

# Novembro 2024

**Sesc Guarulhos**

**Guia de Programação**





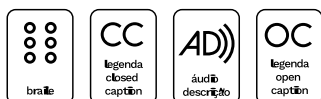
Acesse a versão PDF do guia para pessoas com deficiência visual

## Classificação indicativa

Atribuída oficialmente ou autotranscrita

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: 9h às 21h30.  
Sábados: 9h às 20h.  
Domingo e feriado: 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.

Data da Atividade	Venda On-line	Venda Presencial
1/8 a 3/11	22/10	23/10
8 a 10/11	29/10	30/10
15 a 17/11	5/11	6/11
22 a 24/11	12/11	13/11
29/11 a 1/12	19/11	20/11

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



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

## Preços

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

**Capa:** Guilherme Arantes  
Foto: Marcia Gonzalez

<b>6</b>	<b>Shows e Espetáculos</b>
<b>13</b>	<b>Cursos, Oficinas e Encontros</b>
<b>23</b>	<b>Esporte e Atividade Física</b>
<b>31</b>	<b>Crianças</b>
<b>34</b>	<b>Pessoas Idosas</b>
<b>35</b>	<b>Turismo Social</b>
<b>36</b>	<b>Agenda de Destaques</b>

# Editorial

Chegou novembro! No clima da primavera, o penúltimo mês do ano traz datas importantes para a história e cultura nacionais. Que tal se programar e se jogar na programação especial do Sesc Guarulhos nesse mês?

Ofereceremos diversas atividades voltadas para todos os públicos. Nos esportes, realizaremos **vivências de capoeira**, levantamento de peso olímpico, práticas de yoga e **dança afro**, além das vivências abertas a todas as pessoas em nossas quadras externas e ginásio.

Começaremos o mês com a apresentação do espetáculo de teatro **A Falecida**, com atuação de Camila Morgado, Thelmo Fernandes, Stela Freitas e grande elenco. Teremos também muita música, com a apresentação **Tarantino em Concerto** com a Orquestra Jovem de Guarulhos.



E no Ginásio esse mês, teremos show com **Guilherme Arantes**, que relembra os grandes sucessos de sua carreira.

Também teremos várias atividades para as crianças ao longo de novembro. Para os bebês teremos a vivência **Miudezas em Movimento** e as muitas atividades no Espaço de Brincar. Para as crianças maiores, ofereceremos oficinas e experimentações como brincadeiras de capoeira, oficinas de tecnologias e artes e a apresentação **Nvunji: Quilombo do Brincar**.

Não faltarão opções para todos os públicos e para todas as idades. Então, tá esperando o que? Acompanhe toda a programação nas redes sociais e no site do Sesc e curta tudo o que mês de Novembro reserva pra você e sua família.

Vem pro Sesc Guarulhos!



# Shows e Espetáculos

## MÚSICA

Show

### EVINHA

#### Uma Voz, um Piano

Neste show, Evinha, do Trio Esperança, e o pianista Gerard Gambus, se juntam num clima intimista para apresentar os principais sucessos de sua carreira solo e também do trio. Evinha é uma cantora brasileira, que também integrou o grupo Golden Boys e o Trio Esperança ao lado de seus irmãos.

**Dia 8. Sexta.**

**20h às 21h**

Teatro

● R\$15

■ R\$25

▲ R\$50

L

Show

### VANGUART

#### Demorou Pra Ser

Após um breve hiato, a banda Vanguard retorna aos palcos com a turnê *Demorou Pra Ser*. Este novo ciclo de apresentações marca mais de duas décadas de estrada, consolidando a Vanguard como pioneira na cena folk brasileira.

**Dia 9. Sábado.**

**20h às 21h30**

Teatro

● R\$15

■ R\$25

▲ R\$50

L

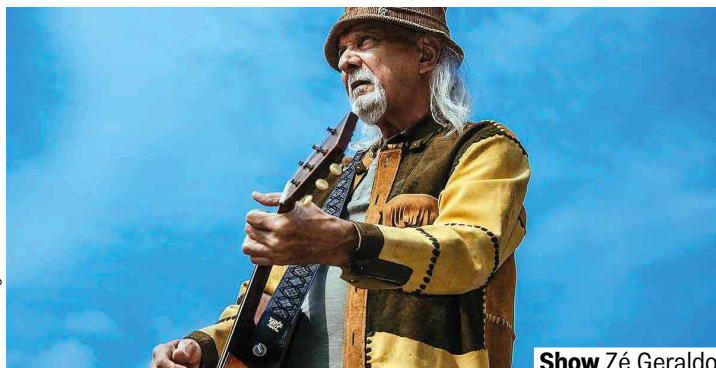


Foto: Paulo Riga

**Show Zé Geraldo**

Show

### ZÉ GERALDO

#### O Lugar Onde Eu Nasci

Em plena atividade artística, o mineiro Zé Geraldo celebra 80 anos de idade e 45 de carreira com um novo álbum de inéditas e show comemorativo, *O Lugar Onde Eu Nasci*. Acompanhado por uma superbanda, o show apresenta com canções desse novo trabalho, ao lado de grandes sucessos da carreira, em novos arranjos.

**Dia 10. Domingo.**

**18h às 19h30**

Teatro

● R\$15

■ R\$25

▲ R\$50

12

Foto: Juliana Robin

**Show** Filipe Catto canta Gal

## SONORA BRASIL 2024

Um espaço de encontro, celebração e aprendizado em torno do samba, um dos gêneros musicais mais emblemáticos de nossa cultura.

Show

### CHAU DO PIFE E ANDREIA LAÍS (AL)

Chau do Pife e Andréa Laís se encontram em um espetáculo do projeto Sonora Brasil, trazendo a sobreposição do tradicional e da novidade, em um retrato do percurso da música alagoana. Essa imagem aponta para um futuro promissor, repleto de símbolos, da diversidade própria de Alagoas, uma terra que é profusão cultural, que não se resume em um estilo, linguagem ou imagem.

**Dia 13. Quarta.**

**20h às 21h30**

Sala 4 - Auditório

Grátis. Retirada

de ingressos

com 1 hora de

antecedência,

na Loja Sesc

**L**

Concerto

### TARANTINO EM CONCERTO COM A ORQUESTRA JOVEM DE GUARULHOS Com Regência de Emiliano Patarra

A Orquestra Jovem Municipal de Guarulhos apresenta as trilhas sonoras de quatro sucessos do grande criador Quentin Tarantino: *Pulp Fiction*, *Kill Bill*, *Bastardos Inglórios* e *Django*. O público terá a chance de mergulhar no imaginário que cada uma dessas produções audiovisuais foi capaz de produzir e se transportar para a atmosfera criada nesses filmes, na interpretação uma orquestra sinfônica.

**Dia 15. Sexta.**

**18h às 19h30**

Teatro. Grátis.

Retirada de

ingressos

com 1 hora de

antecedência,

na Loja Sesc

**L**

Show

### **GUILHERME ARANTES**

Neste show, que celebra a carreira de 48 anos Guilherme Arantes, um dos maiores compositores da música brasileira, ele e sua banda fazem uma retrospectiva de todos os grandes sucessos do artista.

**Dia 16. Sábado.**

**20h às 21h30**

Ginásio

● R\$18

■ R\$30

▲ R\$60

L

Show

### **FILIFE CATTO CANTA GAL**

#### **Belezas são Coisas Acesas por Dentro**

Neste show, Catto celebra a obra e o espírito transgressor de Gal Costa, reinventando canções clássicas e pérolas recentes do repertório da artista baiana.

**Dias 22 e 23.**

**Sexta e sábado.**

**20h às 21h30**

Teatro

● R\$15

■ R\$25

▲ R\$50

L

Show

### **ORQUESTRA MODESTA**

#### **Canções para Pequenos Ouvidos**

Um maestro, quatro palhaços e arranjos modestos. A premissa fundamental é a simplicidade da música feita e tocada por palhaços, em diversos ritmos e letras poéticas que conduzem o público a uma viagem musical, trazendo reflexões e memórias afetivas comuns da infância.

