



Sociedade GERMANIA

Boletim Informativo da
Sociedade Germania
Janeiro / Fevereiro 2016 / Ano 16

As Festas da Grande Família Germania!

Muita alegria, amor, sorrisos, presentes, descontração e boa mesa!
Recebemos 2016 repletos de esperança, determinação e bom humor!



Vamos festejar os 195 anos Germania!

23 de Julho | Festival Gastronômico

Abertura dos festejos pelo aniversário do clube.

Em breve mais novidades. Fique atento! **Participe!**

Prezados associados

Quem foi que disse a célebre frase Ano Novo - vida nova?

É as pendências que ficaram do agora Ano Velho? Vamos continuar resolvendo pendências, procurar driblar os problemas maiores para o clube como receita necessária, sócios que se desligam por conta da crise, alta dos preços e vontade de melhorar sempre-que equação... quase impossível de ser resolvida.

Apesar de dificuldades que tivemos em 2015, foi possível honrar nossos compromissos com os salários dos empregados, com o pagamento de INSS e FGTS, com algumas pendências antigas de processos trabalhistas e com os desafios do dia-a-dia. Agradecemos a ajuda importante de conselheiros e membros da Diretoria para viabilizar a necessidade de continuidade, sem fazer dívidas.

É com grande prazer que temos recebido sócios novos, sobretudo famílias com crianças pequenas, para se juntarem ao grupo Germania, compartilhando nossos espaços tão agradáveis.

Para melhorar nossa comunicação e marketing, contratamos especialista, que irá nos orientar quanto ao reposicionamento do clube no cenário dos clubes nesta cidade.

Germania vale a pena!

Atenciosamente,

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 Porto

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

Expediente

Fotos e Textos: Cynthia Rammelt Varaldo
Edição: Harald Rudolf Gübitz 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: sucos Detox de verão. Bem-vindos!

Sucos detox são ótimos para o auxílio na eliminação das toxinas do corpo, no emagrecimento, além de repor os diversos minerais que perdemos junto com o suor. Eles possuem uma série de vantagens para a saúde.

É aconselhável tomar os sucos detox preferencialmente pela manhã, pois assim seu dia começará rico em nutrientes, frutas, verduras e legumes. Você irá sentir os benefícios logo no primeiro copo de suco.

Veja as sugestões!

Detox Digestivo

1 cenoura, 1 xícara de chá de abacaxi cortado em cubos, suco de 1 limão, pastas da casca do limão, 1 xícara de talos de erva-doce. Bata tudo no liquidificador, acrescente água de côco ou água filtrada. Evite adoçar com açúcar ou adoçante.

Detox Maçã e Cenoura

200ml de água de côco, 1 folha de couve, meia cenoura, meio pepino, 1 maçã, 1 colher de sopa de chia. Bata todos os ingredientes no liquidificador e coe.



Detox Verde

2 laranjas picadas sem caroços, 3 folhas de couve com talo, 1 gengibre pequeno ralado, 1 litro de água. Bata tudo no liquidificador e coe antes de beber.

Detox Melancia com Gengibre

3 fatias de melancia sem caroço, 1 colher de linhaça triturada, 1 colher de chá de gengibre ralado. Para fazer a bebida basta bater tudo no liquidificador e coar antes de beber.

Fonte: Cristiane Ribeiro (Nutricionista)

Gastronomia: Farfalle com Pesto de Beringela, Rúcula e Lascas de Parmesão

Ingredientes (04 porções)

- 300g de Farfalle

Pesto de Beringela

- Óleo para fritar
- 1 dente de alho
- 1 beringela grande
- 4 colheres de sopa de queijo parmesão ralado
- 1 xícara de folhas de manjeriço
- 10 nozes (pode substituir por 1/2 xícara de pignoli)
- 1 xícara de azeite de oliva extra virgem
- Sal e pimenta do reino à gosto

Preparação do Pesto

Em uma frigideira frite a beringela sob imersão até dourar. Retire e reserve. No liquidificador, bata o parmesão ralado, o alho, as nozes (ou pignoli) e o azeite.

Adicione a beringela frita até formar uma pasta. Junte as folhas de manjeriço e bata até formar uma pasta. Tempere com sal e pimenta e reserve.



Finalização

Em uma panela coloque o pesto de beringela, adicione a massa pré-cozida e revolva um pouco para que esquite. Retire do fogo e adicione as lascas de parmesão e as folhas de rúcula. Sirva com vinhos tintos de médio corpo, preferencialmente os feitos com uvas Merlot.

Receita de Carolina Figueiredo



Horários de funcionamento

Secretaria

3ª a 6ª das 9 às 19h / Sábados 9 às 18:30h.

Piscina

3ª, 4ª e 5ª até 18:30h. 6ª e domingo a partir das 09h.

Sauna

6ª até 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.

