

# Barra Mansa

---

## Exposição

### Fotografias de Barra Mansa

**Até 31/1** - Considerando a importância da arte e da cultura como mediadoras de experiências sensíveis, reflexivas e transformadoras, esta exposição ganha relevância para a construção de vínculos entre sociedade e meio ambiente. Terça a sexta, das 9h às 21h. Sábados, domingos e feriados, das 9h às 17h. Grátis. Livre.

## Literatura

### Ponto de Leitura

**1 a 31/1** - Com o intuito de fornecer acesso à literatura em diversos formatos, o projeto busca estreitar os laços entre a comunidade e a literatura, proporcionando a população contato com livros, gibis, HQs e entretenimento cultural que contribuam com a formação leitora do cidadão. Terça a domingo, das 10h às 17h. Grátis. Livre.

## Palestras e Debates

### Percurso Saúde

**28 e 29/01** - Discussões sobre prevenção de doenças e seus agravos, a ação será realizada por meio de oficinas com orientações sobre higiene corporal e combate à dengue. Sábado e domingo, das 10h às 12h e das 13h às 16h. Grátis. Livre.

### Sesc Mais Verde

#### Xô mosquito, eu quero curtir o verão (Palestra)

Vem chegando o verão, a temperatura aumenta e o mosquito *Aedes Aegypti* encontra as condições favoráveis para se reproduzir ainda mais. Você conhece os hábitos do mosquito, as doenças que ele transmite e como eliminar as condições propícias interrompendo seu ciclo de desenvolvimento? Aguardamos você nessa mostra para conhecer tudo isso e muito mais. 7, 15, 22, 29/1 – domingo de 10h às 14h – Livre.

#### Por que conservar a mata ciliar do Rio Paraíba do Sul? (roda de conversa)

O Rio Paraíba do Sul banha três importantes estados do Brasil – São Paulo, Minas Gerais e Rio de Janeiro. Então, imagine a importância de preservá-lo! Ele passa ao lado do Sesc Barra Mansa, e daí a relevância de aprendermos mais sua importância: os impactos que ele sofre, a qualidade de sua água e a importância de incentivar ações de plantar cada vez mais árvores próximo a sua margem para ajudar ainda mais na sua preservação! As árvores localizadas próximas à margem do rio são chamadas de mata ciliar. Vamos bater um gostoso papo e ao final plantar mudas de espécies nativas da Mata Atlântica no espaço da unidade! 7, 8, 21 e 22/1 - 11h30 às 12h – Livre.

## Cursos e Oficinas

### Sesc Mais Verde

#### Hortinha Na Garrafa PET (Oficina)

Mês de férias, mas sempre é hora de cuidar do meio ambiente. Nesta oficina as crianças serão incentivadas a plantar sua hortinha em garrafas pet e aprender que em qualquer espaço dá para plantar verduras e legumes orgânicos, e acompanhar o crescimento desde a semente, regando até o aparecimento do broto; depois, levar sua garrafinha para casa e cuidar até a hora da colheita. 10, 13, 14, 15, 22/1 - 10h às 11h – Livre.

#### **Cultivando Frutas Tropicais (Oficina)**

Sol, calor, época de se manter hidratado - e nada melhor que saborear deliciosas frutas ou o suco delas. Mas quais são as frutas da estação? Quais são as frutas que são cultivadas nas regiões do Brasil? Como cultivar, por exemplo, a goiaba ou a pitanga? Conheça mais sobre as frutas tropicais, como cultivar algumas delas e dar o pontapé inicial para ter seu próprio pomar em um vaso ou no quintal. 14, 15, 21 e 22/1 - 12 às 14h - 14 anos.

#### **Eco Brinquedos (Oficina)**

Muita gente no planeta, muito consumo, muito lixo gerado. E para onde vai tudo isso? Os recursos naturais do planeta estão se esgotando. Vamos refletir sobre isso de forma divertida? Então venha com a gente falar sobre o lixo que cada um de nós gera e aprender a construir brinquedos com objetos que sem pensar jogamos fora contaminando o solo e a água. 10, 13, 14, 15, 22/1 - 10h às 14h – Livre.

#### **Impactos do Óleo de Cozinha dos Corpos D'água (Oficina)**

Muita gente lava a louça e descarta o óleo de cozinha diretamente no ralo da pia, contribuindo para contaminar o lago, a lagoa, o rio, até chegar ao mar - pondo em risco a vida de muitos animais e plantas que vivem na água. O óleo também dificulta a realização da fotossíntese pelas plantas que vivem dentro d'água. Ele atrapalha seu crescimento, fato que interfere na alimentação dos animais que se nutrem delas, retirando o equilíbrio da vida na água. A boa notícia é que dá para reciclar o óleo de cozinha. Nessa palestra vamos aprender um pouco sobre isso. Participe com a gente! 21, 22, 28 e 29/1 - 10h às 14h – Livre.

### **Turismo Social**

#### **Sesc Mais Verde**

##### **Observatório Ambiental (Visita Guiada)**

Visita guiada por um educador ambiental pelos espaços verdes da Unidade Barra Mansa com objetivo de identificar as árvores nativas e exóticas e suas relações com a cultura, economia e preservação do meio ambiente. Visitas podem ser agendadas pelo telefone (24) 3324-2684. 7, 8, 21 e 22/1 - 10h às 11h30 - Livre.

### **Esportes e Recreação**

#### **Colônia de Férias Janeiro 2017**

10 a 27/1 - Atividade que visa proporcionar experiências educativas e lúdicas durante o período de férias escolares, sempre com um tema específico que norteia as ações programadas. Para o ano de 2017 o tema será Geração + Ativa, com o intuito de incentivar a atividade física nas crianças. Para crianças de 6 a 12 anos. Das 13h às 17h. R\$ 95 (assoc. Sesc) e R\$ 195 (público em geral). Do dia 06 a 11/12 as inscrições são exclusivas para dependentes de comerciários. Somente a partir do dia 13/12 estarão abertas a todo o público.

### **Espaço Jogo**

6 a 29/1 - Espaço lúdico e educativo, destinado à realização de oficinas diversas, brinquedoteca (sábados, 10h às 15h), ensino de jogos tradicionais, contemporâneos e torneios. Sextas, das 8h às 11h e das 15h às 17h. Sábados, domingos e feriados, das 9h às 18h. Grátis. Livre. Agendamento prévio de escolas, às sextas-feiras, pelo tel.: (24) 3324-2976.

### **Lazer no Sesc**

7 a 29/1 - Atividades recreativas para crianças de todas as idades. Oficinas diversas. Muro de escalada, slackline, entre outras ações e recreações. Domingos e feriados, das 10h às 15h. Grátis. Livre.

### **Parque Aquático**

Até 31/1 - Banho livre em piscina adulta e piscina infantil. Obrigatória a apresentação de atestado médico, documento oficial impresso com foto e carteira do Sesc, além de vestimenta adequada (sungá, biquíni ou maiô não transparente). Durante exposição ao sol, faça ingestão de líquido e use filtro solar. Terça a sexta, das 8h às 20h. Sábados, domingos e feriados, das 9h às 17h30. Grátis. Livre.

### **Pista de Caminhada**

Até 31/1 - Pista de 500 metros para prática da caminhada livre. Visite seu médico regularmente. Aberta à comunidade. Terça a sexta, das 7h às 20h. Sábados, domingos e feriados, das 9h às 17h30. Grátis. Livre.

### **Parquinho Sesc**

Até 31/1 - Área de recreação ao ar livre dedicada especialmente às crianças, planejada para o entretenimento e estímulo às atividades físicas. Espaço para brincadeiras infantis. Aberto à comunidade. Terça a sexta, das 9h às 20h. Sábados, domingos e feriados, das 9h às 17h30. Grátis. Para crianças de até 12 anos.

### **Quadra Livre**

Até 31/1 - Duas quadras poliesportivas e um campo de areia society para prática de handebol, futsal, voleibol, futebol de areia, basquetebol e tênis com horários predeterminados. Terça a sexta, das 9h às 20h30. Sábados, domingos e feriados, das 9h às 17h30. Horários livres sujeitos à tabela de aulas. Grátis. Livre.

