

Novembro 2024

Sesc São Carlos

Guia de Programação





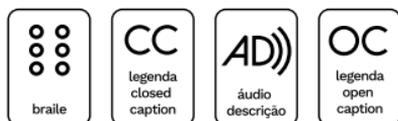
Acesse a versão PDF do guia para pessoas com deficiência visual

Classificação indicativa

Atribuída oficialmente ou autoclassificada

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

Legendas de Acessibilidade



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

Funcionamento

Dias 2, 4, 15 e 20, feriados, unidade aberta, 9h30 às 18h.
Dia 5, unidade fechada.

Ingressos

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

Data da Atividade	Venda On-line	Venda Presencial
28/10 a 3/11	22/10	23/10
4/11 a 10/11	29/10	30/10
11/11 a 17/11	5/11	6/11
18/11 a 24/11	12/11	13/11
25/11 a 1/12	19/11	20/11

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



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

Preços

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

6	Sonora Brasil
8	Shows e Espetáculos
12	Exposição
14	Mostra
	Internacional
	de Cinema de SP
16	Cinema
17	Cursos, Oficinas
	e encontros
22	Circuito Sesc
	de Corridas
26	Esporte e
	Atividade Física
36	Crianças
39	Pessoas Idosas
40	Festival Sesc
	de Turismo Comunitário
42	Turismo Social
44	Agenda de Destaques

Editorial

Um caminho colorido que nos leva para diferentes espaços e diversas experiências. Seres imaginários espalhados em cantos não imaginados, à espreita, nos convidando a aguçar o olhar e a entrar num universo lúdico e divertido composto por dominós com desenhos no lugar de números, um jardim de espelhos e suas roupas fantasiosas e ilustrações cheias de cores, criando murais. Esta é Ocupação CHARIVARI DOMINÓ, um fanzine que se expande, tomando novas formas pelos espaços do Sesc. Realizado pelo Coletivo Charivari para pessoas de todas as idades, estará aberto à visita até abril de 2025. Ocupação? Coletivo? Fanzi... o quê?

Calma! A gente explica.

Fanzine é uma publicação independente, que pode ter vários formatos, uma experimentação gráfica e de textos.

Ocupação é um tipo de exposição que não se confina em um único lugar e as propostas de arte são pensadas para cada espaço e convivem com ele.



Ocupação Charivari Dominó

Coletivo é o encontro de vários artistas que se reúnem para construir um trabalho em comum.

Então, fica aqui o nosso convite: Vem conhecer o mundo criado pelo coletivo CHARIVARI e explore esses caminhos.

E por falar em caminhos...rua, percurso...Corrida! Está chegando um dos eventos mais aguardados do ano: o Circuito Sesc de Corridas - Etapa São Carlos que acontece desde 2010. Nesses 14 anos de história, quase 28.000 pessoas já participaram e juntas percorreram mais de 126 km. Uma grande celebração do esporte e da saúde. E aí, estão preparados para a largada?

Muitas atividades vão rolar por aqui neste mês de novembro em que a nossa querida Cidade do Clima completa 158 anos: espetáculo de ópera, teatro de bonecos para a criançada, oficinas de saúde e meio ambiente, a Mostra Internacional de Cinema e muito mais!

A gente espera você.



Sonora Brasil 2024

Projeto temático que tem como objetivo apresentar ao público as mais diversas produções culturais do país. Por meio de apresentações musicais e ações formativas, mapeia e incentiva desde manifestações de territórios isolados até novas experiências de fruição musical, aguçando a percepção sobre a pluralidade étnico-culturais no Brasil.

Criado em 1998, o Sonora Brasil é parte integrante da proposta de desenvolvimento cultural e artístico promovida pelo Sesc de valorização, preservação e difusão do patrimônio cultural-brasileiro.

No biênio 2024/2025, a temática “Encontros, tempos e territórios” destaca um aspecto fundamental do projeto: o olhar, a escuta e a valorização das territorialidades, da diversidade e das memórias por meio da expressão de seus autores e intérpretes.





Show Charles André e Luciane Dom

Foto: Claudia Dantas

show

CHARLES ANDRÉ E LUCIANE DOM Amor, Tempo e Território

As sonoridades da Zona Norte da cidade são os elos de ligação entre os trabalhos de Luciane Dom e Charles André, que representam o Sudeste na edição 2024/2025 do projeto Sonora Brasil. Ele, compositor de importantes sucessos do pagode romântico, foi músico do grupo Molejo, tocando baixo, e vocalista da banda Os Morenos, entre 1995 e 2004. Ela, nome em ascensão da nova geração do cenário musical brasileiro, tem como base de sua sonoridade a MPB contemporânea, com elementos de ritmos africanos e afro-diaspóricos, incluindo os afro-brasileiros. Juntos, eles criaram o show Amor, Tempo e Território, e apresentam músicas dos repertórios de ambos, clássicos da música brasileira e uma nova canção, composta em conjunto, o samba pop “Rota dos amores”.

**Dia 17/11.
Domingo, 16h.**

Convivência
externa.
Grátis.

AL



Foto: Gabriel_Albertini

Show Beatles Cordel

Shows e Espetáculos

MÚSICA

show

BEATLES CORDEL

Os "Beatles do sertão" tocam clássicos como "Day Tripper" e "Help!", adaptados para ritmos como xote e baião, mantendo a essência das canções originais. Com figurinos inspirados no álbum "Sgt. Pepper's Lonely Hearts Club Band", a banda mistura elementos do cangaço e da cultura nordestina ao universo dos Beatles.

Dia 4/11. Segunda (feriado), 16h.

Convivência externa.
Grátis.

AL

show

O PAGODE DAS PASTORAS DO ROSÁRIO

O grupo, formado em 2017 na Igreja do Rosário dos Homens Pretos da Penha de França, homenageia o pagode com interpretações de clássicos como "Cheia de Manias" e "Coral de Anjos", destacando a importância deste gênero para o cancioneiro nacional.

Dia 20/11. Quarta (Feriado), 16h.

Convivência externa.
Grátis.

AL

show

TALES BUONAROTTI

Surf music

Um encontro com o mar, com a música e a natureza e muito groove na voz, violão e guitarra de Tales Buonarotti ao lado da bateria e percussão de Felipe Abragio.

Dia 29/11. Sexta, 20h.

Convivência externa.
Grátis.

AL



Foto: Divulgação

Espetáculo O Barbeiro de Sevilha

espetáculo

O BARBEIRO DE SEVILHA

Hora da Ópera

Com a intenção de atrair e formar plateia para esta arte, a série Hora da Ópera segue apresentando vários títulos desde o início de sua circulação, como Carmen, La Traviata, Romeu e Julieta, entre outras. Nesta inédita montagem, o maestro André dos Santos traz a ópera O Barbeiro de Sevilha que conta a história de Fígaro, um barbeiro que faz de tudo na sua cidade: arranja casamentos, ouve confissões e espalha boatos. Fígaro desta vez resolve ajudar o Conde Almaviva a conquistar a jovem Rosina, mas Almaviva não quer que ela saiba que ele é um conde.

