



cursos  
 e oficinas  
 maio 2024

use esse espaço para anotar as atividades em que deseja participar

ações para cidadania	8
artes visuais	14
cinema e vídeo	16
circo	18
esporte e atividade física	20
meio ambiente	28
saúde	30
tecnologias e artes	32
turismo	44

crianças	48
jovens	54
peessoas idosas	58

fim de semana	60
------------------	----





<b>ações para cidadania</b>	Conversa com Cida Bento 9
	Esperança como Verbo 9
	Jogar dá Trabalho: Mostra de Jogos Sobre Trabalho e Trabalhadores 10
	Perspectivas Sobre o Trabalho em Plataformas Digitais 10
	Um Panorama da Autonomia Zapatista no México 11
	Cooperativismo e Políticas Públicas para Games 12
<b>artes visuais</b>	Lutas da Terra, da Comunidade e da Autonomia na Bolívia, Peru e Equador 13
	Conservação de Obras de Arte 15
<b>cinema e vídeo</b>	Pesquisa Audiovisual 17
<b>circo</b>	Perna de Pau 19
<b>esporte e atividade física</b>	Danças Africanas 21
	Esportes Sobre Rodas: Para se Exercitar Brincando! Bike, Patins e Skate 22
	Forró 22
	Lian Gong em 18 Terapias 23
	Dança Circular 23
	Roller Dance 25
	Calistenia 25
	Ritmos Africanos 26
	Dança Negra - Experimentos Afro Corpóreos com Música ao Vivo 26
	Clube do Pedal – Noturno 27
Primeiras Pedaladas – Clube do Pedal 27	
<b>meio ambiente</b>	Mínimutirão: Preparar, Plantar e Colher 29
<b>saúde</b>	Saúde nas Comunidades Indígenas no Brasil 31
<b>tecnologias e artes</b>	Confecção de Marca Páginas com Estêncil 33
	Encadernação Cartoneira com Capa em Estêncil 34
	Arte e Deficiência: Um Desenho Possível 35
	ProgramaZine: Criação de Fanzines com Programação 35
	Fanzine Lab: Criação de Livretos Experimentais 36
	Introdução ao Bordado Livre 37
Grupo de Estudos em Python 37	



<b>tecnologias e artes</b>	<p>Fora do Registro: Técnicas Gráficas para Pequenos Formatos 38</p> <p>Ateliê Aberto: Minirrecicladora de Plástico 38</p> <p>Publicação Digital Independente: Produção de Livros Digitais Epub 39</p> <p>Experimentos em Serigrafia 39</p> <p>Caligrafia Coreana para Iniciantes 40</p> <p>Ateliê Têxtil: Macramê 40</p> <p>Ateliê Aberto: Serigrafia 41</p> <p>Cartazes e Composição em Estêncil 41</p> <p>Criação de Livros Pop-up 42</p> <p>Caderno de Artista: Investigações em Materiais Artísticos não Convencionais 42</p> <p>Maravilixo: Sensibilização Ambiental e Reciclagem na Prática 43</p>
<b>turismo</b>	<p>Memórias e Patrimônios da Avenida Paulista 45</p> <p>Avenida Paulista e sua Real Grandeza 46</p> <p>A Paisagem como Fato Social: Patrimônio, Direito e Memória 47</p>
<b>crianças</b>	<p>Esculturas Flutuantes: A Magia do Equilíbrio 49</p> <p>Cabeças Fantásticas: Criação de Máscaras Sustentáveis 49</p> <p>Cavalete Andante 50</p> <p>Espaço de Brincar 51</p> <p>Encontrei meu Paladar 51</p> <p>Frutas da Época 52</p> <p>Para Brincar 52</p> <p>Brincadeiras Africanas 53</p> <p>Xirê de Quintal 53</p>
<b>jovens</b>	<p>Dois Machados: Uma Apresentação de <i>Quincas Borba e Casa Velha</i> 55</p> <p>No Correl! Feira do Empreendedorismo Jovem 55</p> <p>Formas de Empreender: Colocando as Ideias em Prática 56</p> <p>Escrevendo Projetos para Editais de Cultura 56</p> <p>Como Ocupar Espaços com Suas Ideias? 57</p>
<b>pessoas idosas</b>	<p>Exercícios Íntimos e a Importância da Qualidade de Vida 59</p> <p>Dançaterapia 59</p>

## tipos de atividades

### aula aberta

Encontro único, com acesso livre.

### curso

Atividades formativas que acontecem em dois ou mais encontros sequenciais, com inscrição prévia.

### oficina

Encontro único, com inscrição online, presencial ou retirada de ingressos.

### passeio

Atividade a pé ou uso de transporte público ou particular que pode durar de duas a seis horas. As inscrições podem ser online ou presenciais, conforme o caso.

### vivência

Atividades abertas, com público rotativo, sem a necessidade de retirada de ingresso ou inscrição prévia.

## dicas para a sua inscrição

- Vaga pessoal e intransferível.
- Para cursos pagos, o pagamento deve ser efetuado durante o período informado no ato da inscrição, caso contrário a vaga será cancelada.
- O credenciamento prévio não garante a inscrição.
- Formas de pagamento: dinheiro, cartões de crédito e débito (Visa, MasterCard, Diners Club e Elo).

### legendas dos preços



#### credencial plena

Pessoas que trabalham em empresas do segmento de comércio de bens, turismo e serviços



#### meia

Pessoas com deficiência, aposentadas, servidoras de escola pública, maiores de 60 anos e estudantes



#### inteira

Público em geral  
Credencial  
Atividades

### acessibilidade



braille



legendas



audiodescrição



recursos táteis



libras

Oferecemos instalações acessíveis às pessoas com deficiência

### dúvidas e mais informações

*Balcão de informações – Tecnologias e Artes (4º andar)*

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

Tel.: (11) 3170-0811 • [cursos.avenidapaulista@sescsp.org.br](mailto:cursos.avenidapaulista@sescsp.org.br)



# credencial plena

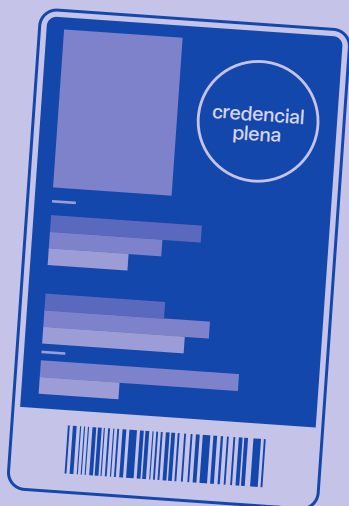
Para participar de atividades com inscrição prévia no Sesc é necessário ter uma Credencial Plena. Ela é gratuita, tem validade de dois anos, pode ser utilizada nas unidades de todo o Brasil e dá acesso prioritário a diversas atividades, além de oferecer descontos em serviços pagos.

## quem pode ter uma credencial do sesc?

Todas as pessoas que têm vínculo empregatício com empresas do comércio de bens, serviços e turismo. Trabalhadores com registro em carteira e temporários, estagiários e aposentados de empresas como lojas, padarias, farmácias, hospitais e escolas particulares, condomínios, empresas de teleatendimento e muitas outras. O benefício é estendido aos familiares.

## como obter (ou renovar) a sua?

Baixe o aplicativo Credencial Sesc SP (QR-code ao lado) ou acesse [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 Sesc São Paulo. A Credencial Plena pode ser também emitida no ato da inscrição de um curso. Basta o titular ou dependente maior de 18 anos apresentar os



documentos necessários (capture o QR-code abaixo ou acesse <https://adobe.ly/3RcOm5D>).

## credencial atividades

Participantes que desejam fazer cursos e não possuem a Credencial Plena devem apresentar a Credencial Atividades, que pode ser emitida no ato da inscrição de um curso e em qualquer unidade do Sesc, bastando apresentar a documentação necessária.



**obtenha a sua credencial sesc sp**  
capture o QR-code e saiba como ter a sua



**baixe grátis o app credencial sesc sp**



The background features a complex pattern of red and blue. The left side is dominated by large, wavy, vertical shapes in red and blue. The right side is filled with a dense grid of small red dots on a blue background. The text is positioned in the lower-left quadrant, overlapping the wavy pattern.

ações para  
a cidadania

aquilombamento nas margens → bate-papo

## Conversa com Cida Bento

mediação: Kwame Yonatan e Laura Lanari

Bate-papo com Cida Bento, pioneira nos estudos sobre branquitude que argumenta que na essência do racismo está a ideia de que existe uma cor *normal* e *universal*, a branca, uma lógica que atravessa gerações e impede qualquer alteração substancial na hierarquia das relações sociais.

**Cida é conselheira e cofundadora do Centro de Estudos das Relações de Trabalho e Desigualdades (CEERT), doutora em psicologia e autora do livro *O Pacto da Branquitude*.**

**Kwame é psicanalista, psicólogo clínico e supervisor institucional.**

**Laura é psicanalista e advogada.**

23/5

quinta, 19h30

onde

Praça (térreo)

público

a partir de 18 anos

inscrição

online, 17/5, às 14h

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

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

grátis

bate-papo

## Esperança como Verbo

com Rita von Hunty

Bate-papo sobre as possibilidades de organizar, resistir e lutar contra os poderes estabelecidos e os tomadores de alma por meio da obra de Spinoza, Deleuze, Raymond Williams, Paulo Freire, Ursula K. Leguin, Toni Morrison etc, conduzindo à ação e à intervenção artística sob o mote da esperança radical e da imaginação política como formas disruptivas de curar nossa civilização.

