

Guia de Programação



Novembro 2024

Sesc Bertioga





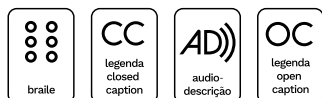
Acesse a versão PDF do guia para pessoas com deficiência visual

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.

#Domingou

Programação aberta e gratuita para todos os públicos. Disponível nos dias 3 e 10/11 e 1/12, 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.



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.

Estacionamento

A permanência do veículo é permitida somente durante o horário de funcionamento da unidade. Consulte os valores atualizados na Central de Atendimento.

Crédito da foto da capa: Fotonativa.

- 
- 6** Reserva Natural Sesc Bertioga
 - 15** Shows e Espetáculos
 - 16** Cinema
 - 17** Cursos, Oficinas e Encontros
 - 21** Esporte e Atividade Física
 - 27** Crianças
 - 29** Pessoas Idosas
 - 31** Turismo Social
 - 32** Agenda de Destaques

Editorial

Este mês se inicia com uma programação muito especial, com o lançamento da nova edição da publicação “Velhices: Perspectivas e Cenário Atual na Pesquisa Idosos no Brasil”. Organizado pela pesquisadora Celina Dias Azevedo, o livro apresenta catorze textos que contribuem para o enfrentamento dos desafios contemporâneos do envelhecimento no país, no momento em que o último Censo Demográfico aponta para o significativo aumento na proporção de pessoas idosas. Os ensaios se baseiam em pesquisa conduzida pela Fundação Perseu Abramo, em parceria com o Sesc SP. No lançamento, Geni Nuñez, escritora e ativista indígena Guarani e autora do capítulo “As Monoculturas do Tempo: uma Conversa sobre Etarismo”, vai falar sobre como seu povo enxerga o envelhecimento, afetividade e sexualidade na velhice, entre outras questões.

O projeto Natureza Zen, na Reserva Natural, reverencia o mês da Consciência Negra, com a programação: Kemeti Yoga: em Conexão



Esporte Criança 6 a 10 anos

Ancestral com a Natureza, com Simone Gonçalves Santos. Na prática ancestral africana de Kemetic Yoga, originada no antigo Kemet (nome original do Antigo Egito), os participantes irão experimentar a profunda ligação entre corpo, mente, ancestralidade e bem-estar, fundamentada no yoga de base africana.

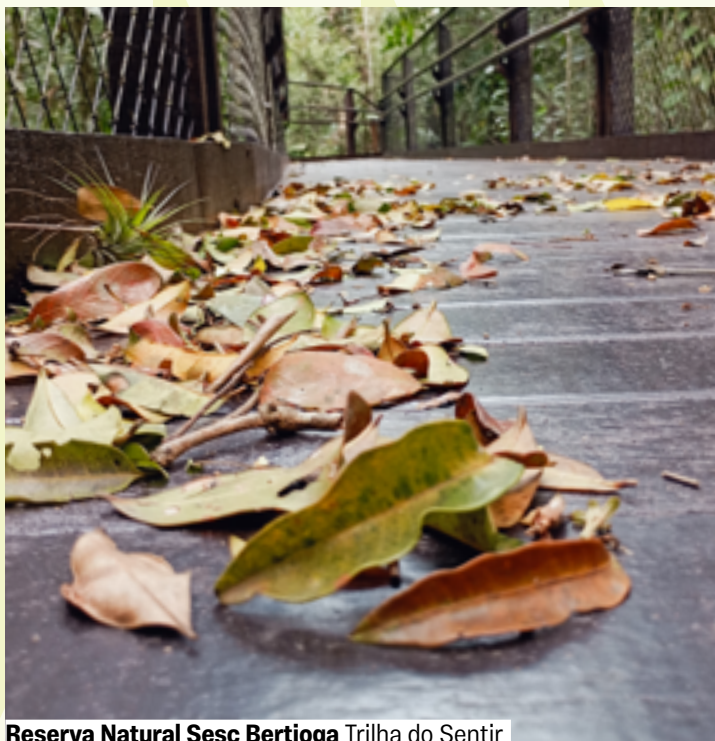
E para quem estava aguardando abrir o período de inscrições para os Programas Esporte Criança e Curumim, uma boa notícia: de 26 de novembro a 10 de dezembro, acontecerá o período de pré-inscrição desses programas, através do preenchimento da ficha de interesse. Confira no caderno de programação as informações detalhadas sobre os programas e as inscrições.