Dia 13/11.

Quarta, 20h.

Teatro.

● R\$ 15

■ R\$ 25

▲ R\$ 50

Venda online a partir das 17h de 5/11 e presencial a partir das 17h de 6/11.

A12



Acesse o QR Code para baixar o programa digital do espetáculo.



Foto: Divulgação

Show Thulla Melo**SONS DA TARDE**

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

show

THULLA MELO**Soul Music**

Filha de pai pianista e tios músicos, entre eles Orlando Silva, conviveu desde pequena com toda a diversidade da música negra que orienta os ritmos nacionais.

Dona de uma voz ímpar, Thulla tem o estilo musical marcado pela própria Black Music, além da R&B contemporânea e da Soul Music. Neste show a cantora caminha por todas as canções que marcaram a sua trajetória.

Dia 3/11.**Domingo, 16h.**

Convivência externa.
Grátis.

AL

show

LEME SAMBA DA ANTIGA**Homenagem a Candeia**

O grupo homenageia Antônio Candeia Filho, ou simplesmente Candeia, cantor e compositor que neste ano completaria 89 anos de vida, uma grande referência na história da música brasileira.

Dia 10/11.**Domingo, 16h.**

Convivência externa.
Grátis.

AL

show

TRIO CANJICA**Forró**

Entre tanta variedade de clássicos de forrós, xotes, baiões, arrasta-pés e MPB, o trio ainda mostra canções e músicas instrumentais de própria autoria.

Dia 24/11.**Domingo, 16h.**

Convivência externa.
Grátis.

AL

**Dança** Elevados

Foto: Laito Rocha

DANÇA

espetáculo

ELEVADOS**Com Gumboot Dance Brasil**

Vindo do futuro para o presente o espetáculo mostra o percurso de uma menina negra que caminha por longas distâncias para chegar ao topo da montanha e dançar para os deuses da chuva.

Gumboot é a arte de tremer a terra com os pés e Elevados é a definição que damos para algo que expande as possibilidades físicas e espirituais. Ao trilhar uma jornada, a transformação é inevitável, porque o tempo é cíclico, contínuo e a experiência sensibiliza.

Dia 6/11.**Quarta, 20h.**

Teatro.

● R\$ 15

■ R\$ 25

▲ R\$ 50

Venda online a partir das 17h de 29/10 e presencial a partir das 17h de 30/10.

A10



Ilustração: Daniel Bueno (detalhe)

Ocupação Charivari Dominó

Exposição

ocupação

CHARIVARI DOMINÓ **Com Coletivo Charivari**

Charivari Dominó é um fanzine composto por um jogo visual que contém ilustrações no lugar dos números. A partir dele, o coletivo de artistas gráficos desenvolveu intervenções visuais e tridimensionais em diversos suportes e escalas para ocupar os espaços internos e externos do Sesc, possibilitando múltiplas formas de jogo, de interações e de narrativas, para pessoas de todas as idades. CHARIVARI é um coletivo de artistas que desde 2005 publica zines, promove oficinas, realiza exposições e outras atividades. Na formação atual participam: Carol Grespan, Daniel Bueno, Fabio Zimbres, Fernando de Almeida, Luana Geiger, Madá Elek, Marcelo Salum e Silvia Amstalden.

Até 20/4/25.

**Terças a sextas,
13h às 21h30.**

**Sábados,
domingos e
feriados, 9h30
às 18h.**

Agendamento
de grupos:
agendamento.
scarlos@sescsp.
org.br ou (16)
3373-2335
Grátis.

AL



Ilustração: Marcelo Salum (detalhe)

Oficina Escuta Gráfica

oficina

DESENHO ATRAVÉS DO ESPELHO**Com Marcelo Salum e Silvia Amstalden, do Coletivo CHARIVARI**

Experiências gráficas no Jardim dos Espelhos, da ocupação CHARIVARI DOMINÓ. As pessoas participantes são convidadas a se olharem e a olharem o mundo refletido no espelho. Como a imagem e a dinâmica entre ver e ser visto, recortada e multifacetada em reflexos, se expressa no desenho?

Dia 1/11. Sexta, 17h30.

Redário. Grátis. Senha 30 minutos antes na Loja Sesc. Lugares limitados.

A16

oficina

DOMINÓ COLABORATIVO COM MONOTIPIA**Com Carol Grespan e Silvia Amstalden, do coletivo CHARIVARI**

Cada participante cria suas próprias monotipias, explorando diferentes estilos e temas. As imagens podem ser abstratas, figurativas, geométricas ou inspiradas em um tema coletivo. Ao final, as imagens são combinadas em pares para a criação das peças desse dominó colaborativo.

Dia 9/11. Sábado, 14h30 às 17h30.

Sala multiuso. Grátis. Inscrições online ou presenciais de 29/10 a 9/11. Lugares limitados.

A14

oficina

ESCUA GRÁFICA**Com Carol Grespan e Marcelo Salum, do coletivo CHARIVARI**

A partir de coletas de impressões nos espaços do Sesc, por meio de registros gráficos, desenhos, fotos, vídeos e áudios, os participantes desenvolvem mapas sensoriais com tinta acrílica e materiais diversos sobre papel. Os mapas serão individuais ou coletivos, estabelecendo continuidades entre os trabalhos de cada um.

Dia 30/11. Sábado, 13h às 18h.

Sala multiuso. Grátis. Senha 30 minutos antes no local da atividade. Lugares limitados.

A14

ITINERÂNCIA 48ª MOSTRA INTERNACIONAL DE CINEMA DE SP

Durante o período de 15/11 a 15/12, a Itinerância da 48ª Mostra Internacional de Cinema de São Paulo leva ao público de dez unidades do Sesc SP uma seleção de lançamentos do cinema mundial contemporâneo que foram destaques na programação da Mostra capital.

Seis títulos inéditos de diferentes nacionalidades, e que passaram por importantes festivais de cinema internacionais, circulam concomitantemente pelas cidades de Araraquara, Birigui, Campinas, Jundiá, Piracicaba, Presidente Prudente, Ribeirão Preto, Rio Preto, São Carlos e Sorocaba.

