



Julho 2024

Sesc Bertioga

Guia de Programação



Sesc

**# DOMINGOU - CANCELADO
DIAS 21 E 28**



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.

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. Programação sujeita a alterações.

7	Reserva Natural Sesc Bertioga
21	Cursos, Oficinas e Encontros
24	Crianças
27	Shows e Espetáculos
29	Esporte e Atividade Física
34	Pessoas Idosas
35	Turismo Social
36	Agenda de Destaques

Editorial

Mês de férias escolares e se alguém estava preocupado em não ter o que fazer com as crianças em casa, nesta edição do nosso caderno de programação te apresentaremos muitas possibilidades, para todas as idades.

Para quem é da natureza, na Reserva Natural, além de poder desfrutar de toda a infraestrutura do local, passear nas trilhas e fazer piquenique no jardim das brincadeiras, as crianças ainda poderão participar de diversas vivências que estimulam o contato com elementos naturais. O destaque fica para a oficina “Construção de Objetos de Madeira”, com o grupo Marcenaria Infantil, onde as crianças aprenderão técnicas básicas de marcenaria para construir brinquedos.



Férias no Sesc Bertogã

Ainda na Reserva Natural, o projeto Natureza Zen busca promover práticas diversas com foco no autocuidado, saúde e bem-estar. Este mês, a prática será Yoga Lúdica para Famílias, com Yoga com Histórias, proporcionando uma prática de yoga intergeracional.

Para as crianças praianas, há diversas vivências esportivas e recreativas na praia em frente ao Sesc Bertioga, como o Festival de Amarelinha, Esgrima e Caça ao Tesouro para crianças de três a seis anos. Já para as crianças maiores, há aulas abertas de pilates, yoga e ginástica recreativa, além de diversas vivências esportivas.

Para mais informações, neste caderno de programação você pode consultar essas e outras programações.



Sesc

Saúde Bucal

Inscrições para tratamento odontológico

De 17 a 24 de julho de 2024

Na Central de Relacionamento Digital
ou pelo aplicativo Credencial Sesc SP.

Exclusivo para Credencial Plena



Aponte a câmera do
celular para o código QR
ao lado e faça sua inscrição
a partir do dia 17, às 15h30

Mais informações

sescsp.org.br/odontologia

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

CAMINHADA SENTIR A NATUREZA

Com Agentes de Educação Ambiental

Venha ouvir o canto dos pássaros e o farfalhar das folhas, sentir o cheiro de mata, além de sentir a temperatura agradável da floresta de uma forma diferente. Com calma, com tempo, aguçando outros sentidos. Atividade mediada. Sem necessidade de inscrições.

De 3 a 31.

**Quartas,
9h30 às 10h30**

Trilha do Sentir.
Reserva Natural
Sesc Bertioiga.
Grátis.

10

Vivência

FAZENDO ARTE NA NATUREZA

Com Agentes de 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.

De 3 a 31.

**Quartas,
10h às 11h30**

Jardim das
Brincadeiras.
Reserva Natural
Sesc Bertioiga.
Grátis.
3 a 12 anos.

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.

De 4 a 1/08.

(exceto 11/7)

**Quintas,
9h30 às 10h30**

Espaço Guanandi.
Reserva Natural
Sesc Bertioiga.
Grátis.

L

Oficina

CONSTRUÇÃO DE OBJETOS DE MADEIRA

Com Parque de Bambu

Nessa oficina, a criança utiliza técnicas básicas de marcenaria para construir brinquedos. Elas têm à disposição um conjunto de peças pré-cortadas em formatos diferentes que podem ser estruturadas de acordo com o tema de cada encontro. Os participantes podem transformar esses elementos por meio de cortes e furos, orientados pelos oficinairos e com a utilização de ferramentas básicas.

Dias 4 e 18.

**Quintas,
10h às 12h**

Dia 4 - Animais

Dia 18 - Instr.

Musicais

Espaço Teiú.
Reserva Natural
Sesc Bertioiga.
Grátis.

6 a 12 anos.

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.

De 4 a 25.

**Quintas,
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 5/7 e 2/8.

**Sexta,
10h às 11h.**

Reserva Natural,
Espaço Guanandi.
Grátis.

