

Novembro 2024

**Sesc Thermas de
Presidente Prudente**



Guia de Programação

Sesc



Acesse a versão PDF do guia para pessoas com deficiência visual

Classificação indicativa

Atribuída oficialmente ou autoclassificada

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

Legendas de Acessibilidade



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

Funcionamento

Terça a sexta, 8h às 20h.
Sábados, domingos e feriados, 9h às 18h.
Dias 2 e 15 e 20/11, sábado, sexta e quarta, feriados, a unidade funciona das 9h às 18h.

Ingressos

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

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 Presidente Prudente. Consulte a programação completa, inclusive das unidades da capital e litoral, em sescsp.org.br. Programação sujeita a alterações.

Preços

- **Credencial Plena:** Pessoa trabalhadora do comércio de bens, serviços e turismo credenciada no Sesc e dependentes.
- **Meia-Entrada:** Pessoa aposentada, com mais de 60 anos, com deficiência, estudante e servidora de escola pública com comprovante.
- ▲ **Inteira.**

6	Seminário de Esportes e Lazer para Pessoas com Deficiência
12	Negritudes
16	Florestar: Áreas Verdes Educadoras
20	Shows e Espetáculos
23	Exposições
26	Cinema
27	Cursos, oficinas e encontros
29	Esporte e Atividade Física
33	Crianças
37	Pessoas Idosas
38	Saúde
40	Agenda de Destaques



Editorial

Ei, você - sim, você mesmo! Podemos contar com um minuto de sua atenção?

Você já se deparou com uma proposta ou oferta e, de imediato, a descartou, alegando: “isso não é comigo”, “não é para mim”? A maioria de nós já fez isso e, por certo, cada indivíduo tem seu gosto, suas preferências. Mas será que, com essa atitude, não estamos perdendo oportunidades de aprender, experimentar, sentir algo novo? Será que não estamos desperdiçando chances de acessar, conhecer e conviver com o diverso?

Com o intuito de proporcionar oportunidades - para você e, especialmente, para muitas pessoas que, cotidianamente, não se reconhecem nas coisas, não se veem representadas nas imagens e nos espaços, não se conformam com o que está posto como padrão - o Sesc apresenta, nesse mês de novembro, programações da maior importância.

O Seminário de Esportes e Lazer para Pessoas com Deficiência traz minicursos - Parabadminton, Jiu-Jitsu para crianças com TEA, Jogos Digitais como Tecnologia Assistiva, Beach Tennis-;



Sesc Thermas de Presidente Prudente

vivências - Jogos Digitais e Acessibilidade, Jardim Sensorial Agroflorestal, Beach Tennis com paratleta -; espetáculos de teatro adulto, infantil e, até mesmo, passeios às cegas.

Para celebrar as Negritudes, no dia da Consciência Negra o Sesc realiza a Feira Preta; com empreendedores locais; uma edição especial do Laboratório de Costura para trabalhar as Kapulanas, tecidos de origem africana; e as oficinas Tecendo e trançando arte, com foco nos cabelos afro; e Automaquiagem para pele negra. Nas artes, a intervenção “Poética das águas”, com a artista plástica Ivonete Alves; na dança, Afroritmos; na música, Missa Criola, samba com Quésia Neves, o rap de Pedrinho MC & DJ RZTO e o baile black Chic in Soul. Mais histórias de Áfricas serão contadas para as crianças pelos educadores Sula e Altemar Ribeiro, pelo autor Henrique André e pelo Grupo Baquetá.

Achou que a programação de novembro foi feita para você? Que alegria, seja bem-vindo este mês e no ano todo! Do contrário, asseguramos: vai ser mais legal se você participar. E então, podemos contar com você?



Seminário de Esportes e Lazer para Pessoas com Deficiência

Realizado bienalmente, o seminário chega em 2024 à 7ª edição propondo discussões e experiências que buscam contribuir para o convívio de pessoas com e sem deficiência no âmbito do esporte e lazer.

O projeto conta com ações formativas, minicursos e vivências que estimulam os múltiplos convívios e saberes, incentivando a atualização de profissionais e estudantes da área.

A inscrição tem taxa única que dá direito ao participante escolher todos os minicursos em que tiver interesse. Há também ações gratuitas. Confira a programação a seguir.

Abertura
CRENCIAMENTO.

Espetáculo
LUVAS E ANÉIS
Com a Cia Ludens.

Luvas e anéis apresenta a história de Norah, pugilista surda da comunidade dos Travellers (ciganos irlandeses) que se expressa por Libras e divide a cena com o pai, que se comunica pela fala. Construída pelos monólogos da filha e do pai, a peça traz o dilema de Norah entre o casamento e o boxe.

Dia 6.
Quarta, 17h às 19h.
Área de Convivência.
Grátis. **AL**

Dia 6.
Quarta, 20h30.
Área de Convivência.
Grátis. **A16**
Retirada de ingressos (até 2 por pessoa) a partir das 12h do dia 6/11, por meio do app Credencial Sesc SP, do sescsp.org.br/prudente e presencialmente na Central de Relacionamento.

Minicurso
PARABADMINTON
Com a professora Mayara Bacarin e a atleta Mikaela Almeida.

Desenvolvido em meados dos anos 90, este esporte é adaptado para pessoas com deficiência. Neste minicurso, são apresentados elementos históricos e características desta modalidade de forma teórica e prática, com foco no processo pedagógico de ensino.

Dia 7.
Quinta, 9h às 12h30.
Área de Convivência do Sesc. **A16**
Inscrições pelo site sescsp.org.br/prudente
Valores:
● R\$ 12,00
■ R\$ 20,00
▲ R\$ 40,00



Minicurso Parabadminton

Vivência

PASSEIO ÀS CEGAS: ENTRE OLHARES E SEUS MUNDOS

**Com os educadores Paulo Henrique
da Silva Leonardo e Celso Aguiar**

Estes passeios buscam refletir sobre o que significa ver e suas diferentes dimensões de se revelar, especialmente nos espaços de encontro da cidade. A atividade oferece novas possibilidades para perceber e se relacionar com esses lugares, levando em conta a perspectiva de uma pessoa cega. Os participantes podem se inscrever em um ou mais roteiros culturais, que incluem três passeios diferentes:

Roteiro 1

Modos de ver: a cidade que não nos vê

Caminho pelo Núcleo Histórico: Instituto Brasileiro do Café (IBC), Centro Cultural Matarazzo, Estação Ferroviária e Galpão da Lua. Durante o encontro, os participantes são estimulados a refletir sobre os diferentes modos de ver, aprendem sobre o uso da bengala e fazem uma visita guiada pelos pontos históricos.

Roteiro 2

Possibilidades de ver: a arte que nos contempla

Passeio guiado pela área verde do Sesc Thermas, propondo diferentes estímulos sensoriais em uma imersão no Bosque. Além de uma roda de conversa sobre cultura e acessibilidade.

Roteiro 3

Ver no tempo - o paleontológico e o arqueológico

Visita guiada ao Museu de Arqueologia Regional e ao Laboratório de Arqueologia Guarani e Estudos da Paisagem (LAG) da FCT Unesp.

Dia 7.

**Quinta,
10h às 13h.**

Saída com transporte em frente ao Sesc.

