

Setembro 2023

Sesc Mogi das Cruzes

Guia de Programação



sesc



Acesse a versão PDF do guia para pessoas com deficiência visual

Classificação indicativa

Atribuída oficialmente ou autoclassificada

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

Legendas de Acessibilidade



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

Funcionamento

Terça a sexta, 13h às 22h. Sábados, domingos e feriados, 9h30 às 19h. Unidade aberta, 9h30 às 19h, dias 2, 15 e 20 (feriado).



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

Preços

- **Credencial Plena:** Trabalhador do comércio de bens, serviços e turismo credenciado no Sesc e dependentes.
- **Meia Entrada:** Aposentado, pessoa com mais de 60 anos, pessoa com deficiência, estudante e servidor de escola pública com comprovante.
- ▲ **Inteira**

Ingressos

Compre ingressos pelo aplicativo Credencial Sesc SP, pelo site centralrelacionamento.sescsp.org.br ou nas bilheterias das unidades do Sesc São Paulo.

4	Música
10	Teatro
12	Dança
13	Circo
14	Literatura
18	Artes Visuais
20	Tecnologias e Artes
22	Alimentação
23	Meio Ambiente
30	Esporte e atividade física
39	Crianças
41	Pessoas Idosas
42	Agenda de Destaques

Editorial

Desde sua chegada em Mogi das Cruzes, o Sesc tem feito um convite permanente à população do Alto Tietê: estar em movimento. Nossos espaços são um aceno ao lazer: quadras para práticas esportivas, do vôlei ao basquete, do skate à bicicleta; alamedas para um picnic, apresentações artísticas, tênis de mesa ou leitura mediada; espaços de convivência com livros, café e gravuras; lugares educativos: Espaço de Brincar, Centro de Educação Ambiental, Espaço de Tecnologias e Artes.

Mover-se é ocupar a cidade, brincar, se mobilizar, criar, mudar a posição, transformar a realidade, pensar. Em setembro, a programação do Sesc Mogi das Cruzes destaca a importância de estar em movimento e convida famílias, jovens, crianças e pessoas idosas a estarem conosco em atividades especiais como a 74º Copa Sesc do Comércio e Serviços, ateliês abertos na Exposição Xilograffiti, espetáculo circense inspirado em Frida Khalo, bate-papos sobre o Rio Tietê, apresentações com a Cia. Truks e muito mais.



Um dos destaques da programação é a Semana Move, que objetiva engajar pessoas, comunidades e instituições para o incentivo de práticas de atividade física e formação de hábitos de vida saudáveis. Vai ter brincadeiras, Encontro Ginástica Para Todos e um Festival de Natação com a presença de Daniel Dias, maior nadador paralímpico brasileiro e detentor do incrível recorde de 27 medalhas em Jogos Paralímpicos na natação. A Semana também traz à campo marcadores sociais como racismo, capacitismo e questões de gênero no esporte, com nomes como Elda Maciel, Ariane Carmona e Jefferson Campos.

Mas, se sua praia é música, o melhor está por vir: Zeca Baleiro, Rincon Sapiênciа (com participação de Rael) e Arlindinho vão colocar todo mundo para vibrar e dançar em três shows inesquecíveis no nosso gramado.

Todo mundo preparado? O lazer é um direito e setembro convida ao movimento!



Foto: Nelson Mortol



Show Charles Japonêgo

Foto: Divulgação

Música

Show

CHARLES JAPONÊGO

Um Lugar do Nosso Jeito

Charles Japonêgo iniciou sua carreira no extremo leste da cidade de São Paulo, no Bairro de Cidade Tiradentes, em rodas de samba nos anos 90, onde se desenvolveu e construiu sua carreira dentro da arte, pautada em brasiliade e originalidade. Neste show, traz canções autorais e homenagens a músicos que fizeram parte da sua trajetória artística.

**Dia 3. Domingo,
16h. 75 minutos.**

Tenda
Grátis - Sem
retirada de
ingressos



Curso

OFICINA DE LUTHIERIA: CAVAQUINHO

Edward Eid

Cada participante construirá um cavaquinho, a partir de materiais previamente preparados. Os kits são preparados com a madeira *Pinus Elliotis*, que é de reflorestamento, tendo baixo impacto na natureza.

**De 5 a 26. Terças,
18h às 21h.**

Centro de
Educação
Ambiental [CEA]

12 vagas

● R\$12,00

■ R\$20,00

▲ R\$40,00

Inscrições a partir
de 26/8 pelo apli-
cativo Credencial
Sesc SP ou pelo
site centralrel-
acionamento.
sescsp.org.br
A partir de 16 anos

Oficina

MARACATU

Abordagem de temas como a história do maracatu, sua relação com as religiões afro-brasileiras, as diferentes funções dos instrumentos e as técnicas de dança e canto. Os participantes terão a oportunidade de experimentar os ritmos, os movimentos e a energia dessa manifestação cultural.

Dia 7. Quinta.**10h30 às 12h30.**

Gramado - Galpão

40 vagas

Grátis -

Distribuição de senhas a partir das 10h

A partir de 7 anos

Show

O MARACATU NO BALANÇO DAS ÁGUAS

O Maracatu no Balanço das Águas tem o intuito de celebrar as raízes afro-brasileiras, propondo diálogos da contemporaneidade com a tradição popular utilizando-se da linguagem do Maracatu de Baque Virado, cultura Pernambucana, Patrimônio Imaterial do Brasil.

Dia 7. Quinta, 16h.**90 minutos.**

Palco Externo

Grátis - Sem retirada de ingressos

[L]

**Show Maracatu No Balanço das Águas**

Foto: Divulgação



Show Sete Cabeças

Foto: Divulgação

Show

SETE CABEÇAS

Revisitando Acústicos

A banda Sete Cabeças é formada pelo baterista Charles Gavin (Titãs) e um coletivo diversificado de músicos que interpretam canções de Rita Lee e dos Titãs, que receberam as históricas gravações dos Acústicos MTV.

**Dia 10. Domingo,
16h. 75 minutos.**

Tenda
Grátis - Sem
retirada de
ingressos
L

Show

AZÚKAR

A banda é especializada em sonoridades latinas dançantes, em especial as cubanas, apresentando reggaeton, merengue, salsa e o zouk, além de músicas brasileiras com novos arranjos.

**Dia 14. Quinta,
20h. 75 minutos.**

Tenda
350 lugares
Show em pé, sem
cadeiras

- R\$7,50
- R\$12,50
- ▲ R\$25,00

16

Show **Trio Calesita**

Foto: Divulgação

Show

TRIO CALESITA

Com formação instrumental de acordeom, violino e violão, o trio Calesita traz um repertório abrangente de tangos, voltado especialmente ao público dançante. No repertório encontram-se versões instrumentais de canções de tangos clássicos e populares da Argentina e Uruguai, bem como interpretações de obras de Astor Piazzolla. O espetáculo contará também com uma dupla de dançarinos profissionais.

**Dia 17. Domingo,
16h. 75 minutos.**

Tenda
Grátis - Sem
retirada de
ingressos

L

Show

GRAÇA BRAGA

Uma das mais queridas e respeitadas figuras do samba de São Paulo, Graça Braga, presta homenagem a Martinho da Vila em seu mais recente projeto, "Nos Embalos da Vila", álbum lançado no ano passado.

**Dia 21. Quinta,
20h. 75 minutos.**

Tenda
350 lugares
Show em pé, sem
cadeiras

- R\$7,50
- R\$12,50
- ▲ R\$25,00

16

Show

DUAS BEIRAS: DAS BARRANCAS DO VELHO CHICO ÀS MARGENS DO RIO PINHEIROS

Projeto musical das cantoras e compositoras Anabel Andrés e Priscila Magella no qual compartilham canções, causos e reflexões ligadas aos rios, numa diversidade de ritmos brasileiros, acompanhadas pelo percussionista Petezera.

Dia 24. Domingo,
16h. 75 minutos.

Tenda
Grátis - Sem
retirada de
ingressos.

L

Show

TIETÊ BOSSA JAZZ

Grupo que difunde a música instrumental. O repertório transita por bossa nova, jazz e diversos estilos musicais. Seus integrantes, todos residentes de cidades do Alto Tietê, possuem diferentes formações musicais que vão do erudito ao rock e essa diversidade contribui para que o resultado sonoro fique mais enriquecido.

Dia 28. Quinta,
20h. 75 minutos.