L

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.

De 5/7 a 2/8.

**Sextas,
11 às 12h.**

De 14 a 28.

**Domingos,
9 às 10h30.**

1/8.

**Quinta,
9 às 10h30.**

Reserva Natural
Sesc Bertioiga,
Trilha do Sentir.

Grátis.

L

**Oficina** Customize-se

Acervo

Vivência

**BRINQUEDOS TRADICIONAIS
DOS POVOS DO MAR****Com Agentes de Educação Ambiental**

A cultura dos povos do mar é rica em costumes e tradições, no Brasil. Além do modo de viver com a natureza, as brincadeiras fazem parte e são passadas por muitas gerações. Venha conhecer e valorizar a importância desses povos e, de uma forma divertida, manter a cultura viva.

De 5 a 26.**Sextas,
16 às 17h.**Reserva Natural
Sesc Bertiooga.
Grátis.

Até 16 anos.

Oficina

CUSTOMIZE-SE!**Com Agentes de Educação Ambiental**

Antes de comprar uma nova peça de roupa é importante refletir sobre o impacto dos nossos hábitos sobre o meio ambiente. Venha customizar uma peça de roupa com estampas criadas a partir de folhas. Traga sua peça de roupa e crie seu próprio estilo!

Dia 6.**Sábado,
16h às 17h30.**Reserva Natural
Sesc Bertiooga,
Espaço Teiú.
Grátis. Vagas
limitadas,
inscrições 30
min antes.

A partir de 7 anos.

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.

Dias 7, 21 e 4/8.

**Domingos,
9h30 às 11h.**

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

12

Vivência

A HISTÓRIA DAS COISAS

Com Agentes de Educação Ambiental

A partir da exibição do filme "A História das Coisas", o público é convidado para um bate-papo sobre questões como recursos naturais, consumo consciente, descarte de resíduos, degradação do meio ambiente, além de "calcular" a Pegada Ecológica de cada um.

Dias 7 e 21

**Domingos,
15h30 às 16h30.**

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

12



Vivência A História das Coisas



Foto Nativa

Vivência Trilha do Guaratuba

NOSSOS PARQUES, NOSSO QUINTAL

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

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 Bertiooga, 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 7, 14, 21 e 28. 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

Oficina

MOSAICO EM MADEIRA

Com Parque de Bambu

A proposta desta oficina é que a criança conheça o processo de construção de um mosaico de madeira utilizando conceitos básicos de marçhetaria.

Dia 11.

**Quinta,
10h às 12h.**

Reserva Natural,
Espaço Teiú.
Grátis.

De 6 a 12 anos.

Vivência

TROCA DE MUDAS E SEMENTES

Com Agentes de Educação Ambiental

Essa vivência é para todos os amantes de plantas. A ideia é compartilhar mudas ou sementes que brotaram com facilidade em um canteiro ou vaso de sua casa. Durante a roda de trocas, é abordado um pouco da história botânica de algumas plantas, modos de cultivo e também reflexões sobre a importância de áreas verdes na cidade.

Dia 13.

**Sábado,
10h às 12h.**

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

12

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 7. Domingo
e 27. Sábado,
15h às 16h30.**

Reserva Natural,
Trilha do Sentir.
Grátis.

10



Vivência Trilha das Orquídeas



FotoNativa

Vivência Nossas Abelhas e Seus Meles

Oficina

OFICINA DE COLAGEM**Com Agentes de Educação Ambiental**

Através da escolha, recorte e sobreposição de imagens de revistas e desenhos, é possível criar uma obra de arte que ajude a expressar ideias e sentimentos em relação às transformações da vida e do mundo natural.

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 19.

Sexta,

10h às 11h30.

Reserva Natural,
Espaço Teiú.
Grátis.

L

Dia 20.

Sábado,

16h às 17h30.

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

L

Vivência

BRINCADEIRAS DE QUINTAL

Com Movimento dos Quintais Brincantes

Crianças e adultos são convidados a vivenciar e experimentar o encantamento e a brincadeira com materiais naturais, possibilitando o contato com diversas texturas, cheiros, formatos e temperaturas. Além disso, elementos vindos de diversos biomas brasileiros cria pontes de acesso à diversidade e pluralidade dos brincantes em diferentes regiões do país.

