

Janeiro 2025

Sesc São Carlos



Guia de Programação

Sesc



Acesse a versão PDF do guia para pessoas com deficiência visual

Classificação indicativa

Atribuída oficialmente ou autoclassificada

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

Legendas de Acessibilidade



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



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

Funcionamento

Dia 1, feriado, unidade fechada.

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
30/12 a 12/1/25	17/12/24	18/12/24
13/1 a 19/1	7/1	8/1
20/1 a 26/1	14/1	15/1
27/1 a 2/2	21/1	22/1

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

Preços

- **Credencial Plena:** Pessoa trabalhadora do comércio de bens, serviços e turismo credenciada no Sesc e dependentes.
- **Meia Entrada:** Pessoa aposentada, com mais de 60 anos, com deficiência, estudante e servidora de escola pública com comprovante.
- ▲ **Inteira.**

6	Shows e Espetáculos
9	Exposição
11	Cinema
14	Cursos, Oficinas e Encontros
18	Sesc Verão
29	Esporte e Atividade Física
36	Crianças
40	Pessoas Idosas
42	Turismo Social
44	Agenda de Destaques

Editorial

O mês de janeiro chega trazendo consigo as férias da criançada e a estação mais quente do ano, o verão, com promessas de dias mais longos e cheios de energia. É uma época ideal para se conectar com a natureza, explorar novos caminhos e aproveitar a vivacidade das ruas e espaços públicos, claro, sem descuidar da hidratação e do protetor solar!

Em janeiro chega também o Sesc Verão, projeto que está em sua 30ª edição, e que conta com uma vasta programação de atividades físicas e esportivas, oferecidas para pessoas de todas as idades, independente do nível de preparo físico. Apresentações e festivais esportivos, vivências e aulas abertas, nas mais diversas modalidades, são oportunidades para colocarmos o corpo em movimento e refletirmos sobre a importância de uma vida fisicamente ativa.



Sesc São Carlos Parque aquático

De acordo com o Ministério da Saúde (2023), 60% dos brasileiros não praticam atividades físicas nos níveis recomendados pela Organização Mundial da Saúde (OMS). Um quadro preocupante, pois o sedentarismo é responsável por uma série de complicações, como o desenvolvimento de doenças crônicas, que repercutem não só no âmbito individual, mas também coletivo, acarretando prejuízos para a saúde pública.

Que este verão seja o ponto de partida para um ano mais ativo, equilibrado e saudável, um compromisso com o bem-estar e a qualidade de vida.

Venha curtir o verão no Sesc! Participe das atividades e comece o ano em movimento!





Show Melly

Foto: Joao Arraes

Shows e Espetáculos

MÚSICA

show

VANGUART

Demorou pra ser

Neste retorno, o grupo de Cuiabá revisita o repertório de seus 6 álbuns, desde o homônimo Vanguard (2007), até Intervenção Lunar e Oceano Rubi, gravados na pandemia. A banda aproveita para testar novas composições e mostra aos fãs que segue olhando para o futuro.

Dia 16/1.

Quinta, 20h.

Teatro.

● R\$15

■ R\$25

▲ R\$50

Venda online a partir das 17h de 7/1 e presencial a partir das 17h de 8/1.

14

show

MELLY

Amaríssima

Melly, uma das vozes mais potentes da atualidade, apresenta o primeiro álbum de sua carreira intitulado "Amaríssima", uma celebração da diversidade e da expressão pessoal da artista, que transita do pop ao R&B com toda sua musicalidade baiana.

Dia 23/1.

Quinta, 20h.

Teatro.

● R\$15

■ R\$25

▲ R\$50

Venda online a partir das 17h de 14/1 e presencial a partir das 17h de 15/1.

14



Foto: Autumn Sonnichsen

Show Mariana Aydar

show

MARIANA AYDAR**Forró da Mari**

Mariana Aydar, ganhadora do Grammy Latino em 2024 e 2020, é uma artista com seis discos de estúdio e dois documentários. Sua paixão pela cultura nordestina começou na infância, quando teve contato com Luiz Gonzaga por meio de sua mãe. Durante a juventude, atuou como backing vocal de Daniela Mercury e foi parte da banda "Caruá". A cantora e compositora paulistana é reconhecida por reunir o novo e o tradicional, aliando sonoridades e pautas contemporâneas com as raízes do forró.

Dia 30/01.**Quinta, 20h.**

Teatro.

● R\$15

■ R\$25

▲ R\$50

Venda online a partir das 17h de 21/01 e presencial a partir das 17h de 22/01.

14

SONS DA TARDE

Programação que privilegia a diversidade dos estilos musicais, propondo momentos para dançar, cantar e prestigiar e conhecer artistas do interior e capital.

show

LÊ LOPES E GRUPO DIVERSIDADE NO SAMBA**Sambas**

Lê Lopes e grupo Diversidade no Samba irão lembrar vários clássicos dos sambas paulista e carioca, interpretando compositores como Clara Nunes, Candeia, Zé Ketti, Zeca Pagodinho, Chico Buarque, Noel Rosa, Wilson Moreira, Ataulfo Alves, Paulinho da Viola, entre outros.

Dia 5/1.**Domingo, 16h.**

Convivência externa.

Grátis.

AL



Foto: Zé Carlos de Andrade

Show Luca Giordano e Victor Puertas com Netto Rockfeller Trio

show

DANILO MORAES E PICADINHO**Forró**

O grupo formado por Danilo Moraes (voz e guitarra), Pablo Moura (acordeon e vocal) Guegué Medeiros (zabumba e vocal) e Alisson Lima (triângulo, pandeiro e vocal) apresenta o seu baile que passeia por um repertório autoral de forrós, baiões, xotes e arrastapés, além de homenagear artistas como Jacinto Silva, João do Vale, Trio Nordestino, Marinês, Bezerra da Silva, e outros.

Dia 12/1.**Domingo, 16h.**

Convivência
externa.
Grátis.

AL

show

BANDA QUATRO SENTIDOS**Pop anos 80**

A banda de Araraquara leva para o palco as músicas mais tocadas nas rádios FM dos anos 80.

Dia 19/1.**Domingo, 16h.**

Convivência
externa.
Grátis.

AL

show

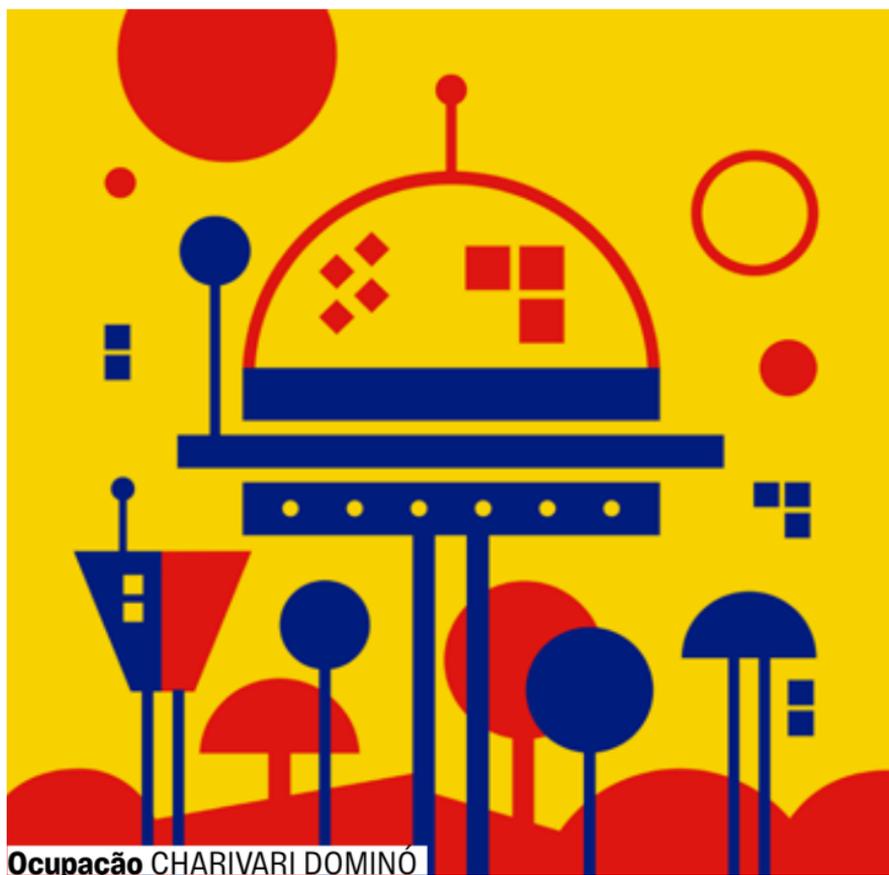
LUCA GIORDANO E VICTOR PUERTAS**COM NETTO ROCKFELLER TRIO****Night Time Boogie**

Nesta inédita e eletrizante parceria entre Victor Puertas, Luca Giordano e Netto Rockfeller Trio, os artistas apresentam músicas autorais do álbum Night Time Boogie e releituras emocionantes do Blues, contando sua trajetória.

Dia 26/1.**Domingo, 16h.**

Convivência
externa.
Grátis.

