



Outubro 2023

Sesc São Carlos

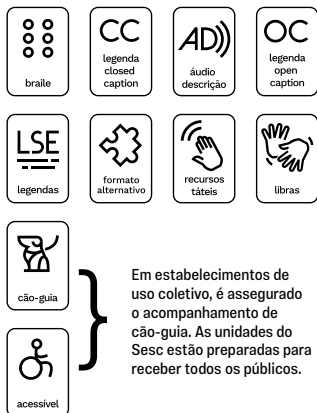
Guia de Programação





Acesse a versão PDF do guia para pessoas com deficiência visual.

Legendas de Acessibilidade



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

Funcionamento

Dia 12, quinta (feriado),
unidade aberta, 9h30 às 18h30.



Este guia traz os destaques da programação da unidade de São Carlos. Consulte a programação completa, inclusive das unidades da capital e litoral, em 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.**

4	Música
5	Teatro
6	Circo
6	Cinema
7	Artes Visuais
7	Tecnologias e Artes
8	Ações para a Cidadania
9	Alimentação
10	Esporte e Atividade Física
20	Crianças
24	Pessoas Idosas
25	Turismo Social
26	Agenda de Destaques

Editorial

Outubro é o mês do Comerciário, que são trabalhadores e trabalhadoras do comércio de bens, serviços e turismo.

Quando se fala “comércio”, a primeira imagem que vem na lembrança é da loja, normalmente instalada em centros comerciais de cidades ou bairros, porém os tipos de estabelecimentos que compõem a área estão cada vez mais diversos. Postos de gasolina, escritórios de advocacia, contabilidade, venda de peças, emissoras de rádio e tv, escolas particulares, consultórios médicos, hospitais particulares, empresas de tecnologia, são alguns dos exemplos de empresas cujos empregados e empregadas podem credenciar-se ao Sesc e usufruir da estrutura da instituição em todo o país.

Por aqui, o Sesc São Carlos traz um mês com muitas atividades de educação, cultura e lazer, para homenagear as comerciárias e comerciários e o público de todas as idades.

Na música, destacam-se apresentações de artistas como Jack Tekila, Bagaço Trio, Lê Lopes e Rodrigo Del Arc, diferentes estilos musicais, do pop rock nacional ao samba e ao baião, em shows



gratuitos aos domingos, além da ilustre atração, Ivan Lins.

O projeto **Experimental! Comida, Saúde e Cultura** é destaque na Alimentação, por uma vida saudável e consciente, com as oficinas "Cereais e frutas secas" e "Cozinha com (c)alma".

Para os entusiastas do esporte e atividade física, a **Copa Sesc do Comércio e Serviços** promete momentos divertidos de socialização, acompanhada por debates necessários sobre a violência no esporte com as convidadas **Milly Lacombe** e **MC Soffia**.

As sessões de cinema, que sempre acontecem às sextas, trazem "Verão 1993", "O artista e a modelo", "Brasil orgânico" e "Antologia da cidade fantasma".

Ah e não podemos esquecer das crianças que no dia reservado para elas ainda poderão curtir vivência de "Beisebol", "jogos e brincadeiras" e o espetáculo sobre o crescimento e amadurecimento do príncipe "Henriques".

Um mês todinho para estar e se divertir no Sesc!





CIRCUITO SESC DE ARTES

De 21 de outubro a 26 de novembro de 2023 em 123 cidades
Artes visuais e tecnologias, cinema, circo, dança, literatura,
música e teatro em atividades gratuitas na sua cidade!

Analândia

Praça Doutor João Toniolo
21 de outubro, sábado, 15h às 19h.

Brotas

Praça Amador Simões
22 de outubro, domingo, 15h às 19h.

Pirassununga

Praça Central
28 de outubro, sábado, 15h às 19h.

Santa Rita do Passa Quatro

Praça Poeta Mário Matoso (estação)
29 de outubro, domingo, 15h às 19h.

Mococa

Praça da Matriz
11 de novembro, sábado, 15h às 19h.

São José do Rio Pardo

Área de lazer
12 de novembro, domingo, 15h às 19h.

Para programação completa, acesse:
sescsp.org.br/circuitosescdeartes



Foto: Rodrigo Simas

Show Ivan Lins

Música

Show

IVAN LINS E TRIO

Acompanhado de Marco Brito nos teclados e Mário Manga na guitarra, violão e violoncelo, o cantor, pianista e compositor Ivan Lins expressa seu amor pela vida por meio de seus grandes sucessos.

Dia 19/10.

Quinta, 20h.

Ginásio.

● R\$ 12,00

■ R\$ 20,00

▲ R\$ 40,00

A12

SONS DA TARDE

Programação que privilegia a diversidade dos estilos musicais, propondo momentos para dançar, cantar e prestigiar e conhecer artistas do interior e capital.

Show

JACK TEKILA

Pop rock nacional

A essência do rock brasileiro acústico com repertório de artistas como Titãs, Paralamas, Engenheiros, Capital Inicial, Ira!, Cidade Negra, e outros.

Dia 1/10.

Domingo, 16h

Convivência externa. Grátis. AL

Show

BAGAÇO TRIO
MPB/Nordestina

Música brasileira com releituras que conectam o norte ao sul do país. No repertório, Gil, Caetano, Djavan, Jorge Ben, Tim Maia, Seu Jorge, Gilsons, Silva e outros.