Dia 21.

Domingo,

14h30 às 17h30.

Sesc Bertiooga,

Centro de

Educação

Ambiental.

Grátis.



Vivência Brincadeiras de Quintal



Dalmir Ribeiro

Vivência Reconecta - Desenhos de Observação

Oficina

MÓBILES NATURAIS

Com Parque de Bambu

Nesta oficina para todas as idades, cada um dos participantes se inspira para construir seu próprio móbile feito a partir de materiais naturais através de técnicas e ferramentas básicas de marcenaria.

Dia 25.

**Quinta,
10h às 11h30.**

Reserva Natural,
Espaço Teiú.
Grátis.



Vivência

RECONECTA - DESENHOS DE OBSERVAÇÃO

Com Agentes de Educação Ambiental

Atividade que desperta os sentidos e a conexão com a natureza através de práticas contemplativas e de observação pelo desenho.

Dia 26.

**Sexta,
10h às 11h.**

Reserva Natural.
Grátis.



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, conversar sobre elas, criar 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.

**Dias 6 e 27.
Sábado,
9h30 às 11h.**

Sesc Bertioiga,
Portaria da Praia.
Grátis.



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 27.
Sábado,
10h às 11h.**

Sesc Bertioiga,
Jardim das
Brincadeiras.
Grátis.



Caminhada Procurando Seres da Praia

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 Bertioga, somado hoje, a Reserva Natural Sesc Bertioga.

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 Bertioga - 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

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).

Inscrições de 19 a 23/7, pelo e-mail reservanatural.bertioga@sescsp.org.br.

Enviar nome completo, CPF e data de nascimento. Caso necessário, sinalizar se precisa de recursos de acessibilidade.

Dia 28.

**Domingo,
5h às 9h30**

Reserva Natural
Sesc Bertioga.
Grátis.

A partir de
12 anos.



Paula Caldas

Vivência Cerrado Olhando

Oficina

REGISTROS SENSÍVEIS

Com Agentes de Educação Ambiental

A partir da lista de espécies realizada pelos observadores de aves, e inspirados pela paisagem e biodiversidade local, o público é convidado a criar um registro sensível da saída de campo do dia. A documentação é realizada através do desenho, da pintura, escrita ou poesia e tem como objetivos ativar a memória e a reflexão sobre nossa relação com as aves e a natureza.

Dia 28.

**Domingo,
14h às 15h.**

Reserva Natural,
Espaço Teiú.
Grátis.

A partir de 7 anos.

Vivência

CERRADO OLHANDO

Teatro de lambe-lambe

Você já imaginou ver os bichos do Cerrado pertinho de você? Na apresentação "Cerrado Olhando" é possível imergir nesse mundo, habitado por animais encantadores. A apresentação em teatro de caixa mostra de maneira intimista e singela algumas das belezas que esse bioma possui.

Dia 28.

**Domingo,
15h às 17h**

Sesc Bertiooga,
Área de
Convivência.
Grátis.

A partir de 3 anos.

**Curso** Cosméticos Sólidos, Naturais e Veganos

Curso

COSMÉTICOS SÓLIDOS, NATURAIS E VEGANOS**Com Amanda Soares**

Os cosméticos sólidos naturais são uma ótima alternativa para redução de substâncias inadequadas, tanto do corpo quanto do meio ambiente. Esses produtos têm os mesmos ingredientes que um cosmético líquido tem, porém sem a água, o que o torna muito mais concentrado e compacto, aumentando a sua durabilidade e diminuindo o uso de embalagens plásticas descartadas de forma inadequada no meio ambiente. Pré-inscrições online de 16 a 23/7, pelo portal centralrelacionamento.sescsp.org.br.

De 3/8 a 28/9**Sábados,****14h às 17h****Exceto 7/9.**Reserva Natural,
Espaço Teiú.

Grátis.

Vagas limitadas.

