

# Agosto 2024

Sesc Bertioga

## Guia de Programação

The Sesc logo, featuring the word "Sesc" in a bold, sans-serif font with a curved line above the letters "e" and "s".

Sesc



Acesse a versão PDF do guia para pessoas com deficiência visual

## Classificação indicativa

Atribuída oficialmente ou autoclassificada

L	AL	14	A14	14 anos
10	A10	16	A16	16 anos
12	A12	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.

## Legenda de preços

- ▲ Inteira
- Pessoa aposentada, pessoa com mais de 60 anos, pessoa com deficiência, estudante e pessoa servidora de escola pública, com comprovante.
- Trabalhador do comércio de bens, serviços e turismo credenciado no Sesc e seus dependentes.

## Funcionamento

Terça a sábado, 8h às 19h.  
Domingo, 8h às 18h.

## Orientações para inscrições das atividades

- As inscrições são presenciais mediante a sorteio, conforme disponibilidade de vagas e acontecem exclusivamente na central de atendimento do Sesc Bertioga, nos dias e horários descritos nas atividades;
- Para realizar sua inscrição é necessário trazer credencial na validade e/ou documento com foto;
- É possível realizar a pré-inscrição para outra pessoa, com os documentos do interessado.



Este guia traz os destaques da programação da unidade de Bertioga. Consulte a programação completa, inclusive das unidades da capital e litoral, em [sescsp.org.br](http://sescsp.org.br). Programação sujeita a alterações.

6	<b>Reserva Natural Sesc Bertioga</b>
19	<b>Cursos, Oficinas e Encontros</b>
26	<b>Cinema</b>
28	<b>Shows e Espetáculos</b>
30	<b>Crianças</b>
31	<b>Esporte e Atividade Física</b>
38	<b>Pessoas Idosas</b>
39	<b>Turismo Social</b>
40	<b>Agenda de Destaques</b>

# Editorial

O Sesc Bertioga realiza durante o ano, diversos cursos processuais de caráter não formal, nas áreas de cinema, literatura, esportes, artes visuais, entre outras. O Laboratório de Cinema do Sesc Bertioga compreende a importância do pensar, ver e fazer cinema nos processos educativos e para o desenvolvimento humano, por meio do oferecimento de cursos de produção audiovisual que contemplem diversas etapas na realização de um filme. Como resultado do processo da primeira turma do LAB Cine de 2024, apresentamos a ESTREIA LAB CINE SESC BERTIOGA Com Instituto Querô, após a exibição, haverá um bate papo com alunos e educadores sobre a experiência na produção do filme documentário. Na programação de cinema deste mês também apresentaremos o filme: A Mulher Rei Dir.: Gina Prince-Bythewood {EUA} O filme



Lab Cine Sesc Bertioga

acompanha Nanisca (Viola Davis), uma comandante do exército do Reino de Daomé, grupo militar que era composto apenas por mulheres que, juntas, combateram os colonizadores franceses, tribos rivais e todos aqueles que tentaram escravizar seu povo e destruir suas terras. Já a animação *Wish: O Poder dos Desejos* Dir.:Chris Buck, Fawn Veerasunthorn {EUA}, faz parte do Cine Azul, que propõe a realização de sessões de cinema adaptadas para crianças com distúrbios sensoriais e suas famílias. Em agosto também teremos o #Domingou, com espetáculos e shows, oficinas de artes visuais, atividades recreativas e de educação ambiental, para toda a família. Confira neste caderno de programação as datas, além de outras programações.



## Reserva Natural Sesc Bertioga

Localizada a 700 metros da entrada do Centro de Férias, a Reserva é um espaço ao ar livre que protege uma área de mais de 600 mil metros quadrados de floresta de Mata Atlântica, dentro da cidade de Bertioga. Com recursos de acessibilidade, proporciona a todos e todas encontros com a natureza e suas relações. Você pode conhecer e aproveitar os espaços como o Jardim das Brincadeiras, a Trilha do Sentir e a Trilha do Tucum, ouvir o som dos pássaros e outros animais, sentir o vento ou simplesmente relaxar. É aconselhável vestir roupas leves, tênis e boné. Levar repelente, protetor solar e garrafinha de água. Menores de idade devem estar sempre acompanhados por um responsável.



Reserva Natural Sesc Bertioga

---

Vivência

### **TRILHA DO SENTIR**

#### **Com Agentes de Educação Ambiental**

Conheça a floresta nessa atividade mediada por agentes de educação ambiental. É uma caminhada que conta com três opções de trajeto (120m, 450m e 960m), em uma trilha suspensa com recursos de acessibilidade. Qualquer pessoa pode fazer trilha! Pessoas com e sem deficiência, com carrinho de bebê ou mobilidade reduzida percorrem um deck de madeira entremeando as árvores, de forma segura e sem barreiras, para conhecer uma mata de restinga em diferentes alturas e perspectivas.

---

**Dia 1. Quinta, 9h.**  
**Dia 2. Sexta, 11h.**  
**Dia 11.**  
**Domingo, 11h .**  
**Dia 24.**  
**Sábado, 11h.**  
**Dia 25.**  
**Domingo, 9h.**  
Reserva Natural  
Sesc Bertioiga,  
Trilha do Sentir.  
Grátis.



---

Bate-Papo

### **POR DENTRO DOS BICHOS**

#### **Com Agentes de Educação Ambiental**

Felinos, roedores e anfíbios estão entre os diversos grupos animais que vivem na Reserva Natural Sesc Bertioiga. Numa conversa repleta de curiosidades e peças museológicas são apresentadas diversas características do Reino Animal.

---

**Dia 1. Quinta,**  
**9h30 às 10h30.**  
**Dias 17 e 31.**  
**Sábados, 9h30 às**  
**10h30.**  
Espaço Guanandi.  
Reserva Natural  
Sesc Bertioiga.  
**Dias 4 e 18,**  
**Domingos, 15h**  
**às 16h**  
Jardim da  
Convivência -  
Sesc Bertioiga.  
Grátis.



---

Vivência

### **BRINCANDO DE SARAU**

#### **Com Agentes de Educação Ambiental**

Debaixo da sombra de uma árvore, bebês e crianças são estimulados a darem asas à imaginação. Através da observação da natureza, é possível expressar muitas formas de arte. Entrar no ritmo da música, cantar, dançar, desenhar, ouvir e contar histórias, o mais importante aqui é fortalecer o cuidar uns dos outros e do planeta.

---

**Dia 1.**  
**Quinta,**  
**16h às 17h.**  
Reserva Natural,  
Jardim das  
Brincadeiras.  
Grátis.  
3 a 6 anos.

Bate-papo

## SEMENTES DA MATA

### Com Agentes de Educação Ambiental

Quantas sementes da Mata Atlântica você conhece? Durante esse bate-papo é apresentado algumas espécies presentes nesse bioma tão apaixonante e diverso. O público também pode contar suas próprias recordações, além de conhecer curiosidades, formas de uso e outras histórias sobre sementes e árvores.

**Dia 2.**

**Sexta,**

**10h às 11h.**

Reserva Natural,  
Espaço Guanandi.  
Grátis.

**L**

**Dias 4, 18 e 1/9.**

**Domingos,**

**9h às 10h.**

Reserva Natural,  
Trilha do Sentir.  
Grátis.

A partir de 6 anos.

**Dias 4, 18 e 1/9.**

**Domingos,**

**9h30 às 11h.**

Reserva Natural,  
Domo Geodésico.  
Grátis. Vagas  
limitadas,  
inscrições 30  
min antes.

**12**

Vivência

## AVENTURAS NA RESERVA NATURAL

### Com Agentes de Educação Ambiental

Crianças e adultos recebem o convite para buscar coisas muito especiais na Reserva Natural. Quem participar, recebe a missão de encontrar diversos itens espalhados pela Reserva, conhece um pouco mais a Trilha do Sentir e outros espaços existentes.

Vivência

## DESPERTAR

### Com Agentes de Educação Ambiental

Essa vivência propõe o despertar dos sentidos através do contato com a natureza: andar descalços na grama, sentir os aromas das folhas, flores, da terra, da madeira, caminhar observando a diversidade de formas, cores e texturas, movimentar o corpo expressando sua natureza interior através da dança, ouvir sua própria voz inundando a floresta, olhar nos olhos de todos que passam, sentir-se presente, inteiro e parte de tudo o que te cerca.



**Bate-papo** Sementes da Mata



FotoNativa

**Vivência** Conexão Surf e Natureza - Um Estilo de Vida.

Bate-papo

### **CAUSOS DA NOSSA BERTIOGUINHA Com Agentes de Educação Ambiental**

O convite é para aqueles que não perdem um dedo de prosa e adoram contar um causo. Afinal, quantos causos cabem numa tarde? E quantas lembranças cabem numa vida? Neste encontro, a cidade de Bertiooga faz a vez de protagonista, enquanto os participantes entrelaçam histórias e afetos como quem tece uma grande teia de memórias.

**Dia 4. Domingo,  
15h às 16h.**

Centro de Educação Ambiental. Sesc Bertiooga Grátis. A partir de 60 anos.

