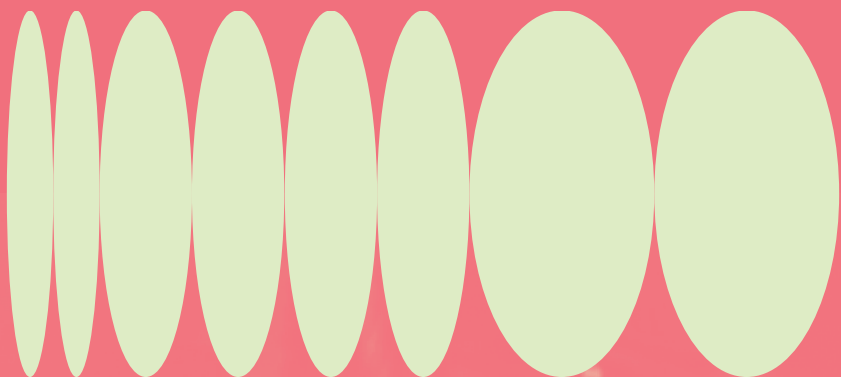


Março 2024

Sesc Bertioga



Guia de Programação





Acesse a versão PDF do guia para pessoas com deficiência visual

Classificação indicativa

Atribuída oficialmente ou autoclassificada

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

Legendas de Acessibilidade



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

Funcionamento

Terça a sábado, 8h às 19h.

Domingo, 8h às 18h.

#Domingou

Programação aberta e gratuita para todos os públicos. Em março, disponível nos dias 3, 10, 17 e 31, das 14h30 às 18h. Acesso mediante apresentação da credencial (Plena/MIS/Atividade) ou documento com foto. Para acessar o parque aquático, obrigatório a apresentação da credencial plena na entrada da piscina.



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

6	Maré Delas
15	Reserva Natural Sesc Bertioga
26	Shows e Espetáculos
27	Cinema
28	Cursos, Oficinas e Encontros
31	Esporte e Atividade Física
35	Crianças
37	Pessoas Idosas
39	Turismo Social
40	Agenda de Destaques

Editorial

O Maré Delas está de volta! Em 2024 o projeto, que apresenta uma programação diversa e transversal com foco no protagonismo feminino e temas relacionados às condições das mulheres na sociedade, retorna após três edições anteriores. Por meio de diferentes vivências, a programação busca contemplar a diversidade e as múltiplas formas de ser mulher na atualidade, com olhares para os desafios dos encontros e cruzamentos entre gênero, raça e classe.

Nesta edição, são propostas reflexões sobre o poder das narrativas pessoais e coletivas, suas disputas e (re)tomadas, além das relações entre tempo, memória e ancestralidade na constituição das mulheres enquanto *sujeitas* de direitos e dignidade, potentes sonhadoras e construtoras de um mundo mais justo e igualitário para todas as pessoas.

Para tanto, buscaram-se saberes e inspirações nas visões de mundo de matriz africana e indígena que, tanto como nos são caras e constitutivas, são também muitas vezes apagadas da História. Os anseios e perguntas que moveram a criação desta programação passaram pelo desejo de compreender



Show O Pagode das Pastoras do Rosário

a importância de nos localizarmos em um tempo histórico coletivo, mas também tomar para si a narrativa da própria história, dando contorno a inquietações, alegrias, solidões: em encontros possíveis com nossas e nossos ancestrais, na transgressão entre tempo e espaço - possível em uma visão não linear, mas sim circular de temporalidade.

Conectar-se ao passado, estar presente, sonhar e construir futuro: ressignificar memórias e lembranças de família, ver o mundo pela perspectiva da escrita de mulheres, celebrar o poder de cantar ancestrais que transgrediram narrativas impostas e sonharam conquistas que temos hoje, conhecer modos de vida que respeitam nossa conexão com a natureza, perder medos com canções de acalanto, encontrar-se na força dos baobás, brincar feito (e com) as crianças, dançar festejando quem somos e quem podemos ser. Esperamos que você aprecie as oficinas, bate-papos, espetáculos, cursos, shows e vivências aqui propostos. E possa também celebrar conosco a possibilidade de sonhar outros mundos possíveis - afinal, é o sonho o princípio da criação de novas realidades.

Vem com a gente!



Maré Delas

O Maré Delas apresenta uma programação diversa e transversal com foco no protagonismo feminino e temas relacionados às condições das mulheres na sociedade.

ABERTURA MARÉ DELAS

Palestra

**NARRATIVA(S) E MEMÓRIA:
SONHAR E CONSTRUIR FUTURO**

Com Erica Malunginho e Helena Silvestre

Neste encontro, as convidadas compartilharão suas experiências com educação e organização popular, além de suas trajetórias de vida, propondo reflexões sobre ancestralidade, memória e a construção coletiva de um mundo mais justo - passando também pela importância de narrar a própria história com seus próprios termos. A abertura do evento contará com um pocket show da cantora, compositora, percussionista e arte educadora indígena Siba Puri.

**Dia 6. Quarta.
19h às 21h30.**
Sesc Bertoga,
Espaço Cênico.
Grátis.



Palestra Narrativa(s) e memória: sonhar e construir futuro

Oficina

KEMETIC YOGA: YOGA AFRICANO

Com Sirlene Santos e Akan Ayo

O Kemeti Yoga é uma antiga ciência espiritual egípcia que tem a natureza como guia para manter o equilíbrio e a harmonia. Os conhecimentos ancestrais e africanos norteiam a rotina em estado de Ma'at (energia da natureza que conduz ao equilíbrio), harmonizando corpo, mente, emoções e espírito. Recomendamos o uso de roupas confortáveis. Traga sua garrafa de água, repelente de insetos e, se desejar, uma canga ou tapetinho de yoga.

