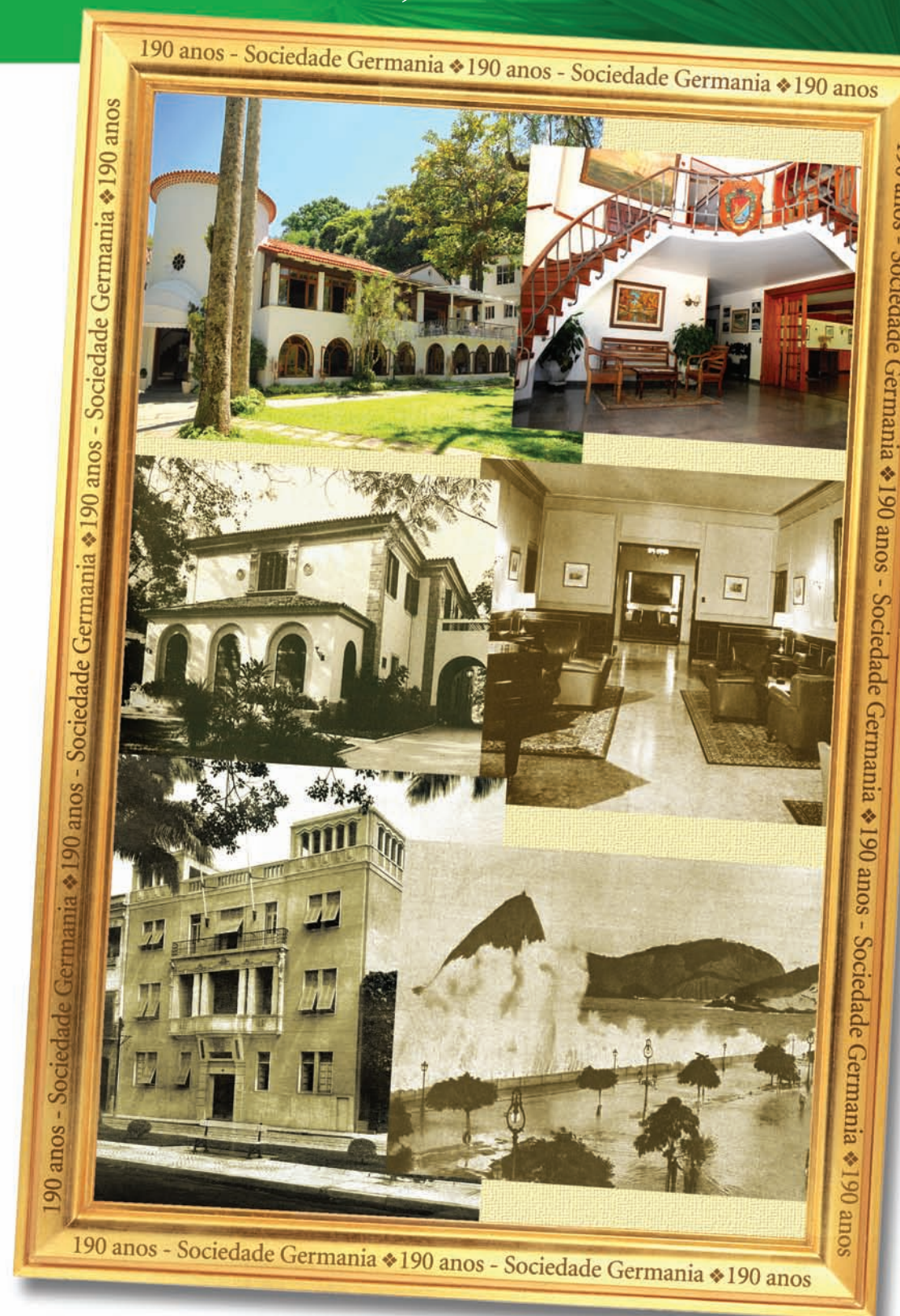




# Sociedade GERMANIA

Boletim Informativo da  
**Sociedade Germania**  
Janeiro/Fevereiro 2011 / Ano 11

## Sociedade Germania: quase dois séculos de tradição alemã no Brasil.



página

2

**Cultura**

Origens do Carnaval

A palavra "carnaval" está, desse modo, relacionada com a idéia de "afastamento" dos prazeres da carne marcado pela expressão "carne vale",...

página

3

**Aconteceu**

Weihnachtsmarkt

O já tradicional bazar natalino da Sociedade Germania para os funcionários contou com um grande número de participantes.

página

4

**Saúde**

Reabilitação cardíaca

Já foi comprovado que os pacientes que aderem a esses programas reduzem o risco das complicações relacionadas a sua doença.



