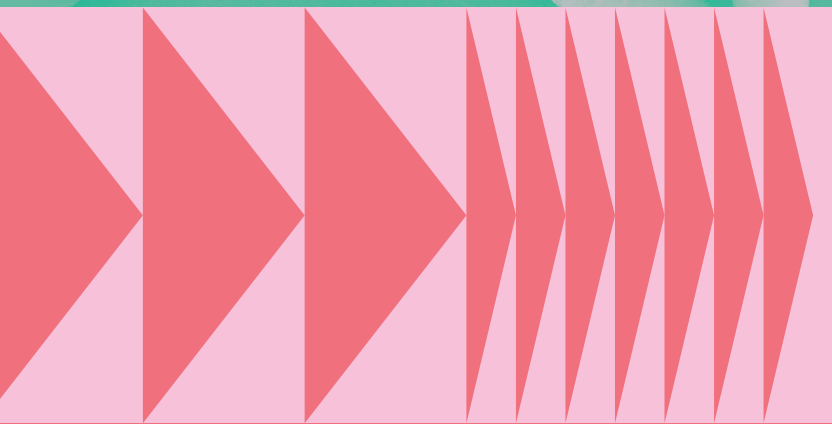




Agosto 2025

Sesc Bertioga

Guia de Programação





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.

Crédito da foto da capa:
Renato Castanheira.

Funcionamento

Terça a sábado, 8h às 19h.
Domingo, 8h às 18h.

#Domingou

Programação aberta e gratuita para todos os públicos. Consulte as datas no próximo caderno. Acesso mediante apresentação da credencial (Plena/MIS/Atividade) ou documento com foto. Para acessar o parque aquático e brinquedo aquático, obrigatório a apresentação da credencial plena na entrada da piscina.



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

Estacionamento

A permanência do veículo é permitida somente durante o horário de funcionamento da unidade. Consulte os valores atualizados na Central de Atendimento.

Preços

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

6	Reserva Natural Sesc Bertioga
14	Maré Delas
24	Cursos, Oficinas e Encontros
25	Alimentação
27	Shows e Espetáculos
28	Crianças
29	Esporte e Atividade Física
37	Pessoas Idosas
39	Turismo Social
40	Agenda de Destaques

Editorial

Agosto, mês de maré cheia. Vem transbordando, agitado, inundado de amor. Nosso mês de agosto será desse jeitinho, com mais uma edição do Maré Delas, projeto realizado pelo Sesc Bertioga, que oferece uma programação dedicada ao protagonismo feminino, abordando temas relevantes às condições das mulheres na sociedade. Através de uma programação lindíssima, ampla e diversa, este ano, o projeto propõe reflexões e vivências que exploram o amor como uma força ativa, criadora e política na vida das mulheres - capaz de reconfigurar relações, desafiar estruturas sociais e ampliar redes de solidariedade. Na abertura do evento, destaque para a performance ROOLMANCE Com Cia. Os Crespos, seguida do bate papo: Amor e vida das Mulheres, com Mariléa Almeida.

Na Reserva Natural, a palestra SABERES ANCESTRAIS, convida o público a refletir sobre a ancestralidade, os ciclos naturais e o cuidado com a vida, pela perspectiva dos saberes dos povos originários e da jornada pessoal de Kaká Werá e Cristine Takuá, com mediação de Ana Karolyne Silvestre.

A programação do Trabalho Social com Pessoas Idosas também está repleta de atividades que promovem a reflexão e pensamento crítico. A oficina: Jogos de Tabuleiro para Falar de



Saberes Ancestrais

Política, com coletivo 3 palitos, utiliza jogos e dinâmicas para estimular cidadãos e cidadãs a se tornarem atores de mudança em sua realidade social. Já a caminhada Filosófica, com o psicanalista e educador Hélio Hintze, propõe reflexão e troca sobre os sentidos de justiça, ética e moral a partir das vivências da velhice, compreendida como uma fase potente, mas atravessada por invisibilidades, preconceitos e disputas simbólicas.

De 12 a 14 de agosto, realizaremos também, o Encontro de Recreação: Reflexões e Novas Perspectivas. Um grande encontro voltado para profissionais que atuam com recreação e lazer, abordando a construção de atividades recreativas para Pessoas com Deficiência, Jovens e recreação em hotéis, entre outras ações, possibilitando inclusão e encantamento nas atividades de recreação.

Na praia em frente ao Sesc, diversas práticas corporais, vivências e jogos recreativos, para todos os públicos. Neste caderno de programação, você pode consultar essas e outras programações.



Reserva Natural Sesc Bertioga

Localizada a 700 metros da entrada do Centro de Férias, a Reserva Natural é um espaço ao ar livre que protege uma área de mais de 600 mil metros quadrados de floresta de Mata Atlântica, dentro da cidade de Bertioga. Com recursos de acessibilidade, proporciona a todas as pessoas encontros com a natureza e suas relações. Você pode conhecer e aproveitar os espaços como o Jardim das Brincadeiras, a Trilha do Sentir e a Trilha do Tucum, ouvir o som dos pássaros e outros animais, sentir o vento ou simplesmente relaxar. É aconselhável vestir roupas leves, tênis e boné. Levar repelente, protetor solar e garrafinha de água. Menores de idade devem estar sempre acompanhados por um responsável. De terça a domingo, 8h30 às 17h30.



Juarez Michelotti

Reserva Natural Sesc Bertioga

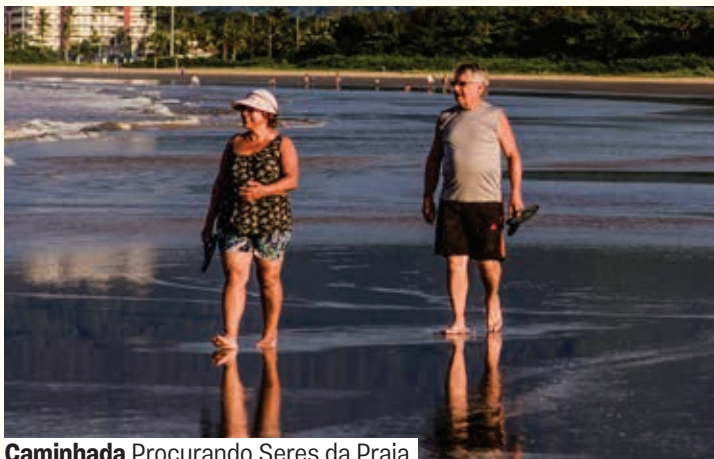
ATENDIMENTO PARA GRUPOS

O atendimento a grupos da Reserva Natural Sesc Bertioga é uma oportunidade para que grupos organizados como escolas, universidades, organizações não governamentais, empresas e instituições diversas, possam realizar uma visita aos espaços.

O atendimento a grupos pode ser realizado através de pré agendamento em bit.ly/agendamentogrupos

Outras informações pelo e-mail: atendimentogrupos.bertioga@sescsp.org.br.





FotoNativa

Caminhada Procurando Seres da Praia

Palestra

SABERES ANCESTRAIS

**Com Kaká Werá Jecupé e Cristine Takuá,
mediação de Ana Karolyne Silvestre**

Nessa palestra o público é convidado a refletir sobre a ancestralidade, os ciclos naturais e o cuidado com a vida, pela perspectiva dos saberes dos povos originários e da jornada pessoal de Kaká Werá e Cristine Takuá.

**Dia 1,
sexta, às 19h.**
Sesc Bertioiga -
Espaço Cênico.
Grátis.

14

Caminhada

PROCURANDO OS SERES DA PRAIA

Com Agentes de Educação Ambiental

Uma caminhada à beira-mar para procurar as formas de vida que habitam a praia e conversar sobre elas. Com mediação, é possível conhecer a faixa de areia em frente ao Sesc Bertioiga, criar novos olhares sobre a biodiversidade do oceano e debater questões ambientais marinhas.

