá) de água
- 300g de camarão médio descascado e cozido no vapor
- 10 folhas de rúcula
- 05 folhas de alface americana em tiras
- 01 alho-poró cortado em fita
- 50g de kani em tiras
- 01 manga cortada em tiras ou cubos
- 01 xícara de tomates picados sem sementes
- 1/2 xícara (chá) de coentro picado
- 04 colheres (sopa) de azeite de oliva
- Suco de meio limão
- Sal e pimenta do reino moída a gosto

## Preparação

Cozinhe a quinoa em água fervente (sempre na proporção 01 quinoa x 02 de água) por 10 a 15 minutos, até que ela abra e dobre de tamanho. **Atenção:** não coloque sal na água, porque a quinoa não vai abrir por completo.

Escolha bem colocando um pano em uma peneira e deixando escorrer, apertan-



do de vez em quando. Solte os grãos com um garfo. Só agora coloque sal, misture, reserve e deixe esfriar.

Tempere os camarões cozidos com um pouco de sal, azeite, limão e pimenta do reino.

Misture-os com a quinoa já fria, o coentro, adicione as folhas de alface e rúcula, o kani a manga e os tomates. Deixe na geladeira por 1 a 2 horas antes de servir.

Doure o alho-poró em uma frigideira e reserve.

Antes de servir, finalize o tempero com sal e pimenta a gosto, suco de limão e azeite. Misture bem, adicione as tiras de alho-poró por cima. Sirva a salada bem gelada!



# Horários de funcionamento

## Secretaria

3ª a 6ª das 9 às 19h / Sábados 9 às 18:30h.

## Piscina

3ª, 4ª e 5ª até 18:30h. 6ª e domingo a partir das 09h.

## Sauna

6ª até 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.

## Baile de Carnaval à Fantasia

Foi um sucesso o baile de carnaval da Germania! Todos os presentes fantasiados! A animação ficou por conta da apresentação dos alunos da Oficina Roda de Samba da Escola Maracatu do Brasil. No quesito fantasia, a nossa sócia, Elisa Lages ficou com segundo lugar no concurso realizado entre os presentes!!!



## Carnaval na Piscina

Um lindo dia, Carnaval e calor, combinação perfeita para um banho de piscina a fantasia!!!

Comidinhas especiais, muito samba e marchinhas de carnaval comandados pelo conjunto Tema Dois garantiram animação e alegria contagiante tanto dos adultos, quanto das crianças.



## Palestra Caminhos de Santiago

• **6a Feira 17|03:** Palestra sobre a experiência nos Caminhos de Santiago com nosso sócio Thomas Adams. Às 19:30h.

## Bye Bye Verão!

• **Sábado 25|03:** Venha se despedir do Verão, com música ao vivo e muita dança! A partir de 20:30h.

**Couvert:** Sócios R\$25,00 | Não sócios R\$30,00

## Buffet de Páscoa

• **Domingo 16|04:** Almoço especial de Páscoa com surpresinhas para as crianças! A partir de 12:30h.

## Assembleia Geral Ordinária

• **4a Feira 26|04:** Participe!

## Buffet de Feijoada

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

## Avisos

### Feriados Abril

- **6a Feira 14|04:** Sexta Feira Santa. Clube aberto somente áreas de lazer.
- **6a Feira 21|04:** Feriado Tiradentes. Clube aberto somente áreas de lazer.
- **Domingo 23|04:** Feriado São Jorge. Clube aberto funcionamento normal.



## O jantar do aniversariante é presente da Germania!\*

O sócio ou dependente de sócio que trazer **3 ou mais** pessoas para jantar "à la carte", no mês de seu aniversário, é nosso convidado.

\*Promoção válida de 3as à sábados, somente no jantar. Bebidas não inclusas.

**Informações na secretaria.**

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



Novo produto  
First Class e  
maior oferta  
de assentos!



# Curiosidades: Mais 5 Invenções Alemãs!

## Mens Sana in Corpore Sano



### 1. Calendário do Advento

O Calendário do Advento vem dos Luteranos alemães, no começo do século XIX, que faziam a contagem regressiva para o dia da Véspera de Natal. A contagem era feita com um simples risco de giz na porta a cada dia, começando em primeiro de dezembro. Algumas famílias tinham meios mais elaborados de marcar os dias, como acender uma nova vela (talvez a gênese das atuais coroas do Advento) ou pendurando um santinho na parede a cada dia.

