

Maio 2024

Sesc Bertioga



Guia de Programação

The Sesc logo, featuring the word "Sesc" in a bold, sans-serif font with a curved line above the "s".



Acesse a versão PDF do guia para pessoas com deficiência visual

Classificação indicativa

Atribuída oficialmente ou autoclassificada

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

Legendas de Acessibilidade



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

Funcionamento

Terça a sábado, 8h às 19h.
Domingo, 8h às 18h.

Orientações para inscrições das atividades

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



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

6

Dia do Desafio

8

Reserva Natural

Sesc Bertioga

17

Shows e Espetáculos

18

Cinema

19

**Cursos, Oficinas
e Encontros**

22

**Circuito Sesc
de Corridas**

26

**Esporte e
Atividade Física**

31

Crianças

33

Pessoas Idosas

35

Turismo Social

36

Agenda de Destaques

Editorial

O mês de maio propõe um desafio aos leitores deste editorial: participar de alguma atividade física, qualquer uma. Experimentar, vivenciar e depois, quem sabe, incorporar a prática na sua rotina. O Dia do Desafio, que está na 30ª edição, visa aumentar o número de praticantes de atividades físicas e esportivas. Na programação, o Pedal na Praia tem como objetivo refletir sobre a utilização do meio de locomoção da bicicleta, as ciclovias e o esporte na natureza. Teremos também vivências de paraskate com Vini Sardi, skate com Daniela Vitória e BMX com Pedro Nascimento, além de outras atividades.

Na Reserva Natural, diversas programações, que propõe a reflexão sobre questões relacionadas ao meio ambiente, para toda família. Um destaque para a Troca de Mudanças e Sementes, uma vivência para amantes de plantas, que desejam trocar ou compartilhar mudas e sementes que brotaram com facilidade em um canteiro ou vaso da sua casa.



Dia do Desafio

Ainda na Reserva Natural, o projeto Natureza Zen, busca promover práticas diversas com foco no autocuidado, saúde e bem-estar. Este mês, a prática será Meditação com Tambores, com Monica Jurado.

Para o público das artes, shows, oficinas e exibições de cinema vão compor a programação de maio. Um convite especial para a exibição e bate papo do curta metragem Boi de Conchas, que foi filmado em Bertiooga. Após a exibição, haverá um bate papo com o diretor Daniel Barbosa e parte da equipe de produção.

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



Dia do Desafio

A 30ª Edição do Dia do Desafio visa aumentar o número de praticantes de atividades físicas e esportivas, sensibilizar, de indivíduos a organizações, para a promoção e prática de atividades físicas e esportivas e gerar aproximação com parceiros do setor público, privado e terceiro setor.

Vivência

PEDAL NA PRAIA

Aquece Dia do Desafio

Como forma de aquecimento, o Sesc Bertioga convida a todas as pessoas a participarem de uma pedalada, buscando a prática esportiva e o lazer. Para esse passeio, será um percurso de aproximadamente 20km, com a saída do Sesc Bertioga até o Indaiá. Refletindo sobre a utilização do meio de locomoção da bicicleta, as ciclovias e o esporte na natureza.

Inscrição:

25/5, a partir das 15h, na Central de Atendimento. Vagas limitadas.

Dia 26.

Domingo, 7h30.

Ponto de encontro:
Sesc Bertioga,
Portaria da Praia.
Grátis. Necessário
inscrição. A partir
de 10 anos.

Vivência

SOBRE RODAS

Vivências de skates, BMX e atletas convidados da modalidades:

- Paraskate: Vini Sardi
- BMX: Pedro Nascimento
- Skate: Daniela Vitória

**Dia 29. Quarta,
9h às 11h.**

**Dia 29. Quarta,
17h às 21h.**

Complexo
Pé n'Areia,
Praia da
Enseada.Grátis.

L

Vivência

CAMINHADA DIA DO DESAFIO

Para essa ação, o Sesc Bertioga convida a todas as pessoas a participarem de uma caminhada e corrida de intensidade leve a moderada, para se movimentarem e se desafiarem no Dia do Desafio!

**Dia 29. Quarta,
18h ÀS 19h.**

Complexo
Pé n'Areia,
Praia da
Enseada.Grátis.

L



Karen Feitosa

divulgação

bate-papo

DAS QUEBRAS ÀS GLÓRIAS com Karen Feitosa e Denis Silva

Para essa ação, o Sesc Bertioga traz a vivência e bate - papo com os atuais campeões do skate street, no feminino e masculino: Karen Feitosa - foi a primeira brasileira a ser convidada para um campeonato internacional, os X GAMES LOS ANGELES, aos 11 anos, onde conquistou o 4º lugar. Em 2014, sagrou-se campeã sul-americana. E em 2023, campeã brasileira de street skate profissional de 2023, na etapa STU Santos Denis Silva - coleciona prêmios, como Skatista do Ano 2019, Medalha de Prata no Vans Royal 2013, Vice-Campeão no STU 2017, Campeão do Circuito Brasileiro 2023 e evoluiu com seu skate em participações internacionais.

**Dia 29. Quarta,
19h às 21h.**

Complexo
Pé n'Areia,
Praia da Enseada.
Grátis. A partir
de 6 anos.