Vivência

### **CONEXÃO SURF E NATUREZA - UM ESTILO DE VIDA**

#### **Com Agentes de Educação Ambiental e Floater Surf School**

Através de uma vivência na praia em frente ao Sesc, os participantes conhecem um pouco mais sobre a interação entre o universo do surfe e a importância das unidades de conservação para a preservação de ecossistemas marinhos, com a oportunidade de vivenciar o surfe pela primeira vez. Recomenda-se usar roupas de banho, levar água, repelente e protetor solar. Menores de idade devem estar acompanhados por um responsável.

**Dias 4 e 18.  
Domingos,  
15h às 17h.**

Praia em frente ao Sesc. Grátis. Vagas limitadas, inscrições 30 min antes. A partir de 6 anos.

Vivência

### **CAMINHADA: PROCURANDO OS SERES DA PRAIA**

#### **Com Agentes de Educação Ambiental**

Uma caminhada à beira-mar para procurar as formas de vida que habitam a praia e conversar sobre elas. Com mediação, é possível conhecer a faixa de areia em frente ao Sesc Bertioiga, criar novos olhares sobre a biodiversidade do oceano e debater questões ambientais marinhas. Recomenda-se que o participante leve chapéu, protetor solar, água e repelente. Menores de idade devem estar acompanhados por um responsável.

**Dia 10.**

**Sábado,  
9h às 10h30.**

Praia em frente ao Sesc. Grátis.

**L**

Oficina

### **CADERNO COM CAPA DE RESINA**

#### **Com Arterriz**

Ao longo dos dois encontros, os participantes confeccionam um caderno do tipo fichário, focado na elaboração de uma capa de resina translúcida composta por elementos botânicos naturais desidratados. Ao final, é proposta uma vivência em colagem botânico-artística e escrita criativa utilizando o caderno recém confeccionado.

**Dias 10 e 11.**

**Sábado e domingo,  
9h às 12h.**

Reserva Natural, Espaço Teiú. Vagas limitadas, inscrições 30 min antes. Grátis.

**14**



**Oficina** Caderno com Capa em Resina



Acervo Bando Passarim

### Vivência O Passo Avoador

Vivência

#### **JARDIM DAS BRINCADEIRAS PARA BEBÊS Com Agentes de Educação Ambiental**

Através da relação afetiva com a natureza, os bebês e seus cuidadores são estimulados ao livre brincar e à experimentação sensorial. Nesse encontro o ambiente é especialmente preparado para receber crianças de até 3 anos.

**Dia 10.**

**Sábado,  
10h às 11h30.**

Reserva Natural,  
Jardim das  
Brincadeiras.  
Grátis.



Vivência

#### **O PASSO AVOADOR Com Bando Passarim**

Nessa vivência será contada a história de um passarinho que voa pelo Brasil infinito. Aliado ao vento o pássaro vai cumprir uma missão muito importante que lhe foi dada por uma flor, sempre com uma canção de lado. "Passo Avoador" tem música, dança e poesia. E um cenário de mesa com passarinhos de lã que podem levantar vôo dançando com o público que costuma embarcar na viagem do pássaro.

**Dia 10.**

**Sábado,  
15h30 às 16h30.**

Reserva Natural,  
Arquibancada.  
Grátis.



Oficina

#### **ARTE RUPESTRE COM TINTAS NATURAIS Com Agentes de Educação Ambiental**

Inspirada pelas famosas figuras pré-históricas, nessa oficina o público é convidado a refletir sobre quais são as histórias e o legado que o ser humano deixa para as próximas gerações. Além disso, a tinta utilizada para a pintura é feita pelos próprios participantes com o uso de alguns elementos naturais.

**Dia 11.**

**Domingo,  
15h às 16h30.**

Sesc Bertioga,  
Área da  
Convivência.  
Grátis.

Vagas limitadas,  
inscrições 30  
min antes.

7 a 12 anos.



Foto Nativa

### **Vivência** Trilha das Orquídeas

Oficina

#### **CADERNINHO NATURAL ARTESANAL Com Agentes de Educação Ambiental**

Mesmo com o avanço da tecnologia, muitas pessoas preferem o uso de cadernos para anotar coisas importantes da sua rotina. Registrar momentos inesquecíveis é prazeroso e divertido, além de poder lembrá-los sempre que quiser. Seja com fotos, desenhos, recortes ou palavras. Que tal criar um pequeno caderno com itens naturais para registrar seu passeio na Reserva Natural?

**Dias 11 e 25.**

**Domingos,  
15h30 às 17h.**

Reserva Natural,  
Espaço Teiú.  
Vagas limitadas,  
inscrições 30  
min antes.  
Grátis

**10**

Vivência

#### **TRILHA DAS ORQUÍDEAS Com Agentes de Educação Ambiental**

Venha para uma caminhada guiada ao longo da Trilha do Sentir para conhecer e reconhecer orquídeas nativas da Mata Atlântica que vivem nessa floresta localizada bem no meio da cidade. A diversidade de orquídeas dessa floresta é incrível! Você vai se surpreender com a variedade de formas e hábitos dessas plantas na natureza.

**Dias 11 e 25.**

**Domingos,  
16h às 17h30.**

Reserva Natural.  
Grátis.

**10**

---

Vivência

## **FAZENDO ARTE NA NATUREZA**

### **Com Agentes da Educação Ambiental**

Fazer arte pode significar tanto participar de um processo artístico, como de uma brincadeira sensorial, onde um pouco de bagunça é sempre bem-vinda. A ideia para estes encontros é estimular o contato com a natureza através de atividades que exploram a curiosidade da criança unindo o brincar, a arte e a natureza.

---

**Dia 18.**  
**Domingo,**  
**16h30 às 17h30.**

Sesc Bertiooga,  
Centro de  
Educação  
Ambiental.  
Grátis.  
3 a 12 anos.

---

Oficina

## **A NATUREZA PELA COLAGEM E ESCRITA CRIATIVA**

### **Com Agentes da Educação Ambiental**

Nessa oficina, utilizando materiais como a colagem, a pintura, a escrita ou a sobreposição dessas e outras formas de arte, é possível se encantar pela natureza através do papel.

---

**Dia 24.**  
**Sábado,**  
**9h às 10h30.**

Reserva Natural,  
Espaço Teiú.  
Grátis. Vagas  
limitadas,  
inscrições 30  
min antes.

**12**

---

Vivência

## **HORA DA TRILHA!**

### **Com Agentes da Educação Ambiental**

De forma lúdica e divertida as crianças são convidadas a caminhar pela Trilha do Tucum. Numa espécie de jogo, durante o percurso o público poderá ainda observar a interação entre os diferentes seres que compõe a floresta, reconhecendo um pouco da biodiversidade presente na Mata Atlântica. Recomenda-se o uso de roupas confortáveis, repelente e protetor solar.

---

**Dia 24.**  
**Sábado,**  
**10h às 11h30.**

Reserva Natural.  
Trilha do Tucum.  
Grátis.

**L**

---

Vivência

## **JARDIM BRINCANTE**

### **Com Agentes da Educação Ambiental**

O Jardim das Brincadeiras é especialmente preparado com materiais como utensílios de cozinha, cestas, tecidos e elementos naturais, para que crianças e adultos possam brincar ao ar livre e junto com a natureza.

---

**Dia 24.**  
**Sábado,**  
**15h30 às 17h.**

Reserva Natural.  
Jardim das  
Brincadeiras.  
Grátis.

**L**



Silvio Dutra

## Vivência Clube de Observação de Aves

### AVIFAUNA

Projeto Avifauna é um conjunto de ações que contribuem com Educação para Sustentabilidade, a partir do levantamento de espécies de aves dentro e fora do Sesc Bertiooga, somado hoje, a Reserva Natural Sesc Bertiooga.

Essas ações incluem visitas mediadas, vivências "passarinhar" para os hóspedes e o envolvimento da comunidade a partir do fomento do Clube de Observadores de Aves de Bertiooga - COAB, que estimula os moradores e amantes das aves participarem de saídas mensais em áreas verdes naturais protegidas, estimulando um olhar cuidadoso e ativo pela floresta.

Vivência

### CLUBE DE OBSERVAÇÃO DE AVES

#### Com Agentes de Educação

#### Ambiental e convidados

Nesta atividade os participantes vivenciam como observar as aves em áreas verdes protegidas, possibilitando o contato direto com a natureza, contribuindo com a ciência cidadã (Pesquisa, Conservação e Educação Ambiental).

Venha conhecer as espécies de Bertiooga!

Recomenda-se que o participante leve chapéu, protetor solar, água e repelente. Menores de idade devem estar acompanhados por um responsável.

Inscrições de 16 a 20/8, pelo e-mail [reservanatural.bertiooga@sescsp.org.br](mailto:reservanatural.bertiooga@sescsp.org.br).

Enviar nome completo, CPF e data de nascimento.

Caso necessário, sinalizar se precisa de recursos de acessibilidade.

