



# Sociedade GERMANIA

Boletim Informativo da  
**Sociedade Germania**  
Julho / Agosto 2015 / Ano 15



## Êta Arraiá bom da **Germania!!!**

### **C**omo foi nosso arraiá no domingo dia 21 de junho...

**D**ois dias antes, a chuva caiu só para assustar... no dia de manhã, um chuvisco caiu só para testar nossa paciência.

**E**, depois tivemos um dia lindo, com uma ação conjunta de várias forças, para, em tempo mínimo, deixar nosso arraiá enfeitado e pronto para receber as visitas. (Na noite anterior houve festa do grupo do Fabricio).

**O** mais importante: festa sem acidentes e sem incidentes, isto sim é que é sucesso!

**C**omidas e bebidas, "vige gente", que fartura...

**B**rincaadeiras e brinquedos para a criançada, que beleza!

**M**úsica ao vivo com Tania e Damião: oh gente, que animação arretada!

**D**ecoração: um tapete por cima da lama, foi a salvação da lavoura...

**E** as danças e cantorias das criancinhas do Jardim Pirilampo. Que lindas...!

**Q**uem trabalhou muito, muito e muito: nossos funcionários, alguns tendo virado a noite, só!

**Q**uem chegou muito cedo para arrumação: nossa Bia e Durval, com seu time profissional.

**Q**uem cozinhou tanta coisa gostosa: Chef Steve e Dejacir, "Catiroba", Damiana, Jaísa, e Gelsiane na tapioca...

**Q**uem ajudou muito: decoração, brinquedos e brincadeiras; Ingrid Fricke, que trabaieira, hein? Agradecimentos especiais ao casal Claudio e Marcia Eckardt, às jovens Luana Fricke, Manuela Möller e Clarice Möller.

**D**oações em dinheiro: Cynthia Rammelt, Norma Strattner. Obrigada às sinhás!

**D**oações em prendas: Empresa Strattner, Silvia Zendron, Thereza Baumgarten. Agradecemos muito!

**E** aquela livraria do "Passo Adiante"? Iniciativa de Priscila Sholl e Joyce Altshul. Ideia arretada de boa! Vamos continuar com as vendas.

**V**endas de doces: Daisy Calmon, Karin Gübitz, Beatriz Zellner. E esse povo come, hein?! Não sobrou nada, nadinha de nada!

**E** o mel da faazenda! gostoso demais. Agradecimentos ao Gunter Eckardt.

**E** para pagar tudo isso; caixas **sem filas** e vendendo fichas: Harald Gubitiz, Thereza Baumgarten, Cristina, Carlos Fulda, Joyce Altshul, nossa caixa Mikaelle. Danke!

**E** quem providenciou a ambulância! Obrigado, Dr. Hans Wolff pela atenção na nossa saúde.

**E** quem cuidou dos dinheiros todos: Jorge.

**E** afinal, quantos vieram? **prá lá de 450!!!** cumpadres, comadres e muitas crianças!

**E** vamos já pensar na próxima festa:

**Oktoberfest, domingo 4 de outubro!**

**Até lá!**



### **Agradecimentos | Reforma do Bar da Piscina**

Um grupo de associados se reuniu e fez uma doação para a reforma do bar da piscina.

No fim do mês de maio foi inaugurado com churrasco especial e champagne. Nossos agradecimentos às Sras. Miriam Carneiro Leão, Veronica Sales Barros, Nilza da Costa Mendes, Milena Moretta e aos Srs. Claudio José Bianchini, Sérgio Bastos de Souza, Roberto Gouvea, Harald Gübitz, Renato Saldanha e Luiz Renato.

## **VOCÊ SABIA?**

- Que enviaremos os boletos de **mensalidade por e-mail?** (leia mais no aviso da página 03 do boletim)
- Que no primeiro domingo de agosto (dia 02/08) haverá venda de livros usados, do sebo **Passo Adiante?**
- Que agosto é o **mês de aniversário** da Sociedade Germania?
- Que em 2016 a Sociedade Germania completará **195 anos?**
- Que as **Noites de Sopas** estão "bombando"?