As velas também podiam ser colocadas em uma estrutura, que era conhecida como "Relógio do Advento". Em 1839 a primeira coroa do Advento pública foi pendurada no orfanato da Capela Rauhes Haus em Hamburgo.

O primeiro calendário do Advento conhecido foi manufaturado em 1851.

O primeiro calendário do Advento impresso foi produzido em Hamburgo em 1902 ou 1903.

Lang certamente foi o pai do calendário do Advento moderno. Ele era um tipógrafo na Reichhold & Lang de Munique que, em 1908, fez 24 figuras coloridas que poderiam ser coladas em um cartão. Alguns anos depois ele lançou um calendário com 24 pequenas janelas.

### 2. Clarinete

O clarinete descende do "chalumeau", instrumento popular na França da Idade Média.

Mas em 1690, **Johann Christoph Denner**, músico alemão, acrescentou à sua charamela uma chave para o polegar da mão esquerda, podendo tocar com abertura maior, o que lhe trouxe muitas mais possibilidades sonoras. Então surgiu o **clarinete contemporâneo!**

Introduzido nas orquestras em 1750, foi um dos últimos instrumentos de sopro incorporados à formação orquestral moderna.

O Clarinete aperfeiçoado por Denner, hoje faz parte indispensável das maiores orquestras do mundo.



### 3. Aspirina

Em 1897, o laboratório farmacêutico alemão Bayer conjugou quimicamente o ácido salicílico com acetato, criando o ácido acetilsalicílico (Aspirina), que descobriram ser menos tóxico. O ácido acetilsalicílico foi o primeiro fármaco a ser sintetizado na história da farmácia e não recolhido na sua forma final da natureza. Foi a primeira criação da indústria farmacêutica. Foi também o primeiro fármaco vendido em tabletes.

E em julho de 1899, a Bayer começou a comercializar a aspirina. Sucesso imediato.

### 4. Elevador Elétrico

Época em que a engenharia elétrica se desenvolvia a todo vapor, as inovações apresentadas por **Ernst Werner von Siemens** foram destaque, e seu nome logo se tornou sinônimo de tecnologia.

Em 1879, ele apresentou em uma feira em Berlim a primeira ferrovia elétrica do mundo e, no mesmo ano, foi responsável pela instalação dos primeiros semáforos elétricos da cidade. Em 1880, Siemens construiu em **Mannheim o primeiro elevador elétrico**. Um ano depois, instalou em Berlim-Lichterfelde o primeiro bonde elétrico do mundo.



### 5. Taxi

O táxi, **propriamente dito**, nasce historicamente quando foram aplicadas taxas à sua utilização através de **taxímetros**.

Os primeiros táxis motorizados apareceram em 1896 na cidade alemã de **Estugarda**. No ano seguinte, **Friedrich Greiner** abriu uma empresa concorrente, mas os seus carros estavam equipadas com um sistema inovador de cobrança: o taxímetro.

A implantação dos táxis foi generalizada em 1907. Até 1915 todas as grandes cidades europeias e americanas tinham serviço de táxis legalizados e pintados com design e cores diferentes.

### Novos Esportes

#### Judô | Jiu-Jitsu

Terças, Quartas e Quintas:  
Informações na Secretaria do clube.



#### Tênis

*Erico Alves*  
Quarta: 14h às 22h.  
Sexta: 14h às 22h.  
Cel: 96458-9627



#### Hóquei Indoor

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



#### Natação

*Claudio P. Goulart*  
Terças e Quintas:  
06:30 às 10h e 17 às 19h  
Quartas: 07h às 19h  
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](http://www.hidroginastica.com.br)

#### Exercícios de solo e aparelhos

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

#### Massagem

*Cidnéa Caixeiro*  
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.

## Calendário de eventos 2017

### Março

17 | **Palestra Caminhos de Santiago** Às 19:30h

25 | **Bye Bye Verão!**

Música a o vivo e dança!  
Esperamos você às 20:30h

### Abril

16 | **Buffet Especial Páscoa**

26 | **Assembleia Geral Ordinária**

### Maio

05 a 07 | **Bazar Dia das Mães**

14 | **Buffet Dia das Mães**

### Junho

13 | **Fondue dos Namorados**

25 | **Arraia do Germania**

### Agosto

13 | **Buffet Dia dos Pais**

27 | **Brunch Germania**

### Setembro

30 | **Oktoberfest 2017**

### Outubro

01 | **Almoço Alemão**