Grátis. **A18**

Vagas limitadas. Inscrições pelo site sescsp.org.br/prudente

Dia 8.

**Sexta,
10h às 13h.**

Encontro na Área de Convivência.

Grátis. **A16**

Vagas limitadas. Inscrições pelo site sescsp.org.br/prudente

Dia 9.

**Sábado,
10h às 13h.**

Saída com transporte em frente ao Sesc.

Grátis. **A18**

Vagas limitadas. Inscrições pelo site sescsp.org.br/prudente



Foto: Pexels

Vivência Passeio às Cegas: entre olhares e seus mundos

Minicurso

JIU-JITSU PARA CRIANÇAS COM TEA

Com a professora Iara Anai Raimundo

De que forma o jiu-jitsu pode contribuir para o desenvolvimento de crianças e jovens com espectro autista? No minicurso, os participantes conhecem estratégias por meio da modalidade para criar um ambiente colaborativo e facilitador para pessoas com TEA.

Dia 7.

**Quinta,
19h às 22h30.**

Área de
Convivência.

A16

Inscrições pelo
site [sescsp.org.
br/prudente](http://sescsp.org.br/prudente)

Valores:

● R\$ 12,00

■ R\$ 20,00

▲ R\$ 40,00

Minicurso

JOGOS DIGITAIS COMO TECNOLOGIA ASSISTIVA

Com os professores Manoel Osmar Seabra, da FCT Unesp de Presidente Prudente; Leandro Key Higuchi Yanaze, da UNIFESP; e Katiane Kazuza Gneipel Krause, da Faculdade Guilherme Guimbala, de Joinville (SC).

Apresentação de jogos digitais acessíveis para ambientes de educação formal e não formal, utilizando diversas plataformas, inclusive de uso livre, que podem auxiliar os educadores no processo pedagógico de pessoas com deficiência.

Dia 8.

**Sexta,
9h às 13h.**

Área de
Convivência.

A16

Inscrições pelo
site [sescsp.org.
br/prudente](http://sescsp.org.br/prudente)

Valores:

● R\$ 12,00

■ R\$ 20,00

▲ R\$ 40,00



Foto: Frepik

Vivência Jardim Sensorial Agroflorestal

Vivência

**JARDIM SENSORIAL AGROFLORESTAL
Com Thiago Luiz, educador, guardião de sementes e agricultor agroflorestal**

Utilizando princípios da agrofloresta, os participantes criam um ambiente com acessibilidade e que estimula os sentidos, ideal para atividades educativas e terapêuticas realizadas pelo Núcleo Ttere. O espaço incluirá ervas aromáticas, hortaliças, frutas e abelhas nativas sem ferrão, proporcionando uma rica experiência sensorial.

Dia 8.

Sexta, 9h.

Núcleo Ttere
(Av. Juscelino Kubitschek de Oliveira Presidente, 7398 - Parque Jabaquara, Presidente Prudente).
Grátis. [AL](#)

Vivência

**JOGOS DIGITAIS E ACESSIBILIDADE
Com os professores Manoel Osmar Seabra, da FCT Unesp de Presidente Prudente; Leandro Key Higuchi Yanaze, da UNIFESP; Katiane Kazuza Gneipel Krause, da Faculdade Guilherme Guimbala, de Joinville (SC); e Equipe Gepitama da Unesp.**

O público conhece e experimenta jogos digitais acessíveis, utilizados como recursos pedagógicos para pessoas com deficiência.

Dia 8.

Sexta,

15h às 18h.

Área de Convivência.
Grátis. [AL](#)



Foto: Clara Oliveira Soares

Minicurso Beach Tennis

Minicurso

BEACH TENNIS

Com o atleta e treinador Guilherme Maia.

Modalidade com cada vez mais adeptos no Brasil, este minicurso apresenta possibilidades de adaptação do jogo para pessoas amputadas.

**Dia 9.
Sábado,
10h às 13h.**

Quadra de Areia. **A16**
Inscrições pelo site sescsp.org.br/prudente

Valores:

- R\$ 12,00
- R\$ 20,00
- ▲ R\$ 40,00

Vivência

BEACH TENNIS COM PARATLETA

Com o atleta e treinador Guilherme Maia.

Considerado o primeiro atleta amputado da modalidade, Guilherme compartilha sua trajetória e convida o público a jogar, mostrando as adaptações que fez para competir e ser professor.

**Dia 9.
Sábado,
15h às 17h30.**

Quadra de Areia.
Grátis. **AL**

Teatro infantil

SINAIS SONOROS

Com a Cia Som em Prosa

Sinopse na página 34.

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

Área de Convivência.
Grátis. **AL**

Negritudes

Ações que visam fomentar, fortalecer e ampliar os diálogos e vivências das produções artístico-culturais da população negra, evidenciando a potencialidade da cultura afro-díaspórica em apresentações, debates, vivências, oficinas e bate-papos.

Contação de história

BAOBÁ - MEU AVÔ ME CONTOU!

Com a contadora de histórias Sula.

Mediação: Altemar Ribeiro.

Histórias de festas, trabalhos e amigos. Histórias verdadeiras e outras que não sabemos de onde vieram. Histórias de nós e da vizinha dos fundos. Histórias de histórias. Com quantas histórias se faz a memória de um Baobá - árvore avó? É com mediação de leitura e narração de memórias que o público é convidado para sentar em roda, escolher um livro e conhecer as novas obras do acervo do Espaço de Leitura do Sesc.

Dia 20.

Quarta (feriado),

10h às 12h e

14h às 17h30.

Área de Leitura.

Grátis. **AL**

FEIRA PRETA

Com empreendedor(as) de Presidente Prudente e região. Curadoria e produção: PretaHub.

Uma amostra do maior evento de cultura e empreendedorismo da América Latina - o Festival Feira Preta - realizada aqui no Sesc Thermas. Tem como objetivo contribuir com o fortalecimento da pessoa empreendedora negra no Brasil, criando oportunidades e possibilitando formas de divulgação e escoamento de produtos e serviços de Presidente Prudente e região.

Dia 20.

**Quarta (feriado),
a partir das 11h.**

Área de

Convivência.

Grátis. **AL**

Ateliê

LABORATÓRIO DE COSTURA: KAPULANAS

Mediado pela costureira e modelista Mô Morgana.

Ateliê livre com máquinas de costura disponíveis para aqueles que são iniciantes ou avançados na arte da costura. Neste dia especial, os participantes serão convidados a conhecer e trabalhar com tecidos de origem africana: as kapulanas.

Dia 20.

**Quarta (feriado),
11h às 12h30**

(turma 1) e

14h30 às 16h

(turma 2).

Espaço de

Tecnologias e Artes.

Entrega de senhas

no local, mediante

à capacidade

do espaço.

Grátis. **A16**

Aula aberta

AFRORITMOS

Com o professor de dança William Ferraz.

Dançar melhora o condicionamento físico e a coordenação motora, além de incentivar a socialização e aliviar o estresse. Nesta aula, o objetivo é promover um espaço de vivência do corpo com base nos ritmos afro-brasileiros.

Para acessar o Parque Aquático, é necessário possuir Credencial Sesc e exame dermatológico válidos.