**Dia 1,
sexta, às 9h30
Dias 9 e 23,
sábados, às 9h.**
Sesc Bertioiga -
Portaria da Praia.
Grátis.

L

Vivência

ÁLBUM DE FOLHAS

Com Agentes de Educação Ambiental

O universo das folhas das plantas tem uma variedade de formatos, cores e tamanhos. As nervuras, em contato com papel e giz de cera, se transformam em verdadeiras artes. Nesta oficina o público confecciona um álbum com decalque das folhas de árvores da Mata Atlântica, uma oportunidade de conhecer melhor a riqueza desse bioma tão diverso.

**Dia 1,
sexta, às 15h.**
Reserva Natural,
Espaço Teiú.
Grátis.

L

Vivência

ESTAÇÃO: NOSSAS ABELHAS

Com Agentes de Educação Ambiental

Agentes responsáveis pela polinização de grande parte dos alimentos que fazem parte de nosso dia a dia, as abelhas prestam um serviço de inestimável valor. Nesta mesa expositiva o visitante pode conhecer a diversidade de espécies de abelhas nativas sem ferrão, seus modos de vidas, curiosidades e características dos meles.

Dias 2 e 3, sábado e domingo às 16h.

Reserva Natural - Espaço Guanandi .
Grátis.

L

Vivência

BESOURINHO DA MATA- OBSERVAÇÃO DE AVES PARA CRIANÇAS

Com Maura Pereira e Mar Franz

A vivência de observação de aves para crianças, tem como objetivo apresentar a observação de aves de forma lúdica, encorajando a formação de novos observadores, despertando o olhar para a natureza que nos cerca e mostrando que as aves podem ser encontradas em qualquer ambiente.

Dia 3. Domingo, 9h às 12h.

Ponto de encontro:
Espaço Cultural
Vila da Mata.
Grátis.

Vagas limitadas,
inscrições
30 min. antes.
7 a 12 anos.

Vivência

AVENTURAS NA RESERVA NATURAL

Com Agentes de Educação Ambiental

Crianças e adultos recebem o convite para buscar coisas muito especiais na Reserva Natural. Quem participar recebe a missão de encontrar diversos itens espalhados pela Reserva, onde conhecem um pouco mais a Trilha do Sentir e outros espaços existentes.

Dias 3, 17 e 31. Domingos, às 10h.

Reserva Natural - Trilha do Sentir.
Grátis.

L



Vivência Aventuras na Reserva Natural



Acervo Araquém Alcântara

Vivência Jornada Amazônia das Crianças

Vivência

**TARTARUGAS MARINHAS:
CONHECER PARA PRESERVAR****Com Agentes de Educação Ambiental**

Das sete espécies de tartarugas marinhas que existem no mundo, cinco habitam a costa brasileira para alimentação e reprodução. São animais migratórios, com um ciclo de vida longo e atualmente estão na lista de espécies ameaçadas de extinção. Venha conhecer a importância destes animais para a biodiversidade marinha e o que é possível fazer para contribuir para a conservação desses animais.

**Dia 3. Domingo,
às 15h.**Reserva Natural
- Espaço Teiú.
Grátis.

L

Vivência

JORNADA AMAZÔNIA DAS CRIANÇAS

Esta oficina apresenta a experiência imersiva que une literatura, fotografia e Educação Ambiental, inspirada no olhar das crianças amazônicas. Você sabia que, ao tomar conhecimento sobre a realidade de uma criança amazônica, uma criança da cidade pode desenvolver um forte senso de solidariedade, curiosidade e vontade de proteger o meio ambiente? E sabia que educadores têm o poder de incentivar esses sentimentos em seus alunos ao integrar uma ferramenta educacional gratuita e valiosa em suas aulas?

**Dia 8. Sexta,
às 18h.**Sesc Bertioiga -
Sala de Convenções.
Vagas limitadas.
Inscrições de 14h
de 1/8 até o término
das vagas, pelo link
<https://forms.office.com/r/y75JurSqzd>
Grátis.

L



Silvio Dutra

Oficina Conservação e Cultivo de Orquídeas Nativas

Oficina

REINVENTE! CRIAÇÃO DE SACOLAS COM BANNERS**Com Simone Guanabara**

Ao longo desses dois dias de curso, venha costurar uma bolsa de praia a partir da reutilização dos banners do Circuito Sesc de Corridas do Sesc Bertiooga. Na primeira aula, a palestrante apresenta os materiais e os moldes, com início da confecção do item. No segundo encontro, os participantes finalizam a peça com novas sugestões de usos e modelos. É necessário ter experiência com uso de máquina de costura.

Dias 9 e 10.**Sábado e domingo, às 10h.**

Sesc Bertiooga

- Oficinas -

Arte Textil.

Vagas limitadas,

inscrições

30 min. antes.

Grátis.

16

Vivência

TRILHA DO SENTIR**Com Agentes de Educação Ambiental**

Conheça a floresta nessa atividade mediada por agentes de educação ambiental. É uma caminhada que conta com três opções de trajeto (120m, 450m e 960m), em uma trilha suspensa com recursos de acessibilidade. Qualquer pessoa pode fazer trilha! Pessoas com e sem deficiência, com carrinho de bebê ou mobilidade reduzida.

Dia 10.**Domingo, às 14h.**

Reserva Natural

- Trilha do Sentir

Grátis.

L

Oficina

CONSERVAÇÃO E CULTIVO DE ORQUÍDEAS NATIVAS

Com Luis Felipe Natálio

A Reserva Natural Sesc Bertioiga é uma floresta urbana que protege muitos tipos diferentes de orquídeas nativas da Mata Atlântica. Nessa oficina, venha entender os hábitos das orquídeas durante uma caminhada na Trilha do Sentir e depois fazer uma atividade prática para entender técnicas de cultivo.

Dia 10.

Domingo, às 15h.

Reserva Natural
- Espaço Teiú
Vagas limitadas,
inscrições
30 min. antes.
Grátis

L

Bate-papo

ESTAÇÃO AMBIENTE MARINHO

Com Agentes de Educação Ambiental

Exposição de peças museológicas de diferentes animais marinhos (crânios, conchas, arcadas dentárias etc.), com um bate-papo sobre o ambiente em que vivem, suas características e peculiaridades.

Dias 17 e 31.

Domingos, às 15h.

Sesc Bertioiga
- Área de
Convivência.
Grátis.

L

Visita Mediada

NOSSAS ABELHAS E SEUS MELES

Com Agentes de Educação Ambiental

Agentes responsáveis pela polinização de grande parte dos alimentos que fazem parte de nosso dia a dia, as abelhas prestam um serviço de inestimável valor. Nesta atividade, além de descobrir como vivem estes seres e qual sua importância ecológica, o público aprende aspectos gerais da produção de mel, sobre ninhos naturais e caixas de abelhas nativas, além de degustar uma diversidade de meles.

Dias 17.

Domingo, às 16h.

Ponto de Encontro:
Sesc Bertioiga
- Marquise do
Restaurante.
Vagas limitadas,
inscrições
30 min. antes.
Grátis.
A partir de 2 anos.

Oficina

BRINQUEDOS TRADICIONAIS DOS POVOS DO MAR

Com Agentes de Educação Ambiental

A cultura dos povos do mar é rica em costumes e tradições e faz parte da história do Brasil. De uma forma divertida e criativa, esta atividade propõe conhecer a importância desses povos, valorizar seus modos de vida e preservar sua tradição para manter as culturas vivas.

Dia 22.

Sexta, às 15h.

Reserva Natural
- Jardim das
Brincadeiras.
Grátis.

L

Vivência

OCEANO DE PLÁSTICO

Com Agentes de Educação Ambiental

Em 32 anos os oceanos vão abrigar mais plástico do que peixes e 100% dos animais marinhos terão se alimentado ou sofrido com as consequências do lixo no mar. Os impactos da poluição nos oceanos e a urgente necessidade de uma conscientização ambiental a respeito da vida trazem um novo olhar sobre as escolhas e ações do ser humano. Neste bate-papo venha entender o tamanho do problema e como é possível reverter essa situação!

Dia 29.

Sexta, às 15h.

Reserva Natural

- Espaço Teiú.

Grátis.