### **Balé**

4 a 27/1 - Seja clássico, neoclássico ou contemporâneo, damos ênfase aos mais diversos movimentos corporais, buscando melhoria da postura, harmonia e simetria de movimentos, sem visar padrões de corpos e tipos físicos. Quartas e sextas, 19h e 20h. R\$ 30 (assoc. Sesc), R\$ 50. 11 anos.

### **Hidroginástica**

3 a 31/1 - Atividade que não oferece impacto nem sobrecarga nas articulações, além da sensação de conforto por ser praticada na água. Melhora o estresse do cotidiano, alivia as tensões, massageia a musculatura e relaxa o corpo. Terças e quintas, 8h, 9h e 18h. Quartas e sextas, 19h. R\$ 40 (assoc. Sesc), R\$ 70. 15 anos.

### **Natação**

3 a 31/1 - Ajuda na capacidade circulatória e cardiorrespiratória, desenvolve os músculos, a flexibilidade, a resistência e a coordenação motora. Além disso, auxilia no tratamento de problemas articulares, asma, bronquite e controla os níveis de açúcar e colesterol do sangue. Terça e quinta, 7h, 15h, 16h, 17h e 19h. Quarta e sexta, 7h, 8h, 9h, 10h, 16h, 17h e 18h. R\$ 40 (assoc. Sesc) e R\$ 70. 7 anos.

### **Circuito Funcional**

4 a 27/1 - Esta atividade baseia-se nos movimentos naturais do ser humano, como pular, correr, agachar, girar e empurrar. O praticante ganha força, equilíbrio, flexibilidade, condicionamento, resistência e agilidade. Quartas e sextas, às 18h e 19h. R\$ 40 (assoc. Sesc) e R\$ 70. 15 anos.

### **Programa de Iniciação Esportiva**

3 a 31/1 - Quanto mais estimuladas forem as crianças, mais preparadas para a vida elas serão. Nessa aula buscaremos desenvolver os alunos com um leque enorme de atividades: natação, futebol, lutas, dentre outras. Terças e quintas, 16h30. Quartas e sextas, às 17h (iniciação a dança) e 18h. R\$ 30 (assoc. Sesc), R\$ 50. De 7 a 10 anos.

### **Taekwondo**

3 a 31/1 - Treinamento físico e mental, autocontrole, autoconfiança, coordenação motora e disciplina são características dessa arte marcial milenar. Terças e quintas, 18h, 19h e 20h. R\$ 30 (assoc. Sesc), R\$ 50. Para crianças e jovens dos 11 aos 17 anos.

### **Futebol de Areia**

3 a 31/1 - Culturalmente, o futebol é o esporte predileto de crianças e adultos. Sendo assim, o Sesc oferece aos seus praticantes treinamento físico, técnico e tático no campo de areia. De terça a sexta, 17h45 e 19h. R\$ 30 (assoc. Sesc) e R\$ 50. 11 anos.

### **Pilates Solo**

3 a 31/1 - Método de alongamento e fortalecimento que utiliza o peso do corpo na execução dos movimentos. Trabalha a reeducação corporal, aumentando a flexibilidade, força muscular, melhora a respiração, corrige a postura e previne lesões. Terças e quintas, 7h, 8h e 9h. Quartas e sextas, às 7h, 8h, 9h e 20h. R\$ 40 (assoc. Sesc) e R\$ 70. 15 anos.

### **Tai Chi Chuan**

4 a 27/1 - Arte marcial milenar, que tem como característica a prática física e mental, como meio de levar os participantes a um modo de vida mais integral, a um estado de espírito mais feliz, a uma maior vitalidade e a uma vida mais harmoniosa. Terças e sextas, 7h, 8h e 9h. R\$ 30 (assoc. Sesc) e R\$ 50. 11 anos.

### **Aulões DFE (Desenvolvimento Físico e Esportivo)**

7 a 29/1 – Aulas abertas das modalidades esportivas aos finais de semana.

7/1 – Hidroginástica

14/1 – Natação

15/1 – Taekwondo

21/1 – Hidroginástica

22/1 - Circuito Funcional/Pilates

28/1 - Natação

29/1 - Iniciação Esportiva

Mais informações e horários pelo tel.: (24) 3324-2630.

## Copacabana

---

### Artes Cênicas

#### Doroteia

**Sinopse:** Ex-prostituta que largou a profissão depois da morte do filho vai morar na casa de suas primas, três viúvas puritanas e feias que não dormem para não sonhar, portanto condenadas à desumanização e à negação do corpo, dos sentimentos e da sexualidade. Doroteia, linda e amorosa, nega o destino e entrega-se aos prazeres sexuais. Este é seu crime, e por ele pagará com a vida do filho, buscando a sua remissão. Na história desta família de mulheres, o drama se inicia com o pecado da avó, que amou um homem e casou-se com outro. É neste momento que recai sobre todas as gerações de mulheres da família a “maldição do amor”: estarão todas condenadas a ter um defeito de visão que as impede de ver qualquer homem, levando-as a se casar com um homem invisível e sofrer da náusea nupcial – único sinal de contato que teriam em toda a vida com este marido invisível. Doroteia, em troca de abrigo, aceita se tornar tão feia e puritana como as primas. 14 anos. R\$ 6 (assoc. Sesc), R\$ 12 (est., id.) R\$ 25. De 13/1 a 19/2. Sexta e sábado, 20h30 / Domingos, 19h. No Arena do Sesc Copacabana. Obs.: A sessão do dia 22/1 foi cancelada sendo substituída por outra no dia 19/1.

#### Cais ou da Indiferença das Embarcações

**Sinopse:** O espetáculo é uma reconstrução poética de três gerações de uma família, moradora da Ilha Grande, contada a partir da perspectiva de um barco. 14 anos. R\$ 6 (assoc. Sesc), R\$ 12 (est., id.) R\$ 25. De 11 a 15/1. Quarta a sexta, 19h30 / Sábado, 15h e 19h30 / Domingo, 18h30. No Mezanino do Sesc Copacabana.

#### Imagina esse palco que se mexe

**Sinopse:** A peça é construída a partir dos relatos do renomado astrofísico João Ramos Torres de Mello Neto, professor titular da UFRJ e com uma importante carreira internacional. Os episódios da vida de João, nascido em Cruzeiro do Sul, Acre, são atravessados por ideias e conceitos científicos com os quais se relaciona ao longo de sua trajetória profissional. Em sua fala, histórias da infância no interior evocam o mecanismo de transmissão de ondas de rádio pela ionosfera; o simples ato de beijar alguém é associado às explosões que ocorrem no interior das estrelas; o mecanismo da visão humana é entendido a partir das propriedades físicas da água; a criação do CERN - Centro Europeu de Pesquisas Nucleares, onde surgiu a internet - é contextualizada no mundo do pós-guerra e o próprio teatro serve como ilustração para a compreensão dos buracos negros e da curvatura do tempo-espaco.

A investigação do grupo foi guiada pelo interesse em observar o mundo que nos cerca e pelo questionamento daquilo que, nele, é tido como dado e evidente, motivado por entender as

leis físicas que governam o espaço e cujo conhecimento, por si só, desmistifica a estabilidade aparente do universo e o suposto lugar de destaque nele ocupado pela humanidade. As conexões entre o micro e o macrocosmo induzem a um questionamento da importância do homem na natureza e a um reposicionamento, ou fragmentação, da noção de sujeito na sociedade: o macro está no micro, e vice-versa. O espetáculo se dá no contraponto entre a pequenez do ser humano diante da imensidão cósmica e o profundo respeito à experiência da vida, cuja compreensão ganha novos significados e horizontes por meio da ciência.

Sendo assim, “Imagina esse palco que se mexe” aponta para as seguintes perguntas: qual é o sentido de uma noção de felicidade calcada no pretense sucesso e na competição com o outro, seja esse um continente, um país, uma classe, um concorrente? Que importância tem isso, diante de nossa transitoriedade material e da fragilidade de que nos sabemos possuidores, com base no pouco que a ciência conhece sobre o universo?

16 anos. R\$ 6 (assoc. Sesc), R\$ 12 (est., id.) R\$ 25. De 17/1 a 22/2. Terças e quartas, 20h. No Cineteatro do Sesc Copacabana.