Em novembro também teremos o #Domingou, com espetáculos e shows, oficinas de artes visuais, atividades recreativas e de educação ambiental, para toda a família. Confira neste caderno de programação as datas, além de outras programações.



Reserva Natural Sesc Bertioga

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



Reserva Natural Sesc Bertioga Trilha do Sentir

Vivência

EXPERIÊNCIA DE MERGULHO DE CILINDRO Com Isabela Cioffi

O mergulho autônomo, também conhecido como "mergulho de cilindro", conecta lazer, turismo, conservação da biodiversidade e dos ambientes aquáticos e a prática esportiva. Em um planeta que cada vez mais reconhece a importância do oceano, a popularização dessa prática é super importante. Traga seu traje de banho. Menores de 18 anos devem estar acompanhados dos responsáveis.

Dia 3.

Domingo, 15h.
Sesc Bertioiga,
Parque Aquático.
Grátis.

10

Necessário
Credencial Plena.

Caminhada

PROCURANDO OS SERES DA PRAIA Com Agentes de Educação Ambiental

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

**Dias 6, 13 e 27.
Quartas, 9h30.**

Sesc Bertioiga,
Portaria da Praia.
Grátis.

L

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.

Dias 9 e 23.

Sábados, 9h30.
Reserva Natural,
Espaço Guanandi.
Grátis.

L

Vivência

AVENTURAS NA RESERVA NATURAL Com Agentes de Educação Ambiental

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

**Dias 10 e 24.
Domingos, 9h.**

Reserva Natural,
Trilha do Sentir.
Grátis.

A partir de 6 anos.



Junior Castro

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. Duração: 6h.

**Dias 3,
10, 17 e 24.
Domingos, 9h30.**

Ponto de Encontro:
entrada da trilha
do Guaratuba
(Rua P Um, do
Loteamento
Costa do Sol -
Guaratuba).
Inscrições 1h
antes. Em caso
de chuva a
atividade poderá
ser cancelada.
Grátis.

10

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 10 e 24.

Domingos, 9h30.

Reserva Natural,
Domo Geodésico.
Grátis.

Vagas limitadas,
inscrições 30
min antes.

I2

Bate-papo

ESTAÇÃO AMBIENTE MARINHO

Com Agentes de Educação Ambiental

Exposição de peças museológicas de diferentes animais marinhos (crânios, conchas, arcadas dentárias etc.), com um bate-papo sobre o ambiente em que vivem, suas características e peculiaridades.

Dia 10.

Domingo, 15h.

Sesc Bertioiga,
Área de
Convivência.
Grátis.

L

Vivência

O MAR EM VERSO E PROSA

Com Agentes de Educação Ambiental

Neste encontro os participantes são convidados a celebrar a grandeza do oceano e refletir sobre a influência dele em suas vidas por meio da arte. A partir da leitura de poemas e letras de músicas os participantes são estimulados a expressar sua relação com o mar através de uma criação artística.

Dias 10 e 24.

Domingos, 16h.

Reserva Natural,
Espaço Guanandi.
Grátis.

L



Bate-papo Estação Ambiente Marinho

Vivência

TRILHA DO TUCUM MEDIADA

Com Agentes de Educação Ambiental

Mais uma trilha foi inaugurada na Reserva Natural Sesc Bertioiga! A Trilha do Tucum é de nível fácil, tem cerca de 370 metros de extensão e tem nome de uma palmeira muito encontrada pelo seu trajeto. Essa trilha de pé no chão da floresta oferece maior contato com a natureza e possui uma cortina de observação de aves. É recomendado fazer a trilha de sapato fechado.

Dia 15.
Sexta, 10h.
Dia 16.
Sábado, 14h.

Reserva Natural,
Trilha do Tucum.
Grátis.

L

Vivência

TRILHA DO SENTIR

Com 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, de forma segura e sem barreiras, para conhecer uma mata de restinga em diferentes alturas e perspectivas.

Dias 17 e 20.
Domingo e
quarta, 9h.
Dia 24.
Domingo, 14h.

Reserva Natural,
Trilha do Sentir.
Grátis.

L

Acessibilidade:
♿ Acessível.

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 16.
Sábado, 10h.
Reserva Natural,
Jardim das
Brincadeiras.
Grátis.
Até 3 anos.



Vivência Jardim das Brincadeiras para Bebês



Vivência Trilha do Tucum Mediada

Silvio Dutra

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 Bertioiga, somado hoje, a Reserva Natural Sesc Bertioiga.

