



# Maio 2024

Sesc São José dos Campos

## Guia de Programação





Acesse a versão PDF do guia para pessoas com deficiência visual

## Classificação indicativa

Atribuída oficialmente ou autoclassificada

L	A1	Livre	14	A14	14 anos
10	A10	10 anos	16	A16	16 anos
12	A12	12 anos	18	A18	18 anos

## Legendas de Acessibilidade



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

## Funcionamento

Terça a sexta, 7h às 22h.  
Sábados, domingos e feriados,  
10h às 19h.

## Ingressos

A venda de ingressos para shows e espetáculos no Sesc São Paulo tem início semanalmente, em dois lotes. On-line: às terças-feiras, a partir das 17h. Presencial, nas bilheterias das unidades: às quartas-feiras, a partir das 17h.

Data da Atividade	Venda On-line	Venda Presencial
29/4 a 5/5	23/4	24/4
6 a 12/5	30/4	1/5
13 a 19/5	7/5	8/5
20 a 26/5	14/5	15/5
27/5 a 2/6	21/5	22/5

Para temporadas de espetáculos, são consideradas as datas de estreia para início das vendas de toda a temporada. O portal do Sesc São Paulo traz informações completas sobre datas de venda, preços, limitações de ingresso por pessoa e meios de aquisição - on-line, via aplicativo Credencial Sesc SP ou Central de Relacionamento Digital, ou presencialmente nas unidades. Consulte a política de venda de ingressos na seção Termos de Uso em [sescsp.org.br](http://sescsp.org.br)



Este guia traz os destaques da programação da unidade de São José dos Campos. Consulte a programação completa, inclusive das unidades da capital e litoral, em [sescsp.org.br](http://sescsp.org.br). Programação sujeita a alterações.

## Preços

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

7	<b>Shows e Espetáculos</b>
11	<b>Cinema</b>
14	<b>Cursos, Oficinas e Encontros</b>
23	<b>Esporte e Atividade Física</b>
31	<b>Crianças</b>
38	<b>Pessoas Idosas</b>
39	<b>Turismo Social</b>
40	<b>Agenda de Destaques</b>



# Editorial

Movidos pelo desafio, somos capazes de ampliar nossos repertórios, experimentar o novo, criar relações e nos aproximarmos de nós mesmos, conhecendo mais a própria mente e o próprio corpo. Em busca de novas conexões, relações e desafios, chegamos ao quinto mês do ano, e queremos ter mais encontros, nas praças, na prática físico-esportiva, no cinema, no circo, no teatro e no brincar.

É nesse embalo de desafio e de encontros que a programação de maio do Sesc São José dos Campos se apresenta, com o “Vento de maio”, interpretado por Elis Regina, soprando a nosso favor: Rainha de maio, valeu o teu pique.

Já no primeiro dia do mês, feriado nacional do Dia do Trabalhador, o vento bate forte com o samba de Evandro Bene, que faz um mergulho na ancestralidade afro-brasileira, interpretando Martinho da Vila, Ivone Lara, Noel Rosa, Geraldo Filme, entre outros. Fica a dica: chegue antes e curta a aula aberta de dança, Experimentar o samba. Acontece também o torneio de futsal com os funcionários das empresas do comércio de bens e serviços. Ainda nesse dia, as crianças podem voar na imaginação na contação de história Sinto isso tudo e muito mais – cores do humor, e na oficina Criações com Pompom.

Seguindo o mês, uma ventania sacode a programação com três projetos especiais: o Dia do Desafio, o Circuito Sesc de Artes e a Semana Mundial do Brincar.

**O Dia do Desafio**, realizado sempre na última quarta-feira de maio, propõe que as pessoas interrompam sua rotina



Sesc São José dos Campos

e pratiquem atividades físico-esportivas em benefício da saúde e bem-estar. Surf fitness, patinação, ciclo Sesc, Desafio de ginástica e passeio de bike são as atrações do dia.

**O Circuito Sesc de artes** - Arte na rua para todas as pessoas vai soprar os ventos nas ruas de Jambeiro, Monteiro Lobato, São Sebastião e Caraguatatuba, levando artes visuais e tecnologia, cinema, circo, dança, literatura, música e teatro.

**A Semana Mundial do Brincar** busca mostrar a importância e criar oportunidades para que crianças possam brincar. Cantigas de roda, cortejos, dança circular e roda de cantorias convidam adultos e crianças a experimentarem o brincar.

No encontro dos ventos musicais, a cantora Ana Canãs canta Belchior e apresenta clássicos como Nossos pais, Sujeito de sorte e Velha roupa colorida.

Muitos ventos ainda sopram nesse mês, é só se segurar e acompanhar: a Caminhada São Paulo Negra pelo Turismo social, a VI Mostra Sesc de Cinema e a 2ª Mostra Eu mais Velha de audiovisual, o ciclo Educando com respeito, composto por quatro encontros que oferecem orientação prática e estratégias valiosas para os desafios comuns enfrentados pelos pais e cuidadores, entre muitas outras atividades.

Maio chegou com seus ventos, encontre a sua brisa e curta a nossa programação!





## Circuito Sesc de Artes

De 20 de abril a 26 de maio de 2024 em 122 cidades.  
Artes visuais e tecnologias, cinema, circo, dança, literatura,  
música e teatro em atividades gratuitas na sua cidade!

### **JAMBEIRO**

Praça Almeida Gil  
4 de maio, 15h às 19h

### **MONTEIRO LOBATO**

Praça Comendador Freire  
5 de maio, 14h às 18h

### **SÃO SEBASTIÃO**

Complexo Turístico da Rua da Praia  
18 de maio, 15h às 19h

### **CARAGUATATUBA**

Praça da Cultura (Praia do Centro)  
19 de maio, 14h às 18h

Para programação completa, acesse:  
[sescsp.org.br/circuitosescdeartes](https://sescsp.org.br/circuitosescdeartes)

# Shows e Espetáculos

## MÚSICA

Show

### EVANDRO BENE

#### No show **O Samba dos Bambas**

Um mergulho na ancestralidade afro-brasileira com releituras contemporâneas de músicas de grandes mestres do Samba como: Martinho da Vila, Dona Ivone Lara, Noel Rosa, Geraldo Filme, Cartola, Décio Carvalho, Paulinho da Viola, Wilson Batista, Chico Buarque entre outros. Formação: Evandro Bene (violão e voz); Caio Vinícius (bandolim); Bebê do Góes (percussão); Gabriel Deodato (7 cordas).

**Dia 1. Quarta.**

**Às 17h.**

Convivência.

Grátis. **AL**

Show

### JOHN MUELLER

#### No show **Puro Eu**

Com o projeto "Puro Eu: voz e violão", o cantor e compositor revela a sua essência musical em um formato intimista e acolhedor. O artista, que já tem uma trajetória consolidada na música brasileira, traz para o palco canções inéditas de sua autoria (letra e música), mostrando a sua versatilidade e criatividade também como letrista. Além das novidades, ainda interpreta duas canções de seus trabalhos anteriores e algumas releituras de clássicos da MPB que o influenciaram, como João Bosco, Gonzaguinha, entre outros.

**Dia 3. Sexta.**

**Às 19h30.**

Convivência.

Grátis. **AL**

Show

### BRU FERRI

Em formato jazz trio (piano-voz, contrabaixo e bateria), o trabalho do artista catalão transita entre o flamenco-fusão, a música mediterrânea e o jazz. Seu estilo é influenciado por compositores impressionistas e minimalistas, o jazz e a música eletrônica. A maior parte do seu repertório é formada por canções autorais. Também compõe para outros cantores, teatro e todo tipo de produções audiovisuais.

**Dia 4. Sábado.**

**Às 20h.**

● R\$10,00

■ R\$15,00

▲ R\$30,00

Auditório. **AL**

Grátis para crianças de 0 a 3 anos, com retirada de ingresso no momento da compra presencial.

---

Show

## **ANA CACIMBA**

### **No show Mergulho**

Traz como tema principal lemanjá, a rainha das águas salgadas e os seus domínios. O álbum tem harmonias vocais bem trabalhadas e o instrumento principal de Cacimba, o asalato, bastante presente. Além disso, tambores e elementos eletrônicos se fundem neste trabalho, que leva a um anoitecer na praia, de forma leve e misteriosa.

---

Show

## **ANA CAÑAS**

### **No show Ana Cañas Canta Belchior**

O projeto começou com uma live, em plena pandemia, assistida por mais de 600 mil pessoas. Devido à imensa repercussão e pedidos acalorados do público, o que era para ser uma apresentação única se transformou numa turnê. Além de clássicos como Como Nossos Pais, Sujeito de Sorte e Velha Roupas Coloridas, Ana apresenta ao público uma canção até agora inédita chamada Um Rolê No Céu, que foi um presente dos filhos de Belchior para ela.