Dias 2, 9, 16, 23 e 30. Sábados, 9h.

Reserva Natural.
Grátis.

Ingressos limitados, retirada 30 min antes.

L

Oficina

ESTAMPANDO COM AS GEOMETRIAS AFRICANAS

Com Jacqueline Paz

Nesta vivência, cada participante construirá suas próprias matrizes de carimbos, criando composições gráficas a partir da observação da arte têxtil Kuba, originária da República Democrática do Congo, região central do continente africano. Com os carimbos criados, será possível estampar uma ecobag de algodão cru, utilizando não somente a própria criação, mas a de todas as pessoas presentes na atividade.

Dias 3, 10, 17 e 31. Domingos, 15h.

Sesc Bertioga,
Espaço de
Tecnologias
e Artes.
Grátis.

Ingressos limitados, retirada 30 min antes.

A partir de 7 anos.

Oficina

ÁLBUM DE FAMÍLIA: PRÁTICAS ARTÍSTICAS E FABULAÇÕES

Ao utilizarem ferramentas como fotografia, construção de narrativas, memória e fabulação, mergulharão na criação de álbuns que transcendem o tempo. A atividade busca fortalecer conexões pessoais, promover reflexões e oferecer uma experiência única de expressão artística - por meio de exercícios práticos envolvendo fotografia, escrita e colagens, cada pessoa desenvolverá sua própria poética e pesquisa artística, baseada nas histórias de suas famílias, experiências pessoais e referências compartilhadas.

INSCRIÇÕES

Dia 2/3, sábado, 15h, na Central de Atendimento. Vagas limitadas.

Dias 9 e 10. Sábado e domingo, 10h às 13h.

Sesc Bertioga,
Sala Múltiplo
Uso 1
Grátis.

Necessário inscrição.

14

Bate-papo

SABERES ANCESTRAIS DAS MULHERES INDÍGENAS

Com Catarina Delfina dos Santos

Esse encontro busca promover um espaço de fala e partilha, ampliando o conhecimento sobre suas culturas e fortalecendo o papel das mulheres indígenas como agentes transformadoras na sociedade.

Dia 9. Sábado, 15h às 17h.

Reserva Natural, Espaço Guanandi. Grátis.



Vivência

DIÁLOGOS COM AS MULHERES INDÍGENAS DA ALDEIA RIO SILVEIRAS

Vamos conhecer a relação das mulheres originárias com a terra, preparo dos alimentos, artesanato, e outros elementos de suas vidas. Obrigatório o uso de calçado fechado. Recomendável vestir roupas e calçados leves e roupa de banho por baixo para quem quiser tomar banho de cachoeira. Levar protetor solar, repelente e levar água. Menores de idade devem estar acompanhados de um representante legal. Inscrições dia 2/3, sábado, 15h, na Central de Atendimento. Vagas limitadas.

Dia 10.

Domingo, 8h.

Ponto de encontro: Reserva Natural. Grátis.

Necessário inscrição.



Espectáculo Infantil Canções para Afastar o Medo

Espectáculo Infantil

**CANÇÕES PARA AFASTAR O MEDO:
CONTOS E ACALANTOS LATINO-AMERICANOS
Com Qinti Companhia**

O espetáculo é uma viagem pelo universo dos povos indígenas, com a maternidade de pano de fundo. Cinco cantigas latino-americanas são apresentadas nas suas línguas de origem para embalar histórias de mães que moram em diversas culturas da América Latina e que, na tentativa de afastar os medos, oferecem melodias de ninar para seus filhos.

Duração 50 min.

Dia 10.

Domingo, 15h.
Sesc Bertioga,
Espaço Cênico.
Grátis.

L

Show

O PAGODE DAS PASTORAS DO ROSÁRIO

Inspiradas pelo baobá, árvore de sustentação e resistência, elas usam as vozes maduras e melodiosas para mostrar um repertório com sambas das décadas de 1990 e 2000, com a perspectiva de reverenciar um dos gêneros mais significativos da música popular brasileira, interpretando canções que muito contribuíram para o cancioneiro brasileiro.

Dia 10.

Domingo, 16h30.
Sesc Bertioga,
Lanchonete.
Grátis.

L



Curso

O MAPA DAS ICAMIABAS: ESCREVER MUNDO PELAS MÃOS DAS MULHERES

Com Helena Silvestre

Durante quatro encontros cada participante pensará sobre o poder das narrativas pessoais e coletivas: como as grandes histórias sobre quem somos são construídas, contadas e perpetuadas ao longo do tempo. Sobretudo, o que elas escondem, de quem? Como? Por quê? Viajaremos de ré, até um encontro com as Icamiabas (guerreiras indígenas que viviam em uma sociedade matriarcal na região da Amazônia), para exercícios de escrita que nos permitam experimentar histórias novas, vidas diferentes, mundos que ainda precisam ser construídos. Inscrições dia 2/3, sábado, 15h, na Central de Atendimento. Vagas limitadas.

De 12 a 27, exceto 19 e 20.

Terças e quartas, 19h.

Sesc Bertioga, Sala de Convenções. Grátis.

Necessário inscrição.

