

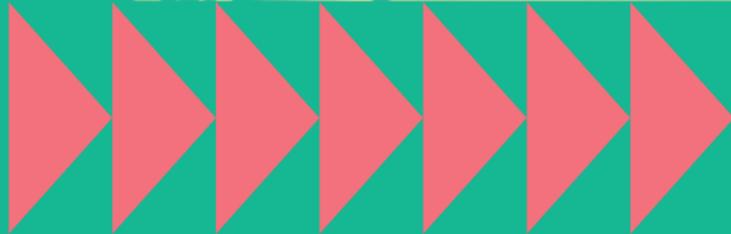
Agosto 2025

Sesc Thermas de
Presidente Prudente



Guia de Programação

Sesc





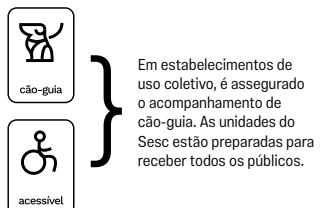
Acesse a versão PDF do guia para pessoas com deficiência visual

Classificação indicativa

Atribuída oficialmente ou autoclassificada

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

Legendas de Acessibilidade



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

Funcionamento

Terça a sexta, 8h às 20h.
Sábados, domingos e feriados, 9h às 18h.

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.

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.

Inscrições on-line

Acesse sescsp.org.br/prudente ou o aplicativo Credencial Sesc SP

Preços

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

6

9

13

15

18

25

29

36

37

40

Rastasandália

Shows e Espetáculos

Exposições

Cinema

Cursos, Oficinas

e Encontros

Esporte e

Atividades Físicas

Crianças

Pessoas Idosas

Saúde

Agenda de Destaques



Editorial

Neste mês, o Sesc Thermas reafirma seu compromisso com a valorização da diversidade, lançando luz às pedagogias tradicionais, aos saberes, expressões e modos de vida dos povos originários e à cultura popular brasileira.

O *Rastasandália* chega em ritmo de festa, reverberando a potência das manifestações musicais dançantes enraizadas na pluralidade brasileira.

A programação musical traz artistas como a sergipana Héloa, que homenageia Marisa Monte com arranjos de forró e reggae enquanto compartilha sua vivência afro-indígena; e o *Baile da Maisinha*, rabequeira que aquece o público com o vigor do forró pé de serra. Também se apresentam Aydê e Mariana Aydar, trazendo sonoridades que transitam entre o tradicional e o urbano, entre o sertão e a metrópole, em um verdadeiro giro pelo Brasil profundo.

Entre os destaques do mês, estão atividades que promovem o protagonismo indígena por meio da arte, da brincadeira e da ancestralidade. A vivência *Brincadeiras Indígenas*, com Araju Ara Poty e Cibele Para Poty Mirim da Aldeia Jaraguá-SP, convida crianças e famílias a descobrirem jogos tradicionais que transmitem valores coletivos e o vínculo com a terra.

As artes visuais ganham força nas intervenções *A luta pela Vida é a Recuperação da Esperança*, com a multiartista Tamikuã

Txihi, e *Arte Mural com Tintas Naturais*, com os artistas Jhon Bermond e André Hulk, que transformam os muros em manifestos poéticos e visuais sobre resistência e pertencimento.

No teatro, a cena é de travessia e ruptura. O espetáculo *Jaity Muro*, do grupo Orendive Teatro Intercultural, do Mato Grosso do Sul, propõe uma narrativa potente sobre as vivências indígenas em territórios urbanos. Já no *Palco Território*, a obra *A Terceira Margem do Rio*, de Guimarães Rosa, é ponto de partida para um mergulho nas dores e silêncios de um Brasil interior. O bate-papo *Trajetórias Acadêmicas: Movimento Teatral e Universidade*, amplia esse debate ao refletir a produção das artes cênicas dentro das instituições de ensino.

A transversalidade das linguagens também se revela em oficinas, cinema e literatura. A mostra audiovisual destaca filmes como *Tape Porã Arandu e Mái Hi, a Árvore do Sonho*, que aproximam o público das narrativas indígenas contemporâneas. A oficina *Escrita Criativa - Poesia, Memória e a Ancestralidade*, com Samarone Lima, propõe um resgate afetivo das histórias que nos constituem, enquanto o *Ateliê de Práticas Artísticas* do mês discute o *Xirê, Arte Feminina Africana*.

Além dessas e outras ações, águas quentes, esporte, saúde, meditação, relaxamento e sustentabilidade incorporam ações voltadas para toda família. Agosto é mês de celebrar a pluralidade dos Brasis - com corpo, voz, memória e movimento. E o Sesc Thermas espera você!



Rastasandália

Rastasandália

Dançar ao som do forró: esse é o programa das noites de sexta de agosto, em que a Área de Convivência do Sesc Thermas se transforma em um verdadeiro salão de baile. O gênero musical nordestino se mostra ora da forma mais tradicional - com destaque para o trio de instrumentos sanfona, zabumba e triângulo - ora atualizado pela mescla com outros ritmos e sonoridades.

Em comum, as apresentações musicais dessa edição são todas conduzidas por mulheres, valorizam a música e a cultura popular brasileiras.



Show Baile da Maisinha

Foto: Pedro Damasio

Show

ARRAIÁ DA AYDÊ

Artista cearense radicada na capital paulista, apresenta repertório baseado em álbum lançado em 2023, premiado pelo Fomento ao Forró de São Paulo. Trabalho que combina músicas autorais às releituras de clássicos do gênero.

Dia 8/8.

Sexta, 20h30.

Área de Convivência. Grátis. A16

Ingressos (2 por pessoa) on-line e na Central de Relacionamento a partir das 12h do dia do show.

Show

BAILE DA MAISINHA

Natural de Brasília, a cantora, compositora, rabequeira, pifeira e arranjadora é referência na nova geração do forró pé de serra. Neste show, apresenta repertório dançante, composto por músicas próprias e clássicos do forró.

Dia 15/8.

Sexta, 20h30.

Área de Convivência. Grátis. A16

Ingressos (2 por pessoa) on-line e na Central de Relacionamento a partir das 12h do dia do show.