**Rita von Hunty, nome artístico de Guilherme Terreri Lima Pereira. É professor, ator, YouTuber, comediante, palestrante e *drag queen* brasileiro.**

16/5

quinta, 19h30

onde

Praça (térreo)

público

a partir de 18 anos

inscrição

online, às 14h

10/5 (Credencial Plena)

14/5 (público em geral)

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

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

grátis

o futuro é cooperativo: especial trabalho → vivência

# Jogar dá Trabalho: Mostra de Jogos Sobre Trabalho e Trabalhadores

mediação **André Asai**

Disponibilização ao público de jogos de videogame que apresentam o cotidiano e dilemas de trabalhadores(as), dialogando com temáticas sociais relacionadas ao mundo do trabalho, como a precarização, vigilância, dentre outros.

**André** é desenvolvedor de videogames e organizador de eventos, trabalha como diretor de estúdio na Modus Studios, e também organiza eventos de jogos digitais e analógicos por meio da firma Gamedev.

11 e 12/5  
sábado e domingo,  
11h às 17h

---

onde  
Lab 2 (4º andar)

---

público  
todas as idades

---

acesso  
livre, sujeito à lotação  
do espaço

---

grátis

o futuro é cooperativo: especial trabalho → curso

# Perspectivas Sobre o Trabalho em Plataformas Digitais

com **Rafael Grohmann** e **Julice Salvagni**

Curso que aborda aspectos essenciais das relações de trabalho em plataformas digitais, em especial a questão da precarização, extração de dados e automatização de processos. As aulas trazem uma introdução crítica a este fenômeno, além de conceitos e o processo histórico por trás desse cenário.

**Rafael** é professor, pesquisador, doutor e mestre em ciências da comunicação.

**Julice** é professora e doutora em sociologia.

15/5–5/6  
quartas, 19h às 21h

---

onde  
ação online  
(via Zoom)

---

público  
a partir de 16 anos

---

inscrição  
online, às 14h  
30/4 (Credencial Plena)  
3/5 (público em geral)  
centralrelacionamento.  
[sescsp.org.br](http://sescsp.org.br)

---

grátis



curso

# Um Panorama da Autonomia Zapatista no México

com Fábio M. Alkimin e Waldo Lao F. Sanchez

O curso convida à reflexão sobre os 40 anos do Movimento Zapatista no México, uma jornada que se inicia com a fundação na Selva Lacandona, em 1983, e se estende até os dias atuais. Com uma abordagem interdisciplinar, é focado no conceito de autonomia para abordar a história e as transformações da resistência indígena zapatista ao longo do tempo.

**Fábio** é geógrafo, mestre e doutorando em geografia humana.

**Waldo** é antropólogo, mestre e doutor.

7-10/5

terça a sexta,  
19h às 21h30

onde

Lab 2 (4º térreo)

público

a partir de 18 anos

inscrição

online, às 14h  
30/4 (Credencial Plena)  
3/5 (público em geral)  
centralrelacionamento.

[seccsp.org.br](http://seccsp.org.br)

grátis

Thais Mallon



aula aberta

# Cooperativismo e Políticas Públicas para Games

com Alan Richard Luz, Rique Sampaio e Andreza Delgado  
mediação: Erika Caramello e Pedro Zambarda

Apresentação sobre a produção de games no Brasil, além de discussão de temáticas relacionadas à profissionalização e criação de políticas públicas para a área. Para a programação completa por data, acesse: [sescsp.org.br/avpaulista](http://sescsp.org.br/avpaulista).

**Alan** é doutor em design, com experiência docente em cursos de graduação e pós-graduação.

**Rique** é jornalista, especialista em games, tecnologia e cultura pop. Criador dos podcasts *Primeiro Contato* e *Código do Caos*.

**Andreza** é sócia fundadora da *PerifaCon* e fundadora da *Gamer Perifa*. Apresenta o podcast *Lança a Braba*.

**Érika** é cofundadora da *Rede Progressista de Games*. CEO da *Dyxel Gaming*. Professora doutora e conselheira no Comitê da Diversidade da Associação Brasileira das Desenvolvedoras de Jogos Digitais (Abragames).

**Pedro** é bacharel em filosofia e jornalismo. Cofundador da *Rede Progressista de Games*.

17/5–7/6

sextas, 19h às 21h  
(exceto 31/5)

---

onde

assista em

[youtube.com/  
@sescavpaulista](https://youtube.com/@sescavpaulista)

---

público

todas as idades

---

acesso

livre, sem necessidade  
de inscrição prévia

---

grátis



Garrett Johnson/Pexels

bate-papo

# Lutas da Terra, da Comunidade e da Autonomia na Bolívia, Peru e Equador

com **Marcela Quisbert de Magueño** (Bolívia), **Zenaida Anabel Yasacama Gayas** (Equador), **Jorge Calcina Huaman** (Peru)  
 mediação: **Marina Ghirotto e Salvador Schavelzon**



Divulgação

Bate-papo que busca compartilhar a realidade dos países andinos-amazônicos, as lutas contemporâneas dos povos indígenas e camponeses e seus olhares sobre o mundo e formas de vida.

**Marcela** é dirigente indígena e autoridade jurídica Comunitária em Zongo, Bolívia.

**Zenaida** é do povo Kichwa de Pakayaku, Amazônia Equatoriana. Estudou economia.

**Jorge** é dirigente das rondas camponesas em Macusani, na região de Puno.

**Marina** é doutora em antropologia social e mestre em ciências sociais.

**Salvador** é antropólogo, professor e pesquisador.

18/5

sábado, 15h30 às 17h30

onde

Lab 2 (4º andar)

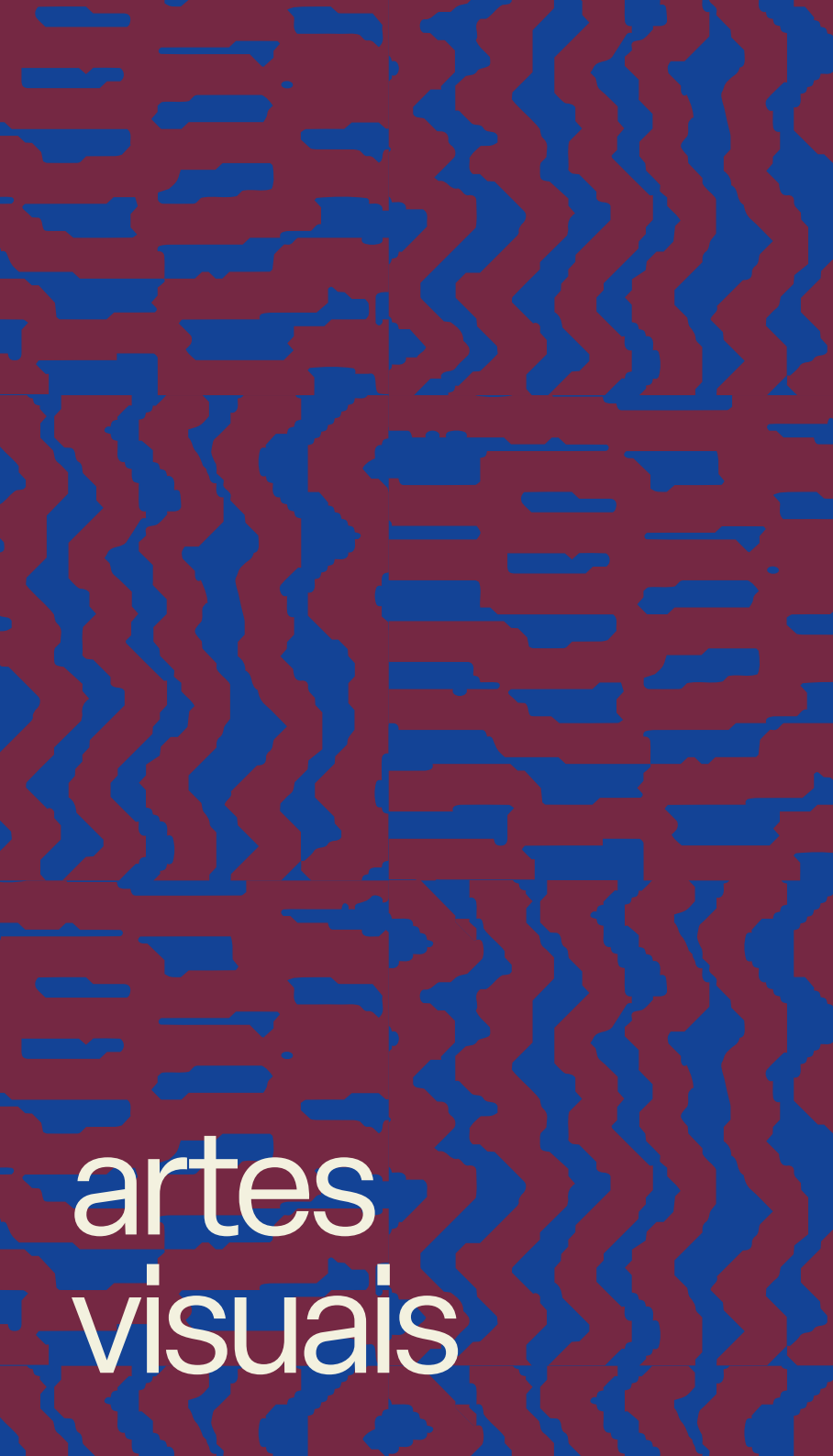
público

a partir de 18 anos

ingressos

30 minutos antes,  
no local

grátis

The background features a complex, abstract pattern of wavy, organic shapes in shades of red and blue. A thin, vertical red line runs down the center of the image, slightly to the left of the middle. The overall effect is a textured, layered appearance.

artes  
visuais



curso

# Conservação de Obras de Arte

com Sandra Penha (Install)

O curso pretende introduzir as técnicas de conservação de obras de arte em diferentes suportes, para prepará-las para as exposições de arte.