Tenda
140 lugares
Show com cadeiras
 ● R\$7,50
 ■ R\$12,50
 ▲ R\$25,00
16

Show

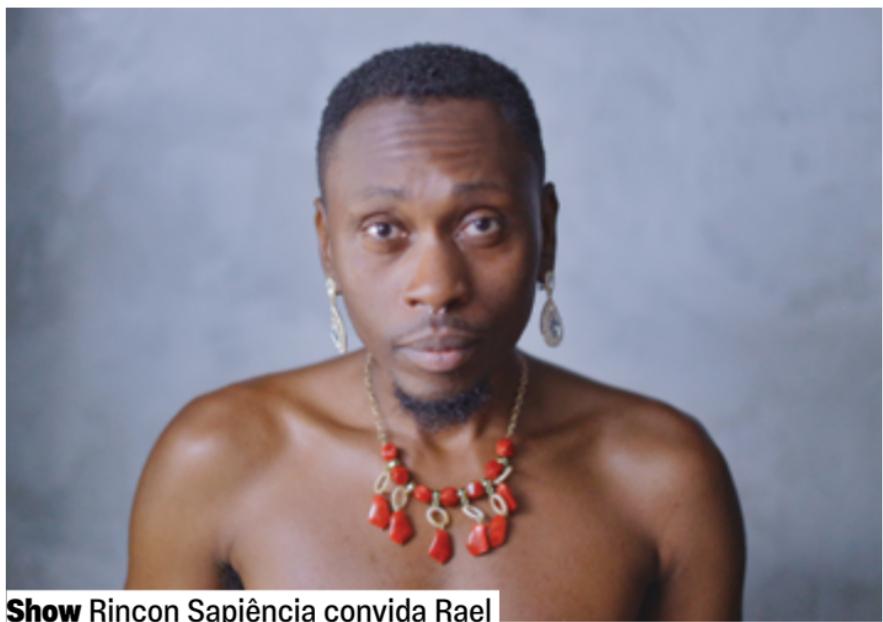
ZECA BALEIRO

Zeca Baleiro faz um passeio pela sua discografia, no show em que comemora seus 26 anos de carreira. O repertório reúne canções consagradas em novos arranjos contagiantes e alguns “lados B”, entre músicas de seus álbuns mais recentes.

Dia 29. Sexta,
20h. 90 minutos.

Gramado - Pista
1.800 pessoas
Show ao ar livre
e sem cadeiras
(em pé)
 ● R\$12,00
 ■ R\$20,00
 ▲ R\$40,00
Ingressos às
venda a partir de
5/9.
16

Acessibilidade:
 Libras



Show Rincon Sapiênci convida Rael

Foto: Divulgação

Show

RINCON SAPIÊNCIA CONVIDA RUEL

Apresentando repertório que conta com músicas do disco “Mundo Manicongo”, e as lançadas mais recentemente, como “Xona”, o rapper Rincon Sapiênci, influenciado pela música pop contemporânea africana, convida Rael para passear pelos mais diversos ritmos.

**Dia 30. Sábado,
18h. 90 minutos.**

Gramado - Pista
1.800 pessoas
Show ao ar livre
e sem cadeiras
(em pé)

● R\$12,00
■ R\$20,00
▲ R\$40,00

Ingressos à venda
a partir de 5/9.

16

Acessibilidade:
 Libras

Show

ARLINDINHO

Meu Lugar

Com mais de 10 anos de carreira, Arlindinho é considerado um dos grandes nomes da nova geração do samba. Com repertório que pretende abraçar os clássicos e as inéditas, o jovem cantor apostava em um formato mais intimista e não deixa de fora uma homenagem ao seu pai, Arlindo Cruz.

**Dia 1/10. Domingo,
18h. 90 minutos.**

Gramado - Pista
1.800 pessoas
Show ao ar livre
e sem cadeiras
(em pé)

● R\$12,00
■ R\$20,00
▲ R\$40,00

Ingressos à venda
a partir de 5/9.

16

Acessibilidade:
 Libras

Teatro

Espetáculo

E SE AS HISTÓRIAS FOSSEM DIFERENTES?

Com a Cia. Truks

O espetáculo é dividido em duas histórias: a primeira, uma história de princesas que começa pelo final, depois do “viveram felizes para sempre”. A segunda é a história do Planeta dos Aljenfios, onde os habitantes são exatamente como se imagina que sejam.

**Dia 2. Sábado,
16h. 60 minutos.**

Tenda
Grátis - Sem
retirada de
ingressos

L

Espetáculo

CONSTRUTÓRIO

Com a Cia. Truks

Durante uma tempestade, três operários ficam impedidos de saírem da obra em que trabalham. “Presos” que estão, no entanto, libertam a fantasia para criar as mais incríveis aventuras: transformam ferramentas, e demais objetos da obra, em instrumentos de suas viagens pela imaginação.

**Dia 9. Sábado,
16h. 60 minutos.**

Tenda
Grátis - Sem
retirada de
ingressos

L



Espetáculo Construtório



Espetáculo Última Notícia

Foto: Divulgação

**Espetáculo
ÚLTIMA NOTÍCIA
Com a Cia. Truks**

Um detetive procura por uma estranha figura, fugida, vejam só, das páginas dos jornais. Trata-se de um “menino de jornal” que decide deixar a realidade para viver as mais incríveis aventuras.

**Dia 16. Sábado,
16h. 60 minutos.**
Tenda
Grátis - Sem
retirada de
ingressos
L

**Espetáculo
EXPEDIÇÃO PACÍFICO
Com a Cia. Truks**

Conduzindo uma carroça de lixo repleta de descartes, dois criativos catadores são capazes de construir, apenas com sacolas e lonas plásticas, um mundo fantástico, de diversão, bom humor e muitos sonhos. Na medida em que recolhem o lixo da grande cidade, o transformam em verdadeira poesia visual, criando belíssimas imagens, divertidas criaturas e incríveis cenários onde viverão as suas pequenas aventuras e brincadeiras, na Grande Ilha de Lixo do Pacífico.

**Dia 23. Sábado,
16h. 60 minutos.**
Tenda
Grátis - Sem
retirada de
ingressos
L

Acessibilidade:
Libras

Dança

Espetáculo

FIGURAL

Com Maria Eugênia Tita

Maria Eugênia Tita apresenta uma releitura do espetáculo que seu pai, Antonio Nóbrega, criou em 1990. “Figural”, traz uma extensa linguagem gestual e corporal brasileira a partir da pesquisa de passos, posturas, coreografias e acrobacias aprendidos em anos de convívio com artistas populares.

Dia 1. Sexta

(feriado), 16h.

60 minutos.

Tenda

Grátis - Sem
retirada de
ingressos

L



Espetáculo Figural



Foto: Marcelo De Lucas

Circo

Espetáculo

SOMOS TODAS FRIDA KAHLO

com Artemísia Trupe

Um cabaret circense feminino inspirado livremente na vida e na obra de Frida Kahlo. No espetáculo, o elenco passa por diversas fases da vida dessa emblemática mulher, por meio da música e do circo.

Dia 15. Sexta, 20h.

60 minutos.

Palco Externo
Grátis - Sem
retirada de
ingressos



Literatura

Espetáculo

HISTÓRIAS PRETINHAS PARA TODAS AS IDADES

Com Coletivo Teatral Trupe Trio

Contos africanos que, de forma lúdica e imaginativa, convidam a pensar a existência do mundo a partir de outras cosmologias, aguçando a curiosidade e proporcionando a descoberta de culturas desconhecidas.

Dia 1. Sexta, 11h.

60 minutos.

Tenda Verão

Grátis - Sem
retirada de
ingressos

L

Mediação de leitura

PÉ DE HISTÓRIAS

Com Volta e Meia

Qual é o melhor lugar para ler um livro? Qual é o melhor livro para te levar a um lugar? Inspirada nessas perguntas, a Pé de Histórias traz, a cada mediação, temas diferentes que convidam os participantes para viagens incontáveis, onde a criatividade puder levar.

**De 2/9 a 1/10,
Sábados e
Domingos, 10h
às 12h e 13h30 às
16h30.**

Alameda
Grátis - Sem
retirada de
ingressos
Para todas as
idades.

ESPAÇO DE LEITURA

Conta com cerca de 300 títulos entre livros, revistas e jornais que ficam disponíveis para consulta no espaço. Não realizamos empréstimos de livros.