Dia 8/10.**Domingo, 16h**Convivência
externa. Grátis. **AL**

Show

LÊ LOPES E GRUPO
Samba - 100 anos de Portela

Com uma formação composta por cavaquinho, violão de 6 cordas e instrumentos de percussão, com muito swing e músicas dançantes, Lê Lopes e Grupo relembram sambas de compositores da Portela, incluindo sambas enredo, sambas exaltação e sambas de quadra.

Dia 15/10.**Domingo, 16h**Convivência
externa. Grátis. **AL**

Show

RODRIGO DEL ARC
Forró - 110 anos de Gonzagão

Nesta homenagem ao Rei do Baião, um show com forró, samba de roda, calango, xaxado, baião e maracatu.

Dia 22/10.**Domingo, 16h**Convivência
externa. Grátis. **AL**

Teatro

Espetáculo

MÃOS TRÊMULAS
Com a Digna Cia

Ela, uma costureira que trabalhava com a produção de figurinos teatrais, e ele, um ajudante de cozinha. Os dois encontram-se na vida após perderem seus entes queridos e seus trabalhos, porque as mãos tremem demais. Morando juntos, mas sem perspectivas financeiras, vão criar estratégias para evitar mais um processo de despejo.

Dia 26/10.**Quinta, 20h.**

Teatro

● R\$ 10,00

■ R\$ 15,00

▲ R\$ 30,00

A16



Espetáculo No Pocket

Foto: Renato Mangolin

Circo

Dia da Criança • Intervenção

ILUSIONISMO CLOSE-UP

Com Caio Ferreira

Espectáculo intimista de ilusionismo, onde o mágico se aproxima das pessoas e realiza seus truques e mistérios.

Dia 12/10.

Quinta, 14h.

Diversos espaços.

Grátis. **AL**

Espectáculo

NO POCKET

Coletivo Nopok

Um espetáculo composto por números que exploram o virtuosismo técnico, a música, a dança, a comédia física e a relação direta com o público.

Dia 14/10.

Sábado, 16h.

Convivência

interna. Grátis. **AL**

Cinema

Exibição

VERÃO 1993

Espanha, 2017. Cor. Dir.: Carla Simón.

Drama/Biografia. 98 min.

Frida é uma criança em crise. Perdeu os pais e foi obrigada a morar na casa dos tios. Enfrentando desafios, busca se adaptar à nova família.

Dia 6/10.

Sexta, 19h30

Teatro

● R\$ 8,00

■ R\$ 12,50

▲ R\$ 25,00

12



Curso Pintura acrílica 1

Foto: divulgação

Exibição

O ARTISTA E A MODELO

Espanha/França, 2012. Cor. Dir.: Fernando Trueba.
Drama. 101 min.

O escultor aposentado Marc Cros, encontra inspiração ao acolher uma jovem fugitiva em seu ateliê, reavivando sua paixão pela arte e pelo trabalho criativo.

Dia 13/10.**Sexta, 19h30**

Teatro

● R\$ 8,00

■ R\$ 12,50

▲ R\$ 25,00

14

Experiencia! • Exibição

BRASIL ORGÂNICO

Brasil, 2013. Cor. Dir.: Kátia Klock e Lícia Brancher. Documentário. 58 min.

Da agricultura familiar até as grandes propriedades, as paisagens brasileiras e histórias de pessoas comprometidas com a produção orgânica.

Dia 20/10.**Sexta, 19h30**

Teatro

● R\$ 8,00

■ R\$ 12,50

▲ R\$ 25,00

L

Exibição

ANTOLOGIA DA CIDADE FANTASMA

Canadá, 2019. Cor. Dir.: Denis Coté.
Drama/Fantasia. 97 min.

Luto e densa neblina envolvem a região após um acidente em uma pequena cidade. Surgem pessoas estranhas e misteriosas. Quem são eles?

Dia 27/10.**Sexta, 19h30**

Teatro

● R\$ 8,00

■ R\$ 12,50

▲ R\$ 25,00

16

Artes Visuais

Curso

PINTURA ACRÍLICA 1: FUNDAMENTOS E APLICAÇÕES

Com Anny Lemos

Estudo de teorias e técnicas que fundamentam a pintura, as cores e as características plásticas do material. Um conhecimento básico de estrutura do pensamento pictórico, possibilidades e ferramentas para aplicação.

De 7 a 28/10.

**Sábados, 14h30
às 16h30.**

Sala multiuso.

Grátis. Inscrições online ou presenciais de 23/9 a 29/9 (Credencial Plena) e 30/9 a 5/10 (público geral). A partir de 14 anos.

Tecnologias e Artes

Oficina

PROGRAMAÇÃO CRIATIVA COM SCRATCH

Com educadores do Espaço de Tecnologias e Artes

Concebido especialmente para jovens entre 8 e 16 anos, mas usado por pessoas de todas as idades, é uma linguagem de programação visual e também comunidade online, onde se pode criar e partilhar histórias, jogos e animações.

De 11 a 25/10.

**Quartas, 18h às
19h30.**

Sala multiuso.

Grátis.

Inscrições online ou presenciais de 3 a 11/10.