**Dia 25.**

**Domingo,**

**5h30 às 9h30.**

Ponto de Encontro:

Reserva Natural.

Grátis.

12

Vivência

**CIENCIA CIDADÃ: PARTICIPAÇÃO,  
CONHECIMENTO E BIODIVERSIDADE  
Com Agentes de Educação Ambiental**

Ciência cidadã é a participação das pessoas nos processos de construção de conhecimento científico. A partir de diálogos sobre monitoramento participativo de aves, esta atividade proporciona a alfabetização científica de diferentes públicos, conectando pessoas e instituições interessadas na pesquisa e na conservação da biodiversidade.

**Dia 25.**

**Domingo,  
10h às 11h.**

Reserva Natural,  
Espaço Guanandi.  
Grátis.

Vagas limitadas,  
inscrições 30  
min antes.

12

Oficina

**BRINCANDO DE PETECA**

**Com Agentes de Educação Ambiental**

"Pé teka", palavra de origem indígena que significa "tapear com as mãos". Traz na sua essência um brinquedo de mão, passado de geração em geração pelos povos originários, em uma vivência que reúne adultos e crianças! Tradicionalmente confeccionada com palhas e penas, é um brinquedo artesanal, que hoje em dia, que pode ser feito com diferentes elementos e materiais.

**Dia 31.**

**Sábado,  
11h às 12h.**

Reserva Natural,  
Espaço Guanandi.  
Grátis.

A partir de 6 anos.

Vivência

**ÁLBUM DE FOLHAS**

**Com Agentes de Educação Ambiental**

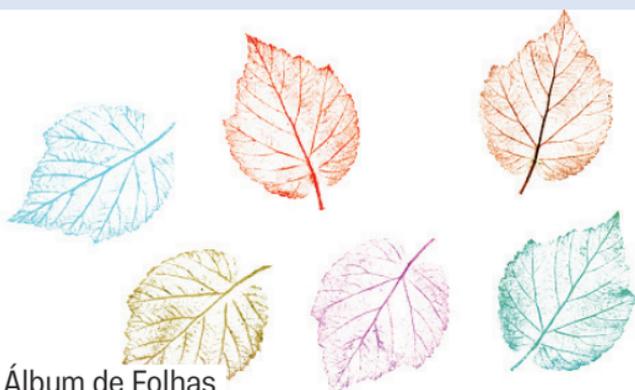
O universo das folhas das plantas tem uma variedade de formatos, cores e tamanhos. As nervuras, em contato com papel e giz de cera, se transformam em verdadeiras artes. Nesta oficina o público confecciona um álbum com decalque das folhas de árvores da Mata Atlântica, uma oportunidade de conhecer melhor a riqueza desse bioma tão diverso.

**Dia 31.**

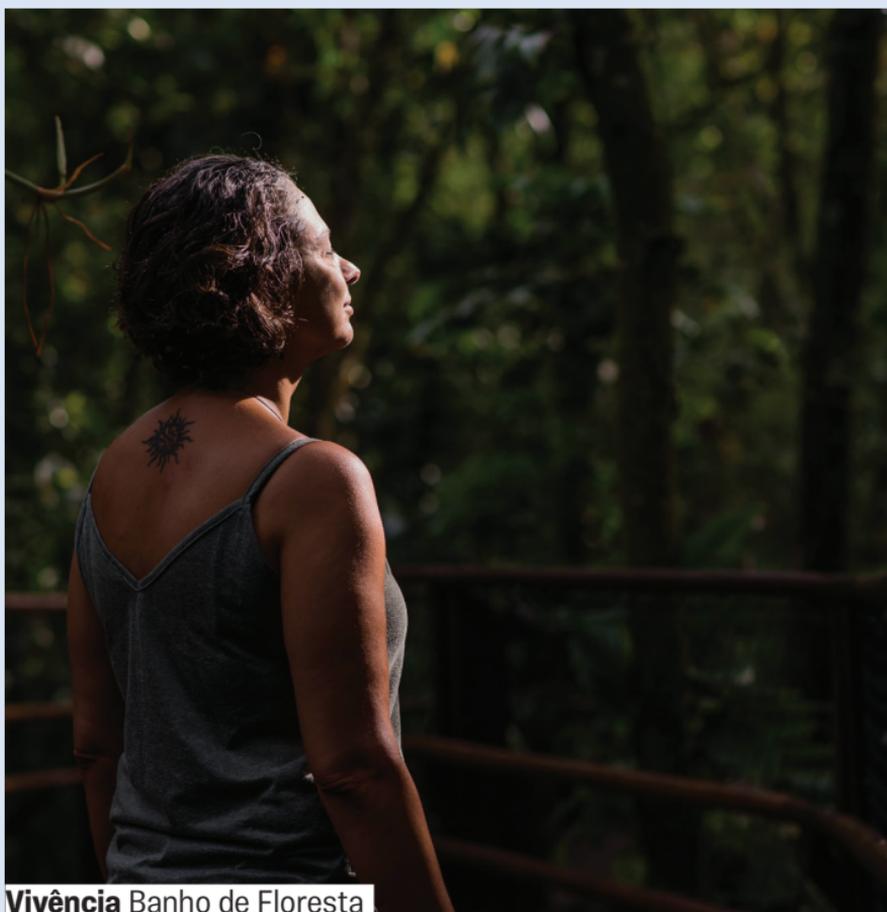
**Sábado,  
15h às 16h.**

Reserva Natural,  
Espaço Guanandi.  
Grátis.

L



**Vivência** Álbum de Folhas



**Vivência** Banho de Floresta

FotoNatva

Vivência

## **BANHO DE FLORESTA**

### **Com Agentes de Educação Ambiental**

O ar fresco, o cheiro das árvores, os sons das aves, os raios de sol. Estar na floresta traz uma sensação de conforto, alivia tensões do dia-a-dia, ajuda a repor as energias e se conectar. Inspirado na filosofia japonesa shinrin-yoku, a prática do "banho de floresta" permite absorver a essência da natureza para aumentar o bem-estar e qualidade de vida através dos sentidos.

**Dia 1/9.**

**Domingo,**  
**10h30 às 11h30.**

Reserva Natural.  
Grátis.

14

Vivência

## **DESDOBRANDO A RESERVA NATURAL**

### **Com Agentes de Educação Ambiental**

Demonstrando a arte da dobradura de papéis, a proposta é evidenciar a biodiversidade existente na Reserva Natural. A cada dobra, árvores e animais ganham formas e assim destacam as diferentes espécies e curiosidades dos seres que vivem ali.

**Dia 1/9.**

**Domingo,**  
**14h30 às 15h30.**

Reserva  
Natural, Espaço  
Teiú. Grátis.  
8 a 12 anos.

## RESERVA NATURAL SESC BERTIOGA

Vivência

### **NOSSAS ABELHAS E SEUS MELES** **Com Agentes de Educação Ambiental**

Agentes responsáveis pela polinização de grande parte dos alimentos que fazem parte de nosso dia a dia, as abelhas prestam um serviço de inestimável valor. Nesta atividade, além de descobrir como vivem estes seres e qual sua importância ecológica, o público aprende aspectos gerais da produção de mel, sobre ninhos naturais e caixas de abelhas nativas, além de degustar uma diversidade de meles.

**Dia 1/9.**

**Domingo,**  
**15h às 16h.**

Reserva Natural.  
Grátis.

Vagas limitadas,  
inscrições 30  
min antes.

**L**

Vivência

### **HISTÓRIAS AO SOM DA RABECA** **Com a Cia Malaebau**

Esta apresentação reúne contos da tradição oral que de maneira poética trazem questões relevantes sobre o meio ambiente e sua preservação. São contos de diferentes culturas, que trazem como tema principal o respeito aos animais, às plantas e o bom uso dos recursos naturais.

**Dia 1/9.**

**Domingo,**  
**15h30 às 16h30.**

Reserva Natural,  
Arquibancada.

Grátis.

**L**



**Vivência** Histórias ao Som da Rabeca

## NOSSOS PARQUES, NOSSO QUINTAL

Iniciativa da gestão do Parque Estadual Restinga de Bertioiga e do Parque Estadual Serra do Mar - Núcleo Bertioiga, junto às Associações Locais de Monitores Ambientais Autônomos - AMOLB e ABECO com o apoio do Sesc Bertioiga.

Todos os meses acontecem visitas gratuitas e monitoradas, a uma das trilhas dos Parques Estaduais. O objetivo é ampliar o diálogo com a comunidade local de Bertioiga, utilizando o conhecimento e a troca de experiência como ferramentas para a conservação da natureza, ampliando a visibilidade e o entendimento sobre o que são as áreas protegidas, sua importância e os serviços ambientais prestados por elas.

Vivência

### TRILHA DO GUARATUBA

Já imaginou andar em uma floresta preservada cercado (a) pelo verde da natureza, e nesta trilha se deparar com um lindo poço verde de águas cristalinas? No passeio, os participantes fazem uma caminhada em trilha plana, de fácil acesso e ao final da trilha, podem se banhar. Para participar da atividade, é obrigatório o uso de tênis. Menores de idade devem estar acompanhados de um responsável legal. Recomenda-se usar roupas confortáveis, levar água, alimento leve, repelente, protetor solar e chapéu. Distância total: 8 km.