**Terça a sexta,
13h às 21h30.
Sábados,
domingos e
feriados, 9h às
17h30.**

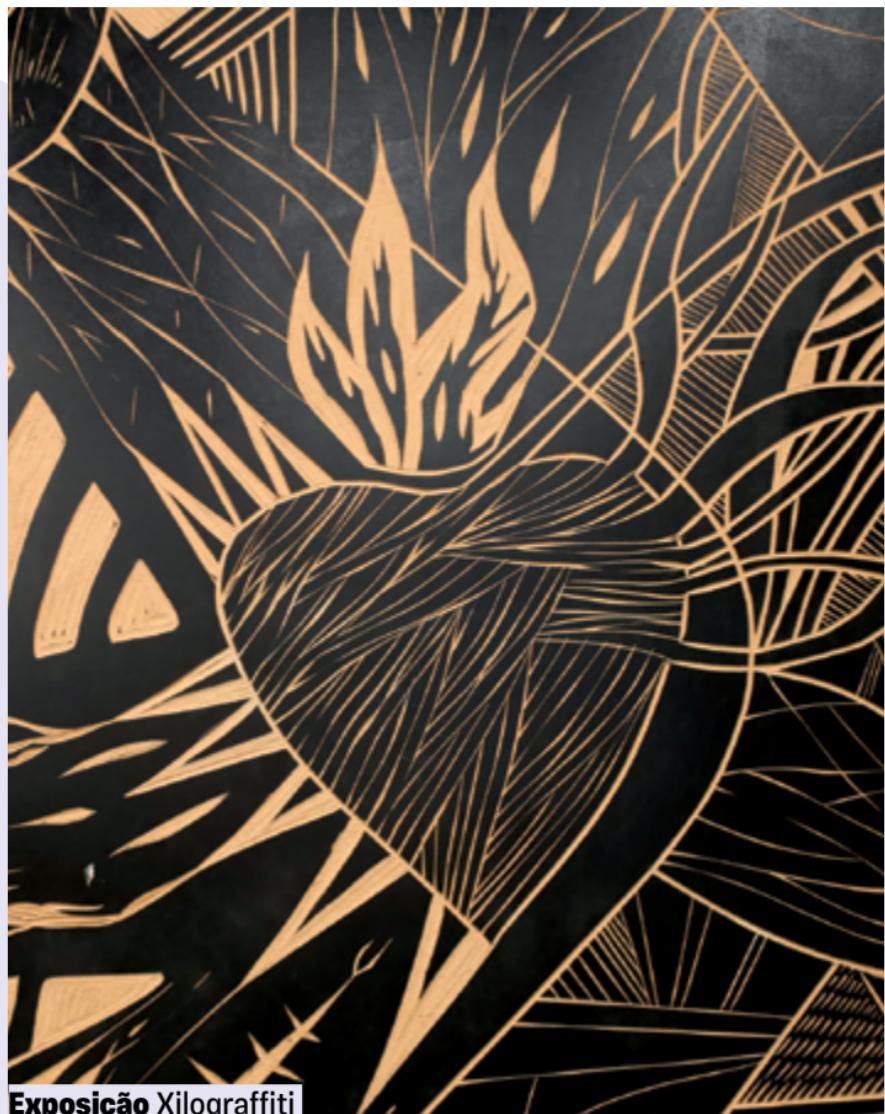
Grátis - Sem
retirada de
ingressos
Para todas as
idades.



Literatura Pé de Histórias

XILOGRAFFITI

Até dezembro, o Sesc Mogi das Cruzes realiza a exposição Xilograffiti, que mescla a xilogravura brasileira e o grafite. Neste período, além da visitação livre ou mediada à mostra, o público poderá experimentar diversas técnicas das artes gráficas e urbanas em uma programação paralela com atividades que vão estimular o fazer artístico, a curiosidade e a criatividade.



Exposição Xilograffiti



Foto: Cida Silva

Exposição

XILOGRAFFITI

A Xilograffiti pode ser definida como uma plataforma colaborativa de arte, educação e conexão. A partir de assuntos de grande interesse popular – como os cordéis, o grafite e o estêncil – a exposição explora as potencialidades de conexão entre diferentes artistas e públicos para provocar choques criativos estimulantes tanto na teoria como na prática, com a mediação da equipe educativa. A Xilograffiti provoca a participação ativa dos visitantes ao transformar espaço expositivo em oficinas gráficas com recursos lúdicos e sugestivos, e ainda promove a valorização das cenas artísticas locais e de seus atores por meio de ações integradas.

Até 10/12. Terça a sexta, 13h30 às 21h30. Sábados, domingos e feriados, 9h30 às 17h30.

Galpão
Grátis - Sem
retirada de
ingressos

L

Curso

SERIGRAFIA: CONFECÇÃO DA MESA E APLICAÇÃO DA TÉCNICA**Com Marco Forner**

Construção de mesa para revelação de telas utilizadas em serigrafia e aplicações diversas com esta técnica. Preparo, revelação e recuperação de matrizes serigráficas e cromia (fotografia na serigrafia).

Etapa 1: de 12 a 19/9. Terças, 18h às 21h. Etapa 2: de 26/9 a 31/10. Terças, 19h às 21h.

Sala de Oficinas

15 vagas

Grátis - Inscrições a partir de 29/8, pelo aplicativo

Credencial Sesc SP ou pelo site centralrelacionamento. sescsp.org.br

A partir de 16 anos.

Oficina

LAMBE-LAMBE: MEMÓRIA E IMAGENS DO CORPO**com Manifesto Crespo**

Quanta história seu corpo carrega? Passeie por memórias, criando imagens e recortes por meio do lambe-lambe, técnica artística de intervenção urbana.

Dias 23 e 24. Sábado e domingo, 14h às 16h30.

Sala de Oficinas

15 vagas por dia

Grátis -

Distribuição de senhas a partir das 13h30

A partir de 8 anos



Oficina Lambe-lambe: Memória e Imagens do Corpo

Artes Visuais

Ateliê

ATELIÊ ABERTO DE GRAVURA

Com **Carolina Barbati**

Encontros que proporcionam um espaço de troca de conhecimentos e experiências na arte da gravura. Cada participante deve trazer o suporte que preferir.

De 6/9 a 13/12.

Quartas, 15h às 18h.

Sala de Oficinas

12 vagas por dia

Grátis - Inscrições no local a partir das 14h30

A partir de 16 anos

Oficina

ESTAMPANDO SABERES:

ESTAMPARIA E TURBANTE

com **Manifesto Crespo**

Uma viagem ao oeste do continente Africano e um mergulho no universo da simbologia Adinkra para uma prática de estamparia, resultando na produção de tecidos carregados de história e significados. Ao final, confecção de um turbante que poderá ser levado para casa.

Dias 9 e 10.

Sábado e domingo, 14h às 16h.

Sala de Oficinas

15 vagas por dia

Grátis -

Distribuição de senhas a partir das 13h30

A partir de 14 anos



Oficina Estampando Saberes



Curso Tapeçaria Bordada

Foto: Sarah Lopes

Curso

TAPEÇARIA BORDADA

Com Sarah Lopes

Técnica milenar muito utilizada para a confecção de tapetes decorativos. Com o passar dos anos, passou a ser utilizada para confeccionar acessórios, roupas, objetos decorativos etc. Neste curso, os alunos vão aprender os principais pontos da técnica, modos de uso, materiais e dicas, desenvolvendo autonomia para criar seus projetos.

De 12/9 a 31/10.

Terças, 15h às 18h.

Sala de Oficinas

15 vagas

Grátis - Inscrições

a partir de 29/8

pelo aplicativo

Credencial Sesc

SP ou pelo site

centralrelacio-

namento.sescsp.

org.br

A partir de 12 anos

Tecnologias e Artes

Oficina

AUTÔMATO COM PALITO DE SORVETE

Com Bruno Perê

Desenvolvimento de um brinquedo autômato com palitos de sorvete, trabalhando simultaneamente o lúdico e a construção de objetos.

**Dia 2. Sábado,
10h às 12h e
14h às 16h. Dia
3. Domingo, 10h
às 12h.**

Espaço de
Tecnologias e
Artes [ETA]
12 vagas por
turma
Grátis -
Distribuição
de senhas 30
minutos antes
do início de cada
turma
A partir de 6 anos

Oficina

TIRA-DÚVIDAS DE INTERNET

Com Eric Fonseca

Espaço para tirar dúvidas sobre o uso de equipamentos como computador, smartphones, tablets e também para uso livre dos notebooks do Espaço de Tecnologias e Artes.

