

Dezembro 2024

Sesc São José dos Campos



Guia de Programação

Sesc



Acesse a versão PDF do guia para pessoas com deficiência visual

Classificação indicativa

Atribuída oficialmente ou autoclassificada

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

Legendas de Acessibilidade



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

Funcionamento

Terça a sexta, 7h às 22h.
Sábados, domingos e feriados, 10h às 19h. A Unidade vai estar fechada nos dias 24/12, 25/12, 31/12 e 1/1/2025

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
25/11 a 1/12	19/11	21/11
2 a 8/12	26/11	27/11
9 a 15/12	3/12	4/12
23/12 a 12/1	17/12	18/12

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


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.**



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

6	Integra: Corpo e Mente em Harmonia
12	Modos de Acessar
15	Shows e Espetáculos
17	Exposição
19	Cursos, Oficinas e Encontros
22	Esporte e Atividade Física
27	Crianças
29	Pessoas Idosas
30	Turismo Social
32	Agenda de Destaques



Editorial

Cuidar, experimentar e celebrar

Mais um ano termina, e, junto com ele, temos a oportunidade de refletir sobre as escolhas feitas e os caminhos que se apresentam. Diante de uma sociedade cada vez mais acelerada, muitas vezes, somos movidos por demandas externas, desconectados do próprio desejo e emoções. Nesse sentido, é importante renovarmos nossa percepção sobre nós mesmos, ampliarmos nossos saberes e acreditarmos que é possível fazermos escolhas melhores a cada dia.

Desejosos de que consigamos começar a percorrer esse caminho, o “Projeto Integra - corpo e mente em harmonia”, te convida a vivenciar uma experiência de reconexão e autocuidado. Por meio de saberes ancestrais e contemporâneos, o projeto incentiva a busca pelo bem-estar em todos os aspectos da vida.

Pensado para todas as faixas etárias, o projeto se inicia com a vivência “Kisânsi”, um convite à conexão entre bebês e seus cuidadores, por meio dos ritmos afro-brasileiros e da ludicidade. Diversas atividades têm o foco no público adulto, com destaque para a palestra “Como o corpo se organiza para ser saudável”, trazendo conhecimentos da Quiropraxia que contribuem para o reconhecimento da inteligência inata e o potencial máximo do nosso corpo. Além da palestra, será possível vivenciar a técnica na atividade “Experimentando a quiropraxia”.



Sesc São José dos Campos

Para quem busca um momento de conexão e presença, a vivência o “Som Sagrado: relaxamento acústico” é uma oportunidade de fazer uma viagem sonora, para dentro de você, com o auxílio de sons de instrumentos de diferentes origens. O bate-papo “A cultura do cuidado: saúde mental e perspectivas de mundo”, convida para a reflexão sobre os elementos essenciais para a construção de futuros dignos à humanidade, tendo como referência culturas dos povos tradicionais do Brasil profundo como a do povo Guarani.

Ainda sobre a valorização das culturas ancestrais, a programação integrada da exposição Retratistas Do Morro é um convite para conhecer e prestigiar produtos, serviços e saberes de mulheres negras do Vale do Paraíba, que conta com a feira “Mãos do Vale” e o bate-papo “Mulheres negras e economia criativa - tecnologias de resistência”, ao som da DJ Maah Fernandes na “Discotecagem temática: Mãos do Vale”.

E dezembro também é tempo de experimentar emoções e sensações. No espetáculo de dança “Só se fechar os olhos” o público será convidado a fechar os olhos e abrir os ouvidos para experimentar uma outra maneira de ver. A programação de música, que acontecerá às quintas-feiras, será composta pela leveza e descontração no “Luau do Davidovitch”, pela poética e tradição popular em “Fulô da Aurora - Auto de Natal” e pelos improvisos alegres e criativos do “Gaita Groove”.

Vem pro Sesc, conhecer, experimentar, estar. Vem fechar o mês e o ano com muita conexão e celebração.



Integra: Corpo e Mente em Harmonia

O projeto tem o propósito de compartilhar conhecimentos e práticas que valorizem o cuidado, a prevenção e a promoção da saúde, incentivando a busca pelo bem-estar em todos os aspectos da vida.

As ações propostas são direcionadas à saúde integrativa, a partir da abordagem de saberes e práticas ancestrais de diferentes origens, e que compreendem o indivíduo como um todo, considerando não apenas o corpo físico, mas a mente, as emoções e a espiritualidade.

Por meio de vivências, práticas corporais, palestras e oficinas, o projeto é um convite para reflexão sobre a autorresponsabilidade na saúde e bem-estar, como indivíduos e sociedade, além da oportunidade de conhecer ferramentas que gerem autonomia e facilitem a construção de um dia a dia mais saudável e feliz.

Oficina

KISÂNSI - CONSCIÊNCIA CORPORAL PARA MÃES E BEBÊS

Com Priscila Obaci, atriz, dançarina e poeta

Nessa atividade, responsáveis e bebês experimentarão um momento de respiração, conexão e ludicidade por meio do toque, brincadeiras, canto e musicalidade. Toda a condução corporal será feita a partir do canto de músicas que são parte da nossa memória infantil e de cantos em yoruba (língua africana). Inspirada na arte Kongo de cuidar de crianças, Kindezi, e na Yoga Mãe e Bebê, a oficina evidencia ritmos afro-brasileiros, trazendo o pulso por meio dos tambores, como o coração da vivência, e estimula o bem-estar da dupla Mãe-Bebê, o desenvolvimento motor e emocional do bebê e contribui para o equilíbrio psicofísico da mãe.

Para crianças até 2 anos e responsáveis.

Dia 7. Sábado.

**Das 10h30
às 11h30.**

Espaço Corpo e Arte. Grátis.
Senhas no local 30 minutos antes.

