

# Novembro 2025

Sesc Guarulhos

Guia de Programação



## Funcionamento


Terça a sexta: 9h às 21h30  
Sábado: 9h às 20h  
Domingo e feriado: 9h às 18h

## Classificação indicativa


Atribuída oficialmente  
ou autoclassificada

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


## Legendas de Acessibilidade




braile




legenda  
closed  
caption




audio-  
descrição




legenda  
open  
caption




legendas




formato  
alternativo




recursos  
táteis



libras



cão-guia



acessível

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 Guarulhos. Consulte a programação completa, inclusive das unidades da capital e litoral, em [sescsp.org.br](http://sescsp.org.br). Esta versão em PDF também é acessível para pessoas com deficiência visual. Programação sujeita a alterações.

**Capa:** Zeca Baleiro.

Foto: Necka Ayala

## 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
31/10 a 2/11	21/10	22/10
7 a 9/11	28/10	29/10
14 a 16/11	4/11	5/11
21 a 23/11	11/11	12/11
28 a 30/11	18/11	19/11

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

Para espetáculos infantis, crianças de até 12 (doze) anos de idade têm gratuidade na aquisição dos ingressos. Para espetáculos adultos, a gratuidade é válida para crianças de até 3 (três) anos de idade. Em ambos os casos, os ingressos devem ser emitidos presencialmente nas bilheterias das unidades do Sesc SP. Ressaltamos que é obrigatório que todas as pessoas apresentem ingresso, cuja emissão está sujeita à disponibilidade.

## 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	<b>Shows e Espetáculos</b>
11	<b>Exposição</b>
14	<b>Cursos, Oficinas e Encontros</b>
25	<b>Esporte e Atividade Física</b>
32	<b>Crianças</b>
34	<b>Pessoas Idosas</b>
35	<b>Turismo</b>
36	<b>Agenda de Destaques</b>

# Editorial

**É só impressão, ou 2025 passou voando?** Pois é... o fim do ano já acena no horizonte e 2026 está logo ali, batendo na porta! Mas calma: novembro chegou com tudo para mostrar que ainda tem muita coisa boa para viver, aproveitar e sentir aqui no Sesc Guarulhos antes da virada!

Para quem gosta de música, nomes como Zudizilla, Anná, Jean Tassy, Tom Zé, Lô Borges, Mahmundi, Iara Rennó, Letícia Fialho e Zeca Baleiro garantem um caldeirão de ritmos e gêneros musicais. **Tem som para todos os gostos!**

Nas artes cênicas não poderia ser diferente: além de receber A Solidão do Feio, espetáculo da Cia. Os Crespos que investiga a trajetória de vida e obra do escritor carioca Lima Barreto, nosso palco também receberá Fênix, espetáculo da Passim Cia. de Dança que coloca o funk e o passinho sob os holofotes.

**E não para por aí!** A nossa Praça de Convivência segue cheia de vida, com apresentações gratuitas para toda a família se encantar e se jogar na arte.

E por falar em família, seguimos com **ações para todas as faixas etárias**. Na vivência Carinho de Vó - Desenho e Afeto, crianças desenham memórias afetivas inspiradas em suas famílias. No Centro de Educação Ambiental, a dica é participar do Jogada Sustentável, que traz jogos de tabuleiro com pautas de meio ambiente, ciências e sustentabilidade.





No Curumim teremos o Manifesto Crespo, com a vivência Trançando Memórias, onde o público é convidado a refletir sobre sua relação com cabelo e dialogar sobre estética e identidade.

No Esporte, Luana Castilho e Emily Pimenta apresentam vivências de **Levantamento de Peso Olímpico (LPO)**. Teremos ainda o **Encontro RITMAR - Ritmo e Prática Corporal**, com oficinas, rodas de conversa e vivências abertas ao público, que celebram os ritmos brasileiros como práticas corporais.

### **Ufa! Calma que tem mais!**

Para completar a programação teremos ainda atividades para além das nossas paredes! Este ano, o Sesc São Paulo realiza a primeira edição do **Circuito Sesc de Esportes**, com o objetivo de ampliar o acesso e incentivar a prática de esportes e atividades físicas em cidades do interior e da Grande São Paulo, nas quais não há unidades do Sesc. Como parte deste projeto institucional de fundamental importância, estaremos na cidade de **Atibaia**, celebrando a **Ginástica Rítmica** com a multicampeã panamericana **Bárbara Domingos**.

E esses são só alguns destaques do que vem por aí em **novembro no Sesc Guarulhos**! Fique de olho no Portal Sesc SP e nas nossas redes sociais para conferir a programação completa – e venha viver tudo isso com a gente!



# Shows e Espetáculos

## MÚSICA

Show

### TERNO REI

#### Nenhuma Estrela

Neste show, Terno Rei, um dos principais nomes da música alternativa brasileira contemporânea, apresenta seu novo álbum de estúdio "Nenhuma Estrela", que traz 13 faixas inéditas.

**Dia 1.**

**Sábado.**

**20h às 21h**

Teatro

● R\$15

■ R\$25

▲ R\$50

AL

Show

### ZUDIZILLA

#### Zulu: Quarta Parede Vol.3

No show do álbum "Zulu: Quarta Parede Vol. 3", Zudi apresenta uma mistura de jazz e rap. Nascido em Pelotas, o rapper, produtor e designer Zudizilla traz forte influência do hip hop, mesclando jazz e sonoridades da música popular brasileira. Em 2022, venceu o Prêmio RAP BR de Melhor Disco com "Zulu: De César a Cristo Vol. 2".

**Dia 2.**

**Domingo.**

**18h às 19h**

Teatro

● R\$18

■ R\$30

▲ R\$60

A10

Show

### ANNÁ CANTA CLARA NUNES

O show "ANNÁ alvorece Clara Nunes" é uma celebração do icônico álbum de 1974, repleto de composições de grandes nomes como Dona Ivone Lara, Dorival Caymmi e João Nogueira, além de grandes sucessos da cantora.

**Dia 7.**

**Sexta.**

**20h às 21h**

Teatro

● R\$15

■ R\$25

▲ R\$50

AL



**Show** ANNÁ canta Clara Nunes

Show

**JEAN TASSY**

Jean apresenta um show que mistura NeoSoul, R&B contemporâneo e brasilidade em um som original e com identidade, mesclando hits da carreira com faixas do seu último álbum, Acrônico.

**Dia 8.**

**Sábado.**

**20h às 21h**

Teatro

● R\$15

■ R\$25

▲ R\$50

AL

Show

**TOM ZÉ**

**Show Era Tudo Verdade!**

Acompanhado de cinco músicos, o ícone tropicalista Tom Zé apresenta grandes sucessos do seu extenso repertório - do qual o último disco lançado é o "Língua Brasileira", de 2022. Natural de Irará, na Bahia, e residente em São Paulo há seis décadas, o artista destila originalidade no palco e traz canções como "Augusta, Angélica, Consolação" e "Menina Amanhã de Manhã".

**Dia 9.**

**Domingo.**

**18h às 19h**

Teatro

● R\$18

■ R\$30

▲ R\$60

A18

Espetáculo

**OUTROS SONS D'ÁFRICA**

**Com Coletivo Xiphefu**

Entre momentos de contação de histórias e escuta musical, venha conhecer diferentes instrumentos oriundos de países como Moçambique, Angola, Zimbábwe, Nigéria e Congo. Ao final, o público poderá tocar alguns dos instrumentos da apresentação.