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 Bertioiga - COAB, que estimula os moradores e amantes das aves participarem de saídas mensais em áreas verdes naturais protegidas, estimulando um olhar cuidadoso e ativo pela floresta.

Vivência

CLUBE DE OBSERVAÇÃO DE AVES

Com Agentes de Educação Ambiental

Nesta atividade os participantes vivenciam como observar as aves em áreas verdes protegidas, possibilitando o contato direto com a natureza, contribuindo com a ciência cidadã (Pesquisa, Conservação e Educação Ambiental). Venha conhecer as espécies de Bertioiga! Inscrições de 9 a 12/11, pelo e-mail reservanatural.bertioiga@sescsp.org.br.

Dia 17.

Domingo, 5h30.

Ponto de encontro: Reserva Natural. Grátis.

Necessário inscrição.

12



Oficina Cartão com Folhas Secas

Daniela Matsuda

Oficina

CARTÃO COM FOLHAS SECAS

Com Agentes de Educação Ambiental

Final de ano é época de desejar coisas boas a amigos e parentes. Planejar um ano novo cheio de realizações e conquistas. Para muitas pessoas, a escrita é uma forma de conexão e partilha. Por isso, nesta atividade é possível explorar os bons sentimentos que esses momentos trazem para confeccionar cartões a partir de elementos naturais, como folhas e flores. O resultado pode ser encaminhado a uma pessoa querida. Não esqueça de trazer o endereço completo (inclusive, com CEP) para que o Sesc possa enviar com todo carinho!

Dia 1/12.

Domingo, 15h.

Reserva Natural,
Espaço Teiú.
Grátis.

10

Vivência

HORA DA TRILHA!

Com Agentes de Educação Ambiental

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

Dia 17.

Domingo, 16h.

Reserva Natural,
Trilha do Tucum.
Grátis.

7 a 12 anos.

Oficina

CERÂMICA FRIA COM IMPRESSÃO BOTÂNICA

Com Nelli Giudice

Nesta oficina a proposta é a confecção de pingentes em cerâmica fria com impressão botânica de folhas, flores e sementes da Mata Atlântica, como o manacá da serra, aroeira, urucum, araçá e o manguezal vermelho.

Dia 20.

Quarta, 10h.

Reserva Natural,
Espaço Teiú.

Grátis.

Vagas limitadas,
inscrições 30
min antes.

12

Bate-papo

O SEGREDO DAS FOLHAS

Com Agentes de Educação Ambiental

As plantas e ervas aromáticas são conhecidas por seus poderes curativos desde os tempos das avós. Ao longo da conversa, o público é convidado a contar sobre o vínculo afetivo, o cuidado ancestral, as propriedades medicinais e usos tradicionais das plantas.

Dia 20.

Quarta, 15h.

Reserva Natural,
Espaço Guanandi.

Grátis.

L

Vivência

JARDIM BRINCANTE

Com Agentes de Educação Ambiental

O Jardim das Brincadeiras é especialmente preparado com materiais como utensílios de cozinha, cestas, tecidos e elementos naturais, para que crianças e adultos possam brincar ao ar livre e junto com a natureza. É recomendado o uso de roupas confortáveis, de protetor solar e repelente.

Dia 1/12.

Domingo, 15h30.

Reserva Natural,
Jardim das
Brincadeiras.

Grátis.

L



Oficina Cerâmica Fria com Impressão Botânica

Shows e Espetáculos

MÚSICA

Show

NO BALANÇO

Show que homenageia Wilson Simonal, Jorge Ben Jor, Tim Maia e a música negra brasileira. A banda é formada por Ítalo Simão (direção musical e voz), Thaís Ribeiro (piano), Ugo Castro Alves (baixo), Antônio Carlos (percussão), Túlio Mendes Silveira (trombone), Cássio Peixoto (trompete), Lino Cleber Araujo Martins (trompete), Rosane Cristina da Silva Oliveira (saxofone) e Clóvis Moura (bateria).

Dia 10.

Domingo, 16h.

Sesc Bertioxa,
Lanchonete.

Grátis.



CIRCO

Espetáculo

1, 2, 3 S.O.M.E - SHOW ONÍRICO DE MAGIA ESPETACULAR

Espetáculo de palhaçaria e magia que diverte todas as idades. Demonstra como as ações e relações podem ser mágicas e transformar o mundo que nos circunda. Enquanto a tentativa do poder sobre a magia permanece nas mãos da figura masculina tudo sai de forma errada. Conforme o espetáculo se desenrola, esse poder é transferido para as mãos da figura feminina e tudo passa a dar certo!