Palestra

COMO O CORPO SE ORGANIZA PARA SER SAUDÁVEL

Com Larissa Coelho Rodrigues, quiropraxista

Você já percebeu que a gente não pensa para respirar, digerir, andar ou fazer o cabelo crescer? O funcionamento dos nossos órgãos de forma harmônica e inteligente é reflexo direto da natureza perfeita do nosso corpo, o que a Quiropraxia chama de Inteligência Inata. Do conceito primário a um aspecto mais amplo, a palestra irá abordar a saúde, segundo a OMS (Organização Mundial da Saúde), em todas as suas vertentes, desde o corpo físico ao espiritual. Uma análise detalhada de como estamos vivendo nossos dias e como nossos hábitos e conhecimentos estão nos moldando ajudará os participantes a reconhecerem a inteligência inata e o potencial máximo de um sistema nervoso sem interferências.

Dia 7. Sábado.

Das 11h às 12h.

Auditório. Grátis.
Senhas no local 30 minutos antes. **A14**

Vivência

EXPERIMENTANDO A QUIROPAXIA

Com LAR Quiropraxia

Considerada pela Organização Mundial de Saúde uma profissão primária na área da saúde, a Quiropraxia se preocupa com a preservação e restauração da saúde através da coluna vertebral, por meio de procedimentos não invasivos que buscam restaurar princípios inatos do corpo para manter-se saudável e autorregulado. É uma técnica que lida com a expressão da vida e desempenho humano através de ajustes seguros e eficazes na coluna, com o objetivo de diminuir irritações do sistema nervoso, causadas pela subluxação vertebral.

Dias 7 e 8. Sábado e domingo.

Das 14h às 18h.

Oficina. Grátis.

Senhas no local 30 minutos antes. **AL**



Vivência Experimentando a Quiropraxia

Foto: Luciana Branco

Vivência

MEDITANDO EM FAMÍLIA

Com Guryoga

Com abordagem lúdica e linguagem apropriada ao universo infantil, a vivência oferece um momento de conexão entre pais e filhos por meio das ferramentas do Yoga, para liberar, transformar e equilibrar as energias do corpo, da mente e das emoções, com objetivo de proporcionar bem-estar, felicidade e uma memória de amor!

Dias 7 e 8. Sábado e domingo. Das 15h30 às 16h30.

Espaço Corpo e Arte. Grátis.

Senhas no local 30 minutos antes.

A partir de 4 anos e acompanhado de um responsável.

Vivência

O-DGI: O DESPERTAR DO GUERREIRO INTERNO
Com Érica Teodoro, artista,
educadora e alquimista

Método inspirado nas artes marciais, na meditação e no autoconhecimento, que oferece ferramentas para que os desafios da vida sejam combustível de desenvolvimento, estimulando o indivíduo na conquista da maestria de si mesmo. Por meio da prática de posturas potencializadoras, estimula as virtudes do Guerreiro interno e ajuda a alcançar paz e equilíbrio independentemente do cenário exterior.

Dias 8 e 15.

Domingos. Das
10h30 às 12h.

Espaço Corpo
e Arte. Grátis.
Senhas no local 30
minutos antes. **A14**

Oficina

ESCRITA CURATIVA: RITUAIS DA PALAVRA
NA SAÚDE DO CORPO E DA MENTE

Com Geruza Zelnys, escritora, tradutora e poeta

Como nos tornarmos autoras(es) de nossas histórias? Como nos conectar com a nossa voz autoral? Conhecendo as origens do pensamento, e estabelecendo assim uma relação totalmente nova entre texto, corpo e voz, que levará a novas percepções de si mesma(o) (na vida e na escrita), além de trazer um olhar (até então desconhecido) para o trauma e vislumbrar suas potencialidades, antes paralisantes, e agora criativas.

Dia 10. Terça. Das
19h às 21h30.

Auditório. Grátis.
Senhas no local 30
minutos antes. **A16**



Vivência O-DGI: O Despertar do guerreiro interno

Encontro

RODA DE EWÉ: CANTO DAS FOLHAS SAGRADAS
Com Nochê Sandra de Xadantã,
sacerdotisa da tradição do Tambor de
Mina do Maranhão e Manifesto Crespo

Uma partilha que convida o público a conhecer um pouco das culturas de tradição africana, por meio de cantos em reverência às folhas, seu poder de cura e magnetismo. Após a vivência de cantos, será realizado um banho de folhas para distribuir aos participantes.

Dia 10. Terça.
Das 15h às 17h.
 Oficina. Grátis.
 Senhas no local
 30 minutos
 antes. 60 anos.



Encontro Roda de Ewé: Canto das Folhas Sagradas

Foto: Divulgação

Bate-papo

A CULTURA DO CUIDADO: SAÚDE MENTAL
E PERSPECTIVAS DE MUNDO

Rodrigo Carancho e Karáí Márcio Verá Mirim

Nesta encontro, vamos explorar como o fortalecimento de uma Cultura do Cuidado em suas diferentes perspectivas pode contribuir para uma sociedade mais justa, saudável e responsável. Ao falar sobre diferentes dimensões do cuidado: como um trabalho, um direito e uma necessidade, e a partir da escuta, do tempo, da dignidade e da memória, tendo como inspiração e referência culturas tradicionais do Brasil Profundo, como a do povo Guarani, o cuidado emerge como um elemento essencial para a construção de futuros dignos à humanidade.

Dia 14. Sábado.
Das 10h30
às 11h30.
 Auditório. Grátis.
 Senhas no local 30
 minutos antes. **A14**

Oficina

O CUIDADO É O FUTURO: ESCUTAS, TERRITÓRIOS E REFAZIMENTO DE SI
Com Escola Aberta do Cuidado

Como construir ecossistemas de cuidado em tempos desafiadores? Nesta oficina, convidamos o público a mergulhar nas dimensões do cuidado como tempo, memória, cura, palavra e escuta, refletindo sobre suas próprias histórias e práticas cotidianas. Vamos discutir Cultura do Cuidado e sua relação com a saúde, com os territórios, com a ancestralidade e com o meio ambiente, bem como, disseminar sua importância em todas as esferas, conectando indivíduos e grupos para construção de uma sociedade mais cuidadosa, justa e colaborativa. Além disso, cada participante criará um Inventário Pessoal de Cuidado, nos inspirando para as singularidades capazes de reencantar a vida.