Bate-papo

POR DENTRO DOS BICHOS

Com Agentes de Educação Ambiental

Felinos, roedores e anfíbios estão entre os diversos grupos animais que vivem na Reserva Natural Sesc Bertiooga. Numa conversa repleta de curiosidades e peças museológicas são apresentadas diversas características do Reino Animal.

Dia 30.

Sábado, às 9h30.

Reserva Natural -

Espaço Guanandi.

Grátis.



Bate-papo Por Dentro dos Bichos



FotoNativa

Vivência Trilha do Guaratuba

NOSSOS PARQUES, NOSSO QUINTAL

Iniciativa da gestão do Parque Estadual Restinga de Bertiooga e do Parque Estadual Serra do Mar - Núcleo Bertiooga, junto às Associações Locais de Monitores Ambientais Autônomos - AMOLB e ABECO com o apoio do Sesc Bertiooga.

Todos os meses acontecem visitas gratuitas e monitoradas, a uma das trilhas dos Parques Estaduais. O objetivo é ampliar o diálogo com a comunidade local de Bertiooga, utilizando o conhecimento e a troca de experiência como ferramentas para a conservação da natureza, ampliando a visibilidade e o entendimento sobre o que são as áreas protegidas, sua importância e os serviços ambientais prestados por elas.

Vivência

TRILHA DO GUARATUBA

Já imaginou andar em uma floresta preservada cercado (a) pelo verde da natureza, e nesta trilha se deparar com um lindo poço verde de águas cristalinas? No passeio, os participantes fazem uma caminhada em trilha plana, de fácil acesso e ao final da trilha, podem se banhar. Para participar da atividade, é obrigatório o uso de tênis. Menores de idade devem estar acompanhados de um responsável legal. Recomenda-se usar roupas confortáveis, levar água, alimento leve, repelente, protetor solar e chapéu. Distância total: 10 km. Duração: 6h.

De 2 a 30.

Sábados, 9h30.

Ponto de Encontro: entrada da trilha do Guaratuba (Rua P Um, do Loteamento Costa do Sol - Guaratuba). Inscrições 1h antes. Em caso de chuva a atividade poderá ser cancelada. Grátis.



Acervo Mariléa Almeida

Bate-papo Amor e Vida das Mulheres

Maré Delas

O Maré Delas oferece uma programação dedicada ao protagonismo feminino, abordando temas relevantes às condições das mulheres na sociedade. Em 2025, o projeto propõe reflexões e vivências que exploram o amor como uma força ativa, criadora e política na vida das mulheres - capaz de reconfigurar relações, desafiar estruturas sociais e ampliar redes de solidariedade.

Bate-papo

AMOR E VIDA DAS MULHERES

Com Mariléa Almeida

Este encontro propõe reflexões sobre as múltiplas dimensões do amor na vida das mulheres, abordando-o não apenas como uma experiência individual, mas também coletiva e de impacto social e político, capaz de inspirar lutas por direitos e mudanças estruturais, desafiando desigualdades.

Dia 15.

Sexta, às 19h30.

Sesc Bertioga,
Espaço Cênico.
Grátis.



Performance

ROOLMANCE

Com Cia. Os Crespos

O amor é cuidado e um ato político - para além do colonialismo, torna-se uma ética de vida, ressignificando existências. Esta performance transforma o público em testemunha de um casamento em praça pública, no qual corpos negros ocupam um espaço de afeto, beleza e ternura.

Dia 15.

Sexta, às 18h30.

Sesc Bertoga,
Espaço Cênico.
Grátis.

L

AÇÕES PARA A CIDADANIA

Bate-papo

ENTRE NÓS

Nestas rodas de conversa para adolescentes, buscaremos criar espaços de diálogo que reflitam sobre o amor como uma prática consciente e emancipatória, incentivando escolhas afetivas mais saudáveis e a solidariedade entre mulheres.

De 15 a 29.

Sextas, às 10h.

Sesc Bertoga,
Sala de
Convenções.
Grátis.

14

Bate-papo

DESCOLONIZANDO AFETOS

Com Geni Núñez

Nesta atividade, vamos refletir sobre a monocultura dos afetos e seus impactos nas relações. A partir das ideias de Geni Núñez, pensaremos como o patriarcado e o colonialismo moldam sentimentos, e exploraremos formas de reparação e caminhos para relações mais saudáveis e verdadeiras.

Dia 24.

Domingo, às 14h.

Sesc Bertoga,
Recanto dos
Jerivás.
Grátis.

L



Bate-papo Descolonizando Afetos

Bate-papo

AMOR COMO FORÇA POLÍTICA: ACESSO A DIREITOS E SOLIDARIEDADE ENTRE MULHERES

Com Fernanda Albino, Raphaela Fini, Rute Alonso e Vilma Martins

Neste encontro, vamos dialogar sobre como a organização coletiva e a solidariedade entre mulheres têm o poder de transformar realidades e impulsionar importantes movimentos sociais, explorando como o amor pode ser entendido como compromisso político e ferramenta de transformação.

Dia 27.

Quarta, às 19h.

Sesc Bertioga,
Espaço Cênico.
Grátis.

L

ARTES VISUAIS

Oficina

BONEQUITA QUITAPESARES

Com Rita Ventarola

Buscaremos promover um momento de troca emocional e criatividade, por meio da confecção de bonecas quitapesares: tradição originária da Guatemala e encontrada em vários países da América Latina, uma ferramenta de autocuidado, expressão de sentimentos e fortalecimento de vínculos afetivos.

Dias 17 e 31.

Domingos, às 15h.

Sesc Bertioga,
Espaço de
Tecnologia e Artes.
Grátis. Ingressos
Limitados.
Retirada com
30min antes.
A partir de 7 anos.

Oficina

CADERNO DE AFETOS: OFICINA DE ZINES

Com Estela Rocha

Que tal criar uma publicação autoral que fale sobre as suas vivências afetivas? Nesta oficina de criação de zines, as pessoas participantes serão estimuladas a olhar para os afetos presentes em suas vidas e transformá-los em arte gráfica, tendo em mãos recursos como a escrita, o desenho e a colagem.

Dia 21.

Quinta, às 15h.

Sesc Bertioga,
Espaço de
Tecnologia e Artes.
Grátis. Ingressos
Limitados.
Retirada com
30min antes.

14



Oficina Bonequita Quitapesares



Divulgação

Exibição Avenida Beira-Mar

Oficina

AUTOIMPRESSÃO COLETIVA**Com Estela Rocha**

Convidamos cada participante a criar uma matriz com seu autorretrato, buscando um espaço para reflexões sobre a potência de uma autopercepção com afeto. Cada participante poderá fazer exercícios de ressignificação de sua autoimagem, desafiando padrões externos e celebrando sua identidade única.

Dia 27.**Quarta, às 15h.**

Sesc Bertioga,
Espaço de
Tecnologia e Artes.
Grátis. Ingressos
Limitados.
Retirada com
30min antes.

10

CINEMA E VÍDEO

Exibição

PEQUENOS GUERREIROS

Uma família viaja do litoral até Barbalha para pagar uma promessa. No caminho, descobrem paisagens, histórias e riquezas culturais do sertão. As três crianças vivem um processo de encantamento, amor e afetividade e, depois da bonita aventura, serão amigos para toda a vida.

Dir.: Barbara Cariry {BRA}. 2022.

Infantil/Aventura (1h15)

Dia 17.**Domingo, às 15h.**

Sesc Bertioga,
Espaço Cênico.
Grátis.

L

Exibição

AVENIDA BEIRA-MAR

No inverno, a solidão de Rebeca, de 13 anos, ecoa na praia deserta de Piratininga. Tudo muda quando ela conhece Mika, uma garota trans. Juntas, descobrem o poder da amizade verdadeira e a beleza de amar sem condições, através do olhar livre e afetuoso da infância.

Dir.: Maju de Paiva, Bernardo Florim

{BRA}. 2024. Drama (1h25)

Dia 21.**Quinta, às 19h30.**

Sesc Bertioga,
Espaço Cênico.
Grátis.