**D**esejo, em nome da Diretoria da Sociedade Germania, um ano de 2011 de saúde e paz e repleto de boas realizações para todos, em especial para nossa Sociedade Germania, que está completando 190 anos.

O ano que passou foi de grande trabalho para todos os setores, gratificante em alguns e, ainda preocupante, reduzido número de sócios, em outros. Modificações necessárias e desejadas foram realizadas, outras virão no momento oportuno.

É com esperança e energias renovadas que olhamos para 2011, muitas idéias, criatividade para transformá-las em realidade, paciência e a expectativa de podermos contar com os R\$ indispensáveis para manutenções e os R\$ desejáveis para vãos mais altos.

Estamos concluindo a obra do bar da piscina, em seguida temos a portaria, duas salas, ampliação da sala da piscina, o bolão, o ginásio, ufa...!

Muito trabalho!!!

Todas as instalações elétricas sofreram uma avaliação, realizada por empresa especializada, visando as recomendações de segurança que foram solicitadas pelo diretor de patrimônio, medida necessária já que em festas de casamento, aniversários etc., os profissionais de luz, som, filmagem utilizam, simultaneamente a energia da sede.

Após algumas medidas de economia, estamos verificando uma redução na conta de água, o que nos alegra.

Neste ano de 2011, de celebrações pelos 190 anos, oferecemos alguns eventos aos sócios, alusivos à data e à trajetória da Sociedade Germania.

Em tempo: recebemos a sede no dia 01/01/2011 do grupo que alugou o espaço para realizar um Réveillon, em condições normais para o uso de todas as dependências, o que já aconteceu no domingo 02/01/11. Há alguns ajustes a serem feitos (por conta do grupo, conforme contrato), que serão realizados na próxima semana.

Germania vale a pena!

**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

2 Janeiro/Fevereiro 2011

## Cultura: origens do Carnaval

Cynthia Rammelt Varaldo



**A** festa carnavalesca surgiu a partir da implantação, no século XI, da Semana Santa pela Igreja Católica, antecedida por 40 dias de jejum, a Quaresma. Esse longo período de privações acabaria por incentivar a reunião de diversas festividades nos dias que antecediam a 4ª feira de Cinzas, o primeiro dia da Quaresma.

A palavra "carnaval" está, desse modo, relacionada com a idéia de "afastamento" dos prazeres da carne marcado pela expressão "carne vale", que acabou por formar a palavra "carnaval".

Em geral, o Carnaval tem duração de 3 dias, os dias que antecedem a 4ª feira de Cinzas. Em contraste com a Quaresma, tempo de penitência e privação, estes dias são chamados de "gordos", e em especial a 3ª feira (3ª feira Gorda, também conhecida pelo nome francês "Mardi

Gras"), último antes da Quaresma.

O carnaval da antiguidade era marcado por grandes festas, onde se comia, bebia e participava de alegres celebrações e busca incessante de prazeres. O carnaval se prolongava por 7 dias nas ruas e praças na antiga Roma, todos as atividades e negócios eram suspensos neste período, os escravos ganhavam liberdade temporária para fazerem o que quisessem e as restrições morais eram relaxadas. As pessoas trocavam presentes, um rei era eleito por brincadeira e comandava o cortejo pelas ruas ("Saturnalicus Princeps") e as tradicionais fitas de lã que amarravam os pés do deus Saturno eram retiradas, como se a cidade o convidasse para participar da folia.

No período do Renascimento as festas que aconteciam nos dias de carnaval incorporaram, em Veneza, os Bailes de Máscaras, com suas ricas fantasias e carros alegóricos. Ao caráter de festa popular e desorganizada juntaram-se outros tipos de comemoração e, progressivamente a festa foi tomando o formato atual.

O carnaval moderno, feito de desfiles e fantasias, é produto da sociedade vitoriana do século XIX. A cidade de Paris foi o principal modelo exportador da festa carnavalesca para o mundo. Cidades como Nice, Nova Orleans, Toronto e Rio de Janeiro se inspiraram versão parisiense para implantar suas novas festas carnavalescas.

Em 2005 o carnaval de Salvador, Bahia, está no Guinness Book como a maior festa de rua do mundo.