Dia 20.

**Quarta (feriado),
10h (turma 1) e
14h (turma 2).**

Parque Aquático.
Grátis. **AL**

Oficina

TECENDO E TRANÇANDO ARTE

Com o coletivo Manifesto Crespo.

O público é convidado a refletir sobre a relação com seu próprio cabelo e a dialogar sobre estética e identidade. Para pessoas de todas as idades, apresenta variadas técnicas de tranças, dreads e penteados afros, como saberes de expressão artística ancestral.

Dia 20.

**Quarta (feriado),
14h às 16h.**

Quintal.

Grátis. **AL**

Inscrições a partir das 14h de 5/11, por meio do app Credencial Sesc SP, do site sescsp.org.br/prudente ou presencialmente na Central de Relacionamento (mediante agendamento).



Oficina Tecendo e Trançando Arte



Foto: Asheley Ventura

Oficina Empréstimo de Jogos Afrocentrados

Oficina

EMPRÉSTIMO DE JOGOS AFROCENTRADOS **Com Evelyn Mayra, pedagoga e pesquisadora** **em brincadeiras afrobrasileiras.**

Você já ouviu falar em mancala? E yoté, morabaraba, lau kati kata, shisima, achi, adugo (jogo da onça)? São jogos de raciocínio e estratégia que retratam ludicamente atividades de tradição africana e indígena. Nesta vivência, realizamos o empréstimo e mediação dos jogos de tabuleiro afrocentrados, rememorando a memória coletiva e ancestral desses povos.

Dia 20.

Quarta (feriado),
14h às 17h30.

Quiosque.

Grátis. [AL](#)

Intervenção artística

POÉTICA DAS ÁGUAS

Com a artista plástica Ivonete Alves

Sinopse na página 25.

Dia 20.

Quarta (feriado),
10h às 17h30.

Bosque.

Grátis. [AL](#)



Foto: Freepik

Ateliê Automaquiagem para Pele Negra

Ateliê

AUTOMAQUIAGEM PARA PELE NEGRA
Com a maquiadora Fernanda Silva.

Cada participante terá a oportunidade de aprender os princípios básicos de automaquiagem, passando por variados tipos de aplicações para diferentes produtos e elegendo os tons corretos para a sua pele. Com enfoque na pele negra, a vivência tem o objetivo de empoderar e valorizar a beleza negra, apresentando técnicas e produtos acessíveis e disponíveis no mercado da estética.

Dia 20.**Quarta (feriado),**
14h30 às 17h30.

Quiosque.

Grátis. [AL](#)Entrega de
senhas no local.

Samba

QUÉSIA NEVES**Show "Cores de Noel"***Sinopse na página 21.***Dia 20.****Quarta**
(feriado), 16h.Área de
Convivência.Grátis. [AL](#)

Florestar: Áreas Verdes Educadoras

O projeto Florestar tem como objetivo ampliar o caráter educativo das áreas verdes, por meio da contemplação, informação, experiências sensoriais e ações educativas regulares, no âmbito da Unidade, como também de sua vizinhança.

Curso

CAPTAÇÃO DE ÁGUA DA CHUVA: CONSTRUINDO UMA MINI CISTERNA Com educadores da Florar Educação & Sustentabilidade.

Conversaremos sobre o ciclo das águas, seus caminhos naturais e seu potencial como geradora de energia. Montaremos uma minicisterna para captação de água de chuva, preconizando a utilização de tecnologias sociais em seu processo de construção. O curso tem por objetivo facilitar a compreensão dos princípios fundamentais para captação de água de chuva e a montagem de um sistema de 250 litros.

Dia 2 e 3.

**Sábado e domingo,
9h30 às 12h30.**

Quiosque.

Inscrições por meio do app Credencial Sesc SP, no site sescsp.org.br/prudente ou na Central de Relacionamento (mediante agendamento) Grátis. **A12**

Oficina

PLANETA INSETO Com educadores da Florar Educação & Sustentabilidade.

A atividade tem início com uma breve exposição conceitual sobre os insetos e a vista de trechos de filmes. Depois, vamos à agrofloresta em busca de insetos, observando com lupas e identificando espécies e características principais. Essa atividade busca trazer a importância dos insetos para a biodiversidade e manutenção de serviços ecossistêmicos básicos.

Dia 2.

**Sábado,
15h às 17h.**

Entrega de senhas no local com 30 minutos de antecedência. Grátis. **AL**



Feira de Pequenos Produtores

Foto: Maila Alves

FEIRA DE PEQUENOS PRODUTORES
Com agricultoras(es) e produtoras(es)
de Presidente Prudente e região.

Realizada mensalmente, visando fomentar a agroecologia e as principais iniciativas socioambientais da região. Cada produto ofertado é o ponto de partida para a criação de uma rede entre o rural e o urbano, aproximando produtores e consumidores, fortalecendo a agricultura familiar agroecológica e os artesãos e artesãs locais.

Dia 16.
Sábado,
9h30 às 13h.
Quintal.
Grátis. [AL](#)

Palestra
AGRICULTURA ORGÂNICA E CERTIFICAÇÃO
Com Diogo Marques Tafuri,
cientista social e doutor em Educação.
Mediação: Fernanda Matheus, engenheira
agrônoma e doutora em geografia.

A roda de conversa apresenta aos participantes os principais mecanismos de certificação da produção orgânica vigentes no Brasil, com foco especial nas formas participativas de avaliação de conformidade. Também discute a potencialidade econômica e social da certificação orgânica para a sustentação dos assentamentos no contexto de retomada das políticas públicas de apoio à agricultura familiar, problematizando os limites burocráticos e os entraves enfrentados pelos agricultores para obtenção do selo de produção orgânica.

Dia 16.
Sábado,
10h30 às 12h30.
Quintal.
Grátis. [AL](#)

Vivência

MÃOS À HORTA

Com agente de educação ambiental do Sesc.

Encontro mensal para cuidar das hortas do Sesc Thermas. Realizaremos manejos, colheitas, adubações, cobertura de solo e novos plantios. Trocaremos experiências, mudas e sementes, fomentando iniciativas de agricultura urbana da região.

Dia 22.

**Sexta,
10h às 12h.**
Horta.
Grátis. **AL**

Curso

CONHECENDO AS PANC

Com Bárbara Cordovani, a Especiarista.

As PANC (Plantas Alimentícias Não Convencionais) são vegetais com potencial de consumo como alimento que, muitas vezes, crescem sem a necessidade de cultivo e não têm valor comercial, embora sejam mais ricas em nutrientes e sais minerais que muitos dos vegetais comuns. Outras são super conhecidas como ornamentais, estão em buquês e até em arranjos de mesas de restaurantes renomados. Este curso pretende expandir os conhecimentos dos participantes para deixá-los mais seguros ao escolher plantas para o consumo, agregando mais diversidade, cor e sabor aos pratos. Num cenário mais amplo, também tratará da etnobotânica e da história do consumo de algumas plantas, passando pela identificação, bem como pelos conhecimentos básicos de colheita e higienização, harmonização e preparo adequados a cada uma.

Dia 30.

