



Programação Sesc RJ – Dezembro/2017

*Atenção: a programação pode ser alterada sem prévio aviso.

SUMÁRIO

Sesc Barra Mansa	2
Sesc Campos	11
Sesc Copacabana	21
Sesc Duque de Caxias	25
Sesc Engenho de Dentro	38
Sesc Madureira	47
Sesc Niterói	59
Sesc Nogueira.....	65
Sesc Nova Friburgo	68
Sesc Nova Iguaçu	75
Sesc Quitandinha	87
Sesc Ramos	92
Sesc Santa Luzia	98
Sesc São Gonçalo	101
Sesc São João de Meriti	106
Sesc Teresópolis	114
Sesc Tijuca	120
Sesc Três Rios	134
Teatro Sesc Ginástico	142

Barra Mansa

ARTES CÊNICAS

Sesc Territórios - A Serpente

A Serpente é um forte thriller de amor. Depois de quase um ano casada, a ainda virgem Lígia, desacreditada na virilidade do marido, pensa em se matar de desgosto. Para ajudar, sua irmã, Guida, oferece-lhe o próprio marido por uma noite. Neste jogo, a relação das irmãs desmorona. O ódio entre si atinge o limite, resultando num fim tenebroso. Grátis (PCG) | R\$ 5,00 (associados Sesc) | R\$ 10,00 (meia-entrada) | R\$ 20,00 (inteira). 02/12 | Sábado às 20h. Classificação: 14 anos. Teatro Sesc Barra Mansa.

TORNEIOS E RECREAÇÃO

Momento para Dançar

O Momento para Dançar é um projeto que consiste em proporcionar o bem-estar num momento de lazer através da dança, liberdade de expressão, socialização entre pessoas com interesse em comum. Busca também incentivar à participação do público jovem neste evento multicultural. R\$ 2,50 (associado Sesc) | R\$ 5,00 (meia-entrada) | R\$ 10,00 (inteira). 09/12 | Sábado, das 20h às 23h30. Classificação: 18 anos. Parque Aquático e Restaurante.

Momento para Dançar - Matiné

Programação voltada para o público infantil e infanto-juvenil, por meio de ações recreativas e dançantes mediadas pelos profissionais do Sesc. Além de aproximar a família a Unidade Sesc, ao utilizar uma ação inovadora e propositiva, buscamos atrair novos alunos, fidelizar os alunos já existentes e fortalecer cada vez mais a marca Sesc. Grátis. 09/12 | Sábado, das 16h às 18h. Classificação: Livre. Parque Aquático e Restaurante.



Lazer no Sesc

Programações diversificadas, atrativas e prazerosas, nos finais de semana, voltadas para a promoção da qualidade de vida dos comerciários e seus dependentes, através de atividades lúdicas e recreativas. No mês de outubro, oficinas especiais de Rúgbi e Ginástica Olímpica aos domingos. Grátis. Fins de semana e feriados, das 10h às 18h. Classificação: Livre. Estacionamento, Frente do Casarão e Quadras. (Atividade contínua)

Espaço Jogo

Espaço lúdico e educativo, destinado à realização de oficinas diversas, ensino de jogos tradicionais, contemporâneos e torneios. Grátis. Fins de semana e feriados, das 09h às 17h30. Classificação: Livre. Quadras e Sala de Jogos. Agendamento prévio de escolas pelo telefone (24) 3324-2976. (Atividade contínua)

Brinquedoteca

Atividades recreativas para crianças de 03 até 07 anos. Grátis. Fins de semana e feriados, das 10h às 16h. Classificação: crianças de 03 até 07 anos. Sala de Jogos. (Atividade contínua)

Setor de Esporte e Recreação

Empréstimo de jogos, materiais esportivos e recreativos. Obrigatória a apresentação de documento oficial impresso e/ou carteira do Sesc. Grátis. Terça a sexta, das 09h às 12h e das 13h30 às 20h30 | Fins de semana e feriados, das 09h às 17h30. Classificação: Livre. Sala de Esporte e Recreação. (Atividade contínua)

Parque Aquático

Banho livre em piscina adulta e piscina infantil somente para associados e dependentes Sesc. 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. Grátis. Terça a sexta, das 09h às 20h | Fins de semana e feriados, das 09h às 17h30. Classificação: Livre. Parque Aquático. (Atividade contínua)

Pista de Caminhada

Pista de 500 metros para prática da caminhada livre. Visite seu médico regularmente. Aberta à comunidade. Grátis. Terça a sexta, das 07h às 21h | Fins de semana e feriados, das 09h às 17h30. Classificação: Livre. Pista de Caminhada. (Atividade contínua)



Parquinho Sesc

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. Grátis. Terça a sexta, das 09h às 19h30. Fins de semana e feriados, das 09h às 17h30. Classificação: crianças de até 10 anos com 1,30 m de altura. Parquinho Sesc. (Atividade contínua)

Quadra Livre

Duas quadras poliesportivas e um campo de areia *society* para a prática esportiva diversa, com horários predeterminados. Sujeito a alterações de acordo com a grade de aulas do Sesc. Grátis. Terça a sexta, das 09h às 20h30 | Fins de semana e feriados, das 09h às 17h30. Classificação: Livre. Quadras. Horários livres sujeitos à tabela de aulas. (Atividade contínua)

CURSOS E OFICINAS

Sesc+ Criativo - Oficinas de Práticas Manuais

A técnica será ensinada a partir da confecção de peças básicas, passando o conceito da técnica e convidando os participantes para o aprofundamento no curso que se iniciará em seguida. Grátis. 01/12 | Sexta das 14h às 17h – Oficina de Ponto Russo. 02/12 | Sábado das 14h às 17h – Oficina de Pintura com Estêncil. 09/12 | Sábado das 14h às 17h – Oficina de Guirlandas. Classificação: 16 anos. Varanda Rio. Vagas para o público inscrito no Programa de Comprometimento e Gratuidade.

Sesc+ Criativo - Cursos de Práticas Manuais

Oferecer conteúdos que desenvolvam habilidades básicas, visando proporcionar ao participante a elevação de sua autoestima e uma fonte de geração de renda extra. Vagas limitadas para o público inscrito no Programa de Comprometimento e Gratuidade. 06/12 a 15/12 | Quarta e sexta das 13h às 18h – Curso de Ponto Russo. 06/12 a 16/12 | Terça a sexta das 18h às 21h e sábado das 13h às 17h30 – Curso de Pintura com Estêncil. Classificação: 16 anos. Varanda Rio. Vagas para o público inscrito no Programa de Comprometimento e Gratuidade.



Sesc+ Futuro

Oficina prática com jovens moradores de comunidades com a finalidade de fazer um mapeamento histórico e cultural dos territórios onde vivem, promovendo a valorização do local, o fortalecimento das trajetórias dos jovens e a aproximação do Sesc com esses territórios. Grátis. 07/12 | Quinta às 14h. Classificação: 12 anos. Teatro Sesc Barra Mansa.

Percurso Saúde - Oficina

Dinâmicas sobre os cuidados com a saúde, higiene e alimentação de maneira lúdica. Grátis. 16/12 e 17/12 | Sábado e domingo, às 10h e às 14h. Classificação: crianças de 03 a 10 anos. Sala de Dança.

Sesc+ Verde - Vivência - Qual é o Bicho?

Nossa ilha é cercada por capivaras que são roedores do mesmo grupo que as pacas, cutias, preás e porcos-da-índia. O que elas comem? Elas apresentam algum risco? Vamos ainda conhecer outros roedores como: chinchilas, porcos-da-índia; camundongos, *hamsters* sírios, anões russos, *twisters*, dumbos e esquilos da Mongólia (gerbil). Grátis. 10/12 | Domingo, das 10h às 14h. Classificação: Livre. Varanda.

AULAS DE ESPORTE

Ritmos

Diversos estilos musicais sendo trabalhados como forma de entretenimento, integração social e prática saudável de atividade física. Venha aprender a dançar no Sesc! R\$ 85,00 (inteira) | R\$ 50,00 (associado Sesc). 05/12 a 14/12 | Terças e quintas às 18h, 19h e 20h. Classificação: 15 anos. Sala de Dança.

Balé

Seja clássico, neoclássico ou contemporâneo, damos ênfase aos mais diversos movimentos corporais, buscando melhoria da postura, harmonia e simetria de movimentos, sem visar a padrões de corpos e tipos físicos. R\$ 60,00 (inteira) | R\$ 35,00 (associado Sesc). 06/12 a 15/12 | Quartas e sextas às 19h e 20h. Classificação: 11 anos. Sala de Dança.

Hidroginástica

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. R\$ 85,00 (inteira) | R\$ 50,00 (associado Sesc). 05/12 a 15/12 | Terças e quintas às 08h, 09h e 18h | Quartas e sextas às 19h. Classificação: 15 anos. Parque Aquático.

Circuito Funcional

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. R\$ 85,00 (inteira) | R\$ 50,00 (associado Sesc). 06/12 a 15/12 | Quartas e sextas às 18h e 19h. Classificação: 15 anos. Quadras.

Programa de Iniciação Esportiva

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 entre outras. R\$ 60,00 (inteira) | R\$ 35,00 (associado Sesc). 05/12 a 15/12 | Terças e quintas às 16h30. Quartas e sextas às 17h (iniciação a dança) e 18h. Classificação: 07 a 10 anos. Quadras.

Taekwondo

Treinamento físico e mental, autocontrole, autoconfiança, coordenação motora e disciplina são características dessa arte marcial milenar. R\$ 60,00 (inteira) | R\$ 35,00 (associado Sesc). 05/12 a 14/12 | Terças e quintas às 18h, 19h e 20h. Classificação: dos 11 aos 17 anos. Quadras.

Futebol de Areia

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. R\$ 60,00 (inteira) | R\$ 35,00 (associado Sesc). 05/12 a 15/12 | Terças e quintas, quartas e sextas às 17h45 e às 19h. Classificação: 11 anos. Campo de Areia.

Pilates Solo

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. R\$ 85,00 (inteira) | R\$ 50,00 (associado Sesc). 05/12 a 15/12 | Terça e quinta, 07h, 08h e 09h | Quarta e sextas às 07h, 08h, 09h e 20h. Classificação: 15 anos. Sala de Dança.

Tai Chi Chuan

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. R\$ 60,00 (inteira) | R\$ 35,00 (associado Sesc). 06/12 a 15/12 | Quartas e sextas às 07h, 08h e 09h. Classificação: 15 anos. Área Verde da Unidade.

EXPOSIÇÃO

Panorama Sesc - Gravuras

A exposição apresenta 20 gravuras do artista Marcelo Frazão que fazem parte do acervo do Sesc Rio. As obras, produzidas em 1996 e 1997, revelam escolhas de Frazão em seu processo criativo e abordam a desconstrução do figurativo e a inclusão na gravura tradicional de diferentes materiais e objetos na confecção de suas matrizes. Como produto final, gravura em madeira, em metal e litografia. As interferências realizadas por meios das experimentações são nitidamente visíveis, identificando assim, os materiais e objetos utilizados. Grátis. 01/12 a 30/12 | Terça a sexta, das 09h às 21h. Sábados, domingos e feriados, das 09h às 17h. Classificação: Livre. Galeria de Artes.

Sesc+ Verde - Exposição Água Um Mergulho Consciente

A exposição apresenta uma linha do tempo de consumo de água ao longo do tempo. Fazem parte do acervo maquetes interativas, réplicas de uma cidade eficiente. Grátis. 01 a 30/12 | Terça a sexta, das 09h às 21h. Sábados, domingos e feriados, das 09h às 18h. Classificação: Livre. Varanda. Vagas para o público inscrito no Programa de Comprometimento e Gratuidade.

FILMES E VÍDEOS

Panorama Sesc - Nostalgia da Luz

No deserto de Atacama, astrônomos de todo o mundo se reúnem para observar as estrelas. Nessa região do Chile, a três mil metros de altitude, o calor do sol mantém intactos restos humanos. Ao mesmo tempo em que os astrônomos pesquisam as galáxias em busca de vida extraterrestre, mulheres procuram seus parentes na terra do deserto. Grátis. 13/12 | Quarta às 19h (90 min – Ficção)| Dir. Patricio Guzmán. Classificação: 12 anos. Teatro Sesc Barra Mansa.

Sesc Primeiros Olhares - O Homem da Lua

O Homem da Lua vive sozinho neste grande satélite. Um dia, entediado, ele decide visitar a Terra, e para isso se agarra em um cometa. Quando chega ao novo planeta, ele se encanta com as belezas naturais, mas logo descobre que não existe apenas bondade neste local. O Presidente do Mundo, certo de que o Homem da Lua é um invasor, decide afugentá-lo. Para se salvar, ele deverá contar com a ajuda dos amigos e das crianças. Grátis. 10/12 | Domingo às 15. Classificação: Livre. Teatro Sesc Barra Mansa.

Sesc Primeiros Olhares - Asterix e o Domínio dos Deuses

O imperador romano Júlio César sempre quis derrotar os irredutíveis gauleses, mas jamais teve sucesso em seus planos de conquista. Até que, um dia, ele resolve mudar de estratégia. Ao invés de atacá-los, passa a oferecer os prazeres da civilização aos gauleses. Desta forma, Júlio César ordena a construção da Terra dos Deuses ao redor da vila gaulesa, de forma a impressioná-los e, assim, convencê-los a se unir ao império romano. Só que a dupla Asterix e Obelix não está nem um pouco disposta a cooperar com os planos de César. Grátis. 17/12 | Domingo às 16h (85 min – Animação/Aventura/Comédia). Classificação: Livre. Teatro Sesc Barra Mansa.