Reserva Natural Sesc Bertioga

Localizada a 700 metros da entrada do Centro de Férias, a Reserva é um espaço ao ar livre que protege uma área de mais de 600 mil metros quadrados de floresta de Mata Atlântica, dentro da cidade de Bertioga. Com recursos de acessibilidade, proporciona a todos e todas encontros com a natureza e suas relações. Você pode conhecer e aproveitar os espaços como o Jardim das Brincadeiras e a Trilha do Sentir, ouvir o som dos pássaros e outros animais, sentir o vento ou simplesmente relaxar. É aconselhável vestir roupas leves, tênis e boné. Levar repelente, protetor solar e garrafinha de água. Menores de idade devem estar sempre acompanhados por um responsável.



Reserva Natural Sesc Bertioga

Vivência

TRILHA DO SENTIR

Com Agentes de Educação Ambiental

Conheça a floresta nessa atividade mediada por agentes de educação ambiental. É uma caminhada que conta com três opções de trajeto (120m, 450m e 960m), em uma trilha suspensa com recursos de acessibilidade. Qualquer pessoa pode fazer trilha! Pessoas com e sem deficiência, com carrinho de bebê ou mobilidade reduzida percorrem um deck de madeira entremeando as árvores, de forma segura e sem barreiras, para conhecer uma mata de restinga em diferentes alturas e perspectivas.

Dia 1. Quarta, 9h.

Reserva Natural
Sesc Bertioiga,
Trilha do Sentir.

Dia 12.

Domingo, 15h.

Sesc Bertioiga,
Marquise do
Restaurante.
Grátis.



Vivência

BRINQUEDOS TRADICIONAIS DOS POVOS DO MAR

Com Agentes de Educação Ambiental

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

Dia 1.

Quarta, 11h.

Reserva Natural
Sesc Bertioiga.
Grátis.

Até 16 anos.

Vivência

AVENTURAS NA RESERVA NATURAL

Com Agentes de Educação Ambiental

Crianças e adultos recebem o convite para buscar coisas muito especiais na Reserva Natural. Quem participar, recebe a missão de encontrar diversos itens espalhados pela Reserva, conhecem um pouco mais a Trilha do Sentir e outros espaços existentes.

Dia 1.

Quarta, 16h.

**Dias 11 e 25.
Sábados, 9h30.**

Reserva Natural,
Trilha do Sentir.
Grátis.

A partir de 6 anos.

Vivência

NOITE NA FLORESTA E INSETOS MISTERIOSOS

Com Agentes de Educação Ambiental

A noite na floresta pode ser mágica. Sons, cheiros e sensações tão distantes da vida noturna das pessoas, cheia de luzes e telas. A floresta escura é repleta de invertebrados e outros animais que saem de seus esconderijos para caçá-los. Venha vivenciar a noite na mata para buscar os mais diferentes insetos que se mostram na escuridão, seguindo os zumbidos, os brilhos e tentando atraí-los ao nosso redor.

Dia 1.

Quarta, 19h.

Reserva Natural, Espaço Guanandi. Grátis. Vagas limitadas, inscrições 30 min antes.

10

Caminhada

PROCURANDO OS SERES DA PRAIA

Com Agentes de Educação Ambiental

Uma caminhada à beira-mar para procurar as formas de vida que habitam a praia, conversar sobre elas, criar olhares sobre a biodiversidade do oceano e debater questões ambientais marinhas. Recomenda-se que o participante leve chapéu, protetor solar, água e repelente. Menores de idade devem estar acompanhados por um responsável.

Dias 4 e 18.

Sábados, 9h.

Dias 8, 15 e 22.

Quartas, 9h30

Sesc Bertioiga, Portaria da Praia. Grátis.

L

Bate-papo

SEMENTES DA MATA

Com Agentes de Educação Ambiental

Quantas sementes da Mata Atlântica você conhece? Durante esse bate-papo é apresentado algumas espécies presentes nesse bioma tão apaixonante e diverso. O público também pode contar suas próprias recordações, além de conhecer curiosidades, formas de uso e outras histórias sobre sementes e árvores.

Dia 4.

Sábado, 11h.

Reserva Natural, Espaço Guanandi. Grátis.

L

Vivência

CAMINHADA SENTIR A NATUREZA

Com Agentes de Educação Ambiental

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

Dia 5.

Domingo, 9h30.

Reserva Natural, Trilha do Sentir. Grátis.

10



FotoNativa

Vivência Noite na Floresta e Insetos Misteriosos

Vivência

TROCA DE MUDAS E SEMENTES

Com Agentes de Educação Ambiental

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

Dia 5.

Domingo, 10h30.

Reserva Natural, Espaço Teiú. Grátis. Vagas limitadas, inscrições 30 min antes.

12

Vivência

BRINCANDO AO AR LIVRE!

Com Agentes de Educação Ambiental

Brincar na natureza é coisa preciosa e, infelizmente, cada vez menos frequente entre as crianças. Nessa vivência são disponibilizados materiais como bacias, pilões, formas de bolo e pequenos bules para que os pequenos possam explorar os sentidos e um tempo de livre brincar ao ar livre.

Dia 5.

Domingo, 14h30.

Reserva Natural, Jardim das Brincadeiras. Grátis.

De 2 a 12 anos.



Vivência Despertar

Silvio Dutra

Vivência

ARMADILHA FOTOGRÁFICA PARA PROTEÇÃO DA FLORESTA

Com Agentes de Educação Ambiental

Armadilhas fotográficas - ou câmeras trap - auxiliam na coleta de informações sobre animais selvagens. Pesquisadores buscam compreender a distribuição espacial, alimentação e reprodução dos animais usando registros feitos pelas câmeras na mata. Nessa atividade, há demonstração de como uma armadilha fotográfica é utilizada e apresentação do monitoramento de animais realizado nas áreas do Sesc Bertiooga.