## **Repertório Tablado de Arruar – Trilogia Abnegação e Mateus 10**

### **Abnegação 1**

Sinopse: Em uma reunião fechada, cinco integrantes de um partido político discutem um acontecimento do passado que vem à tona. São quatro da manhã, em uma fazenda de um dos membros do partido. Ao longo da madrugada, em meio a muitas garrafas de bebida, os envolvidos discutem e se desesperam, dançam e brigam ao som de hits sertanejos. A reunião segue sem que ninguém, nem o público, tenha certeza do que verdadeiramente se discute. Apenas uma coisa fica clara: uma decisão pode custar a própria vida de quem decide. 14 anos. R\$ 6 (assoc. Sesc), R\$ 12 (est., id.) R\$ 25. De 19 a 22/1. Quinta a sábado, 21h / Domingo, 20h. No Mezanino do Sesc Copacabana.

### **Abnegação 2 - O Começo do Fim**

Sinopse: A partir da construção de dois planos ficcionais que se tensionam mutuamente, a peça expõe com violência a trajetória contraditória de um partido de esquerda que, em um momento de ampliação de seu alcance, ao mesmo tempo em que galga novas posições ampliado o seu horizonte político, cede mais e mais à dinâmica criminoso e cínica que organiza e estrutura o poder no capitalismo em geral, e de forma ainda mais clara na sua versão marginal e periférica. 14 anos. R\$ 6 (assoc. Sesc), R\$ 12 (est., id.) R\$ 25. De 26 a 29/1. Quinta a sábado, 21h / Domingo, 20h. No Mezanino do Sesc Copacabana.

### **Hotel Brasil**

**Sinopse:** Três autores, três personagens e três histórias são a base sobre a qual construímos “Hotel Brasil”, espetáculo que trata do amor, do poder e da loucura neste nosso universo transcultural - que apesar de todos os esforços reducionistas em nome da tríade “tradição-família-propriedade” se mostra cada vez mais plural e complexo. 14 anos. R\$ 6 (assoc. Sesc), R\$ 12 (est., id.) R\$ 25. De 27/1 a 19/2. Sexta e sábado, 19h / Domingo, 18h. No Mezanino do Sesc Copacabana.

## Cursos e oficinas

### Thomas Ostermeier - Oficina e Palestra

**Sinopse:** Um dos diretores e dirigentes teatrais mais renomados de sua geração, o alemão Thomas Ostermeier estará no Rio de Janeiro em 2017 para seu primeiro workshop na cidade. A iniciativa gratuita, viabilizada por meio da parceria entre o Goethe-Institut e o Sesc Copacabana, acontece entre os dias 16 e 18 de janeiro, destinada a expoentes da produção, criação e direção teatral. As inscrições estão abertas, e as vagas são limitadas.

No dia 16, haverá um Public Talk, palestra aberta de Ostermeier, também no Sesc Copacabana, às 19h – sujeito a lotação. O convidado falará em alemão, com tradução simultânea.

Forma de seleção: Enviar e-mail para [sescopacabana.inscricoes@sesc.org.br](mailto:sescopacabana.inscricoes@sesc.org.br) com carta de intenção + currículo.

Classificação indicativa: 18 anos.

## Filmes e Vídeos

### O Menino e o Mundo

**Sinopse:** Um garoto mora com o pai e a mãe em uma pequena casa no campo. Diante da falta de trabalho, no entanto, o pai abandona o lar e parte para a cidade grande. Triste e desnorteado, o menino faz as malas, pega o trem e vai descobrir o novo mundo em que seu pai mora. Para a sua surpresa, a criança encontra uma sociedade marcada pela pobreza, exploração de trabalhadores e falta de perspectivas. Livre. Grátis. 4/1, quarta, 16 h. No Cineteatro.

### As Férias do Pequeno Nicolau

**Sinopse:** Termina o ano letivo. Nicolau (Mathéo Boisselier), seus pais e a avó viajam para o litoral com o objetivo de aproveitar ao máximo o verão. Na praia o menino faz novos amigos e conhece uma garota, Isabelle (Erja Malatier), que ele acredita ser sua futura esposa. Livre. Grátis. 11/1, quarta, 16h. No Cineteatro.

### As Férias do Sr. Hulot

**Sinopse:** Todo mundo sabe que as férias não são feitas para se divertir. Todo mundo sabe, exceto o sr. Hulot, que, cachimbo para o alto e rosto ao vento, leva a vida como ela vem, dirigindo seu velho e barulhento Salmson e perturbando escandalosamente a tranquilidade dos veranistas que se instalam com seus hábitos urbanos em uma pequena estação balneária na costa do Atlântico. Sr. Hulot caminha languidamente pelo balneário, maravilhado com os castelos de areia. De súbito, toda essa languidez explode em risos. Livre. Grátis. 18/1, quarta, 16 h.

### Onde Fica a Casa do Meu Amigo

**Sinopse:** O garoto Ahmad, ao fazer seu dever de casa, percebe que pegou o caderno de seu amigo por engano. Sabendo que o professor exige que as tarefas sejam feitas no caderno, escapa das vistas de sua mãe e parte em busca do colega. Ele vai até uma vila nos arredores com o intuito de encontrá-lo para devolver o caderno. 12 anos. Grátis. 25/1, quarta, 16 h.

# Duque de Caxias

---

## Projetos Especiais

**Sesc Mais Social - Desenvolvimento Comunitário - Palestra: "O Direito ao Bairro e à Cidade"**  
17/01 - A palestra de desenvolvimento comunitário "O Direito ao Bairro e a Cidade" abordará de forma interativa o direito do cidadão ao bairro e a cidade como forma de contribuir para a formação de uma cidadania participativa e emancipatória, por meio da apresentação dos processos históricos de conquistas de direitos e espaços na sociedade. Grátis. Livre. 11h.

## Idosos

**Sesc Mais Vida - Trabalho Social com Grupos – Reuniões de Convivência (Grupo de Idosos)**  
10/01 e 17/01 - Momento de acolhimento e valorização do idoso, troca de experiências, dinâmicas de grupo, divulgação de informes, avaliação e acompanhamento das atividades propostas, socialização e integração do público, fomentando cidadania, protagonismo e empoderamento dos usuários.

Dia 10/01 será realizada a reunião de abertura do ano de 2017 e haverá novas inscrições. No dia 17/01 será exibido o filme "A Grande Beleza", com debate. Grátis. 60 anos. De 9h às 12h.

## Filmes e vídeo

### Panorama Sesc - Cinema

18 e 20/01 - Exibições de filmes para toda a família.

**18/01, 10h - Asterix e o Domínio dos Deuses, de Louis Clichy, Alexandre Astier.**  
Sinopse: Estamos em 50 antes de Jesus Cristo, a Gália toda está ocupada pelos romanos... Toda? Não! Pois um vilarejo povoado por irreduzíveis gauleses resiste ainda e sempre ao invasor. Exasperado com a situação, Júlio César decide mudar de tática: já que suas armas são incapazes de se impor pela força, é a própria civilização romana que saberá seduzir esses bárbaros gauleses. Então manda construir, ao lado do vilarejo, uma propriedade residencial luxuosa destinada a donos romanos: O Domínio dos Deuses. Nossos amigos gauleses vão resistir à isca do ganho e do conforto romano? O vilarejo vai se tornar uma simples atração turística? Asterix e Obelix vão fazer de tudo para impedir os planos de César. Gênero: Animação. Ano: 2014. Duração: 85 minutos. Classificação indicativa: Livre. Grátis.

### **20/01, 10h - As Férias do Pequeno Nicolau, de Laurent Tirard.**

Sinopse: O fim do ano chegou e a criançada sai de férias! O pequeno Nicolau e sua família caem na estrada rumo ao litoral. Na praia, Nicolau não perde tempo e logo faz novos amigos. Entre a praia, o hotel e a floresta, Nicolau e sua turma irão se aventurar nessas férias inesquecíveis. Gênero: Comédia. Ano: 2014. Duração: 97 minutos. Livre. Grátis.



## **Projetos Especiais**

### **Palestra - Poluição Por Agrotóxico**

**Data: 17 e 24/01/2017 - Terça-feira, às 11h**

A programação consistirá na realização de duas palestras cujas temáticas buscam colaborar para o aumento do conhecimento relativo aos efeitos nocivos dos agrotóxicos e as alternativas naturais de proteção às hortas caseiras. A escolha pelos temas é consequente do “Dia Do Combate da Poluição por Agrotóxicos”. De 11h às 12h. Classificação etária: Livre. Gratuita.

