

Outubro 2026

Sesc São Carlos



Guia de Programação





Acesse a versão PDF do guia para pessoas com deficiência visual

Classificação indicativa

Atribuída oficialmente
ou autotclassificada

L	AL	Livre	12	A12	12 anos
6	A6	6 anos	14	A14	14 anos
10	A10	10 anos	16	A16	16 anos
			18	A18	18 anos

Legendas de Acessibilidade

 abafadores

 acessível*

 audiodescrição

 braille

 cão-guia*

 dublagem

 formato alternativo

 legenda *closed caption*

 legenda *open caption*

 legendas

 LIBRAS

 recursos táteis

* 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 4/10. Domingo, 1º turno das eleições, unidade fechada.

Dia 12. Segunda, feriado, unidade aberta, 9h30 às 18h.

Dia 13. Terça, unidade fechada.

Dia 25/10. Domingo, 2º turno das eleições, unidade fechada (se houver).

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
1/10 a 3/10	22/10	23/10
6/10 a 12/10	29/10	30/10
14/10 a 18/10	6/11	7/11
20/10 a 25/10	13/11	14/11
27/10 a 2/11	20/11	21/11

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.**

Capa: O meu corpo está aqui
Crédito: Ligia Jardim

6	Saberes & Acessos
19	Shows e Espetáculos
21	Exposição
22	Cinema
24	Experimenta!
26	Cursos, Oficinas e Encontros
31	Esporte e Atividade Física
36	Crianças
39	Pessoas Idosas
40	Agenda de Destaques

Editorial

O caminho que se constrói no chão que percorremos, antes de sair do papel, nasce primeiro na imaginação. Ruas, calçadas, pontes ou praças existem porque alguém precisou sonhar formas de aproximar pessoas, encurtar distâncias e criar encontros. A história das sociedades é um exercício de imaginação coletiva: maneiras de construir o mundo e decidir quem pode acessá-lo e se locomover de modo pleno.

Existem projetos que se erguem como muros e cercas. Mas ainda há outros que se desenham como convites. Os primeiros delimitam, classificam e restringem. Mas a beleza realmente aparece quando possibilita o acolhimento da diversidade da vida como matéria fundamental de sua existência. Quando um espaço reconhece diferentes corpos, maneiras distintas de perceber, comunicar, aprender e participar, ele deixa de ser apenas um lugar. Torna-se possibilidade. E possibilidades transformam o presente tanto quanto as grandes invenções.



Talvez a pergunta mais importante não seja como será o futuro, mas para quem ele está sendo construído no momento presente. Toda escolha carrega uma resposta, seja nos objetos que criamos, nas palavras que utilizamos, nas relações que cultivamos e nos ambientes que compartilhamos. Cada gesto capaz de ampliar participações e reconhecer singularidades ajuda a semear uma sociedade mais justa, democrática e generosa, não como promessa distante, mas como prática cotidiana.

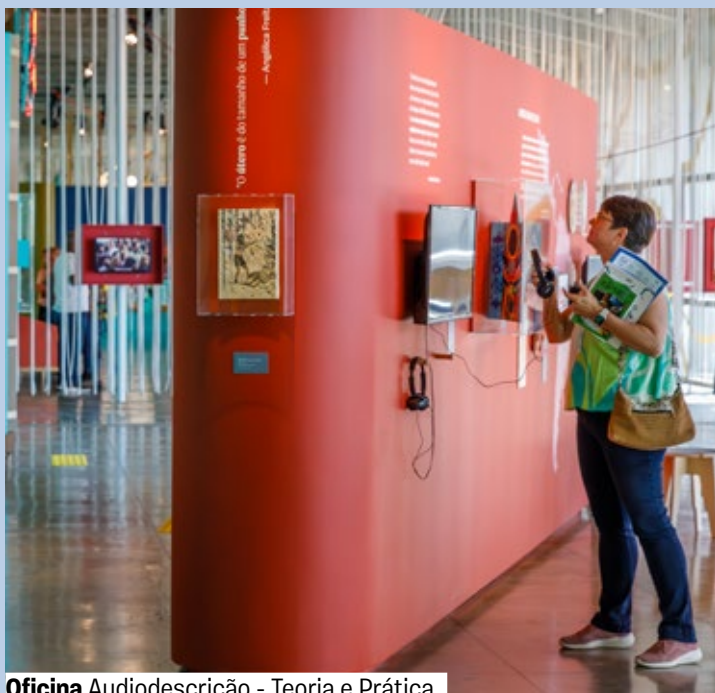
Cultivar esse futuro exige atenção, cuidado e disposição para que o aprendizado seja contínuo. Exige compreender que a riqueza de uma comunidade não está em sua uniformidade, mas na pluralidade de experiências que a compõem. Afinal, os mundos mais férteis não são aqueles onde todas as pessoas caminham da mesma maneira, mas aqueles em que cada pessoa encontra condições equitativas para seguir seu próprio percurso e, ainda assim, caminhar juntas.



Saberes & Acessos

Por um futuro mais acessível e anticapacitista.

Construir uma sociedade mais justa e inclusiva exige diálogo, escuta e o compromisso de transformar práticas e percepções sobre a diferença. Com esse propósito, o Sesc São Carlos realiza a segunda edição do **Saberes & Acessos**, encontro que reúne pessoas com e sem deficiência, educadores, artistas, atletas, estudantes, famílias e demais interessados em refletir e compartilhar experiências sobre acessibilidade e inclusão. De 14 a 18 de outubro de 2026, a programação propõe vivências, oficinas, apresentações, debates e atividades formativas que ampliam olhares, valorizam a diversidade humana e fortalecem a construção de uma sociedade mais acessível e anticapacitista. Mais do que discutir barreiras, o projeto convida à ação coletiva, reafirmando o compromisso do Sesc São Carlos com a inclusão, a cidadania e o direito de todas as pessoas participarem plenamente da vida cultural e social.



Bruna Damasceno

Oficina Audiodescrição - Teoria e Prática.

AÇÕES PARA A CIDADANIA

Palestra

CAPACITISMO EM DESCONSTRUÇÃO: COMO TRANSFORMAR PRECONCEITOS EM OPORTUNIDADES DE INCLUSÃO?

Com Alex Duarte

Alex Duarte mudou sua visão sobre a deficiência ao conhecer uma jovem com síndrome de Down. Na palestra, aborda capacitismo e inclusão.

Dia 14/10.

Quarta, 16h30.

Galpão. Grátis.
Inscrições na
hora e no local
da atividade.
Lugares limitados.

 **LIBRAS**

Oficina

AUDIODESCRIÇÃO - TEORIA E PRÁTICA: O QUE SE VÊ, O QUE SE NARRA

Com Bell Machado

A oficina apresenta fundamentos da audiodescrição com exercícios práticos de observação, narração e mediação entre obra e público.

