



Sociedade GERMANIA

Boletim Informativo da
Sociedade Germania
Novembro/Dezembro 2011 / Ano 11

190 Natais!

Vamos comemorar com muito orgulho, paz e harmonia.

NATAL, noite cristã, onde alegria invade nossos corações trazendo a paz e a harmonia.

Um momento doce e cheio de significado para nossas vidas.

É tempo de repensar valores, de ponderar sobre a vida e tudo que a cerca.

É momento de deixar nascer essa criança pura, inocente e cheia de esperança que mora dentro de nós.

É sempre tempo de contemplar aquele menino pobre que nasceu numa manjedoura, para nos fazer entender que o ser humano vale por aquilo que é e faz, nunca por aquilo que possui.

Também é tempo de refazer planos, reconsiderar equívocos e retomar o caminho para uma vida cada vez mais feliz.

Teremos outras 365 novas oportunidades de dizer à vida, que de fato queremos ser plenamente felizes.

Que queremos viver cada dia, cada hora, cada minuto em sua plenitude, como se fosse o último.

Que queremos renovação da vida a cada instante.

Todo Ano Novo é hora de renascer, florescer, de viver de novo.

Aproveite este ano que está chegando para realizar todos seus sonhos!

**A Sociedade Germania
deseja a todos um
Feliz Natal e
Próspero Ano Novo!!!**



página **2**

Saúde

Pilates: uma receita de recuperação!

...recomendo a todos que pratiquem o Pilates, pois não possui limite de idade. Há sempre um tipo de exercício adequado para cada caso...

página **2**

Gastronomia

Goulash ou pörkölt: a delícia dos pastores!

É importante registrar que o **goulash**, em sua origem, é uma sopa, alimento dos pastores da região do Império Austro-Hungaro.

página **4**

Esporte

Torneio Bolão da Germania. **Participe!**

19 de novembro, você não pode perder!!! Venha se divertir jogando bolão e saboreando um churrasco muito especial!

Prezados associados

Estamos chegando ao último boletim do ano. É lugar comum dizer que o tempo tem passado com mais rapidez... **será?**

Queremos lembrar aos associados que nossa programação social e cultural tem sido desenvolvida pensando nos associados, procurando contemplar possíveis interesses, de pessoas das mais variadas faixas etárias.

Tivemos uma brilhante palestra da Prof. Maria Inês Gurjão, que apresentou uma extensa e bem elaborada pesquisa sobre a história do Brasil e da Alemanha, no período dos 190 anos da nossa Germania.

Apresentamos também um festival de gastronomia dos países de língua alemã, momento especial do nosso chef e consultor Steve Moreillon, que apresentou clássicos e novidades, que não estão sempre presentes no nosso dia a dia.

Nossa Oktoberfest noturna, retomando a tradição de organizarmos festas no ginásio, foi animada e muito bonita. Uma decoração criativa, uma parede de outra cor e o ambiente já parecia outro.

A Oktoberfest diurna foi a alegria para as crianças, brincando sem parar pelos nossos jardins, num bonito domingo de sol.

Todos estes eventos poderiam ter sido frequentados por um número maior de associados. Vamos trabalhar por isso.

Gostaríamos de ouvir sugestões dos associados, com o objetivo de planejarmos o calendário de festas e de programação cultural do próximo ano. **Sua opinião é muito importante!** Procure a secretaria para ser encaminhada à diretoria!

Consultem nossas datas para o final do ano. Certamente Germania tem a festa do seu interesse!

Saudações,

Margret Möller
Presidente

Diretoria

Presidente: Margret Möller

1º Vice-Presidente: Harald Manfred Rudolf Gübitz

2º Vice-Presidente: Hans Joachim Wolff

Diretor-Tesoureiro: 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 Patrimônio: Renato Saldanha Barbosa

Diretor Jurídico: Almir Seixas

Diretor de Esportes: João Baptista Collet Solberg

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 presente de Natal

A Receita Ideal Para Minha Recuperação

Durante a **Festa de Natal da Sociedade Germania** em dezembro de 2010, fui agraciado com um prêmio sorteado pela diretoria, trazendo um significado especial para a minha vida ao permitir recuperar minha saúde física e a tonicidade muscular, após um bom tempo impedido de praticar qualquer modalidade de exercícios físicos. Nada melhor que um pacote para frequentar aulas de Pilates gratuitamente durante trinta dias com o Professor J. Cleber, a quem eu já conhecia pelo seu ótimo trabalho, incentivando-me constantemente a começar. Desse dia em diante fui assombrado por um incrível entusiasmo: percebi que mediante essa modalidade havia a oportunidade de dar uma alavancada na minha vida para voltar a andar normalmente.