## Prezados associados

Desde o último boletim, vários acontecimentos trouxeram novos e sérios desafios à Diretoria:

- irregularidades administrativo - financeiras descobertas na área de eventos, com significativas perdas ao nosso caixa;
- necessidade de honrar os compromissos de casamentos e festas marcadas (algumas sem o conhecimento da Diretoria), em respeito aos clientes e ao bom nome da Germania;
- reuniões emergenciais com os Conselhos Fiscal e Deliberativo;
- várias reuniões com advogados, sobretudo com nosso advogado trabalhista, para verificar a melhor forma para o clube, de encaminhar a situação;
- contratação de um auditor experiente para analisar e auditar todas as contas relativas às festas;
- substituímos o Lúcio, que se desligou por motivos particulares, pela Marcia, que já vem colaborando no acompanhamento e solução dos problemas do dia a dia Germania.

Agora é acompanhar de perto o trabalho dos especialistas e desenvolver ações estratégicas para reequilibrar nossa situação financeira.

Também registramos críticas entre os sócios em relação às festas do grupo Vibra (Fabricio), realizadas em espaços alugados dentro da Germania. Ressaltamos que o aluguel foi fechado após o assunto ter sido apresentado na última AGO e com o objetivo de melhorar nosso caixa. Infelizmente os controles do grupo não aconteceram como previstos e a vizinhança reclamou de várias situações em relação ao som e dificuldades nos acessos às ruas Antenor Rangel e Osório Duque Estrada. Assinamos com a Vibra um Termo de Conduta para evitar estes problemas nas próximas festas.

Mas... **Germania vale a pena...**! estamos sensibilizados com as demonstrações de solidariedade e de ajudas práticas como doações e outras formas de melhorar nossas finanças.

Entendemos ser de grande importância manter os associados informados e esperamos ter, em breve, notícias melhores.

Atenciosamente,

**Margret Möller**  
Presidente

## Diretoria

**Presidente:** Margret Möller

**1º Vice-Presidente:** Harald Manfred Rudolf Gütbitz

**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 Gütbitz 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: Água, bem estar para o corpo

Sabemos que beber água é bom para a saúde, mas beber uma boa quantidade de água por dia tem efeitos excepcionais para nosso corpo.

A água, mais que qualquer outro alimento é uma fonte de bem estar.

- A água é o melhor aliado para emagrecer pois é uma excelente inibidora da fome.
- Ter a boca bem hidratada é essencial contra o mal hálito. Por isso é que quando acordamos o hálito é sempre pouco fresco porque passamos a noite sem beber água.
- Beber um copo de água 30 minutos antes das refeições facilita a digestão. Ela prepara o estômago para a digestão e ajuda, então, a melhor assimilar os nutrientes.
- Uma boa hidratação diminui as dores musculares em geral.
- A artrose ataca quando as juntas de seus músculos quando não estão hidratados corretamente. A água age com se fosse um lubrificante que permite evitar as dores da artrose.
- Uma pele bem hidratada é mais luminosa, uma pele jovem!
- Beber água em quantidade permite transpirar suficientemente para eliminar as toxinas e perder peso. É essencial,



também, para o bom funcionamento renal. Uma falta de hidratação pode causar infecções urinárias ou cálculos renais.

- Mais que o café, a água será uma aliada contra a fadiga. A água é uma fonte de energia desconhecida e portanto ela vai "acender" seu sistema.
- Se você quiser ser uma pessoa mais eficaz, coloque uma garrafa de água em cima da sua mesa de trabalho. A água melhora sua capacidade intelectual.
- A pele mais elástica, naturalmente vai fazer com que suas rugas diminuam.

Por essas razões devemos beber pelo menos 2 litros de água por dia! **Quanto mais, melhor!!!**

Fonte - Les Astuces de Katia

## Gastronomia: Maultaschen

Ravióli de carne! Quem diria que se trata de uma receita alemã? Mas é!

Estamos falando de **Maultaschen**, original do sul da Alemanha, na verdade da região de Baden-Württemberg e Baviera. Existem diversas versões desta receita. Esta é em formato de ravióli fechado para ficar mais macio.

**Experimente, você vai adorar!**

### Ingredientes

- 300g de farinha de trigo
- 2 ovos
- 2 colheres de sopa de água fria
- 1 cebola cortada em cubinhos
- 40g de manteiga
- 1/2 talo de alho poró cortado em cubinhos
- 1/4 de maço de salsa fresca picada
- 1200g de carne bovina moída
- 50g de presunto cozido picado
- 1/2 pão francês umedecido com um pouco de leite
- 100g de folhas de espinafre cozidas picadas
- 1 cebola cortada em anéis finos
- 20g de manteiga
- 1/4 de cebolinha fina cortada em rodelinhas
- 2 litros de caldo de carne bem temperado



### Preparação

Sovar a farinha com os ovos e a água até obter uma massa de macarrão homogênea embrulhar e deixar descansar por 1 hora na geladeira.