### **Oficina - Minha Primeira Horta**

**Data: 7 a 25/01/2017 - Sábados, 10h.**

Aos sábados do mês de janeiro, serão realizadas quatro Oficinas de Plantio de Aromáticas e Ornamentais. Nestas oficinas objetiva-se fomentar hábitos saudáveis e cuidados com o meio ambiente, além de motivar a realização do plantio de hortaliças e aromáticas em diversos espaços como, por exemplo, nas residências. De 10h às 11h. Classificação etária: Livre. Gratuita.

### **Visita mediada à Horta da UO Data: 14/01/2017 - Sábado, 11h.**

A programação consistirá na visita mediada à horta da U.O, especificamente às espécies aromáticas dispostas no referido espaço. Na ocasião, serão apresentadas algumas das principais características e funções das espécies. Para incentivar a cultura da horta caseira, serão dadas orientações relativas ao cuidado das espécies sobre as quais a realização será dedicada a aprofundar o conhecimento. 11h. Classificação etária: Livre. Gratuita.

### **Percurso Saúde**

#### **Curso - Caminhos para longevidade**

**Data: 31/01/2017 - Terça-feira, às 08:30 h.**

A programação consistirá na realização de encontros mensais para a construção coletiva de conhecimentos acerca do envelhecimento saudável, contando com profissionais especialistas nos assuntos que serão debatidos em cada um dos encontros. Inscrições pelo telefone: 3659-8391. De 8h30 às 12h30. Classificação etária: Livre. Gratuita.

### **Vídeo debate – Cine Saúde**

**Data: 19/01/2017 - quinta-feira, 10h.**

O Cine Saúde, por meio da exibição de animações, visa contribuir para a reflexão sobre os hábitos de vida que favorecem a mudança de atitudes. Após a exibição dos vídeos, serão realizados debates de forma que o diálogo possa estimular a adoção de práticas que elevem a qualidade de vida dos participantes. De 10h às 11h. Classificação etária: Livre. Gratuita.

### **Oficina- Saúde é no SESC**

**Data: 27/01/2017 - Sexta-feira, 9h.**

Oficina de águas aromatizadas com o objetivo de estimular a consciência sobre a importância da ingestão hídrica e instrumentalizar os usuários nos cuidados com a saúde e a hidratação. Classificação etária: Livre. Gratuita.

#### **Oficina- Saúde é no SESC**

**Data: 05/01/2017 - Quinta-feira, 9h.**

Palestras sobre cuidados com a saúde no verão, onde se objetiva possibilitar a ampliação do conceito de saúde e de adoção de hábitos saudáveis. Classificação etária: Livre. Gratuita.

#### **Criando, cozinhando e aproveitando: Curso de Alimentação saudável**

**Data: 10, 12, 24 e 26 /01/2017 - Terça-feira e Quinta-feira, às 13h30.**

Aulas teóricas e práticas com dicas e informações sobre alimentação saudável. Inscrições pelo telefone: 3659-8391. Classificação etária: Livre. Gratuita.

### **Turismo Social**

#### **Partiu Mar**

Dia: 17,18 e 19/01 - 13h às 18h.

O Museu de Arte do Rio promove o encontro da história da cidade, seu tecido social, sua vida simbólica e expectativas sociais. Possui exposições de longa e curta duração, de âmbito nacional e internacional. Visitaremos as exposições *Meu Mundo Teu*, *Enquanto bebo a água a água me bebe* e *Leopoldina, princesa da Independência, das artes e das ciências*. De 13h às 18h. Dificuldade: Fácil. Inclui transporte, guia de turismo condutor e seguro viagem. **Exclusivo para grupos, inscritos no Programa de Comprometimento e Gratuidade. Livre.**

### **Esporte e Recreação**

#### **Espaço Jogo**

Terça a sábado - 10h às 12h.

Espaço ambientado e equipado com jogos de tabuleiro. A utilização desse espaço será destinada para realização de jogos como quebra-cabeça, estratégia xadrez, dama, dominó, futebol de botão, assim como minitorneios e jogos educativos que estimulem o raciocínio e a cultura corporal do movimento. Grátis: Livre.

#### **Lazer no Sesc**

Terça a sábado - 8h às 16h.

Programação especial de lazer atraente e prazerosa para o público do Sesc, realizado terças, quintas e sábados atendendo a todas as idades. Atividades oferecidas são oficinas de Ritmos 8h(terça e quinta), práticas integrativas 16h (terça e quinta), Dança de salão (sábado) às 8h, Yoga às 9h30 (sábado), Atividades Recreativas e Jogos, 8h. Grátis. Livre.

## **Judô**

Terças e quintas, 8h e 15h (11 a 14 anos), 9h e 16h (acima de 15 anos).

Atividade olímpica, que visa promover a pedagogia do esporte com a formação cidadã do indivíduo, estimulando a cultura corporal do movimento, disciplina e respeito, fortalecendo o físico, a mente e o espírito de forma integrada, além de desenvolver técnicas esportivas. Grátis (inscritos no PCG), R\$30,00 (p/assoc. Sesc), R\$ 50,00.

## **Circuito Funcional**

Terças e quintas, das 9h às 9h50.

O Circuito Funcional é uma atividade física bem dinâmica e mais atraente que as atividades ou treinos convencionais. É conhecido por trabalhar vários exercícios relacionados à rotina da vida diária. Dessa forma, realizamos um trabalho completo em todo o corpo, tendo como benefícios a tonificação muscular, a melhora da flexibilidade, emagrecimento, melhora da coordenação motora, equilíbrio e condicionamento cardiorrespiratório. Isso tudo além de motivação e do aumento da autoestima. A partir de 15 anos, R\$ 40,00 (assoc. Sesc), R\$70,00.

## **Pilates**

Quartas e sextas, das 7h às 10h50.

Atividade física com exercícios de alongamento, fortalecimento e relaxamento que tem como objetivo melhorar qualidade vida a saúde física e mental promovendo o bem estar geral. A partir de 15 anos, R\$ 40,00 (assoc. Sesc), R\$70,00.

# **Engenho de Dentro**

---

## **Filmes e Vídeos**

### **Mostra de Filmes Visões – Um Olhar Sobre o Cinema**

7 a 28/1, sábados, 15h - 7a Mostra Nacional de Produção Audiovisual Independente – Filmes de temática socioambiental, em parceria com o Circuito Tela Verde. Ao final das sessões, um mediador fará um debate com o público sobre as questões abordadas. A pipoca é por nossa conta! Grátis. Livre.

### **7/1 – Seleção de Curtas: Educação Ambiental e Unidades de Conservação**

- Cisternas. DF. 2014. Documentário. 26 min.
- Naturalmente Ambiente. CE. 2015. Documentário. 12 min.
- Terra do Meio. PA. 2015. Documentário. 19 min.
- Gruta do Salitre. MG. 2015. Documentário. 26 min.
- O Segredo. ES. 2015. Ficção. 12 min.

### **14/1 – Seleção de Curtas: Impactos Ambientais dos Grandes Empreendimentos**

O Engenheiro da Terra. RS. 2015. Documentário. 17 min.  
Espelho D'Água. RJ. 2015. Documentário. 20 min.

### **21/1 – Seleção de Curtas: Ecoturismo**

Documentário Peruaçu. MG. 2015. Documentário. 10 min.  
Lapinha pra Sempre. MG. 2015. Documentário. 35 min.

## **28/1 – Seleção de Curtas: Biodiversidade**

Diagnostico da Cadeia Produtiva do Sururu. AL. 2012. Documentário. 10 min.

Amamos Butiá. SP. 2013. Documentário. 11 min.

Você Conhece o Cerrado? De WWF. 2014. Documentário. 5 min.

Rodeio: de que lado você está? Com Paulo Vilhena. SP. 2013. Documentário. 15 min.

## **Cursos e Oficinas**

### **Criando, Cozinhando e Aproveitando**

7 e 28/1, 10h às 13h – Oficinas de culinária com o tema hidratação. Local: Cozinha Experimental. Grátis. 16 anos.

