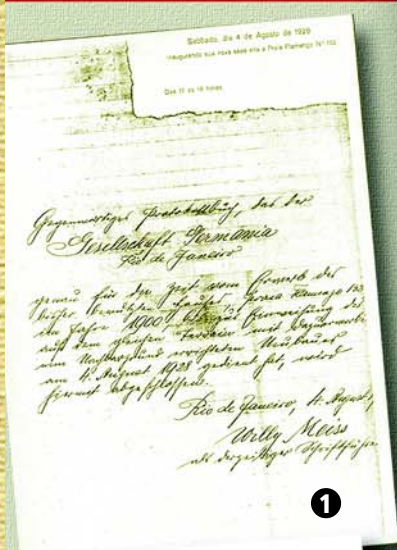




Sociedade GERMANIA

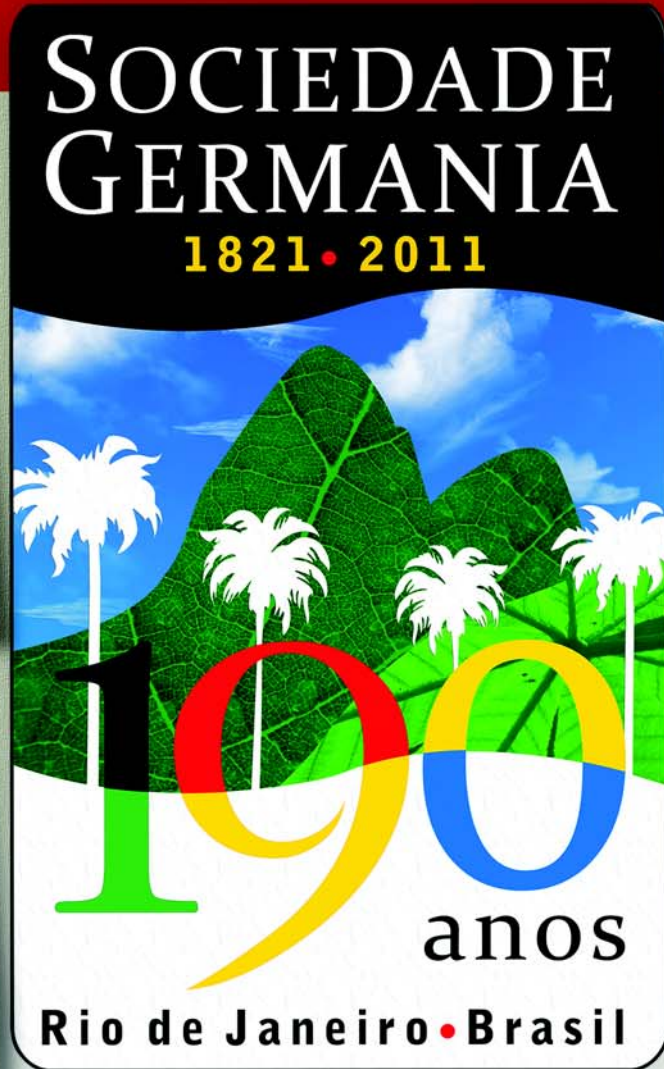
190 anos Vamos Comemorar!

Este é nosso logo comemorativo pelos 190 anos da Sociedade Germania.



1 e 2. Convite para inauguração da sede da praia e extrato de uma ata.

3 e 4. Cartazes distribuindo gatos. Séculos diferentes, sedes diferentes: Flamengo (anos 50) e Gávea (2011). Os gatos já procuravam aconchego na Germania.



página

2

Saúde

Estresse faz parte...

Para enfrentar a o dia-a-dia do mundo atual, devemos buscar o equilíbrio individual, usar todo o nosso potencial para viver o estresse de maneira positiva.

página

3

Gastronomia 1

Mousse au chocolat

Vamos aproveitar todos os ovos de chocolate que sobraram da Páscoa. Aprenda como fazer um mousse delicioso, boa sobremesa para várias ocasiões!

página

4

Gastronomia 2

Jantares para dois...

O Chef Steve vai preparar jantares para surpreender. Cada 5ª feira, o menu traz novos sabores, história, curiosidades; e um vinho de cortesia!

Neste Boletim Informativo estamos divulgando vários eventos programados para o ano de 2011.