Show "Forró da Mari" com Mariana Aydar

Foto: Flora Negri

Show

HÉLOA CANTA MARISA MONTE - "AMOR: PALAVRA QUE LIBERTA"

A artista sergipana afro-indígena, ao lado de seu companheiro, Yuri Queiroga, apresenta repertório cuja base é o álbum "Memórias, Crônicas e Declarações de Amor", de Marisa Monte. As versões são calcadas no forró, quadrilha ou pé de serra, com toques de reggae.

Show

"FORRÓ DA MARI" COM MARIANA AYDAR

A cantora e compositora paulistana é conhecida por reunir o novo e o tradicional, aliando sonoridades e pautas contemporâneas com as raízes do forró. O "Forró da Mari" chega a Presidente Prudente depois de passar pela Suíça, Itália, Portugal, Estados Unidos além de diversos estados brasileiros. No repertório, músicas e interpretações que destacam o protagonismo e liberdade de escolha das mulheres.

Dia 22/8.

Sexta, 20h30.

Área de Convivência.

Grátis. **A16**

Ingressos (2 por pessoa) on-line e na Central de Relacionamento a partir das 12h do dia do show.

Dia 29/8.

Sexta, 20h30.

Área de Convivência.

A16

Ingressos (4 por pessoa) on-line à venda a partir das 17h do dia 19/8 e presencialmente a partir das 17h do dia 20/8.

Valores:

- R\$ 15
- R\$ 25
- ▲ R\$ 50

Shows e Espetáculos

MÚSICA

Show

JAZZY POWER 4TET

Formado em 2023, une a tradição dos grupos instrumentais brasileiros com elementos do jazz moderno. Idealizado por Kadu Galli (baixo), composto ainda por Renato Machado (guitarra), Daniel Mazini (bateria) e Paulo Moreira (sax alto e tenor), o grupo apresenta nesse show músicas de Tom Jobim, Vinicius de Moraes, Arismar do Espírito Santo, entre outros artistas.

Dia 2/8.
Sábado, 16h.
Área de Convivência.
Grátis. **AL**

Dia 9/8.
Sábado, 16h.
Área de Convivência.
Grátis. **AL**

Show

ESTÚPIDO CUPIDO

A banda rio-pretense, liderada pela intérprete Cris Duarte, apresenta repertório dançante, contemplando de boleros ao pop, passando pelas canções da Jovem Guarda.



Show Jazzy Power 4Tet

Foto: Marcel Sachetti

Show

**CENTENÁRIO DE HELENA
MEIRELLES, A DAMA DA VIOLA**
**Com Milton Meirelles,
Flor Morena e Jackson Ricarte.**

O show reproduz a formação genuína das apresentações de Helena Meirelles - viola, violão e baixolão. No repertório, ritmos como guarânia, polca, chamamé, rasqueado, que compõem o tradicional cancionero do Mato Grosso do Sul, universo da violeira. Entre uma e outra canção, Milton Meirelles, que com seu baixo acompanhou Helena pelo país, conta histórias e façanhas dessa pioneira irreverente.

Show

GRAÇA CUNHA

Com uma carreira de mais de três décadas, a cantora apresenta sucessos como "Que Maravilha", "Mas Que Nada", "Balança Pema", "Eu Bebo Sim" e "Gostava Tanto de Você", entre outras pérolas do samba-rock.

Show

"QUE NEY SOU EU?" COM MAIA

Nascido em Pirapora (MG) e criado em Franca (SP), o cantor e ator apresenta show cênico em celebração a Ney Matogrosso, artista que completa, esse mês, 83 anos de vida. Acompanhado da banda Soul Mundo, de Brotas-SP, Maia canta Sangue Latino, Balada do Louco, O vira e outras canções que se tornaram sucessos na voz de um dos maiores intérpretes do Brasil.



Foto: Jhonathan Ferraz

Show "Que Ney sou eu?" com Maia

**Dia 16/8.
Sábado, 16h.**
Área de
Convivência.
Grátis. [AL](#)



Espetáculo Jaity Muro

Foto: Raíque Moura

TEATRO

Espetáculo
JAITY MURO

Com Orendive Teatro Intercultural (MS).
Jaity, na língua kaiowá, significa "derrubemos". Jaity Muro pode ser traduzido, então, por "Derrubemos Muro". A peça, que transita entre teatro e performance, narra a experiência pessoal de duas mulheres em Dourados, no Mato Grosso do Sul. As memórias e vivências inscritas no corpo das atrizes ganham um espaço de elaboração narrativa, e revelam diferenças e semelhanças entre o urbano e o território indígena.

**Dia 21/8.
Quinta, 20h30.**

Área de
Convivência.
Grátis. [A10](#)
Ingressos (2 por
pessoa) on-line
e na Central de
Relacionamento a
partir das 12h do
dia do espetáculo.
Acessibilidade:



Palco Território A Terceira Margem do Rio

Foto: Vanderlei Filó

PALCO TERRITÓRIO

Projeto que tem como objetivo a valorização e o fomento para produção em artes cênicas em Presidente Prudente e região.

Espetáculo

A TERCEIRA MARGEM DO RIO

Com Marcus Andrade.

Dir.: Thiago Cardoso.

Inspirado na obra de Guimarães Rosa, a peça é um mergulho cênico na dualidade entre o amor e o abandono. Um pai que parte sem se despedir. Um filho que permanece, à beira da vida, preso à espera. No espaço simbólico entre margens - a do rio e a da vida -, o espetáculo tece imagens poéticas que revelam a dor de quem não consegue seguir em frente, evocando uma travessia que nunca se completa.

**Dia 28/8.
Quinta, 20h30.
Área de
Convivência.
Grátis. A14**
Ingressos (2 por
pessoa) on-line
e na Central de
Relacionamento a
partir das 12h do
dia do espetáculo.
Acessibilidade:
 Libras.

Exposições

Intervenção artística

A LUTA PELA VIDA É A RECUPERAÇÃO DA ESPERANÇA: ARTE MURAL INDÍGENA

Com Tamikuã Txíhi, indígena multiartista.

Tendo a onça como símbolo de inspiração, a artista indígena Tamikuã Txíhi traz aos muros do Sesc Thermas pinturas que estão intimamente ligadas às memórias do seu povo Pataxó e em especial as vivências compartilhadas com sua mãe e avó. Sua arte tem como mote central a resistência e a luta pela defesa e recuperação dos territórios dos povos originários de Pindorama-Brasil.

A partir de 26/8.

Terça a sexta,
8h às 19h30.

