

Maio 2026

Sesc São Carlos

Guia de Programação















Acesse a versão PDF do guia para pessoas com deficiência visual

Classificação indicativa

Atribuída oficialmente ou autotranscrita

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

Legendas de Acessibilidade

-  abafadores
-  acessível*
-  audiodescrição
-  braille
-  cão-guia*
-  dublagem
-  formato alternativo
-  CC legenda *closed caption*
-  OC legenda *open caption*
-  LSE legendas
-  LIBRAS
-  recursos táteis

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



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

Funcionamento

Dia 1, sexta (feriado), unidade aberta, 9h30 às 18h30.

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
28/4 a 3/5	21/4	22/4
5/5 a 10/5	28/4	29/4
12/5 a 17/5	5/5	6/5
19/5 a 24/5	12/5	13/5
26/5 a 31/5	19/5	20/5
2/6 a 7/6	26/5	27/5

Para temporadas de espetáculos, são consideradas as datas de estreia para início das vendas de toda a temporada. O portal do Sesc São Paulo traz informações completas sobre datas de venda, preços, limitações de ingresso por pessoa e meios de aquisição - on-line, via aplicativo Credencial Sesc SP ou Central de Relacionamento Digital, ou presencialmente nas unidades. Consulte a política de venda de ingressos na seção Termos de Uso em sescsp.org.br

Preços

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

6	Viver Bem na Cidade!
14	Semana S
16	Shows e Espetáculos
20	Exposição
21	Cinema
23	Cursos, Oficinas e Encontros
26	Dia do Desafio
30	Esporte e Atividade Física
34	Semana Mundial do Brincar
37	Crianças
42	Pessoas Idosas
43	Turismo Social
44	Agenda de Destaques

Editorial

Maio chega ao Sesc São Carlos carregado de perguntas: como vivemos nas cidades que habitamos? A quem pertencem os espaços urbanos? De quem é o direito ao descanso, ao movimento, ao brincar?

A programação deste mês se organiza em torno de experiências que atravessam a cidade, os corpos e os afetos, com destaque para o projeto “Viver bem na cidade”, que propõe repensar os espaços urbanos a partir da diversidade de trajetos, culturas e realidades que os constituem. Entre encontros, vivências e intervenções artísticas, o público é chamado a ocupar a cidade de forma mais consciente e sensível. Temas como mobilidade, acessibilidade, sustentabilidade e saúde aparecem em diálogo com práticas que estimulam o bem-estar coletivo, o movimento e a escuta.



Sesc São Carlos Fachada

Ao mesmo tempo, a programação valoriza a potência do encontro – seja nas atividades culturais, nas ações voltadas às infâncias ou nas iniciativas que promovem o cuidado e a troca entre gerações.

Para as famílias, a Semana Mundial do Brincar encerra o mês celebrando o encontro como forma de cuidado – com espetáculos, vivências e oficinas que afirmam o brincar como direito e vínculo.

O Dia do Desafio, na última quarta-feira, convida a parar tudo e se mover: com Alan Fonteles, o passinho do funk e festivais de futsal e vôlei feminino, o esporte se revela também como questão política. Maio no Sesc São Carlos é um convite ocupar, questionar e celebrar.



Viver bem na cidade!

Como viver melhor nos espaços urbanos que habitamos? Quais corpos, trajetos, culturas e territórios fazem parte da cidade? Em maio de 2026, o Sesc São Carlos realiza o projeto “Viver bem na cidade!”, uma programação que propõe reflexões e experiências sobre o cotidiano urbano, reunindo bate-papos, palestras, intervenções artísticas, vivências corporais e atividades ao ar livre. Ao longo de uma semana, arquitetos, educadores, artistas, pesquisadores e ativadores sociais dialogam sobre temas como acessibilidade, mobilidade urbana, saúde dos corpos urbanos, cuidado, território, sustentabilidade e cultura, valorizando a diversidade de olhares e experiências que constroem a cidade. A programação inclui encontros teóricos, intervenções de dança, corrida de orientação pelo centro da cidade, passeio ciclístico, feira de brechós e orgânicos e atividades culturais que convidam o público a ocupar, experimentar e repensar os espaços urbanos. Viver bem na cidade é um exercício coletivo. Participe.



Viver bem na cidade!

Henrique Vasconi

Bate-papo

VIVER BEM NA CIDADE**Com Auritha Tabajara, Silvana Cambiaghi e Chavoso da USP.****Mediação de Ruy Sardinha Lopes**

O que significa viver bem na cidade – e para quem isso é possível? Este encontro de abertura reúne diferentes experiências, saberes e territórios para refletir sobre formas de habitar os espaços urbanos, seus acessos, desigualdades e potências. A partir de perspectivas dos povos originários, vivências periféricas, do desenho universal e do direito ao espaço público, o diálogo convida a ampliar o olhar sobre a cidade como espaço de disputa, criação, cuidado e existência coletiva.

Dia 12/5.**Terça, 19h.**

Teatro. Grátis.

Ingressos 1h antes na Loja Sesc.

Lugares limitados.

A partir de 12 anos.

 LIBRAS

Bate-papo

MOBILIDADE URBANA - ALTERNATIVAS, EMPATIA E RESPONSABILIDADES**Com Renata Falzoni, Lia Casare Lopes e Sandra Soledad Dri Manfioleti e mediação de Amanda Saba Ruggiero**

Uma conversa sobre viver, e viver bem, na cidade. A partir de experiências e do corpo em movimento, o encontro debate segurança, empatia e responsabilidades, propondo a cidade como espaço compartilhado. Convida a repensá-la não apenas como lugar de passagem, mas de convivência e corresponsabilidade, conectando mobilidade, meio ambiente e qualidade de vida.

Dia 13/5.**Quarta, 19h.**

Teatro. Grátis.

Ingressos 1h antes na Loja Sesc.

Lugares limitados.

A partir de 12 anos.

 LIBRAS



Performance Requebrando

Gil Douglas

Performance

REQUEBRANDO

Com Grupo Diladim

Requebrando, uma intervenção de dança, se propõe construir um ambiente que convida as pessoas para um "baile" diferenciado. Um oceano sonoro que estabelece sua musicalidade, passeando por ambientes e ritmos distintos. Requebrar a partir de cada vivência singular de corpos femininos periféricos e suas linguagens Afrodiaspóricas.