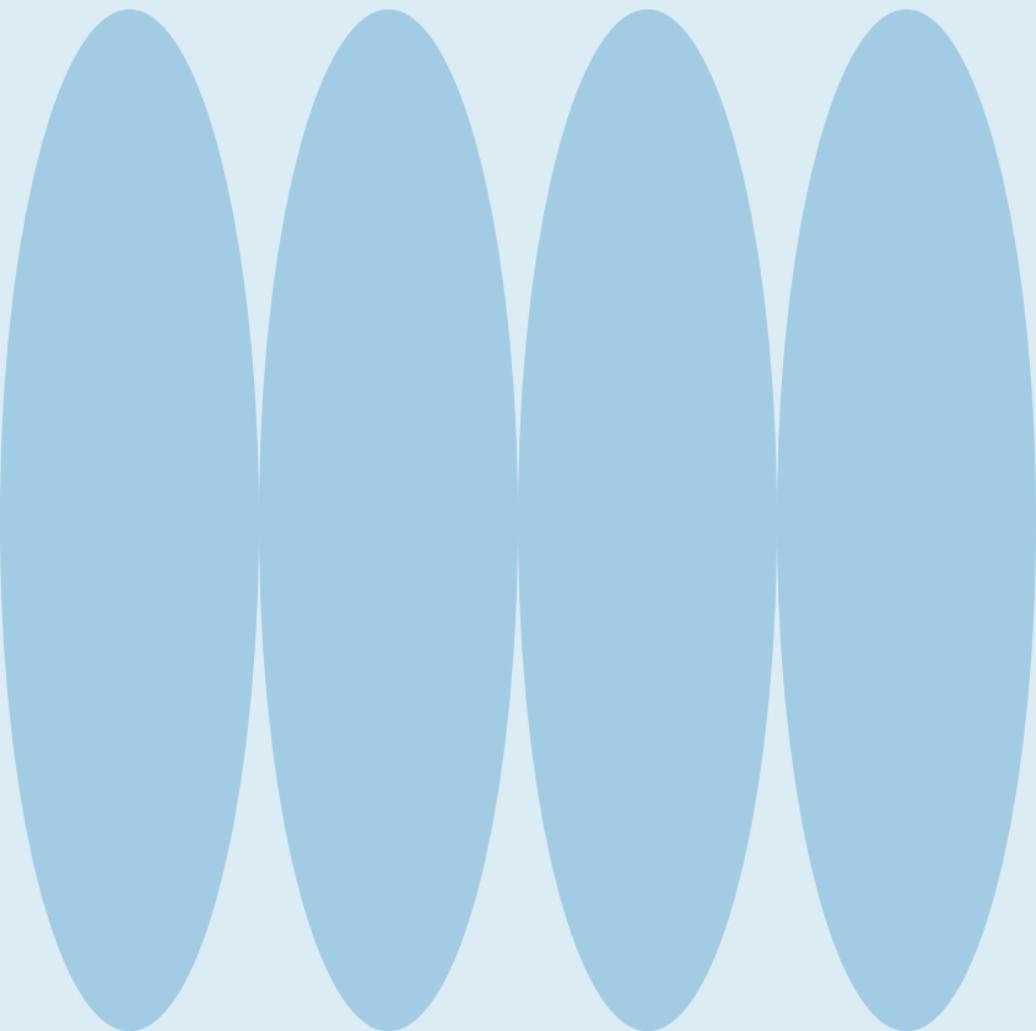




Foto: Claudia Dantas

Exibição Stella - Vítima e culpada

Exibição

STELLA - VÍTIMA E CULPADA

ALE/AUS/SUI/UK, 2023. Cor. Dir.:

Kilian Riedhof. Ficção. 121 min.

Stella é uma jovem judia alemã que cresce em Berlim durante o regime nazista. Apesar da repressão no país, ela sonha em ser cantora de jazz. A vida da garota se transforma em uma tragédia quando, em fevereiro de 1943, ela é forçada a se esconder com os pais. Porém, após ser capturada e torturada pela Gestapo, Stella aceita uma condição para evitar que ela e a família sejam mandados para o campo de concentração de Auschwitz: trair e delatar outros judeus.

**29/11. Sexta,
19h30.**

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

16

Exibição

MISERICÓRDIA

FRA/ESP/POR, 2024. Cor. Dir.: Alain

Guiraudie. Ficção. 102 min.

Jérémie volta à sua cidade natal para o funeral do seu primeiro patrão, o padeiro do vilarejo. Ao chegar, ele decide permanecer por mais algum tempo ao lado de Martine, a viúva do homem. Essa presença, no entanto, acaba perturbando o ambiente ao criar uma desavença com o filho da mulher, Vincent. Um misterioso desaparecimento, um vizinho ameaçador e o padre local com estranhas intenções fazem a estadia de Jérémie tomar um rumo inesperado.

**01/12.
Domingo, 16h**

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

18

Cinema

exibição

ÀS VEZES EU QUERO SUMIR

USA, 2023. Cor. Dir.: Rachel Lambert.

Drama/Comédia/Romance. 91 min.

Um mergulho nas complexidades da mente de uma mulher que sempre pensa em morrer. Ao conhecer seu novo colega de trabalho, o faz rir, e um inesperado romance nasce entre os dois, mas à medida que o relacionamento floresce, ela se vê lutando contra seus demônios internos. Entre risadas e reflexões, o filme aborda temas sensíveis de uma forma leve e divertida.

Dia 1/11.

Sexta, 19h30.

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

12

exibição

TESNOTA

RUS, 2017. Cor. Dir.: Kantemir

Balagov. Drama. 118 min.

1998, Nalchik, sul da Rússia. Uma família experimenta momentos de explosiva tensão: o filho caçula não volta para casa junto com a noiva, desaparecidos sem nenhuma explicação. No dia seguinte o recebimento de uma carta pedindo alto resgate confirma o sequestro e a família começa então a renunciar a todos os bens materiais para tê-los de volta.

Dia 8/11.

Sexta, 19h30.

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

16

exibição

ATÉ AMANHÃ

IRÃ/FRA/QAT, 2022. Cor. Dir.: Ali

Asgari. Drama. 86 min.

Fereshteh estuda e trabalha em uma gráfica em Teerã. Com um bebê de dois meses, que esconde de seus pais, recebe a notícia de que eles estão indo visitá-la. Agora ela precisa encontrar um lugar para deixar seu filho ilegítimo por uma noite e tudo o que poderia indicar sua existência. O que a princípio parece resolvível com um telefonema para alguns amigos, logo se transforma em uma tarefa difícil.

Dia 22/11.

Sexta, 19h30.

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

14



Foto: Blenda Souto Maior

Literatura Ponto em Verso:

Cursos, Oficinas e Encontros

LITERATURA

oficina

PONTO EM VERSO: A LITERATURA DE MULHERES NEGRAS EM BORDADO

Com Blenda Souto Maior

Criação de bordados à mão a partir da leitura de textos literários de escritoras negras. Oficina de mediação de literatura em diálogo com a técnica do bordado livre que propõe investigar as possibilidades de criação entre as duas linguagens, para construir reflexões sobre as experiências de raça e gênero por meio de diálogos, trocas e debates acerca dos temas.

De 6 a 8/11.

**Quarta a sexta,
18h às 21h.**

Ateliê. Grátis.

Senha 30

minutos antes
na Loja Sesc.

A14

MEIO AMBIENTE

oficina

INSETICIDA NATURAL

Com Mudas de Ideia

Essa oficina visa divulgar práticas sustentáveis e naturais para o controle de pragas e plantas invasoras, promovendo a saúde do ecossistema local e reduzindo o uso de produtos químicos prejudiciais ao meio ambiente.

**Dia 9/11. Sábado,
15h às 17h.**

Sala de atividades
corporais.