---

Show

## **SAMJAZZ TRIO**

Formado por Fernando Moraes (piano), Marcelo Soares (baixo) e Elias Pontes (bateria). No repertório, músicas autorais e referências do samba jazz brasileiro das décadas de 60 e 70: Tamba Trio, J. T. Meirelles, Copa 5, Quarteto Novo, Milton Banana, Edson Machado, Raul de Souza e também os grupos de jazz americanos como Bill Evans, Oscar Peterson, Miles Davis e Thelonius Monk.

---

**Dia 10. Sexta.**

**Às 19h30.**

Convivência.

Grátis. **AL**

---

**Dia 11. Sábado.**

**Às 20h.** **A16**

Ginásio.

● R\$12,00

■ R\$20,00

▲ R\$40,00

Grátis para crianças de 0 a 3 anos, com retirada de ingresso no momento da compra presencial.

---

**Dia 17. Sexta.**

**Às 19h30.**

Convivência.

Grátis. **AL**

Show

## YASSIR CHEDIAK

### No show Roda de Viola

Com canções de saudade e aconchego, no repertório estão clássicos da música brasileira como: Majestade, o Sabiá, É o Amor, Ainda Ontem Chorei de Saudade, Lá no Pé da Serra, Romaria, Tocando em frente e muito mais. Artista plural, violeiro virtuoso, compositor e cantor, Yassir Chediak tem 20 anos de carreira na música, fazendo da tradicional viola de 10 cordas um instrumento para sonoridades contemporâneas que extrapolam seu uso habitual.

**Dia 24. Sexta.**

**Às 19h30.**

Convivência.

Grátis. **AL**

Show

## FRANCIS BRINGELL

Com 40 anos de carreira, neste show, Francis relembra histórias com amigos e canta canções consagradas da música popular como Força Estranha, Sozinho, Emoções, conta "causos" - lembrando sua parceria em shows com o grande apresentador Fausto Silva. Na formação: Francis Bringell e Rodrigo Aldý (vozes), Edinho (bateria e voz), Milton Araújo (teclado), Elthon Miranda (guitarra), Ailton Neves (contrabaixo).

**Dia 31. Sexta.**

**Às 19h30.**

Convivência.

Grátis. **AL**



**Música** Ana Cañas

## DANÇA

Espetáculo

### DELLAS21

**Com Layla Bucarechi e Dani Moraes**

Dueto de dança contemporânea que busca no imaginário da cultura pop e suas divas, mergulhar sobre as práticas de construção e circulação da imagem nos dias de hoje. Passando por diversos gêneros, do tecnobrega ao pop britânico, por referências que vão de Joielma e Marília Mendonça a Lady Gaga e Adele, o espetáculo traz a ambivalência de como ser humana e quase divina ao mesmo tempo, questionando e levantando as contradições que habitam o universo da diva pop..

**Dia 25. Sábado.**

**Às 20h.**

● R\$10,00

■ R\$15,00

▲ R\$30,00

Auditório. **AL**

Grátis para crianças de 0 a 3 anos, com retirada de ingresso no momento da compra presencial.

## CIRCO

Espetáculo

### MALGRANDA CIRKO

**Com Cia Suno**

Senhoras e senhores, preparem-se para prestigiar o maior espetáculo da Terra, no menor circo do planeta! O espetáculo Malgranda Cirko traz diversão para toda a família. Todos poderão se divertir com números de mágica, contorcionismo, malabarismos, acrobacias, equilibrismos e muita palhaçada.

**Dia 18. Sábado.**

**Das 15h às 19h.**

**Dia 19. Domingo.**

**Das 14h às 18h.**

Área de Exposição.

Grátis. **AL**

Sessão a cada 30 minutos.

Senhas no local.



**Espetáculo** Malgranda Cirko

# Cinema

## VI MOSTRA SESC DE CINEMA

Filmes selecionados para a VI Mostra Sesc de Cinema, que traz um recorte da produção nacional independente que não chega ao circuito comercial de exibição, priorizando a seleção de realizadores brasileiros que abordem temas ligados a pluralidade cultural do país ou que se desdobrem em olhares exteriores que dialoguem com as realidades brasileiras.

Exibição

### COMIGO NUM SE PODE

**Direção: Tássia Araújo | Piauí-Brasil | 2022  
| 73 minutos | 12 anos | Áudio Original**

Dez testemunhas do surgimento da noite queer em Teresina-PI revivem histórias e memórias do início dos anos 80. No meio-norte do Brasil, as primeiras a assumirem suas identidades numa capital moderna mas, paradoxalmente, conservadora, relembram as baladas no centro da cidade, os bares, boates, as clubbers, as hostess, os flyers, a Rua Paissandu e as edições da Biniubita que marcaram uma geração. Da euforia da abertura política à epidemia da Aids, chegando na organização política de movimentos sociais pela defesa de direitos.

**Dia 5. Domingo.  
Às 18h.**

Auditório. Grátis. Retirada de ingressos a partir das 16h30 para Credencial Plena e das 17h para demais interessados. **A12**



**Exibição** Comigo Num Se Pode

Exibição

## O DIVINO GUAPORÉ

**Direção: Ederson Lauri Leandro | Rondônia | 2021 | 121 minutos | Livre | Áudio Original**

O Divino Guaporé trata das vivências das populações do Vale do Guaporé, fronteira Brasil/Bolívia, com a centenária festa do Divino. O festejo tem duração de 55 dias e percorre, via fluvial, aproximadamente 1000 quilômetros e visita 41 comunidades/localidades brasileiras e bolivianas (ribeirinhas, quilombolas e indígenas). O revezamento de atividades e promesseiros garante 24 horas diárias de atividades durante todo o período.

**Dia 12. Domingo. Às 18h.**

Auditório. Grátis. Retirada de ingressos a partir das 16h30 para Credencial Plena e das 17h para demais interessados. **AL**

Exibição

## MÁQUINA DO DESEJO

**Direção: Joaquim Castro e Lucas Weglinski | São Paulo | 2021 | 110 minutos | 16 anos | Áudio Original**

Máquina do Desejo é um filme construído a partir do precioso acervo audiovisual da Cinemateca e do Teatro Oficina que, em seus mais de 60 Anos, transborda o palco e penetra na história do Brasil. Um mergulho nas entranhas criadoras das várias formações da indomável companhia e de sua sede, foco de resistência e reexistência que faz da liberdade de criação uma conquista irreversível.

**Dia 19. Domingo. Às 18h.**

Auditório. Grátis. Retirada de ingressos a partir das 16h30 para Credencial Plena e das 17h para demais interessados. **A16**



**Exibição** Máquina do Desejo

## 2ª MOSTRA EU MAIS VELHA DE AUDIOVISUAL

A Mostra Eu Mais Velha de Audiovisual tem o intuito de compartilhar registros, memórias e perspectivas de mundo acerca de cura, fé e ancestralidade. Os saberes ancestrais das idosas guardiãs ecoam uma força que, atravessando séculos e oceanos, ressoam nos tambores de hoje, oferecendo-nos práticas de sabedoria para enfrentar os desafios contemporâneos na construção de um presente enraizado na riqueza das culturas tradicionais brasileiras. Em sua segunda edição, a Mostra se propõe a construir uma panorâmica destes saberes através da exibição audiovisual e outras vivências, para refletirmos coletivamente em como estas práticas milenares podem contribuir na revitalização da existência.

### Exibição

#### **FAMODOU KONATE: O REI DO DJEMBE**

**Direção: André Piruka & Billy Konate | Guiné / Brasil | 2023 | 78 minutos | 10 anos | Áudio Original. Legenda em português**

Nos anos 60, Famoudou Konaté se juntou ao recém-criado Ballet Africano e realizou extensas turnês pelo mundo, sendo aclamado o Rei do Djembe - um instrumento que também tem uma função espiritual e social na República da Guiné. Aos 80 anos e de volta ao seu país de origem, Famoudou conta sua trajetória. O filme também mostra os preparativos para sua festa de aniversário e o reencontro com outros mestres e amigos.

**Dia 26. Domingo.  
Às 18h.**

Auditório.

Grátis. [A10](#)

Retirada de ingressos para a roda de conversa "Artesania das relações: a cultura popular no Vale do Paraíba e a conexão África" e para a exibição a partir das 16h30. (Roda de conversa Pág. 15).



