



Sociedade GERMANIA

Boletim Informativo da
Sociedade Germania
Novembro/Dezembro 2012 / Ano 12

Boas Festas a toda a Família Germania!



Que o menino Jesus faça nascer novamente no coração de cada um de nós:

a **inocência** para sabermos ser transparentes
o **carinho** para cativarmos novos amigos
a **gratidão** para valorizarmos a vida em plenitude
o **perdão** para nos reconciliarmos no amor
a **compreensão** para sabermos perdoar
o **encantamento** para nos apaixonarmos pela busca da felicidade
a **sabedoria** para respeitarmos os pontos de vista dos outros
a **solidariedade** para aprendermos juntos a construir caminhos
a **fé** para acreditarmos também no outro
a **paz** para ajudarmos a construir sempre
a **coragem** para sabermos retomar nossos sonhos
a **vontade de amar** para sermos felizes

Que Jesus se sinta acolhido em seu coração, que você tenha um grande e Feliz Natal e que neste Ano Novo você consiga realizar todos os sonhos que almeja!

São os votos da diretoria da Sociedade Germania.



Oktoberfest 2012: um recorde de alegria e participantes!



Aproximadamente **700 pessoas** marcaram presença nos jardins do clube, fazendo uma Oktoberfest muito divertida e cheia de alegria! As crianças inauguraram o novo parquinho e os adultos relaxaram entre danças, choppes e deliciosas comidas típicas!



página

2

Saúde

Pilates: saiba a origem e os muitos benefícios!
O reconhecido legado do fisiatra alemão Joseph Pilates estende seus benefícios à saúde, há quase um século, no mundo inteiro!

página

2

Gastronomia

Cheesecake de limão: fácil e delicioso!
Para fechar com chave de ouro, nada mais que uma sobremesa delicada e cheia de frescor e sabor!

página

4

Evento Inovador

A Festa das Festas: show de parceria e bom gosto!
Germania e seus parceiros demonstraram como fazer de datas especiais um sucesso, em cada detalhe!

Prezados associados

Nossa Oktoberfest foi um sucesso: de frequência, de clima harmonioso e alegre entre os presentes, de animação e, também, de receita.

Agradecemos a todos pela presença, aos funcionários que tanto trabalharam antes, durante e depois da festa, aos membros da diretoria e Conselhos e aos doadores que nos enviaram produtos de bonificação e brindes para a tómbola!

Foi um momento de conagração reunindo sócios atuais e amigos da Germania, como também sócios do passado revendo amigos e, quem sabe? preparando sua volta ao clube.

Durante a festa inauguramos o **novo parquinho infantil**, pensado para crianças até 6 anos. A inauguração teve pipoca e guaraná!

Agradecemos muito as doações recebidas que possibilitaram esta realização. Nas próximas semanas, chegarão mais brinquedos, colocaremos placas informativas, etc.

Conforme nossa correspondência, iniciamos a fase de recadastramento, agradecendo aqueles sócios que prontamente atenderam ao nosso pedido, entregando seus formulários na secretaria. Dúvidas devem ser trazidas à secretaria, para resolução ou encaminhamento à diretoria. Na segunda metade de novembro será iniciada a confecção de novas carteiras, que serão utilizadas em várias dependências do clube.

Aproveito para, em nome da Diretoria, desejar aos associados um Feliz Natal, repleto de alegrias em família e entre amigos (que tal aproveitar as programações especiais da Germania?) e um Ano Novo de saúde e PAZ!

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: pilates - origem e muitos benefícios

Pilates vem do sobrenome do criador do método. Joseph Pilates foi um fisiatra alemão (ator de circo, treinador de policiais e bailarinos também), com uma grande perícia e intuição. Quando criança sofreu de várias enfermidades que concentraram sua atenção no corpo e no exercício. Já na adolescência se converteu em um excelente desportista em boxe, ginástica, yoga, taichi e natação.

Seu método se desenvolveu no ápice da Primeira Guerra Mundial em dois campos de concentração ingleses. Com os problemas dos soldados enfermos idealizou dois aparelhos de reabilitação, que hoje se utilizam para praticar a técnica: o reformer e o trapézio.