Dia 14/5.

Quinta, 18h.

Convivência interna. Grátis. Lugares limitados.

A6

Bate-papo

QUANTAS CIDADES EXISTEM EM UMA CIDADE?

Com Thiagson, Flávio Rodrigues e mediação de Flávio Eduardo

Encontro que propõe refletir sobre as múltiplas cidades que coexistem em um mesmo território urbano, reconhecendo que uma mesma cidade abriga diferentes realidades, histórias, relações e formas de viver, sentir e construir o espaço. A partir de reflexões sobre desigualdades socioespaciais, pertencimento, práticas comunitárias e políticas públicas, o diálogo busca ampliar a compreensão sobre como essas diferentes experiências se articulam, se entrelaçam e impactam as formas de habitar, circular, criar e cuidar dos territórios urbanos.

Dia 14/5.

Quinta, 19h.

Teatro. Grátis. Ingressos 1h antes na Loja Sesc. Lugares limitados. A partir de 12 anos.

 LIBRAS



Thiele Elissa

Vivência **Massageação**

Palestra

COMO DESCANSAR O INDESCANSÁVEL?

Com Danilo Patzdorf

Uma reflexão conjunta sobre o esgotamento coletivo na contemporaneidade e suas dimensões políticas com impactos mentais e sociais. Inspirado em seu livreto, Danilo Patzdorf apresenta práticas voltadas ao cuidado e à transformação de um corpo esgotado no contexto pós-pandemia.

Dia 15/5.

Sexta, 19h.

Teatro. Grátis.

Ingressos 1h antes na Loja Sesc.

Lugares limitados.

A partir de 12 anos.

 LIBRAS

Vivência

MASSAGEAÇÃO

Com Danilo Patzdorf

Encontro de aprendizagem e troca de massagens, aberto a iniciantes e experientes. Propõe compartilhar técnicas simples para contextos informais, ampliando o acesso à massoterapia por meio de práticas em duplas e grupos. Também convida a refletir sobre o toque, a reciprocidade e a presença do outro no pós-pandemia.

Dia 16/5. Sábado, 10h às 11h.

Galpão. Grátis.

Inscrições na hora e no local da atividade.

Lugares limitados.

A partir de 12 anos.

Vivência

ESPORTE ORIENTAÇÃO

Venha se desafiar no esporte de orientação com o Sesc São Carlos. Em uma corrida pelo centro de São Carlos, os participantes percorrem postos de controle no menor tempo possível, colocando à prova agilidade, estratégia e habilidade na leitura de mapas. Uma experiência divertida e estimulante para todas as idades.

Dia 16/5. Sábado, 10h às 14h.

Praça Cel. Salles. Grátis. Inscrições

na hora e no local da atividade.

Lugares limitados.

A partir de 6 anos.



Oficina Monte a sua Biquétinha

Edson Glienke

Oficina

MONTE A SUA BICICQUÉTINHA

Com Gilson Lucas Bugs e Maria Fernanda Pozza Silveira Bugs

Vivência afetiva e colaborativa que convida as famílias a construir juntas uma bicicleta de equilíbrio de madeira. Cada família receberá um kit com peças já cortadas, ferragens, rodas, tintas e ferramentas para lixar, pintar e montar a bicicleta do zero, em uma experiência lúdica, sensorial e educativa.

Dia 16/5. Sábado, 10h às 13h.

Arena. Inscrições online de 5 a 10/5 para credencial plena e de 11 a 16/5 para público geral. Grátis. Vagas limitadas. Todas as idades.

Exibição

O MENINO E O MUNDO

BRA, 2013. Cor. Dir.: Alê Abreu.

Animação. 79 min.

Um garoto mora com o pai e a mãe, em uma pequena casa no campo. Diante da falta de trabalho, o pai parte para a cidade grande. Triste, o menino deixa sua aldeia e descobre um mundo fantástico dominado por máquinas-bichos e estranhos seres. Uma inusitada animação com várias técnicas artísticas que retrata as questões do mundo moderno através do olhar de uma criança.

Dia 16/5. Sábado, 16h.

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





Danilo Patzdorf

Aula aberta Yoga para corpos sedentários

Passeio

CICLO PELA TERRA

Passeio de bicicleta que sai do Sesc São Carlos e percorre a zona rural em direção ao Assentamento Santa Helena, na Represa do 29. Após percorrer os 40km de trajeto, o grupo será recebido pelos assentados para uma visita guiada no local e, em seguida, desfrutarão de um almoço preparado pelos próprios produtores locais com suas produções orgânicas e saudáveis.

Dia 17/5.
Domingo, 8h
às 16h.

Atividade externa.
Inscrição presenciais na Central de Relacionamento de 2 a 10/5 Grátis. Lugares limitados.
A partir de 16 anos.

Aula aberta

YOGA PARA CORPOS SEDENTÁRIOS **Com Danilo Patzdorf**

Voltado a pessoas iniciantes ou com experiência, este encontro prático-teórico propõe a vivência de exercícios de alongamento, fortalecimento e relaxamento, com foco em musculaturas afetadas por longos períodos na posição sentada. A partir de práticas inspiradas no yoga, no pilates e na dança, a atividade convida participantes a reconhecerem, na própria anatomia, os efeitos do sedentarismo, favorecendo a prevenção de desconfortos físicos.

Dia 17/5.
Domingo, 10h
às 12h.

Ginásio de eventos.
Grátis. Incrições no local e horário da atividade.
Lugares limitados.
A partir de 12 anos.

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

Pequenos empreendimentos de agricultura familiar, artesanato e alimentação da cidade e região ocupam o espaço com suas produções diversas e criam dentro do Sesc o ambiente agradável, descontraído e solidário das feiras. Participantes: Assentamento Santa Helena, Assentamento Capão das Antas, CooperAbelhas - Assentamento Nova SC, Abirú Orgânicos, Boom Natural, Sítio Nelson Guerreiro (Brotas), Belana Pães artesanais e Queijos Vegetais, Tandem - Comunidade de Consumo Responsável, DaTerra, Recriart, Tasca, Tudo Vira Bolsa, Pães Segredos da Casa e Queijos Vegetais

Dia 17/5.**Domingo, 9h30 às 13h.**

Galpão. Grátis.
Lugares limitados.
Todas as idades.