**De 7 a 28.
Quartas, 17h
às 18h.**

Espaço de
Tecnologias e
Artes [ETA]
4 vagas por dia
Grátis - Inscrições
no local a partir
das 16h45
A partir de 12 anos

Oficina

SANKOFA - PÁSSARO DE MADEIRA**Com Bruno Perê**

Criação do clássico brinquedo de empurrar inspirados no Sankofa, símbolo adinkra representado pela figura de um pássaro com a cabeça virada para trás. Cada construtor levará seu brinquedo para casa.

Dia 16. Sábado, 10h às 12h e 14h às 16h. Dia 17, domingo, 10h às 12h.

Espaço de Tecnologias e Artes [ETA]
10 vagas por turma

Grátis - Distribuição de senhas 30 minutos antes do início de cada turma.

A partir de 6 anos



Oficina Sankofa - Pássaro de Madeira

Oficina**PIPA-RETRATO****Com Bruno Perê**

O vento sopra a pipa, que é a extensão de quem a segura. Pensando nisso, os participantes poderão confeccionar pipas com retratos próprios ou de quem quiserem retratar.

Dias 30/9 e 1/10. Sábado e domingo, 10h às 12h e 14h às 16h.

Sala de Oficinas
12 vagas por turma.

Grátis - Distribuição de senhas 30 minutos antes do início de cada turma

A partir de 7 anos

Alimentação

Oficina**COMIDA RÁPIDA CASEIRA****Com Culinária do Saber**

O fazer em casa pode proporcionar uma alimentação mais equilibrada. As oficinas mostram como transformar preparações industrializadas em caseiras, proporcionando mais saúde e nutrição e tornando possível saber o que efetivamente está sendo consumido.

Refrigerante Natural e Frango Empanado:

Dia 16. Sábado, 11h às 13h.

Hambúrguer e Smoothie de Chocolate:

Dia 30. Sábado, 11h às 13h.

Centro de Educação Ambiental [CEA]
20 vagas por dia
Grátis - Distribuição de senhas a partir das 10h30

A partir de 12 anos

Meio Ambiente

Oficina

ETERNIZANDO A NATUREZA: SECAGEM DE PLANTAS

Com Toque da Mata

Nesta oficina, serão apresentados três métodos de secagem de plantas desde a colheita até a organização final do material. Os participantes irão aprender sobre as diversas aplicações das plantas secas em artesanatos e composições diversas e criar sua própria composição floral ao confeccionarem um marcador de páginas.

**Dia 1. Sexta, 14h
às 17h. Dia 7.
Quinta, 13h às 16h.**

Centro de
Educação
Ambiental [CEA]

20 vagas por dia

Grátis -
Distribuição
de senhas 30
minutos antes
do início de cada
turma

A partir de 12 anos

Vivência

AVES DAQUI

Com educadores do Sesc

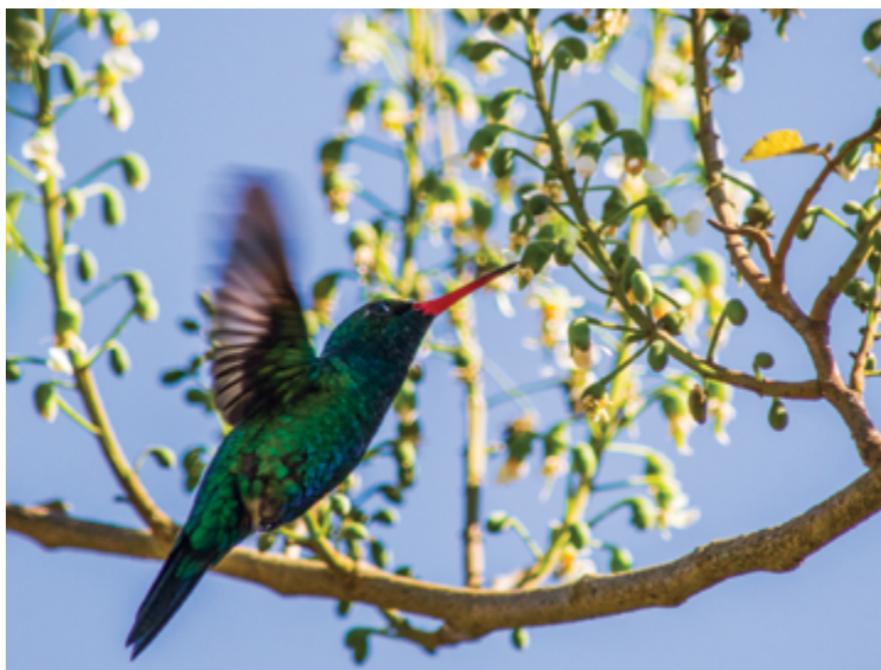
Divertida, desafiadora, democrática e instrutiva. A observação de aves é uma prática fácil e que pode ser feita em diversos lugares, a qualquer momento e com poucos ou até nenhum recurso. Nessa caminhada, conheça as espécies de aves que visitam o Sesc com o auxílio de binóculos, guia de identificação, olhos afiados e ouvidos apurados.

**Dia 2. Sábado,
9h às 11h.**

Praça de
Convivência
15 vagas

Grátis -
Distribuição de
senhas a partir
das 8h45

A partir de 12 anos



Vivência Aves Daqui

Oficina

PLANTIO DE ESPÉCIES MELÍFERAS

Com Heborá

As abelhas nativas sem ferrão são polinizadoras-chave para a manutenção da biodiversidade. Por isso, atitudes para protegê-las são importantes, como o plantio de alimento para elas, por exemplo. A oficina vai apresentar algumas plantas utilizadas por nós e pelas abelhas e plantá-las pelo Sesc.

**Dia 2. Sábado,
14h às 17h.**

Centro de
Educação
Ambiental [CEA]
20 vagas

Grátis -
Distribuição de
senhas a partir
das 13h30
A partir de 12 anos



Oficina Plantio de Espécies Melíferas



Foto: Gustavo Faria

Oficina Toda Abelha Ferroa?

Oficina

TODA ABELHA FERROA?

Com Heborá

Será que toda abelha ferroa e produz mel? Nessa oficina, os participantes terão oportunidade de degustar os variados tipos de mel das abelhas nativas sem ferrão. A partir de atividades lúdicas, serão apresentadas diferentes espécies de abelhas para identificação por parte do público, com o intuito de fomentar a cultura de proteção aos polinizadores nativos.

Dias 3 e 17.
Domingos, 10h às 12h e 14h às 16h.

Centro de Educação Ambiental [CEA]
 20 vagas por turma
 Grátis - Distribuição de senhas 30 minutos antes do início de cada turma
 A partir de 6 anos

Curso

RECURSOS HÍDRICOS E SUSTENTABILIDADE

Com o Instituto Caminhos da Mata

Por meio de debates, reflexões e atividades práticas o público será convidado a confrontar diferentes percepções em relação à conservação e proteção dos recursos hídricos de maneira a estimular ações que partam de uma ética do cuidado com as pessoas, com a água e com a terra.

De 6 a 27. Quartas,

19h às 21h.
 Centro de Educação Ambiental [CEA]
 30 vagas
 Grátis - Inscrições a partir de 29/8 no site sescsp.org.br/mogidascruzes
 A partir de 16 anos

Oficina

ACESSÓRIOS ECOLÓGICOS E BIODEGRADÁVEIS**Com MamaEcos - Ecobiojoias**

Os biomas brasileiros e o olhar para o cuidado com o meio ambiente através do reaproveitamento de materiais em acessórios ecológicos e biodegradáveis. A atividade utilizará sementes e embalagens que seriam descartadas, contando a história da ecobiojoia, seus benefícios e técnicas de como fazer colares, brincos e pulseiras.

Dia 9. Sábado,**14h às 16h.**

Centro de

Educação

Ambiental [CEA]

20 vagas

Grátis -

Distribuição de senhas a partir das 13h30

A partir de 12 anos

Contação de história

ERA UMA VEZ MEU ALIMENTO**Com Marina Pedrosa e Camila de Souza Xavier
(Horta Pedagógica)**

Essa vivência conta o local de origem de diversos tipos de alimentos, seus modos de cultivo e dispersão, lendas, usos culinários e culturais, além da degustação de uma receita com o alimento do dia.