Dia 5.

Domingo, 15h.

Reserva Natural, Espaço Guanandi. Grátis. Vagas limitadas, inscrições 30 min antes.

12

Vivência

DESPERTAR

Com Agentes de Educação Ambiental

Essa vivência propõe o despertar dos sentidos através do contato com a natureza: andar descalços na grama, sentir os aromas das folhas, flores, da terra, da madeira, caminhar observando a diversidade de formas, cores e texturas, movimentar o corpo expressando sua natureza interior através da dança, ouvir sua própria voz inundando a floresta, olhar nos olhos de todos que passam, sentir-se presente, inteiro e parte de tudo o que te cerca.

Dias 12 e 26.

Domingos, 9h30.

Reserva Natural, Domo Geodésico. Grátis. Vagas limitadas, inscrições 30 min antes.

12

Bate-papo

POR DENTRO DOS BICHOS

Com Agentes de Educação Ambiental

Felinos, roedores e anfíbios estão entre os diversos grupos animais que vivem na Reserva Natural Sesc Bertiooga. Numa conversa repleta de curiosidades e peças museológicas são apresentadas diversas características do Reino Animal.

Dias 12 e 26.

Domingos, 10h.

Reserva Natural, Espaço Guanandi. Grátis.

L

Bate-papo

ESTAÇÃO AMBIENTE MARINHO

Com Agentes de Educação Ambiental

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

Dia 12.

Domingo, 15h.

Sesc Bertiooga, Área de Convivência. Grátis.

L

Oficina

CUSTOMIZE-SE!

Com Agentes de Educação Ambiental

Antes de comprar uma nova peça de roupa é importante refletir sobre o impacto dos nossos hábitos sobre o meio ambiente. Venha customizar uma peça de roupa com estampas criadas a partir de folhas. Traga sua peça de roupa e crie seu próprio estilo!

Dia 12.

Domingo, 15h30.

Sesc Bertiooga, Centro de Educação Ambiental. Grátis. Vagas limitadas, inscrições 30 min antes.

A partir de 7 anos.



Bate-papo Estação Ambiente Marinho

AVIFAUNA

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

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

Vivência

CLUBE DE OBSERVAÇÃO DE AVES

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

Inscrições de 11 a 15/5, pelo e-mail reservanatural.bertioga@sescsp.org.br.

Enviar nome completo, CPF e data de nascimento. Caso necessário, sinalizar se precisa de recursos de acessibilidade.

Dia 19.

Domingo, 6h30.

Ponto de Encontro:
Reserva Natural.
Grátis.

12

Vivência

CIÊNCIA CIDADÃ: PARTICIPAÇÃO, CONHECIMENTO E BIODIVERSIDADE

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

Dia 19.

Domingo, 11h.

Reserva Natural,
Espaço Guanandi.
Grátis. Vagas limitadas,
inscrições 30 min antes.

12



Silvio Dutra

Vivência Clube de Observação de Aves

Vivência

FAZENDO ARTE NA NATUREZA

Com Agentes de Educação Ambiental

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

Dia 25.

Sábado, 16h.

Reserva Natural,
Jardim das
Brincadeiras.
Grátis.

De 3 a 12 anos.

Vivência

A VIDA SECRETA DAS ÁRVORES

Com Agentes de Educação Ambiental

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

Dia 26.

Domingo, 14h.

Reserva Natural,
Trilha do Sentir.
Grátis.

L



Vivência Trilha do Guaratuba

NOSSOS PARQUES, NOSSO QUINTAL

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

Todos os meses acontecem visitas gratuitas e monitoradas, a uma das trilhas dos Parques Estaduais. O objetivo é ampliar o diálogo com a comunidade local de Bertioga, utilizando o conhecimento e a troca de experiência como ferramentas para a conservação da natureza, ampliando a visibilidade e o entendimento sobre o que são as áreas protegidas, sua importância e os serviços ambientais prestados por elas.

Vivência

TRILHA DO GUARATUBA

Já imaginou andar em uma floresta preservada cercado (a) pelo verde da natureza, e nesta trilha se deparar com um lindo poço verde de águas cristalinas? No passeio, os participantes fazem uma caminhada em trilha plana, de fácil acesso e ao final da trilha, podem se banhar. Para participar da atividade, é obrigatório o uso de tênis. Menores de idade devem estar acompanhados de um responsável legal. Recomenda-se usar roupas confortáveis, levar água, alimento leve, repelente, protetor solar e chapéu. Distância total: 8 km.

**Dias 5,
12, 19 e 26.**

Domingos, 9h30.

Ponto de Encontro: entrada da trilha do Guaratuba (Rua P Um, do Loteamento Costa do Sol - Guaratuba). Inscrições 1h antes no local. Em caso de chuva a atividade poderá ser cancelada. Grátis.

12

Shows e Espetáculos

MÚSICA

Show

VANESSA GIL

A cantora e compositora apresentará versões para clássicos do forró pé de serra e da MPB, além de músicas autorais. A artista virá acompanhada de Antonio de Oliveira Jr (violão), Cicinho Silva (sanfona), Gil Lima (triângulo e percussões), Lucas Brogiolo (percussões), Perci Pastori (baixo), Rodrigo Souza (zabumba) e Sidney Pontes (violino).

Dia 12.

Domingo, 16h.

Sesc Bertioiga,
Lanchonete.
Grátis.