LITERATURA

Panorama Sesc - Ponto de Leitura

Com o intuito de fornecer acesso à literatura em diversos formatos, o projeto busca estreitar os laços entre esta e a comunidade, proporcionando a população contato com livros, gibis, HQs e entretenimento cultural que contribuam com a formação

leitora do cidadão. Grátis. 01/12 a 30/12 | Terça a sexta, das 10h às 16h | Fim de semana e feriados, das 10h às 17h. Classificação: Livre. Sala ao lado da Central de Atendimento. (Atividade contínua)

Sesc Expressões | Contação de História | Makwnáima

Um espetáculo de contos criado por Daniele Ramalho, livremente inspirado em Makwnáima, obra escrita por Mário de Andrade em 1928 e que marcou o cinema com a versão dirigida por Joaquim Pedro de Andrade, no ano de 1969, em pleno tropicalismo. Makwnáima foi uma obra literária que concretizou as propostas do movimento de antropofagia, criado por Oswald de Andrade e considerada uma das obras modernistas brasileiras mais afinadas com a literatura de vanguarda no mundo, em sua época. Nesta apresentação, a atriz e narradora de histórias, Daniele Ramalho, reconta alguns dos mitos de povos indígenas brasileiros - histórias cheias de morte, erotismo, antropofagia e liberdade - que nos ajudam a compreender a história deste herói brasileiro, Makwnáima, dotado de poderes de criação e transformação, com caráter intrigante, revelando a essência do que é ser brasileiro. Grátis. 12/12 | Terça, às 15h. Classificação: 14 anos. Teatro Sesc Barra Mansa.

MÚSICA

Sesc Identidades - Dorina

O show com a cantora Dorina conta e conta toda a geração do Cacique de Ramos, além de revisitar o último CD de Dorina, aclamado pela crítica e público, "Dorina Canta Sambas de Aldir e Ouvir", homenageando o poeta tijucano Aldir Blanc. Grátis. 03/12 | Domingo, às 16h. Classificação: Livre. Teatro Sesc Barra Mansa.

Sesc Trajetórias - Leoni

Com mais de 30 anos de carreira, o cantor e compositor, Leoni, coleciona sucessos e o "título" de hitmaker. Nesse show, o músico faz uma viagem na sua carreira revisitando canções que marcaram sua trajetória, em uma performance voz e violão. No repertório, hits como "Só Pro Meu Prazer", "Double de Corpo" e "Garotos II", uma das mais tocadas do cantor. Além das consagradas parcerias que incluem nomes como Cazuza, Herbert Vianna, Léo Jaime, Paula Toller, Frejat, Ney Matogrosso e Vinícius Cantuária, com sucessos da música pop como "Fixação", "Como eu Quero", "Exagerado", "A Fórmula do Amor", entre outros. Entre seus mais recentes trabalhos



estão o CD e DVD ao vivo “A Noite Perfeita” que reuniu sucessos e inéditas num show gravado no Circo Voador (Rio de Janeiro – RJ), o EP (Extended Play) “Parcerias” e o álbum financiado pelo público via Catarse, “Notícias de mim”. Grátis (PCG) | R\$ 5,00 (associados Sesc) | R\$ 10,00 (meia-entrada) | R\$ 20,00 (inteira). 16/12 | Sábado às 20h. Classificação: 12 anos. Anfiteatro Sesc Barra Mansa.

PALESTRAS E DEBATES

Percurso Saúde - Videodebate

Exibição de vídeo educativo seguido de debate sobre o tema: Lavar as Mãos. Grátis. 05/12 e 12/12 | Terças, às 14h. Classificação: Livre. Teatro Sesc Barra Mansa.

Percurso Saúde - Prevenção das DST (HIV)

Ações educativas voltadas à promoção da saúde com discussão de medidas preventivas e promotoras de saúde. Tema: Prevenção das DST (HIV). Bate papo sobre saúde e prevenção. Grátis. 01/12 | Sexta, das 10h às 11h. Classificação: Livre. Sala de Dança.

Sesc+ Social - Reunião

O projeto propõe troca de experiência e incentivo à articulação comunitária de grupos de artesãos, com o objetivo de ligar o Sesc com a comunidade artesã, desenvolvendo e articulando os instrumentos sociais locais, com proposições e juntas que possam contribuir para o protagonismo dos seus integrantes e o desenvolvimento comunitário. Grátis. 05/12 | Terça, às 16h. Classificação: 16 anos. Teatro Sesc Barra Mansa.

Campos

TORNEIOS E RECREAÇÃO

Lazer no Sesc

Atividades recreativas e diversificadas e para todas as idades. 01 a 30/12 | Grátis.
Festival de jogos de mesa | 9h às 16h | Sábados, domingos e feriados. Livre. Espaço Lazer. (Atividade contínua)

Oficina de Skate | Domingos, 03, 10 e 17/12 | 16h às 17h – iniciantes | 17h às 18h intermediários | Grátis | 7 a 14 anos | Ginásio Poliesportivo.

Oficina de Xadrez | Quartas, 6 e 13/12 | 9h às 10h - iniciantes | 10h às 11h - intermediários | Grátis. | Livre | Sala Vip.

Aulão de Pilates | Sábados – 2, 9 e 16 /12 | 9h às 10h e 10h às 11h | Grátis | 15 anos. Espaço Casarão.

Quadra Livre | Domingos - 14h às 15h30min | Grátis | Livre | Ginásio Poliesportivo.

Espaço Jogo

Jogos tradicionais, jogos de mesa, oficinas e Espaço Infantil. 01/12 a 30/12 | Terça a domingo | 9h às 18h. Grátis | Livre. (Atividade contínua)

Hidrogenástica

Exercícios físicos na piscina, utilizando fundamentos básicos e específicos. | Terça e quinta, 19h | Quartas e sextas, 18h | R\$ 85 (inteira), R\$ 50 (assoc. Sesc) | 15 anos. (Atividade contínua)

Circuito Funcional

Atividade física desenvolvida utilizando circuito de exercícios específicos. | Quartas e sextas, 8h | R\$ 85 (inteira), R\$ 50 (assoc. Sesc) | 15 anos. (Atividade contínua)

Pilates

O Pilates prima pela qualidade de repetições, com grande variedade de movimentos feitos com concentração e consciência corporal, utilizando basicamente a força da gravidade sobre o corpo. Aulas. | Terça e quinta, 15h, 16, 17h, 18h e 19h | Quartas e sextas, 8h, 9h, 10h e 11h | R\$ 85 (inteira), R\$ 50 (assoc. Sesc) | 15 anos. (Atividade contínua)

Ritmos

Aulas de dança com diversos ritmos e estilos, de modo a contribuir com o desenvolvimento da capacidade física. | Terça e quinta, 9h, 10h, 11h e 12h | Quarta e sexta, 18h, 19h e 20h | R\$ 85 (inteira), R\$ 50 (assoc. Sesc) | Vagas PCG | 15 anos. (Atividade contínua)

Momento para Dançar

Baile dançante com diversos ritmos, com Cláudio e Carol e Banda. | Quarta-feira - 13/12 | 19h às 22h | R\$ 1 (assoc. Sesc) e R\$ 2 | Ginásio Poliesportivo | 16 anos.

CURSOS E OFICINAS

Curso de Iniciação ao Circo

Aulas práticas e teóricas de malabares, perna de pau, acrobacias, clown, aéreo, solo, tecido, lira, etc. Turma 01 - 06 a 12 anos | Sábados de 14h as 16h | Turma 02 – a partir de 13 anos | Sábados de 16h as 18h | Grátis | Ginásio Poliesportivo. (Atividade contínua)

Curso de Iniciação ao Teatro

Aulas teóricas e práticas de introdução ao teatro para crianças e adultos, tendo como público preferencial comerciários e seus dependentes. | Turma Infantil - 06 a 12 anos | Sábados de 10h as 12h | Turma Adulto – a partir de 13 anos | Quarta-feira de 18h as 21h | Grátis | Espaço Multimídia. (Atividade contínua)

Curso de Violão

Aulas práticas e teóricas de Violão, tendo como público preferencial comerciários e seus dependentes. Turma 01 - terças de 14h as 16h | Turma 02 – sábados de 10h as 12h | Grátis | A partir de 16 anos | Espaço Multimídia. (Atividade contínua)

Curso de Iniciação Musical

Aulas práticas e teóricas de iniciação musical. | Turma 01 - Sábado de 14h as 16h | 03 a 06 anos | Turma 02 - Sábados de 16h às 18h | Grátis | 07 a 10 anos | Espaço Multimídia. (Atividade contínua)

Curso de Desenho

Aulas práticas e teóricas de iniciação ao desenho livro. | Quarta-feira de 18h as 21h | Grátis | 16 anos | Espaço Vip. (Atividade contínua)

Sesc + Criativo

O projeto propõe atividades que desenvolvam e despertem as habilidades básicas e geração de renda. Procure o setor de matrículas | Grátis | 16 anos. (Atividade contínua)

Oficina de Saboaria

02, 05 e 12 | Sábado e terças | 09h às 12h / 14 às 17h | Espaço Plural.

Oficina de Almofadas de verão

07, 08,14 e 15 | Quinta e sexta | 09h às 12h / 14 às 17h | Espaço Plural.

Oficina de Mandalas e Filtro dos Sonhos

05,09 e 12 | Terças e sábado | 09h às 12h/ 14h às 17h | Espaço Plural.

Oficina de Capitonê e Fuxicão

07, 08,14 e 15 | Quintas e sextas | 08 às 12h /13h às 17h | Espaço Plural.

Oficina de Biscuit Criativo

01 e 09 |Sextas e Sábados | 14 às 17h / 10 às 13h | Espaço Plural.

Oficina de Patch Applique

08 e 15 |Sextas | 09 às 12h | Espaço Plural.

Oficina de Feltro Criativo

06 e 13 |Quarta | 09 às 12h | Espaço Plural.

Curso de Pintura de Tecido

05 a 14/12 |Curso de Pintura em Tecido| Terças, quartas e quintas-feiras | 05 a 14/12 | 08h às 12h | Espaço Plural.

Curso de Modelagem em Cerâmica

02 e 09/12 | Sábados | 13h às 17h | Espaço Plural.

Curso de Bordado Livre

05 a 14/12 | Terças, quartas e quintas | 13h às 17h | Espaço Plural.

Sesc + Verde

O projeto apresenta oficinas e vivências, abordando temas sobre o meio ambiente | Espaço Plural | Grátis. (Atividade contínua)

Feira de trocas de livros | 01 a 29/12 | Terça a sexta | 9h às 21h | Sábados, domingos e feriados | 9h às 18h | Livre.

Oficinas de brinquedos com reaproveitamento | 02 e 09/12 | Sábados | 13h às 17h | 8 anos.

Oficinas de plantio | 03 e 10/12 | Domingo | 10h às 14h | 8 anos.

EXPOSIÇÃO

“Postais Que Contam Histórias”

Coleção Elysio Belchior, uma das mais expressivas e maiores existentes no país. Os cartões postais são documentos históricos pelo seu texto, remetente, destinatários, além de uma preciosa fonte iconográfica. Imagens que nas quais seus locais de origem se perderam, muitas vezes estão preservadas em cartões. Cinco temas foram selecionados: Brasil, Rio de Janeiro, Vendedores ambulantes, Publicidade de Teresópolis. Terça a sexta, 09h às 21h - Sábados e domingos, 09h às 18h | Grátis | Espaço Exposição | Visita mediada.

FILMES E VÍDEOS

Sesc Primeiros Olhares

O Homem da Lua

O Homem da Lua vive sozinho neste grande satélite. Um dia, entediado, ele decide visitar a Terra, e para isso se agarra em um cometa. Quando chega ao novo planeta, ele se encanta com as belezas naturais, mas logo descobre que não existe apenas bondade neste local. O Presidente do Mundo, certo de que o Homem da Lua é um invasor, decide afugentá-lo. Para se salvar, ele deverá contar com a ajuda dos amigos e das crianças. Direção: Stephan Schesch, Sarah Clara | Gênero: Animação | Duração: 95 min. | Ano: 2012 | Idioma de áudio: Português/Francês | COR. Sessões: Domingo, 03/12, 14h | Sessões: Quarta-feira, 06/12, 9h e 14h. Grátis. Livre. Espaço Multimídia.

Asterix e o Domínio dos Deuses

O imperador romano Júlio César sempre quis derrotar os irredutíveis gauleses, mas jamais teve sucesso em seus planos de conquista. Até que, um dia, ele resolve mudar de estratégia. Ao invés de atacá-los, passa a oferecer os prazeres da civilização aos gauleses. Desta forma, Júlio César ordena a construção da Terra dos Deuses ao redor da vila gaulesa, de forma a impressioná-los e, assim, convencê-los a se unir ao império romano. Só que a dupla Asterix e Obelix não está nem um pouco disposta a cooperar com os planos de César. Direção: Louis Clichy, Alexandre Astier | Gênero: Animação | Duração: 86 min. | Ano: 2014 | Idioma de áudio: Português/Francês | COR. Sessões: Domingo, 10/12, 14h | Sessões: Quarta-feira, 13/12 | Grátis. Livre. Espaço Multimídia.