**Dia 24. Domingo.**

**17h30 às 18h30**

Teatro

● R\$12

■ R\$20

▲ R\$40

L

Show

### **OBMJ - ORQUESTRA BRASILEIRA DE MÚSICA JAMAICANA**

#### **Maior**

No novo álbum da Orquestra Brasileira de Música Jamaicana (OBMJ), *MAIOR* vai ao encontro dos povos originários da América Central e da América Latina, bebendo das fontes do Caribe e do México, da música andina, do *swing* antenado do Belém do Pará e do samba reggae da Bahia, misturados ao *reggae* e *ska* jamaicanos.

**Dia 29. Sexta.**

**20h30 às 21h30**

Teatro

● R\$15

■ R\$25

▲ R\$50

L

Show

### **BIA FERREIRA**

#### **Faminta**

A cantora, compositora e multi-instrumentista Bia Ferreira sobe aos palcos com sua banda. No repertório, as canções de seu último álbum, *Faminta* (2022) e seus maiores hits.

**Dia 30. Sábado.**

**20h às 21h**

Teatro

● R\$15

■ R\$25

▲ R\$50

10



## SAMBA DA CONVIVÊNCIA

Um espaço de encontro, celebração e aprendizado em torno do samba, um dos gêneros musicais mais emblemáticos de nossa cultura.

Show

### NOVO SAMBA SHOW

Sob o comando de Mestre William, o Novo Samba Show reúne ritmistas de bateria de Escolas de Samba de São Paulo e Guarulhos para uma apresentação que mistura a batucada de samba-enredo com outros estilos musicais brasileiros. O show é parte do projeto *Samba da Convivência*, que neste mês homenageia o samba no pé.

**Dia 28. Quinta.**  
**19h30 às 21h30**

Praça de Convivência.  
Grátis



Foto: Victor Hugo Cecatto

**Espetáculo A Falecida**

## TEATRO

Espetáculo

### A FALECIDA

**Com Camila Morgado, Thelmo Fernandes, Stela Freitas, Gustavo Wabner, Alcemar Vieira, Alan Ribeiro e Thiago Marinho**

A Falecida apresenta a jornada de Zulmira para realizar o sonho de ter um enterro espetaculoso e mostrar a sociedade que sua família está "bem de vida". Cenas de *flashback* se misturam à narrativa presente, numa troca de ambientes que, por vezes, tenciona e, por outras, causa um inusitado e bem-vindo alívio cômico.

**Dia 1. Sexta.**  
**20h às 21h30**  
**Dias 2 e 3.**  
**Sábado e domingo.**  
**18h às 19h30**

Teatro

● R\$15

■ R\$25

▲ R\$50

16

---

Espetáculo

### **A FUTURA RAINHA**

**Com Cia Mar**

Uma princesa corajosa discorda do funcionamento do seu reinado e se perde em uma aventura pelo continente, acompanhada de seu cavalo Alazão. Ao visitar outros reinos, encontra outras princesas e príncipes que necessitam de ajuda para enfrentar feiticeiros, monstros e tradições antigas. Uma história em poesia rimada que convoca o público a reimaginar os espaços femininos tradicional.

---

**Dias 2 e 15.**

**Sábado e sexta.**

**16h às 17h**

Praça de  
Convivência.  
Grátis



---

Espetáculo

### **MENINO CORAGEM**

**Com Cia Articularte**

Nesta envolvente história, Zaki e Janaína se perdem de seus pais e embarcam em aventuras perigosas e divertidas. Formas animadas e músicas nativas compõem esta trama, que aborda temas de identidade e pertencimento. Enquanto enfrentam desafios, os personagens descobrem sua força ancestral africana e aprendem a confiar em si mesmas e um no outro. Espetáculo Infantil que utiliza bonecos.

---

**Dias 20 e 24.**

**Quarta e domingo.**

**16h às 17h**

Praça de  
Convivência.  
Grátis



## **CIRCO**

---

Espetáculo

### **CABARÉ DE GINGER E MONIQUE**

**Com as convidadas Dani Rocha, Karen Nashiro,  
Painé Santamaria e Rocio Paredes (AR/BR)**

Ginger e Monique são anfitriãs neste show de variedades, no qual, através de uma sucessão de números, descobrem o universo tragicômico que as invade. O espetáculo une música ao vivo, canto e técnicas circenses, a serviço de uma dramaturgia cômica.

---

**Dias 3 e 9.**

**Domingo e sábado.**

**16h às 17h**

Praça de  
Convivência.  
Grátis



Espectáculo

## RETIRANTES

### Com Trupe Baião de 2

Através da linguagem do circo e da música, o espetáculo conta a história de um casal de retirantes e sua chegada em um novo local, e convida a pensar sobre momentos da vida em que também somos retirantes e abandonamos um lugar (um sentimento, um modo de viver) em busca de um sonho. A trilha autoral é composta por ritmos brasileiros como xote, maracatu, baião, ijexá e frevo.

**Dia 16. Sábado.**

**16h às 17h**

Praça de Convivência.

Grátis

**L**



Foto: João Valério

**Espectáculo Menino Coragem**

Espectáculo

## CABARETIZE!

### Com Cia do Liquidificador

Uma trupe realiza audições para completar o elenco do seu próximo show de cabaré e convidam o público a demonstrar o seu talento. Entre uma apresentação e outra do grupo, a plateia é convidada a demonstrar suas habilidades artísticas. Para auxiliar na execução dos números, o público tem à sua disposição diversos adereços e instrumentos.

**Dias 17 e 23.**

**Domingo e sábado.**

**16h às 17h**

Praça de Convivência.

Grátis

**L**

Espectáculo

## SEGUIME

### Com Cia ZeC (FR)

Espectáculo que retrata a natureza dos lugares onde nasceram e cresceram os personagens desta história, com muitas acrobacias permeadas por música e comicidade. Cia Zec é uma companhia de circo e música criada por Nicolò Bussi (Itália) e Magdalena Vicente (Argentina) em 2019, ambos residem na França.

**Dia 30. Sábado.**

**16h às 17h**

Jardim Interno.

Grátis. Entrega de senhas no local, 30 minutos antes

**L**

## DANÇA

---

Espetáculo

**ELEVADOS****Cia Gumboot Dance Brasil**

O espetáculo mostra a jornada de uma menina negra que caminha por longas distâncias para chegar ao topo da montanha e dançar para os deuses da chuva. Enquanto é sensibilizada pelos encontros com diferentes mundos, a protagonista é transformada pelo percurso. *Elevados* é a montagem mais recente da trilogia do grupo, formada também pelos espetáculos *Yebo* (2011) e *Subterrâneo* (2018).

---

**Dia 17.**

**Domingo.**

**18h às 19h**

Teatro

● R\$15

■ R\$25

▲ R\$50

L

## LITERATURA

---

Espetáculo

**MUNDO JARDIM: CONTO DE TODOS OS CANTOS****Com Movimento Vem Brincar**

Livros, instrumentos musicais e brincadeiras se misturam nesta roda de contação de histórias que aborda a pluralidade de existências e culturas por meio do estímulo à imaginação e à paixão pela leitura.

---

**Dias 10 e 24.**

**Domingos.**

**10h às 12h**

**e 13h às 16h**

Biblioteca

L

## AÇÕES PARA A CIDADANIA

---

Espetáculo

**NVUNJI - QUILOMBO DO BRINCAR****Com Kyloatala**

Quilombo do Brincar é a promoção de uma atividade interativa para toda a família, um passeio pela memória e saberes da oralidade afro-brasileira. Danças em roda, cantigas de brincadeira e um diálogo de conscientização para adultos e crianças, tudo embalado pelos ritmos dos tambores, em sua sinfonia ancestral.

---

**Dia 10. Domingo.**

**16h às 17h**

Praça de

Convivência.