**Exibição** Famoudou Konate: o Rei do Djembe

# Cursos, Oficinas e Encontros

## AÇÕES PARA A CIDADANIA

### EDUCANDO COM RESPEITO

#### Com Sabrina Lima, educadora parental

Educando com respeito é um ciclo de quatro encontros que foi cuidadosamente desenvolvido para oferecer orientação prática e estratégias valiosas para os desafios comuns enfrentados pelos pais e cuidadores. Além disso, tem o objetivo de fortalecer os laços familiares e promover um ambiente de compreensão e amor mútuo. Sua criança e seu bebê são bem vindos!

Palestra

#### O MANUAL DA CRIANÇA

O início da jornada rumo à construção do respeito, começa com a entrega de informações essenciais aos pais sobre o desenvolvimento infantil e sua influência no comportamento das crianças. O desconhecimento dessas nuances humanas muitas vezes é a origem de expectativas equivocadas por parte dos adultos.

**Dia 4. Sábado.**

**Das 10h30 às 12h.**

Espaço Corpo e Arte. Grátis. [A10](#)  
Senhas no local 30 minutos antes.

Palestra

#### A ORIGEM DO MAU COMPORTAMENTO DA CRIANÇA

O segundo passo desta jornada é elucidar a origem do comportamento desafiador das crianças, frequentemente entrelaçado com desafios na comunicação entre pais e filhos.

**Dia 11. Sábado.**

**Das 15h às 17h.**

Espaço Corpo e Arte. Grátis. [A10](#)  
Senhas no local 30 minutos antes.

Palestra

#### SUAVIZANDO O RELACIONAMENTO ENTRE PAIS E FILHOS

Nesta etapa, serão exploradas estratégias práticas e compassivas para fortalecer os laços familiares. Com abordagem nos desafios comuns do convívio diário e orientações para uma comunicação mais eficaz, compreensão mútua e construção de um ambiente harmonioso.

**Dia 18. Sábado.**

**Das 10h30 às 12h.**

Espaço Corpo e Arte. Grátis. [A10](#)  
Senhas no local 30 minutos antes.

Palestra

### **LIDANDO COM A EXAUSTÃO PARENTAL**

Finalizando o ciclo, será abordada a origem da exaustão parental, com orientações sobre como o verdadeiro autocuidado, aliado a práticas corporais fundamentadas em neurociência, pode proporcionar alívio para esses sintomas.

**Dia 25. Sábado.**

**Das 15h às 17h.**

Espaço Corpo e Arte. Grátis. [A10](#)  
Senhas no local  
30 minutos antes.

## **CINEMA**

### **2ª MOSTRA EU MAIS VELHA DE AUDIOVISUAL**

Roda de conversa

#### **A ARTESANIA DAS RELAÇÕES: A CULTURA POPULAR E A CONEXÃO ÁFRICA**

**Com Luiza Barro, Ana Maria Carvalho, Adélia Prado, Bangaly Konate e André Piruka. Mediação: Maira Dom**

Roda de conversa seguida de exibição do longa "Rei do Djembe"

**Dia 26. Domingo.**

**Às 17h.**

Auditório. Grátis.  
[A10](#)

Retirada de ingressos para a roda de conversa e para a exibição a partir das 16h30. (Exibição: Famosou Konate: o Rei do Djembe Pág. 13).

**Luiza Barro**, arte educadora, artesã e curiosa das naturezas. É aprendiz da Pedagogia Griô e formada em Letras - bacharel e licenciatura pela USP.

**Ana Maria Carvalho**, cantora, arte educadora e brincante da cultura popular brasileira. Premiada como Mestre de Cultura Popular em 2018 pelo Ministério da Cultura.

**Adélia Prado**, 83 anos, matriarca do Grupo de Jongo Mistura da Raça de São José dos Campos, natural de Rio das Flores no Estado do Rio de Janeiro.

**Bangaly Konate**, filho do mestre Famosou Konate, cresceu ativo na cultura Malinke. No Brasil há 15 anos, trabalhou com sua irmã Fanta Konate. Integra o grupo Höröyá e ministra oficinas e vivências sobre sua cultura.

**André Piruka**, multi-instrumentista, compositor, produtor musical e audiovisual. Tocou com sambistas como Riachão, Martinho da Vila, Noca da Portela, Monarco, Germano Mathias, entre outros.

**DANÇA**

Aula aberta

**EXPERIMENTAR O SAMBA****Com Poli Nunes e Taize Alvez**

Os participantes poderão aprender os fundamentos do samba, a história do ritmo e depois arrastar a sandália na roda de samba. Poliana Nunes é artista da dança na região do Vale do Paraíba, integrante do Balé da Cidade de Taubaté e diretora artística do Coletivo Iluminação Fluida, inserida nas danças populares com Grupo de Maracatu Baque Mulher. E Taize Alvez é artista educadora e atualmente é bailarina do Miscigenação (Escola Mocidade Alegre), passista na Rosas de Ouro e coordenadora de Ala da Imperial da Vila Penteado.

**Dia 1. Quarta.****Às 15h.**

Convivência.

Grátis. **AL****Dança** Experimentar o samba

## JOVENS

Curso

**JUVENTUDES - COLAÊ****Com Ricardo Silva, educador do Sesc**

O Programa de educação não-formal "Juventudes" do Sesc São Paulo é destinado a jovens com idades entre 13 e 29 anos e tem suas ações pautadas na diversidade das juventudes, análise do contexto social, na relação com o território e participação efetiva da/o jovem em sociedade. A partir de ações processuais, pretende contribuir com a ampliação do repertório cultural, estimular a convivência, autonomia e o respeito às diferenças. Continuaremos o trabalho com as artes e teremos muitas novidades nesse ano. O palco do Sesc continua sendo o ponto de encontro, então, Colaê com a gente!

**De 2 a 30.****Quintas. Das  
18h30 às 20h.**

Auditório. Grátis.



Jovens Juventudes - Colaê

Foto: Mariana Krauss

## LITERATURA

Curso

**RODA DE LEITURA E ESCRITA POÉTICA****Com Marilisa Cardoso, professora e Mestre  
em Leitura e Compreensão Textual**

Por meio de encontros semanais, serão realizadas leitura e reflexão de poemas e poetas consagrados, com interação com o público e discussões sobre temáticas universais.

**De 8 a 22.****Quartas. Das  
19h às 21h.**Espaço de Leitura.  
Grátis. Senhas 30  
minutos antes. **AL**

**MEIO AMBIENTE**

Curso

**A REALIDADE DAS HORTAS COMUNITÁRIAS EM SÃO JOSÉ DOS CAMPOS****Com Marcelo Cunha, Engenheiro Ambiental, agricultor urbano e composteiro**

Você sabia que na cidade de São José dos Campos existem cerca de 100 hortas comunitárias? E que falar sobre hortas comunitárias vai além do cultivo e técnicas? É sobre interação social, resiliência da comunidade em meio as várias áreas verdes degradadas e ociosas, principalmente na periferia, e sobre soberania alimentar. A proposta desta atividade é valorizar as iniciativas existentes na cidade, criar um espaço onde os agricultores urbanos possam trocar e a comunidade possa participar, incentivar e se inspirar.

**De 14/5 a 1/6.****Terças. Das 19h às 21h.****Dia 1/6, sábado, das 9h às 11h.**

Sala de Múltiplo Uso. Grátis.

Senhas no local 30 minutos antes no primeiro dia da atividade.

Turma única. **A18**

**Curso** A realidade das hortas comunitárias em São José dos Campos

**MÚSICA**

Oficina

**ARTE & MÚSICA COMO PROFISSÃO****Com Cinthia Jardim, Julie Ramos, Ligia Kamada e Maysa Ohashi - Cantautoras**

Com a proposta de fortalecer artistas e estudantes das artes para o desenvolvimento de suas carreiras artísticas, as Cantautoras oferecem oficinas com abordagem de temas específicos acerca da arte enquanto profissão, além de dividir sobre seus processos criativos, temas, inspirações e dificuldades na carreira musical.

Dias 9/5 e 16/5 - Gestão de carreira artística com Cinthia Jardim;  
Dia 23/5 - Criação de conteúdo para redes sociais com Julie Ramos;  
Dia 6/6 - Introdução ao canto e estudo de repertório com Maysa Ohashi;  
Dias 13/6 e 20/6 - Exploração vocal e rítmica com Ligia Kamada

**De 9/5 a 20/6.****Quintas. Das 19h às 20h. Exceto dia 30/5.**Oficina. Grátis.  
Senhas no local 30 minutos antes. **A16****Oficina** Arte & música como profissão

## TECNOLOGIAS E ARTES

---

Intervenção

**GRAFFITI MURAL NO SOLÁRIO**

Com **Thaylla Barros e Leen**. Artista convidada: **Jeni Cris**.