**Sábado,
9h30 às 13h30.**
Quiosque
Inscrições a partir das 14h de 12/11, por meio do app Credencial Sesc SP, do sescsp.org.br/prudente ou presencialmente na Central de Relacionamento (mediante agendamento).
Grátis. **A12**

Oficina

JARDINAGEM PARA CRIANÇAS

Com Bárbara Cordovani, a Especiarista.

A jardinagem tem sido cada vez mais incluída em currículos escolares devido aos já comprovados benefícios da atividade para o desenvolvimento cognitivo das crianças, atrelado ao senso de cuidado e responsabilidade com o entorno. Esta atividade tem como objetivo abordar a importância do "brincar" com a terra e apresentar as plantas para noções de respeito ao meio ambiente e a todos os seres vivos, por meio da conexão com o jardim.

Dia 30.

**Sábado,
15h às 17h30.**
Quiosque.
Entrega de senhas no local com 30 minutos de antecedência.
Grátis. 6 a 12 anos

Oficina

**RECRIAR O VERDE: HORTA VERTICAL
COM REUTILIZAÇÃO DE BANNERS**

Com a costureira Sheila Zim.

Oficina realizada dentro do programa "Lixo: Menos é Mais", que visa reduzir, reutilizar e reciclar resíduos gerados pelo Sesc, com foco na reutilização de banners que foram utilizados na divulgação de nossa programação. A oficina tem como objetivo conscientizar os participantes sobre a importância da redução de resíduos que seriam descartados e ensinar técnicas para reutilização desses materiais, transformando-os em hortas verticais por meio das técnicas de modelagem, corte e costura. A proposta não só minimiza o impacto ambiental negativo, como também promove uma nova perspectiva sobre o reaproveitamento de resíduos. Ao final, todos receberão um kit com mudas de ervas medicinais para iniciar sua própria horta em casa.

Dia 1/12.

**Domingo,
11h às 13h.**

Quiosque.

Entrega de senhas gratuitas no local a partir das 9h45.

Grátis. **A12**

VISITA MEDIADA AO BOSQUE

Com o agente de educação ambiental do Sesc.

O Sesc Thermas promove visitas mediadas nas quais os participantes são convidados a uma experiência de reconexão com a natureza. Por meio de atividades contemplativas, educativas e lúdicas, poderão conhecer mais sobre o caminho das águas, hortas, agrofloresta, meliponário, principais espécies da flora e da fauna que habitam nosso Bosque, assim como o contexto socioambiental no qual estamos inseridos. Os roteiros das visitas são estruturados de acordo com o perfil de cada grupo atendido. *Agendamento gratuito de visitas pelo e-mail: agendamentos.prudente@sescsp.org.br*

**Terça a domingo,
9h às 18h.**

Bosque.

Grátis. **AL**

Shows e Espetáculos

MÚSICA

Rock

L.U.T - LEGIÃO URBANA TRIBUTO

Formada em 2011 em Marília (SP), a banda conta com os músicos Rafa Bravos (voz e violão), Walter Claro (guitarra), Fabricio Mendonça (bateria e percussão) e Caio Calarezi (contrabaixo). Apresenta sucessos como "Tempo Perdido", "Eduardo e Mônica", "Faroeste Caboclo" e "Quase sem Querer", abrangendo todas as fases da banda que, com poesia e atitude, revolucionou o rock nacional na década de 1980.

Dia 2.

Sábado, 16h.

Área de Convivência.
Grátis. [AL](#)

MPB

MISSA CRIOLA

Espetáculo musical afrocentrado autoral dedicado à cultura preta. Concebido pelo músico João Biano e dirigido pelos multi-instrumentistas Rachel Araújo e Tiago Machado, o projeto conta com 10 musicistas dos mais variados estilos, crenças e vivências, mas com algo em comum: a pele preta. Uma celebração de força, união, irmandade e criatividade musical.

Dia 9.

Sábado, 16h.

Área de Convivência.
Grátis. [AL](#)

Rap

PEDRINHO MC

Show "Menino Prodígio"

Natural de Tarabai, Pedrinho combina o otimismo da juventude com a potência de sua mensagem, em canções sobre as batalhas do cotidiano e os sonhos de um país mais justo e menos racista. O MC é acompanhado pelo DJ RZTO, que abraça com sua discotecagem o hip hop, a música jamaicana e brasilidades.

Dia 15.

**Sexta (feriado),
16h.**

Área de Convivência.
Grátis. [AL](#)

Black music

CHIC IN SOUL

Show "Na pista, na vida"

Para relemburar os bailes black paulistas dos anos 1970 e 1980. No repertório, sucessos de artistas como Kool & The Gang, Chaka Khan, Commodores, Jackson 5, Earth Wind & Fire entre outros - canções para ouvir, dançar e celebrar a excelência da cultura negra.

Dia 16.
Sábado, 16h.
Área de
Convivência.
Grátis. [AL](#)

Samba

QUÉSIA NEVES

Show "Cores de Noel"

Cantora catanduvense, destaca-se, além da voz e presença de palco, pelo compromisso com a promoção da cultura negra. No repertório deste show, Quésia apresenta clássicos de Noel Rosa, como "Fita Amarela", "Palpite Infeliz" e "Último Desejo", além de outros sambas especialmente selecionados.

Dia 20.
Quarta
(feriado), 16h.
Área de
Convivência.
Grátis. [AL](#)

Rock

DOS TRÓPICOS

Show "Dos trópicos às misteriosas fossas abissais"

Natural de São Paulo e residente em Presidente Prudente, o cantor e violonista Gabriel Machado apresenta novo trabalho à frente da banda anteriormente conhecida como Doce Fel. Em duas etapas distintas, como indica o título do show, o repertório autoral pretende conduzir o público a uma viagem musical que explora a dualidade da experiência humana.

Dia 23.
Sábado, 16h.
Área de
Convivência.
Grátis. [AL](#)



Black music - Chic in Soul

Canto coral

VOZES PRUDENTINAS

Temas de filmes

Com mais de 30 anos de atuação, o grupo apresenta arranjos de canções que foram temas de filmes brasileiros e internacionais, acompanhado de um coral convidado, o da unidade prudentina da Associação de Professores Aposentados do Magistério Público do Estado de São Paulo (APAMPESP).

Dia 30.

Sábado, 16h.

Área de Convivência.

Grátis. [AL](#)

TEATRO

Espetáculo

DOM CASMURRO

Com o Grupo Casa (MS).

Uma obra literária que já percorreu o tempo, mas ainda nos remete a uma atualidade tão realista quanto sua própria escrita. Trazer esse romance para a cena, com duas mulheres vivenciando Capitu e Bentinho, além de reativar uma obra importante na história literária do Brasil, retoma discussões que parecem morar no passado, mas ainda vivenciamos no nosso cotidiano, com uma estrutura social misógina e racista.

Dia 21.

Quinta, 20h30.

Área de Convivência.

Retirada de ingressos a partir das 12h, no dia do evento, por meio do app Credencial Sesc SP, do site sescsp.org.br/prudente ou presencialmente na Central de Relacionamento (mediante agendamento).

Grátis. [AL](#)



Espetáculo Dom Casmurro



Foto: Maila Alves

Instalação Parede Ocupada - Narrativas do Imaginário

Exposições

Instalação

PAREDE OCUPADA - NARRATIVAS DO IMAGINÁRIO Com a artista visual Lizis.