**Dia 15/10. Quinta,
9h às 12h e
14h às 17h.**

Sala de Atividades
Corporais. Grátis.
Inscrições on-line
ou presenciais
de 1 a 14/10.
Turma única.
Vagas limitadas.
AD) audiodescrição



Divulgação

Curso Produção cultural DEF: bastidores, gestão e acessibilidade

Curso

PRODUÇÃO CULTURAL DEF: BASTIDORES, GESTÃO E ACESSIBILIDADE

Com Lucila Ferrini e Bartira Sene.

Mediação de Bárbara Monsignore

Mesa sobre protagonismo cultural DEF, reunindo profissionais que produzem, fazem gestão e curadoria, trazendo o debate sobre acessibilidade, representatividade e mercado.

Dia 16/10. Sexta, 9h às 13h.

Teatro. Grátis.
Inscrições on-line ou presenciais de 1 a 14/10.
Turma única.
Vagas limitadas.

 LIBRAS

Bate-papo

EMPREGABILIDADE DA PESSOA COM DEFICIÊNCIA

Com Alex Duarte e Rafinha Almeida

Roda de conversa sobre inclusão no trabalho, abordando contratação, desenvolvimento e carreira. Para RH, gestores, PCD, familiares e estudantes.

Dia 16/10. Sexta, 14h30.

Teatro. Grátis.
Inscrições na hora e no local.
Lugares limitados.

 LIBRAS

Bate-papo

POR QUE FALAR DE ACESSIBILIDADE HOJE?

Com Luciana Viegas e Claudio Rubino

Mesa reúne diferentes perspectivas sobre acessibilidade, autismo e cultura DEF, refletindo sobre diversidade, inclusão e a importância do tema hoje.

Dia 16/10. Sexta, 17h.

Teatro. Grátis.
Inscrição na hora e no local.
Lugares limitados.

 LIBRAS

**Bate Papo** Empregabilidade da pessoa com deficiência

Bate-papo

AUTISMO E VIDA ADULTA: TRABALHO, AUTONOMIA, DESEJO

Com Tio Faso, Naty Souza e Katia Schüller. Mediação de Fabi Campos

Mesa sobre vida adulta no autismo, abordando autonomia, trabalho, relacionamentos e projetos de vida. Reflexão sobre trajetórias, desejos e inclusão.

**Dia 17/10.
Sábado, 10h.**

Teatro. Grátis.
Inscrição na hora e no local.
Lugares limitados.
A partir de 14 anos.

 **LIBRAS**

FEIRA DE EMPREENDEDORAS E EMPREENDEDORES DEF

Feira de empreendedorismo de pessoas com deficiência da região, com exposição e venda de produtos. Incentiva geração de renda, autonomia, inclusão e trocas de experiências.

**Dia 17/10.
Sábado, 10h
às 13h.**

Convivência Interna. Grátis.
Lugares limitados.
Todas as idades.

Bate-papo

FAMÍLIA E DEFICIÊNCIA: ACOLHER, APOIAR, PROJETAR

Com Liz Miranda, Tio Faso e Sheila Ozsvath

Roda de conversa para familiares de pessoas com deficiência sobre acolhimento, convivência, envelhecimento e planejamento de futuro da infância à vida adulta.

**Dia 17/10.
Sábado, 14h.**

Teatro. Grátis.
Ingressos 1h antes na Loja Sesc.
Lugares limitados.

 **LIBRAS**



OdrusONE

Oficina e bate-papo Arte, inclusão e expressão urbana: Graffiti

Vivência

PRAÇA DE LIBRAS: CULTURA SURDA E COMUNICAÇÃO INCLUSIVA

Com Associação dos Surdos de São Carlos Jurandyra Fehr

Encontro entre pessoas surdas e ouvintes para trocar experiências e praticar Libras, valorizando a cultura surda e a comunicação acessível.

Dia 18/10.

Domingo, 10h às 13h.

Convivência interna. Inscrições na hora e no local da atividade. Lugares Limitados. Grátis.

 LIBRAS

Intervenção

SARAU LITERÁRIO

Com Fernando Campos e Daniel Moraes

Sarau literário aberto que reúne leitura de textos autorais e diálogo com o público sobre literatura, linguagem e acessibilidade, aproximando criação artística e inclusão.

Dia 18/10.

Domingo, 10h.

Teatro. Grátis. Lugares limitados.

 LIBRAS

Oficina e bate-papo

ARTE, INCLUSÃO E EXPRESSÃO URBANA: GRAFFITI

Com OdrusONE

Ministrada por Rafael Odrus, artista negro, surdo e periférico, a oficina de graffiti apresenta técnicas de arte urbana em MDF, explorando traços, composição e criatividade. Valoriza expressão, identidade, inclusão e transformação social.

Dia 18/10.

Domingo, 12h às 16h.

Corredor do Ginásio. Grátis. Inscrição na hora e no local da atividade. Lugares limitados.

 LIBRAS



Nathalia Daiana

Espetáculo Circo de los pies

CINEMA E VÍDEO

Exibição

SURDA

ESP, 2025. Cor. Dir.: Eva Libertad García. Drama. 100 min.

Às vésperas da maternidade, uma mulher surda enfrenta desafios e preconceitos enquanto busca garantir comunicação, inclusão e autonomia na criação da filha.

**Dia 16/10.
Sexta, 19h30.**

Teatro. Grátis.
Ingressos 1h antes
na Loja Sesc.
Lugares limitados.

12

AD) audiodescrição

LIBRAS

LSE legendas

CIRCO

Espetáculo

CIRCO DE LOS PIES

Com La Luna Cia de Teatro

Espetáculo de palhaçaria em que dois pés cheios de personalidade vivem aventuras poéticas e divertidas, celebrando imaginação, diferenças e superação.

**Dia 17/10.
Sábado, 16h.**

Convivência
interna. Grátis.
Lugares limitados.

AL

AD) audiodescrição

LIBRAS



Jardiel Carvalho

Performance e bate-papo Capengá!

DANÇA

Performance e bate-papo

CAPENGÁ!

Com a performer, videoartista e terrorista poética, Estela Lapponi

Solo de dança e tecnologia. Sensores no corpo que disparam a trilha com o movimento.

1. O estar lá é cá, pendular, gaguejar, entortar, desequilibrar, marolar, arriscar, bagunçar, falhar, vacilar, zuleikar, titubear, balangá, repetir, oscilar, tremer, bambear, cambalear, hesitar.

2. Gambiarra, em risco de, inércia, remendo, arranjo, partes, traquitana, bugiganga, treco, corpo intruso.

Eu capengo Tu capengas Ela Eli Elu Ele
capenga Nós capengamos Vós capengais
Elas elis elus eles capengá.