**Dias 15 e 16.**

**Sábado e**

**domingo.**

**16h às 17h**

Praça de  
Convivência  
Grátis

Sem retirada  
de senhas

AL

Show

**LÔ BORGES**

**Céu de Giz**

Lô Borges apresenta um show que é uma verdadeira fusão de gerações que cria uma perfeita simbiose entre dois ícones da música brasileira. Os shows da turnê de lançamento apresentam as canções do novo trabalho, junto com grandes sucessos e clássicos dos mais de 50 anos de carreira do artista.

**Dias 21 e 22.**

**Sexta e sábado.**

**20h às 21h15**

**Dia 23.**

**Domingo.**

**18h às 19h15**

Teatro

● R\$18

■ R\$30

▲ R\$60

AL

**ATIVIDADE CANCELADA**

## Show

**MAHMUNDI, IARA RENNÓ E LETÍCIA FIALHO**  
**"Gil e Jorge: Ogum, Xangô"**

No ano em que o disco Gil e Jorge completa 50 anos, as artistas Mahmundi, Iara Rennó e Letícia Fialho revivem essas canções, permanecendo fiéis à versão original.

**Dia 28.****Sexta.****20h às 21h**

Teatro

● R\$18

■ R\$30

▲ R\$60

AL

## Show

**ZECA BALEIRO**

Zeca Baleiro apresenta um show que inclui canções marcantes de sua carreira e algumas do lado B, entre músicas de seus discos mais recentes. Acompanhado de sua banda, o artista traz releituras que prepara especialmente para cada apresentação.

**Dia 29.****Sábado.****20h às 21h30**

Ginásio

● R\$18

■ R\$30

▲ R\$60

AL

## Show

**3030****Voz e Violão**

Neste show intimista, voz e violão, 3030 apresenta os grandes sucessos que misturam rap e MPB, incluindo canções que marcaram a trajetória do grupo desde sua origem em 2009.

**Dia 30.****Domingo.****18h às 19h**

Teatro

● R\$15

■ R\$25

▲ R\$50

AL

**Show 3030**

TEATRO

Espetáculo

**O MUNDO NA CABEÇA**

**Com Grupo de Teatro Corpo Negro**

Inspirados na literatura infantil contemporânea, a peça fala sobre como é ser criança negra dentro do ambiente escolar. Com técnicas de bricolagem, o espetáculo constrói a narrativa musical a partir da interatividade com as crianças, que assumem a posição de espectadores participantes ao responderem perguntas, cantarem refrões de músicas e dançarem ritmos africanos. Aborda o racismo estrutural.

**Dia 1**

**Sábado.**

**16h às 17h**

Praça de  
Convivência  
Grátis

Sem retirada  
de senhas

AL

Espetáculo

**A SOLIDÃO DO FEIO**

**Com Os Crespos**

Encenada e escrita pelo artista Sidney Santiago Kuanza, a trama narra a trajetória de vida e obra do escritor carioca Lima Barreto. Fruto de uma pesquisa que mergulhou na escrita, nos personagens e na vida íntima de Lima Barreto. "A Solidão do Feio" é parte de um projeto de estudos e reflexões sobre as masculinidades negras. Indicado ao Prêmio Shell 2024 na categoria de Melhor Ator.

**Dias 14 e 15**

**Sexta e sábado.**

**20h às 21h20**

Teatro

● R\$18

■ R\$30

▲ R\$60

A10

 Libras

Espetáculo

**ESTRELA DO ENCANTE**

**Com Grupo Vim de La**

Conta a lenda que quem desencantar o grande Touro Encantado de Lençóis trará à Terra um novo reino de justiça e paz e será recompensado com riquezas sem fim. Pedro espera ludibriar o grande Touro com uma estratégia inusitada: se vestir como um boizinho colorido construído em conjunto com as crianças e assim, alcançar a estrela na testa do Touro, desencantando-o. Como será isso?

**Dia 22 e 23**

**Sábado e**

**domingo.**

**16h às 17h**

Praça de  
Convivência  
Grátis

Sem retirada  
de senhas

AL

CIRCO

Espectáculo

**CABARÉ CATAPPUM**

Diferentes artistas das comichades negras compartilham seus números cheios de musicalidade e ancestralidade afro-indígena brasileira, fazendo desse encontro uma verdadeira pororoca de risos.

**Dias 8 e 20.**

**Sábado e quinta.**

**16h às 17h**

Praça de  
Convivência  
Grátis

Sem retirada  
de senhas

AL

Espectáculo

**INDÓMITO**

**Com Estupida Compañía**

O duo de faquires mistura risco e riso neste espetáculo que resgata clássicos do "circo freak". Entre caminhadas sobre cacos de vidro, camas de prego, manipulação de fogo e outros números, o espetáculo leva ao público momentos cômicos de alta tensão.

**Dia 29.**

**Sábado.**

**15h às 15h40**

**Dia 30.**

**Domingo.**

**16h às 16h40**

Praça de  
Convivência  
Grátis

Sem retirada  
de senhas

AL

DANÇA

Espectáculo

**NUMCORRE**

**Núcleo lêê**

Misturando capoeira, dança, música e poesia, o espetáculo cria pontes entre as brincadeiras de infância e o trabalho na vida adulta, falando do cotidiano periférico e da leveza que parece se perder quando crescemos.

**Dia 2.**

**Domingo.**

**16h às 17h**

Praça de  
Convivência  
Grátis

Sem retirada  
de senhas

AL

Espectáculo

**FÊNIX**

**Passim Cia. de Dança**

FÊNIX é uma obra de passinho que fala sobre a esperança dos corpos periféricos pela busca da felicidade. São 14 dançarinos das comunidades do Rio de Janeiro e São Paulo, que criam a obra tendo em mente uma pergunta:

- é possível fazer uma obra periférica que fale apenas sobre a felicidade?

**Dia 16.**

**Domingo.**

**18h às 19h**

Teatro  
● R\$18  
■ R\$30  
▲ R\$60

AL

# Exposição

## ARTES VISUAIS

Exposição

**MAXWELL ALEXANDRE**

**Novo poder: passabilidade**

A exposição possui a intenção de gerar diálogo e dar acesso à obra de Maxwell e seu desenvolvimento a longo prazo sobre o conceito de: passabilidade, a caminhada segura e tranquila pelo cubo branco. Na série Novo poder, o artista faz esse cruzamento entre moda e arte contemporânea, denotando os dois campos como plataformas de empoderamento, que oferecem dignidade e autoestima para o indivíduo.

**De 1/11 a 1/2.**

**Terça a sexta.  
9h às 21h30**

**Sábados.**

**9h às 20h**

**Domingos e feriados.**

**9h às 18h**

Exposições

Grátis

A partir de 6 anos

AD)) Audioguia

Libras

LSE Legenda

Mapa tátil

Oficina

**RETRATOS DE NOVO PODER - FOTO OFICINA**

**Com Pedrovisk Reis, educadora da exposição**

Quais são as caras e poses do Novo Poder?

Nesta oficina convidamos você a ser modelo, e a experimentar essas dimensões, a partir da exposição. Como modelo, você está convidado(a) a ter sua fotografia instantânea, e construir seu retrato a partir dela, desenhando sua pose e roupas do Novo Poder.

**Dia 15.**

**Sábado.**

**14h às 15h30**

Exposições

Grátis

Senhas

30 min. antes

A partir de 7 anos



**Oficina** Retratos de Novo Poder - Foto oficina



## Curso

**ESTAMPAS ANTIRRACISTAS -  
CUSTOMIZAÇÃO DE CAMISETAS****Com Wallace Silva, educador da exposição**

Neste mini curso vamos aprender a customizar uma camiseta a partir das obras do artista Maxwell Alexandre na exposição "Novo poder: passabilidade".

Venha discutir sobre comunidade, estética como proteção através da moda.

Para participar é necessário trazer uma camiseta para customização.