Este conjunto de obras assinadas pela artista visual Lizis é composto por três murais em diferentes espaços do Sesc Thermas: o túnel dos vestiários; o exterior do Espaço de Tecnologias e Artes; e a parede do estacionamento interno, visível ao público no acesso ao Bosque.

Num exercício de provocação e reflexão, a artista cria um intercâmbio entre arte e tecnologia, estabelecendo conexões do analógico com o digital, mesclando técnicas tecnológicas de arte-colagem e analógicas/manuais com o cortar, colar e entintar, além de intervenções em caneta, spray, stencil e linhas.

As técnicas e temas trazem narrativas imaginárias no processo de construção de uma mensagem visual de onde partem as possibilidades de (re)pensar o uso da tecnologia no seu cotidiano. Sincronicamente, os elementos escolhidos pela artista dialogam com as atividades e práticas de lazer que são propostas pelo Sesc Thermas, fazendo um convite à imersão no mundo real a partir de narrativas poéticas surreais, na tentativa de insurgir artisticamente contra a lógica do esgotamento.

**Terça a sexta,
8h às 20h.
Sábados,
domingos
e feriados,
9h às 18h.**

Em vários espaços
da Unidade
Grátis. **AL**



Foto: Maíla Alves

Instalação Gamela

ENTRE ÁRVORES

No Sesc Thermas, as exposições de arte acontecem ao ar livre, entre as árvores do Bosque. Em contato com a natureza, as obras ganham novos significados e possibilitam outros diálogos com o público.

Instalação

GAMELA

Com a artista e arquiteta paisagista, Ciça Gorski.

Uma obra instigante que traz acolhimento, diversão, sociabilização, exploração e fruição estética na relação com as formas orgânicas da natureza. "Frutas, cabaças, legumes?". Dispostas como se estivessem contidas numa gamela - utensílio comumente utilizado para guardar alimentos -, os volumes agigantados, moldados em fibra de vidro, estarão distribuídos de modo a estimular o brincar sob a sombra do bosque do Sesc Thermas. A instalação, composta por 30 módulos escultóricos, reúne elementos de características familiares, a serem vivenciados e explorados por todas as faixas etárias. Convidamos crianças, jovens e adultos a uma experiência lúdica, sensorial e interativa, a se movimentarem, se amoldarem, se encaixarem ou descansarem no espaço escultórico.

Ciça Gorski é artista e arquiteta paisagista com uma extensa experiência em projetos de planejamento paisagístico, lazer e recreação em espaços abertos e parques públicos.

**Terça a sexta,
8h às 20h.**

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

Bosque.

Grátis. **AL**

Instalação

BORA? VER DO ALTO NO MURO

Com a artista plástica e educadora, Bianca Habib

Através de elementos gráficos, reproduzidos pela técnica de stencil, a artista coloca no mural voltado para o Bosque do Sesc Thermas bichos, palavras e representações da cidade que convidam a deslocar o olhar e o sentir para a forma de viver dos animais nativos, dentre eles pássaros, capivaras, macacos, tatus e outros bichos.

Bianca Habib é arquiteta e urbanista pelo IAU-USP, artista, educadora, mãe e mestre em teoria da cidade.

**Terça a sexta,
8h às 20h.**

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

Bosque.

Grátis. **AL**

Intervenção artística

POÉTICA DAS ÁGUAS

Com a artista plástica Ivonete Alves.

Nesta intervenção, obras que se interligam para ilustrar o desejo de proteção das águas e da Terra, com o uso da técnica da Kizombagem, criada pela artista plástica Ivonete Aparecida Alves. A artista em espírito, no passado de vários povos negros, sem saber a origem de sua linhagem, trouxe em tecidos, contas, agulhas e arames torcidos as histórias, respostas, palha da costa, búzios, acolhidas e caminhos. As cores das sobras sem tantos espinhos. A kizombagem, uma festa de surpresas arranjadas. Sobre as mesas, terrenos e muros. Sem lamentações, preenche fissuras e repõe beleza. Kizombagem é uma técnica que usa elementos. Terra, cores, sobras e até cimento. Sobre qualquer superfície abandonada. É a coleta do desprezo, de tudo que a Terra não pode se nutrir. *Ivonete Aparecida Alves (Garça/SP) é mãe, matriarca e Agbà. Aprendeu a ler o mundo muito antes de ler as palavras. Sempre em harmonia com o ritmo das águas, da terra, do ar e das nuvens. Mestre em Educação e da cultura popular. Fez doutorado em Educação e na vida.*

Dia 20.

**Quarta,
10h às 17h30.**

Até 5/1/25.

**De terça a sexta,
8h às 20h.**

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

Bosque.

Grátis. **AL**

Cinema

ITINERÂNCIA

48ª MOSTRA INTERNACIONAL DE CINEMA DE SÃO PAULO

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 na capital.

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

*Programação completa no site
sescsp.org.br/prudente*



Foto: Maíla Alves

Vivência Observação Astronômica

Cursos, oficinas e encontros

TECNOLOGIAS E ARTES

Vivência

OBSERVAÇÃO ASTRONÔMICA

Com o Prof. Dr. em Física Gabriel Dias e o Prof. Dr. em Geografia João Pimenta.

Nesta noite de observação dos astros, teremos profissionais e equipamentos adequados para a visualização, identificação e compreensão das estrelas, constelações e planetas.

Em cada noite de Observação Astronômica, as crianças poderão vivenciar o nosso conhecido Quintal com uma programação pra lá de espacial... ops, especial.

Dia 14.
Quinta,
19h30 às 21h.
 Bosque.
 Grátis. [AL](#)

Oficina

CONFECÇÃO DE SACOLAS-REDE PARA BOLAS

Com o educador do Espaço de Tecnologias e Artes do Sesc.

Precisando de uma sacola para transportar sua bola? Que tal construir a sua com as próprias mãos? Usando fios resistentes de barbante e técnicas de macramê, cada participante confecciona sua própria sacola-rede. De origem árabe, o macramê é uma técnica de tecelagem manual, sem ferramentas, usando diferentes tipos de nó.

Dia 23.

Sábado, 10h às 12h30.

Espaço de Tecnologias e Artes.

Grátis. **A14**

Inscrições a partir das 14h de 5/11, por meio do app Credencial Sesc SP, do site sescsp.org.br/prudente ou presencialmente na Central de Relacionamento (mediante agendamento).

Ateliê

LABORATÓRIO DE COSTURA

Mediado pela costureira Cida Santos.

Ateliê livre com máquinas de costura disponíveis para aqueles que são iniciantes ou avançados na arte da costura, permitindo dar continuidade a projetos existentes, estudos ou iniciar novas criações.

O espaço sempre terá mediação de um costureiro ou costureira experiente.

Até dia 27.

Quartas, 14h30 às 17h.

Exceto dia 20.

Espaço de Tecnologias e Artes.

Grátis. **A16**

Vagas limitadas. Sujeito à capacidade do espaço.



Ateliê Laboratório de costura

Esporte e Atividade Física

Aula aberta

YOGA

Com o instrutor Leonardo Simões.

