

# Fevereiro 2024

**Sesc Bertioga**

**Guia de Programação**



**Sesc**



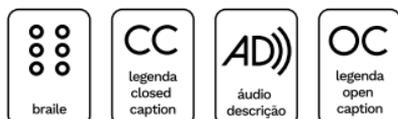
Acesse a versão PDF do guia para pessoas com deficiência visual

### 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 sábado, 8h às 19h.  
Domingo, 8h às 18h.

### #Domingou

Programação aberta e gratuita para todos os públicos. Em fevereiro, disponível nos dias 4, 18 e 25, das 14h30 às 18h. Acesso mediante apresentação da credencial (Plena/MIS/Atividade) ou documento com foto.



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.

<b>6</b>	<b>Reserva Natural Sesc Bertioga</b>
<b>20</b>	<b>Shows e Espetáculos</b>
<b>22</b>	<b>Cursos, Oficinas e Encontros</b>
<b>29</b>	<b>Esporte e Atividade Física</b>
<b>34</b>	<b>Crianças</b>
<b>36</b>	<b>Pessoas Idosas</b>
<b>38</b>	<b>Turismo Social</b>
<b>40</b>	<b>Agenda de Destaques</b>

## Editorial

Fevereiro chegou com uma grande novidade: estão abertas as inscrições para os cursos processuais das oficinas de criação. São dez cursos que começam a partir de março e terão duração de até três meses. Com objetivo de desenvolver a expressão artística, por meio da aprendizagem prática, a programação de cursos processuais se destaca como uma abordagem enriquecedora para aqueles que buscam mergulhar no mundo da criação artística, com foco especial em disciplinas como cerâmica, marcenaria, têxteis, artes gráficas e pintura.

O clima de Carnaval também está presente e no #domingou os destaques vão para os shows *Baleia Canta Bahia* e *Velha Guarda do Samba Paulistano*, com um convite para toda a família dançar e brincar o Carnaval durante todo o mês.



As atividades do Programa Trabalho Social com idosos também voltaram com tudo! O programa tem como objetivo estimular 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. Um destaque será a palestra *Imagens que Contam Histórias, Histórias que Falam Sobre Imagens*, com Cadu de Castro. No encontro, o historiador irá propor reflexões sobre como fotografia e literatura podem caminhar juntas, e como as imagens podem nos contar histórias.

Para saber mais informações, você pode consultar essas e outras programações neste caderno de programação.



## Reserva Natural Sesc Bertioga

Localizada a 700 metros da entrada do Centro de Férias, a Reserva 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 todos e todas encontros com a natureza e suas relações. Você pode conhecer e aproveitar os espaços como o Jardim das Brincadeiras e a Trilha do Sentir, ouvir o som dos pássaros e outros animais, sentir o vento ou simplesmente relaxar. É aconselhável vestir roupas leves, tênis e bonê. Levar repelente, protetor solar e garrafinha de água. Menores de idade devem estar sempre acompanhados por um responsável.



Reserva Natural Sesc Bertioga

---

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

---

**De 1 a 29.**

**Quintas, 9h30 às 10h30.**

Reserva Natural, Espaço Guanandi. Grátis.



---

Oficina

## **PAPEL RECICLADO**

### **Com Arumã Brasil**

A reciclagem de papel é um processo simples e pode ser muito divertido! Nesta oficina, os participantes transformam papéis utilizados em novas folhas de papel. As crianças exercitam a criatividade e a imaginação confeccionando bloquinhos ou marcadores de livro com papéis reciclados previamente. Os papéis podem ser produzidos com sementes, incentivando o cultivo de plantinhas após o uso. Crianças devem estar acompanhadas dos responsáveis.

---

**Dias 1 e 15.**

**Quintas, 10h30.**

Reserva Natural, Espaço Teiú. Grátis. Ingressos limitados, retirada 30 min antes.

A partir de 7 anos.

---

Oficina

## **ETERNIZANDO A NATUREZA: SECAGEM DE PLANTAS PARA ATIVIDADES ARTESANAIS**

### **Com Toque da Mata**

Em duas aulas práticas e sequenciais, são apresentados três métodos de secagem, desde a colheita das folhas e flores, com o reconhecimento das plantas usadas e priorização de plantas nativas, até a preparação final de um colar em resina. Além das possibilidades de aplicações das plantas secas em artesanatos e composições diversas. Usar as plantas de forma não destrutiva, evidenciando sua beleza e origem, colabora para o desenvolvimento de produtos de origem florestal mais sustentáveis e que valorizam a biodiversidade regional. Além disso, atividades artesanais valorizam o olhar e a estética de cada indivíduo e se tornam amuletos únicos cheios de simbologia.

---

**Dias 1 e 8.**

**Quintas, 14h.**

Reserva Natural, Espaço Teiú. Grátis. Inscrições dia 1, 30 min antes no local.



---

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 percorrem um deck de madeira entremeando as árvores, de forma segura e sem barreiras, para conhecer uma mata de restinga em diferentes alturas e perspectivas.

---

**Dias 2, 9, 16,**  
**23/2 e 1/3.**  
**Sextas, 9h.**

**Dias 4, 18,**  
**25/2 e 3/3.**  
**Domingos, 9h.**

**Dia 10.**  
**Sábado, 16h.**

**Dia 14.**  
**Quarta, 14h.**

Reserva Natural.  
Grátis.



---

Vivência

### **ENCONTRE E MOSTRE: SERES DA FLORESTA**

#### **Com Agentes de Educação Ambiental**

É preciso refinar o olhar para captar cada detalhe quando se está em meio à natureza. A atividade é um convite a encontrar e identificar alguns seres vivos que habitam a Trilha do Sentir. Assim, é possível conhecer mais da biodiversidade da Reserva Natural Sesc Bertiooga. Menores de idade devem estar sempre acompanhados por um responsável. É recomendável o uso de calçados confortáveis, camiseta de manga comprida, calça, boné ou chapéu, repelente para insetos e protetor solar.

---

**Dia 2. Sexta, 10h.**

Reserva Natural.  
Grátis.



---

Vivência

### **BRINQUEDOS TRADICIONAIS**

#### **DOS POVOS DO MAR**

#### **Com Agentes de Educação Ambiental**

A cultura dos povos do mar é rica em costumes e tradições no Brasil. Além do modo de viver com a natureza, as brincadeiras fazem parte e são passadas por muitas gerações. Venha conhecer e valorizar a importância desses povos e, de uma forma divertida, manter a cultura viva.

---

**De 2 a 23.**  
**Sextas, 14h.**

**Dia 11.**  
**Domingo, 10h.**

Reserva Natural.  
Grátis. Ingressos limitados, retirada 30 min antes.  
Até 16 anos.



Fotomativa

**Vivência** Encontre e Mostre: Seres da Floresta

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, conhecem um pouco mais a Trilha do Sentir e outros espaços existentes.