Dia 1/12.

Domingo, 16h30.

Sesc Bertioxa,
Lanchonete.

Grátis.

A partir de 3 anos.



Espetáculo 1, 2, 3 S.O.M.E - Show Onírico de Magia Espetacular



Exibição Hotel Transilvânia 4: Transformonstrão

Divulgação

Cinema

CINE AZUL

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

Exibição

HOTEL TRANSILVÂNIA 4: TRANSFORMONSTRÃO

Van Helsing cria uma invenção que transforma humanos em monstros e vice-versa. Assim, Drac e sua turma são transformados em pessoas comuns, enquanto Johnny vira um monstro. Sem seus poderes de vampiro, Drac terá que correr contra o tempo para reverter essa assustadora situação antes que seus novos corpos se tornem permanentes.

Dir.: Derek Drymon, {EUA}. 2022.

Comédia (1h35min.) Livre.

Dia 1/12.

Domingo, 15h.

Sesc Bertoga,
Espaço Cênico.
Grátis.

AL

Acessibilidade:

Formato Alternativo.



Mar Franz

Vivência Besourinho da Mata - Observação de Aves para Crianças

Cursos, Oficinas e Encontros

AÇÕES PARA A CIDADANIA

Vivência

BESOURINHO DA MATA - OBSERVAÇÃO DE AVES PARA CRIANÇAS

Com Maura Pereira e Mar Franz

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

Dia 10. Domingo, 9h às 11h.

Ponto de encontro:
Espaço Cultural
Vila da Mata.
Grátis.

Vagas limitadas,
inscrições 30
min antes.
7 a 12 anos.

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.

ALIMENTAÇÃO

Oficina

**MINDFUL EATING: ALIMENTAÇÃO CONSCIENTE
Com Valéria Bordin**

Quantas vezes comemos sem nenhuma consciência e atenção ao que estamos ingerindo? A pressa, a conexão com as redes sociais, em alguns dias nem paramos para almoçar com calma. Nessa roda de conversa vamos compreender o conceito da alimentação consciente, em inglês, o Mindful Eating. Passando por experiências sensoriais com alimentos bem conhecidos do nosso cotidiano e aprender opções saudáveis de snacks para o dia a dia.

Dia 9.**Sábado, 16h.**

Viveiro de Plantas
Seo Leo - Rua
Manoel Gajo,
1080.

Grátis.

Vagas limitadas,
inscrições 30
min antes.



Mildred Gonzalez

MESA BRASIL

O Sesc Mesa Brasil é um programa de combate à fome, ao desperdício e a má distribuição de alimentos, que conecta empresas doadoras e instituições sociais. Em 2024, o maior banco de alimentos do país completou 30 anos de atuação no Estado de São Paulo.

Todos os dias, nossos caminhões coletam doações e entregam alimentos, que complementam as refeições servidas para pessoas em situação de vulnerabilidade social. De forma contínua, realizamos ações educativas com os funcionários das instituições sociais atendidas pelo programa, que incentivam a autonomia e proporcionam a troca de saberes e o desenvolvimento, potencializando o trabalho realizado nas comunidades em que estão inseridas.

A partir de 2020, a cidade de Bertioga passou a ser atendida pelo programa, que hoje abrange seis cidades da Baixada Santista: Santos, São Vicente, Cubatão, praia Grande, Guarujá e Bertioga - e faz a diferença na vida de mais de 1.6 mil pessoas na região.

Em 2025, iniciaremos o cadastramento de novas instituições interessadas em parceria com o programa. Para saber como doar ou receber, entre em contato pelo e-mail mesabrasil.santos@seccsp.org.br

Saiba mais sobre o programa no site seccsp.org.br/mesabrasil ou instagram

© [seccmesabrasilsp](https://www.instagram.com/seccmesabrasilsp)

ARTES VISUAIS**BAZAR DOS ARTESÃOS**

O Bazar tem como propósito incentivar a produção artesanal, através de uma feira de circulação, exposição e comercialização de produtos autorais, que se relacionam com aspectos culturais e socioambientais da cidade de Bertioga.