Grátis. Inscrições
online ou
presenciais de 01
a 09/11. Lugares
limitados.

AL

oficina

RECUPERE SUAS PLANTAS

Com Mudas de Ideia

Esta oficina teórico-prática visa discutir substratos, vasos, rega e ambientes mais adequados para as plantas que costumamos ter em casa. Cada participante poderá trazer uma planta a ser tratada ou tratar a que estará no local, entendendo os motivos principais que levam uma planta a morte.

Dia 10/11.

Domingo, 15h às 17h.

Sala multiuso. Grátis. Inscrições online ou presenciais de 01 a 10/11. Lugares limitados.

AL

oficina

SEM FOLHA NÃO TEM SUSTENTABILIDADE: POMADA DE ERVAS MEDICINAIS

Com Doné Oyassy

Oficina e vivência com Mãe Oyassy, mãe de santo do terreiro Ilê Axé Yansã - Araras/SP, que visa o repasse e compartilhamento de conhecimentos de sua ancestralidade, de ervas e bons cuidados com natureza. Neste encontro serão feitas pomadas com o poder das folhas.

Dia 13/11.

Quarta, 19h às 21h.

Sala multiuso. Grátis. Inscrições online ou presenciais de 01 a 13/11. Lugares limitados.

AL

oficina

SEM FOLHA NÃO TEM SUSTENTABILIDADE: ESCALDA PÉS

Com Doné Oyassy

Oficina e vivência com Mãe Oyassy, mãe de santo do terreiro Ilê Axé Yansã - Araras/SP, que visa o repasse e compartilhamento de conhecimentos de sua ancestralidade, de ervas e bons cuidados com natureza. Neste encontro será compartilhado o cuidado por meio de escalda pés.

Dia 14/11. Quinta, 19h às 21h.

Sala multiuso. Grátis. Inscrições online ou presenciais de 01 a 14/11. Lugares limitados.

AL

SAÚDE

oficina

AYURVEDA E SUAS APLICAÇÕES

Com Virgínia Xaubet, especialista ayurvédica e yoga

Uma introdução ao Ayurveda, suas aplicações e informações sobre os doshas, atributos dos elementos e suas qualificações. Encontro introdutório de base para uma autoanálise de possíveis desequilíbrios. Um olhar sobre si e sobre autocuidado.

Dia 9/11. Sábado, 10h às 12h.

Sala de atividades corporais. Grátis. Inscrições online ou presenciais de 1 a 8/11. Lugares limitados.

A14



Foto: Etro Miharini

Oficina Sem folha não tem sustentabilidade

oficina

O INDIVÍDUO PELO OLHAR DA AYURVEDA

Com Virgínia Xaubet, especialista ayurvédica e yoga

Com base nos doshas, entender a nossa própria constituição individual, as origens dos desequilíbrios e o cuidar de si com autoavaliação e meditação.

Dia 16/11.

Sábado, 10h às 12h.

Sala de atividades corporais.

Inscrições online ou presenciais de 9 a 15/11.

Lugares limitados.

A14

oficina

PRÁTICAS DE AUTOCUIDADO NUMA PERSPECTIVA AYURVÉDICA

Com Virgínia Xaubet, especialista ayurvédica e yoga

Uma análise das estações do ano e as fases da vida pela perspectiva dos doshas, conciliando autocuidado, auto aceitação, yoga, Ayurveda e o uso da lota.

Dia 23/11.

Sábado, 10h às 12h.

Sala de atividades corporais.

Inscrições online ou presenciais de 16 a 22/11.

Lugares limitados.

A14

oficina

ALIMENTAÇÃO AYURVÉDICA

Com Virgínia Xaubet, especialista ayurvédica e yoga

Os alimentos como tratamento e suporte para a saúde. Quais alimentos inflamam e porque nem todos inflamam a todas as pessoas? Ervas, especiarias, chás: suas diferentes preparações. Autoaplicação de óleos e meditação silenciosa para a autopercepção.

Dia 30/11.

Sábado, 10h às 12h.

Sala de atividades corporais.

Inscrições online ou presenciais de 23 a 29/11.

Lugares limitados.

A14

TECNOLOGIAS E ARTES

ateliê

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

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

Sábados,

14h e 15h.

Convivência interna.

AL

oficina

ETA CONEXÃO BOA: DESCUBRA SEU CELULAR**Com educadores do Espaço de Tecnologias e Artes**

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

Dias 5/11 e

19/11. Terças,

14h às 16h.

Sala multiuso

Grátis. Senhas

30 minutos antes

na Loja Sesc.

Lugares limitados.

A16

Oficina

OFICINA TÊXTIL: TRAMANDO DELÍRIOS**Com Pâmela Rocha**

A artista-artesã Lucinda Bento (1941-2019), mestra popular de Américo Brasiliense, e suas peças "Delírio" e "Loucura" são a inspiração para esta oficina tanto por sua técnica da tecelagem quanto pela criatividade e ousadia na criação de peças únicas. A proposta é permitir aos participantes explorar a imaginação no tear de papelão para a produção de uma tapeçaria desconstruída.

Dia 7/11. Quinta,

19h às 21h.

Sala multiuso.

Grátis. Inscrições

online ou

presenciais de

29/10 a 7/11.

Lugares limitados.

A16

oficina

OFICINA TÊXTIL: RETALHOS CARTOGRÁFICOS**Com Pâmela Rocha**

A cartografia é uma ciência de concepção, produção e estudo de mapas, que também surge enquanto metodologia na arte contemporânea. A partir desta concepção, os participantes experimentarão, por meio de materiais têxteis, a criação poética de um mapeamento de experiências.

Dia 8/11. Sexta,

19h às 21h

Sala multiuso

Grátis. Inscrições

online ou

presenciais de

31/10 a 8/11.

Lugares limitados.

A18

oficina

FOLHAS EM MACRAMÊ

Com educadores do Espaço de Tecnologias e Artes

A oficina convida a experimentar o Macramê - técnica de tecelagem manual apenas com uso de nós em linhas, confeccionando uma folha decorativa.

Dia 12/11. Terça, 19h às 21h.

Sala multiuso. Grátis. Inscrições online ou presenciais de 6 a 12/11. Lugares limitados.

AL

oficina

MUSEUS VIRTUAIS AFRICANOS: TOUR DIGITAL

Com educadores do Espaço de Tecnologias e Artes

Visita virtual à museus de história, arte, cultura, natureza e arqueologia dos povos africanos.

Dia 19/11.

Terça, 19h.

Sala multiuso. Grátis. Inscrições online ou presenciais de 07/11 a 19/11.

AT2

oficina

CARIMBOS ADINKRAS

Com educadores do Espaço de Tecnologias e Artes

Adinkra é um conjunto de símbolos (ideogramas) pertencente ao povo Ashanti (ou Asante), da África. Tradicionalmente, circulam estampados em tecidos ou entalhados em madeira. As pessoas participantes irão confeccionar carimbos a partir de moldes de alguns destes símbolos.

Dia 27/11.

Quarta, 19h.