Mural com referências e identidades das artistas. Prevê o uso de cores vibrantes e que se complementam criando contraste com as figuras e desenhos principais, e elementos como folhagens, formas geométricas e diferentes perspectivas para aproximar o público.

**De 1 a 31. Terças a sextas. Das 7h às 21h30.**

**De 4 a 26.**

**Sábados e domingos. Das 10h às 18h30.**

Solário. Grátis. **AL**

---

Oficina

**LAB TÊXTIL: COSTURA PARA TODES**

Com **Gab Belderrain e Renato Munhoz**, Educadores em Tecnologias e Artes

Encontros livres e independentes para exercitar o fazer manual com agulha e linha: realizar um reparo numa peça de roupa, aprender a mexer na máquina de costura doméstica, começar um bordado ou realizar um projeto pessoal no universo têxtil.

**Dias 2 e 9.**

**Quintas. Das 15h às 18h.**

Espaço Tecnologias e Artes. Grátis.

**AL** Senhas no local 30 minutos antes. Turmas independentes.

---

Oficina

**ETA ABERTO**

Com **Gab Belderrain e Renato Munhoz**, Educadores em Tecnologias e Artes

A equipe do ETA recebe você que tem um projeto novo ou uma ideia inacabada para facilitar sua pesquisa e concretização. Este é um espaço dedicado às tecnologias e artes, desde eletrônica, informática e prototipagem até costura, artes visuais e manuais. O ETA disponibiliza materiais de uso comum, porém materiais específicos devem ser trazidos pelo participante.

**Dias 4 e 11.**

**Sábados, das 14h30 às 17h30.**

Espaço Tecnologias e Artes. Grátis.

Senhas no local 30 minutos antes. Turmas independentes. **A12**

---

Oficina

**PULSEIRAS EM MACRAMÊ**

Com **Priscila Hissatomi**, do **Natureza Ateliê**

Nesta atividade, serão apresentados aos públicos os nós básicos da técnica do macramê para a produção de pulseiras diversas.

**Dia 5. Domingo. Das 14h30 às 16h30.**

Espaço Tecnologias e Artes. Grátis. A partir de 7 anos. Senhas no local 30 minutos antes. Turma única.



**Oficina** Lab Têxtil: costura para todes

Foto: Divulgação

Curso

## **LABORATÓRIO DO AUTORRETRATO**

**Com Laura Aidar**

Os participantes terão contato com outras maneiras de autorrepresentação, realizando autorretratos com intervenções artísticas, abrindo os horizontes para buscar formas diferentes e ativas de estarem no mundo, repensando como se enxergam e enxergam o outro. Cada participante deverá trazer seu celular com câmera.

**De 7 a 15. Terças e quartas. Das 15h às 18h.**

Espaço Tecnologias e Artes e Sala Múltiplo Uso. Grátis. Senhas no local 30 minutos antes. Turma única. **A14**

Curso

## **CONFECÇÃO DE PAPEL EM FIBRA NATURAL**

**Com Catarina Dantas**

A atividade de papel artesanal e reciclado com casca de cebola utiliza e recicla produtos e materiais que iriam para o descarte, como papeis diversos, além de cascas de cebola, transformando-os em folhas de papel que podem resultar em cadernos e telas para impressão de xilogravuras e de artesanatos em geral. É necessário que os participantes tragam cascas de cebola.

**Turma 1. Dias 14 e 15. Terça e quarta. Das 19h às 21h.**

Espaço Tecnologias e Artes.

**Turma 2. Dias 25 e 26. Sábado e domingo. Das 15h às 17h.**  
Oficina.

Grátis. Senhas no local 30 minutos antes na primeira data da atividade de cada turma. **A10**

---

Oficina

## **ENTALHE DE ANIMAIS EM MADEIRA**

### **Com Oficina Cigarra**

Os participantes aprenderão sobre a madeira e a ferramenta para então entalhar com suas próprias mãos uma raposa através de um passo a passo, adquirindo memória muscular das formas de manuseio da faca de entalhe, com uma prazerosa experiência de transformação de um sólido rígido numa forma escultórica.

**Dias 16 e 23.**

**Quintas. Das 19h às 22h.**

Espaço  
Tecnologias e Artes. Grátis. **AT6**  
Senhas no local 30 minutos antes na primeira data da atividade.  
Turma única.

---

Curso

## **SAPATARIA ARTESANAL - CONFECÇÃO DE SANDÁLIAS DE COURO**

### **Com Atairu Sapatos Artesanais**

Nesta atividade, cada participante confeccionará um par de calçado após aprender técnicas básicas da sapataria, como corte, costura, modelagem e colagem da sola. A partir das técnicas ensinadas, terá o conhecimento e autonomia para a produção dos dois modelos de sandálias.

**Turma 1. Dias 18 e 19. Sábado e domingo. Das 10h às 12h e das 14h às 18h.**

**Turma 2. De 21 a 23. Terça a quinta. Das 14h às 18h.**

Espaço  
Tecnologias e Artes. Grátis. **AT6**  
Senhas no local 30 minutos antes na primeira data da atividade de cada turma.

---

Oficina

## **REDE PARA GATO COM SUPORTE DE MADEIRA**

### **Com Gab Belderrain e Renato Munhoz, Educadores em Tecnologias e Artes**

Os gatos precisam de um lugar confortável para descansar, afinal eles dormem em média até 16 horas por dia. Pensando nisto e misturando-se técnicas de marcenaria e costura, vamos produzir uma rede bem confortável para seu felino aproveitar seu sono de beleza!

**Dias 28 e 29.**

**Terça e quarta. Das 15h às 18h.**

Espaço  
Tecnologias e Artes. Grátis. **AT6**  
Senhas no local 30 minutos antes na primeira data da atividade.  
Turma única.

# Dia do Desafio

## Se joga nesse Desafio

Campanha mundial de incentivo à prática regular de esportes e atividades físicas realizadas em parceria com diversas instituições nacionais e internacionais. As ações são realizadas com o objetivo de promover, divulgar e fomentar o desenvolvimento, a informação na área de esportes e atividade física, respeitando as diferenças culturais, agregando competências e valores de cada comunidade. No Brasil, acontece desde 1995, e este DR é responsável pela coordenação em todo o continente americano desde o ano de 2002; desenvolvendo um trabalho que busca o estabelecimento de parceria com instituições, escolas, empresas e entidades públicas, governamentais e ONGs, estimulando a propagação de hábitos saudáveis para os cidadãos e suas respectivas comunidades. Realizado sempre na última quarta-feira de maio, propõe que as pessoas interrompam sua rotina e pratiquem atividades físico-esportivas em benefício da saúde e bem-estar.

Aula aberta

### **DESAFIO DAS ESTEIRAS**

**Com educadores do Sesc**

Prática de exercício físico, onde os alunos inscritos no curso de Ginástica multifuncional do Sesc São José dos Campos correm ou andam na esteira durante 30 minutos consecutivos e vão somando pontos para classificação. Somente para alunos matriculados no Programa de Ginástica Multifuncional.

**De 2 a 29. Terças a sextas. Das 7h às 21h.**

**Sábados e domingos. Das 10h às 15h30.**

Sala de Ginástica Multifuncional. **A12**

Aula aberta

### **CONDICIONAMENTO FÍSICO AQUÁTICO NO RITMO DAS LUTAS**

**Com Ludmila Tesch, educadora física, membro da AEA Aquatic Exercise Association**

O desafio dessa aula é não deixar ninguém parado. Com os movimentos de boxe, karatê, kung fu e até tai chi chuan, sempre ritmada por músicas vibrantes que estimulam a descontração e contribuem para a diminuição do stress vindo da sobrecarga diária das responsabilidades do dia a dia.

**Dia 29. Quarta. Das 7h10 às 8h, das 16h às 17h e das 20h às 21h.**

Piscina. Grátis. **A12**  
É necessário apresentar a Credencial Sesc e o exame dermatológico válidos.

Aula aberta

### **SURFITNESS**

Pranchas onde o praticante executa uma série de exercícios em pé, sentado e ajoelhado, causando uma instabilidade corporal proporcionada pelo sistema do equipamento, gerando um grau de dificuldade na execução.

**Dia 29. Quarta. Das 8h às 18h.**

Ginásio. Grátis. **A12**  
Senhas no local.