Ao final, o público é convidado para uma conversa com a artista sobre a criação de Capengá! a partir do conceito Corpo Intruso e de suas investigações sobre o discurso cênico do corpo DEF, a prática performativa e relacional (público) e o trânsito entre as linguagens visuais e cênicas.

Dia 15/10.
Quinta, 19h.

Teatro.

● R\$15

■ R\$25

▲ R\$50

Venda online

a partir das
17h de 6/10 e

presencial a partir
das 17h de 7/10.

Lugares limitados.

A16

AD) audiodescrição



LIBRAS

ESPORTE E ATIVIDADE FÍSICA

Curso

ESCALADA PARALÍMPICA**Com Andrew Oliveira**

Apresenta aspectos teóricos e práticos da modalidade, promovendo reflexões sobre esporte adaptado e inclusão. A atividade inclui vivência prática de escalada na UFSCar, com transporte oferecido pelo Sesc São Carlos. Apoio: Comitê Paralímpico Brasileiro e Centro de Referência Paralímpica de São Carlos.

**Dia 15/10. Quinta,
9h30 às 12h e
14h às 17h30.**

Galpão. Grátis.
Inscrições on-line
ou presenciais
de 1 a 14/10.
Turma única.
Vagas limitadas.

 LIBRAS

Curso

BASQUETE PARALÍMPICO**Com Marcos Vitor**

Apresenta fundamentos teóricos e práticos da modalidade, promovendo reflexões sobre esporte adaptado e inclusão. A atividade busca ampliar o conhecimento sobre o Movimento Paralímpico no contexto educacional. Apoio: Comitê Paralímpico Brasileiro e Centro de Referência Paralímpica de São Carlos

**Dia 16/10. Sexta,
10h às 12h e
14h às 17h.**

Galpão e Ginásio.
Grátis. Inscrições
on-line ou
presenciais de
1 a 14/10.
Turma única.
Vagas limitadas.

 LIBRAS

Festival Esportivo

BASQUETE PARALÍMPICO**Com participação das equipes de São Carlos, Franca, Rio Preto e Ribeirão Preto.**

Festival de Basquete Paralímpico promove vivências práticas, integração e troca de experiências por meio do esporte adaptado. A atividade amplia o contato com a modalidade, valoriza a diversidade e fortalece a cultura da inclusão, evidenciando o potencial transformador do movimento paralímpico.

**Dia 17/10.
Sábado, 10h
às 14h.**

Ginásio de
eventos. Grátis.
Lugares Limitados.



Jonne Roriz/MPX/CPB

Bate-papo e apresentação esportiva Daniel Dias

Bate-papo e apresentação esportiva

NATAÇÃO PARALÍMPICA**Com Daniel Dias**

Abrindo o Festival Paradesportivo de Natação, o multicampeão Daniel Dias compartilha com o público um pouco da sua inspiradora e vitoriosa trajetória no esporte paralímpico

Dia 18/10.

Domingo, 9h30.

Piscina aquecida.

Grátis. Inscrição

na hora e no local

da atividade.

Lugares Limitados

Festival

PARADESPORTIVO DE NATAÇÃO

A atividade promove uma experiência esportiva inclusiva, reunindo público e atletas em um encontro voltado à valorização do esporte paralímpico.

Dia 18/10.

Domingo, 10h

às 13h.

Piscina aquecida.

Grátis. Para

inscritos nos

curiosos de Práticas

Aquáticas do

Sesc e atletas

convidados.

**Show** L'aqua

Divulgação

MÚSICA

Show

L'AQUA

Com grupo Sons Vítreos, projeto de extensão da UFSCar

Apresentação que une arte, experimentação, divulgação científica e acessibilidade por meio de instrumentos de vidro. Com repertório inspirado na água, transforma ciência e música em experiência sensorial.

Dia 15/10.**Quinta, 13h30.**

Convivência interna. Grátis. Lugares limitados.

AL

Show

ENOK VIRGULINO

Forró

Show musical de forró com repertório tradicional, conduzido por artistas com deficiência visual. Uma celebração da cultura nordestina em família.

Dia 18/10.**Domingo, 16h.**

Convivência interna. Grátis. Lugares limitados.

AL



LIBRAS



Teatro Meu corpo está aqui

Ligia Jardim

TEATRO

Espetáculo

MEU CORPO ESTÁ AQUI

Com Bruno Ramos, Juliana Caldas, Pedro Fernandes e Sara Bentes. Direção: Julia Spadaccini e Clara Kutner

Espectáculo teatral inspirado em vivências de artistas PCDs que aborda afetos, desejos e descobertas com humor e lirismo, ampliando reflexões sobre diversidade e inclusão.

Dia 14/10. Quarta, 20h.

Local.

● R\$15

■ R\$25

▲ R\$50

Venda online a partir das 17h de 6/10 e presencial a partir das 17h de 7/10. Lugares limitados.

A16

AD) audiodescrição

LIBRAS

Espectáculo sensorial de teatro lambe-lambe
SEMEAR

Com La Luna Cia de Teatro

Caixa de teatro lambe-lambe que utiliza tato, olfato e audição para conduzir o público por uma narrativa poética sobre afeto, luto e renovação.

Dia 16/10. Sexta, 13h30 e 16h30.

Foyer do teatro. Grátis. Inscrições na hora e no local a atividade. Lugares limitados.

AL

AD) audiodescrição

**Espetáculo** Semear

Bruno Golembiewski

TECNOLOGIAS E ARTES

Oficina

PALAVRAS NA PONTA DOS DEDOS - INTRODUÇÃO AO SISTEMA BRAILE Com Carlos Alberto e Hélio Fonseca, criadores da IntraLIBRAS

Oficina de braille para pessoas videntes que apresenta, de forma prática, a leitura e a escrita no sistema, promovendo empatia, inclusão e respeito às diferentes formas de comunicação.

**Dia 17/10.
Sábado, 14h
às 17h.**

Galpão. Grátis.
Inscrições na
hora e no local
da atividade.
Vagas Limitadas.
A partir de 8 anos.

Oficina

MÃOZINHAS DE BISCUIT EM LIBRAS Com Carlos Alberto e Hélio Fonseca, criadores da IntraLIBRAS

Atividade inclusiva que integra arte, Libras e braille por meio de experiências táteis e criativas. Estimula comunicação acessível, autonomia, percepção sensorial e respeito às diferenças.

**Dia 18/10.
Domingo, 10h
às 13h.**

Sala de Multiuso.
Grátis. Inscrições
na hora e no local.
Vagas limitadas.
A partir de 8 anos.

HÃ 80 ANOS,

A VIDA ACONTECE

COM O SESC.

Desde sua origem, o Sesc acompanha diferentes gerações, promovendo experiências em educação, saúde, cultura e lazer.

