

# Agosto 2025

**Sesc Bertioga**

## Guia de Programação



Acesse a versão PDF do guia para pessoas com deficiência visual

## Classificação indicativa

Atribuída oficialmente ou autoclassificada

<b>L</b>	<b>AL</b>	Livre	<b>14</b>	<b>A14</b>	14 anos
<b>10</b>	<b>A10</b>	10 anos	<b>16</b>	<b>A16</b>	16 anos
<b>12</b>	<b>A12</b>	12 anos	<b>18</b>	<b>A18</b>	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](http://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	<b>Reserva Natural</b>
	<b>Sesc Bertioga</b>
14	<b>Maré Delas</b>
24	<b>Cursos, Oficinas</b>
	<b>e Encontros</b>
25	<b>Alimentação</b>
27	<b>Shows e Espetáculos</b>
28	<b>Crianças</b>
29	<b>Esporte e</b>
	<b>Atividade Física</b>
37	<b>Pessoas Idosas</b>
39	<b>Turismo Social</b>
40	<b>Agenda de Destaques</b>

# Editorial

Agosto, mês de maré cheia. Vem transbordando, agitado, inundado de amor. Nossa 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.



Cadu de Castro

# 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.



**Reserva Natural Sesc Bertioga**

Juarez Michelotti

## 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](http://bit.ly/agendamentogrupos)

Outras informações pelo e-mail: [atendimentogrupos.bertioga@sescsp.org.br](mailto:atendimentogrupos.bertioga@sescsp.org.br).





**Caminhada Procurando Seres da Praia**

FotoNativa

#### 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 Bertioga -  
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 Bertioga, 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 Bertioga -  
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.

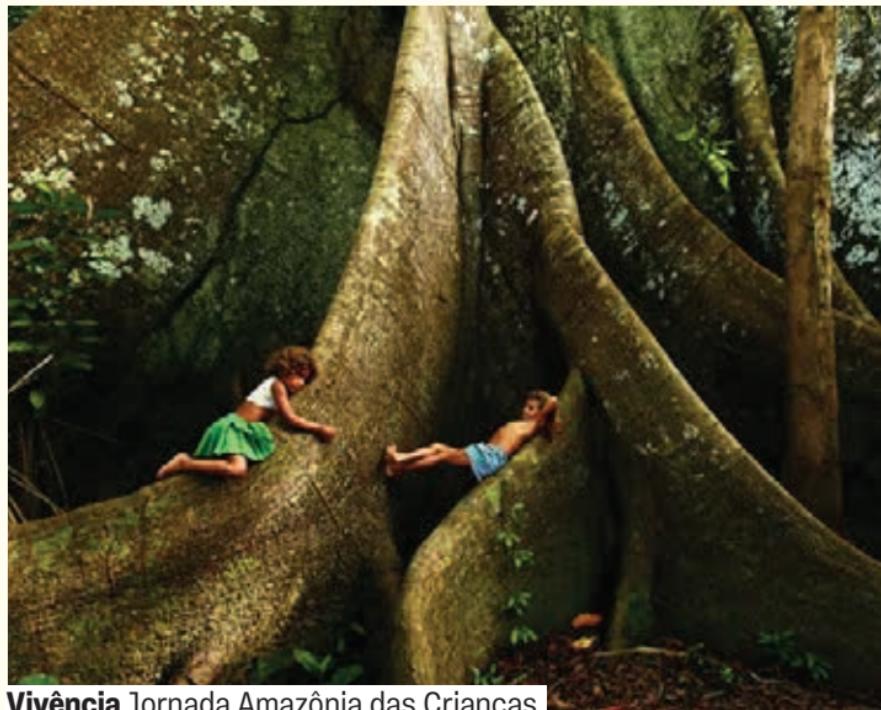
**Dias 3, 17 e 31. Domingos, às 10h.**

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.

**Day 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?

**Day 8. Sexta,  
às 18h.**

Sesc Bertioga - Sala de Convenções.  
Vagas limitadas.  
Inscrições de 14h de 1/8 até o término das vagas, pelo link <https://forms.office.com/r/y75JrSqzd>  
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 Bertioga. 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 Bertioga

- 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 Bertioga 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.

## 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.

## 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.

## 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 10.

**Domingo, às 15h.**

Reserva Natural

- Espaço Teiú

Vagas limitadas,

inscrições

30 min. antes.

Grátis

14

## Dias 17 e 31.

**Domingos, às 15h.**

Sesc Bertioga

- Área de

Convivência.

Grátis.

1

## Dias 17.

**Domingo, às 16h.**

Ponto de Encontro:

Sesc Bertioga

- Marquise do

Restaurante.

Vagas limitadas,

inscrições

30 min. antes.

Grátis.

A partir de 2 anos.

## Dia 22.

**Sexta, às 15h.**

Reserva Natural

- Jardim das

Brincadeiras.

Grátis.

1

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!