Panorama Sesc Cinema

A Caverna dos Sonhos Esquecidos

Com um acesso sem precedentes e superando desafios técnicos consideráveis, Werner Herzog capturou em 3D o interior da Caverna Chauvet, no sul da França, onde foram descobertos centenas de desenhos rupestres em 1994. O diretor revela um mundo subterrâneo impressionante, com pinturas que têm em média 32 mil anos de idade. Direção: Werner Herzog | Duração: 90 min. | Ano: 2011 | Idioma de áudio: França, EUA, Reino Unido, Canadá, Alemanha | COR. Sessão: Sexta, às 14h | 01/12 | Grátis. | Livre / DOC. | Espaço Multimídia.

Nostalgia da Luz

No deserto de Atacama, astrônomos de todo o mundo se reúnem para observar as estrelas. Nessa região do Chile, a três mil metros de altitude, o calor do sol mantém intactos restos humanos. Ao mesmo tempo em que os astrônomos pesquisam as galáxias em busca de vida extraterrestre, mulheres procuram seus parentes na terra do deserto. Direção: Patrício Guzmán | Duração: 90 min. | Ano: 2015 | Idioma de áudio: França, Chile, Espanha, Alemanha, EUA | COR. Sessões: Sexta, às 14h | 08/12 | Grátis. | 12 anos | DOC. / Espaço Multimídia.

Últimas Conversas

O cineasta Eduardo Coutinho entrevista diversos estudantes do ensino médio público no Rio de Janeiro, perguntando sobre a suas vidas atuais e expectativas para o futuro. Direção: Eduardo Coutinho | Duração: 85 min. | Ano: 2015 | Idioma de áudio: Brasil | COR. Sessão: Sexta, às 14h | 15/12 | Grátis. | 12 anos | DOC. / Espaço Multimídia.

IDOSOS

Sesc+ Vida

Atividades especiais voltadas para o público idoso | Grátis | 60 anos.

Reunião | 01/12 | 10h às 11h | Espaço Multimídia.

Aula de Alongamento | Terça-feira | 05/12 a 19/12 | 11h às 12h | Ginásio Poliesportivo.

Aula de Dança livre | Quintas | 07/12 a 14/12 | 10h às 11h | Ginásio Poliesportivo.

Curso de Consciência Corporal | Quintas | 07/12 a 14/12 | 11h às 12h | Casarão das Artes.

Curso de Estímulo a Memória | Quartas | 06/12 a 13/12 | 9h às 11h | Casarão das Artes.

Oficina de Idosos | Quintas | 07/12 a 14/12 | 13h às 16h | Espaço Casarão das Artes.

Curso de Artes Manuais | 01/12 a 15/12 | 13h às 16h | Espaço Casarão das Artes.

LITERATURA

Sesc Primeiros Olhares

Contação de Histórias – Como Nasce um livro ilustrado - Como nasce um livro ilustrado surgiu a partir das inúmeras dúvidas das crianças e dos jovens quando a autora Anna Claudia Ramos visitava escolas ou tinha encontros com leitores em feiras de livros. Todos queiram saber como se faz um livro, como se faz a capa, as ilustrações, queriam saber o que vem primeiro: a história ou o título? Anna montou então uma apresentação em slides contando todo processo de criação do livro A menina e o golfinho e O menino das palavras, desde o surgimento da ideia geradora, à criação do texto e das ilustrações, passando por todas as etapas de produção, incluindo o vídeo do livro sendo rodado na gráfica. Além das Feiras e Escola aqui no Brasil, Anna já desenvolveu este tipo de atividade na Feira do Livro de Guadalajara (no Salão dos Ilustradores, para adultos), no Museu de Arte Infantil, em Lima, para crianças e no Lycée International de Saint-Germain-en-Laye, na França, para crianças. 20/12 | 10h e 14h | Grátis | Livre | Espaço Plural.

Contação de Histórias

“Histórias que o vento trouxe”, Grupo Bonecos e Cia. (Marcia C. Barros e Claudia P. de Andrade) - Nossa preocupação ao contar uma história não se limita a reproduzir um texto, mas, de que maneira ele pode afetar diretamente a quem o ouve. É fundamental a escolha das histórias de acordo com o público, isso não significa que o contador deva ter uma visão reduzida e preconceituosa da criança, mas sim respeitar o seu momento, o seu tempo e a sua maturidade. Deve se preocupar também, em diminuir a distância muitas vezes existente entre quem escreve um livro e o leitor. Pensando dessa forma, utilizamos a dramatização e os fantoches como suporte para uma boa contação de histórias. Propomo-nos a levar um referencial de autores e textos repletos de imaginação e fantasia, de forma divertida e informativa, para que a criança se interesse pela leitura e pela escrita, buscando cada vez mais conhecer novos assuntos; permitindo assim, que vivencie sentimentos de satisfação e alegria ao mesmo tempo em que estimula a criatividade | 21/12 | 10h e 14h | Grátis | Livre | Espaço Plural.

PROJETOS ESPECIAIS

Educação em Saúde - Dezembro

Percurso Saúde- Palestra Hidratação e Saúde. Quarta- Feira | 01/12| 11h às 12h|
Grátis | Livre | Casarão das Artes.

Percurso Saúde- Palestra Luta contra AIDS. Quarta- Feira | 01/11 | 09h às 10h | Grátis |
Livre | Casarão das Artes.

Orientações e Aferições | Terças e quintas-feiras | 05/12 a 14/12| 9h às 11h | Grátis |
Livre | Espaço Plural.

Saúde Bucal | Terça-feira e Quinta-feira| 5 e 14/12 | 14h às 17h | Grátis | Livre |
Atividade Externa.

Exposição do Torso do Corpo Humano | Com orientações dos Órgãos do Corpo
Humano seus sistemas e doenças relacionadas | Terça-feira | 12 e 19/12 | 14h às 16h
| Grátis | Livre | Espaço Plural.

Oficina de Almofadinhas Terapêuticas | Terça-feira | 12 e 13/12 | 14h às 17h | Grátis |
18 anos | Espaço Casarão.

Terapias Alternativas| Sábado | 02/12 a 09/12 | 10h às 15h | Grátis | Livre | Espaço
Vip.

Roda Cultural

Apresentação Teatral - Muito Além do Jardim - Três amigos viajam pelo mundo e se deparam com os desafios da sobrevivência e com problemas cotidianos da humanidade. As principais inquietações destes aventureiros se referem ao uso consciente da sacola plástica e o tratamento de resíduos como o óleo de cozinha, habitualmente descartado pelos ralos das pias. Com muito bom humor e imaginação, a peça enaltece a importância da consciência ambiental e como as mudanças de hábitos poderão oferecer novas posturas diante processo de degradação ambiental. 16/12 | 10h às 11h | Grátis | Livre | Espaço Plural.

Exibição de Filme: "O Bom Gigante Amigo" - A pequena órfã Sophie encontra um gigante amigável que, apesar de sua aparência assustadora, se mostra uma alma bondosa, um ser renegado pelos seus semelhantes por se recusar a comer meninos e meninas. A garotinha, a Rainha da Inglaterra e o ser de sete metros de altura unem-se em uma aventura para eliminar os gigantes malvados que estão planejando tomar as cidades e aterrorizar os humanos. Direção: Steven Spielberg | Gênero: Animação | Duração: 118 min. | Ano: 2016 | Idioma de áudio: Português. 16/12 | Sábado | 11h | Livre | Grátis | Espaço Multimídia.

Exibição de Filme: "Viver é Fácil com os Olhos Fechados" - Em plena década de 60, Antônio, um modesto professor de inglês, é fã incondicional dos Beatles e sonha em conhecer seu ídolo, John Lennon. Para encontrar o seu "herói", o professor irá viajar até Almería e no meio do caminho irá esbarrar com dois jovens: Belém, uma moça de vinte anos e Juanjo, um garoto de dezesseis que está fugindo de seu pai autoritário. O encontro destas três pessoas fará a vida de cada uma tomar rumos imprevisíveis. Direção: David Trueba | Gênero: Comédia dramática | Duração: 108 min. | Ano: 2015 | Idioma de áudio: Português. 16/12 | Sábado | 13h30min | 14 anos | Grátis | Espaço Multimídia.

Apresentação Musical - Forró DiDoido - Este projeto pretende reverenciar o forró em sua essência, e apresentar para aqueles que ainda não conhecem, boa parte do que representa esse estilo personalizado, que foi desenvolvido por Luiz Gonzaga. Nesse show, com duração de aproximadamente uma hora e 15 minutos, serão apresentadas 20 canções: sendo 13 de autoria própria e sete de autores consagrados: Luiz Gonzaga, Jackson do Pandeiro, João do Vale e Dominginhos. 16/12 | 16h às 17h | Grátis | Livre | Espaço Plural.

Performance interativa "Sirva-se" - Performance participativa/interativa. O público é convidado a participar de uma variedade de jogos de como passar a água de uma pessoa para a outra, de um copo para outro. O público-participante recebe copos específicos da performance - que possuem alças - o que permite que cada um possa vesti-los em diferentes partes do próprio corpo. Assim são experiências dos diferentes modos de passar e receber a água do outro. Deste gesto simples e simbólico de passar e receber a água, são despertadas questões como: confiança, imprevisibilidade, interdependência, cooperação, interdisciplinaridade, ordem, caos e fluidez, entre

outras. A performance será realizada pelo artista Michel Groisman. 16/12 | 14h às 16h | Grátis | Livre | Espaço Casarão das Artes.

Contação de história – "A menina com nome de Flor" com Cia Baobá Contadores de Histórias - Quando o sol acorda no céu das savanas, uma luz fina se espalha sobre a vegetação escura e rasteira. O dia aquece, enquanto os homens lavram a terra e as mulheres cuidam dos afazeres domésticos e das crianças. Ao anoitecer, tudo volta a se encher de vazio, e o silêncio negro se transforma num ótimo companheiro para compartilhar boas histórias. É na sombra da noite, na sinfonia dos bocejos, que uma menina africana cria suas histórias fabulosas que preenchem o vazio e o silêncio. Certa vez, contou que tinha visto cair do céu uma chuva de flores. Obax (que significa flor, era o seu nome) tinha uma imaginação muito fértil e criava coisas que estavam além do raciocínio comum das pessoas. Como acreditar em chuvas de flores onde havia pouca água! Triste por não ser compreendida, a menina resolveu sair à procura da chuva de flores e contou com a ajuda de um elefante que havia se perdido de sua manada e vivia sozinho na savana. Na viagem por vales e montanhas, Obax e Nafisa viram chuva de água, chuva de pedras, chuva de estrelas, chuva de folhas. Passam pelos países da África, passeiam por costumes, vestimentas, viram até histórias espalhadas pela Nigéria, costa do marfim, Senegal, Mauritânia e Mali. Os dois deram a volta por toda a África, trouxeram histórias e nada de chuva. Será que ela existiu mesmo? Não falta nessa história um baobá, grosso e forte como o elefante Nafisa, com o tronco todo enrugado. Quem se encosta-se ao tronco dessa árvore sagrada procura repouso, sonha com muitas histórias até chegar à noite, e numa sinfonia de bocejos é capaz de ver o belo adormecer das sombras. 16/12 | 10h às 11h e 15h às 16h | Grátis | Livre | Espaço Plural.

Espaço de Leitura

Stand com pequeno acervo literário e um espaço aconchegante de leitura e contação de Histórias para toda a família. 16/12 | 10h às 18h | Grátis | Livre | Espaço Plural.

Copacabana

CURSOS E OFICINAS

Espaço Corpo – Lab Oficina Corpo-Palavra-Corpo: Vestígios e Experimentos, por Aline Bernardi

É uma proposta que dialoga com a pesquisa Corpo Palavra, desenvolvida pela artista Aline Bernardi. O projeto investiga as relações entre o corpo e a palavra no processo de criação artística. Qual a implicação do corpo durante o ato de escrever? Como posso atravessar a fronteira entre escrita e movimento, para que a poesia do corpo interfira no fluxo criativo da palavra e a palavra no fluxo poético do movimento? O Lab propõe uma vivência onde o corpo será exercitado em sua potencialidade sensível e artística, abrindo novos horizontes no campo da criação. Grátis. Até 14/12 | Terças e quintas (exceto dia 2 de novembro, feriados) às 12h30. Classificação: 18 anos. Sala Arpoador.

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

AULAS DE ESPORTES

Pilates

Modalidade que prima pela qualidade de repetições, com grande variedade de movimentos feitos com concentração e consciência corporal, utilizando basicamente a força da gravidade sobre o corpo. Os exercícios de solo focam a ação dos músculos abdominais, gerando melhoria da tonificação muscular, realinhamento postural e flexibilidade. R\$ 85,00 | R\$ 50,00 (Associados e dependentes) | Atividade Contínua | Segundas e quartas, 17h, 19h e 20h | Terças e quintas, 8h, 10h, 11h, 12h, 13h, 15h, 16h e 19h | Quartas e sextas, 10h, 11h, 12h, 13h, 15h e 16h. Classificação: 15 anos.

