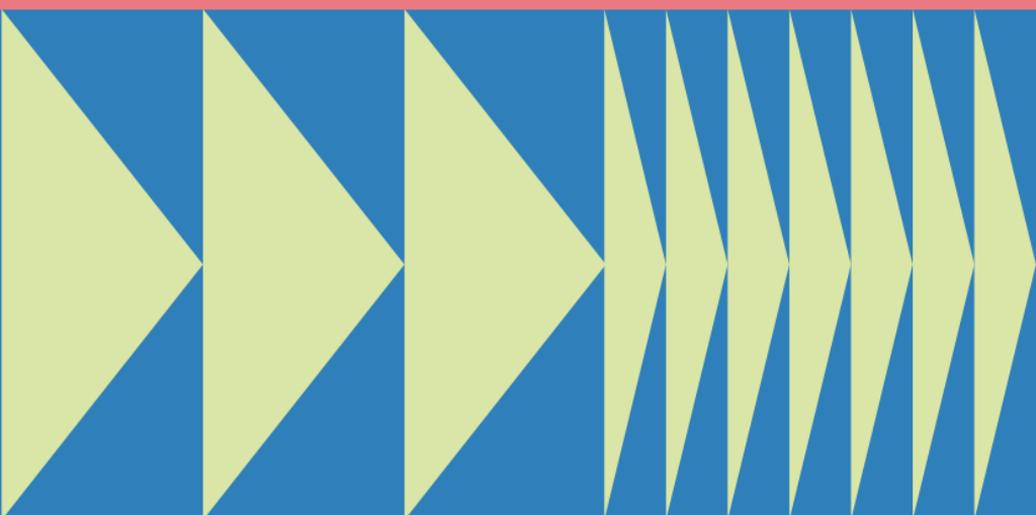


Agosto 2024

Sesc São Carlos

Guia de Programação





Acesse a versão PDF do guia para pessoas com deficiência visual.

Classificação indicativa

Atribuída oficialmente ou autoclassificada

L	AL	Livre	14	A14	14 anos
10	A10	10 anos	16	A16	16 anos
12	A12	12 anos	18	A18	18 anos

Legendas de Acessibilidade



Em estabelecimentos de uso coletivo, é assegurado o acompanhamento de cão-guia. As unidades do Sesc estão preparadas para receber todos os públicos.



Este guia traz os destaques da programação da unidade de Santos. Consulte a programação completa, inclusive das unidades da capital e litoral, em sescsp.org.br. Programação sujeita a alterações.

Funcionamento

Dia 15, feriado, unidade aberta, 9h30 às 18h.

Ingressos

A venda de ingressos para shows e espetáculos no Sesc São Paulo tem início semanalmente, em dois lotes. On-line: às terças-feiras, a partir das 17h. Presencial, nas bilheterias das unidades: às quartas-feiras, a partir das 17h.

Data da Atividade	Venda On-line	Venda Presencial
29/7 a 4/8	23/7	24/7
5/8 a 11/8	30/7	31/7
12/8 a 18/8	6/8	7/8
19/8 a 25/8	13/8	14/8
26/8 a 1/9	20/8	21/8
2/9 a 8/9	27/8	28/8

Para temporadas de espetáculos, são consideradas as datas de estreia para início das vendas de toda a temporada. O portal do Sesc São Paulo traz informações completas sobre datas de venda, preços, limitações de ingresso por pessoa e meios de aquisição – on-line, via aplicativo Credencial Sesc SP ou Central de Relacionamento Digital, ou presencialmente nas unidades. Consulte a política de venda de ingressos na seção Termos de Uso em sescsp.org.br

Preços

- **Credencial Plena:** Trabalhador do comércio de bens, serviços e turismo credenciado no Sesc e dependentes.
- **Meia Entrada:** Aposentado, pessoa com mais de 60 anos, pessoa com deficiência, estudante e servidor de escola pública com comprovante.
- ▲ **Inteira.**



6	Agosto Indígena
8	Shows e Espetáculos
13	Cinema
15	Cursos, Oficinas e Encontros
18	Se Joga nos Jogos
20	Esporte e Atividade Física
28	Crianças
30	Pessoas Idosas
31	Turismo Social
32	Agenda de Destaques

Editorial

Em situações de grandes catástrofes, sejam elas por questões climáticas ou desastres naturais, é frequente surgirem campanhas, de âmbito regional ou nacional, para arrecadação de alimentos. O Sesc é solidário nesses momentos tão severos na vida de milhares de pessoas. Mas o trabalho do Programa Sesc Mesa Brasil vai além, atuando todos os dias, ao longo de 30 anos de existência, com a coleta de doações de alimentos e a distribuição para pessoas em situação de vulnerabilidade social.

Para marcar o ano em que o Sesc Mesa Brasil completa três décadas trabalhando para minimizar a fome e o desperdício de alimentos, as unidades do Sesc SP realizam uma programação para celebrar as ações do programa, em conjunto com uma campanha para ampliar a arrecadação de alimentos. Para participar, sugerimos a doação de alimentos não perecíveis ao frequentar nossas unidades. Saiba mais em sescsp.org.br/projetos/30-anos-do-sesc-mesa-brasil.

Criado pela ONU em 1994, o "Dia Internacional dos Povos Indígenas" é celebrado no dia 9 de agosto. Com a realização



de bate-papo, exibição de documentário e oficina de cerâmica, o Sesc São Carlos integra a programação do projeto Agosto Indígena, que procura valorizar e difundir a diversidade cultural desses povos no Brasil, dando visibilidade à crescente presença indígena em escolas, universidades, centros culturais, redes sociais, instâncias de governo e do terceiro setor.

Você sabia que, pela primeira vez na história das Olimpíadas, atletas amadores poderão participar da maratona junto com os atletas profissionais? E a inclusão não para por aí. Os Jogos Olímpicos e Paralímpicos em Paris estabeleceram o mesmo número de atletas masculinos e femininos nas delegações. Um marco histórico ao alcançar a paridade de gênero. E por aqui, a programação do Se Joga nos Jogos! não para, com vivência e aula aberta propiciando a oportunidade de conhecer e praticar a maratona e o skate.

Confira nossa programação no site e nas redes sociais. Vem com a gente!



Agosto Indígena

A área "Povos Indígenas" do Programa Diversidade Cultural do Sesc SP tem por objetivo valorizar e difundir a diversidade cultural desses povos no Brasil, especialmente por meio de atividades que suscitem espaços de protagonismo para indígenas - provenientes tanto de aldeias, comunidades e Terras Indígenas, quanto de contextos urbanos.

O período de realização do projeto justifica-se pela relevância mundial do "Dia Internacional dos Povos Indígenas" (9 de agosto), data criada pela ONU em 1994 e cada vez mais referenciada pelo movimento indígena no Brasil.