Show

DUDU NOBRE

Um dos músicos mais respeitados da música popular brasileira, possui 22 anos como cantor e 37 na música. É considerado um dos maiores sambistas do país e já se apresentou em todos os estados do Brasil e em diversos países mundo afora. No show, apresenta sucessos da carreira, como "A Grande Família", "Posso até me apaixonar" e "Vou botar seu nome na macumba". O show faz parte da programação em comemoração ao aniversário da cidade, realizada pela Prefeitura Municipal de Bertioiga

Dia 19.

Domingo, 20h.

Tenda de Eventos,
Av. Vicente
de Carvalho,
787 - Centro.
Grátis.



Show Dudu Nobre



Exibição Barbie

Divulgação

Cinema

Exibição e bate-papo

BOI DE CONCHAS

Enquanto procura por sua irmã desaparecida, uma adolescente luta para equilibrar os deveres familiares e a prática musical, enquanto os adolescentes locais se transformam misteriosamente em bois.

Após a exibição do curta metragem, que foi filmado em Bertiooga, haverá um bate-papo com o diretor Daniel Barosa e parte da equipe de produção, que tratará sobre esse processo na cidade e da experiência de fazer Cinema.
Dir: Daniel Barosa (BRA). 2024. Drama (14 min).

Dia 15.
Quarta. 19h30.

Sesc Bertiooga,
Espaço Cênico.

L

Exibição

BARBIE

Na história, acompanhamos o dia a dia em Barbieland - o mundo mágico das Barbies, onde todas as versões da boneca vivem em completa harmonia e suas únicas preocupações são encontrar as melhores roupas para passear com as amigas e curtir intermináveis festas. Porém, uma das bonecas começa a perceber que talvez sua vida não seja tão perfeita assim, questionando-se sobre o sentido de sua existência e alarmando suas companheiras. Para entender o que está acontecendo, ela parte em busca de repostas.
Dir: Greta Gerwig (EUA). 2023. Comédia (115 min).

Dia 22.
Quarta. 19h30.

Sesc Bertiooga,
Espaço Cênico.
Grátis.

12

Cursos, Oficinas e Encontros

AÇÕES PARA A CIDADANIA

Vivência

BESOURINHO DA MATA - OBSERVAÇÃO DE AVES PARA CRIANÇAS Com Maura Pereira e Mar Franz

A vivência de observação de aves para crianças, tem como objetivo apresentar a observação de aves de forma lúdica, encorajando a formação de novos observadores, despertando o olhar para a natureza que nos cerca e mostrando que as aves podem ser encontradas em qualquer ambiente. Os encontros acontecerão uma vez por mês na Vila da Mata, uma comunidade localizada em um lugar privilegiado, em área de floresta de restinga média e alta. Uso obrigatório de tênis.

**Dia 5.
Domingo, 9h.**

Ponto de encontro:
Espaço Cultural
Vila da Mata.
Grátis.
Vagas limitadas,
inscrições 30
min antes.
7 a 12 anos.

ALIMENTAÇÃO

Oficina

YOGA DE COMER Com Lais Godau e Luciana Farias

A palavra yoga, quer dizer conexão. Uma alimentação do yoga te ajuda a manter sua mente em conexão com o sagrado e com o momento presente. Na oficina serão ensinadas receitas que são servidas nos templos da Índia, consideradas saudáveis, sagradas e medicinais, e que consideram alimentação como parte da prática espiritual.

**Dia 11.
Sábado, 16h.**

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

16





Acervo

Oficina Gravura com Molde Vazado

ARTES VISUAIS

Oficina

ARTESÃOS DE BERTIOGA: COLARES COM REDE DE PESCA Com Cristiane dos Santos

Na oficina será ensinada a elaboração de um colar a partir de redes de pescar camarão descartadas por pescadores da cidade de Bertioiga, recortada em fio e trabalhada no crochê. A idéia principal, é dar um novo sentido às redes de pesca encontradas no mar ou na praia e fazer acessórios, reduzindo o impacto nos oceanos.

**Dia 11.
Sábado, 14h.**

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

12

Oficina

GRAVURA COM MOLDE VAZADO Com Paulo O'Meira

A oficina ensina a técnica do estêncil e a elaboração de padronagens em papel cartão a partir de imagens de seres aquáticos e elementos dos nossos rios.

**Dia 12.
Domingo, 15h.**

Sesc Bertioiga,
Espaço de Tecnologias e Artes.
Grátis.

A partir de 7 anos.

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.

SAÚDE

NATUREZA ZEN

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

Aula aberta

MEDITAÇÃO COM TAMBORES

Com Monica Jurado

Os tambores funcionam como catalisadores muito eficientes, atuam mesmo que de modo inconsciente sobre o ritmo cardíaco e respiratório. Mergulhar na meditação através das batidas regulares dos tambores auxilia silenciar nossas mentes agitadas, a controlar ansiedade e favorecer um espaço relaxante de autocuidado e consciência de si, que dinamiza o tônus em geral, melhoram respostas neuroendócrinas e a integração corpo/mente. Recomendamos o uso de roupas confortáveis. Traga a sua garrafa de água, repelente de insetos e, se desejar, uma canga ou tapetinho de yoga. Monica Jurado é arquiteta, atriz, locutora, professora, tamboreira. Praticante de meditação desde 1985, pesquisa formas de meditar que sejam inclusivas, simples, afetuosas e inspiradoras. Neste caminho por respostas, foi encontrada pelos TAMBORES, e, em 2002 inicia a sinergia de meditar com tambores, somado a trilhas sonoras inusitadas, movimentos, ritmo e silêncio.

Dias 4, 11, 18 e 25. Sábados, 9h.

