



# Sociedade GERMANIA

Boletim Informativo da  
**Sociedade Germania**  
Julho/Agosto 2011 / Ano 11



## Albert Einstein "Um violino e um terno de brim".

*"À noite, convite no clube alemão Germania.  
Jantar agradável."*

Assim escreveu Albert Einstein em seu diário a respeito do jantar que lhe foi oferecido pela Comunidade Alemã na Sociedade Germania, em 8 de maio de 1925. Também estavam presentes o embaixador da Alemanha, o presidente da Câmara de Comércio Alemã, o presidente da Comunidade Israelita Brasileira Izidoro Kohn e diversos comerciantes, industriais e banqueiros. No único discurso da noite, o banqueiro e presidente da Sociedade, H.W. Sthamer, chamou Einstein de "embaixador da vida espiritual alemã".

Einstein era um dos homens mais importantes do século XX e passou pelo Rio de Janeiro em duas oportunidades. A visita à América do Sul foi possível graças aos insistentes convites feitos por universidades argentinas interessadas no trabalho de pesquisa do, então, prêmio Nobel de Física. A figura de Einstein contrastava bastante com a expectativa em torno do grande cientista de fama internacional. Ao contrário do traje escuro de seus anfitriões, Einstein usava um terno de brim branco e sapatos "quase alpercatas".

Izidoro Kohn, seu cicerone no Rio de Janeiro, comentou alguns anos depois de forma exagerada, que a bagagem de Einstein se restringia a um violino e um terno de brim.

A passagem pelo Rio de Janeiro ocorreu em dois momentos. A primeira, no dia 21 de março de 1925 onde passou o dia e seguiu rumo à Argentina. Em sua segunda passagem ele permaneceu por uma semana e participou de conferências, jantares, passeios pelos pontos turísticos da cidade e provou comidas típicas da culinária baiana. Sobre as numerosas recepções e

encontros oficiais dos quais era obrigado a participar, achava todos aborrecidos e cansativos. Em várias oportunidades deixou transparecer este sentimento nas linhas de seu diário.

Como fazia durante suas visitas de longa duração a países distantes, além de tocar violino, preparava um diário de viagem. Nele registrava suas impressões pessoais sobre os lugares onde esteve e as pessoas que conheceu, alternando longos comentários com frases curtas. Retratava um fino senso de humor manifestado através de observações irônicas. Comparou Buenos Aires a mini Nova Iorque do Sul, Montevideu à Suíça e Holanda e chamou o Rio de Janeiro de paraíso da natureza. Ao chegar ao Rio de Janeiro comentou: "... impressão majestosa dos fantásticos penhascos.

Minha companhia muito simpática e agradável. Jardim Botânico, bem como a flora em geral, supera os sonhos das 1001 Noites. Tudo vive e cresce a olhos vistos por assim dizer. Deliciosa é a mistura étnica nas ruas. Português índio-negro com todos os cruzamentos. Espontâneos como plantas, subjulgados pelo calor. Experiência fantástica.

Uma indescritível abundância de impressões em poucas horas".

Mesmo ausente, Einstein representa muito para a ciência. A Sociedade Germania se orgulha de tê-lo recepcionado para **"...aquele jantar agradável..."**

*Berg Pardim – compilado com base em  
Alfredo Tolmasquim ; Einstein – O viajante  
da Relatividade na América do Sul; Rio de  
Janeiro: Vieira & Lent, 2003*

(Publicado em Março / Abril 2005)

página

2

### Saúde

#### Hidroginástica e estudo

Sempre trabalhei com ginástica e musculação, fotografando meus alunos e os resultados obtidos, levar esta técnica para a piscina fez toda a diferença...

página

4

### Bolão

#### Mundial de Bolão 2011

Realizou-se de 10 a 18 de junho na cidade de Kelmis, na Bélgica, o Campeonato Mundial de Bolão 16- seleções. A seleção brasileira ...

página

4

### Gastronomia

#### Tournedor de Salmão

Pique a cebola e cozinhe-la uma panela com o vinho tinto e deixe reduzir até secar.