Weihnachtsmarkt

O já tradicional Bazar da Sociedade Germania para o Natal dos funcionários contou com um grande número de expositores, que a cada ano cresce em número de participantes. **Este ano foram 22!** Com artigos artesanais, muitas coisas gostosas e tradicionais do Natal e a exposição de presépios, tudo foi muito apreciado por todos que nos prestigiaram.

Com a renda do bazar foi possível comprar as cestas de Natal distribuídas, bem como a contratação de um mágico para o churrasco de confraternização de nossos funcionários.

Agradecemos a todos que colaboraram para a realização o sucesso deste evento.



Natal Infantil

Mais uma vez Papai Noel chegou na Germania!!! O show de mágica encantou os filhos de nossos sócios e, também de nossos funcionários. Ao final Papai Noel distribuiu presentes para todas as crianças.

Confraternização

Para a despedida de um ano de muito trabalho e dificuldades, foi oferecido um **coquetel de confraternização**, após a última reunião de Diretoria e Conselhos com a presença dos familiares

Jantar de Natal

Em seguida ao coquetel, foi servido o Jantar de Natal, que teve como destaque o Arroz de Pato, muito elogiado nesta noite.

A música ao vivo tocando temas natalinos deu um toque especial que finalizou com muitos amigos ocultos trocados entre os presentes.

Parabéns para a equipe da cozinha chefiado pelo nosso cozinheiro Valdir.

Churrasco dos funcionários

Para encerrar as festividades natalinas a Diretoria convidou todos os funcionários para um churrasco.

Com a iniciativa da nossa sócia Elisa Lages que recolheu, entre os expositores do bazar, brindes para sorteio nesta ocasião, amigo oculto e **Show de Mágica!** Foi muito divertida a festa de confraternização de nossos funcionários.



Pré-Carnaval na Piscina

• **Domingo 31|01:** Vista sua fantasia e venha sambar!!! Almoço com música ao vivo na piscina. A partir de 12h.

Entre Tapas & Beijus

• **Sábado 05|03:** Noite de Tapas e Beijus! Comidinhas deliciosas e diferentes! Ritmos Latinos para dançar com o **VJ Zeca!** A partir de 20:30h.



Buffet de Crepes. Sucesso!

• **Sextas-feiras:** Experimente nosso delicioso Buffet de Crepes. 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 Carnaval (Fevereiro)

06, 07 | 02 - Sábado e domingo, clube aberto.

08, 09 | 02 - 2ª e 3ª feira, aberta somente áreas de piscina e sauna.

10 | 02 - 4ª feira de cinzas, clube fechado.

Agradecimentos de Final de Ano

- À Sra. Ingrid Fricke pela organização da festa de Natal Infantil.
- Ao Sr. Bruno Grieco, nosso Papai Noel Germania.
- Aos expositores do Bazar de Natal, Sras. Ana Lisa Rossin, Ana Maria Caputo, Beatriz Zellner, Carmen Bersch, Cristina Sauerbronn, Cynthia Varaldo, Daisy Calmon, Dione Castilho, Elisa Lages, Georgia Möller, Lina Vasconcelos, Lúcia Beatriz Perrone, Magally, Núbia, Sílvia Zendron, Simone Barros, Tania Gruenbaum, Teresa, Valéria, Vera Aguilar e aos Srs. Márcio Marques e Ronald Möller. **Muito obrigado a todos!**



O jantar do aniversariante é presente nosso!*

O sócio ou dependente de sócio que trazer 3 ou mais pessoas para jantar "à la carte", no mês de seu aniversário, será nosso convidado.

Maiores informações na secretaria.

*Promoção válida de 3as à sábados, somente no jantar. Bebidas não incluídas.

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



Novo produto
First Class e
maior oferta
de assentos!



Esportes Olímpicos: Tiro Esportivo

Desenvolvido inicialmente como treinamento militar e para caça, o tiro tornou-se prática por volta de século XIX, na Europa.

O esporte é disputado desde a primeira edição dos Jogos Olímpicos da Era Moderna, em 1896. Os primeiros registros são na Suécia e, rapidamente, o resto da Europa e do mundo aderiu à modalidade.

O tiro atualmente tem 4 categorias: **pistola, carabina, tiro ao prato e alvo móvel.**

Ao todo são 17 provas. Nas categorias pistola, alvo móvel e carabina, os atiradores tem por objetivo acertar um alvo que está dividido em círculos concêntricos, cada um valendo uma pontuação diferente. Quem somar mais pontos vence. No caso de empate, os últimos 10 tiros são o primeiro critério para desempate e assim se segue até que se encontre um vencedor. Nas finais, os casos de empate são decididos com séries extras de tiros.