FEIRA DE BRECHÓS

Brechós da cidade criam um espaço acolhedor e convidam o público a consumir de empreendimentos sustentáveis/conscientes e a repensar consumo, moda e indústria têxtil. Saindo do Armário Brechó, Brechó Universitário, O Brechó Mais Bonito da Cidade, Onça Pintada Brechó Infantil Bazar do coração.

Dia 17/5.**Domingo, 9h30 às 13h.**

Galpão. Grátis.
Lugares limitados.
Todas as idades.

Bate-papo

MODA SUSTENTÁVEL**Com Cintia Felix e Talita Berribilli**

Neste bate-papo, as participantes trazem seus trabalhos e trajetórias para conversar sobre o impacto socioambiental que a moda sustentável e o consumo de brechós trazem para as cidades.

Dia 17/5.**Domingo, 10h30 às 12h.**

Galpão. Grátis.
Lugares limitados.
Todas as idades.

**Viver bem na cidade!** Feira de qualquer maneira



Aula espetáculo Baile Charme do Viaduto de Madureira

Luiz Jr.

Aula espetáculo

BAILE CHARME DO VIADUTO DE MADUREIRA

Mais que uma festa, o Baile Charme é um movimento histórico da cultura negra brasileira. Nascido sob o Viaduto de Madureira (RJ), reúne gerações ao som da música black, soul e R&B, promovendo dança, identidade, memória e pertencimento em um encontro cultural vivo.

Dia 17/5.
Domingo, 16h
às 19h.

Estação
Ferroviária de São
Carlos - Fundação
Pró-Memória
Grátis. Lugares
limitados.

AL

Vivência

PISTA ATIVA

Espaço dedicado à saúde, ao encontro e ao movimento!

Aqui você encontra a marcação da quilometragem, dicas de treino e orientações para se exercitar com segurança. Respeite seu ritmo, celebre suas conquistas e aproveite o percurso. Juntos, construímos uma cidade mais ativa e saudável.

Dia 27/5.
quarta, 19h.

Pista em frente
ao Sesc São
Carlos. Grátis.
Todas as idades.

Semana S

Com objetivo de aproximar o público das ações realizadas pelo Sesc, Senac, Fecomercio e Sindicatos Empresariais, a Semana S, tem como propósito apresentar as principais linhas de atuação das entidades que compõem o Sistema Comércio, informando e engajando o empresariado do comércio de bens, serviços e turismo, os comerciários e demais parceiros, além do público em geral.



Exibição O menino e o mundo



Exibição O menino e o mundo

DÍALOGOS & GESTÃO

Estratégias para promover autocuidado, bem-estar e engajamento nas empresas do comércio de bens, serviços e turismo.

Palestra

RH COMO AGENTE DE SAÚDE NAS ORGANIZAÇÕES

Com Bete Martin, da Escola Amaruna

As empresas enfrentam desafios crescentes, o RH tem papel estratégico na identificação dessas necessidades e na promoção de ações que incentivem o bem-estar, o autocuidado e hábitos mais saudáveis no ambiente de trabalho.

Dia 15/5. Sexta, 9h às 13h.

Teatro. Grátis. Exclusivo para empresas de comércio de bens, serviços e turismo. Info: sescempresa.scarlos@sescsp.org.br

 LIBRAS

Exibição

O MENINO E O MUNDO

BRA, 2013. Cor. Dir.: Alê Abreu.

Animação. 79 min. Livre.

Após a partida do pai, um menino deixa o campo e descobre um mundo fantástico de máquinas e seres estranhos, numa cidade vista pelo olhar de uma criança.

Dia 16/5. Sábado, 16h.

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



Vivência

ESPORTE ORIENTAÇÃO

Venha se desafiar com o esporte de orientação no Sesc São Carlos! Uma experiência envolvente para todas as idades, que estimula a agilidade, a leitura de mapas e o raciocínio estratégico.

Dia 16/5. Sábado, 10h às 14h.

Praça Col. Salles. Grátis. Inscrições na hora e no local da atividade. Lugares limitados. A partir de 6 anos.



Show Yago Opróprio

Divulgação

Shows e Espetáculos

MÚSICA

show

YAGO OPROPRIO

No palco, o artista apresenta o repertório de seu álbum Oproprio, além de seus lançamentos mais recentes, revisitando fases importantes da carreira com a potência que marcou sua passagem por diversas cidades, grandes festivais nacionais e pela Eurotour 2025.

Dia 7/5.
Quinta, 20h.

Ginásio de eventos.

● R\$15

■ R\$25

▲ R\$50

Venda online a partir das 17h de 28/4 e presencial a partir das 17h de 29/4. Lugares limitados.

A16

**Show** Quarteto de Cordas Benu

show

QUARTETO DE CORDAS BENNU**Terra que canta**

O show propõe novas escutas para a música instrumental nacional e internacional a partir do quarteto de cordas. O repertório inclui exclusivamente arranjos autorais para obras de artistas e compositores negros, desde Chevalier de Saint-Georges (século XVIII) até nomes contemporâneos. A proposta cênica inclui também falas teatralizadas que, resgatando a tradição africana da transmissão oral do conhecimento, contextualizam cada uma das músicas e nos contam sobre a experiência pessoal das musicistas na qualidade de mulheres negras no mundo da música erudita e popular. Criado em 2022, o coletivo é formado por: Samara Gama (1º violino), Verônica Lopes (2º violino), Michele Mello (viola) e Reblack (violoncelo).

Dia 20/5.**Quarta, 20h.**

Teatro. Grátis.

Ingressos 1h antes
na Loja Sesc.

Lugares limitados.

A12



Show Segio e Leo Duarte

Dean Claudio

SONS DA TARDE

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

show

AUEBA

Rock Sanfônico

Um espetáculo que atravessa diferentes momentos do rock, do nacional ao internacional, conectando gerações com energia e identidade própria. O grupo se destaca pelos arranjos criativos e medleys surpreendentes, que incorporam instrumentos inusitados como sanfona, gaita, washboard, ukulele e violão de 12 cordas.

Dia 3/5.

Domingo, 16h.

Convivência interna. Grátis.

Lugares limitados.