**TURMA I****Dias 9 e 16.****Domingos.****14h às 17h****TURMA II****Dias 23 e 30.****Domingos.****14h às 17h**

Exposições

Grátis

Inscrições online

A partir de 16 anos

## Oficina

**AQUARELANDO NOVOS PODERES: OFICINA  
CRIATIVA DE AQUARELA EM PAPEL PARDO****Com Vanessa do Nascimento,  
educadora da exposição**

O que todo mundo chama de mancha de tinta, a gente pode chamar de novo poder! "Hirameki" quer dizer "súbito lampejo de inspiração" e é a técnica que nos convida a criar novas figuras a partir de manchas de aquarela em papel pardo - suporte para a criação das obras de Maxwell Alexandre na exposição "Novo poder: passabilidade". Criatividade é nosso novo poder!

**Dia 29.****Sábado.****13h às 14h30**

Exposições

Grátis

Senhas

30 min. antes

A partir de 6 anos

**Oficina** Aquarelando novos poderes: oficina criativa de aquarela em papel pardo



---

Oficina

**ESCRITA DE POSTAIS E CARTAS:  
PATRIMÔNIOS E PODERES NEGROS**

**Com Victor Lima, educador da exposição**

Nesta oficina, vamos usar a escrita de postais e cartas como ponto de partida para refletir sobre os patrimônios do poder negro e sobre como esses saberes podem se espalhar e ganhar novos caminhos. Vamos conhecer textos e expressões de pensadores negros, como Conceição Evaristo, Luiz Gama e Maxwell Alexandre .

A proposta é pensar como a escrita dá vida e fortalece os lugares e vozes.

---

**Dia 22.**

**Sábado.**

**14h30 às 16h**

Exposições

Grátis

Senhas

30 min. antes

A partir de 7 anos

---

Curso

**POÉTICAS NEGRAS:  
TEXTO: "DO CONHECIMENTO  
CORPORIFICADO À PALAVRA"**

**Com Karina Costa, Victor Lima e Vanessa**

**Nascimento educadores da exposição**

O módulo texto abordará referenciais teóricos do teatro negro brasileiro e suas construções dramáticas que permeiam antagonismos e utopias, dialogando com as corporalidades pintadas por Maxwell Alexandre. Na encruzilhada com a prática, vamos explorar a criação textual que beba do módulo CORPO e elabore um caminho rumo a terceira e última aula do nosso curso em que a CENA será o foco.

---

**Dia 1.**

**Sábado.**

**10h às 13h**

Sala 4 - Auditório

Grátis

Inscrições online

A partir de 14 anos

---

Curso

**POÉTICAS NEGRAS:  
CENA: ENTRE FRESTAS E PASSAGENS**

**Com ADico e Wallace Silva,  
educadores da exposição**

Em uma sala montada como um labirinto entre folhas de papel pardo, os educadores propõem a composição de cenas através de jogos com o corpo. No labirinto, iremos explorar as frestas e as passagens entre os objetos e os obstáculos e assim treinar nosso olhar.

A oficina contempla as atividades dos dias anteriores, unindo teoria e prática.

---

**Dia 8.**

**Sábado.**

**10h às 13h**

Sala 4 - Auditório

Grátis

Inscrições online

A partir de 14 anos

# Cursos, Oficinas e Encontros

## MEIO AMBIENTE

### JOGADA SUSTENTÁVEL

Projeto cujo objetivo principal é aprender por meio jogos de tabuleiro pautas de meio ambiente, ciências e sustentabilidade. Os encontros promovem a reflexão sobre a relação do ser humano com os elementos naturais do planeta, bem como, a integração social em bons momentos de trocas e diversão.

Vivência

#### QUEM SOU EU?

#### - DESCOBRINDO OS ANIMAIS E PLANTAS

**Com Monica Fontes, agente de Educação Ambiental do Sesc Guarulhos**

A partir da brincadeira "Quem sou eu?", vamos aprender sobre os animais, plantas e outros seres que habitam o nosso planeta, com foco na fauna e flora local.

**Dia 1.**

**Sábado.**

**14h às 17h**

Centro de

Educação

Ambiental

Grátis

Sem retirada

de senhas

A partir de 7 anos

Autoclassificação

Livre

Vivência

#### PARAÍSO DOS DINOSSAUROS

**Com Monica Fontes, agente de Educação Ambiental do Sesc Guarulhos**

Em Paraíso dos Dinossauros, você é encarregado de projetar um ecossistema com uma cadeia alimentar sustentável de animais predadores e presas. Mas você adora dinossauros, então tudo o que você realmente quer fazer é que eles ponham ovos. Vamos criar um ecossistema para que os dinossauros sobrevivam por mais tempo!

**Dia 2.**

**Domingo.**

**14h às 17h**

Centro de

Educação

Ambiental

Grátis

Sem retirada

de senhas

A partir de 7 anos

Autoclassificação

Livre



**Vivência** Honey Buzz

---

Vivência

### **KABLAN!**

#### **Com Moacyr Turuzawa, agente de Educação Ambiental do Sesc Guarulhos**

Kablan! é um jogo cooperativo de criatividade. Através da colocação e do posicionamento de peças feitas com pedaços de madeiras, galhos, colmos de bambu e outros elementos da natureza, os jogadores devem construir uma torre sem deixar que as peças caiam. Cada decisão deve considerar o trabalho em equipe pois em um jogo colaborativo, todos ganham ou todos perdem.

---

**Dias 8 e 9.**

**Sábado e**

**domingo.**

**14h às 17h**

Centro de

Educação

Ambiental

Grátis

Sem retirada

de senhas

A partir de 7 anos

Autoclassificação

Livre

---

Vivência

### **MARIPOSAS**

#### **Com Moacyr Turuzawa, agente de Educação Ambiental do Sesc Guarulhos**

O jogo Mariposas reproduz a migração das borboletas-monarcas em um belo tabuleiro, onde os jogadores precisam coletar flores, consumir asclépias e criar borboletas de novas gerações para cumprir desafios emocionantes durante a primavera, o verão e o outono.

---

**Dia 15.**

**Sábado.**

**14h às 17h**

Centro de

Educação

Ambiental

Grátis

Sem retirada

de senhas

A partir de 7 anos

---

Vivência

### **HONEY BUZZ**

#### **Com Moacyr Turuzawa, agente de Educação Ambiental do Sesc Guarulhos**

As abelhas descobriram a economia.

As rainhas acreditam que, se venderem mel aos ursos, texugos e criaturas da floresta, encontrarão paz e prosperidade.

A primavera chegou e é hora de construir a colmeia, encontrar néctar, fazer mel e, pela primeira vez, montar uma loja.

Honey Buzz é um jogo de posicionamento de abelha operária no qual, em vez de selecionar ações, os jogadores selecionam peças de favo de mel que eles colocam em sua colmeia pessoal.

---

**Dia 16.**

**Domingo.**

**14h às 17h**

Centro de

Educação

Ambiental

Grátis

Sem retirada

de senhas

A partir de 7 anos

**Vivência** Ishtar: Jardins da Babilônia

Divulgação

Vivência

**SALVE OS RIOS -  
NAVEGANDO PELOS RIOS DE GUARULHOS  
Com Monica Fontes, agente de  
Educação Ambiental do Sesc Guarulhos**

Sabia que 24 de novembro é o Dia do Rio? Essa data nos lembra da importância de cuidar dos nossos rios e águas. Aqui em Guarulhos, temos rios importantes como o Tietê, o Baquirivu-Guaçu e o Cabuçu de Cima. No jogo "Salve os Rios" de hoje, vamos explorar esses rios que passam pela nossa cidade e descobrir como podemos protegê-los!