Banana:**Dia 1/10. Domingo,**
10h às 12h.**Panc: Dia 1/10.**
Domingo, 14h
às 16h.**Mandioca:****Dia 10. Domingo,**
10h às 12h**Batata: Dia 10.**
Domingo, 14h
às 16h**Feijão: Dia 24.****Domingo, 10h**
às 12h**Milho: Dia 24.****Domingo, 14h**
às 16hCentro de
Educação
Ambiental [CEA]
20 vagas por
turmaGrátis -
Distribuição de
senhas 30 minutos
antes do início de
cada turma

A partir de 3 anos



Foto: Divulgação



Oficina Cosméticos Naturais com Cera e Própolis

Foto: Robson Regato

Oficina

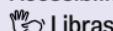
COSMÉTICOS NATURAIS COM CERA E PRÓPOLIS

Com Heborá

Preparo de pomada hidratante e cicatrizante usando própolis e cera de abelhas nativas sem ferrão.

Dia 16. Sábado, das 14h às 16h.

Centro de Educação Ambiental [CEA]
20 vagas
Grátis -
Distribuição de senhas a partir das 13h30

A partir de 12 anos
Acessibilidade:


Bate-papo

DIA DO TIETÊ

Com Caio Wilmers Manço e Luiz Augusto Ciaccio

A atividade propõe uma reflexão sobre a importância da preservação do Rio Tietê e apresenta uma análise da qualidade de suas águas em um ponto específico da cidade de Mogi das Cruzes.

Dia 22. Sexta, 19h às 21h.

Centro de Educação Ambiental [CEA]
30 vagas
Grátis -
Distribuição de senhas a partir das 18h30
A partir de 12 anos

Bate-papo

**DESAFIOS NA ORGANIZAÇÃO RURAL
EM TEMPOS DE MUDANÇAS CLIMÁTICAS**
Com COOPROJUR e COOPAVAT

Conheça a história de lutas e conquistas de duas cooperativas de agricultura familiar de Mogi das Cruzes: Coopojur e Coopavat. Como é a vida das famílias agricultoras, o que produzem, como produzem e como enfrentam os desafios de compor uma organização rural e a manutenção da produção e comercialização em tempos difíceis de mudanças climáticas.

**Dia 23. Sábado,
14h às 16h.**
Centro de
Educação
Ambiental [CEA]
30 vagas
Grátis -
Distribuição de
senhas a partir
das 13h30
A partir de 12 anos
Acessibilidade:
 Libras

Bate-papo

**MOGI DAS ÁGUAS: DIÁLOGOS PARA
A REGENERAÇÃO DO RIO TIETÊ**
Com Prof. Alexandre Hilsdorf (UMC), Ionara
Fernandes (SMAPA), César Pegoraro (SOS
Mata Atlântica), Eduardo Colombo (ECA-USP)
e Rodrigo Campos (Tietê: Águas Verdadeiras).
Mediação: Victor Kinjo

Artistas, pesquisadores, ativistas e gestores de Mogi das Cruzes dialogam sobre os desafios da universalização do saneamento e regeneração dos rios da Bacia do rio Tietê em Mogi das Cruzes.

**Dia 26/9. Sexta,
19h30 às 21h.**
Ação externa
na UMC -
Universidade
Mogi das Cruzes
Av. Dr. Cândido
Xavier de Almeida
e Souza, 200
Grátis - Sem
retirada de
ingressos
A partir de 16 anos
Acessibilidade:
 Libras



**Bate-papo Mogi das Águas:
Diálogos para a Regeneração do Rio Tietê**

Vivência**REGE RIOS - EXPERIÊNCIA VR****Com Água Viva Cultural**

Experiência imersiva convida as pessoas a conhecerem pontos do rio Tietê através do uso de óculos de realidade virtual. Com vídeos filmados em câmera 360 graus e conteúdo educativo, as pessoas participantes poderão conhecer e se maravilhar com as belezas do rio Tietê e refletir sobre os desafios da limpeza de suas águas em regiões onde está poluído.

**Dia 30. Sábado,
13h às 17h**Centro de
Educação
Ambiental [CEA]
Grátis - Sem
retirada de
ingressos**Visitação****CENTRO DE EDUCAÇÃO AMBIENTAL [CEA]**

Espaço projetado para receber cursos, palestras, oficinas e vivências relacionadas ao meio ambiente. Sua estrutura está organizada sob dois pilares estruturais, que são Educação Ambiental e Permacultura.

**Terça a sexta,
13h às 21h30.****Sábados,
domingos e
feriados, 9h às
17h30.**Grátis - Sem
retirada de
ingressos
Para todas
as idades
Para crianças
até 11 anos é
obrigatório o
acompanhamento
de um
responsável com
mais de 18 anos

SEMANA MOVE

A Semana Move acontece entre os dias 23 setembro e 1 outubro e traz o tema *Faça Desse Movimento um Hábito*. O objetivo é engajar pessoas, comunidades e instituições para o incentivo de práticas de atividade física e formação de hábitos de vida saudáveis. No Sesc Mogi das Cruzes, uma série de ações prévias acontecem para despertar diferentes olhares, reflexões e vivências sobre a atividade física.

Ciclo de debates

AS BARREIRAS E OS ACESSOS PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA SOB A ÓTICA DOS MARCADORES SOCIAIS - MÓDULO 1

Com Elda Priscila Maciel e Jefferson Campos

Jefferson Campos é ex-atleta, com passagem pela equipe do clube Mogi Basquete. Profissionalizado aos 17 anos de idade, ganhou o cenário nacional no esporte. Aos 27 anos foi pai de um menino e a paternidade trouxe à tona todos os medos latentes quando, pouco tempo depois, se assumiu homossexual e voltou suas habilidades para ajudar, de alguma forma, a comunidade gay. Em 2022 fundou o primeiro coletivo de basquete para homens gays do Brasil, o Royalz BKT.

Elda Priscila Maciel tem uma deficiência física chamada amiotrofia espinhal do tipo II, mais conhecida como AME. É atleta de bocha há 20 anos, psicóloga formada na Universidade Braz Cubas (Mogi das Cruzes), com especialização em Psicologia do Esporte. Atualmente faz atendimento voluntário como Psicóloga no Centro Municipal de Paradesporto Professor Cid Torquato, atendendo atletas com deficiência física, visual e intelectual.

**Dia 5. Terça,
19h30 às 21h.**

Tenda
Grátis - Sem
retirada de
ingressos
A partir de 16 anos
Acessibilidade:
 Libras



Bate-papo e aula aberta Na Água com Daniel Dias

Foto: Divulgação

Vivência

JOGOS E BRINCADEIRAS AFRODIASPÓRICAS

Com Brincando na Kebrada

As vivências afrodiaspóricas representam e valorizam a cultura das matrizes africanas que formam a diversidade cultural brasileira, promovem a filosofia Ubuntu (sociedade sustentada pelos pilares do respeito e da solidariedade), com o propósito de alargar a percepção de todos junto à musicalidade, lúdicodez e corporeidade.

De 16 a 24.

Sábados e domingos, 14h às 17h.

Gramado - Galpão
Grátis - Sem
retirada de
ingressos
Para todas as
idades.

Bate-papo e aula aberta

NA ÁGUA COM DANIEL DIAS

Daniel Dias é detentor do incrível recorde de 27 medalhas em Jogos Paralímpicos na natação. Campeão mundial e vencedor do Prêmio Laureus do esporte mundial por três vezes, é o único brasileiro a conquistar tal feito. Nesta atividade, que abre o Festival de Natação da Semana Move, o público é convidado a conhecer a trajetória do atleta, seus títulos e conquistas.

Dia 23. Sábado, 10h às 12h.

Tenda
Grátis - Sem
retirada de
ingressos
Para todas as
idades
Acessibilidade:
 Libras

Torneio

FESTIVAL DE NATAÇÃO

Festival infanto juvenil com caráter inclusivo e educativo. Serão diversas categorias até 17 anos, arbitragem e estilo de nado livre feminino e masculino.

Dia 23. Sábado, 10h às 15h.

Piscina
Informações
sobre inscrições
de nadadores pelo
e-mail torneios.
mogi@sescsp.
org.br.
De 6 a 17 anos

Vivência

AVALIAÇÃO FÍSICA

Nessa ação, estudantes de educação física da Universidade Mogi das Cruzes (UMC) realizarão diversos testes de avaliação física com o público.