AL



Ocupação CHARIVARI DOMINÓ

Ilustração: Daniel Bueno

Exposição

ocupação

CHARIVARI DOMINÓ **Com Coletivo Charivari**

O Charivari Dominó é um fanzine composto por um jogo visual que contém ilustrações no lugar dos números. A partir dele, o coletivo de artistas gráficos desenvolveu intervenções visuais e tridimensionais em diversos suportes e escalas para ocupar os espaços internos e externos do Sesc, possibilitando múltiplas formas de jogo, de interações e de narrativas, para pessoas de todas as idades. CHARIVARI é um coletivo de artistas que desde 2005 publica zines, promove oficinas, realiza exposições e outras atividades. Na formação atual participam: Carol Grespan, Daniel Bueno, Fabio Zimbres, Fernando de Almeida, Luana Geiger, Madá Elek, Marcelo Salum e Silvia Amstalden.

Até 20/4.

**Terças a sextas,
das 13h às
22h. Sábados,
domingos e
feriados, das
9h30 às 18h30.**

Agendamento
de grupos:
agendamento.
scarlos@sescsp.
org.br ou (16)
3373-2335.
Grátis.

Acessibilidade:

 **Libras**
 **Recursos
Táteis**
 **AD) Audio-
Descrição**

AL

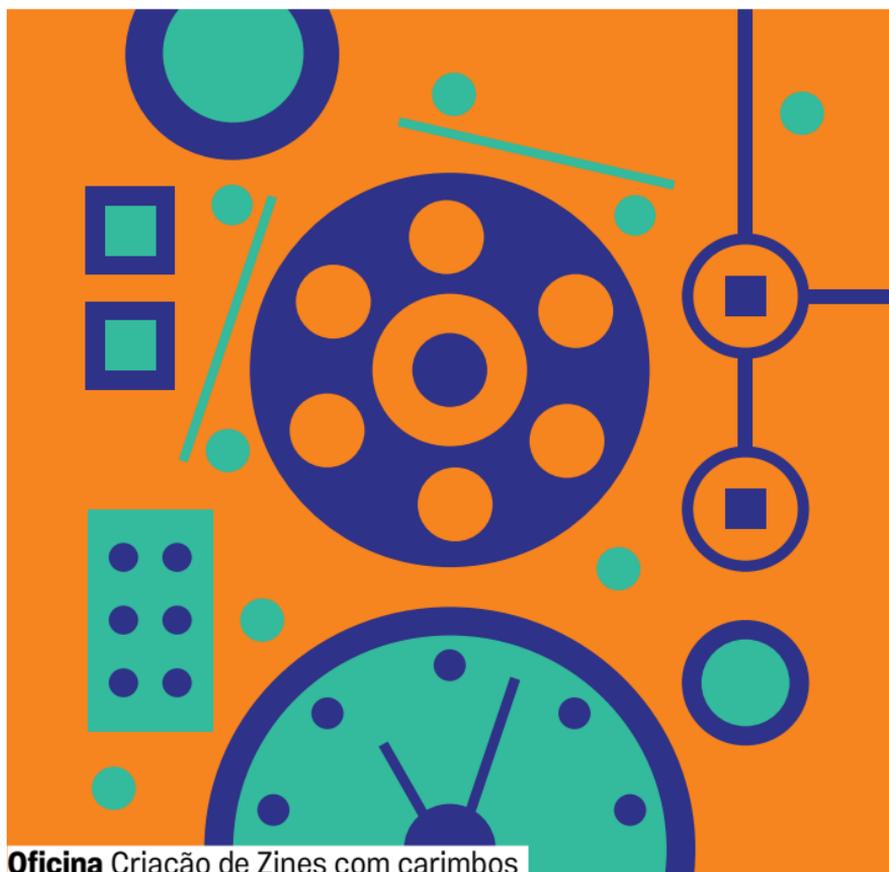


Ilustração: Daniel Bueno

Oficina Criação de Zines com carimbos

oficina

CARIMBOS DO ACERVO CHARIVARI **Com Daniel Bueno e Sílvia Amstalden** **do Coletivo Charivari**

As pessoas participantes são convidadas a usar a coleção de carimbos produzidos pelo coletivo ao longo de sua trajetória. Várias cores de carimbeiras estarão disponíveis, bem como diferentes tipos, cores e formatos de papel, sugerindo a criação de composições carimbadas de diversas cores e formatos, que podem ser levadas para casa.

Dia 12/1.
Domingo, 14h
às 17h.

Galpão.
 Grátis. Inscrições
 no local e horário
 da atividade.
 Vagas limitadas.

AL

oficina

CRIAÇÃO DE ZINES COM CARIMBOS **Com Carol Grespan e Daniel** **Bueno do Coletivo Charivari**

As pessoas participantes criarão carimbos em EVA e com vegetais encontrados (legumes, frutas, folhas etc.) para a confecção de zines coletivos com o tema "Dominó". Para isso, usarão vegetais cortados e entintados como matrizes e, também, criarão carimbos a partir de seus desenhos.

Dias 25 e
26/1. Sábado e
domingo, 14h30
às 17h30.

Inscrições online
 ou presenciais
 de 14/1 a 25/1.
 Lugares limitados.

14



Foto: Divulgação

Exibição Irmãos do inverno

Cinema

exibição

DAPHNE

UK, 2017. Cor. Dir.: Peter Mackie Burns. Comédia/Drama. 88 min.

Daphne, aos 31 anos, sente-se presa num limbo existencial. Após presenciar um assalto, ela fica forçada a confrontar quem realmente é e suas escolhas.

Dia 3/1. Sexta, 19h30.

Teatro. Grátis. Retirada de ingressos 1h antes na Loja Sesc. Lugares limitados.

16

exibição

IRMÃOS DO INVERNO

ISL/DIN, 2017. Cor. Dir.: Hlynur Pálmason. Drama/ Suspense. 94 min.

Dois irmãos enfrentam um inverno rigoroso e uma disputa familiar violenta, sob o olhar de Emil, o caçula, revelando suas rotinas e rivalidades.

Dia 10/1. Sexta, 19h30.

Teatro. Grátis. Retirada de ingressos 1h antes na Loja Sesc. Lugares limitados.

16

exibição

66 QUESTÕES DA LUA

GRE/FRA, 2022. Cor. Dir.: Jacqueline Lentzou. Drama/Ficção. 112 min

Artemis retorna a Atenas para cuidar do pai doente e descobre um segredo que muda seu conceito, permitindo amá-lo verdadeiramente pela primeira vez.

Dia 24/1. Sexta, 19h30.

Teatro. Grátis. Retirada de ingressos 1h antes na Loja Sesc. Lugares limitados.

14



Foto: Divulgação

Exibição Chico Ventana Também Queria Ter um Submarino

exibição

CHICO VENTANA TAMBÉM QUERIA TER UM SUBMARINO

URU/ARG/BRA/FIL/HOL, 2021. Cor. Dir.: Alex Piperno. Drama/Fantasia. 80 min.

Num cruzeiro, um marinheiro encontra uma porta que o leva a um apartamento em Montevidéu. Ao mesmo tempo camponeses Filipinos descobrem uma cabana mística.

Dia 31/1. Sexta, 19h30.

Teatro. Grátis. Retirada de ingressos 1h antes na Loja Sesc. Lugares limitados.

12

I MOSTRA DO FAZIMENTO - FESTIVAL DE CINEMA DE SÃO CARLOS

Festival que coroa as ações do Núcleo do Fazimento da Cena. Projeto de desenvolvimento e formação profissional da “cena audiovisual” em São Carlos e na região, aprovado pela Lei Paulo Gustavo. Conjunto de ações com diversos parceiros. Acompanhe a programação completa pelo site www.fazimentodacena.com.br

exibição

MOSTRA DO FAZIMENTO - FILMES DE OFICINAS

Exibição de 4 produções realizadas nos cursos e oficinas oferecidas pelo Núcleo do Fazimento da Cena ao longo do ano de 2024. “Esterina 2024”, realizado por alunos da EE Esterina Placco; “Raiz Forte” realizado por jovens do PDS Santa Helena; “Videoclipe Raízes” - Curso Livre de Cinema; “Hamlet Brasil, 2016” - Curso Livre de Cinema.

Dia 17/01. Sexta, 15h30.

Teatro. Grátis. Retirada de ingressos 1h antes na Loja Sesc. Lugares limitados.

10

exibição

I FAZIMENTO DA CENA

Pré-estreias de curtas realizados com recursos da Lei Paulo Gustavo na cidade de São Carlos. Em cada programa serão exibidos 5 filmes com roda de conversas com seus realizadores ao final.

Programa 1:

Dia 17/01.

Sexta, 17h30.

Programa 2:

Dia 18/01.

Sábado, 17h30.

Programa 3:

Dia 18/01.

Sábado, 19h30.

Teatro Grátis.

Retirada de ingressos 1h antes na Loja Sesc.

Lugares limitados.