Sábados,

domingos e

feriados,

9h às 17h30.

Bosque

Todas as idades.



Intervenção A Luta pela Vida é a Recuperação da Esperança

Foto: Tamikuã Txíhi

Intervenção artística

BORA? VER DO ALTO NO MURO

Com a artista plástica e educadora, Bianca Habib.

Através de elementos gráficos, reproduzidos pela técnica de stencil, a artista coloca no mural voltado para o Bosque do Sesc Thermas bichos, palavras e representações da cidade que convidam a deslocar o olhar e o sentir para a forma de viver dos animais nativos, dentre eles pássaros, capivaras, macacos, tatus e outros bichos.

Intervenção artística

ORIGENS DA TERRA:

ARTE MURAL COM TINTAS NATURAIS

Com o artista visual orgânico Jhon Bermond e o artista indígena André Hulk.

A composição traz narrativas ancestrais e simbologias culturais da região, celebrando a riqueza socioambiental do território e ressaltando a importância dos povos originários, seus grafismos, utensílios, artesanatos e cosmologia. Todo o mural é feito com tintas naturais coletadas na região.

**Terça a sexta,
8h às 20h.
Sábados,
domingos
e feriados,
9h às 18h.
Bosque.
Todas as idades.
Grátis.**

**Terça a sexta,
8h às 20h.
Sábados,
domingos
e feriados,
9h às 18h.
Bosque.
Grátis.
Todas as idades.**



Intervenção Origens da Terra: Arte Mural com Tintas Naturais

Foto: Mailá Aves



Foto: Reprodução

Exibição As indígenas da Terra

Cinema

Seleção de filmes alusivos aos povos e comunidades tradicionais. Além dos indígenas, a definição abrange quilombolas, caboclos, ribeirinhos entre outros grupos culturalmente diferenciados e que se reconhecem como tais, que possuem formas próprias de organização social, que ocupam e usam territórios e recursos naturais como condição para sua reprodução cultural, social, religiosa, ancestral e econômica, utilizando conhecimentos, inovações e práticas gerados e transmitidos pela tradição. Os filmes que compõem esta seleção integram a VII Mostra Sesc de Cinema.

Exibição

AS INDÍGENAS DA TERRA

Dir.: Dayse Porto

Brasil | 2022 | 52 min.

O documentário narra a trajetória de duas mulheres indígenas do povo Tupinambá, do sul da Bahia: Valdelice Amaral e Glicéria Tupinambá. A obra retrata o cotidiano e a luta dessas lideranças, destacando a participação na 1ª Marcha das Mulheres Indígenas, realizada em Brasília (DF), um marco da força emergente das mulheres indígenas na política brasileira.

Dia 12/8.

Terça, 20h.

Área de Convivência.

Grátis.

Ingressos (2 por pessoa) on-line e na Central de Relacionamento a partir das 12h do dia da exibição.



Exibição Māri Hi, a Árvore do Sonho

Foto: Reprodução

Exibições

TAPE PORÃ ARANDU | MĀRI HI, A ÁRVORE DO SONHO

TAPE PORÃ ARANDU

**Dir.: Beatriz Fernanda
Brasil | 2024 | 25 min.**

Macimino Mariano Tupã Karaí é um xeramoy centenário, rezador da etnia Guarani Mybyá, que mora na Terra Indígena Kaingang Toldo Chimbangue. Ele narra a traumática expulsão de seu povo do território ancestral, que testemunhou em 1930. No presente, rememora a luta pela terra, a resistência cultural com seus parentes e reflete sobre os impactos do avanço do agronegócio.

MĀRI HI, A ÁRVORE DO SONHO

**Dir: Morzaniel Iramari
Brasil | 2023 | 18 min.**

Quando as flores da árvore Mari desabrocham, surgem os sonhos. As palavras de um xamã conduzem uma experiência onírica através da sinergia entre cinema e sonho yanomami, apresentando poéticas e ensinamentos dos povos da floresta.

Dia 19/8.

Terça, 20h.

Área de Convivência.
Grátis. L
Ingressos (2 por pessoa) on-line e na Central de Relacionamento a partir das 12h do dia da exibição.

Exibições

CABANA | PAUMARI | A MATA QUE CURA

CABANA

**Dir.: Adriana de Faria
Brasil | 2023 | 14 min.**

Em meio à floresta amazônica, uma mulher da revolução cabana recebe uma indesejada visita.

PAUMARI

**Dir.: Alinne Mape
Brasil | 2023, 19 min.**

Das beiras do rio Purus, os povos nômades circulam por diferentes paisagens. Os Pamoari ou Paumari estão nas florestas, perto das águas e também nas cidades. Coexistem entre o natural e a antropia.

A MATA QUE CURA

**Dir.: Liu Moreira
Brasil | 2022 | 21 min.**

Dona Felisberta Pereira da Silva, ou Dona Felis, como gosta de ser chamada. Mestra suceira, fitoterapeuta, benzedeira e rezadeira, artesã, trançadeira, guia mateira e muito mais. Uma mulher de personalidade marcante nos conta sobre o poder de cura das plantas e destaca a importância da maneira de se acessar a natureza com cuidado e respeito, pedindo permissão e agradecendo.

Dia 26/8.

Terça, 20h.

Área de Convivência.
Grátis. L
Ingressos (2 por pessoa) on-line e na Central de Relacionamento a partir das 12h do dia da exibição.



Bate-papo Amanda Pessoa e Marcus Andrade

Cursos, oficinas e encontros

AÇÕES PARA A CIDADANIA

Bate-papo

TRAJETÓRIAS ACADÊMICAS:

MOVIMENTO TEATRAL E UNIVERSIDADE

Com a atriz e doutoranda Amanda Pessoa e o ator e pedagogo Marcus Andrade.

Mediado pelo educador Me. Lucas Silvestre.

A partir de narrativas pessoais coletivizadas, Amanda Pessoa e Marcus Andrade compartilham suas experiências acadêmicas, apresentando os caminhos percorridos desde o ensino superior, seu acesso e a permanência universitária, com ênfase nas suas trajetórias atravessadas pelas artes cênicas. Em parceria com o Espaço de Tecnologias e Artes, serão apresentadas algumas plataformas de inscrição em vestibulares de universidades públicas e privadas brasileiras.

Dia 27/8.