**Dia 23.****Domingo.****14h às 17h**

Centro de

Educação

Ambiental

Grátis

Sem retirada

de senhas

A partir de 7 anos

Autoclassificação

Livre

Vivência

**ISHTAR: JARDINS DA BABILÔNIA  
Com Moacyr Turuzawa, agente de  
Educação Ambiental do Sesc Guarulhos**

Em Ishtar: Jardins da Babilônia, o jogador deve reflorestar um deserto com jardins e árvores a partir de fontes de água disponibilizadas pela Deusa Ishtar. A medida que avança no campo, você coleta gemas raras e pode utilizá-las para comprar árvores e cumprir desafios com o objetivo final de pontuar, conquistando o tabuleiro.

**Dia 29.****Sábado.****14h às 17h**

Centro de

Educação

Ambiental

Grátis

Sem retirada

de senhas

A partir de 7 anos

Vivência

**FOTOSSÍNTESE  
Com Moacyr Turuzawa, agente de  
Educação Ambiental do Sesc Guarulhos**

Em meio a um cenário implacável de competição por recursos, especialmente luz solar, diferentes espécies de árvores disputam completar o seu ciclo de vida em um tabuleiro dinâmico. O jogador que atingir a maior pontuação vence a partida. Você é estrategista?

**Dia 30.****Domingo.****14h às 17h**

Centro de

Educação

Ambiental

Grátis

Sem retirada

de senhas

A partir de 7 anos

Vivência

**NA TRILHA DO RISCO -  
MUDANÇAS CLIMÁTICAS NO TABULEIRO**  
**Com Monica Fontes, agente de  
Educação Ambiental do Sesc Guarulhos**

Em novembro, o Brasil recebe a 30ª Conferência da ONU sobre Mudanças Climáticas (COP30), um encontro global anual onde líderes mundiais, cientistas, ONGs e representantes da sociedade civil discutem ações para combater as mudanças do clima. No jogo "Na Trilha do Risco", aprendemos como as mudanças climáticas nos impactam no dia a dia do nosso país.

**Dia 20.**

**Quinta.**

**13h às 16h**

Jardim Interno

Grátis

Sem retirada

de senhas

A partir de 7 anos

Autoclassificação

Livre

Oficina

**CLUBE DE PLANTIO E AGROECOLOGIA**  
**Com Coletivo Dente de Leão**

Os encontros abordam conteúdos sobre plantio e cultivo orgânico com técnicas de manejo agroecológico. Destinado ao público frequentador do Sesc Guarulhos, a fim de trocar saberes e experiências sobre as principais práticas de cultivo.

**De 17/10 a**

**12/12.**

**Sextas.**

**16h às 18h**

Centro de

Educação

Ambiental Externo

Grátis

Sem retirada

de senhas

A partir de 14 anos

Vivência

**ENCONTRO DE TROCA DE PLANTAS E SEMENTES**  
**Com Monica Fontes, agente de  
Educação Ambiental do Sesc Guarulhos**

Tem plantinhas em casa e quer aumentar a diversidade delas? Ou tem tantas plantas que já não tem mais espaço? O encontro busca por meio das plantas e mudas a trocas de experiências, saberes, práticas e cuidados que contribuam para a conservação da biodiversidade. Traga suas plantas, mudas e sementes para compartilhar!

**Dia 22.**

**Sábado.**

**13h às 16h**

Jardim Interno

Grátis

Sem retirada

de senhas

Todas as idades



**Vivência** Encontro de troca de plantas e sementes

## DA RISCA AO PONTO

Curso

**DA RISCA AO PONTO:  
CREPAGEM (MOULAGE NO CORPO)****Com Kledir Salgado**

A crepagem de moda é uma técnica intuitiva para dar vida às suas ideias tridimensionais no universo do vestuário. Este curso é um convite para desvendar a importância fundamental da crepagem como ferramenta de criação e experimentação volumétrica.

**De 8 a 29.****Sábados.****10h às 15h**

Sala 6

● R\$30

■ R\$50

▲ R\$100

A partir de 16 anos

**Curso** Da Risca ao Ponto: Crepagem (Moulage no Corpo)

## JOVENS

---

Vivência

**PARTIU JUVENTUDES: JOGOS DE TABULEIRO**

**Com pessoas educadoras do programa  
Juventudes do Sesc Guarulhos**

Que tal aproveitar o feriado para colar no Juventudes, entrar na brincadeira, se divertir com nossos jogos, dar boas risadas e ainda fazer novas amizades?

---

**Dia 2.**

**Domingo.**

**15h às 17h**

Juventudes

Grátis

Sujeito à lotação  
do espaço.

De 13 a 29 anos

---

Vivência

**PARTIU JUVENTUDES: JOGOS DIGITAIS**

**Com pessoas educadoras do programa  
Juventudes do Sesc Guarulhos**

Final de semana é dia de entrar em outro mundo...  
Chega junto, pega um controle e vem descobrir  
nossos jogos.

---

**Dia 15.**

**Sábado.**

**15h às 17h**

Juventudes

Grátis

Sujeito à lotação  
do espaço.

De 13 a 29 anos

---

Vivência

**PARTIU JUVENTUDES:  
MOVIMENTOS ANCESTRAIS**

**Com pessoas educadoras do programa  
Juventudes do Sesc Guarulhos**

Vamos jogar Bezette e Oware?

Dois jogos de tabuleiro tradicionais de origem africana. O Bezette é um jogo de estratégia popular em algumas regiões da África, que estimula o raciocínio rápido e a tomada de decisão. O Oware, muito praticado em países da África Ocidental, é um dos jogos mais antigos do mundo e faz parte da família Mancala, onde o objetivo é semear e colher sementes com sabedoria.

---

**Dia 20.**

**Quinta.**

**15h às 17h**

Juventudes

Grátis

Sem retirada  
de senhas

De 13 a 29 anos



## TEATRO

Oficina

**CORPO 21 - ENTRE O TEATRO,  
A LITERATURA E A PERFORMATIVIDADE**  
**Com Sidney Santiago Kuanza**

A oficina "Corpo 21" tem o objetivo de proporcionar uma imersão na prática da interpretação. Ela é direcionada a artistas jovens, adultos e idosos (atores, atrizes, bailarinos, performers, diretores e estudantes de artes cênicas e dramáticas). O projeto também almeja dialogar com artistas imigrantes, grupos racializados e comunidade LGBTQIA+

**De 11 a 13.****Terça a quinta.****19h às 21h30**

Sala 3

● R\$12

■ R\$20

▲ R\$40

A partir de 16 anos

**Oficina** Corpo 21 - Entre o Teatro, a Literatura e a Performatividade

Divulgação

## TECNOLOGIAS E ARTES

Oficina

**DREADS: PARA QUE TE QUERO?**  
**Com Manifesto Crespo**

A oficina convida o público a vivenciar, de forma lúdica, a prática das chamadas "tranças jamaicanas" e dos "dreads de lã", dialogando sobre o histórico e o contexto do uso dos dreads enquanto tecnologia ancestral.

**De 2 a 30.****Domingos.****14h às 16h**Espaço de  
Tecnologias e

Artes - Lab B

Grátis

Senhas

30 min. antes

A partir de 7 anos

Oficina

**ESTAMPANDO SABERES**  
**Com Manifesto Crespo**

Inspirado nos símbolos Adinkra, patrimônio ancestral do povo Akan na África do Oeste, o encontro convida cada participante a criar narrativas gráficas próprias, estampando tecidos, papéis, paredes e outros suportes de forma criativa e coletiva.