**Sandra** é formada em artes visuais, com especialização em conservação e restauração de esculturas policromadas. Trabalha com montagem de exposições, conservação, restauração, higienização de acervos e elaboração de laudo de exposições. Hoje possui um ateliê de restauro de obras de arte.

**7/5–25/6**

terças, 19h às 21h

onde

Estúdio (4º andar)

público

a partir de 16 anos

inscrições

online, às 14h

30/4 (Credencial Plena)

3/5 (público em geral)

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

■ R\$ 30

▲ R\$ 15

● R\$ 9

Steve Johnson/Pexels





cinema  
e vídeo

curso

# Pesquisa Audiovisual

com Bruna Rodrigues e Carolina Tiemi (PAVIC)

O curso introduz os(as) participantes ao trabalho do pesquisador audiovisual e os seus campos de atuação dentro da cadeia produtiva do audiovisual. Profissionais de pesquisa atuam em diferentes áreas, para dar subsídio para obras de ficção e não-ficção.

**Bruna é jornalista. Realiza pesquisa de conteúdo, personagem, imagem em movimento e iconográfica. Estudou produção cinematográfica e atuou como assistente de produção executiva.**

**Carolina é jornalista. Realiza pesquisa de conteúdo, personagem e imagem para obras audiovisuais, jornalísticas e cinematográficas, além de checagem de dados e assistência ao licenciamento.**

**PAVIC (Pesquisadores de Audiovisual, Iconografia e Conteúdo) foi fundada em janeiro de 2022. É uma associação brasileira, sem fins lucrativos, que congrega profissionais da pesquisa que desejam criar uma rede para fortalecer a categoria.**

8/5–26/6

quartas, 19h às 21h  
(exceto 5/6)

onde

Estúdio (4º andar)

público

a partir de 14 anos

inscrições

online, às 14h  
30/4 (Credencial Plena)  
3/5 (público em geral)  
[centralrelacionamento.secsp.org.br](http://centralrelacionamento.secsp.org.br)

■ R\$ 30

▲ R\$ 15

● R\$ 9

Divulgação





circo



oficina

# Perna de Pau

com Rachel Monteiro e Guilherme Awazu (Trupe Baião de Dois)



Divulgação

Uma vivência nesse aparelho que habita os corações de muitos adultos e conquista muitas crianças, gerando uma conexão intergeracional com a perna de pau como uma ponte.

**Guilherme** possui formação em educação física, é artista circense, professor de circo e preparador físico.

**Rachel** é artista circense, fundadora da Trupe Baião de Dois, uma das idealizadoras e organizadoras das três edições do Festival de Circo do Bixiga.

**19/5**

domingo, 15h às 17h

onde

Praça (térreo)

público

todas as idades

acesso

livre, sujeito à lotação do espaço

grátis

The background features a dense, repeating pattern of irregular, geometric shapes in two colors: a vibrant red and a deep blue. The shapes are scattered across the entire frame, creating a textured, abstract effect.

esporte e  
atividade  
física

oficina

# Danças Africanas

com Munique Mendes

Experimentar o movimento, dançando de forma descontraída e consciente; reconhecer possibilidades e descobertas por meio da repetição do movimento, criando coreografias que dialogam com o ritmo interno e externo; promover conexões com o outro e com o espaço, percebendo a importância do todo e de cada um.

**Munique** é bailarina. Compõe o núcleo diretivo do grupo Gumboot Dance Brasil. Em 2023, esteve na África do Sul, Moçambique e Angola para aprofundar seus estudos nas danças africanas. Possui uma trajetória como intérprete em diversas companhias pretas. Atuou em projetos de criação, preparação corporal e direção cênica de espetáculos.

**2-23/5**quintas, 12h às 12h50  
e 19h às 19h50**14-28/5**

terças, 19h às 19h50

onde

Corpo I (10º térreo)

público

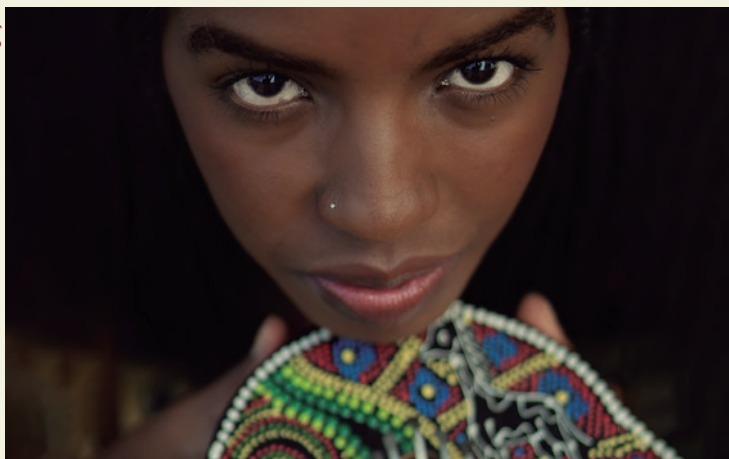
a partir de 12 anos

acesso

livre, sujeito à lotação  
do espaço

grátis

Divulgação



dia do desafio → aula aberta

# Esportes Sobre Rodas: Para se Exercitar Brincando! Bike, Patins e Skate

Com a intenção da apropriação da cidade por meio de diferentes práticas esportivas, as aulas abertas de esportes sobre rodas, tem como objetivo principal aproximar participantes de todas as idades, destas três modalidades desafiadoras além dos conhecimentos específicos que permeiam estas práticas.

28–31/5

terças a sextas,  
10h às 17h

---

onde

Praça (térreo) e Bulevar  
(ao lado do Sesc)

---

público

a partir de 3 anos

---

acesso

livre, sujeito à lotação  
do espaço

---

grátis

por que dançar? → aula aberta

# Forró

com Carol Silva

O conteúdo da dança é muito rico em capacidades motoras, cognitivas e socioafetivas, podendo também ser utilizado como exercício físico regular. As atividades rítmicas proporcionam a busca pelo conhecimento do corpo e de sua capacidade de expressão, isso permite uma melhor forma de se comunicar, refletindo e trocando experiências.

**Carol** é técnica em dança, árbitra de dança de salão e desportiva, bailarina, intérprete e pesquisadora do corpo negro feminino e ancestralidade, coreógrafa, professora de dança nos CEUs, estudante da arte do corpo e educação física.

4–26/5

sábados e domingos,  
13h às 14h

---

onde

Corpo I (10º andar)

---

público

a partir de 12 anos

---

acesso

livre, sujeito à lotação  
do espaço

---

grátis

aula aberta

# Lian Gong em 18 Terapias

com **Alessandra Paz** e **Michele Fernandes**

Prática Corporal da Medicina Tradicional Chinesa elaborada para tratar e prevenir dores no corpo (musculares e articulares), além de atuar nas disfunções dos órgãos internos e problemas respiratórios.

**Alessandra** e **Michele** integram a equipe de educadores(as) de atividades físicas do Sesc Avenida Paulista.

2/5–30/7  
terças e quintas,  
16h às 16h50

---

onde  
Corpo I (10º andar)

---

público  
a partir de 12 anos

---

acesso  
livre, sujeito à lotação  
do espaço

---

grátis

aula aberta

# Dança Circular

com **Mariana Grifo**

A Dança Circular é uma modalidade de dança em grupo que favorece o desenvolvimento da consciência corporal, coordenação motora e sensibilização musical. Tem como propósito a vivência da cooperação, da alegria, da beleza e do amor fraterno.

