

Cursos e Oficinas

MAIO • JUNHO | 2019



Cursos e Oficinas

As oficinas, vivências e cursos oferecidos pelo Sesc constituem ações que têm por objetivo propiciar um processo de ensino-aprendizagem de determinado conjunto de conhecimentos e/ou competências que contribuam para a formação de sujeitos autônomos, críticos e capazes de assumir responsabilidades perante a si mesmos, aos outros e ao ambiente em que vivem.

Nesse sentido, as ações socioeducativas promovidas mensalmente pelo Sesc são pautadas por diretrizes e práticas da Educação não formal, que compreende os indivíduos nas suas múltiplas dimensões: física, intelectual, social, emocional e cultural.

INFORMAÇÕES, VALORES E INSCRIÇÕES

Consulte a programação completa no Portal Sesc SP:
sescsp.org.br/sjcampos

INSCRIÇÕES:

- As inscrições são presenciais e ocorrem exclusivamente no Sesc São José dos Campos.
- O atendimento é realizado por ordem de chegada.
- A vaga é pessoal e intransferível.
- Consulte a recomendação etária.
- Inscrição de menores de 18 anos somente acompanhado de adulto responsável.
- É necessário apresentar a Credencial Plena. Caso não a possua, será necessário realizar a Credencial Atividade. Para confeccionar a sua, basta apresentar um documento com foto e número de CPF. Consulte a Central de Atendimento para outras informações.

CALENDÁRIO DE INSCRIÇÕES:

- Atividades do mês de maio: a partir do dia 3/05
- Atividades do mês de junho: a partir do dia 24/05

Legendas

● Trabalhador do comércio de bens, serviços e turismo credenciado no Sesc e dependentes
(Credencial Plena)

■ Aposentado, pessoa com mais de 60 anos, pessoa com deficiência, estudante e servidor da escola pública com comprovante

▲ Credencial atividades

AÇÕES PARA A CIDADANIA	6
ALIMENTAÇÃO	8
CRIANÇAS	9
DANÇA	10
IDOSOS	12
JOVENS	13
LITERATURA	14
MEIO AMBIENTE	15
TECNOLOGIAS E ARTES	18



GALINHA COM MOLHO E PASTA DE AMENDOIM*

Além de contar sua história, a congolesa Prudence Kalambay Libonza prepara um prato de sua tradição oral. A pasta de amendoim ensinada é importante para conservar alimentos em climas quentes, além de provocar um sabor especial junto ao molho congolês que acompanha a galinha.

Prudence Kalambay Libonza venceu um concurso de miss e aproveitou para criar uma ONG dedicada às mulheres que eram abandonadas com os filhos. O projeto, considerado subversivo pelo governo, se agravou com os conflitos entre opositores e apoiadores do regime.

Em 2008, veio para Brás de Pina (RJ), onde moram muitos congoleses.

Dia 23/5, quinta, das 19h30 às 21h30.

Oficina.

Senhas no local com 30 minutos de antecedência.

Grátis.

16

AREPAS - CARNE DE SOJA*

O venezuelano Carlos Daniel Escalona Barroso apresenta a culinária contemporânea de seu país enquanto conta sua trajetória. Arepa, que significa milho, é preparada a partir da farinha de milho precocida e compõe a soberania alimentar dos venezuelanos, podendo ser o prato principal ou o acompanhamento de refeições.

Carlos Daniel Escalona Barroso é de Maracay, na Venezuela. *Jornalista de formação, chegou ao Brasil após sofrer perseguição política, passar fome em seu país e ter se recusado a participar de esquemas de corrupção.*

Dia 27/6, quinta, das 19h30 às 21h30.

Oficina.

Senhas no local com 30 minutos de antecedência.

Grátis.

16

** Estas atividades integram o projeto Culinárias de Refúgio. Programação completa em sescsp.org.br/sjcampos.*

PRODUÇÃO CULTURAL NEGRA*

Os desafios de uma produtora cultural de mulheres negras a partir do compartilhamento de trabalhos que envolvem vídeos, fotos, música e captações realizadas. No ateliê, haverá uma dinâmica em grupo e bate-papo para a troca de informações e iniciativas.