**Dias 4 a 25.**

**Domingos, 9h30.**

Ponto de Encontro: entrada da trilha do Guaratuba (Rua P Um, do Loteamento Costa do Sol - Guaratuba).

Inscrições 1h antes no local.

Em caso de chuva a atividade poderá ser cancelada.

Grátis.

12



**Vivência** Trilha do Guaratuba

# Cursos, Oficinas e Encontros

## SAÚDE

### NATUREZA ZEN

O projeto tem como objetivo promover práticas corporais diversas, que apresentam aos participantes novos conhecimentos, técnicas e saberes de forma a contribuir para o autocuidado, saúde e bem-estar.

Aula aberta

#### **YOGA, DANÇA E OS 4 ELEMENTOS DA NATUREZA Com Alessandra Dotto**

Uma aula para proporcionar integração entre posturas do hatha yoga com movimentos de dança, dentro do viés dos 4 elementos regentes da natureza e geradores da vitalidade humana (água, terra, fogo e ar). Será realizada apresentação dos Asanas de Yoga em sinergia com a dança e enfoque em cada elemento vital da natureza e efeitos benéficos em sistemas e órgãos do corpo.

**De 3 a 31.**

**Sábados,  
9h às 10h30.**

Praça das Palmeiras.  
Reserva Natural.  
Ingressos limitados, retirada 30 min antes.  
Grátis.

**L**



**Aula Aberta** Yoga, Dança e os 4 Elementos da Natureza

## AÇÕES PARA A CIDADANIA

Vivência

**BESOURINHO DA MATA -  
OBSERVAÇÃO DE AVES PARA CRIANÇAS  
Com Maura Pereira e Mar Franz**

A vivência de observação de aves para crianças, tem como objetivo apresentar a observação de aves de forma lúdica, encorajando a formação de novos observadores, despertando o olhar para a natureza que nos cerca e mostrando que as aves podem ser encontradas em qualquer ambiente. Os encontros acontecerão uma vez por mês na Vila da Mata, uma comunidade localizada em um lugar privilegiado, em área de floresta de restinga média e alta. Uso obrigatório de tênis.

**Dia 4.  
Domingo, 9h.**

Ponto de encontro:  
Espaço Cultural  
Vila da Mata.  
Grátis.  
Vagas limitadas,  
inscrições 30  
min antes.  
7 a 12 anos.

Oficina

**ATELIÊ PARA BEBÊS: MAR  
Com Ateliê Moitará**

No Ateliê Mar Movimento das Ondas, somos convidados a mergulhar na essência do mar e explorar seu movimento e suavidade em pequenas porções de água. Aqui, a experiência sensorial é elevada a um novo nível, onde cada gota de água se torna uma tela em branco para a expressão criativa. Ao interagir com a água, exploramos sua textura, temperatura e movimento, despertando nossos sentidos.

**Dia 11.  
Domingo, 15h.**

Espaço Cênico.  
Sesc Bertiooga.  
Grátis.  
Até 3 anos.



**Oficina** Ateliê para Bebês



**Oficina** Fantoche em Tear

Acervo Homem na Agulha

## ARTES VISUAIS

Oficina

### FANTOCHE EM TEAR

**Com Homem na Agulha**

Os participantes aprenderão a técnica do tear circular para ser usado na produção de um fantoche de mão. Diferente do crochê e tricô, que exigem extrema coordenação motora fina para ser feito, o tear de pinos pode ser manuseado por pessoas de todas as idades. Utilizando fio de malha, vamos confeccionar um brinquedo artesanal rápido, divertido e sem costuras.

**Dias 4, 11 e 18.**

**Domingos, 15h.**

Sesc Bertioga,  
Espaço de  
Tecnologia e Artes  
Grátis.

Vagas limitadas,  
inscrições 30  
min antes.

A partir de 7 anos.

Curso

### ARTESÃOS DE BERTIOGA: BONECARIA MÁGICA

**Com Rita Ventarola**

A Bonecaria Mágica é uma vivência, onde cada participante faz sua própria boneca. A oficina propõe uma conexão com a imaginação, o lúdico e a intenção. Através da experimentação das texturas, cores, formas, com materiais naturais, garimpados e reaproveitados de forma criativa, a bonecaria acontece de forma orgânica e as bonecas nascem, únicas e de diversas formas.

**Dia 10.**

**Sábado, 14h  
às 16h.**

Viveiro de Plantas  
do Seo Leo  
Rua Manoel  
Gajo, 1080.  
Grátis.

#### ESPAÇO DE TECNOLOGIAS E ARTES

Misto de laboratório, ateliê e lugar de aprendizado, o ETA incentiva a autonomia criativa e o fazer coletivo por meio de oficinas, cursos e residências. O foco são as atividades relacionadas à cultura e à arte, a partir de ferramentas e suportes das tecnologias ancestrais, digitais, analógicas e sociais. Em diversas unidades.

Oficina

**INTRODUÇÃO AO TURISMO DE BASE COMUNITÁRIA****Com Daniella Marcondes e Maura Pereira**

O curso de Introdução ao Turismo de Base Comunitária surge com a proposta de qualificar os profissionais de turismo da cidade de Bertiooga, bem como estimular a organização comunitária no município para a implementação do turismo de base comunitária como forma de desenvolvimento local por meio da autogestão comunitária, com vistas à geração de renda, promoção da valorização do patrimônio natural e cultural local, e proteção de territórios e culturas de povos originários e tradicionais que habitam a região.

**De 5/10 a 30/11**  
(exceto 12/10,  
2/11 e 16/11).  
sábados,  
14h às 17h.

Espaço Guanandi  
- Reserva Natural  
Grátis.

Vagas limitadas.

Pré-Inscrição  
on-line.

**18****OFICINAS DE CRIAÇÃO**

Oficina

**INTRODUÇÃO À PINTURA SOBRE TELA****Com Robinho Santana**

O curso propõe, através de encontros e vivências, uma jornada de descoberta artística na pintura sobre tela. Indo além das técnicas tradicionais, este será um espaço dedicado para iniciar a expressão criativa ao manipular tintas, misturar cores e aplicar pinceladas de forma livre.

**De 11/9 a 27/11**  
(quartas),  
(Turma 1)  
14h30 às 17h30.  
(Turma 2)  
18h30 às 21h30.

Ateliê de Técnicas  
Mistas - Sesc  
Bertiooga

Valor:

▲ R\$60 ■ R\$30

● R\$18

Vagas limitadas.

Pré-Inscrição  
on-line.

**12**

Oficina

**TAPEÇARIA EM FIBRAS NATURAIS****Com Sarah Lopes**

No curso de Tapeçaria em fibras naturais, trabalharemos a técnica da tapeçaria bordada com foco no design e nas fibras naturais disponíveis na natureza.

Trabalharemos as possibilidades de uso das fibras naturais (juta, bananeira, rami, algodão, sisal, linho, etc.), criando objetos decorativos, acessórios e telas bordadas.

**De 11/9 a 27/11,**  
(quartas),  
14h30 às 17h30.

Ateliê de Arte Têxtil  
- Sesc Bertiooga

Valor:

▲ R\$60 ■ R\$30

● R\$18

Vagas limitadas.

Pré-Inscrição  
on-line.

**16**

Oficina

**TECELAGEM****Com Sarah Lopes**

A tecelagem em tear é uma das técnicas mais antigas de tecimento, diferente do tricô e crochê que trabalha com um fio contínuo, necessita de dois conjuntos de fios, que se entrelaçam dando origem ao que denominamos tecido. É uma arte que acompanha diferentes povos de acordo com a sua cultura, clima e região. Neste curso aprenderemos a Tecelagem Básica em tear com a proposta desenvolver projetos autorais.

**De 11/9 a 27/11,  
(quartas),  
18h30 às 21h30.**

Ateliê de Arte Têxtil

- Sesc Bertioga

Valor:

▲ R\$60 ■ R\$30

● R\$18

Vagas limitadas.

Pré-Inscrição

on-line.

**16**

Oficina

**INTRODUÇÃO À COSTURA****Com Ana Flora**

Neste curso cada participante aprenderá os elementos básicos da costura, desde manusear a máquina de costura até como se deve cortar, montar, costurar e fazer acabamentos utilizando técnicas básicas. O curso é ideal para quem deseja iniciar na costura e não tem conhecimento algum. Os conhecimentos adquiridos poderão ser usados como base para quem quiser aprofundar suas habilidades após o curso.

**De 13/9 a 29/11**

**(sextas),****(Turma 1)****14h30 às 17h30****(Turma 2)****18h30 às 21h30 .**

Ateliê de Arte Têxtil

- Sesc Bertioga

Valor:

▲ R\$60 ■ R\$30

● R\$18

Vagas limitadas.

Pré-Inscrição

on-line.