Criado em 13 de setembro de 1946 e mantido pelos empresários do comércio de bens, serviços e turismo, o Sesc nasceu voltado aos trabalhadores e trabalhadoras do setor e suas famílias.

Hoje, o Sesc está presente em todo o Brasil. No Estado de São Paulo são mais de 40 unidades que reúnem pessoas, atividades e possibilidades na capital, no interior e no litoral.

MUITOS ROSTOS,

MUITAS HISTÓRIAS.

MUITAS FORMAS DE VIVER

O SESC.



Saiba mais em
[sescsp.org.br/](https://sescsp.org.br/80anos)
80anos

sesc

80 ANOS





Pablo Bernardo

Show Vozes ancestrais

Shows e Espetáculos

MÚSICA

Show

VOZES ANCESTRAIS

Com Alissa Sanders e Sérgio Pererê

O show valoriza cantos seculares criados por escravizados negros, em proposta que resgata as origens comuns das músicas brasileira e americana. Inspirados por essa origem musical comum ao Brasil e aos Estados Unidos no processo de criação da diáspora africana para a América, os artistas Sérgio Pererê e Alissa Sanders conceberam o show "Vozes Ancestrais".

Dia 8/10.

Quinta, 20h.

Teatro.

● R\$18

■ R\$30

▲ R\$60

Venda online a partir das 17h de 29/9 e presencial a partir das 17h de 30/9. Lugares limitados.

AL

Show

CONVERSA BRASILEIRA

Homenagem a Villa-Lobos

Neste espetáculo, o duo formado por Vaisy Alencar (clarinete e clarone) e Marcos de Sá (acordeon e piano) celebra a obra de Heitor Villa-Lobos. O projeto insere acordeon e clarone na música de câmara, ao lado de piano e clarinete, criando novas sonoridades para o repertório erudito brasileiro.

Dia 29/10.

Quinta, 20h.

Teatro. Ingressos

1h antes na Loja

Sesc. Grátis.

Lugares limitados.

AL



Bruno Tortoreto

Show Enok Virgulino

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

LINCOLN ROSSI, GON SALVES E QUITY

Lançamento do Disco - Diário Marginal (2026)

O álbum apresenta um rap que retrata a correria independente do interior de São Paulo, unindo narrativas de resgate, esperança e valorização da vida cotidiana. Inspirado pelo soul, jazz e pelo rap de Nova York dos anos 1990, o projeto propõe uma experiência sonora coesa, pensada para acompanhar os deslocamentos e a rotina urbana, como um rádio sempre ligado.

Dia 11/10.

Domingo, 16h.

Convivência interna. Grátis.

Lugares limitados.

AL

Show

ENOK VIRGULINO

Forró

Sanfoneiro pernambucano radicado em Americana (SP), Enok Virgulino é uma pessoa com deficiência visual e tem o sobrenome que dá nome ao consagrado Trio Virgulino, referência do forró pé de serra. Com mais de 50 anos de carreira, atualmente apresenta o show “Enok Virgulino e Família”, ao lado das filhas Cristina e Daniela.

Dia 18/10.

Domingo, 16h.

Convivência interna. Grátis.

Lugares limitados.

AL

 **LIBRAS**



Aaponte produtora

Intervenção Tehêy- pescaria de conhecimentos

Exposição

Instalação

CANTEIRO

Por Gui Teixeira

Entre construir e cultivar, Canteiro transforma um tapume em espaço de encontro, criação e cuidado. Uma obra coletiva, aberta à participação e em permanente transformação.

Terça a sexta, 13h às 22h. Sábados, domingos e feriados, 9h30 às 18h30.

Convivência interna. Grátis.

AD) audiodescrição

Intervenção

TEHÊY - PESCARIA DE CONHECIMENTOS

Por Liça Pataxoop

O mural apresenta um grande Tehêy, uma narrativa desenhada a partir de elementos e saberes da cultura Pataxoop. Uma metodologia de ensino da aldeia Muã Mimatxi.

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

Arena. Grátis.

Lugares limitados.

AD) audiodescrição

Intervenção

OS RIOS TÊM VIDA E SOM DE RESISTÊNCIA

Por Tamikuã Txihi

A arte não é apenas uma expressão estética, mas sim um manifesto de amor pela vida. Com a língua das minhas avós através da arte eu falo. Com minha criatividade sensível ao mudo de hoje, quero transmitir caminho de sonhos e esperança.

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

Quadra de tênis. Grátis.

AD) audiodescrição



Exibição Seu Cavalcanti

Divulgação

Cinema

Exibição

SEU CAVALCANTI

BRA, 2024. Cor. Dir.: Leonardo Lacca.

Drama/Documentário. 78 min.

Com mais de noventa anos, Seu Cavalcanti tem uma saúde de ferro. Após enfrentar uma situação que abala sua independência, embarca em uma jornada para recuperar sua autonomia e seu prestígio. O documentário resgata sua trajetória por meio de registros audiovisuais e da memória afetiva do neto cineasta. Acervo CINESESC.

Dia 2/10. Sexta, 19h30.

Teatro. Grátis.
Ingressos 1h antes
na Loja Sesc.
Lugares limitados.

12



LIBRAS

Exibição

MALÚ

BRA, 2024. Cor. Dir.: Pedro

Freire. Drama. 100 min.

Aos 50 anos e desempregada, Malu é uma atriz que vive na periferia do Rio de Janeiro entre conflitos familiares e lembranças de um passado artístico glamoroso. Em busca de sentido e autonomia, encontra força para seguir em frente numa emocionante jornada de resiliência, autodescoberta e envelhecimento. Acervo CINESESC.

Dia 9/10. Sexta, 19h30.

Teatro. Grátis.
Ingressos 1h antes
na Loja Sesc.
Lugares limitados.

16

Exibição**SURDA****ESP, 2025. Cor. Dir.: Eva Libertad García. Drama. 100 min.**

Às vésperas de dar à luz sua primeira filha, Ángela, uma mulher surda, enfrenta os desafios da maternidade em uma sociedade pouco inclusiva. Com o apoio do parceiro Héctor, ela busca adaptar a comunicação e a educação da criança enquanto lida com preconceitos e barreiras diárias.

Dia 16/10.**Sexta, 19h30.**

Teatro. Grátis. Ingressos 1h antes na Loja Sesc. Lugares limitados.

12LSE legendasLIBRAS

AD) audiodescrição

Exibição**TODOS OS OLHOS****BRA, 2022. Cor. Dir.: Jorge Brennand Junior. Documentário. 119 min.**

Dirigido por Jorge Brennand Junior e produzido pelo SescTV, o documentário retrata o compositor Tom Zé por meio de seu próprio relato e de depoimentos de artistas, músicos, intelectuais e familiares. Entre memórias e reflexões sobre arte, acompanha a trajetória de um criador que sempre fez da música um espaço de experimentação.