Ginástica

Modalidade que envolve a prática de uma série de movimentos que exigem força, flexibilidade e coordenação motora, é praticada por ambos os sexos, com objetivos

educacionais, terapêuticos, de lazer, condicionamento, apresentação artística, entre outros. R\$ 85,00 | R\$ 50,00 (Associados e dependentes). | Atividade Contínua | Segundas e quartas 18h | Terças e quintas - 9h e 18h | Quartas e sextas 8h e 9h. Classificação: 15 anos.

Ritmos

Proporciona um conhecimento mais profundo de nossos corpos: seus limites, a beleza de seus movimentos, a alegria da expressão corporal. Trabalha também a coordenação motora, agilidade, ritmo e percepção espacial, desenvolvendo a musculatura corporal de forma integrada e natural, permitindo uma melhora na autoestima e quebra de diversos bloqueios psicológicos, possibilitando o convívio e o aumento do rol de relações sociais, tornando-se uma opção de lazer e promovendo inclusive melhora de doenças e outros problemas. R\$ 85,00 | R\$ 50,00 (Associados e dependentes). | Atividade Contínua | Terças e quintas, 17h, 18h, 19h e 20h. Classificação: 15 anos.

Circuito Funcional

Técnica de treinamento físico que tem como base a utilização dos padrões fundamentais do movimento humano (empurrar, puxar, agachar, girar, lançar, dentre outros), envolvendo a integração do corpo todo para gerar um gesto motor específico em diferentes planos de movimento, sendo realizado em lugares variados (pista, sala, ginásio) com exercícios diferentes. Trabalha de uma única vez atributos como força, equilíbrio, agilidade e capacidade cardiorrespiratória. R\$ 85,00 | R\$ 50,00 (Associados e dependentes) | Atividade Contínua | Terças e quintas, 20h. Classificação: 15 anos.

IDOSOS

Sesc + Vida: Consciência Corporal

A oficina tem como proposta desenvolver o trabalho não só como uma atividade física, mas como vivência de um processo terapêutico de autoconhecimento que promove benefícios à saúde, autonomia, bem estar social e desenvolvimento. Grátis. Atividade Contínua | Segundas, 9h e 10h30. Classificação: 60 anos.

Sesc + Vida: Musicalização e Técnica Vocal

Atividade na qual os integrantes do grupo se expressam através da palavra poética cantada. O cantar em grupo fortalece a troca de emoções, percepções e significados,

aperfeiçoa as relações interpessoais, estimula a expressão emocional individual, o trabalho em equipe e a disciplina, utilizando a música como ferramenta. Grátis. Atividade Contínua | Segundas, 14h e 15h30. Classificação: 60 anos.

Sesc + Vida: Ativação da Memória: Curso de estímulo à memória

Considerando a importância da memória para o desempenho das atividades cotidianas e que grande parte dos idosos queixam-se frequentemente em relação à perda desta capacidade, este curso tem por finalidade oferecer treinamento da memória para promoção de saúde dessa população. Os encontros propõem atividades com o intuito de levar a experiência de construção coletiva de conhecimentos e estímulo do cérebro através leitura de textos, percepção de imagens, música e jogos. Grátis. Atividade Contínua | Terças, 9h e 10h30 | Sextas, 14h e 15h30. Classificação: 60 anos.

Sesc + Vida: Danças Populares – Ritmos Diversos

A atividade tem por objetivo ampliar, diversificar e inovar o atendimento aos idosos, numa perspectiva sociocultural e integradora de diferentes linguagens artísticas, contribuindo para uma inserção consciente e participativa da vida em sociedade, através de oficinas de dança para público participante do Sesc+ Vida. Atividade Contínua | Quartas e sextas, 10h e 11h. Classificação: 60 anos.

Sesc + Vida: Expressão Corporal e Dramatização

O curso de Expressão Corporal e Dramatização para Idosos tem como proposta trabalhar a dramaturgia como ferramenta para o desenvolvimento cultural do idoso, estimular a leitura, a pesquisa, a memorização, a concentração, o movimento do corpo, assim como facilitar as relações e o convívio social promovidos nos encontros. Atividade Contínua | Quintas, 14h. Classificação: 60 anos.

MÚSICA

Digga Digga Duo

O duo formado por Ana Bandarra (ukelele, voz e kazoo) e Eduardo Vilamaior (contrabaixo acústico, voz e kazoo) vem se dedicando à pesquisa e resgate de canções das décadas de 20 e 30 do século XX, dando a elas interpretações adaptadas ao seu formato reduzido.

O *ukelele* é um pequeno instrumento havaiano de origem portuguesa (a semelhança do cavaquinho) que conheceu o auge de sua popularidade nos Estados Unidos durante a década de 20. Como o contrabaixo é construído quase sempre em madeira e possui quatro cordas. O contraste visual entre os dois é reafirmado em suas sonoridades.

O primeiro, mais agudo, dá brilho aos encadeamentos de acordes enquanto o segundo, com seus graves, dá sustentação às harmonias. O kazoo é um acessório que se situa a meio caminho entre um brinquedo e um instrumento de sopro propriamente dito. De caráter essencialmente lúdico é utilizado para acrescentar uma terceira voz à instrumentação do Duo em solos e pequenos improvisos. Grátis. 09/12. Sábado, 16h. Classificação: Livre. Pátio Externo.

Trio Mosaico

Mosaico surgiu há cerca de 12 anos, a partir de um convite para fazer concertos semanais no Parque Laje. A princípio, com uma formação em quarteto, (violão, duas flautas e violoncelo), o grupo permaneceu todos os domingos durante 5 anos no parque, desenvolvendo um trabalho sobre a linguagem popular brasileira através de um repertório composto pelos seus mais variados gêneros como a bossa nova, o samba, a modinha, o baião, o frevo, o choro, entre outros. Desde que foi formado, se apresentou em diversos teatros e centros culturais pela cidade do Rio de Janeiro.

Agora, com a formação reduzida para trio (violão, flauta e violoncelo), o grupo retorna sua proposta de explorar o universo musical brasileiro, mas também, apresentando arranjos e composições dos próprios integrantes. O repertório é uma homenagem aos compositores brasileiros que inspiram o projeto! Tom Jobim a Hermeto Pascoal, Baden Powell a Milton nascimento, Léia Freire a Joyce, entre muitos outros. Grátis. 02/12. Sábado, 16h. Classificação: Livre. Pátio Externo.

Guilherme Pimenta Trio

O show do violinista e compositor mineiro Guilherme Pimenta passeia por diversos gêneros da música brasileira como Choro, Samba e Forró numa conversa instrumental entre violino, violão e percussão. Acompanhado pelos jovens e talentosos músicos Daniel Ganc (violão) e Lucas Videla (percussão), Guilherme apresenta versões criativas sobre músicas de grandes nomes como Guinga, Jacob do Bandolim, Edu Lobo e Pixinguinha, assim como composições inéditas. Grátis. 16/12. Sábado, 16h. Classificação: Livre. Pátio Externo.

Duque de Caxias

TORNEIOS E RECREAÇÃO

Espaço Jogo

Espaço ambientado e equipado com jogos de tabuleiro. A utilização desse espaço será destinada para realização de jogos como xadrez, dama, dominó, futebol de botão e totó. Assim como, jogos que estimulam as práticas esportivas e a cultura corporal do movimento, sem alusão a violência e a valores impróprios para determinada faixa etária ou para a boa convivência em sociedade. Crianças até 12 anos, somente acompanhadas. Atividade voltada ao público inscrito no Programa de Comprometimento e Gratuidade. Grátis. Livre. Terças, quintas e sábados, das 10h às 16h. Nos sábados de 02, 09 e 16/12 acontecem oficinas de jogos eletrônicos das 8h às 12h. (Atividade Contínua)

Lazer no Sesc

Programação especial de lazer atrativa e prazerosa para o público do Sesc, realizada durante a semana e atendendo a todas as idades. Atividade voltada ao público inscrito no Programa de Comprometimento e Gratuidade. (Atividade Contínua). Atividades oferecidas:

Práticas Integrativas - Terças e quintas (até 07/12), das 16h às 16h50 (necessário atestado médico).

Recreação – Sábados 09 e 16/12, das 8h às 9h50.

Alongamento – Sábados 09 e 16/12, das 10h às 11h.

CURSOS E OFICINAS

Sesc+ Criativo: Curso de Mandalas e Decorativos Natalinos (pontos, aplicações e pinturas em materiais diversos)

No mês de novembro e dezembro será realizado o Curso de Mandalas e decorativos natalinos- pontos, aplicações e pinturas em materiais diversos onde o inscrito aprenderá a construir diversas peças com a temática natalina, como caminhos de mesas, porta talheres, porta guardanapos, mandalas, velas decorativas e outras peças. Vagas Limitadas: inscrições antecipadas. Informações: 3659-8474. Grátis. Livre. 05, 07, 12, 14 e 15/12 | Terças e quintas, das 13h às 17h.

Sesc+ Criativo: Curso de sabonetes artesanais, aromas e essências

Nos meses de novembro e dezembro será realizado o curso de sabonetes artesanais, aromas e essências onde o participante aprenderá a fazer diferentes tipos de sabonetes sais de banho, óleos corporais, cremes hidratantes e dentre outros itens de forma artesanal e segura. A atividade contribui para a geração de renda através do artesanato. Vagas Limitadas: inscrições antecipadas. Informações: 3659-8474. Grátis. Livre. 01, 06, 08, 13 e 15/12 | Quartas e sextas, das 13h às 17h.

Sesc+ Criativo: Oficina de pintura em tecido

A Oficina busca apresentar aos participantes técnicas introdutórias de pintura em tecido. Vagas Limitadas: inscrições antecipadas. Informações: 3659-8474. Grátis. Livre. 06 e 13/12 | Quartas, das 13h às 16h.

Sesc+ Criativo: Oficina Decorativos Natalinos - mesas e enfeites

A oficina de Decorativos Natalinos- mesas e enfeites trabalha a produção de materiais artesanais para mesas e enfeites de ambientes natalinos, ou temáticos utilizando materiais e técnicas diversificadas apresentando peças como portas guardanapos, porta talheres, jogos americanos, guirlandas, mandalas, mobiles de enfeite e outras peças. Vagas Limitadas: inscrições antecipadas. Informações: 3659-8474. Grátis. Livre. 05 e 12/12 | Terças, das 13h às 16h.

Sesc+ Verde: Visita Mediada a Horta da Unidade

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. Vagas limitadas/ inscrições antecipadas Tel.: 3659 8474. Grátis. Livre. 06/12 | Quarta, às 9h.

Sesc+ Verde: Oficina de reaproveitamento de óleo e velas

Oficina de reaproveitamento de óleo e velas - A atividade mostrará aos participantes formas de reutilizar os óleos e as velas, bem como técnicas de produção artesanal a partir destes resíduos. A ação busca ampliar a discussão ambiental e contribuir para diminuir o descarte improprio, no meio ambiente, destes produtos. Vagas Limitadas: Inscrições antecipadas. Tel.: 3659-8474. Grátis. Livre. 15 e 16/12 | Sexta e sábado, das 13h às 17h.

Sesc+ Social: Curso relações sobre igualdade de gênero e raça na contemporaneidade

O curso relações sobre igualdade de gênero e raça na contemporaneidade ocorrerá nos meses de outubro, novembro e dezembro e buscará apresentar aos participantes o cenário contextualizado do debate sobre as temáticas raciais e de gênero através de suas relações com a cultura, a economia e o mercado de trabalho. Vagas Limitadas: grupos com até 25 inscritos. Informações: 3659-8474. Grátis. 18 anos. 02 e 09/12 | Sábado, 9h às 13h.

Sesc+ Social: Curso "Cultura como direito"

No mês de novembro e dezembro, será realizado o curso "Cultura Como Direito", que busca apresentar aos participantes o cenário contextualizado dos debates o direito a cultura e sua expressão legislativa e as estratégias de enfrentamentos e superações. Vagas Limitadas: grupos com até 25 inscritos. Informações: 3659-8474. Grátis. 18 anos. 05, 07, 12 e 14/12 | Terças e quartas, das 13h às 17h.

Sesc+ Social: Oficina Novos conceitos de cidadania

A oficina Novos conceitos de cidadania busca apresentar para os participantes o panorama das novas leis aprovadas desde a constituição de 88 no que tange as relações sociais. Temáticas como relações trabalhistas, relações raciais e composição familiar entre outras temáticas serão abordadas. Vagas Limitadas: grupos com até 25 inscritos. Informações: 3659-8474. Grátis. 18 anos. 05 e 12/12 | Terças, das 13h às 17h.

Sesc+ Verde: Oficina de Jardim sensorial – cuidados e características

Oficina de Jardim sensorial – cuidados e características. A oficina objetiva apresentar aos participantes as principais características e métodos de cuidados com jardins

sensoriais. A atividade busca ampliar as experiências sensoriais através do contato mais próximo com plantas de diferentes texturas e aromas especialmente escolhidas para aguçarem os sentidos, principalmente o tato e o olfato. Orquídeas, pés de manjeriço, alecrim, sálvia, menta e muitas outras aromáticas e ornamentais dispostas de forma harmoniosa para gerarem uma experiência prazerosa aos participantes. Vagas Limitadas: Inscrições antecipadas. Tel.: 3659-8474. Grátis. Livre. 02, 06, 09, 13 e 16/12 | Quartas e sábados, das 8h30 às 12h30.