16

exibição

PANORAMA ICINE

Exibição em sequência dos curtas-metragens "Ainda Restarão Robôs nas Ruas do Interior Profundo" - Dir.: Guilherme Xavier Ribeiro, "Estrada de Chão" - Dir.: Marcus Vinicius de Marchi, "Cidade by Motoboy" - Dir.: Mariana Vita. Produzidos por membros do Iicine - Fórum do Cinema do Interior. Ao final das exposições uma roda de conversa com seus realizadores.

Dia 17/01.

Sexta, 19h30.

Teatro. Grátis.

Retirada de ingressos 1h antes na Loja Sesc.

Lugares limitados.

12

encontro

FÓRUM ICINE SÃO CARLOS

Encontro de discussões sobre o atual cenário audiovisual são-carlense e reflexão sobre as perspectivas futuras. Estão convidados trabalhadores do audiovisual de São Carlos e região.

Dia 18/01.

Sábado, 15h30.

Sala de Atividades Corporais. Grátis.

Retirada de ingressos 1h antes na Loja Sesc.

Lugares limitados.

L

exibição e bate-papo

CURTAS JORNADAS NOITE ADENTRO

BRA, 2022. Dir.: Thiago Mendonça.

Drama.106 minutos.

Seis sambistas vivem dias de luta e noites de música, buscando no samba uma fuga das dificuldades do dia de um trabalhador. Inspirado em histórias reais, o filme fala de sonhos, frustrações e a força do coletivo, mostrando que "enquanto há samba, a alegria continua". Encerramento, com a presença do diretor Thiago B. Mendonça e outros realizadores.

Dia 19/01.

Domingo, 15h.

Teatro. Grátis.

Retirada de ingressos 1h antes na Loja Sesc.

Lugares limitados.

16



Oficina Cinema 3D - Óculos Anáglifo

Foto: Renato Assis

Cursos, Oficinas e Encontros

SAÚDE

aula aberta

TAI CHI CHUAN

Com Rafael Tonani, instrutor de Tai Chi Chuan e Aikido

Através de seus movimentos leves, respiração calma e relaxamento profundo o Tai Chi ajuda a reduzir o estresse, trabalha a clareza mental, ajuda a regular o sono e a ter mais energia, além de proporcionar bem-estar e equilíbrio.

De 4/1 a 25/1.

Sábados, 9h às 10h.

Em frente ao Sesc. Grátis. Inscrições no local e horário da atividade.

Lugares limitados.

A10

TECNOLOGIAS E ARTES

oficina

CINEMA 3D - ÓCULOS ANÁGLIFO

Com Educadores do Espaço de Tecnologias e Artes

Nesta atividade, vamos criar óculos especiais - só usando cartolina, régua, materiais de desenho e canetas - para ver em três dimensões um tipo de figura chamado de anáglifo, que é a junção de duas imagens impressas em duas cores.

Dia 10/1. Sexta, 18h30 às 20h30.

Sala Multiuso. Grátis. Senha 1h antes na Loja Sesc. Lugares limitados.

A10



Oficina Criação de animais voadores

Foto: Lais Lacerda

oficina

CONSTRUINDO AUTÔMATOS DE PAPEL

Com educadores do Espaço de Tecnologias e Artes

Através da técnica de paper toys, a oficina une arte, tecnologia e engenharia para criar autômatos de papel: esculturas mecânicas que ganham vida com movimentos.

Dia 14/1. Terça, 15h às 17h.

Sala Multiuso. Grátis. Senha 30 minutos antes na Loja Sesc. Lugares limitados. Livre.

AL

oficina

VITRAIS DE PLANTA E GIZ DE CERA

Com Educadores do Espaço de Tecnologias e Artes

Nesta atividade, vamos aprender a construir vitrais utilizando papel-manteiga, flores e giz de cera.

Dia 16/1. Quinta, 15h30 às 17h30.

Sala Multiuso. Grátis. Senha 1h antes na Loja Sesc. Lugares limitados.

AL

oficina

CRIAÇÃO DE ANIMAIS VOADORES

Com educadores do Espaço de Tecnologias e Artes

Combinando brincadeira e tecnologia, a oficina convida a criar esculturas de papel que se movimentarão partindo de mecanismos simples e materiais cotidianos.

Dia 21/1. Terça, 15h às 17h.

Sala Multiuso. Grátis. Senha 30 minutos antes na Loja Sesc. Lugares limitados.

AL



Foto: Divulgação

Oficina Bordando Histórias, Memórias e Territórios

oficina

FROTAGEM, AQUARELA E COLAGEM**Com Educadores do Espaço de Tecnologias e Artes**

Nesta atividade vamos utilizar folhas frescas, giz de cera, aquarela e tesoura para criar a colagem de uma bela borboleta em uma cartolina.

Dia 23/1. Quinta, 15h30 às 17h30.

Sala Multiuso.
Grátis. Senha 1h antes na Loja Sesc. Lugares limitados.

A10

oficina

BORDANDO HISTÓRIAS, MEMÓRIAS E TERRITÓRIOS**Com educadores do Espaço de Tecnologias e Artes**

A oficina convida o público a aprender pontos de bordado simples, dando vida a desenhos de suas próprias histórias e memórias.

Dia 31/1. Sexta, 19h às 21h30.

Sala Multiuso.
Grátis. Inscrições online ou presenciais de 14 a 31/1. Lugares limitados.

A14



Ateliê Atelieta: Práticas Artísticas

Foto: Divulgação

ateliê

ATELIETA: PRÁTICAS ARTÍSTICAS

Com educadores do Espaço de Tecnologias e Artes

Atividades de artes visuais e manuais, jogos, técnicas de impressão, para desenvolvimento de trabalhos e projetos processuais com a assistência dos educadores e da disponibilização de materiais de uso comum.

Sábados, 14h às 15h e 15h às 16h.

Convivência interna. Grátis. Inscrições no local e horário da atividade. Lugares limitados.

AL

oficina

SE JOGA!

Com educadores de Infâncias e Juventudes

Atividades para todas as famílias. Jogos, brincadeiras, vivências e oficinas. Venham brincar com a gente! Crianças devem estar acompanhadas por um adulto de referência.

Domingos, 14h às 15h e 15h às 16h.

Convivência interna. Grátis. Senha 30 minutos antes na Loja Sesc. Lugares limitados.