SELEÇÃO 2025

Para participar da seleção é necessário enviar o portfólio (em PDF) contendo: fotos dos produtos que produz com preços de venda, nome da marca, breve relato sobre a marca e produtos, contatos de e-mail e telefone para bazar@bertioga.sescsp.org.br.

Inscrições de 20 a 30 de novembro

O Bazar dos Artesãos acontece todas as quintas-feiras, das 19h às 22h, na área de convivência do Sesc.

*A participação no bazar é vinculada à presença no curso de desenvolvimento de negócios que será realizado de forma gratuita aos sábados de janeiro das 10h às 13h no Sesc Bertioga.





Oficina Madeiras para Construir e Brincar

Oficina

ARTESÃOS DE BERTIOGA: CERÂMICA FRIA COM IMPRESSÃO BOTÂNICA

Com Nelli Giudice

Nesta Oficina a proposta é a confecção de pingentes em cerâmica fria com impressão Botânica de folhas, flores e sementes da Mata Atlântica, como o Manacá da Serra, Aroeira, Urucum, Araçá e o Manguezal Vermelho.

Dia 9.

Sábado, 14h.

Viveiro de Plantas
Seo Leo - Rua
Manoel Gajo,
1080.

Grátis.

Vagas limitadas,
inscrições 30
min antes.

L

Oficina

GRAVURA: TERRITÓRIO E ANCESTRALIDADE

Com Rafa Black

A oficina propõe elaborar novos imaginários sobre as periferias, os sujeitos desses territórios, os comportamentos, símbolos e códigos, a paisagem e a arquitetura das margens.

Dias 3 e 10.

**Domingos,
15h às 17h30.**

Sesc Bertioiga,
Espaço de
Tecnologias
e Artes.

Grátis.

Vagas limitadas,
inscrições 30
min antes.

L

Oficina

MADEIRAS PARA CONSTRUIR E BRINCAR

Com Naturalis Arte em Madeira

A oficina envolverá construção de objetos e ou brinquedos lúdicos estruturados e não estruturados por meio do reuso de madeira de marcenaria e poda. Serão utilizadas técnicas básicas de marcenaria para crianças. Os/as participantes irão lixar, montar, colar e desenhar nas peças estruturais de seus objetos/brinquedos.

Dia 1/12.

Domingo, 15h.

Sesc Bertioiga,
Espaço de
Tecnologias
e Artes.

Grátis.

A partir de 7 anos.



Matheus José Maria

Aula aberta Kemetic Yoga: Em Conexão Ancestral com a Natureza

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

KEMETIC YOGA: EM CONEXÃO ANCESTRAL COM A NATUREZA **Com Simone Gonçalves Santos**

Prática ancestral africana de Kemetic Yoga, originada no antigo Kemet (nome original do Antigo Egito)

Os participantes irão experimentar a profunda ligação entre corpo, mente, ancestralidade e bem-estar, fundamentada no yoga de base africana. Esta prática fomenta a autopercepção e o autocuidado, harmonizando as energias com a grande Mãe, a natureza.

Dias 9, 16, 23 e 30. Sábados, 9h.

Reserva Natural,
Praça das
Palmeiras.
Grátis.

12

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.

Dias 6, 13 e 27.

Quartas, 8h.

Praia em frente ao Sesc Bertiooga. Grátis.

12

Aula aberta

YOGA

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

Dias 7, 10, 14,

17, 28/11 e

1/12. Quintas e domingos, 8h.

Praia em frente ao Sesc Bertiooga. Grátis.

12

Vivência

BEACH TENNIS

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

Dias 7, 14 e 28.

Quintas, 11h.

Praia em frente ao Sesc Bertiooga. Grátis.

10

Aula aberta

RITMOS

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

Dias 7, 14 e 28.

Quintas, 11h.

Dias 9, 16 e 30. Sábados, 11h.

Praia em frente ao Sesc Bertiooga. Grátis.

12



Vivência Beach Tennis

Aula aberta

MOBILIDADE ARTICULAR

Com Educadores Físico-Esportivo

Com o estilo de vida moderno, passamos a nos movimentar menos. Nessa prática, convidamos a todas as pessoas a experimentarem e vivenciarem novas possibilidades de movimentos.

**Dias 8, 15 e 29.
Sextas, 8h.**

Praia em frente
ao Sesc Bertiooga.
Grátis.

12

Vivência

VÔLEI DE PRAIA

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

**Dias 8, 15 e 29.
Sextas, 9h30.**

Praia em frente
ao Sesc Bertiooga.
Grátis.