AL

show

SERGIO E LÉO DUARTE

Laços musicais - blues, rock e pop-rock

Um encontro entre gerações no blues brasileiro. No palco, o gaitista, cantor e compositor Sérgio Duarte, com mais de 30 anos de estrada, divide a cena com seu filho, Léo Duarte, guitarrista talentoso que cresceu entre violões e guitarras. Mais do que um duo, o show é uma jornada íntima: harmonias, histórias e memórias afetivas costuram uma apresentação calorosa, onde a música vira herança viva, transmitida por acordes, paixão e cumplicidade.

Dia 10/5.

Domingo, 16h.

Convivência interna. Grátis.

Lugares limitados.

AL



Show MPBlack

Ismael Derruci

show

MPBLACK**Música Preta Brasileira**

Formada por músicos de diferentes gerações, a banda MPBlack celebra a identidade da cultura negra ao apresentar uma experiência musical com um profundo compromisso com a valorização das matrizes afro-brasileiras.

Dia 17/5.**Domingo, 16h.**

Convivência interna. Grátis. Lugares limitados.

AL

show

CLAUDIA ROMANO**Sambas**

O show traz leituras de clássicos do samba, da música brasileira como Cartola, e novidades com sambas de Adriana Calcanhotto e Marisa Monte. Formada pelos músicos Flávio Nunes (baixo), Gilson Buiu Bateria (bateria), Josimar Pereira (violão) e Claudia Romano (voz).

Dia 24/5.**Domingo, 16h.**

Convivência interna. Grátis. Lugares limitados.

AL

show

FORRÓ DA ESTRELA MIUDA**Forró**

Em uma homenagem sensível e vibrante, a apresentação revisita a trajetória de Marinês, pioneira e Rainha do Xaxado, e relembra grandes nomes como Anastácia, Cremilda, Cátia de França e Glórinha Gadelha. Um encontro de memória, resistência e alegria, que valoriza compositoras, intérpretes e instrumentistas que marcaram e seguem marcando a história do forró.

Dia 31/5.**Domingo, 16h.**

Convivência interna. Grátis. Lugares limitados.

AL



APONTE produtora (Detalhe)

Intervenção Mergulho interior

Exposição

IMAGENS TRANSITÓRIAS

Periodicamente, o Sesc convida artistas para apresentarem seus trabalhos nos muros da unidade. Cada nova imagem traz mundos diversos que intervêm na dinâmica dos espaços e criam diálogos com as obras anteriores, que se sobrepõem ao longo do tempo.

Intervenção

MERGULHO INTERIOR

Por Luna Bastos

O mural explora as relações entre água, arte e memória. A água como fio condutor de histórias, afetos, desejos e transformações, que percorre territórios evocando lembranças, confluindo e desaguando novas possibilidades de vida.

Terças a sextas,
13h às 21h30.

Sábados,
domingos e
feriados, 9h30
às 18h.

Quadra de tênis.
Grátis.

AL

Intervenção

JÁ PENSOU? OUVIR O RIO NO QUINTAL

Por Bianca Habib

Com a técnica de estêncil, a artista compõe o mural com bichos, palavras e representações urbanas para deslocar o olhar e o sentir para o nosso habitat compartilhado com a fauna nativa: pássaros, capivaras, saruês, preás e outros tantos, uma vizinhança presente e nem sempre percebida na cidade.

Terças a sextas,
13h às 21h30.

Sábados,
domingos e
feriados, 9h30
às 18h.

Quintal.
Grátis.

AL



Exibição Retrato de uma jovem em chamas

Divulgação

Cinema

Exibição

RETRATO DE UMA JOVEM EM CHAMAS

FRA. 2019. Cor. Dir.: Céline

Sciamma. Drama. 121 min.

França, século XVIII. Marianne é uma jovem pintora que recebe a tarefa de pintar um retrato de Héloïse para seu casamento sem que ela saiba. Passando seus dias observando Héloïse e as noites pintando, Marianne se vê cada vez mais próxima de sua modelo conforme os últimos dias de liberdade dela antes do iminente casamento estão prestes a acabar.

Dia 8/5. Sexta, 19h30.

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

14



Divulgação

Exibição Folhas de outono

Exibição

SEÑORITA

FIL, 2011. Cor. Dir.: Isabel Sandoval.

Drama/LGBTQIA+. 100 min.

Desejando começar uma nova vida, Donna, uma mulher trans e profissional do sexo que vive em Manila, se muda para uma pequena cidade onde mora seu filho. Lá, Donna é atraída para uma campanha popular para destituir um prefeito corrupto, mas isso se torna algo mais próximo quando ela descobre que um de seus antigos clientes é uma peça-chave no esquema da corrupção da cidade.

Dia 22/5. Sexta, 19h30.

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

16

Exibição

FOLHAS DE OUTONO

FIN/ALE, 2023. Cor. Dir.: Aki Kaurismäki.

Comédia/Drama/Romance. 81min.

Essa é a história de Ansa, uma estoquista de supermercado, e Holappa, um ex alcoólatra. Completamente desconhecidos, os caminhos dos dois acabam se cruzando acidentalmente em um bar de karaokê numa noite qualquer em Helsinki. Automaticamente atraídos um pelo outro, eles decidem sair em um encontro e, talvez, começar um relacionamento improvável que pode ser a solução para afastar a solidão existencial. Um filme sobre encontros e desencontros, adversidades e mal-entendidos. Acervo CINESESC.

Dia 29/5. Sexta, 19h30.

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

14

Cursos, Oficinas e Encontros

ARTES VISUAIS

FAZEDURAS - PRÁTICAS DE ATELIÊ PARA REENCANTAR A VIDA

O que as mãos, e o corpo todo, podem fazer para que o pensar não seja carente de experiência? Entrar em contato com materialidades e formas diversas de fazer pode ser uma via de acesso ao mais íntimo de si, de reconexão com saberes ancestrais e de reencantamento da vida. Práticas que podem colaborar para a saúde mental de cada pessoa e de mundos inteiros.

Bate-papo

AÇÕES ARTÍSTICAS E PRÁTICAS DE CUIDADO Com Tania Alice e Fernanda Ribeiro. Mediação de Gustavo Nunes de Oliveira

Um encontro para compartilhar experiências sobre práticas artísticas e espaços de criação que cultivam o cuidado, a escuta, o sonho e a imaginação como ações produtoras de saúde e reencantamento de mundos.

Ao final acontecerá o lançamento do livro "Poéticas do Cuidado. Um panorama brasileiro" com organização de Tania Alice.

Dia 28/5. Quinta, 19h às 21h.