**De 1 a 29.****Sábados.****14h às 16h**Espaço de  
Tecnologias e

Artes - Lab B

Grátis

Senhas

30 min. antes

A partir de 7 anos



Ateliê

## **L.A.T.A. - LABORATÓRIO ABERTO DE TECNOLOGIAS E ARTES**

### **Com pessoas educadoras de Tecnologias e Artes do Sesc Guarulhos**

No Laboratório Aberto de Tecnologia e Artes (L.A.T.A.) o espaço de tecnologias e artes é disponibilizado para você utilizar ferramentas que você já conhece para estudar, praticar, criar suas produções artísticas e aprimorar o seu projeto pessoal nas interseções de arte e tecnologias.

**De 2 a 30.**

**Domingos.**

**10h às 12h**

Espaço de  
Tecnologias e

Artes - Lab B

Grátis

Sem retirada  
de senhas

A partir de 16 anos

Curso

## **ARTESANATO SUSTENTÁVEL: TABOA**

### **Com Cleide Toledo**

Neste curso, o público participante poderá construir um descanso de prato e/ou uma cesta, além de aprender sobre o manejo sustentável da colheita da palha.

**De 6/11 a 4/12.**

**Quintas.**

**10h às 13h**

Espaço de  
Tecnologias e

Artes - Lab A

● R\$10

■ R\$15

▲ R\$30

A partir de 16 anos

Curso

## **JUNÇÕES DECORATIVAS DE MARCENARIA EM ENCAIXES TRADICIONAIS**

### **Com AYO Escola de Marcenaria**

Oficina de construção de uma junção utilizando encaixes da marcenaria tradicional com finalização em acabamento com óleo natural. Aprenderemos sobre o uso correto de ferramentas, segurança, história e usos práticos dos encaixes tradicionais. Assim como a execução na prática do encaixe escolhido.

**De 11/11 a 2/12.**

**Terças.**

**15h às 17h**

Espaço de  
Tecnologias e

Artes - Lab B

● R\$15

■ R\$25

▲ R\$50

A partir de 16 anos



**Curso** Junções decorativas de marcenaria em encaixes tradicionais

Curso

## **IMPRESSÃO 3D DE ADINKRAS**

**Com Jorge Buffalo, educador de Tecnologias e Artes do Sesc Guarulhos**

Os Adinkras são símbolos ancestrais africanos que transmitem ensinamentos e valores por meio de formas e significados. A partir de ferramentas de modelagem digital, criaremos protótipos inspirados nos Adinkras e daremos vida a eles com a impressão 3D unindo as tecnologias ancestrais com as novas tecnologias.

**De 13/11 a 11/12.**

**Quintas.**

**19h às 21h**

**Exceto dia 20/11**

Espaço de Tecnologias e Artes - Lab B  
Grátis

Inscrições online

A partir de 16 anos

Curso

## **ATELIÊ DE EXPERIMENTAÇÕES: CARIMBOS**

**Com pessoas educadoras de Tecnologias e Artes do Sesc Guarulhos**

Um espaço para testar e conhecer diversos materiais e técnicas! Neste ateliê, serão disponibilizados carimbos e diversas cores de tintas para soltar a imaginação.

**Dia 20.**

**Quinta.**

**14h às 14h45**

**15h às 15h45**

Espaço de Tecnologias e Artes - Lab A  
Grátis

Senhas

30 min. antes

A partir de 7 anos



**Curso** Ateliê de Experimentações: Carimbos



Rosa Montero

**Encontro** Clube de Leitura: A ridícula ideia de nunca mais te ver

## LITERATURA

Encontro

### CLUBE DE LEITURA:

#### A RIDÍCULA IDEIA DE NUNCA MAIS TE VER

Com mediação de Penélope Martins

O clube deste mês discutirá a forma de lidar com laços rompidos pela morte, refletindo sobre felicidade, rupturas e recomeços, a partir das obras "A ridícula ideia de nunca mais te ver", de Rosa Monteiro, e "Quando minha mãe voou no 14 Bis", de Penélope Martins.

**Dias 12 e 26.**

**Quartas.**

**19h30 às 21h30**

Biblioteca

Grátis

Sem retirada

de senhas

Todas as idades

## AÇÕES PARA A CIDADANIA

Filme

### CINE CONFORTO

#### A Viagem de Ernesto e Celine

(Dir: Julien Chheng e Jean-Christophe Roger, 2022, França, 80min., Livre)

Cine Conforto é uma ação cultural inclusiva com sessões mensais de cinema adaptado, em ambiente acolhedor e descontraído. Voltado a famílias, pessoas com TEA, deficiência e em situação de vulnerabilidade. Filme: A Viagem de Ernesto e Celine.

**Dia 8.**

**Sábado.**

**11h às 13h**

Teatro

Grátis

Retirada de

ingressos

1h antes,

na Loja Sesc

**L**

**LSE** Legenda PT

 Libras

CC Close Caption

AD) Audiodescrição  
incorporada



Estella Braga

**Intervenção** Caras e caretas para espantar a caramunha!

Intervenção

## **CARAS E CARETAS PARA ESPANTAR A CARAMUNHA!**

**Com Cordão Sucatas Ambulantes**

Grandes bonecos cabeçudos ganham vida com o Samba de Bumbo, manifestação de origem centro-africana do interior paulista. Os personagens são inspirados no bairro de Itaquera, no folclore e em figuras da cultura popular.

## **ALIMENTAÇÃO**

Oficina

## **COMER COM INFORMAÇÃO: VERDADES SOBRE OS ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS**

**Com a Nutricionista Débora Santos e  
engenheira de alimentos Luciane Kawashima**

Degustação que revela os mitos e verdades sobre alimentos industrializados e incentiva escolhas mais conscientes e saudáveis.

**Dia 9.**

**Domingo.**

**16h às 17h**

Praça de

Convivência

Grátis

Sem retirada

de senhas

Todas as idades

**Dia 22.**

**Sábado.**

**14h30 às 16h**

Sala 3

Grátis

Senhas

30 min. antes

A partir de 18 anos



# Esporte e Atividade Física

Vivência

## **FUT 7 ADULTO MASCULINO**

Com disponibilização de bola e coletes, além da mediação das pessoas educadoras do Sesc Guarulhos.

**De 1 a 29.**

**Sábados.**

**9h15 às 13h30**

**De 5 a 26.**

**Quartas.**

**19h30 às 21h30**

Campo de Grama Sintética

Grátis

Sem retirada de senhas

A partir de 16 anos

Vivência

## **FUT 7 ADULTO FEMININO**

Com disponibilização de bola e coletes, além da mediação das pessoas educadoras do Sesc Guarulhos.

**De 2 a 30.**

**Domingos.**

**9h15 às 11h30**

**De 7 a 28.**

**Sextas.**

**19h às 21h20**

Campo de Grama Sintética

Grátis

Sem retirada de senhas

A partir de 16 anos



**Vivência** Fut 7 Adulto Feminino

Vivência

**MULTIMODALIDADES**

**Com pessoas educadoras de atividades físico-esportivas do Sesc Guarulhos**

No Sesc Guarulhos, você vai se divertir enquanto aprende e desenvolve suas habilidades! Venha experimentar diversos esportes diferentes, brincar e fazer amigos, tudo em um ambiente inclusivo e acolhedor. Aqui a diversão e o aprendizado andam juntos!

**De 2 a 30.  
Domingos.  
9h15 às 15h**

**De 1 a 29.  
Sábados.  
9h15 às 12h**  
Quadra  
Poliesportiva  
Grátis  
Sem retirada  
de senhas  
A partir de 3 anos

Vivência

**LEVANTAMENTO DE PESO OLÍMPICO (LPO)  
Com Luana Castilho e Emily Pimenta**

Atividade especial para alunos matriculados na GMF e público em geral. Vivência de Levantamento de Peso Olímpico (LPO), modalidade olímpica que integrou o programa dos Jogos Olímpicos de Paris 2024, e que tem ênfase, entre outras características, no treinamento de força, resistência e coordenação motora.