Sesc+ Futuro Oficinas de Cidadania - Jovens / Adolescentes

Momento de acolhimento e valorização do adolescente/jovem frequentador da unidade. Troca de experiências, identificação de demandas e opinião do grupo, fomentando a estes o exercício de sua cidadania e direitos, protagonismo; conhecimentos diversos, acesso à educação e mercado de trabalho, informando-os de seus direitos e deveres, resgatando e valorizando o seu papel social, seus saberes, experiências e vivências também. Assim como, propiciar reflexões acerca da realidade, e possibilitar novas formas mais concretas de participação social. A Atividade será realizada pelo técnico responsável por trabalho social com grupos. Atividade complementar de acompanhamento do grupo SESC+ Futuro, que será o mesmo. A atividade proposta será composta de dinâmica de grupo, escuta dos usuários e, oficinas realizadas por fornecedores externos. Vagas Limitadas: Inscrições antecipadas. Tel.: 3659-8474. Grátis. Livre. 06 a 22/12 | de terça a sábado, das 13h às 16h.

Sesc+ Futuro - Oficinas de Dramatização e Expressão Corporal para Adolescentes e Jovens

Momento de acolhimento e valorização do adolescente/jovem frequentador da unidade. Oficina de desenvolvimento do plano de vida de jovens e adolescentes. No mês de Setembro os inscritos trabalharão Expressão corporal e dramatização, através de técnicas do "teatro do oprimido", fomentando debates sobre preconceitos e questões sociais diversas, indo de encontro à indução dos debates iniciais do projeto, que foram cidadania, direitos e empregabilidade. Atividade voltada ao público inscrito no Programa de Comprometimento e Gratuidade. Vagas limitadas - grupos com até 35 inscritos. Informações pelo telefone: 3659-8474. Grátis. 12 a 29 anos. 07 a 21/12 | Quintas, das 13h às 17h.



Sesc+ Futuro - Oficinas de Arte com Grafismo e Stencil Art para Adolescentes e Jovens

Momento de acolhimento e valorização do jovem frequentador da unidade. A Oficina de Grafismo Urbano com Spray e Stencil Art será uma ação de arte educativa que possibilitará alternativas de expressão criativa a partir da observação sobre o cotidiano e o meio urbano, com foco para Duque de Caxias e baixada fluminense. Serão colocados em prática conceitos estéticos, culturais e éticos sobre a arte urbana e as técnicas utilizadas. Nessa oficina será abordada a técnica de Estêncil Art (moldes vazados). Atividade voltada ao público inscrito no Programa de Comprometimento e Gratuidade. Vagas limitadas - grupos com até 30 inscritos. Informações pelo telefone: 3659-8474. Grátis. 12 a 29 anos. 01 a 22/12 | Sextas, das 13h às 17h.

Sesc+ Futuro - Oficinas de BeatMaker para Adolescentes e Jovens

Momento de acolhimento e valorização do jovem frequentador da unidade. A Oficina de BeatMaker será uma ação de arte educativa que possibilitará alternativas de expressão criativa a partir da observação sobre o cotidiano e o meio urbano, com foco para Duque de Caxias e baixada fluminense através da música, movimento rap e hip hop, possibilitando contato do grupo participante com os mesmos e aprendizado de criação musical e produção. Atividade voltada ao público inscrito no Programa de Comprometimento e Gratuidade. Vagas limitadas - grupos com até 30 inscritos. Informações pelo telefone: 3659-8474. Grátis. 12 a 29 anos. 05 a 20/12 | Terças e Quartas, das 13h às 17h.

Criando e Cozinhando

Descrição: Oficina de culinária saudável com foco nas festas de fim de ano. Grátis. Livre. 07/12 | Quinta, 8h30 e 13h30.

AULAS DE ESPORTES

Pilates

O Pilates é um método de exercício físico e alongamento que utiliza o peso do próprio corpo na sua execução. É uma técnica de reeducação do movimento que visa trabalhar o corpo todo, trazendo equilíbrio muscular e mental. Ele trabalha vários grupos musculares ao mesmo tempo, através de movimentos suaves e contínuos, com ênfase

na concentração, no fortalecimento e na estabilização dos músculos centrais do corpo (abdômen, coluna e pelve). R\$ 85 | R\$ 50 (assoc. Sesc). 15 anos. Terças e quintas, 8h e 10h. Quartas e sextas, 7h, 8h, 9h, 10h e 11h. **(aulas até 15/12/2017)**

Circuito Funcional

Atividade física que tem como objetivo a promoção da saúde, ajudando a reduzir peso corporal, através da melhora de movimento como: empurrar, puxar, agachar, dentre outros. Melhorando o corpo para as atividades do dia a dia. R\$ 85 | R\$ 50 (assoc. Sesc). 15 anos. Terças e quintas, às 9h. **(aulas até 15/12/2017)**

EXPOSIÇÕES

Exposição de fotografias Olhares da Baixada

A proposta Olhares da Baixada consiste na realização de uma exposição fotográfica sob a ótica de 9 artistas que possuem ligações afetivas, profissionais e pessoais com a baixada fluminense. A exposição é composta por 3 recortes curatoriais, cada um estabelecido em uma unidade SESC (Duque de Caxias, São João de Meriti e Nova Iguaçu). Artistas: Ração Diniz, Igor Freitas, Mazé Mixo, Getúlio Ribeiro, Theo Guedes, Danilo Sergio, Fabio Caffé, Tayana Leôncio e Paula Eliane. Curadoria de Simone Rodrigues. Grátis. Livre. 01 a 30/11 | Terça a sábado, das 8h às 17h.

Sesc Territórios - Espaço Vivo: Exposição Brincar de viver

O projeto “Espaço Vivo”, que baseado em experiências bem-sucedidas com projetos artísticos na linguagem de Grafite/Arte Mural, se propõe a realizar simultaneamente a pintura das fachadas externas de 3 unidades do Sesc – Duque de Caxias, Engenho de Dentro e Três Rios, com a participação de cerca de 11 artistas da nova geração do grafite. A proposta terá como referência e inspiração a música-poesia “Brincar de Viver” de Guilherme Arantes, reconhecida na voz de Maria Bethânia. Grátis. Livre. Terça a sábado, 8h às 17h. Visitas mediadas: terça a sábado, das 9h às 15h. Até 30/12.

FILMES E VÍDEOS

Sesc Primeiros Olhares – Cinema

Programação direcionada à infância a partir de experiências singulares que diversificam o repertório artístico do público infanto-juvenil. Grátis. Livre. Programação:

O homem da lua | 01/12, às 10h e 14h

De Stephan Schesch, Sarah Clara Weber. O Homem da Lua vive sozinho neste grande satélite. Um dia, entediado, ele decide visitar a Terra, e para isso se agarra em um cometa. Quando chega ao novo planeta, ele se encanta com as belezas naturais, mas logo descobre que não existe apenas bondade neste local. O Presidente do Mundo, certo de que o Homem da Lua é um invasor, decide afugentá-lo. Para se salvar, ele deverá contar com a ajuda dos amigos e das crianças. Animação, França/Irlanda/Alemanha, 95 minutos.

Asterix e o domínio dos deuses | 08/12, às 10h e 14h

De Louis Clichy, Alexandre Astier: O imperador romano Júlio César sempre quis derrotar os irredutíveis gauleses, mas jamais teve sucesso em seus planos de conquista. Até que, um dia, ele resolve mudar de estratégia. Ao invés de atacá-los, passa a oferecer os prazeres da civilização aos gauleses. Desta forma, Júlio César ordena a construção da Terra dos Deuses ao redor da vila gaulesa, de forma a impressioná-los e, assim, convencê-los a se unir ao império romano. Só que a dupla Asterix e Obelix não está nem um pouco disposta a cooperar com os planos de César. Animação, França/Bélgica, 2016, 86 minutos.

Panorama Sesc Cinema

Sesc.DOC

Em dezembro, o Sesc RJ apresenta três documentários: *Caverna dos Sonhos Esquecidos*, de Werner Herzog, *Nostalgia da Luz*, de Patricio Guzmán, e *Últimas Conversas*, de Eduardo Coutinho. Extremamente diferentes entre si em forma e conteúdo, os filmes se conectam no que tange à singularidade do uso da linguagem cinematográfica e da profundidade das reflexões propostas, oferecendo ao público o contato com formas de construção do discurso audiovisual pouco usuais nas obras que ocupam o circuito comercial de exibição. Em Duque de Caxias teremos a exibição do documentário “Caverna dos sonhos esquecidos”. Grátis. Programação:

Caverna Dos Sonhos Esquecidos | 02/12, 10h e 14h.

De Werner Herzog. Com um acesso sem precedentes e superando desafios técnicos consideráveis, Werner Herzog capturou em 3D o interior da Caverna Chauvet, no sul da França, onde foram descobertas centenas de desenhos rupestres em 1994. O diretor revela um mundo subterrâneo impressionante, com pinturas que têm em média 32 mil anos de idade. 90' | França, EUA, Reino Unido, Canadá, Alemanha | 2011 | LIVRE | DOC.

IDOSOS

Sesc+ Vida - Reuniões de Convivência - Idosos

Momento de acolhimento e valorização do idoso, troca de experiências, dinâmicas de grupo, divulgação de informes, avaliação e acompanhamento das atividades propostas e demais propostas de socialização e integração do público idoso, fomentando cidadania, protagonismo e empoderamento dos usuários. Continuação das novas inscrições, agendamento de entrevistas para usuários interessados em participar das atividades em grupo propostas. Atividade voltada ao público inscrito no Programa de Comprometimento e Gratuidade. Grátis. 60 anos. 12 e 19/12 | Terças, às 9h.

Sesc+ Vida – Palestra “Sexualidade: Um assunto para qualquer idade” - Idosos

Momento de acolhimento e valorização do idoso, troca de experiências, dinâmicas de grupo, divulgação de informes, avaliação e acompanhamento das atividades propostas e demais propostas de socialização e integração do público idoso, fomentando cidadania, protagonismo e empoderamento dos usuários. No mês de Dezembro será abordada a temática de sexualidade, debates atuais, informações sobre saúde, roda de conversa e momento para esclarecimento de dúvidas e troca de experiências entre o palestrante e participantes. Atividade voltada ao público inscrito no Programa de Comprometimento e Gratuidade. Grátis. 60 anos. 13/12 | Quarta, às 8h30.

Sesc+ Vida - Ativação da Memória: Oficina de Estímulo à Memória

Sesc+ Vida leva ações que promovem o envelhecimento ativo, com foco na inovação e estímulo à novas tecnologias. O Projeto faz parte do Programa Sesc+, o programa de Responsabilidade Social do Sesc Rio de Janeiro. Através de técnicas de arte terapia, que exercitam a criatividade e a concentração, a atividade de Estímulo a Memória

promove a melhora do desempenho cognitivo, como estratégia para a promoção de uma melhor qualidade de vida para os idosos. Dessa forma, o curso se propõe estimular a memória por meio da leitura de textos, percepção de imagens, música e jogos. Atividade voltada ao público inscrito no Programa de Comprometimento e Gratuidade. Grátis. 60 anos. 07 a 21/12 | Quintas, das 9h às 12h.

Sesc+ Vida – Oficina de Percussão para Idosos

Sesc+ Vida leva ações que promovem o envelhecimento ativo, com foco na inovação e estímulo à novas tecnologias. O Projeto faz parte do Programa Sesc+, o programa de Responsabilidade Social do Sesc Rio de Janeiro. Através de técnicas de arte terapia, que exercitam a criatividade e a concentração, a atividade de percussão para idosos fomentará o estímulo cognitivo através do aprendizado musical, com ritmos diversos, relembrando músicas que marcaram época e sucessos atuais, promovendo assim a melhora do desempenho cognitivo, como estratégia para a promoção de uma melhor qualidade de vida para os idosos. Atividade voltada ao público inscrito no Programa de Comprometimento e Gratuidade. Grátis. 60 anos. 07 a 21/12 | Sextas, das 13h às 17h.

Sesc+ Vida – Oficina de Consciência Corporal para Idosos

Sesc+ Vida leva ações que promovem o envelhecimento ativo, com foco na inovação e estímulo à novas tecnologias. O Projeto faz parte do Programa Sesc+, o programa de Responsabilidade Social do Sesc Rio de Janeiro. Através de técnicas de estímulos físicos, relaxamento, respiração, jogos corporais que exercitam a criatividade e a concentração, a atividade de consciência corporal promove a melhora do desempenho cognitivo e físico, como estratégia para a promoção de uma melhor qualidade de vida para os idosos. Atividade voltada ao público inscrito no Programa de Comprometimento e Gratuidade. Grátis. 60 anos. 06 a 20/12 | Quartas, das 14h às 17h.

Sesc+ Vida - Encontro Tarde Dançante

Momento de interação entre o grupo de idosos da unidade Duque de Caxias e recepção de novos usuários, proporcionando socialização e entretenimento. Apresentação artística musical com banda; presença de dinamizadores, com músicas relembrando sucessos que marcaram época e também atuais. No mês de Outubro será comemorado o mês do Idoso. Evento aberto ao público. Atividade voltada ao público inscrito no Programa de Comprometimento e Gratuidade. Grátis. 60 anos. 15/12 | Sexta, das 13h às 16h45.