16

Cinema

A BELEZA DA NOITE

Com Rainha Vânia Oliveira

Michelliny é uma mulher jovem e batalhadora, moradora do bairro da Liberdade em Salvador. No aniversário de Suelen, sua filha de 8 anos, ela quer presenteá-la com uma boneca preta, mas a menina escolhe uma boneca branca. Michelliny decide então participar do Concurso de Deusa do Ébano do Ilê Aiyê: sua motivação é o amor, ela quer ser uma rainha para a filha e para ela mesma, e está disposta a enfrentar as adversidades que estão por vir. Será uma jornada de autoconhecimento e aprendizado para as duas. Após o filme haverá um bate-papo com Vânia Oliveira, Rainha do Bloco Afro Malê Debalê e Princesa do Bloco Afro Ilê Aiyê, da Bahia. Ela virá de Salvador para falar sobre sua arte e a história e importância dos Blocos Afro para a cultura negra no Brasil. Dir.: Cecília Amado, Dayse Porto {BRA}. 2022. Comédia/Drama (38min.) Classificação: Livre.

Dia 14.

Quinta, 19h30.

Sesc Bertioga, Espaço Cênico. Grátis.

AL



Divulgação

Cinema A Beleza da Noite

Vivência

**PERCURSO FORMATIVO -
NATUREZA COMO MESTRA****Com Josira Teixeira dos Santos
(MA) e Larissa Maris (MG)**

A intenção do encontro é mediar reflexões coletivas sobre educação, natureza e as infâncias, com o objetivo de criar processos de aprendizagem compartilhados. A experiência de cada pessoa tem um sentido e um valor de sabedoria dentro do percurso trilhado aqui. Pretende-se criar espaços para brincar, abrindo rodas de brincadeira da cultura popular brasileira e aprofundamento na importância da ancestralidade na educação de crianças, e também para a sociedade.

Esta formação terá 2 turmas e as inscrições são até 48h antes do início da turma ou o limite de vagas serem preenchidos pelo link abaixo: <https://bit.ly/naturezacomomestra>

**Dia 15. Sexta.
9h às 12h ou
14h às 17h.**Reserva Natural,
Espaço Teiú.
Grátis.
Necessário
inscrição.Leia o código QR
para inscrever-se.



Divulgação

Contação de Histórias Heroínas Negras

Oficina de Dança

DANÇA(S) DE BLOCOS AFROS

Com Rainha Vânia Oliveira

A vivência traz a proposta de imersão na experiência coletiva e pessoal da Dança que nasce no contexto dos Blocos Afro de Salvador, encruzilhada pelas filosofias de Terreiros de Candomblés e memórias familiares da pesquisadora.

Dia 15.

Sexta, 19h30.

Sesc Bertiooga,
Espaço Cênico.
Grátis.

Ingressos
limitados, retirada
30 min antes.

14

Vivência

PRA BRINCAR, PRA MARÉ!

Com Tapera Brincante

Neste encontro vamos dialogar a partir das formas de brincar brasileiras evidenciando sua diversidade rítmica popular, os mitos, lendas, contos e poesias. Com aproximações de elementos culturais, naturais e das convivências com mestras e mestres como forma de sobrevivência das nossas ancestralidades, o brincar será vivenciado através de brincadeiras populares brasileiras.

**Dia 16. Sábado,
9h30 às 11h30 e
13h30 às 16h30.**

Reserva Natural,
Jardim das
Brincadeiras.
Grátis.

Ingressos
limitados, retirada
30 min antes.
5 a 10 anos.

Curso

INTRODUÇÃO À ETNOBOTÂNICA E À FITOTERAPIA

Com Ane Rocha

Ao longo dos encontros, a ideia é promover a familiaridade dos participantes com conceitos básicos da etnobotânica, a história do uso tradicional de plantas nativas do Brasil, os usos tradicionais de plantas exóticas cultivadas em nosso país e proporcionar exercícios práticos de preparados herbais a partir da perspectiva da fitoterapia.

Inscrições de 1 a 12/3 em centralrelacionamento.sescsp.org.br ou aplicativo Credencial Sesc SP. A presença na primeira aula é a garantia de permanência no curso.

**Dias 16, 23,
30/3 e 6/4.**

Sábados, 14h.

Reserva Natural,
Espaço Guanandi.
Grátis.

Necessário
inscrição.

16

Contação de Histórias

HEROÍNAS NEGRAS

Com Agbalá Conta

Agbalá Conta é uma cabaça mágica que guarda todas as histórias das nossas ancestralidades pretas. Quando encantada, ela se abre e revela histórias que valorizam nossa identidade e nossos contos de origem, devolvendo a dignidade, a humanidade, a sabedoria, e as belezas contidas em nossas heranças ancestrais. Duração: 50 minutos.

**Dia 17. Domingo,
15h às 16h.**

Sesc Bertioxa,
Espaço Cênico.
Grátis.

L



Curso Introdução à Etnobotânica e à Fitoterapia



Cynthia Sales

Espetáculo Meus Cabelos de Baobá

Espetáculo

MEUS CABELOS DE BAOBÁ

Com trilha musical tocada e cantada ao vivo, o espetáculo se desenvolve em torno de diálogos da Rainha Dandaluanda com o Baobá, uma árvore milenar de origem africana. Sob proteção e aos pés dele, Dandaluanda aprende os valores africanos e desperta sua autoestima. Primeiro como menina, em seguida como mulher e, finalmente, como rainha, consciente de sua beleza singular, força ancestral e identidade negra. Duração 60 min.

Dia 28.

Quinta, 20h.

Sesc Bertioga,
Espaço Cênico.
Grátis.