Traga seu tapete e venha participar da aula de yoga no nosso Quintal. A prática estimula o equilíbrio a partir de exercícios posturais e de respiração, mesclando tonicidade muscular e relaxamento.

De 3/11 a 29/12.

Domingos, 10h.

Quintal.

Grátis. **A12**

Aula aberta

DANÇAS CIRCULARES

Com a educadora de atividades físico-esportivas do Sesc.

Venha participar das aulas abertas de danças circulares, que oportunizam o encontro com a cultura de vários povos, com rica diversidade de ritmos e sons. Essa prática desperta a consciência corporal e espacial, incentivando a cooperação entre as pessoas.

Dia 16.

Sábado,

10h às 11h.

Bosque.

Grátis. **A12**

Aula aberta

MOVIMENTO CONSCIENTE

Com educadores de atividades físico-esportivas do Sesc.

As aulas propõem experiências variadas de práticas corporais, proporcionando assim uma vivência ampla de técnicas, métodos e filosofias que visam o desenvolvimento da consciência corporal e conexão mental. São trabalhados: exercícios respiratórios, de fortalecimento, estabilização, mobilidade articular, alongamento, consciência corporal, posturais, ritmados e de relaxamento.

Terças e quintas,
10h às 11h.

Bosque.

Grátis. **A12**



Foto: Gustavo Castellon

Torneios e Campeonatos Beach Tennis

COPA SESC DO COMÉRCIO E SERVIÇOS

Ação que visa estimular a prática esportiva entre os trabalhadores das empresas do Comércio de Bens, Serviços e Turismo e seus dependentes. Busca promover a socialização e ampliar o acesso ao lazer, por meio de torneios, campeonatos e festivais esportivos.

Torneios e campeonatos

BEACH TENNIS

Categorias masculina, feminina e mista. Para participar, é necessário ter a Credencial Plena Sesc.

Inscrições até às 12h do dia 24/11, ou enquanto houver vagas, pelo e-mail: torneios.prudente@sescsp.org.br

Dias 7 e 8/12.
Sábado e domingo,
a partir das 9h.
Dia 7/12, sábado:
categoria feminina
Dia 8/12, domingo:
categoria mista
e masculina.
Quadra de Areia.
Vagas limitadas.
Grátis. 18 anos.



Foto: Mailia Alves

Esporte Jovem Basquete Feminino

PROGRAMA SESC DE ESPORTES

Ensino e treino das modalidades esportivas pautados na educação e formação do cidadão, com metodologia adequada a cada faixa etária.

	Terças e quintas	Quartas e sextas	Quintas e domingos
ESPORTE CRIANÇA 6 a 10 anos	14h às 17h		
ESPORTE JOVEM			
Basquete Feminino 13 a 16 anos		16h às 17h30	
ESPORTE ADULTO			
Clube do Futsal A partir de 16 anos		19h às 20h	
Clube do Tênis de Mesa A partir de 16 anos		10h30 às 11h30	
Clube da Corrida A partir de 16 anos			9 às 10h (1 turmas por dia)

Grátis.

Pessoas a partir de 70 anos, é necessário apresentar Atestado de Aptidão Física. Inscrições na Central de Relacionamento* mediante disponibilidade de vagas.

* O atendimento presencial na Central de Relacionamento ocorre mediante agendamento prévio no app aplicativo Credencial Sesc SP ou no site centralrelacionamento.sescsp.org.br



Foto: Estevão Salomão

Ginástica Multifuncional

GINÁSTICA MULTIFUNCIONAL

Programa desenvolvido nas academias do Sesc SP que oferece treinos individuais, aulas em grupo e treinos coletivos.

Terças a sextas

8h às 13h e 15h às 20h

Sábados

9h às 15h

Domingos e feriados

9h às 13h

● R\$ 48 ▲ R\$ 105 **Grátis:** 12 a 16 anos **Desconto de 50%:** a partir de 60 anos
A partir de 12 anos.

Pessoas a partir de 70 anos, é necessário apresentar Atestado de Aptidão Física.
Inscrições na Central de Relacionamento* mediante disponibilidade de vagas.

PROGRAMA DE ATIVIDADES AQUÁTICAS

Desenvolve competências para possibilitar a segurança do praticante na água, o condicionamento físico, a autonomia e o bem-estar.

Condicionamento Físico Aquático (CFA)

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.

Terças e quintas

8h10 e 18h40

Quartas e sextas

8h10, 9h10 e 18h

● R\$ 17 ▲ R\$ 38 **Grátis:** 12 a 16 anos e pessoas a partir de 60 anos
A partir de 12 anos.

Pessoas a partir de 70 anos, é necessário apresentar Atestado de Aptidão Física.
Inscrições na Central de Relacionamento* mediante disponibilidade de vagas.

* O atendimento presencial na Central de Relacionamento ocorre mediante agendamento prévio no app aplicativo Credencial Sesc SP ou no site centralrelacionamento.sescsp.org.br



Foto: MB Circo

Espetáculo Palhaças Sim Sinhô!

Crianças

Contação de história

BAOBÁ - MEU AVÔ ME CONTOU!

Com a contadora de histórias Sula.

Mediação: Altemar Ribeiro.

Histórias de festas, trabalhos e amigos. Histórias verdadeiras e outras que não sabemos de onde vieram. Histórias de nós e da vizinha dos fundos. Histórias de histórias. Com quantos livros se faz a memória de um Baobá - árvore avô? É com mediação de leitura e narração de memórias que o público é convidado para sentar em roda, escolher um livro e conhecer as novas obras do acervo do Espaço de Leitura do Sesc. *Aos domingos e no feriado do dia 20/11, Sula, conta histórias para ninar pessoas grandes e pequenas, às 16h30.*

De 2 a 24.

Sábados e

domingos,

14h às 17h30.

Área de Leitura.

Grátis. **AL**

Espetáculo

PALHAÇAS SIM SINHÔ!

Com MB Circo.

Com suas personalidades cativantes e habilidades únicas, as palhaças Eufina, Vanilla, Dona Mi, Polenta e Ripa prometem momentos memoráveis e muitas gargalhadas. Prepare-se para ser transportado para um mundo onde a palhaçaria reina soberana e a diversão é garantida.

Dia 3.

Domingo, 15h.

Bosque.

Grátis. **AL**

Espetáculo

SINAIS SONOROS

Com a Cia. Som em Prosa.

Composto por músicas autorais, o show se apresenta como um convite para construção de uma sociedade que acolhe diferentes formas de se comunicar. De forma divertida e envolvente, o grupo ensina ao público alguns sinais de Libras (Língua Brasileira de Sinais) que estão presentes no cotidiano, como saudações, animais e palavras que usamos na escola.

Dia 10.

Domingo, 15h.

Área de Convivência.

Grátis. [AL](#)

Vivência

QUINTAL DO ESPAÇO

Com os educadores Isabella Souza e Marcelo Cebotar (Coletivo Balangandã)

Partindo de elementos da arte juntamente com a astrologia, as crianças vivenciarão um circuito simulando uma viagem ao espaço sideral. Utilizando ferramentas lúdicas que objetivam a compreensão da dimensão do universo, as brincadeiras visam explorar a lateralidade, o equilíbrio e conhecimento sobre os planetas.