Dia 23. Sábado,**10h às 14h.**Praça de Convivência
Grátis - Sem retirada de ingressos

A partir de 12 anos

Intervenção

AQUÁTICOS**Com Bella Cia. de Teatro e Circo**

Os palhaços da Bella Cia. vão agitar e brincar com o público durante o Festival de Natação, unindo todos e todas em uma grande torcida organizada pelos atletas participantes do torneio.

Dia 23. Sábado,**11h às 13h.**Gramado e Tenda
Grátis - Sem retirada de ingressos

L

Vivência

MINI ATLETISMO**Com a equipe New Workout**

Adaptação do Atletismo, com as práticas atendendo diversas faixas etárias. Os participantes vivenciam os atos de correr, lançar, arremessar, saltar, entre outros, de modo lúdico, inclusivo e participativo.

Dias 23 e 24.**Sábado e Domingo,****13h às 17h. De****26 a 29. Terça a sexta, 15h às 18h.****Dias 30/9 e 1/10,****Sábado e Domingo,****12h às 16h.**

Tenda

Grátis - Sem

retirada de

ingressos

Para todas as

idades

**Intervenção** Aquáticos

Foto: Divulgação



Foto: Divulgação

Ciclo de debates Ariane Carmona

Ciclo de debates

AS BARREIRAS E OS ACESSOS PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA SOB A ÓTICA DOS MARCADORES SOCIAIS - MÓDULO 2

Com Ariane Carmona e Rogério Stanke

Ariane Carmona é profissional de educação física formada pela FMU, ex-atleta de basquetebol, atua como *personal fight* e comunicadora com foco em público feminino, ressignificando o exercício físico como uma forma de respeitar o corpo, sem punições estéticas e com benefícios relacionados à saúde mental e bem estar. Rogério Stanke é profissional de educação física há mais de 15 anos e é formado em Mogi das Cruzes, pela UMC. Já realizou diversas maratonas pelo Brasil e pelo mundo e foi treinador de diversas pessoas públicas. É fundador e gestor da primeira academia “pé na areia” no Brasil, a 4BeachGym.

Dia 27. Quarta, 19h30 às 21h.

Ação externa na UMC - Universidade Mogi das Cruzes. Av. Dr. Cândido Xavier de Almeida e Souza, 200.

150 vagas

Grátis - Inscrições a partir de 29/8, pelo aplicativo Credencial Sesc SP ou pelo site centralrelacionamento.sescsp.org.br

A partir de 16 anos
Acessibilidade:



Aula aberta

BOXE PARA TODOS

Com Ariane Carmona

O boxe é uma das mais tradicionais lutas que existem. A modalidade trabalha a resistência cardiorrespiratória, força muscular, agilidade, além de ser muito benéfico na redução do estresse.

Dia 28. Quinta, 16h30 às 17h30 e 19h30 às 21h.

Tenda

Grátis - Sem retirada de ingressos

A partir de 16 anos.

**Intervenção** Risos em Movimento

Foto: Divulgação

Intervenção**RISOS EM MOVIMENTO****Com Bella Cia. de Teatro e Circo**

Intervenção artística que combina a arte do palhaço com a prática de atividades físicas, estimulando o público a movimentar o corpo de forma lúdica e divertida.

Dia 30. Sábado,**13h às 16h.**

Praça de Convivência
Grátis - Sem retirada de ingressos

L

Aula aberta**KEMETIC: YOGA AFRICANA COM HEKAU****Com Sirlene Santos e Dedé Souza**

A Yoga Africana ou Kemetic Yoga é uma antiga ciência espiritual que funciona como um guia para buscar equilíbrio e harmonia, na qual todos nós somos natureza. A atividade traz músicas e sons ao vivo da sonoridade “afrikana” com canções que trazem leveza e equilíbrio.

Dia 1/10. Domingo,**10h às 11h30.**

Tenda
50 vagas
Grátis -
Distribuição de senhas a partir das 9h

12

Mostra**GINÁSTICA PARA TODOS****Com grupos convidados**

A mostra apresenta grupos que trabalham as ginásticas em seus mais diferentes formatos, das modalidades específicas como aeróbica, artística e rítmica até a dança e o jogo. O público será convidado a apreciar a estética, o trabalho coletivo, a sincronia e a valorização do esforço individual de cada participante em cada apresentação.

Dia 1/10. Domingo,**13h às 15h.**

Tenda
Grátis - Sem retirada de ingressos

L

COPA SESC DO COMÉRCIO E SERVIÇOS

Com o tema *Pra Fazer Vibrar* a Copa Sesc chega ao seu 74º ano de realização. A campanha reúne torneios, campeonatos e programações paralelas para celebrar a competição junto aos valores institucionais do Sesc: acolhimento, segurança e qualidade. O objetivo é trazer trabalhadores e trabalhadoras das empresas do comércio de bens, serviços e turismo, bem como alunos e alunas dos cursos regulares.

Bate-papo e aula aberta

BASQUETE COM GUILHERME GIOVANNONI E ELLEN VALIAS

Mediação de Janaína Lopes de Arruda

Guilherme Giovannoni é ex-atleta de basquetebol com passagens por diversos clubes do Brasil e do exterior, somando três títulos de NBB - Novo Basquete Brasil e três títulos da Liga Sul-Americana. Foi atleta de destaque da seleção brasileira e, atualmente, é comentarista esportivo da ESPN. Ellen Valias é criadora do perfil [@atleta_de_peso](#) e fundadora do grupo [@rachaobasquetefeminino](#). É atleta e ativista por um esporte democrático, inclusivo e que combatente de estereótipos como a gordofobia, racismo e machismo. Autora do livro “Corpo Gordo: Construindo Uma Nova Relação com a Atividade Física”.

Dia 12. Terça, 19h às 20h.

Quadra Rosa
Grátis - Sem
retirada de
ingressos
A partir de 12 anos
Acessibilidade:
 Libras

Campeonato

VOLEIBOL MISTO

Informações sobre inscrições de equipes pelo e-mail torneios.mogi@sescsp.org.br

De 13/9 a 18/10.
Quartas, 19h às 21h.

Quadra Rosa
Grátis - Sem
retirada de
ingressos
A partir de 12 anos

Campeonato

BASQUETE 3x3

Informações sobre inscrições de equipes pelo e-mail torneios.mogi@sescsp.org.br

De 14/9 a 19/10.
Quintas, 19h às 21h.

Quadra Verde
Grátis - Sem
retirada de
ingressos
A partir de 12 anos

Esporte e Atividade física

Recreação

MESA DE JOGOS

Com a equipe New Workout

Mesa de jogos divertidos e dinâmicos como tênis de mesa, tamancobol e basquete de retorno.

De 1 a 22. Terça a Sexta, 13h às 21h30. De 2 a 17. Sábados e Domingos, 9h às 17h30

Tenda

Grátis - Sem retirada de ingressos
Para todas as idades

Vivência

TAMBORÉU

Com educadores do Sesc

Tamboréu é um esporte semelhante ao jogo de tênis, que pode ser jogado na praia ou em quadras. A bola é a mesma do tênis e a raquete é uma espécie de pandeiro de madeira. Nesta atividade o público poderá vivenciar esse esporte e aprender mais sobre suas regras.

De 1 a 7. Quinta a Domingo, 14h às 15h30.

Gramado - Pista
Grátis - Sem retirada de ingressos
Para todas as idades

Aula aberta

OS CINCO MOVIMENTOS

COMO PRÁTICA DA BIOENERGÉTICA

Com Núbia Corredor

Exercícios simples para fortalecer a representação dos cinco movimentos (madeira, fogo, terra, metal e água). O objetivo é proporcionar a flexibilização das couraças musculares, fazendo com que o corpo retome seu caminho de autocura, deixando a energia fluir de maneira natural, trazendo vibração, espontaneidade e vitalidade ao corpo.

De 2 a 30. Sábados, 10h às 11h30.

Tenda

45 vagas
Distribuição de senhas a partir das 9h
A partir de 12 anos

Aula aberta

HATHA YOGA

Com Andrea Yoshinaga

O Hatha Yoga é centrada no trabalho de corpo. Dá-se muita atenção ao correto alinhamento corporal proporcionando quebra de padrões emocionais e comportamentais, promovendo o alinhamento do corpo e respiração com precisão.

De 3 a 24. Domingos, 10h às 11h.