Destaque especial para as festividades em agosto, mes de aniversário do clube. É com muito orgulho que estamos preparando a exposição sobre os 190 anos da Sociedade Germania - uma trajetória que vai do centro do Rio de Janeiro para a Praia do Flamengo, de lá para um reinício em Botafogo, e, agora, já há 40 anos na Gávea.

Isto mesmo: além dos 190 anos da Sociedade Germania, estamos comemorando 40 anos na Gávea.

E aqui vai um pedido aos sócios mais antigos: estamos procurando fotos de eventos realizados nas sedes anteriores e nesta sede da Gávea.

Também receberemos com prazer menus antigos, convites de festas, correspondências, etc...

Quem puder contribuir (os originais serão copiados e devolvidos aos sócios) estará também contribuindo para dar um toque bem pessoal à exposição.

Fotos e relatos documentam as festividades ocorridas recentemente, como a noite do Botequim, o almoço festivo da Páscoa e a festa dançante no dia do Gnhocci da Fortuna.

O trabalho permanente de manutenção conta agora com um encarregado contratado pelo clube (anteriormente era terceirizado). Continuamos tentando prever o imprevisível com uma manutenção insistente em bombas, frigorífico, gerador etc...

Nosso consultor gastronômico, Steve Moreillon, está preparando uma surpresa para o restaurante, às quintas-feiras à noite. Aguardem!!!

Saudações,

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@societadedegermania.com.br

www.societadedegermania.com.br

Estresse, viva!

Chegar em casa cansado depois de um dia de trabalho, tendo enfrentado um trânsito congestionado, uma longa fila no banco ou um chefe de personalidade "difícil" é normal. Um certo desconforto faz parte da vida e nos permite apreciar os momentos agradáveis que nos ajudam a recompor as energias. Geralmente, um bom filme e uma noite de sono reparador bastam para deixar-nos em forma para o dia seguinte.

Mas, o que para uns são "as pedras do caminho", para outros, são "abismos intransponíveis". Quando já acordamos sem disposição ou energia, sentindo-nos exaustos, irritamo-nos facilmente com tudo e com todos e consideramos sempre a possibilidade de "jogar tudo para o alto", o diagnóstico pode ser outro: ESTRESSE!

O que essa palavra caracteriza é um mecanismo fisiológico do organismo - basicamente, a liberação de uma série de mediadores químicos (entre eles a adrenalina) - muito úteis aos nossos antepassados primitivos, para ajudá-los a enfrentar um perigo súbito, como por exemplo o ataque de uma fera. Consciente ou não, desejando ou não, e por força do hábito ou da programação genética, ainda é comum para nós, os humanos modernos, procurarmos estímulos na vida. Por isso alguns pulam de asa delta, outros tem filhos, outros andam de moto, outros acumulam funções, enfim, cada um acha uma maneira de se desafiar e sentir aquele "friozinho" na barriga. No entanto, o tipo de estímulo, a continuidade e a impossibilidade de dosá-lo podem transformar o prazer do "friozinho" no sofrimento do estresse.

Longos períodos de sofrimento podem afetar nosso organismo profundamente e podemos apresentar alguns sinais e sintomas como cansaço; aumento da pressão arterial; crises de angina; dores musculares, nas costas, no pescoço; algumas infecções; ansiedade; depressão; alterações na pele etc. Podendo até ser o gatilho que faltava para ficar aparente doenças que até então estavam silenciosas.

O que podemos fazer então? A primeira coisa é perceber se estamos ou não estressados. As vezes, a angústia que sentimos é momentânea, apenas uma etapa para se alcançar um objetivo. Uma vez resolvido o assunto, superamos o mal estar e tudo ótimo novamente.

Mas, se a situação for permanente, é necessário identificar as causas do estresse e se é possível afastá-las. Se não, é preciso criar mecanismos para amenizá-lo. Isso é bem fácil, basta: cultivar as amizades, desenvolver hobbies, praticar seu esporte predileto, respirar bem, trabalhar no que gosta, ter momentos de pausa, trabalhar a espiritualidade, dar muitas



gargalhadas, se alimentar com calma e adequadamente ... e muitas, muitas horas de sono diário. Alguém estressado com o "em que momento do dia?"