14



Vanessa Joda

Aula aberta Yoga Para Todos os Corpos

DANÇA

Aula aberta

BAILA!

O "Baila!" é uma vivência de dança com foco no forró, que convida cada pessoa a se reconectar com o corpo, com o outro e com a música a partir do afeto, da escuta e da diversidade. Mais do que aprender passos, é uma oportunidade de cultivar o amor-próprio por meio do movimento, reconhecendo o corpo como território de expressão, potência e beleza.

Dia 31.

Domingo, às 15h.

Sesc Bertioga,
Lanchonete.
Grátis.

L

NATUREZA ZEN

Aula aberta

YOGA PARA TODOS OS CORPOS

Com Vanessa Joda

Estas aulas vão além das posturas do yoga: são um convite ao autoconhecimento, bem-estar e inclusão. Valorizam todos os corpos em sua singularidade, promovendo respeito, empatia, diversidade e uma autopercepção mais gentil e amorosa.

De 2 a 30,

sábados, às 9h.

Reserva Natural,
Praça das
Palmeiras.
Grátis.

12

ESPORTE E ATIVIDADE FÍSICA

Aula aberta

VIVÊNCIA DE SURFE PARA MULHERES**Com Suelen Naraísa**

Celebraremos o surfe como uma poderosa forma de conexão: entre mulheres, com o oceano e com nossa força coletiva. Mais do que um esporte, o surfe é um convite à liberdade, ao autocuidado e à ocupação de espaços antes negados. Critério: Saber nadar (deslocar-se com autonomia no mar), trazer sua prancha.

Vivência

NAS ÁGUAS DE GUARATUBA:**VIVÊNCIA DE CANOAGEM**

Convidamos mulheres para uma manhã de conexão consigo mesmas e com outras. Por meio da canoagem no Rio Guaratuba, um dos mais belos do litoral paulista, propomos uma pausa para respirar, contemplar a biodiversidade e vivenciar uma imersão na natureza como potência curativa.

Torneios e Campeonatos

FESTIVAL DE SOÇAITE PARA MULHERES**Com participação de Dilma Mendes -
campeã mundial pela Seleção Brasileira**

Na modalidade que historicamente excluiu as mulheres, este festival busca ser uma iniciativa concreta para promover a equidade no futebol e a celebração do poder que existe no encontro coletivo entre mulheres, compartilhando experiências e fortalecendo a presença feminina no esporte.

Vivência

PEDALANDO JUNTAS**Com Señoritas Courier, Giovana
Freire (Lola) e Clarissa Martins**

Pedalar vai além do movimento: é resistência, busca por segurança e apropriação de um território. Em Bertioiga, onde a bicicleta é meio de locomoção essencial, o ato ganha força como reflexão sobre equidade de gênero e direito à cidade, tornando-se símbolo de liberdade e transformação. Critério: Trazer sua bicicleta.

**Dia 17,
domingo, às 8h.**

Praia em frente ao Sesc Bertioiga. Vagas limitadas para iniciantes. Chegar 30 min. antes. Grátis.

16

**Dia 21,
quinta, às 8h.**

Ponto de Encontro: Portaria do Sesc Bertioiga. Grátis.

Vagas limitadas. Chegar 30 min. antes.

L

**Dia 24,
domingo, às 9h.**

Sesc Bertioiga, Campo de Futebol Soçaite. Grátis.

16

**Dia 30,
sábado, às 7h.**

Externo. Grátis.

Inscrição: <https://forms.office.com/r/9DDtK9DD5X>

L

LITERATURA

Curso**AMOR, PODER E AUTODEFINIÇÃO****Com Cris Rosa, Lab Rachadura**

O curso acontece em três encontros, usando memórias e sentimentos como combustível para a escrita. Inspirado em autoras como bell hooks, Conceição Evaristo e Beatriz Nascimento, o amor, aqui, é (re)inventado a partir de trajetórias pessoais e históricas.

Dias 19 e 20.**Terça e quarta,
às 19h.****Dia 22.****Sexta, às 19h**

Sesc Bertiooga,
Sala Múltiplo Uso.
Grátis.

16

MEIO AMBIENTE

Vivência**SOMOS****Com Renata Laurentino**

Este é um convite à conexão com nossos percursos já vivenciados, e um chamado a reflexões sobre o amor pela natureza e a potência da infância, celebrando a conexão profunda entre o corpo humano e a Terra.

Dia 16.**Sábado, às 10h**

Reserva Natural,
Espaço Guanandi.
Grátis.

De 7 a 12 anos

Oficina**TECENDO CONEXÕES****Com Big Trancista**

Resíduos de redes de pesca coletados nas praias se transformam em matéria-prima para criação, simbolizando a força da conexão entre mulheres como ato de amor, cuidado e solidariedade. Venha ressignificar o que foi descartado, entrelaçando histórias e memórias com o oceano que nos une.

Dia 17.**Domingo, às 9h**

Reserva Natural,
Espaço Teiú.
Grátis. Ingressos
Limitados.
Retirada com
30min antes.

12

Bate-papo**ERVARIAS: CUIDADO E AFETO****ATRAVÉS DA NATUREZA****Com Dona Beth e Denise Luiz**

Esse é convite para um mergulho na sabedoria das mulheres que possuem uma forte conexão com a terra. Através de um bate-papo iremos abordar o cuidado e o amor como potência transformadora e como ato político, poético e terapêutico, ressaltando a importância do papel das mulheres na preservação da vida em toda sua diversidade.

**Dia 23. Sábado,
das 9h às 17h30**

Reserva Natural,
Espaço Guanandi.
Grátis. Ingressos
Limitados.
Retirada com
30min antes.

12

Bate-papo

PLANTIO NA VILA DA MATA

Denise Luiz e Elisabeth Soares

Em conexão com o bate-papo sobre o cuidado e afeto através da Natureza, as mulheres poderão conhecer e participar de um mutirão de plantio na Horta Comunitária da Vila da Mata inspirados pelas histórias e experiência de Denise Luiz e Elisabeth Soares.

Vivência

CLUBE DE OBSERVAÇÃO DE AVES - EDIÇÃO ESPECIAL MARÉ DELAS

**Com Clarissa Santos e Giulia
Passarinha (Ornitomulheres)**

Esta edição especial do clube celebra, encoraja e fortalece a conexão entre mulheres observadoras de aves. Exclusiva para o público feminino, a vivência convida à apreciação da avifauna em uma unidade de conservação e ao diálogo sobre desafios e potências encontradas em campo.

Vivência

ORIGEM DA VIDA - UM MERGULHO NO OCEANO (REALIDADE VIRTUAL)

**Com Wild Immersion América e Camila
Pozzi, Agente de Educação Ambiental**

Nesta atividade, a imersão virtual pelo fundo do mar revela não apenas a biodiversidade marinha, mas convida à reflexão sobre esse ambiente essencial, e o papel fundamental das mulheres na preservação e no equilíbrio da vida.

**Dia 23. Sábado,
das 13h45h
às 17h30**

Ponto de Encontro:
Reserva Natural,
Rosa dos Ventos.
Grátis. Ingressos
Limitados.
Retirada com
30min antes.

12

**Dia 24.
Domingo, às 5h30**

Ponto de
Encontro: Reserva
Natural Sesc
Bertioga.
Grátis. Vagas
limitadas.
Inscrições de 15
a 20/8, pelo link
[bit.ly/observacao-
de-aves](http://bit.ly/observacao-de-aves)

12

**Dia 31.
Domingo, às 14h**

Sesc Bertioga,
Espaço Cênico.
Grátis. Ingressos
Limitados.
Retirada com
30min antes.

L



Vivência Clube de Observação de Aves



Adriano Castanheira

Espetáculo Choramizando**MÚSICA****Espetáculo****VIVA VIOLA! CENTENÁRIO HELENA MEIRELLES**

Uma celebração dos 100 anos de Helena Meirelles, com violeiras influenciadas por seu legado. O espetáculo homenageia o amor à sua arte, que se perpetua como inspiração para novas gerações. Milton Meirelles, sobrinho e idealizador, traz crônicas e memórias afetivas sobre este ícone da cultura brasileira.