No transcorrer de sete anos, uma prótese no quadril direito se afrouxou, seguido de um processo de atrofia significativa da musculatura da perna e do glúteo, privando-me de caminhar corretamente. Até que em agosto de 2009, após todo esse tempo na fila de espera do Instituto Nacional de Traumatologia e Ortopedia, fui chamado a me submeter a uma cirurgia de revisão da prótese com sua subsequente substituição. A cirurgia foi um sucesso retribuinte, porém a recuperação no início

foi árdua, mediante meses a fio de muita fisioterapia.

Após as festas no fim de 2010, com a retomada dos trabalhos pelo Prof. J. Cleber, me apresentei para iniciar as aulas. De imediato ele traçou um perfil do meu caso, avaliou meu condicionamento físico e elaborou um rigoroso programa de exercícios. Os resultados surgiram em pouco tempo, de maneira bastante eficaz e a olhos vistos.

Findo o período de gratuidade, não tive a menor dúvida em continuar mediante o pagamento de mensalidade, afinal, eu investi na minha saúde, com muito entusiasmo e não iria de forma alguma interromper. Com o passar do tempo, todos aqueles que fazem parte do meu ciclo de amizade perceberam. Considero o Cleber o grande credor, incentivador e responsável por todo esse investimento que continua a produzir resultados fantásticos. Portanto, lhe repasso todos os elogios.

Finalizando, recomendo a todos que pratiquem o Pilates, pois não possui limite de idade. Há sempre um tipo de exercício adequado para cada caso, sem sobrecarregar o corpo e as articulações. A meu ver, é sem sombra de dúvidas a forma de se exercitar que prepara o indivíduo para uma saudável longevidade.

Ernesto Secundino
Sócio desde 1967

Gastronomia: Goulash Fernando Porto

É importante registrar que o **goulash**, em sua origem, é uma sopa, alimento dos pastores da região do Império Austro-Húngaro. Entre nós o nome **goulash** popularizou-se para designar um prato com base de ingredientes semelhante, porém mais consistente, como um picadinho de carne, que lá se chama **pörkölt**.

Ingredientes:

100 g banha de porco

2 cebolas grandes

5 dentes de alho picados

20 g páprica (picante e doce misturadas a gosto)

2 folhas de louro

1 ramo de manjerona

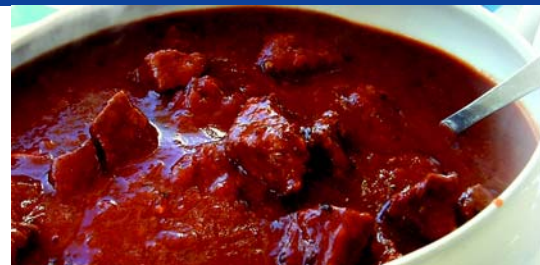
sal e pimenta-do-reino

1kg de músculo bovino

800ml de suco de tomate

Nota: a páprica é a identidade deste prato; nenhuma se iguala à páprica húngara, difícil de encontrar no mercado, mas que pode ser substituída pela espanhola.

Picar a cebola e os alhos e refogar na banha de porco até ficar transparente.



Acrescentar a páprica e misturar bem. Juntar a carne picada em cubos de 2 cm. Misturar tudo muito bem.

Cozinhar com a panela tampada até que o ponto em que a carne possa ser cortada com um garfo, aproximadamente 3 horas, verificando sempre o líquido que se forma e, se necessário, acrescentando água aos poucos. No meio do tempo de cozimento acrescentar o tomate em suco e as ervas.

Originalmente serve-se com knödel que são bolinhos de massa de pão cozidos em água. Por praticidade e por ajustar-se ao nosso paladar, prefiro servir com gnocchi de batata ou uma massa curta como penne, parafusos, gravatinhas ou outra de preferência.



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.



Palestra Brasil-Alemana

Ainda fazendo parte dos festejos dos 190 anos, foi muito interessante a palestra da Prof. Maria Ines Gurjão, que traçou um paralelo entre a história do Brasil e da Alemanha desde 1821.

Oktoberfest Noturna

A nossa já tradicional Oktoberfest, ganhou este ano "ares" de uma verdadeira cervejaria alemã.

Com muito esforço de todos conseguimos transformar o ginásio, que ganhou uma linda decoração.

A festa animada pela música do conjunto comandado pelo Sr. Gallus, contou, também, com a participação do grupo de dança folclórica da cidade de Petrópolis.

Oktoberfest Diurna

Com a ajuda de muitos associados, de nossos funcionários e de São Pedro, que contribuiu com o tempo, foi uma bonita festa a Oktoberfest diurna, em nossos jardins.

As crianças puderam aproveitar as muitas brincadeiras, enquanto os pais tomavam cerveja e saboreavam pratos da culinária alemã.

Foi para nós uma grande satisfação as presenças da Sra. Christa Grolig e do Sr. Michael Worbs e Sra. respectivamente embaixatriz e cônsul geral da Alemanha.