A partir de 10 anos.

Ateliê

ATELIETA: PRÁTICAS ARTÍSTICAS

Com educadora do Espaço de Tecnologias e Artes

Oficinas que propõem experimentações e práticas artísticas para o público em geral por meio do encontro de arte e tecnologia. Venha experimentar e criar!

Dias 14 e 28/10/

**Sábados, 14h30
às 16h30.**

Convivência

interna. Grátis.

Lugares limitados.

Oficina

HORA DO CÓDIGO

Com educadores do Espaço de Tecnologias e Artes

O objetivo é mostrar como é possível começar a aprender sobre programação e dar os primeiros passos nesse universo, em apenas uma hora.

Turma 1: dia 22/10.

Domingo, 14h.

Turma 2: dia 27/10.

Sexta, 18h.

Sala multiuso.

Grátis.

Inscrições online ou presenciais de 10 a 22/10.

A partir de 10 anos.

Oficina

MARCENARIA FAÇA VOCÊ MESMO: BANCO E PORTA-CHAVES

Com Reginaldo A. Veroni, artista plástico

Apresentação de um percurso sensorial e prático com o objetivo de transformar a madeira em objetos úteis por meio da criatividade. Os alunos podem praticar individual e coletivamente os processos relacionados à marcenaria básica, aprendendo a utilizar ferramentas manuais e a reconhecer os tipos de madeira.

De 24/10 a 23/11.

**Terças e quintas,
18h30 às 21h30
(exceto 2/11).**

Sala multiuso.
Grátis. Inscrições online ou presenciais de 10 a 15/10 (Credencial Plena) e 16 a 22/10 (público geral).
A partir de 16 anos.

Ações para a Cidadania

Oficina

CACHEPÔ DE CROCHÊ

Com Cândida dos Santos, artesã

Aprenda a fazer um cachepô para plantas com técnicas básicas de crochê e de reaproveitamento de tecido.

Não é necessário nenhum conhecimento prévio.

De 4 a 18/10.

**Quartas, 14h30
às 16h30.**

Sala multiuso.
Grátis. Senha 30 min. antes na Loja Sesc. Lugares limitados. A partir de 14 anos.

Alimentação

EXPERIMENTA!

COMIDA, SAÚDE E CULTURA

O projeto Experimenta! Comida Saúde e Cultura convida o público a refletir sobre universo da alimentação, busca promover a Alimentação Adequada e Saudável e ampliar a autonomia em torno das escolhas alimentares. Temas relacionados ao desenvolvimento de habilidades culinárias, valorização das diversas expressões das culturas alimentares, abordagem do sistema alimentar na sua integralidade, entre outros, pautam as ações.



Oficina Cereais e frutas secas

Foto: divulgação

Oficina

CEREAIS E FRUTAS SECAS, UM RESGATE DOS ARMAZÉNS DE "SECOS E MOLHADOS"

Com Lali Lázari, gastrônoma, nutricionista e especialista em cozinha funcional

A alimentação saudável muda a vida das pessoas. Empórios e armazéns oferecem produtos frescos e integrais. A oficina traz técnicas de cocção e armazenagem.

Dia 18/10. Quarta, 19h30 às 21h.

Galpão. Grátis. Senha 30 min. antes na Loja Sesc. Lugares limitados.

Exibição

BRASIL ORGÂNICO

Brasil, 2013. Cor. Dir.: Kátia Klock e Lícia Brancher. Documentário. 58 min.

Documentário traz as paisagens brasileiras e histórias de pessoas comprometidas com a produção orgânica. Da agricultura familiar até as grandes propriedades.

Dia 20/10.

Sexta, 19h30

Teatro

● R\$ 8,00

■ R\$ 12,50

▲ R\$ 25,00

L

Oficina

COZINHA COM (C)ALMA - RECEITAS SAUDÁVEIS, AFETIVAS E INCLUSIVAS

Com Carla Pires, nutricionista, cozinheira e professora de nutrição

Incentivando cultivo de temperos e hortaliças em pequenas áreas, a oficina ensinará como confeccionar um vaso para obter esses alimentos sempre frescos.

Dia 25/10.

Quarta, 19h30.

Galpão. Grátis. Senha 30 min. antes na Loja Sesc. Lugares limitados.

COPA SESC DO COMÉRCIO E SERVIÇOS

A Copa Sesc do Comércio e Serviços é uma ação integrante do Programa Sesc Empresa realizada por todas as unidades do Sesc SP entre setembro e dezembro. Seu objetivo é promover a socialização, ampliar o acesso ao lazer e difundir a prática de atividades físicas e esportivas. Isso visa favorecer o desenvolvimento integral dos trabalhadores do comércio de bens, serviços e turismo, seus dependentes e a comunidade em geral, utilizando o esporte como ferramenta para valorizar conceitos como cooperação, inclusão social, integração e promoção da saúde.

A Copa Sesc celebra o Dia do Comerciário, em 30 de outubro, com uma programação abrangente, incluindo campeonatos, torneios, oficinas de várias modalidades, palestras, exposições, festivais e aulas abertas com renomados atletas brasileiros.