Dia 20.**Quarta, às 15h30.**

Sesc Bertioga,
Espaço Cênico.
Grátis.

**Espetáculo****CHORAMIZANDO**

Com repertório que celebra o amor em suas múltiplas formas, destacando compositoras mulheres, o Choramizando traz o protagonismo feminino para o centro da cena musical brasileira, renovando essa importante expressão da nossa cultura popular.

Dia 21.**Quinta, às 16h.**

Sesc Bertioga,
Capela.
Grátis. Ingressos
Limitados.
Retirada com
30min antes.

**Show****FORRÓ DE DAMA**

Uma celebração vibrante do amor em todas as suas formas, que se expressa através da riqueza do forró tradicional e de composições autorais. Mais que um show, é um grande baile que convida o público a vivenciar a autêntica cultura do forró, agora sob novas perspectivas e vozes femininas. Com Cimara Frois (sanfona e voz), Nanda Guedes (zabumba e voz), Illa Benício (triângulo e voz), Nathalie Magalhães (percussão e voz) e Luciana Romanholi (baixo).

Dia 31.**Domingo, às 16h.**

Sesc Bertioga,
Lanchonete.
Grátis.



SAÚDE

Bate-papo

VIVÊNCIA ILERA: SABERES ANCESTRAIS NEGROS E INDÍGENAS PARA O CUIDADO DA SAÚDE

Com Ilera: Casa de Saúde Afro-ameríndia

Alicerçadas por valores afro-brasileiros, esta vivência convida a uma reflexão sobre estratégias de promoção da saúde que unem saberes ancestrais afro-indígenas e o SUS, reafirmando o cuidado em saúde como um ato de amor-próprio, reverência à natureza e compromisso com a vida em comunidade.

Dia 21.

Quinta, às 13h30

Dia 22.

Sexta, às 9h

Sesc Bertioga,
Quiosque Bromélia.
Grátis. Ingressos Limitados.
Retirada com 30min antes.

L

FOTOGRAFIA

Oficina

FOTOGRAFIA PARA SE (RE)CONHECER com Noélia Nájera

A oficina convida ao uso da fotografia como ferramenta de autoconhecimento, criando imagens autobiográficas inspiradas em memórias e emoções. Com exercícios guiados, despertaremos processos de crescimento e expressão, propondo uma jornada de redescoberta sem julgamentos, com curiosidade e amor-próprio.

Dia 26.

Terça, às 15h.

Dia 28.

Quinta, às 15h.

Sesc Bertioga,
Capela.
Grátis. Ingressos Limitados.
Retirada com 30min antes.

L

TEATRO

Espetáculo

A ROSA MAIS VERMELHA DESABROCHA

Com uma abordagem filosófica e divertida sobre o amor, a peça apresenta quatro mulheres com visões únicas sobre desejo e relações atuais. Misturando teatro, dança e cinema, ela traz um cenário influenciado pela Pop Art, além de experiências sensoriais, propondo uma reflexão: ainda sabemos nos apaixonar?

Dia 28.

Quinta, às 20h.

Sesc Bertioga,
Espaço Cênico.
Grátis. Ingressos limitados. Retirada na Central de Atendimento às 19h.

14



FotoNativa

Cursos Oficinas de Criação

Cursos, Oficinas e Encontros

ARTES VISUAIS

Cursos

OFICINAS DE CRIAÇÃO

Programação de cursos processuais voltados à criação artística em cerâmica, marcenaria, têxteis, artes gráficas e pintura. Serão oferecidos cursos introdutórios com 12 encontros, abertos à comunidade de Bertiooga. Inscrições e informações em centralderelacionamento.sescsp.org.br de 19 a 24/8 ou até o término das vagas.

Curso

ARTESÃOS DE BERTIOGA: AMULETO EM MACRAMÊ com Fio Guia

O macramê é uma técnica de tecelagem manual que utiliza fios para criar peças como bijuterias e acessórios ornamentais. A proposta da oficina é construir seu próprio amuleto em micro macramê unindo o aprendizado da técnica e a criação de um objeto de proteção que guarda pedras e cristais.

Dia 9, sábado, às 10h

Viveiro de Plantas
Seo Leo - Rua
Manoel Gajo,
1080.
Grátis. Ingressos
limitados.
Retirada no local
30 min antes.

12

Alimentação

Bate-papo

BOAS PRÁTICAS NA MANIPULAÇÃO DE ALIMENTOS

Com Nutricionistas do Sesc Bertiooga

As boas práticas de manipulação de alimentos são essenciais para garantir a segurança e qualidade dos alimentos, prevenindo contaminações, promovendo higiene, cumprindo normas sanitárias, reduzindo doenças transmitidas por alimentos e melhorando a qualidade dos produtos. Realizada pelas nutricionistas do Sesc, destacará a importância dessas práticas para se ter uma comida segura para a saúde.

Dia 30.

Sábado, às 15h

Sesc Bertiooga,
Recanto dos
Jerivás.

Grátis. Ingressos
Limitados.

Retirada com
30min antes.

L



Bate-papo Boas Práticas na Manipulação de Alimentos

Curso

COMPRA DE ALIMENTOS NO MERCADO E ARMAZENAMENTO - DICAS PARA SE ALIMENTAR MELHOR

Com Nutricionistas do Sesc Bertioga

Cuidar da alimentação começa na lista de compras! Vamos aprender noções práticas e essenciais para realizar compras conscientes de alimentos no supermercado e garantir seu armazenamento correto em casa, promovendo saúde, economia e redução de desperdícios.

Dia 20 e 27/9.

**Sábado,
às 15h às 17h**

Sesc Bertioga,
Recanto dos
Jerivás.

Grátis. Vagas
limitadas.

Inscrições online
de 19 a 31/8



Aula 1:

Planejamento de Compras

- Fazer lista de compras com base nas refeições da semana
- Estabelecer um orçamento e evitar compras por impulso

Escolha dos Alimentos

- Verificar validade, aparência e integridade das embalagens
- Preferir alimentos frescos e da estação
- Avaliar rótulos (ingredientes, conservantes, valor nutricional)

Ordem da Compra no Supermercado

- Comprar primeiro os produtos não perecíveis

Aula 2:

Armazenamento Correto em Casa

- Organização dos alimentos (secos e perecíveis)
- Congelar alimentos corretamente

Evitar o Desperdício

- Seguir a regra FIFO (o primeiro que entra é o primeiro que sai)
- Aproveitar sobras com criatividade

Inscrições a partir das 14h do dia 19/8 até o dia 31/8 em centralrelacionamento.sescsp.org.br



Acervo Lucas Santarosa

Espetáculo De Lucca Circus Show

Shows e Espetáculos

CIRCO

Espetáculo

DE LUCCA CIRCUS SHOW

Com Lucas Santarosa

De Lucca Circus apresenta seu show cômico repleto de técnicas circenses que envolvem inúmeras modalidades de equilíbrio como monociclo girafa, escada acrobática, malabarismo, além de uma interação com a plateia que aproxima o público do espetáculo.

Dia 17. Domingo,
às 16h30h

Sesc Bertioga,
Lanchonete.
Grátis.

L

MÚSICA

Música na Capela

DUO JATAÍ

Formado em 2022 na Faculdade Santa Marcelina, o duo destaca-se por sua versatilidade musical com um repertório que transita da música erudita até trilhas sonoras de filmes. Com Alexandre Daiti Uenishi, pianista, e Adrian Bokermann, violinista.

Dia 17. Domingo,
às 15h30h

Sesc Bertioga,
Capela.
Grátis.

L

Crianças

Vivência

BRINCANDO PELOS ARES!

ATELIÊ DE BRINQUEDOS VOADORES

Confecção de brinquedos voadores conhecidos como barangandãs, com foco na criatividade e no estímulo às brincadeiras ao ar livre.

De 2 a 30.

Sábados, às 9h30.

Sesc Bertioxa,
Estação Vivência.
Grátis.

3 a 12 anos.