Anos mais tarde se mudou para Nova York e abriu um studio onde completou o sistema, criou outras duas máquinas (a cadeira e o barril) e escreveu dois livros especificando 34 exercícios básicos até a sua morte em 1967. Seu método foi aperfeiçoado por sua mulher Clara, nos EUA e na Inglaterra.

Por que se tornou tão popular com o passar do tempo? é uma técnica que consegue equilibrar as descompensações que se produzem em nosso corpo através dos anos. Pilates recupera a elasticidade e tonicidade muscular, pois se trata de uma reeducação neuromuscular. Pilates propõe um trabalho completo entre o corpo e a mente, não focaliza só um grupo muscular, mas todos.

O método foi pensado para ser individual, porque os desequilíbrios em cada pessoa são diferentes.



Por isso não é conveniente ter mais que 5 alunos por aula, para que o exercício seja realmente personalizado, tanto nos aparelhos ou no solo (mat pilates).

A lista de benefícios do Pilates é extensa: melhora a capacidade respiratória, a postura, os problemas lombares, aumenta a autoestima, dissipa o estresse e rejuvenesce; propicia a mobilidade articular e o alongamento; tonifica, endurece e alonga, mas não ajuda a baixar de peso (a gordura se transforma em músculo).

Pilates pode ser praticado por homens e mulheres em qualquer idade. Recentemente, crianças a partir de 10 anos começaram a ser aceitas em algumas academias. Antes desta idade não é aconselhável porque o Pilates tem muito a ver com a concentração e as crianças não conseguem se manter concentradas por muito tempo e, também, não são aptas a entender conceitos fundamentais como o "power house". Todos os exercícios se originam e se sustentam deste ponto.

Os princípios básicos do Pilates são alinhamento, centralização, concentração, controle, precisão, fluidez e respiração e se estes sete pontos se põem em prática os resultados levam a uma melhor qualidade de vida.

Jornal La Nación Carolina Prioglio.

Gastronomia: Cheesecake de limão

Ingredientes (8 porções):

- 1 1/2 xícara de biscoito de maizena (cerca de 200g)
- 1 xícara de açúcar
- 1/2 xícara de manteiga derretida sem sal
- 700g de queijo cremoso (cream cheese) em temperatura ambiente
- 4 ovos
- 3 colheres de chá de baunilha
- 2 xícaras de creme de leite azedo
- casca de 1 limão siciliano ralada

Modo de preparar:

Preaqueça o forno a 180 graus.

Misture o biscoito com 1/4 de xícara de açúcar e a manteiga derretida e cubra com essa massa o fundo e os lados de uma forma com as laterais removíveis de cerca de 23 cm, sem untar. Deixe esfriar enquanto prepara o recheio. Bata o cream cheese, 1/2 de xícara de açúcar, os ovos, 2 colheres de chá de baunilha e a casca de limão até que a mistura fique homogênea. Derrame sobre a massa já fria e asse por 50 minutos a 1 hora, ou até que o



queijo esteja endurecido e começando a ficar dourado nas pontas. Remova do forno (deixe-o ligado) e deixe esfriar por 15 minutos sobre uma grade.

Misture o creme azedo, o 1/4 de xícara restante de açúcar, a colher de chá restante de baunilha e espalhe sobre a torta esfriada. Retorne ao forno por 12 minutos até brilhar e retire.

Resfrie completamente, cubra e deixe gelar por pelo menos 8 horas.

Rápido, fácil e pode transformar a mais modesta refeição numa festa!



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.

Aconteceu na Germania

Oktoberfest

Muito sol e calor! Muita cerveja para refrescar! Muita alegria! Todos aproveitando o gramado e o verde da Sociedade Germania!!!

Com a ajuda de nossos associados e de nossos funcionários, foi uma bonita festa a Oktoberfest. As crianças puderam aproveitar as muitas brincadeiras e o **novo parquinho**, enquanto os pais saboreavam pratos da culinária alemã. A festa animada pela música do Maestro Gallus, contou, também, com o grupo de dança folclórica da cidade de Petrópolis.