**Quarta,
19h às 21h30.**

Área de
Convivência.

Grátis.
Todas as idades.

Acessibilidade:

Foto: Arquivo pessoal

ARTES VISUAIS

Oficina

ATELÉ DE PRÁTICAS ARTÍSTICAS

DISCUSSÃO DO MÊS:

XIRÊ, ARTE FEMININA AFRICANA

Com a artista plástica Ivonete Alves

Experimentação de diversas práticas no campo das artes visuais e plásticas como desenho, pintura, escultura, grafismos, lambe, estêncil, colagem, graffiti, entre outras.

A cada mês, diferentes técnicas serão trabalhadas, sempre norteadas por um eixo de discussão sobre o fazer artístico proposto. Os participantes terão à disposição materiais e suporte para realizar exercícios orientados e desenvolver suas próprias ideias.

Ivonete Alves (Garça-SP) é mãe, matriarca e Agbà. Aprendeu a ler o mundo muito antes de ler as palavras. Artista plástica sempre em harmonia com o ritmo das águas, da terra, do ar e das nuvens. Doutora em Educação e mestre da cultura popular, coordena o grupo “Mocambo Nzinga – Arte, educação, cultura e meio ambiente”, em Presidente Prudente-SP.

De 7 a 28/8.

Quintas,

18 às 20h.

Espaço de
Tecnologias e Artes.
Grátis.

A partir de 14 anos.
Senhas no local.
Limitado à
capacidade
do espaço.



Oficina Xirê, Arte Feminina Africana

LITERATURA

Palestra

LANÇAMENTO DE LIVRO:**ERA UMA VEZ O MEDO****Com Vicentini Gomez.**

"Era uma vez o medo" é um livro que instiga e desafia o silêncio de quem escreve escondido. Mistura crônica, poesia e bom humor para acordar a coragem adormecida. Uma conversa leve com rosto de palestra, um mergulho íntimo na página em branco. Neste encontro-lançamento, o medo dá lugar à imaginação e as palavras, enfim, ganham asas.

Oficina

ESCRITA CRIATIVA -**"POESIA, MEMÓRIA E ANCESTRALIDADE"****Com o escritor Samarone Lima.**

A oficina trabalha a memória como fonte de sensibilização e abertura de fluxos criativos adormecidos (ou travados). Buscando despertar a imensa fonte que a literatura tem utilizado ao longo de séculos - a própria vida, as memórias pessoais e ancestrais.

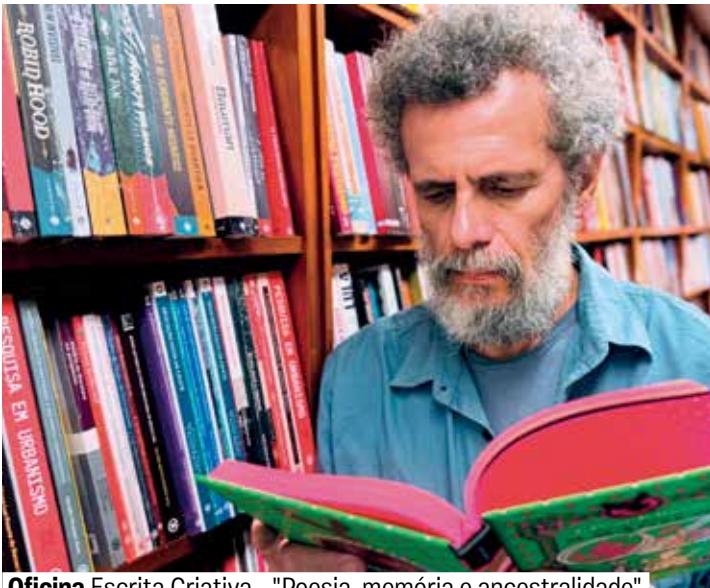
**Oficina** Escrita Criativa - "Poesia, memória e ancestralidade"

Foto: Divulgação

MEIO AMBIENTE

FLORESTAR: ÁREAS VERDES EDUCADORAS

O projeto tem como objetivo ampliar o caráter educativo das áreas verdes, por meio da contemplação, informação, experiências sensoriais e ações educativas regulares, no âmbito da Unidade, como também de sua vizinhança.

Vivência

BRINCADEIRAS INDÍGENAS**Com Araju Ara Poty e****Cibele Para Poty Mirim, da Aldeia Jaraguá-SP.**

Serão compartilhadas brincadeiras tradicionais do povo guarani, como peteca, zarabatana e arco e flecha, além de danças típicas, como a Dança do Tangará. De forma lúdica e interativa, os participantes terão a oportunidade de aprender sobre os valores, saberes e a cultura indígena, fortalecendo o respeito à natureza e à ancestralidade.

Dias 9 e 10/8.
Sábado e domingo,
10h às 12h e a
partir das 14h30.
 Quintal.
 Grátis.
 Todas as idades.
 Senhas no local
 30 minutos antes.

**Vivência** Brincadeiras Indígenas

Foto: Maura Pereira



Feira de Pequenos Produtores

Foto: Mailá Alves

FEIRA DE PEQUENOS PRODUTORES**Com agricultoras(es) e produtoras(es) de Presidente Prudente e região.**

Realizada mensalmente, visando fomentar a agroecologia e as principais iniciativas socioambientais da região. Cada produto oferecido é o ponto de partida para a criação de uma rede entre o rural e o urbano, aproximando produtores e consumidores, fortalecendo a agricultura familiar agroecológica e os artesãos e artesãs locais.

Vivência

AGROECOLOGIA NA PRÁTICA:**AS FLORASTEIRAS****Com as agricultoras e educadoras Náelia Forato e Isabela Paschoalotto.**

Encontros mensais para cuidar das hortas do Sesc Therma com a orientação de diferentes iniciativas agroecológicas da região. No encontro de agosto, Náelia e Isabela compartilharão a experiência das "Florasteiras" e conduzirão os participantes no cultivo de um "quintal-raiz", valorizando as plantas nativas e promovendo o quintal como sede de vivências afetivas e frutíferas.

Dia 16/8.**Sábado,****9h30 às 13h.**

Quintal.

Grátis.

Todas as idades.

Dia 23/8.**Sábado,****15h às 17h.**

Agrofloresta.

Grátis.

Todas as idades.