**De 1 a 29.  
Sábados.  
10h às 11h30**

**Dias 25 e 26.  
Terça e quarta.  
7h30 às 8h30**

**Dias 27 e 28.  
Quinta e sexta.  
19h às 20h**  
Praça de  
Convivência  
Grátis  
Sem retirada  
de senhas  
A partir de 12 anos

Aula aberta

**NADANDO SEM MEDO**

**Com pessoas educadoras de atividades físico-esportivas do Sesc Guarulhos**

Essa atividade, foi desenvolvida para ajudar pessoas que enfrentam o medo de nadar e que buscam superar suas inseguranças aquáticas. Sob a orientação dos (as) nossos (as) Educadores (as), os participantes serão guiados por etapas adaptativas, projetadas para desenvolver não apenas habilidades técnicas na água, mas também uma mentalidade confiante.

**De 1 a 29.  
Sábados.  
10h30 às 11h30**  
Piscina Coberta  
Grátis  
Necessário  
possuir Credencial  
Plena e exame  
dermatológico  
válidos.  
Com retirada  
de senhas  
A partir de 12 anos



Thamires Motta

**Vivência** Basquete 3x3

Vivência

**BASQUETE 3X3**

Com disponibilização de bola e coletes, além da mediação das pessoas educadoras do Sesc Guarulhos.

**De 1 a 29.****Sábados.****12h30 às 17h30**

Quadra

Poliesportiva

Grátis

Sem retirada  
de senhas

A partir de 13 anos

Vivência

**FUT 7 INFANTO JUVENIL**

Com disponibilização de bola e coletes, além da mediação das pessoas educadoras do Sesc Guarulhos.

**De 1 a 29.****Sábados.****13h30 às 15h30****Dia 20.****Quinta.****11h30 às 15h30****Dia 30.****Domingo.****11h30 às 15h30**

Campo de Grama

Sintética

Grátis

Sem retirada  
de senhas

De 10 a 15 anos

---

Aula aberta

### **INICIAÇÃO AO VOLEIBOL**

#### **Com pessoas educadoras de atividades físico-esportivas do Sesc Guarulhos**

Serão ministradas aulas abertas de Voleibol com o foco nos iniciantes. Será possível realizar os principais exercícios que são praticados durante o processo de ensino aprendizagem da modalidade. As pessoas educadoras auxiliarão os praticantes durante as atividades e nos ajustes corporais necessários para a realização das ações do jogo.

---

**De 1 a 22.**

**Sábados.**

**12h30 às 13h50**

Ginásio

Grátis

Senhas

30 min. antes

A partir de 13 anos

---

Vivência

### **POLO AQUÁTICO**

#### **Com pessoas educadoras de atividades físico-esportivas do Sesc Guarulhos**

Venha viver a emoção do polo aquático conosco. Nesta vivência você terá uma experiência dinâmica e divertida, além de aprender novas habilidades e se conectar com outras pessoas. As atividades combinam fundamentos da natação com técnicas do polo aquático, como passes, arremessos, posicionamento e estratégias de jogo. Tudo isso de forma leve, segura e envolvente.

---

**De 1 a 29.**

**Sábados.**

**14h às 15h**

Piscina Coberta

Grátis

Necessário

possuir Credencial

Plena e exame

dermatológico

válidos.

A partir de 12 anos

---

Vivência

### **MESABOL E FUTETÊNIS**

#### **Com pessoas educadoras de atividades físico-esportivas do Sesc Guarulhos**

Chegou a hora de dar um show de bola no Mesabol e no FuteTênis. Venha conhecer e traga seus familiares e amigos para vivenciarem estas novas modalidades e formas de se jogar futebol. O Mesabol é uma modalidade de rebater sobre uma mesa retangular e pode ser jogado em duplas ou individual. Já o FuteTênis é um jogo similar ao Tênis em que se rebate a bola sem a utilização das mãos.

---

**De 1 a 29.**

**Sábados.**

**16h às 17h30**

Campo de Grama

Sintética

Grátis

Sem retirada

de senhas

A partir de 6 anos



Aula aberta

### **NADO ORIENTADO**

#### **Com pessoas educadoras de atividades físico-esportivas do Sesc Guarulhos**

Vamos aprimorar nossas habilidades na piscina! Com a ajuda das pessoas educadoras do Sesc Guarulhos, você vai aprender e praticar técnicas de nado, melhorando seus movimentos e corrigindo erros. É uma ótima oportunidade para se divertir, treinar e se tornar uma pessoa nadadora.

**De 2 a 30.**

**Domingos.**

**9h30 às 10h30**

Piscina Coberta

Grátis

Necessário possuir Credencial Plena e exame dermatológico válidos.

A partir de 12 anos

Vivência

### **RITMOS BRASILEIROS**

#### **Com pessoas educadoras de atividades físico-esportivas do Sesc Guarulhos**

Encontro que convida os participantes a explorar os ritmos brasileiros por meio de práticas corporais expressivas. A proposta é experimentar diferentes dinâmicas rítmicas como forma de conexão com a cultura, a coletividade e a identidade, promovendo escuta, presença e liberdade de movimento. Uma experiência que une tradição e contemporaneidade em celebração ao ritmo.

**De 2 a 30.**

**Domingos.**

**9h30 às 10h30**

Praça de

Convivência

Grátis

Sem retirada de senhas

A partir de 12 anos



**Vivência** Ritmos Brasileiros

Vivência

## ANIMÁGUA

### Com pessoas educadoras de atividades físico-esportivas do Sesc Guarulhos

Exercícios físicos com caráter recreativo utilizando a água como meio para a busca do condicionamento físico aliado ao elemento lúdico.

De 2 a 30.

**Domingos.**

**14h às 15h**

Piscina

Descoberta

Grátis

Necessário possuir Credencial Plena e exame dermatológico válidos.

A partir de 12 anos

Vivência

## ESPORTES DE REBATER

### Com pessoas educadoras de atividades físico-esportivas do Sesc Guarulhos

No Sesc Guarulhos, você vai se divertir enquanto pratica e desenvolve suas habilidades! Venha experimentar diversos esportes de rebater, brincar e fazer amigos, em um ambiente inclusivo e acolhedor. Aqui a diversão e a prática andam juntos! Nesta atividade, você poderá vivenciar Mini Tênis, Peteca, Pickleball, Touch Tennis, Badminton e muitas outras possibilidades de esportes de rebater.

De 2 a 30.

**Domingos.**

**15h30 às 17h30**

Quadra

Poliesportiva

Grátis

Sem retirada de senhas

A partir de 3 anos

Aula aberta

## TERÇAS ZEN

### Com pessoas educadoras de atividades físico-esportivas do Sesc Guarulhos

Exercícios que utilizam diversas técnicas corporais orientais e ocidentais, com movimentos que trabalham força, flexibilidade, ritmos, respiração, concentração, e que colaboram com o autoconhecimento.

De 4 a 25.