Aula aberta

### **PATINAÇÃO**

Vivência de patinação com acompanhamento de monitores especializados na modalidade. Atividades com o uso de patins de maneira lúdica, individual e em grupos, com o empréstimo dos patins e os equipamentos de segurança: capacetes, cotoveleiras e joelheiras.

**Dia 29. Quarta. Das 8h às 18h.**

Quadra Externa. Grátis. A partir de 6 anos.

Aula aberta

### DESAFIO COLETIVO - BASQUETE GIGANTE

Já se imaginou arremessando uma bola de basquete gigante em uma tabela e cesta gigantes? O objetivo do desafio coletivo é converter mil cestas e participar do Dia do Desafio 2024 com a cidade de São José dos Campos.

**Dia 29. Quarta.**

**Das 8h às 18h.**

Praça. Grátis. A partir de 6 anos.

Aula aberta

### DESAFIO FÍSICO - GMF

**Com Educadores do Sesc**

Circuito de atividades físicas com a utilização de materiais, equipamentos e acessórios utilizados na Sala de Ginástica Multifuncional (remo, bosu, disco de equilíbrio, bicicleta estacionária, slackline), com o objetivo de realizar desafios entre duplas, trios ou quartetos em exercícios de força, equilíbrio e resistência de uma maneira lúdica, prazerosa e desafiante.

**Dia 29. Quarta.**

**Das 8h às 18h.**

Ginásio. Grátis. **A12**

Senhas no local.



**Aula aberta** Surffitness

Aula aberta

### **CICLO SESC**

Aulas abertas com o uso das bikes de spinning, onde a batida da música, um telão, a condução do educador, as luzes e a pintura do corpo, proporcionam 30 minutos de um ritmo intenso e de alegria na execução do movimento.

Aula aberta

### **ARQUEARIA MEDITATIVA**

Introdução a arquearia (arco e flecha) por meio de suporte tecnológico.

Meditação guiada com uso de fones de ouvido e a prática de arco e flecha, direcionando os participantes ao controle da respiração e do foco.

Agendamento de empresas pelo email:

[relacionamentoempresas.sjcampos@sescsp.org.br](mailto:relacionamentoempresas.sjcampos@sescsp.org.br)

Bate-papo e passeio

### **PASSEIO DE BIKE**

#### **Com o coletivo Senôritas Courier**

Bate-papo e passeio de bike pela região central de São José dos Campos, com a participação e condução do coletivo Señoritas Courier, que visa empoderar mulheres e a comunidade LGBTQIA+ na busca de renda extra e alternativa cooperativa no setor de entregas urbanas.

Passeio de 1h30 de nível leve, sendo obrigatório o uso de capacetes e trazer sua bike.

Mais informações sobre inscrições acesse:

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

**Dia 29. Quarta.  
Das 9h às 9h45  
e das 17h às  
17h45.**

Espaço Corpo e Arte. Grátis.

**A12** Senhas 30 minutos antes.

**Dia 29. Quarta.  
Das 9h às 12h e  
das 14h às 17h.**  
Grátis. Atividade externa

**Dia 29. Quarta.  
Às 19h.  
Concentração  
e bate-papo. Às  
20h. Passeio.**

Grátis.

Inscrições:

De 7 a 27 de maio - Vagas limitadas. **A12**

# Esporte e Atividade Física

---

## **PERCEBA-SE**

Projeto de práticas corporais do Sesc São José dos Campos que tem como objetivo apresentar ao público abordagens e técnicas variadas com foco em atingir atenção plena e consciência corporal, contribuindo para a promoção da saúde e do bem-estar. Ao longo do ano serão oferecidas diversas atividades permeando três eixos: atividades contemplativas, atividades rítmicas e expressivas e atividades contemporâneas. Acompanhe a programação e conheça a si mesmo através do seu corpo, perceba-se!

---

Aula aberta

## **DANÇA CRIATIVA**

### **Com educadores do Sesc**

Uma experiência de consciência corporal, buscando sintonizar-se com o eu interior e com o coletivo, através de uma condução que resgata o repertório motor individual, desenvolvendo a criatividade para então compartilhá-la com o grupo de forma orgânica.

---

**Dias 5 e 12.**

**Domingos. Das  
10h30 às 11h30.**

Espaço Corpo e Arte. Grátis.  
Senhas no local 30 minutos antes. **A12**

---

Aula aberta

## **TERAPIA DO SOM**

### **Com educadores do Sesc**

Prática corporal integrativa que oferece uma experiência singular de saúde. Nela, os participantes recebem uma espécie de "massagem sonora", através das vibrações emitidas pelos instrumentos terapêuticos que atuam nos grupos musculares e canais energéticos. Trata sintomas de estresse e ansiedade, libera bloqueios e tensões, serena a mente, equilibra emoções e melhora a qualidade do sono, trabalha o estado de presença e relaxa profundamente, conectando com o silêncio interior.

---

**Dias 19 e 26.**

**Domingos. Das  
10h30 às 11h30.**

Espaço Corpo e Arte. Grátis.  
Senhas no local 30 minutos antes. **A12**

Torneios e Campeonatos

### **TORNEIO DE FUTSAL - 1º DE MAIO**

Jogos esportivos de futsal com a participação de funcionários das empresas do comércio de bens, serviços e turismo.

**Dia 1. Quarta. Das 10h15 às 15h.**

Ginásio. Grátis. **A16**

Torneios e Campeonatos

### **COPA DE VÔLEI FEMININO**

Campeonato de vôlei feminino com equipes da cidade de São José dos Campos e região (Clubes, centros esportivos, associações e empresas).

**De 2 a 21. Terças e quintas. Das 20h às 22h.**

Ginásio. Grátis.

Inscrições encerradas. **A16**

Torneios e Campeonatos

### **FESTIVAL DE BADMINTON**

#### **Com educadores do Sesc**

Festival de Badminton com a participação dos alunos do Programa Sesc de Esportes e equipes da cidade de São José dos Campos e região.

**Dia 4. Sábado.**

**Das 10h30 às 16h30.**

Ginásio. Grátis.

Vagas limitadas.

Inscrições encerradas. **A16**

Aula aberta

### **VILA ESPORTIVA**

#### **Com educadores do Sesc**

Jogos, brincadeiras e atividades motoras praticadas de maneira lúdica, propiciando a experimentação e a participação integrada entre crianças e adultos. A cada final de semana uma proposta diferente, tendo como elementos básicos as habilidades motoras e as brincadeiras em família.

**De 4 a 26.**

**Sábados e domingos. Das 14h às 15h.**

Ginásio e quadra

externa. Grátis. A

partir de 6 anos.

Vagas limitadas.



**Aula aberta Vila Esportiva**

---

Recreação

### **RECREAÇÃO ORIENTADA DE VÔLEI**

**Com Educadores do Sesc**

Recreação orientada de vôlei para pessoas interessadas na modalidade, para iniciantes e praticantes.

**De 5 a 26.**

**Sábados. Das 15h30 às 17h.**

**Domingos. Das 17h às 18h30.**

**Exceto 4, 11 e 25.**

Ginásio. Grátis. A partir de 13 anos.

---

Recreação

### **RECREAÇÃO ORIENTADA DE BASQUETE**

**Com Educadores do Sesc**

Recreação orientada para pessoas interessadas na modalidade, para iniciantes e praticantes.

**De 4 a 26.**

**Sábados. Das 17h às 18h30.**

**Domingos. Das 15h às 16h30.**

**Exceto 5 e 11.**

Ginásio. Grátis. A partir de 13 anos.

---

Torneios e Campeonatos

### **FESTIVAL ESPORTE PARA IDOSOS**

Festival de vôlei adaptado com a participação dos alunos do Programa Sesc de Esportes e equipes da cidade de São José dos Campos e região.

**Dia 5. Domingo.**

**Das 10h30 às 16h30.**

Ginásio. Vagas limitadas. Grátis. Inscrições encerradas. 60+

---

Aula aberta

### **JOGOS DE REBATER**

**Com educadores do Sesc**

Vivência e experimentação de jogos e brincadeiras relacionadas a prática de esportes de rebatida: tênis, frescobol, badminton, taco e baseball.

**Dias 5 e 19.**

**Domingos. Das 10h30 às 12h30.**

Quadra Externa e Ginásio. Grátis. A partir de 6 anos.

---

Vivência

### **ESPORTES SOBRE RODAS: PATINAÇÃO**

**Com educadores do Sesc**

Vivência e experimentação da prática da patinação.

Para participar da atividade é necessário que cada participante traga o seu patins e equipamentos de proteção.