Foto: 1. Arquivo pessoal; 2. Patrícia Devoraeas

Abertura A violência nas entrelinhas do esporte

Abertura

A VIOLÊNCIA NAS ENTRELINHAS DO ESPORTE Com Milly Lacombe e MC Soffia

Nesta edição da Copa Sesc do Comércio e Serviços, o Sesc São Carlos trará um espaço de discussão e reflexão sobre a violência nas entrelinhas do esporte. Abordar esse tema é falar de algo complexo, que envolve várias dimensões e manifestações. Apesar de o esporte ser geralmente associado a valores positivos, como trabalho em equipe, fair play e superação, também pode ser um ambiente propício para comportamentos violentos. Dentre as formas de violência que podem ocorrer nas entrelinhas do esporte, destacam-se a violência física, comportamentos agressivos e provocadores, abuso verbal e psicológico, pressão excessiva e discriminação com base em raça, gênero, religião, orientação sexual, entre outras características.

Dia 4/10.

Quarta, 19h.

Teatro. Grátis.

Ingresso 1h antes
na Loja Sesc.

Lugares limitados.

torneios e campeonatos

FUTSAL FEMININO E MASCULINO

Jogos em andamento.

Quartas e sextas,

19h. Domingos, 10h.

Ginásio. Grátis.

torneios e campeonatos

BASQUETE MASCULINO

Jogos em andamento.

Sábados, 13h.

Ginásio. Grátis.



Foto: Paulo Arruda

Torneios e campeonatos Vôlei

torneios e campeonatos
VÔLEI FEMININO E MASCULINO
Jogos em andamento.

Domingos, 12h.
Ginásio. Grátis.

CIRCUITO DE XADREZ

A Superliga de Xadrez é um circuito de xadrez rápido, organizada nos moldes da Confederação Brasileira de Xadrez. Existe há mais de 20 anos, tendo como base o Circuito Noroeste Paulista de Xadrez, sendo uma das primeiras ligas de xadrez do Estado de São Paulo. A Etapa São Carlos da Superliga 2023 acontece no dia 22 de outubro.

COPA SESC SÃO CARLOS DE XADREZ

Copa com partidas simultâneas para os entusiastas do jogo, com base na Superliga de Xadrez, organizado de acordo com as diretrizes da Confederação Brasileira de Xadrez. Com mais de duas décadas de história, essa liga tem suas raízes no Circuito Noroeste Paulista de Xadrez e é reconhecida como uma das pioneiras no estado de São Paulo.

Dia 22/10.
Domingo, 12h30
às 17h30
Ginásio. Grátis.
Inscrições pelo site
enxadrista.com.br

Esporte e Atividade Física

Aula aberta

ALONGAMENTO

Com educadores do Sesc

Aula para aumentar os níveis de flexibilidade e relaxamento muscular e, com isso, diminuir os riscos de lesões, melhorar a postura e a qualidade dos movimentos nas atividades diárias.

De 7/10 a 25/11.

Sábados, 10h às 11h.

Galpão. Grátis.
Inscrições no local.
Lugares limitados.
A partir de 12 anos.

Aula aberta

DANÇAS CIRCULARES

Com educadores do Sesc

Atividade realizada em roda, com coreografias de manifestações culturais, para promover união, centramento e conexão entre participantes.

Dia 7/10. Sábado, 16h30 às 18h.

Galpão. Grátis.
Senha 30 min. antes no local.
Lugares limitados.
A partir de 12 anos.

Aula aberta

YOGA

Com educadores do Sesc

Prática indiana com exercícios de respiração, posturas e movimentos que promovem a força, a flexibilidade e colaboram para o autoconhecimento, a concentração e a prática da meditação.

De 8/10 a 19/11.

Domingos, 9h30 e 10h30.

Galpão. Grátis.
Senha 30 min. antes no local.
Lugares limitados.
A partir de 12 anos.

Dia da Criança • Vivência

BEISEBOL

Conheça os principais movimentos da modalidade e participe. Com auxílio da equipe Little League, uma parceira no Brasil da MLB - Major League Baseball, principal liga americana da modalidade.

Dia 12/10.

Quinta, 10h às 17h.

Ginásio. Grátis.
Inscrições no local.
Lugares limitados.

Dia da Criança • Vivência

CRIANÇA E MOVIMENTO: JOGOS E BRINCADEIRAS

Um convite para as crianças se divertirem com jogos e brincadeiras.
Crianças menores de 6 anos devem estar acompanhadas de um adulto responsável.

Dia 12/10.

Quinta, 10h às 12h e 14h às 17h.

Convivência.
Grátis.
Inscrições no local.
Lugares limitados.

CURSOS PERMANENTES**Com educadores do Sesc.**

Programa Sesc de Esportes, Ginástica Multifuncional, Atividades Aquáticas e Práticas Corporais.

Informações para inscrição:

- 3 a 14 anos: apresentar autorização (pais ou responsáveis) dispensa a firma reconhecida (válida por 1 ano).
- 15 a 69 anos: preencher questionário PAR-Q disponibilizado pelo Sesc (válido por 1 ano).
- A partir de 70 anos: apresentar atestado médico de liberação para a prática de atividades físicas e/ou esportivas (válido por 1 ano).
- Para programa de Atividades Aquáticas apresentar também atestado dermatológico (válido por 6 meses).