O tema de referência desta edição é "Educação", com o propósito de visibilizar a crescente presença indígena em escolas, universidades, centros culturais, redes sociais, instâncias de governo e do terceiro setor, fóruns nacionais e internacionais, multiplicando possibilidades formativas e transformativas de um público cada vez mais amplo. A compreensão de Educação que inspira o projeto, vinculada às perspectivas indígenas, assume uma concepção ampla, na qual consistem variadas maneiras de circulação de saberes e fazeres, seja nas aldeias, seja em espaços voltados à educação formal e não-formal - nesse último caso, as próprias unidades do Sesc SP.

Nesse sentido, a edição deste ano tem como premissa a perspectiva de que Cultura e Educação operam como noções indissociáveis, entrelaçadas em configurações plurais e particulares.



AÇÕES PARA A CIDADANIA

bate-papo

MAHSĀ KAHTIROTISE: EDUCAÇÃO, CUIDADO E SAÚDE DO POVO YEPAMAHSĀ (TUKANO)**Com João Paulo Tukano**

Para os Yepamahsã, o corpo não é apenas constituído de aspecto biológico, mas uma potência que pode se transformar em qualquer coisa e estar inserido numa teia de relações entre humanos, seres e as coisas. O encontro convida o público a compreender como a noção de pessoa e o cuidado de saúde, para este povo, partem desses pressupostos.

Dia 13/8**Terça, 19h.**

Teatro. Grátis.
Retirada de ingressos 1h antes na Loja Sesc.
Lugares limitados.

A12

CINEMA

Exibição

NŪHŪ YĀG MŪ YŌG HĀM: ESSA TERRA É NOSSA!

Bra, 2020. Cor. Dir.: Isael Maxakali, Sueli Maxakali, Carolina Canguçu, Roberto Romero. Documentário. 70 min.

Antigamente, os brancos não existiam e nós vivíamos caçando com os nossos espíritos yãmĩyoxop. Mas os brancos vieram, derrubaram as matas, secaram os rios e espantaram os bichos para longe. Hoje, as nossas árvores compridas acabaram, os brancos nos cercaram e a nossa terra é pequenininha. Mas os nossos yãmĩyoxop são muito fortes e nos ensinaram as histórias e os cantos dos antigos que andaram por aqui.

Dia 23/8. Sexta, 19h30.

Teatro. Grátis.
Retirada de ingressos 1h antes na Loja Sesc.
Lugares limitados.

A14

TECNOLOGIAS E ARTES

oficina

CERÂMICA KARIRI-XOCÓ**Com Dé Kariri-Xocó e Nari Nunes Kariri-Xocó**

Juntar o barro e as poderosas vozes das guerreiras e anciãs do povo indígena Kariri-Xocó para um compartilhar único. Enquanto as pessoas participantes moldam suas peças, aprendem cantigas tradicionais e a técnica do uso da voz dos cantos de trabalho (o Canto Rojão) das mestras louceiras Kariri-Xocó.

Dias 8 e 9/8.**Quinta e sexta, 19h às 21h30.****Dia 10/8. Sábado, 14h às 17h.**

Galpão. Grátis.
Atividade sequencial.
Inscrições online ou presenciais de 23 a 30/7 (credencial plena) e 31/7 a 8/8 (público em geral).

A14



Show Inovasamba

Foto: Pardal Bispo

Shows e Espetáculos

MÚSICA

TARDE DE QUÊ? DE SAMBA E PAGODE

Venha curtir a tarde de feriado com boa música e animação.

show

INOVASAMBA

Nos braços do povo

Canções de autoria do grupo, experimentações com gêneros musicais como o maracatu e releituras de clássicos do samba e do pagode fazem parte do repertório do animado quinteto, que não costuma deixar ninguém parado em seus shows.

Dia 15/8. Quinta (feriado), 16h.

Convivência externa. Grátis.

AL

show

CAROL ANDRADE E ALEX MAIA

Grande Sertão: Gonzaga

Dois músicos paulistanos, descendentes de nordestinos, na trilha desses dois grandes mestres da cultura brasileira. "Sinfonizando" a inesquecível sanfona de Luiz Gonzaga, voz e violão se multiplicam em arranjos originais e performances encantadoras para levar os ouvintes a uma emocionante travessia pelo grande sertão de cada um.

Dia 30/8.

Sexta, 20h.

Convivência externa. Grátis.

AL

SONS DA TARDE

Programação que privilegia a diversidade dos estilos musicais, propondo momentos para dançar, cantar e prestigiar e conhecer artistas do interior e capital.

show

LIS FERRAZ**Forró**

Lis Ferraz é cantora, sanfoneira e compositora natural de Campinas (SP). Neste show apresenta uma proposta musical conectada à cultura nordestina do forró pé de serra, tendo a sanfona comandada por uma mulher.

Dia 4/8.

Domingo, 16h.

Convivência externa. Grátis.

AL

show

BANDA FANNK**Soul, funk e rhythm and blues**

Banda de São Carlos, traz no repertório grandes sucessos da música pop nacional e internacional. Com Gi Guastaldi (voz), Danni Gust (baixo e voz), Alan Beltrame (guitarra) e Matheus (bateria).

Dia 18/8.

Domingo, 16h.

Convivência externa. Grátis.

AL

show

BANDA ENSEADA**Folk elétrico**

Apresentação marcante e plugada ao melhor estilo folk elétrico, com versões exclusivas de músicas clássicas do pop, folk, rock e country.

Dia 25/8.

Domingo, 16h.

Convivência externa. Grátis.

AL



Show Banda Enseada



Foto: Maria Carolina Ito

Música Exausta Samba e Samba das Moça

FESTIVAL SESC MESA BRASIL

Esta programação integra o Festival Sesc Mesa Brasil. Para participar da campanha, que celebra os 30 anos do programa, sugerimos a doação de alimentos não perecíveis no dia da atividade, como forma de incentivo ao combate à fome e ao desperdício.

show

EXAUSTA SAMBA E SAMBA DAS MOÇA **Cantam as Bambas do Samba**

Esses dois grupos que vem se destacando na cena cultural de toda a região de Sorocaba. No repertório, de Dona Ivone Lara a Geovanna, Alcione a Leci Brandao, entre outros grandes nomes de compositoras e interpretes. Com Flor Maria, Bianca Milanda, Jussara Araujo, Fe Lelet, Bar e Daiane Teles.

Dia 11/8.

Domingo, 16h.

Convivência externa. Grátis.

AL



Circo Animo Festas

Foto: Beto Assem

CIRCO

espetáculo

ANIMO FESTAS

Com Palhaço Klaus

Ele vai onde ninguém quer ir! Ele anima festa de criança!