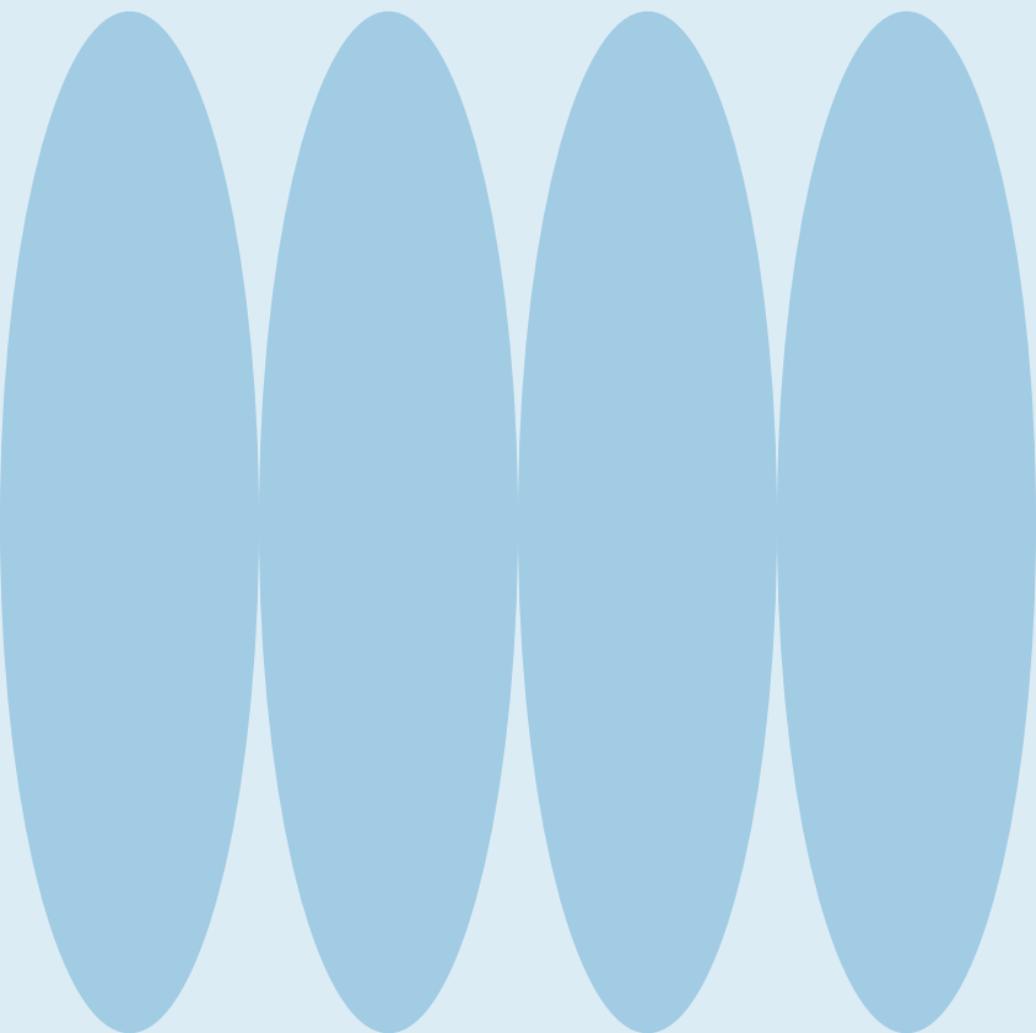
AL

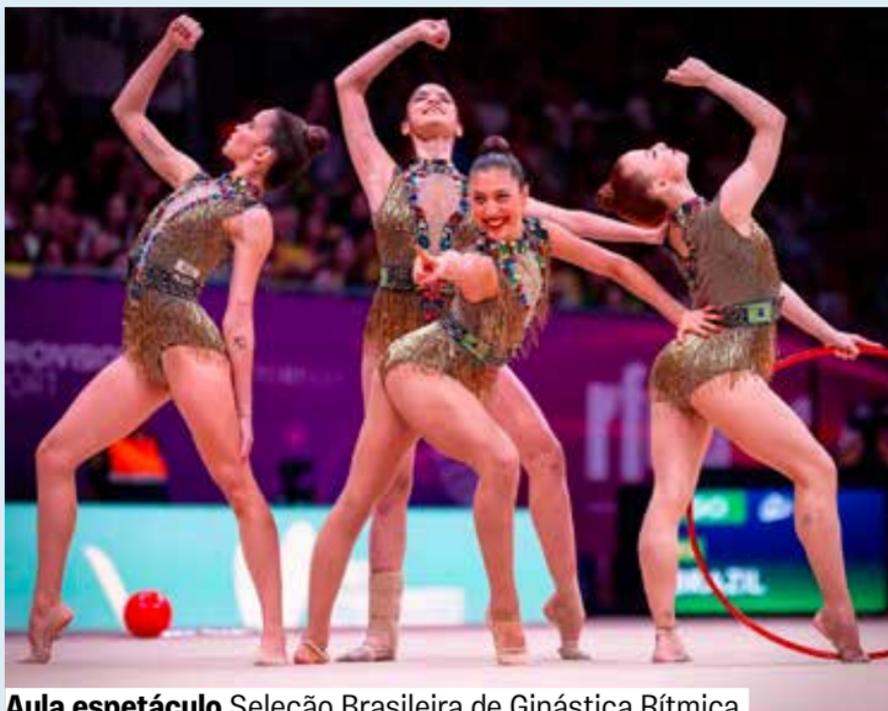
ESPAÇO DE TECNOLOGIAS E ARTES

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

Sesc Verão 2025

De 4 de janeiro da 16 de fevereiro, o Sesc São Carlos te convida a participar da 30ª edição do projeto Sesc Verão, em que o principal objetivo é motivar as pessoas para a inclusão de esportes e atividades na vida diária, com foco no bem-estar e na qualidade de vida. As atividades são gratuitas, para todos os públicos e todas as idades. Segue o jogo!





Aula espetáculo Seleção Brasileira de Ginástica Rítmica

Foto: Camilla Ferezin

APRESENTAÇÃO ESPORTIVA

demonstração e vivência

BASQUETE 3X3

Com Cristal Rocha

Ação esportiva que envolve o basquete com elementos do hip hop e utilizando as mesmas regras do basquete tradicional. As atividades serão conduzidas pela atleta Cristal Rocha, que figurou entre as 10 melhores do mundo na modalidade.

Dia 11/1. Sábado.

Demonstração:

14h às 15h30,

vivência:

15h30 às 18h.

Ginásio de eventos. Grátis.

Inscrições no local e horário da atividade.

Lugares limitados.

A16

aula espetáculo

SELEÇÃO BRASILEIRA DE GINÁSTICA RÍTMICA

As atletas da seleção apresentam coreografias e interagem com o público trazendo os principais aparelhos e movimentos deste esporte que combina elementos da dança tradicional e da ginástica artística e faz uso de quatro aparelhos: fita, arco, bola e maçãs. Em 2023, a seleção conquistou medalha de ouro na Copa do Mundo realizada na Romênia.

Dia 25/1. Sábado,

16h às 18h.

Ginásio de eventos. Grátis.

Inscrições no local e horário da atividade.

Lugares limitados.

AL



Foto: Paulo Arruda

Aula aberta Movimento consciente

AULAS ABERTAS

MOVIMENTO CONSCIENTE

Com educadores físico-esportivos

Aula que busca promover a consciência e expressão corporal, inspirado em diferentes técnicas do movimento e respiração. Possibilita o estado de presença, relaxamento, bem-estar e autocuidado.

De 4/1 a 31/1.

Sábados, 10h.

Galpão. Terças e quintas, 16h.

Sala de atividades corporais.

Quartas e sextas, 8h. Galpão.

Grátis. Inscrições no local e horário da atividade.

Lugares limitados.

A12

YOGA

Com educadores físico-esportivos

Aulas baseadas na tradição do yoga, com posturas corporais, exercícios respiratórios, de concentração, meditação e outras técnicas. A partir da percepção de si e do outro, possibilita a promoção da saúde e escolhas mais conscientes para a vida.

De 5 a 26/1.

Domingos, 9h30 e 10h30.

Galpão. Grátis.

Senhas 10 minutos antes no local da atividade.

Lugares limitados.

A12

TREINO EM GRUPO: CONDICIONAMENTO FÍSICO

Com educadores físico-esportivos

Venha participar desta aula que busca desenvolver por meio de um treino planejado e aplicado por nossos educadores, as capacidades físicas e habilidades motoras, no intuito de melhorar condicionamento físico e bem-estar do praticante.

De 7/1 a 31/1.

Terças e quintas, 8h. Quartas e sextas, 19h30.

(exceto dias 15 e 17/1).

Galpão.

Grátis. Inscrições no local e horário da atividade.

Lugares limitados.

A12



Foto: Paulo Arruda

Aula aberta Verão +60: baila comigo?

RITMOS

Com educadores físico-esportivos

Aula de dança com ritmos variados, nacionais e internacionais, para desenvolver a coordenação motora, a expressão, consciência corporal e condicionamento físico, buscando a valorização da participação, a vivência na dança e a socialização.

De 7/1 a 30/1.

Terças e quintas, 19h30. (exceto dias 14 e 16/1).

Galpão. Grátis.

Inscrições no local e horário da atividade.

Lugares limitados.

A12

PILATES

Com educadores físico-esportivos

Prática corporal, baseada no trabalho de força, concentração, controle, fluidez de movimento, precisão e respiração, com exercícios realizados no solo e com acessórios. Propicia a consciência na realização dos exercícios, o fortalecimento muscular, a melhoria da flexibilidade, tanto para as atividades diárias quanto para a prática esportiva.

De 8/1 a 31/1.

Quartas e sextas, 16h.

Sala de atividades corporais. Grátis. Senha 30 minutos antes na Loja Sesc. Lugares limitados.

A12

VERÃO +60: BAILA COMIGO?

Com educadores físico-esportivos

A prática de dança auxilia no processo de socialização coletiva, além de aprimorar o senso rítmico. Essas danças são realizadas, seguindo uma coreografia que busca alcançar harmonia e consciência do todo.

Dia 9/1.

Quinta, 14h.

Sala de atividades corporais. Grátis. Senha 30 minutos antes na Loja Sesc. Lugares limitados.

Exclusiva para maiores de 60 anos.

**Aula aberta** Parkour

Foto: Lucas Ferreira Fonseca

PARKOUR

Com Patrick W. Segundo

Parkour é uma atividade física que envolve se deslocar de maneira rápida e eficiente em lugares, principalmente urbanos, com obstáculos diversos. No Sesc verão o convite é para você experimentar uma nova forma de se locomover ao ar livre. Bora nessa?

De 14 a 17/1.**Terça a sexta, 19h às 21h.**

Quadra externa inferior. Grátis. Inscrições no local e horário da atividade. Lugares limitados. A partir de 6 anos.

BREAKING

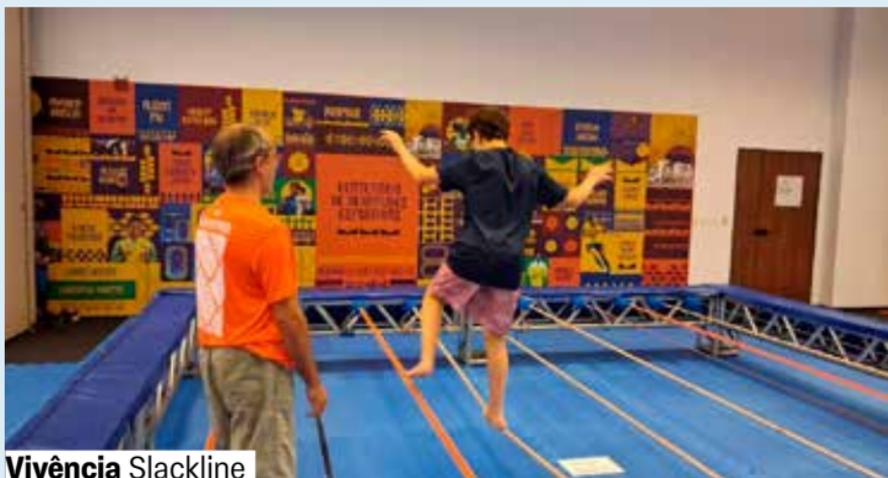
Com Jailson dos Santos

O breaking é uma forma de dança de rua caracterizado por movimentos acrobáticos, giros e improvisação destacando sua importância cultural e artística. Venha experimentar e aprender novos movimentos dessa arte.