Tenda

45 vagas
Distribuição de senhas a partir das 9h
A partir de 12 anos

**Aula aberta Floorball**

Foto: Divulgação

Aula aberta**FLOORBALL****Com Instituto Brasileiro de Floorball**

O floorball é um esporte dinâmico, no qual o praticante se utiliza de um taco para fazer gol com uma bolinha de plástico. A modalidade surgiu no Canadá, se desenvolveu na Finlândia, Suécia e Suíça e vem sendo praticada no Brasil há mais de 30 anos.

Dia 6. Quarta, 12h às 14h30. Dias 9 e 10. Sábado e Domingo, 14h às 17h.

Quadra Rosa
Grátis - Sem
retirada de
ingressos
Para todas as
idades

Curso**GINÁSTICA MULTIFUNCIONAL**

Programa desenvolvido nas academias do Sesc São Paulo que oferece treinos individuais, aulas em grupo e treinos coletivos. Tem como objetivo promover uma prática adequada à expectativa e ao estilo de vida de cada pessoa. Propõe exercícios que estimulam habilidades motoras e capacidades físicas de forma integrada e equilibrada em um espaço acolhedor.

Terça a sexta, 14h30 às 21h. Sábados, 10h às 13h.

- R\$38,00
- ▲ R\$83,00

Informações sobre vagas e inscrições pelo aplicativo Credencial Sesc SP e no site central-relacionamento. sescsp.org.br
A partir de 12 anos

PROGRAMA SESC DE ESPORTES

O programa oferece cursos e aulas abertas de modalidades esportivas para todas as idades. Consulte a grade de cursos e aulas abertas e informações sobre vagas e inscrições em sescsp.org.br/mogidascruzes.

Recreação

ESPORTE LIVRE

Espaços disponíveis para prática livre das seguintes modalidades: futsal, basquete, vôlei, tênis de mesa, mini vôlei, slackline e mini gol. Para utilização das quadras poliesportivas, consulte a grade de horários de cada modalidade no site sescsp.org.br/mogidascruzes.

**Terça a sexta,
13h30 às
21h30. Sábados,
domingos e
feriados. 9h30 às
17h30.**
Grátis - Sem
retirada de
ingressos
Para todas as
idades

PROGRAMA DE ATIVIDADES AQUÁTICAS

Cursos de hidroginástica, práticas aquáticas e atividades recreativas que ensinam e motivam a prática da natação e outras modalidades. Consulte a grade de cursos e aulas abertas e informações sobre vagas e inscrições em sescsp.org.br/mogidascruzes.

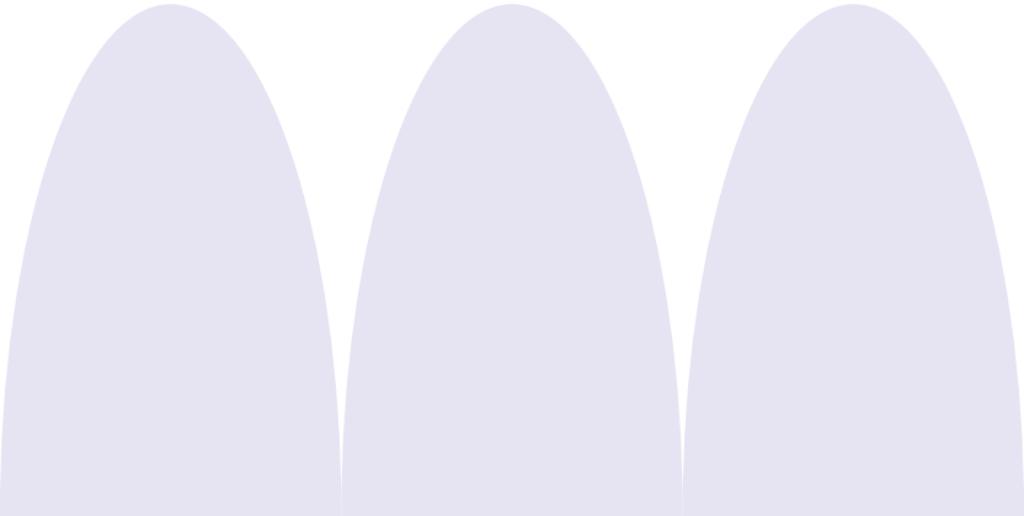




Foto: Divulgação

Oficina Musicriando:

**Movimento e Música para
Bebês e Crianças**

Crianças

Oficina

**MUSICRIANDO: MOVIMENTO E
MÚSICA PARA BEBÊS E CRIANÇAS**
com Edi Holanda

Crianças e seus acompanhantes serão convidados a brincar a partir da música. Com um repertório animado e diferenciado, brincadeiras antigas e novas serão propostas.

Dias 2 e 3. Sábado e domingo. Até 3 anos: 11h às 12h. 4 a 7 anos: 14h às 15h30.

Espaço Juventudes
20 vagas por turma
Grátis -
Distribuição de senhas 30 minutos antes do início de cada turma

Oficina

BRINQUEDOS QUE A GENTE FAZ!
Com educadoras do Sesc

Crianças e seus acompanhantes construirão brinquedos antigos que fizeram parte da infância de muitas gerações.

Dias 8 e 22. Sextas, 16h30 às 18h.

Espaço Juventudes
15 vagas
Grátis -
Distribuição de senhas a partir das 14h30
A partir de 6 anos

Encontro

BRINCADEIRAS E MÚSICAS POPULARES BRASILEIRAS**Com Luiz Menezes e Pâmela Higa**

Um caminho para manter vivo o acervo cultural a favor da infância brasileira. A atividade resgata a brincadeira popular e o encontro com o próprio corpo, com o movimento, com a palavra musicada e com a linguagem das infâncias ancestrais.

Dia 16. Sábado.**10h30 às 12h
e 14h às 15h30.****Dia 17. Domingo.****10h30 às 12h.**

Gramado - Pista

20 vagas por

turma

Grátis -

Distribuição de senhas 30 minutos antes do início de cada turma

De 4 a 7 anos

Recreação

ESPAÇO DE BRINCAR: 0 A 6 ANOS

O ambiente lúdico acolhe bebês e crianças até 6 anos e seus adultos de referência, com uma ambientação para favorecer e incentivar os diversos brincar, estimulando as interações com os ocupantes e com o espaço inspirado nas cores, formas e texturas da natureza da região de Mogi das Cruzes.

Terça a sexta,**14h às 19h45.****Sábados,****domingos e****feriados, 9h30****às 16h.**Grátis - Sem
retirada de
ingressos

De 0 a 6 anos

É obrigatório
o acompanhamento de um responsável com
mais de 18 anos

Recreação

ESPAÇO DE BRINCAR: 4 A 12 ANOS

Com o objetivo de valorizar a autonomia, desafios e brincadeiras coletivas entre crianças de quatro a doze anos, o espaço é dedicado ao livre brincar. Seu desenho traz cores e elementos que remetem à natureza encontrada na região mogiana, com sua Serra de Itapeti, o rio Tietê.

Terça a sexta,**13h às 21h30.****Sábados,****domingos e****feriados, 9h às****17h30.**Grátis - Sem
retirada de
ingressos

De 7 a 12 anos

É obrigatório
o acompanhamento de um responsável com
mais de 18 anos

Pessoas idosas



Bate-papo

PONTO DE ENCONTRO

Espaço mensal de troca, conversa e construção colaborativa das ações futuras do programa de Trabalho Social com Pessoas Idosas. Também é o momento de apresentação da programação do próximo mês destinada a quem tem mais de 60 anos.

**Dia 6. Quarta,
17h30 às 18h30**

Tenda
Grátis - Sem
retirada de
ingressos
A partir de 60 anos

Curso

DANÇA DE SALÃO PARA PESSOAS IDOSAS

Com Angela Pauletti

Com metodologia de fácil aprendizagem, as aulas trazem ritmos como bolero, samba, forró, sertanejo e tcha tcha tcha.

**De 6 a 27. Quartas,
16h às 17h.**

Tenda
65 vagas
Grátis -
Distribuição de
senhas a partir das
15h30
A partir de 60 anos

Palestra

A VOZ TAMBÉM ENVELHECE

Com Leda Monteiro

Palestra didática sobre o envelhecimento vocal, que ocorre gradualmente ao longo dos anos e de forma individualizada em cada pessoa. Serão abordadas as mudanças que acontecem nas pregas vocais, como por exemplo a perda de força, que afetam o tom e a intensidade da voz.