12

Aula aberta

MOVIMENTO CONSCIENTE

Conjunto de práticas que integram corpo e mente e trabalham a expressão corporal, conectando indivíduo ao coletivo, a sociedade e a natureza. A prática irá possibilitar o estado de presença, relaxamento, bem-estar e autocuidado.

**Dias 9, 16 e 30.
Sábados, 8h.**

Praia em frente
ao Sesc Bertiooga.
Grátis.

12

Aula aberta

INICIANDO NAS ONDAS - SURFE

Com Floater Surf School LTDA

O Surfe é uma modalidade que conecta diretamente o corpo, mente e natureza. O Iniciando nas ondas convida a todas as pessoas a se desafiarem e vivenciarem a experiências das primeiras ondas!

**Dia 10.
Domingo, 15h.**

Praia em frente
ao Sesc Bertiooga.
Grátis.
Vagas limitadas,
inscrições 30
min antes.

14



Aula aberta Iniciando nas Ondas - Surfe



Matheus José Maria

Vivência Yoga**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.

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.

**Terças e quintas,
9h às 10h.
A partir de
60 anos.**

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.

**Quartas e sextas,
7h às 8h.
Grátis.**

12

GINÁSTICA MULTIFUNCIONAL

O Programa de Ginástica Multifuncional, também conhecido como GMF, é o programa desenvolvido nas academias do Sesc SP que oferece treinos individuais, aulas em grupo e treinos coletivos. Tem como objetivo promover uma prática adequada à expectativa e ao estilo de vida de cada pessoa, propondo exercícios que estimulam o desenvolvimento das capacidades físicas e habilidades motoras em um ambiente acolhedor.

INSCRIÇÕES

Dia 9, sábado. Retirada de senha:
Credencial Plena, 10h45 às 11h;
Público Geral 11h30 às 11h45.
(vagas remanescentes).

RECREAÇÃO ESPORTIVA - A PARTIR DE 16 ANOS

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

INSCRIÇÕES

Dia 9, sábado. Retirada de senha:
Credencial Plena, 15h às 15h15;
Público Geral 15h45 às 16h
(vagas remanescentes).

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 JOVEM - 10 A 13 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.

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

Sábados,
8h às 9h30.

Grátis.

12

Tênis

Terças e quintas,
18h às 20h.

Quartas, sextas
e sábados,
8h às 12h.

Futebol Soçaite
(16 a 49 anos)

Quartas,
18h30 às 20h

Vôlei

Terças e quintas,
20h30 às 22h

Futebol Soçaite (a
partir de 50 anos)

Quartas,
18h30 às 20h

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



Esporte Adulto Clube do Boxe.

Fotomativa

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.

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.

Surfe.

**Terças e quintas,
15h30 às 17h.**

Basquete.

**Terças e quintas,
19h às 20h30.**

Clube da Corrida.

**Terças e quintas,
7h às 8h30 e
19h às 20h30.**

Clube do Boxe.

**Quartas e sextas,
20h às 21h.**

Basquete.

**Terças e quintas,
19h às 20h30.**

**Esporte criança** 6 a 10 anos

Cristiane Silva

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 ou
15h às 18h.**

ESPORTE CRIANÇA - 6 A 10 ANOS

A pré-inscrição acontecerá de 26/11 a 10/12, com preenchimento de ficha de interesse na central de atendimento. O programa é gratuito.

**Curumim**

Fotomativa

Crianças

CURUMIM - 7 A 12 ANOS

O programa contribui para o desenvolvimento integral das crianças, por meio de experimentações, brincadeiras, convivência e novas amizades. Atividades educativas estimulam autoestima, pensamento crítico, ética, solidariedade e autonomia.

**Terças e quintas,
14h às 17h45 ou
quartas e sextas,
8h às 11h45.**

CURUMIM

A pré-inscrição acontecerá de 26/11 a 10/12, com o preenchimento de ficha de interesse na Central de Atendimento. O programa é gratuito.

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.

Dia 3.

Domingo, 16h.

Sesc Bertioga,
Jardim da
Convivência
Grátis.

A partir de 3 anos.

Vivência

CORRIDA DAS CORES

De forma lúdica, a corrida ajuda as crianças a aprenderem o nome das cores e a experimentarem diferentes formas de locomoção.

Dias 6, 13 e 27.

Quartas, 9h30.

Dia 15.

Sexta, 9h30.

Praia em frente
ao Sesc Bertioga.
Grátis.