Animo Festas é o show do palhaço Klaus que nos narra seu submundo decadente como um animador de festas infantis. Ao som de rock, música francesa e canções infantis dos anos 1980, o espetáculo desnuda a máscara do palhaço com humor ácido e sarcasmo, colocando no centro do picadeiro uma pessoa que está à margem da sociedade, em seu embate pessoal entre a fidelidade à arte que se propõe e a necessidade financeira de se ajustar ao mercado.

Dia 7/8.

Quarta, às 20h.

Teatro.

● R\$ 12

■ R\$ 20

▲ R\$ 40

Venda online a partir das 17h de 30/7 e presencial a partir das 17h de 31/7.

A18



Dança Cartas para danças

Foto: Divulgação

DANÇA

intervenção

CARTAS PARA DANÇAS

Projeto de Cláudia Müller e Renan Marcondes. Desenhos de Ana Mazzei.

Um jogo que, por meio de um compêndio de cartas, introduz obras, escolhas e momentos-chave da história da dança contemporânea, aproximando o público da dança. A ferramenta convida a uma série de movimentos e pensamentos a partir das inúmeras composições possíveis com as 30 cartas que fazem parte do baralho, apresentando termos, símbolos e descrições que abordam, de forma lúdica, parte da trajetória da dança contemporânea no Brasil, tendo como foco artistas nacionais. Dialogando com formas oraculares de jogo, o intuito é não apenas conhecer mais sobre o passado desta linguagem, mas, a partir dele, imaginar e realizar possibilidades futuras e inéditas de movimentos e coreografias.

Dia 15/8. Quinta (feriado), 10h às 12h: jogo individual e das 14h às 16h: jogo coletivo. Convivência interna. Grátis.

AL

Cinema

exibição

O LIVRO DA DISCÓRDIA

Fra, 2022. Cor. Dir.: Baya Kasmí. Comédia. 97 min.

Youssef Salem tem 45 anos, é descendente de uma família de imigrantes argelinos e vive em Paris onde se dedica à escrita. Após uma série de contratemplos, ele decide escrever um romance parcialmente autobiográfico, inspirado na sua juventude e em particular nos tabus que rodeiam a sexualidade no ambiente onde cresceu. O livro provoca um debate público apaixonado, mas também gera uma tensão no seio da sua família, que Youssef tentará manter unida o melhor que puder.

Dia 2/8. Sexta, 19h30.

Teatro. Grátis. Retirada de ingressos 1h antes na Loja Sesc. Lugares limitados.

14

exibição

PÉROLA

Bra, 2020. Cor. Dir.: Murilo Benício. Comédia dramática. 91 min.

Baseado na obra homônima de Mauro Rasi, Pérola conta a história de uma mãe pelo olhar de seu filho. Logo após saber da morte da mãe, ele volta para a sua antiga casa. A partir desse caminho, ele revive momentos passados de sua família. Manias da mãe, ilusões, senso de humor, espirituosidade, desejo de querer controlar todas as coisas... enfim, tudo isso com um carinho particular que apenas a distância e o tempo permitem.

Dia 9/8. Sexta, 19h30.

Teatro. Grátis. Retirada de ingressos 1h antes na Loja Sesc. Lugares limitados.

12



Cinema Pérola

exibição

NOITES DE PARIS

Fra, 2022. Cor. Dir.: Mikhaël Hers. Drama. 110 min.

O ano é 1981, pelas ruas há um ar de esperança e mudança em Paris, por causa das eleições. Mas para Elisabeth, seu casamento está terminando e agora ela terá que sustentar a si mesma e seus dois filhos adolescentes. Ela consegue um emprego em um programa de rádio noturno, onde conhece Talulah, uma adolescente problemática que ela decide acolher em sua casa. Com eles, Talulah experimenta o calor de uma família pela primeira vez e seu espírito livre tem uma influência transformadora naquela casa. Elisabeth e seus filhos ganham confiança e começam a correr riscos, mudando também a trajetória de suas vidas.

Dia 16/8. Sexta, 19h30.

Teatro. Grátis. Retirada de ingressos 1h antes na Loja Sesc. Lugares limitados.

16

exibição

NŪHŪ YĀG MŪ YŌG HĀM: ESSA TERRA É NOSSA!

Bra, 2020. Cor. Dir.: Isael Maxakali, Sueli Maxakali, Carolina Canguçu, Roberto Romero. Documentário. 70 min.

Antigamente, os brancos não existiam e nós vivíamos caçando com os nossos espíritos yãmĩyoxop. Mas os brancos vieram, derrubaram as matas, secaram os rios e espantaram os bichos para longe. Hoje, as nossas árvores compridas acabaram, os brancos nos cercaram e a nossa terra é pequenininha. Mas os nossos yãmĩyoxop são muito fortes e nos ensinaram as histórias e os cantos dos antigos que andaram por aqui.

Dia 23/8. Sexta, 19h30.

Teatro. Grátis. Retirada de ingressos 1h antes na Loja Sesc. Lugares limitados.

14

exibição

NO CORAÇÃO DO MUNDO

Bra, 2019. Cor. Dir.: Gabriel Martins e Maurílio Martins. Drama. 120 min.

Na periferia de Contagem, Marcos busca uma saída para sua rotina de bicos e pequenos delitos. Surge uma oportunidade arriscada, mas que pode solucionar todos os seus problemas. Para isso, ele precisa convencer sua namorada, Ana, a se juntarem a Selma e executarem o plano que pode mudar suas vidas para sempre.

Acervo Projeto CineSesc.

Dia 30/8. Sexta, 19h30.

Teatro. Grátis. Retirada de ingressos 1h antes na Loja Sesc. Lugares limitados.

16

Cursos, Oficinas e Encontros

AÇÕES PARA A CIDADANIA

ateliê

CORPOREIDADES E IDENTIDADES

Com Alekin Ambrosio

A proposta deste ateliê de experimentação é a investigação de diferentes materiais e técnicas de fácil manuseio como disparadores para discussões de temas sensíveis. O ateliê traz para o debate questões que atravessam as vivências corporais e identitárias de adolescentes e jovens como seres afetados e afetivos no mundo.

Dia 8/8. Quinta, 19h às 21h.

Espaço de Tecnologias e Artes. Grátis. Senhas 30 minutos antes na Loja Sesc. Lugares limitados.

AL

bate-papo

COLETIVIDADES POSSÍVEIS

Com Alekin Ambrosio

Uma roda de conversa sobre os deslocamentos juvenis na sociedade atual, trazendo para o debate atores e coletivos da cidade de São Carlos. A proposta é dar visibilidade para jovens que vivem afetados por diferentes contextos sociais, econômicos e culturais, permitindo que discutam os desafios e as potencialidades de ser adolescente e jovem na atualidade.