Dia 14. Sábado.

Das 14h às 17h.

Espaço Corpo e Arte. Grátis.

Senhas no local 30 minutos antes. **A16**



Vivência Som sagrado: Relaxamento acústico

Foto: Divulgação

Vivência

SOM SAGRADO: RELAXAMENTO ACÚSTICO
Com Miguel Kuntur Andino e Vinicius Voar

Você está convidado a participar de uma viagem sonora produzida pelas vibrações de instrumentos terapêuticos naturais de diversas partes do mundo. As vibrações produzem uma massagem sonora nas células do corpo físico, contribuindo para o relaxamento, equilíbrio emocional e abrindo um espaço de silêncio mental para que a consciência individual fique apta a estabelecer uma conexão com a frequência de nosso propósito de vida.

Dia 15. Domingo

Das 14h às

15h30 e das

16h às 17h30.

Espaço Corpo e Arte. Grátis.

Senhas no local 30 minutos antes. **A12**

Modos de Acessar: Construindo acessibilidade em territórios diversos

Ações em educação para acessibilidade, na perspectiva anticapacitista, que fortalecem a mobilização da sociedade para refletir e perceber as dimensões comunicacional, atitudinal e cultural junto com as pessoas com deficiência, mobilidade reduzida, comunidade surda e neurodivergentes. Promovendo partilhas metodológicas, espaços sociais seguros e acolhedores para a presença e participação da diferença como valor ético e social. Atividades transversais em eixos de discussão, com a oferta de acessibilidade na programação.

Exibição

MOV KAE**Direção: Osmar Zampieri | Brasil
2024 | 7 minutos | Áudio Original**

O curta metragem retrata a dança espontânea, bem como a comunicação corporal e verbal do jovem artista Kae Oiwa Pires, hoje com 13 anos, autista e portador da Síndrome de Down.

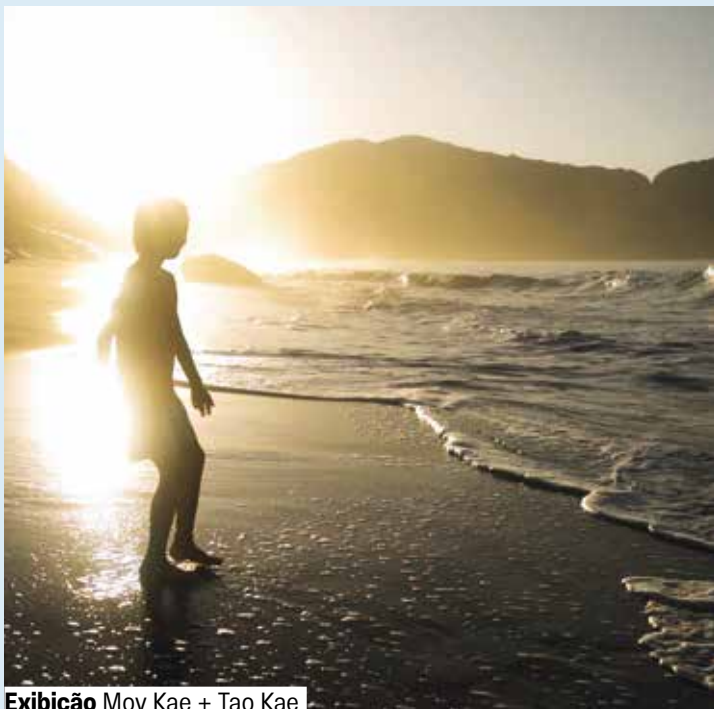
Dia 1. Domingo.**Às 18h.**

Auditório. Grátis. Retirada de ingressos a partir das 16h30 para Credencial Plena e das 17h para demais interessados. **L**

Exibição

TAO KAE**Direção: Paulo Alberton | Brasil | 2022
29 minutos | Áudio Original**

O retrato do cotidiano da família da artista da dança Toshiko Oiwa e seu filho neurodiverso Kae, a forte relação de Kae com o mar e a comunicação não verbal entre mãe e filho. O documentário também segue o processo criativo do espetáculo "Sagração do Agora!" e a construção do estúdio de dança Casa do Kae - Espaço Cultural, em São Sebastião, SP. O filme foi contemplado pelo edital "Cultura em Casa" do Proac/SP, em 2021.

**Exibição** Mov Kae + Tao Kae

Exibição

JANELA DA ALMA

Direção: João Jardim, Walter Carvalho
Brasil, França | 2001 | 73 minutos

Áudio Original | Legendado

No documentário, 19 pessoas dão seus relatos de como lidam com a deficiência visual. As histórias acabam abordando o olhar de uma forma mais sensível e menos ligada diretamente com o espectro exterior, sugerindo que a sociedade em geral, mesmo com a possibilidade de ver, deixou de enxergar o que é visível aos olhos.

Dia 8. Domingo.

Às 18h.

Auditório. Grátis. Retirada de ingressos a partir das 16h30 para Credencial Plena e das 17h para demais interessados. **L**

Exibição

A PESSOA É PARA O QUE NASCE

Direção: Roberto Berliner, Leonardo Domingues
Brasil | 2003 | 84 minutos | Áudio Original

Três irmãs cegas. Unidas por esta incomum peripécia do destino, Regina, Maria e Conceição viveram toda sua vida cantando e tocando ganzá em troca de esmolas nas cidades e feiras do nordeste brasileiro. Os afazeres cotidianos destas mulheres revelam suas curiosas estratégias de sobrevivência, das quais participam parentes e vizinhos.

Dia 15. Domingo.

Às 18h.

Auditório. Grátis. Retirada de ingressos a partir das 16h30 para Credencial Plena e das 17h para demais interessados. **12**

Espetáculo - Dança

SÓ SE FECHAR OS OLHOS

Com Coletivo Desvio Padrão

Em cena, duas mulheres paradas lado a lado. Portam pesados vestidos, que de tão longos se acumulam no chão formando amontoados de tecido. E cintos, de onde pendem estranhos objetos. Se o espectador fechar os olhos e abrir os ouvidos, ele as vê. E elas dançam. Uma experiência sinestésica que resulta da colaboração entre a mente do espectador e o fluxo incontrolável de uma coreografia. O texto que descreve essa dança, escrito por Edgar Jacques - ator e dramaturgo cego desde a infância - é narrado sobre trilha sonora original executada por Enrique Menezes (composição e viola caipira) e Rafael Ramalho (violoncelo).