Reserva Natural, Praça das Palmeiras. Grátis. Vagas limitadas, inscrições 30 min antes.



Aula Aberta Meditação com Tambores



Circuito Sesc de Corridas

Silvio Dutra

Circuito Sesc de Corridas 2024

Para você que gosta de corridas de rua não pode ficar de fora das etapas de São Paulo do Circuito Sesc de Corridas 2024, são 10 etapas espalhadas pelas unidades da capital, interior e litoral.

Aula aberta

MOBILIDADE PARA CORREDORES

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

Nessa ação será específica para corredoras e corredores que buscam uma melhor mobilidade articular associada a modalidade da corrida.

Dia 4. Sábado, 8h.

Praia em frente ao Sesc Bertioga - Palco da Praia. Grátis.

12

Aula aberta

GINÁSTICA PARA CORREDORES

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

Dia 4. Sábado, 11h.

Praia em frente ao Sesc Bertioga - Palco da Praia. Grátis.

12

Vivência

TERAPIAS MANUAIS CUIDADOS PRÉ-CORRIDA

Como forma de relaxamento e preparação muscular para a prova, o Sesc Bertioga convida aos corredores a vivenciarem as práticas com terapias manuais:

Liberção Miofascial

Técnica que consiste na pressão em alguns pontos do corpo e ajuda a relaxar e alongar os músculos para que haja maior liberdade entre o músculo e a fásia e prevenir lesões.

Quick Massage

é uma massagem de curta duração (aproximadamente 15 minutos) realizada em uma cadeira específica e com movimentos inspirados em técnicas orientais para proporcionar o relaxamento.

Dia 4.

Sábado, 16h.

Sesc Bertioga, Ginásio. Vagas limitadas, Entrega de senhas 30 min. antes.

Grátis.

18

Bate-papo

A CORRIDA É PARA TODAS AS PESSOAS?

Com Verônica Hipólito e Denise Rosa

No intuito de fortalecer as reflexões sobre a democratização da modalidade, na participação de diferentes corpos, ocupações dos espaços, o Sesc Bertioga convida a todas as pessoas a participarem do bate papo, dicas de provas e treinamentos, compartilhamentos e reflexões sobre a prática esportiva da corrida.

Dia 4.

Sábado, 17h.

Sesc Bertioga, Ginásio. Grátis.

18



Bate-papo Verônica Hipólito

Bate-papo

CONGRESSO TÉCNICO CORRIDA

Com Equipe Sesc

Neste encontro você entenderá como a prova 10Km Sesc Bertiooga acontecerá, com seu percurso e a dinâmica do evento. Com técnicos da unidade.

Dia 4.

Sábado, 18h às 18h30.

Sesc Bertiooga,
Ginásio.
Grátis.

18

ENTREGA DOS KITS PARA OS CORREDORES

Retirada do kit corredor com o comprovante da inscrição.

Dia 4.

Sábado, 17h30 às 20h30.

Sesc Bertiooga,
Ginásio.
Grátis.

18

Vivência

CORRIDA PARA TODAS AS PESSOAS!

Com Trans no Corre

O Coletivo de Homens Trans participará da Corrida do Circuito Sesc, no intuito de buscar a prática da corrida para todas as pessoas e buscar a democratização. É a primeira comunidade de corrida de rua liderada por pessoas trans. Irá acompanhar os participantes iniciantes entre corrida e caminhada, incentivando e se conectando nos 10km de Bertiooga.

Dia 5.

Domingo, 7h30.

Praia em frente
ao Sesc Bertiooga.
Grátis.

L



Corrida para Todas as Pessoas! com Trans no Corre



Estúdio Sara Rodrigues

Show DJ Tati Laser

Show

CORNUCÓPIA DESVAIRADA

A fanfarra apresenta um repertório de versões instrumentais que abrange gêneros diversos e conhecidos da música brasileira, como coco, carimbó, forró, maracatu, samba, axé e brega, além de composições próprias e de parceiros.

Dia 5.

Domingo, 7h30.

Praia em frente ao Sesc Bertiooga. Grátis.

L

Show

DJ TATI LASER

A paulistana cresceu ouvindo todos os tipos de música, acumulando conhecimento e bagagem musical para levantar qualquer pista de dança. Ela decidiu ser DJ ainda na adolescência e hoje é uma das poucas mulheres

Dia 5.

Domingo, 7h30.

Praia em frente ao Sesc Bertiooga. Grátis.

L

Torneio

CIRCUITO SESC DE CORRIDAS - CABINE DE FOTOS

Como forma para proporcionar aos participantes da Corrida de Bertiooga, momentos para a recordação, a cabine de fotos e as fotos em 360º vão auxiliar a os participantes levarem suas fotos, possibilitando deixar esse momento ainda mais memorável!

Dia 5.

Domingo, 8h30.

Praia em frente ao Sesc Bertiooga - Palco da Praia. Grátis.

L

Esporte e Atividade Física

Vivência

FUT PONG

Mistura de futebol com pingue-pongue praticado em uma quadra adaptada com rede baixa.

Dias 1, 8, 15 e 22.
Quartas, 11h.

Praia em frente ao Sesc Bertioiga - Estação Vivência. Grátis.

12

Aula aberta

ALONGAMENTO

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

Dias 2, 9, 16 e 23.
Quintas, 8h.

Dias 11, 18 e 25.
Sábados, 8h.

Praia em frente ao Sesc Bertioiga - Estação Vivência. Grátis.