Ateliê

ATELIÊ SENSORIAL PARA BEBÊS

Disponibilização de diversos materiais que possibilitem a exploração e experimentação, onde a criança possa vivenciar sensações, descobrindo cores e texturas, ampliando as possibilidades do brincar.

Dias 3, 17 e 31.

Domingos, às 15h.

Sesc Bertioxa,
Jardim da
Convivência.
Grátis.

Até 3 anos.

Vivência

BRINCADEIRAS MOLHADAS

Num grande espaço de brincar aquático, brinquedos e brincadeiras para as crianças se divertirem na água.

Dias 3, 24 e 31.

Domingos, às 15h.

Sesc Bertioxa,
Parque Aquático.
Grátis.

Até 12 anos.

Vivência

BOLHA DE SABÃO GIGANTE

Quem não gosta de bolha de sabão? Imagine uma gigante! Com uma técnica simples e lúdica vamos espalhar bolhas de sabão gigantes pelo ar.

**Dias 10 e 17,
domingos, às
16h30.**

Sesc Bertioxa,
Jardim da
Convivência.
Grátis.

A partir de 7 anos

CURUMIM

O programa contribui para o desenvolvimento integral das crianças de 7 a 12 anos, por meio de experimentações, brincadeiras, convivência e novas amizades. Atividades educativas estimulam autoestima, pensamento crítico, ética, solidariedade e autonomia. As crianças são acompanhadas por uma equipe de educadoras e educadores. Pré-inscrições são abertas nos meses de novembro e dezembro para o ano seguinte. Saiba mais em sescsp.org.br/curumim



Encontro de Recreação Reflexões e Novas Perspectivas

Esporte e Atividade Física

ENCONTRO DE RECREAÇÃO: REFLEXÕES E NOVAS PERSPECTIVAS

Neste grande encontro os participantes são convidados a refletir, debater e vivenciar conteúdos e estruturas da construção das atividades recreativas com enfoque na atuação do recreador. De 12 a 14 de agosto, abordaremos a construção de atividades recreativas para Pessoas com Deficiência, Jovens e recreação em Hotéis, entre outras ações, possibilitando inclusão e encantamento nas atividades de recreação.

COPA SESC 2025

Vem aí a Copa Sesc 2025 com as seguintes modalidades: Futsal Feminino, Vôlei - Misto, Futvôlei, Minigolfe, Basquete 3x3, Beach Tennis, Vôlei Adaptado e Maratona Aquática.

Aula aberta

YOGA

Entre os principais objetivos da prática complementar de origem indiana estão o autoconhecimento, o relaxamento e o bem-estar por meio de exercícios respiratórios (pranayamas), posturas físicas (ásanas) e meditação.

De 1 a 31/7, sextas e domingos, às 8h
Praia em frente ao Sesc Bertiooga.
Grátis.

12

Aula aberta

BRINCANDO DE GINÁSTICA ARTÍSTICA

Esta brincadeira é para você conhecer alguns movimentos combinando força, agilidade e movimentos corporais no solo ao som de músicas dançantes e de forma divertida.

Dia 1, sexta, às 9h30
Sesc Bertiooga, Palco da Praia.
Grátis.
A partir de 3 anos.

Vivência

BEACH TENNIS

Jogo de fácil aprendizagem praticado na areia, com regras próprias e com contagem de pontos igual ao tênis. Pode ser jogado em duplas ou quartetos.

De 1 a 29, sextas, às 11h
Praia em frente ao Sesc Bertiooga.
Grátis.
7 a 12 anos.

Aula aberta

GINÁSTICA RECREATIVA**Com educadores físico-esportivo**

A mobilidade articular é uma capacidade física de grande importância para o corpo

De 1 a 30, quartas e sextas, às 11h.
Sesc Bertiooga, Palco da Praia.
Grátis.

12

Aula aberta

ALONGAMENTO

Exercícios de mobilidade articular para melhorar a flexibilidade e proporcionar bem-estar.

De 2 a 30, quintas e sábados, às 8h
Praia em frente ao Sesc Bertiooga.
Grátis.

12

Vivência

SLACKLINE

Equilíbrio e concentração são os principais desafios deste esporte, que consiste em andar e fazer manobras sobre uma fita esticada entre dois pontos fixos.

De 2 a 23, sábados, às 9h30
Sesc Bertiooga, Portaria da Praia.
Grátis.
A partir de 7 anos



Dalmir Ribeiro

Aula Aberta Futevôlei

Aula aberta

RITMOS

São dois para lá, dois para cá, em cima, embaixo, direita e esquerda. Assim, fazendo movimentos coordenados, a música vai apoiar o ritmo que todos juntos vão dançar.

Vivência

ESPORTES PRAIANOS

Esportes com raquetes, bolas e algumas regras para sua diversão na praia, como: beach tennis, vôlei de praia, futebol de areia ou futebol caixote, futevôlei, tênis de praia ou jogos recreativos como o frisbee, frescobol ou tamborel, uma destas modalidades pode ser jogada por todas as pessoas, é só chegar e participar. Com educadores esportivos do Sesc.

Aula aberta

FUTEVÔLEI

O Futvôlei é uma modalidade de Esportes de Areia com bola jogada na quadra de vôlei, porém utiliza-se todas as partes do corpo, exceto braços e mãos. Nessa recreação você irá conhecer mais sobre a modalidade, além de jogar o esporte que vem sendo muito praticado nas praias!

De 2 a 30, sábados, às 11h

Praia em frente ao Sesc Bertioga. Grátis.

12

De 1 a 29, sextas, às 15h30

Praia em frente ao Sesc Bertioga. Grátis.

16

De 3 a 31, domingos, às 11h

Praia em frente ao Sesc Bertioga. Grátis.

16

Vivência

TACO

Muito popular no Brasil, esse jogo é disputado em duplas. Quem lança a bolinha tenta acertar a "casinha" dos adversários para conseguir o taco. Mas se o oponente consegue rebater... "pernas para que te quero"!

De 6 a 27, quartas, às 9h30.
Dia 3/8, domingo, 11h
Praia em frente ao Sesc Bertioga.
Grátis.
A partir de 7 anos.

Vivência

FESTIVAL DE RAQUETES, PETECAS E BOLINHAS

Atividade recreativa que promove a experimentação de alguns esportes que utilizam raquetes, petecas e bolinhas.

De 6 a 27, quartas, às 15h30.
Praia em frente ao Sesc Bertioga.
Grátis.
A partir de 7 anos.

Vivência

FESTIVAL DE AMARELINHA


De forma lúdica e prazerosa podemos desenvolver capacidades motoras, como força e coordenação. O Festival de Amarelinha mostra aos participantes diferentes formas de fazer a brincadeira ao redor do mundo.

De 7 a 28, quintas, às 9h30
Praia em frente ao Sesc Bertioga.
Grátis.
De 3 a 6 anos.

Vivência

VÔLEI DE PRAIA

A atividade promove a organização de equipes mistas e equilibradas em minitorneios recreativos, com o objetivo de proporcionar a diversão e a integração entre os participantes.

De 7 a 28, quintas, às 11h
Praia em frente ao Sesc Bertioga.
Grátis.


Vivência

BRINCANDO DE ESGRIMA

O esporte é usado com materiais alternativos em uma prática lúdica e recreativa. O objetivo é tocar no adversário com uma espada ao mesmo tempo em que cada um evita ser tocado por ele.

De 6 a 27, quartas, às 9h30
Praia em frente ao Sesc Bertioga.
Grátis.
A partir de 3 anos.

PROGRAMA DE PRÁTICAS CORPORAIS

Práticas que integram corpo e mente e trabalham a expressão corporal. Estimulam a percepção corporal e promovem o autocuidado e o movimento consciente. Cursos regulares, inscrições prévias de acordo com a disponibilidade de vagas.

GINÁSTICA PARA TODOS (GPT)

Prática corporal em grupo que envolve diferentes tipos de ginástica (artística, rítmica, acrobática, aeróbica e de trampolim) e manifestações culturais como circo, danças, jogos e esportes. A partir da troca de experiências, processos criativos e composições coreográficas, busca criar relações positivas com a atividade física e favorecer o bem-estar.