Sala multiuso. Grátis. Inscrições online ou presenciais de 19/11 a 27/11. Lugares limitados.

AT2

oficina

PEQUENOS EXPERIMENTOS

Com educadores do Espaço de Brincar

Linhas, papéis, tecidos, flores secas, tintas, nos convidam a experimentar diferentes gestos, sensações, imagens. Em torno desses elementos, nos reunimos para explorar, compartilhar nossos fazeres e brincar juntos.

Dia 27/11.

Quarta, 16h30.

Convivência interna. Grátis. Senha 30 minutos antes na Loja Sesc. Lugares limitados.

AL

Ateliê

COSTURAS E COSTURINHAS - OFICINAS DE COSTURA AFETIVA PARA ADULTOS

Com educadores do Espaço de Brincar

Nos encontros não processuais, convidamos adultos a explorar técnicas simples de costura à máquina, criando peças afetivas para crianças vinculadas a eles. Além disso, o projeto visa reviver memórias de pessoas que nos presenteiam com itens costurados.

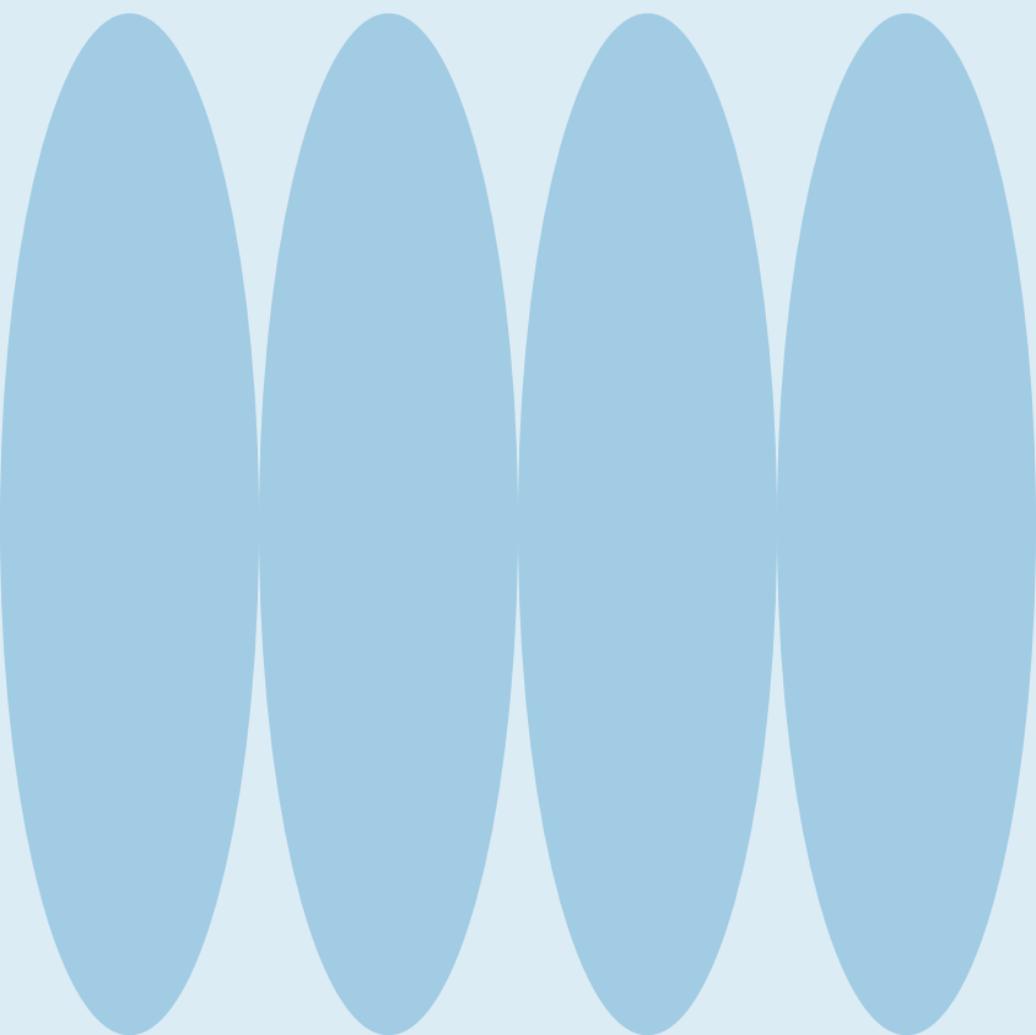
Dia 29/11. Sexta, 14h30 às 17h30.

Foyer do teatro. Grátis. Senha 30 minutos antes na Loja Sesc. Lugares limitados.

AT6

CIRCUITO SESC DE CORRIDAS

Projeto composto por uma série de provas para pedestres com percursos e distâncias variadas, realizada em diferentes cidades do estado de São Paulo, objetivando estimular a prática de esporte e atividade física. O evento é uma oportunidade de exercício da cidadania, de descoberta de um bem-estar e da possibilidade de uma melhor qualidade de vida, além de promover a inclusão e a integração de diversos grupos e pessoas.





Circuito Sesc de Corridas

Foto: Mariane Camargo Soares

ETAPA SÃO CARLOS 3 KM E 6 KM

Prova de corrida nas distâncias de 3 km e 6 km, com percurso aferido e supervisão técnica pela Federação Paulista de Atletismo, com organização do Sesc São Carlos. Apoio: Prefeitura Municipal de São Carlos, Sincomércio e EPTV.

Dia 24/11. Domingo, largada às 7h25 (PCD) e 7h30.

Vagas limitadas. Inscrições até 17/11 no portal sescsp.org.br ou enquanto houver disponibilidade de vagas.

● R\$15

▲ R\$30

A16

ENTREGA DE KITS

Exclusivo para inscritos no Circuito Sesc de Corridas - São Carlos 2024

Dia 22/11. Sexta, 18h às 21h30.

Dia 23/11.

Sábado, 10h às 18h.

Ginásio de eventos.

exposição

A CORRIDA DA MINHA VIDA

Vídeos inspiradores sobre histórias de pessoas que viveram momentos inesquecíveis, correndo pelas ruas das cidades.

Até 30/11. Terças a sextas, 13h às 21h30. Sábados, domingos e feriados, 9h30 às 18h. Exceto dia 5/11.

Grátis.

AL

TESTE DE VELOCIDADE

Com Toro Experience

Venha testar sua velocidade numa pista de atletismo. Desafie amigos, familiares e a si mesmo, para ver quem é o mais rápido!

Dia 22/11. Sexta, 18h às 21h30

Dia 23/11. Sábado, 10h às 18h.

Ginásio de eventos.

Grátis. Inscrições no local e horário da atividade.

Lugares limitados.

A16

Avaliações Físicas

Com Instituto Mecca

Conjunto de procedimentos para avaliar a aptidão física dos participantes, tendo como objetivo final a orientação e prescrição adequada, segura e personalizada da prática esportiva da corrida.

Dia 22/11. Sexta, 18h às 21h30

Dia 23/11. Sábado, 10h às 18h.