Dia 23/10.**Sexta, 19h30.**

Teatro. Grátis. Ingressos 1h antes na Loja Sesc. Lugares limitados.

L

Exibição**O AUTO DA COMPADECIDA 2****BRA, 2024. Cor. Dir.: Guel Arraes, Flavia Lacerda. Comédia. 115 min.**

Após 20 anos desaparecido, João Grilo retorna a Taperoá e reencontra seu fiel escudeiro Chicó. Considerado um santo graças à fama de ter sido ressuscitado por um milagre de Nossa Senhora, ele se torna alvo dos políticos da região e vê nisso a chance perfeita para aplicar mais um de seus famosos trambiques. Acervo CINESESC.

Dia 30/10.**Sexta, 19h30.**

Teatro. Grátis. Ingressos 1h antes na Loja Sesc. Lugares limitados.

12

Experimental! Comida, saúde e cultura

O projeto Experimental! Comida Saúde e Cultura convida o público a refletir sobre universo da alimentação, busca promover a Alimentação Adequada e Saudável e ampliar a autonomia em torno das escolhas alimentares. Temas relacionados ao desenvolvimento de habilidades culinárias, valorização das diversas expressões das culturas alimentares, abordagem do sistema alimentar na sua integralidade, entre outros, pautam as ações.



Divulgação

Oficina Infância: Comida real para uma vida fora da caixinha

Oficina

FORA DA CAIXINHA: ENTENDENDO OS ULTRAPROCESSADOS

Com Úrsula Ferro, culinária, jornalista e educadora

De forma dinâmica, os participantes aprendem a diferenciar alimentos in natura, processados e ultraprocessados, compreender seus efeitos no organismo e preparar alternativas vegetais saudáveis, saborosas e acessíveis.

Dia 21/10.

Quarta, 19h às 21h.

Sala Multiuso.

Grátis. Retirada de senhas 1h antes na Loja Sesc.

Vagas limitadas.

A partir de 12 anos.

Oficina

INFÂNCIA: COMIDA REAL PARA UMA VIDA FORA DA CAIXINHA

Com Úrsula Ferro, culinária, jornalista e educadora

Estratégias práticas para uma alimentação mais saudável na infância, a partir da introdução alimentar de bebês, afim de evitar o uso de ultraprocessados.

Dia 22/10. Quinta, 19h às 21h.

Sala Multiuso.

Grátis. Retirada de senhas 1h antes na Loja Sesc.

Vagas limitadas.

A partir de 12 anos.

Vivência

COMIDA, MEMÓRIA E AFETO: SABORES QUE CONTAM HISTÓRIAS

Com Gabriela Brucoli e Helio Hintze

A partir do preparo de receitas e da troca de histórias, a atividade valoriza saberes alimentares e tradições familiares, estimulando reflexões sobre o alimento como expressão de identidade, afeto, convivência e sustentabilidade.

Dia 23/10. Sexta, 19h às 21h.

Dia 24/10.

Sábado, 10h30 às 12h30.

Sala Multiuso.

Grátis. Retirada de senhas 1h antes na Loja Sesc.

Vagas limitadas.

A partir de 16 anos.

Cursos, Oficinas e Encontros

AÇÕES PARA A CIDADANIA

Curso

PORTUGUÊS COMO LÍNGUA DE ACOLHIMENTO

Com Vanessa Nunes da Cruz

Realizado pelo Sesc SP em parceria com o SENAC, o curso é voltado a pessoas em situação de refúgio e migrantes internacionais. Desenvolve habilidades de comunicação em português brasileiro e amplia conhecimentos sobre a cultura local, contribuindo para a integração social, o acesso a direitos e o exercício da cidadania.

Até 14/10.

19h às 21h30.

Sala Multiuso.

Grátis.

Curso em

andamento.

A partir de 16

anos.

Oficina

PARA ALÉM DO AUTOCUIDADO: REDUÇÃO DE DANOS, PREVENÇÃO E VIVÊNCIAS

Com Janaina Rubio e Thainá Alves Lira, integrantes do Centro de Convivência É de Lei

O encontro busca promover a autonomia e o autocuidado de pessoas em situação de rua, abordando a Redução de Danos de forma prática e acessível e trazendo estratégias de sobrevivência e de diminuição de riscos no cotidiano das ruas.

Dia 28/10.

Quarta, 15h

às 17h.

Atividade externa.

Grátis. Para

pessoas em

situação de rua

atendidas na Casa

de Passagem

de São Carlos.

A partir de

18 anos.

Oficina

PRÁTICAS DO CUIDADO: ACOLHIMENTO E MANEJO DE PESSOAS EM USO DE SUBSTÂNCIAS

Com Janaina Rubio e Thainá Alves Lira, integrantes do Centro de Convivência É de Lei

Capacitação técnica e dinâmica para profissionais da assistência social e atendimento. A formação amplia conhecimentos sobre acolhimento e encaminhamento de pessoas sob efeito agudo de substâncias psicoativas, com estudos de caso, manejo de crises e estratégias de Redução de Danos. O objetivo é qualificar a equipe para oferecer cuidado humanizado, seguro e garantir o acesso aos direitos.

Dia 29/10. Quinta,

15h às 18h.

Sala Multiuso.

Grátis. Senha 30

minutos antes

na Loja Sesc.

Vagas limitadas.

A partir de

18 anos.

MEIO AMBIENTE

Oficina

PLANTANDO COM VOVÓ JÔ - PRÁTICAS AGROECOLÓGICAS EM AÇÃO**Com Vovó Jô, Júlia Kaori e Larissa Ferreira**

A agricultora urbana Joelma Marcelino, conhecida carinhosamente como Jô, virá diretamente da Horta da Vovó Jô, na zona leste de São Paulo, para promover plantios agroecológicos na horta do Sesc São Carlos. Com a colaboração de educadoras ambientais, a atividade além do plantio é um convite para repensarmos nossas relações com o alimento e com o meio ambiente.

Dias 10 e 11/10, sábado e domingo, das 10h às 12h.

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

FEIRA DE QUALQUER MANEIRA**Com produtores e artesãos locais**

Pequenos empreendimentos de agricultura familiar, artesanato e alimentação da cidade e região ocupam o espaço com suas produções diversas e criam dentro do Sesc o ambiente agradável, descontraído e solidário das feiras.

Dia 11/10. Domingo, 9h30 às 13h.

Galpão. Grátis. Lugares limitados.