Grátis

L

Foto: Laio Rocha



Espetáculo Elevados

## Cursos, Oficinas e Encontros

### AÇÕES PARA A CIDADANIA

Oficina

#### **MIÇANGA - ADORNOS AFROBRASILEIROS** **Com Grupo Kyloatala**

Contar e fazer, fazer e brincar, são linguagens que as comunidades tradicionais têm domínio. Por isso, esta oficina é emoldurada na contação de histórias. Colares e pulseiras têm uma importante função na cultura do terreiro. Embora aqui estejam sendo confeccionados apenas como adornos, na Nzó (Casa de Axé) essas miçangas, além de serem adereços, comunicam identidade, hierarquia e funções.

**Dia 10. Domingo.**

**13h30 às 15h30**

Jardim Interno.

Grátis. Retirada de senhas no local 30 minutos antes

**L**

### ALIMENTAÇÃO

Oficina

#### **DA ENTRADA À SOBREMESA COM** **APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS** **Com nutricionista Jane Glebia**

Serão ensinadas sugestões de pratos para uma refeição completa, utilizando os alimentos por inteiro. A oficina será ministrada por Jane Glebia, nutricionista, chef de cozinha da empresa Bonnutri e professora universitária, pós-graduada em Fitoterapia Clínica e Plantas Medicinais e em Gastronomia Cozinha Brasileira, e especialização em Cozinheiro Chefe Internacional (Senac). É professora de graduação em Nutrição, Farmácia e Gastronomia.

**Dia 23. Sábado.**

**14h30 às 16h**

Sala 3.

Grátis. Retirada de senhas no local 30 minutos antes

**12**

## ARTES VISUAIS

Curso

**XILOGRAVURA, STENCIL E LAMBE-LAMBE  
Com Mimura Rodriguez**

Uma imersão com oficinas teóricas sobre a história da arte urbana investigando suas origens, passando por oficinas práticas de xilogravura, stencil e lambe-lambe. No final do curso, será realizada com uma exposição dos materiais e obras confeccionadas.

De 7/11 a

**12.12. Quintas.****19h às 21h**

Sala 6. Inscrições on-line a partir de 29/10 (Credencial Plena) e 1/11 (público geral)

16



Foto: Divulgação

Curso Xilogravura, Stencil e Lambe-Lambe

## DANÇA

**SAMBA DA CONVIVÊNCIA**

Um espaço de encontro, celebração e aprendizado em torno do samba, um dos gêneros musicais mais emblemáticos de nossa cultura.

Aula aberta

**SAMBA NO PÉ****Com Juliana Guariglio**

O Projeto Samba da Convivência fecha o ano com aulas abertas de samba no pé, estilo dançado por passistas e malandros no carnaval. Os encontros voltados a praticantes de todos os níveis serão ministrados por Juliana Guariglio, rainha da Império do Samba Cocaia (Guarulhos), e contará com apresentação musical da bateria Novo Samba Show no último encontro.

De 7 a 28. Quintas.

**19h30 às 21h30**

Praça de Convivência.  
Grátis

L

---

Aula aberta

## **PULSAR - MÚSICA COM O CORPO**

### **Com Gumboot Dance Brasil**

Esta oficina irá investigar, brincar e dialogar com movimentos e música, partindo da experimentação das sonoridades dos nossos corpos. O *gumboot dance*, a arte de tremer a terra com os pés, é uma dança sul-africana com origem nos trabalhadores das minas de ouro que usavam botas de borracha para comunicação.

---

**Dia 17. Domingo.**

**14h às 16h**

Sala 5.

Grátis



---

## **JOVENS**

---

Oficina

## **PERSONALIZAÇÃO DE BOTONS**

### **Com Coletivo Laranja Azul**

Desperte sua criatividade e deixe sua marca no mundo. Nesta oficina, você poderá criar botons únicos que refletem sua personalidade e paixões. Utilizando materiais diversos e muita imaginação, desenvolva seu próprio design, promovendo a expressão individual e a conexão através da arte. Venha se divertir, conhecer novas pessoas e sair com um acessório personalizado que é a sua cara!

---

**Dias 10 e 24.**

**Domingos.**

**15h às 16h e**

**16h30 às 17h30.**

**Dia 15. Sexta.**

**15h às 16h e**

**16h30 às 17h30.**

**Dia 20. Quarta.**

**15h às 16h e**

**16h30 às 17h30**

Juventudes. Grátis.

De 13 a 29 anos

---

Bate-papo

## **IDENTIDADE E EXPRESSÃO:**

### **HQ E ANCESTRALIDADE**

#### **Com Marília Marz**

A HQ *Indivisível* aborda a história do bairro da Liberdade, que passou de um antigo reduto de escravos a um local com forte influência japonesa. A troca com a autora é uma potente conclusão das atividades do ano que envolveram desde dinâmicas e atividades que permitiram destrinchar as diversidades que permeiam identidade e a expressão individual e coletiva das Juventudes.

---

**Dia 27. Quarta.**

**15h30 às 17h30**

Juventudes.

Grátis.

De 13 a 29 anos

---

Bate-papo

### **COMO CRIAR SEU PRIMEIRO HQ**

**Com Marília Marz**

A ilustradora e quadrinista vem compartilhar sua experiência, processo de criação e fases para permitir o jovem a criar sua primeira HQ. Entre seus principais trabalhos estão: a HQ curta *Pra Onde Vamos, Pai?*, para o programa IMS Convida. É chargista do jornal Folha de São Paulo.

---

**Dia 27. Quarta.**  
**19h30 às 21h30**  
Biblioteca. Grátis.  
De 13 a 29 anos

---

## MEIO AMBIENTE

---

Oficina

### **SER SUSTENTÁVEL: VELA DE CERA VEGETAL**

**Com o biólogo Marcus Rodrigues**

Nessa oficina você aprenderá a produzir velas aromáticas a partir de cera vegetal, ou seja, uma opção mais sustentável em comparação com as velas convencionais para um ambiente interno mais agradável.

---

**Dias 2 e 3.**  
**Sábado e domingo.**  
**15h às 17h**  
Centro de Educação Ambiental.  
Grátis. Entrega de senhas no local, com 30 minutos de antecedência

14

---

Oficina

### **CONHECENDO OS BICHINHOS**

#### **DE JARDIM: JOANINHA**

**Com Sérgio Barrero e Lisete de Carvalho do ateliê Teti Lis**

Você já reparou nos bichinhos que vivem nos jardins? Nesta atividade, vamos criar a nossa joaninha! Cada criança receberá um kit para montagem de uma joaninha, com a colaboração e instrução dos adultos de referência.

---

**Dia 10. Domingo.**  
**14h às 17h**  
Centro de Educação Ambiental.  
Grátis. Entrega de senhas no local, com 30 minutos de antecedência

14

---

Vivência

### **PEQUENOS GUARDIÕES DO JARDIM**

**Com agentes de Educação Ambiental do Sesc Guarulhos**

Já reparou quanta vida existe dentro de um jardim? Entre eles, existem guardiões que são pequenos seres mágicos protetores da natureza. Vamos criar alguns seres utilizando gravetos e outros materiais coletados nos jardins do Sesc Guarulhos.

---

**Dias 9 e 23.**  
**Sábados.**  
**14h às 16h**  
Centro de Educação Ambiental.  
Grátis. Entrega de senhas no local, com 30 minutos de antecedência



Oficina

### **BORBOLETAS E MARIPOSAS EM PAPEL Com agentes de Educação Ambiental do Sesc Guarulhos**

As borboletas e mariposas são excelentes polinizadoras e indicam que o meio ambiente está em equilíbrio ou próximo dessa condição, ou seja, elas são bioindicadoras de qualidade ambiental. Nessa oficina, você aprenderá mais sobre as borboletas e mariposas que encontramos no cotidiano e, por meio de recorte e colagem, criará borboletas observando os diferentes formatos das asas.

**Dias 15 e 20.**

**Sexta e quarta.**

**15h às 16h30**

Centro de Educação Ambiental.