Grupos participantes:

1. Sanca Brothers & Sisters: coletivo da juventude negra são-carlense
2. APOLGBT São Carlos: coletivo LGBTQIAPN+
3. GT Transformar: coletivo de pessoas trans e travestis da UFSCar
4. Coletivo de Mães
5. Centro de Culturas Indígenas: coletivo de estudantes indígenas da UFSCar

Dia 14/8.

Quarta, 19h.

Convivência externa. Grátis.

AL

TECNOLOGIAS E ARTES

ateliê

ATELIETA: PRÁTICAS ARTÍSTICAS**Com educadores do Espaço de Tecnologias e Artes**

Atividades de artes visuais e manuais, jogos, técnicas de impressão, para desenvolvimento de trabalhos e projetos processuais com a assistência dos educadores e da disponibilização de materiais de uso comum.

De 3/8 a 28/12.

Sábados, 14h às 15h e 15h às 16h.

Convivência interna. Grátis.

Lugares limitados.

AL

curso

CURSO DE DJ**Com DJ Jefferson Scratch**

Tem como objetivo apresentar a evolução dos DJs, desde os "Sound Systems" jamaicanos dos anos 60 até a discotecagem moderna, explorando o uso de equipamentos de DJ e novas tecnologias. Com uma carga horária total de 24 horas neste primeiro módulo, o aprendizado pode ser utilizado tanto como hobby quanto como uma introdução a uma carreira profissional. Jovens terão a oportunidade de descobrir seus talentos e explorar seu potencial artístico, além de adquirir conhecimentos básicos sobre produção musical e edição de áudio, capacitando-se a operar equipamentos de DJ. O curso combina arte e empreendedorismo com o talento individual de cada participante.

De 6 a 28/8.

Terças e quartas, das 18h30 às 21h30

Espaço de Tecnologias e Artes.

● R\$ 10

■ R\$ 15

▲ R\$ 30

Inscrições online ou presenciais a partir de 23/7.

A16



Curso Curso de DJ

oficina

ESTAMPANDO BLUSA COM GIZ DE CERA E LIXA

Com educadores do Espaço de Tecnologias e Artes

Estampe uma camiseta ou outro tecido com a técnica de impressão com giz de cera e lixa. Método simples de executar e com bom resultado. Recomendável trazer uma camiseta ou outro tecido que queira estampar.

Turma 1: Dia 8/8. Quinta, 18h30 às 20h30.

Turma 2: Dia 15/8. Quinta (feriado), 14h às 16h.

Convivência interna. Grátis. Inscrições online ou presenciais a partir de 30/7.

A10

oficina

ETA CONEXÃO BOA: DESCUBRA SEU CELULAR

Com educadores do Espaço de Tecnologias e Artes

Introdução aos recursos básicos de smartphones, abrangendo desde a manipulação dos dispositivos até o uso de uma variedade de aplicativos que tornam nossa vida cotidiana mais fácil.

Dias 13 e 27/8. Terças, 14h às 16h.

Sala de atividades corporais. Grátis. Senhas 30 minutos antes na Loja Sesc. Lugares limitados.

A16

curso

CRIAÇÃO DE ROUPAS NÃO BINÁRIAS

Com Hellena Kuasne

Misturando teoria com prática, cada participante criará sua roupa entendendo noções de proporção de corpo, identidade de gênero, questões que permeiam a comunidade LGBTQIAPN+ e o mundo contemporâneo da moda, aprendendo a medir o próprio corpo, cortar e costurar o tecido. Hellena Kuasne é artista visual, figurinista e cenógrafa. Formada em cenografia e figurino pela SP Escola de Teatro, ministrou diversas oficinas de costura, figurino e desenho para o Sesc e outras instituições. Criou a marca agênero Meninê Costurê, que há 7 anos costura roupas sob medida e figurinos para shows, cinema e teatro.

De 22/8 a 5/9. Quintas, 19h às 21h.

Espaço de Tecnologias e Artes.

● R\$ 6

■ R\$ 10

▲ R\$ 20

Inscrições online ou presenciais a partir de 1 a 15/8.

A16

Se Joga nos Jogos

O ano Olímpico de Paris chega com a realização das Olimpíadas, no período de 26 de julho a 11 de agosto e das Paralimpíadas entre os dias 28 de agosto e 8 de setembro. Nestas edições, o Comitê Olímpico Internacional (COI) estabelece novos padrões que propiciam jogos mais inclusivos, com destaque para a equidade de gênero, que nesta edição tem a participação de 10.500 atletas, sendo 5.250 homens e 5.250 mulheres, um marco histórico ao alcançar a paridade de gênero.

Outro destaque é a aproximação do público jovem a partir da inclusão de novas modalidades, como breaking, escalada, skate e surfe e, por fim, a construção de legados que evidenciem os valores do esporte na vida das pessoas e promovam ações voltadas à sustentabilidade.

Neste sentido, o Sesc SP propõe o projeto "Se joga nos jogos!" que apresenta as modalidades olímpicas e paralímpicas, a partir do diálogo já estabelecido com o programa Sesc de Esportes - pedagogia do esporte, alinhado às premissas desta edição dos Jogos Olímpicos: equidade de gênero, juventude, inclusão e sustentabilidade.





Foto: Mariane Camargo Soares

Aula aberta Se Joga na Maratona

vivência

SE JOGA NO SKATE

Com Rodrigo Riccó

Atividade recreativa com orientações de movimentos básicos e disponibilização de equipamentos para prática e vivência do skate. Oportunidade de aprender e praticar com orientações de professores especialistas. Empréstimo de skate e capacete.

De 6 a 9/8. Terça a sexta, 18h30 às 19h30.

Dia 10/8. Sábado, 14h às 15h, 15h às 16h, 16h às 17h e 17h às 18h.

Quadra de tênis. Grátis. Senhas 30 minutos antes no local da atividade. Lugares limitados. A partir de 6 anos.

FESTIVAL SESC MESA BRASIL

Esta programação integra o Festival Sesc Mesa Brasil. Para participar da campanha, que celebra os 30 anos do programa, sugerimos a doação de alimentos não perecíveis no dia da atividade, como forma de incentivo ao combate à fome e ao desperdício.

aula aberta

SE JOGA NA MARATONA

Durante os Jogos de Paris 2024, pela primeira vez na história, os corredores amadores poderão correr uma maratona olímpica no mesmo percurso que os atletas e no Sesc você também poderá participar.

Dia 11/8. Domingo, 8h30 às 9h30.

Ginásio de eventos. Grátis. Inscrições no local e horário da atividade. Lugares limitados.

A16

Esporte e Atividade Física

aula aberta

ALONGAMENTO E MOBILIDADE ARTICULAR

Com educadores físico-esportivos

A aula busca promover a consciência e expressão corporal, inspirado em diferentes técnicas do movimento e respiração, possibilitando o estado de presença, relaxamento, bem-estar e autocuidado

De 3 a 31/8.