Uma outra panela deixe reduzir o vinho branco e coloque um ...



**É** incrível, mas já se passaram vinte e dois (22) meses, desde que a chapa "Germania vale a pena" foi eleita para assumir a condução da Sociedade Germania.

Vinte e dois meses depois: muitas e muitas reuniões da Diretoria (em sua totalidade ou em pequenos grupos) e vinte (20) reuniões da Diretoria com os Conselhos Deliberativo e Fiscal para vencer os desafios.

Problemas-encaminhados ou solucionados, visões para o futuro e muitas alegrias. Sim, porque temos tido alegrias em ver o clube mais frequentado no dia a dia, em registrar um número crescente de interessados externos em realizar eventos no clube e perceber o interesse dos associados nas mudanças que estamos conseguindo fazer, até quando há uma certa impaciência daqueles que gostariam de ver melhoramentos acontecerem de forma mais rápida.

O que ainda falta é conquistar um número bem maior de sócios...

Ponderando as conquistas e, também, realisticamente, registrando o muito que ainda há para ser feito, a chapa "Germania vale a pena" vai se apresentar, na próxima Assembleia Geral Ordinária, marcada para 10 de agosto, candidata à reeleição.

Neste boletim já há um aviso sobre duas comemorações importantes dos 190 anos Germania. Estão programados também um concerto e várias palestras.

Pedimos que os associados fiquem atentos às comunicações da secretaria.

Desejamos à Sociedade Germania comemorações alegres, com grande participação dos associados e amigos, com o destaque que esta sociedade merece.

**Margret Möller**  
*Presidente*

## Diretoria

**Presidente:** Margret Möller

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

**2º Vice-Presidente:** Almir da Costa Seixas

**Diretor-Tesoureiro:** Dietmar Schupp

**1º Diretor-Secretário:** Fernando Abreu

**Diretor de Sede:** Haroldo Sprenger

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

**Diretor Social:** Hans Joachim Wolff

**Diretora Cultural:** Cynthia Rammelt Varaldo

**Diretor de Patrimônio:** Renato Saldanha Barbosa

**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**

**D**esde o início de meus estudos, sempre pensei em trabalhar para ajudar as pessoas.

A Hidroginástica teve início há 30 anos em um curso de mergulho no Rio de Janeiro. Por não dispor das condições financeiras necessárias naquela época, preferi fazer as aulas em junho, no período noturno por ser mais barato, e como não adquiri a roupa de proteção térmica (neoprene), eu fazia exercícios de ginástica enquanto estava submerso para manter a temperatura do corpo e não congelar. No período do curso, que durou pouco mais de vinte dias, perdi seis quilos.

Diante de tal fato comecei os estudos que me levaram a criar a hidroginástica.

Sempre trabalhei com ginástica e musculação, fotografando meus alunos e os resultados obtidos, levar esta técnica para a piscina fez toda a diferença uma vez que eu sabia quais seqüências davam resultados e as que não funcionavam. Comecei a ter resultados fantásticos em oito horas de treinamento, sempre trabalhando em água fria para obter uma maior queima calórica e melhor tonificação muscular.

Em um dia da minha vida o astral superior colocou na minha vida uma menininha que adorava comer e lógico, ficou gorda (veja o depoimento abaixo). Fiquei duplamente satisfeito em poder utilizar meus conhecimentos e experimentos com a minha filha e ter um grande sucesso. Tenho a certeza que posso ajudar a todos os que realmente queiram atingir seus objetivos com foco e determinação.

Um outro caso que me deixou muito orgulhoso foi o de uma ex-aeromoça que passou a trabalhar em um alto cargo em uma empresa internacional de cruzeiros marítimos. Ela sentia muita dor na articulação do quadril e com o treinamento feito na água não só perdeu mitos quilos como deixou de ter dor e pode voltar a suas atividades.

Depois de mais de trinta anos de experiência os casos se multiplicam e tenho a certeza que muitos outros virão para me obrigar a estudar ainda mais para poder ter resultados.