12

Vivência

BEACH TENNIS

Jogo de fácil aprendizagem praticado na areia, com regras próprias e com contagem de pontos igual ao tênis.

Dias 2, 9, 16 e 23.
Quintas, 11h.

Praia em frente ao Sesc Bertioiga - Estação Vivência. Grátis.

10

Aula aberta

YOGA

Entre os principais objetivos da prática complementar de origem indiana estão o autoconhecimento, o relaxamento e o bem-estar por meio de exercícios respiratórios (pranayamas), posturas físicas (ásanas) e meditação.

Dias 3, 10, 17 e 24.
Sextas, 8h.

Dias 12, 19 e 26.
Domingos 8h.

Praia em frente ao Sesc Bertioiga - Estação Vivência. Grátis.

12

Vivência

RITMOS

São dois para lá, dois para cá, em cima, embaixo, direita e esquerda. Assim, fazendo movimentos coordenados, a música vai apoiar o ritmo que todos juntos vão dançar.

Dias 3, 10, 17 e 24.
Sextas, 15h30.

Dia 11.
Sábados, 11h.

Praia em frente ao Sesc Bertioiga - Estação Vivência. Grátis.

12

Aula aberta

PILATES

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

**Dias 1, 8, 15 e 22.
Quartas, 8h.**

Praia em frente ao Sesc Bertiooga - Estação Vivência. Grátis.

12

Aula aberta

RITMOS COREAGRAFADOS

Nessa aula, convidamos a todos a experimentarem a vivência da aula de ritmos, com músicas atuais e coreografadas.

**Dia 18.
Sábado, 11h.**

Praia em frente ao Sesc Bertiooga - Estação Vivência. Grátis.

L



Vivência Beach Tennis



Esporte Jovem 13 a 16 Anos

FotoNativa

PROGRAMA SESC DE ESPORTES

Programa de ensino e treino das modalidades esportivas pautado na educação e formação do cidadão, com metodologia específica adequada a cada faixa etária.

ESPORTE CRIANÇA - 6 A 10 ANOS

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

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

ESPORTE JOVEM - 10 A 13 ANOS

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

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

ESPORTE JOVEM - 13 A 16 ANOS

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

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

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

ESPORTE ADULTO - ACIMA DE 16 ANOS

Prática que promove o aperfeiçoamento de habilidades na modalidade específica, a valorização do jogo e da competição, além dos valores que envolvem o esporte enquanto manifestação cultural. Indicado para pessoas que querem aperfeiçoar o conhecimento na modalidade esportiva. Incentiva a autonomia, o prazer pelo esporte e a melhoria da qualidade de vida.

RECREAÇÃO ESPORTIVA - A PARTIR DE 16 ANOS

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

GINÁSTICA MULTIFUNCIONAL

O Programa de Ginástica Multifuncional, também conhecido como GMF, é o programa desenvolvido nas academias do Sesc SP que oferece treinos individuais, aulas em grupo e treinos coletivos. Tem como objetivo promover uma prática adequada à expectativa e ao estilo de vida de cada pessoa, propondo exercícios que estimulam o desenvolvimento das capacidades físicas e habilidades motoras em um ambiente acolhedor.

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

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

Tênis
Terças e quintas,
18h às 20h.
Quartas e sextas,
7h às 9h30.
Sábados,
8h às 10h30

Futebol Soçaito
Quartas,
18h30 às 20h

Vôlei
Terças e quintas,
20h30 às 22h

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

Sábados,
8h às 10h30.

Grátis.

12



Programa de Práticas Corporais Yoga

FotoNativa

PROGRAMA DE PRÁTICAS CORPORAIS

Práticas que integram corpo e mente e trabalham a expressão corporal. Estimulam a percepção corporal e promovem o autocuidado e o movimento consciente.

YOGA

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

**Quarta e sexta,
7h às 8h.**

Grátis.

12

GINÁSTICA PARA TODOS (GPT)

Prática corporal em grupo que envolve diferentes tipos de ginástica (artística, rítmica, acrobática, aeróbica e de trampolim) e manifestações culturais como circo, danças, jogos e esportes. A partir da troca de experiências, processos criativos e composições coreográficas, busca criar relações positivas com a atividade física e favorecer o bem-estar.

**Terça e quinta,
9h às 10h.**

Grátis.

A partir de
60 anos.



Silvio Dutra

Vivência Corrida Colorida

Crianças

Vivência

BOLHA DE SABÃO GIGANTE

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

De 1 a 22.

Quartas, 9h30.

Dia 12. Domingo, 15h30.

Dia 19.

Domingo, 16h

Sesc Bertiooga, Jardim da Convivência.

Grátis.

Até 12 anos.

Vivência

CORRIDA MOLHADA

Com desafios lúdicos que usam bexigas, baldes e esponjas, essa atividade permite reconhecer as cores pelo nome, experimentar diferentes formas de locomoção e aprender a respeitar as regras da "competição".

Dia 2, 9, 16 e 23.

Quinta, 9h30.

Praia em frente ao Sesc Bertiooga - Estação Vivência.

Grátis.

7 a 12 anos.

Vivência

CORRIDA COLORIDA

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

Dias 3, 10, 17 e

24. Sextas, 9h30.

Praia em frente ao Sesc Bertiooga - Estação Vivência.

Grátis.

3 a 6 anos.

ESPAÇO DE BRINCAR

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

Aula aberta

CORRIDA INFANTIL

Na Corrida Infantil, as crianças e os responsáveis são convidados a participarem de desafios relacionados a modalidade corrida, com muita brincadeira e ludicidade.