**Mariana** integra a equipe de educadores(as) de atividades físicas do Sesc Avenida Paulista.

4–25/5  
sábados, 10h10 às 11h

---

onde  
Corpo I (10º andar)

---

público  
a partir de 12 anos

---

acesso  
livre, sujeito à lotação  
do espaço

---

grátis





dia do desafio → aula aberta

## ↙ Roller Dance

com Juliana Jeronimo e Miriã Castimião

Nesta atividade serão desenvolvidos alguns dos primeiros movimentos básicos de Roller Dance, além das bases e fundamentos essenciais para uma prática segura e confiante. Serão trabalhados o equilíbrio e controle do corpo, além da distribuição de peso e ganho de confiança. Essa aula é perfeita para perder o medo, ganhar confiança e começar a trabalhar a dança sobre os patins de forma autônoma.

**Juliana** é patinadora, fundadora e integrante do grupo Pakitas Quad e professora de *roller dance* no Diversity Studio.

**Miriã** é patinadora, integrante do grupo Pakitas Quad e instrutora de patinação e *roller dance*.

3–31/5

sextas, 12h às 13h30  
e 19h às 20h30

---

onde

Corpo I (10º andar)

---

público

a partir de 12 anos

---

acesso

livre, sujeito à lotação  
do espaço

---

grátis

aula aberta

## Calistenia

com Junior Britto

Método de treino que utiliza somente o peso do corpo. Este tipo de treinamento permite a execução de tarefas de diversos níveis de sobrecarga física e de níveis de complexidade. Como podem ser praticados em qualquer local, são exercícios práticos que proporcionam independência e liberdade. Permitem desenvolver o equilíbrio, coordenação, consciência corporal e flexibilidade.

**Junior** é formado em educação física, especializado em biomecânica, professor de ginástica artística, atleta e professor de calistenia e *street workout*.

2–30/5

terças e quintas,  
17h às 17h50  
domingos e feriado,  
10h10 às 11h

---

onde

Corpo I (10º andar)

---

público

a partir de 12 anos

---

acesso

livre, sujeito à lotação  
do espaço

---

grátis

aula aberta

# Ritmos Africanos

com Michele Bonifácio

Experimentar o movimento, dançando de forma descontraída e consciente; reconhecer possibilidades e descobertas por meio da repetição, criando coreografias que dialogam com o ritmo interno e externo; promover conexões com o outro e com o espaço, percebendo a importância de todo e de cada um.

**Michele integra a equipe de educadores(as) de atividades físicas do Sesc Avenida Paulista.**

7-28/5

terças, 12h às 12h50

7/5

terça, 19h às 19h50

---

onde

Corpo I (10º andar)

---

público

a partir de 12 anos

---

acesso

livre, sujeito à lotação do espaço

---

grátis

aula aberta

# Dança Negra - Experimentos Afro Corpóreos com Música ao Vivo

com Janette Santiago

Experimentos Afro Corpóreos é uma aula de dança que parte de abordagens baseada na investigação das corporeidades afro diaspóricas. É uma travessia de olhares internos, um convite para o corpo experimentar outras movências, atessar, avivar a memória e adentrar num estado de presença.

**Janette é artista da dança, educadora, atriz e orientadora corporal, com uma vasta experiência em diversas instituições culturais e educacionais.**

4, 11 e 25/5

sábados, 14h às 15h30

19/5

domingo, 14h às 15h30

30/5

quinta, 14h às 15h30

---

onde

Corpo I (10º andar)

---

público

a partir de 12 anos

---

inscrições

na sexta anterior

à aula, no app

Credencial Sesc SP

---

grátis

aula aberta

# Clube do Pedal – Noturno

com educadores(as) de atividades físicas  
do Sesc Avenida Paulista

Completando 28 anos de existência, o Clube do Pedal se tornou um lugar de encontro de pessoas com um interesse em comum, a bicicleta. Esta atividade tem como objetivo principal o incentivo à prática de exercício físico regular, apresentando os detalhes da cidade como uma possibilidade de esporte, lazer e cultura a partir da perspectiva de um(a) ciclista.

8/5

quarta, 20h às 23h

onde

ponto de encontro:  
entrada do Sesc

público

a partir de 16 anos

acesso

livre, sujeito à lotação

grátis

aula aberta

# Primeiras Pedaladas – Clube do Pedal

com equipe do Pedal Cultural SP

Atividade voltada para quem pretende iniciar no mundo das duas rodas. Com o auxílio da equipe de educadores(as), cada participante receberá orientações úteis para a prática, em que é possível finalizar a atividade realizando suas primeiras pedaladas de forma autônoma e adquirir uma nova paixão, a bicicleta.

26/5

domingo,  
10h30 às 15h30

onde

Avenida Paulista  
(entrada do Sesc)

público

a partir de 3 anos

ingressos

30 minutos antes,  
no local

grátis

meio  
ambiente

florestar → vivência

# Minimutirão: Preparar, Plantar e Colher

com Loa Terra

A atividade se baseia no manuseio da terra, plantio e colheita de espécies na horta do Sesc Avenida Paulista.

\*Obs: Sujeito a alteração conforme condições climáticas. Para mais informações, consulte [sescsp.org.br/avpaulista](http://sescsp.org.br/avpaulista).

A **Loa Terra** promove ação ambiental, cultural e de tecnologias sociais para transformar o espaço urbano e a relação das pessoas com a cidade e a natureza.

16/5\*

quinta, 14h às 18h

onde

Café Terraço  
(17º andar)

público

todas as idades

ingressos

30 minutos antes,  
na Central de Relacio-  
namento (2º andar)

grátis

Igor Jatobá





The background features a complex geometric pattern. It is divided into four quadrants by a central vertical and horizontal line. The top-left quadrant has a red background with blue, wavy, vertical lines. The top-right quadrant has a red background with blue, irregular, organic shapes. The bottom-left quadrant has a blue background with red, irregular, organic shapes. The bottom-right quadrant has a blue background with red, wavy, vertical lines. The word "saúde" is written in white, lowercase letters at the bottom left.

saúde

curso

# Saúde nas Comunidades Indígenas no Brasil

com Kellen Natalice Vilharva Guarani Kaiowá

Divulgação



Curso para conhecer e refletir sobre a complexidade da saúde das comunidades indígenas, dialogando sobre as diferentes culturas, sistema de saúde específico, concepções do processo saúde-doença, propiciando aproximação inicial sobre o contexto de saúde indígena no Brasil, em um diálogo entre comunidade acadêmica e sociedade em geral.

**Kellen é bacharel em ciências biológicas, mestra em biologia geral/bioprospecção, e doutoranda em clínica médica.**

**21 e 22/5**

terça e quarta,  
19h às 21h

---

onde

Praça (térreo)

---

público

a partir de 18 anos

---

inscrições

online, 14/5, às 14h

centralrelacionamento.

[seccsp.org.br](http://seccsp.org.br)

---

grátis

tecnologias  
e artes

vivência

# Confecção de Marca Páginas com Estêncil

com Izabel Gomes e Lucas Souza (JAMAC)

Vivência dinâmica de impressão em estêncil e criação de marca-páginas de livros em papel. Os(as) participantes são convidados(as) a criar uma composição a partir de impressões realizadas com máscaras de estêncil com desenhos do acervo do JAMAC.

**Izabel** é educadora popular e artista. Atua também com organizações populares na zona sul, contribuindo com articulações comunitárias em torno da cultura e direito à cidade.

**Lucas** é produtor e educador, atuante em projetos diversos na zona sul de São Paulo, visando unir educação, produção e desenvolvimento de habilidades.

**Jardim Miriam Arte Clube (JAMAC)** é um espaço cultural na zona sul de São Paulo, criado em 2004 pela artista plástica Mônica Nador.

4, 5, 18 e 19/5  
sábados e domingos,  
15h às 17h

onde  
Bulevar (ao lado  
do Sesc)

público  
todas as idades

acesso  
livre, sujeito à lotação  
do espaço

grátis

Oficina 3



curso

# Encadernação Cartoneira com Capa em Estêncil

com Rayana Silva Santos (JAMAC)



Divulgação

O curso apresenta a encadernação cartoneira, técnica que se refere à confecção de capas de livros e cadernos com papelão reaproveitado. As pessoas participantes serão convidadas a criar os próprios cadernos, de capas estampadas com desenhos criados durante as aulas. O miolo, de papel sulfite, será costurado manualmente, introduzindo também algumas noções da construção de um livro.

**Rayana** é educadora em oficinas de estêncil e pintura mural.

15–29/5

quartas, 19h30 às 21h30

onde

Lab 2 (4º andar)

público

a partir de 18 anos

inscrições

online, às 14h

30/4 (Credencial Plena)

3/5 (público em geral)

centralrelacionamento.

sescsp.org.br

■ R\$ 30

▲ R\$ 15

● R\$ 9

aula aberta

# Arte e Deficiência: Um Desenho Possível

com Daniel Moraes

Atividade que envolverá práticas sobre o desenho a partir de conceitos referentes à representação, expressão e poética do corpo com deficiência. Com aulas teóricas e práticas com temáticas distintas, o encontro tem o objetivo de estimular a criatividade, introduzir conceitos artísticos relacionados ao corpo não normativo e abordar técnicas variadas sobre o desenho.