**18**

Oficina

**ENTALHE EM MADEIRA****Com Taygoara Schiavinoto**

Durante os encontros, os participantes terão a oportunidade de se familiarizar com os elementos formais e práticos para a concepção de objetos utilitários em madeira verde. Abordaremos noções de design, seleção de materiais, uso de ferramentas, técnicas de corte e acabamento aplicados em um projeto específico. Através da exploração de técnicas, ferramentas e materiais, os participantes terão a oportunidade de criar um conjunto de utilitários do início ao fim, adquirindo habilidades e conhecimento no processo.

**De 13/9 a 29/11,**

**(sextas),****14h30 às 17h30.**

Ateliê de

Marcenaria.

Sesc Bertioga

Valor:

▲ R\$60 ■ R\$30

● R\$18

Vagas limitadas.

Pré-Inscrição

on-line.

**18**

---

Oficina

## MARCENARIA

**Com Taygoara Schiavinoto**

Curso introdutório de marcenaria, com uma abordagem prática e criativa.

Durante os encontros, os participantes terão a oportunidade de se familiarizar com os elementos formais e práticos para a concepção de projetos em marcenaria. Abordaremos noções de design, seleção de materiais, uso de ferramentas e técnicas de corte e acabamento, aplicados em um projeto específico. Através da exploração de técnicas, ferramentas e materiais, os participantes terão a oportunidade de criar uma cadeira do início ao fim, adquirindo habilidades e conhecimentos no processo.

**De 13/9 a 29/11,**  
**(sextas),**  
**18h30 às 21h30**

Ateliê de  
Marcenaria.  
Sesc Bertioga

Valor:

▲ R\$60 ■ R\$30

● R\$18

Vagas limitadas.  
Pré-Inscrição  
on-line.

**18**

---

Oficina

## CERÂMICA

**Com Ricardo Agapê e Mimma Ito**

Neste curso os alunos aprenderão as técnicas básicas de construção de peças em argila: belisco, ocagem, acordelado e placa.

Além das técnicas de modelagem serão introduzidas a utilização de engobes e técnicas de desenho e texturização das peças, bem como a preparação e utilização de esmaltes e óxidos colorantes.

**De 14/9 a 7/12**

**(sábados),**  
**(exceto 12/10)**  
**(Turma 1)**

**10h às 13h**

**(Turma 2)**

**15h às 18h**

Ateliê de Cerâmica.  
Sesc Bertioga

Valor:

▲ R\$60 ■ R\$30

● R\$18

Vagas limitadas.  
Pré-Inscrição  
on-line.

**18**

---

Oficina

## JOALHERIA

**Com Sérgio Barrero e Lisete de Carvalho**

O curso possibilita a experiência de criação de acessórios em madeira, metal eacrílico.

Serão abordadas as madeiras brasileiras e sua identificação, cada uma delas pelo cheiro, pela cor ou textura, a aplicação do acrílico material versátil que vai nos oferecer várias possibilidades de formas quando for aquecido ou esculpido, e o uso do latão e do cobre, materiais nobres que são muito usados na joalheria contemporânea.

**De 14/9 a 7/12**

**(sábados),**  
**(exceto 12/10)**  
**(Turma 1)**

**10h às 13h**

**(Turma 2)**

**15h às 18h**

Ateliê de Cerâmica.  
Sesc Bertioga

Valor:

▲ R\$60 ■ R\$30

● R\$18

Vagas limitadas.  
Pré-Inscrição  
on-line.

**16**

---

Oficina

**PRODUÇÃO AUDIOVISUAL:  
COM SMARTPHONES**

**Com Luciano Bezerra**

O curso de produção audiovisual com smartphones é uma jornada prática e diferenciada que tem o objetivo de ajudar os participantes na criação de conteúdo audiovisual de alta qualidade, utilizando apenas o smartphone. Ao longo de 10 encontros presenciais, os participantes serão orientados, explorando desde os conceitos fundamentais da produção até técnicas avançadas de edição, utilizando apenas a potência do dispositivo que está sempre ao nosso alcance. Dentro do conteúdo há informações como configurações e ajustes dos aparelhos para melhores resultados, acessórios indicados, fotografia, captação e movimentação de câmera, roteiros, direção e produção, iluminação, captação de áudio e, claro, montagem, edição e efeitos visuais.

**De 10/9 a 12/11  
(terças), 18h30  
às 21h30.**

Espaço de  
Tecnologias e Artes.  
Sesc Bertiooga

12

---

Oficina

**PRODUÇÃO AUDIOVISUAL:  
LAB CINE SESC BERTIOGA**

**Com Instituto Querô**

O Laboratório de Cinema do Sesc Bertiooga compreende a importância do pensar, ver e fazer cinema nos processos educativos e para o desenvolvimento humano, buscando valorizar e evidenciar a linguagem como ferramenta social e de comunicação para pessoas de todas as idades. Na edição deste semestre, convidamos o Instituto Querô para a realização do curso de produção audiovisual. Cada participante terá a oportunidade de aprender técnicas de produção cinematográfica, ampliando conhecimentos teóricos e práticos que envolvem esta linguagem. Após adquirir noções básicas sobre as principais etapas de produção de um filme, será realizado coletivamente um curta-metragem (de até dez minutos)\* sobre questões relacionadas aos territórios de Bertiooga.

**De 11/9 a 13/11  
(quartas),  
18h30 às 21h30.**

Sala Múltiplo Uso 1.  
Sesc Bertiooga

16



**Exibição** Wish: O Poder dos Desejos

Divulgação

## Cinema

### Exibição

#### **WISH: O PODER DOS DESEJOS**

A história explora o Universo dos Desejos, onde estão as estrelas a quem tantos personagens fizeram pedidos. No reino mágico de Rosas, Asha faz um pedido tão poderoso que é atendido por uma força cósmica: uma pequena esfera de energia ilimitada chamada Star. Juntas, elas enfrentarão um inimigo formidável: o governante de Rosas, Rei Magnífico.

Dir.: Chris Buck, Fawn Veerasunthorn {EUA}.

2024. Aventura (1h40min.) Livre.

**Dia 4.**  
**Domingo,**  
**15h às 16h40.**  
Sesc Bertiooga,  
Espaço Cênico.  
Grátis.



Esta programação faz parte do Cine Azul, que propõe a realização de sessões de cinema adaptadas para crianças com distúrbios sensoriais e suas famílias. Durante toda a exibição do filme, a sala de cinema ficará com as luzes acesas, o som ficará mais baixo e a plateia poderá andar, dançar, gritar ou cantar.



Acervo

**Exibição** Estreia Lab Cine Sesc Bertiooga

Exibição

## ESTREIA LAB CINE SESC BERTIOGA

### Com Instituto Querô

O Laboratório de Cinema do Sesc Bertiooga compreende a importância do pensar, ver e fazer Cinema nos processos educativos e para o desenvolvimento humano. Por meio do oferecimento de cursos de produção audiovisual que contemplem diversas etapas na realização de um filme, o Lab Cine busca valorizar e evidenciar a importância do Cinema como ferramenta social e de comunicação. Nesta exibição será possível prestigiar a produção da turma do 1º semestre e conversar com alunos e alunas sobre a experiência, além das considerações dos educadores do Instituto Querô sobre todo o processo - instituição sem fins lucrativos que busca promover o acesso à arte e à cultura, estimulando a transformação humana e cidadã por meio da capacitação para a produção audiovisual.

**Dia 7.**

**Quarta, 19h30.**

Sesc Bertiooga, Espaço Cênico. Vagas limitadas, retirada de ingressos 30 min antes. Grátis.



Exibição

## A MULHER REI

O filme acompanha Nanisca (Viola Davis), uma comandante do exército do Reino de Daomé, grupo militar que era composto apenas por mulheres que, juntas, combateram os colonizadores franceses, tribos rivais e todos aqueles que tentaram escravizar seu povo e destruir suas terras.

Dir.: Gina Prince-Bythewood {EUA}.

2022. Ação (2h10min.)

**Dia 14.**

**Quarta, 19h30.**

Sesc Bertiooga, Espaço Cênico. Vagas limitadas, retirada de ingressos 30 min antes. Grátis.



## Shows e Espetáculos



Espetáculo Circo Charanga

Acervo Cia. La Mínima

### Circo

Espetáculo

#### **CIRCO CHARANGA**

**Cia. La Mínima**

Três palhaços erguem uma pequena lona no meio da rua e apresentam um espetáculo de variedades. Em meio a belos screamers, as tradicionais marchas circenses executadas pelas charangas, lançam desafios, apresentam reprises, números de habilidade e de música excêntrica, nos moldes dos circos clássicos. "Circo Charanga" é uma homenagem à palhaçaria de picadeiro e à tradição dos circos de lona.

**Dia 4.**

**Domingo, 16h30**

Sesc Bertioga,

Lanchonete.

Grátis.

**L**

### Dança

Espetáculo

#### **PÉ DE CACHIMBO**

**Com Vivá Cia. de Dança**

Espetáculo de dança contemporânea que interage com o público, o convidando a mergulhar nas memórias da nossa cultura popular. Além dos jogos e brincadeiras tradicionais, apresenta ritmos como samba de roda, forró, baião, maracatu, catira e quadrilhas, através de histórias de personagens como a Curupira e Yara. Concepção e coreografia de Carlos Fontinelle.