**Dias 3,  
17/2 e 2/3.  
Sábados. 9h30.**

**Dia 13.  
Terça, 9h30.**

Reserva Natural.  
Grátis.

**L**

Vivência

### **NOSSAS ABELHAS E SEUS MELES Com Agentes de Educação Ambiental**

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

**Dias 3 e 10.  
Sábados, 11h.**

Reserva Natural.  
Grátis. Ingressos  
limitados, retirada  
30 min antes.

**L**

**Vivência** Trilha do Guaratuba

Silvio Dutra

---

## NOSSOS PARQUES, NOSSO QUINTAL

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

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 Bertioiga, 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: 8 km.

---

**De 4 a 25.**

**Domingos, 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.

12

---

Oficina

### **DESDOBRANDO A RESERVA NATURAL Com Agentes de Educação Ambiental**

Demonstrando a arte da dobradura de papéis, a proposta é evidenciar a biodiversidade existente na Reserva Natural. A cada dobra, árvores e animais ganham formas e assim destacam as diferentes espécies e curiosidades dos seres que vivem ali.

---

**Dias 4/2 e 3/3.**

**Domingos, 11h.**  
Reserva Natural,  
Espaço Teiú.  
Grátis.  
8 a 12 anos.

---

Vivência

### **ARGILOTERAPIA: O CUIDADO QUE VEM DA TERRA Com Agentes de Educação Ambiental**

Descubra, nesta vivência, formas de empregar a argila no autocuidado, através da aplicação de uma máscara facial. Converse sobre os benefícios da argila e sobre a importância da preservação do solo para a vida no planeta.

---

**Dia 4.**

**Domingo, 15h.**  
Sesc Bertioiga,  
Centro de  
Educação  
Ambiental  
Grátis. Ingressos  
limitados, retirada  
30 min antes.

**L**

---

Vivência

### **CAÇÃO É TUBARÃO? Com Agentes de Educação Ambiental**

Mostra com peças museológicas que ilustram os modos de vida, hábitos e curiosidades dos tubarões, desmistificando estes seres e esclarecendo dúvidas sobre seu comportamento. Apresenta também os problemas ambientais gerados pela pesca ilegal e suas consequências para a vida marinha.

---

**Dia 4.**

**Domingo, 15h.**  
Sesc Bertioiga,  
Área de  
Convivência.  
Grátis.

**L**

---

Vivência

### **CONHECENDO A RESERVA NATURAL Com Agentes de Educação Ambiental**

Localizada a 700 metros da entrada do Centro de Férias, a Reserva 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 Bertioiga. Com recursos de acessibilidade, proporciona a todos e todas, encontros com a natureza e suas relações.

---

**Dias 4, 18 e 25.**

**Domingos, 15h30.**  
Sesc Bertioiga,  
Marquise do  
Restaurante.  
Grátis. Ingressos  
limitados, retirada  
30 min antes.

**L**

---

Vivência

### **CARIMBOS NATURAIS E DIVERTIDOS**

#### **Com Agentes de Educação Ambiental**

Nesta atividade as crianças aprendem a brincar com a natureza explorando texturas e cores de diferentes elementos, como plantas, pedras, pedaços de galhos e sementes para criar carimbos coloridos e divertidos.

---

**Dia 7.**

**Quarta, 10h.**

Reserva Natural.  
Grátis.

**L**

---

Vivência

### **CAMINHADA SENTIR A NATUREZA**

#### **Com Agentes de Educação Ambiental**

Venha ouvir o canto dos pássaros e o farfalhar das folhas, sentir o cheiro de mata, além de sentir a temperatura agradável da floresta de uma forma diferente. Com calma, com tempo, aguçando outros sentidos.

---

**De 7 a 28.**

**Quartas, 11h.**

Reserva Natural.  
Grátis.

**10**

---

Vivência

### **CAMINHADA AO PÉ DA ÁRVORE**

#### **Com Agentes de Educação Ambiental**

Ao percorrer a Reserva Natural Sesc Bertioiga, as pessoas identificam algumas das 758 espécies, que compõem a arborização local. A partir de suas características e curiosidades, descobre-se a importância de cada uma, com ênfase nas plantas da Mata Atlântica, uma das regiões do mundo mais ricas em biodiversidade.

---

**Dias 7, 21 e 28.**

**Quartas, 16h**

**Dia 13. Terça,  
16h.**

Reserva Natural.  
Grátis.

**L**

---

Oficina

### **HOTÉIS PARA INSETOS**

#### **Com Arumã Brasil**

Nesta atividade, crianças e adultos aprendem como funciona um hotel para insetos, importância e ciclo de vida dos animais que habitam esses espaços. A presença desses insetos é benéfica, equilibrando o sistema natural de animais e plantas. Os participantes confeccionam um hotel juntos, feito com materiais naturais e/ou recicláveis, com texturas e formatos diferentes para atrair joaninhas, borboletas e demais insetos.

---

**Dias 8 e 22.**

**Quintas, 10h30.**

Reserva Natural,  
Espaço Teiú.  
Grátis. Ingressos  
limitados, retirada  
30 min antes.

A partir de 7 anos.



Fotomativa

### **Vivência** Caminhada ao Pé da Árvore

Vivência

#### **RECONECTA - DESENHOS DE OBSERVAÇÃO**

##### **Com Agentes de Educação Ambiental**

Atividade que desperta os sentidos e a conexão com a natureza através de práticas contemplativas e de observação pelo desenho.

**De 9 a 23.**

**Sextas, 9h.**

Reserva Natural.  
Grátis.



Vivência

#### **JARDIM DAS BRINCADEIRAS PARA BEBÊS**

##### **Com Agentes de Educação Ambiental**

Através da relação afetiva com a natureza, os bebês e seus cuidadores são estimulados ao livre brincar e à experimentação sensorial.

**Dias 10 e 24.**

**Sábados, 9h.**

Reserva Natural,  
Jardim das  
Brincadeiras.  
Grátis.

Até 3 anos.

Vivência

#### **HISTÓRIAS DA FLORESTA**

##### **Com Robson Alexandre (Til Passarinho) & Luísa Helene (Tie Passarada)**

"Histórias da Floresta" apresenta a mata e os elementos que nela habitam como seres com alma, seres encantados, como a Curupira e a Sumaúma, a Mãe d'Água e outros, que trazem a importância do cuidado com o outro e o equilíbrio com o planeta que vivemos. Um convite à compreensão, de forma lúdica, sobre a importância da harmonia de todas as almas que habitam o nosso mundo.

**Dias 10, 17 e 24.**

**Sábados, 15h.**

Reserva Natural.  
Grátis.