Inscrições na Central de Atendimento, no app Credencial Sesc SP ou no site Central de Relacionamento Sesc SP mediante a disponibilidade de vagas.

PROGRAMA DE GINÁSTICA MULTIFUNCIONAL

Programa desenvolvido nas academias do Sesc SP que oferece treinos individuais, aulas em grupo e treinos coletivos. Tem como objetivo promover uma prática adequada à expectativa e ao estilo de vida de cada pessoa.

Propõe exercícios que estimulam o desenvolvimento das capacidades físicas e habilidades motoras em um ambiente acolhedor. As atividades são conduzidas pela equipe de educadores(as) do Sesc.

**Terça e quinta,
7h às 12h30 e
15h30 às 21h30.**

**Quarta e sexta,
7h às 12h30 e
15h às 21h30.**

**Sábado, 9h30
às 18h. Domingo,
9h30 às 12h30.**

● R\$ 38,00

▲ R\$ 83,00

A partir de 12 anos.

**Terça a sexta,
9h às 18h.**

● R\$ 19,00

▲ R\$ 41,50

Acima de 60 anos.

PROGRAMA DE PRÁTICAS CORPORAIS

Conjunto de práticas que integram corpo e mente e trabalham a expressão corporal, conectando indivíduo ao coletivo, a sociedade e a natureza. As práticas estimulam a percepção corporal e promovem o autocuidado e o movimento consciente, valorizando os aspectos culturais e históricos das técnicas.

YOGA

Práticas que integram corpo e mente e trabalham a expressão corporal. Estimulam a percepção corporal e promovem o autocuidado e o movimento consciente.

Terça e quinta, 8h, 10h, 17h30, 19h30 e 20h30.

Quarta e sexta, 7h, 11h e 20h30.

Sala de atividades corporais

● R\$ 30,00

▲ R\$ 68,00

A partir de 12 anos.

PROGRAMA DE ATIVIDADES AQUÁTICAS

Cursos de condicionamento físico aquático (CFA), cursos de práticas aquáticas e atividades recreativas, ministrados por educadores do Sesc. Ensinam e motivam a prática da natação e de outras modalidades.

CONDICIONAMENTO FÍSICO AQUÁTICO

É um curso planejado, periodizado que oferece exercícios individuais e em grupo, estimulando as capacidades físicas, a socialização e a relação positiva com a água. Busca promover a melhora do condicionamento físico e da saúde integral das pessoas.

Terça e quinta, 7h, 8h, 9h, 16h30, 17h30 e 19h30.

Quarta e sexta, 7h, 8h, 15h, 16h, 18h30 e 20h30.

Piscina interna

Grátis para jovens de 12 a 16 anos.

● R\$ 28,00

▲ R\$ 62,00

A partir de 12 anos.

PRÁTICAS AQUÁTICAS - 3 A 6 ANOS

As aulas utilizam o brincar e o jogo de faz-de-conta para favorecer a descoberta, a exploração, a autonomia e o prazer em estar e se movimentar na água.

Terça e quinta, 9h.

Quarta e sexta, 17h.

Piscina interna.

Grátis.

PRÁTICAS AQUÁTICAS - 6 A 12 ANOS

Aprendizagem de atividades individuais e coletivas que promovem a prática da natação (crawl, costas, peito e borboleta) e de modalidades como nado artístico, caiaque, surfe e mergulho, para que crianças e jovens desenvolvam autonomia, tenham prazer em estar e se movimentar na água.

Terça e quinta, 10h e 15h30.

Quarta e sexta, 10h.

Piscina interna.

Grátis.



Foto: Paulo Arruda

Esporte Práticas Aquáticas

PRÁTICAS AQUÁTICAS - ACIMA DE 12 ANOS

Prática de atividades individuais e coletivas que propõe o aprendizado de diversas modalidades, como natação (crawl, costas, peito e borboleta), nado artístico, caiaque, surfe e mergulho. Promove a autonomia, o condicionamento físico, o bem-estar e o aperfeiçoamento das habilidades aquáticas.

**Terça e quinta,
18h30 e 20h30.
Quarta e sexta,
7h, 9h e 19h30.**

Piscina interna
Grátis para jovens
de 12 a 16 anos.

● R\$ 28,00

▲ R\$ 62,00

A partir de 12 anos.

PROGRAMA SESC DE ESPORTES

A educação por meio do esporte e para o esporte. Brincar, aprender, competir, jogar e divertir são elementos presentes no universo dos esportes. Um estímulo prazeroso para a conquista da autonomia corporal, a melhoria da qualidade de vida e o aprendizado de novas habilidades e expressões corporais.

ESPORTE CRIANÇA - 3 A 6 ANOS

Atividades diversas são ensinadas por meio do brincar e do jogo de faz-de-conta, a partir da exploração de objetos, espaços e da imaginação das crianças.

**Quarta e sexta,
18h30 às 19h20.**

Grátis.

Necessária a
presença do pai ou
responsável para
participação nas
atividades.

ESPORTE CRIANÇA - 6 A 10 ANOS

As crianças jogam, interagem e vivenciam habilidades e práticas, tais como dança, luta e ginástica. As aulas contêm jogos e brincadeiras para desenvolver o interesse pelo esporte e de valores como respeito à diversidade, criticidade, autonomia, entre outros.