**Dia 18.**

**Domingo, 15h**

Sesc Bertioga,

Espaço Cênico.

Grátis.

**L**

## Música

Apresentação

### **DUO CHORO DE BOLSO**

Com Débora Gozzoli e Marcos Canduta

O Duo mostra um pouco da história do choro através das composições de seus construtores como Chiquinha Gonzaga, Anacleto de Medeiros, Ernesto Nazareth, Pixinguinha, entre outros. Seguindo uma linha do tempo, a partir da data de nascimento dos compositores, o repertório explora a evolução do gênero percorrendo sua existência.

**Dia 4.**

**Domingo, 15h30**

Sesc Bertioiga,

Capela.

Grátis.

**L**

Show

### **CIPÓ EMOÇÃO**

Acompanhado de banda, o artista bertioiguense Cipó Emoção, apresentará um repertório com clássicos do samba e pagode dos anos 90.

**Dia 11.**

**Domingo, 16h**

Sesc Bertioiga,

Lanchonete.

Grátis.

**L**

Show

### **VINTAGE VOX**

O show "Festa de Arromba" revive os clássicos da música nacional e internacional que embalaram os Anos 60, apresentando os sucessos de Roberto Carlos, Erasmo Carlos, Wanderléa, The Fevers, Jerry Adriani, Elvis Presley, Creedence Clearwater e Beatles, entre outros.

**Dia 18.**

**Domingo, 16h**

Sesc Bertioiga,

Lanchonete.

Grátis.

**L**



Show Vintage Vox

# Crianças



Silvio Dutra

## Vivência Show de Bolhas

Vivência

### **SPIKEBALL - UM ESPORTE AMERICANO**

Um jogo divertido de agilidade com bola muito parecido com o vôlei de duplas, 1,2,3 corta! A numa espécie de minitrampolim, a bola do jogo tem que bater na rede e cair no chão de modo que os adversários não consigam defendê-la!

**De 2 a 16.**

**Sextas, 9h30.**

Praia em frente ao Sesc Bertiooga.

Grátis.

3 a 6 anos.

Vivência

### **SHOW DE BOLHAS**

Nesta brincadeira as crianças encontrarão diversos caldeirões de poção mágica e varinhas de cordão e a mágica acontece...

Várias bolhas de sabão surgirão nos mais variados formatos e tamanhos. E as donas dos caldeirões, quando não estiverem orientando os participantes, estarão também produzindo as bolhas gigantes para mostrar como se faz!

**Dias 4 e 18.**

**Domingos, 16h.**

Sesc Bertiooga, Jardim da Convivência.

Grátis.

A partir de 3 anos.

Vivência

### **BRINCANDO DE ESGRIMA**

O esporte é usado com materiais alternativos em uma prática lúdica e recreativa. O objetivo é tocar no adversário com uma espada ao mesmo tempo em que cada um evita ser tocado por ele.

**Dias 7 e 14.**

**Quartas, 9h30.**

Praia em frente ao Sesc Bertiooga.

Grátis.

A partir de 3 anos.

Vivência

### **PRAÇA DO LAZER**

Vamos transformar o principal jardim do Sesc Bertiooga em uma grande praça de diversão, com vários brinquedos e muita interação entre crianças, familiares e amigos. Perna de pau, amarelinha, peteca e corda são algumas das brincadeiras que você pode encontrar aqui.

**Dia 11.**

**Domingos, 16h**

Sesc Bertiooga, Jardim da Convivência.

Grátis.

A partir de 3 anos.

# Esporte e Atividade Física

Aula aberta

## **ALONGAMENTO**

Exercícios de mobilidade articular para melhorar a flexibilidade e proporcionar bem-estar.

**De 1 a 17.**

**Quintas, 8h.**

Praia em frente ao Sesc Bertiooga - Estação Vivência. Grátis.

12

Vivência

## **VÔLEI DE PRAIA**

A atividade promove a organização de equipes mistas e equilibradas em minitorneios recreativos, com o objetivo de proporcionar a diversão e a integração entre os participantes.

**De 1 a 17.**

**Quintas, 11h.**

Praia em frente ao Sesc Bertiooga Grátis.

12

Aula aberta

## **YOGA**

Entre os principais objetivos da prática complementar de origem indiana estão o autoconhecimento, o relaxamento e o bem-estar por meio de exercícios respiratórios (pranayamas), posturas físicas (ásanas) e meditação.

**De 2 a 18.**

**Sextas e**

**Domingos, 8h.**

Praia em frente ao Sesc Bertiooga Grátis.

12

Vivência

## **BEACH TENNIS**

Jogo de fácil aprendizagem praticado na areia, com regras próprias e com contagem de pontos igual ao tênis. Pode ser jogado em duplas ou quartetos.

**De 2 a 16.**

**Sextas, 11h.**

Praia em frente ao Sesc Bertiooga Grátis.

12



**Vivência** Beach Tennis

Aula aberta

### RITMOS

São dois para lá, dois para cá, em cima, embaixo, direita e esquerda. Assim, fazendo movimentos coordenados, a música vai apoiar o ritmo que todos juntos vão dançar.

**Dias 2, 9 e 16.**  
**Sextas, 15h30.**  
**Dias 3, 10 e 17.**  
**Sábados, 11h.**

Praia em frente ao Sesc Bertiooga. Grátis.

12

Aula aberta

### GINÁSTICA RECREATIVA

Atividade com conteúdos da ginástica geral, ginástica multifuncional, dança e brincadeiras recreativas, com o objetivo de proporcionar a diversão e a integração entre os participantes.

**Dias 7 e 14.**  
**quartas, 11h.**  
**Dias Dias**  
**2, 9 e 16.**  
**sextas, 11h.**

Praia em frente ao Sesc Bertiooga - Estação Vivência. Grátis.

12

Aula aberta

### FUTEBOL DE CAIXOTE

O bom e velho futebol de praia, jogado em uma quadra com tamanho reduzido e golzinhos que parecem "caixotes". Venha participar e se divertir em um minitorneio recreativo.

**Dias 3, 10 e 17.**  
**sábados, 9h30.**

Praia em frente ao Sesc Bertiooga. Grátis.

A partir de 13 anos.

Aula aberta

### FUTEVÔLEI

O Futevôlei é uma modalidade de Esportes de Areia com bola jogada na quadra de vôlei, porém utiliza-se todas as partes do corpo, exceto braços e mãos. Nessa recreação você irá conhecer mais sobre a modalidade, além de jogar o esporte que vem sendo muito praticado nas praias!

**De 4 a 18.**  
**Domingos, 11h.**

Praia em frente ao Sesc Bertiooga. Grátis.

12

Vivência

### DESAFIOS ESPORTIVOS

Brincando você utilizará suas habilidades esportivas, como: chutar, arremessar e receber, para desafios que irão testar sua mira e precisão.

**De 4 a 18.**  
**Domingos, 15h.**  
**Sesc Bertiooga,**  
**Jardim da**  
**Convivência.**

Grátis.

A partir de 3 anos.

Aula aberta

### PILATES

Com exercícios de estabilização, equilíbrio, força e flexibilidade, a aula favorece o fortalecimento e o alinhamento da coluna vertebral. Também dá orientações sobre consciência corporal.

**Dias 7 e 14.**  
**Quartas, 8h.**

Praia em frente ao Sesc Bertiooga. Grátis.

12



**Esporte Jovem** 13 a 16 Anos

FotoNativa

## PROGRAMA SESC DE ESPORTES

Programa de ensino e treino das modalidades esportivas pautado na educação e formação do cidadão, com metodologia específica adequada a cada faixa etária.

### 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.

Quartas e sextas,  
9h às 12h e  
15h às 18h.

### 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.

Terças e quintas,  
9h às 11h30 e  
15h30 às 18h.

### ESPORTE JOVEM - 13 A 16 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.

Surfe. Terças e  
quintas, 15h30  
às 17h.

Basquete. Terças  
e quintas, 19h  
às 20h30.

**ESPORTE ADULTO - ACIMA DE 16 ANOS**

Prática que promove o aperfeiçoamento de habilidades na modalidade específica, a valorização do jogo e da competição, além dos valores que envolvem o esporte enquanto manifestação cultural. Indicado para pessoas que querem aperfeiçoar o conhecimento na modalidade esportiva. Incentiva a autonomia, o prazer pelo esporte e a melhoria da qualidade de vida.

**RECREAÇÃO ESPORTIVA - A PARTIR DE 16 ANOS**

Ação complementar aos programas permanentes esportivos que busca valorizar a prática autônoma e regular da modalidade, além de favorecer a difusão da cultura esportiva e o convívio coletivo. Modalidades: Tênis; Futebol Soçaite; Vôlei.

**INSCRIÇÕES**

Dia 10, sábado. Retirada de senha:  
Credencial Plena, 15h às 15h15;  
Público Geral 15h45 às 16h  
(vagas remanescentes).