Grátis. Entrega de senhas no local, com 30 minutos de antecedência

Oficina

### **PLANTIO EM VASO REUTILIZÁVEL Com Moacyr Turuzawa, agente de Educação Ambiental do Sesc Guarulhos**

Além de alternativa sustentável, buscar maneiras criativas de lidar com os resíduos que geramos diariamente é uma prática que pode ser econômica. Nessa oficina, reutilizaremos baldinhos de alimentos e aprenderemos técnicas essenciais para se cultivar plantas.

**Dias 16 e 17.**

**Sábado e domingo.**

**15h às 16h30**

Centro de Educação Ambiental.

Grátis. Entrega de senhas no local, com 30 minutos de antecedência

**10**



**Vivência** Pequenos Guardiões do Jardim

Oficina

**CONHECENDO OS BICHINHOS DE JARDIM: BORBOLETA****Com Sérgio Barrero e Lisete de Carvalho, do ateliê Teti Lis**

Você já reparou nos bichinhos que vivem nos jardins? As borboletas, além de chamarem a atenção pela beleza, são importantes polinizadoras, ajudando na dispersão e reprodução das plantas. Cada criança receberá um kit para montagem de uma borboleta, com a colaboração e instrução dos adultos de referência.

**Dia 24. Domingo. 14h às 17h**

Centro de Educação Ambiental. Grátis. Entrega de senhas no local, com 30 minutos de antecedência. A partir de 7 anos

Vivência

**MEIO AMBIENTE E JOGOS DE TABULEIRO: REEF****Com agentes de Educação Ambiental do Sesc Guarulhos**

Tardes de jogos de tabuleiro mediados para se divertir com desafios socioambientais. Em *Reef*, cada jogador deve construir um recife de corais, alternando as rodadas onde seleciona as cores e os padrões para crescer e expandir - quanto maior o recife de corais, mais pontos são marcados!

**Dias 30/11 e 1/12. Sábado e domingo. 13h às 17h**

Centro de Educação Ambiental. Grátis. Sem retirada de ingressos

**MÚSICA****CENTRO DE MÚSICA**

Difundir o fazer musical através da prática prazerosa e diletante, como forma de expressão individual e coletiva, em um ambiente que promova o lazer, a sociabilização e a troca de saberes.

Palestra

**PRODUÇÃO MUSICAL E INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL - ARMADILHA OU FERRAMENTA?****Com Felipe Vassão**

O produtor musical fala sobre o impacto da IA na música e como a ela já está revolucionando processos de mixagem e composição, incluindo sua influência em gêneros como trilhas sonoras, publicidade e música *pop*. Destaca ainda a importância da visão artística nesse processo e aborda questões complexas como direitos autorais e o uso de músicas para *machine learning*.

**Dia 28/11. Quinta. 19h às 21h30**

Estúdio 4 - Auditório. Grátis. Inscrições on-line a partir de 29/10 (Credencial Plena) e 1/11 (público geral)

**L**

---

Oficina

## **ESTÚDIO ABERTO PARA PRÁTICA DE BANDAS E MÚSICOS**

**Com Alan de Oliveira**

O estúdio do Centro de Música abre suas portas como um espaço de socialização e desenvolvimento musical em grupo, propiciando aos participantes a experiência do tocar em uma banda, em um espaço formatado para se conhecer outros saberes musicais, estilos e ideias, estimulando a formação de laços e afinidades tendo a música como plano de fundo. Não é necessário trazer o próprio instrumento.

---

**De 3 a 24.**

**Domingos.**

**14h às 17h**

Sala 2 - Sala do Centro de Música.  
Grátis

L

---

## **TECNOLOGIAS E ARTES**

---

Oficina

### **PONTO-RUSSO NA ECOBAG**

**Com Projeto Presente**

Já ouviram falar em *Ponto Russo*? Neste encontro, conheceremos mais sobre a técnica e experimentaremos tipos de agulhas e lãs. Por fim, vamos reproduzir a técnica em ecobag.

---

**De 2 a 30.**

**Sábados.**

**10h às 13h**

Espaço de Tecnologias e Artes - Lab B.  
Grátis. Entrega de senhas no local, 30 minutos antes

16

---

Ateliê

### **ENTRE AGULHAS E COSTURAS**

**Com educadores do Sesc Guarulhos**

Ateliê livre de costura. O público é convidado a aproveitar o espaço, trazer seus materiais e colocar as máquinas de costura para funcionar. Venha costurar no ETA! Aproveite o espaço, traga seus materiais e vamos colocar as máquinas de costura para funcionar.

---

**De 3 a 24.**

**Domingos.**

**10h às 12h**

Espaço de Tecnologias e Artes - Lab B.  
Grátis. Sujeito à lotação do espaço

16

---

Oficina

### **CONSTRUINDO HISTÓRIAS ATRAVÉS DE PONTOS**

**Com Ogbá**

O pontilhismo ajuda no desenvolvimento da coordenação motora fina, controle da força e a exercitar a concentração. Nesta oficina, iremos vivenciar a técnica, contando histórias usando os pontos e cores.

---

**De 2 a 30.**

**Sábados.**

**14h às 16h**

Espaço de Tecnologias e Artes - Lab B.  
Grátis. Entrega de senhas no local, 30 minutos antes.  
A partir de 5 anos

L

---

Oficina

### **COLANDO LINGUAGENS**

**Com Nicole Pinheiro e Walter de Souza**

A oficina se propõe a refletir sobre as línguas e variações linguísticas presentes no território brasileiro, utilizando a colagem manual para incentivar o uso criativo da linguagem, principalmente nas de origem afrodiáspórica.

---

**De 3/11 a 1/12.**  
**Domingos.**

**14h às 16h**

Espaço de Tecnologias e Artes - Lab B.  
Grátis. Entrega de senhas no local, 30 minutos antes.  
A partir de 7 anos

L

---

Curso

### **MARCENARIA CRIATIVA**

**Com Daniel Herrera**

Curso que possibilita ao aluno a aprendizagem de técnicas de marcenaria, acabamento e pintura. Entendimento sobre tipos de madeiras, ferramentas, equipamentos básicos, equipamento de proteção individual, técnicas de acabamento, pintura e modelagem para montagem de mobiliário e peças decorativas.

---

**De 5 a 26. Terças.**  
**9h30 às 12h30**

Espaço de Tecnologias e Artes - Lab B.  
Grátis. Inscrições on-line a partir de 29/10 (Credencial Plena) e 1/11 (público geral)

14

---

Ateliê

### **L.A.T.A. - LABORATÓRIO ABERTO DE TECNOLOGIAS E ARTES**

**Com educadores do Sesc Guarulhos**

O Espaço de Tecnologias e Artes é disponibilizado para você utilizar ferramentas que você já conhece para estudar, praticar, criar suas produções artísticas e aprimorar o seu projeto pessoal nas interseções de arte e tecnologias.

---

**De 6 a 27.**  
**Quartas.**

**14h às 19h.**

**Exceto 20**

Espaço de Tecnologias e Artes - Lab B.  
Grátis

16

---

Oficina

### **PONTOS BÁSICOS DO CROCHÊ**

**Com educadores do Sesc Guarulhos**

Sabe aquela vontade que você tem de aprender crochê e não sabe por onde começar? Venha e aprenda os pontos básicos que você precisa saber para criar suas próprias peças!

---

**De 7 a 28.**

**Quintas.**

**10h às 12h**

Espaço de Tecnologias e Artes - Lab A.  
Grátis. Entrega de senhas no local, 30 minutos antes

14



Foto: Divulgação

**Oficina Colando Linguagens****Oficina****PLANTÃO TIRA-DÚVIDAS SOBRE O CELULAR**  
**Com educadores do Sesc Guarulhos**

Encontro aberto voltado para a inclusão digital, onde você pode tirar dúvidas sobre aplicativos e recursos do seu *smartphone*. Dentre os assuntos, você poderá entender melhor como funciona a memória de um celular e aprender a mantê-lo com um espaço de armazenamento livre e funcional.