Ingressos
limitados, retirada
30 min antes

12

Demonstração

DESFILE TERRITÓRIOS

SUSTENTÁVEIS DE BERTIOGA

**Com Juliana Ferraz, Camila Piê e
Artesãos da Aldeia Rio Silveira**

Um desfile de moda parece algo muito distante, feito por grandes marcas e grifes. Mas a verdade é que a criação em moda também acontece aqui em Bertioga! Com roupas e acessórios autorais, criados ou recriados para todo tipo de pessoa, o Sesc reúne num só momento criadoras em moda da nossa cidade e artesãos convidados. O desfile conta com mediação das artistas convidadas, relatando as técnicas artesanais aplicadas na confecção das roupas, bem como aspectos culturais relacionados às padronagens encontradas nos tecidos africanos e no artesanato indígena.

**Dia 31. Domingo,
15h às 16h.**

Sesc Bertioga,
Espaço Cênico.
Grátis.

L

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 boné. Levar repelente, protetor solar e garrafinha de água. Menores de idade devem estar sempre acompanhados por um responsável.



Reserva Natural Sesc Bertioga Jardim das Brincadeiras



Vivência Álbum de Folhas

Silvio Dutra

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.

Dia 1. Sexta, 9h.

Dias 3, 10 e 24. Domingos, 9h.

Reserva Natural Sesc Bertiooga.

Dias 3, 10, 17 e 31. Domingos, 15h.

Sesc Bertiooga, Marquise do Restaurante.

Grátis.



Vivência

ÁLBUM DE FOLHAS

Com Agentes de Educação Ambiental

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

Dia 1.

Sexta, 14h30.

Reserva Natural. Grátis.



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 2 e 30.

Sábados, 9h30.

Reserva Natural.
Grátis.

A partir de 6 anos.

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" permite absorver a essência da natureza para aumentar o bem-estar e qualidade de vida através dos sentidos.

Dia 2.

Sábado, 10h30.

Reserva Natural.
Grátis.

14

Vivência

A VIDA SECRETA DAS 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.

Sábado, 14h.

Reserva Natural,
Domo Geodésico.
Grátis.

L

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.

Dia 3.

Domingo, 11h.

Reserva Natural,
Espaço Teiú.
Grátis.

8 a 12 anos.

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 3 a 31.

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.

10

Bate-papo

ESTAÇÃO AMBIENTE MARINHO

Com Agentes de Educação Ambiental

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

Dias 3, 17 e 31.

**Domingos,
15h às 16h.**

Sesc Bertioiga,
Área de
Convivência.
Grátis.

L



Vivência Trilha do Guaratuba

Silvio Dutra

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, estimulando pontos de acupressão, responsáveis por melhorar o sistema circulatório e o sistema linfático, aliviando a dor e a fadiga, auxiliando na melhora da postura e ajudando a manter o bem-estar e a saúde como um todo.

Dia 3.

Domingo, 16h.

Sesc Bertiooga,
Quiosque Yin Yang.
Grátis.

10



Matheus Jose Maria

Vivência Observação de Aves

Vivência

ATENDIMENTO A GRUPOS - FORMAÇÃO DE EDUCADORES

Com Agentes de Educação Ambiental

Como parte do Programa de Atendimento a Grupos, o Sesc Bertiooga oferece uma formação voltada a educadores e educadoras que se interessem em conhecer as possibilidades de visitação e demais atividades na Reserva Natural Sesc Bertiooga. Este   o primeiro passo para as institui es e profissionais que queiram agendar grupos para visitar e conhecer a Trilha do Sentir e os demais equipamentos. Esta forma o terá 2 encontros de 2h cada e serão disponibilizadas 8 turmas com vagas limitadas: Inscri es até as 48h antes do início da turma de interesse ou até o limite de vagas ser preenchido. Link da pr -inscri o abaixo ou código QR ao lado <https://bit.ly/Forma oEducadores-as>
Mais informa es no portal ou email atendimentogrupos.bertiooga@sescsp.org.br

De 6 a 28.

Reserva Natural,
Espaço Guanandi.
Grátis.

Necessário
inscri o.

18

Leia o código QR
para inscrever-se.



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

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 10.

Domingo, 15h.

Sesc Bertioiga,
Marquise do
Restaurante
Grátis.



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 de 15 a 18/3, pelo e-mail reservanatural.bertioiga@sescsp.org.br
Enviar nome, CPF e data de nascimento.

Caso necessário, avisar se precisa de recursos de acessibilidade.

Dia 24.

Domingo, 5h30.

Reserva Natural,
Grátis.
Necessário
inscrição.



Vivência

**CIÊNCIA CIDADÃ: PARTICIPAÇÃO,
CONHECIMENTO E BIODIVERSIDADE
Com Agentes de Educação Ambiental**

Ciência cidadã é a participação das pessoas nos processos de construção de conhecimento científico. A partir de diálogos sobre monitoramento participativo de aves, esta atividade proporciona a alfabetização científica de diferentes públicos, conectando pessoas e instituições interessadas na pesquisa e na conservação da biodiversidade.

Dia 24.

Domingo, 10h.

Reserva Natural,
Espaço Guanandi.
Grátis.

Ingressos
limitados, retirada
30 min antes.

I2

Caminhada

**PROCURANDO OS SERES DA PRAIA
Com Agentes de Educação Ambiental**

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

Dias 9 e 23.

Sábados, 9h30.

Dia 29.

Sexta, 9h30.

Sesc Bertioiga,
Portaria da Praia.
Grátis.

L



Oficina Pintando Natureza

Oficina

PINTANDO NATUREZA

Com Yara Amaral Gurgel

A natureza sempre foi musa inspiradora para artistas de todos os tempos. Uma noite estrelada, as ondas do mar, as nervuras de uma folha.