De 14 a 18/1.**Terça a sexta, 19h às 20h. Sábado, 16h30 às 17h30.**

Galpão. Grátis. Inscrições no local e horário da atividade. Lugares limitados.

A12



Vivência Slackline

Foto: Divulgação

VIVÊNCIAS

PAREDE DE ESCALADA: BOULDER

Vivência de escalada em um Boulder com 7 metros de comprimento e 3,20 de altura com travessias marcadas possibilitando uma experiência desafiadora e segura para todas as idades.

De 4 a 19/1. Sábados e domingos, 10h às 18h. Terças a sextas, 13h às 21h30.

Convivência interna. Grátis. Inscrições no local e horário da atividade. Lugares limitados.

AL

FUTMESA E VÔLEIMESA

Modalidade que combina tênis de mesa, futebol e futevôlei. Jogada em formato individual ou em duplas, essa atividade ajuda a desenvolver coordenação motora e agilidade, além de desafiar suas habilidades e trazer muita diversão.

De 7 a 10/1. Terça a sexta, 14h às 21h.

Quadra externa inferior. Grátis. Inscrições no local e horário da atividade. Lugares limitados. A partir de 6 anos.

SLACKLINE

Vivência em slackline em um circuito com travessias em fitas e colchões possibilitando uma experiência desafiadora e segura para todas as idades.

De 21/1 a 2/2. Terças a sextas, 15h às 21h. Sábado e domingo, 10h às 12h e 14h às 18h.

Convivência interna. Grátis. Inscrições no local e horário da atividade. Lugares limitados.

AL



Vivência Esportes sobre rodas: BMX

Foto: Lucas Ferreira Fonseca

ESPORTE SOBRE RODAS: PATINS

Vivência de esportes sobre rodas com patins, oportunizando a experimentação e o conhecimento das modalidades através da prática e diversão. Empréstimo de patins e equipamentos de segurança.

De 21 a 24/1.

Terça a sexta, 19h às 21h.

Quadra externa.
Grátis. Inscrições no local e horário da atividade.

Lugares limitados.
A partir de 6 anos.

ESPORTE SOBRE RODAS: BMX

Vivência de esportes sobre rodas na modalidade BMX, oportunizando a experimentação e o conhecimento das modalidades através da prática e diversão. Empréstimo Bicicletas e equipamentos de segurança.

De 28/1 a 1/2.

Terça a sexta, 19h às 21h. Dia 1/2.

Sábado, 10h às 12h e 14h às 18h.

Quadra externa.
Grátis. Inscrições no local e horário da atividade.

Lugares limitados.
A partir de 6 anos.



Foto: Nathalia Andrade Catalano

Vivências no parque aquático Hidrorecreativa

VIVÊNCIAS NO PARQUE AQUÁTICO

HIDRORECREATIVA

Com educadores físico-esportivos

Aulas recreativas compostas por exercícios de força e resistência na água, que além de ajudar na melhoria do condicionamento físico oferece aos participantes um espaço de integração.

Passa protetor solar e venha se divertir com a gente!

De 4/1 a 25/1.

Sábados, 15h às 16h.

Piscina externa. Grátis. Necessário Credencial Plena e exame dermatológico válidos. Inscrições no local e horário da atividade. Lugares limitados.

A12

BRINCADEIRAS AQUÁTICAS

Com educadores físico-esportivos

Jogos e brincadeiras na água, que estimulam a prática de atividades físicas, a convivência e a parceria de forma lúdica e divertida.

De 5/1 a 26/1.

Domingos, 14h30 às 15h30.

Piscina externa. Grátis. Necessário Credencial Plena e exame dermatológico válidos. Inscrições no local e horário da atividade. Lugares limitados.

AL



Esporte para mulheres Futebol

Foto: Fabio Mauricio

ESPORTE PARA MULHERES

vivência

FUTEBOL PARA MULHERES

Com Ieda Alvarez

Espaço destinado às mulheres com o objetivo de incentivar a prática esportiva nos momentos de lazer e dar visibilidade à modalidade Futsal realizada por mulheres.

**De 11/1 a 25/1.
Sábados, 14h.**

Ginásio de eventos. Grátis. Inscrições no local e horário da atividade. Lugares limitados.

A16

vivência

VÔLEI PARA MULHERES

Com educadores físico-esportivos

Espaço destinado às mulheres com o objetivo de incentivar a prática esportiva nos momentos de lazer e dar visibilidade à modalidade Vôlei realizada por mulheres.

**De 12/1 a 26/1.
Domingos,
13h às 15h.**

Ginásio de eventos. Grátis. Inscrições no local e horário da atividade. Lugares limitados.

A16

aula aberta

BASQUETE PARA MULHERES

Com Marcelo Brocco

Aulas de basquete para mulheres visa atender a demanda do público feminino e da modalidade na cidade de São Carlos, realizando a prática em um local seguro, organizando e proporcionando as mulheres oportunidades de aprendizado e desenvolvimento na modalidade.

**De 18/1 e
25/1. Sábados,
10h às 12h.**

Ginásio de eventos. Grátis. Inscrições no local e horário da atividade. Lugares limitados. 16 anos.

A16

TORNEIOS E CAMPEONATOS

COPA VERÃO DE FUTSAL MASCULINO

O torneio tem como proposta integrar os funcionários das empresas do comércio de bens, serviços e turismo, promover o esporte de lazer e contribuir para o desenvolvimento de valores ligados não somente ao esporte, mas a vida das pessoas, como solidariedade, respeito, cidadania e socialização.

De 12/1 a 26/1.

Domingos, 10h às 12h.

Ginásio de eventos. Jogos em andamento.

A16

TRIATLO

vivência

TREINO PARA TRIATLO

Com educadores físico-esportivos

O triatlo é uma modalidade esportiva composta por natação, ciclismo e corrida. Nestes encontros para os treinos o objetivo será promover uma experiência desafiadora, segura, didática e prazerosa para quem quer conhecer melhor este esporte. Importante ter conhecimento básico de natação.

De 12/1 a 26/1.

Domingos, 8h às 9h30.

Piscina aquecida. Grátis. Inscrições no local e horário da atividade.

Lugares limitados.

A16

FESTIVAL DE TRIATLO

Com educadores físico-esportivos

Com objetivo de democratizar a modalidade, este festival é destinado para quem está iniciando a prática do triatlo. O evento é composto por provas de natação de 200m, ciclismo 10,2km e corrida 3,4km.

Categorias: individual feminina, individual masculina e equipes mistas ou não (2 a 3 integrantes).

Menores de 18 anos podem participar mediante apresentação do termo de autorização preenchido pelo responsável.

Dia 16/2.

Domingo, 7h30.

Diversos espaços. Grátis. Inscrições presenciais na Central de Relacionamento: De 7 a 12/1.

Terça a domingo: exclusivo para Credencial Plena. De 14/1 a 7/2.

Terça a sexta: para outras categorias e não credenciados, sujeito a disponibilidade de vaga.

A12

PARA BRINCAR DE ESPORTES

No mês de janeiro, as crianças são convidadas a entrar no universo dos esportes por meio de oficinas e vivências. As pequenas e os pequenos poderão conviver, aprender, praticar atividades físicas e principalmente brincar e se divertir para valer.

PRÉ-INSCRIÇÃO

- É a reserva da vaga;
- Será feita online, pelo aplicativo Credencial Sesc SP ou pelo site centralrelacionamento.sescsp.org.br;
- Para quem já tem o acesso, basta ir ao menu de serviços e escolher a opção “cursos e oficinas”;
- Para o primeiro acesso nesses canais, será necessário, escolher a opção “crie sua senha”, insira seu CPF e finalize com a criação da sua senha. Pronto, seu acesso já está ativo.

COMO PARTICIPAR?

Serão realizadas pré-inscrições, semana a semana, de acordo com o período de interesse.

COMO EFETIVAR A INSCRIÇÃO?

- Após a realização da pré-inscrição online, o responsável pela criança deverá comparecer na Central de Relacionamento do Sesc, para efetivação da inscrição em cada turma de interesse. Isso deverá ser feito até, no máximo, na quarta, de cada semana, impreterivelmente.
- O não comparecimento nesse período, acarretará a perda da vaga;
- Essa efetivação consiste no preenchimento de fichas de inscrição, com informações pessoais da criança, pelos pais ou responsável legal da criança.
- Para a efetivação da inscrição, não será necessário realizar agendamento para a Central de Relacionamento;

Atenção: a cada semana de interesse, deverá ser realizada uma nova uma pré-inscrição e em seguida a efetivação na Central de Relacionamento. Sem esse processo, a criança não estará inscrita.