TECNOLOGIAS E ARTES

Oficina

LABORATÓRIO DE COSTURA**Mediado pela costureira e modelista Mô Morgana.**

Ateliê livre com máquinas de costura disponíveis para aqueles que são iniciantes ou avançados na arte da costura, permitindo dar continuidade a projetos existentes, estudos ou iniciar novas criações. O espaço sempre terá mediação de uma costureira experiente

De 6 a 27/8.**Quartas,**
14h30 às 16h
(turma avançada)
e 18h às 19h30
(turma iniciante)Espaço de
Tecnologias e Artes.
Grátis.A partir de 14 anos.
Senhas no local.
Limitado à
capacidade
do espaço.**De 12 a 26/8.****Terças,**
14h30 às 16h.Espaço de
Tecnologias e Artes.
Grátis.A partir de 14 anos.
Inscrições on-line
de 5 a 12/8.

Curso

AUTONOMIA DIGITAL**Com educador do Espaço de
Tecnologias e Artes do Sesc.**

Encontros para troca de ideias e conhecimentos práticos sobre aspectos de segurança digital, dicas, aplicativos interessantes e outros temas sobre autonomia no uso do celular e outros equipamentos digitais.

Encontro 1: Como utilizar
aplicativos de transporte

Encontro 2: Como utilizar aplicativos de mapas

Encontro 3: Como utilizar
aplicativos de alimentação

**Curso Autonomia Digital**

Foto: Unsplash

Curso

PROGRAMAÇÃO DE JOGOS E HISTÓRIAS ANIMADAS**Com educador do Espaço de Tecnologias e Artes do Sesc.**

Você já pensou em criar um jogo ou fazer uma história animada? A linguagem de programação Scratch permite que você faça! Nesta oficina, usando blocos de lógica visuais da programação, cada participante poderá aprender, criar e configurar seu próprio jogo.

Oficina

APLICATIVOS PARA PINTURA DIGITAL**Com o educador do Espaço de Tecnologias e Artes do Sesc.**

A pintura digital utiliza ferramentas que simulam, através de software gráfico, alguns recursos como pincéis, texturas, misturas de tintas, técnicas de aquarela, spray entre outras. Nesta oficina, a proposta é aprender a pintar utilizando essa variedade de ferramentas digitais disponíveis em aplicativos gratuitos para tablets, celulares e computadores.

**Oficina** Aplicativos para Pintura Digital**De 12 a 26/8.****Terças, 18h****às 19h30.**Espaço de
Tecnologias
e Artes.

Grátis.

A partir de 12 anos.
Inscrições on-line
de 5 a 12/8.**Dias 16 e 17/8.****Sábado e domingo,
10h30 às 12h.**Espaço de
Tecnologias
e Artes.

Grátis.

A partir de 14 anos.
Inscrições on-line
de 5 a 16/8.**Aula aberta** Movimento Consciente

Foto: Mália Alves

Esporte e Atividade física

Aula aberta**MOVIMENTO CONSCIENTE****Com educadores de atividades
físico-esportivas do Sesc.**

As aulas propõem experiências variadas de práticas corporais, proporcionando assim uma vivência ampla de técnicas, métodos e filosofias que visam o desenvolvimento da consciência corporal e conexão mental. São trabalhados: exercícios respiratórios, de fortalecimento, estabilização, mobilidade articular, alongamento, consciência corporal, posturais, ritmados e de relaxamento.

**Terças e quintas,
10h às 11h.**

Quintal.

Grátis.

A partir de 12 anos.

Aula aberta**YOGA****Com a instrutora Arlete Domenico.**

Traga seu tapete e venha participar da aula de yoga no nosso Quintal. A prática estimula o equilíbrio a partir de exercícios posturais e de respiração, mesclando tonicidade muscular e relaxamento.

**De 3 a 31/8.
Domingos, 10h.**

Quintal.

Grátis.

A partir de 12 anos.
Limitado à capacidade do espaço.

RECREAÇÕES ESPORTIVAS

Atividades que visam incentivar a prática regular das modalidades.

BASQUETE

Orientação com o educador Anderson Nascimento

De 2 a 31/8.

Sábados e domingos e feriados, 9h às 12h.
Quadra Esportiva. Grátis. A partir de 12 anos.

BEACH TENNIS

Orientação com o educador Fábio Teixeira

De 2 a 31/8.

Sábados e domingos e feriados, 9h às 12h.
Quadra de Areia. Grátis. A partir de 12 anos.

VÔLEI DE AREIA

Orientação com o educador Geraldo Barbosa

De 2 a 31/8.

Sábados e domingos e feriados, 15h às 17h30.
Quadra de Areia. Grátis. A partir de 12 anos.

FUTSAL

Orientação com o educador Renan Coutinho

De 2 a 31/8.

Sábados e domingos e feriados, 15h às 17h30.
Quadra Esportiva. Grátis. A partir de 12 anos.

FUTSAL FEMININO

Orientação com a educadora Beth Soares

De 7 a 8/8. Quintas, 18h30 às 20h.

Quadra Esportiva. Grátis. A partir de 12 anos.

TÊNIS DE MESA

Recreação livre

Terças a sextas, 9h às 19h30.

Sábados, domingos e feriados, 9h30 às 13h.
Área de Convivência*. Grátis. A partir de 10 anos.

*O local e os horários podem sofrer pequenos ajustes conforme a realização de atividades programáticas no mesmo espaço.



Foto: Maila Alves

Recreação Esportiva Orientada Futsal Feminino

Foto: Maila Alves

Esporte Jovem Basquete Feminino**PROGRAMA SESC DE ESPORTES**

Ensino e treino das modalidades esportivas pautados na educação e formação do cidadão, com metodologia adequada a cada faixa etária.

	Terças e quintas	Quartas e sextas	Quintas e domingos
ESPORTE CRIANÇA 6 a 10 anos	14h às 17h		
ESPORTE JOVEM Basquete Feminino 13 a 16 anos		16h às 17h30	
ESPORTE ADULTO Clube do Futsal A partir de 16 anos		19h às 20h	
Clube do Tênis de Mesa A partir de 16 anos		10h30 às 11h30	
Clube da Corrida A partir de 16 anos			9h às 10h (1 turma por dia)

Grátis.

Pessoas a partir de 70 anos, é necessário apresentar Atestado de Aptidão Física. Inscrições na Central de Relacionamento* mediante disponibilidade de vagas.