Por favor, nada de pânico! O projeto "desestressar" pode e deve ser bem mais simples. O sucesso está em priorizar. Separar um tempinho, todos os dias, para se cuidar e ter esse momento como prioridade nos ajuda a refletir sobre o restante do nosso dia e organizá-lo melhor. E, para preencher bem esse "tempinho" a atividade física é uma grande aliada. 150 minutos de atividade física moderada por semana (ou 75 minutos de atividade física intensa por semana) é o que se recomenda para manter uma boa saúde e prevenir doenças. E, para aqueles que se estressam só em pensar em se mexer, entre as vantagens da vida numa grande metrópole está uma infinita oferta de opções para se cuidar da saúde do corpo. Encontre a que se adequa melhor ao seu estilo e sua mente também descansará.

O que não pode é se automedicar. Quando chegamos ao ponto de procurar alívio no álcool, nos tranquilizantes, no fumo, no abuso da comida, nos antiinflamatórios e analgésicos, é porque não estamos conseguindo controlar sozinhos os níveis de estresse. Nesse caso, o mais indicado é procurar ajuda profissional.

Não adianta: problemas teremos sempre, nos mais variados graus; o que fará diferença é como estamos preparados para administrá-los e como podemos até mesmo nos divertir com eles. Os problemas tem solução. Às vezes não é a solução ideal, a que gostaríamos de alcançar, mas é a que podemos conseguir. E, se não pudermos ter um distanciamento para enxergar o ângulo mais amplo da situação, será mais difícil tirar proveito dos desafios que o estresse pode trazer. **Afinal, ele mobiliza, impulsiona, modifica!**

Embora, a cada dia, a ciência nos ajude a entender melhor o que se passa, desvendando mais detalhes do nosso funcionamento, o que podemos fazer já é buscar o equilíbrio individual, usar todo o nosso potencial para viver o estresse de maneira positiva e poder dizer: **VIVA, mais uma oportunidade para mudar!**

Dr. Ralph Romanó Strattner
Clínico Geral e Geriatra



Horários de funcionamento

Secretaria

3ª às 6ª das 9 às 20:30h
sábados 9h às 18:30h.

Parque Aquático
Aguarde novos horários
da nova estação

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.

Noite Brasileira: som e sabores

A **Noite Brasileira** com buffet de comidas de botequim foi bem animada. Os associados e seus convidados puderam apreciar as diferentes linguças, o caldinho de feijão, o escondidinho de carne seca e muita, muita cachaça, vinda especialmente dos alambiques de Minas Gerais.

A música de chorinho do Grupo Constelação nos fez recordar as melodias do passado.

A surpresa da noite foi a presença da neta do saudoso Dorival Caymi, Stella, que com sua bela voz deu uma "canja" para todos os presentes.



Almoço de Páscoa

Foi preparado por nossa equipe gastronômica um buffet especial para celebrar o Domingo de Páscoa. As crianças presentes ganharam uma cenoura recheada de chocolate.



Homenagem ao Ministro alemão

O Consulado Alemão - RJ ofereceu coquetel em homenagem ao Ministro de Transportes da Alemanha, Sr. Ramsauer.

Na foto: Sr. Ramsauer, os diretores Haroldo Sprenger, Hans Wolff e a presidente da Sociedade Germania, Sra. Margret Möller.



Gnocchi Della Fortuna

Como é tradição na Itália, todo 29 de cada mes, coloca-se dinheiro embaixo do prato de Gnocchi para que ele traga fortuna.

Foi assim a noite dançante, que contou com o som do DJ Batata e dançarinos profissionais contratados para a animação de todos.



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.

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

12/06 Festa Junina Germania! com bar especialmete feito para os namorados. A partir de 11 h.



Concurso de Fotografia.



Você tem um cantinho, uma paisagem ou algum lugar especial em nossa sede? Então fotografe e nos envie suas fotos! Faremos um concurso com as melhores fotos divididas em três categorias: Senior, Teens e Infantil. Essas fotos farão parte da nossa exposição dos 190 anos. Escolha os vencedores dia 12 de junho, durante a Festa Junina. **Corra, clique agora!!!**

Gastronomia: Mousse au chocolat Cynthia Varaldo

Passada a Páscoa, vamos aproveitar a sobra de tantos ovos de chocolate e fazer uma deliciosa mousse.

Ingredientes:

400g de chocolate
1 tablete de manteiga sem sal
9 gemas e 6 claras
8 colheres de sopa de açúcar
3 colheres de sopa de conhaque ou whisky
1 colher de café de baunilha
Morangos frescos ou amêndoas torradas

Preparação:

Derreta juntos o chocolate e a manteiga, em banho-maria, e misture bem.