**Dia 8. Sexta,
15h às 17h.**

Tenda
30 vagas
Grátis - Inscrições
na Loja Sesc a
partir do dia 29/8
A partir de 60 anos

Oficina

COZINHA DA MÃE JOANA:

AUTONOMIA NA ALIMENTAÇÃO

Com Andréia Botelho (Projeto Matricaria)

Um convite para derrubar a ordem preestabelecida sobre a produção de "super alimentos" em ambientes urbanos. Através de técnicas simples e replicáveis, esta facilitação têm como objetivo apresentar alternativas para a produção em pequenos espaços.

**Dia 22. Sexta,
15h às 17h.**

Centro de
Educação
Ambiental [CEA]
20 vagas
Grátis - Inscrições
na Loja Sesc a
partir do dia 29/8
A partir de 60 anos

AGENDA DE DESTAQUES

TODOS DOS DIAS

Artes Visuais

Exposição
Xilograffiti

TERÇA

QUARTA

QUINTA

5

Esporte e Atividade física

As barreiras e os acessos para a prática de atividade física - Módulo I

6

Esporte e Atividade física

Floorball

7

Música

Oficina de Maracatu

12

Artes Visuais

Tapeçaria Bordada

Música

Oficina de Luthieria:
Cavaquinho

13

Meio Ambiente

Recursos Hídricos e Sustentabilidade

14

Música

Banda Azúkar

19

Artes Visuais

Serigrafia:
Confecção da
Mesa e Aplicação
da Técnica

20

Idosos

Dança de salão
para pessoas
idosas

21

Música

Graça Braga



26

Meio Ambiente

Mogi das Águas:
diálogos para a
regeneração do
rio Tietê

27

Esporte e Atividade física

As barreiras e os
acessos para a
prática de
atividade física -
Módulo II

28

Esporte e Atividade física

Boxe para Todes

Música

Tietê Bossa Jazz



SEXTA**1****Meio Ambiente**

Eternizando
a natureza:
Secagem de
Plantas

SÁBADO**2****Crianças**

Musicriando:
Movimento e
Música para
Bebês e Crianças

DOMINGO**3****Tecnologias**

e Artes
Autômato com
Palito de Sorvete

8**Idosos**

A Voz Também
Envelhece

9**Literatura**

Pé de Histórias:
mediação de
leitura

10**Meio Ambiente**

Era uma vez Meu
Alimento

15**Circo**

Somos Todas
Frida Kahlo

16**Tecnologias**

e Artes
Sankofa - Pássaro
de Madeira

17**Esporte e****Atividade física**

Hatha Yoga >



Foto: Divulgação

22**Idosos**

Cozinha da Mãe
Joana - Autonomia
na Alimentação

23**Esporte e****Atividade física**

Festival de
Natação

24**Música**

Duas Beiras - das
barrancas do
Velho Chico às
margens do Rio
Pinheiros

29**Música**

Zeca Baleiro

30**Tecnologias e****Artes**

Pipa-retrato

1**Música**

Arlindinho

Música
Rincon Sapiência
convida Rael

Faça sua Credencial Plena

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



Consulte a relação de documentos necessários

Sobre o Sesc São Paulo

Com 77 anos de atuação, o Sesc - Serviço Social do Comércio conta com uma rede de 40 unidades operacionais no estado de São Paulo e desenvolve ações para promover bem-estar e qualidade de vida aos trabalhadores do comércio, serviços e turismo, além de toda a sociedade.

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



Sesc Mogi das Cruzes

ESPAÇOS E SERVIÇOS

Alameda

Espaço arborizado e gramado com grande projeção de sombras, ideal para piqueniques ou para relaxar ao ar livre. Aos finais de semana e feriados, intervenções artísticas e contações de histórias ocupam o local.

Terça a sexta, 13h às 22h. Sábados, domingos e feriados, 9h às 18h.

Central de Relacionamento

Emissão e renovação de credenciais; inscrições em cursos, oficinas e atividades. A Central também possui atendimento online pelo aplicativo Credencial Sesc SP ou no site centralrelacionamento.sescsp.org.br.

Comedoria

Cafeteria que oferece bebidas quentes e frias, salgados, bolos e doces, além de espaço para alimentação ao ar livre.

Terça a sexta, 13h às 21h30. Sábados, domingos e feriados, 9h às 17h30.

Empréstimo de Materiais Esportivos

Empréstimo de equipamentos de diversas modalidades para utilização livre. É obrigatória a apresentação da Credencial Plena ou Credencial Atividade para a retirada dos materiais. A não devolução do material dentro do horário de funcionamento implicará na suspensão do empréstimo para o credenciado por até 30 dias.

Terça a sexta, 13h às 21h30. Sábados, domingos e feriados, 9h às 17h30.

Espaço Juventudes

Fica no fundão do Galpão de Convivência, como todo jovem gosta, e foi especialmente mobiliado para instigar as reflexões, os encontros e bate-papos com esta galera.

Terça a sexta, 13h às 21h30. Sábados, domingos e feriados: 9h às 17h30.

Exame Dermatológico

Obrigatória a apresentação da Credencial Plena dentro do prazo de validade e utilização de traje de banho para a realização do exame. Validade de seis meses.

Terça a sexta, 13h15 às 16h30 e 18h15 às 21h30. Sábados, domingos e feriados, 9h15 às 11h30 e 13h15 às 17h30.

R\$10,00 - Credenciados a partir de 17 anos
Grátis - Credenciados até 16 anos.

Gramado

Área ao ar livre ideal para práticas esportivas livres ou exposição ao sol. Conta com equipamentos para prática esportiva autônoma como redes de mini vôlei, mini gol, slack line e tênis de mesa.

Terça a sexta: 13h às 22h. Sábados, domingos e feriados: 9h às 18h.

Loja Sesc

Apresenta produtos exclusivos, livros da Edições Sesc e álbuns musicais do Selo Sesc. Na Loja também é possível comprar ingressos para shows e espetáculos de todas as unidades do Sesc São Paulo. Acesse a Loja Sesc online em sescsp.org.br/loja.

Terça a sexta, 13h às 21h30. Sábados, domingos e feriados, 9h às 17h30.

Paracílio

A unidade dispõe de dois paracílios com vagas limitadas. Obrigatória a utilização de trava ou corrente com cadeado. Importante: não é permitido o trânsito em bicicleta infantil ou adulta nos espaço do Sesc. Antes de passar pela portaria, apeie a bicicleta e empurre-a até o Paracílio.

Terça a sexta, 13h às 22h. Sábados, domingos e feriados, 9h às 17h30.

Piscina

Piscina semiolímpica, com 1,40m de profundidade, dividida de forma a atender diversos usos diferentes, alguns simultâneos. Para utilizá-la é necessário ter a Credencial Plena e exame dermatológico, ambos válidos. Recomendamos o uso de trajes ou roupas apropriadas para banho.

Terça a sexta: 13h30 às 21h30. Sábados, domingos e feriados: 9h30 às 17h30. Se a temperatura do ambiente e da água atingirem 10° de diferença, a Piscina será fechada para evitar riscos aos usuários.

A entrada de crianças até 11 anos só é permitida se acompanhadas de um responsável maior de 18 anos.

Pista de Corrida e Caminhada

Instalação pavimentada de aproximadamente 500 metros de comprimento, destinada à prática de caminhadas e corridas de maneira autônoma.

Terça a sexta, 13h às 22h. Sábados, domingos e feriados, 9h às 18h.

Praça de Convivência

Um espaço de estar ao ar livre, com bancos, árvores e sinal wi-fi, frequentemente ocupado por espetáculos e intervenções artísticas.

Terça a sexta, 13h às 22h. Sábados, domingos e feriados: 9h às 18h.

Quadra Verde e Quadra Rosa

Quadras poliesportivas para práticas de basquete, handebol, vôlei, futsal, entre outros. Acesse sescsp.org.br/mogidascruzes e informe-se sobre as próximas atividades e horários livres para recreação.

Terça a sexta, 13h às 21h30. Sábados, domingos e feriados, 9h às 17h30.

Brigada de Incêndio

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

SESC MOGI DAS CRUZES

Rua Rogerio Tacola, 118

Tel.: +55 11 4728-6200

 [/sescemmogidascruzes](https://www.facebook.com/sescemmogidascruzes)

 [@/sescmogidascruzes](https://www.instagram.com/sescmogidascruzes)

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

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

**faça sua
credencial
sesc**



SELO FSC