Ginásio de eventos.

Exclusivo para inscritos no Circuito Sesc de Corridas - São Carlos 2024.

Grátis. Inscrições no local e horário da atividade.

Lugares limitados.

A16

bate-papo

CORRIDA DE RUA COM SEGURANÇA

Com Adriana Cerri, Igor Nicolau e mediação de Claudia Prates

Conversa entre profissionais da cidade de São Carlos, para abordar diversos pontos importantes para segurança do praticante de corrida de rua. A proposta é conscientizar e levantar pontos de atenção, para que os praticantes consigam realizar sua prática esportiva de maneira íntegra sem quaisquer intercorrências no caminho.

Dia 22/11. Sexta, 19h às 20h30.

Ginásio de eventos.

Grátis. Inscrições no local e horário da atividade.

AL

vivência

AUTOMASSAGEM MIOFASCIAL

Com educadores do Sesc

Qualquer atleta amador ou profissional já sentiu dores ou algum desconforto muscular após correr. O que nem todos sabem é que estas tensões musculares podem ser sensivelmente amenizadas por meio de massagens. Nesta vivência, serão ensinadas técnicas para a busca da recuperação mais adequada.

Dia 22/11. Sexta, 20h30 às 21h30.

Ginásio de eventos. Somente para inscritos no Circuito Sesc de Corridas. Grátis.

Senhas a partir das 20h no local da atividade.

A16



Foto: Mariane Camargo Soares

Circuito Sesc de Corridas Aquecimento

aula aberta

ALONGAMENTO PARA CORREDORES

Com educadores do Sesc

Para corredores aumentarem os níveis de flexibilidade e relaxamento dos músculos e, com isso, diminuir os riscos de lesões durante os treinos e provas de corrida. Além disso, melhorar/corriger a postura corporal e estimular a qualidade dos movimentos nas atividades diárias.

Dia 23/11.

**Sábado,
10h às 11h.**

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

A16

aula aberta

MOVIMENTO CONSCIENTE PARA CORREDORES

Com educadores do Sesc

Praticar corrida de rua exige muito do corpo, sendo um esporte completo que utiliza diversos grupos musculares. É essencial prestar atenção aos cuidados para evitar lesões e, conseqüentemente, melhorar o desempenho. O Movimento Consciente específico para corredores pode ser uma ótima maneira de alcançar esse equilíbrio, fortalecendo não só o físico, mas também a mente, o que é essencial para correr nas ruas.

Dia 23/11.

**Sábado,
16h30 às 17h30.**

Ginásio de eventos.
Somente para os inscritos no Circuito Sesc de Corridas 2024 - etapa São Carlos.

A16

Aquecimento

Com educadores do Sesc

**Dia 24/11.
Domingo, 7h
às 7h30.**

Ginásio de eventos.
Grátis.
Lugares limitados.

A16



Aula aberta Alongamento e mobilidade articular

Foto: Paulo Arruda

Esporte e Atividade Física

aula aberta

YOGA

Com educadores físico-esportivos

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

Dias 3, 10 e

**17/11. Domingos,
9h30 às 10h30 e
10h30 às 11h30.**

Galpão. Grátis.

Senhas 10

minutos antes no
local da atividade.
Lugares limitados.

AL

aula aberta

ALONGAMENTO E MOBILIDADE ARTICULAR

Com educadores físico-esportivos

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

**Sábados, 10h
às 11h.**

Galpão. Grátis.

Inscrições no
local e horário
da atividade.

Lugares limitados.

AL



Foto: Divulgação

Torneios e campeonatos Futsal masculino

COPA SESC DO COMÉRCIO E SERVIÇOS

Ação integrante do programa Sesc Empresa, a Copa é realizada por todas as unidades do Regional São Paulo entre os meses de setembro e dezembro, em comemoração ao Dia do Comerciário (30 de outubro). Tem por objetivo atender e promover a socialização, ampliar o acesso ao lazer e à difusão da prática de atividades físicas e esportivas, como forma de favorecer o desenvolvimento integral dos trabalhadores das empresas do comércio de bens, serviços e turismo, promovendo o esporte como ferramenta para a valorização de conceitos relacionados a cooperação, inclusão social, integração e promoção da saúde.

TORNEIOS E CAMPEONATOS

Destinado aos empregados das empresas do comércio de bens, serviços e turismo e seus dependentes, a Copa Sesc do Comércio e Serviços é um torneio com a proposta de integrar e promover o esporte de lazer, contribuindo para o desenvolvimento de valores ligados não somente ao esporte, mas a vida das pessoas, como solidariedade, respeito, cidadania e socialização.

VÔLEI MASCULINO

**De 8 a 29/11.
Sextas, 19h
às 22h. Exceto
dia 15/11**

Ginásio de eventos. Jogos em andamento.

A16

VÔLEI FEMININO

**De 8 a 29/11.
Sextas, 19h
às 22h. Exceto
dia 15/11**

Ginásio de eventos. Jogos em andamento.

A16

BASQUETE MASCULINO

**Dias 9 e 30/11.
Sábados,
13h às 18h.**

Ginásio de eventos. Jogos em andamento.

A16

CURSOS PERMANENTES**Com educadores físico-esportivos**

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

Informações para inscrição:

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

Como se inscrever:

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

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

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



Foto: Paulo Arruda

Curso Ginástica Multifuncional**PROGRAMA DE GINÁSTICA MULTIFUNCIONAL**

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

Terça e quinta.
7h às 12h30 e
15h30 às 21h30.

Quarta e sexta.
7h às 12h30 e
15h às 21h30.

Sábado.
9h30 às 12h30 e
15h às 18h.

Domingo.
9h30 às 12h30.

A partir de
12 anos.

● R\$48

▲ R\$105

Acima de 60 anos.

● R\$24

▲ R\$52,50

Grátis para jovens
de 12 a 16 anos.

**Curso** Yoga

Foto: Paulo Arruda

PROGRAMA DE PRÁTICAS CORPORAIS

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

YOGA

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

Terça e quinta.

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

Quarta e sexta.

7h, 11h e 20h30.

Sala de Atividades Corporais.

A partir de

12 anos.

● R\$40

▲ R\$80

Acima de 60 anos.

● R\$20

▲ R\$40

Grátis para jovens de 12 a 16 anos.

PROGRAMA DE ATIVIDADES AQUÁTICAS

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

CONDICIONAMENTO FÍSICO AQUÁTICO

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

Terça e quinta.

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

Quarta e sexta.

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

Piscina interna.

A partir de
12 anos.

● R\$40

▲ R\$80

Acima de 60 anos.

● R\$20

▲ R\$40

Grátis para jovens
de 12 a 16 anos.

PRÁTICAS AQUÁTICAS - 3 A 6 ANOS

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

Terça e quinta. 9h.

**Quarta e
sexta. 17h.**

Piscina interna.

Grátis.