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

Lugares limitados.

A partir de 14 anos.

 LIBRAS



Performance Clínica do encantamento

Caio Picarelli

Performance

CLÍNICA DO ENCANTAMENTO

Com Tania Alice e Gilson Motta

Em meio ao desencantamento generalizado, dois performers propõem uma clínica do encantamento em espaços públicos. Durante essa performance relacional, por meio de diversos instrumentos lúdicos e poéticos, os artistas medem o nível de encantamento dos transeuntes, estabelecendo, em uma reflexão conjunta, uma receita para reencantar o cotidiano. Uma vez a receita entregue, o participante se compromete a realizar a ação poética durante a semana e a registrar a experiência, colaborando para construir um arquivo coletivo de pequenos encantamentos.

Dia 29/5.

Sexta, 15h às 16h30. Calçadão da General Osório (centro)

Dia 30/5. Sábado, 10h30 às 12h.

Convivência interna.

Grátis. Lugares limitados.

AL

TECNOLOGIAS E ARTES

Ateliê

ATELIETA: PRÁTICAS ARTÍSTICAS

Com pessoa educadora em Tecnologias e Artes

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

Sábados, 14h às 16h. Exceto dia 30/5.

Convivência interna. Grátis.

Inscrições no local e horário da atividade.

Vagas limitadas. Todas as idades.

Oficina

NÓIZ NA MÍDIA - MÓDULO I - PODCAST**Com Renato Assis, educador em Tecnologias e Artes**

Você tem interesse em produção audiovisual, mídia e tecnologia? Essa oficina vai te interessar! Nessa primeira etapa trabalharemos com a criação de programas de podcast de áudio com temas de interesse dos participantes. Ao longo do projeto outras linguagens serão trabalhadas. E aí? Vamos nessa?

Quintas, 16h às 18h.

Sala Multiuso.
Grátis. Senha 30 minutos antes no local da atividade.
Vagas limitadas.
De 13 a 18 anos.

Curso

APRENDENDO A MEXER NO CANVA**Com Luci Hidaka e Sanger Nascimento**

Aprenda a criar suas próprias artes visuais no Canva, com aplicação de noções básicas de design gráfico para desenvolver composições mais harmoniosas e criativas. Necessário ter conta ativa para acesso na plataforma gratuita ou pró.

Turma 1 - De 15 a 29/5. Sextas, 18h30 às 21h30.
Turma 2 | -De 16 a 30/5. Sábados, 10h30 às 13h30.

Sala Multiuso.
Inscrições on-line ou presenciais de 7 a 15/5.
Vagas limitadas.
● R\$9
■ R\$15
▲ R\$30
A partir de 16 anos.

MÃO NA MASSA: TECNOLOGIAS E OFÍCIOS NO ESPAÇO DE TECNOLOGIAS E ARTES

Espaço que oferece cursos livres aos domingos no ETA, integrando economia solidária, ofícios manuais e formação prática em diferentes áreas.

Oficina

MÃO NA MASSA: ELETRÔNICOS VESTÍVEIS**Com Renato Assis, educador em Tecnologias e Artes**

Wearables são dispositivos eletrônicos vestíveis que podem ser incorporados a roupas e acessórios. Essa tecnologia une circuitos eletrônicos a materiais têxteis ou complementos, criando peças interativas e funcionais. No Mão na Massa de maio, vamos desenvolver projetos introdutórios para explorar as possibilidades dessa tecnologia.

3, 17 e 31/5 Domingos, 14h às 18h.

Sala Multiuso.
inscrições online de dia 28 a 30/04 para credencial plena e de 1 a 3/05 para público geral. Grátis.
Vagas limitadas.
A partir de 12 anos.

Dia do Desafio

Esporte é Direito

O Dia do Desafio é a maior campanha mundial de incentivo à prática de atividades físicas, com ações gratuitas voltadas a pessoas de todas as idades e níveis de prática. A iniciativa convida indivíduos e instituições a criarem desafios possíveis para o seu cotidiano, estimulando a reflexão e a incorporação do movimento como ferramenta essencial para a saúde e o bem-estar.

Realizada em parceria com diversas instituições no Brasil e no mundo, a campanha busca promover e ampliar o acesso ao esporte e à atividade física, respeitando diferenças culturais e valorizando as características de cada comunidade. Acontece sempre na última quarta-feira de maio, propondo uma pausa na rotina para a prática de atividades físico-esportivas.

Em 2026, o tema “Esporte é Direito!” reforça o reconhecimento do acesso ao esporte como um direito fundamental, presente na Constituição Brasileira e em documentos internacionais como a Carta Internacional da Educação Física, da Atividade Física e do Esporte da UNESCO.



Alessandra Cabral

Curso Formação de esportes adaptados e paralímpicos

Aula aberta

RITMOS - PASSINHO DO FUNK

Durante o mês de maio, a aula de ritmos será dedicada ao passinho do funk. A proposta é uma vivência leve, divertida e cheia de balanço, ideal para quem quer dançar sem medo e aproveitar a potência desse estilo.

De 6 a 22/5.

Quartas e sextas, 18h30.

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

Curso

FORMAÇÃO DE ESPORTES ADAPTADOS E PARALÍMPICOS

Com Comitê Paralímpico Brasileiro (CPB)

Em parceria com o Sesc, o Comitê Paralímpico Brasileiro (CPB), por meio de sua área de Educação Paralímpica, realiza a Formação de Esportes Adaptados e Paralímpicos. A atividade é voltada a professoras e professores da rede de ensino de São Carlos e região, com o objetivo de ampliar conhecimentos, promover reflexões e fortalecer práticas pedagógicas relacionadas ao esporte adaptado e paralímpico no contexto educacional.

Dias 14 e 15/5.

Quinta e sexta, 8h às 12h e 14h às 18h.

Teatro. Grátis. Vagas limitadas. A partir de 18 anos.

 LIBRAS

Acesse o código QR abaixo para informações sobre inscrições.





Divulgação

Aula aberta Treino com Alan Fonteles!

Vivência

ESPORTE ORIENTAÇÃO

Venha se desafiar com o esporte de orientação no Sesc São Carlos!

Uma experiência envolvente para todas as idades, que estimula a agilidade, a leitura de mapas e o raciocínio estratégico.

Dia 27/5. Quarta, 13h às 121.

Convivência interna.