**Espectáculo** Ciência em Show

Divulgação

Oficina

## **REPELENTE NATURAIS**

### **Com Agentes de Educação Ambiental**

Existem algumas plantas que atuam como verdadeiros repelentes, e até mesmo como inseticidas, ajudando no controle dos mosquitos. Algumas delas produzem óleos essenciais, substâncias que em contato com a pele ajudam a proteger de picadas de insetos, além de promover hidratação. Nesta oficina, os participantes aprendem a produzir repelentes naturais que não causam danos ao ambiente e à saúde.

**Dia 11.**

**Domingo, 15h30.**

Reserva Natural.  
Grátis. Ingressos limitados, retirada 30 min antes.

16

Oficina

## **CUSTOMIZE-SE!**

### **Com Agentes de Educação Ambiental**

O carnaval é uma festa tradicional da cultura popular brasileira e muitas pessoas investem em fantasias e roupas novas para curtir as festas, bailes e bloquinhos. Antes de comprar uma nova peça é importante refletir sobre o impacto dessas atitudes sobre o meio ambiente. Venha customizar uma peça de roupa com estampas criadas a partir de folhas. Traga sua peça de roupa e crie seu próprio estilo!

**Dia 13.**

**Terça, 15h.**

Reserva Natural,  
Espaço Teiú.  
Grátis. Ingressos limitados, retirada 30 min antes.

A partir de 7 anos.

---

Vivência

### **CAMINHADA: PROCURANDO OS SERES DA PRAIA**

#### **Com Agentes de Educação Ambiental**

Numa caminhada à beira-mar, os participantes procuram as formas de vida que habitam a praia e conversam sobre elas. Com mediação, é possível conhecer a faixa de areia em frente ao Sesc Bertioiga, criar novos olhares sobre a biodiversidade do oceano e debater questões ambientais marinhas. Recomenda-se que o participante leve chapéu, protetor solar, água e repelente. Menores de idade devem estar acompanhados por um responsável. Duração 1h30.

---

**Dias 17 e 24.**  
**Sábados, 9h30**  
**Dia 1/3. Sexta,**  
**9h30.**

Sesc Bertioiga,  
Portaria da Praia.  
Grátis.



---

Vivência

### **FAZENDO ARTE NA NATUREZA**

#### **Com Agentes de Educação Ambiental**

Fazer arte pode significar tanto participar de um processo artístico, como de uma brincadeira sensorial, onde um pouco de bagunça é sempre bem-vinda. A ideia para estes encontros é estimular o contato com a natureza através de atividades que exploram a curiosidade da criança unindo o brincar, a arte e a natureza.

---

**Dia 17. Sábado,**  
**15h30.**

Reserva Natural.  
Grátis.



---

Espectáculo

### **CIÊNCIA EM SHOW**

Nesse espetáculo científico são realizados experimentos interativos que encantam e surpreendem todas as idades. Além de divertir, a apresentação promove a valorização e democratização do conhecimento científico.

---

**Dia 18.**  
**Domingo, 15h.**

Sesc Bertioiga,  
Espaço Cênico  
Grátis.



---

Vivência

### **COLORINDO COM TINTAS NATURAIS**

#### **Com Agentes de Educação Ambiental**

A atividade estimula a criação artística a partir de tintas naturais obtidas através da extração de pigmentos contidos em plantas, flores, frutos, alimentos e outros compostos orgânicos presentes na natureza.

---

**Dia 21.**  
**Quarta, 10h.**

Reserva Natural.  
Grátis.



---

## AVIFAUNA

Projeto Avifauna é um conjunto de ações que contribuem com Educação para Sustentabilidade, a partir do levantamento de espécies de aves dentro e fora do Sesc Bertioiga, somado hoje, a Reserva Natural Sesc Bertioiga.

Essas ações incluem visitas mediadas, vivências "passarinhar" para os hóspedes e o envolvimento da comunidade a partir do fomento do Clube de Observadores de Aves de Bertioiga - COAB, que estimula os moradores e amantes das aves participarem de saídas mensais em áreas verdes naturais protegidas, estimulando um olhar cuidadoso e ativo pela floresta.

---

Vivência

### CLUBE DE OBSERVAÇÃO DE AVES

Nesta atividade os participantes vivenciam como observar as aves em áreas verdes protegidas, possibilitando o contato direto com a natureza, contribuindo com a ciência cidadã (Pesquisa, Conservação e Educação Ambiental).

Inscrições a partir de 16/2, 15h, até 20/2, 15h, pelo e-mail [reservanatural.bertioiga@sescsp.org.br](mailto:reservanatural.bertioiga@sescsp.org.br).

---

**Dia 25.**

**Domingo, 5h30.**

Reserva Natural.  
Grátis.

12

---

Vivência

### OBSERVAÇÃO DE AVES

#### Com Agentes de Educação Ambiental

Caminhada pelas alamedas do Sesc Bertioiga para observar as diferentes espécies de aves que habitam a unidade. Os participantes podem ouvir as vocalizações e reparar nas cores, nos comportamentos, nos hábitos alimentares e nas interações com outros seres. Essa atividade integra as ações do Projeto Avifauna.

Recomenda-se usar roupas confortáveis, levar água, alimento leve, repelente, protetor solar e chapéu.

---

**Dia 25.**

**Domingo, 15h.**

Sesc Bertioiga,  
Marquise do  
Restaurante  
Grátis.

L



**Vivência** Observação de Aves

Matheus José Maria

Vivência

### **TROCA DE MUDAS E SEMENTES**

#### **Com Agentes de Educação Ambiental**

Essa vivência é para todos os amantes de plantas. A ideia é compartilhar mudas ou sementes que brotaram com facilidade em um canteiro ou vaso de sua casa. Durante a roda de trocas, é abordado um pouco da história botânica de algumas plantas, modos de cultivo e também reflexões sobre a importância de áreas verdes na cidade.

**Dia 24.**

**Sábado, 15h.**

Reserva Natural, Espaço Teiú. Grátis. Ingressos limitados, retirada 30 min antes.

12

Vivência

### **JOGOS E BRINCADEIRAS NA NATUREZA**

#### **Com Agentes de Educação Ambiental**

A atividade apresenta a Mata Atlântica e os seres vivos que habitam os diferentes ecossistemas da região de Bertioga através de jogos e brincadeiras. Usando a imaginação e a ludicidade, as crianças são estimuladas a pensarem juntas em formas de proteger e preservar os mares, as florestas e os manguezais.

**Dia 28.**

**Quarta, 10h.**

Reserva Natural. Grátis.

L

**Oficina** Stencil Ecológico

Avervo Arumã Brasil

Oficina

**STENCIL ECOLÓGICO****Com Arumã Brasil**

O stencil é uma maneira de representar a imaginação e ajuda a desenvolver habilidade artística. Nesta oficina, as crianças produzem um stencil feito com material reciclável, criam e personalizam do seu jeito, alinhado à consciência ambiental. Além disso, aprendem a criar algumas opções de tintas naturais e a utilizá-las na produção das artes.