Sesc+ Vida – Palestra “Sexualidade: Um assunto para qualquer idade” – Jovens e Adolescentes

Momento de acolhimento e valorização do adolescente e jovem, troca de experiências, dinâmicas de grupo, divulgação de informes, avaliação e acompanhamento das atividades propostas e demais propostas de socialização e integração do público, fomentando cidadania, protagonismo e empoderamento dos usuários participantes. No mês de Dezembro será abordada a temática de sexualidade, debates atuais, informações sobre saúde, roda de conversa, exibição de curtas e momento para esclarecimento de dúvidas e troca de experiências entre o palestrante e participantes. Atividade voltada ao público inscrito no Programa de Comprometimento e Gratuidade. Grátis. 60 anos. 13/12 | Quarta, às 8h30.

Exposição de fotografias Olhares da Baixada

A proposta Olhares da Baixada consiste na realização de uma exposição fotográfica sob a ótica de 9 artistas que possuem ligações afetivas, profissionais e pessoais com a baixada fluminense. A exposição é composta por 3 recortes curatoriais, cada um estabelecido em uma unidade SESC (Duque de Caxias, São João de Meriti e Nova Iguaçu). Artistas: Ração Diniz, Igor Freitas, Mazé Mixo, Getúlio Ribeiro, Theo Guedes, Danilo Sergio, Fabio Caffé, Tayana Leôncio e Paula Eliane. Curadoria de Simone Rodrigues. Grátis. Livre. 01 a 30/12 | De terça a sábado, das 8h às 17h.

LITERATURA

Sesc Primeiros Olhares - Contação de histórias: Literatura no ar ou em qualquer lugar

O espetáculo litero-teatral Literatura no ar ou em qualquer lugar tem como objetivo despertar o gosto pela literatura para que todos entendam o poder transformador da leitura e despertem para a importância da biblioteca como local de fomento da cultura. O espetáculo, escrito pelo autor Manuel Filho, ocorrerá no formato de entrevista conduzida pela personagem Dona Literata (Roger Castro), já figura conhecida em importantes feiras literárias. Ela irá entrevistar quatro personagens, interpretados pela escritora e atriz Anna Claudia Ramos: três professoras com diferentes experiências e atitudes em relação a práticas que estimulem a leitura e a personagem que faz a produção do programa. Em linguagem atual e divertida, irá expor casos de sucesso relativos ao livro e à literatura já vivenciados em todo o Brasil.

Além disso, serão expostos os múltiplos gêneros literários existentes e demonstradas as melhores formas de utilizá-los para a formação cultural diversificada do público-alvo. Espaço Jogo. Grátis. Livre. 06/12 | Quarta, às 10h.

Sesc Primeiros Olhares - Contação de histórias: Contando e cantando Clarice Lispector

O projeto "Encantos - Contando e Cantando Clarice Lispector" apresenta a obra de Clarice Lispector para crianças, partindo da contação de histórias até o encontro direto com o estilo da autora na mediação de leitura. 1º. Momento: Contação de algumas das histórias adaptadas do livro "Como nasceram as estrelas – doze lendas brasileiras", de Clarice Lispector. Na contação, alguns jogos do folclore brasileiro como "Periquito Maracanã" e "Foi Tupã" serão apresentados de modo acrescentar mais ludicidade ao momento. 2º. Momento: Mediação de Leitura. Apresentação das seguintes obras – "A mulher que matou os peixes" e "O mistério do coelho pensante". Espaço Jogo. Grátis. Livre. 13 e 20/12 | Quartas, às 10h.

PALESTRAS E DEBATES

Sesc+ Social - Palestra para Grupos de Interesse: Mulheres Artesãs Empreendedorismo e a importância da formalização

Momento de acolhimento e valorização de mulheres, onde serão difundidos assuntos inerentes a discussões de gênero atuais com as frequentadoras da unidade, com a finalidade de empoderar outras mulheres através dos trabalhos manuais e disseminação de informações discutidas nas reuniões de acordo com cada demanda apresentada. Será oferecida palestra para aprendizado sobre empreendedorismo para artesãs, precificação, técnicas de abordagem e vendas, além da importância da formalização e as formas de adquirir a mesma, orientações sobre documentos, trâmites e etc. Atividade voltada ao público inscrito no Programa de Comprometimento e Gratuidade. Grátis. 15 anos. 15/12 | Sexta, das 9h30 às 12h.

Sesc+ Social – Oficina de Desenvolvimento do Artesão

O projeto SESC+ Social contribui para o desenvolvimento comunitário e formação de lideranças, será oferecida oficina para que contribua para o desenvolvimento social das comunidades, através de integração com a área de trabalho social com grupos,

fomentando o desenvolvimento das artesãs locais já participantes. Serão oferecidas oficinas para aprendizado sobre empreendedorismo com direcionamento para micro empresários do ramo do artesanato participantes do projeto SESC+ Social no ano de 2017, além de conceitos diversos atuais sobre mídias sociais, divulgação, como iniciar seu negócio próprio, precificação, técnicas de venda, abordagem e fidelização de clientes, além da importância da formalização e as formas de adquirir a mesma, orientações sobre documentos, trâmites e etc. Atividade voltada ao público inscrito no Programa de Comprometimento e Gratuidade. Grátis. 15 anos. 15/12 | Quartas e Sextas, das 13h às 17h.

PROJETOS ESPECIAIS

Roda Cultural

Grátis. Livre. 09/12 | Sábado, das 10h às 17h. Programação:

Literatura - Espaço de leitura

Stand com pequeno acervo literário e um espaço aconchegante de leitura e contação de Histórias para toda a família. Das 10h às 17h.

Contação de histórias - A menina com nome de flor

É na sombra da noite, na sinfonia dos bocejos, que uma menina africana cria suas histórias fabulosas que preenchem o vazio e o silêncio. Certa vez, contou que tinha visto cair do céu uma chuva de flores. Obax (que significa flor, era o seu nome) tinha uma imaginação muito fértil e criava coisas que estavam além do raciocínio comum das pessoas. Como acreditar em chuvas de flores onde havia pouca água! Triste por não ser compreendida, a menina resolveu sair à procura da chuva de flores e contou com a ajuda de um elefante que havia se perdido de sua manada e vivia sozinho na savana. Na viagem por vales e montanhas, Obax e Nafisa viram chuva de água, chuva de pedras, chuva de estrelas, chuva de folhas. Passaram pelos países da África, passearam por costumes, vestimentas, viram até histórias espalhadas pela Nigéria, Costa do Marfim, Senegal, Mauritânia e Mali. Às 10h e 14h.

Artes cênicas - Sambinha

O espetáculo conta a história do encontro casual entre Maria Luiza, menina típica da classe média, moradora da Zona Sul carioca, com Junior, um menino do subúrbio, conhecido em sua comunidade como “Sambinha” por suas habilidades de dançar e cantar esse ritmo tão brasileiro. Por uma artimanha do acaso, Júnior vai parar na casa de Maria Luiza e, neste encontro, os dois se encantam um pelo outro e trocam experiências. Ele mora numa casa simples com quintal e árvores na periferia da cidade. Ela, por sua vez, está sempre „conectada”, se comunicando com o mundo inteiro de dentro do seu quarto num apartamento em Copacabana. A partir da amizade que se estabelece entre as duas crianças, as suas famílias também passam a ser mais próximas e esse convívio proporciona a todos uma ampliação de horizontes. A partir das letras das músicas e do enredo simples o espetáculo trabalha temas como: respeito às diferenças, a riqueza da formação étnica do povo brasileiro, a importância da influência africana na nossa música e cultura, o orgulho de reconhecer nossas tradições. Grátis. Livre. Às 11h.

Exibição de Filme – O bom gigante amigo, de Steven Spielberg

A pequena órfã Sophie encontra um gigante amigável que, apesar de sua aparência assustadora, se mostra uma alma bondosa, um ser renegado pelos seus semelhantes por se recusar a comer meninos e meninas. A garotinha, a Rainha da Inglaterra e o ser de sete metros de altura unem-se em uma aventura para eliminar os gigantes malvados que estão planejando tomar as cidades e aterrorizar os humanos. 118’ | EUA, Reino Unido, Canadá | 2016 | LIVRE | DUB. Às 12h30.

Artes Visuais – Sirva-se

Performance participativa/interativa. O público é convidado a participar de uma variedade de jogos de como passar a água de uma pessoa para a outra, de um copo para outro. O público-participante recebe copos específicos da performance - que possuem alças - o que permite que cada um possa vesti-los em diferentes partes do próprio corpo. Assim são experienciados diferentes modos de passar e receber a água do outro. Deste gesto simples e simbólico de passar e receber a água, são despertadas questões como: confiança, imprevisibilidade, interdependência, cooperação, interdisciplinaridade, ordem, caos e fluidez, entre outras. A performance será realizada pelo artista Michel Groisman. Das 13h às 15h.

Música - Show com o grupo Sotaque do Nordeste

O famoso sanfoneiro Fidélis, que aparecia constantemente na rádio e televisão, deixou o Trio Pé de Serra para se unir a autênticos nordestinos para criar o SOTAQUE DO NORDESTE. Com a entrada de Faísca no triângulo, Mozart Laranjeira no Baixo e Beto Marrom na zabumba, Fidélis conseguiu criar um grupo com grande musicalidade e harmonia vocal. Com o lançamento de dois CDs o grupo criou grande visibilidade no circuito de forró, realizando shows nas principais casas de forró no Brasil. Com um repertório diversificado e popular o Sotaque do Nordeste conquistou o seu espaço em feiras, empresas e shoppings, mostrando que o forró pé de serra é um ritmo que veio para contagiar. Às 15h.

Engenho de Dentro

TORNEIOS E RECREAÇÃO

Momento para Dançar

O Momento para Dançar é um projeto que consiste em proporcionar um momento de lazer através da dança, liberdade de expressão, socialização entre pessoas com interesse em comum, bem estar e buscamos o incentivo à participação do público jovem num evento multicultural. Essa proposta abrange todos os estilos de música e dança, não se restringindo a grupos específicos, pois a cada edição, um tema e/ou ritmo de dança diferente é abordado. Nesta edição vista-se de Branco para o baile do branco. R\$ 2,00 (inteira) | R\$ 1,00 (meia-entrada) | Grátis (assoc. Sesc e público PCG - pessoas com renda familiar de até três salários-mínimos nacionais). 14/12. Quinta, das 17h às 20h. Show com Sergio Ricardo. Classificação: Livre. Local: Espaço de Convivência.

Lazer no Sesc

Atividades recreativas diversificadas e para todas as idades aos sábados. Aulas abertas esportivas, oficina e construção de brinquedos, jogos educativos, cooperativos. Grátis. 2, 9, 16/12. | Sábados das 13h30 às 15h30. Classificação: Livre. Local: Mini quadra.

AULAS DE ESPORTE

Pilates

(Até 15/12) O Pilates prima pela qualidade de postura, flexibilidade e mobilidade corporal, com grande variedade de movimentos feitos com concentração, respiração e consciência corporal, utilizando basicamente a força da gravidade sobre o corpo. Os exercícios de solo focam a ação dos músculos abdominais, gerando melhoria da tonificação muscular, realinhamento postural e flexibilidade. R\$ 50,00 (comerciário) | R\$ 85,00 (usuário). Terças e quintas. 7h30 às 8h20 | 8h30 às 9h20 | 9h30 às 10h20 | 20h às 20h50. Quartas e sextas. 7h10 às 8h | 9h30 às 10h20 | 19h às 19h50. Classificação: 15 anos. Local: Sala de Ginástica.

Circuito Funcional

(Até 15/12) Técnica de treinamento físico que tem como base a utilização dos padrões fundamentais do movimento humano (empurrar, puxar, agachar, girar, lançar, dentre outros), envolvendo a integração do corpo todo para gerar um gesto motor específico em diferentes planos de movimento, sendo realizado em lugares variados (pista, sala, ginásio) com exercícios diferentes. Trabalham de uma única vez atributos como força, equilíbrio, agilidade e capacidade cardiorrespiratória. R\$50,00 (Comerciário) | R\$85,00 (usuário). Quartas e sextas. 8h30 às 9h20 | 18h às 18h50 | 20h às 20h50. Classificação: 15 anos. Local: Sala de Ginástica.

Ritmos

Proporciona um conhecimento mais profundo de nossos corpos: seus limites, a beleza de seus movimentos, a alegria da expressão corporal através da dança sob ritmos e estilos variados de músicas. Trabalha também a coordenação motora, agilidade, ritmo e percepção espacial, desenvolvendo a mobilidade corporal de forma integrada e natural, permitindo uma melhora na autoestima e no aspecto psicológico, possibilitando o convívio e o aumento do rol de relações sociais, tornando-se uma opção de lazer e promovendo inclusive melhora de doenças e outros problemas. R\$ 50,00 (comerciário) | R\$ 85,00 (usuário) | (atividade gratuita para o público PCG - pessoas com renda familiar de até três salários-mínimos nacionais). Até 15/12. Terças e quintas, das 18h às 18h50 e 19h às 19h50. Sábados, 14h às 15h40. 16h às 17h40. Classificação: 15 anos. Local: Sala de Ginástica.

CURSOS E OFICINAS

Sesc Arte em Desenvolvimento - Curso de Iniciação ao Teatro - Infantil

Curso de iniciação teatral para crianças visando proporcionar a experimentação da linguagem teatral, o autoconhecimento, socialização; estimular o gosto pela livre expressão criativa, além de oferecer recursos para melhor fruição de espetáculos. Instrutor: Fabiano Fernandes. Grátis. 30/05 a 19/12. Terças das 15h às 17h. Classificação: 8 a 13 anos. Local: Teatro.