Com **Nina Vieira, Jully Gabriel e Lúcia Udemezue**, da Tsika Cultural - produtora que trabalha para o incentivo de ações culturais e artistas independentes desde 2009. *Realizou diferentes trabalhos para promover a cultura negra, LGBT+ e periférica, buscando apoios e financiamentos através de editais e parcerias.*

Dia 13/6, quinta, das 19h às 22h.

Sala de Múltiplo Uso.

Inscrições na Central de Atendimento.

Grátis.

16

** Esta atividade integra o projeto Do 13 ao 20: (Re)Existência do Povo Negro. Programação completa em sescsp.org.br/sjcampos.*



Pixabay

ALIMENTAÇÃO VIVA: INTRODUÇÃO AOS GERMINADOS

Alimentação viva é aquela que valoriza a vitalidade de todos os alimentos, sejam eles vindos dos elementos da natureza ou do estilo de vida como fontes de energia. A proposta é demonstrar o processo de germinação e cultivo de sementes e brotos como uma alternativa para uma alimentação natural.

Com **Carolina Azpiazu**, assessora em alimentação crudívera e vegana, instrutora de Hata Yoga e terapeuta de massagem e reflexologia.

8

Dia 9/5, quinta, das 19h30 às 21h30.

Oficina.

Senhas no local com 30 minutos de antecedência.

Grátis.

16



Pixabay

CUPCAKE

Permitir que as crianças coloquem as mãos na massa é uma maneira de apresentar novos sabores e aromas, estimulando a curiosidade. Aqui, a proposta são duas receitas de cupcake: uma integral com frutas caramelizadas com açúcar e canela, e outra de cenoura com calda de cacau.

Com **Patricia Souza**, nutricionista, trabalha no Setor de Qualidade e Vida no Sesi, ministrando aulas.

Dia 11/5, sábado, das 14h30 às 16h30.

Oficina.

Inscrições na Central de Atendimento.

● Grátis ■ R\$7,50

Para crianças de 6 a 10 anos.

9

MEMÓRIAS AFETIVAS: LIVRE CRIAÇÃO DE LIVROS ARTESANAIS

A partir de uma roda de conversa, os participantes vão construindo um livro de histórias, no qual os protagonistas são seus familiares e afetos. A oficina é direcionada a pais e filhos.

Com **Fabiana Alves**, contadora de histórias, palhaça e arte educadora.

Dia 18/5, sábado, das 14h30 às 16h30.

Oficina.

Senhas no local com 30 minutos de antecedência.

Grátis.

A partir de 6 anos. As crianças deverão estar acompanhadas por um responsável.



Ederson Cleiton

DANÇA CONTEMPORÂNEA E BRASILEIRA: DESDOBRAMENTOS

Novas possibilidades e matrizes da cultura popular brasileira, bem como os passos, ritmos, posturas e manobras coreográficas populares, dentro de um processo de construção de dança brasileira contemporânea.

Com **Mônica Alvarenga**, atriz, dançarina e pesquisadora da cultura popular brasileira.

Dias 18 e 25/5, sábados, das 14h às 18h.

Espaço Corpo e Arte.

Inscrições na Central de Atendimento.

Grátis.

14

DANÇA FLAMENCA

Aproximar o público leigo da prática da dança flamenca, explorando consciência corporal, musicalidade, assertividade e o contato com as emoções e afetos a partir do gesto.

Com **Ale Kalaf**, bailarina com formação em flamenco, ballet clássico e dança contemporânea no Brasil e na Espanha, tendo estudado e colaborado com grandes nomes da dança flamenca da atualidade.

Dia 1/6, sábado, das 14h às 16h.

Espaço Corpo e Arte.

Inscrições na Central de Atendimento.

Grátis.

16

DANÇA TEATRO: A POÉTICA DO MOVIMENTO E A COMPOSIÇÃO NO ESPAÇO

Por meio da dança, a oficina apresenta o despertar de um corpo criativo, tendo como ponto de partida a própria história de vida do participante e a sua forma de se relacionar e perceber o mundo. As ferramentas para este processo serão os movimentos, os gestos e os sons produzidos por cada corpo. Para atores, dançarinos e interessados.