Participantes: Assentamento Santa Helena; Assentamento Capão das Antas; CooperAbelhas - Assentamento Nova SC; Abirú Orgânicos; Boom Natural; Sítio Nelson Guerreiro (Brotas); Belana Pães Artesanais; Avôa Queijos Vegetais; Tandem - Comunidade de Consumo Responsável; DaTerra; Recriart; The Farm; Pães Segredos da Casa; Casulo Arte; Sonhos Perfumados; AMEI; UNIARTE; Camila Dias.

**Feira de qualquer maneira**



Divulgação

Intervenção Pra onde vai esse remédio

SAÚDE

REMÉDIO: NÃO USOU, DESCARTOU!

Em parceria com o Grupo Mulheres do Brasil e o Projeto Ciência na Saúde, o projeto reafirma a importância de orientar a população sobre o descarte correto, esclarecer dúvidas, estimular a autonomia informada e fortalecer a compreensão de que escolhas individuais produzem impactos coletivos.

Intervenção

PRA ONDE VAI ESSE REMÉDIO?

Com Cia. Canta Circo & Teatro

Intervenção artística itinerante que apresenta de forma lúdica como devemos fazer o descarte correto de medicamentos e suas embalagens, além de refletirmos sobre os impactos no meio ambiente e o uso consciente de remédios.

Dia 2/10.

**Sexta, 9h30,
15h30 e 19h.**

Diversos espaços da unidade. Grátis.

AL

Intervenção

NA BOCA DO POVO

Com Cia. Canta Circo & Teatro

Por meio da linguagem teatral, Dr. Flúor e Carião mostram que o medo do dentista não está com nada, trazem informações sobre a saúde bucal e nos lembram que a boca é um espaço essencial para nossas expressões, alimentação, respiração e afetos.

Dia 3/10.

Sábado, 10h30

Convivência interna. Grátis.

AL



Henrique Vasconi

Ateliê Atelieta: práticas artísticas

TECNOLOGIA E ARTES

Ateliê

ATELIETA: PRÁTICAS ARTÍSTICAS

Com pessoa educadora em tecnologias e artes

Oficinas que propõem a experimentação para o público em geral por meio do encontro de arte e tecnologia. Venha experimentar e criar!

Sábados.

14h às 16h.

Convivência interna. Grátis.

Inscrições no local e horário da atividade.

Vagas limitadas.

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.



Henrique Vasconi

Curso ETA conexão boa

Curso

ETA CONEXÃO BOA**Com Renato Assis, educador em Tecnologias e Artes**

Aprenda de forma prática a usar o celular com segurança e autonomia. Entenda os botões, aplicativos e configurações, resolvendo os problemas do dia a dia sem depender de ninguém. Traga seu celular para aprender e tirarmos dúvidas.

De 7 a 28/10. Quartas, 14h às 15h.

Sala Multiuso. Grátis. Senha 30 minutos antes na Loja Sesc. Lugares limitados. A partir de 12 anos.

Oficina

BROCHE COM LUZ LED**Com Renato Assis, educador do Espaço de Tecnologias e Artes**

Faça você mesmo um broche de feltro, com aplicação de uma pequena placa LED "costurável", decorado à sua maneira.

Dia 20/10. Terça, 18h30 às 20h30.

Sala Multiuso. Grátis. Senha 30 minutos antes na Loja Sesc. Lugares limitados. A partir de 12 anos.

Oficina

ROBOZINHO DANÇARINO**Com Renato Assis, educador do Espaço de Tecnologias e Artes**

Construa um pequeno robô dançarino com motor DC, suporte para pilhas, palitos de sorvete e olhos de brinquedo. De forma lúdica e prática, a atividade apresenta conceitos básicos de energia elétrica e circuitos simples, ensinando como conectar componentes a um interruptor e estimular a criatividade e a invenção.

Dia 27/10. Terça, 18h30 às 20h30.

Sala Multiuso. Grátis. Senha 30 minutos antes na Loja Sesc. Lugares limitados. A partir de 12 anos.



Mariane Camargo Soares

Vivência Jogos em família

Esporte e Atividade Física

Treino aberto

MARATONA AQUÁTICA

Com educadores físico-esportivos

Treino aberto de natação para aprimoramento do condicionamento físico e aperfeiçoamento das técnicas de nado, como auxílio na preparação para a competição Conexão Esportiva 2026.

Até 31/10.

Sábados.14h.

Parque aquático. Grátis. Inscrições no local e horário da atividade. Vagas limitadas. Necessário Credencial Plena e exame dermatológico válidos.

Vivência

JOGOS EM FAMÍLIA

Com educadores físico-esportivos

Espaço de recreação esportiva com jogos, brincadeiras e outras vivências lúdicas para toda a família.

Um ambiente de convivência para todas as idades, promovendo integração, participação espontânea e diversão!

Dias 10 e 24/10, sábados, e 12/10, segunda (feriado), 9h30 às 12h30.

Ginásio de eventos. Grátis. Inscrições no local e horário da atividade. Vagas limitadas. A partir de 3 anos.



Paulo Arruda

Aula aberta Yoga

Aula aberta

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.

Sábados, 10h às 11h. Exceto dia 10/10.

Galpão. Grátis. Inscrições no local e horário da atividade. Vagas limitadas. A partir de 12 anos.

Aula aberta

FUTSAL PARA MULHERES**Com educadores físico-esportivos**

Encontro para mulheres que incentiva a prática do futsal no lazer, ampliando a visibilidade da modalidade e fortalecendo a autonomia, a integração e o protagonismo feminino no esporte.

Sábados. 14h às 16h.

Ginásio de eventos. Grátis. Inscrições no local e horário da atividade. Vagas limitadas. A partir de 16 anos.

Aula aberta

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.

18 e 25/10. Domingos, 9h30 e 10h30. Exceto 25/10 (caso ocorra 2º turno eleição).

Galpão. Grátis. Inscrições no local e horário da atividade. Vagas limitadas. A partir de 12 anos.

Aula aberta

VÔLEI PARA MULHERES**Com educadores físico-esportivos**

Atividade destinada às mulheres para estimular a prática do vôlei como opção de lazer, promovendo convivência, bem-estar e maior valorização da presença feminina nas quadras.

Domingos. 13h às 15h. Exceto dia 4/10 (1º turno eleição) e 25/10 (caso ocorra 2º turno eleição).

Ginásio de eventos. Grátis. Inscrições no local e horário da atividade. Vagas limitadas. A partir de 16 anos.

Aula aberta

VIVENCIANDO A GINÁSTICA MULTIFUNCIONAL**Com educadores físico-esportivos**

Venha participar de uma aula aberta de condicionamento físico pautada nos conceitos do Programa de Ginástica Multifuncional do Sesc.

Dia 12/10. Segunda (feriado), 10h às 11h.

Galpão. Grátis. Inscrições no local e horário da atividade. Vagas limitadas. A partir de 12 anos.