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 Bertioga. Numa conversa repleta de curiosidades e peças museológicas são apresentadas diversas características do Reino Animal.

**Dia 29.**

**Sexta, às 15h.**

Reserva Natural -

Espaço Teiú.

Grátis.

**L**

**Dia 30.**

**Sábado, às 9h30.**

Reserva Natural -

Espaço Guanandi.

Grátis.

**L**



**Bate-papo Por Dentro dos Bichos**



**Vivência Trilha do Guaratuba**

FotoNativa

## **NOSSOS PARQUES, NOSSO QUINTAL**

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

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 Bertioga, 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.

**10**



**Bate-papo** Amor e Vida das Mulheres

Acervo Mariléa Almeida

## 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.

L

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 Bertioga,  
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 Bertioga,  
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**



Exibição Avenida Beira-Mar

Divulgação

## 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

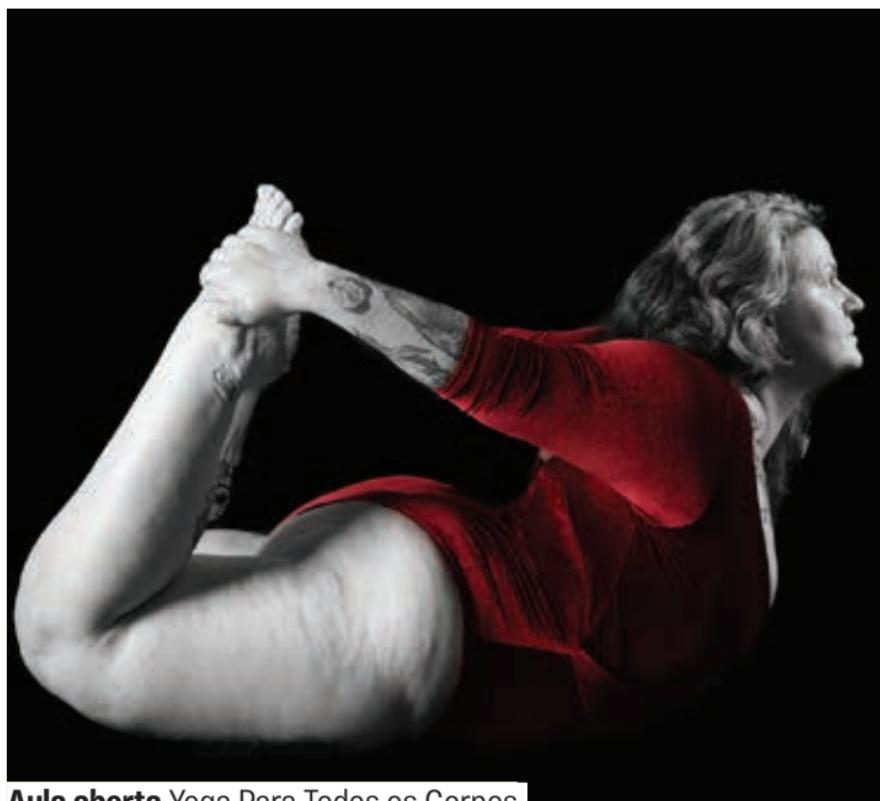
**AVENIDA BEIRA-MAR**

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.**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.

## 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.

**Dia 17,****domingo, às 8h.**

Praia em frente ao Sesc Bertioga.

Vagas limitadas para iniciantes.

Chegar 30 min. antes.

Grátis.

16

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.

**Dia 21,****quinta, às 8h.**

Ponto de

Encontro: Portaria do Sesc Bertioga.

Grátis.

Vagas limitadas.

Chegar 30 min. antes.

L

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.

**Dia 24,****domingo, às 9h.**

Sesc Bertioga, Campo de Futebol Soçaite.

Grátis.

16

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 Bertioga, 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 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 Bertioga,  
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.

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

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

**12**

Vivência

**CLUBE DE OBSERVAÇÃO DE AVES - EDIÇÃO ESPECIAL MARÉ DELAS****Com Clarissa Santos e Giulia Passarinho (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.

**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**

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 31.**

**Domingo, às 14h**

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

**1**



**Vivência** Clube de Observação de Aves



Adriano Castanheira

### Espectáculo Choramigando

## MÚSICA

### Espectáculo

#### **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.

**L**

### Espectáculo

#### **CHORAMINGANDO**

Com repertório que celebra o amor em suas múltiplas formas, destacando compositoras mulheres, o Choramigando 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.