**Dia 4. Sábado,
9h30.**

Praia em frente ao Sesc Bertoga - Estação Vivência. Grátis. Até 6 anos.

Vivência

CIRCUITO SENSORIAL

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

**Dias 11, 18 e 25.
Sábados, 9h30.**

Praia em frente ao Sesc Bertoga - Estação Vivência. Grátis. Até 6 anos.

Oficina

MUSICA E BEBÊ- ÁGUA

Com Badalu Musical

Nessa vivência bebês e suas famílias serão guiados por brincadeiras musicais sem palavras! A imersão no mundo musical terá como norte todos os nossos sentidos, permitindo a exploração de melodias e ritmos pensados para o desenvolvimento da audição - nossa capacidade de pensar musicalmente. Com muita ludicidade, teremos contato com músicas autorais e do mundo inteiro!

**Dia 12.
Domingo, 15h.**

Sesc Bertoga, Espaço Cênico. Grátis. Até 3 anos

Vivência

PRAÇA DO LAZER

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

**Dias 12, 19 e 26.
Domingos, 16h30.**

Sesc Bertoga, Jardim da Convivência. Grátis. A partir de 3 anos.

CURUMIM

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

Pessoas Idosas

Vivência

CAPOEIRA 60+

Com Gus Conde

Movimentação da capoeira adaptada para interessados acima dos 60 anos. Toda movimentação foi desenvolvida especificamente para esse público, a fim de que os praticantes possam fazer e se divertir com os movimentos, independente das condições e limitações individuais.

Dias 3, 10, 17 e 24. Sextas, 15h.

Sesc Bertioga, Lanchonete.

Grátis.

A partir de 60 anos.

Vivência

MEDITAÇÃO COM FLAUTA JAPONESA

Com Márcio Valério

A vivência conta com apresentações ao vivo de peças musicais tradicionais do Shakuhachi (flauta tradicional japonesa), que serão entremeadas por histórias sagradas e práticas de meditação, proporcionando aos participantes momentos de reequilíbrio, paz e harmonia.

Dia 7. Terça, 16h.

Dia 8. Quarta, 10h30.

Sesc Bertioga, Espaço Cênico. Grátis.

A partir de 60 anos.

Curso

CANTORIAS

Com Gisele Cruz

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

Dias 8, 15 e 22. Quartas, 15h.

Sesc Bertioga, Espaço Cênico. Grátis.

A partir de 60 anos.

Bate-papo

FILOSOFAR É PRECISO

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

Dia 9. Quinta, 15h30.

Sesc Bertioga, Sala Múltiplo Uso 1. Grátis.

A partir de 60 anos.

TRABALHO SOCIAL COM PESSOAS IDOSAS

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



FotoNativa

Passeio A Arte que Vem da Terra

Vivência

COMIDA DE VÓ - LEGADO DE MEMÓRIAS DO PALADAR E DO CORAÇÃO

Com Elaine Iglecias Motta

Quem nunca ouviu aquela famosa frase "cozinhar é um ato de amor"? A percepção que é passada por gerações em torno do afeto em preparar o alimento pode ser a definição de memória gustativa. Encontros para o compartilhamento de receitas familiares, que fazem parte dessa memória gustativa dos participantes. O produto final será um caderno de receitas a ser distribuído para o grupo.

Dias 14, 16, 21 e 23. Terças e quintas, 15h30.

Sesc Bertiooga, Quiosque Bromélia.

Grátis.

Inscrições dia 2/5, na Central de Atendimento.

A partir de 60 anos.

Oficina

PALHAÇARIA E PSICOMOTRICIDADE

A bagagem lúdica da oficina se ampara nas perspectivas da psicomotricidade para oferecer qualidade de vida. Nessa vivência, a brincadeira tem a responsabilidade de trabalhar esses aspectos, assim como ampliar a leitura do mundo. Qualidade de vida e graça é o que se propõe nessa atividade, a partir de jogos e brincadeiras.

Dia 23.

Quinta, 15h.

Sesc Bertiooga, Sala de Convenções.

Grátis.

Inscrições dia 2/5, na Central de Atendimento.

A partir de 60 anos.

Passeio

A ARTE QUE VEM DA TERRA

Com Sítio Emaná

Vivenciar a natureza colocando a mão na terra e conhecer a diversidade de tons que ela nos oferece como matéria-prima e possibilidades para fazer arte! Nesta visita ao Sítio Emaná, a criatividade vai correr solta e as formas de expressão através da pintura livre em telas terá a natureza como inspiração!

Dias 7 e 14.

Terças, 9h.

Ponto de encontro: Sesc Bertiooga, Central de Atendimento.

Grátis.

Inscrições dia 2/5, na Central de Atendimento.

A partir de 60 anos.

Turismo Social

SESC BERTIOGA

HOSPEDAGEM

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

As inscrições devem ser feitas com antecedência pelo site centrodeferias.sescsp.org.br, ou pessoalmente, nas unidades do Sesc São Paulo.

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

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

*O valor da diária é por pessoa e inclui café da manhã, almoço e jantar, conforme o horário de entrada e saída previsto em cada período

PASSE O DIA

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

O limite de ingresso é de até 10 ingressos por atendimento.