**Quarta e sexta,
8h às 11h e
15h às 18h.**
Grátis.

ESPORTE JOVEM - 10 A 13 ANOS

Início do aprendizado das modalidades esportivas nas quais o jovem vivencia experiências coletivas para compreender o jogo, as regras, a história dos esportes e os valores da competição.

**Terça e quinta,
15h30 às 17h30.**
Grátis.

ESPORTE JOVEM - 13 A 16 ANOS

Prática e aprendizado das modalidades esportivas com o objetivo de aprimorar o conhecimento esportivo, a compreensão do jogo e as ações técnico-táticas. O jovem aperfeiçoa suas experiências competitivas e desenvolve as habilidades necessárias para o jogo.

BASQUETE

**Terça e quinta,
16h30 às 17h30.**
Grátis.

VÔLEI

**Quarta e sexta,
17h às 18h30.**

ESPORTE ADULTO - DE 16 A 59 ANOS

Prática da modalidade possibilitando a compreensão do jogo, da competição e aperfeiçoamento das habilidades, além dos valores que envolvem o esporte como manifestação cultural. Incentiva a autonomia, o prazer pela prática esportiva e a melhoria da qualidade de vida.

INICIAÇÃO AO VOLÊI

**Terça e quinta,
19h30 às 21h30.**
Grátis.

INICIAÇÃO AO BASQUETE

Quinta, 19h30 às 21h30.
Grátis.

CLUBE DO VÔLEI FEMININO

Quarta e sexta, 19h30 às 21h30.
Grátis.

CLUBE DO VÔLEI MASCULINO

Quarta e sexta, 19h30 às 21h30.
Grátis.

CLUBE DO BASQUETE

Terça, 19h30 às 21h30.
Grátis.

CLUBE DO FUTSAL

Quarta e sexta, 18h às 19h30.
Grátis.

CLUBE DA CORRIDA

Terça e quinta, 7h às 8h. Quarta e sexta, 19h às 20h. Domingo, 8h30 às 10h.
Grátis.

TRIATLO

Quarta e sexta, 20h às 21h30.
Grátis.

TÊNIS

Terça e quinta, 19h30 às 21h30. Quarta e sexta, 19h30 às 21h30.
Grátis.

ESPORTE PARA IDOSOS - ACIMA DE 60 ANOS

Prática e aprendizado de diversas modalidades esportivas que favorecem trocas de experiências, como forma de integração, promovendo o bem-estar e a saúde, considerando a história, os interesses e as necessidades de cada um.

MULTIMODALIDADES

Quarta e sexta, 16h às 17h.
Grátis.



Oficina Se Joga!

Foto: Ana Ortigosa

Crianças

oficina

SE JOGA!

Com educadores de Infâncias e Juventudes

Jogos, brincadeiras, vivências e oficinas para todas as famílias. Crianças devem estar acompanhadas por um adulto de referência.

De 1 a 29/10.
Domingos e
feriado, 14h30
às 16h.

Foyer do teatro.
Grátis. Senha 30
min. antes na Loja
Sesc. Lugares
limitados.

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 seccsp.org.br para informações de acesso.

oficina

PEQUENOS EXPERIMENTOS

Com educadoras do Sesc

Exploramos, criamos e brincamos com linhas, papéis, tecidos, flores secas e tintas, convidando gestos, sensações e descobertas. Vamos juntos?

De 4 a 25/10.
Quartas, das
16h30 às 18h.

Convivência
externa. Grátis.

vivência

QUE LIVRO É ESSE?**Com educadoras do Sesc**

Vivências para pensar, fazer e brincar com livros onde crianças e adultos são convidados a explorar narrativas, estruturas e materialidades.

Dias 5, 19 e 26/10.
Quintas, 16h às 18h.

Convivência externa. Grátis. Senha 30 min. antes na loja Sesc. Lugares limitados.

ateliê

COSTURAS E COSTURINHAS**Com educadoras do Sesc**

Encontros para aprender técnicas simples de costura à máquina e criar peças afetivas para crianças, revivendo o gesto de alguém que já tenha costurado algo para nós. A cada encontro uma peça diferente será produzida por cada participante.

Dias 6, 20 e 27/10. Sextas, 16h às 18h.

Foyer do teatro. Grátis. Senha 30 min. antes na loja Sesc. Lugares limitados.

oficina

FULELÊ DE BRINCAR

Crianças e seus cuidadores terão contato lúdico com elementos das culturas africanas, por meio de uma ambientação personalizada com instrumentos, livros, exemplares sensoriais e brinquedos artesanais. Além disso, o espaço oferece jogos em tamanho familiar como dominó afro e quebra-cabeça da autoria da Fulelê Infância.

Dias 7 e 8/10. Sábado e domingo, 10h30 às 12h.

Espaço de brincar Grátis. A partir de 10 anos.

vivência

NINHOS

Para bebês e seus adultos vinculados, um espaço para investigar materialidades, experimentar construções, criar e brincar junto com os bebês.

Dias 14 e 21/10. Sábados, 10h30 às 12h.

Espaço de Brincar. Grátis. Senha 30 min. antes na loja Sesc. Lugares limitados.

espetáculo

ELAGALINHA**Com Cia Bendita**

Uma galinha de seis anos vai à escola pela primeira vez. No caminho, é presa por um monstro. Sua jaula vira sala de aula e o que ela ensina vem do coração. Além da música ao vivo com a Banda Granja Sounds, uma dupla de Críticos comenta as ações, num enredo paralelo.