Festival Gastronômico Austro-Suiço-Alemão

Com um menu de degustação preparado por nosso assessor de gastronomia Steve Moreillon, foi muito bom poder apreciar e conhecer alguns pratos dessas regiões.

Um fim de semana delicioso!!!



Torneio Interno de Bolão Germania

19/11 Bolão e churrasco, a partir de 10h.

Weihnachtswoche

9/12 Jantar Natalino a partir de 19:30h.

Weihnachtsmarkt

9,10 e 11/12 Bazar de Natal da Sociedade Germania.

Exposição de presépios, mesas decoradas, gastronomia e venda de artigos natalinos.

9 e 10/12 de 14 às 20h.

11/12 de 12 às 18h.

Almoço de Natal

25/12 a partir de 13h.

Pré Reveillon

29/12 às 20h.

Avisos (funcionamento do clube)

15/11- Proclamação da República, somente área de lazer.

24/12- O clube estará fechado.

30/12- Somente área da piscina até às 15h.

31/12 - O clube estará fechado.

1e 2/01/12 - O clube estará fechado.

03/01/2012 - Funcionamento normal.

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

Torneio de Bolão Germania 190 anos

Se você já jogou, joga ou nunca jogou, chame os amigos e venha participar do **Torneio Interno de Bolão com churrasco!!!**

19 de novembro:

Sociedade Germania, a partir de 10h.

Inscrições:

R\$ 5,00 na secretaria do clube ou por email para: jbsolberg@gmail.com

Vamos prestigiar! Vai ser uma competição divertida!!!

GERMANIA VALE A PENA!



Calendário de eventos 2011

Novembro

19 Torneio Interno de Bolão com churrasco.

Dezembro

Weihnachtswoche:

9 Jantar Natalino dos sócios

Weihnachtswoche:

9, 10 e 11 tradicional Bazar de Natal da Sociedade Germania

25 Almoço de Natal

29 Pré-Réveillon



Germania 2012

Em breve você receberá encarte especial dos eventos para o início de 2012!

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 à Sexta: 15h às 00h

Sábados: 10h às 00h

Domingos: 10h às 19h

Laboratório da Saúde *J. Cleber*
Hyoma: 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 *Therezinha Miranda*

Sábados: 10h às 17h

Domingos: 9h às 17h

Tel.: 2551-8367 / Cel.: 9221-3321

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

Prof.ª Karin Helga Mertens

Quartas - Feiras

17h - Conversação

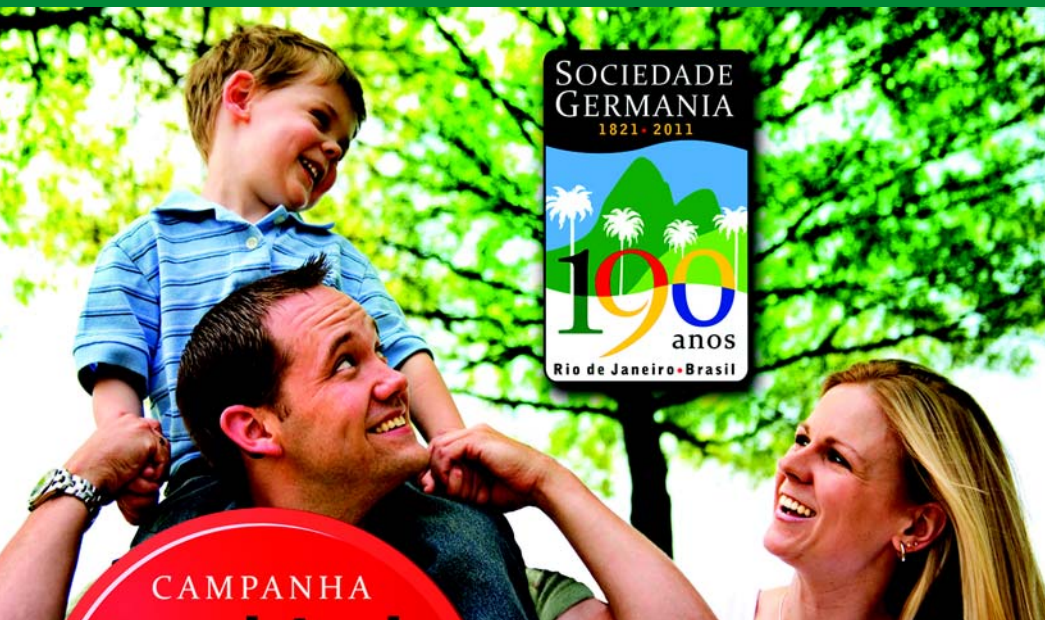
19h - Estudos livros Studio D

20:30h - Iniciação

Tel. 2262-5760 ou

na secretaria.

Venha fazer parte da grande família **Germania!!!**



CAMPANHA
**conquistando
novos sócios
Germania**

Aproveite estas
oportunidades!

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.