Dia 7. Sábado.

Às 20h.

Auditório. **12**

● R\$12,00

■ R\$20,00

▲ R\$40,00

Grátis para crianças de 0 a 3 anos, com retirada de ingresso no momento da compra presencial.

Shows e Espetáculos

MÚSICA

Show

VINICIUS DAVIDOVITCH

No show Luau do Davidovitch

O cantor e violonista apresenta releituras em clima de luau, acompanhado pelo baixista Pedro Marcondes e do percussionista Ilker Ezaki. No repertório, músicas de Lenine, Gilberto Gil, Caetano Veloso, Simonal, João Bosco, Nando Reis, Lulu Santos, Legião Urbana, Los Hermanos, Kid Abelha, Skank, Cidade Negra e Cazuza, entre outros. Recriando a atmosfera descontraída da música praieira, Vinicius convida o público a cantar junto sucessos da música brasileira.

Dia 5. Quinta.

Às 19h30.

Convivência.

Grátis. **AL**

Show

CIA. CABELO DE MARIA

No show Fulô da Aurora - Auto de Natal

Inspirada nos autos natalinos de tradição popular, a Cia. Cabelo de Maria apresenta um espetáculo que une diversas influências musicais das nossas matrizes culturais, como o Reisado Alagoano, os congos e cacumbis, além de referências lusitanas e indígenas. Com grande diversidade rítmica e melódica, o repertório conta com cantigas que fazem parte dos ritos de entrada, louvores às pessoas da casa, louvação ao presépio, cantigas de reis e despedidas. Um encontro com o público trazendo alegria e renovação em tempos de fechamento de ciclo.

Dia 12. Quinta.

Às 19h30.

Convivência.

Grátis. **AL**



Show Cia. Cabelo de Maria

Show

GAITAGROOVE

Um repertório de música soul, com arranjos autorais, jazzísticos e cheios de groove.

Arranjos repletos de improviso, criatividade e swing, com destaque para a gaita na linha de frente da banda. Com André Carlini (gaita), Carlito Mazzoni (bateria), Edu Malta (baixo) e Zeca Loureiro (guitarra).

Dia 19. Quinta.

Às 19h30.

Convivência.

Grátis. **AL**



Espetáculo Aplausos e vaias

Foto: Divulgação

CIRCO

Espetáculo

APLAUSOS E VAIAS

Com Filipe Bregatim

Respeitando os ritos clássicos; o chamamento, a roda, números de virtuose, e uma grande promessa, Mendonça, apresenta seus números de caçapa, manipulação de bolas, magia cômica, sem efeitos especiais, tudo completamente analógico.

Dia 21. Sábado.

Às 17h.

Solário. Grátis. **AL**

Espetáculo

MANSÃO 80

Com **La Cascata Cia Cômica**

Os palhaços Sossego, Olindo Thompson e Olivia formam uma atrapalhada equipe que foi contratada para fazer a mudança de uma mansão que esconde um segredo. Inspirada na cultura dos anos 80, essa divertida comédia faz uma menção aos ícones dessa irreverente década.

Dia 28. Sábado.

Às 17h.

Convivência.

Grátis. **AL**



Circo Mansão 80

Foto: Márcio Douglas

Exposição

Artes Visuais

RETRATISTAS DO MORRO

Com **Afonso Pimenta e João Mendes**
Curadoria de **Guilherme Cunha**

A exposição fotográfica busca construir e revisitar uma narrativa da história recente das imagens brasileiras, tendo como foco a região do Aglomerado da Serra, localizada ao Sul de Belo Horizonte, Minas Gerais. Composta por fotografias que abrangem o período de 1960 a 1990, a mostra apresenta o trabalho dos fotógrafos Afonso Pimenta e João Mendes, sob a curadoria do pesquisador e artista visual Guilherme Cunha.

Agendamento para grupos pelo e-mail:
agendamento.sjcampos@sescsp.org.br

Visitação até
22/06/25. Terças
a sextas, das 8h
às 21h. Sábados,
domingos e
feriados, das
10h às 18h30.

Área de Exposição.

Grátis. **AL**

Oficina

CRIATIVIDADES: O FAZER EMERGENTE**Com educadores da exposição**

Série de oficinas que exploram as temáticas da exposição por meio de práticas artísticas e de criação.

Dias 7, 21 e 28.
Sábados. Das 14h às 16h.
Dias 1, 8, 22 e 29. Domingos.
Das 14h às 16h.

Convivência.

Grátis. Vagas

limitadas. **A10**

Feira

MÃOS DO VALE**Curadoria de Ornella Rodrigues**

Esta feira criativa tem por objetivo evidenciar ofícios, produtos e serviços das mulheres do Vale do Paraíba e região. Através de fazeres ancestrais, mulheres negras têm sido o sustento de suas famílias, e para além do alimento, acabam levando a cultura negra para suas comunidades.

Dias 14 e 15. Sábado e domingo. Das 11h30 às 18h.

Ginásio. Grátis. **AL****Feira Mãos do Vale**

Foto: Lart Decor

Bate-papo

MULHERES NEGRAS E ECONOMIA CRIATIVA - TECNOLOGIAS DE RESISTÊNCIA**Com Cléo Dias e Ornella Rodrigues**

Há tempos, mulheres negras utilizam ofícios como tecnologias ancestrais de resistência, transpondo barreiras e firmando sua existência no mundo. O intuito do deste encontro é justamente a troca desses saberes e práticas ancestrais sobre mulheres negras e economia criativa.

Dia 14. Sábado.
Às 16h30.