**Dias 12 e 26.**

**Domingo. Das 10h30 às 12h30.**

Ginásio. Grátis. A partir de 6 anos.

Encontro

### **ENCONTRO DE PRÁTICAS AQUÁTICAS Com educadoras do Sesc**

O evento tem como objetivo incentivar e estimular a prática de atividades físicas e proporcionar momentos de interação entre pais e filhos e/ou responsáveis. Além da prática esportiva de cada modalidade, os alunos treinam as transições e estratégias de competição. Os requisitos mínimos para participação são: saberem nadar, pedalar e correr.

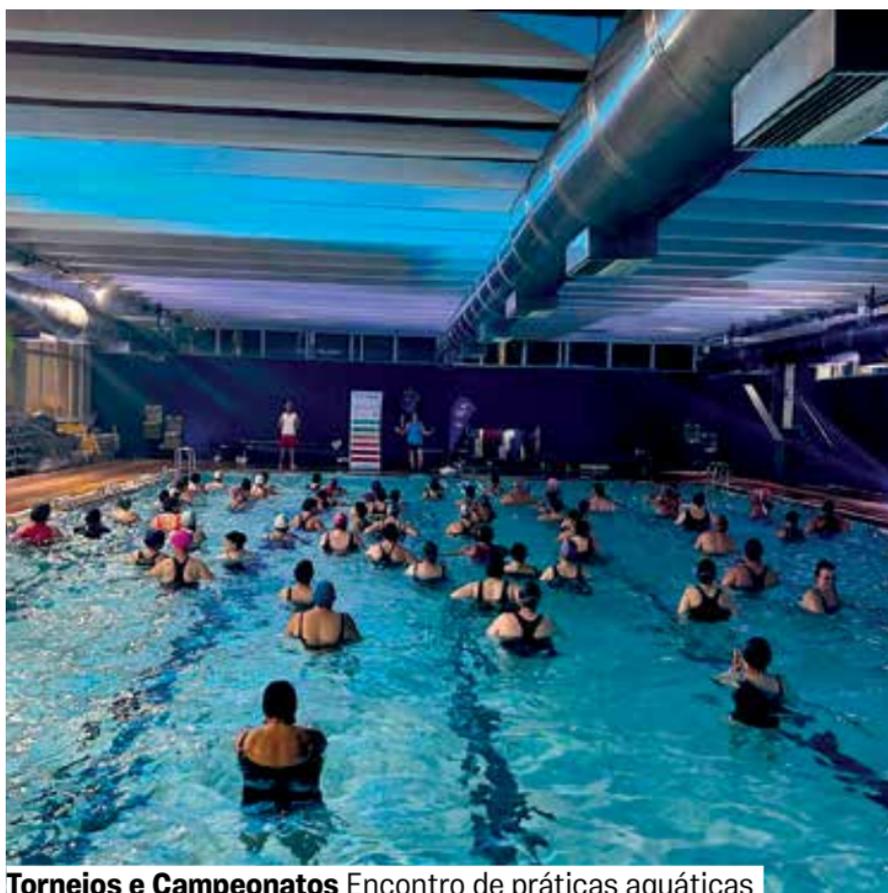
**Dia 25. Sábado.  
Das 10h às 14h.**  
Piscina. Grátis.  
É necessário apresentar a Credencial Plena e o exame dermatológico válidos. Piscina. Grátis. **A12**

Torneios e Campeonatos

### **CAMPEONATO VÔLEI - ESPORTE JOVEM Com educadoras do Sesc**

Campeonato de vôlei com a participação dos alunos do Esporte Jovem do Programa Sesc de Esportes e equipes da cidade de São José dos Campos e região. Categorias: Feminino e Masculino, de 13 a 16 anos.

**Dia 25. Sábado.  
Das 10h30  
às 16h30.**  
Ginásio. Grátis.  
Inscrições encerradas.



**Torneios e Campeonatos** Encontro de práticas aquáticas

## Semana Mundial do Brincar

Promovida pela Aliança pela Infância com mobilização social de voluntários, poder público e outros atores em todo o Brasil, a Semana Mundial do Brincar acontece desde 2009 e busca divulgar a importância e criar oportunidades para que as crianças possam brincar. De 25 de maio a 02 de junho de 2024, o tema escolhido é "Vem pra Roda, no Ritmo do Brincar". Muito mais que um símbolo na roda é onde se aprende a dar as mãos, a conviver, a olhar e a compartilhar, suas brincadeiras, emoções e conhecimentos.

Intervenção

## CANTIGAS DE RODA

### Coletivo Brincá

As brincadeiras e jogos musicais têm um papel importante na primeira infância, pois trabalham ludicamente a escuta musical, a percepção melódica e rítmica das crianças, introduzindo-as ao fazer musical de um modo espontâneo. Nesta vivência, crianças e adultos terão acesso à instrumentos variados para tocar, brincar e cantar em Roda.

**Dia 25. Sábado.**

**Das 10h30**

**às 12h30.**

Oficina. Grátis.

Até 6 anos. Vagas limitadas.

Intervenção

## CORTEJO ENCANTA QUINTAL

### Laura Arantes, Tali Alcalá e Thâmile Vidiz

Três cantadoras convidam o público para um cortejo com brincadeiras e celebrações. Por meio de histórias de quintal, brincadeiras cantadas e a simplicidade poética da natureza, criam pontes entre espaços, músicas e narração de histórias.

**Dia 25. Sábado.**

**Das 16h às 17h.**

**Dia 30. Quinta.**

**Das 15h30**

**às 16h30.**

Praça. Grátis. A

partir de 3 anos.



**Intervenção** Dança circular do cancionero popular



**Vivência** Roda de cantorias

Foto: Alberto Lefrève

Intervenção

## **DANÇA CIRCULAR DO CANCIONEIRO POPULAR**

### **Coletivo Brincá**

Esta vivência, convida mães e pais para dançarem com seus bebês e crianças, embalados por cantigas de roda e músicas de brincar, como alguns cacuriás. Atividade que propicia conforto, relaxamento e conexão entre os participantes.

**Dia 26. Domingo.**

**Das 10h30**

**às 12h30**

Oficina. Grátis.

Até 3 anos. Vagas limitadas.

Vivência

## **RODA DE CANTORIAS**

### **Laura Arantes, Tali Alcalá e Thâmile Vidiz**

A roda de cantorias para bebês traz a música a partir do afeto. Que música temos guardadas em nossos corações? Música, memória, chegada e acolhimento são palavras que mobilizam essa vivência. Uma celebração em roda, onde os participantes são convidados a experienciar brincadeiras e cantigas do Brasil.

**Dia 30. Quinta.**

**Das 10h30**

**às 12h.**

Espaço Corpo e

Arte. Grátis. Até

6 anos. Vagas

limitadas.

# Crianças

Oficina

## **ESPAÇO ATELIÊ: CRIAÇÕES COM POMPOM**

**Com Gab Belderrain, Educadora em Tecnologias e Artes**

Espaço com atividades voltadas ao público infantil em formato ateliê, com temas e técnicas que variam ao longo do ano. Nesta edição, iremos usar fios de lã e imaginação para criar personagens, bichos e monstros de pompom!

**Dia 1. Quarta. Das 10h15 às 12h15.**

Espaço  
Tecnologias e  
Artes. Grátis. **AL**  
Senhas no local  
15 minutos antes.

Contação de história

## **SINTO ISSO TUDO E MUITO**

### **MAIS - CORES DO HUMOR**

**Com Tá na boca do conto**

Três irmãos brigam sempre para conseguir a atenção da mãe. André experimenta sempre a sensação de passar vergonha. Mas ele descobre que passar vergonha de vez em quando é mais normal do que imagina. O projeto "Sinto isso e muito mais" tematiza sentimentos e emoções, ajudando as crianças, por meio das histórias, vivências e oficinas, a compreenderem um pouco mais do seu universo interior.

**Dia 1. Quarta. Das 15h às 16h.**

Praça. Grátis. A partir de 4 anos.

Vivência - Literatura

## **TERMÔMETRO DAS EMOÇÕES**

**Com Tá na boca do conto**

As crianças serão convidadas a construir um termômetro das emoções, separando cada uma por cores e desenhos. Aprendendo a identificar, conversar e regular seus sentimentos.

**Dia 1. Quarta. Das 16h às 17h.**

Praça. Grátis. A partir de 4 anos. Vagas limitadas.