Dia 7/10. Sábado, 16h.

Teatro
● R\$ 8,00
■ R\$ 12,50
▲ R\$ 25,00
Grátis para crianças até 12 anos. **AL**



Foto: João Caldas

Espectáculo Henriques

Dia da Criança • Invenção

TRAMAR**Com TraMar Coletivo e convidados**

A partir da brincadeira "keitinho mitselú", cama de gato em Guarani, os fios tecem relações entre os corpos e criam percursos na paisagem, integrando artistas e público, corpo e espaço, natureza e som, matéria e movimento.

Dia 12/10.**Quinta, 14h.**

Quintal

Grátis **AL**

Dia da Criança • Espectáculo

HENRIQUES**Com Cia Vagalum Tum Tum**

O jovem príncipe Henrique, prestes a se tornar rei após a morte do pai, enfrenta desafios para cumprir promessas, liderar e amadurecer.

Dia 12/10.**Quinta, 16h.**

Teatro

● R\$ 8,00

■ R\$ 12,50

▲ R\$ 25,00

Grátis para crianças até 12 anos. **AL**

Contação de história

HISTÓRIAS PARA VOAR**Com a Cia Passarinho**

Imaginar, sonhar e lembrar pelo poder das histórias. Um convite para a gente viver a vida com a liberdade dos passarinhos nos sonhos da gente.

Dia 21/10.**Sábado, 16h.**

Convivência interna. Grátis.

AL



Foto: divulgação

Vivência Nos embalos dos ritmos da tarde 60+

Pessoas Idosas



Vivência

NOS EMBALOS DOS RITMOS DA TARDE 60+ Com educadores do Sesc

A prática das danças auxilia no processo de socialização coletiva, além de aprimorar o senso rítmico. Essas danças são realizadas em grupo, seguindo uma coreografia que busca alcançar harmonia e consciência do todo.

Dia 4/10.

Quarta, 14h às 15h.

Sala de atividades corporais. Grátis.

Senha 30 min.

antes na loja Sesc.

Lugares limitados.

A partir de 60 anos.

Oficina

VOCÊ TEM DORES DO QUE?

Com Carolina Shiramizo, terapeuta ocupacional e instrutora de yoga e Karina Shiramizo, massoterapeuta

A partir da utilização de técnicas de mobilização guiada, rodas de conversa e estratégias de autocuidado, experimentaremos o corpo que dói de forma mais sensível e gentil.

De 6 a 20/10.

Sextas, 14h às 16h.

Sala de atividades corporais. Grátis.

Senha 30 min.

antes na loja Sesc.

Lugares limitados.

A partir de 60 anos.

Reunião

PONTO DE ENCONTRO - CAFÉ COM PROSA

Um espaço para o diálogo e compartilhamento de saberes, que visa a regularidade de encontros entre frequentadores e frequentadoras do Trabalho Social com Idosos em São Carlos.

Dia 27/10.

Sexta, 14h às 15h.

Sala de atividades corporais. Grátis.

Senha 30 min.

antes na loja Sesc.

Lugares limitados.

A partir de 60 anos.

Turismo Social

Excursão

ÁGUAS QUENTES DE GOIÁS

Pirenópolis e Caldas Novas (GO)

Pirenópolis é uma cidade histórica tombada como patrimônio Nacional. Passeios pelos principais pontos turísticos, como Fazenda Babilônia (casarão histórico do fim do século XVIII), cachoeira do Abade (patrimônio Natural) e centro histórico.

Hospedagem na Pousada Sesc Pirenópolis. Caldas Novas é famosa por suas piscinas de águas quentes, resultante da formação geológica da região. Passeios pelos principais pontos turístico da cidade, como Casarão Gonzaga, Santuário Nossa Senhora Salette, Monumento Ecumênico, tradicionais lojas de doces, e o Parque Estadual Serra de Caldas (PESCAN). Hospedagem no Sesc Caldas Novas.

De 16 a 23/11.

● R\$ 1.710,00

▲ R\$ 2.565,00

* Preço por pessoa em aposento triplo. Pensão completa. Inscrições online ou presenciais de 4/10, terça, 14h a 15/10, domingo, 18h ou até esgotarem as vagas.

Excursão

ONDE NASCE O VELHO CHICO

São Roque de Minas (MG)

O Parque Nacional da Serra da Canastra foi criado com o objetivo de proteger as nascentes do rio São Francisco, o "Velho Chico", que é um dos principais rios do país. Os passeios proporcionam o contato com a natureza em uma região cercada pela vegetação do Cerrado com mirantes, cachoeiras e piscinas naturais. Passeio no Parque Nacional da Serra da Canastra, para visita a nascente do rio São Francisco, curral de pedras e parte alta da cachoeira Casca D'anta - onde há opção de banho. Visita à uma fazenda produtora de queijo Canastra.

De 6 a 10/12.

● R\$ 1.724,00

▲ R\$ 2.586,00

*Preço por pessoa em quarto duplo. Inscrições online ou presenciais de 31/10, terça, 14h a 12/11, domingo, 17h ou até esgotarem as vagas.