**Daniel é artista com deficiência física, mestre em pintura e investigador sobre a corporeidade da deficiência.**

2/5

quinta, 10h30 às 13h

onde

Lab 1 (4º andar)

público

a partir de 14 anos

ingressos

30 minutos antes,  
no local

grátis



oficina

# ProgramaZine: Criação de Fanzines com Programação

com Alexandre Villares e Maraiza Adami

Atividade aberta voltada a criação de publicações independentes e experimentais, usando uma mistura de técnicas artesanais, analógicas, elementos digitais e programação.

**Alexandre e Maraiza integram a equipe de educadores(as) de tecnologias e artes do Sesc Avenida Paulista. Ele, pesquisa o ensino de programação em contexto visual. Ela, entusiasta do software livre, participa da organização do Coletivo Actantes e da CryptoRave.**

8/5–26/6

quartas, 14h30 às 16h30

onde

Lab 1 (4º andar)

público

a partir de 14 anos

ingressos

30 minutos antes,  
no local

grátis



vivência

# Fanzine Lab: Criação de Livretos Experimentais

com educadores(as) de tecnologias  
e artes do Sesc Avenida Paulista

Fanzines (ou zines) são publicações em formato de pequenos livretos, elaboradas e distribuídas de maneira independente. Nesta oficina, serão criados fanzines artesanais com dobras, cortes e formatos diferentes, utilizando diversas técnicas gráficas como colagem, desenho, carimbos e estênceis.

5/5

domingo, 11h às 13h  
e 14h às 16h

onde

Lab 1 (4º andar)

público

a partir de 10 anos

ingressos

30 minutos antes,  
no local

grátis



Anita Cavaleiro

curso

# Introdução ao Bordado Livre

com **Jéssica Rampim**

Encontros em que serão ensinados os pontos básicos do bordado livre – como ponto atrás, haste, pirulito, cheio, rosa e matiz. Além da técnica de transferir imagens para o tecido, também serão apresentados os materiais de bordado, como bastidores, tecidos e agulhas.

**Jéssica integra a equipe de educadores(as) de tecnologias e artes do Sesc Avenida Paulista. Amante das artes têxteis e curiosa nos cruzamentos entre o manual, digital e fabricação digital.**

7/5–25/6

terças, 10h30 às 12h30

onde

Lab 1 (4º andar)

público

a partir de 14 anos

inscrições

online, às 14h

30/4 (Credencial Plena)

3/5 (público em geral)

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

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

■ R\$ 30

▲ R\$ 15

● R\$ 9

oficina

# Grupo de Estudos em Python

com **Alexandre Villares e Maraiza Adami**

Encontros para conversar sobre as diferentes possibilidades e projetos possíveis a serem criados com a linguagem de programação Python. A cada encontro será proposto um tema diferente, para que os(as) participantes possam descobrir e explorar tudo que a linguagem de programação tem a oferecer. Atividade aberta para todas as pessoas interessadas, sem necessidade de conhecimento prévio.

7/5–25/6

terças, 14h30 às 16h30

onde

Lab 1 (4º andar)

público

a partir de 14 anos

ingressos

30 minutos antes,

no local

grátis

oficina

# Fora do Registro: Técnicas Gráficas para Pequenos Formatos

com Anita Cavaleiro

Atividade aberta voltada àqueles(as) que desejam conhecer, criar e compartilhar o fazer artístico, experimentando ferramentas, processos de gravação em diferentes tipos de matrizes e de impressão em pequenos formatos.

**Anita** integra a equipe de educadores(as) de tecnologias e artes do Sesc Avenida Paulista. Educadora, ilustradora e pesquisadora nas áreas de narrativas visuais, artes gráficas, jogos e fabricação digital.

8–26/6

quartas, 10h30 às 12h30

onde

Lab I (4º andar)

público

a partir de 14 anos

ingressos

30 minutos antes,  
no local

grátis

oficina

# Ateliê Aberto: Minirrecicladora de Plástico

com Chico Simões e Daniel Seda

Experiências visando a montagem, teste e operação de uma unidade de reciclagem de plásticos e a fabricação de filamentos que podem ser usados para imprimir em 3D.

**Chico** é graduado em imagem e som e construtor de instrumentos musicais, impressoras 3D e outros artefatos.

**Daniel** integra a equipe de educadores(as) de tecnologias e artes do Sesc Avenida Paulista. Artista, pesquisa origami e os conceitos de software livre e código aberto.

8/5–26/6

quartas, 19h30 às 21h30

onde

Lab 1 (4º andar)

público

a partir de 14 anos

ingressos

30 minutos antes,  
no local

grátis

curso

# Publicação Digital Independente: Produção de Livros Digitais Epub

com **Iara Pierro de Camargo**

O(a) participante é convidado(a) a criar um e-book a partir de um texto de autor em domínio público, utilizando o software livre Sigil, para descobrir todo o processo por trás da edição, produção e publicação de um livro digital.

**Iara** é professora dos cursos de pós-graduação em design editorial e design gráfico e desenvolve projetos gráficos e digitais para instituições como Itaú Cultural e editora In-Cubadora.

9/5–27/6

quintas, 14h30 às 16h30  
(exceto 30/5)

onde

Lab 1 (4º andar)

público

a partir de 14 anos

inscrições

online, às 14h

30/4 (Credencial Plena)

3/5 (público em geral)

[centralrelacionamento.](mailto:centralrelacionamento.sescsp.org.br)

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

■ R\$ 30

▲ R\$ 15

● R\$ 9

curso

# Experimentos em Serigrafia

com **Bruno Perê**

Neste curso, o público poderá explorar a serigrafia de uma maneira única, focado na produção de telas *silk screen*. Serão desenvolvidas as habilidades desde a concepção da imagem até a criação da tela serigráfica, explorando técnicas experimentais e deixando sua criatividade fluir.

**Bruno** é artista urbano e educador. Desde 2003, atua com intervenções urbanas, graffiti e criação de brinquedos na cidade de São Paulo.

9/5–4/7

quintas, 10h30 às 12h30  
(exceto 30/5)

onde

Lab 1 (4º andar)

público

a partir de 14 anos

inscrições

online, às 14h

30/4 (Credencial Plena)

3/5 (público em geral)

[centralrelacionamento.](mailto:centralrelacionamento.sescsp.org.br)

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

■ R\$ 30

▲ R\$ 15

● R\$ 9

curso

# Caligrafia Coreana para Iniciantes turma 1

com Stephanie Kim

Curso de introdução à caligrafia coreana, que aborda a origem do alfabeto Hangul, os materiais básicos, os diferentes estilos de caligrafia coreana, junto com diversos exercícios para desenvolver as técnicas na prática e exercitar o olhar.

**Stephanie é filha de imigrantes coreanos, formada em marketing e hoje trabalha como artista de caligrafia coreana, possui um sebo de livros e cria conteúdo sobre essa cultura nas redes sociais.**

9/5–6/6

quintas, 19h30 às 21h30  
(exceto 30/5)

onde

Lab 1 (4º andar)

público

a partir de 14 anos

inscrições

online, às 14h  
30/4 (Credencial Plena)  
3/5 (público em geral)  
[centralrelacionamento.](#)

[sescsp.org.br](#)

■ R\$ 30

▲ R\$ 15

● R\$ 9

oficina

# Ateliê Têxtil: Macramê

com Jéssica Rampim e Maraiza Adami

O macramê é uma técnica de atar fios por meio de nós, possibilitando a criação de várias peças. Nesses encontros, o(a) participante poderá ter um primeiro contato com a técnica e aprender os principais nós do macramê.

11–26/5

sábados e domingos,  
11h às 13h  
(exceto 18 e 19/5)

8–23/6

sábados e domingos,  
11h às 13h  
(exceto 15 e 16/6)

onde

Lab 1 (4º andar)

público

a partir de 14 anos

ingressos

30 minutos antes,  
no local

grátis

aula aberta

# Ateliê Aberto: Serigrafia

com Amarelo Gráfico

Atividade aberta, na qual o(a) participante terá a oportunidade de conhecer na prática a técnica da serigrafia aplicada à criação de pôsteres e customização de adereços em algodão.

**Amarelo Gráfico** é o nome artístico de Alcides Rodrigues, artista visual que desenvolve produção gráfica para projetos de arte em murais, estampas, cartazes, lambe-lambe e adesivagem.

12/5–2/6  
domingos,  
14h30 às 17h30

---

onde  
Lab 1 (4º andar)

---

público  
a partir de 10 anos

---

acesso  
livre, sujeito à lotação  
do espaço

---

grátis

vivência

# Cartazes e Composição em Estêncil

com Bruno O (JAMAC)

A partir da impressão em estêncil, o público é convidado a pensar composições com cores e formas geométricas, construindo imagens a partir de noções como ritmo, forma, repetição, densidade, equilíbrio, simetria e tamanho.

**Bruno O** é educador e artista visual.

11, 12, 25 e 26/5  
sábados e domingos  
15h às 17h

---

onde  
Bulevar (ao lado  
do Sesc)

---

público  
todas as idades

---

acesso  
livre, sujeito à lotação  
do espaço

---

grátis



curso

# Criação de Livros Pop-up

com Daniel Seda

Atividade que tem como objetivo o desenvolvimento de um projeto autoral de livro pop-up. Serão apresentados conceitos de origami e de kirigami e, usando combinações de cortes e dobras, o público fará diversos exercícios visando a criação de um projeto próprio de um livro em estilo pop-up personalizado.