Vagas limitadas. Inscrições a partir do dia 28/05 apenas pelos responsáveis legais (pai, mãe e tutores) presencialmente na Central de Atendimento da Unidade / Informações: (21) 3822- 9529.

Sesc Arte em Desenvolvimento - Curso de Iniciação ao Teatro – Jovens e Adultos

Curso de iniciação teatral para pessoas interessadas em ter uma primeira experiência com a linguagem cênica, visando estimular uma interação entre abordagens teórico-conceituais e experiências práticas, de forma a atender a expectativas de uma expressão própria dos participantes, proporcionar a vivência na linguagem teatral e oferecer recursos para melhor fruição de espetáculos. Instrutor: Gilvan Balbino. Grátis. 13/06 a 19/12. Terças das 18h às 21h. Classificação: 15 anos. Local: Teatro.

Sesc Arte em Desenvolvimento – Curso de Violão

A realização das oficinas com abordagens teóricas e práticas de violão visa promover o desenvolvimento de habilidades cognitivas e a apreciação musical através do contato com repertório diversificado. Até 16/12. Terças das 9h às 11h. 15h30 às 17h30 e 18h às 20h. Quartas das 15h30 às 17h30. Sábados das 10h às 12h e 14h às 16h. Classificação: 12 anos. Local: Sala de Música.

Cultura Digital

Espaço equipado com 10 computadores para exploração de conteúdos digitais pelos frequentadores através de Navegação Livre. Grátis. 01 a 29/12. Terça a sexta, das 10h às 12h. Classificação: Livre. Local: Sala de Cultura Digital.

Para fazer o cadastro é necessário apresentar documento oficial com foto ou carteira atualizada do Sesc. Crianças menores de 12 anos, somente acompanhadas de adulto maior de 18 anos.

Sesc+ Criativo - Curso de Enfeites Natalinos - CVS

O Projeto Sesc+ Criativo oferece gratuitamente oficinas e cursos de trabalhos manuais apresentando ao participante, técnicas de artesanato que poderão ser fonte de renda extra. Para o mês de dezembro será oferecido aos frequentadores da unidade o curso de enfeites natalinos. 06, 08, 13, 15 e 20/12. Quartas e sextas das 8h às 12h. Grátis. Classificação: a partir de 16 anos. Local: Sala de Artes.

Sesc+ Verde – Mini curso de Agricultura Familiar

Ressalta a importância e os cuidados com a Natureza, assim como, ensina as técnicas de plantio em pequenos espaços. 05 e 12/12. Terças de 18h às 21h. Grátis. Classificação: a partir de 15 anos. Local: Sala de Vídeo.

Sesc+ Verde – Mini curso Gestão de Resíduos

Ressalta a importância e os cuidados com a Natureza, assim como, ensina as técnicas utilizadas para os Três Rs. Grátis. 06, 07, 08, 12, 14 e 15/12. Terça a sexta, das 18h às 21h. Classificação: a partir de 15 anos. Local: Sala de Vídeo.

Criando, Cozinhando e Aproveitando

Palestras e oficinas com aula prática de culinária saudável, visando a prevenção e melhoria da saúde da população, com temas variados. Grátis. 02 e 16/12. Sábados às 10h. Classificação: Livre. Local: Cozinha experimental.

EXPOSIÇÃO

Exposição Fayga Ostrower – Artista Educadora

Fayga é uma artista multifacetada. Gravadora, pintora, desenhista, ilustradora, teórica da arte e professora. Fayga Ostrower tem uma produção vasta e rica com técnicas diversas, como xilogravura, serigrafia em tecidos e litogravura, esta última dá origem à exposição. A partir de suas obras vamos adentrar a produção artística e intelectual de Fayga Ostrower, exprimindo suas ideias e sua produção de forma a apresentar dois universos únicos e paralelos que se completam: O universo da Fayga Artista e da Fayga Educadora. Até 30/12. Terça a sexta, das 7h às 20h30 | Sábados, domingos e feriados, das 9h às 17h30. Classificação: Livre. Local: Espaço Galeria. Agendamento para Grupos: (21) 3822-4892.

FILMES E VÍDEOS

Panorama Sesc Cinema – Sesc.DOC

Em dezembro, o Sesc RJ apresenta três documentários: *Caverna dos Sonhos Esquecidos*, de Werner Herzog, *Nostalgia da Luz*, de Patricio Guzmán, e *Últimas Conversas*, de Eduardo Coutinho. Extremamente diferentes entre si em forma e conteúdo, os filmes se conectam no que tange à singularidade do uso da linguagem cinematográfica e da profundidade das reflexões propostas, oferecendo ao público o contato com formas de construção do discurso audiovisuais pouco usuais nas obras que ocupam o circuito comercial de exibição.

Últimas Conversas

O cineasta Eduardo Coutinho entrevista diversos estudantes do ensino médio público no Rio de Janeiro, perguntando sobre a suas vidas atuais e expectativas para o futuro. Dir. Eduardo Coutinho | 85' | Brasil | 2015 | 12 ANOS | DOC. Grátis. 02/12 | Sábado às 15h e 03/12 | Domingo às 14h. Classificação: 12 anos. Local: Sala de Vídeo.

Caverna dos Sonhos Esquecidos

Com um acesso sem precedentes e superando desafios técnicos consideráveis, Werner Herzog capturou em 3D o interior da Caverna Chauvet, no sul da França, onde foram descobertos centenas de desenhos rupestres em 1994. O diretor revela um mundo subterrâneo impressionante, com pinturas que têm em média 32 mil anos de idade. Dir. Werner Herzog | 90' | França, EUA, Reino Unido, Canadá, Alemanha | 2011 | LIVRE | DOC. Grátis. 09/12. Sábado às 15h. 10/12. Domingo às 14h. Classificação: 12 anos. Local: Sala de Vídeo.

Nostalgia da Luz

No deserto de Atacama, astrônomos de todo o mundo se reúnem para observar as estrelas. Nessa região do Chile, a três mil metros de altitude, o calor do sol mantém intactos restos humanos. Ao mesmo tempo em que os astrônomos pesquisam as galáxias em busca de vida extraterrestre, mulheres procuram seus parentes na terra do deserto. Dir. Patricio Guzmán | 90' | França, Chile, Espanha, Alemanha, EUA | 2015 | 12 ANOS | DOC. Grátis. 15/12. Sábado às 15h e 16/12 | Domingo às 14h. Classificação: 12 anos. Local: Sala de Vídeo.

Ciclo de Encontros - Transformações do Documentário Brasileiro

A partir do filme “Últimas Conversas” e de toda a cinematografia de Eduardo Coutinho, a Professora Doutora Patrícia Furtado Machado traçará um panorama sobre as transformações do documentário no país no que tange a escolhas éticas, políticas e estéticas na hora de filmar e montar os filmes. A palestra será realizada após exibição do filme, “Últimas Conversas”, de Eduardo Coutinho. Grátis. 02/12. Sábado às 16h30. Classificação: 12 anos. Local: Sala de Vídeo.

Sesc Primeiros Olhares

Programação direcionada à infância a partir de experiências singulares que diversificam o repertório artístico do público infanto-juvenil. Grátis. Classificação: Livre. Local Sala de Vídeo.

Asterix e o domínio dos deuses

01/12. Sexta às 15h. 06/12. Quarta às 15h.

O homem da lua

03/12. Domingo às 15h.

IDOSOS

Sesc + Vida – Dança Sênior-Encontro Dançante

Será oferecido ao público música ao vivo, com o tradicional repertório dos bailes da terceira idade. A proposta da atividade é a socialização dos idosos com grupos de diversas faixas etárias. R\$ 1,00 (inteira) | R\$ 0,50 (meia-entrada) | Grátis (assoc. Sesc e público PCG - pessoas com renda familiar de até três salários-mínimos nacionais). 17/12. Domingo das 14h às 17h. Classificação: Livre. Local: Espaço de Convivência.

Sesc+ Vida – Ativação da Memória: Curso de estímulo à memória

Através de técnicas de arte terapia, que exercitam a criatividade e a concentração, a atividade de Estímulo a Memória promove a melhora do desempenho cognitivo, como estratégia para a promoção de uma melhor qualidade de vida para os idosos. Grátis. 01 e 08/12. Sextas das 15h às 17h. Classificação: 60 anos. Local: Sala de Vídeo.

Sesc+ Vida – Expressão corporal e dramatização para Idosos

A atividade de Expressão corporal e dramatização para Idosos têm como proposta trabalhar a dramaturgia, como ferramenta para o desenvolvimento cultural do idoso, estimular a leitura, a pesquisa, a memorização, a concentração, o movimento do corpo, assim como facilitar as relações e o convívio social promovidos nos encontros. Grátis. 06 e 13/12. Quartas das 14h às 17h. Classificação: 60 anos. Local: Teatro.

Sesc + Vida - Roda de Conversa - De que forma a tecnologia influencia a nossa vida

Estamos vivendo o ápice da influência tecnológica em nossas vidas, antigamente não tínhamos o hábito de pegar o celular quando acordávamos ou quando deitávamos para saber de notícias imediatas. Até porque esse tipo de tecnologia não era habitual.

No contexto globalizado em que vivemos as pessoas estão cada vez mais interligadas aos aparelhos tecnológicos, estando constantemente seduzidas por várias informações, além de terem à mão um leque de opções para o seu entretenimento. Grátis. 06 e 13/ 12. Quarta das 15h às 16h. Classificação: 16 anos. Local: Sala de Cultura Digital.

Sesc +Vida - Oficina Duplo Clique

Oficina que visa complementar a iniciação dos programas básicos que foram utilizados na oficina de iniciação a informática (Clique Mais). Nesse momento será trabalhado o conhecimento dos programas: Word, Power Point e Internet. 01, 08 e 15/12. Sextas das 15h às 17h. Grátis. Classificação: a partir de 60 anos. Local: Sala de Cultura Digital

INFANTIL

Sesc+ Verde – Oficina de reutilização de Banner

A atividade tem como proposta oferecer possibilidades para pensar sobre nossos resíduos. 10/12. Domingo, 14h às 17h. Grátis. Classificação: a partir de 12 anos. Local: Espaço de Convivência.

Sesc+ Verde – Oficinas de reutilização de camisas

A atividade tem como proposta oferecer alternativas sobre diferentes modelagens

e aproveitamentos de roupas que estariam fora de uso. 02/12. Sábado, 9h às 12h e 14h às 17h. Grátis. Classificação: a partir de 12 anos. Local: Espaço de Convivência.

LITERATURA

Sesc Expressões - “Saudade, um conto para 7 dias”

Saudade, um conto para sete dias fala de um sábio Rei que responde a todas as perguntas. Um dia, Fernando, poeta, pergunta: “O que é a saudade?” O Rei ordena que encontrem a resposta. Ele terá sete dias para responder ao menino poeta. Será que todos os sentimentos podem ser explicados com palavras ou há coisas que não se pode explicar, “apenas” sentir? A busca do Rei modifica sua relação com as palavras e com os sentimentos. Grátis. 02/12 | Sábado às 15h. Classificação: Livre. Local: Teatro.

Sesc Primeiros Olhares - “Literatura no ar ou em qualquer lugar”

O espetáculo litero-teatral Literatura no ar ou em qualquer lugar tem como objetivo despertar o gosto pela literatura para que todos entendam o poder transformador da leitura e despertem para a importância da biblioteca como local de fomento da cultura. O espetáculo, escrito pelo autor Manuel Filho, ocorrerá no formato de entrevista conduzida pela personagem Dona Literata (Roger Castro), já figura conhecida em importantes feiras literárias. Ela irá entrevistar quatro personagens, interpretados pela escritora e atriz Anna Claudia Ramos: três professoras com diferentes experiências e atitudes em relação a práticas que estimulem a leitura e a personagem que faz a produção do programa. Em linguagem atual e divertida, irá expor casos de sucesso relativos ao livro e à literatura já vivenciados em todo o Brasil. Além disso, serão expostos os múltiplos gêneros literários existentes e demonstradas as melhores formas de utilizá-los para a formação cultural diversificada do público-alvo. Grátis. 07/12. Quinta, às 10h e às 14h. Classificação: Livre. Local: Teatro.

Sesc Primeiros Olhares - “Contando e cantando”

O projeto "Encantos - Contando e Cantando Clarice Lispector" apresenta a obra de Clarice Lispector para crianças, partindo da contação de histórias até o encontro direto com o estilo da autora na mediação de leitura. 1º. Momento: Contação de algumas das histórias adaptadas do livro “Como nasceram as estrelas – doze lendas brasileiras”, de Clarice Lispector. Na contação, alguns jogos do folclore brasileiro como “Periquito

Maracanã” e “Foi Tupã” serão apresentados de modo acrescentar mais ludicidade ao momento. 2º. Momento: Mediação de Leitura. Apresentação das seguintes obras – “A mulher que matou os peixes” e “O mistério do coelho pensante”. Grátis. 14/12. Quinta, às 10h e às 14h. Classificação: Livre. Local: Teatro.

Sesc Expressões - “Ei, mulher!”