18

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 LÚDICA PARA FAMÍLIAS

Com Yoga com Histórias

Prática lúdica com contação de histórias, aula de yoga para crianças e famílias e mini oficina, através da metodologia Yoga com histórias. Uma aventura - com posturas psicofísicas, exercícios respiratórios, brincadeiras e cantigas - que vai propiciar momentos deliciosos de autocuidado, saúde, troca de afeto e fortalecimento de laços. Recomendamos o uso de roupas confortáveis. Traga sua garrafa de água, repelente de insetos e, se desejar, uma canga ou tapetinho de yoga. Menores de idade devem ser acompanhados por um responsável legal.

De 6 a 27.

Sábados,
9h às 10h30.

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

L



Aula Aberta Yoga Lúdica para Famílias

AÇÕES PARA A CIDADANIA

ARTES VISUAIS

Curso

MACRAMÊ**Com Elaine Sotero**

Neste curso serão ensinados os nós básicos e experimentados os diversos tipos de fios/cordas que possibilitam a criação de peças como suporte de plantas, painéis decorativos, saída de praia e bolsas. O curso é ideal para quem não tem nenhum conhecimento de macramê e gostaria de aprender não somente a técnica, mas também desenvolver a criatividade e autonomia. Inscrição on-line (centralrelacionamento.secsp.org.br), de 23/6 até 4/7, ou até o término das vagas.

De 6 a 27.

Sábados, 10h.

Sesc Bertiooga.
Oficinas -
Arte Têxtil

Dia 13.**Sábado, 14h.**

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

14

Curso

TINGIMENTO JAPONÊS**Com Celso Lima**

A oficina propõe a experimentação de técnicas de estamparia têxtil japonesa como o itajime-shibori, que utiliza dobras e matrizes de madeira, e o arashi-shibori, com amarras em cano, e que permitem a criação de diversas padronagens e desenhos em tecido. Inscrição on-line (centralrelacionamento.secsp.org.br), de 23/6 até 4/7, ou até o término das vagas.

De 6 a 27.

Sábados, 15h.

Sesc Bertiooga.
Oficinas - Arte
Têxtil
Grátis.

14

Oficina Macramê



Oficina Cavalo Marinho de Madeira

Acervo

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 7.

Domingo, 9h.

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

Oficina

**CAVALO MARINHO DE MADEIRA
Com Naturalis Arte em Madeira**

A oficina envolverá a contextualização de uma espécie de Cavalo-Marinho que ocorre no litoral brasileiro ocorrerá a produção de um cavalo-marinho de madeira com técnicas básicas de marcenaria para crianças. Os participantes irão lixar, montar, colar, parafusar e pintar peças estruturais do Cavalo-Marinho em madeira. Cada um poderá levar seu Cavalo-Marinho de brinquedo para casa.

De 7 e 14.

Domingos, 15h.

Reserva Natural,
Espaço Teiú.

Dia 21 e 28.

Domingos, 15h.

Reserva Natural,
Espaço de
Tec. e Artes
Grátis.

Vagas limitadas,
inscrições 30
min antes.

A partir de 7 anos,
acompanhados/
as pelos/as
responsáveis.

CANCELADA

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.



Vivência Praça do Lazer

Silvio Dutra

Crianças

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 3 a 31.

Quartas, 9h30.

Praia em frente ao Sesc Bertiooga.
Grátis.

A partir de 3 anos.

Vivência

FESTIVAL DE AMARELINHA

De forma lúdica e prazerosa podemos desenvolver capacidades motoras, como força e coordenação. O Festival de Amarelinha mostra aos participantes diferentes formas de fazer a brincadeira ao redor.

**Dias 4, 11,
18 e 25.**

Quintas, 9h30.

Praia em frente ao Sesc Bertiooga.
Grátis.

7 a 12 anos.

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!

**Dias 5, 12,
19 e 26.**

Sextas, 9h30.

Praia em frente ao
Sesc Bertiooga.
Grátis.

A partir de 7 anos.

Vivência

CAÇA AO TESOURO PARA PEQUENOS

Recreação que estimula a criatividade e interação entre as crianças, que procuram um tesouro esquecido por piratas dentro do Sesc Bertiooga, seguindo um mapa cheio de caminhos e obstáculos divertidos.

**Dias 7, 14,
21 e 28.**

Domingos, 9h30.