**GINÁSTICA MULTIFUNCIONAL**

O Programa de Ginástica Multifuncional, também conhecido como GMF, é o 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, propondo exercícios que estimulam o desenvolvimento das capacidades físicas e habilidades motoras em um ambiente acolhedor.

**INSCRIÇÕES**

Dia 10, sábado. Retirada de senha:  
Credencial Plena, 10h às 10h15;  
Público Geral 10h45 às 11h  
(vagas remanescentes).

**Clube da Corrida.**  
Terças e Quintas,  
7h às 8h30 e  
19h às 20h30 .

**Clube do Boxe.**  
Quartas e Sextas,  
20h às 21h.

**Tênis**  
Terças e quintas,  
18h às 20h.  
Quartas e sextas,  
7h às 9h30.  
Sábados,  
8h às 10h30

**Futebol Soçaite**  
(14 a 16 anos)  
Quartas,  
18h30 às 20h

**Futebol Soçaite**  
(a partir de 50  
anos)  
Quintas,  
18h30 às 20h

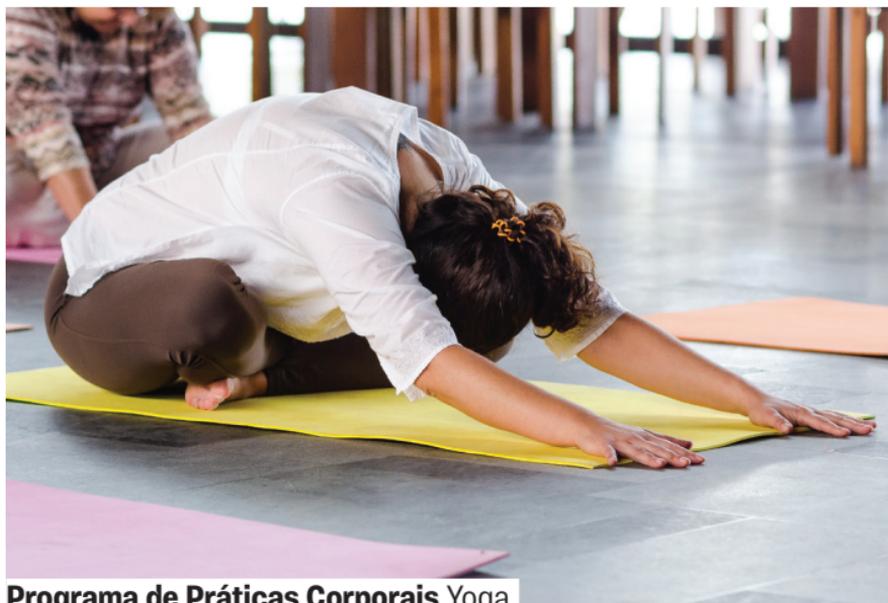
**Vôlei**  
Terças e quintas,  
20h30 às 22h

**Terças a sextas,**  
7h às 9h30,  
16h às 21h.

**Sábados,**  
8h às 10h30.

Grátis.

12



**Programa de Práticas Corporais** Yoga

FotoNativa

## PROGRAMA DE PRÁTICAS CORPORAIS

Práticas que integram corpo e mente e trabalham a expressão corporal. Estimulam a percepção corporal e promovem o autocuidado e o movimento consciente.

### 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.

**Quarta e sexta,  
7h às 8h.**

Grátis.

12

### GINÁSTICA PARA TODOS (GPT)

Prática corporal em grupo que envolve diferentes tipos de ginástica (artística, rítmica, acrobática, aeróbica e de trampolim) e manifestações culturais como circo, danças, jogos e esportes. A partir da troca de experiências, processos criativos e composições coreográficas, busca criar relações positivas com a atividade física e favorecer o bem-estar.

**Terça e quinta,  
9h às 10h.**

Grátis.

A partir de  
60 anos.

### INSCRIÇÕES

Dia 10, sábado. Retirada de senha:  
Credencial Plena, 15h às 15h15;  
Público Geral 15h45 às 16h  
(vagas remanescentes).



Acervo Hélio Hint

**Palestra** Posso Falar Assim?

## Pessoas Idosas

Palestra

### **POSSO FALAR ASSIM? COMUNICAÇÃO ASSERTIVA E LETRAMENTO EM DIVERSIDADE & INCLUSÃO**

**Com Hélio Hintze**

Apresentação de uma comunicação assertiva, fazendo uso correto do vocabulário e dos fundamentos dos pilares de D&I (Equidade de Gênero; LGBTQIANP+; Etnias; Pessoas com Deficiência ; Respeito Intergeracional). Os participantes aprenderão a se referir corretamente aos diversos públicos de D&I, tirando eventuais dúvidas, para evitar constrangimentos e situações que possam ferir legislações atuais.

**Dia 7.**

**Quarta, 10h.**

Sesc Bertioga, Sala Múltiplo Uso 1.

Inscrições no dia 3/8, sábado, às 15h, na Central de Atendimento. A partir de 60 anos.

Curso

### **CANTORIAS**

**Com Gisele Cruz**

Prática vocal coletiva, aplicada de maneira consciente e adequada para os maiores de 60 anos, abrangendo, além do repertório, fundamentos de técnica vocal e cuidados necessários à saúde da voz.

**De 7/8 a 4/12.**

**Quartas, 15h.**

**Exceto dias 21, 28 e 9/10.**

Sesc Bertioga, Espaço Cênico. A partir de 60 anos.

Espetáculo

### **ARRAIÁ AGOSTINO**

#### **Trio Charmoso**

O Trio Charmoso apresenta repertório dos grandes mestres da música nordestina, passando por sucessos de Luiz Gonzaga, Dominginhos, Jackson do Pandeiro, Alceu Valença, Chico César, entre outros. A festa no arraiá termina com uma deliciosa quadrilha!

**Dia 8.**

**Quinta, 15h**  
Sesc Bertiooga,  
Lanchonete.  
A partir de  
60 anos.

Debate

### **A TELA DA TARDE**

Bate-papo sobre filmes em geral e sobre a sétima arte!

**Dia 9.**

**Sexta, 15h**  
Sesc Bertiooga,  
Sala Múltiplo  
Uso 1  
A partir de  
60 anos.

Visita Mediada

### **SANTOS DO CAFÉ**

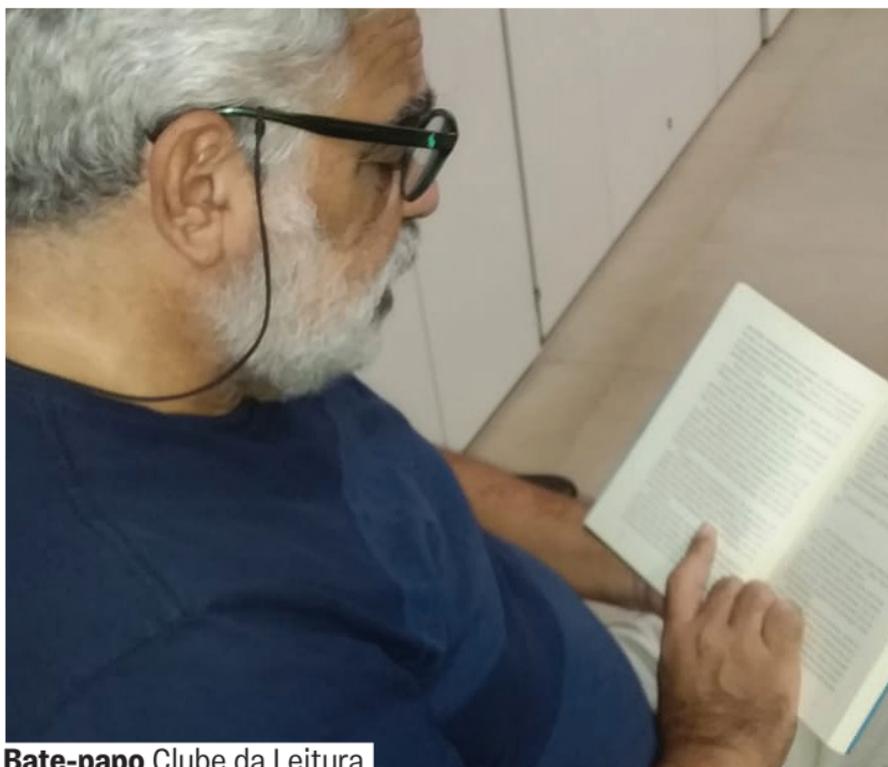
Passaio no Município de Santos, com o objetivo de conhecer, compreender e transformar o olhar do participante sobre as mudanças socioculturais e econômicas geradas pelo Ciclo do Café. O roteiro inclui visita ao Rei do Café, Museu do Café, passeio no bonde turístico e almoço no restaurante Tasca do Porto

**Dia 14.**

**Quarta, 8h**  
Externo,  
Vagas limitadas,  
inscrições dia  
3/8, sábado, 15h  
na Central de  
Atendimento.  
A partir de  
60 anos.