De 14 a 31/1.

**Terça a sexta,
14h às 18h.**

Grátis. Inscrições semanais. Vagas limitadas.

Exclusivo para crianças de 6 anos completos a 12 anos com Credencial Plena válida.

Quem pode participar?

É exclusivo para quem tem a credencial plena. Atenção: precisa estar válida.

Turma 1:

14 a 17/01
- abertura da pré-inscrição: 7/1, terça às 15h.

Turma 2:

21 a 24/01
- abertura da pré-inscrição: 14/1 às 15h.

Turma 3:

28 a 31/01
- abertura da pré-inscrição: 21/1 às 15h.

Esporte e Atividade Física

CURSOS PERMANENTES

Com educadores físico-esportivos

Programa Sesc de Esportes, Ginástica Multifuncional, Atividades Aquáticas e Práticas Corporais.

Informações para inscrição:

Nas primeiras e terceiras quintas-feiras do mês, a partir das 14h, fazendo seu login na Central de Relacionamento Digital, ou no app Credencial Sesc SP, será possível visualizar as vagas disponíveis, filtrar a busca de acordo com o curso, unidade, dias da semana e horário de preferência.

Como se inscrever:

Se o curso do seu interesse estiver disponível, você pode garantir a sua vaga, preencher o Questionário de Prontidão para Atividade Física e ainda realizar o pagamento da primeira mensalidade, se for o caso. Tudo online e sem sair de casa.

Atenção: de acordo com a sua idade, ou ainda dependendo da legislação municipal da cidade onde você está, pode ser necessário o comparecimento à unidade de interesse para a conclusão presencial da inscrição mediante a apresentação de alguns documentos, como:

- 3 a 14 anos: apresentar autorização (pais ou responsáveis) (válida por 1 ano).
- A partir de 70 anos: apresentar atestado médico de liberação para a prática de atividades físicas e/ou esportivas (válido por 1 ano).
- Para programa de Atividades Aquáticas apresentar também atestado dermatológico (válido por 6 meses).



Curso Ginástica Multifuncional

Foto: Paulo Arruda

PROGRAMA DE GINÁSTICA MULTIFUNCIONAL

Programa desenvolvido nas academias do Sesc SP que oferece treinos individuais, aulas em grupo e treinos coletivos. Tem como objetivo promover uma prática adequada à expectativa e ao estilo de vida de cada pessoa. Propõe exercícios que estimulam o desenvolvimento das capacidades físicas e habilidades motoras em um ambiente acolhedor. As atividades são conduzidas pela equipe de educadores(as) do Sesc.

Terça e quinta.
7h às 12h30 e
15h30 às 21h30.

Quarta e sexta.
7h às 12h30 e
15h às 21h30.

Sábado.
9h30 às 12h30 e
15h às 18h.

**Domingos
e feriados,**
9h30 às 12h30.

A partir de
12 anos.

● R\$48

▲ R\$105

Acima de 60 anos.

● R\$24

▲ R\$52,50

Grátis para jovens
de 12 a 16 anos.

**Curso** Yoga

Foto: Paulo Arruda

PROGRAMA DE PRÁTICAS CORPORAIS

Conjunto de práticas que integram corpo e mente e trabalham a expressão corporal, conectando indivíduo ao coletivo, a sociedade e a natureza. As práticas estimulam a percepção corporal e promovem o autocuidado e o movimento consciente, valorizando os aspectos culturais e históricos das técnicas.

YOGA

Curso baseado na tradição do hatha yoga, com posturas corporais, exercícios respiratórios, de concentração, meditação e outras técnicas. A partir da percepção de si e do outro, possibilita a promoção da saúde e escolhas mais conscientes para a vida.

Terça e quinta.

8h, 10h, 17h30, 19h30 e 20h30.

Quarta e sexta.

7h, 11h e 20h30.

Sala de Atividades Corporais.

A partir de 12 anos.

● R\$40

▲ R\$80

Acima de 60 anos.

● R\$20

▲ R\$40

Grátis para jovens de 12 a 16 anos.

PROGRAMA DE ATIVIDADES AQUÁTICAS

Programa que desenvolve competências para possibilitar a segurança do praticante na água, o aprendizado dos nados, o condicionamento físico, a autonomia e o bem-estar. Tem como objetivo proporcionar o acesso ao meio aquático e promover uma relação positiva das pessoas com este ambiente.

CONDICIONAMENTO FÍSICO AQUÁTICO

Atividade em grupo que utiliza a água como resistência aos movimentos. Os exercícios estimulam o desenvolvimento da força, da capacidade cardiorrespiratória e a autonomia no meio aquático.

Terça e quinta.

7h, 8h, 9h,
16h30, 17h30 e
19h30.

Quarta e sexta.

7h, 8h, 15h, 16h,
18h30 e 20h30.

Piscina interna.

A partir de
12 anos.

● R\$40

▲ R\$80

Acima de 60 anos.

● R\$20

▲ R\$40

Grátis para jovens
de 12 a 16 anos.

PRÁTICAS AQUÁTICAS - 3 A 6 ANOS

As aulas utilizam o brincar e o jogo de faz-de-conta para favorecer a descoberta, a exploração, a autonomia e o prazer em estar e se movimentar na água.

Quarta e sexta.

9h e 17h. Recesso
de 21/12/24 a
6/1/25.

Piscina interna.

Grátis.



Curso Condicionamento Físico Aquático

PRÁTICAS AQUÁTICAS - 6 A 12 ANOS

Aprendizagem de atividades individuais e coletivas que promovem a prática da natação (estilos crawl, costas, peito e borboleta) e de modalidades como nado artístico, caiaque, surfe e mergulho, para que crianças e jovens desenvolvam autonomia, tenham prazer em estar e se movimentar na água.

**Terça e quinta.
10h e 15h30.**

Recesso de
21/12/24 a
6/1/25.

Piscina interna.
Grátis.

PRÁTICAS AQUÁTICAS - ACIMA DE 12 ANOS

Prática de atividades individuais e coletivas que propõe o aprendizado de diversas modalidades, como natação (crawl, costas, peito e borboleta), nado artístico, caiaque, surfe e mergulho. Promove a autonomia, o condicionamento físico, o bem-estar e o aperfeiçoamento das habilidades aquáticas.

**Terça e quinta.
18h30 e 20h30.**

**Quarta e
sexta. 7h, 9h, 10h
e 19h30.**

Piscina interna.

● R\$40

▲ R\$80

Acima de 60 anos.

● R\$20

▲ R\$40

Grátis para
jovens de 12 a
16 anos. Recesso
de 21/12/24
a 6/1/25.

PROGRAMA SESC DE ESPORTES

A educação por meio do esporte e para o esporte. Brincar, aprender, competir, jogar e divertir são elementos presentes no universo dos esportes. Um estímulo prazeroso para a conquista da autonomia corporal, a melhoria da qualidade de vida e o aprendizado de novas habilidades e expressões corporais.

ESPORTE CRIANÇA - 3 A 6 ANOS

Atividades diversas são ensinadas por meio do brincar e do jogo de faz de conta, a partir da exploração de objetos, espaços e da imaginação das crianças.

**Quarta e sexta.
18h30 às 19h20.**

Grátis.

Recesso de 7/12
a 10/2/25.

ESPORTE CRIANÇA - 6 A 10 ANOS

As crianças jogam, interagem e vivenciam habilidades e práticas, tais como dança, luta e ginástica. As aulas contêm jogos e brincadeiras para desenvolver o interesse pelo esporte e de valores como respeito à diversidade, criticidade, autonomia, entre outros.

**Quarta e sexta.
8h às 11h e 15h
às 18h.**

Recesso de 7/12
a 10/2/25.

ESPORTE JOVEM - 10 A 13 ANOS

Início do aprendizado das modalidades esportivas nas quais o jovem vivencia experiências coletivas para compreender o jogo, as regras, a história dos esportes e os valores da competição.

ESPORTE JOVEM - 13 A 16 ANOS

Prática e aprendizado das modalidades esportivas com o objetivo de aprimorar o conhecimento esportivo, a compreensão do jogo e as ações técnico-táticas. O jovem aperfeiçoa suas experiências competitivas e desenvolve as habilidades necessárias para o jogo.

BASQUETE

Terça e quinta.
16h30 às 17h30.
Recesso de 7/12
a 10/2/25.

VÔLEI

Quarta e sexta.
17h às 18h30.
Recesso de 7/12
a 10/2/25.

ESPORTE ADULTO - 16 A 59 ANOS

Prática de modalidades possibilitando a compreensão dos valores que envolvem o esporte como manifestação cultural. Indicado para pessoas que querem aprender ou retomar a prática esportiva. Incentiva a autonomia, o prazer pelo esporte e a melhoria da qualidade de vida.

Recesso de
21/12/24 a
6/1/25.

INICIAÇÃO AO VÔLEI

Terça e quinta.
19h30 às 21h30.
Grátis.

INICIAÇÃO AO BASQUETE

Quinta. 19h30 às
21h30.
Grátis.