Dia 14.

Quinta,

19h30 às 20h30.

Quintal.

Grátis. [AL](#)

Espetáculo

SUSPIROS E BURBUJAS

Com a Cia. Laguz Circo e Teatro.

Romina Sanchez e Felipe Abreu dão vida aos palhaços Burbuja e Suspiro. Com música, acrobacia, malabarismo e bolhas de sabão gigantes, criam um universo mágico que convida o público a participar do espetáculo tornando cada apresentação única.

Dia 17.

Domingo, 15h.

Quintal.

Grátis. [AL](#)



Espetáculo Suspiros e Burbujas

Espetáculo

SORRI...DENTE!

Com Teatro Cartum.

Sinopse na página 38.

Dia 22.

Sexta, 10h e 14h.

Dia 24.

Domingo, 15h.

Área de Convivência.
Grátis. **AL**

Vivência

BOCAS E SORRISOS

Com a equipe de Saúde Bucal do Sesc.

Sinopse na página 39.

Dia 22.

Sexta, 10h e 14h.

Dia 24.

Domingo, 15h.

Área de
Convivência
Grátis. **AL**

Contação de história

CLUBE DE LEITURA PARA AS INFÂNCIAS

Com Histórias da Nana.

Espaço de incentivo e promoção à leitura que, por meio da seleção de livros que celebram a diversidade, propõe conectar mensalmente pesquisadores, contadores de histórias, escritores e ilustradores aos pequenos leitores e suas famílias. Neste mês, a obra escolhida para leitura é o livro "Afrofuturo: ancestral do Amanhã", de Henrique André, que estará presente no encontro para compartilhar experiências de sua escrita. O livro pode ser acessado gratuitamente em nosso Espaço de Leitura durante todo o mês

Dia 23.

Sábado,

15h às 16h.

Quintal.

Grátis. **AL**

Encontro

2ª MOSTRA CURUMIM

Com o Programa Curumim do Sesc Thermas.

Você já participou de um evento construído por crianças?

Com uma mescla de oficinas, apresentações e exposições de processos criativos infantis, as crianças do Curumim compartilham as experiências vivenciadas no programa durante o ano, e ainda, convida o público para compor as turmas de 2025.

Dia 30.

Sábado,

9h30 às 12h30.

Quintal.

Grátis. **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

**KARINGANA UA KARINGANA!
HISTÓRIAS DE ÁFRICAS**
Com o Grupo Baquetá.

Composto por contos de origem africana e afro-brasileira, o espetáculo traça uma rota de identificação com as raízes ancestrais negras e a sua contribuição para a construção do país e herança cultural. A apresentação compõe a programação da 2ª Mostra Curumim.

Dia 30.
Sábado, 11h.
Quintal.
Grátis. **AL**

Vivência

QUINTAL DO BRINCAR
Com as educadoras infantojuvenil do Sesc.

Visando valorizar o brincar e promover momentos de compartilhamentos e trocas em meio à natureza, são propostas diversas atividades para crianças de todas as idades e seus acompanhantes. Um espaço acolhedor, composto por diferentes texturas, cheiros, cores, brinquedos e livros.

Domingos,
14h às 17h30.
Quintal.
Grátis. **AL**

Espetáculo

BAQUETINHÁ
Com o Grupo Baquetá.

Baquetinhá é um festejo cênico e musical que passeia por diferentes histórias e musicalidades afro-brasileiras, africanas e indígenas. Da Congada da Lapa do Paraná ao fandango do Litoral, brincam caïçaras e pés-vermelhos. Brincar é viver o presente, construir laços e descobrir memórias.

Dia 1/12.
Domingo, 15h.
Área de
Convivência.
Grátis. **AL**



Espetáculo KARINGANA UA KARINGANA! Histórias de Áfricas



Foto: Maíla Alves

Oficina Plantão de Dúvidas sobre Celulares

Pessoas Idosas

Curso

DANÇA

Com a professora de dança Kinha Campos.

Dançar melhora o condicionamento físico e a coordenação motora, além de incentivar a socialização e aliviar o estresse. Neste curso, os participantes aprendem coreografias de ritmos para se dançar, junto, "solto" ou sem a necessidade de um par, como samba de gafieira, forró, bolero, valsa, xote e sertanejo.

Para pessoas a partir de 70 anos, é necessário apresentar Atestado de Aptidão Física.

Até 29/11.

**Quartas e sextas,
14h30 às 16h.**

Quintal.

Grátis.

A partir de
55 anos.

Inscrições
na Central de
Relacionamento.

Curso

BEABÁ DO CELULAR - BÁSICO

**Com o educador do Espaço de
Tecnologias e Artes do Sesc.**

Possibilita a ampliação dos conhecimentos das pessoas idosas sobre os recursos básicos do celular, como configurações e uso de aplicativos.

*Este curso será realizado em três
módulos sequenciais.*

Até 26/11.

**Terças,
14h30 às 16h.**

Espaço de
Tecnologias
e Artes.

Grátis. A partir
de 60 anos.

*Curso em
andamento.*

Oficina

PLANTÃO DE DÚVIDAS SOBRE CELULARES

**Com o educador do Espaço de
Tecnologias e Artes do Sesc.**

Dificuldades com o celular? Nestes encontros rápidos você pode sanar suas dúvidas a respeito do uso do seu celular, seja em relação aos aplicativos, configurações, internet e outros.

Até 26/11.

**Terças,
16h às 17h.**

Espaço de
Tecnologias
e Artes.

Grátis. A partir
de 60 anos



Fisioterapia Cinesioterapia

Foto: Maíla Alves

Saúde

Tratamento

FISIOTERAPIA

O tratamento de fisioterapia do Sesc Thermas de Presidente Prudente é realizado em grupos e utiliza-se das técnicas de Fisioterapia Aquática (na piscina) e Cinesioterapia (no solo).

Os interessados devem comparecer no Sesc Thermas, portando o encaminhamento médico do SUS, preenchido com nome completo do paciente, diagnóstico médico (CID), data, assinatura e carimbo do médico. Pacientes cardiopatas precisam trazer autorização por escrito do cardiologista, para que possam participar do programa com segurança.

Vagas limitadas.

Grátis. **A18**

Os pacientes serão chamados pelas fisioterapeutas conforme disponibilidade de vagas e avaliação prévia.

Espetáculo

SORRI...DENTE!

Com Teatro Cartum.

Compartilhando mitos amplamente conhecidos, mas desviando do desfecho original, a dupla Pastiche e Pistache, acompanhada da palhaça Pastilha, tem uma importante missão: mostrar a dimensão social da boca. Uma aventura vampiresca, com músicas ao vivo e manipulação de bonecos. Você já viu um vampiro com dor de dente?

Dia 22.

**Sexta,
10h e 14h.**

Dia 24.

Domingo, 15h.

Área de
Convivência.

Grátis. **AL**

Vivência

BOCAS E SORRISOS

Com equipe de Saúde Bucal do Sesc.

Nesta atividade voltada ao público infantil, os dentistas do Sesc fazem orientações sobre higiene bucal, de forma lúdica e interativa. Também discutem a importância da boca e das expressões faciais para a comunicação com o mundo.