Esse ciclo de oficinas desenvolverá a cada dia diferentes técnicas de pintura para a expressão artística, sempre propondo um olhar atento às paisagens e seres vivos da Reserva Natural Sesc Bertioiga para despertar ideias e emoções. Encontros independentes.

Dias 17, 24 e 31.

Domingo, 9h30.

Reserva Natural,
Espaço Teiú.

Ingressos
limitados, retirada
30 min antes.

L

Intervenção

MEMÓRIAS NA NATUREZA

Com Sávio Soares

Qual a sua memória mais significativa na natureza? Por meio dessa pergunta, o participante é chamado a refletir sobre bons momentos em contato com a natureza, acessando um universo interno de memórias, sabores e afetos.

As brincadeiras no pomar, o cheiro da terra molhada depois de uma chuva, o contato com a areia quentinha em sua primeira vez na praia... Aos poucos as memórias vão ganhando traços e cores pelas mãos do artista ilustrador Sávio Soares, e uma lembrança em aquarela surge como um agradecimento pelo compartilhar.

Dia 17.

Domingo, 14h30.

Sesc Bertioiga,
Área de

Convivência.

Grátis.

Ingressos
limitados, retirada
30 min antes.

L

Vivência

A FLORESTA É NOSSA

Com Fazenda Cinema em Bertioiga

Se você gosta de vídeos, fotografia e cinema e quer aprender a fazer uma produção audiovisual usando seu próprio celular, você vai curtir esse projeto! Serão 18 encontros focados em meio ambiente e produção audiovisual, dialogando com temas que fazem parte do dia a dia do jovem e do território onde vive. Cada encontro terá aproximadamente 2h30 de duração. O projeto final é um curta-metragem de até 10 minutos.

Inscrições em

https://bit.ly/Inscrições_AFlorestaÉNossa

Dia 20/3 a 24/5.

Quartas e

sextas, 14h30.

Reserva Natural,
Espaço Teiú.

Grátis.

Necessário
inscrição.

12 a 18 anos.

Leia o código QR
para inscrever-se.





Dani Matsuda

Oficina Caderninho Natural Artesanal

Oficina

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. Nesse encontro o ambiente é especialmente preparado para receber crianças de até 3 anos.

Dia 23.
Sábado, 9h.

Dia 29. Sexta, 9h.

Reserva Natural,
Jardim das
Brincadeiras.
Até 3 anos.

Oficina

CADERNINHO NATURAL ARTESANAL Com Agentes de Educação Ambiental

Mesmo com o avanço da tecnologia, muitas pessoas preferem o uso de cadernos para anotar coisas importantes da sua rotina. Registrar momentos inesquecíveis é prazeroso e divertido, além de poder lembrá-los sempre que quiser. Seja com fotos, desenhos, recortes ou palavras. Que tal criar um pequeno caderno com itens naturais para registrar seu passeio na Reserva Natural?

Dia 24.
Domingo, 15h.

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

10

Oficina

ARTE RUPESTRE COM TINTAS NATURAIS

Inspirada pelas famosas figuras pré-históricas, nessa oficina o público é convidado a refletir sobre quais são as histórias e o legado que o ser humano deixa para as próximas gerações. Além disso, a tinta utilizada para a pintura é feita pelos próprios participantes com o uso de alguns elementos naturais.

Dia 24.

Domingo, 15h30.

Reserva Natural,
Jardim das
Brincadeiras.
Grátis.
Ingressos
limitados, retirada
30 min antes.
7 a 12 anos.

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.

Dia 29.

Sexta, 10h.

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

L

Oficina

KOMBUCHA

Com Clarissa Monaco

Nessa oficina o participante aprende a fazer a kombucha, uma bebida fermentada probiótica a base de chá preto. Ao longo da atividade, entende-se que a relação do ser humano com o meio ambiente passa pela compreensão de que somos seres interdependentes, intrinsicamente conectados à natureza, desde os menores seres invisíveis a olho nu, até os maiores. A saúde e bem-estar das pessoas dependem do trabalho de inúmeros microorganismos presentes nos tecidos, células e órgãos, e que alguns alimentos favorecem a manutenção da vida desses seres, como a kombucha.

Dia 31.

Domingo, 15h.

Sesc Bertioiga,
Centro de
Educação
Ambiental. Grátis.
Ingressos
limitados, retirada
30 min antes.

16

Shows e Espetáculos

MÚSICA

Espetáculo

CORO DE CÂMARA DO VALE DO PARAÍBA

No concerto “O feminino no repertório coral” será apresentado um concerto comentado a capella com repertório que dá luz à presença feminina na música de câmara. Serão apresentadas peças de compositoras estrangeiras e brasileiras, tais como Celeste Jaguaribe, Chiquinha Gonzaga, Maddalena Casulana e Fanny Mendelson. O grupo é composto por onze músicos do Vale do Paraíba dentre cantores de formação lírica e regentes corais.

Dia 3.

Domingo, 15h30.

Sesc Bertioga,
Capela.
Grátis.



Show

CASSIA ELLER TRIBUTO

Com Nathália Corte

A cantora e compositora paulistana atua profissionalmente na música há oito anos. Seu timbre próximo ao da cantora Cássia Eller lhe rendeu a criação de um projeto de tributo à artista que circulou pelo Brasil.

Dia 17.

Domingo, 16h.

Sesc Bertioga,
Lancheonete.
Grátis.



Show

LADIES BLUES BAND

Quinteto exclusivamente feminino, que traz ao palco o melhor dos gêneros blues, jazz, rock and roll e bluesy. A banda é composta por musicistas experientes, com formação clássica e popular de alta qualidade. Com Bibba Chuqui (voz), Dudáh Lopes (piano), Célia Carvalho (baixo), Gabriela Gonzalez (guitarra) e Yara Oliveira (bateria).