Com **André Doriana**, **Rafael Bougleux** e **Rafael Ravi**, da Cia. 4 Pra Nada, criada com o propósito de experienciar híbridos de linguagens, como teatro, dança e performance.

Dia 8/6, sábado, das 14h às 17h.

Espaço Corpo e Arte.

Inscrições na Central de Atendimento.

Grátis.

16



Letícia Kamada

NARRATIVAS VISUAIS. FOTOGRAFIA E HAIKAI

Compreensão teórica e prática da construção de um tríptico fotográfico (três fotografias sequenciais) por meio da linguagem do haikai. Criação de narrativas visuais a partir da produção autoral de cada participante.

Com **Letícia Kamada**, artista multimídia, fotógrafa e educadora em diversas instituições e projetos educacionais, artísticos e culturais.

12

De 15 a 17/5, quarta a sexta, das 14h às 17h.

Espaço Tecnologias e Artes.

Senhas no local com 30 minutos de antecedência.

Grátis.

A partir de 60 anos.



FOTOGRAFIA NA PALMA DA MÃO

Estimular a criatividade do olhar desenvolvendo noções básicas de enquadramento e composição fotográfica, criando espaços para reflexões sobre a percepção do momento decisivo de realizar uma fotografia com o uso do celular. Além disso, mostrar como é importante contar uma história através da fotografia impressa. No dia 29/6, saída fotográfica pelo Parque Santos Dumont, na qual o participante poderá colocar em prática os temas abordados, utilizando os aplicativos do celular para fotografar.

Com **Walter Magalhães**, analista de sistemas, fotógrafo amador. Dedicar-se a programas ambientais de incentivo à prática do cicloturismo associado à fotografia.

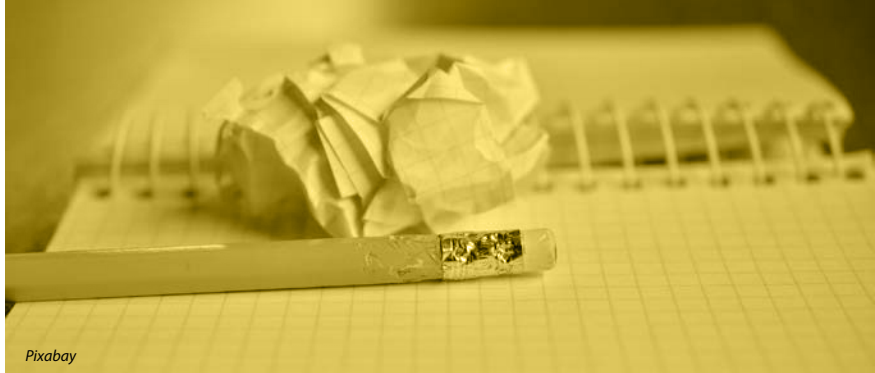
Dias 25 e 29/6, terça, das 19h às 22h, sábado das 10h às 14h.

Sala de Múltiplo Uso.

Senhas no local com 30 minutos de antecedência.

Grátis.

De 13 a 29 anos.



Pixabay

ERRO, MAS ESCREVO - CONTOS

Desenvolver a escrita criativa, por meio de métodos e estratégias para criação de contos no contexto contemporâneo. Os participantes entrarão em contato com alguns dos principais contos da literatura universal, aumentando o repertório literário, vocabulário e prática de escrita. Ao final do curso os participantes terão como tarefa desenvolver um conto.

14

Com **Marne Guedes**, escritor, dramaturgo e roteirista. Como dramaturgo teatral escreveu e dirigiu espetáculos como o 'Beijo de Rodin' e 'Terminamos em Versos'; como roteirista, participou do núcleo de dramaturgia do programa 'Você Decide', e roteiros para cinema em curtas e longa metragem.

De 19/6 a 4/9, quartas, das 19h30 às 21h30.

Sala de Múltiplo Uso.

Inscrições na Central de Atendimento.