**Visita Mediada Santos do Café**



Sandra Feltran

### Bate-papo Clube da Leitura

Bate-papo

#### **CLUBE DA LEITURA**

Discussão sobre obra literária previamente escolhida. Os livros serão disponibilizados aos interessados no dia 3/8, às 15h, na Central de Atendimento.

**Dia 16.**

**Sexta, 15h**

Sesc Bertiooga,  
Sala Múltiplo  
Uso 1  
A partir de  
60 anos.

#### **INSCRIÇÕES TSI - 2024**

Renovação de matrícula dos inscritos no programa Trabalho Social com Pessoas Idosas. Validade agosto/24 a maio/25. Os inscritos no programa terão acesso à Unidade do Sesc Bertiooga de terça a sexta-feira, a partir das 15h, e domingos, a partir das 14h30 (conforme calendário a ser divulgado no dia 01/08), além de ofertas de atividades especialmente programadas para o público 60+. Os interessados deverão trazer documento com foto.

**Dia 1.**

**Quinta, 15h**

Sesc Bertiooga,  
Ginásio.  
A partir de  
60 anos.

#### **TRABALHO SOCIAL COM PESSOAS IDOSAS**

Por meio de suas ações, o programa TSI, criado em 1963 pelo Sesc São Paulo, estimula a reflexão sobre o envelhecimento e a longevidade, a construção de conhecimentos, a desconstrução de estereótipos e preconceitos, os cuidados com a saúde e a sociabilização. Saiba mais em [seccsp.org.br/tsi](https://seccsp.org.br/tsi)

# Turismo Social

---

## SESC BERTIOGA

---

### HOSPEDAGEM

O Sesc Bertioiga possui 12 conjuntos de apartamentos, alguns adaptados para pessoas com deficiência, e 50 casas.

As inscrições devem ser feitas com antecedência pelo site [centrodeferias.sescsp.org.br](http://centrodeferias.sescsp.org.br), ou pessoalmente, nas unidades do Sesc São Paulo.

Credencial plena - R\$ 98,00 diária por pessoa\*

Não credenciado - R\$ 349,00 diária por pessoa\*

\*O valor da diária é por pessoa e inclui café da manhã, almoço e jantar, conforme o horário de entrada e saída previsto em cada período

---

### PASSE O DIA

A compra de ingressos para o Passe o Dia está disponível exclusivamente online, através do aplicativo Credencial Sesc SP ou pelo site [centralderelacionamento.sescsp.org.br](http://centralderelacionamento.sescsp.org.br). As vendas seguirão o calendário habitual, ocorrendo na segunda quinta-feira do mês anterior à visita desejada.

Cada pessoa poderá adquirir um máximo de seis ingressos por mês.

Detalhes sobre a política de cancelamento e reembolso de ingressos podem ser encontrados no Termos de Uso no [sescsp.org.br](http://sescsp.org.br).

Credencial Plena

Com almoço na lanchonete: R\$ 30,00

Com almoço no restaurante: R\$ 40,00

Não credenciado

Com almoço na lanchonete: R\$ 97,00

Com almoço no restaurante: R\$ 120,00

Mais informações pelo site [centrodeferias.sescsp.org.br](http://centrodeferias.sescsp.org.br)

## AGENDA DE DESTAQUES

**TERÇA**



**QUARTA**

**QUINTA**

**1**

**Esporte e  
Atividade Física**

Alongamento

Vôlei de Praia

**6**



**7**

**Crianças**

Brincando de  
Esgrima

**Exibição**

Estreia Lab Cine  
Sesc Bertiooga

**8**

**Crianças**

Festival de  
Amarelinha

**Esporte e  
Atividade Física**

Alongamento

**13**



**14**

**Esporte e  
Atividade Física**

Futevôlei

**Cinema**

A Mulher Rei

**15**

**Crianças**

Festival de  
Amarelinha

**Esporte e  
Atividade Física**

Vôlei de Praia

**20**



**21**

**Esporte e  
Atividade Física**

Yoga

**22**

**Esporte e  
Atividade Física**

Alongamento

**Crianças**

Festival de  
Amarelinha

**27**



**28**

**Reserva Natural**

Trilha do Tucum

**29**

**Reserva Natural**

Jardim das  
Brincadeiras

---

**SEXTA**

---

**2**

---

**Crianças**

Spikeball - Um  
Esporte Americano

---

**Esporte e  
Atividade Física**

Yoga

---

**9**

---

**Esporte e  
Atividade Física**

Ginástica  
Recreativa

---

Beach Tennis

---

**16**

---

**Crianças**

Spikeball - Um  
Esporte Americano

---

**Esporte e  
Atividade Física**

Ritmos

---

**23**

---

**Crianças**

Spikeball - Um  
Esporte Americano

---

**Esporte e  
Atividade Física**

Yoga

---

**30**

---

**Reserva Natural**

Trilha do Sentir

---

---

**SÁBADO**

---

**3**

---

**Esporte e  
Atividade Física**

Ginástica  
Recreativa

---

Futebol de Caixote

---

**10**

---

**Crianças**

Circuito Sensorial

---

**Esporte e  
Atividade Física**

Ritmos

---

**17**

---

**Reserva Natural**

Brincadeiras  
de Quintal

---

**Esporte e  
Atividade Física**

Futebol de Caixote

---

**24**

---

**Esporte e  
Atividade Física**

Alongamento

---

**31**

---

**Reserva Natural**

Brincando  
de Peteca

---

Álbum de Folhas

---

---

**DOMINGO**

---

**4**

---

**Cinema**

Wish: O Poder  
dos Desejos

---

**Oficina**

Fantoches em Tear

---

**11**

---

**Show**

Cipó Emoção

---

**Oficina**

Ateliê para  
Bebês: Mar

---

**18**

---

**Dança**

Pé de Cachimbo

---

**Show**

Vintage Vox

---

**25**

---

**Reserva Natural**

Caderninho  
Natural Artesanal

---



## 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](http://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 [sesc.tv.br/agorantv](http://sesc.tv.br/agorantv)

## 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](http://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](http://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](http://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 Bertiooga

Terça a sábado, 8h às 19h.

Domingo, 8h às 18h.

### Central de atendimento

**Tel.: 13 3319-7700**

Terça a sábado, 8h às 19h.

Domingo, 8h às 18h.

Informações, credenciamento, inscrições em atividades e bilheteria. Atendimento mediante agendamento. Liberação da agenda semanal, toda sexta a partir das 8h. Agende-se pelo site: [centralrelacionamento.sescsp.org.br](http://centralrelacionamento.sescsp.org.br) ou pelo App Credencial Sesc SP.

### Odontologia

**Tel.: 13 3319-7747**

Terça a sexta, 7h20 as 21h.

Sábado, 9h às 16h.

Visa promover o bem-estar social, a melhoria da qualidade de vida e o desenvolvimento cultural dos trabalhadores do comércio de bens, serviços e turismo, e seus dependentes. Atendimento com inscrição prévia. Vagas limitadas. Exclusivo para trabalhadores no comércio de bens, turismo e serviços.

### Sesc Empresa

**Tel.: 13 3319-7819**

É o programa do Sesc que facilita o acesso ao credenciamento dos funcionários das empresas parceiras dos ramos do comércio de bens, serviços e turismo. Nessa parceria, além de oferecermos esclarecimentos sobre o Sesc, credenciamos os trabalhadores e os aproximamos de nossa vasta programação e serviços. Agende uma visita da nossa equipe a sua empresa.

---

## #Domingou

Programação aberta e gratuita para todos os públicos.

Em agosto, disponível nos dias 4, 11 e 18 das 14h30 às 18h.

Acesso mediante apresentação da credencial (Plena/MIS/Atividade) ou documento com foto.

Para acessar o parque aquático, obrigatório a apresentação da credencial plena na entrada da piscina.

### Bicicletário

Obrigatório o uso de cadeados na bicicleta.

Permanência da bicicleta somente durante o horário de funcionamento da unidade.

---

## Reserva Natural Sesc

**Tel.: 13 3319-7877**

Terça a domingo, 8h30 às 17h30

Av. Francisco Souto Barreiro Filho, 1117, Maitinga (Antiga Av. do Canal)

E-mail: [atendimento grupos.bertiooga@sescsp.org.br](mailto:atendimento grupos.bertiooga@sescsp.org.br)

---

## Orientações para inscrições das atividade

- As inscrições são presenciais mediante a sorteio, conforme disponibilidade de vagas e acontecem exclusivamente na central de atendimento do Sesc Bertiooga, nos dias e horários descritos nas atividades;
- Para realizar sua inscrição é necessário trazer credencial na validade e/ou documento com foto;
- É possível realizar a pré-inscrição para outra pessoa, com os documentos do interessado.

**SESC BERTIOGA**

Rua Pastor Djalma da Silva Coimbra, 20

Tel.: 13 3319-7700

 [@/sescbertioga](#)

 [/sescbertiogaoficial](#)

[sescsp.org.br/bertioga](http://sescsp.org.br/bertioga)

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA **VENDA PROIBIDA**

**faça sua  
credencial  
sesc**