Dia 31.

Domingo, 16h.

Sesc Bertioga,
Lancheonete.
Grátis.



CIRCO

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.

Domingo. 16h30.

Sesc Bertioga,
Lancheonete.
Grátis.





Espectáculo Gerinfonsa

Divulgação

Cinema

LAB CINE SESC BERTIOGA

O Laboratório de Cinema do Sesc Bertioiga compreende a importância do pensar, ver e fazer Cinema nos processos educativos e para o desenvolvimento humano. Por meio de cursos de produção audiovisual, busca-se valorizar e evidenciar a importância do Cinema como ferramenta social e de comunicação.

Curso

PRODUÇÃO AUDIOVISUAL

Com Instituto Querô

As pessoas participantes terão a oportunidade de aprender técnicas que envolvem a produção cinematográfica, ampliando conhecimentos teóricos e práticos que envolvem esta linguagem. Após adquirir noções básicas sobre as principais etapas de produção de um filme, será realizado coletivamente um curta metragem (de até cinco minutos) sobre questões relacionadas aos territórios de Bertioiga.

INSCRIÇÕES

Dia 2/3, sábado, às 15h na Central de Atendimento.

**De 27/3 a
22/5. Quartas.
19h às 22h.**

Sesc Bertioiga,
Ateliê Técnicas
Mistas.
Grátis.
Necessário
inscrição.

16

Cursos, Oficinas e Encontros

AÇÕES PARA A CIDADANIA

Vivência

BESOURINHO DA MATA - OBSERVAÇÃO DE AVES PARA CRIANÇAS

Com Maura Pereira e Mar Franz

A vivência de observação de aves para crianças, tem como objetivo apresentar a observação de aves de forma lúdica, encorajando a formação de novos observadores.

Os encontros acontecerão uma vez por mês, na Vila da Mata, uma comunidade localizada em um lugar privilegiado, em área de floresta de restinga média a alta.

Obrigatório o uso de tênis.

Ponto de encontro: Espaço Cultural Vila da Mata - Avenida dos tucanos s/n (Antiga aprovada 824) Vila da Mata - Guaratuba.

Dia 3. Domingo, 9h às 12h.

Espaço Cultural Vila da Mata.

Grátis.

Ingressos limitados, retirada 30 min antes. 7 a 12 anos.

Oficina

CONHECENDO AS ABELHAS NATIVAS SEM FERRÃO

Com Dona Beia Apicultura e Meliponicultura

As abelhas desempenham o papel fundamental de principais agentes polinizadores do planeta e o Brasil possui uma das maiores diversidades de espécies de abelhas do mundo. Dentre essas, contempla mais da metade das espécies de abelhas sem ferrão, um grupo de abelhas sociais que vem chamando a atenção da população pela importância ambiental e possibilidade de serem criadas em casa. O objetivo desta oficina é apresentar as abelhas nativas sem ferrão, sua importância para a manutenção da biodiversidade em todos os biomas e produção de alimentos, bem como a possibilidade de ser uma atividade geradora de renda para as famílias através da meliponicultura (criação de abelhas sem ferrão).

Dia 9.

Sábado, 16h.

Viveiro do Seo Leo, Rua Manoel Gajo, 1080.

Grátis.

16



Oficina Conhecendo as abelhas nativas sem ferrão

Fotomativa

NÓS: CRIAÇÃO, TRABALHO E CIDADANIA

Curso

TÉCNICAS DE PRODUÇÃO DE MÓVEIS EM BAMBUS

Com João Nunes e Rogério Jorge

O curso tem como objetivo ensinar aos participantes, técnicas de produção de móveis, utilizando o bambu como matéria prima. Serão produzidos móveis como, bancadas, prateleiras, bancos, cadeiras, divisórias, mesas, poltronas, escada e acessórios utilitários. Além do mobiliário em bambu, em uma das aulas, serão apresentadas técnicas para construção de uma parede didática (no seu interior metade taipa e metade esterilhas), na qual servirá como suporte educativo para ilustrar a infraestrutura do espaço Cultural. Local: Espaço Cultura Vila da Mata - Avenida dos tucanos s/n (Antiga aprovada 824) Vila da Mata - Guaratuba
Pré-inscrição: enviar e-mail para marcela.fonseca@sescsp.org.br de 1 a 13/3.

De 16/3 a 27/4, exceto 30/3. Sábados, 8h às 14h.

Espaço Cultural Vila da Mata. Grátis.

Necessário inscrição.

16



Aula aberta Yoga

Fotografia

LITERATURA

CAIS DAS LETRAS

Inscrições dia 2/3, sábado, às 15h na Central de Atendimento.

Curso

MEU PRIMEIRO CLUBE DO LIVRO

Com Maria Baldin

Esse é um espaço destinado às pessoas recém alfabetizadas, com foco no desenvolvimento da compreensão textual e leitura de mundo, introduzindo os participantes no universo da literatura, para que adquiram cada vez mais fluência na leitura, ampliando horizontes e conhecimentos.

De 5/3 a 23/5, exceto dias 19 e 21/3.

Terças e quintas, 19h às 21h.

Sesc Bertogoa, Sala Múltiplo Uso 2. Grátis.

18

Curso

CLUBE DE ESCRITA

Com Carol Rodrigues

O clube de escrita é um espaço-tempo semanal para a criação de textos a partir de temas, discussões sobre a criação literária e construção do hábito de escrever. O clube é para quem já tem alguma experiência com a escrita, porém é aberto a todos os níveis. A ideia é trabalhar a escrita enquanto um hábito prazeroso e coletivo de descoberta da própria voz.