Este depoimento foi feito a pedido de uma repórter de uma grande revista, por este motivo estou enviando o texto na íntegra.

"Bom vamos lá. Desde menina tenho problemas com peso, e desde então estou sempre no efeito sanfona, durante o ano eu não pratico nenhum tipo de esporte, sempre fiz o tipo intelectual sem muitas preocupações com a aparência. Mas quando vem chegando o verão e o namorado ou os amigos avisam que vão querer ir para praia, aí a preocupação bate: "putz! de biquini com 20kg a mais vai ficar feio hein", e aí que tenho que correr para meu pai, o Prof. J. Cleber, que é um profissional na área da saúde do corpo no Rio de Janeiro. É quem me dá todo apoio que necessito quando preciso entrar em forma, sem falar da bronca de leve: "Pó Filha!!".

Eu sempre baixo de 15 a 20 quilos, quando resolvo perder peso, através aulas de Hyowa diária-

mente e eventualmente quanto estou muito disposta ou muito desesperada faço aulas de pilates à tarde, sem falar é claro da dieta de proteínas onde posso comer praticamente de tudo exceto doces e carboidratos. Escolho esse tipo de orientação alimentar por ser a que dá mais resultado comigo, pois não tenho paciência nem determinação suficiente para ficar mais que 2 meses em dieta.

Em uma dessas minhas mudanças radicais, perdi 15 quilos em 1 mês comendo no restaurante Felini (maravilhos self-service italiano no RJ), e por mais que pareça, não foi tão difícil, o problema era controlar a vontade de pegar uma batatinha ;). Não passo fome com esse tipo de direcionamento alimentar, a maior tentação são os doces. A primeira semana é sempre muito difícil pois tenho que me acostumar a parar de ficar beliscando durante o dia, aprender a controlar a vontade de comer (que não tem nada a ver com estar com fome). Eu tenho alguns truques que me ajudam nessa semana, como estar sempre com uma garrafa de água por perto ou então quando fica muito difícil, eu mantenho chiclete trident na bolsa (de canela porque o sabor demora a sair) porque tem baixa caloria, sacia a vontade de comer doce e o mais legal fico mastigando então a vontade de comer não me atormenta, aí quando percebo já não tenho mais tanta vontade de comer doces ou beliscar.

É extremamente importante ter disciplina pelo menos na primeira semana que é a mais difícil, pois pessoas como eu, fãs do sedentarismo, que preferem um livro ou qualquer outra coisa à academia, tem que se "obrigar" à ir praticar alguma atividade aeróbica todos os dias ou vai acabar acontecendo o que acredito que acontece com muitas gordinhas, paga a academia e não vai (já tentei isso - paguei 3 meses na tentativa de me obrigar à ir.. consegui ir 2 semanas). Recomendando também que achem uma atividade que gostem de fazer, eu, por exemplo, odeio ficar suada, me sinto suja, melada (não gosto da sensação) então prefiro atividades na água (de preferência água fria, o que é raro de se encontrar atualmente - pois acelera a queima de calorias e não deixa o corpo mole como se estivesse relaxando ao invés de malhando) como hyowa, hidroginástica e natação; ou dança como dança de salão e street dance. Foi assim que consegui manter o peso depois de ter emagrecido.

É, porque emagrecer pode não parecer, mas é a parte fácil, 2 meses nessa maratona e estamos em forma, mas manter o peso é uma tarefa ainda maior, pois quando me vejo magra no espelho me empolgo, fico linda e maravilhosa, minhas roupas voltam a entrar, aí eu relaxo, me dou de presente folgas das malhações, chocolates, pizza... e, quando vejo já engordei de novo.

Não tenho pretensões de ser magra como modelos, gosto de ser "cheinha", só não gosto quando as minhas roupas não entram, e nada parece ficar bom no corpo. Ficar "normal" já está de bom tamanho para mim".

**José Cleber Souza**

Professor de Hidroginástica do clube



## Horários de funcionamento

### Secretaria

3ª às 6ª das 9 às 20:30h

sábados 9h às 18:30h.