14/5–25/6  
terças, 19h30 às 21h30

onde  
Lab 1 (4º andar)

público  
a partir de 14 anos

inscrições  
online, às 14h  
30/4 (Credencial Plena)  
3/5 (público em geral)  
[centralrelacionamento.sescsp.org.br](http://centralrelacionamento.sescsp.org.br)

■ R\$ 30

▲ R\$ 15

● R\$ 9

oficina

# Caderno de Artista: Investigações em Materiais Artísticos não Convencionais

com Anita Cavaleiro e Danilo Matias

Atividade que apresenta técnicas artísticas como impressões gráficas, desenho e pintura com pigmentos ancestrais e materiais não convencionais, por meio da criação de um suporte comum para sua experimentação: o caderno de artista. Nele, serão guardados nossos processos e registros visuais, elaborados a partir da investigação poética em materiais diversos.

**Danilo** integra a equipe de educadores(as) de tecnologias e artes do Sesc Avenida Paulista. É artista visual, músico, e pesquisa o surrealismo nas artes visuais, instrumentos e manifestações musicais regionais e folclóricas.

18 e 19/5  
sábados e domingos  
11h às 13h  
1–30/6  
sábados e domingos,  
11h às 13h  
(exceto 8, 9, 22 e 23/6)

onde  
Lab 1 (4º andar)

público  
a partir de 14 anos

ingressos  
30 minutos antes,  
no local

grátis

aula aberta

# Maravilixo: Sensibilização Ambiental e Reciclagem na Prática

com coletivo Maravilixo

Acervo Maravilixo



A atividade propõe ao público uma sensibilização sobre a questão do descarte de plástico no mundo e o contato com possibilidades de sua reciclagem e ressignificação na prática a partir do maquinário *Precious Plastic*, que pode ser utilizado para transformar descartes plásticos em nova matéria-prima para diversos usos.

**Maravilixo** é uma iniciativa de educação ambiental e redesign que busca a ressignificação de embalagens plásticas pós consumo como ferramenta para a reflexão crítica quanto aos hábitos de consumo e descarte. A Maravilixo integra a rede *Precious Plastic* e atua por meio de uma recicladora móvel com funções para triturar, injetar e extrusar o plástico.

30 e 31/5

quinta e sexta,  
10h30 às 13h30  
e 14h30 às 17h30

---

 onde

Lab 2 (4º andar)

---

 público

a partir de 10 anos

---

 acesso

livre, sujeito à lotação  
do espaço

---

 grátis



turismo

uma paulista, diferentes vistas → passeio

# Memórias e Patrimônios da Avenida Paulista

com Vanessa Lima e Monica Mantovani

André Bispo



Caminhada a pé que investiga a relação entre as histórias e as memórias pessoais e coletivas, por meio de elementos da arquitetura, fotografias e documentos históricos. O público será convidado a caminhar pelas proximidades da unidade e a região do casarão Franco Mello e o Instituto Moreira Salles, refletindo sobre lembranças, passado e presente. Não recomendado para pessoas com mobilidade reduzida.

**Vanessa** é historiadora e educadora. É coautora da publicação *Caminhando a Paulista: Pequeno Manual do(a) Historiador(a) da Cidade*.

**Monica** é guia de turismo e historiadora. É coautora da publicação *Territórios de Ururay*, que versa sobre os patrimônios culturais da Zona Leste de São Paulo.

12/5

domingo, 10h às 14h

onde

ponto de encontro:  
30 minutos antes,  
na Central de  
Relacionamento  
(2º andar)

público

todas as idades

inscrição

26/4, 14h, online  
em [seccsp.org.br/avpaulista](http://seccsp.org.br/avpaulista)  
(lista de espera: 3/5)

grátis

uma paulista, diferentes vistas → passeio

# Avenida Paulista e sua Real Grandeza

com Julio Prado e Rafael Anzai



Daderot

Caminhada a pé que apresentará um histórico da fauna e flora da avenida, assim como as transformações históricas e sociais e suas consequências para as áreas verdes da região. Os(as) participantes serão convidados(as) a compreender a importância da preservação e dos vínculos afetivos com o patrimônio ambiental e histórico da cidade. Não recomendado para pessoas com mobilidade reduzida.

**Julio** é guia de turismo com atuação nas áreas de ecoturismo e turismo cultural.

**Rafael** é biólogo e mestrando em zoologia, com experiência em educação não-formal.

**2/6**

domingo, 10h às 14h

**onde**

ponto de encontro:  
30 minutos antes,  
na Central de  
Relacionamento  
(2º andar)

**público**

todas as idades

**inscrição**

17/5, 14h, online  
em [sescsp.org.br/  
avpaulista](https://sescsp.org.br/avpaulista)  
(lista de espera: 24/5)

**grátis**

uma paulista, diferentes vistas → passeio

# A Paisagem como Fato Social: Patrimônio, Direito e Memória

com Debora Pinheiro e André Bispo

André Bispo



Caminhada pela Avenida Paulista que propõe o uso do espaço urbano como território de educação ao patrimônio, memórias e direito à cidade, tratando sobre diversidade, representatividades existentes em São Paulo e suas contradições. Serão temas: a cultura do trabalho na avenida, o bairro do Bixiga, as relações com a história das populações negras e indígenas, dentre outros. Não recomendado para pessoas com mobilidade reduzida.

**Debora** é guia de turismo com experiência nas áreas de ecoturismo e afroturismo.

**André** é educador, graduado em filosofia e membro do coletivo Ebó de Palavras.

**16/6**

domingo, 10h às 14h

onde

ponto de encontro:  
30 minutos antes,  
na Central de  
Relacionamento  
(2º andar)

público

todas as idades

inscrição

31/5, 14h, online  
em [sescsp.org.br/avpaulista](http://sescsp.org.br/avpaulista)  
(lista de espera: 7/6)

grátis

**semana mundial  
do brincar**

Promovida pela Aliança  
pela Infância, busca criar  
oportunidades para que  
as crianças possam brincar.  
Em 2024, o tema escolhido  
é *Vem pra Roda, no Ritmo  
do Brincar.*

crianças



oficina

# Esculturas Flutuantes: A Magia do Equilíbrio

com educadores(as) de tecnologias  
e artes do Sesc Avenida Paulista

Usando a técnica da tensegridade os(as) participantes irão construir uma escultura que parece flutuar. Em uma atividade divertida e desafiadora, o público poderá entender na prática como equilibrar a força da gravidade com a tensão gerada por fios. Durante a atividade as pessoas usarão papelão, cola e tesoura combinados com elementos de impressão 3D.

1/5

quarta, 10h30 às 12h30  
e 14h30 às 16h30

onde

Lab 1 (4º andar)

público

a partir de 7 anos

ingressos

30 minutos antes,  
no local

grátis

vivência

# Cabeças Fantásticas: Criação de Máscaras Sustentáveis

com Patrícia Pölzl

Atividade que propõe a criação de máscaras personalizadas, feitas a partir da reutilização de sacolas plásticas e utilizando um ferro de passar como ferramenta principal.

**Patrícia** é artista interdisciplinar, bacharel e licenciada em artes visuais. Suas áreas de pesquisa e trabalho são principalmente relacionadas aos campos da fotografia alternativa, cenografia e multimídia, sempre relacionando tecnologia, espacialidade e arte.

4/5

sábado, 14h30 às 17h30

onde

Lab 1 (4º andar)

público

7 a 12 anos

acesso

livre, sujeito à lotação  
(capacidade máxima:  
10 participantes  
simultâneos)

grátis

oficina

# Cavalete Andante

com Bruno Perê

Intervenção-vivência que propõe experiências com pintura em diversos suportes. Utilizando de objetos do cotidiano, os(as) participantes são convidados a observar e pintar de forma inusitadas, explorando e experimentando a pintura de maneira livre e criativa.

**Bruno é artista urbano e educador. Desde 2003, atua com intervenções urbanas, graffiti e criação de brinquedos na cidade de São Paulo.**

11-25/5

sábados,  
14h30 às 16h30

---

onde

Lab 1 (4º andar)

---

público

7 a 12 anos

---

ingressos

30 minutos antes,  
no local

---

grátis



Bruno Perê

vivência

## Espaço de Brincar

com educadoras de atividades  
infantojuvenis do Sesc Avenida Paulista  
ambientação lúdica: Parque de Bambu

Ambientação lúdica que convida bebês, crianças pequenas e pessoas adultas a interagir com elementos da natureza por meio do brincar espontâneo, acolhendo o livre brincar, a fruição e a convivência.

7/5–23/7

terças a quintas,  
10h30 às 12h30,  
13h30 às 15h30  
e 14h às 18h

---

 onde

Praça (térreo)

---

 público

até 6 anos

---

 acesso

livre, sujeito à  
lotação do espaço

---

 grátis

oficina

## Encontrei meu Paladar

com Larissa Lázari

A oficina propõe um espaço de experiência integrando a alimentação com o universo sensorial de cada participante. As experiências sensoriais expostas à mesa trarão algumas percepções, que cada estímulo passa a fazer parte do processo de aprendizagem para o futuro reconhecimento do alimento.