**Contação de história** Cores de Humor

Contaçãõ de história

## **SINTO ISSO TUDO E MUITO MAIS - CADÊ O MEDO QUE ESTAVA AQUI?**

**Com Tá na boca do conto**

Numa noite escura, Tonho revela quais são seus maiores medos. Comadre fulôzinha precisa se encher de coragem para enfrentar um temido personagem e salvar sua amiga de uma tremenda enrascada. E como a gente sempre quer alguma coisa, um marinheiro chamado Grilo utiliza de toda sua esperteza para realizar um desejo antigo. Nesta atividade, os sentimentos trabalhados são medo, coragem, vontade.

**Dia 4. Sábado.**

**Das 15h30  
às 16h30.**

Praça. Grátis. A  
partir de 4 anos.

Vivência - Literatura

## **AMARELINHA DOS MONSTROS**

**Com Tá na boca do conto**

Nesta oficina, as crianças irão criar seu monstro de medo personalizado, cada medo será nomeado e reconhecido pelas crianças. Depois vamos brincar de amarelinha, pulando de monstro em monstro, de medo em medo, até chegar no "céu" da coragem.

**Dia 4. Sábado.**

**Das 16h30  
às 17h30.**

Praça. Grátis. A  
partir de 4 anos.  
Vagas limitadas.

Espectáculo - Teatro

## **TEATRO DE BRINQUEDOS E HISTÓRIAS DE PAPEL**

**Com Grupo Teatro do Imprevisto**

Fábulas e contos populares, em uma encenação que se passa com uma trupe de atores que encontra um miniteatro e bonecos de papel, para contar as histórias "Pedro Malasartes e a Sopa de Pedra" e "O Guaname". De forma lúdica e bem-humorada, o espetáculo aborda temas ligados a generosidade, preservação do meio ambiente, humildade e lealdade.

**Dia 5. Domingo.**

**Às 15h.**

Auditório. **AL**

● R\$10,00

■ R\$15,00

▲ R\$30,00

Grátis para  
crianças até 12  
anos, com retirada  
de ingressos  
no momento  
da compra.



**Espectáculo - Teatro** Teatro de brinquedos e Histórias de papel

Contação de história

## **SINTO ISSO TUDO E MUITO MAIS - CALMA AÍ QUE ESTOU COM RAIVA!**

**Com Tá na boca do conto**

O filho da chuva tem que lidar com a presença e a ausência da mãe que tem que chover em outros lugares, um morador de uma aldeia aprende a compartilhar algo muito especial, e uma raiva pequena, quase imperceptível, começa a crescer e a dar um grande trabalho. Nesta atividade, são trabalhados sentimentos de raiva, egoísmo e amor.

**Dia 11. Sábado.**  
**Das 15h30**  
**às 16h30.**

Praça. Grátis. A partir de 4 anos.

Vivência - Literatura

## **POTE DA CALMA**

**Com Tá na boca do conto**

Ensinar a criança a lidar com a raiva é um desafio. A proposta é experimentar as sensações da raiva, conversando sobre situações que nos levam a sentir raiva e caminhos para regular esse sentimento como a brincadeira de utilizar o pote da calma. As crianças serão convidadas a criar seu pote personalizado e brincar de movimentá-lo, experimentando as sensações que esses movimentos trazem para cada uma.

**Dia 11. Sábado.**  
**Das 16h30**  
**às 17h30.**

Praça. Grátis. A partir de 4 anos. Vagas limitadas.

Contação de história

## **LÉ COM CRÉ**

**Com Tá na boca do conto**

Dora é uma garota muito aventureira e através da janela de sua casa ela parte para uma aventura cheia de descobertas. A história atravessa brincadeiras musicadas e traz elementos da natureza, contato com sol, pássaros, nuvens, verde, animais, e cada elemento traz uma proposta diferente de brincadeira.

**Dia 12. Domingo.**  
**Das 16h às 17h.**

Convivência. Grátis. A partir de 3 anos.



**Vivência - Literatura** Pote da Calma

Espectáculo - Dança

## MARIA CELESTE

**Com Diane Ichimaru e Marcelo Rodrigues / Confraria da Dança**

Maria Celeste é estrela bailarina que desponta pra brincar com seu boizinho pelos terreiros do Brasil, pela mitologia da antiguidade, pelas estrelas do firmamento. Lá vai Maria Celeste, pra dançar e contar histórias do nosso país e do mundo afora festejando a força e energia geradora, encarnadas no bicho boi.

**Dia 26. Domingo.**

**Às 16h.**

Área de Exposição.

Grátis. **AL**

Ateliê

## ESPAÇO ATELIÊ: CRIAR O IMAGINÁVEL

**Com Renato Munhoz, Educador em Tecnologias e Artes**

Espaço com atividades voltadas ao público infantil em formato ateliê, com temas e técnicas que variam ao longo do ano. Nesta edição, será explorada a confecção de pompons, a colagem e as dobraduras de papel para darem asas à imaginação e vida às criações lúdicas e divertidas!

**Dia 30. Quinta.**

**Das 14h30**

**às 16h30.**

Espaço

Tecnologias e

Artes. Grátis.

Senhas no local 30

minutos antes. **AL**

Espectáculo - Dança

## SONS E MOVIMENTOS DA INFÂNCIA NA GUINÉ

**Com Fanta Konatê e Troupe Djembedon**

Dedicado às crianças e seus familiares, o espetáculo promove a integração através da música e da dança. Histórias infantis e cantos que ampliam a conexão com a África Oeste seus contextos sociais de mutirões de plantio, pesca, homenagem às mães, às meninas, aos meninos e a dança dos homens fortes, característicos do povo Malinkê da Guiné Conacri.

**Dia 30. Quinta.**

**Às 18h.**

Convivência.

Grátis. **AL**



**Espectáculo - Dança** Maria Celeste

## Pessoas Idosas

Oficina

### **MÚSICA É SAÚDE**

**Com Afonsinho Menino, mestre percussionista, mestre artesão de tambores, educador e pesquisador**

Atividade leve e divertida composta pela confecção manual de instrumentos musicais seguida de uma vivência na qual os participantes aprendem a tocar, experimentando no corpo o ritmo e a musicalidade que todos nós temos. Serão confeccionados a Roda de chuva, o Tambor oceano e o Agogô de ouriço de castanha do Pará, instrumentos de percussão que tem uma particularidade, imitar a natureza a partir de materiais alternativos e fáceis de encontrar.

**Dia 2, 9 e 16.**

**Quintas. Das 15h às 17h.**

Auditório. Grátis.  
Senhas no local  
30 minutos antes.

Oficina

### **RITMO E MEMÓRIA**

**Com Afonsinho Menino, mestre percussionista, mestre artesão de tambores, educador e pesquisador**

No primeiro encontro, os participantes aprendem a tocar diversos instrumentos de percussão como pandeiro, caxixi, surdo e agogô, a partir de um repertório que vai despertar a memória sonora e emotiva de quem viveu os anos 50 e 60 no Brasil. Os instrumentos são compartilhados durante a atividade entre os participantes, que tem a oportunidade de experimentar vários timbres e formas de tocar. No segundo encontro, com participação especial de Alan Silva acompanhado de seu violão e voz, os participantes executam as canções nos ritmos aprendidos e ensaiados durante a atividade.

**Dias 22 e 23.**

**Quarta e quinta. Das 14h30 às 17h30.**

Auditório. Grátis.  
Senhas no local  
30 minutos antes.

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

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

## Turismo Social

Passeio

### **CAMINHADA SÃO PAULO NEGRA**

Caminhada São Paulo Negra resgata as histórias negras, que estão por toda a cidade, no centro e em todos os bairros. No percurso de 3,5 quilômetros conhecemos lugares importantes da história dos negros na cidade, como é o caso da Igreja Nossa Senhora dos Pretos, da estátua da mãe preta, da Igreja Santa Cruz das Almas dos Enforcados, dos antigos Pelourinho e Morro da Forca. O roteiro conta com oficina de dança afro. Inclui ingressos e almoço e requer preparo físico.  
Anfitriões: Guia Negro. Guia de turismo acompanhante: Elaine Cristina Nogueira.

Precificação:

Credencial plena - R\$ 70,00

Credencial atividade - R\$ 105,00.

Para saber mais sobre a política de desconto e outras informações acesse: [sescsp.org.br/sjcampos](http://sescsp.org.br/sjcampos)

**Dia 29/06, sábado.**

**Saída do Sesc São José dos Campos às 7h.**

Inscrições online ou na Central de Atendimento a partir de 21/05, terça, às 14h, e até dia 26/05, domingo, às 20h.

Sorteio em 30/05, quinta, com divulgação dos códigos dos sorteados no portal às 17h.