### Parque Aquático

## Novos horários na secretaria

### 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.



## Festa Junina

Este ano a nossa Festa Junina bateu recorde de público. Foi muito concorrida.

A criançada se divertiu com as brincadeiras organizadas pelo grupo Animasom, além das tradicionais pescaria e bola na lata.

A nossa sócia sra. Tereza Baumgarten foi a feliz ganhadora da rifa da cesta com produtos caipira.

O mais velhos dançaram ao som do conjunto de forró do Sr. Maçarico e saborearam as comidas e doces típicos de São João, feitos por nossa equipe gastronômica. Parabéns para todos que tornaram um sucesso esta festa!



## Noite dos Namorados

Muito Fondue, muito vinho e, principalmente, muito amor foi assim o já famoso Fondue dos Namorados na Sociedade Germania.

O frioquinho do final de outono contribuiu para tornar essa noite especial.



## Noite de Queijos e Vinhos

Um bom vinho, bons queijos, boa música com bons amigos, assim foi a noite de queijos e vinhos na Sociedade Germania. A música de Peter Miranda ao fundo, acompanhada de um farto prato de queijos, somados a uma boa conversa tornou esta noite uma das mais agradáveis proporcionada pela nossa diretoria social.



## Palestras na Germania

Ilustrada com um audio visual foi belíssima a palestra apresentada pelo Maestro Ricardo Rocha sobre a **Missa em Si bemol de Bach**.



Com uma linguagem clara e de fácil compreensão para o público foi apresentado, pela professora Monica Baumgarten de Bolle, a palestra **Os Desafios da Economia Mundial e o Brasil**.



## Comemorações 190 anos Germania



**18 de agosto** Inauguração da **Exposição 190 ANOS SOCIEDADE GERMANIA**. Coquetel com convite para todos os sócios e instituições oficiais e de origem alemã no Rio de Janeiro. Às 19h.

**21 de agosto Grande Brunch de Aniversário.** Você não pode perder este evento! Às 10:30h, nos jardins do clube. Maiores informações na secretaria.

**16/07 Cozido Especial**, a partir de 12:30 hs.

**30/07 Feijoada de Inverno** com música ao vivo. A partir de 12:30 hs.

**30/07 Final do Concurso de Fotos Germania 190 Anos.**

**Toda 5ª feira: Essen für Zwei.**

**Toda 6ª feira: Festival de Sopas.**

**Toda 3ª feira: Rolha Livre.** Os sócios podem trazer seu vinho.

## Avisos

**28 de julho AUDIÊNCIA PÚBLICA DA REVISÃO DOS ESTATUTOS**, às 19:30 hs

**10 de agosto ASSEMBLEIA GERAL!**

## Agradecimentos

Agradecemos a colaboração das **Sras. Uta e Leticia Esperança, Renata Wagner** na ordenação da pescaria.

Da **Sra. Bianca Strattner** na caixa, da **Sra. Daisy Calmon** nos doces.

Ao **Sr. Fernando Porto** pelas cachaças da cesta caipira.

Aos **diretores** que tanto se empenharam para a realização da festa.

Às crianças **Clarice Möller, Nicolas Martinez, Manuela e Betina Sales Möller, Debora Rebel, Marina Söhnchen, Julia Ferreira e Louise Drüsedau Cardoso** que não se cansaram de ajudar na bola na lata e na pescaria!



## Essen für Zwei!!



Continua a promoção do jantar às quinta-feiras para duas pessoas.

Jantar com entrada, prato principal, sobremesa e meia garrafa de vinho ou 4 taças de prosecco.

**Venha saborear e traga seus amigos!!!!**

A partir de agosto faremos uma volta ao mundo com pratos de diversos países, sempre sob o comando do nosso consultor gastronômico Steve Morreillon.