R\$17,00 ■ R\$8,50 ● R\$5,00

14



Divulgação

INTRODUÇÃO ÀS PRÁTICAS DE MANEJO CONSERVA- CIONISTA DO SOLO E DA ÁGUA*

Para minimizar de forma significativa a degradação deste recurso tão essencial, as técnicas associadas ao manejo conservacionista do solo são fundamentais: curvas de nível, terraceamento, cultivos em faixa, cordões vegetativos, carpas alternadas, adubação verde e cobertura morta são alguns dos tópicos abordados no curso, que terá momentos teóricos e práticos com visita a Fazenda São Judas, em Jacareí. Apoio: Secretaria de Desenvolvimento Econômico de Jacareí - Diretoria de Abastecimento e Agricultura.

Com **José Felipe Cristino Junior**, técnico florestal, biólogo, aluno do programa de Pós-Graduação em Agroecologia e Agricultura Orgânica da UFRJ; proprietário e produtor rural do Sítio Ânima – Agroecologia em Aiuruoca - MG.

Dias 9 e 16/5, quintas, das 19h às 22h, na Sala de Múltiplo Uso.

Dias 11 e 18/5, sábados, das 8h às 12h, na Fazenda São Judas, em Jacareí.

Ponto de encontro e de retorno: Sesc São José dos Campos.

Inscrições na Central de Atendimento.

■ R\$30,00 ● R\$18,00

18

*Esta atividade integra o projeto Ambiente-se.
Programação completa em sescsp.org.br/sjcampos.

SISTEMAS DE PRODUÇÃO AGROECOLÓGICA COM ÊNFASE EM AGROFLORESTAS: TEORIA E PRÁTICA*

Visita ao projeto Vitrine Agroecológica no Polo Regional Vale do Paraíba, em Pindamonhangaba, para abordagem mediada dos sistemas de produção em áreas experimentais e oficina de manejo agroflorestal. Na sequência, curso conceitual no Sesc com foco na experiência da Rede Agroflorestal do Vale do Paraíba.

Recomendado para produtores rurais, acadêmicos e profissionais interessados em geral.

Com **Antonio Davide**, pesquisador científico em fitotecnia e exploração vegetal no Pólo Regional Vale do Paraíba. Doutor em Agronomia-Fitotecnia pela UFRRJ, com área de concentração em Agroecologia. Articula a Rede Agroflorestal do Vale do Paraíba.

Dia 8/6, sábado, das 8h às 12h, na APTA Pindamonhangaba.

Ponto de partida e de chegada no Sesc São José dos Campos.

Dias 11 e 12/6, terça e quarta, das 19h às 22h.

Sala de Múltiplo Uso.

Inscrições na Central de Atendimento.

Grátis.

18

16

INTRODUÇÃO À AGRICULTURA NATURAL, TEORIA E PRÁTICA DA FILOSOFIA VERDE*

Apresentação de técnicas de agricultura associadas à modos de vida sustentáveis na contemporaneidade. Introdução teórica à Agricultura Alternativa, com vivência no Recanto dos Ipês, em Jacareí, e práticas de adubação verde, manejo de biomassa e produção de Bokashi. Recomendado para profissionais que desenvolvem trabalhos com Agroecologia e interessados no tema.

Com **José Felipe Cristino Junior**, técnico florestal, biólogo, aluno do Programa de Pós-Graduação em Agroecologia e Agricultura Orgânica da UFRRJ, proprietário e produtor rural no Sítio Ânima - Agroecologia em Aiuruoca, MG.

Dias 18 e 19/6, terça e quarta, das 19h às 22h. No espaço Oficina.

Dia 22/6, sábado, das 8h às 12h, Recanto dos Ipês, em Jacareí.

Ponto de partida e de chegada no Sesc São José dos Campos.

Inscrições na Central de Atendimento.

Grátis.

18

AGROECOLOGIA, CORPO E PRESENÇA*

A partir da experiência de trabalho com catadoras de pinhão, são propostas práticas que favorecem a prevenção de lesões corporais e treinamento para o trabalho nas áreas rurais. Visita à sede da Serra Acima, em Cunha, para conhecimento de projetos agroecológicos.