Grátis. Inscrições na hora e no local da atividade.

Lugares limitados. A partir de 6 anos.

Aula aberta

TREINO COM ALAN FONTELES

Atividade prática de atletismo com o atleta paralímpico Alan Fonteles, que contará com exercícios educativos específicos, técnicas e vivências inspiradas nas provas de velocidade. Conta também com bate-papo, no qual o atleta compartilha sua trajetória – campeão paralímpico dos 200 metros nos Jogos de Londres 2012, medalhista em Pequim 2008 e Rio 2016, além de recordista mundial em provas de velocidade de sua classe.

Dia 27/5. Quarta, 14h às 16h e 19h às 21h.

Pista Ativa em frente ao Sesc.

Grátis. Inscrições na hora e no local da atividade.

Vagas limitadas. A partir de 16 anos.

Intervenção

CORPOS EM MOVIMENTO

Três palhaços inspirados no universo esportivo convidam o público a responder, em movimento, a pergunta: o esporte é meu direito? Entre brincadeiras e experimentações corporais, eles provocam reflexões sobre a atividade física como parte da vida e como direito de todos.

Dia 27/5. Quarta, 14h às 18h.

Convivência interna. Grátis.

Inscrições na hora e no local da atividade.

Vagas limitadas.

A12



Fernando Lucania

Aula aberta No Ritmo do Passinho

Festival

FUTSAL PARA MULHERES

Com Karine Duarte

As alunas das aulas de futsal para mulheres do Sesc São Carlos convidam equipes da cidade para jogos festivos em celebração ao Dia do Desafio e à prática esportiva. A atividade contará ainda com a participação de Karine Duarte, atleta de futebol freestyle.

Dia 27/5. Quarta, 19h às 21h30.

Ginásio de eventos. Grátis. Inscrição na hora e no local da atividade. De 16 a 59 anos.

Festival

VÔLEI PARA MULHERES

O Clube do Vôlei feminino do Sesc São Carlos convida equipes da cidade para jogos festivos em celebração ao Dia do Desafio e à prática esportiva.

Dia 27/5. Quarta, 19h às 21h30.

Ginásio de eventos. Grátis. Exclusivo para equipes convidadas pelo Clube do Vôlei Sesc. De 16 a 59 anos.

Aula aberta

NO RITMO DO PASSINHO - AULA SHOW COM DJ **Com Passinhos do Brasil**

No Dia do Desafio, o passinho do funk toma conta da cena com uma aula show cheia de energia. Dança urbana, batidas quentes e muita animação se encontram em um convite aberto pra todo mundo sentir o balanço e dançar junto.

Dia 27/5. Quarta, 19h30 às 21h.

Convivência interna. Grátis. Vagas limitadas. A partir de 12 anos.



Mariane Camargo Soares

Aula aberta Movimento consciente

Esporte e Atividade Física

Aula aberta

GINÁSTICA MULTIFUNCIONAL

Com educadores físico-esportivos

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

**Dia 1/5. Sexta,
10h às 11h.**

Galpão. Grátis.
Vagas limitadas.
A partir de
12 anos.

Aula aberta

MOVIMENTO CONSCIENTE

Com educadores físico-esportivos

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

**Sábados, 10h
às 11h. Exceto
dia 16/5.**

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

Aula aberta

YOGA

Com educadores físico-esportivos

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

**Domingos, 9h30
e 10h30. Exceto
dia 17/5.**

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



Aula aberta Futsal para mulheres

Fábio Maurício

Aula aberta

FUTSAL PARA MULHERES

Com Nome

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

Sábados, 14h às 16h.

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

Aula aberta

VÔLEI PARA MULHERES

Com educadores físico-esportivos

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

Domingos, 13h às 15h.

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



Torneios e campeonatos Vôlei masculino

Divulgação

Torneios e campeonatos

FUTSAL E VÔLEI FEMININO

Com educadores físico-esportivos

O torneio tem como proposta integrar praticantes das modalidades de futsal e vôlei feminino, promover o esporte de lazer e contribuir para o desenvolvimento de valores que vão além do esporte, como solidariedade, respeito, cidadania e socialização.

Domingos,
Exceto dia 17/5.

Futsal - 10h
às 12h.

Vôlei - 10h
às 14h.

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

Torneios e campeonatos

VÔLEI MASCULINO

Com educadores físico-esportivos

O torneio tem como proposta integrar praticantes da modalidade de vôlei masculino, promover o esporte de lazer e fortalecer valores, como solidariedade, respeito, cidadania e socialização.

Quartas, 19h às
22h e domingos,
14h às 18h.

Ginásio de eventos. Jogos em andamento. A partir de 16 anos.



Curso Ginástica Multifuncional

CURSOS PERMANENTES

Com educadores físico-esportivos

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

INFORMAÇÕES PARA INSCRIÇÃO

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

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

ATIVIDADES AQUÁTICAS

Necessário credencial Sesc e exame dermatológico válidos.

CONFIRMAÇÃO DA INSCRIÇÃO

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

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

COMO SE INSCREVER:

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

GRATUIDADE

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

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



Semana Mundial do Brincar

A potência dos encontros

A Semana Mundial do Brincar é um convite coletivo para reafirmar a importância de garantir o direito das crianças a uma infância plena, rica em experiências de brincar. Idealizada pela Aliança pela Infância, a iniciativa acontece em todo o Brasil e é realizada em parceria com o Sesc São Paulo desde 2013. Em 2026, o tema "A Potência dos Encontros" nos lembra que cuidar das crianças é uma tarefa compartilhada. Cuidar envolve reconhecer, acolher e valorizar as diversidades cultural, social, racial e territorial, além de construir relações baseadas na escuta, no respeito e no diálogo. Neste ano, o Sesc São Paulo promove uma programação especial com atividades voltadas às infâncias no período de 28 a 31 de maio, celebrando o brincar como encontro, vínculo e direito.



Vivência Bora Bê

Divulgação

Vivência

BORA BÊ: PRAÇA NIVALDO CARLOS MENEGHELLI

Com educadores de Infâncias e Juventudes

Vamos ali brincar e já voltamos. Convidamos bebês, crianças e adultos para um passeio na Praça Nivaldo Carlos Meneghelli, vizinha ao Sesc. Depois de explorar e brincar, celebramos nosso encontro em um piquenique. O deslocamento até a praça será feito a pé.