**Dia 29.****Quinta, 10h30.**Reserva Natural,  
Espaço Teiú.Grátis. Ingressos  
limitados, retirada  
30 min antes.

A partir de 7 anos.

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 1/3.****Sexta, 14h30.**Reserva Natural.  
Grátis.**L**

---

Vivência

### **BANHO DE FLORESTA**

#### **Com Agentes de Educação Ambiental**

O ar fresco, o cheiro das árvores, os sons das aves, os raios de sol. Estar na floresta traz uma sensação de conforto, alivia tensões do dia-a-dia, ajuda a repor as energias e se conectar. Inspirado na filosofia japonesa shinrin-yoku, a prática do "banho de floresta" nos permite absorver a essência da natureza para aumentar nosso bem-estar e qualidade de vida através dos sentidos.

---

**Dia 2/3.**

**Sábado, 10h30.**

Reserva Natural.  
Grátis.

14

---

Vivência

### **A VIDA SECRETA DA ÁRVORES**

#### **Com Agentes de Educação Ambiental**

De longe elas são muito parecidas com suas folhas verdes, mas as árvores guardam muitas diferenças e adaptações ao clima, solo, chuvas, sol e outras características referentes ao local em que vivem. Nessa caminhada venha conhecer um pouco sobre as árvores que habitam a Reserva Natural, suas particularidades, como elas se relacionam com animais e também com outras plantas.

---

**Dia 2/3.**

**Sábado, 14h.**

Reserva Natural.  
Grátis.

L

---

Bate-papo

### **ESTAÇÃO AMBIENTE MARINHO**

#### **Com Agentes de Educação Ambiental**

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

---

**Dia 3/3.**

**Domingo, 15h.**

Sesc Bertioiga,  
Área de  
Convivência  
Grátis.

L

---

Vivência

### **CONEXÕES NATURAIS**

#### **Com Agentes de Educação Ambiental**

As pedras naturais são capazes de harmonizar o corpo a nível mental, espiritual e físico. Nesta atividade, o participante caminha sobre o seixo rolado e se conecta com os elementos da natureza - água, ar, terra, fogo - ao mesmo tempo em que desafia a estimular e massagear as solas dos pés, ajudando a manter o bem-estar e a saúde como um todo.

---

**Dia 3/3.**

**Domingo, 16h.**

Sesc Bertioiga,  
Quiosque Yin Yang.  
Grátis.

10



**Show** Baleia Canta Bahia

Cris Leoneel

## Shows e Espetáculos

### MÚSICA

Show

#### **BALEIA CANTA BAHIA**

Neste show, apresentado pela banda Baleia Banguela, a família toda irá dançar e cantar ao som da Axé Music, com versões para canções emblemáticas de artistas baianos da década de 1990, tais como Daniela Mercury, Banda Asa de Águia, Olodum, Carlinhos Brown, Araketu, Ivete Sangalo, entre outros.

**Dia 4.**

**Domingo, 16h.**

Sesc Bertioga,  
Lanchonete.

Grátis.



---

Show

### **VELHA GUARDA DO SAMBA PAULISTANO**

Show com os principais expoentes da Velha Guarda do Samba Paulistano que trará clássicos do gênero, além de históricos sambas-enredos do carnaval. A apresentação contará com ritmistas, passistas e mestre sala e porta bandeira de renomadas escolas de São Paulo.

---

**Dia 18.**  
**Domingo, 16h.**  
Sesc Bertiooga,  
Lancheonete.  
Grátis.

**L**

---

Espetáculo

### **CORO DE CÂMARA DO VALE DO PARAÍBA**

No concerto comentado “O feminino no repertório coral”, o coro oferecerá ao público música vocal a capella com repertório que põe foco no pioneirismo de mulheres compositoras. Serão apresentadas peças de compositoras estrangeiras e brasileiras, tais como Celeste Jaguaribe, Chiquinha Gonzaga, Maddalena Casulana e Fanny Mendelson.

---

**Dia 3/3.**  
**Domingo, 15h30.**  
Sesc Bertiooga,  
Capela.  
Grátis.

**L**

## **CIRCO**

---

Espetáculo

### **BRINCADEIRA**

**Com Cia K**

Um espetáculo genuinamente brasileiro que traz para os palcos as travessuras de criança com toda a magia do circo. Tudo começa com uma caixa de música que se transforma numa vila na qual moram o sonho e a fantasia. Nela, uma trupe de artistas revive as melhores brincadeiras da infância.

---

**Dia 25.**  
**Domingo, 16h30.**  
Sesc Bertiooga,  
Lancheonete.  
Grátis.

**L**

---

Espetáculo

### **GERINFONSA**

**Com Palhaço Fonso**

O espetáculo é repleto de mágicas, mímica e ventriloquia, apresentando artes circenses que se tornam mais raras a cada ano. Fonso leva o público ao seu mundo, onde um desenho fala, uma pessoa se transforma em boneco e as mágicas são incríveis, até mesmo quando dão errado!

---

**Dia 3/3.**  
**Domingo, 16h30.**  
Sesc Bertiooga,  
Lancheonete.  
Grátis.

**L**

## Oficinas de Criação

Programa de cursos permanentes, regulares, de longa duração, que visam promover o desenvolvimento artístico e cultural de Bertioga. O espaço conta com 4 ateliês: Marcenaria, Arte Têxtil, Técnicas Mistas e Cerâmica.

### INSCRIÇÕES

Dia 24, sábado. Retirada de senha:

Credencial Plena, 15h às 15h15;

Público Geral, 16h às 16h15 (vagas remanescentes).



**Curso** Shibori-Sashiko-Boro

---

Curso

## **INTRODUÇÃO À COSTURA**

**Com Ana Flora**

Neste curso cada participante aprenderá os elementos básicos da costura, desde manusear a máquina de costura até como cortar, montar, costurar e fazer acabamentos utilizando técnicas básicas. O curso é ideal para quem deseja iniciar na costura e não tem conhecimento algum. Os conhecimentos adquiridos poderão ser usados como base para quem quiser aprofundar suas habilidades após o curso.

**De 5/3 a 21/5.  
Terças.**

**Turma 1.  
15h às 16h30.**

**Turma 2.  
16h30 às 18h.**

Sesc Bertiooga,  
Ateliê Arte Têxtil.  
Grátis.

14

---

Curso

## **BORDADO EXPERIMENTAL**

**Com Flávia Lhacer**

O objetivo do curso é desenvolver o controle da técnica de bordado para trabalhos autorais de artes plásticas, moda e decoração. Serão ensinadas as principais técnicas de bordado livre, os principais pontos e incentivada a criação e mistura deles, para a produção de bordados expressivos e criativos. Em média de 3 pontos por aula.

**De 5/3 a 21/5.  
Terças, 18h30  
às 21h30.**

Sesc Bertiooga,  
Ateliê Arte Têxtil.  
Grátis.