Praia em frente ao
Sesc Bertiooga.
Grátis.

3 a 6 anos.

Vivência

BOLHA DE SABÃO GIGANTE

Quem não gosta de bolha de sabão? Imagine uma gigante! Com uma técnica simples e lúdica vamos espalhar bolhas de sabão gigantes pelo ar.

Dia 21.

Domingo, 16h

Sesc Bertiooga,
Jardim da
Convivência.
Grátis.

Até 12 anos.



Vivência Bolha de Sabão Gigante

Vivência

PRAÇA DO LAZER

Vamos transformar o principal jardim do Sesc Bertioga 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.

Dias 21 e 28.

Domingos, 16h

Sesc Bertioga,
Jardim da
Convivência.
Grátis.

A partir de 3 anos.

Vivência

DESAFIOS ESPORTIVOS

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

Dias 21 e 28.

Domingos,

15h às 15h30

Sesc Bertioga,
Jardim da
Convivência.
Grátis.

A partir de 3 anos.

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.

Shows e Espetáculos



Espetáculo Os Coloridos

MariSer

Música

Show

SOUL FUNKY EXPERIENCE

O grupo paulista apresenta seu novo show em que passeia pela diversidade sonora da cultura brasileira e norte americana. O repertório traz referências aos anos de 1970 a 1990 e às bandas e artistas que marcaram esse período, como Tim Maia, Sandra de Sá, Stevie Wonder e Michael Jackson, além de nomes da nova geração como Bruno Mars e Amy Winehouse, em uma mistura de soul music com o samba soul.

Dia 21.

Domingo, 16h

Sesc Bertiooga,
Lanchonete.

Grátis.



Teatro

Espetáculo

OS COLORIDOS

Cia Os Crespos

Duas araras, uma azul e outra amarela, contam uma à outra suas diferenças culturais e o valor de suas cores, numa disputa de superioridade. Com a chegada da arara vermelha todos conhecem a história da arara de muitas cores e descobrem a beleza de serem coloridos. Elenco: Lucelia Sergio, Raphael Garcia, Venício Toledo e Lilian Regina (stand in) | Músicos Nunah Oliveira, Ramon Zago. Duração 1h.

Dia 21.

Domingo, 15h

Sesc Bertiooga,
Espaço Cênico.

Grátis.



Dança

Show

PÉ DE CACHIMBO

Com Vivá Cia. de Dança

Espectáculo 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 28.

Domingo, 16h30

Sesc Bertioga,
Lanchonete.

Grátis.

L

Literatura

Contação de história

O MEDO E O LEÃO

com Kiara Terra

Essa é a história de uma jornada épica em busca da coragem para enfrentar os mais terríveis felinos do mundo. O final reserva uma surpresa inesperada e engraçadíssima. Kiara Terra realiza narrações de histórias colaborativas. As pesquisas de linguagem desenvolvidas pela atriz e narradora, possuem elementos próprios, onde o público é ouvido em cena, as ideias são incorporadas ao espetáculo e constroem parte da dramaturgia, criando uma autoria compartilhada.

Dia 28.

Domingo, 15h30

Sesc Bertioga,
Espaço Cênico.

Grátis.

L



Show Pé de Cachimbo

Esporte e Atividade Física

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.

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.

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.

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 3 a 31.
Quartas, 8h.

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

12

De 4 a 25.
Quintas, 11h.

Praia em frente ao Sesc Bertioiga Grátis.

A partir de 13 anos.

De 3 a 31.
Quartas, 11h.

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

12

De 5 a 28.
Sextas e
domingos, 8h.

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

12



Vivência Vôlei de Praia

Vivência

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.

De 5 a 27.

Sextas e sábados, 11h.

De 5 a 26.

Sextas, 15h30.

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

12

Aula aberta

ALONGAMENTO

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

De 4 a 27.

Quintas e sábados, 8h.

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

12

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 7 a 28.

Domingos, 11h.

Praia em frente ao Sesc Bertioga. 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 5 a 26.

Sextas, 11h.

Praia em frente ao Sesc Bertioga. Grátis.

A partir de 13 anos.

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.