De 7/3 a 23/5, exceto dia 21/3. Quintas, 19h às 21h30.

Sesc Bertogoa, Sala Múltiplo Uso 1. Grátis.

16

Esporte e Atividade Física

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.

Dias 1, 8, 15 e 29.
Sextas, 8h.

Dias 3, 10, 17 e 31. Domingos, 8h.

Praia em frente
ao Sesc.
Grátis.

12

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.

Dia 1. Sexta, 11h.

Praia em frente
ao Sesc.
Grátis.

12

Aula aberta

ALONGAMENTO

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

Dias 2, 9, 16, 23 e 30. Sábados, 8h.

Dias 7, 14 e 28.
Quintas, 8h.

Praia em frente
ao Sesc.
Grátis.

12

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.

Dias 6, 13 e 27.
Quartas, 8h.

Praia em frente
ao Sesc.
Grátis.

12

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.

Dias 7, 14 e 28.
Quintas, 11h.

Praia em frente
ao Sesc.
Grátis.

10

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 Jovem** Surfe

Fotomativa

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.

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 9, 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 9, sábado. Retirada de senha:
Credencial Plena, 15h às 15h15;
Público Geral 15h45 às 16h
(vagas remanescentes).

Clube da Corrida.
Terças e Quintas,
7h às 8h30 e
19h às 20h30.

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

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

Tênis

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

Futebol Soçaite
(16 a 49 anos)
Quartas,
18h30 às 20h

Vôlei
Terças e quintas,
20h30 às 22h

Futebol Soçaite (a
partir de 50 anos)
Quintas,
18h30 às 20h

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

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

Sábados,
8h às 10h30.

Grátis.



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.

**Quartas e sextas,
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.

**Terças e quintas,
9h às 10h. A
partir de 60 anos.**

Vivência Yoga



Fotomativa

Vivência Circuito Sensorial

Crianças

Vivência

CORRIDA COLORIDA

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

Dias 1, 8, 15 e 29.

Sextas, 9h30.

Praia em frente ao Sesc.

Grátis.

3 a 6 anos.

Vivência

TACO

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

Dia 1. Sexta, 11h.

Dias 7, 14 e 28.

Quintas, 11h.

Praia em frente ao Sesc.

Grátis.

A partir de 7 anos.

Vivência

CIRCUITO SENSORIAL

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

Dias 2, 9, 16 e 30.

Sábados, 9h30.

Praia em frente ao Sesc.

Grátis.

Até 6 anos.

CURUMIM

O programa contribui para o desenvolvimento integral das crianças de 7 a 12 anos, por meio de experimentações, brincadeiras, convivência e novas amizades. Atividades educativas estimulam autoestima, pensamento crítico, ética, solidariedade e autonomia. As crianças são acompanhadas por uma equipe de educadoras e educadores. Consulte as unidades para informações de acesso. Saiba mais em sescsp.org.br/curumim



Passeio Heranças do Japão

Divulgação

Vivência

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.

Dia 3.

Domingo, 9h30.

Praia em frente
ao Sesc.

Grátis.

A partir de 7 anos.

Vivência

BOLHA DE SABÃO GIGANTE

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

Dias 3, 10 e 17.

Domingos, 9h30.

Dias 6, 13 e 27.
Quartas, 9h30.

Praia em frente
ao Sesc.

Grátis.

Até 12 anos.

Vivência

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 é que todos jogarem ou brincarem juntos.

Dias 8, 15 e 29.

Sextas, 11h.

Praia em frente
ao Sesc.

Grátis.

A partir de 7 anos.

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 para informações de acesso.

Pessoas Idosas

Vivência

CAPOEIRA 60+ **Com Gus Conde**

Movimentação da capoeira adaptada para interessados acima dos 60 anos. 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.

Dias 1, 8, 15 e 29. Sextas, 15h.

Sesc Bertoga,
Lanchonete.
Grátis.
A partir de
60 anos.

Curso

CANTORIAS **Com Gisele Cruz**

Prática vocal coletiva, aplicada de maneira consciente e adequada para os maiores de 60 anos, abrangendo, além do repertório, fundamentos de técnica vocal e cuidados necessários à saúde da voz.

Dias 6, 13 e 27. Quartas, 15h.

Sesc Bertoga,
Sala de
Convenções.
Grátis.
A partir de
60 anos.

Oficina

ÁLBUM DE FAMÍLIA: PRÁTICAS ARTÍSTICAS E FABULAÇÕES

Cada pessoa desenvolverá sua própria poética e pesquisa artística, baseada nas histórias de suas famílias, experiências pessoais e referências compartilhadas. Os participantes ampliarão sua compreensão sobre a relação entre fotografia, memória e arte, e estarão preparados para criar obras únicas e significativas inspiradas em suas próprias narrativas familiares. Inscrições dia 7, às 15h, na Central de Atendimento. Vagas limitadas.

Dias 13 e 15. Quarta e sexta, 14h.

Sesc Bertoga,
Sala Múltiplo
Uso 1
Grátis.
Necessário
inscrição.
A partir de
60 anos.

Passeio

HERANÇAS DO JAPÃO

Passeio à cidade de Mogi das Cruzes, que recebeu forte influência da cultura oriental. Atualmente, cerca de 40 mil moradores são descendentes de japoneses ou imigrantes. O roteiro contempla visita ao Sítio Matsuo (pomares e Templo Budista) e ao Casarão do Chá (almoço incluso). Inscrições dia 7, às 15h, na Central de Atendimento. Vagas limitadas.