Grátis.
Informações sobre inscrições no box abaixo*.

YOGA

Curso baseado na tradição do hatha yoga, com posturas corporais, exercícios respiratórios, de concentração, meditação e outras técnicas. A partir da percepção de si e do outro, possibilita a promoção da saúde e escolhas mais conscientes para a vida.

● R\$20
■ R\$30
▲ R\$40
Informações sobre inscrições no box abaixo*.

GINÁSTICA MULTIFUNCIONAL

O Programa de Ginástica Multifuncional, também conhecido como GMF, é o 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, propondo exercícios que estimulam o desenvolvimento das capacidades físicas e habilidades motoras em um ambiente acolhedor.

● R\$24
■ R\$39,50
▲ R\$52,50
Informações sobre inscrições no box abaixo*.

*As vagas disponíveis são liberadas para pessoas com Credencial Plena na 1ª e 3ª quinta de cada mês, às 18h, pelo aplicativo **Credencial Sesc SP** ou centralrelacionamento.sescsp.org.br. Caso estas vagas não sejam preenchidas, são disponibilizadas para o público em geral na 2ª e na 4ª quarta de cada mês, às 18h. Gratuidade para pessoas matriculadas com até 16 anos. Será praticado o desconto de 50% para pessoas idosas (com idade igual ou superior a 60 anos), levando-se em conta sua categoria (Credencial Plena / Credencial MIS / Credencial Atividade).

RECREAÇÃO ESPORTIVA - A PARTIR DE 16 ANOS

Ação complementar aos programas permanentes esportivos que busca valorizar a prática autônoma e regular da modalidade.

Modalidades: Tênis; Futebol Soçaite; Vôlei.

Cursos regulares, inscrições prévias de acordo com a disponibilidade de vagas.

Grátis.
Informações sobre inscrições no box da página anterior*.

PROGRAMA SESC DE ESPORTES

Programa de ensino e treino das modalidades esportivas pautado na educação e formação do cidadão, com metodologia específica adequada a cada faixa etária. Cursos regulares, inscrições prévias de acordo com a disponibilidade de vagas.

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.

Grátis.
Pré-inscrições são abertas nos meses de novembro e dezembro para o ano seguinte. Para mais informações, consulte a Central de Atendimento.

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.

Grátis.
Pré-inscrições são abertas nos meses de novembro e dezembro para o ano seguinte. Para mais informações, consulte a Central de Atendimento.

ESPORTE JOVEM - 13 A 16 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.

Grátis.
Informações sobre inscrições no box da página anterior*.

ESPORTE ADULTO - ACIMA DE 16 ANOS

Prática que promove o aperfeiçoamento de habilidades na modalidade específica, a valorização do jogo e da competição, além dos valores que envolvem o esporte enquanto manifestação cultural. Incentiva a autonomia, o prazer pelo esporte e a melhoria da qualidade de vida.

Grátis.
Informações sobre inscrições no box da página anterior*.

PROGRAMA DE PRÁTICAS CORPORAIS

MODALIDADE	FAIXA ETÁRIA	DIAS	HORÁRIOS
Ginástica Para Todos	A partir de 60 anos	3ª e 5ª	9h às 10h
Yoga	A partir de 12 anos	4ª e 6ª	7h às 8h

GINÁSTICA MULTIFUNCIONAL

MODALIDADE	FAIXA ETÁRIA	DIAS	HORÁRIOS
GMF	A partir de 12 anos (turma única)	3ª a 6ª	7h às 9h30 e 16h às 21h
		Sábado	8h às 10h30

RECREAÇÃO ESPORTIVA

MODALIDADE	FAIXA ETÁRIA	DIAS	HORÁRIOS
Tênis	16 anos	3ª e 5ª	18h às 21h
		4ª, 6ª	7h às 9h30
		Sábado	8h às 10h30
Futebol Soçaite	16 a 49 anos	4ª	18h30 às 20h
	Acima de 50 anos	4ª	18h30 às 20h
Vôlei	16 anos	3ª e 5ª	20h30 às 22h

PROGRAMA SESC DE ESPORTES

MODALIDADE	FAIXA ETÁRIA, MODALIDADE	DIAS	HORÁRIOS
Esporte Criança	6 a 10 anos	4ª e 6ª	9h às 12h
		4ª e 6ª	15h30 às 18h30
Esporte Jovem	10 a 13 anos Multimodalidade	3ª e 5ª	9h às 11h30
		3ª e 5ª	15h30 às 18h
	13 a 16 anos Surfe	3ª e 5ª	15h30 às 17h
	13 a 16 Basquete	3ª e 5ª	19h às 20h30
Esporte Adulto	16 anos Clube da Corrida	3ª e 5ª	7h às 8h30
			19h30 às 21h
	16 anos Clube do Boxe	4ª e 6ª	20h às 21h
	16 anos Basquete	3ª e 5ª	19h às 20h30

Pessoas Idosas

Oficina

MINI JARDIM COM CACTOS E SUCULENTAS

Com Flávio Fernandes

Abordagem sobre cactos e suculentas e o ecossistema dos jardins áridos também conhecidos como jardins desérticos: história, espécies corretas, cuidados e montagem paisagística de um terrário aberto, produzido com plantas naturais próprias para este sistema e materiais naturais como areia, terra, madeira, entre outros. Cada participante levará para casa seu próprio terrário.

**Dia 6, quarta,
às 10h.**

Sesc Bertiooga,
Viveiro de Plantas.
Grátis. Vagas
limitadas.
Inscrições 31/7,
quinta, 15h
na Central de
Atendimento.
A partir de
60 anos.

Oficina

JOGOS DE TABULEIRO PARA FALAR DE POLÍTICA

Com Coletivo 3 Palitos

Educação política por meio de jogos de tabuleiro. A partir de dinâmicas e debates, o Coletivo 3 Palitos estimula cidadãos e cidadãs a se tornarem atores de mudança em sua realidade social.

**Dia 8, sexta,
às 15h30.**

Sesc Bertiooga,
Sala Múltiplo
Uso 1.
Grátis. Vagas
limitadas.
Inscrições 31/7,
quinta, 15h
na Central de
Atendimento.
A partir de
60 anos.

Espetáculo

MORA NA FILOSOFIA - A FILOSOFIA NA MÚSICA BRASILEIRA - CAPÍTULO 1

Desde que o samba é samba, os compositores da nossa tradição musical já faziam citações e reflexões que, muito embora não estivessem alinhadas com o pensamento acadêmico, interpretavam de forma musical e poética as mais importantes abordagens filosóficas produzidas no ocidente. Nesse primeiro capítulo, cantaremos e comentaremos Noel, Braguinha, Cartola, Monsueto, Adoniran Barbosa, entre outros.

**Dia 13, quarta,
às 15h30.**

Sesc Bertiooga,
Espaço Cênico.
A partir de
60 anos.

Curso

CANTORIAS

Com Percival Pastori

Prática vocal coletiva que visa oferecer, além do prazer de cantar, rotinas de exercícios, técnicas e comportamentos para o bom funcionamento da voz e órgãos do corpo humano ligados à fala.

De 15 a 29, sextas, às 15h30. Dias 18/9 e 25/9, quintas, às 15h30.

Sesc Bertiooga, Espaço Cênico. A partir de 60 anos.

Debate

CAMINHADA FILOSÓFICA: JUSTIÇA, ÉTICA E VELHICE - REFLEXÕES DE UMA VIDA DIGNA

Com Hélio Hintze, Psicanalista e Educador

O objetivo é promover uma caminhada filosófica que convide os participantes a um momento de diálogos, falas e escutas, reflexão e troca sobre os sentidos de Justiça, Ética e Moral a partir das vivências da Velhice, compreendida como uma fase potente, mas atravessada por invisibilidades, preconceitos e disputas simbólicas.

Dia 27, quarta, às 15h30.

Sesc Bertiooga, Quiosque Bromélia. Grátis. Vagas limitadas. Inscrições 31/7, quinta, 15h na Central de Atendimento. A partir de 60 anos.