Ginásio. Grátis. **AL**

Show

DISCOTECAGEM TEMÁTICA: MÃOS DO VALE
Com DJ Maah Fernandes

Criação de um set musical inspirado na feira "Mãos do Vale" e que também compõe com a programação integrada à exposição "Retratistas do Morro". O repertório é um convite a celebrarmos os fazeres ancestrais perpetuados pelas mulheres negras em suas comunidades.

Dia 14. Sábado.
Às 18h.

Ginásio. Grátis. **AL**



Foto: Divulgação

Show Discotecagem temática para a feira Mãos do Vale

Cursos, Oficinas e Encontros

AÇÕES PARA A CIDADANIA

Curso

FORMAÇÃO EM PRODUÇÃO E GESTÃO CULTURAL
Com Amanda Prado, produtora cultural e jornalista

Pensado especialmente para a equipe gestora do Quilombo Abayomi - Casa de Cultura e Resistência do Povo Preto, a formação tem por objetivo oferecer ferramentas, referências e suporte na criação de um plano de captação e gestão de recursos individualizado, incluindo técnicas para escrita de projetos, mapeamento de oportunidades e inscrição em editais e seleções para patrocínios públicos e privados com foco no fortalecimento institucional.

De 5 a 12.

Quintas. Das
9h às 13h.

Atividade externa. Grátis. Curso para grupo fechado do Quilombo Abayomi - Casa de Cultura e Resistência do Povo Preto. **A18**

JOVENS

Curso

JUVENTUDES - COLAÊ**Com Ricardo Silva, educador do Sesc**

O Juventudes - Colaê é um programa de educação não-formal, gratuito, que atende jovens dos 13 aos 18 anos e busca, através de ações processuais, contribuir com a ampliação do repertório cultural, estimular a convivência e o respeito às diferenças. Os encontros semanais abordam temas variados e podem acontecer em formatos diversos. Colaê e venha conhecer mais!

Recesso entre os dias 19/12 e 30/1/2025.**Data de início 6/2/2025.****De 5 a 12.****Quintas. Das 18h30 às 20h.**

Oficina. Grátis.

Vagas limitadas.

Inscrições abertas.

Curso

INTRODUÇÃO À CERÂMICA**Com Cauê Pereira Rodrigues**

A oficina de cerâmica tem como objetivo proporcionar aos jovens uma experiência prática e criativa na arte da cerâmica, a partir da aprendizagem de técnicas básicas, os participantes produzirão uma máscara.

Dia 5. Quinta. Das 18h30 às 20h.

Oficina. Grátis.

De 13 a 18 anos.

Atividade exclusiva

para jovens

participantes

do Programa

Juventudes.

**Jovens** Introdução à cerâmica

Foto: Divulgação

ESPAÇO DE TECNOLOGIAS E ARTES

Misto de laboratório, ateliê e lugar de aprendizado, o ETA incentiva a autonomia criativa e o fazer coletivo por meio de oficinas, cursos e residências. O foco são as atividades relacionadas à cultura e à arte, a partir de ferramentas e suportes das tecnologias ancestrais, digitais, analógicas e sociais. Em diversas unidades.

TECNOLOGIA E ARTES

Curso

EXPLORAÇÃO DE DESENHO**Com Lalo Souza, quadrinista, ilustradora, e professora de desenho**

Por meio de exercícios de criatividade para traços corajosos e desenvolvimento de personagens, será feito um percurso de exploração no universo do desenho, pensando em como começar a contar histórias com imagens e descobrindo sua maneira própria e lúdica de desenhar.

Inscrições online de 3 a 8, pelo portal do Sesc: sescsp.org.br/sjcampos ou pelo app Credencial Sesc.

De 10 a 12. Terça a quinta. Das 14h30 às 17h30.

Espaço Tecnologias e Artes.

● R\$9,00

■ R\$15,00

▲ R\$30,00

Turma única.

A partir de 7 anos acompanhado de um responsável.

Oficina

ETA ABERTO ESPECIAL - DESENHO ESTILIZADO**Com Lalo Souza, quadrinista, ilustradora, e professora de desenho**

A equipe do ETA recebe você que tem um projeto novo ou uma ideia inacabada para facilitar sua pesquisa e concretização. O ETA disponibiliza materiais de uso comum, porém materiais específicos devem ser trazidos pelo participante. Nesta edição especial, serão exploradas temáticas do desenho como pose, proporções e criação de personagens.

Dias 14 e

15. Sábado e domingo. Das 14h30 às 17h30.

Espaço Tecnologias e Artes. Grátis.

Senhas no local 30 minutos antes. Turmas independentes.

A partir de 7 anos acompanhado de um responsável.



Oficina ETA Aberto Especial - Desenho Estilizado

Esporte e Atividade Física

COPA SESC DO COMÉRCIO E SERVIÇOS

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

Torneios e campeonatos

FINAIS - COPA SESC DO COMÉRCIO E SERVIÇOS

Jogos com a narração da equipe Cheni no Campo e os comentários de Alessandra Oliveira, campeã mundial e vice campeã olímpica de basquete feminino pela Seleção Brasileira e Jamelli, ex-jogador de futebol do São Paulo, Santos e Seleção Brasileira.

10h30 basquete 3x3.

11h30 Futsal.

Dia 1. Domingo.

**Das 10h30
às 12h30.**

Ginásio. Grátis.

Inscrições
encerradas. **A16**



Copa Sesc Festival de Basquete 3x3

PERCEBA-SE

Projeto de práticas corporais do Sesc São José dos Campos que tem como objetivo apresentar ao público abordagens e técnicas variadas com foco em atingir atenção plena e consciência corporal, contribuindo para a promoção da saúde e do bem-estar. Ao longo do ano serão oferecidas diversas atividades permeando três eixos: atividades contemplativas, atividades rítmicas e expressivas e atividades contemporâneas. Acompanhe a programação e conheça a si mesmo através do seu corpo, perceba-se!

Aula aberta

MOVIMENTO CONSCIENTE**Com educadores do Sesc**

Atividade tem como objetivo promover a consciência e expressão corporal, inspirados em diferentes técnicas do movimento e respiração. Possibilita o estado de presença, relaxamento, bem-estar e autocuidado.

Dia 1. Domingo.