## **Aulas de Esportes (para atualização no portal Sesc Rio)**

### **Judô**

Quartas e sextas, 16h30. R\$ 30 (associado) / R\$ 50 / Grátis PCG

### **Jiu-Jitsu**

Terças e quintas, 18h, 19h e 20h. R\$ 30 (associado) / R\$ 50 / Grátis PCG

### **Iniciação Esportiva de Base**

Quartas e sextas, 17h30. R\$ 30 (associado) / R\$ 50 / Grátis PCG

### **Iniciação Esportiva Geral**

Quartas e sextas, 18h45. R\$ 30 (associado) / R\$ 50 / Grátis PCG

### **Esporte Master**

Quartas e sextas, 14h e 15h10. R\$ 30 (associado) / R\$ 50 / Grátis PCG

### **Pilates**

Quartas e sextas, 7h10, 9h30 e 19h. R\$ 40 (associado) / R\$ 70

Terças e quintas, 7h30, 8h30 e 10h30. R\$ 40 (associado) / R\$ 70

### **Circuito Funcional**

Quartas e sextas, 8h30, 18h e 20h. R\$ 40 (associado) / R\$ 70

# **Niterói**

---

## **Turismo Social**

### **Partiu Mar!**

#### **Museu de Arte do Rio (PCG)**

14/01 - O Museu de Arte do Rio promove o encontro da história da cidade, seu tecido social, sua vida simbólica e expectativas sociais. Possui exposições de longa e curta duração, de âmbito nacional e internacional. De 8h30 às 14h. Inclui ingresso. Exclusivo para o público inscrito no Programa de Comprometimento e Gratuidade.

#### **Museu de Arte do Rio e Sesc Ginástico**

21/01 - O Museu de Arte do Rio promove o encontro da história da cidade, seu tecido social, sua vida simbólica e expectativas sociais. Possui exposições de longa e curta duração, de

âmbito nacional e internacional. O Teatro Ginástico foi fundado em 4 de novembro de 1938 com a apresentação da Companhia Brasileira de Comédias. Era uma alternativa oferecida às artes para atender ao crucial problema da falta de casas de espetáculo no Rio de Janeiro. Atualmente é palco de diversas peças dos mais renomados atores e diretores. 14h30 às 21h. Inclui ingresso. R\$ 32 (assoc. Sesc), R\$ 47 (est., id., conv., < 21.) e R\$ 55. Livre.

#### **Museu de Arte do Rio e Ensaio Técnico no Sambodrómo**

28/1 - O Museu de Arte do Rio promove o encontro da história da cidade, seu tecido social, sua vida simbólica e expectativas sociais. Possui exposições de longa e curta duração, de âmbito nacional e internacional. Visita à Marquês de Sapucaí para assistir aos Ensaios Técnicos das Escolas de Samba do grupo especial do Rio de Janeiro. É uma boa oportunidade de desfrutar da emoção e se preparar para o maior espetáculo da festa, o Carnaval. 14h30 às 21h. Inclui ingresso. R\$ 32 (assoc. Sesc), R\$ 47 (est., id., conv., < 21.) e R\$ 55. Livre.

#### **Projetos Especiais**

##### **Projeto Sesc Mais Social – Núcleo Comunitário**

19/1 – Reunião para a construção de núcleo comunitário voltado para a troca de conhecimentos entre o Sesc, as comunidades e/ou representantes institucionais de diferentes setores, com base nas demandas e necessidades das comunidades de Niterói e adjacências. Sala 402, das 10h às 12h. Grátis. 16 anos.

##### **Projeto Sesc Mais Social – Grupo de Artesãos**

20/1 – Reunião para a construção de núcleo de artesãos voltado para a troca de experiências com profissionais de diferentes setores, desenvolvendo o perfil empreendedor e conhecimentos para a gestão do seu negócio. Sala 402, das 9h às 12h. Grátis. 16 anos.

## **Nogueira**

---

#### **Esportes e Recreação**

##### **Espaço Jogo**

Lazer com jogos tradicionais e contemporâneos para toda família, tais como tênis de mesa, totó, xadrez e dama, entre outros. Com acompanhamento de monitor. Livre. Grátis. 01 a 29/01, sábados e domingos, 9h às 17h.

##### **Lazer no Sesc**

Programação diversificada e atrativa com atividades esportivas que valorizam a cultura e a qualidade de vida. Livre. Grátis. 01 a 29/01, terça a domingo, 9h às 17h.

## **Nova Friburgo**

---

#### **Infantil**

##### **Colônia de Férias**

10 a 27/1 - Colônia de Férias para crianças entre 6 e 12 anos de idade. Brincadeira, diversão e informação. Programação lúdica e educativa nas áreas recreativas, culturais, de saúde e com passeio para todas as crianças. Geração + Ativa! Esse é o tema norteador das Edições de 2017 de janeiro e julho da Colônia de Férias. 13h. 6 anos. A inscrição para dependentes de comerciários é de R\$95 e público em geral de R\$ 195.

## Nova Iguaçu

---

### Esporte e Recreação

#### Colônia de Férias

10 a 27/1 - Atividades esportivas e recreativas diversas para a garotada. Terça a domingo, 13h às 17h. R\$ 95 (assoc. Sesc) e R\$ 195. 6 a 12 anos.

#### Lazer no Sesc

7 a 29/1 - Atividades recreativas diversificadas para todas as idades nos finais de semana e feriados. Aulas abertas esportivas, oficinas, jogos cooperativos, entre outros. Sábados e domingos, 10h às 17h. Grátis. Livre.

### Turismo Social

#### Partiu MAR! – Museu de Arte do Rio

27/1 - O Museu de Arte do Rio promove o encontro da história da cidade, seu tecido social, sua vida simbólica e expectativas sociais. Possui exposições de longa e curta duração, de âmbito nacional e internacional. 12h30 às 17h30. Exclusivo para o público inscrito no Programa de Comprometimento e Gratuidade. Livre.

### Cursos e Oficinas

#### Oficina de Tintas Naturais

7/1 - A natureza oferece matéria prima abundante para a produção de tintas. Algumas delas estão nos jardins ou nas cozinhas e acabam passando despercebidas. Essa oficina consiste na extração e preparo dos pigmentos naturais, além de explicação histórica sobre as tintas naturais e as melhores formas de aplicação. 10h às 13h e 14 às 17h. Grátis. Livre.

#### Oficina de Papel Semente

11/1 - A atividade tem como objetivo ensinar através de maneira simples e divertida a utilização de um material que seria descartado. Os participantes serão convidados a experimentar e confeccionar seu próprio papel, que poderá ser levado junto a uma cartilha impressa em papel também reciclado e artesanal. O papel semente poderá ser plantado em vasos após serem usados. Uma forma divertida de empoderar os cidadãos acerca do reaproveitamento, reciclagem e a preservação do verde. 10h às 13h e 14 às 17h. Grátis. Livre.

### Exposição

#### Exposição Mundo dos Insetos

25 a 28/1 - Exposição itinerante de insetos visa desenvolver a percepção para a população mais representativa no planeta, que corresponde mais da metade dos seres vivos e, com isso, promover o encantamento pela descoberta do mundo incrível dos insetos que nos cercam e poucos observam. Quarta a sábado, de 10h às 17h. Grátis. Livre.

## **Cursos e oficinas**

### **Trilha Sesc**

20 e 21/1 - Visita acompanhada por um educador ambiental pelos espaços verde da Unidade com objetivo de identificar as árvores nativas e exóticas e suas relações com a cultura, economia e conservação ambiental. 10h. Grátis. Livre.

### **Feira de Trocas Ecológicas**

26/1 - A feira é um espaço para pessoas, instituições ou projetos mostrarem e trocarem seus objetos e serviços. Visando refletir sobre formas de economia solidária, troca-se e aprende-se com as próprias experiências. 10h às 17h. Grátis. Livre.

### **Projeto Mais Social: Reunião e Oficina de Empreendedorismo**

21/1 – O projeto propõe a formação de grupo de artesãos, tendo como objetivo a troca de experiências e o incentivo ao empreendedorismo social. Além das reuniões, serão realizadas oficinas de cunho social e prático, onde será debatida com o grupo a importância do fazer artesanal, como um sistema de trabalho do povo encontrado em quase todas as camadas sociais e níveis culturais. 10h às 14h. Grátis. 16 anos.