Aula aberta

KUNG FU EM FAMÍLIA**Com Sifu Marcelo Ramalho**

No mês das crianças, a proposta é brincar e se movimentar em família. Crianças e adultos vivenciam práticas de Kung Fu e Chi Kung por meio de jogos, desafios e brincadeiras que estimulam movimento, atenção e convivência. A atividade percorre caminhos entre a expressão corporal, a energia do brincar e a construção da calma. Ao final, um bate-papo aborda autorregulação emocional e a importância do brincar.

Dia 10/10. Sábado, 10h às 11h30.

Galpão. Grátis. Senha 30 minutos antes na Loja Sesc. Lugares limitados.

Aula aberta

YOGA PARA TODA A FAMÍLIA**Com Yoga com Histórias**

Neste Mês das Crianças, o melhor convite é brincar junto. Crianças e famílias são convidadas para uma aventura com contação de histórias, yoga, brincadeiras, cantigas e exercícios respiratórios. Uma experiência de movimento, imaginação e afeto que fortalece vínculos, promove o bem-estar e celebra o brincar como encontro entre gerações.

Dia 11/10. Domingo, 10h.

Ginásio de eventos. Grátis. Inscrições no local e horário da atividade. Vagas limitadas.



Divulgação

Vivência Brinquedo de roda e brinquedos que rodam

Vivência

**BRINQUEDOS DE RODA E
BRINQUEDOS QUE RODAM****Com Edinho Paraguassu**

Pião, cata-vento, roda, cantigas e muitas brincadeiras reúnem diferentes gerações. Em uma tarde ao ar livre, crianças, jovens, adultos e pessoas idosas são convidados a participar de atividades inspiradas na cultura do brincar. A proposta fortalece vínculos familiares por meio do encontro, do movimento e da diversão compartilhada.

Dia 12/10.**Segunda (feriado),
14h às 18h.**Quadra externa
inferior. Grátis.Inscrições no
local e horário
da atividade.

Vagas limitadas.

CIRCUITO SESC DE CORRIDAS**Etapa São Carlos**

O Circuito Sesc de Corridas é uma iniciativa desenvolvida pelo Sesc com o objetivo de incentivar a prática de atividades físicas e promover a saúde e o bem-estar de seu público prioritário, assim como a comunidade em geral. As provas são realizadas em diferentes estados do Brasil e as atividades são pensadas de forma a oferecer experiências esportivas democráticas que favoreçam a participação de todas as pessoas.

Dia 29/11.**Domingo, 7h30.**

Inscrições em: central relacionamento. sescsp.org.br ou pelo app Credencial Sesc São Paulo, a partir das 14h do dia 04/11, quarta, para Credencial Plena. E a partir de 07/11, sábado, para público geral. Vagas limitadas.



Paulo Arruda

Curso Condicionamento físico aquático**CURSOS PERMANENTES****Com educadores físico-esportivos**

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

INFORMAÇÕES PARA INSCRIÇÃO

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.

Durante os primeiros cinco dias as vagas são exclusivas para credenciais plenas (titulares e dependentes). Após esse período, se houver vagas remanescentes, elas podem ser disponibilizadas para o público geral.

ATIVIDADES AQUÁTICAS

Necessário credencial Sesc e exame dermatológico válidos.

CONFIRMAÇÃO DA INSCRIÇÃO

De acordo com a idade, pode ser necessário o comparecimento à unidade de interesse para a conclusão presencial da inscrição mediante a apresentação dos documentos:

- 3 a 14 anos: autorização (pais ou responsáveis) (válida por 1 ano).
- A partir de 70 anos: atestado médico de liberação para a prática de atividades físicas e/ou esportivas (válida por 1 ano).

COMO SE INSCREVER:

A participação está sujeita à disponibilidade de vagas. Faça seu login na Central de Relacionamento Digital, ou no app Credencial Sesc SP. Toda 1ª e 3ª quinta-feira do mês, a partir das 18h, liberamos as vagas disponíveis para inscrição, que só pode ser feita por quem tem a Credencial Plena válida.

GRATUIDADE

Para participantes com idade até 16 anos, os cursos são gratuitos.

Acesse o código QR abaixo para ter acesso aos horários e valores.





Ligia Jardim

Teatro Marie e a descoberta luminosa

Crianças

LITERATURA

Contação de histórias

O CHORINHO DOS CHORÕES

Com Mabel Zattera e Rafael Meira

Histórias que só podem ser contadas com muita musical!

Nessa contação e tocação de histórias, o duo apresenta os livros *Brasileirinho*, *Lamentos* e *Tico tico no fubá*, para despertar nas crianças o gosto pela música instrumental brasileira, e as trazer para mais perto das nossas raízes histórico culturais.

Dia 10/10.

Sábado, das 16h.

Convivência interna. Grátis.

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. Consulte as unidades para informações de acesso. Saiba mais em sescsp.org.br/curumim

TEATRO

Espetáculo**MARIE E A DESCOBERTA LUMINOSA****Com Cia Delas**

Com humor, poesia e sensibilidade, a montagem retrata a extraordinária trajetória de Marie Curie, cientista pioneira que revolucionou a ciência com suas pesquisas sobre a radioatividade. Primeira mulher a receber um Prêmio Nobel e única pessoa premiada em duas áreas científicas distintas, sua história de coragem, resistência e dedicação ganha vida em cena em uma experiência inspiradora para toda a família.

Dia 3/10.**Sábado, 16h.**

Teatro.

● R\$12

■ R\$20

▲ R\$40

Grátis para crianças até 12 anos

Venda online a partir das 17h de 22/9 e presencial a partir das 17h de 23/9. Lugares limitados.



Espetáculo**HOJE TEM FESTA NO CÉU****Texto de Cintia Alves. Direção de Eduardo Figueiredo**

Misturando teatro, música, humor e poesia, a peça celebra a riqueza da cultura popular brasileira. Inspirada em contos, lendas e parlendas do folclore, narra a aventura do Sol e da Lua em busca da noite escondida em um coco de tucumã. Com personagens da fauna brasileira, valoriza a amizade, o respeito à natureza, a diversidade e a preservação ambiental, encantando crianças e famílias.

Dia 12/10.**Segunda (feriado), 16h.**

Convivência interna. Grátis.

Lugares limitados.

 LIBRAS

Espetáculo**UM AMIGO NÃO IMAGINÁRIO****Com Cia Navega Jangada de Teatro**

Uma história sobre imaginação, amizade e os laços invisíveis que nos conectam. A peça acompanha um amigo imaginário que nunca foi criado por uma criança e sonha em se tornar real. Em sua jornada, ele encontra um adulto, dando início a um encontro divertido e poético que revela a força da imaginação e sua capacidade de aproximar mundos aparentemente distantes.