**Dias 8, 22 e 29.****Sextas.****11h às 12h**

Espaço de  
Tecnologias e  
Artes - Lab A.  
Grátis

14

**Curso****CONHECENDO A IMPRESSORA 3D**  
**Com educadores do Sesc Guarulhos**

Neste curso, você aprenderá os conceitos básicos da impressora 3D de filamento e suas aplicações, seguido de uma visão geral dos materiais utilizados.

**Dias 8, 22 e 29.****Sextas.****11h às 12h**

Espaço de  
Tecnologias e  
Artes - Lab A.  
Grátis. Inscrições  
on-line a partir de  
29/10 (Credencial  
Plena) e 1/11  
(público geral)

16

**Demonstração****DEMONSTRAÇÕES MAKER**  
**Com educadores do Sesc Guarulhos**

As máquinas estão ligadas! Venha ver de perto o funcionamento de uma impressora 3D, conhecer as máquinas CNC ou outros equipamentos e aproveite para conversar com os educadores sobre todas as possibilidades do universo *Maker*.

**Dias 15 e 20.****Sexta e quarta.****10h às 12h**

Espaço de  
Tecnologias e  
Artes - Lab A.  
Grátis

L

## Esporte e Atividade Física

---

### **COPA SESC DO COMÉRCIO E SERVIÇOS**

Ação do Programa Sesc Empresas realizada entre os meses de setembro e dezembro, em comemoração ao Dia do Comerciante (30 de outubro). Atende e promove a socialização, amplia o acesso ao lazer e à difusão da prática de atividades físicas e esportivas, como forma de favorecer o desenvolvimento integral dos trabalhadores das empresas do comércio de bens, serviços e turismo.

---

Torneios e campeonatos

### **COPA SESC DE VOLEIBOL**

#### **Com educadores do Sesc Guarulhos**

Se jogue na Copa Sesc de Voleibol.

Participe conosco! Traga a sua empresa para as disputas de um dos esportes mais queridos do Brasil. Serão 3 sábados de competições com direito a arbitragem especializada e premiação com medalhas e troféus para as 3 primeiras empresas mais bem classificadas. Além de muita diversão e bola pro alto.

---

**De 9 a 30.**

**Sábados.**

**12h30 às 17h30.**

**Exceto 16**

Ginásio. Grátis

**16**

---

Torneios e campeonatos

### **COPA SESC DE BADMINTON**

#### **Com educadores do Sesc Guarulhos**

Para você que não deixa a peteca cair, chegou a Copa Sesc de Badminton. Venha só ou bem acompanhado, mas represente sua empresa na melhor competição da modalidade entre empresas. As competições serão individuais e em duplas. Não fique fora dessa!

---

**Dias 24 e 1/12.**

**Domingos.**

**9h às 15h**

Ginásio. Grátis

**16**

---

Recreação

### **VOLEIBOL JOVEM**

#### **Com educadores do Sesc Guarulhos**

Com disponibilização de materiais para prática.

---

**Dia 2. Sábado.**

**12h30 às 14h30**

Ginásio. Grátis

---

Aula aberta

### **INICIAÇÃO AO VOLEIBOL**

**Com educadores do Sesc Guarulhos**

Serão ministradas aulas abertas de voleibol com o foco nos iniciantes. Será possível realizar os principais exercícios que são praticados durante o processo de ensino aprendizagem da modalidade. Educadores auxiliarão os praticantes durante as atividades e nos ajustes corporais necessários para a realização das ações do jogo.

---

Aula aberta

### **VOLEIBOL ADULTO**

**Com educadores do Sesc Guarulhos**

Com disponibilização de materiais para prática.

---

Recreação

### **TÊNIS**

**Com educadores do Sesc Guarulhos**

Com disponibilização de materiais para prática.

---

Vivência

### **MULTIMODALIDADES**

**Com educadores do Sesc Guarulhos**

No Sesc Guarulhos, você vai se divertir enquanto aprende e desenvolve suas habilidades! Venha experimentar diversos esportes diferentes, brincar e fazer amigos, tudo em um ambiente inclusivo e acolhedor. Aqui a diversão e o aprendizado andam juntos!

---

Recreação

### **FUT7 ADULTO MASCULINO**

**Com educadores do Sesc Guarulhos**

Com disponibilização de materiais para prática.

---

Vivência

### **FUTSAL ADULTO FEMININO**

Com disponibilização de materiais para prática.

---

**Dia 2. Sábado.**

**13h às 14h20**

Ginásio. Grátis.  
Entrega de  
senhas no local,  
30 minutos antes

16

---

**Dia 2. Sábado.**

**14h30 às 17h30**

Ginásio. Grátis

---

**Dias 2 e 16.**

**Sábados.**

**9h15 às 13h30.**

**De 3 a 24.**

**Domingos.**

**9h15 às 13h30 e**

**15h30 às 17h30**

Quadra de Tênis.

Grátis

10

---

**De 2 a 23.**

**Sábados.**

**9h15 às 15h.**

**De 3 a 24.**

**Domingos.**

**9h15 às 12h**

Quadra

Poliesportiva.

Grátis

10

---

**De 2 a 30.**

**Sábados.**

**9h15 às 13h30**

Campo de Grama

Sintética. Grátis

10

---

**De 2 a 30.**

**Sábados.**

**9h15 às 12h.**

**Exceto 16**

Ginásio. Grátis

14



Foto: Divulgação

**Aula aberta** Levantamento de Peso Olímpico

Aula aberta

**LEVANTAMENTO DE PESO OLÍMPICO****Com Claucys Souza**

O Levantamento de Peso Olímpico (LPO), esteve presente nos Jogos Olímpicos de Paris 2024. A modalidade tem ênfase, entre outras características, no treinamento de força, resistência e coordenação motora.

**De 2 a 30.****Sábados.****10h às 12h**

Praça de Convivência.

Grátis

L

Aula aberta

**NADANDO SEM MEDO****Com educadores do Sesc Guarulhos**

Essa atividade, foi desenvolvida para ajudar aqueles que enfrentam o medo de nadar e que buscam superar suas inseguranças aquáticas. Sob a orientação dos nossos educadores, os participantes serão guiados por etapas adaptativas, projetadas para desenvolver não apenas habilidades técnicas na água, mas também uma mentalidade confiante.

**De 2 a 30.****Sábados.****11h15 às 12h15**

Piscina Coberta.

Grátis. Necessário

Credencial

Plena e exame

dermatológico

válido

12

Vivência

**BASQUETE 3X3****Com educadores do Sesc Guarulhos**

Com disponibilização de materiais para prática.

**De 2 a 30.****Sábados.****12h às 17h30**

Quadra

Poliesportiva.

Grátis

14



---

Vivência

### **FUT 7 INFANTO JUVENIL**

**Com educadores do Sesc Guarulhos**

Com disponibilização de materiais para prática.

---

Vivência

### **XADREZ**

**Com educadores do Sesc Guarulhos**

Com disponibilização de materiais para prática.

---

Aula aberta

### **TÊNIS**

**Com educadores do Sesc Guarulhos**

Com disponibilização de materiais para prática.

---

Aula aberta

### **ANIMÁGUA**

**Com educadores do Sesc Guarulhos**

Venha se divertir na água com nossos exercícios recreativos! Vamos brincar e nos movimentar, usando a água para fazer atividades físicas de um jeito superdivertido. É uma maneira de se manter saudável e alegre, enquanto você joga e se exercita na piscina!

---

Aula aberta

### **DANÇA AFRO**

**Com a professora Priscila Borges**

A atividade trabalha ritmo, coordenação motora, resistência cardiovascular e utiliza a dança afro como ferramenta cultural.

---

**De 2 a 30.**

**Sábados.**

**13h30 às 15h30**

Campo de Grama Sintética. Grátis

**10**

---

**De 2 a 30.**

**Sábados.**

**13h30 às 17h30**

Sala 1. Grátis.