CLUBE DO VÔLEI FEMININO

Quarta e sexta.
19h30 às 21h30.
Grátis.

CLUBE DO VÔLEI MASCULINO

Quarta e sexta.
19h30 às 21h30.
Grátis.



Foto: Paulo Arruda

Curso Clube do vôlei

CLUBE DO BASQUETE

Terça. 19h30 às 21h30.

Grátis.

CLUBE DO FUTSAL

Quarta e sexta. 18h às 19h30.

Grátis.

CLUBE DA CORRIDA

Terça e quinta, 7h às 8h. Quarta e sexta. 19h às 20h. Domingo, 8h30 às 10h.

Grátis.

TRIATLO

Quarta e sexta. 20h às 21h30.

Grátis.

TÊNIS

Terça e quinta. 19h30 às 21h30.

Grátis.

ESPORTE PARA IDOSOS - ACIMA DE 60 ANOS

Prática e aprendizado de diversas modalidades esportivas que favorecem trocas de experiências, como forma de integração, promovendo o bem-estar e a saúde, considerando a história, os interesses e as necessidades de cada um.

Recesso de 21/12/24 a 6/1/25.

MULTIMODALIDADES

Quarta e sexta. 16h às 17h.

Grátis.



Cinema Tarsilinha

Foto: Divulgação

Crianças

QUARTAS DE ANIMAÇÃO

exibição

TARSILINHA

Brasil, 2022. Cor. Dir.: Célia Catunda, Kiko Mistrorigo. Animação/Aventura. 93 min.

Tarsilinha embarca em uma aventura para recuperar as memórias roubadas de sua mãe, explorando um mundo fantástico cheio de aliados, inimigos e pistas.

Dia 8/1.

Quarta, 18h.

Foyer do teatro.
Grátis. Lugares limitados.

AL

exibição

TOMBA TREM - O FILME

BRA, 2022. Cor. Dir.: Zé Brandão. Animação/Aventura. 96 min

Gajah, um elefante famoso, é suspeito de raptos. Para provar sua inocência, ele conta com seus antigos amigos de uma colônia de cupins e da tamanduá Duda.

Dia 15/1.

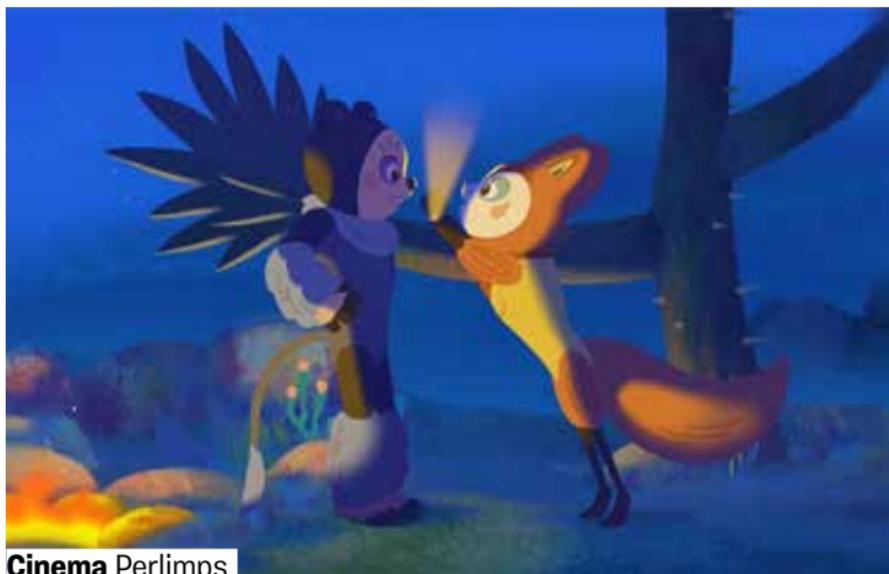
Quarta, 18h.

Foyer do teatro.
Grátis. Lugares limitados.

AL

ESPAÇO DE BRINCAR

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



Cinema Perlimps

Foto: Divulgação

exibição

PERLIMPS**BRA, 2023. Cor. Dir.: Alê Abreu.****Animação/Aventura. 80 min.**

Claé e Bruô são agentes de reinos rivais que unem forças numa jornada para encontrar os Perlimps, criaturas que podem trazer paz em tempos de guerra.

Dia 22/1.**Quarta, 18h.**

Foyer do teatro.
Grátis. Lugares limitados.

AL

exibição

QUARTAS DE ANIMAÇÃO: TITO E OS PÁSSAROS**BRA, 2018. Cor. Dir.: Gustavo****Steinberg, Gabriel Bitar e André Catoto.****Animação/Aventura. 73 min.**

Tito, de 10 anos, sai em busca da cura para uma epidemia ligada ao medo e ao canto dos pássaros, enquanto descobre mais sobre seu pai e sobre si mesmo.

Dia 29/1.**Quarta, 18h.**

Foyer do teatro.
Grátis. Lugares limitados.

AL

CURUMIM

O programa contribui para o desenvolvimento integral das crianças de 7 a 12 anos, por meio de experimentações, brincadeiras, convivência e novas amizades. Atividades educativas estimulam autoestima, pensamento crítico, ética, solidariedade e autonomia. As crianças são acompanhadas por uma equipe de educadoras e educadores. 2025 - Pré-inscrição para famílias com credencial plena: 14 a 19/1/2025 na Central de Relacionamento do Sesc São Carlos. Saiba mais em sescsp.org.br/curumim



Foto: Nobu Kurahashi

Circo Clownastas

CIRCO

espetáculo

CLOWNASTAS

Com Grupo Lezziz

Jogos Olímpicos dos Clownastas é um show esportivo e interativo, que une a técnica das acrobacias da ginástica com toda sua virtuosidade, e as esquetes cômicas da palhaçaria para retratar o universo das competições de ginástica de trampolim. Tudo acontece sob o olhar de 4 clownastas, que deixam a mensagem de que "Todos Somos Campeões".

Dia 25/1.

Sábado, 15h.

Convivência externa. Grátis. Lugares limitados.

AL

LITERATURA

contação de história

UM RIO QUE DESÁGUA HISTÓRIAS

Com grupo Tricotando Palavras

Um rio que deságua histórias, transporta o público para as margens de um rio mágico, onde as águas fluem com seus contos e lendas tradicionais. Entre as histórias estão "O Rio" e "A Rã Guardiã das Chuvas", um conto tradicional sobre uma pequena rã que mostra a importância da água para todos os seres vivos.

Dia 4/1.

Sábado, 16h.

Convivência externa. Grátis. Lugares limitados.

AL



Música Guitarradas para crianças

Foto: Jose de Holanda

MÚSICA

show

GUITARRADAS PARA CRIANÇAS **Com Rafa Moraes, Lara Gomes, Luna** **Arthemis e Bruninho Marques**

Cantigas infantis que atravessaram gerações até hoje, com uma nova roupagem através da mistura dançante e contagiante das guitarradas, além de arranjos de lambada e cumbia, mas sem perder sua identidade e essência, convidando a todos para dançar e cantar juntos.

Dia 11/1.
Sábado, 16h.

Convivência externa. Grátis.
Lugares limitados.

AL

TEATRO

espetáculo

LETRAS PERAMBULANTES **Com Núcleo Caboclinhas**

Neste espetáculo são retratadas a vida e a obra do mestre da poesia oral, tradicional e popular: Patativa do Assaré. Figuras reais que fizeram parte da vida do poeta se juntam à personagens fictícios que, entremeados por uma seleção musical, contam e cantam de forma leve, lúdica e original a bela e tão significativa vida e obra desse grande poeta.

Dia 18/1.
Sábado, 16h.

Convivência externa. Grátis.
Lugares limitados.

AL



Oficina Plantas medicinais

Foto: Paulo Arruda

Pessoas Idosas

palestra

PONTO DE ENCONTRO: O CUIDADO NO CONTEXTO DA DOENÇA DE ALZHEIMER **Com Prof. Dr. Lucas Pelegrini N. de Carvalho**

Espaço destinado para o diálogo e compartilhamento de saberes, que visa a regularidade de encontros entre frequentadores e frequentadoras do programa do Trabalho Social com a Pessoa Idosa em São Carlos. Neste encontro, abordaremos os desafios e as práticas no cuidado de pessoas que convivem com a Doença de Alzheimer e a importância da saúde mental e da rede de suporte aos cuidadores.

Dia 15/1.

Quarta, 14h.

Teatro. Grátis.
Lugares limitados.
Exclusivo para público a partir de 60 anos.

oficina

PLANTAS MEDICINAIS: CONSTRUÇÃO DE HORTA VERTICAL COM MATERIAIS RECICLÁVEIS **Com Prof. Dr. Lucas Pelegrini N. de Carvalho**

Aprender a criar uma horta vertical utilizando materiais recicláveis e reutilizados, promovendo o cultivo de plantas medicinais e hortaliças em casa.

Dia 28/1.

Terça, 14h.

Sala de atividades corporais.
Grátis. Senha 30 minutos antes na Loja Sesc.
Exclusivo para público a partir de 60 anos.