* O atendimento presencial na Central de Relacionamento ocorre mediante agendamento prévio no app aplicativo Credencial Sesc SP ou no site centralrelacionamento.sescsp.org.br

**Ginástica Multifuncional****GINÁSTICA MULTIFUNCIONAL**

Programa desenvolvido nas academias do Sesc SP que oferece treinos individuais, aulas em grupo e treinos coletivos.

Terças a sextas

8h às 13h e 15h às 20h

● R\$ 50 ▲R\$ 108

Sábados

9h às 15h

● R\$ 50 ▲R\$ 108

Domingos e feriados

9h às 13h

● R\$ 50 ▲R\$ 108 Grátis: 12 a 16 anos Desconto de 50%: a partir de 60 anos

A partir de 12 anos.

Pessoas a partir de 70 anos, é necessário apresentar Atestado de Aptidão Física. Inscrições na Central de Relacionamento* mediante disponibilidade de vagas.

PROGRAMA DE ATIVIDADES AQUÁTICAS

Desenvolve competências para possibilitar a segurança do praticante na água, o condicionamento físico, a autonomia e o bem-estar.

CONDICIONAMENTO FÍSICO AQUÁTICO (CFA)

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

Terças e quintas

8h10 e 18h40

Quartas e sextas

8h10, 9h10 e 18h

● R\$ 17,50 ▲R\$ 39

Grátis: 12 a 16 anos e pessoas a partir de 60 anos

A partir de 12 anos.

Pessoas a partir de 70 anos, é necessário apresentar Atestado de Aptidão Física. Inscrições na Central de Relacionamento* mediante disponibilidade de vagas.

* O atendimento presencial na Central de Relacionamento ocorre mediante agendamento prévio no app aplicativo Credencial Sesc SP ou no site centralrelacionamento.sescsp.org.br

**Contação de história Rapunzel e o Orí Mágico****Crianças****Contação de história****RAPUNZEL E O ORÍ MÁGICO****Com a Cia. Dois Ventos.**

Nascida do amor de um grande rei e uma grande rainha, Rapunzel é sequestrada e aprisionada na temida Torre do Esquecimento. À medida que cresce, seu desejo de ouvir os tambores da floresta a leva ao encontro de Obi, um misterioso forasteiro que carrega todas as respostas. Ele ensina a jovem a honrar sua própria essência, a rezar e a utilizar a magia negra para se reconectar com sua ancestralidade. Esta envolvente história ganha vida com percussão ao vivo e é apresentada de forma bilíngue, mesclando português e Libras.

Oficina**CONFECÇÃO DE ABAYOMIS****Com a Cia. Dois Ventos.**

Participe de uma oficina única que combina teatro de bonecos, cultura afro-brasileira e temática antirracista. A oficina de Abayomis é uma oportunidade de explorar a riqueza da cultura negra e refletir sobre questões de identidade, justiça e igualdade. Através de técnicas de manipulação de bonecos, você será convidado a criar histórias e personagens que celebram a diversidade e desafiam o racismo.

Dia 2/8.**Sábado, 15h.**

Quintal.

Grátis.

Todas as idades.

Dia 3/8.**Domingo, 14h30.**

Quiosque.

Grátis.

Todas as idades.

Senhas no local

30 minutos antes.

Espetáculo circense

PEDRA NO SAPATO

Com Felipe Abreu e Romina Sanchez. 50min.

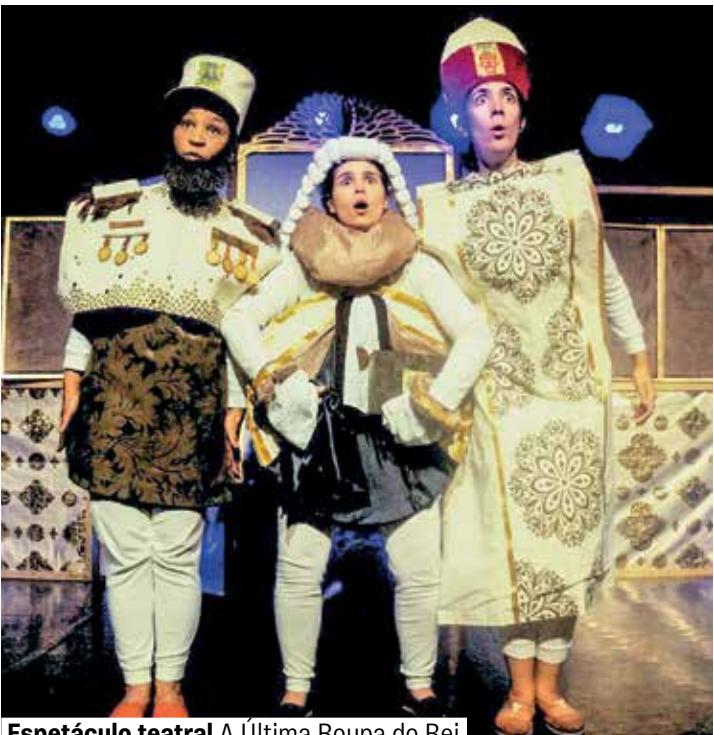
Em uma hilária disputa entre o artista e uma faxineira, os palhaços Suspiro e Burbuja exploram conflitos cotidianos como metáfora das relações humanas. Uma homenagem aos clowns clássicos, revitalizada por Felipe Abreu e Romina Sanchez para o público atual.

Espetáculo teatral

A ÚLTIMA ROUPA DO REI

Com Cia do Café. 50min.

O Rei não poupa recursos e investe todo o seu ouro em roupas novas, dois forasteiros disfarçados de tecelões surgem oferecendo uma descoberta inovadora: a tecnologia de tecer um tecido que somente os inteligentes podem ver. A notícia do tecido inovador se espalhou por todo o reino, mas e agora? Quem será capaz de ver a roupa nova do Rei?



Espetáculo teatral A Última Roupa do Rei

Foto: Marcel Sacheft

**Dia 3/8.
Domingo, 16h**

Área de Convivência.
Grátis.
Todas as idades.
O espetáculo não possui falas.

**Dia 10/8.
Domingo, 16h**

Área de Convivência.
Grátis
Todas as idades.
Acessibilidade:
 Libras.



Contação de história De Carona na Cultura Indígena

Foto: Divulgação

Contação de história

DE CARONA NA CULTURA INDÍGENA

Com a Cia. Viajantes.