14

---

Curso

## **INTRODUÇÃO A PINTURA SOBRE TELA**

**Com Robinho Santana**

O curso propõe, através de encontros e vivências, uma jornada de descoberta artística na pintura sobre tela. Indo além das técnicas tradicionais, o curso propõe um espaço dedicado para iniciar a expressão criativa ao manipular tintas, misturar cores e aplicar pinceladas de forma livre.

**De 5/3 a 21/5.  
Terças, 18h30  
às 21h30.**

Sesc Bertiooga,  
Ateliê Técnicas  
Mistas.  
Grátis.

12

---

Curso

## **SHIBORI-SASHIKO-BORO**

**Com Celso Lima**

O Curso de Shibori-Sashiko-Boro propõe a criação de peça têxtil sobre algodão nos processos japoneses de tinturaria índigo Shibori, nas técnicas Ori-Nui e Kanoko, para a produção de uma peça no processo Boro com bordados Sashiko. É o encontro de processos milenares da arte têxtil japonesa, com a proposta de sustentabilidade do têxtil Boro.

**De 6/3 a 22/5.  
Quartas,  
15h às 18h.**

Sesc Bertiooga,  
Ateliê Arte Têxtil.  
Grátis.

16

---

Curso

## **ESTAMPARIA TÊXTIL: BRASILIDADES**

**Com Celso Lima**

A oficina pretende ensinar a introdução ao desenho de superfície têxtil, desde o estudo de tema, criação de padrão e a estamparia manual sobre algodão, com estudos de cores para criação de paletas cromáticas.

**De 6/3 a 22/5.**

**Quartas, 18h30 às 21h30.**

Sesc Bertiooga, Ateliê Arte Têxtil. Grátis.

16

---

Curso

## **TAPEÇARIA BORDADA**

**Com Sarah Lopes**

A Tapeçaria bordada, é uma técnica milenar muito utilizada para a confecção de tapetes decorativos. Com o passar dos anos, a técnica evoluiu para além dos tapetes e hoje é possível confeccionar arte, acessórios, roupas, objetos decorativos, etc.

**De 7/3 a 23/5.**

**Quintas, 15h às 18h.**

Sesc Bertiooga, Ateliê Arte Têxtil.. Grátis.

12

---

Curso

## **CROCHÊ E TRICÔ**

**Com Thiago Rezende**

Começando com os pontos tradicionais, passando pelos pontos elaborados e bicolores, faremos objetos em tricô, em crochê tradicional (aberto), e em crochê com a técnica da trama em espiral (circular), sem costuras laterais. Teceremos mantas, cestos, bolsas, sacolas, objetos de decoração e amigurumis ao longo das aulas. O curso contempla ainda introdução à leitura de gráficos e metodologia para o desenvolvimento e criação de peças autorais.

**De 7/3 a 23/5.**

**Quintas, 18h30 às 21h30.**

Sesc Bertiooga, Ateliê Arte Têxtil. Grátis.

12

---

Curso

## **MARCENARIA**

**Com Taygoara Schiavinoto**

Curso introdutório de marcenaria, que oferece uma abordagem prática e criativa da marcenaria. Durante os encontros, os participantes terão a oportunidade de se familiarizar com os elementos formais e práticos para a concepção de projetos em marcenaria. Abordaremos noções de design, seleção de materiais, uso de ferramentas, técnicas de corte e acabamento aplicados em um projeto específico.

**Turma 1, noite.**

**De 8/3 a 24/5.**

**Sextas, 18h30.**

**Turma 2, tarde.**

**De 5/4 a 24/5.**

**Sextas, 15h.**

Sesc Bertiooga, Ateliê Marcenaria. Grátis.

14



**Curso** Tapeçaria Bordada

Divulgação

Curso

## CERÂMICA

**Com Ricardo Agapê e Mimma Ito**

Neste curso cada pessoa aprenderá as técnicas básicas de construção de peças em argila: belisco, ocagem, acordelado e placa.

**De 9/3 a 25/5.**  
**Sábados.**

**Turma 1.**  
**10h às 13h.**

**Turma 2.**  
**15h às 18h.**

Sesc Bertioiga,  
Ateliê Cerâmica.  
Grátis.

12

Curso

## DESENHO

**Com André Bernardino**

A oficina de introdução ao desenho é uma oportunidade para iniciantes explorarem o mundo da arte visual e aprenderem as técnicas básicas de desenho. Os participantes aprenderão a usar materiais simples para criar uma variedade de linhas e texturas que ajudam a dar vida aos seus desenhos.

**De 9/3 a 25/5.**  
**Sábados,**  
**10h às 13h.**

Sesc Bertioiga,  
Ateliê Técnicas  
Mistas.  
Grátis.

12

# Cursos, Oficinas e Encontros

## ALIMENTAÇÃO

Oficina

### **CULINÁRIA PARA A PRIMAVERA E VERÃO** **Com Jeanne Dória**

Um convite para cozinarmos juntos com alegria e criatividade, receitas simples a base de alimentos saudáveis. Sempre considerando a sazonalidade dos alimentos e as estações do ano, na composição das receitas.

**Dia 3.**

**Sábado, 16h.**

Viveiro do Seo Leo,  
Rua Manoel  
Gajo, 1080.  
Grátis.

**L**

## ARTES MANUAIS

Oficina

### **CARNAVAL DA MATA ATLÂNTICA** **Com Jeanne Dória**

Criação de enfeites e adereços, utilizando materiais naturais como folhas, galhos, flores, sementes, provenientes da mata atlântica.

**Dia 3.**

**Sábado, 14h.**

Viveiro do Seo Leo,  
Rua Manoel  
Gajo, 1080.  
Grátis.

**L**

## ARTES VISUAIS

Oficina

### **MARCENARIA PARA CRIANÇAS** **Com Teti Lis**

Vivência de marcenaria onde serão construídos animais dos diversos biomas brasileiros em madeira, passando pelas etapas de lixar, parafusar e pintar as peças.

**Dias 4 e 25.**

**Domingos, 15h.**

**Dia 18.**

**Domingo, 14h.**

Sesc Bertioxa,  
Espaço de  
Tecnologias  
e Artes.

Grátis. Ingressos  
limitados, retirada  
30 min antes.

**L**

### **ESPAÇO DE TECNOLOGIAS E ARTES**

Misto de laboratório, ateliê e lugar de aprendizado, o ETA incentiva a autonomia criativa e o fazer coletivo por meio de oficinas, cursos e residências. O foco são as atividades relacionadas à cultura e à arte, a partir de ferramentas e suportes das tecnologias ancestrais, digitais, analógicas e sociais. Em diversas unidades.