Curso Condicionamento Físico Aquático

PRÁTICAS AQUÁTICAS - 6 A 12 ANOS

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

**Terça e quinta.
10h e 15h30.**

Quarta e sexta. 10h.

Piscina interna.
Grátis.

PRÁTICAS AQUÁTICAS - ACIMA DE 12 ANOS

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

**Terça e quinta.
18h30 e 20h30.**

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

Piscina interna.

A partir de 12 anos.

● R\$40

▲ R\$80

Acima de 60 anos.

● R\$20

▲ R\$40

Grátis para jovens de 12 a 16 anos.

PROGRAMA SESC DE ESPORTES

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

ESPORTE CRIANÇA - 3 A 6 ANOS

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

**Quarta e sexta.
18h30 às 19h20.**

Grátis.

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

ESPORTE CRIANÇA - 6 A 10 ANOS

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

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

Grátis.

ESPORTE JOVEM - 10 A 13 ANOS

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

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

ESPORTE JOVEM - 13 A 16 ANOS

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

BASQUETE

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

VÔLEI

Quarta e sexta.
17h às 18h30.
Grátis.

ESPORTE ADULTO - DE 16 A 59 ANOS

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

INICIAÇÃO AO VÔLEI

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

INICIAÇÃO AO BASQUETE

Quinta. 19h30 às 21h30.
Grátis.

CLUBE DO VÔLEI FEMININO

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

CLUBE DO VÔLEI MASCULINO

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



Curso Clube do vôlei

Foto: Paulo Arruda

CLUBE DO BASQUETE

Terça. 19h30 às 21h30.

Grátis.

CLUBE DO FUTSAL

Quarta e sexta. 18h às 19h30.

Grátis.

CLUBE DA CORRIDA

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

Grátis.

TRIATLO

Quarta e sexta. 20h às 21h30.

Grátis.

TÊNIS

Terça e quinta. 19h30 às 21h30.

Grátis.

ESPORTE PARA IDOSOS - ACIMA DE 60 ANOS

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

MULTIMODALIDADES

Quarta e sexta. 16h às 17h.

Grátis.



Crianças Passarinho Contou convida Fest'ERE

Foto: VHS - @AggoraHub

Crianças

MÚSICA

show

PASSARINHO CONTOU CONVIDA FEST'ERE

Thayame - multiartista, escritora-brincante, fundadora das companhias Passarinho Contou e Revoada Cantante - convida, neste especial musical inédito e voltado para todas as infâncias, o grupo Fest'ERÊ, formado por artistas entusiastas das histórias e palavras, trazendo um show repleto de canções autorais e divertidas, que contemplam a literatura como protagonista.

Dia 15/11. Sexta (feriado), 16h.

Convivência externa.

Grátis.

Lugares limitados.

AL

ESPAÇO DE BRINCAR

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



Foto: Paulo Arruda

Circo Eranko**CIRCO**

espetáculo

ERANKO**Com Circo de Ébanos**

Formado por artistas negros e periféricos, ERANKO é um espetáculo vivo e afrocentrista, que mescla o circo contemporâneo com elementos da cultura afrobrasileira, como capoeira, dança e batuque. São jovens construindo um caminho artístico por meio de referências do circo clássico, contemporâneo e da cultura afro-brasileira.

Dia 9/11.**Sábado, 16h.**

Teatro.

● R\$ 12

■ R\$ 20

▲ R\$ 40

Venda online a partir das 17h de 29/10 e presencial a partir das 17h de 30/10.

AL

TEATRO

espetáculo

A RODA**Com Danilo Dal Farra e Paulo Federal, palhaços Gastão e Adão**

Dois palhaços anunciam uma apresentação de variedades artísticas: músicas, poesias, mágicas, danças... Aos poucos, os curiosos se aproximam e, sem saber, estão formando o que será o verdadeiro show: A Roda, um espetáculo inacabado de artistas imperfeitos! Prepare seus números e venha compartilhar seus talentos.

Dia 2/11.**Sábado, 16h.**

Convivência externa.

Grátis. Lugares limitados.

AL

CURUMIM

O programa contribui para o desenvolvimento integral das crianças de 7 a 12 anos, por meio de experimentações, brincadeiras, convivência e novas amizades. Atividades educativas estimulam autoestima, pensamento crítico, ética, solidariedade e autonomia. As crianças são acompanhadas por uma equipe de educadoras e educadores. Consulte as unidades para informações de acesso. Saiba mais em sescsp.org.br/curumim

espetáculo

FÁBULAS

Com Cia Mevitevendo

Num tempo em que os bichos falavam, lá onde as antigas histórias nasceram, existe um mundo fabuloso de seres, sons e imagens. Animais inteligentes e tolos, corajosos e covardes, honestos e trapaceiros aparecem em fábulas de diferentes partes do mundo nos mostrando de maneira engraçada e comovente como nós, humanos, podemos ser tão iguais e tão diferentes deles.

CINEMA

exibição

TECA E TUTI: UMA NOITE NA BIBLIOTECA BRA, 2023. Cor. Dir.: Eduardo Perdido, Tiago MAL e Diego M. Doimo. Animação. 74 min.

A pequena traça Teca vive com sua família e seu fiel ácaro de estimação Tuti numa caixa de costura. O que eles mais gostam é de comer papel, mas quando Teca aprende a ler, percebe que os livros não podem ser comidos, afinal eles guardam as histórias que ela adora. Decididos a resolver um grande mistério, Teca e Tuti partem para a biblioteca, em busca da história mais importante de suas vidas.

LITERATURA

contação de história

RAINHA QUELÉ

Com Cia Canto de Omiô

Conheça a história de Clementina de Jesus, uma mulher muito importante para o samba no Brasil, mas que só foi reconhecida quando já tinha 63 anos, por causa do racismo e do machismo. Esse espetáculo é uma homenagem ao samba e às suas raízes africanas, mostrando a verdadeira narrativa. De um jeito divertido, a contação mistura brincadeiras com histórias antigas por meio das canções e jongs da sambista.

Dia 16/11.

Sábado, 16h.

Teatro.

● R\$ 12

■ R\$ 20

▲ R\$ 40

Venda online a partir das 17h de 5/11 e presencial a partir das 17h de 6/11.

AL

Dia 23/11.

Sábado, 16h.

Teatro. Grátis.

Ingressos 1h antes na Loja Sesc.

Lugares limitados.

AL

Dia 30/11.

Sábado, 16h.

Convivência externa.

Grátis. Lugares limitados.

AL



Foto: Paulo Arruda

Pessoas Idosas Vem dançar 60+

Pessoas Idosas

reunião

PONTO DE ENCONTRO

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

**Dia 12/11. Terça,
14h às 15h.**

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

oficina

PÉLVIS EM MOVIMENTO: DESCOBRINDO COMO FUNCIONAM OS MÚSCULOS DO ASSOALHO PÉLVICO

Com a fisioterapeuta **Livia Luporini**

Vamos descobrir onde fica e como funciona essa musculatura? Explorando nosso corpo iremos ativar esta musculatura através de exercícios dinâmicos e de propriocepção.