Dia 28/5. Quinta, 16h às 18h.

Ponto de encontro: Convivência interna do Sesc. Local do brincar: Praça Nivaldo Carlos Meneghelli Grátis. Inscrições no local e horário da atividade. Vagas limitadas. Para crianças até 6 anos acompanhadas por um adulto de referência.

Ateliê

COSTURAS E COSTURINHAS - OFICINAS DE COSTURA AFETIVA PARA ADULTOS

Com educadores de Infâncias e Juventudes

Inspirada na Semana Mundial do Brincar, a oficina, propõe um espaço de convivência e criação coletiva por meio de técnicas simples de costura à máquina. O encontro convida à partilha de memórias e histórias ligadas ao cuidado com as infâncias, resultando na confecção de uma peça para o acervo do Espaço de Brincar. Costurar, aqui, é fortalecer vínculos e afirmar o cuidado com as infâncias como responsabilidade coletiva.

Dia 29/5. Sexta, 14h30 às 17h30.

Sala Multiuso. Grátis. Senha 30 minutos antes na Loja Sesc. Vagas limitados. A partir de 16 anos.



Espetáculo Candim

Vivian Graciele

Espetáculo

CANDIM

Com Cia. da Casa Amarela

Menino simples, sonhador, de pés descalços e calças curtas, Candim vive intensamente suas aventuras em sua cidade natal: Brodósqui. Ao mesmo tempo, Candim é o pintor consagrado, premiado, homenageado e que recorda seus tempos de menino do interior com emoção e lucidez.

Dia 30/5.

Sábado, 16h.

Convivência interna. Grátis. Lugares limitados.

AL

Espetáculo para bebês

LUNA

Com Cia. da Casa Amarela

Neste espetáculo, inspirado em poemas e canções de Federico Garcia Lorca, acompanhamos a jornada de uma formiguinha sonhadora que, ao se encantar com a lua, nos inspira a olhar para cima, cultivar a empatia e celebrar a diferença desde a infância. “Luna” convida os pequenos a um mergulho sensorial e poético no universo flamenco.

Dia 31/5.

Domingo, 11h30.

Teatro. Grátis. Ingressos 1h antes na Loja Sesc. Lugares limitados. Recomendado para crianças de 0 a 3 anos acompanhadas por um adulto de referência.



Oficina Pequenos experimentos

Paulo Arruda

Crianças

Vivência

INTERVENÇÃO DE PALHAÇARIA PARA BEBÊS Com Trupe Tópatu

A Trupe chega ao Espaço de Brincar para interagir com crianças, mães e papais, buscando revelar um mistério que somente pode ser desvendado com ajuda de quem lá frequenta. A cada encontro uma intervenção diferente: Os caças conexão; Os caças bons momentos; Os caças brincadeiras e Os caças palavras.

**Domingos,
11h às 12h.**

Espaço de brincar.
Grátis. Inscrições
no local e horário
da atividade.
Lugares limitados.
Todas as idades.

Oficina

PEQUENOS EXPERIMENTOS

Com educadores de Infâncias e Juventudes

Linhas, papéis, tecidos, flores secas, tintas - cada material nos convida a experimentar diferentes gestos, sensações, imagens, descobertas, tempos a serem vividos. Em torno desses elementos e diversos desafios, nos reunimos para explorar, criar, compartilhar nossos fazeres e brincar juntos. Crianças devem estar acompanhadas por um adulto de referência.

**Quartas, 16h30
às 18h.**

Espaço de brincar.
Grátis. Inscrições
no local e horário
da atividade.
Vagas limitados.
Até 6 anos.



Paulo Arruda

Encontro Paternidades em roda

Vivência

TARDES LÚDICAS

Com educadores físico-esportivos

Espaço de recreação esportiva com jogos, brincadeiras entre outras atividades lúdicas para toda a família.

Um ambiente de convivência para todas as idades, promovendo prática espontânea, integração e diversão.

**Dia 1/5 (feriado).
Sexta, 15h
às 18h.**

Quadra externa inferior. Grátis. Inscrições no local e horário da atividade. Lugares limitados. Todas as idades.

Encontro

PATERNIDADES EM RODA

Com educadores de Infâncias e Juventudes

Rodas de conversa sobre paternidades - um convite à escuta, partilha e troca de experiências entre pais. Diálogos sobre expectativas e desafios em torno das paternidades diversas, e das demandas de afeto e cuidados da primeira infância.

**Dia 23/5.
Sábados, 9h30
às 10h30.**

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

ESPAÇO DE BRINCAR

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



Espetáculo Charivari Circo

Ellen Faria e Coletivo Fulligem

Vivência

SE JOGA!

Com educadores de Infâncias e Juventudes

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

**Domingos,
14h às 16h.**

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

CIRCO

Espetáculo

CHARIVARI CIRCO

Com a Cia La Mala

Uma dupla de sonhadores viaja com sua carroça de praça em praça, criando encontros mágicos com o público. A dupla se dedica a todas as etapas do espetáculo, desde o transporte da carroça que se transforma em um "grande pequeno circo" até a apresentação e atuação nos números de habilidades circenses e entradas de palhaço.

**Dia 1/5 (feriado).
Sexta, 16h.**

Convivência interna. Grátis. Lugares limitados.

AL



Espectáculo Ilhado

Espectáculo

ILHADO

Com a Cia La Mala

Em um mundo solitário, alheio à sociedade, perambulando numa delicada região entre a realidade e o delírio, a vida e a arte, um homem está "Ilhado". Espectáculo para toda a família, que, por meio da linguagem circense e do teatro físico, mostra um dia na vida de um morador em situação de rua.

Dia 2/5.

Sábado, 16h.

Convivência interna. Grátis.

Lugares limitados.

AL

LITERATURA

Contação de história

CONTOS À BRASILEIRA

Com Ciranda Roda Mundo

Entre brincadeiras cantadas, parlendas e quadrilhas, crianças e adultos conhecem histórias que celebram a pluralidade brasileira.

Dia 9/5.

Sábado, 16h.

Convivência interna. Grátis.

Lugares Limitados.