Participe de uma vivência imersiva que une oralidade, música, arte e literatura a partir da perspectiva do povo Guarani Nhandeva. A experiência começa com uma contação de história que revela a rica visão de mundo desse povo e, em seguida, uma roda de conversa com Nikita Nhandeva que compartilha artefatos tradicionais, músicas, obras literárias e a expressão da pintura corporal indígena.

Oficina

CONFECÇÃO DE PULSEIRAS COM SEMENTES DE AÇAÍ

Com a Cia. Viajantes

Convida crianças e famílias a explorarem a criatividade e o contato com a natureza. Com cores, formas e texturas, a atividade estimula a expressão artística, o cuidado manual e o fortalecimento de vínculos por meio de uma experiência sensível e colaborativa.

Vivência

ESTAÇÕES BRINCANTES

Com a Cia. Viajantes.

Crianças e famílias podem explorar livremente o brincar por meio de atividades como música, fantoches, pintura com tintas naturais e oficinas criativas. Em um ambiente acolhedor, o evento valoriza a imaginação, o movimento e o afeto, fortalecendo vínculos e celebrando a infância em sua forma mais pura e essencial.

**Dia 16/8.
Sábado, 15h.**

Bosque.
Grátis.
Todas as idades.

**Dia 17/8.
Domingo,
14h30 às 15h30.**

Quiosque.
Grátis.
Todas as idades.
Senhas no local
30 minutos antes.

**Dia 17/8.
Domingo, 14h30.**

Quintal.
Grátis
Todas as idades.

Espetáculo teatral

O GUERREIRO E O CURUPIRA**Com o Coletivo Kari. 45min.**

A obra é uma história indígena que narra a vontade de um guerreiro ganhar o respeito do seu povo. Para isso acontecer, ele decide sequestrar o filhote de curupira, mas as coisas não saem conforme o planejado, resultando numa grande aventura e aprendizado para ele e toda a humanidade. Baseado em fatos reais, a dramaturgia é construída a partir de três histórias sobre o curupira Boraró, com autoria de Anderson Kary Bayá.

Espetáculo teatral

ASTRONAUT(A)**Com Cia Mar. 50min.**

Ana é uma menina diferente, conversa com as estrelas todas as noites e tem um sonho: tornar-se ASTRONAUT(A) e um dia, quem sabe, morar no espaço! No entanto, descobre que isso não será uma tarefa fácil, pois é preciso enfrentar as piadas entre os colegas de escola que ao descobrirem seu sonho, revelam o seu maior obstáculo: é possível uma menina se tornar astronauta? A jovem acredita que pode ser o que quiser e vivencia coisas mirabolantes entre o real e o imaginário para alcançar o seu objetivo.



Espetáculo teatral Astronaut(A)

Vivência

DE BOCA EM BOCA:**OCUPAÇÃO BRINCANTE****Com Renata Laurentino e Grupo Babado de Chita.**

Morder, cantar, beijar, contar histórias... A boca, com suas múltiplas funções, é o ponto de partida desta ocupação brincante, sensorial e musical-dançante. Inspirada na cultura tradicional brasileira, a vivência propõe a criação de "máscaras de boca", revelando a expressão única de cada participante; além de uma série de brincadeiras inspiradas no ciclo junino popular que exploram as expressões humanas e a alimentação saudável.

Vivência

QUINTAL LÚDICO**Com o Grupo Semear.**

Aqui, diversas vivências acontecem simultaneamente: cabana com pedras para explorar, espaço de musicalização, cantinho da leitura, estação de pescaria, brinquedos que voam, atividades artísticas, estação de sementes, construções com madeira, vivência com areia... tudo isso em um só lugar, ao mesmo tempo!

Espetáculo musical

DE BOCA EM BOCA: GESTINHO SONORO**Com Renata Laurentino e Grupo Babado de Chita. 50min.**

Com a diversidade de sons, sotaques e corporalidades da cultura popular tradicional brasileira, o espetáculo finaliza a ocupação "De boca em boca", trazendo a oportunidade de experimentar no corpo a brincadeira-dançada livre e autêntica. Utilizando máscaras, o canto, os trava-línguas, e dançando como quiser, o "Gestinho" inicia com um singelo cortejo no Quintal do Brincar, e se incorpora com o público até o palco da Área de Convivência.

Dia 29/8.

Sexta, 13h.

(Para crianças do projeto Cidadescola).

Dias 30 e 31/8.**Sábado e domingo, 14h30 às 16h .**

Quintal.

Grátis.

Todas as idades.

Senhas no local.

Dia 31/8.

Domingo,**11h às 17h.**

Quiosque.

Grátis

Todas as idades.



Curso Dança

Pessoas Idosas

Curso

DANÇA

Com o prof. Chico Luz e Gisela Mesquita.

Dançar melhora o condicionamento físico e a coordenação motora, além de incentivar a socialização e aliviar o estresse. Por meio de ritmos suaves e movimentos acessíveis, promovemos bem-estar físico, fortalecimento muscular, melhora no equilíbrio e na coordenação motora, além de estimular a memória, a autoestima e a socialização.

Mais do que uma atividade física, a dança é uma celebração da vida, do tempo e da liberdade de ser quem se é, com leveza e prazer em cada passo. Venha dançar com a gente e descobrir tudo o que o movimento pode despertar em você!

Para pessoas a partir de 70 anos, é necessário apresentar Atestado de Aptidão Física.

TRABALHO SOCIAL COM PESSOAS IDOSAS

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

Tratamento

FISIOTERAPIA

O tratamento de fisioterapia do Sesc Thermas de Presidente Prudente é realizado em grupos e utiliza-se das técnicas de Fisioterapia Aquática (na piscina) e Cinesioterapia (no solo). Os interessados devem comparecer no Sesc Thermas, portando o encaminhamento médico do SUS, preenchido com nome completo do paciente, diagnóstico médico (CID), data, assinatura e carimbo do médico. Pacientes cardíopatas precisam trazer autorização por escrito do cardiologista, para que possam participar do programa com segurança.

Aula aberta

ALONGUE-SE

Com equipe de fisioterapia do Sesc.

A prática correta do alongamento é essencial para aumentar a flexibilidade corporal. Alongar-se diariamente auxilia no alívio das tensões musculares, na melhora da postura corporal e na prevenção de lesões. Venha aprender técnicas que podem ser empregadas no seu dia a dia.