**Terças.**

**9h às 10h**

**19h às 20h**

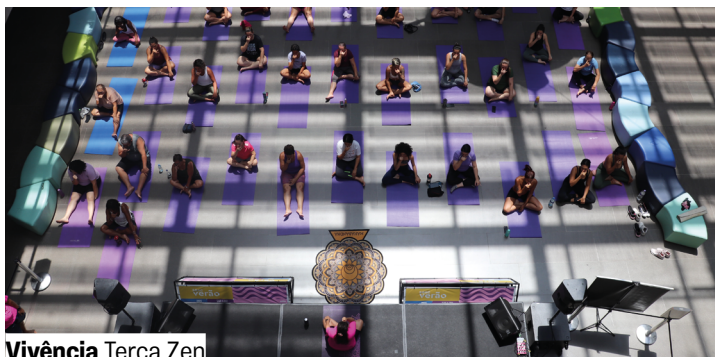
Praça de

Convivência

Grátis

Sem retirada de senhas

A partir de 12 anos



Vivência Terça Zen

---

Curso

## **CAMINHADA COMUNITÁRIA**

### **Com pessoas educadoras de atividades físico-esportivas do Sesc Guarulhos**

O desafio de caminhar, de forma correta e segura, ao mesmo tempo em que estimula a percepção e apropriação do meio em que vivemos.

A proposta é estimular a prática de uma atividade física simples e regular, começando de forma mais controlada e menos intensa, voltada para a comunidade do entorno.

---

**De 5 a 28.**

**Quartas e sextas.**

**8h às 8h50**

Praça de Convivência  
Inscrições mediante preenchimento do Par-Q e Termo de Adesão, diretamente com os Educadores.  
A partir de 16 anos

---

Palestra

## **RITMOS QUE FORMAM: CORPO, CULTURA E EXPRESSÃO EM MOVIMENTO**

### **Com pessoas educadoras de atividades físico-esportivas do Sesc Guarulhos**

Esse tema propõe uma abordagem ampla e integradora, destacando o ritmo como ferramenta de formação, expressão identitária e conexão entre tradição e contemporaneidade. Ele permite que as duas ações: "Do Batuque ao Beat" e "Ritmos em Movimento: do TikTok ao Tambor", se articulem dentro de um mesmo campo conceitual, promovendo diálogos entre gerações, linguagens e territórios.

---

**Dia 15.**

**Sábado.**

**9h às 13h**

Sala 4 - Auditório

Grátis

Sem retirada

de senhas

A partir de 16 anos

---

Vivência

## **ENCONTRO RITMAR - RITMO E PRÁTICA CORPORAL**

### **Com pessoas educadoras de atividades físico-esportivas do Sesc Guarulhos**

Ritmar é um encontro formativo e vivencial que celebra os ritmos brasileiros como práticas corporais que conectam tradição, identidade e expressão contemporânea. Com oficinas, rodas de conversa e vivências abertas ao público, o evento valoriza o corpo em movimento como linguagem cultural e celebra a diversidade rítmica como potência educativa, artística e coletiva.

---

**Dia 15.**

**Sábado.**

**13h45 às 18h30**

Ginásio

Grátis

Sem retirada

de senhas

A partir de 12 anos

# Crianças

Oficina

## ENTRELAÇOS: CARTOGRAFIAS DO CUIDAR Com Fabiana Neves e Diana Lanças

A atividade convida pessoas cuidadoras a compartilhar suas histórias e vínculos com a cidade de Guarulhos, marcando em um mapa o bairro onde vivem. Em um clima de escuta e troca, o grupo participará de jogos voltados ao autocuidado, promovendo leveza e conexão. Ao final, criarão um diário de bordo ilustrado com colagens, levando para casa uma lembrança afetiva e uma ferramenta de reflexão pessoal.

**De 2 a 16.**  
**Domingos.**  
**14h30 às 15h30**

**De 7 a 28.**  
**Sextas.**  
**10h30 às 11h30**  
**15h às 16h**  
**Exceto dia 21**  
Sala 3  
Grátis  
Senhas  
30 min. antes  
Até 6 anos

Vivência

## TRANÇANDO MEMÓRIAS Com Manifesto Crespo

Uma atividade onde o público é convidado a refletir sobre sua relação com cabelo e dialogar sobre estética e identidade. É aplicada para todas as idades e apresenta variadas técnicas de tranças e penteados afro, como saberes de expressão artística ancestral.

**De 1 a 29.**  
**Sábados.**  
**14h às 16h**  
Sala 2 - Curumim  
Grátis  
Senhas  
30 min. antes  
De 7 a 12 anos

Vivência

## CARINHO DE VÓ - DESENHO E AFETO Com pessoas educadoras do programa Curumim do Sesc Guarulhos

Neste encontro, crianças desenhavam memórias afetivas inspiradas em suas famílias usando lã colorida como linha de afeto, fortalecendo vínculos, ancestralidade e criatividade através da escuta, do desenho e da narrativa coletiva. Promove autoestima, convivência e identidade.

**De 2 a 30.**  
**Domingos.**  
**14h às 16h**  
**Exceto dia 9**

**Dia 20.**  
**Quinta.**  
**14h às 16h**  
Sala 2 - Curumim  
Grátis  
Senhas  
30 min. antes  
De 7 a 12 anos



**Vivência** Carinho de Vó - Desenho e Afeto

Oficina

## CONSTRUÇÃO DE BONECO CABEÇÃO

**Com Cordão Sucatas Ambulantes**

Venha experimentar processos de papietagem, montagem, pintura e decoração de um boneco cabeção, elemento tradicional dos festejos de carnaval do interior paulista.

**Dia 9.**

**Domingo.**

**13h às 14h**

Jardim Interno

Grátis

Senhas

30 min. antes

De 7 a 12 anos

## PEQUENINOS

Vivência

## GAROA: SOB UMA CHUVA DE SENTIDOS

**Com Fabiana Neves e Raian Vidal**

"Garoa" é uma experiência sensorial sob estruturas de plástico filme e bambolês. Flores, sementes, penas, folhas e papéis caem como uma "chuva mágica" que não molha, mas encanta. A vivência estimula sentidos, promove relaxamento e convida ao toque, à escuta e à presença em uma atmosfera delicada e envolvente.

**De 1 a 29.**

**Sábados.**

**14h às 15h30**

Sala 3

**Dia 22.**

**Sábado.**

**14h às 15h30**

Sala 4 - Auditório

Grátis

Senhas

30 min. antes

Até 2 anos

## ARTEIROS

Vivência

## RETRATOS EM ARGILA

**Com pessoas educadoras do**

**Espaço de Brincar do Sesc Guarulhos**

Quem sou eu e quem está comigo? A partir dessa pergunta, vamos dar início a uma pequena investigação sobre os nossos traços e vínculos e registrá-los numa escultura feita de argila. delicada e envolvente.

**Dias 23 e 30.**

**Domingos.**

**11h às 12h30**

Sala 3

Grátis

Senhas

30 min. antes

Até 6 anos



**Oficina** Construção de Boneco Cabeção

# Pessoas Idosas

---

Oficina

## ENTRE NÓS:

### ANCESTRALIDADE E OS CICLOS DA VIDA

Com psicólogas Denise Lima e Edclay Melo

Enquanto confeccionamos bonecas Abayomis (criação original de Lena Martins) somos convidados a refletir sobre valores ancestrais africanos - ancestralidade, identidade, espiritualidade, oralidade -, sua perspectiva sobre o processo de envelhecimento e seus atravessamentos individuais e coletivos em contraponto aos valores ocidentais eurocentrados, como a produtividade.

De 4 a 13.

Terças e quintas.

15h às 17h

Estúdio 13 -

Sala C.M. Coletiva

Grátis

Senhas

30 min. antes

A partir de 60 anos

Oficina

## REVISITANDO FREQUÊNCIAS: A ERA DO RÁDIO

Com Roberto Seresteiro

Ao longo de 7 encontros esta atividade propõe uma imersão na Era do Rádio, com foco em seus principais estilos musicais, contextos históricos e impacto cultural. Por meio da escuta, do diálogo e da construção coletiva de uma linha do tempo sonora, os participantes serão convidados a refletir sobre suas memórias e vivências relacionadas à música, culminando numa apresentação ao final das oficinas.