Aua aberta Vem dançar 60+

Foto: Paulo Arruda

aula aberta

DEM DANÇAR 60+

Com educadores do Sesc

A prática de dança auxilia no processo de socialização coletiva, além de aprimorar o senso rítmico. Essas danças são realizadas, seguindo uma coreografia que busca alcançar harmonia e consciência do todo.

**Dias 30/1. Quinta,
14h às 15h.**

Sala de atividades corporais.
Grátis. Senha 30 minutos antes na Loja Sesc. Exclusivo para público a partir de 60 anos.

TRABALHO SOCIAL COM PESSOAS IDOSAS

Por meio de suas ações, o programa TSI, criado em 1963 pelo Sesc São Paulo, estimula a reflexão sobre o envelhecimento e a longevidade, a construção de conhecimentos, a desconstrução de estereótipos e preconceitos, os cuidados com a saúde e a sociabilização. Saiba mais em seccsp.org.br/tsi



Passeio Torrinha de festa e fé

Foto: Julia Parpulov

Turismo Social

passeio

TORRINHA DE FESTA E FÉ

Torrinha - SP

Passeio de um dia por Torrinha - Município de Interesse Turístico, pertencente à Região Turística Serra do Itaqueri, que apresenta tradição da cultura rural, advinda principalmente da produção cafeeira comandada por pequenos produtores, em regime familiar. Caminhada pelo centro histórico, capelas e jardins, além de vivência cultural sobre o Samba e apresentação popular do Grupo de Folia de Reis da cidade.

**Dia 22/2. Sábado,
7h às 18h.**

Inscrições Online e presenciais a partir de 15/1, quarta, às 14h. Pagamento a partir de 17/1, sexta, às 13h. Inscrições não confirmadas serão automaticamente canceladas. 40 vagas. Mais informações na Central de Relacionamento.

EXCURSÕES E PASSEIOS PROGRAMADOS - 2025

EXCURSÃO - Entre a Serra e o Mar - Bertioga (SP)

Abril - previsto / aguardando confirmação

Excursão - Chão Caipira - Paraibuna (SP)

Abril - previsto / aguardando confirmação

Excursão - Cidades Imperiais - Petrópolis (RJ)

Maio - previsto / aguardando confirmação

Passeio - Águas Mágicas - Águas de São Pedro (SP)

Junho - previsto / aguardando confirmação

Excursão - Nos trilhos da Maria Fumaça - Jundiá / Campinas (SP)

Julho - previsto / aguardando confirmação

Excursão - Litoral do Paraná / Morretes - Matinhos (PR)

Julho - previsto / aguardando confirmação

Excursão - Pantanal Norte com Chapada dos Guimarães - Campo Grande (MS) e Cuiabá (MT)

Agosto - previsto / aguardando confirmação

Excursão - Ouro de Minas: Ouro Preto e Cidades históricas - Minas Gerais (MG)

Agosto - previsto / aguardando confirmação

Excursão - Entre a Serra e o Mar - Bertioga (SP)

Setembro - previsto / aguardando confirmação

Passeio - No pé da Jaboticaba - Casa Branca (SP)

Setembro - previsto / aguardando confirmação

Excursão - Tradições e heranças africanas - Rio de Janeiro (SP)

Outubro - previsto / aguardando confirmação

Excursão - Entre procissões e batuques: Caminhos do samba à Paulista - São Paulo (SP)

Novembro - previsto / aguardando confirmação

AGENDA DE DESTAQUES

TERÇA

QUARTA

QUINTA

1

Unidade fechada

2

Artes Visuais

CHARIVARI

DOMINÓ



7

**Esporte e
Atividade física**
Ritmos

8

Cinema e Vídeo
Quartas de
animação -
Tarsilinha

9

**Esporte e
Atividade física**
Parede de
escalada: Boulder



14

**Tecnologias
e Artes**
Construindo
automatos
de papel

15

**Esporte e
Atividade física**
Aula de Parkour
Cinema e Vídeo
Quartas de
animação - Tomba
Trem - O filme

16

**Tecnologias
e Artes**
Vitrais de planta
e giz de cera
Música
Vanguard



21

**Esporte e
Atividade física**
Esporte sobre
rodas- Patins

22

**Esporte e
Atividade física**
Slackline

23

Música
Melly



28

Idosos
Plantas
medicinais:
construção de
horta vertical

29

Cinema e Vídeo
Quartas de
animação - Tito
e os pássaros

30

**Esporte e
Atividade física**
Slackline
Música
Mariana Aydar

SEXTA

3**Cinema e Vídeo**

Daphne

SÁBADO

4**Saúde**

Tai Chi Chuan

LiteraturaUm rio que
deságua histórias

DOMINGO

5**Esporte e****Atividade física**

Brincadeiras

Aquáticas



10

Tecnologias**e Artes**

Cinema 3D -

Óculos Anáglifo

11

Crianças

Guitarradas

para crianças

12

Esporte e**Atividade física**

Vôlei para

mulheres



17

Cinema e Vídeo

Mostra do

Fazimento - Filmes

e oficinas

18

Esporte e**Atividade física**

Basquete para

mulheres

Teatro

Letras

Perambulantes

19

Crianças

Se Joga!

Música

Banda Quatro

Sentidos



24

Cinema e Vídeo

66 questões da lua

25

Circo

Clownastas

Esporte e**Atividade física**

Ginástica Rítmica

26

Música

Luca Giordano e

Victor Puertas,

com Netto

Rockfeller Trio



31

Tecnologias**e Artes**

Bordando

histórias,

memórias e

territórios

Sesc.digital

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

Disponível gratuitamente em sescsp.org.br/sescdigital

SescTV

Disponível via satélite em todo o Brasil, em operadoras de TV por assinatura e serviços de streaming. Mais de 1.300 títulos sob demanda, entre documentários, filmes, shows e séries.

Assista também em sescsp.org.br/agorantv

Edições Sesc

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

sescsp.org.br/edicoes

Selo Sesc

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

sescsp.org.br/selosesc

Loja Sesc

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

sescsp.org.br/loja

Faça sua Credencial Plena

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



Consulte a relação de documentos necessários

Sobre o Sesc São Paulo

Com mais de 78 anos de atuação, o Sesc - Serviço Social do Comércio conta com uma rede de 43 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 Carlos

Terça a sexta, 7h às 21h30
(atendimento no período da manhã exclusivo para cursos físico-esportivos e clínica odontológica).
Sábados, domingos e feriados, 9h30 às 18h.

Central de atendimento

Tel.: 16 3373-2333

Informações, credenciamento, inscrições em atividades, Turismo Social e Bilheteria.
Terça a sexta, 13h às 21h30.
Sábados, domingos e feriados, 9h30 às 18h.

Loja Sesc

Terça a sexta, 13h às 21h30.
Sábados, domingos e feriados, 9h30 às 18h.
Venda de CD's, DVD's, livros e produtos exclusivos.

Biblioteca

Biblioteca e sala de leitura.
Terça a sexta, 13h às 21h30.
Sábados, domingos e feriados, 9h30 às 18h.
O acervo da Rede Sesc de Bibliotecas está disponível para consulta online no site sesc.com.br/bibliotecas

Espaço de Brincar

Terça a sexta
14h às 19h.
Sábados, domingos e feriados, 10h30 às 16h30.

Quadras e Ginásio

Terça a sexta, 13h às 21h30.
Sábados, domingos e feriados, 9h30 às 18h.
Com apresentação de credencial plena.
Atividades esportivas e recreativas.

Exame dermatológico

Informe-se sobre dias e horários em sescsp.org.br/servicos-sesc-sao-carlos

Parque aquático

Terça a sexta, 13h às 21h30.
Sábados, domingos e feriados, 9h30 às 18h.

Para frequentar a piscina, é necessário apresentar credencial e exame dermatológico válidos, traje de banho (maiô, biquini, calção de banho ou sunga, não transparentes).

Vestiários

Terça a sexta, 13h às 21h45.
Sábados, domingos e feriados 9h30 às 18h15.

Comedoria / Cafeteria

Terça a sexta, das 13h às 21h30.
Sábados, domingos e feriados, das 9h30 às 18h.
Em dias de shows/espetáculos, a Comedoria poderá atender com cardápio alterado ou reduzido.

Bicicletário

Terça a sexta, 13h às 21h30.
Sábados, domingos e feriados, das 9h30 às 18h.
É obrigatório o uso da corrente e cadeado por bicicleta.
Permanência da bicicleta somente durante horário de funcionamento da unidade.

Odontologia

Tel.: 16 3373-2306
Terça a sexta, 7h30 às 21h30.
Sábado, 9h30 às 17h.
Serviço 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 Carlos possui Brigada de Incêndio treinada com equipamentos de segurança e extintores de acordo com a legislação vigente.

Quintal e Redário

Terça a sexta
13h às 21h30.
Sábados, domingos e feriados, 9h30 às 18h.

SESC SÃO CARLOS

Av. Comendador Alfredo Maffei, 700

Tel.: +55 16 3373-2333

   /sescsaocarlos

sescsp.org.br/saocarlos

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA **VENDA PROIBIDA**

**faça sua
credencial
sesc**