## Gastronomia Maultaschen, os "Raviolis alemães"

Diz-se que foram inventados por cozinheiros entediados durante a Quaresma, como uma brincadeira para fazer as pessoas comerem carne escondendo-a misturada ao espinafre num envoltório de massa.

Para muitos, "Maultaschen" são a melhor especialidade da **Swabia**, região de Baden-Württemberg, conhecida por cidades como Stuttgart, Ulm e Tübingen, onde atualmente, são servidos durante o ano inteiro.

### Ingredientes

#### Para o Recheio:

- 200g de carne moída (1/2 porco, 1/2 bovino)

- 80g de bacon defumado picado finamente

- 04 colheres de sopa de manteiga

- 01 cebola média picada

- 200g de espinafre fervido, picado e espremido

- 01 colher de farinha de rosca

- 01 colher pequena de erva aromática seca (timo, estragão ou sálvia)

#### Para a Massa:

150g de farinha de trigo e 01 ovo

### Modo de Fazer

**Massa:** Misture a farinha peneirada ao ovo batido levemente e amasse bem com as mãos até obter uma massa lisa.

Deixe descansar por 1/2 hora e passe por cilindro ou rolo de amassar para obter lâminas bem finas. Corte em círculos com 7cm de diâmetro. Cada "maultaschen" vai utilizar 2 discos.

**Obs:** pode-se utilizar massa pronta para pastel, porém esta tem consistência um pouco mais pesada.

**Recheio:** Refogue o bacon em fogo brando. Quando estiver transparente, acrescente 1 colher de manteiga, a carne, a cebola e cozinhe 5 minutos. Junte a erva aromática, o espinafre, a farinha de rosca, sal e pimenta. Retire do fogo e deixe esfriar. Coloque sobre um disco de massa uma porção de recheio e feche com o outro disco. Umedeça a borda para que as massas se celem muito bem.

Cozinhe em caldo de carne, em fogo moderado para que a massa não se rompa. Sirva coberto com a manteiga restante e queijo ralado ou no caldo do cozimento como uma sopa.

Fernando Porto



## Horários de funcionamento

### Secretaria

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

### Parque Aquático (Horário de verão)

Terças (com hidro, sauna e bar aberto) - até 21:30h

Quartas (com hidro, sauna e bar aberto) - até 18h

Quintas (com hidro) - até 18h

Sextas (com sauna e bar aberto) - até 21:30h

Sábados (com sauna e bar aberto) - até 19:30h

Domingos (com sauna) - até 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 natalino da Sociedade Germania para os funcionários contou com um grande número de participantes.

Entre artigos artesanais e guloseimas natalinas, exposição de presépios, com destaque para a cidade de Natal montada pela sra. Uta Esperança, e mesas decoradas com peças de porcelana pintadas a mão, tudo foi muito apreciado por todos que nos prestigiaram.

Este ano inovamos com um leilão de guirlandas. Foram arrematadas as de número um e dois pelas sras. Uta Esperança e Margret Möller respectivamente.

Parabéns!! Com a renda foi possível comprar as 50 sacolas térmicas com produtos natalinos para nossos funcionários.



## Concerto da Orquestra de violões

Muito bonita a apresentação da Orquestra de Violões do Rio de Janeiro, com uma mistura de músicas clássicas e populares, tocadas por 13 violonistas.

O público presente aplaudiu com entusiasmo, ficando a promessa de nova apresentação em nossa Sociedade.



## Funcionário Padrão

Este ano foi sugerido por iniciativa de Roberto e Steve a premiação do funcionário padrão do ano. Como vencedor em 2010 foi escolhido o nosso funcionário da cozinha Francisco Gomes dos Santos, mais conhecido como Catiroba. Foi homenageado com uma placa e ganhou um conjunto de facas para cozinha. Parabéns!!!

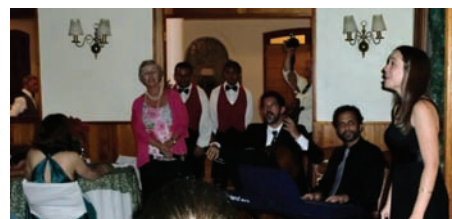
**Quem será o de 2011?**

## Jantar natalino

Com a apresentação do Trio do Rigoberto foi muito bonito o jantar natalino de nossos associados.