Bate-papo

A TELA DA TARDE

Bate-papo sobre filmes em geral e sobre a sétima arte.

Dia 28, quinta, às 15h30.

Sesc Bertiooga, Sala Múltiplo Uso 1. A partir de 60 anos.

Oficina

REINVENTE! CRIAÇÃO DE SACOLAS COM BANNERS

Ao longo desses dois dias de curso, venha costurar uma bolsa de praia a partir da reutilização dos banners do Circuito Sesc de Corridas do Sesc Bertiooga. Na primeira aula, a palestrante apresenta os materiais e os moldes, com início da confecção do item. No segundo encontro, os participantes finalizam a peça com novas sugestões de usos e modelos.

Dias 15 e 22, sextas, às 14h.

Sesc Bertiooga, Oficinas - Arte Têxtil. Grátis. Vagas limitadas. Inscrições 31/7, quinta, 15h na Central de Atendimento. A partir de 60 anos.

TRABALHO SOCIAL COM PESSOAS IDOSAS

Por meio de suas ações, o programa TSPI, criado em 1963 pelo Sesc São Paulo, estimula a reflexão sobre o envelhecimento e a longevidade, a construção de conhecimentos, a desconstrução de estereótipos e preconceitos, os cuidados com a saúde e a sociabilização. Saiba mais em sescsp.org.br/tspi

Turismo Social

SESC BERTIOGA

HOSPEDAGEM

O Sesc Bertioiga possui 12 conjuntos de apartamentos, alguns adaptados para pessoas com deficiência, e 50 casas.

As inscrições devem ser feitas com antecedência pelo site centrodeferias.sescsp.org.br, ou pessoalmente, nas unidades do Sesc São Paulo.

- R\$ 119,00;
- ▲ R\$ 473,00.

*O valor da diária é por pessoa e inclui café da manhã, almoço e jantar, conforme o horário de entrada e saída previsto em cada período.

PASSE O DIA

A compra de ingressos para o Passe o Dia está disponível exclusivamente online, através do aplicativo Credencial Sesc SP ou pelo site centralderelacionamento.sescsp.org.br.

As vendas seguirão o calendário habitual, ocorrendo na segunda quinta-feira do mês anterior à visita desejada. Cada pessoa poderá adquirir um máximo de cinco ingressos por mês.

Detalhes sobre a política de cancelamento e reembolso de ingressos podem ser encontrados no Termos de Uso no sescsp.org.br.

- Com almoço no restaurante: R\$ 40,00.
- ▲ Com almoço no restaurante: R\$ 170,00.

O valor do estacionamento não está incluso no ingresso do Passe o Dia. Consulte os valores na Central de Atendimento.

Mais informações pelo site centrodeferias.sescsp.org.br

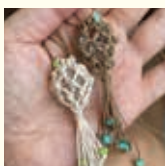
AGENDA DE DESTAQUES

TERÇA



QUARTA

QUINTA



6

Esporte e Atividade Física

Ginástica
Recreativa

7

Esporte e Atividade Física

Festival de
Amarelinha



13

Esporte e Atividade Física

Taco

14

Esporte e Atividade Física

Vôlei de Praia



20

Música

Viva Viola!
Centenário de
Helena Meireles

21

Espetáculo

Choramingando



27

Artes Visuais

Autoimpressão
Coletiva

28

Teatro

A Rosa Mais
Vermelha
Desabrocha

SEXTA

1**Reserva Natural
Sesc Bertioga**

Saberes
Ancestrais

SÁBADO

2**Reserva Natural
Sesc Bertioga**

Yoga para todos
os Corpos

DOMINGO

3**Crianças**

Ateliê Sensorial
para Bebês

**8****Reserva Natural
Sesc Bertioga**

Jornada Amazônia
das Crianças

9**Cursos, Oficinas
e Encontros**

Artesãos de
Bertioga: Amuletos
em Macramê

10**Crianças**

Bolha de Sabão
Gigante

**15****Maré Delas**

Amor e Vida
das Mulheres

16**Reserva Natural
Sesc Bertioga**

Somos

17**Esporte e
Atividade Física**

Vivência de Surfe
para Mulheres

Espetáculo

De Lucca
Circus Show

**22****Saúde**

Vivência
Ilera: Saberes
Ancestrais Negros
e Indígenas para o
Cuidado da Saúde

23**Crianças**

Brincando
pelos Ares!
Ateliê de
Brinquedos
Voadores

24**Ações para a
Cidadania**

Descolonizando
Afetos

**29****Esporte e
Atividade Física**

Vôlei de Praia

30**Alimentação**

Boas Práticas
na Manipulação
de Alimentos

31**Artes Visuais**

Bonequita
Quitapesares



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 sesctv.org.br/agorantv

Edições Sesc

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

sescsp.org.br/edicoes

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.

Sobre o Sesc São Paulo

Com mais de 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 Bertioga

Terça a sábado, 8h às 19h.

Domingo, 8h às 18h.

Central de atendimento

Tel.: 13 3319-7700

Terça a sábado, 8h às 19h.

Domingo, 8h às 18h.

Informações, credenciamento, inscrições em atividades e bilheteria. Atendimento mediante agendamento. Liberação da agenda semanal, toda sexta a partir das 8h. Agende-se pelo site: centralrelacionamento.sescsp.org.br ou pelo App Credencial Sesc SP.

Odontologia

Tel.: 13 3319-7747

Terça a sexta, 7h20 às 21h.

Sábado, 9h às 16h.

Visa promover o bem-estar social, a melhoria da qualidade de vida e o desenvolvimento cultural dos trabalhadores do comércio de bens, serviços e turismo, e seus dependentes. Atendimento com inscrição prévia. Vagas limitadas. Exclusivo para trabalhadores no comércio de bens, turismo e serviços.

Sesc Empresa

Tel.: 13 3319-7819

É o programa do Sesc que facilita o acesso ao credenciamento dos funcionários das empresas parceiras dos ramos do comércio de bens, serviços e turismo. Nessa parceria, além de oferecermos esclarecimentos sobre o Sesc, credenciamos os trabalhadores e os aproximamos de nossa vasta programação e serviços. Agende uma visita da nossa equipe a sua empresa.

Brigada de incêndio

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

#Domingou

Programação aberta e gratuita para todos os públicos. Consulte as datas no próximo caderno. Acesso mediante apresentação da credencial (Plena/MIS/Atividade) ou documento com foto. Para acessar o parque aquático e brinquedo aquático, obrigatório a apresentação da credencial plena na entrada da piscina.

Bicicletário

Obrigatório o uso de cadeados na bicicleta. Permanência da bicicleta somente durante o horário de funcionamento da unidade.

Reserva Natural Sesc

Tel.: 13 3319-7877

Terça a domingo, 8h30 às 17h30
Av. Francisco Souto Barreiro Filho, 1117, Maitinga (Antiga Av. do Canal)
E-mail: atendimentogrupos.ber tioga@sescsp.org.br

Orientações para inscrições das atividades

- As vagas disponíveis são liberadas para pessoas com Credencial Plena na 1ª e 3ª quinta de cada mês, às 18h, pelo aplicativo **Credencial Sesc SP** ou centralrelacionamento.sescsp.org.br.
- Caso estas vagas não sejam preenchidas, são disponibilizadas para o público em geral na 2ª e na 4ª quarta de cada mês, às 18h.
- Gratuidade para pessoas matriculadas com até 16 anos. Será praticado o desconto de 50% para pessoas idosas (com idade igual ou superior a 60 anos), levando-se em conta sua categoria (Credencial Plena / Credencial MIS / Credencial Atividade).

Estacionamento

A permanência do veículo é permitida somente durante o horário de funcionamento da unidade. Consulte os valores atualizados na Central de Atendimento.


faça sua
credencial
sesc




SESC BERTIOGA

Rua Pastor Djalma da Silva Coimbra, 20

Tel.: 13 3319-7700

 [@/sescbertioga](#)

 [/sescbertiogaoficial](#)

sescsp.org.br/bertioga