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

Credencial Plena

Com almoço na lanchonete: R\$ 27,00

Com almoço no restaurante: R\$ 35,00

Não credenciado

Com almoço na lanchonete: R\$ 97,00

Com almoço no restaurante: R\$ 120,00

Mais informações pelo site centrodeferias.sescsp.org.br

AGENDA DE DESTAQUES

TERÇA



7

Pessoas Idosas

Passeio
Arte que Vem
da Terra



14

Pessoas Idosas

Comida de
Vó - Legado
de Memórias
do Paladar e
do Coração



21

Pessoas Idosas

Comida de
Vó - Legado
de Memórias
do Paladar e
do Coração



28



QUARTA

1

Esporte e Atividade Física

Pilates
Fut Pong

8

Esporte e Atividade Física

Fut Pong

Pessoas Idosas

Curso
Cantorias com
Gisele Cruz

15

Esporte e Atividade Física

Pilates

Exibição e Bate-Papo

Boi de Conchas

22

Criança

Bolha de Sabão
Gigante

Esporte e Atividade Física

Pilates

29

Dia do Desafio

Sobre Rodas

Bate-papo

Das Quebras
às Glórias

QUINTA

2

Crianças

Corrida Molhada

Esporte e

Atividade Física

Alongamento

9

Esporte e

Atividade Física

Beach Tennis

Esporte e

Atividade Física

Alongamento

16

Crianças

Corrida Molhada

Esporte e

Atividade Física

Beach Tennis

23

Esporte e

Atividade Física

Alongamento

Cinema

Barbie

30

SEXTA

3

**Esporte e
Atividade Física**

Yoga

Crianças

Corrida Colorida

10

**Esporte e
Atividade Física**

Ritmos

**Esporte e
Atividade Física**

Yoga

17

Crianças

Corrida Colorida

**Esporte e
Atividade Física**

Ritmos

24

Crianças

Corrida Colorida

**Esporte e
Atividade Física**

Yoga

31

SÁBADO

4

**Circuito Sesc de
Corridas 2024**Ginástica para
Corredores**Crianças**

Corrida Infantil

11

Crianças

Circuito Sensorial

18

Reserva NaturalProcurando
Seres da Praia**Esporte e
Atividade Física**Ritmos
Coreografados

25

Crianças

Circuito Sensorial

DOMINGO

5

**Circuito Sesc de
Corridas 2024**Corrida para Todas
as Pessoas!**Circuito Sesc de
Corridas 2024**

DJ Tati Laser

12

Artes VisuaisGravura com
Molde Vazado**Show**

Vanessa Gil

19

Crianças

Praça do Lazer

Show

Dudu Nobre

26

**Esporte e
Atividade Física**

Pedal da Praia

Crianças

Praça do Lazer



Sesc.digital

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

Disponível gratuitamente em sescsp.org.br/sescdigital

SescTV

Disponível via satélite em todo o Brasil e em operadoras de TV por assinatura, 24 horas por dia, 7 dias por semana. Mais de 1.000 títulos sob demanda, entre documentários, filmes, shows e séries.

Assista também em sesc.tv.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 77 anos de atuação, o Sesc - Serviço Social do Comércio conta com uma rede de mais de 42 unidades operacionais no estado de São Paulo e desenvolve ações para promover bem-estar e qualidade de vida aos trabalhadores do comércio de bens, serviços e turismo, além de toda a sociedade.

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

Informações e horários

Sesc Bertiooga

Terça a sábado, 8h às 19h.

Domingo, 8h às 18h.

Central de atendimento

Tel.: 13 3319-7700

Terça a sábado, 8h às 19h.

Domingo, 8h às 18h.

Informações, credenciamento, inscrições em atividades e bilheteria. Atendimento mediante agendamento. Liberação da agenda semanal, toda sexta a partir das 8h. Agende-se pelo site: centralrelacionamento.sescsp.org.br ou pelo App Credencial Sesc SP.

Odontologia

Tel.: 13 3319-7747

Terça a sexta, 7h20 as 21h.

Sábado, 9h às 16h.

Visa promover o bem-estar social, a melhoria da qualidade de vida e o desenvolvimento cultural dos trabalhadores do comércio de bens, serviços e turismo, e seus dependentes. Atendimento com inscrição prévia. Vagas limitadas. Exclusivo para trabalhadores no comércio de bens, turismo e serviços.

Sesc Empresa

Tel.: 13 3319-7819

É o programa do Sesc que facilita o acesso ao credenciamento dos funcionários das empresas parceiras dos ramos do comércio de bens, serviços e turismo. Nessa parceria, além de oferecermos esclarecimentos sobre o Sesc, credenciamos os trabalhadores e os aproximamos de nossa vasta programação e serviços. Agende uma visita da nossa equipe a sua empresa.

#Domingou

Programação aberta e gratuita para todos os públicos.

Em maio, disponível nos dias **12, 14 e 21, das 14h30 às 18h.**

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

Para acessar o parque aquático, obrigatório a apresentação da credencial plena na entrada da piscina.

Bicicletário

Obrigatório o uso de

cadeados na bicicleta.

Permanência da bicicleta somente durante o horário de funcionamento da unidade.

Reserva Natural Sesc

Tel.: 13 3319-7877

Terça a domingo, 8h30 às 17h30

Av. Francisco Souto Barreiro Filho, 1117, Maitinga (Antiga Av. do Canal)

E-mail: atendimento grupos.bertiooga@sescsp.org.br

Orientações para inscrições das atividade

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

faça sua
credencial
sesc




DISTRIBUIÇÃO GRATUITA VENDA PROIBIDA

SESC BERTIOGA

Rua Pastor Djalma da Silva Coimbra, 20

Tel.: 13 3319-7700

 [@/sescbertioga](#)

 [/sescbertiogaoficial](#)

seccsp.org.br/bertioga