O cardápio da noite, elaborado por nosso consultor gastronômico Steve, incluía 3 pratos em que se destacaram pelo seu sabor o Tender e o pato.

O buffet de sobremesas estava imperdível com tortas variadas e, mais uma vez, a nossa Damiana brilhou com suas deliciosas rabanadas.



## Pré-Réveillon

Animado pelo som do DJ Batata foi muito alegre nosso pré-réveillon.

Todos se divertiram e brindaram, antecipadamente, a chegada de 2011 com muita sorte, saboreando um Gnocchi de la Fortuna.



## Confraternização dos Funcionários

Na segunda-feira, 13 de dezembro, a Diretoria convidou todos os funcionários para um churrasco no qual foram entregues as sacolas térmicas contendo um Chester e várias outras especialidades de produtos Perdigão. Um mágico contratado pela presidente foi surpresa para todos, que, além de espantados com algumas mágicas, deram boas risadas com as apresentações do Zanon.

Além da Diretoria, contamos com a presença do Sr. Ludwig Zellner, do Conselho Deliberativo.



## Churrasco Noturno com banho de Piscina liberado para todos.

Sábado, 5 de fevereiro, à partir das 20:30h. Vista seu traje de banho se quiser se refrescar ou saboreie um delicioso churrasco à beira da piscina.

## Buffet de verão

6ª feira, 14 de janeiro, às 20h. Durante o verão todas as Sextas-feiras buffet de verão na pérgola (em caso de mau tempo será dentro da sede). Venha disfrutar do verde da Germania e do clima ameno saboreando saladas, quiches e crepes.

## Noite brasileira com comida de botequim

Sábado, 26 de março, à partir das 20:30h. Dance ao som de muita música brasileira acompanhada de comidas de botequim. **Participe!**

## Avisos

### Piscina e sauna:

Confira o novo horário de verão da piscina e sauna na página 2.

Frequentadores de piscina e sauna favor entregar atestado médico atualizado na secretaria até 19 de janeiro.

### Feriados:

20/01: 5ª feira - somente áreas de lazer até as 18.30h

### Carnaval:

07/03 (2ª feira) e 08/03 (3ª feira): Abre somente área de lazer.

09/03 (4ª feira): O clube reabre à partir das 12h.

## Agradecimentos

A Sra. Maria Wolfring pela doação dos "Bicos de Papagaio", os quais foram plantados nos canteiros em torno da sede e pela colocação de anteparos nas janelas da sala de estar, impedindo os afoitos de saírem/entrarem pelas janelas.

Ao diretor Harald Gubitze pela doação de uma geladeira horizontal para a cozinha.

Às sócias Cynthia Rammelt Varaldo e Beatriz Zellner pelo incansável trabalho, já realizado há vários anos, em montar a exposição de presépios, de mesas decoradas com pinturas de porcelana e de cuidar do bazar em benefício dos funcionários.



Rua Major Rubens Vaz, 441  
Gávea - Rio de Janeiro 22470-070  
Tel: 2540.6164 / 8123.6434  
luis.renato@korusinvest.com.br

**Korus**  
investimentos



Cynthia Rammelt Varaldo  
Patchwork e Ponto de Cruz  
Tel: 2256-5977 Cel: 88594378

cynthiarammelt@hotmail.com

## Claudia Peltier

Professora e tradutora  
**PORTUGUÊS/ESPAHOL**

(21) 8769.3991  
3297.3991

clamapel@hotmail.com

# Saúde: Reabilitação Cardíaca

Dra. Christine Hellmuth ( MEDSport - Clínica de Medicina do Exercício)

Quantas vezes já ouvimos falar da importância da prática de exercícios físicos com o objetivo de promover saúde, prevenir doenças e melhorar a qualidade de vida?

Inúmeros estudos científicos, nos últimos anos, demonstraram os benefícios inquestionáveis do exercício praticado regularmente. Mas sempre vem a dúvida: e os indivíduos portadores de doenças cardíacas? Será que estes se beneficiam da mesma forma? Não existem riscos nessa prática?

Há algumas décadas, indivíduos que sofriam um infarto agudo do miocárdio eram orientados a permanecer em repouso, o que implicava em perda importante de sua capacidade física reduzindo as chances de retornar às atividades sociais e profissionais.