A partir de 6 anos

---

**De 2 a 30.**

**Sábados e**

**domingos.**

**14h às 15h20**

Quadra de Tênis. Grátis. Entrega de senhas no local, 30 minutos antes

**L**

---

**De 2 a 30.**

**Sábados.**

**14h às 15h**

Piscina Descoberta. Grátis. Entrega de senhas no local, 30 minutos antes. Necessário Credencial Plena e exame dermatológico válido

**12**

---

**De 2 a 30.**

**Sábados.**

**15h30 às 17h.**

Sala 5.

**Dia 23. Sábado.**

**16h30 às 18h**

Ginásio. Grátis. Entrega de senhas no local, 30 minutos antes

**12**

---

Vivência

### **FUT FAMÍLIA**

**Com educadores do Sesc Guarulhos**

Com disponibilização de materiais para prática.

---

**De 2 a 30.**

**Sábados.**

**16h às 17h30.**

**Dias 3 e 17.**

**Domingos.**

**14h às 17h30**

Campo de Grama

Sintética.

Grátis

---

Vivência

### **CAPOEIRA - EXPRESSAR A CULTURA NEGRA**

Você conhece a capoeira? Originada no período colonial, é uma manifestação cultural brasileira que combina elementos de luta, dança, música e acrobacias. Foi criada pelos africanos escravizados trazidos ao Brasil, principalmente da região de Angola. Esses escravizados desenvolveram-a como uma forma de resistência e preservação de sua identidade cultural.

---

**Dia 23. Sábado.**

**9h30 às 11h**

Praça de

Convivência.

Grátis.

A partir de 3 anos

---

Recreação

### **BADMINTON**

**Com educadores do Sesc Guarulhos**

Com disponibilização de materiais para prática.

---

**De 3 a 17.**

**Domingos.**

**9h15 às 11h30**

Ginásio. Grátis

---

Aula Aberta

### **STEP: RITMO E COORDENAÇÃO MOTORA**

**Com educadores do Sesc Guarulhos**

Exercícios coreografados, realizados sob uma plataforma no chão (*step*), que desenvolvem a coordenação motora, o ritmo e a condição cardiorrespiratória.

---

**De 3 a 24.**

**Domingos.**

**10h às 11h**

Praça de

Convivência.

Grátis

**12**

---

Aula aberta

### **NADO ORIENTADO**

**Com educadores do Sesc Guarulhos**

Vamos aprimorar nossas habilidades na piscina! Com a ajuda dos educadores do Sesc Guarulhos, você vai aprender e praticar técnicas de nado, melhorando seus movimentos e corrigindo erros. É uma ótima oportunidade para se divertir, treinar e se tornar um nadador.

---

**De 3 a 24.**

**Domingos.**

**11h15 às 12h**

Piscina Coberta.

Grátis. Necessário

Credencial

Plena e exame

dermatológico

válido

**12**

Vivência

### **FUT 7 ADULTO MISTO**

**Com educadores do Sesc Guarulhos**

Com disponibilização de materiais para prática.

**Dias 3 e 17.**

**Domingos.**

**12h às 13h30**

Campo de Grama Sintética. Grátis

**16**

Recreação

### **BASQUETE**

**Com educadores do Sesc Guarulhos**

Com disponibilização de materiais para prática.

**De 3 a 17.**

**Domingos.**

**12h às 15h**

Ginásio. Grátis

Recreação

### **RECREÁGUA**

**Com educadores do Sesc Guarulhos**

Venha se divertir com desafios e brincadeiras na água! Temos jogos e esportes aquáticos que ajudam a fazer novos amigos e brincar juntos. Você vai se movimentar, pular e rir muito enquanto se exercita no meio líquido.

**De 3 a 24.**

**Domingos.**

**14h às 15h**

Piscina Coberta. Grátis. Necessário Credencial Plena e exame dermatológico válido

**L**



**Aula aberta Step: Ritmo e Coordenação Motora**

Vivência

### **ESPORTE FAMÍLIA**

**Com educadores do Sesc Guarulhos**

Recreação de jogos, brincadeiras e esportes adaptados intergeracionais.

Com disponibilização de materiais para prática.

**De 3 a 24.**

**Domingos.**

**15h30 às 17h30**

Ginásio. Grátis

**L**

Vivência

### **MINI VÔLEI**

**Com educadores do Sesc Guarulhos**

Com disponibilização de materiais para prática.

**De 3 a 24.**

**Domingos.**

**15h30 às 17h30**

Quadra

Poliesportiva.

Grátis.

A partir de 6 anos

Aula aberta

### **TERÇAS ZEN**

**Com educadores do Sesc Guarulhos**

Exercícios que utilizam diversas técnicas corporais orientais e ocidentais, com movimentos que trabalham força, flexibilidade, ritmos, respiração, concentração, e que colaboram com o autoconhecimento.

**De 5 a 26. Terças.**

**9h30 às 10h30**

**e 19h às 20h**

Praça de

Convivência.

Grátis

**12**

Recreação

### **TÊNIS DE MESA**

**Com educadores do Sesc Guarulhos**

Com disponibilização de materiais para prática.

**De 3 a 17.**

**Domingos.**

**12h às 15h**

Ginásio. Grátis

Aula aberta

### **FUTEBOL CAMINHANDO**

**Com *Walking Football***

Venha experimentar e aprender uma nova forma de se jogar futebol. Nesta proposta, os participantes aprenderão os principais conceitos, técnicas e táticas do Futebol Caminhando, para que possam somar esta prática ao rol de possibilidades esportivas a se praticar. Voltado para o público com mais de 60 anos de idade.

**Dias 6 e 13.**

**Quartas. 9h às**

**11h e 14h às 16h**

Campo de Grama

Sintética. Grátis.

Entrega de

senhas no local,

30 minutos antes.

A partir de 60 anos



Vivência

## FUTSAL ADULTO FEMININO

Com educadores do Sesc Guarulhos

Com disponibilização de materiais para prática.

**Dia 16. Sábado.**

**9h15 às 11h30**

Quadra  
Poliesportiva.  
Grátis

14



Foto: Divulgação

**Aula aberta** Kemetic Yoga: Fluir da cultura Negra

Aula aberta

## KEMETIC YOGA: FLUIR DA CULTURA NEGRA

Com a professora Sirlene Santos

Também conhecida como Yoga Egípcia, a Kemetic Yoga é uma prática de *yoga* que se baseia nas posturas e princípios encontrados nas antiguidades do Egito, ou Kemet, como era conhecido pelos seus antigos habitantes. Esta forma de *yoga* visa não apenas a flexibilidade física e o bem-estar, mas também a harmonia espiritual e mental.

**Dia 23. Sábado.**

**15h30 às 16h30**

Sala 5. Grátis.  
Entrega de  
senhas no local,  
30 minutos antes

12

# Crianças

---

Vivência

## **BRINCANTES!**

### **Com educadoras do Espaço de Brincar do Sesc Guarulhos**

Atividades brincantes com as educadoras do Programa Espaço de Brincar. Para bebês e crianças até 6 anos e seus responsáveis.

---

**De 1 a 30.**

**Terças a domingos.**

**10h às 13h30 e**

**14h às 17h30**

Espaço de Brincar.

Grátis. Até 6 anos

---

Oficina

## **BRINCADEIRAS E JOGOS MUSICAIS: EXPLORANDO SOM E SILÊNCIO**

### **Com Ana Piva**

Oficina de Musicalização Infantil que promove vivências lúdicas nas quais as crianças tomam contato com a linguagem e o fazer musical por meio de brincadeiras cantadas, jogos musicais, experimentações sonoras e atividades rítmicas. Não é necessário fazer inscrição. 10 Vagas. Cada criança pode ser acompanhada por 1 responsável.

---

**De 7 a 28.**

**Quintas.**

**17h às 18h**

Estúdio 1 -

Sala C.M. Coletivo.

Grátis.