Das 10h30

às 11h30.

Espaço Corpo e Arte. Grátis.

Senhas no local 30 minutos antes. **A12**



Aula aberta Movimento Consciente

Aula aberta

MOBILIZANDO O CORPO

Com educadores do Sesc

Atividade tem como objetivo a melhora da mobilidade das articulações para a realização de movimentos de pequena ou grande amplitude. Prática que permite preparar o corpo para as ações do dia a dia e para a prática de exercícios, prevenindo lesões.

Dia 22. Domingo.

Das 10h30

às 11h30.

Espaço Corpo

e Arte. Grátis.

Senhas no local 30

minutos antes. **A12**

Aula aberta

POSTURA E ALONGAMENTO

Com educadores do Sesc

Prática de exercícios que tem como objetivo estender e flexionar os músculos do corpo para melhorar a amplitude de movimento. A prática previne lesões musculares, melhora da postura e alívio das tensões acumuladas no dia a dia.

Dia 29. Domingo.

Das 10h30

às 11h30.

Espaço Corpo

e Arte. Grátis.

Senhas no local 30

minutos antes. **A12**

Aula aberta

PRÁTICAS AQUÁTICAS: EXERCÍCIOS PARA AUTONOMIA NO MEIO LÍQUIDO

Com educadores do Sesc

Aula que têm como objetivo aprimorar a autonomia no meio líquido e a eficiência na realização de exercícios de condicionamento físico na água, por meio do desenvolvimento das competências aquáticas. Serão utilizados exercícios de deslocamentos, flutuação e exercícios em suspensão.

De 1 a 29.

Domingos. Das

11h às 11h50.

Piscina. Grátis.

Vagas limitadas.

Senhas no local

30 minutos antes.

É necessário

apresentar

a Credencial

Plena e o exame

dermatológico

válidos. **A12**



Aula aberta Práticas Aquáticas: exercícios para autonomia no meio líquido

Aula aberta

VILA ESPORTIVA

Com educadores do Sesc

Jogos, brincadeiras e atividades motoras praticadas de maneira lúdica, propiciando a experimentação e a participação integrada entre crianças e adultos. A cada final de semana uma proposta diferente, tendo como elementos básicos as habilidades motoras e as brincadeiras em família.

Dias 1, 7, 8, 14 e 15. Sábados e domingos. Das 14h às 15h.

Ginásio ou Quadra Externa. Grátis. A partir de 6 anos. Vagas limitadas.

Aula aberta

ESPORTES SOBRE RODAS: PATINAÇÃO

Com educadores do Sesc

Vivência e experimentação da prática da patinação. Para participar da atividade é necessário que cada participante traga seus patins e equipamentos de proteção.

Dias 1 e 15.

Domingos. Das 10h30 às 12h30.

Ginásio ou Quadra Externa. Grátis. A partir de 6 anos. Vagas limitadas.



Aula aberta Vila Esportiva

Aula aberta

JOGOS DE REBATER

Com educadores do Sesc

Vivência e experimentação de jogos e brincadeiras relacionadas a prática de esportes de rebatida: tênis, frescobol, badminton, taco e basebol.

Dia 8. Domingo.

**Das 10h30
às 12h30.**

Quadra Externa ou Ginásio. Grátis. A partir de 6 anos. Vagas limitadas.

Recreação

RECREAÇÃO ORIENTADA DE BASQUETE

Com educadores do Sesc

Recreação orientada para pessoas interessadas na modalidade, para iniciantes e praticantes.

De 1 a 29.

**Sábados. Das
17h às 18h30.**

**Domingos. Das
15h às 16h30.**

Ginásio. Grátis. A partir de 13 anos. Vagas limitadas.

Recreação

RECREAÇÃO ORIENTADA DE VÔLEI

Com educadores do Sesc

Recreação orientada de vôlei para pessoas interessadas na modalidade, para iniciantes e praticantes.

De 1 a 29.

**Sábados. Das
15h30 às 17h.**

**Domingos. Das
17h às 18h30.**

Ginásio. Grátis. A partir de 13 anos. Vagas limitadas.



Recreação Orientada de Basquete

Crianças

Espetáculo

CINDERELA E O PÉ INCHADO

Com Cia. Burucutu

Um resgate do universo musical brasileiro, tendo como base o famigerado clássico "Cinderela". Entoadada nos ritmos de baião, xote, samba, repente, rasqueado, chorinho e maracatu, a história da gata borralheira é contada por dois personagens matutos, legitimamente brasileiros: Zé e Maria.

Dia 1. Domingo.

Às 15h.

Auditório.

● R\$12,00

■ R\$20,00

▲ R\$40,00

Grátis para crianças até 12 anos, com retirada de ingressos no momento da compra. **AL**



Espetáculo Cinderela e o Pé Inchado



Espetáculo Dom Caixote e o Bode

Foto: Gisete Oliveira

Espetáculo

DOM CAIXOTE E O BODE

Com Cia. Burucutu

Esse "Dom Quixote" encontrará várias aventuras durante essa viagem, ainda embutido da essência do personagem original, Dom Caixote participará de situações criativas e inesperadas como enfrentar uma entidade folclórica do sertão, conhecer Padim Cícero, perambular por festas religiosas e tradicionais. E o que aconteceria se Dom Caixote encontrasse o mais famoso cavaleiro andante daquelas bandas: Virgulino Lampião?

Dia 8. Domingo.

Às 15h.

Auditório.

● R\$12,00

■ R\$20,00

▲ R\$40,00

Grátis para crianças até 12 anos, com retirada de ingressos no momento da compra. **AL**

ESPAÇO DE BRINCAR

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

Espectáculo

RAPUNZEL

Com Cia. Burucutu

Mais uma vez, os personagens vão surpreender a plateia com muita música e uma inusitada versão dessa história tão conhecida. De músicas clássicas, valsa e até o blues, as músicas compostas especialmente para a Cia. colore o espetáculo, juntamente com uma nova proposta, na qual o próprio cenário e indumentária são utilizados como instrumentos percussivos e malabarísticos, servindo ainda de empanada para os bonecos.