Dia 22.

Sexta, 10h e 14h.

Dia 24.

Domingo, 15h.

Área de Convivência

Grátis. **AL**

Vivência

50 RAZÕES PARA RIR

Com o cartunista Toni D'Agostinho.

Baseado no livro "50 Razões Para Rir", o cartunista convida o público para mergulhar no universo do humor gráfico e registrar os seus risos e sorrisos em uma caricatura. Você já sorriu hoje?

Dia 22.

Sexta, 16h às 20h.

Dia 23.

Sábado,

10h às 12h e

15h às 17h.

Dia 24.

Domingo,

9h às 13h.

Área de Convivência.

Grátis. **AL**

Aula aberta

FORTALECIMENTO, EQUILÍBRIO E

FLEXIBILIDADE COM CADEIRA

Equipe de Fisioterapia do Sesc.

As profissionais apresentam algumas opções de exercícios com apoio de cadeiras que trabalham fortalecimento muscular, equilíbrio e flexibilidade.

Dia 30.

Sábado,

10h às 11h.

Área de

Convivência.

Grátis. **A12**



Aula Aberta Fortalecimento, Equilíbrio e Flexibilidade com Cadeira

TERÇA

QUARTA

QUINTA

5

Pessoas idosas
16h - *Oficina*
Plantão de
Dúvidas sobre
Celulares

6

**Seminário de
Esportes e Lazer
para Pessoas
com Deficiência**
17h às 19h -
Abertura
20h30 -
Espetáculo - Luvas
e Anéis

7

**Seminário de
Esportes e Lazer
para Pessoas
com Deficiência**
9h às 12h30 -
Minicurso
Parabadminton

12

Pessoas idosas
16h - *Oficina*
Plantão de
Dúvidas sobre
Celulares

13

**Tecnologias e
Artes**
14h30 - *Ateliê*
Laboratório de
Costura

14

Tecnologia e Artes
19h30 - *Vivência*
Observação
Astronômica

19

Pessoas idosas
16h - *Oficina*
Plantão de
Dúvidas sobre
Celulares

20 (feriado)

Música
16h - *Show*
Quésia Neves

21

Teatro
20h30 -
Espetáculo
Dom Casmurro

26

Pessoas idosas
16h - *Oficina*
Plantão de
Dúvidas sobre
Celulares

27

**Tecnologias e
Artes**
14h30 - *Ateliê*
Laboratório de
Costura

28

**Esporte e
Atividade Física**
10h - *Aula aberta*
Movimento
Consciente

SEXTA**1****Pessoas idosas**
14h30 - *Curso*
Dança**SÁBADO****2 (feriado)****Música**
16h - *Show* L.U.T
- Legião Urbana
Tributo**DOMINGO****3****Crianças**
15h - *Espetáculo*
Palhaças Sim
Sinhô!**8****Seminário de
Esportes e Lazer
para Pessoas
com Deficiência**
9h às 13h -
Minicurso
Jogos Digitais
como Tecnologia
Assistiva**9****Música**
16h - *Show*
- Missa Criola**10****Crianças**
15h - *Espetáculo*
Sinais Sonoros**15 (feriado)****Música**
16h - *Show*
Pedrinho MC**16****Esporte e
Atividade Física**
10h - *Aula aberta*
Danças Circulares**17****Crianças**
15h - *Espetáculo*
Suspiros e
Burbuças**22****Pessoas idosas**
14h30 - *Curso*
Dança**23****Música**
16h - *Show*
Dos Trópicos**24****Crianças**
15h - *Espetáculo*
Vareta**29****Pessoas idosas**
14h30 - *Curso*
Dança**30****Música**
16h - *Show*
Vozes Prudentinas

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

Central de relacionamento

Tel.: 18 3226-0400

Terça a sexta, 8h15 às 19h30.

Sábados, domingos e feriados,
9h15 às 17h30.

Emissão e renovação de credenciais,
inscrições em atividades, Turismo
Social, bilheteria e informações.

O atendimento presencial ocorre
mediante agendamento prévio,
que pode ser realizado no site
centralrelacionamento.sescsp.org.br
ou no aplicativo Credencial Sesc SP
(disponível nas lojas Google Play
e App Store).

Loja Sesc

Terça a sexta, 8h15 às 19h30.

Sábados, domingos e feriados,
9h15 às 17h30.

Venda de CD's, DVD's, livros,
camisetas e souvenirs.

Espaço de tecnologias e artes

Destinado à realização de atividades
como oficinas e cursos ligados à prática
artística ou à vivência tecnológica,
desenvolvendo diferentes linguagens
e estimulando a prática do criar.

Quadras

Terça a sexta, 8h às 19h30.

Sábados, domingos e feriados,
9h às 17h30.

Espaço aberto para todos os
públicos visando a prática recreativa
de diversas modalidades.

O Sesc Thermas possui uma quadra
esportiva e uma quadra de areia.

Bosque e pista de caminhada

Com mais de 30 mil m², o Bosque
do Sesc Thermas possui uma área
amplamente arborizada com uma
pista de aproximadamente 1 km
que convida o público a praticar
diferentes atividades físicas como
caminhada, corrida, skate, patins.

Bicicletário

Terça a sexta, 8h às 19h45.

Sábados, domingos e feriados,
das 9h às 17h45. Permanência da
bicicleta somente durante horário
de funcionamento da unidade.

Parque aquático

Terça a sexta das 8h às 19h30.

Sábados, domingos e feriados,
das 9h às 17h30.

Composto por três piscinas de águas
quentes naturais, o Parque Aquático
do Sesc Thermas é abastecido por
um poço de águas termais naturais.
Para frequentar a piscina, é
necessário apresentar credencial
e exame dermatológico válidos,
traje de banho (maiô, biquini ou
sunga, não transparentes).

Exame dermatológico

Terça a quinta, 15h15 às 18h30.

Sexta: não há exame.

Sábados, domingos e feriados,
9h15 às 12h30.

Valores:

R\$ 11 (Credencial Plena)

R\$ 22 (Credencial Atividade)

Menores de 16 anos e acima de
60 anos são isentas do pagamento

Cafeteria

Terça a sexta, 9h às 19h.

Sábados, domingos e feriados,
das 10h às 17h40.

Nossa cafeteria oferece opções de
salgados, doces, frutas, bolos e
bebidas quentes e frias.

Odontologia

Tel.: 18 3226-0413

Terça a sexta, 11h às 19h30.

Sábados, 9h às 17h30.

Exclusivo para trabalhadores no comércio
de bens, serviços e turismo credenciados
e dependentes. Atendimento com
inscrição prévia que acontece anualmente
pelo site sescsp.org.br/odontologia
O atendimento prioriza
indivíduos e/ou famílias com
maior vulnerabilidade social.

Brigada de incêndio

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


faça sua
credencial
sesc




DISTRIBUIÇÃO GRATUITA **VENDA PROIBIDA**

SESC THERMAS DE PRESIDENTE PRUDENTE

Rua Alberto Peters, 111
Tel.: 18 3226-0400

 [/sescthermas](#)

 [/sescthermasprudente](#)

sescsp.org.br/prudente