**L**

### 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.

**L**

## 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**



**Cursos** Oficinas de Criação

FotoNativa

## 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 Bertioga. Inscrições e informações em [centralderelacionamento.sescsp.org.br](http://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 Bertioga

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 Bertioga,  
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

**L**

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](http://centralrelacionamento.sescsp.org.br)



**Espetáculo** De Lucca Circus Show

Acervo Lucas Santarosa

## 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 equilíbrismo 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 Bertioga,  
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 Bertioga,  
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 Bertioga,  
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 Bertioga,  
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](http://sescsp.org.br/curumim)



**Encontro de Recreação** Reflexões e Novas Perspectivas

Acervo Batucadan

## 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 ai a Copa Sesc 2025 com as segundes 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 Bertioga. 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 Bertioga, 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 Bertioga. 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 Bertioga, 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 Bertioga. 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 Bertioga. 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.

**De 2 a 30,  
sábados, às 11h**

Praia em frente ao Sesc Bertioga. Grátis.

12

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.

**De 1 a 29,  
sextas, às 15h30**

Praia em frente ao Sesc Bertioga. Grátis.

16

Aula aberta

#### FUTEVÔLEI

O Futevôlei 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 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.

A partir 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.

12

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 1<sup>a</sup> e 3<sup>a</sup> quinta de cada mês, às 18h, pelo aplicativo Credencial Sesc SP ou [centralrelacionamento.sescsp.org.br](http://centralrelacionamento.sescsp.org.br).

Caso estas vagas não sejam preenchidas, são disponibilizadas para o público em geral na 2<sup>a</sup> e na 4<sup>a</sup> 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 Sociaite; 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	3 <sup>a</sup> e 5 <sup>a</sup>	9h às 10h
Yoga	A partir de 12 anos	4 <sup>a</sup> e 6 <sup>a</sup>	7h às 8h

**GINÁSTICA MULTIFUNCIONAL**

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

**RECREAÇÃO ESPORTIVA**

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

## PROGRAMA SESC DE ESPORTES

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

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 Bertioga,

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 Bertioga,

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 Bertioga,  
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 Bertioga,  
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 Bertioga,  
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 Bertioga. 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 Bertioga,  
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](http://sescsp.org.br/tspi)

# Turismo Social

---

## SESC BERTIOGA

---

### HOSPEDAGEM

O Sesc Bertioga 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](http://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](http://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](http://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](http://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	SÁBADO	DOMINGO
<b>1</b> <b>Reserva Natural</b> <b>Sesc Bertioga</b> Saberess Ancestrais	<b>2</b> <b>Reserva Natural</b> <b>Sesc Bertioga</b> Yoga para todos os Corpos	<b>3</b> <b>Crianças</b> Ateliê Sensorial para Bebês
		
<b>8</b> <b>Reserva Natural</b> <b>Sesc Bertioga</b> Jornada Amazônia das Crianças	<b>9</b> <b>Cursos, Oficinas</b> <b>e Encontros</b> Artesãos de Bertioga: Amuletos em Macramê	<b>10</b> <b>Crianças</b> Bolha de Sabão Gigante
		
<b>15</b> <b>Maré Delas</b> Amor e Vida das Mulheres	<b>16</b> <b>Reserva Natural</b> <b>Sesc Bertioga</b> Somos	<b>17</b> <b>Esporte e</b> <b>Atividade Física</b> Vivência de Surfê para Mulheres <b>Espetáculo</b> De Lucca Circus Show
		
<b>22</b> <b>Saúde</b> Vivência Ilera: Saberes Ancestrais Negros e Indígenas para o Cuidado da Saúde	<b>23</b> <b>Crianças</b> Brincando pelos Ares! Ateliê de Brinquedos Voadores	<b>24</b> <b>Ações para a</b> <b>Cidadania</b> Descolonizando Afetos
		
<b>29</b> <b>Esporte e</b> <b>Atividade Física</b> Vôlei de Praia	<b>30</b> <b>Alimentação</b> Boas Práticas na Manipulação de Alimentos	<b>31</b> <b>Artes Visuais</b> 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](http://sescsp.org.br/sescdigital)

# SescTV

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

Assista também em [sesctv.org.br/agoranatv](http://sesctv.org.br/agoranatv)

# Edições Sesc

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

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

# Selo Sesc

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

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

# Loja Sesc

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

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

## Faça sua Credencial Plena

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

## 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](http://centralrelacionamento.sescsp.org.br) ou pelo App Credencial Sesc SP.

### **Odontologia**

#### **Tel.: 13 3319-7747**

Terça a sexta, 7h20 as 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.bertioga@sescsp.org.br](mailto:atendimentogrupos.bertioga@sescsp.org.br)

---

## **Orientações para inscrições das atividade**

- As vagas disponíveis são liberadas para pessoas com Credencial Plena na 1<sup>a</sup> e 3<sup>a</sup> quinta de cada mês, às 18h, pelo aplicativo Credencial Sesc SP ou [centralrelacionamento.sescsp.org.br](http://centralrelacionamento.sescsp.org.br).
- Caso estas vagas não sejam preenchidas, são disponibilizadas para o público em geral na 2<sup>a</sup> e na 4<sup>a</sup> 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

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

[y/sescbertiogaoficial](https://www.youtube.com/sescbertiogaoficial)

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