**Oficina** Estampando com as Geometrias Africanas

Divulgação

Oficina

## **ESTAMPANDO COM AS GEOMETRIAS AFRICANAS**

**Com Jacqueline Paz**

A experimentação com materiais diversos para criações em estamperia, visa despertar a criatividade dos participantes; incentivar o uso de materiais de baixo custo porém eficientes e fomentar a autonomia para a criação de estampas que poderão ser aplicadas em diversas superfícies têxteis. Nesta vivência, os participantes irão construir suas próprias matrizes de carimbos com E.V.A, criando composições gráficas a partir da observação da arte têxtil Kuba, da República Democrática do Congo, região central do continente africano. Com os carimbos criados, irão estampar em uma ecobag de algodão cru, e estimulados a criar composições por meio do compartilhamento de carimbos.

**Dia 3/3.**

**Domingo, 15h.**

Sesc Bertioga,  
Espaço de  
Tecnologias  
e Artes.

Grátis. Ingressos  
limitados, retirada  
30 min antes.



## SAÚDE

**NATUREZA ZEN**

O projeto tem como objetivo promover práticas corporais diversas, que apresentam aos participantes novos conhecimentos, técnicas e saberes de forma a contribuir para o autocuidado, saúde e bem-estar.

Aula aberta

**YOGA & FLOW****Com Elaine Sotero**

O Yoga & Flow é uma junção da prática de yoga com a teoria do Flow. A teoria do Flow foi criada pelo psicólogo Mihaly Csikszentmihalyi e descreve como sendo o engajamento de uma pessoa que encontra equilíbrio entre habilidades e desafios, sente satisfação na tarefa que está sendo realizada, tem sentimento que é bom e a própria prática é a recompensa.

O praticante é conduzido a criar os movimentos passo a passo, desenvolvendo autonomia, para que ao final da prática ele tenha a capacidade de conectá-los em fluidez, entrando no estado de flow.

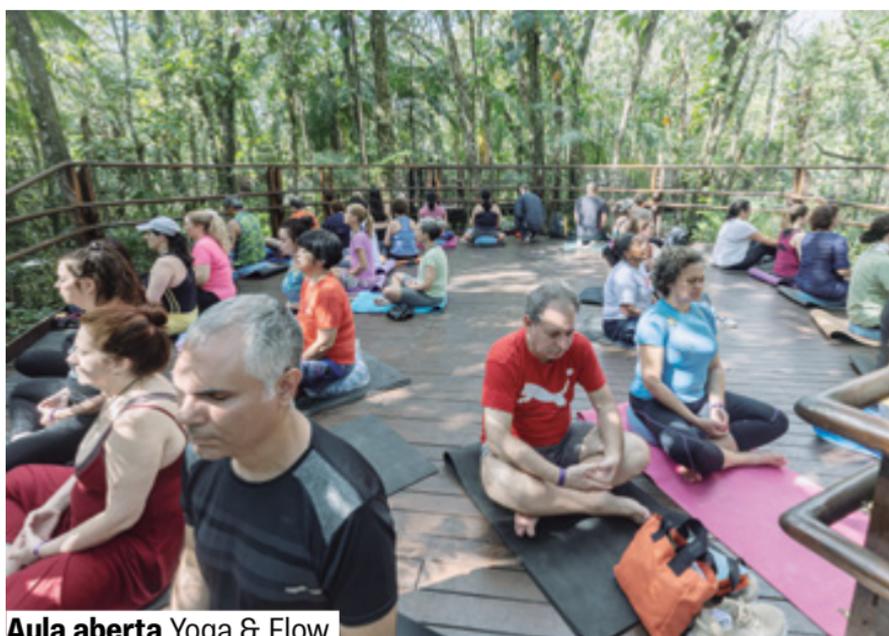
Recomendamos o uso de roupas confortáveis. Traga sua garrafa de água, repelente de insetos e, se desejar, uma canga ou tapetinho de yoga.

**De 3 a 24.**

**Sábados, 9h.**

Reserva Natural.  
Grátis. Ingressos limitados, retirada 30 min antes.

**L**



**Aula aberta** Yoga & Flow



**Aula aberta** Alongamento

Fotografia

## Esporte e Atividade Física

Aula aberta

### **ALONGAMENTO**

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

**De 1 a 29 (exceto dia 15). Quintas e sábados, 8h.**

**Dia 13. Terça, 8h.**

Praia em frente ao Sesc.

Grátis.

**L**

Aula aberta

### **GINÁSTICA RECREATIVA**

Atividade com conteúdos da ginástica geral, ginástica multifuncional, dança e brincadeiras recreativas, com o objetivo de proporcionar a diversão e a integração entre os participantes.

**De 1 a 29. Quintas e sábados, 11h.**

Praia em frente ao Sesc.

Grátis.

**L**

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 2/2 a 3/3.**

**Sextas e domingos, 8h.**

Praia em frente ao Sesc.

Grátis.

**L**



**Vivência** Beach Tennis

Fotomotiva

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.

**Dia 11.**

**Domingo, 9h30.**

Praia em frente ao Sesc.

Grátis.

**L**

Aula aberta

### **PILATES**

Com exercícios de estabilização, equilíbrio, força e flexibilidade, a aula favorece o fortalecimento e o alinhamento da coluna vertebral. Também dá orientações sobre consciência corporal.

**Dia 12.**

**Segunda, 8h.**

**Dias 21 e 28.**

**Quartas, 8h.**

Sesc Bertioga, Estação Vivência.

Grátis.

**12**

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.

**Dia 13.**

**Terça, 9h30.**

Praia em frente ao Sesc.

Grátis.

**L**

---

**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.

---

**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.

---

**Quartas e sextas,  
9h às 12h e  
15h às 18h.**

---

**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.

---

**Terças e quintas,  
9h às 11h30 e  
15h30 às 18h.**

**PRÉ-INSCRIÇÃO**

De 1 a 10/2, com preenchimento da ficha de interesse na 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.

---

**Surfe. Terças e  
quintas, 15h30  
às 17h.**

**Basquete. Terças  
e quintas, 19h  
às 20h30.**

**INSCRIÇÕES**

Dia 3, sábado. Retirada de senha:  
Credencial Plena, 15h às 15h15;  
Público Geral 15h45 às 16h  
(vagas remanescentes).

**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. Indicado para pessoas que querem aperfeiçoar o conhecimento na modalidade esportiva. Incentiva a autonomia, o prazer pelo esporte e a melhoria da qualidade de vida.

**INSCRIÇÕES**

Dia 3, sábado. Retirada de senha:  
Credencial Plena, 15h às 15h15;  
Público Geral 15h45 às 16h  
(vagas remanescentes).

**RECREAÇÃO ESPORTIVA - A PARTIR DE 16 ANOS**

Ação complementar aos programas permanentes esportivos que busca valorizar a prática autônoma e regular da modalidade, além de favorecer a difusão da cultura esportiva e o convívio coletivo. Modalidades: Tênis; Futebol Soçaite; Vôlei.