De 4 a 9 anos

---

Oficina

## **SEXTOU! - LITERALÚDICA**

### **Com educadoras do Espaço de Brincar do Sesc Guarulhos**

Várias histórias, diversos cenários, diferentes personagens e algo em comum: os elementos ganham vida e vêm brincar conosco fora das páginas. Após os participantes conhecerem uma história, irão confeccionar bonecos, desenhar paisagens ou construir traquitanas oriundas das narrativas escutadas.

---

**De 8 a 29. Sextas.**

**10h30 às 11h30.**

**Exceto 15**

Espaço de Brincar.

Grátis. Até 6 anos

---

Oficina

## **PALAVRA DE BRINCAR**

### **Com educadoras do Espaço de Brincar do Sesc Guarulhos**

Palavras nos contam histórias, nos comunicam ideias, dão forma a sentimentos. Palavras podem fazer conto, música e poesia. Palavras podem desenhar imagens em nossa mente e imagens podem ser lidas, tal como palavras. Nesse mês, Artesãos traz pequenos textos, cheios de beleza e criatividade, para bebês e crianças, acompanhados por seus adultos, brincarem com literatura e da ilustração.

---

**Dias 10 e 24.**

**Domingos.**

**11h às 12h30**

Sala 3. Grátis.

Até 6 anos.

Retirada de

senhas no local

30 minutos antes

**L**

Oficina

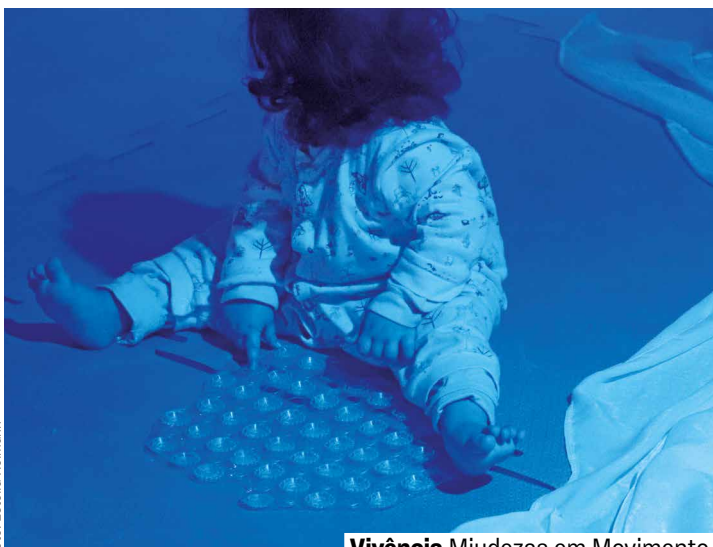
**BRINCANDO DE CAPOEIRA****Com Mestre Bigo e Cabelo**

Em novembro, o Sesc Guarulhos destaca em sua programação a riqueza da cultura afrobrasileira e convida crianças e suas famílias a participarem de uma vivência de Capoeira Angola, uma das expressões artísticas mais significativas desse universo cultural. Nos encontros, elas poderão experimentar a riqueza dessa arte em sua musicalidade, movimentos e o espírito de camaradagem.

**Dias 2 a 30.****Sábados.****14h às 16h.****Dia 20. Quarta.****14h às 16h**

Espaço de Brincar Externo.  
Grátis. Entrega de senhas no local, com 30 minutos de antecedência.  
De 7 a 12 anos

L

**Vivência** Miudezas em Movimento

Vivência

**MIUDEZAS EM MOVIMENTO****Com Cia Voos**

Encontro formativo para os adultos poderem experimentar a possibilidade de criar ninhos e espaços de "sins" para e com as crianças. Instrumentaliza sobre a importância da exploração corporal. O encontro é realizado com as crianças e adultos. O intuito é ajudar os adultos a criarem espaços de livre exploração para uma infância saudável longe de telas e mais próxima da natureza.

**Dias 2, 9, 16 e****30. Sábados.****9h30 às 12h**

Sala 3.

**Dia 23. Sábado.****9h30 às 12h**

Sala 4 - Auditório.

Grátis.

Retirada de

senhas no local

30 minutos antes.

Até 2 anos

L



Foto: Luiza Oliveira

**Vivência** Oficina de Abayomi

Oficina

**OFICINA DE ABAYOMI****Com educadores do Programa Curumim**

Nesta oficina divertida e educativa, os pequenos aprenderão a confeccionar suas próprias bonecas, usando materiais simples e técnicas artesanais.

Nesta oficina divertida e educativa, os pequenos aprenderão a confeccionar suas próprias bonecas, usando materiais simples e técnicas artesanais.

**De 3 a 24.****Domingos.****Dia 15. Sexta.****14h às 16h**

Sala 2 - Curumim.

Grátis. Entrega de

senhas no local,

com 30 minutos

de antecedência.

De 7 a 12 anos

**L**



Vivência

## **BRINCADEIRAS ANCESTRAIS - EXPERIMENTAR E COORDENAR A HERANÇA NEGRA**

**Com Cia das Amoras**

Vivência de Brincadeiras Ancestrais aberta ao público para as famílias com intuito de resgatar o sabor do continente africano por meio de brincadeiras e jogos que nos levam às nossas essências mais sutis e marcantes.

**De 3 a 24.**

**Domingos.**

**15h30 às 16h30.**

**Dia 20. Quarta.**

**15h30 às 16h30.**

**Dia 23. Sábado.**

**11h às 12h30**

Praça de  
Convivência.

Dia 23. Sala 5.

Grátis. A partir  
de 3 anos

**L**

Vivência

## **CONTEXTOS AFROBRINCANTES**

**Com Brincando na Kebrada**

Bichos de África, Parangolés, Cesto dos tesouros... Nessa vivência, bebês, crianças e suas famílias são convidadas a conhecer um pouco mais da cultura africana e afro-brasileira, permitindo o conhecimento da história e memória da população negra na construção de outras narrativas por meio dos brincares, promovendo o contato das heranças deixadas pelos nossos ancestrais.

**De 15 a 17.**

**Sexta a domingo.**

**14h às 17h30.**

**Dia 20. Quarta.**

**14h às 17h30**

Espaço de Brincar.

Grátis. Até 6 anos

**L**



**Vivência** Brincadeiras Ancestrais -  
Experimentar e Coordenar a Herança Negra

## Pessoas Idosas

---

Bate-papo

### **PONTO DE ENCONTRO**

#### **Reunião do Trabalho Social com Pessoas Idosas no Sesc Guarulhos**

Descubra como fortalecer sua autonomia, explorar novas habilidades e possibilidades e se envolver ativamente em sua própria jornada de envelhecimento, estimulando o protagonismo da pessoa idosa.

**Dia 27.**

**Quarta.**

**14h às 16h**

Sala 4 - Auditório.

Grátis.

A partir de 60 anos

**18**

Vivência

### **PRATO DA CASA - DESCOBRINDO**

#### **A MÚSICA EM CADA OBJETO**

**Com Alexander Souza**

Um convite para liberar a criatividade musical latente em cada um, mostrando que não é preciso ser um músico profissional para fazer parte dessa jornada sonora. Destinada às pessoas idosas, a oficina destaca-se pela exploração criativa de instrumentos não convencionais, utilizando utensílios e objetos recicláveis como percussão, proporcionando uma experiência enriquecedora para os participantes.

**De 5 a 26. Terças.**

**14h às 16h**

Sala 4 - Auditório.

Grátis.

A partir de 60 anos

## Turismo Social

Passeio

### **CULTURA AFRO NA CASA DE CULTURA FAZENDA ROSEIRA Campinas (SP)**

Você conhece o jongo? Já dançou? Que tal conhecer um pouco desta importante manifestação da cultura popular e as referências presentes na Casa de Cultura Fazenda Roseira, que se dedica a manter viva a cultura e tradição africanas e afro-brasileiras, e é a sede do Jongo Dito Ribeiro. A Comunidade Jongo Dito Ribeiro é formada por um grupo de pessoas e familiares, os jongueiros, que reconstituem a manifestação do Jongo em Campinas a partir da memória de Benedito Ribeiro. Rodas com toque, canto e dança, objetivam compartilhar e sustentar a permanência desta cultura ancestral.