### **Percurso Saúde – Orientações**

7 a 28/1 - Atividades de educação em saúde. Sábados, 9h às 13h. Grátis. Livre.

### **Visita Guiada à Horta**

8 e 22/1 - A visita mediada propõe estimular os usuários e comerciantes dos espaços verdes da Unidade sobre a responsabilidade ambiental diante dos outros seres vivos. Na horta serão apresentadas plantas medicinais, temperos, hortaliças e outros cultivos que representam a biodiversidade da flora. Além dessas espécies, será possível apreciar a fauna, como aves visitantes, insetos e conhecer a dinâmica de manutenção e cuidados com a terra. 10h às 16h. Grátis. Livre.

### **Curso Cultivo de Orquídea**

21/1 a 11/2 - Como e quando se deve replantar uma orquídea e quais são as condições necessárias para o seu cultivo. Serão apresentadas técnicas para iniciar o repovoamento com essas flores, a fim de contribuir para não extinção das orquídeas nativas da flora brasileira. Sábados, 13h às 17h. Grátis. Livre.

## **Filmes e vídeos**

### **Panorama Sesc Cinema**

7 a 26/1 - Democratização das obras cinematográficas, através da exibição de filmes diversos. Grátis.

Programação:

7/1, 11h e 16h - Contos da Noite, de Michael Ocelot. Livre.

8/11, 11h e 16h - Meu Amigo Totoro. De Hayao Miyazaki. Livre.

12/1, 14h - Hoje eu quero voltar sozinho. De Daniel Ribeiro. 12 anos.

12/1, 19h - Ida. De Pawel Pawlikowski. 14 anos.

19/1, 19h - O Lobo atrás da porta. De Fernando Coimbra. 16 anos.

20/1, 13h - Astérix e o domínio dos Deuses. De Luis Cliché, Alexandre Astier. Livre.

20/1, 15h - O Mundo dos Pequenininhos. De Hiromasa Yonebayashi. Livre.

21/1, 11h e 16h - O Menino e o Mundo. De Alê Abreu. Livre.

22/1, 11h e 16h - As férias do Pequeno Nicolau. De Laurent Tirard. Livre.

26/1, 14h - Lunchbox. De Ritesh Batra. 12 anos.

26/1, 19h - 7 Caixas. De Juan Carlos Maneglia, Tana Schémbori.

## Sesc Mais Criativo

17 a 31/1 - Curso de artesanato nas modalidades banner e pet aplique. De terça a sexta, 13h às 16h. Grátis. 16 anos.

# Teresópolis

---

## Esportes e Recreação

### Lazer no Sesc

**1 a 31/1** - Atividades recreativas diversificadas e para todas as idades, nos finais de semana e feriados. Aulas abertas esportivas, oficina e construção de brinquedos, jogos educativos, cooperativos e espaço infantil. Sábados, domingos e feriados, 10h às 17h. Grátis. Livre. Na quadra da unidade.

## Exposições

### Família Granado 100 Anos

**1 a 31/1** - A Exposição Família Granado 100 anos traz a história do antigo morador do Palacete Granado, que foi um dos ícones importantes para o desenvolvimento do comércio trazendo a cidades ilustres visitantes. Erguido em 1913, o Palacete Granado - no qual funcionou a chácara do português José Antônio Coxito Granado, fundador de uma das mais antigas marcas brasileiras do gênero, a Granado - hoje faz parte das instalações do Sesc em Teresópolis. Terça a domingo, 9h às 18h. Grátis. Livre. Varanda do Casarão.

## Filmes e Vídeos

### Mostra Infantil

A mostra infantil tem como objetivo promover reflexão e aprendizagem através do entretenimento.

**7/1** - O menino e o Mundo. 16h. Grátis. Livre

**21/1** - Nausicaã do Vale do Vento. 16h. Grátis. Livre.

### Mostra Adulta

A programação audiovisual visa promover aos amantes do cinema o acesso a uma produção cinematográfica independente explorando e ampliando seus conhecimentos culturais.

**08/1** - Uma Viagem Extraordinária. 16h. Grátis. 10 anos.

**22/1** - Contos da Noite. 16h. Grátis. Livre.

### Quartas de Cinema - Mostra Tati por Inteiro

**4/1** - As Aventuras do Sr. Hulot no Trânsito Louco. 16h. Grátis. Livre.

**11/1** - As Férias do Sr. Hulot. 16h. Grátis. Livre.

**18/1** - Meu Tio. Grátis. 16h. Grátis. Livre.

**25/1** - Tempo de diversão. 16h. Grátis. Livre.



# Tijuca

---

## Artes Cênicas

### A Hora da Estrela

20/1 a 19/2 - Último romance escrito por Clarice Lispector, "A Hora da Estrela" conta as desventuras de Macabéa, uma jovem nordestina que vive no Rio de Janeiro sem saber ou mesmo questionar os porquês. Sua vida parece ter chegado a um beco sem saída até o momento de uma grande reviravolta. Macabéa é alter-ego de Clarice, que usa de um narrador fictício (outro alter-ego), Rodrigo S.M., para colocar a própria construção da narrativa em perspectiva. Nesta adaptação, a Definitiva Cia de Teatro coloca a mesma perspectiva do ponto de vista da construção da narrativa teatral, assumindo os lugares tanto do escritor como dos personagens, usando a música como uma das camadas dessa escrita cênica. Sexta a domingo, 20h. R\$ 6 (assoc. Sesc), R\$ 12 (meia-entrada) e R\$ 25. Local: Teatro 1. Classificação: 12 anos.

## Filmes e vídeos

### Pelo Malo

4/1 - Junior é um menino de nove anos de idade, que sonha em alisar o cabelo para ficar mais parecido com sua imagem fantasiosa de um cantor de cabelos compridos. Sua mãe Marta luta para sustentar a família após a morte do marido e, ao mesmo tempo, tenta evitar o jeito diferente do filho. Direção: Mariana Rondón. Duração: 93min. Quarta às 19h. Grátis. Local: Teatro I. 14 anos.

### 7 Caixas

11/1 - Víctor, um carregador de 17 anos, se distrai imaginando ser famoso ao ver sua imagem refletida na televisão de uma loja de DVDs em pleno Mercado Municipal Nº 4, provocando a perda de um cliente para outro carregador que se adiantou. O dia-a-dia do mercado é competitivo e há milhares como ele esperando para levar as compras dos clientes em troca de uma pequena remuneração. Víctor entende que precisa se mexer para conseguir algum dinheiro nesse dia e recebe uma proposta incomum: transportar 7 caixas, cujo conteúdo ele desconhece, em troca de uma nota rasgada de 100 dólares. Direção: Juan Carlos Maneglia. Duração: 120min. Quarta às 19h. Grátis. Local: Teatro I. 14 anos.

### O Médico Alemão

18/1 - Enquanto atravessa a região desértica da Patagônia, em 1960, uma família argentina conhece um médico alemão que aceita ajudá-los. Chegando em Bariloche, ela torna-se hóspede da hospedaria familiar. Todos gostam dos bons modos e conhecimentos científicos deste homem, que se mostra muito preocupado com Lilith, garotinha com um pequeno problema de crescimento. Mas todos ignoram que este homem é Josef Mengele, cientista nazista que realizou experimentos com humanos no campo de concentração de Auschwitz. Duração: 93min. Quarta às 19h. Grátis. Local: Teatro I. 12 anos.

### Heli

25/1 - Estela é uma garota de 12 anos que está namorando às escondidas com Beto, um jovem recruta. Ele a pressiona para que tenham relações sexuais, mas ela sempre recusa a iniciativa. Um dia, Beto esconde na caixa d'água da casa de Estela alguns pacotes com cocaína, que deveriam ter sido queimados pelo exército. Sua ideia é vender a droga e, com o dinheiro,

deixar a cidade e se casar com Estela. Duração: 105min. Quarta às 19h. Grátis. Local: Teatro I. 18 anos.

## **Projetos Especiais**

### **Vira Virou - Vivências Sustentáveis**

15/01 - O evento reúne, todo 3º domingo do mês, atividades voltadas para sustentabilidade, consumo consciente e responsável, consciência ecológica, qualidade de vida, educação ambiental e princípios da economia solidária. 11h. Grátis. Livre.