Sábados, 10h às 11h.

Galpão. Grátis. Inscrições no local e horário da atividade. Lugares limitados.

AL

aula aberta

YOGA

Com educadores físico-esportivos

Prática indiana com exercícios de respiração, posturas e movimentos que promovem a força, a flexibilidade e colaboram para o autoconhecimento, a concentração e a prática da meditação. A partir da percepção de si e do outro, possibilita a promoção da saúde e escolhas mais conscientes para a vida.

De 4 a 25/8.

Domingos, 9h30 às 10h30 e 10h30 às 11h30.

Galpão. Grátis. Senhas 10 minutos antes no local da atividade. Lugares limitados

AL

torneios e campeonatos

COPA DOS SUPERMERCADOS

Apoio Sincomerciarior - Sindicato dos Empregados no Comércio de São Carlos e Região

Torneio na modalidade de futsal masculino, para trabalhadores do comércio de bens, serviços e turismo e seus dependentes, no segmento de supermercados, sacolões, atacados e similares.

De 4 a 25/8.

Domingos, 10h às 12h.

Ginásio de eventos. Grátis. Jogos em andamento.

A16



Aula aberta Yoga

CURSOS PERMANENTES**Com educadores físico-esportivos**

Programa Sesc de Esportes, Ginástica Multifuncional, Atividades Aquáticas e Práticas Corporais.

Informações para inscrição:

Nas primeiras e terceiras quintas-feiras do mês, a partir das 14h, fazendo seu login na Central de Relacionamento Digital, ou no app Credencial Sesc SP, será possível visualizar as vagas disponíveis, filtrar a busca de acordo com o curso, unidade, dias da semana e horário de preferência.

Como se inscrever:

Se o curso do seu interesse estiver disponível, você pode garantir a sua vaga, preencher o Questionário de Prontidão para Atividade Física e ainda realizar o pagamento da primeira mensalidade, se for o caso. Tudo online e sem sair de casa.

Atenção: de acordo com a sua idade, ou ainda dependendo da legislação municipal da cidade onde você está, pode ser necessário o comparecimento à unidade de interesse para a conclusão presencial da inscrição mediante a apresentação de alguns documentos, como:

- 3 a 14 anos: apresentar autorização (pais ou responsáveis) (válida por 1 ano).
- A partir de 70 anos: apresentar atestado médico de liberação para a prática de atividades físicas e/ou esportivas (válido por 1 ano).
- Para programa de Atividades Aquáticas apresentar também atestado dermatológico (válido por 6 meses).



Curso Ginástica Multifuncional

Foto: Paulo Arruda

PROGRAMA DE GINÁSTICA MULTIFUNCIONAL

Programa desenvolvido nas academias do Sesc SP que oferece treinos individuais, aulas em grupo e treinos coletivos. Tem como objetivo promover uma prática adequada à expectativa e ao estilo de vida de cada pessoa. Propõe exercícios que estimulam o desenvolvimento das capacidades físicas e habilidades motoras em um ambiente acolhedor. As atividades são conduzidas pela equipe de educadores(as) do Sesc.

Terça e quinta.
7h às 12h30 e
15h30 às 21h30.
Quarta e sexta.
7h às 12h30 e
15h às 21h30.
Sábado.
9h30 às 12h30 e
15h às 18h.
Domingo.
9h30 às 12h30.
A partir de
12 anos.
● R\$48
▲ R\$105
Acima de 60 anos.
● R\$24
▲ R\$52,50
Grátis para jovens
de 12 a 16 anos.

**Curso** Yoga

Foto: Paulo Arruda

PROGRAMA DE PRÁTICAS CORPORAIS

Conjunto de práticas que integram corpo e mente e trabalham a expressão corporal, conectando indivíduo ao coletivo, a sociedade e a natureza. As práticas estimulam a percepção corporal e promovem o autocuidado e o movimento consciente, valorizando os aspectos culturais e históricos das técnicas.

YOGA

Curso baseado na tradição do hatha yoga, com posturas corporais, exercícios respiratórios, de concentração, meditação e outras técnicas. A partir da percepção de si e do outro, possibilita a promoção da saúde e escolhas mais conscientes para a vida.

Terça e quinta.

**8h, 10h, 17h30,
19h30 e 20h30.**

Quarta e sexta.

7h, 11h e 20h30.

Sala de Atividades
Corporais.

A partir de
12 anos.

● R\$40

▲ R\$80

Acima de 60 anos.

● R\$20

▲ R\$40

Grátis para jovens
de 12 a 16 anos.

PROGRAMA DE ATIVIDADES AQUÁTICAS

Programa que desenvolve competências para possibilitar a segurança do praticante na água, o aprendizado dos nados, o condicionamento físico, a autonomia e o bem-estar. Tem como objetivo proporcionar o acesso ao meio aquático e promover uma relação positiva das pessoas com este ambiente.

CONDICIONAMENTO FÍSICO AQUÁTICO

Atividade em grupo que utiliza a água como resistência aos movimentos. Os exercícios estimulam o desenvolvimento da força, da capacidade cardiorrespiratória e a autonomia no meio aquático.

Terça e quinta.

**7h, 8h, 9h,
16h30, 17h30 e
19h30.**

Quarta e sexta.

**7h, 8h, 15h, 16h,
18h30 e 20h30.**

Piscina interna.

A partir de
12 anos.

● R\$40

▲ R\$80

Acima de 60 anos.

● R\$20

▲ R\$40

Grátis para jovens
de 12 a 16 anos.

PRÁTICAS AQUÁTICAS - 3 A 6 ANOS

As aulas utilizam o brincar e o jogo de faz-de-conta para favorecer a descoberta, a exploração, a autonomia e o prazer em estar e se movimentar na água.

Terça e quinta. 9h.

**Quarta e
sexta. 17h.**

Piscina interna.

Grátis.



Curso Condicionamento Físico Aquático

PRÁTICAS AQUÁTICAS - 6 A 12 ANOS

Aprendizagem de atividades individuais e coletivas que promovem a prática da natação (estilos crawl, costas, peito e borboleta) e de modalidades como nado artístico, caiaque, surfe e mergulho, para que crianças e jovens desenvolvam autonomia, tenham prazer em estar e se movimentar na água.

**Terça e quinta.
10h e 15h30.**

Quarta e sexta. 10h.

Piscina interna.
Grátis.

PRÁTICAS AQUÁTICAS - ACIMA DE 12 ANOS

Prática de atividades individuais e coletivas que propõe o aprendizado de diversas modalidades, como natação (crawl, costas, peito e borboleta), nado artístico, caiaque, surfe e mergulho. Promove a autonomia, o condicionamento físico, o bem-estar e o aperfeiçoamento das habilidades aquáticas.