**Dia 23.**

**Sábado.**

**6h30 às 18h**

● R\$90

▲ R\$135

Inscrições on-line,  
a partir de 22/10.

A partir de 6 anos



### **SESC BERTIOGA - PASSE O DIA**

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

Limite de até 6 ingressos por pessoa/atendimento.

- Ingresso por pessoa (lanchonete): R\$ 30 a R\$ 136
- Ingresso por pessoa (restaurante): R\$ 40 a R\$ 170

Mais informações em [sescsp.org.br](http://sescsp.org.br)

## AGENDA DE DESTAQUES

### TERÇA

### QUARTA

### QUINTA

5

#### Curso

Terças Zen

#### Curso

Brincantes!

6

#### Oficina

Brincadeiras Ancestrais - Experimentar e Coordenar a Herança Negra

7

#### Ateliê

Pontos Básicos do Crochê

#### Aula aberta

Samba no Pé

12

#### Curso

Conhecendo a Impressora 3D

#### X

Prato da Casa - Descobrimo a Música em Cada Objeto

13

#### Oficina

Chau do Pife e Andreia Laís (AL)

#### Oficina

Futebol Caminhando

14

#### Oficina

Brincadeiras e Jogos Musicais: Explorando Som e Silêncio

19

#### Curso

Marcenaria Criativa

20

#### Sarau

Brincando de Capoeira

21

#### Bate-papo

Kemetic Yoga: Fluir da Herança Negra

26

#### Oficina

Prato da Casa - Descobrimo a Música em Cada Objeto!

27

#### Bate-papo

Identidade e Expressão: HQ e Ancestralidade

28

#### Espectáculo

Novo Samba Show

Foto: Divulgação



Foto: @aubentita



Foto: Divulgação

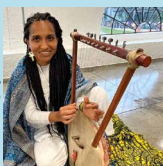


Foto: Divulgação



---

## SEXTA

---

1

### Espectáculo

A Falecida

---

8

### Vivência

Sextou! -  
Literalúdica

### Espectáculo

Evinha

---

15

### Vivência

Bofoletas e  
Mariposas  
em Papel

---

22

### Espectáculo

Bofoletas e  
Mariposas  
em Papel

---

29

### Música

OBMJ - Orquestra  
Brasileira de  
Música Jamaicana

---

## SÁBADO

---

2

### Espectáculo

Ser Sustentável:  
Vela de Cera  
Vegetal

---

9

### Saúde

Cabaré de  
Ginger e Monique

---

16

### Espectáculo

Contextos  
Afrobrincantes

---

23

### Bate-papo

Levantamento  
de Peso  
Olímpico

### Música

Miudezas em  
Movimento

---

30

### Espectáculo

Meio Ambiente  
e Jogos de  
Tabuleiro: Reef

### Música

Bia Ferreira

---

## DOMINGO

---

3

### Música

Step: Ritmo e  
Coordenação  
Motora

---

10

### Espectáculo

Nvunji - Quilombo  
do Brincar

### Espectáculo

Miçanga - Adornos  
Afrobrasileiros

---

17

### Espectáculo

Elevados

### Música

Cabaretize!

---

24

### Oficina

Personalização  
de Botons

### Espectáculo

Orquestra  
Modesta



Foto: Victor Hugo Cecatto



Foto: Cía. Divulgação



Foto: Divulgação



Foto: Amanda Areias



Foto: Pedro Barros

## Sesc.digital

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

Disponível gratuitamente em [sescsp.org.br/sescdigital](http://sescsp.org.br/sescdigital)

## SescTV

Disponível via satélite em todo o Brasil, em operadoras de TV por assinatura e serviços de streaming.

Mais de 1.300 títulos sob demanda, entre documentários, filmes, shows e séries.

Assista também em [sesc.tv.org.br/agorantv](http://sesc.tv.org.br/agorantv)

## Edições Sesc

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

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

## Selo Sesc

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

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

## Loja Sesc

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

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

---

## Faça sua Credencial Plena

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



Consulte a relação de documentos necessários

---

## Sobre o Sesc São Paulo

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

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

---

## Informações e horários

### **Biblioteca**

Terça a sexta: 9h às 21h30;  
Sábados, domingos e feriados:  
9h às 17h30.

### **Bicicletário**

Terça a sexta: 9h às 21h30;  
Sábado: 9h às 20h;  
Domingo e feriado: 9h às 18h.  
\*Obrigatório uso de corrente

### **Cafeteria**

Terça a sexta: 9h30 às 11h  
e 15h30 às 20h30.  
Sábados: 9h30 às 11h e 15h30 às 20h  
Domingos e feriados: 9h30 às 11h e  
15h30 às 18h.

### **Central de Atendimento\***

Terça a sexta: 9h às 21h30;  
Sábados, domingos e feriados 9h às 17h.  
\*Agendamento por meio do site  
centralrelacionamento.sescsp.org.br  
ou pelo APP - Credencial Sesc SP.

### **Centro de Educação Ambiental**

Terça a sexta: 9h às 21h  
Sábados, domingos e feriados:  
9h às 17h30.

### **Comedor**

Terça a sexta: 11h às 14h.  
Sábados, domingos e feriados:  
11h às 14h.

### **Espaço de Brincar**

Terça a domingo: 10h às 13h30;  
das 14h às 17h30.

### **Espaço de Tecnologias e Artes**

Terça a sexta, 9h às 21h30  
Sábados, domingos e feriados,  
9h às 17h.

### **Exame Dermatológico**

Baixa temporada - março a setembro:  
Terça à sexta, 9hs às 21hs,  
com intervalo das 16hs às 17hs.  
Sábados, domingos e feriados,  
9hs às 17hs, sem intervalo.  
Alta temporada - outubro a fevereiro:  
Terça à sexta, 9hs às 21hs,  
com intervalo das 16hs às 17hs.  
Sábados, domingos e feriados,  
9hs às 17hs, sem intervalo.

### **Estacionamento**

315 vagas para carros e 42 para motos  
Terça a sexta: 9h às 21h30;  
Sábado: 9h às 20h;  
Domingo e feriado: 9h às 18h.  
Preços:  
Credencial Plena. Primeira hora:  
R\$ 7. Hora adicional: R\$ 2.  
Público geral. Primeira hora: R\$ 14.  
Hora adicional: R\$ 3,50.

### **Ginástica Multifuncional**

Terça a sexta: 7h15 às 21h30  
Sábados: 9h às 16h  
Domingos e feriados: 9h às 14h.

### **Juventudes**

Terça a sexta: 11h às 21h  
Sábados, domingos e feriados:  
11h às 17h30.

### **Odontologia**

Terça a sexta, 7h20h às 20h40,  
Sábados, 9h às 14h20.  
Exclusivo para trabalhadores  
no comércio de bens, turismo  
e serviços credenciados e  
dependentes. Atendimento com  
inscrição prévia. Vagas limitadas.

### **Piscina Externa**

Terça a domingo - das 9h às 17h30.

### **Piscina Interna**

Terça a sexta - das 9h às 21h30  
Sábados, domingos e feriados -  
das 9h às 17h30

### **Programa de Relacionamento com Empresas**

Credenciamento Sesc e ações junto às  
empresas.  
Telefone: (11) 2475-5717.  
E-mail: relacionamentocomempresas.  
guarulhos@sescsp.org.br

### **Agendamento de Grupos**

Participação de grupos em atividades  
presenciais e online.  
Telefone: (11) 2475-5712.  
E-mail: agendamento.guarulhos@  
sescsp.org.br



faça sua  
credencial  
sesc




DISTRIBUIÇÃO GRATUITA VENDA PROIBIDA

## **SESC GUARULHOS**

Rua Guilherme Lino dos Santos  
Jardim Flor do Campo, Guarulhos  
Tel.: (11) 2475-5550

  /sescguarulhos

 /sescguarulhos

**[sescsp.org.br/guarulhos](http://sescsp.org.br/guarulhos)**