AL

CURUMIM

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

**Show** Queen para Crianças

Vivian Gradella

MÚSICA

Show

QUEEN PARA CRIANÇAS

Com Cia. Casa Amarela

Os pequenos conhecerão clássicos inesquecíveis de uma das maiores bandas de rock de todos os tempos: o Queen. Através de músicas, brincadeiras e interações, o público é conduzido pela guitarra Red Special, de Brian May - o brilhante guitarrista da banda inglesa, a uma viagem musical de puro encantamento e diversão. As crianças vão conhecer, curtir, dançar e se sensibilizar com clássicos como "I Want To Break Free", "Crazy Little Thing Called Love", "Under Pressure", "Love Of My Life", "I Was Born To Love You", "Radio Ga Ga", "Bohemian Rhapsody", "We Will Rock You", "We Are The Champions", entre outras.

**Dia 23/5.
Sábado, 16h.**

Teatro.

Venda de ingressos.

● R\$12

■ R\$20

▲ R\$40

Venda online a partir das 17h de 12/5 e presencial a partir das 17h de 13/5. Lugares limitados.

AL



Oficina Massagem

Pessoas Idosas

Oficina

ETA CONEXÃO BOA

Com Renato Assis, educador em Tecnologias e Artes

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

Terças, 14h às 16h.

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

Oficina

MASSAGEAÇÃO

Com Danilo Patzdorf

Encontro de aprendizagem e troca de mensagens, voltado a iniciantes e pessoas com experiência na cultura do cuidado. A atividade propõe o compartilhamento de técnicas simples para mensagens em contextos informais, ampliando o acesso aos benefícios da massoterapia por meio de práticas em duplas e grupos. Diante das sequelas sensoriais e sociais da pandemia, além dos tabus e traumas ligados ao contato, esta edição convida a refletir sobre a reciprocidade do toque e a presença do outro em nós.

Dia 15/5. Sexta, 15h às 16h30.

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

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



Oba Bora Passear! Caminho das águas

Turismo Social

Circuito

OBA! BORA PASSEAR! CAMINHO DAS ÁGUAS

Do Sesc São Carlos sai um passeio a pé conhecendo os rios próximos. Desde nascente, córregos e ribeirão e suas matas ciliares, o passeio incentiva ao cuidado com a natureza, o olhar sobre o processo de urbanização e sua interferência no ambiente. Adultos e crianças, juntos, conhecendo e entendendo seus espaços.

**Informações
sobre inscrições
e valores
consultar a
central de
relacionamento.**

AGENDA DE DESTAQUES

TERÇA

QUARTA

QUINTA

Divulgação



5

Tecnologias e Artes

ETA Conexão Boa

6

Esporte e Atividade física

Aulas de Ritmos - Passinho

7

Música

Yago Opróprio

GiI Dougias



12

Ações para a Cidadania

Viver bem na cidade

13

Ações para a Cidadania

Mobilidade urbana

14

Dança

Requebrando

Cecilia Gidli



19

Tecnologias e Artes -

ETA Conexão Boa

20

Música

Quarteto de cordas Benu

21

Tecnologias e Artes

Nóiz na Mídia - Módulo I - Podcast

Divulgação



26

Tecnologias e Artes

ETA Conexão Boa

27

Dia do Desafio

28

Crianças

Bora Bê: Praça Nivaldo Carlos Meneghelli

SEXTA

1**Aula aberta**

Ginástica
Multifuncional

Crianças

Charivari Circo

8**Cinema e Vídeo**

Retrato de uma
jovem em chamas

15**Esporte e
atividade física**

Formação
de Esportes
Adaptados e
Paralímpicos

22**Esporte e
Atividade física**

Aulas de Ritmos
- Passinho

29**Artes Manuais**

Costuras e
Costurinhas

Cinema

Folhas de outono

SÁBADO

2**Tecnologias
e Artes**

AteliETA:

Crianças

Ilhado

9**Crianças**

Contos à Brasileira

16**Cinema e Vídeo**

O menino e
o mundo

23**Música**

Queen para
Crianças

30**Artes Visuais**

Clínica do
encantamento

Crianças

Candim

DOMINGO

3**Crianças**

Intervenção
de Palhaçaria
para Bebês

10**Música**

Sergio e Léo
Duarte

17**Dança**

Baile Charme
do Viaduto de
Madureira

24**Música**

Claudia Romano

31**Tecnologias
e Artes**

Mão na Massa:
Eletrônicos
Vestíveis: Pulseira
com Luzes



Divulgação



Divulgação



Luiz Jr



Vivian Gradela



Vivian Gradela

Sesc.digital

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

Disponível gratuitamente em sescsp.org.br/sescdigital

SescTV

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

Assista também em sescsp.org.br/agorandatv

Edições Sesc

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

sescsp.org.br/edicoes

Selo Sesc

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

sescsp.org.br/selosesc

Loja Sesc

As Lojas Sesc estão presentes em 42 unidades no estado de São Paulo, com produtos que prolongam a experiência vivida dentro do Sesc além de seus limites físicos.

sescsp.org.br/loja

Faça sua Credencial Plena

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



Consulte a relação de documentos necessários

Sobre o Sesc São Paulo

Com 80 anos de atuação, o Sesc – Serviço Social do Comércio conta com uma rede de 43 unidades operacionais no estado de São Paulo e desenvolve ações para promover bem-estar e qualidade de vida aos trabalhadores do comércio de bens, serviços e turismo, além de toda a sociedade.

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

Informações e horários

Sesc São Carlos

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

Central de atendimento

Tel.: 16 3373-2333

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

Loja Sesc

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

Biblioteca

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

Espaço de Brincar

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

Quadras e Ginásio

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

Exame dermatológico

Informe-se sobre dias e horários em sescsp.org.br/servicos-sesc-sao-carlos.
Venda de tíquetes limitada a capacidade de atendimento do dia.

Parque aquático

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

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

Vestiários

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

Cafeteria

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

Bicicletário

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

Odontologia

Tel.: 16 3373-2306
Terça a sexta, 7h30 às 21h30.
Sábado, 9h30 às 17h.
Serviço exclusivo para trabalhadores no comércio de bens, turismo e serviços credenciados e dependentes. Atendimento com inscrição prévia. Vagas limitadas.

Brigada de incêndio

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

Quintal e Redário

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

SESC SÃO CARLOS

Av. Comendador Alfredo Maffei, 700

Tel.: +55 16 3373-2333

  /sescsaocarlos

sescsp.org.br/saocarlos



DISTRIBUIÇÃO GRATUITA **VENDA PROIBIDA**