**Terça e quinta.
18h30 e 20h30.**

Quarta e sexta. 7h, 9h e 19h30.

Piscina interna.

A partir de 12 anos.

● R\$40

▲ R\$80

Acima de 60 anos.

● R\$20

▲ R\$40

Grátis para jovens de 12 a 16 anos.

PROGRAMA SESC DE ESPORTES

A educação por meio do esporte e para o esporte. Brincar, aprender, competir, jogar e divertir são elementos presentes no universo dos esportes. Um estímulo prazeroso para a conquista da autonomia corporal, a melhoria da qualidade de vida e o aprendizado de novas habilidades e expressões corporais.

ESPORTE CRIANÇA - 3 A 6 ANOS

Atividades diversas são ensinadas por meio do brincar e do jogo de faz de conta, a partir da exploração de objetos, espaços e da imaginação das crianças.

**Quarta e sexta.
18h30 às 19h20.**

Grátis.

Necessária a presença do pai ou responsável para participação nas atividades.

ESPORTE CRIANÇA - 6 A 10 ANOS

As crianças jogam, interagem e vivenciam habilidades e práticas, tais como dança, luta e ginástica. As aulas contêm jogos e brincadeiras para desenvolver o interesse pelo esporte e de valores como respeito à diversidade, criticidade, autonomia, entre outros.

**Quarta e sexta.
8h às 11h e 15h
às 18h.**

Grátis.

ESPORTE JOVEM - 10 A 13 ANOS

Início do aprendizado das modalidades esportivas nas quais o jovem vivencia experiências coletivas para compreender o jogo, as regras, a história dos esportes e os valores da competição.

Terça e quinta.
15h30 às 17h30.
Grátis.

ESPORTE JOVEM - 13 A 16 ANOS

Prática e aprendizado das modalidades esportivas com o objetivo de aprimorar o conhecimento esportivo, a compreensão do jogo e as ações técnico-táticas. O jovem aperfeiçoa suas experiências competitivas e desenvolve as habilidades necessárias para o jogo.

BASQUETE

Terça e quinta.
16h30 às 17h30.
Grátis.

VÔLEI

Quarta e sexta.
17h às 18h30.
Grátis.

ESPORTE ADULTO - DE 16 A 59 ANOS

Prática de modalidades possibilitando a compreensão dos valores que envolvem o esporte como manifestação cultural. Indicado para pessoas que querem aprender ou retomar a prática esportiva. Incentiva a autonomia, o prazer pelo esporte e a melhoria da qualidade de vida.

INICIAÇÃO AO VÔLEI

Terça e quinta.
19h30 às 21h30.
Grátis.

INICIAÇÃO AO BASQUETE

Quinta. 19h30 às 21h30.
Grátis.

CLUBE DO VÔLEI FEMININO

Quarta e sexta.
19h30 às 21h30.
Grátis.

CLUBE DO VÔLEI MASCULINO

Quarta e sexta.
19h30 às 21h30.
Grátis.



Curso Clube do futsal

Foto: João Moura

CLUBE DO BASQUETE

Terça. 19h30 às 21h30.
Grátis.

CLUBE DO FUTSAL

Quarta e sexta. 18h às 19h30.
Grátis.

CLUBE DA CORRIDA

Terça e quinta, 7h às 8h. Quarta e sexta. 19h às 20h. Domingo, 8h30 às 10h.
Grátis.

TRIATLO

Quarta e sexta. 20h às 21h30.
Grátis.

TÊNIS

Terça e quinta. 19h30 às 21h30.
Grátis.

ESPORTE PARA IDOSOS - ACIMA DE 60 ANOS

Prática e aprendizado de diversas modalidades esportivas que favorecem trocas de experiências, como forma de integração, promovendo o bem-estar e a saúde, considerando a história, os interesses e as necessidades de cada um.

MULTIMODALIDADES

Quarta e sexta. 16h às 17h.
Grátis.

Crianças

oficina

SE JOGA!

Com educadores de Infâncias e Juventudes

Atividades para todas as famílias, com jogos, brincadeiras, vivências e oficinas. Venham brincar com a gente! Crianças devem estar acompanhadas por um adulto de referência.

De 4/8 a 29/12.

Domingos, 14h às 15h e 15h às 16h.

Foyer do teatro.

Grátis. Senhas

30 minutos antes na Loja Sesc.

Lugares limitados

AL

TEATRO

espetáculo

MORTO VIVO

Com Badaia Arte

Um menino com medo de fantasmas e uma caveirinha com medo de pessoas. Que amizade surgirá de um encontro tão improvável? História sobre como a empatia e as diferenças nos levam a superar medos e preconceitos.

Dia 3/8.

Sábado, 16h.

Convivência externa. Grátis.

Lugares limitados. 45 minutos

AL

FESTIVAL SESC MESA BRASIL

Esta programação integra o Festival Sesc Mesa Brasil. A participação é gratuita, mediante retirada de ingressos online. Para participar da campanha, que celebra os 30 anos do programa, sugerimos a doação de alimentos não perecíveis no dia da atividade, como forma de incentivo ao combate à fome e ao desperdício.

espetáculo

VALENTIM VALENTINHO

Valentim, prestes a completar onze anos, sonha em se tornar mais corajoso. Na vila onde mora com a mãe, vive uma infância cheia de brincadeiras, descobertas e aprendizados com seus amigos. Temas como medo, bullying, opressão e racismo são abordados com sensibilidade e responsabilidade.

Dia 10/8.

Sábado, 16h.

Teatro. Grátis.

Retirada de ingressos somente online via aplicativo Credencial Sesc SP ou pelo site *central relacionamento*.

sescsp.org.br, a partir das 17h de 8/8, quinta. **AL**

ESPAÇO DE BRINCAR

Com atividades livres e mediadas em ambientes lúdicos, o programa valoriza o brincar de forma espontânea e coletiva, acolhendo bebês e crianças de 0 a 6 anos, acompanhadas de responsável. Consulte as páginas das unidades no portal *sescsp.org.br* para informações de acesso.



Foto: Gustavo Luizon

Espetáculo O Incrível Número Final

LITERATURA

contação de história

A PALAVRA É

Com Cia Cabelo de Maria

Que tal se aventurar em um jogo de força para descobrir qual será a história contada?

Vamos desvendar a palavra-chave e se encantar nessa aventura.

Dia 17/8.

Sábado, 16h.

Convivência interna. Grátis. Lugares limitados.

AL

CIRCO

espetáculo

O INCRÍVEL NÚMERO FINAL

Com Bando Golíardis

Vindo de qualquer lugar, em direção a toda e qualquer terra, o Bando apresenta um número que promete arrancar palmas e lágrimas. Os palhaços exibem suas habilidades telepáticas, mágicas, acrobáticas, aquáticas, malabarísticas e muito mais!