Com **Marina Marcos Valadão**, doutora em saúde pública e diretora-presidente da Serra Acima Associação de Cultura e Educação Ambiental; **Alketa Bestaku** técnica em Gestão Ambiental, coordenadora administrativa e financeira de projetos na Serra Acima; **Marinês Calori**, quiropraxista e educadora somática com especialização na Técnica Klauss Vianna. Atua como docente do Programa Pós-Graduação do COGEAE na PUC-SP.

De 26 a 28/6, quarta a sexta, das 19h30 às 22h. Espaço Corpo e Arte.

Dia 29/6, sábado, das 8h às 17h30, Associação de Cultura e Educação Ambiental Serra Acima, em Cunha. Ponto de partida e de chegada no Sesc São José dos Campos.

Inscrições na Central de Atendimento.

Grátis.

18

*Estas atividades integram o projeto *Ideias e Ações para um Novo Tempo*.
Programação completa em sescsp.org.br/sjcampos.



Simon Götz

DESENHO DA FIGURA HUMANA - NU COM CARVÃO E GRAFITE*

Conhecer ou aprimorar a técnica do desenho de observação e as várias formas de retratar a figura humana é a proposta deste curso. A partir do estudo de modelo vivo, propõe-se desenvolver a capacidade de representação visual e aprimorar o traço.

Com **André Guilles**, doutor em Artes pela Unicamp. Artista plástico, professor e pesquisador de arte.

18

De 16/5 a 6/6, quintas, das 14h30 às 17h30.

Sala de Múltiplo Uso.

Inscrições na Central de Atendimento.

▲ R\$20,00 ■ R\$10,00 ● R\$6,00

18

**Esta atividade integra o projeto Risco E Rabisco.
Programação completa em sescsp.org.br/sjcampos.*

DESCOLONIZE-SE! CORTE E COSTURA PARA INICIANTE

A partir de uma roda de conversa sobre relação de consumo e padrão de beleza no universo da moda, o curso segue com aulas de corte e costura básicos. Apresentação de técnicas de customização *upcycle* (segunda vida para materiais descartados) para a produção de roupas, acessórios e dispositivos criados pelos participantes durante os encontros.

Com **Vicente Perrotta**, estilista coordenadora do Ateliê TRANSmoras. Costureira, artesã, artista e designer de jóias autodidata.

De 9/5 a 4/7, quintas, das 19h às 22h. Exceto dia 20/6.

Espaço Tecnologias e Artes.

Inscrições na Central de Atendimento.

R\$30,00 ■ R\$15,00 ● R\$9,00

16



COMO GRAVAR SUAS MÚSICAS EM CASA

A atividade aborda temas técnicos de uma maneira prática, e os assuntos são apresentados enquanto as canções são gravadas. Neste processo, os participantes são o centro da criação das canções, que serão escolhidas entre os alunos, que adicionarão solos de guitarra, ritmos para a bateria, e assim, o processo de criação acontece de forma coletiva.

Com **Rafael Castro**, músico, cantor, compositor, produtor musical, possui um extenso trabalho autoral, distribuídos em dez discos e **Juka Tavares**, estudou produção cultural na UFF- RS. Atua há cinco anos no gerenciamento de projetos artísticos.

De 14/5 a 18/6, terças, das 14h30 às 17h30.

Sala de Múltiplo Uso.

Inscrições na Central de Atendimento.

▲ R\$20,00 ■ R\$10,00 ● R\$6,00

14



PROJETANDO (N)UM MUNDO COMPLEXO: OBJETOS POÉTICOS

Será que um objeto pode ser parecido com um poema? Serão investigadas a relação entre arte e design e as possibilidades criativas dos objetos, retrabalhando e ressignificando práticas, técnicas e ferramentas do *design thinking* no diálogo com procedimentos artísticos, a fim de dar origem a “objetos poéticos”. Os participantes criarão seus objetos e os produzirão com auxílio dos educadores e ferramentas disponíveis.

Com **João Paulo Salgado**, músico, luthier, educador e integrante do LESSS (Laboratório de Experiências Sensoriais); e **Luiza Giancesella**, artista, educadora e integrante do Coletivo Sanga de Educação e Inovação.