**INSCRIÇÕES**

Dia 3, sábado. Retirada de senha:  
Credencial Plena, 15h às 15h15;  
Público Geral 15h45 às 16h  
(vagas remanescentes).

**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.

**INSCRIÇÕES**

Dia 3, sábado. Retirada de senha:  
Credencial Plena, 10h45 às 11h;  
Público Geral 11h30 às 11h45  
(vagas remanescentes).

**Clube da Corrida.**  
Quartas e Sextas,  
7h às 8h30 e  
19h às 20h30 .

**Clube do Boxe.**  
Quartas e Sextas,  
20h às 21h.

**Tênis**

Terças e quintas,  
18h às 20h  
Quartas, sextas e  
sábados,  
8h às 12h

**Futebol Soçaite**  
Quartas,  
18h30 às 20h

**Vôlei**

Quartas e sextas,  
19h30 às 21h

Terças a sextas,  
7h às 9h30,  
16h às 21h.

Sábados,  
8h às 10h30.

Grátis.

12

**Recreação Esportiva** Vôlei

Fotonativa

---

## 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.

---

### 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.

---

**Terças e quintas,  
7h às 8h.**

Grátis.

12

---

### 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.

---

**Quartas e sextas,  
9h às 10h. A  
partir de 60 anos.**

# Crianças

Vivência

## NETUNO

A atividade une a brincadeira de pega-pega com a contação de histórias. O objetivo é reunir o máximo de conchas coloridas para fazer um belo colar - mas sempre tomando cuidado com os tubarões famintos.

**Dia 1.**

**Quinta, 10h.**

**Dias 8, 22 e 29.  
Quintas, 9h30.**

Praia em frente  
ao Sesc.  
Grátis.



Recreação

## JOGOS EM FAMÍLIA

Nestes jogos um tem que ajudar o outro a realizar a tarefa pedida, que pode ser em duplas ou com mais participantes, e mais importante que ganhar são todos jogarem ou brincarem juntos.

**Dias 1, 8, 22 e**

**29. Quintas, 11h.**

Praia em frente  
ao Sesc.  
Grátis.



Recreação

## CORRIDA COLORIDA

De forma lúdica, a corrida ajuda as crianças a aprenderem o nome das cores e a experimentarem diferentes formas de locomoção.

**Dia 2. Sexta, 10h.**

**Dias 9, 16,  
23/2 e 1/3.**

**Sextas, 9h30.**

Praia em frente  
ao Sesc.  
Grátis.



Recreação

## CIRCUITO SENSORIAL

A partir da interação com diferentes materiais, sabores, texturas, cores e sons podemos estimular alguns sentidos das crianças.

**Dias 3, 10, 17,  
24/2 e 2/3.**

**Sábados, 9h30.**

Sesc Bertoga,  
Estação Vivência.  
Grátis.



Recreação

## 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"!

**Dia 3.**

**Sábado, 11h.**

**Dias 9, 16, 23/2 e  
1/3. Sextas, 11h.**

Praia em frente  
ao Sesc.  
Grátis.



### ESPAÇO DE BRINCAR

Com atividades livres e mediadas em ambientes lúdicos, o programa valoriza o brincar de forma espontânea e coletiva, acolhendo bebês e crianças de 0 a 6 anos, acompanhadas de responsável. Consulte as páginas das unidades no portal [sescsp.org.br](http://sescsp.org.br) para informações de acesso.



Vivência Netuno

Fotonativa

Recreação

**BASE 4**

É um jogo recreativo e pré-desportivo, onde o objetivo é correr pelas bases e marcar pontos após jogar uma bola o mais longe possível. As regras podem ser definidas no momento do jogo, de acordo com o consenso dos participantes.

**Dias 4, 11, 18, 25/2 e 3/3.**

**Domingos, 9h30.**

Praia em frente ao Sesc.

Grátis.

A partir de 7 anos.

Recreação

**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 4, 18, 25/2 e 3/3. Domingos, 15h30.**

**Dia 12.**

**Segunda, 11h.**

**Dias 21 e 28.**

**Quartas, 11h.**

Sesc Bertioga,

Jardim da

Convivência.

Grátis.

**L**

**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. Consulte as unidades para informações de acesso. Saiba mais em [sescsp.org.br/curumim](http://sescsp.org.br/curumim)

Vivência

### **PRAÇA DO LAZER**

Vamos transformar o principal jardim do Sesc Bertiooga em uma grande praça de diversão, com vários brinquedos e muita interação entre crianças, familiares e amigos. Perna de pau, amarelinha, peteca e corda são algumas das brincadeiras que você pode encontrar aqui.

**Dias 4, 18 e 25/2 e 3/3. Domingos, 16h30.**

Sesc Bertiooga,  
Jardim da  
Convivência.  
Grátis.



## Pessoas Idosas

Debate

### **A TELA DA TARDE**

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

**Dia 15.**

**Quinta, 15h.**

Sesc Bertiooga,  
Sala Múltiplo  
Uso 1.  
Grátis.



Vivência

### **CAPOEIRA 60+**

#### **Com Gus Conde**

Toda movimentação foi desenvolvida especificamente para esse público, a fim de que os praticantes possam fazer e se divertir com os movimentos, independente das condições e limitações individuais. Inscrições no dia 1/2, às 15h, na Central de Atendimento.

**De 16/2 a 24/5 (exceto 22/3).**

**Sextas, 15h.**

Sesc Bertiooga,  
Espaço Cênico  
Grátis. Necessário  
inscrição.



Palestra

### **IMAGENS QUE CONTAM HISTÓRIAS, HISTÓRIAS QUE FALAM SOBRE IMAGENS**

#### **Com Cadu de Castro**

Fotografia e literatura podem caminhar juntas. Quais as histórias de imagens conhecidas? Que histórias as imagens contam?

**Dia 22.**

**Quinta, 15h.**

Sesc Bertiooga,  
Sala Múltiplo  
Uso 1.  
Grátis.



### **TRABALHO SOCIAL COM PESSOAS IDOSAS**

Por meio de suas ações, o programa TSI, 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/tsi](http://sescsp.org.br/tsi)

**Vivência** Capoeira 60+

Mayumi Kitamura

Workshop

**VIAJAR NA TERCEIRA IDADE: FAZENDO MEUS COSMÉTICOS PARA LEVAR NA BAGAGEM**

Bora aproveitar o tempo livre para viajar? E que tal aprender a preparar esses itens de higiene e cuidado pessoais para levar na mala?

**Dia 27**

13h30 - Xampu em barra.

16h - Condicionador em barra.

**Dia 28**

13h30 - Balm labial.

16h - Desodorante.

**Dia 29**

13h30 - Repelente 7 ervas.

16h - Travesseiro 7 ervas.

Inscrições no dia 1/2, às 15h, na Central de Atendimento.

**Dias 27, 28 e 29.****Terça a quinta, 13h30 e 16h.**

Sesc Bertoga, Sala Múltiplo Uso 1.