De 7 a 12 anos.

Aula aberta

PEBOLIM HUMANO

Um jogo que exigirá a cooperação dos participantes, com estratégias e muita diversão. O campo de jogo é dividido em quadrados e os jogadores só podem se movimentar dentro destas limitações, imitando um grande Pebolim Humano!

Dias 7, 14 e 28.

Quintas, 9h30.

Praia em frente
ao Sesc Bertioga.
Grátis.

De 7 a 12 anos.

Vivência

BACH, BEBÊS E BEATLES

Com Cia. Prana de Teatro

Concerto cênico de câmara para bebês de 6 meses a 2 anos, com atuação afetiva e próxima dos músicos-atores, que tocam violino, flauta-doce, kalimba, piano, orgue de barbarie, diferentes instrumentos de musicalização infantil e caixinhas de música.

Dia 10.

Domingo, 15h.

Sesc Bertioga,
Espaço Cênico.
Grátis.

Até 2 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 10.

Domingo, 16h.

Sesc Bertioga,
Jardim da
Convivência
Grátis.

Até 12 anos.

Pessoas Idosas

Bate-papo

PONTO DE ENCONTRO TSPI -

LANÇAMENTO PUBLICAÇÃO VELHICES

Bate-papo com Geni Núñez, autora do artigo "As Monoculturas do Tempo: Uma Conversa Sobre Etarismo", publicado na nova edição do livro "Velhices - Perspectivas e Cenário Atual na Pesquisa Idosos no Brasil" - Edições Sesc e Fundação Perseu Abramo. Mediação de Rosângela Barbalacco, assistente técnico da GEPROS.

Dia 5.

Terça, 15h30.

Sesc Bertiooga,
Espaço Cênico.
Grátis.

14

Bate-papo

FILOSOFAR É PRECISO

Encontro para discussão de temas cotidianos, a fim de que possamos viver melhor, aprendendo a lidar com as adversidades. A filosofia se preocupa com a construção de conceitos que servem de base para diversas áreas do conhecimento.

Dia 6.

Quarta, 10h.

Sesc Bertiooga,
Sala Múltiplo
Uso 1.
Grátis.

A partir de
60 anos.

Oficina

SUCO VERDE E SEUS BENEFÍCIOS

Com Dani Mattos

O suco verde é alimento saudável de fácil preparo, com ações sinérgicas, probióticas, nutracêuticas, fitoterápicas e nutricionais. Nesta oficina vamos aprender a fazer diversas combinações para resultar em um nutritivo suco verde, com diferentes legumes, folhas verdes escuras, brotos, raízes, castanhas e sementes germinadas.

Dia 8.

Sexta, 10h.

Sesc Bertiooga,
Sala de
Convenções.
Grátis.

Vagas limitadas,
inscrições dia
7/11, às 15h
na Central de
Atendimento.
A partir de
60 anos.

Oficina

GUIRLANDA NATURAL DE NATAL

Com Flávio Fernandes

Criação de uma guirlanda de Natal, confeccionada em arco de cipó com plantas epífitas como: orquídeas, bromélias, samambaias, musgos e outras. Em conexão com a natureza, o participante terá oportunidade de conhecer e aprender sobre as maravilhas da nossa Mata Atlântica.

Dia 13.

Quarta, 9h30.

Sesc Bertiooga,
Viveiro de Plantas.
Grátis.

Vagas limitadas,
inscrições dia
7/11, às 15h
na Central de
Atendimento.
A partir de
60 anos.



Aula aberta Dança Afro

Divulgação

Aula aberta

DANÇA AFRO

Com Priscila Borges

A Dança Afro brasileira com a estética Baiana, é uma técnica que se desenvolve a partir dos movimentos culturais da Cidade de Salvador, tendo como a base fundamental, a simbologia dos orixás e as readaptações das movimentações dos Deuses e Deusas de Matrizes Africana juntamente com a inserção das heranças e influências de nossos ancestrais.

**Dia 6. Quarta,
10h às 11h30.**

Sesc Bertioga,
Espaço Cênico.
Grátis.

12

TRABALHO SOCIAL COM PESSOAS IDOSAS

Por meio de suas ações, o programa TSPI, 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/tspi

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.

Valores da diária por pessoa, vigente em 2024:

Credencial plena - R\$ 98,00;

Não credenciado - R\$ 349,00.

Valores da diária por pessoa, a partir de 1 de janeiro de 2025:

Credencial plena - R\$ 115,00;

Não credenciado - R\$ 456,00.