Após a inscrição, o prazo para pagamento e efetivação da vaga é de até 5 dias (exceto segundas-feiras).

Excursão

### **ONDE NASCE O VELHO CHICO - SÃO ROQUE DE MINAS (MG)**

O Parque Nacional da Serra da Canastra foi criado com o objetivo de proteger as nascentes do rio São Francisco, carinhosamente chamado de "Velho Chico", que é um dos principais rios do país. Os passeios proporcionam o contato com a natureza em uma região cercada pela vegetação do cerrado com mirantes, cachoeiras e piscinas naturais. Inclui pensão completa com hospedagem no Hotel Chapadão da Canastra, em São Roque de Minas MG. Guia de turismo acompanhante: Henrique Conde.

Precificação:

Quartos duplos: credencial plena: R\$ 2.065,00

| credencial atividade: R\$ 3.098,00

Quartos triplos: credencial plena: R\$ 1.815,00

| credencial atividade: R\$ 2.723,00

Para saber mais sobre a política de desconto e outras informações acesse: [sescsp.org.br/sjcampos](http://sescsp.org.br/sjcampos)

**De 11 a 16/07, quinta a terça. Saída do Sesc São José dos Campos no dia 11/07, quinta, às 5h30.**

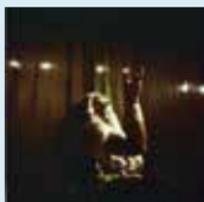
Inscrições online ou na Central de Atendimento a partir de 07/05, terça, às 14h, e até dia 12/05, domingo, às 20h.

Sorteio em 15/05, quarta, com divulgação dos códigos dos sorteados no portal às 17h.

Após a divulgação dos resultados, o prazo para pagamento e efetivação da vaga é de até 5 dias (exceto segundas-feiras).

## AGENDA DE DESTAQUES

### TERÇA



7

#### Esporte e Atividade Física

Copa de vôlei feminino



14

#### Cursos, Oficinas e Encontros

A realidade das hortas comunitárias em São José dos Campos



21

#### Cursos, Oficinas e Encontros

Sapataria artesanal - confecção de sandálias de couro



28

#### Cursos, Oficinas e Encontros

Rede para gato com suporte de madeira



### QUARTA

1

#### Crianças

Sinto isso tudo e muito mais - cores do humor

#### Shows e

#### Espectáculos

Evandro Bene

8

#### Cursos, Oficinas e Encontros

Roda de leitura e escrita poética

15

#### Cursos, Oficinas e Encontros

Laboratório do Autorretrato

22

#### Pessoas Idosas

Ritmo e memória

#### Cursos, Oficinas e Encontros

Roda de leitura e escrita poética

29

#### Esporte e Atividade Física

Surfitness

### QUINTA

2

#### Pessoas Idosas

Música é Saúde

#### Cursos, Oficinas e Encontros

Lab Têxtil: costura para todes

9

#### Cursos, Oficinas e Encontros

Arte & música como profissão

16

#### Pessoas Idosas

Música é Saúde

#### Cursos, Oficinas e Encontros

Entalhe de animais em madeira

23

#### Cursos, Oficinas e Encontros

Entalhe de animais em madeira

30

#### Crianças

Roda de cantorias

---

**SEXTA**

---

**3**

---

**Shows e Espetáculos**

John Mueller

**Cursos, Oficinas e Encontros**

Graffiti Mural no Solário

**10**

---

**Shows e Espetáculos**

Ana Cacimba

**17**

---

**Cursos, Oficinas e Encontros**

Graffiti Mural no Solário

**Shows e Espetáculos**

Samjazz Trio

**24**

---

**Shows e Espetáculos**

Yassir Chediak

**Cursos, Oficinas e Encontros**

Graffiti Mural no Solário

**31**

---

**Shows e Espetáculos**

Francis Bringell

---

**SÁBADO**

---

**6**

---

**Shows e Espetáculos**

Bru Ferri

**11**

---

**Shows e Espetáculos**

Ana Cañas

**18**

---

**Shows e Espetáculos**

Malgranda Cirko

**25**

---

**Crianças**

Cortejo encanta quintal

**Shows e Espetáculos**

DELLAS21

---

**DOMINGO**

---

**5**

---

**Esporte e Atividade Física**

Dança criativa

**Cinema**

Comigo num se pode

**12**

---

**Crianças**

Lé com Cré

**Cinema**

O divino Guaporé

**19**

---

**Esporte e Atividade Física**

Terapia do Som

**Cinema**

Máquina do desejo

**26**

---

**Crianças**

Maria Celeste

**Cursos, Oficinas e Encontros**

A artesanaria das relações: a cultura popular e a conexão África



## 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.br/agoranatv](http://sesc.tv.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 42 unidades operacionais no estado de São Paulo e desenvolve ações para promover bem-estar e qualidade de vida aos trabalhadores do comércio de bens, serviços e turismo, além de toda a sociedade.

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

---

## Informações e horários

### Sesc São José dos Campos

Terça a sexta, 7h às 22h  
Sábados, domingos e feriados,  
10h às 19h

### Central de atendimento

Tel.: 12 3904-2000  
Informações em atividades, Turismo  
Social e Bilheteria.  
Terça a sexta, 9h às 21h30  
Sábados, domingos e feriados,  
10h às 18h30

### Loja Sesc

Terça a sexta, 13h às 21h30.  
Sábados, domingos e feriados,  
10h às 18h30.  
Venda de CDs, DVDs, livros,  
camisetas e souvenirs.

### Espaço de Leitura

Terça a sexta, 7h às 21h30  
Sábados, domingos e feriados,  
10h às 18h30

### Ginásio e Quadras

Terça a sexta, 9h às 21h30.  
Sábados, domingos e feriados,  
10h às 18h30.  
Com apresentação de credencial plena.  
Atividades esportivas e recreativas.

### Exame dermatológico

**Terça-feira** - 17h30 às 20h45  
**Quarta-feira** - 16h30 às 20h15.  
Dia 1/5, das 10h às 12h45.  
**Quinta-feira** - 13h15 às 18h15. Dia  
30/5, não haverá exame médico.  
**Sexta-feira** - 13h às 17h45.  
**Sábado** - 10h às 12h45,  
dias 11/5 e 25/5  
**Domingo** - 10h às 12h45,  
dias 12/5 e 26/5  
É obrigatório o uso de traje de banho  
para realizar o exame dermatológico.

### Espaço de Brincar

Dias 4, 11 e 18, sábados,  
das 10h às 13h  
Dias 5, 12 e 19, domingos,  
das 10h às 13h  
Praça  
Crianças devem permanecer  
acompanhadas das/os  
responsáveis no local.

---

## Piscina

Terça a sexta, 7h10 às 21h30  
Sábados, domingos e feriados,  
10h às 18h30  
Para frequentar a piscina, é necessário  
apresentar credencial e exame  
dermatológico válidos, traje de  
banho (maiô, biquini, calção de banho  
ou sunga, não transparentes).

### Comedoria e almoço

Terça a sexta, das 13h às 21h30.  
Sábados, domingos e feriados  
das 10h às 18h.  
De acordo com a Lei nº 6321 de  
14 de abril de 1976, não é aceito  
o pagamento de bebidas alcoólicas  
através do voucher refeição.  
Shows/espetáculos na Comedoria  
possuem quantidade reduzida de  
assentos para maior circulação.  
Capacidade máxima: 62 pessoas.

### Bicicletário

Terça a sexta, 7h às 21h  
Sábados, domingos e feriados,  
10h às 18h. É obrigatória a  
apresentação da credencial  
atualizada e o uso da corrente  
e cadeado por bicicleta.  
Permanência da bicicleta  
somente durante horário de  
funcionamento da unidade.

### Odontologia

Tel.: 12 3904-2021  
Terça a sexta, 8h às 21h30  
Sábados, 10h às 18h30.  
Exclusivo para trabalhadores  
no comércio de bens, turismo  
e serviços credenciados e  
dependentes. Atendimento com  
inscrição prévia. Vagas limitadas.

### Brigada de incêndio

Para sua segurança o Sesc São  
José dos Campos possui Brigada de  
Incêndio treinada com equipamentos  
de segurança e extintores de  
acordo com a legislação vigente.

faça sua  
credencial  
sesc



DISTRIBUIÇÃO GRATUITA VENDA PROIBIDA

**SESC SÃO JOSÉ DOS CAMPOS**

Av. Adhemar de Barros, 999.

Jardim São Dimas.

Tel.: 12 3904-2000

 [@/sescsjcampos](#)

 [/sescsjcampos](#)

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

**SELO FSC**