Dia 24/8.

Sábado, 16h.

Convivência externa. Grátis. Lugares limitados. Grátis

AL

exibição

O REI MACACO - UMA AVENTURA MÁGICA

Chi, 2018. Cor. Dir.: Xihai Ma.

Documentário. 95 min.

No mundo mágico da mitologia chinesa, o Rei Macaco é expulso do panteão pelos monges Tang e retorna à montanha sagrada para recuperar seu lugar. Nesta animação, a história é contada por brinquedos que recontam de forma divertida o clássico conto chinês "Jornada ao Oeste".

Dia 31/8.

Sábado, 16h.

Teatro. Grátis. Retirada de ingressos 1h antes na Loja Sesc. Lugares limitados.

AL



Foto: Paulo Arruda

Pessoas Idosas

reunião

PONTO DE ENCONTRO

Um espaço destinado para o diálogo e compartilhamento de saberes, que visa a regularidade de encontros entre frequentadores e frequentadoras do programa do TSI – Trabalho Social com Idosos em São Carlos.

**Dia 6/8. Terça,
14h às 15h30.**

Teatro. Grátis.
Lugares limitados.
Exclusivo para público a partir de 60 anos

oficina

EXPLORANDO A CERÂMICA

FRIA: FAÇA SUA PEÇA!

Com educadores do Espaço de Tecnologias e Artes

Explore técnicas de modelagem e o desenvolvimento de habilidades tridimensionais, dentro dos múltiplos processos de modelagem em massa de modelar de secagem ao ar (cerâmica fria). Você poderá criar suas peças com instruções teóricas e práticas.

**Dia 9 e 23/8.
Sexta, 14h
às 16h30.**

Espaço de Tecnologias e Artes. Grátis.
Senhas 30 minutos antes na Loja Sesc no primeiro dia da atividade.
Lugares limitados.
Exclusivo para público a partir de 60 anos

aula aberta

VEM DANÇAR 60+

Com educadores físico-esportivos

A prática de dança auxilia no processo de socialização coletiva, além de aprimorar o senso rítmico. Essas danças são realizadas, seguindo uma coreografia que busca alcançar harmonia e consciência do todo.

**Dia 22/8. Quinta,
14h às 15h.**

Sala de atividades corporais. Grátis.
Senhas 30 minutos antes na Loja Sesc.
Lugares limitados.
Exclusivo para público a partir de 60 anos

Turismo Social

PROXIMAS VIAGENS

VALE DAS ARTES

Cunha e São Luiz do Paraitinga – SP

O Vale do Paraíba, na região da Serra da Mantiqueira, é rico em arte e cultura. Este roteiro inclui visitas aos ceramistas e ao lavandário em Cunha, e participação em manifestações populares em São Luiz do Paraitinga e passeio pelo seu centro histórico.

10 a 13/10.

Quarta a domingo.

Acompanhe nossa programação para se inscrever a partir da segunda quinzena de agosto.

TERRITÓRIOS CAIÇARAS E QUILOMBOLAS DO LAGAMAR

Cananeia e Ilha do Cardoso – SP

Você vai conhecer as tradições locais de caiçaras e quilombolas (com visita ao Quilombo Mandira e à sua produção de ostras), além de passear pelas cidades de Cananeia e Ilha do Cardoso.

14 a 17/11.

Quarta a domingo.

Acompanhe nossa programação para se inscrever a partir de setembro.



SESC BERTIOGA – PASSE O DIA

A venda de ingressos passa a ser exclusivamente online, via aplicativo **Credencial Sesc SP** ou site centralrelacionamento.sescsp.org.br, na segunda quinta-feira do mês, a partir das 17h30. O ingresso inclui acesso à programação e aos equipamentos de lazer, vestiários, estacionamento e almoço.

Limite de até 6 ingressos por pessoa/atendimento.

- Ingresso por pessoa (lanchonete): R\$ 27 a R\$ 97
- Ingresso por pessoa (restaurante): R\$ 35 a R\$ 120

Mais informações em sescsp.org.br

AGENDA DE DESTAQUES

TERÇA



QUARTA

QUINTA

1

Biblioteca

Consulta de revistas e jornais

6

Idosos

Ponto de encontro

Tecnologias e Artes

Curso de DJ

7

Esporte

Se Joga no Skate

Circo

Animo Festas

8

Tecnologias e Artes

Cerâmica

Kariri-Xocó



13

Agosto Indígena

Mahsã Kahtiroitise: Educação, Cuidado e Saúde do Povo Yepamahsã (Tukano)



14

Tecnologias e Artes

Curso de DJ

Ações para a Cidadania

Coletividades Possíveis

15

Dança

Cartas para Danças

Música

Inovasamba

20

Biblioteca

Consulta de revistas e jornais

Tecnologias e Artes

Curso de DJ



21

Crianças

Espaço de Brincar

22

Idosos

Vem dançar 60+

Tecnologias e Artes

Curso: criação de roupas não binárias

27

Tecnologias e Artes

ETA conexão boa: descubra seu celular!



28

Tecnologias e Artes

Curso de DJ

29

Tecnologias e Artes

Curso: criação de roupas não binárias

SEXTA

2

CriançasEspaço de Brincar

CinemaO livro da discórdia

9

IdososExplorando a cerâmica fria: faça sua peça!

CinemaPérola

16

CriançasEspaço de Brincar

CinemaNoites de Paris

23

IdososExplorando a cerâmica fria: faça sua peça

30

MúsicaCarol Andrade e Alex Maia

SÁBADO

3

Teatro infantilMorto Vivo

10

EsporteBasquete para mulheres

Teatro infantil

Valentim

Valentinho

17

EsporteBasquete para mulheres

LiteraturaA palavra é

24

EsporteAlongamento e mobilidade articular

Circo

O Incrível

Número Final

31

Cinema infantilO Rei Macaco

DOMINGO

4

EsporteYoga

MúsicaLis Ferraz

11

EsporteSe Joga na Maratona

Música

Exausta Samba e

Samba das Moças

18

EsporteCopa dos Supermercados

MúsicaBanda Fannk

25

CriançasSe Joga!

MúsicaBanda Enseada



Sesc.digital

A plataforma de conteúdos digitais sob demanda do Sesc São Paulo reúne mais de 24 mil itens de diferentes áreas, em vídeos, imagens, áudios e publicações.

Disponível gratuitamente em sescsp.org.br/sescdigital

SescTV

Disponível via satélite em todo o Brasil, em operadoras de TV por assinatura e serviços de streaming. Mais de 1.300 títulos sob demanda, entre documentários, filmes, shows e séries.