**Dias 27 e 29/11. Quarta e sexta,
14h às 15h30.**

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

aula aberta

VEM DANÇAR 60+

Com educadores do Sesc

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

**Dia 28/11. Quinta,
14h às 15h.**

Sala de atividades corporais Grátis. Senha 30 minutos antes na Loja Sesc. Lugares limitados. Exclusivo para público 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 sescsp.org.br/tsi

Festival Sesc de Turismo Comunitário

O turismo é uma prática que vai muito além do simples deslocamento de um lugar para outro, cada lugar carrega consigo um conjunto único de memórias, modos de viver e saberes, que são parte das pessoas que ali estão.

É com este entendimento que o Sesc se propõe a celebrar e promover o turismo de base comunitária, construído como prática educativa que favorece a convivência, a coletividade e a diversidade.

Nesta proposta os grupos e comunidades realizam grande parte da gestão das ações turísticas, incentivando cadeias econômicas justas, que muitas vezes complementam atividades tradicionalmente realizadas, como a agricultura e a pesca. São aldeias indígenas, quilombos, assentamentos, associações e coletivos urbanos, dentre tantos outros grupos. Tais práticas e saberes tradicionais muitas vezes têm papel fundamental na conservação de florestas, rios e territórios, por muitas gerações.

Durante o mês de novembro, a programação acontece dentro e fora das unidades do Sesc, com passeios, excursões, ações educativas e culturais diversas.



Excursão Territórios Caiçaras e Quilombolas do Lagamar

Foto: Divulgação

Excursão

TERRITÓRIOS CAIÇARAS E QUILOMBOLAS DO LAGAMAR - CANANEIA - SP

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

De 13 a

17/11/2024

Vendas iniciaram em outubro. Vagas esgotadas.



Excursão Rota do sol no litoral capixaba - Guarapari - ES

Foto: Divulgação

Turismo Social

Excursão

ROTA DO SOL NO LITORAL CAPIXABA - GUARAPARI - ES

Uma das principais cidades capixabas, Guarapari possui como atrativos suas belas praias e a gastronomia, que conta com pratos como a famosa moqueca capixaba. O roteiro também apresenta a capital Vitória e Vila Velha.

**14/1/2025 a
21/1/2025,
terça a terça.**

Mais informações
na Central de
Relacionamento.

INSCRIÇÕES PARA SORTEIO ELETRÔNICO

Inscrições online e presenciais de 13/11, quarta, às 14h, até 17/11, domingo às 18h.

Divulgação do resultado do sorteio no Portal Sesc SP dia 21/11, quinta, às 17h.

Pagamento na Central de Relacionamento, a partir do dia 22/11, sexta, às 13h até 28/11, quinta às 21h.

OBA! BORA PASSEAR!

Passeios, excursões e ações do eixo programático "Outras Viagens" a serem oferecidos priorizando o atendimento ao público de crianças e suas famílias. As atividades serão realizadas pelas 34 unidades que desenvolvem ações de Turismo Social Emissivo.

Passeio

SANTA RITA: VIAJANTES EM TERRITÓRIO DE SABERES**Santa Rita do Passa Quatro - SP**

Venha caminhar por trilhas ecológicas no Parque Estadual Vassununga, admirar o maior jequitibá rosa do Estado, percorrer a Trilha Musical de Zequinha de Abreu e conhecer o patrimônio histórico e cultural da cidade.

Dia 25/1/2025, das 7h às 17h30.

Crianças de 0 a 6 anos: grátis.

Crianças de 7 a 12 anos: desconto de 50%.

● R\$40

▲ R\$60

As inscrições estão condicionadas à participação de uma criança acompanhada por até 2 adultos.

**SESC BERTIOGA - PASSE O DIA**

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

Limite de até 6 ingressos por pessoa/atendimento.

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

Mais informações em **sescsp.org.br**

SEGUNDA



TERÇA

QUARTA

QUINTA

4 feriado

Crianças

Se Joga!

Música

Beatles Cordel

5

Unidade Fechada

6

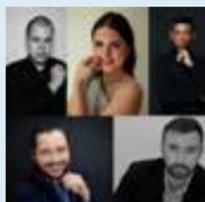
Dança

Elevados

7

Tecnologias e Artes

Oficina têxtil:
Tramando delírios



12

Tecnologias e Artes

Folhas em
Macramê

13

Música

Ópera O Barbeiro
de Sevilha

14

Meio Ambiente

Sem folha não tem
sustentabilidade:
escalda pés



19

Tecnologias e Artes

Museus virtuais
africanos:
Tour digital

20 feriado

Música

O pagode das
Pastoras do
Rosário

21

Artes Visuais

CHARIVARI
DOMINÓ



26

Artes Visuais

CHARIVARI
DOMINÓ

27

Idosos

Pélvis em
Movimento:
descobrimo
como funcionam
os músculos do
assoalho pélvico

28

Idosos

Vem dançar 60+

SEXTA**1****Artes Visuais**

Desenho através do espelho

Cinema e Vídeo

Às vezes eu quero sumir

8**Artes Visuais**

CHARIVARI
DOMINÓ

Cinema e Vídeo

Tesnota

15 feriado**Música**

Passarinho Contou convida Fest'ERE

22**Circuito Sesc de Corridas**

Corrida de rua com segurança

29**Cinema e Vídeo**

Mostra Internacional de Cinema

Música

Tales Buonarotti

SÁBADO**2 feriado****Esporte e****Atividade física**

A Corrida da Minha Vida

Crianças

A Roda

9**Saúde**

Ayurveda e suas aplicações

Crianças

Eranko

16**Saúde**

O indivíduo pelo olhar da Ayurveda

Crianças

Fábulas

23**Crianças**

Teca e Tuti: Uma noite na biblioteca

30**Saúde**

Alimentação ayurvédica

Crianças

Rainha Quelé

DOMINGO**3****Esporte e****Atividade física**

Yoga

Música

Thulla Melo

10**Meio Ambiente**

Recupere suas plantas

Música

Leme Samba da Antiga

17**Sonora Brasil 2024**

Charles André e Luciane Dom

24**Esporte e****Atividade física**

Circuito Sesc e Corridas - São Carlos 2024



Sesc.digital

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

Disponível gratuitamente em sescsp.org.br/sescdigital

SescTV

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

Assista também em sesc.tv.org.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 São Carlos

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

Central de atendimento

Tel.: 16 3373-2333

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

Loja Sesc

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

Biblioteca

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

Espaço de Brincar

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

Quadras e Ginásio

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

Exame dermatológico

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

Parque aquático

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

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

Vestiários

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

Comedor / Cafeteria

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

Bicicletário

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

Odontologia

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

Brigada de incêndio

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

Quintal e Redário

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

faça sua
credencial
sesc



DISTRIBUIÇÃO GRATUITA **VENDA PROIBIDA**

SESC SÃO CARLOS

Av. Comendador Alfredo Maffei, 700

Tel.: +55 16 3373-2333

   /sescsaocarlos

sescsp.org.br/saocarlos