Numa frigideira refogar a cebola com a manteiga. Acrescentar o alho poró e a salsa. Retirar a frigideira do fogo e acrescentar a carne moída crua, o presunto, o pão e espinafre. Misturar e deixar esfriar na geladeira.

Abriir a massa numa espessura fina e cortar discos de 10cm de diâmetro. Colocar o recheio no centro de cada disco. Molhar as bordas com água e fechar no formato de meia lua.

Ferver no caldo em fogo baixo por aproximadamente 10 a 15 minutos. Fritar a cebola em rodelas na manteiga e acrescentar a cebolinha fresca aos raviólis. Sirva em um prato fundo.

Receita do Chef Heiko Grabolle.



## 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.

## Bazar do Dia das Mães

Pela primeira vez foi organizado um bazar para compras de presentes para o Dia das Mães.

As vendas foram revertidas para a compra de material para pintura da sede.

Agradecemos a presença e a colaboração de todos que nos prestigiaram.



## Concerto de Violoncelos

Foi muito bonita e emocionante a apresentação da orquestra de violoncelos da **ABSM**.

Formada por meninos moradores das diversas Comunidades do Rio, tocaram peças clássicas e também músicas populares.



## Noite Francesa

Com músicas francesas apresentadas pelo conjunto **Mamulengo**, a noite foi bastante animada, muita conversa e sorrisos.

Nosso Chef Steve preparou várias especialidades, lembrando os Bistrotts franceses.



## Fondue dos Namorados

Muito vinho e muito amor!!! O dia dos namorados da Germania com seu fondue já é uma tradição!

Num clima romântico os casais vieram comemorar esse dia especial.

## Vamos Dançar na Germania!

• **18|07 Sábado:** Noite de muita dança e alegria, com música ao vivo do conjunto Tema Dois. A partir das 20:30h.

## Almoço do Dia dos Pais

• **09|08 Domingo:** Buffet Especial para os Pais com muito carinho! A partir das 12h.

## Brunch 194 anos Germania

• **23|08 Domingo:** Vamos festejar os 194 anos do clube! A partir das 12h.

## Oktoberfest 2015 chegando!

• **04|10 Domingo:** Vamos esquentando os motores e esfriando as nossas canecas! Participe e colabore com nossa Oktoberfest.

## Buffet de Sopas. Sucesso!

• **Sextas-feiras:** Experimente nosso delicioso Buffet de Sopas. A partir das 19:30h.

## 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

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

## Agradecimentos Bazar Dia das Mães

Agradecemos as Sras. Ana Caputo, Carmen Bersch, Cristina Sauerbronn, Daisy Calmon, Elisa Lages, Georgia Moller, Lúcia Beatriz Perrone, Magally, Miriam Macedo, Nubia, Silvia Zendron, Tania Gruenbaum, Teresa e ao Sr. Ronald Moller, pela colaboração no **Bazar do Dia das Mães**.

## Aviso | Mensalidades via email!

### Boletos de mensalidade agora via e-mail

A partir do mês de julho enviaremos os boletos via e-mail, decisão tomada após várias tentativas junto ao Banco Santander, para que o envio fosse em tempo hábil, já que temos diversas reclamações sobre atrasos e ausência de entrega.

Este envio será a partir do dia **25 de cada mês**, portanto **10 dias antes** do vencimento, sempre no dia 05.

Caso não possua email ou não queira receber desta forma será necessário buscá-lo na secretaria do clube. **Mantenha seu email atualizado.**

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

- Revelação Didital
- 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!

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



Novo produto  
First Class e  
maior oferta  
de assentos!



# Esportes Olímpicos: Esgrima

Entende-se por esgrima como combate em que são utilizadas armas brancas para atacar e defender-se. Inicialmente, era utilizado para sobrevivência. Entretanto, com a evolução das armas e da humanidade, passou a se tornar arma de combate, sendo abolida somente com o surgimento das armas de fogo.

Atualmente, existe apenas a esgrima esportiva, que está dividida em 3 tipos diferentes de armas: espada, florete e sabre.

Cada arma da esgrima possui sua regra, zona de pontuação e forma de toque, sendo que na espada e no florete, o toque só pode ser de ponta e, no sabre, com a ponta, o corte e o contra-corte. A pista mede 14 metros de comprimento e 2 metros de largura. Os pontos são indicados por duas lâmpadas que existem no aparelho marcador de toques, uma verde e outra vermelha acendendo sempre do lado do atleta que realizou o toque, fazendo com que receba 1 ponto.