Numa vasilha onde caibam todos os ingredientes, bata bem as gemas até branquear. Junte o açúcar, pouco a pouco, batendo sempre.

Continue batendo, acrescente o conhaque ou whisky, depois, a mistura de chocolate e



manteiga ainda mornos e, sempre batendo, junte a baunilha.

Bata as claras em neve e junte à mistura, sempre batendo.

Coloque aproximadamente 30 minutos no congelador e depois na geladeira normal.

Sirva em compoteira de vidro, colocando os morangos ou as amêndoas por cima.

Avisos

Bem-vindo novo Maître!

Você sabia que temos um novo maître no nosso restaurante? Foram contratados os serviços do novo Maître, **Sr. Osmar**. Venha conhecê-lo e aproveitar para saborear os deliciosos pratos preparados pela equipe de nossa cozinha, disfrutando o verde de nossa sede.

Agradecimentos

Ao **Sr. Hans Wolff** pela doação de telhas cerâmicas e alguns brinquedos para o novo playground Germania.

Ao **Sr. Secondino Ernesto** pela doação da antena de WIFI para a área da piscina.

INVESTOTAL
Investotal Investimentos
Av. Rio Branco 123/1505
Centro - Rio de Janeiro
Tel (21) 3553.1541 / 8123.6434
luis.renato@investotal.com
www.investotal.com

Cynthia Rammelt Varaldo
Patchwork e Ponto de Cruz
Tel.: 2256-5977 Cel.: 88594378
cynthiarammelt@hotmail.com

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

Homenagem às Mães



MÃOS

Mãos que acariciam gesticulam, falam.
 Mãos que amam, sonham e contam.
 Mãos que trabalham, lutam e brigam.
 Mãos que sofrem, sentem ciúmes, queimam e doem.
 Eu me lembro delas, são negras como a noite, luminosas como o dia.
 Mãos que compõem cantigas de ninar, afagam e sentem saudades.
 Mãos que são minhas tuas mãos da multidão que eu amo.
 Mãos que são as tuas, minha mãe.

Colaboração: Sra. Beatriz Zellner

Essen für Zwei!!

Jantar para Dois nas noites de 5a!

Às 5as feiras de noite, nosso Chef Steve Moreillon terá sempre um menu diferente, para duas pessoas.

Mas não é só isso. Você ganha meia garrafa de vinho como cortesia!

O Chef Steve, formado em gastronomia na Suíça, vai preparar jantares para surpreender. Cada 5a feira o menu traz novos sabores.

Se você gostar do jantar da ocasião, é só pedir as receitas. Se tiver um pedido, desejo, dica, também serão bem recebidas. Quem sabe, nosso Chef poderá atender em outra ocasião. Germania quer ficar mais perto de cada sócio!

Atenção: nesta 5a feira, 19 de maio começa esta viagem gastronômica, para dois.

Com certeza ida e volta!



foto ilustrativa

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.

Campeonato estadual de bolão 2011 (R.J)

O Campeonato Estadual de Bolão 2011, foi adiado para o 2º semestre de 2011.

Seguem as novas datas:

30/07/11 - CORAL

17/09/11 - GERMANIA

22/10/11 - NFCC

19/11/11 - SEF

A modalidade é cheio e limpa - 40 Bolas, jogam 8 atletas e só contarão os 4 melhores

resultados (4 cortes). O campeonato contará também com a participação do **NFCC feminino**, uma vez que é única equipe feminina do estado em atividade.

Em cada etapa será cobrada uma taxa de participação de cada atleta, e tal cobrança será no mínimo de 6 jogadores por equipe.

Calendário de eventos 2011

Maio

12, 19 e 26 Continuação das Palestras

"**A História Exibida no Cinema**", às 15h.

12 Palestra "Desafios da Economia Mundial", com Monica Baumgarten de Bolle.

20 Início da temporada do buffet de sopas.

25 Final do Concurso de Fotos da Germania.

27 Queijos e Vinhos.

Junho

12 Festa Junina.

Julho

16 ou 17 Feijoada de Inverno.

Agosto

18 Abertura da exposição:

"**Germania 190 anos com Vin d'honneur**".

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



Setembro

16 e 17 Fim de semana gastronômico: "austro-suíço-alemão".

Outubro

08 Oktoberfest noturno.

29 Oktoberfest diurno.