Programação:

- Feira de Produtos Sustentáveis
- Feira de Trocas
- Feirinha de produtos orgânicos
- Alimentação com foco na prevenção de doenças

### **Sesc Mais Verde - Vivência - Identificação de Espécies Arbóreas**

12, 13 e 15/1 - Visita guiada por um educador ambiental pelo espaço verde da unidade Tijuca com objetivo de identificar as árvores nativas e exóticas e suas relações com a cultura, história, economia e conservação ambiental. A atividade apresenta ao público informações sobre a importância da biodiversidade. 12 e 13/1, 15h. 15/1, 11h. Grátis. Livre.

### **Sesc Mais Verde - Vivência - Trocas Verdes**

15 e 25/1 - Nas Trocas Verdes os participantes têm a oportunidade de trazer e trocar mudas, sementes, livros e materiais de jardinagem, bem como o intercâmbio de experiências e conhecimentos sobre o cultivo de plantas ornamentais, medicinais, hortaliças e frutíferas, além de técnicas de plantio, germinação, colheita e coleta de sementes, entre outros assuntos. Basta levar os materiais para trocar com outras pessoas e participar da atividade. 9h e 11h. Local: Pátio das Tamarineiras e Parque Aquático. Grátis. Livre.

### **Comer é Divertido**

11, 12, 18, 19, 25 e 26/1 - O Projeto Comer é divertido tem por objetivo difundir conhecimento sobre a temática alimentar e nutricional e possibilitar a mudança de hábitos para o desenvolvimento de relações saudáveis. Quartas e quintas, 13h. Local: Sala de Cursos 4. Grátis. Livre.

### **Criando, Cozinhando e Aproveitando**

7, 15, 20 e 28/1 - Oficinas de alimentação saudável com degustação de receitas, focando nos seus benefícios à saúde. Esse mês: Hidrate-se! 11h às 14h. Local: Pátio das Tamarineiras. Grátis. Livre.

### **Percurso Saúde**

17 a 31/1 - De Olho No Mosquito - Orientações sobre prevenção da Dengue, Zica e Chicungunha. 13 às 17h. Local: Pátio Térreo (atrás da Galeria). Grátis. Livre.

### **Caminhos para Longevidade**

27/1 - Oficina de saúde voltada para a troca de experiências e reflexões sobre o processo de

envelhecimento, suas mudanças e os impactos físicos e psico-sociais. Tema do mês: Socialização e Biodança. 14h30. Local: Sala de Multiuso. Grátis. Livre.

### Turismo Social

#### **Partiu Mar! Museu de arte do Rio com AquaRio (a saída da excursão será a partir da Unidade Santa Luzia)**

28/1 - O Museu de Arte do Rio promove o encontro da história da cidade, seu tecido social, sua vida simbólica e expectativas sociais. Possui exposições de longa e curta duração, de âmbito nacional e internacional. Visitaremos também o AquaRio, o maior aquário marinho da América do Sul que possui cerca de 8 mil animais de 350 espécies diferentes em exposição. 10h às 14h. Inclui ingresso. R\$ 37 (assoc. Sesc), R\$ 54 (est., id., conv., < 21.) e R\$ 64. Livre.

## Sesc Ginástico

---

### Artes Cênicas

#### **O Topo da Montanha**

20/01/2017 a 19/02/2017 - Espetáculo teatral. Em Memphis, na Igreja de Mason, no dia 3 de abril de 1968, Luther King acaba de realizar seu último sermão. É exatamente neste cenário, um dia antes de seu assassinato cometido na sacada do Hotel Lorraine, do quarto 306 – e na sequência de suas derradeiras palavras públicas –, que Martin Luther King, interpretado por Lázaro Ramos, conhece Camae, encenada por Taís Araújo, a misteriosa e bela camareira em seu primeiro dia de trabalho no estabelecimento.

Texto: Katori Hall

Direção: Lázaro Ramos

Elenco: Lázaro Ramos e Taís Araújo

Codireção de Fernando Philbert

Tradução de Silvio Albuquerque

Consultoria Dramatúrgica de Angelo Flávio

Assistência de direção Thiago Gomes

Voz Inicial da Mãe de Martin Luther king de Léa Garcia.

12 anos. Bilheteria: R\$25,00 (inteira) | R\$12,00 (meia entrada) | R\$6,00 (associado Sesc com carteira válida). De sexta a sábado às 19h, domingo às 18h. Funcionamento da bilheteria: terça a domingo, das 13h às 20h. Telefones: (21) 2279-4027

## São Gonçalo

---

### Exposições

#### **Panorama Sesc - Acervo Sesc RJ**

3 a 31/1 - A mostra apresenta 20 obras inventariadas na unidade de São Gonçalo, entre elas:

litografias de Uiara Bartira e Sônia Volpini, pinturas de Flávia Beiral, Emílio Gonçalves Filho, G. S. Reyes, Sandra Passos e Zé Augusto, serigrafia de Evany Cardoso, xilogravuras de Aristides Peixoto e Regina Raychstock, desenhos de Tay Bunheirão e Kaplan, objeto e luminária de Inês Oliveira e cerâmica de Leda Monteiro. Visitas mediadas às terças, quintas e sábados. Terça a domingo, 9h às 17h. Grátis. Livre.

### # DESENHO SESC SÃO GONÇALO

3 a 31/1 - A exposição é o resultado da produção dos alunos do curso de desenho básico e desenvolvimento. Os desenhos mostram os jardins do Sesc São Gonçalo, além de paisagens, objetos e caricaturas nas técnicas de lápis grafite, lápis de cor, aquarela, pastel seco, pastel oleoso, guache e nanquim. Visitas mediadas às terças, quintas e sábados. Terça a domingo, 9h às 17h. Grátis. Livre.

### Filmes e vídeos

#### Panorama Sesc

Exibição de filmes, apresentando um panorama das linguagens artísticas do cinema. Este mês com destaque para as relações de amizade e familiares em culturas como a sueca, saudita, singapuriana e japonesa. A retirada de ingressos deverá ocorrer a partir de 1 hora de antecedência na bilheteria. 14h. Grátis.

**8/1 - Nós Somos as Melhores** - Duas meninas de 13 anos resolvem montar uma banda de punk rock mesmo sem ter instrumentos ou talento. Elas irão recrutar uma colega de escola que toca violão na igreja para ajudá-las. De Lukas Moodysson. Suécia, 2013. 12 anos.

**15/1 - O Sonho de Wadja** - Uma garota de 10 anos mergulhada nas tradições da cultura saudita, tem o sonho de comprar uma bicicleta para competir em uma corrida contra um amigo. Após a recusa da mãe, a garota resolve participar de um concurso de memorização do Alcorão para comprar a bicicleta com o dinheiro do prêmio. De Haifaa al-Mansour. Arábia Saudita, 2012. Livre.

**21/1 - Quando meus Pais não estão em Casa** - A filipina Teresa chega em Singapura na esperança de melhorar de vida e consegue um emprego como empregada em casa de família, mas acaba se apegando a um problemático filho do casal, e a crise financeira asiática de 1997 afetará a vida de todos. De Anthony Chen. Singapura, 2013. 12 anos.

**28/1 - Pais e Filhos** - O drama de um casal que recebe a notícia de que seu filho foi trocado por outro bebê na maternidade devido a um erro do hospital. Em meio a tantos questionamentos, eles precisam tomar uma decisão e escolher entre o filho de criação e o filho biológico. De Hirokazu Koreeda. Japão, 2013. 12 anos.

#### Serviço:

Data: 8 a 28 de janeiro

Hora: 14h

Valor: Grátis (retirada de ingresso a partir de 1 hora antes na bilheteria)

Classificação: consultar verbete

Endereço: Sesc São Gonçalo - Sala de projeção | Av. Presidente Kennedy, 755 - Estrela do Norte.

Tel.: (21) 2712-4231

### **Sesc Primeiros Olhares**

Exibição de filmes infantis. Destaque em janeiro para a animação japonesa realizada pelo Studio Ghibli com diretores Hiromasa Yonebayashi e Isao Takahata. Retirada de ingressos com 1 hora de antecedência na bilheteria. Sala de audiovisual. Sábados. 14h. Grátis. Livre.