Grátis. Necessário inscrição.

**L**

# Turismo Social

## SESC BERTIOGA

### HOSPEDAGEM

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

As inscrições devem ser feitas com antecedência pelo site [centrodeferias.sescsp.org.br](http://centrodeferias.sescsp.org.br), ou pessoalmente, nas unidades do Sesc São Paulo.

Credencial plena - R\$ 98,00 diária por pessoa\*

Não credenciado - R\$ 349,00 diária por pessoa\*

\*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



Sesc Bertioiga

**PASSE O DIA**

Os ingressos para passar o dia no Sesc Bertioga serão disponibilizados nas bilheterias, a partir da segunda quinta-feira do mês anterior à data pretendida para a visita, a venda inicia a partir das 17h30.

O limite de ingresso é de até 10 ingressos por atendimento. Inclui: almoço; utilização de vestiário e estacionamento; acesso à programação e a equipamentos de lazer (piscinas, quadras de esporte, etc). Permanência das 8h às 18h. Não haverá devolução ou troca de ingressos.

**Credencial Plena**

Com almoço na lanchonete: R\$ 27,00

Com almoço no restaurante: R\$ 35,00

**Não credenciado**

Com almoço na lanchonete: R\$ 97,00

Com almoço no restaurante: R\$ 120,00

Mais informações pelo site [centrodeferias.sescsp.org.br](http://centrodeferias.sescsp.org.br)



## AGENDA DE DESTAQUES



### TERÇA

30

6

#### Esporte e Atividade Física

Yoga



13

#### Esporte e Atividade Física

Vôlei de Praia

Alongamento



20

#### Esporte e Atividade Física

Yoga



27

#### Pessoas Idosas

Viajar na Terceira Idade: Fazendo Meus Cosméticos para Levar na Bagagem



### QUARTA

31

7

#### Reserva Natural Sesc Bertioga

Carimbos Naturais e Divertidos

Caminhada  
Sentir a Natureza

14

#### Reserva Natural Sesc Bertioga

Trilha do Sentir

21

#### Reserva Natural Sesc Bertioga

Colorindo com Tintas Naturais

28

#### Reserva Natural Sesc Bertioga

Jogos e Brincadeiras na Natureza

### QUINTA

1

#### Reserva Natural Sesc Bertioga

Eternizando a natureza: secagem de plantas para atividades artesanais

8

#### Crianças

Netuno

#### Reserva Natural Sesc Bertioga

Hotéis para insetos

15

#### Reserva Natural Sesc Bertioga

Papel reciclado

#### Pessoas Idosas

A Tela da Tarde

22

#### Pessoas Idosas

Imagens Que Contam Histórias, Histórias Que Falam Sobre Imagens

29

#### Reserva Natural Sesc Bertioga

Stencil ecológico

#### Crianças

Jogos em Família

---

**SEXTA**

---

**2****Reserva Natural  
Sesc Bertioga**

Trilha do Sentir

Encontre e Mostre:  
Seres da Floresta

---

**9**

---

**Crianças**

Corrida Colorida

Taco

**Reserva Natural  
Sesc Bertioga**

Trilha do Sentir

---

**16**

---

**Reserva Natural  
Sesc Bertioga**

Trilha do Sentir

**Crianças**

Corrida Colorida

Taco

---

**23**

---

**Crianças**

Corrida Colorida

Taco

---

**SÁBADO**

---

**3****Alimentação**Culinária para a  
Primavera e Verão**Artes Manuais**Carnaval da  
Mata Atlântica

---

**10**

---

**Reserva Natural  
Sesc Bertioga**Histórias da  
Floresta**Crianças**

Circuito Sensorial

---

**17**

---

**Reserva Natural  
Sesc Bertioga**Histórias da  
Floresta**Crianças**

Circuito Sensorial

---

**24**

---

**Reserva Natural  
Sesc Bertioga**Jardim das  
Brincadeiras  
para BebêsHistórias  
da Floresta

---

**DOMINGO**

---

**4****Show**

Baleia Canta Bahia

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

Caçõ é Tubarão?

---

**11**

---

**Crianças**

Base 4

**Reserva Natural****Sesc Bertioga**Repelentes  
Naturais

---

**18**

---

**Show**Velha Guarda do  
Samba Paulistano**Crianças**

Base 4

---

**25**

---

**Circo**

Brincadeira

**Reserva Natural****Sesc Bertioga**Trilha do  
Guaratuba

## 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 e em operadoras de TV por assinatura, 24 horas por dia, 7 dias por semana.

Mais de 1.000 títulos sob demanda, entre documentários, filmes, shows e séries.

Assista também em [sesc.tv.org.br/agoranatv](http://sesc.tv.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](http://centralrelacionamento.sescsp.org.br). Se preferir, nesses mesmos canais, é possível agendar horários para realização desses serviços presencialmente, nas Centrais de Atendimento das unidades.



Consulte a relação de documentos necessários

---

### Sobre o Sesc São Paulo

Com mais de 77 anos de atuação, o Sesc - Serviço Social do Comércio conta com uma rede de mais 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.

---

## Informações e horários

### Sesc Bertioga

Terça a sábado, 8h às 19h.

Domingo, 8h às 18h.

### Central de atendimento

**Tel.: 13 3319-7700**

Matrícula, inscrições em atividades, informações, ingressos e Turismo Social. Terça a Domingo, 8h às 19h.

### Odontologia

**Tel.: 13 3319-7747**

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.

### Sesc Empresa

**Tel.: 13 3319-7819**

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.

---

## #Domingou

Programação aberta e gratuita para todos os públicos.

Em fevereiro, disponível nos dias 4, 18 e 25, das 14h30 às 18h.

Acesso mediante apresentação da credencial (Plena/MIS/Atividade) ou documento com foto.

---

## Reserva Natural Sesc

**Tel.: 13 3319-7877**

Terça a domingo, 8h30 às 17h30  
Av. Francisco Souto Barreiro Filho, 1117, Maitinga (Antiga Av. do Canal)  
[reservanatural.berTioga@sescsp.org.br](mailto:reservanatural.berTioga@sescsp.org.br)

---

## Orientações para inscrições das atividades

- As inscrições são presenciais mediante sorteio, conforme disponibilidade de vagas e acontecem exclusivamente na central de atendimento do Sesc Bertioga, nos dias e horários descritos nas atividades;
- Para realizar sua inscrição é necessário trazer credencial na validade e/ou documento com foto;
- É possível realizar a pré-inscrição para outra pessoa, com os documentos do interessado.

faça sua  
credencial  
sesc



DISTRIBUIÇÃO GRATUITA VENDA PROIBIDA

**SESC BERTIOGA**

Rua Pastor Djalma da Silva Coimbra, 20

Tel.: 13 3319-7700

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

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

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

**FSC**