Dia 31/10.**Sábado, 16h.**

Teatro.

● R\$12

■ R\$20

▲ R\$40

Grátis para crianças até 12 anos

Venda online a partir das 17h de 20/10 e presencial a partir das 17h de 21/10. Lugares limitados.





Teatro Abacaxi de Irará

Igor Piroia

CIRCO

Espetáculo

CIRCO DE LOS PIES**Com La Luna Cia de Teatro**

A palhaça Asmeline apresenta Pezão e Pezinho, dois pés cheios de personalidade que compartilham o mesmo corpo. Entre sonhos, frustrações, êxitos e fracassos, eles criam um pequeno circo poético e divertido, onde cada atração revela novas possibilidades. Um espetáculo sobre imaginação, diferenças e a capacidade de transformar limites em voo, mostrando que pés também podem voar.

Dia 17/10.**Sábado, 16h.**

Convivência interna. Grátis.
Lugares limitados.

AL

AD) audiodescrição



LIBRAS

Show

ABACAXI DE IRARÁ

Homenagem ao 90 anos do cantor e compositor baiano Tom Zé, com versões carnavalescas de seus maiores sucessos. Em uma edição especial para o público infantil, a trupe conta com corpo de baile, pênaltas e um bonecão que interagem com as crianças.

Dia 24/10.**Sábado, 16h.**

Convivência interna. 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.

Pessoas Idosas

Bate-papo

MEDIAÇÃO DE CONFLITOS E CONVIVÊNCIA NA VELHICE

Com Cultive Consultoria

Vivência prática sobre mediação de conflitos e convivência na velhice, utilizando metodologias participativas que promovam a reflexão sobre comunicação, escuta, respeito às diferenças e construção coletiva de soluções para situações do cotidiano.

Aula aberta

MOVIMENTO CONSCIENTE

Com Sheila Baroni, educadora físico-esportivo do Sesc São Carlos

Prática corporal que integra movimento, respiração e percepção do corpo, estimulando o autocuidado, a autonomia e a qualidade de vida. Os encontros favorecem a consciência corporal, a expressão e a convivência, respeitando os limites, potencialidades e trajetórias das pessoas idosas.

Oficina

CONFECÇÃO DE PIPAS E REVOADA

Com Carlos Zeotti

A atividade estimula a criatividade, a convivência e a troca de memórias, celebrando o brincar como uma experiência que atravessa todas as etapas da vida.

Espetáculo

PIROMBETA EM OLÍMPICA

Com Fernanda Soto

O espetáculo é o voo tardio de um sonho de menina. Aos 40 e poucos anos, Pirombeta desafia o tempo, o corpo e os padrões - gira, cai, levanta. Com poesia, riso e coragem, ela transforma frustrações em dança e faz do palco seu solo de liberdade.

Dia 6/10.

Terça, 14h.

Sala de atividades corporais. Grátis. Retirada de senhas na Loja Sesc 30 minutos antes da atividade. Lugares limitados. A partir de 60 anos.

Dias 20 e 22/10.

Terça e quinta, 14h às 15h.

Sala de atividades corporais. Grátis. Senha 30 minutos antes na Loja Sesc. Vagas limitadas. A partir de 60 anos.

Dia 24/10.

Sábado, 10h às 12h.

Hall do Ginásio. Grátis. Senha 30 minutos antes na Loja Sesc. Vagas limitadas. A partir de 60 anos.

Dia 28/10.

Quarta, 14h.

Teatro. Grátis. Senha 30 minutos antes na Loja Sesc. Vagas limitadas. A partir de 60 anos.

AGENDA DE DESTAQUES

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

1

Artes Visuais

Canteiro

Pablo Bernardo



6

Pessoas Idosas

Mediação de conflitos e convivência na velhice

7

Tecnologias e Artes

Ateliê da Palavra: quando a arte provoca a escrita

8

Música

Vozes Ancestrais

12 FERIADO

Teatro

Hoje tem festa no céu

13

Sesc fechado

14

Teatro

Meu corpo está aqui

15

Saberes &

Acessos

L'aqua

Dança

Capengá!

Divulgação



20

Tecnologias e Artes

Broche com luz LED

21

Alimentação

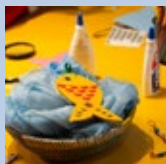
Fora da caixinha: entendendo os ultraprocessados

22

Pessoas Idosas

Movimento Consciente

Paulo Arruda



27

Tecnologias e Artes

Robozinho Dançarino

28

Pessoas Idosas

Pirombeta em Olímpica

Crianças

Pequenos Experimentos

29

Música

Conversa Brasileira

SEXTA

2

Saúde

Pra onde vai esse remédio?

Cinema

Seu Cavalcanti

9

Meio Ambiente

Plantando com Vovó Jô - Práticas agroecológicas em ação

16

Saberes & Acessos

Por que falar de acessibilidade hoje?

23

Alimentação

Comida, Memória e Afeto: sabores que contam histórias

Cinema

Todos os olhos

30

Cinema

O auto da compadecida 2

SÁBADO

3

Saúde

Na boca do povo

Teatro

Marie e a descoberta luminosa

10

Esporte e Atividade física

Kung Fu em Família

Contação

O chorinho dos chorões

17

Saberes & Acessos

Autismo e vida adulta: trabalho, autonomia, desejo

24

Pessoas Idosas

Confecção de Pipas e Revoada

Crianças

Abacaxi de Irará

31

Teatro

Um amigo não imaginário

DOMINGO

4

Sesc fechado- 1º turno das eleições

11

Ações para a Cidadania

Feira de qualquer maneira

Música

Lincoln Rossi, Gon Salves e Quity

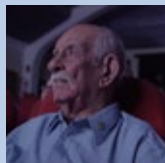
18

Música

Enok Virgulino

25

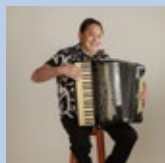
Sesc fechado(caso ocorra 2º turno da eleição)



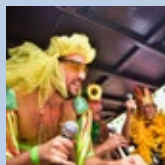
Divulgação



Paulo Arruda



Bruno tortoreto



Igor Pírola



Rodrigo Régis

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 sesctv.org.br/agoranatv

Edições Sesc

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

sescsp.org.br/edicoes

Selo Sesc

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

sescsp.org.br/selosesc

Loja Sesc

As Lojas Sesc estão presentes em 42 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 80 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.
Venda de tíquetes limitada a capacidade de atendimento do dia.

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.

Cafeteria

Terça a sexta, 8h às 21h15.
Sábados, domingos e feriados, 9h30 às 18h.
Em dias de shows/espetáculos, a Cafeteria poderá atender com cardápio alterado ou reduzido.

Bicicletário

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

 /sescsaocarlossp

sescsp.org.br/saocarlos