**7/1 - O mundo dos Pequeninos** - Nos subúrbios de Tóquio, sob o assoalho de uma casa velha, Arrietty vive em seu minúsculo mundo com a família, fazendo tudo pra manter em segredo a existência de todos. Sobrevivendo como pequenos ladrões, eles conhecem as regras para que nunca sejam percebidos pelos verdadeiros - e grandes - donos da casa. Para isso, procuram manter a desconfiança deles em cima dos gatos e ratos e tomam todos os cuidados possíveis para evitar serem vistos. Contudo, quando um jovem rapaz se hospeda na casa, a pequenina Arietty acredita que poderá manter uma amizade com ele, apesar da diferença de tamanhos. Animação baseada em um livro infantil inglês "Os pequeninos Borrowers". Direção: Hiromasa Yonebayashi | Japão | 2010 | Animação | 94 min.

**14/1 - O Conto da Princesa Kaguya** - Um agricultor encontra, dentro de um tronco de bambu, uma minúscula menina, a quem dá o nome de Kaguya. Ela cresce e sua beleza chama a atenção. Para evitar o destino, um casamento arranjado, Kaguya dá aos pretendentes ordens impossíveis até receber a proposta de casamento do Imperador do Japão. Animação baseada em uma antiga lenda popular japonesa. Direção: Isao Takahata | Japão | 2013 | Animação | 137 min.

### **SERVIÇO:**

Data: 7 e 14 de janeiro

Hora: 14h

Valor: Grátis (retirada de ingresso a partir de 1 hora antes na bilheteria)

Classificação: Livre

Endereço: Sesc São Gonçalo - Sala de projeção | Av. Presidente Kennedy, 755 - Estrela do Norte.

Tel.: (21) 2712-4231

### **Esporte e Recreação**

#### **Colônia de Férias: Geração + Ativa**

10 a 27/1 - Programação lúdica e educativa nas áreas de recreação, cultura e saúde. Passeios, brincadeiras, diversão e informações sobre os esportes estão entre as atividades a serem oferecidas. Passeios, terça a sexta, das 13h às 17h. R\$ 95 (assoc. Sesc), R\$ 195. 6 a 12 anos.

#### **Espaço Jogo**

Espaço de lazer com jogos tradicionais como: jogos de mesa e gigantes, torneios e oficinas. Sábados, domingos e feriados, 9h às 17h. Grátis. Livre.

#### **Lazer no Sesc**

Recreação esportiva, jogos educativos, cooperativos e populares, oficina de brinquedos com

material de reaproveitamento e aulas esportivas abertas. Sábados, domingos e feriados, 9h às 17h. Grátis. Livre.

#### **Banho Livre**

Parque aquático com duas piscinas. Exclusivo para o lazer do comerciário e seus dependentes. Terça a sexta, das 9h às 16h. Sábados, domingos e feriados, 9h às 17h30. Grátis. Livre.

#### **Parque Sesc**

Espaço coberto destinado à recreação de crianças de até 8 anos. Terça a sexta, 8h às 20h e sábados, domingos e feriados, 9h às 17h30. Grátis.

#### **Quadra Livre**

Espaço para prática desportiva destinada ao comerciário e seus dependentes. É necessário consultar o setor de esporte e recreação para verificar a disponibilidade do espaço. Terça a domingo, 9h às 17h30. Grátis. Livre.

#### **Iniciação Esportiva de Base**

Atividades psicomotoras que abrangem desde a iniciação esportiva até a decisão pela prática de determinada modalidade. Os conteúdos serão ensinados de forma lúdica, respeitando cada fase do desenvolvimento da criança. Quartas e sextas, 9h30 e 15h. Grátis (público inscrito no Programa de Comprometimento e Gratuidade), R\$ 30 (assoc. Sesc) e R\$ 50. 4 a 6 anos.

#### **Iniciação Esportiva Geral**

Circuito entre diferentes modalidades por meio de experimentação lúdica de esportes de quadra, práticas elementares de esportes tradicionais, artes marciais, dança e natação. Quartas e sextas, 8h15 e 13h45. Grátis (público inscrito no Programa de Comprometimento e Gratuidade), R\$ 30 (assoc. Sesc) e R\$ 50. 7 a 10 anos.

#### **Natação**

Desenvolvimento do corpo e da mente, por meio do fortalecimento muscular, alongamento, relaxamento e desenvolvimento nos quatro estilos de nado. Terça a sexta, 7h às 10h e 16h às 19h. Grátis (público inscrito no Programa de Comprometimento e Gratuidade), R\$ 40 (assoc. Sesc) e R\$ 70. A partir de 7 anos.

#### **Futsal**

Atividade conhecida anteriormente como futebol de salão, que desenvolve habilidades de chute, drible, passe e velocidade, além do conhecimento e aplicação das regras do jogo. Terças e quintas, 17h30 às 20h. Grátis (público inscrito no Programa de Comprometimento e Gratuidade), R\$ 30 (assoc. Sesc) e R\$ 50. A partir de 11 anos.

#### **Vôlei**

Desporto praticado em quadra dividida por uma rede onde são desenvolvidos os fundamentos de saque, defesa, toque, manchete, bloqueio e cortada, além do conhecimento e aplicação das regras do jogo. Quartas e sextas, 17h30 às 20h. Grátis (público inscrito no Programa de Comprometimento e Gratuidade), R\$ 30 (assoc. Sesc) e R\$ 50. A partir de 11 anos.

### **Badminton**

Esporte praticado com raquete e peteca nas modalidades: individual ou dupla. Busca desenvolver força, velocidade, reflexo, flexibilidade e resistência física. Quartas e sextas, às 16h15. Grátis (público inscrito no Programa de Comprometimento e Gratuidade), R\$ 30 (assoc. Sesc) e R\$ 50. A partir de 15 anos.

### **Hidroginástica**

Exercício feito na água que melhora a capacidade aeróbica, a resistência cardiorrespiratória, a resistência, a força muscular e a flexibilidade, além de queimar calorias com a vantagem de minimizar impactos nas articulações. Terças e quintas, 7h, 8h, 10h, 16h e 18h. Quartas e sextas, 9h, 10h, 16h e 19h. R\$ 40 (assoc. Sesc) e R\$ 70. A partir de 15 anos.

### **Pilates**

Atividade física que, por meio da respiração, trabalha o corpo de forma global. Seus benefícios são muitos, tais como: o aumento da flexibilidade por meio do alongamento e força muscular e o aprimoramento da coordenação motora e equilíbrio. Terças e quintas, 17h, 18h, 19h e 20h. Quartas e sextas, 7h, 8h, 9h e 10h. R\$ 40 (assoc. Sesc) e R\$ 70. A partir de 15 anos.

### **Balé**

Estilo de dança realizada, principalmente, com acompanhamento de música clássica, trabalhando a postura, movimentos circulares, disciplina, leveza e harmonia. Quartas e sextas, 18h às 20h. Grátis (público inscrito no Programa de Comprometimento e Gratuidade), R\$ 30 (assoc. Sesc) e R\$ 50. A partir de 11 anos.

### **Ginástica Rítmica**

Modalidade esportiva que envolve a relação entre elementos corporais e os diversos aparelhos, desenvolvendo ritmo e coordenação motora. Terças e quintas, 13h45 às 16h15. Grátis (público inscrito no Programa de Comprometimento e Gratuidade), R\$ 30 (assoc. Sesc) e R\$ 50. A partir de 11 anos.

### **Judô**

Desporto praticado como arte marcial. Os seus principais objetivos são: fortalecer o físico, a mente e o espírito de forma integrada, além de desenvolver técnicas de defesa pessoal. Quartas e sextas, 18h às 20h. Grátis (público inscrito no Programa de Comprometimento e Gratuidade), R\$ 30 (assoc. Sesc) e R\$ 50. A partir de 11 anos.

### **Cursos e Oficinas**

**Projeto Sesc Mais Verde - Oficina De Plantio** - 7, 14, 21 e 28/1 - Como plantar e cuidar melhor de suas plantas, utilizando materiais naturais e de baixo custo. Informações pelo telefone 2712-2653. 9h às 12h. Grátis. Livre.

**Oficina de Artes Visuais – Desenho** - 17 e 28/1 - As oficinas fomentam a reflexão sobre o fazer artístico, proporcionando momentos de expressão e criatividade. 14h às 16h. Grátis. Livre.