Assista também em sescsp.org.br/agoranatv

Edições Sesc

As Edições Sesc São Paulo publicam livros em diversas áreas no campo da cultura, sempre em conexão com a programação do Sesc.

sescsp.org.br/edicoes

Selo Sesc

O Selo Sesc traz a público álbuns que atestam a amplitude da produção artística brasileira, tanto em obras contemporâneas quanto naquelas que recuperam a memória cultural, estabelecendo diálogos entre a inovação e o histórico.

sescsp.org.br/selosesc

Loja Sesc

As Lojas Sesc estão presentes em 40 unidades no estado de São Paulo, com produtos que prolongam a experiência vivida dentro do Sesc além de seus limites físicos.

sescsp.org.br/loja

Faça sua Credencial Plena

Para fazer ou renovar a Credencial Plena de maneira on-line, baixe o aplicativo Credencial Sesc SP ou acesse o site **centralrelacionamento.sescsp.org.br**. Se preferir, nesses mesmos canais, é possível agendar horários para realização desses serviços presencialmente, nas Centrais de Atendimento das unidades.



Consulte a relação de documentos necessários

Sobre o Sesc São Paulo

Com mais de 77 anos de atuação, o Sesc - Serviço Social do Comércio conta com uma rede de mais de 42 unidades operacionais no estado de São Paulo e desenvolve ações para promover bem-estar e qualidade de vida aos trabalhadores do comércio de bens, serviços e turismo, além de toda a sociedade.

Mantido por empresas do setor, o Sesc é uma entidade privada que atende cerca de 30 milhões de pessoas por ano. Hoje, aproximadamente 50 organizações nacionais e internacionais do campo das artes, esportes, cultura, saúde, meio ambiente, turismo, serviço social e direitos humanos contam com representantes do Sesc São Paulo em suas instâncias consultivas e deliberativas.

Informações e horários

Sesc São Carlos

Terça a sexta, 7h às 21h30
(atendimento no período da manhã exclusivo para cursos físico-esportivos e clínica odontológica).
Sábados, domingos e feriados, 9h30 às 18h.

Central de atendimento

Tel.: 16 3373-2333

Informações, credenciamento, inscrições em atividades, Turismo Social e Bilheteria.
Terça a sexta, 13h às 21h30.
Sábados, domingos e feriados, 9h30 às 18h.

Loja Sesc

Terça a sexta, 13h às 21h30.
Sábados, domingos e feriados, 9h30 às 18h.
Venda de CD's, DVD's, livros e produtos exclusivos.

Biblioteca

Biblioteca e sala de leitura.
Terça a sexta, 13h às 21h30.
Sábados, domingos e feriados, 9h30 às 18h.
O acervo da Rede Sesc de Bibliotecas está disponível para consulta online no site sesc.com.br/bibliotecas

Espaço de Brincar

Terça a sexta
14h às 19h.
Sábados, domingos e feriados, 10h30 às 16h30.

Quadras e Ginásio

Terça a sexta, 13h às 21h30.
Sábados, domingos e feriados, 9h30 às 18h.
Com apresentação de credencial plena.
Atividades esportivas e recreativas.

Exame dermatológico

Informe-se sobre dias e horários em sescsp.org.br/servicos-sesc-sao-carlos

Parque aquático

Terça a sexta, 13h às 21h30.
Sábados, domingos e feriados, 9h30 às 18h.

Para frequentar a piscina, é necessário apresentar credencial e exame dermatológico válidos, traje de banho (maiô, biquini, calção de banho ou sunga, não transparentes).

Vestiários

Terça a sexta, 13h às 21h45.
Sábados, domingos e feriados 9h30 às 18h15.

Comedor / Cafeteria

Terça a sexta, das 13h às 21h30.
Sábados, domingos e feriados, das 9h30 às 18h.
Em dias de shows/espetáculos, a Comedor poderá atender com cardápio alterado ou reduzido.

Bicicletário

Terça a sexta, 13h às 21h30.
Sábados, domingos e feriados, das 9h30 às 18h.
É obrigatório o uso da corrente e cadeado por bicicleta.
Permanência da bicicleta somente durante horário de funcionamento da unidade.

Odontologia

Tel.: 16 3373-2306
Terça a sexta, 7h30 às 21h30.
Sábado, 9h30 às 17h.
Serviço exclusivo para trabalhadores no comércio de bens, turismo e serviços credenciados e dependentes. Atendimento com inscrição prévia. Vagas limitadas.

Brigada de incêndio

Para sua segurança o Sesc São Carlos possui Brigada de Incêndio treinada com equipamentos de segurança e extintores de acordo com a legislação vigente.

Quintal e Redário

Terça a sexta
13h às 21h30.
Sábados, domingos e feriados, 9h30 às 18h.

SESC SÃO CARLOS

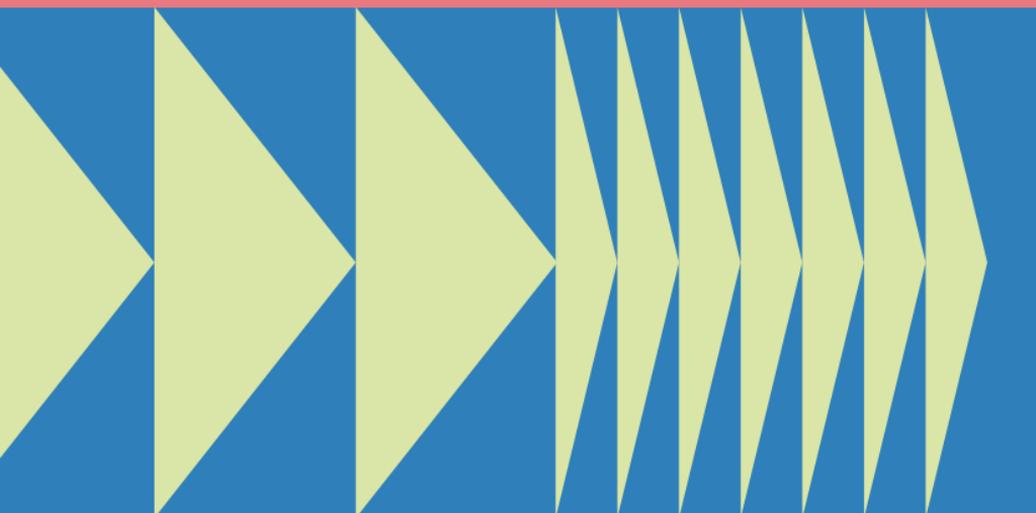
Av. Comendador Alfredo Maffei, 700

Tel.: +55 16 3373-2333

   /sescsaocarlos

sescsp.org.br/saocarlos

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA VENDA PROIBIDA



**faça sua
credencial
sesc**