**Larissa** é nutricionista, mestranda em nutrição em saúde pública. Gastrônoma formada, pós-graduada em fitoterapia.

4–12/5

sábados e domingos,  
14h30 às 16h

---

 onde

Estúdio (4º andar)

---

 público

6 a 10 anos

---

 ingressos

30 minutos, antes  
no local

---

 grátis

oficina

# Frutas da Época

com Larissa Lázari

A atividade tem o objetivo de incentivar o consumo de frutas para a melhor nutrição infantil, mas também despertar o interesse pelos alimentos da época e o contato das crianças com as variedades das frutas disponíveis em cada mês do ano.

18–25/5

sábados e domingos,  
14h30 às 15h30

---

onde

Estúdio (4º andar)

---

público

6 a 10 anos

---

ingressos

30 minutos antes,  
no local

---

grátis

semana mundial do brincar → intervenção

# Para Brincar

com Fernando Ogushi

Atividade para crianças e seus responsáveis, utilizando um tecido circular coletivo, *Paraquedas*, como ferramenta para jogos e brincadeiras em roda.

**Fernando integra a equipe de educadores(as) infantojuvenis do Sesc Avenida Paulista.**

25 e 26/5

sábados e domingos,  
11h às 12h

---

onde

Praça (térreo)

---

público

até 6 anos

---

ingressos

30 minutos antes,  
no local

---

grátis

semana mundial do brincar → intervenção

# Brincadeiras Africanas

com Xirê de Quintal

A partir da escolha de cards pedagógicos coloridos, crianças e adultos conhecerão aspectos da cultura do país de cada brincadeira, além de vivenciarem nas brincadeiras o Ubuntu: senso de coletividade, partilha e integralidade tão presente nos cosmo-sentidos africanos.

Criado por Tamis Ferreira, o **Xirê de Quintal** é um coletivo focado na ancestralidade, oralidade, histórias e saberes africanos, com o propósito de construir espaços seguros de afeto, lúdicos e educativos para as infâncias.

25 e 26/5  
sábado e domingo,  
12h às 16h

onde  
Praça (térreo)

público  
até 6 anos

acesso  
livre, sujeito à  
lotação do espaço

grátis

intervenção

# Xirê de Quintal

com Xirê de Quintal

Oriundas de países como Gana e Moçambique, o grupo apresenta brincadeiras que envolvem dança, corporeidade, ludicidade e trabalham noções de ritmo, concentração e territorialidade.

4,5 e 19/5  
sábados e domingos,  
10h30 às 12h30  
13h30 às 15h30  
e 16h às 18h  
18/5  
sábado, 10h30 às 14h30

onde  
Lab 2 (4º andar)

público  
até 6 anos

ingressos  
30 minutos, antes  
no local

grátis



jovens

livros do vestibular → palestra

## Dois Machados: Uma Apresentação de *Quincas Borba* e *Casa Velha*

com Camilla Dias e Lubi Prates

De forma despojada e trazendo elementos artísticos, o projeto busca apresentar os livros obrigatórios dos vestibulares da USP e Unicamp de forma leve sem perder a abrangência e profundidade das análises. Neste encontro, serão abordados os livros *Quincas Borba* e *Casa Velha*.

**Camilla** é assistente social, pós-graduada em docência em literatura e humanidades.

**Lubi** é poeta, tradutora e doutora em psicologia do desenvolvimento humano. Publicou *Coração na Boca* (Multifoco, 2012) e *Tríz* (Patuá, 2016), entre outros.

4/5

sábado, 14h às 15h30

onde

Praça (térreo)

público

a partir de 16 anos

acesso

livre, sujeito à lotação do espaço

grátis

no corre! → encontro

## No Corre! Feira do Empreendedorismo Jovem

Encontro em que 12 iniciativas voltadas para a moda, design e mercado editorial vão expor os produtos para venda e explicar como surgiram as ideias para as iniciativas.

11 e 12/5

sábado, 11h às 18h

domingo, 11h às 17h

onde

Praça (térreo)

público

13 a 29 anos

acesso

livre, sujeito à lotação do espaço

grátis



no corre! → bate-papo

# Formas de Empreender: Colocando as Ideias em Prática

com Wesley Barbosa e Mayra Souza  
mediação: Bruno Souza

Bate-papo que discutirá quais os caminhos para quem quer começar a empreender e onde buscar orientações para abertura de um negócio próprio.

**Wesley** é escritor e editor. Fundador da Barraco Editorial, selo para publicar autores independentes das periferias do Brasil.

**Mayra** é bacharela em design gráfico. Fala de moda e beleza como ferramenta de inclusão e autoestima para a comunidade preta e de periferia.

**Bruno** é um dos fundadores do Coletivo Encrespades, pedagogo e educador social.

11/5

sábado, 14h às 15h30

---

onde

Praça (térreo)

---

público

a partir de 16 anos

---

acesso

livre, sujeito à lotação do espaço

---

grátis

no corre! → curso

# Escrevendo Projetos para Editais de Cultura

com Paula Árvores

Oficina em que serão passados os principais aspectos e como redigir editais na área da Cultura (Economia Criativa), com foco em quatro deles: Promac (Municipal), ProAC (Estadual), VAI e Lei Rouanet (Federal).

**Paula** é museóloga, tem pós-graduação em projetos sociais e direitos humanos e produtora cultural.

14/5–4/6

terças e quintas,  
19h às 21h  
(exceto 30/5)

---

onde

Lab 2 (4º andar)

---

público

a partir de 16 anos

---

inscrições

30/4 a 10/5, online  
[centralrelacionamento.sescsp.org.br](http://centralrelacionamento.sescsp.org.br)

---

grátis

no corre! → bate-papo

# Como Ocupar Espaços com Suas Ideias?

com Chefe da Quebrada e Andrey Haag  
mediação: Monike Freire

Divulgação



Como ocupar os espaços? Quais estratégias para colocar as suas ideias não só em prática, mas deixá-las mais visíveis para o público consumidor? Essas e outras questões serão respondidas nesse bate-papo.

**Natã Oliveira**, o **Chefe da Quebrada**, é chefe de cozinha e confeitiro.

**Andrey** é fotógrafo e artista independente na Baixada Santista.

**Monike** é gestora de políticas públicas e integrante do coletivo Encrespades.

11/5

sábado, 16h às 17h30

onde

Praça (térreo)

público

a partir de 16 anos

acesso

livre, sujeito à lotação do espaço

grátis



→ pessoas  
→ idosas

oficina

# Exercícios Íntimos e a Importância da Qualidade de Vida

com **Jéssica Gomes**

A oficina propõe, em uma série de quatro encontros, oferecer ao público informações que permitam o conhecimento anatômico e fisiológico dos órgãos e da musculatura que se encontra na pélvis.

**Jéssica é fisioterapeuta com especialização em pilates, acupuntura e fisioterapia em saúde da mulher. Trabalha com aspectos que vão de gestação e pós-parto à menopausa e sexualidade feminina.**

9–23/5

quintas, 10h30 às 12h  
29/5

quarta, 10h30 às 12h

onde

Estúdio (4º andar)

público

a partir de 60 anos

inscrições

online, às 14h  
30/4 (Credencial Plena)  
8/5 (público em geral)  
[centralrelacionamento.sescsp.org.br](http://centralrelacionamento.sescsp.org.br)

grátis

aula aberta

# Dançaaterapia

com **Mariana Romano**

A Dançaaterapia é um método desenvolvido pela artista e coreógrafa Maria Fux, pioneira da dança moderna na Argentina.

**Mariana é dançaaterapeuta formada.**

3/5–19/6

quartas e sextas,  
14h às 15h15  
(exceto 31/5)

onde

Corpo I (10º andar)

público

a partir de 60 anos

acesso

livre, sujeito à lotação  
do espaço

grátis

**o que você  
encontrará aqui?**

Aulas abertas, oficinas  
e vivências grátis e para  
todas as idades. Verifique  
na página da atividade  
indicada mais detalhes  
sobre como acessá-la e sua  
classificação indicativa.

fim de  
semana  
e feriado

# 1, 4 e 5/5

## quarta

**10h30 e 14h30 Esculturas Flutuantes: A Magia do Equilíbrio**  
página 49 • ingressos 30 min antes

**14h30 Encontrei meu Paladar**  
p. 51 • ingressos 30 min antes

**15h–17h Confecção de Marca Páginas com Estêncil**  
p. 33 • acesso livre, sujeito à lotação

## sábado

**10h10–11h Dança Circular**  
página 23 • acesso livre, sujeito à lotação

**10h30, 13h30 e 16h Xirê de Quintal**  
p. 53 • ingressos 30 min antes de cada sessão

**13h–14h Forró**  
p. 22 • acesso livre, sujeito à lotação

**14h–15h30 Dois Machados: Uma Apresentação de *Quincas Borba* e *Casa Velha***  
p. 55 • acesso livre, sujeito à lotação