De 15/5 a 5/6, quartas, das 19h às 22h.

Oficina.

Inscrições na Central de Atendimento.

▲ R\$20,00 ■ R\$10,00 ● R\$6,00

16

21

FUXICO: TECENDO CONEXÕES ALÉM DA INTERNET

A tecnologia nos auxilia a criar conexões, porém sua natureza centralizadora e hegemônica nos impõe diversos tipos de dependência. Ficamos “reféns” das empresas que nos provem acesso à internet e das detentoras de nossos dados, que limitam as nossas práticas digitais. Essa oficina se propõe a pensar formas de comunicação e conexão digital além da internet, produzindo um dispositivo de conexão de rede em malha.

Com **Carla Jancz**, formada em Segurança da Informação, trabalha com segurança digital para o terceiro setor e com treinamento em tecnologia livres, cultura maker, redes autônomas, difusão de cultura hacker e criptografia na Actantes.

De 11 a 25/6, terças, das 19h às 22h.

Espaço Tecnologias e Artes.

Inscrições na Central de Atendimento.

▲ R\$20,00 ■ R\$10,00 ● R\$6,00

16

CONSTRUÇÃO DE RÁDIO LIVRE

A atividade é composta por duas etapas: criação de uma estação de trabalho e de um transmissor de rádio de pequeno alcance. Serão apresentados recursos audiovisuais, conceitos e equipamentos voltados para o áudio profissional juntamente com um sistema de transmissão FM que pode ser instalado em computadores de pequeno porte, como a Raspberry Pi.

Com **Fabricio Masutti**, educador do Espaço de Tecnologias e Artes - ETA do Sesc Avenida Paulista.

Dias 15 e 16/6, sábado e domingo, das 14h30 às 17h30.

Espaço Tecnologias e Artes.

Senhas no local com 30 minutos de antecedência.

Grátis.

16

STICKER ART*

O sticker é uma intervenção que compõe a linguagem da arte urbana. Nesta atividade os participantes produzirão os próprios stickers, conhecerão sua história, seu contexto de utilização e compreenderão como transmitir mensagens por meio dos adesivos.

Com **Aline Benedito (Fixxa)**, artista plástica (grafite), arte educadora e muralista, e **Vlaidner Sibrão (Colante)**, arte educador, artista plástico, professor do curso de Produção Multimídia, da Universidade Santa Cecília, em Santos-SP.

De 12 a 26/6, quartas, das 14h30 às 17h30.

Espaço Tecnologias e Artes.

Inscrições na Central de atendimento.

▲ R\$20,00 ■ R\$10,00 ● R\$6,00

16

*Esta atividade integra a programação do projeto Risco e Rabisco.
Programação completa em sescsp.org.br/sjcampos.

DICAS PARA A SUA INSCRIÇÃO FICAR MAIS FÁCIL

– Verifique se a sua Credencial do Sesc (Plena ou Atividades) está dentro da validade. Se não estiver, ou se você ainda não tem uma das Credenciais do Sesc, procure a nossa Central de Atendimento.

– Se você trabalha em alguma área do comércio de bens e serviços citadas abaixo, e tem registro em carteira profissional, visite uma unidade do Sesc e faça a sua Credencial Plena.

Ela é gratuita e fica pronta na hora!

- Comércio atacadista e varejista (lojas, supermercados, farmácias, casas lotéricas, entre outros);
- Academias e clubes;
- Museus, cinemas, shoppings, teatros, bibliotecas, livrarias;
- Hospitais, clínicas médicas e odontológicas;
- Hotéis, pousadas, agências de turismo, restaurantes e lanchonetes;
- Posto de gasolina, salões e institutos de beleza;
- Empresas de comunicação, publicidade e jornalismo (exceto gráficas);
- Estabelecimentos de compra, venda, locação e administração de imóveis;
- Estabelecimentos de ensino privado.

Acesse sescsp.org.br/credenciais e saiba mais!

Sesc São José dos Campos

Av. Dr Adhemar de Barros, 999

CEP 12245-010

Tel.: (12) 3904-2000

   [sescsjcampos](https://www.sescsjcampos.org.br)

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