De 6 a 27.

Sábados, 9h30.

Praia em frente ao Sesc Bertioga. Grátis.

A partir de 13 anos.



Esporte Jovem 10 a 13 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.

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

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.

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.

**Terça e quinta,
9h às 10h.**

Grátis.
A partir de
60 anos.

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.



Silvío Dutra

Bate-papo Causos da Nossa Bertioguinha

Pessoas Idosas

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 7.
Domingo,
15h às 16h.**
Sesc Bertiooga,
Centro de
Educação
Ambiental.
Grátis.
A partir de
60 anos.

REMATRÍCULA

Rematrícula e novas inscrições para o programa Trabalho Social com Pessoas Idosas (a vigorar de agosto de 2024 a agosto de 2025). 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 01/08.
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

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, 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. 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.

Credencial Plena

Com almoço na lanchonete: R\$ 30,00

Com almoço no restaurante: R\$ 40,00

Não credenciado

Com almoço na lanchonete: R\$ 136,00

Com almoço no restaurante: R\$ 170,00

Mais informações pelo site centrodeferias.sescsp.org.br

AGENDA DE DESTAQUES

TERÇA

2



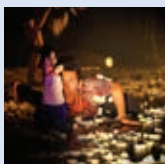
9



16



23



29



QUARTA

3

Crianças

Brincando de Esgrima

Esporte e Atividade Física

Pilates

10

Esporte e Atividade Física

Yoga

Ginástica Recreativa

17

Crianças

Brincando de Esgrima

Esporte e Atividade Física

Yoga

24

Esporte e Atividade Física

Yoga

Crianças

Brincando de Esgrima

30

Crianças

Brincando de Esgrima

QUINTA

4

Crianças

Festival de Amarelinha

Esporte e Atividade Física

Vôlei de Praia

11

Crianças

Festival de Amarelinha

Esporte e Atividade Física

Alongamento

18

Crianças

Festival de Amarelinha

Esporte e Atividade Física

Vôlei de Praia

25

Esporte e Atividade Física

Alongamento

Crianças

Festival de Amarelinha

31

Esporte e Atividade Física

Alongamento

Vôlei de Praia

SEXTA

5

Crianças

Spikeball - Um
Esporte Americano

**Esporte e
Atividade Física**

Yoga

12

**Esporte e
Atividade Física**

Ritmos

**Esporte e
Atividade Física**

Beach Tennis

19

Crianças

Spikeball - Um
Esporte Americano

**Esporte e
Atividade Física**

Ritmos

26

Crianças

Spikeball - Um
Esporte Americano

**Esporte e
Atividade Física**

Yoga

SÁBADO

6

**Esporte e
Atividade Física**

Alongamento

Futebol de Caixote

13

Reserva Natural

Procurando os
Seres da Praia

Jardim das
Brincadeiras
para Bebês

20

Reserva Natural
Brincadeiras
de Quintal

**Esporte e
Atividade Física**
Futebol de Caixote

27

**Esporte e
Atividade Física**
Alongamento

DOMINGO

7

Crianças

Caça ao Tesouro
para Pequenos

Pessoas Idosas
Causos da Nossa
Bertiuguinha

14

Crianças

Caça ao Tesouro
para Pequenos

**Esporte e
Atividade Física**
Futvôlei

21

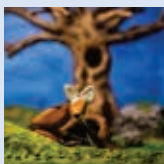
Teatro
Os Coloridos

Show
Soul Funky
Experience

28

Reserva Natural
Cerrado Olhando

Dança
Pé de Cachimbo



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 e em operadoras de TV por assinatura, 24 horas por dia, 7 dias por semana. Mais de 1.000 títulos sob demanda, entre documentários, filmes, shows e séries.

Assista também em 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

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 Bertioga

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 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 julho, disponível nos dias 21 e 28, 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@sescsp.org.br

bertioga@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 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.

SESC BERTIOGA

Rua Pastor Djalma da Silva Coimbra, 20

Tel.: 13 3319-7700

 [@/sescbertioga](#)

 [/sescbertiogaoficial](#)

sescsp.org.br/bertioga

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA VENDA PROIBIDA

faça sua
credencial
sesc