*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;

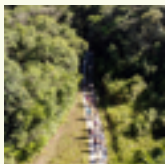
Com almoço no restaurante: R\$ 170,00.

O valor do estacionamento não está incluso no ingresso do Passe o Dia. Consulte os valores na Central de Atendimento.

Mais informações pelo site centrodeferias.sescsp.org.br

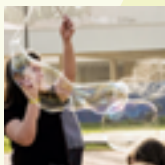
AGENDA DE DESTAQUES

TERÇA



5

Pessoas Idosas
Ponto de Encontro
TSPI -
Lançamento
Publicação
Velhices



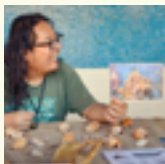
12



19



26



QUARTA

6

Pessoas Idosas
Filosofar é Preciso

13

Pessoas Idosas
Guirlanda Natural
de Natal

20

**Reserva Natural
Sesc Bertoga**
Trilha do Sentir

Cerâmica Fria
com Impressão
Botânica

27

Crianças
Corrida das Cores

**Reserva Natural
Sesc Bertoga**
Procurando os
Seres da Praia

QUINTA

7

**Esporte e
Atividade Física**
Yoga

Crianças
Pebolím Humano

14

**Esporte e
Atividade Física**
Yoga

21

28

**Esporte e
Atividade Física**
Beach Tennis

Pular Corda
Dançando

SEXTA

1

**Esporte e
Atividade Física**

Mobilidade
Articular

Vôlei de Praia

15

**Reserva Natural
Sesc Bertiooga**

Trilha do
Tucum Mediada

Trilha do Sentir

22

**Esporte e
Atividade Física**

Vôlei de Praia

Mobilidade
Articular

29

Área

Mobilidade
Articular

Vôlei de Praia

SÁBADO

2

**Cursos, Oficinas
e Encontros**

Mindful Eating:
Alimentação
Consciente

16

**Reserva Natural
Sesc Bertiooga**

Jardim das
Brincadeiras
para Bebês

Cartão Postal
Natural

23

**Cursos, Oficinas
e Encontros**

Kemetic Yoga: Em
Conexão Ancestral
com a Natureza

30

**Cursos, Oficinas
e Encontros**

Kemetic Yoga: Em
Conexão Ancestral
com a Natureza

DOMINGO

3

**Reserva Natural
Sesc Bertiooga**

Trilha do
Guaratuba

10

**Ações para a
Cidadania**

Besourinho da
Mata - Observação
de Aves para
Crianças

17

**Reserva Natural
Sesc Bertiooga**

Clube de
Observação
de Aves

Cartão com
Folhas Secas

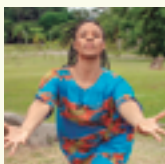
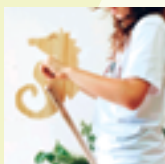
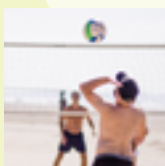
24

Crianças

Bolha de
Sabão Gigante

**Reserva Natural
Sesc Bertiooga**

Aventuras na
Reserva Natural



Sesc.digital

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

Disponível gratuitamente em sescsp.org.br/sescdigital

SescTV

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

Assista também em sescsp.org.br/agoranatv

Edições Sesc

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

sescsp.org.br/edicoes

Selo Sesc

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

sescsp.org.br/selosesc

Loja Sesc

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

sescsp.org.br/loja

Faça sua Credencial Plena

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



Consulte a relação de documentos necessários

Sobre o Sesc São Paulo

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

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

Informações e horários

Sesc 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.

Brigada de incêndio

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

#Domingou

Programação aberta e gratuita para todos os públicos.

Disponível nos dias 3 e 10/11 e 1/12, 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 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.

Estacionamento

A permanência do veículo é permitida somente durante o horário de funcionamento da unidade. Consulte os valores atualizados na Central de Atendimento.

faça sua
credencial
sesc



DISTRIBUIÇÃO GRATUITA **VENDA PROIBIDA**

SESC BERTIOGA

Rua Pastor Djalma da Silva Coimbra, 20

Tel.: 13 3319-7700

 [@sescbertioga](https://www.facebook.com/sescbertioga)

 [/sescbertiogaoficial](https://www.youtube.com/sescbertiogaoficial)

[sescsp.org.br/bertioga](https://www.sescsp.org.br/bertioga)