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



**Claudia Peltier**  
Professora e tradutora  
**PORTUGUÊS/ESPANHOL**  
**(21) 8769.3991**  
**3297.3991**  
clamapel@hotmail.com



## QUARTO LUGAR:

Dupla Mista – Dado e Jussara  
Individual Feminino – Camila  
Equipe Masculina – Bernardo, Rogério, Dado e João

A seleção brasileira foi formada pelos atletas:

Rogério - Pinheiros- SP  
Bernardo – Paffrath – Alemanha  
Dado e Omar - Pinguins – SC  
Jacó e João – Canto da União – RS  
Rosiane, Sayonara e Monica – Pinguins -SP  
Camila –Guairacás –SC  
Jussara – Baependi – SC  
Rita – 15 de novembro – RS  
Luana – Olimpico – PR

Acompanharam, também, a seleção brasileira os Srs. Otto Peter Sommer, Antonio AlexandrBainy, Josinei Semecek e Silvio Krause, assessor do presidente, assessor do diretor internacional e imprensa, logística e diretor internacional de bolão da Confederação Brasileira de Bocha e Bolão, técnico e chefe da delegação.

## CAMPEONATO ESTADUAL DE BOLÃO DO RJ – 2011

**Alteração de datas:** 30/07/11 –Coral  
27/08/11 – Germania  
08/10/11 – NFCC  
05/11/11 – SEF

Realizou-se de 10 a 18 de junho na cidade de Kelmis, na Bélgica, o Campeonato Mundial de Bolão 16- seleções. A seleção brasileira obteve excelentes resultados, conquistando o quinto lugar geral no quadro de medalhas.

O Brasil obteve 3 medalhas de bronze e 3 atletas chegaram em quarto lugar, destacando-se o atleta Bernardo Immendorff (RJ) que teve grande atuação e conquistou um bronze, juntamente com o atleta Rogério Arkie ( E.C. Pinheiros – SP).

Os países participantes de campeonato foram: Alemanha, Luxemburgo, Bélgica, Holanda, Brasil, França e Argentina.

## MEDALHA DE BRONZE:

Dupla feminina – Camila e Jussara  
Sprint feminino – Jussara  
Equipe de dois – Bernardo e Rogério

## Gastronomia: Tournedor de salmão ao molho cebola roxa com duo de purê Steve Moreillon

### Ingredientes:

(Para 4 pessoas)

800g filé de salmão c/ pele	400g batata baroa
150g cebola	300g batata
150ml vinho tinto seco	400g abobrinha
100g manteiga	100ml vinho branco seco
sal e pimenta	150ml creme de leite

### Preparação:

Lave os legumes e descasque-los, corte em cubo, cozinhe em 2 panelas a 1er as batatas baroas e metade de as batata na água com sal e a 2 as abobrinhas e a outra metade de as batatas na água com sal. Deixar bem cozinhar para fazer o purê um pouco de com creme de leite.

Pique a cebola e cozinhe-la uma panela com o vinho tinto e deixe reduzir até secar.

Uma outra panela deixe reduzir o vinho branco e coloque um pouco de creme de leite e acrescente com pedaços de manteiga gelada com o batedor (fouet.).



Corte o filé de salmão em lombo e corte um pouco a pele mas não totalmente, depois gire a carne e envolva a pele do lado. Tempero e frite na frigideira ao ponto.

Coloque os purés no prato e coloque o molho de manteiga primeiro e despeje os tournedos e as cebolas por cima.

## Calendário de eventos 2011

### Julho

30 Feijoada de Inverno, às 12:30h.  
Final do concurso de fotos.

### Agosto

14 Almoço Dia dos Pais, às 12:30h

18 Abertura da exposição:

“Germania 190 anos com Vin d’honneur”. Às 19h.

21 Brunch de aniversário do clube às 10:30h.

### Setembro

16, 17 e 18 Fim de semana gastronômico: “austro-suiço-alemão”.



### Outubro

08 Oktoberfest noturno.

29 Oktoberfest diurno.

### Dezembro

Weihnachtswoche:

09 Jantar Natalino dos Sócios.

09, 10 e 11 Bazar de Natal da Sociedade Germania.

25 Almoço de Natal.

29 Pré-Réveillon



### 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 á 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 Zarembo

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.