Dia 14. Quinta. 8h.

Sesc Bertoga,
Portaria.
Grátis.
Necessário
inscrição.
A partir de
60 anos.



Divulgação

Bate-papo Filósofar É Preciso

Curso

INTERPRETAÇÃO PARA CÂMERA

Exercício de autoconhecimento, feito por meio da observação de si mesmo em registro audiovisual. Perceber suas expressões e emoções e saber controlá-las para dar vida a personagens e aprender técnicas para memorizar textos, tal qual os artistas de teatro, cinema e televisão fazem. O conteúdo do curso permitirá uma desenvoltura melhor diante das câmeras (para vídeos feitos no celular, por exemplo). Orientação de Daniela Campos. Inscrições dia 7, às 15h, na Central de Atendimento. Vagas limitadas.

De 26/3 a 23/4.

Terças, 15h
às 18h.

Sesc Bertioga,
Sala Múltiplo
Uso 1.
Grátis.
Necessário
inscrição.
A partir de
60 anos.

Bate-papo

FILOSOFAR É PRECISO

Encontro para discussão de temas cotidianos, a fim de que possamos viver melhor, aprendendo a lidar com as adversidades. A filosofia se preocupa com a construção de conceitos que servem de base para diversas áreas do conhecimento.

Dia 28.

Quinta. 15h.

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

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

Turismo Social

SESC BERTIOGA

HOSPEDAGEM

O Sesc Bertiooga possui 12 conjuntos de apartamentos, alguns adaptados para pessoas com deficiência, e 50 casas. As inscrições devem ser feitas com antecedência pelo site centrodeferias.sescsp.org.br, ou pessoalmente, nas unidades do Sesc São Paulo.

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

PASSE O DIA

Os ingressos para passar o dia no Sesc Bertiooga 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

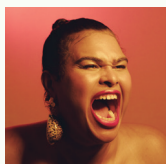
Não credenciado

Com almoço na lanchonete: R\$ 97,00

Com almoço no restaurante: R\$ 120,00

Mais informações pelo site centrodeferias.sescsp.org.br

AGENDA DE DESTAQUES



TERÇA

QUARTA

QUINTA



5

6

7

Pessoas Idosas

Cantorias

Esporte e

Atividade Física

Pilates

Esporte e

Atividade Física

Beach Tennis

Crianças

Taco



12

13

14

Crianças

Bolha de Sabão

Gigante

Esporte e

Atividade Física

Pilates

Maré Delas

A Beleza da Noite

Esporte e

Atividade Física

Beach Tennis



19

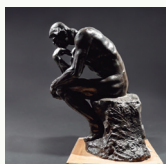
20

21

Esporte e

Atividade Física

Beach Tennis



26

27

28

Pessoas Idosas

Intepretação

Para Câmera

Esporte e

Atividade Física

Pilates

Pessoas Idosas

Cantorias

Crianças

Taco

Pessoas Idosas

Filosofar É Preciso

SEXTA

1**Reserva Natural
Sesc Bertioga**

Álbum de Folhas

Trilha do Sentir

SÁBADO

2**Reserva Natural
Sesc Bertioga**

Banho de Floresta

A Vida Secreta
das Árvores

DOMINGO

3**Shows e
Espetáculos**Coro de Câmara
do Vale do Paraíba

Gerinfonsa



8

Crianças

Jogos em Família

**Esporte e
Atividade Física**

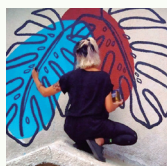
Yoga

9

Maré DelasÁlbum de família:
práticas artísticas
e fabulações**Crianças**

Circuito Sensorial

10

Maré DelasO Pagode das
Pastoras do
RosárioÁlbum de família:
práticas artísticas
e fabulações

15

Pessoas IdosasÁlbum de família:
práticas artísticas
e fabulações**Maré Delas**Dança(s) de
Blocos Afros

16

Maré DelasPra brincar,
pra maré!Introdução à
Etnobotânica e
à Fitoterapia

17

Maré Delas

Ayô Tupinambá

**Reserva Natural
Sesc Bertioga**
Pintando Natureza

22

Crianças

Jogos em Família

23

Maré DelasKemetiç Yoga:
Yoga AfricanoIntrodução à
Etnobotânica e
à Fitoterapia

24

**Reserva Natural
Sesc Bertioga**Clube de
Observação
de Aves

29

**Reserva Natural
Sesc Bertioga**Jardim das
Brincadeiras
para Bebês

30

Maré DelasKemetiç Yoga:
Yoga Africano**Crianças**

Circuito Sensorial

31

**Shows e
Espetáculos**

Ladies Blues Band

Sesc.digital

A plataforma de conteúdos digitais sob demanda do Sesc São Paulo reúne mais de 24 mil itens de diferentes áreas, em vídeos, imagens, áudios e publicações.

Disponível gratuitamente em sescsp.org.br/sescdigital

SescTV

Disponível via satélite em todo o Brasil 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 sesctv.org.br/agoranatv

Edições Sesc

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

sescsp.org.br/edicoes

Selo Sesc

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

sescsp.org.br/selosesc

Loja Sesc

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

sescsp.org.br/loja

Faça sua Credencial Plena

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



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 março, disponível nos dias 3, 10, 17 e 31, das 14h30 às 18h. Acesso mediante apresentação da credencial (Plena/MIS/Atividade) ou documento com foto. Para acessar o parque aquático, obrigatório a apresentação da credencial plena na entrada da piscina.

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.berthoga@sescsp.org.br

Orientações para inscrições das atividade

- As inscrições são presenciais mediante a 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.



Sesc Bertioga

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