De 5 a 19.

Quartas.

14h às 16h

Sala 3

Dia 26.

Quarta.

14h às 16h

Sala 4 - Auditório

Grátis

Sem retirada

de senhas

A partir de 60 anos

Vivência

## VOZES DA EXPERIÊNCIA: MICROFONE ABERTO

Com Participantes do

Trabalho Social com Pessoas Idosas

Nessa atividade, convidamos as pessoas idosas a se expressar por meio de poesias, músicas, histórias ou outras formas artísticas. O objetivo é incentivar o protagonismo e a criatividade, fortalecer vínculos e valorizar as singularidades de cada participante, transformando suas expressões artísticas em momentos de celebração.

Dia 26.

Quarta.

14h às 16h

Sala 4 - Auditório

Grátis

Sem retirada

de senhas

A partir de 60 anos

Bate-papo

## PONTO DE ENCONTRO

### Reunião do Trabalho Social com Pessoas Idosas no Sesc Guarulhos

Junte-se a nós para o encontro mensal do programa TSPI: "Trabalho Social com Pessoas Idosas", descubra como fortalecer sua autonomia, explorar novas habilidades e possibilidades e se envolver ativamente em sua própria jornada de envelhecimento.

**Dia 26.**

**Quarta.**

**14h às 16h**

Sala 4 - Auditório

Grátis

Sem retirada

de senhas

A partir de 60 anos



Andres Otero

**Passeio** 36º Bial de Artes de São Paulo

## Turismo

Passeio

### 36º BIENAL DE ARTES DE SÃO PAULO

A 36ª Bienal de São Paulo, intitulada Nem todo viandante anda estradas - Da humanidade e da prática, inspira-se no pensamento de Evaristo de Moraes e no conceito de "viagem", fazendo uma busca e transformação.

**Dia 8.**

**Sábado.**

**8h às 18h**

AÇÃO EXTERNA

● R\$35

▲ R\$53

Inscrições online

Todas as idades

**ATIVIDADE CANCELADA**



## AGENDA DE DESTAQUES

Fernando Mendes



### TERÇA

### QUARTA

### QUINTA

Carol Fraletti



4

#### Oficina

Entre Nós:  
Ancestralidade e os  
Ciclos da Vida

5

#### Ateliê

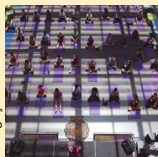
L.A.T.A. - Laboratório  
Aberto de Tecnologias  
e Artes

6

#### Exposição

Maxwell Alexandre

Divulgação



11

#### Aula aberta

Terças Zen

12

#### Encontro

Clube de Leitura:  
A ridícula ideia de  
nunca mais te ver

13

#### Vivência

Brincantes!

Divulgação



18

#### Curso

Ginástica  
para Todos

19

#### Curso

Caminhada  
Comunitária

20

#### Espetáculo

Cabaré Catappum

Divulgação



25

#### Aula aberta

Terças Zen

26

#### Encontro

Clube de Leitura:  
A ridícula ideia de  
nunca mais te ver

27

#### Vivência

Levantamento  
de Peso Olímpico (LPO)



## SEXTA

## SÁBADO

## DOMINGO

1

### Show

Terno Rei

2

### Oficina

Dreads:

Para que te quero?

Divulgação



7

### Oficina

Clube de plantio e agroecologia

8

### Show

Jean Tassy

9

### Intervenção

Caras e caretas para espantar a caramunha!

Estella Braga



14

### Espetáculo

A Solidão do Feio

15

### Palestra

Ritmos que Formam: Corpo, Cultura e Expressão em Movimento

16

### Vivência

Carinho de Vó - Desenho e Afeto

Divulgação



21

### Show

Lô Borges

22

### Vivência

Mesabol e FuteTênis

23

### Vivência

Salve os Rios - navegando pelos rios de Guarulhos

Divulgação



28

### Show

Mahmundi, Iara Rennó e Letícia Fialho

29

### Vivência

Trançando Memórias

30

### Show

3030

Divulgação



# 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](http://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 [sesc.tv.org.br/noar](http://sesc.tv.org.br/noar)

# 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](http://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](http://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](http://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 79 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

### Biblioteca

Terça a sexta: 9h às 21h30  
Sábado, domingo e feriado:  
9h às 17h30

### Bicicletário

Terça a sexta: 9h às 21h30  
Sábado: 9h às 20h  
Domingo e feriado: 9h às 18h  
\*Obrigatório uso de corrente

### Cafeteria

Terça a sexta: 9h30 às 11h  
e 15h30 às 20h30  
Sábado: 9h30 às 11h e 15h30 às 20h  
Domingo e feriado: 9h30 às 11h e  
15h30 às 18h

### Central de Atendimento\*

Terça a sexta: 9h às 21h30  
Sábado, domingo e feriado: 9h às 17h  
\*Agendamento por meio do site  
centralrelacionamento.sescsp.org.br  
ou pelo APP - Credencial Sesc SP.

### Centro de Educação Ambiental

Terça a sexta: 9h às 21h  
Sábado, domingo e feriado:  
9h às 17h30

### Comedoria

Terça a sexta: 11h às 14h  
Sábado, domingo e feriado:  
11h às 14h

### Espaço de Brincar

Terça a sexta: 10h às 17h30.  
Sábados, domingos e feriados:  
10h às 13h30 e das 14h às 17h30

### Espaço de Tecnologias e Artes

Terça a sexta: 9h às 21h30  
Sábado, domingo e feriado:  
9h às 17h

### Exame Dermatológico

Terça a sexta: 9h às 21h,  
com intervalo das 16h às 17h  
Sábado, domingo e feriado:  
9h às 17h, com intervalo  
das 13h às 14h

---

## Estacionamento

315 vagas para carros e 42 para motos  
Terça a sexta: 9h às 21h30  
Sábado: 9h às 20h  
Domingo e feriado: 9h às 18h  
Preços:  
Credencial Plena. Primeira hora:  
R\$ 7. Hora adicional: R\$ 2  
Público geral. Primeira hora: R\$ 14  
Hora adicional: R\$ 3,50

### Ginástica Multifuncional

Terça a sexta: 7h15 às 21h30  
Sábados: 9h às 16h  
Domingo e feriado: 9h às 14h

### Juventudes

Terça a sexta: 10h às 21h  
Sábado, domingo e feriado:  
10h às 17h30

### Odontologia

Terça a sexta: 7h20 às 20h40  
Sábado: 9h às 14h20  
Exclusivo para trabalhadores  
no comércio de bens, turismo  
e serviços credenciados e  
dependentes. Atendimento com  
inscrição prévia. Vagas limitadas.

### Piscina Externa

Terça a domingo: 9h às 17h30

### Piscina Interna

Terça a sexta: 9h às 21h30  
Sábado, domingo e feriado:  
9h às 17h30

### Programa de Relacionamento com Empresas

Credenciamento Sesc e ações junto às  
empresas.  
Telefone: (11) 2475-5717  
E-mail: relacionamentocomempresas.  
guarulhos@sescsp.org.br

### Agendamento de Grupos

Participação de grupos em atividades  
presenciais e online.  
Telefone: (11) 2475-5712.  
E-mail: agendamento.guarulhos@  
sescsp.org.br



faça sua  
credencial  
sesc



DISTRIBUIÇÃO GRATUITA **VENDA PROIBIDA**

## **SESC GUARULHOS**

Rua Guilherme Lino dos Santos, 1200  
Jardim Flor do Campo, Guarulhos  
Tel.: (11) 2475-5550

  /sescguarulhos

**[sescsp.org.br/guarulhos](https://sescsp.org.br/guarulhos)**