No tiro ao prato (skeet e fossa) o atleta tem que acertar o alvo de modo a quebrar-lhe um pedaço visível. Cada prato acertado vale um ponto. Quem somar mais pontos ganha. Os casos de empate são decididos em séries extras de tiros.

HISTÓRIA

Bem antes que a boa pontaria fizesse parte dos esportes, o homem disputava sua mira com as armas por outras razões. Competições com lanças foram usadas para melhorar habilidades de caça. Os gregos antigos atiravam e derrubavam pombas de altos postes para homenagear seus deuses. Evidências sugerem que indígenas, persas, celtas, eslavos e germânicos faziam rituais similares.

As primeiras competições entre clubes na Europa aconteciam no primeiro dia do ano, em feriados religiosos e outras ocasiões especiais.

Pierre de Coubertin foi campeão de tiro antes de ter idealizado os Jogos Olímpicos da Era



Moderna. Naturalmente, ele incluiu quatro eventos com pistola e dois com rifles de pólvora nos primeiros jogos, em Atenas, em 1896. Desde então, o tiro não esteve presente somente nos Jogos de 1904 e de 1928, em Saint Louis e Amsterdã. Em 1972, em Munique, as mulheres puderam competir em igualdade de condições com os homens, perdurando esta situação até Moscou, em 1980. Em 1984, elas participaram de categorias distintas em 3 eventos. Em Sidney, mulheres tiveram 7 competições próprias.

Em 1920, nos Jogos da Antuérpia, o Brasil conquistou suas 3 primeiras medalhas olímpicas. Na prova de revólver a 30 metros, o tenente do Exército Guilherme Paraense conquistou a primeira medalha de ouro para o país. Nos mesmos Jogos, Afrânio Costa conquistou a prata na prova de pistola livre a 50 metros, e a equipe brasileira ficou com o bronze. De 1920 para cá o Tiro Brasileiro apenas não esteve presente nos Jogos de 1924 e de 1964.

Após o Atletismo e a Natação, vem o tiro com maior número de modalidades num total de 17, sendo 10 masculinas e 7 femininas.

Armas Curtas: Pistola de Ar (M e F), Pistola Sport (F), Pistola Livre (M), Pistola de Tiro Rápido (M)

Armas Longas: Carabina de Ar (M e F), Carabina Deitado (M), Carabina Tr s Posi es (M e F), Alvo Móvel (M)

Tiro ao Prato: Fossa Olímpica (M e F), Fossa Dubl  (M e F), Skeet (M e F).

Mens Sana in Corpore Sano



T nis *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



Nata o
Claudio P. Goulart
Terças e Quintas:
07h às 10h e 17h às 20h
Quartas: 07h às 20h
Tel.: 2512-4800



Bol o
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 evolu o da Hidroginástica

Terças e Quintas: 10:30h e 20h
Quartas e Sextas: 09:15h, 10:15h e 11:15h

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.
Informa es na secretaria.
Sábados: 10h às 17h
Domingos: 9h às 17h



Wunder Jazz

Espaço Cultural Germania
Desfrute um drink ouvindo os clássicos do jazz.
Informa es 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.   Karin Helga Mertens
Quartas - Feiras
17h: Conversa o
19h: Estudos livros Studio D
20:30h - Inicia o
Tel. 2262-5760 ou na secretaria.

Novo Gerente de Manuten o e Conserva o



Apresentamos o Sr. Carlos Edmundo Paixão, que está trabalhando no Germania desde meados de novembro.

Assumi uma área muito grande com desafios diversificados e muito trabalho a ser feito. Acompanhando pela primeira vez o Reveillon realizado pela empresa Vibra, ele já atuou de maneira rápida e eficiente, para que o clube estivesse pronto para receber os sócios no dia 02/01.

Desejamos sucesso no trabalho!

Calendário de eventos 2016

Janeiro

31 | Pr -Carnaval na Piscina
Vista sua fantasia! Venha sambar!
Almoço e música ao vivo.
A partir das 12h.

Março

05 | Entre Tapas & Beijus
Comidinhas bem diferentes e Música ao vivo para dançar!

Abril

01 | Jantar Mágico
Você vai ter uma bela surpresa!

Maior

08 | Dia das Mães
Almoço com cardápio especial!

Junho

11 | Fondue dos Namorados
26 | Arrai  da Germania
Para enfrentar o frio com muita alegria e boa comida!

Julho

23 | Festival Gastronômico
Abertura dos festejos pelos **195 anos** da Germania

Outubro

09 | Oktoberfest 2016
Tradicional e concorrida festa.

Dezembro

02, 03 e 04 | Weihnachtswoc

ENTRE

TAPAS & BEIJUS

SÁBADO 05 DE MARÇO

A PARTIR DAS 20:30H | SALA DE ESTAR

Festival de Tapas e Beijus de Tapioca!
Experimente sabores diferentes!!!

R tmos Latinos com o VJ ZECA