Vagas limitadas.
Grátis.
A partir de 18 anos.
Os pacientes
serão chamados
pelas
fisioterapeutas
conforme
disponibilidade
de vagas e
avaliação prévia.

Dias 2 e 30/8.

Sábados, 10h.

Quintal.
Grátis.
A partir de
12 anos.



Aula aberta Alongue-se

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

5

Espaço de Tecnologias e Artes
14h30 - Oficina
 - Laboratório de Costura

6

Artes Visuais
18h - Oficina - Ateliê de práticas artísticas: Xirê, Arte Feminina Africana

7**12**

Cinema
20h - Exibição - As Indígenas da Terra

13

Literatura
19h - Palestra - Lançamento de Livro: Era uma Vez o Medo

14

Artes Visuais
18h - Oficina - Ateliê de práticas artísticas: Xirê, Arte Feminina Africana

19

Cinema
20h - Exibições - Tape Porã Arandu | Mâri Hi, a Árvore do Sonho

20

Espaço de Tecnologias e Artes
14h30 - Oficina
 - Laboratório de Costura

21

Teatro
20h30 - Espetáculo - Jaity Muro

26

Cinema
20h - Exibições - Cabana | Paumari | A Mata que Cura

27

Ações para a Cidadania
19h - Bate-papo - Trajetórias Acadêmicas: Movimento Teatral e Universidade

28

Palco Território
20h30 - Espetáculo teatral - A Terceira Margem do Rio

SEXTA

1

Pessoas Idosas
14h30 - Curso - Dança

SÁBADO

2

Saúde
10h - Aula aberta Alongue-se

DOMINGO

3

Crianças
16h - Espetáculo circense - Pedra no Sapato

8

Pessoas Idosas
14h30 - Curso - Dança

9

Música
16h - Show - Jazzy Power 4Tet

10

Crianças
15h - Espetáculo teatral - A Última Roupa do Rei

15

Pessoas Idosas
14h30 - Curso - Dança

16

Florestar
9h30 - Feira de Pequenos Produtores

17

Crianças
15h - Espetáculo teatral - O Guerreiro e o Curupira

22

Pessoas Idosas
14h30 - Curso - Dança

23

Música
16h - Show - Graça Cunha

24

Crianças
15h - Espetáculo teatral - Astronaut(A)

29

Pessoas Idosas
14h30 - Curso - Dança

30

Saúde
10h - Aula aberta Alongue-se

31

Crianças
15h - Espetáculo musical - De Boca em Boca: Gestinho Sonoro

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 41 unidades no estado de São Paulo, com produtos que prolongam a experiência vivida dentro do Sesc além de seus limites físicos. sescsp.org.br/loja

Faça sua Credencial Plena

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



Consulte a relação de documentos necessários

Sobre o Sesc São Paulo

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

Central de relacionamento

Tel.: 18 3226-0400
Terça a sexta, 8h15 às 19h30.
Sábados, domingos e feriados, 9h15 às 17h30.
Emissão e renovação de credenciais, inscrições em atividades, Turismo Social, bilheteria e informações. O atendimento presencial ocorre mediante agendamento prévio, que pode ser realizado no site centralrelacionamento.sescsp.org.br ou no aplicativo Credencial Sesc SP (disponível nas lojas Google Play e App Store).

Loja Sesc

Terça a sexta, 8h15 às 19h30.
Sábados, domingos e feriados, 9h15 às 17h30.
Venda de CD's, DVD's, livros, camisetas e souvenirs.

Espaço de tecnologias e artes

Destinado à realização de atividades como oficinas e cursos ligados à prática artística ou à vivência tecnológica, desenvolvendo diferentes linguagens e estimulando a prática do criar.

Quadras

Terça a sexta, 8h às 19h30.
Sábados, domingos e feriados, 9h às 17h30.
Espaço aberto para todos os públicos visando a prática recreativa de diversas modalidades.
O Sesc Thermas possui uma quadra esportiva e uma quadra de areia.

Bosque e pista de caminhada

Com mais de 30 mil m², o Bosque do Sesc Thermas possui uma área amplamente arborizada com uma pista de aproximadamente 1 km que convida o público a praticar diferentes atividades físicas como caminhada, corrida, skate, patins.

Bicicletário

Terça a sexta, 8h às 19h45.
Sábados, domingos e feriados, das 9h às 17h45. Permanência da bicicleta somente durante horário de funcionamento da unidade.

Parque aquático

Terça a sexta das 8h às 19h30.
Sábados, domingos e feriados, das 9h às 17h30.
Composto por três piscinas de águas quentes naturais, o Parque Aquático do Sesc Thermas é abastecido por um poço de águas termais naturais. Para frequentar a piscina, é necessário apresentar credencial e exame dermatológico válidos.

Exame dermatológico

Horários:
Terça a quinta, 15h15 às 18h30.
Sexta: não há exame.
Sábados, domingos e feriados, 9h15 às 12h30.

*Horários sujeitos a alterações.

Valores:
R\$ 11,50 (Credencial Plena)
R\$ 23 (Credencial Atividade)
Menores de 16 anos e acima de 60 anos são isentas do pagamento

Cafeteria

Terça a sexta, 9h às 19h.
Sábados, domingos e feriados, das 10h às 17h30.
Nossa cafeteria oferece opções de salgados, doces, frutas, bolos e bebidas quentes e frias.

Odontologia

Tel.: 18 3226-0418.
Terça a sexta, 11h às 19h30.
Sábados, 9h às 17h30.
Exclusivo para trabalhadores no comércio de bens, serviços e turismo credenciados e dependentes. Atendimento com inscrição prévia que acontece anualmente pelo site sescsp.org.br/odontologia
O atendimento prioriza indivíduos e/ou famílias com maior vulnerabilidade social.

Brigada de incêndio

Para sua segurança o Sesc Thermas possui Brigada de Incêndio treinada com equipamentos de segurança e extintores de acordo com a legislação vigente.

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA VENDA PROIBIDA

faça sua
credencial
sesc



SESC THERMAS DE PRESIDENTE PRUDENTE

Rua Alberto Peters, 111

Tel.: 18 3226-0400

  /sescthermas

 /sescthermasprudente

sescsp.org.br/prudente