**14h Dança Negra - Experimentos Afro Corpóreos com Música ao Vivo**  
p. 26 • inscrições na sexta anterior à aula, no app Credencial Sesc SP

**14h30–17h30 Cabeças Fantásticas: Criação de Máscaras Sustentáveis**  
p. 49 • acesso livre, sujeito à lotação

## domingo

**10h10–11h Calistenia**  
página 25 • acesso livre, sujeito à lotação

**10h30, 13h30 e 16h Xirê de Quintal**  
p. 53 • ingressos 30 min antes de cada sessão

**11h e 14h Fanzine Lab: Criação de Livretos Experimentais**  
p. 36 • ingressos 30 min antes de cada sessão

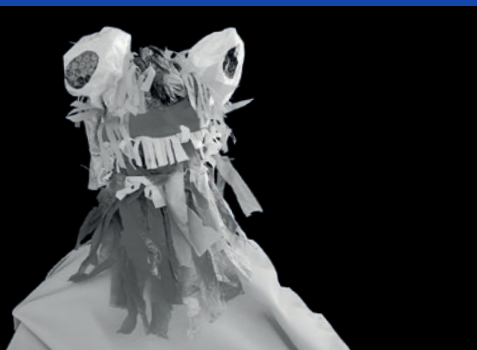
**13h–14h Forró**  
p. 22 • acesso livre, sujeito à lotação

**14h30 Encontrei meu Paladar**  
p. 51 • ingressos 30 min antes

**15h–17h Confecção de Marca Páginas com Estêncil**  
p. 33 • acesso livre, sujeito à lotação

Patrícia Pózi

Cabeças Fantásticas:  
Criação de Máscaras  
Sustentáveis



fim de semana

# 11-12/5

## sábado

---

### 10h10-11h Dança Circular

página 23 • acesso livre, sujeito à lotação

---

### 11h-18h No Corre! Feira do Empreendedorismo Jovem

p. 55 • acesso livre, sujeito à lotação

---

### 11h-17h Jogar dá Trabalho: Mostra de Jogos Sobre Trabalho e Trabalhadores

p. 10 • acesso livre, sujeito à lotação

---

### 11h Ateliê Têxtil: Macramê

p. 40 • ingressos 30 min antes

---

### 13h-14h Forró

p. 22 • acesso livre, sujeito à lotação

---

### 14h Dança Negra - Experimentos Afro Corpóreos com Música ao Vivo

p. 26 • inscrições na sexta anterior à aula, no app Credencial Sesc SP

---

### 14h Formas de Empreender: Colocando as Ideias em Prática

p. 56 • ingressos 30 min antes

---

### 14h30 Cavalete Andante

p. 50 • ingressos 30 min antes

---

### 14h30 Encontrei meu Paladar

p. 51 • ingressos 30 min antes

---

### 15h-17h Cartazes e Composição em Estêncil

p. 41 • acesso livre, sujeito à lotação

---

### 16h-17h30 Como Ocupar Espaços com Suas Ideias?

p. 57 • acesso livre, sujeito à lotação

---

## domingo

---

### 10h10-11h Calistenia

página 25 • acesso livre, sujeito à lotação

---

### 11h-18h No Corre! Feira do Empreendedorismo Jovem

p. 55 • acesso livre, sujeito à lotação

---

### 11h-17h Jogar dá Trabalho: Mostra de Jogos Sobre Trabalho e Trabalhadores

p. 10 • acesso livre, sujeito à lotação

---

### 11h Ateliê Têxtil: Macramê

p. 40 • ingressos 30 min antes

---

### 13h-14h Forró

p. 22 • acesso livre, sujeito à lotação

---

### 14h30-17h30 Ateliê Aberto: Serigrafia

p. 41 • acesso livre, sujeito à lotação

---

### 14h30 Encontrei meu Paladar

p. 51 • ingressos 30 min antes

---

### 15h-17h Cartazes e Composição em Estêncil

p. 41 • acesso livre, sujeito à lotação

---

Divulgação



Forró



## 18–19/5



Ateliê Aberto:  
Serigrafia

Acervo Amarelo Gráfico

## sábado

**10h10–11h Dança Circular**  
página 23 • acesso livre, sujeito à lotação

**10h30 Xirê de Quintal**  
p. 53 • ingressos 30 min antes

**11h Caderno de Artista:  
Investigações em Materiais  
Artísticos não Convencionais**  
p. 42 • ingressos 30 min antes

**13h–14h Forró**  
p. 22 • acesso livre, sujeito à lotação

**14h30 Frutas da Época**  
p. 52 • ingressos 30 min antes

**14h30 Cavalete Andante**  
p. 50 • ingressos 30 min antes

**15h–17h Confecção de Marca  
Páginas com Estêncil**  
p. 33 • acesso livre, sujeito à lotação

**15h30 Lutas da Terra,  
da Comunidade e da Autonomia  
na Bolívia, Peru e Equador**  
p. 13 • ingressos 30 min antes

## domingo

**10h10–11h Calistenia**  
página 25 • acesso livre, sujeito à lotação

**10h30, 13h30 e 16h Xirê de Quintal**  
p. 53 • ingressos 30 min antes de cada sessão

**11h Caderno de Artista:  
Investigações em Materiais  
Artísticos não Convencionais**  
p. 42 • ingressos 30 min antes

**13h–14h Forró**  
p. 22 • acesso livre, sujeito à lotação

**14h Dança Negra - Experimentos  
Afro Corpóreos com Música  
ao Vivo**  
p. 26 • inscrições na sexta anterior à aula,  
no app Credencial Sesc SP

**14h30 Frutas da Época**  
p. 52 • ingressos 30 min antes

**14h30–17h30 Ateliê Aberto:  
Serigrafia**  
p. 41 • acesso livre, sujeito à lotação

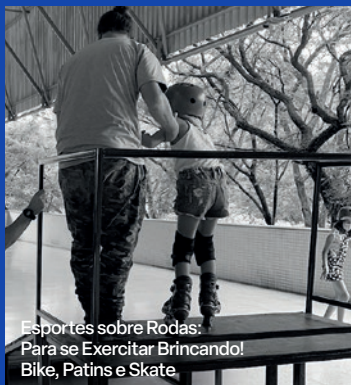
**15h–17h Confecção de Marca  
Páginas com Estêncil**  
p. 33 • acesso livre, sujeito à lotação

**15h–17h Perna de Pau**  
p. 19 • acesso livre, sujeito à lotação

fim de semana e feriado

# 25, 26 e 30/5

Maurício Nunes



Esportes sobre Rodas:  
Para se Exercitar Brincando!  
Bike, Patins e Skate

## sábado

---

**10h10–11h Dança Circular**  
página 23 • acesso livre, sujeito à lotação

---

**11h–12h Para Brincar**  
p. 52 • acesso livre, sujeito à lotação

---

**11h Ateliê Têxtil: Macramê**  
p. 40 • ingressos 30 min antes

---

**12h–16h Brincadeiras Africanas**  
p. 53 • acesso livre, sujeito à lotação

---

**13h–14h Forró**  
p. 22 • acesso livre, sujeito à lotação

---

**14h Dança Negra - Experimentos Afro Corpóreos com Música ao Vivo**  
p. 26 • inscrições na sexta anterior à aula, no app Credencial Sesc SP

---

**14h30 Frutas da Época**  
p. 52 • ingressos 30 min antes

---

**14h30 Cavalete Andante**  
p. 50 • ingressos 30 min antes

---

**15h–17h Cartazes e Composição em Estêncil**  
p. 33 • acesso livre, sujeito à lotação

## domingo

---

**10h10–11h Calistenia**  
página 25 • acesso livre, sujeito à lotação

---

**11h Ateliê Têxtil: Macramê**  
p. 40 • ingressos 30 min antes

---

**13h–14h Forró**  
p. 22 • acesso livre, sujeito à lotação

---

**14h30 Frutas da Época**  
p. 52 • ingressos 30 min antes

---

**14h30–17h30 Ateliê Aberto: Serigrafia**  
p. 41 • acesso livre, sujeito à lotação

---

**15h–17h Cartazes e Composição em Estêncil**  
p. 41 • acesso livre, sujeito à lotação

---

## quinta

---

**10h10–17h Esportes sobre Rodas: Para se Exercitar Brincando! Bike, Patins e Skate**  
página 22 • acesso livre, sujeito à lotação

---

**10h10–11h Calistenia**  
p. 25 • acesso livre, sujeito à lotação

---

**10h30–13h30 e 14h30–17h30 Maravilixo: Sensibilização Ambiental e Reciclagem na Prática**  
p. 43 • acesso livre, sujeito à lotação

---

**14h Dança Negra - Experimentos Afro Corpóreos com Música ao Vivo**  
p. 26 • inscrições na sexta anterior à aula, no app Credencial Sesc SP

---

**16h–16h50 Lian Gong em 18 Terapias**  
p. 23 • acesso livre, sujeito à lotação



faça sua  
credencial  
sesc



sescsp.  
org.br/  
avpaulista

Sesc Avenida Paulista  
Av Paulista, 119  
Tel: (11) 3170-0800  
f @ X d /sescavpaulista