A origem da esgrima remonta à pré-história, quando o homem empregou, pela primeira vez, um pedaço de madeira para se defender. Os primeiros relatos egípcios de esgrima apresentam uma esgrima de impacto, onde eram usadas armas de percussão. Os gregos utilizavam armas de metal para dar pancadas. As armas gregas influenciaram as romanas, que eram mais curtas e largas.

Os árabes expandiram seus domínios e dominaram a Península Ibérica e trouxeram novas técnicas de forja e têmpera da lâmina, tornando-as mais leves e fortes, modificando, assim, o uso das armas de combate. Nesta época aparece o feudalismo na Europa. Camponeses e senhores vivem em função dos castelos e a guerra muda de caráter. As lâminas se tornaram mais fortes e mais finas na extremidade, aumentando o uso da ponta.

Em 1096, iniciam-se as Cruzadas, que criaram inúmeras lendas e mitos, como a de Ricardo Coração de Leão e do Rei Saladino. Neste período, os cavaleiros da Europa usavam armaduras e protetores e introduziram a lança de guerra para o combate, que era mais longa e alcançava os inimigos a uma maior distância.

O domínio do manejo e da fabricação de armas passou da Espanha para a Itália, onde surgiram os primeiros tratados e estudos da esgrima. Eles falavam sobre a posição de



guarda, a esquiva, o golpe à face, bem como do uso da espada e do punhal para a defensiva.

Por volta do século XVII, surgem as pistolas com capacidade para um ou dois cartuchos. Elas não fizeram o homem deixar a espada, mas mudaram mais um pouco a face dos combates. Nesse século, o domínio das espadas passa dos italianos para os franceses.

Na França, surgiram as primeiras escolas de esgrima. As pistas eram desenhadas no chão. Criou-se o golpe à perna do adversário, assim como o uso da mão desarmada no combate. Com Luis XIV, a esgrima francesa chegou ao ápice. Era o tempo dos mosqueteiros.

No final do século XVIII, iniciou-se o terceiro período da esgrima. La Boisière criou a máscara, semelhante a dos dias atuais. Nessa época, apareceram as armas semi-automáticas que causaram o total desaparecimento de lanças, de espadas e de cavalos de guerra. Com isso, a esgrima perdeu sua característica bélica, ficando restrita ao caráter esportivo.

Em 1896, a esgrima foi introduzida nos Jogos Olímpicos de Atenas. Em 1913, surgiram as regras internacionais de esgrima alcançando os objetivos atuais: a educação física e mental de seus praticantes.

Em 1936, nos Jogos Olímpicos de Berlim, surgiu o primeiro aparelho elétrico para a arma de espada, eliminando a antiga votação dos juizes sobre a materialidade do toque desta arma.

Fonte: História da Esgrima - Cramer Ribeiro JC, Diogo Campos FK.

## 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](http://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

Está concluída a reforma do bar da Piscina na sua parte essencial. Para o futuro estamos pensando na utilização plena da laje sobre o bar e também em algumas melhorias na pérgola para aproveitamento nas noites tropicais, sem chuva. Como sempre, contamos e ainda pretendemos continuar contando com a ajuda financeira e anônima dos vários sócios.

Para o conforto dos sócios, a Germania continua semanalmente, às segundas feiras, a fazer a aspersão do produto para afastar os mosquitos e pernilongos em geral que podem incomodar os sócios.

A Germania continua a controlar, no que possível pelo monitoramento dos hidrômetros, o consumo da água mas ainda está contando muito com a ajuda dos sócios no uso parcimonioso dela.

Renato Saldanha - Diretor de Obras e Manutenção

## Calendário de eventos 2015

### Julho

**18 | Vamos dançar muito!**  
Dança com música ao vivo.

### Agosto

**09 | Almoço Dia dos Pais**  
Nosso Buffet Especial. Delícia!!!

**23 | Brunch de Aniversário**  
Manhã de festejar os 194 anos do nosso Clube Germania!

### Setembro

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

### Outubro

**04 | Oktoberfest!!!**  
Sempre alegre, concorrida e divertida. Encontro para toda a família e amigos!

### Novembro

**Gastronomia na Germania**  
Aguarde mais informações.

### Dezembro

**Weihnachtswoche**  
Vamos nos preparando para as festas de final de ano!  
**Contribua e participe!**