**Dia 15. Domingo.
Às 15h.**

Auditório.

● R\$12,00

■ R\$20,00

▲ R\$40,00

Grátis para crianças até 12 anos, com retirada de ingressos no momento da compra. **AL**



Espectáculo Rapunzel

Foto: Felipe Pedro

Oficina

SÓ VEM BRINCAR!

Com educadores do Sesc

Circuito de atividades lúdicas envolvendo jogos de rebater como badminton e mini-tênis, jogos de mesa, além de uma grande cidade para as crianças com materiais recicláveis!

De 21 a 29.

Sábados e

domingos. Das

10h às 15h.

Ginásio. Grátis. **AL**

Pessoas Idosas

Oficina

PONTO DE ENCONTRO - TRABALHO SOCIAL COM PESSOAS IDOSAS

Encontro mensal para bate-papo e atividades relacionadas ao bem-estar da pessoa idosa. Com rodas de conversa e atividades socioculturais e educativas voltadas às pessoas a partir de 60 anos, é parte integrante do programa TSPI (Trabalho Social com Pessoas Idosas).

Dia 17. Terça.

Das 16h às 17h.

Auditório. Grátis..

Turismo Social

Passeio

QUILOMBAQUE - COMUNIDADE CULTURAL - SÃO PAULO (SP)

A Comunidade Cultural Quilombaque é uma iniciativa de um grupo de jovens em Perus, bairro periférico da zona noroeste da cidade de São Paulo. O envolvimento com a arte se revelou uma alternativa de enfrentamento ao racismo e às adversidades sociais. O roteiro inclui oficina de culinária, vivência de Brincadeiras de Quintais, além de almoço. Guia de turismo acompanhante: Elaine Cristina Nogueira.

Política de Desconto:

0 a 06 anos: gratuito

7 a 12 anos: 50% de desconto

a partir de 13 anos: pagamento integral

Atenção:

a. Crianças menores de 12 anos não poderão participar de passeios desacompanhadas do pai, mãe, guardião ou tutor.

b. Crianças menores de 12 anos poderão participar de passeios acompanhadas de:

- Parente ascendente ou colateral maior, até terceiro grau, comprovado documentalmente o parentesco;
- Pessoa maior de idade, mediante apresentação de autorização escrita assinada pelo pai ou pela mãe, guardião ou tutor, com firma reconhecida em cartório.

c. Participantes de 12 a 15 anos completos poderão viajar desacompanhados com autorização dos pais em documento por escrito e com firma reconhecida em cartório.

Precificação:

Credencial plena - R\$ 40,00

Credencial atividade - R\$ 60,00

Dia 19/01, domingo. Saída do Sesc São José dos Campos às 7h30.

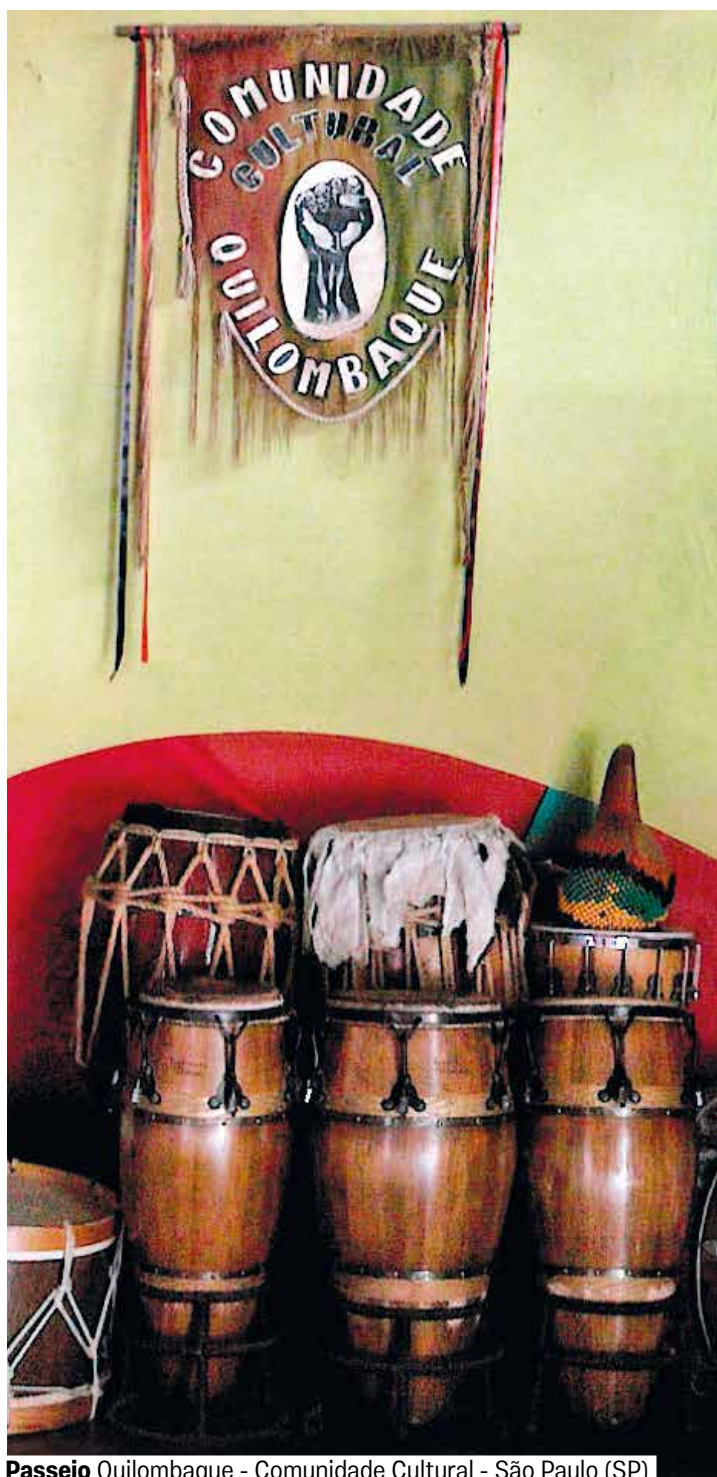
Inscrições online ou na Central de Atendimento a partir de 04/12, quarta, às 14h, e até dia 08/12, domingo, às 18h.