AGENDA DE DESTAQUES

TERÇA

QUARTA

QUINTA

3

Tecnologias e Artes
Modelagem e Confecção de Camisa Básica

4

Esporte
A violência nas entrelinhas do esporte

5

Crianças
Que livro é esse?

10

Tecnologias e Artes
Modelagem e Confecção de Camisa Básica

11

Crianças
Pequenos Experimentos

12 - feriado

Esporte
Vivência de Beisebol

Crianças
Henriques

17

Tecnologias e Artes
Modelagem e Confecção de Camisa Básica

18

Alimentação
Cereais e frutas secas um resgate dos armazéns de "Secos e Molhados"

19

Crianças
Que livro é esse?

Música
Ivan Lins e trio

24

Tecnologias e Artes
Marcenaria: Banco e Porta-Chaves

25

Alimentação
Cozinha com (c)alma: receitas saudáveis, afetivas e inclusivas

26

Crianças
Que livro é esse?

Teatro
Mãos trêmulas

31

Tecnologias e Artes
Marcenaria: Banco e Porta-Chaves



Foto: divulgação



Foto: Rodrigo Simas



Foto: Reginaldo Verconi

SEXTA

6**Crianças**

Costura Afetiva para adultos

Cinema

Verão 1993

13**Pessoas Idosas**

Você tem dores do que?

Cinema

O artista e a modelo

20**Pessoas Idosas**

Você tem dores do que?

Alimentação

Brasil Orgânico

27**Tecnologias e Artes**

Hora do Código

SÁBADO

7**Crianças**

Fulelê de Brincar

Crianças

Elagalinha

14**Crianças**

Ninhos

Circo

No Pocket

21**Esporte**

Alongamento

Crianças

Histórias para voar

28**Esporte**

Alongamento

Tecnologias e Artes

AteliETA

DOMINGO

1**Esporte**

Yoga: os cinco ritos tibetanos

Música

Jack Tekila

8**Crianças**

Se Joga!

Música

Bagaço Trio

15**Esporte**

Yoga

Música

Lê Lopes e Grupo

22**Tecnologias e Artes**

Hora do Código

Música

Rodrigo Del Arc

29**Esporte**

Yoga

Crianças

Se Joga!



Foto: Meju Malavares



Foto: Renato Margolin



Foto: divulgação

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 40 unidades operacionais no estado de São Paulo e desenvolve ações para promover bem-estar e qualidade de vida aos trabalhadores do comércio, serviços e turismo, além de toda a sociedade.

Mantido pelos empresários 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.



Sesc São Carlos

Informações e horários

Sesc São Carlos

Terça a sexta, 7h às 21h30
(atendimento no período da manhã exclusivo para cursos físico-esportivos e clínica odontológica).
Sábados, domingos e feriados, 9h30 às 18h

Central de atendimento

Tel.: 16 3373-2333

Informações, credenciamento, inscrições em atividades, Turismo Social e Bilheteria.
Terça a sexta, 13h às 21h30.
Sábados, domingos e feriados, 9h30 às 18h.

Loja Sesc

Terça a sexta, 13h às 21h30.
Sábados, domingos e feriados, 9h30 às 18h.
Venda de CD's, DVD's, livros e produtos exclusivos.

Biblioteca

Biblioteca e sala de leitura.
Terça a sexta, 13h às 21h30.
Sábados, domingos e feriados, 9h30 às 18h
O acervo da Rede Sesc de Bibliotecas está disponível para consulta online no site sesc.com.br/bibliotecas

Quadras e Ginásio

Terça a sexta, 13h às 21h30.
Sábados, domingos e feriados, 9h30 às 18h.
Com apresentação de credencial plena.
Atividades esportivas e recreativas.

Exame dermatológico

Terça a sexta 17h45 às 21h15.
Sábados, domingos e feriado, 10h15 às 13h45 (dias 1, 12, 14, 15, 28 e 29/10).

Parque aquático

Terça a sexta, 13h às 21h30.
Sábados, domingos e feriados, 9h30 às 18h.
Para frequentar a piscina, é necessário apresentar credencial e exame dermatológico válidos, traje de banho (maiô, biquini, calção de banho ou sunga, não transparentes).

Comedor / Cafeteria

Terça a sexta, das 13h às 21h30
Sábados, domingos e feriados, das 9h30 às 18h
Em dias de shows/espetáculos, a Comedoria poderá atender com cardápio alterado ou reduzido.

Bicicletário

Terça a sexta, 13h às 21h30.
Sábados, domingos e feriados, das 9h30 às 18h.
É obrigatório o uso da corrente e cadeado por bicicleta.
Permanência da bicicleta somente durante horário de funcionamento da unidade.

Odontologia

Tel.: 16 3373-2306
Terça a sexta, 7h30 às 21h30.
Sábado, 9h30 às 17h.
Serviço 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 Carlos possui Brigada de Incêndio treinada com equipamentos de segurança e extintores de acordo com a legislação vigente.

SESC SÃO CARLOS

Av. Comendador Alfredo Maffei, 700

Tel.: +55 16 3373-2333

   /sescsaocarlos

 /sescsaocarlos

sescsp.org.br/saocarlos

faça sua
credencial
sesc



SELO FSC