Prosit! E até 2013!!!



Agradecimentos às doações e colaboração para a Oktoberfest!!!

Beatriz Zellner
Bianca Strattner
Cynthia R. Varaldo
E. Tamussino & Cia
Francisco X. Esperança
Haroldo Sprenger
Ingeborg Reverdy
Leticia Esperança
Lufthansa
Margret Möller
Marlis Stinglwagner
Thereza Baumgarten
Uta Esperança

Missão cumprida, final de festa!!!

Participe!!!

Concerto de Natal

Domingo 2 de dezembro, às 17:30h (primeiro domingo de Advento)

Com a participação de músicos profissionais e os Pequenos Mozarts da Profª. Suray Soren. Após o concerto, algumas surpresas natalinas serão oferecidas. **Local: Sala de estar.**

Weihnachtswoche

6/12 de dezembro, 5ª feira: "Nicolausessen"
Jantar natalino dos sócios às 20h.

Weihnachtsmarkt

Bazar de Natal da Sociedade Germania!!!

Compre seus presentes de Natal e ajude no Natal de nossos funcionários.

6/12 das 17 às 20h.

7/12 das 14 às 20h.

8/12 das 14 às 20h.

9/12 das 12 às 18h.

Almoço Buffet de Natal

25/12 - A partir de 12:30h.

Avisos e agradecimentos

Agradecimentos

Ao Sr. **Robert Möller** e a Sra. **Myriam Carneiro Leão** pelas doações feitas para o novo parquinho.

Feriados

15/11 - aberto somente área de lazer.

01/01/2013 - O clube estará fechado.

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



**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

Convênio Germania + IC-Berlin

Recentemente fizemos um convênio (reciprocidade no uso das instalações) com o **International Club Berlin**, localizado no bairro de Charlottenburg. Além de belíssima sede, o clube tem piscina, jardins com muito verde e um restaurante de alta qualidade. Começou um clube mais voltado para negócios (semelhança com as origens da Sociedade Germania) e se tornou, devido às instalações, mais um "country club".

O contato com o ICB foi sugerido pelo ex-consul geral da Alemanha no Rio, Dr. Worbs, que recentemente assumiu funções diplomáticas em Paris.



Quem estiver interessado em conhecer mais detalhes sobre o clube em Berlim recomendamos acessar o site www.ic-b.de

A Festa das Festas: Germania inovando para você!

Numa iniciativa inovadora, a Germania, com a colaboração de fornecedores e decoradores, montou vários ambientes festivos em nossa sede, mostrando como se podem transformar nossos espaços em locais agradáveis e surpreendentes! Desde o docinho especial ao salão inteiro!

O coquetel oferecido foi todo da nossa cozinha e elogiado pelos presentes.

Agradecimentos aos parceiros

Real Grandeza Flores: decoração da sala da piscina

Sonia Lira: pelo belo bolo de noiva

Francis: pelos docinhos

Elvira Bona: pelos Bem Casados

Mineirart: ambientação do restaurante

Vera Melo: botequim no bar anexo ao restaurante

Toute Façon: decoração do pátio interno

VJ Zeca: sonorização do pátio interno

DJ Capelli: sonorização da varanda do restaurante

Vitalicia Coiffeur: pelos penteados e maquiagem da noiva e alguns participantes!

Foto Cabine: pelas fotos muito divertidas



Calendário de eventos 2012

Dezembro

Domingo 2 às 17:30h

Concerto de Natal

(primeiro domingo de Advento
Sala de estar

6 (5ª feira) "Nicolausessen"

(jantar do dia de São Nicolaus)

6, 7, 8 e 9 Weihnachtswoche

A partir das 20h. Participe!!!

25 Almoço Buffet de Natal



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 20

Quartas: 07h às 20h

Tel.: 2512-4800



Bolão

Terça a Sexta: 15h às 00h

Sábados: 10h às 00h

Domingos: 10h às 19h

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.



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.