Sorteio em 11/12, quarta, com divulgação dos códigos dos sorteados no portal às 17h.

Após a divulgação dos resultados, o prazo para pagamento e efetivação da vaga é de até 4 dias (exceto segundas-feiras): de 12/12, quinta, a 15/12, domingo.

Lista de espera a partir de 17/12, terça.

Os roteiros do Oba! Bora passear! são elaborados para participação de crianças de 0 a 12 anos. Com isso, a inscrição para o passeio deve estar obrigatoriamente vinculada a uma criança nesta faixa etária.



Passeio Quilombaque - Comunidade Cultural - São Paulo (SP)

AGENDA DE DESTAQUES

TERÇA

QUARTA

QUINTA



3

Exposição
Retratistas
do Morro

4

**Cursos, Oficinas
e Encontros**
Sentir é o princípio
de tudo: poesia
em roda

5

**Shows e
Espetáculos**
Vinicius
Davidovitch



10

Integra
Escrita curativa:
rituais da palavra
na saúde do corpo
e da mente

11

**Cursos, Oficinas
e Encontros**
Exploração
de desenho

12

**Shows e
Espetáculos**
Cia. Cabelo
de Maria



17

Pessoas Idosas
Ponto de Encontro
- Trabalho Social
com Pessoas
Idosas

18

Exposição
Retratistas
do Morro

19

**Shows e
Espetáculos**
GaitaGroove



24

**UNIDADE
FECHADA**

25

**UNIDADE
FECHADA**

26

Exposição
Retratistas
do Morro



31

**UNIDADE
FECHADA**

SEXTA

6

Exposição
Retratistas
do Morro

13

Integra
O cuidado como
um trabalho de si

20

Exposição
Retratistas
do Morro

27

Exposição
Retratistas
do Morro

SÁBADO

7

**Modos de
Acessar**
Só se fechar
os olhos

14

Integra
O cuidado é o
futuro: escutas,
territórios e
refazimento de si

21

**Shows e
Espetáculos**
Aplausos e vaias

28

**Shows e
Espetáculos**
Mansão 80

DOMINGO

1

**Esporte e
Atividade Física**
Movimento
Consciente

8

Crianças
Dom Caixote
e o Bode

15

**Modos de
Acessar**
A pessoa é para
o que nasce

22

**Esporte e
Atividade Física**
Mobilizando
o corpo

29

Crianças
Só vem brincar!

Sesc.digital

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

Disponível gratuitamente em sescsp.org.br/sescdigital

SescTV

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

Assista também em sesc.tv.org.br/agorاناتv

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 78 anos de atuação, o Sesc – Serviço Social do Comércio conta com uma rede de 43 unidades operacionais no estado de São Paulo e desenvolve ações para promover bem-estar e qualidade de vida aos trabalhadores do comércio de bens, serviços e turismo, além de toda a sociedade.

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

Informações e horários

Sesc São José dos Campos

Terça a sexta, 7h às 22h
Sábados, domingos e feriados,
10h às 19h

Central de atendimento

Tel.: 12 3904-2000
Informações em atividades, Turismo
Social e Bilheteria.
Terça a sexta, 9h às 21h30
Sábados, domingos e feriados,
10h às 18h30

Loja Sesc

Terça a sexta, 13h às 21h30.
Sábados, domingos e feriados,
10h às 18h30.
Venda de CDs, DVDs, livros,
camisetas e souvenirs.

Espaço de Leitura

Terça a sexta, 7h às 21h30
Sábados, domingos e feriados,
10h às 18h30

Ginásio e Quadras

Terça a sexta, 9h às 21h30.
Sábados, domingos e feriados,
10h às 18h30.
Com apresentação de credencial plena.
Atividades esportivas e recreativas.

Exame dermatológico

Horários:

Terça-feira - 15h30 às 18h45
Quarta-feira - 15h às 18h45
Quinta-feira - 13h45 às 18h45
Sexta-feira - 10h às 14h45.
Sábado, 7 e 21/12, 10h às 12h45.
Domingo, 1, 15 e 22/12, 10h às 13h45.

Espaço de Brincar

Dia 14, sábados, das 10h às 13h.
Dias 1, 8 e 15, domingos,
das 10h às 13h.
Oficina
Crianças devem permanecer
acompanhadas das/os
responsáveis no local.

Piscina

Terça a sexta, 7h10 às 21h30
Sábados, domingos e feriados,
10h às 18h30
Para frequentar a piscina, é necessário
apresentar credencial e exame
dermatológico válidos, traje de
banho (maiô, biquini, calção de banho
ou sunga, não transparentes).

Comedoria e almoço

Terça a sexta, das 13h às 21h30.
Sábados, domingos e feriados
das 10h às 18h.
De acordo com a Lei nº 6321 de
14 de abril de 1976, não é aceito
o pagamento de bebidas alcoólicas
através do voucher refeição.
Shows/espetáculos na Comedoria
possuem quantidade reduzida de
assentos para maior circulação.
Capacidade máxima: 62 pessoas.

Bicicletário

Terça a sexta, 7h às 21h
Sábados, domingos e feriados,
10h às 18h. É obrigatória a
apresentação da credencial
atualizada e o uso da corrente
e cadeado por bicicleta.
Permanência da bicicleta
somente durante horário de
funcionamento da unidade.

Odontologia

Tel.: 12 3904-2021
Terça a sexta, 8h às 21h30
Sábados, 10h às 18h30.
Exclusivo para trabalhadores
no comércio de bens, turismo
e serviços credenciados e
dependentes. Atendimento com
inscrição prévia. Vagas limitadas.

Brigada de incêndio

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

faça sua
credencial
sesc





SESC SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

Av. Adhemar de Barros, 999.

Jardim São Dimas.

Tel.: 12 3904-2000

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

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

sescsp.org.br/sjcampos

SELO FSC

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA VENDA PROIBIDA