Os programas de reabilitação cardíaca foram então desenvolvidos justamente com o objetivo de preparar esses pacientes para o retorno às suas atividades habituais o mais cedo possível. Constam basicamente da prática de exercícios físicos receitados individualmente, o que é acompanhado por ações educativas voltadas para mudanças no estilo de vida como adequação dos hábitos alimentares, controle do álcool, tabagismo e estresse.

Já foi comprovado que os pacientes que aderem a esses programas reduzem o risco das complicações relacionadas a sua doença. A reabilitação cardíaca não está indicada apenas após infarto do miocárdio, mas também em outras situações como na convalescença de cirurgia cardíaca, pós-angioplastia com implante de stent, doenças valvulares e hipertensão arterial. Além disso, os exercícios físicos trazem efeitos benéficos adicionais como o controle do diabetes, redução do peso corporal, melhora de processos depressivos, dos quais esses pacien-



tes são portadores com frequência.

As clínicas que oferecem programas de reabilitação são formadas por uma equipe multiprofissional com médicos, nutricionistas, psicólogos e educadores físicos, objetivando o exercício terapêutico e preventivo, além de obedecer às condições e individualidades de cada paciente. As sessões de exercícios são prescritas, orientadas e supervisionadas para que esses pacientes em especial obtenham todos os benefícios dessa prática sem submetê-los a riscos.

Para nós médicos é muito gratificante observar a gradual recuperação da auto-confiança de cada paciente, paralelamente à conquista de uma melhor qualidade de vida. Então, não restam mais dúvidas!

Estão todos convidados, desde saudáveis até cardiopatas, a iniciar um programa de atividade física para poder usufruir de todas as vantagens que essa prática tem a oferecer. Afinal, os estudos também provam que as pessoas que se exercitam frequentemente tendem a ser mais felizes!!!

**Para qualquer dúvida ou informação:**  
Tel. 2540-8698 e Cel. 9488-8076.

## Esporte: Hóquei

Não existe registros ou dados sobre o início desta atividade olímpica no Brasil. O Hóquei é mais um esporte coletivo com bola inventado pelos ingleses, apesar de existirem afrescos em templos gregos mostrando jovens conduzindo uma bola com um taco curvado. O Hóquei chegou ao Brasil com os primeiros ingleses. Junto com suas ferrovias, redes elétricas e seu comércio, eles também trouxeram seus esportes prediletos: o Hóquei e o Cricket.

Para se ter uma idéia, em outros países, que tiveram uma marcante influência inglesa, como Argentina, Chile, Índia, Paquistão, Austrália e Quênia, o Hóquei se converteu em esporte de massa.

Sabemos que nos anos 30 já se jogava Hóquei em Niterói e em Santos, nos clubes dos ingleses, com times formados por tripulantes de navios da Inglaterra ou da Holanda.

Na época da última Guerra Mundial era quase impossível se conseguir uma bola de couro, matéria prima restrita à fabricação de botas para os soldados. Bola de futebol, nem pensar. Porém, com um galho de



árvore curvado ou com uma bengala podia-se bater ou conduzir qualquer objeto redondo mesmo que fosse uma batata.

Foi jogado no Brasil por volta de 1957 na Saint Paul School, situada no Jardim América, em São Paulo.

Em 1976, Joachim Frings introduziu o Hóquei na Sociedade Germania. Surgiu, então, a idéia de se formar uma escolinha. Desta escolinha nasceu o Germanohockey. Hoje, temos uma federação ativa e uma excelente oportunidade de crescer com a realização das Olimpíadas de 2016.

O Hóquei já pode ser praticado a partir de 5 anos e pode ser jogado às quartas e sábados na nossa Sociedade Germania.

*Adaptado do texto de Hans Nass*

## Calendário de eventos 2011

### Fevereiro

5 Churrasco noturno com banho de piscina.

### Março

26 Noite brasileira com comida de botequim.

### Abril

15 Festa dançante.

24 Almoço de Páscoa.

28 "A História Exibida no Cinema"

(Ciclo de cinco palestras), às 15h.

Tema: "Curso Pintando a Sociedade/ História da Pintura Burguesa no Cinema"



### Mai

8 Almoço Dia das Mães.

05, 12, 19 e 26 Continuação das Palestras

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

25 e 26 inauguração da exposição: "190 anos da Sociedade Germania".

### Junho

19 Festa Junina.

## 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** *Therезinha Miranda*

Sábados: 10h às 17h

Domingos: 9h às 17h

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

**Esporte Vem & Ser Psicologia**

*Raphael Zarella*

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.