A performance Ei, Mulher com uma coletiva de artistas negras é a culminância político-sócio-cultural com poesia, teatro, dança e música sobre o empoderamento da mulher negra. A encenação é conduzida por 6 atrizes em representação às principais yabás da mitologia yorubá. Na resistência do tambor e do agbê, o batuque das pretas e as músicas autorais ecoam nos movimentos corporais afro-brasileiros em diálogo com a teatralidade contemporânea na recitação do poema Ei, Mulher do livro Cria Jubal de Adriana Rolin. Grátis. 16/12. Sábado às 15h. Classificação: Livre. Local: Teatro.

MÚSICA

Dorina

Dorina é cantora, intérprete, sambista e radialista. Em 1996, à época do lançamento de Eu Canto Samba – seu disco de estreia, gravado em homenagem a Paulinho da Viola –, Dorina recebeu seu primeiro grande troféu, o Prêmio Sharp de “Melhor Cantora Revelação de Samba”. De lá para cá lançou mais 7 discos, Com repertório composto de belíssimas canções e participações de nomes como Arlindo Cruz, Zeca Pagodinho, Beth Carvalho, Ana Costa, entre outros. R\$ 2,00 (inteira) | R\$ 1,00 (meia-entrada) | Grátis (assoc. Sesc e público PCG - pessoas com renda familiar de até três salários-mínimos nacionais). 02/12. Sábado às 16h. Classificação etária: Livre. Local: Teatro.

Zé Bigode

Das redondezas de Vila Isabel e Grajaú, o Compositor e Instrumentista José Roberto Rocha, idealizador do projeto Zé Bigode, traz no seu repertório de música instrumental diversas referências. Apresentará músicas que vão do Afrobeat ao Jazz, passando por ritmos brasileiros como Maracatu e Baião. R\$ 2,00 (inteira) | R\$ 1,00 (meia-entrada) | Grátis (assoc. Sesc e público PCG - pessoas com renda familiar de até três salários-mínimos nacionais). 10/12. Domingo às 16h. Classificação etária: Livre. Local: Teatro.

Madureira

TORNEIOS E RECREAÇÃO

Espaço Jogo

Espaço de lazer através de jogos tradicionais, jogos de mesa, jogos gigantes, torneios e oficinas para todas as idades. Grátis. 01 a 30/12. Sábados, domingos e feriados, 10h às 17h. Terça à sexta, 8h às 20h. Classificação: Livre. Local: Hall de entrada/Espaço jogo. (Atividade contínua)

Lazer no Sesc

Programação especial com recreação atrativa e prazerosa. Circuito funcional, apresentações e oficinas recreativas, futebol Freestyle, badminton, esgrima, aulão de ritmos e recreação aquática. Informações no Setor de Esporte e Recreação 3350-2699. Grátis. 02 a 30/12. Sábados e domingos, 10h às 17h. Classificação: Livre. Local: Quadra Coberta e Piscina. (Atividade contínua)

Momento Para Dançar

Encontro dançante, com a Banda Rio Postal, com proposta de proporcionar um momento de lazer através de dança, socialização e bem estar com apresentação de grupo de dança e monitores para animar o baile. Neste mês o tema é Natal. R\$ 2,00 (Usuário) e R\$ 1,00 (Associados Sesc). 06/12. Quarta das 18h às 21h. Classificação: Livre. Local: Quadra Coberta.

CURSOS E OFICINAS

Sesc+ Vida - ArteC&T Oficina Clique Mais

Atividades teóricas e práticas de iniciação à informática e navegação à internet. Grátis. 01, 08 e 15/12. Sextas 14h às 16h. Classificação: Idoso (TSI). Local: Sala Cultura Digital.

ArteC&T- Oficina Experimentação em Realidade Virtual

Nesta oficina buscaremos trazer a experimentação do uso dos óculos, apresentando

tal tecnologia de forma democratizar o acesso a esta nova modalidade mundial. Discutiremos os conceitos da realidade virtual e o impacto desta tecnologia no nosso cotidiano e nossas práticas. Grátis. 08 e 09. Sexta e sábado 11h às 17h. Classificação: Livre.

Sala de Ciências

Espaço interativo com instalação artística permanente com acervos das exposições de divulgação científica realizadas pelo Sesc Madureira. Grátis. Terças, quintas e sábados. | 11h às 17h. Classificação: Livre. (Atividade contínua)

Sesc+ Verde - Oficinas de reaproveitamento para confecção de enfeites natalinos

Promoveremos oficinas de reaproveitamento de materiais para a confecção de itens natalinos. Grátis. Dia 02/12 | Sábado. 10 às 13h. Classificação: Livre. Local: Espaço das artes.

Sesc+ Verde - Oficinas de confecção de terrários

Os terrários são a reprodução de pequenos ecossistemas, sejam em recipientes fechados ou abertos visando reproduzir um habitat natural demonstrando o ciclo da água, transpiração e germinação das espécies vegetais envolvidas. Grátis. 02, 03 e 16/12 | Sábados e domingos de 10 às 13h. Classificação: Livre.

Sesc+ Verde – Vivências - Como Funcionam As “Ilhas De Calor”

Nesta programação, véspera do início do verão, falaremos sobre o conceito de "ilhas de calor" e como isso afeta a qualidade do ambiente urbano. Suas causas e consequências. Grátis. 02, 03, 16 e 17/12. Sábados e domingos 10h às 13h. Classificação Livre. Local: Espaço das Artes.

Criando, Cozinhando e Aproveitando

Oficina de culinária saudável com objetivo de ampliar a oferta e a qualidade da alimentação da população com temas variados. Grátis. 06 e 13/12. Quartas às 15h. Classificação: Livre. Local: Cozinha Experimental.

Oficina de Percussão para Crianças

A atividade propõe o estímulo do gosto musical infantil através do contato com objetos musicais relacionados à percussão e a confecção de instrumentos com materiais reaproveitados. Grátis. Sábados das 10h às 12h. Classificação: Livre. Local: Eco Espaço. (Atividade contínua)

PALESTRAS E DEBATES

Consumismo Infantil: Causas Consequências e Prevenção

O projeto proporciona sempre uma vez por mês palestras de temas relacionados à infância. Este mês abordaremos as principais causas desse fenômeno, consequências, legislação vigente e como prevenir famílias para que adotem consumos conscientes. Grátis. 02/12. Sábado 10h às 12h. Classificação: Livre. Local: Teatro.

AULAS DE ESPORTES

Pilates

O Pilates prima pela qualidade de postura, flexibilidade e mobilidade corporal, com grande variedade de movimentos feitos com concentração, respiração e consciência corporal, utilizando basicamente a força da gravidade sobre o corpo. Os exercícios de solo focam a ação dos músculos abdominais, gerando melhoria da tonificação muscular, realinhamento postural e flexibilidade. R\$ 50,00 (comerciário) | R\$ 85,00 (usuário). Terças e quintas. 8h às 8h50 | 10h às 10h50 | 17h às 17h50 | 18h às 18h50 | 19h às 19h50 | 20h às 20h50. Quartas e sextas. 7h às 7h50 | 8h às 8h50 | 10h às 10h50 | 18h às 18h50 | 20h às 20h50. Classificação: a partir de 15 anos. Local: Sala de Ginástica.

Ginástica

A Ginástica é uma forma de exercício que consiste em uma variedade de movimentos simples, muitas vezes rítmicos, geralmente feitos com o uso de equipamentos. Eles são destinados a aumentar a força e a flexibilidade corporal. R\$ 50,00 (comerciário) | R\$ 85,00 (usuário). Terças e quintas. 7h às 7h50 | 9h às 9h50. Quartas e sextas. 9h às 9h50 | 17h às 17h50 | 19h às 19h50. Classificação: a partir de 15 anos. Local: Sala de Ginástica.

Hidroginástica

A Hidroginástica é um programa de condicionamento, desenvolvido na água, que inclui exercícios do tipo aeróbios e exercícios para o desenvolvimento da resistência muscular localizada, força muscular e flexibilidade. R\$ 50,00 (comerciário) | R\$ 85,00 (usuário). Terças e quintas. 8h às 8h50 | 9h às 9h50 | 10h às 10h50 | 11h às 11h50 | 14h às 14h50 | 15h às 15h50 | 16h às 16h50 | 17h às 17h50. Quartas e sextas. 8h às 8h50 |

9h às 9h50 | 10h às 10h50 | 11h às 11h50 | 14h às 14h50 | 15h às 15h50 | 16h às 16h50 | 17h às 17h50. Classificação: A partir de 15 anos. Local: Parque Aquático.

Natação

A Natação é um programa de condicionamento aquático, que inclui exercícios do tipo aeróbios e anaeróbios para desenvolvimento da resistência muscular global e força muscular. R\$ 50,00 (comerciário) | R\$ 85,00 (usuário). (atividade gratuita para o público PCG - pessoas com renda familiar de até três salários-mínimos nacionais). Terças e quintas. 9h às 9h50* | 10h às 10h50* | 16h às 16h50* | 17h às 17h50* | 8h às 8h50** | 10h às 10h50** | 14h às 14h50** | 15h às 15h50** | 7h às 7h50**** | 18h às 18h50****. Quartas e sextas. 10h às 10h* | 16h às 16h50* | 8h às 8h50** | 9h às 9h50** | 14h às 14h50** | 16h às 16h50** | 8h às 8h50*** | 15h às 15h50*** | 7h às 7h50**** | 18h às 18h50****. Classificação: 7 a 10 anos* | 11 a 14 anos** | 15 a 17 anos*** | A partir de 18 anos****. Local: Parque Aquático.

Futebol Society

A Atividade tem como finalidade ensinar o futebol e utiliza-lo como meio educativo e socializador, proporcionando benefícios como: agilidade, senso coletivo, criatividade, persistência, superação, solidariedade, noções espaços-temporais, responsabilidade, senso organizacional e através de testes analisar a melhora do preparo físico que o futebol pode proporcionar aos adolescentes. R\$ 35,00 (comerciário) | R\$ 60,00 (usuário) | (atividade gratuita para o público PCG - pessoas com renda familiar de até três salários-mínimos nacionais). Terças e quintas. 16h às 16h50* | 18h30 às 19h30* | 19h45 às 20h45* | 17h15 às 18h15**. Quartas e sexta. 17h15 às 18h15* | 18h45 às 19h45* | 20h às 20h50***. Classificação: 11 a 14 anos* | 15 a 17 anos** | A partir de 18 anos***. Local: Espaço Campo de futebol society.

Vôlei

A Atividade tem como finalidade ensinar o vôlei e utiliza-lo como meio educativo e socializador, proporcionando benefícios como: agilidade, senso coletivo, criatividade, persistência, superação, solidariedade, noções espaços-temporais, responsabilidade, senso organizacional e através de testes analisar a melhora do preparo físico que o vôlei pode proporcionar aos adolescentes. R\$ 35,00 (comerciário) | R\$ 60,00 (usuário) | (atividade gratuita para o público PCG - pessoas com renda familiar de até três salários-mínimos nacionais). Terças e quintas. 19h às 19h50* | 20h às 20h50**. Classificação: 11 a 14 anos* | 15 a 17 anos**. Local: Ginásio.

Capoeira

A capoeira tem a finalidade de aprimorar diversas condutas psicomotoras, destacando-se dentre elas a coordenação motora geral, a lateralidade, e a organização espaço-temporal, assim como valências físicas (resistência, flexibilidade, agilidade, destreza, expressão corporal). Fomentar o sentido de comunidade, estimulando o convívio com outras pessoas, praticando a cooperação, a lealdade, a cortesia, e o respeito mútuo, além de requerer constantemente a disciplina. R\$ 35,00 (comerciário) | R\$ 60,00 (usuário) | (atividade gratuita para o público PCG - pessoas com renda familiar de até três salários-mínimos nacionais). Terças e quintas. 17h às 17h50* | 18h às 18h50** | 19h às 19h50*** | 20h às 20h50***. Classificação: 11 a 14 anos* | 15 a 17 anos** | A partir de 18 anos***. Local: Espaço Ânima.

Taekwondo

O taekwondo é um esporte que desenvolve a parte física e mental do praticante, seja ele adulto ou criança. A luta desenvolve a coordenação motora, trabalha a memória, ensina disciplina e valores, bem como noções de hierarquia e respeito. Além disso, desenvolve o espírito de luta, a autoconfiança, a vontade de liderança, a seriedade, a paciência e a humildade. R\$ 35,00 (comerciário) | R\$ 60,00 (usuário) | (atividade gratuita para o público PCG - pessoas com renda familiar de até três salários-mínimos nacionais). Terças e quintas. 17h às 17h50* | 18h às 18h50** | 19h às 19h50*** | 20h às 20h50***. Classificação: 11 a 14 anos* | 15 a 17 anos** | A partir de 18 anos***. Local: Espaço Ânima.

Tai Chi Chuan

O Tai Chi Chuan é um esporte que desenvolve a parte física e mental do praticante. A luta desenvolve a coordenação motora, trabalha a memória, ensina disciplina e valores, bem como noções de hierarquia e respeito. Além disso, desenvolve o espírito de luta, a autoconfiança, a vontade de liderança, a seriedade, a paciência e a humildade. R\$ 35,00 (comerciário) | R\$ 60,00 (usuário) | (atividade gratuita para o público PCG - pessoas com renda familiar de até três salários-mínimos nacionais). Terças e quintas. 17h às 17h50 | 18h às 18h50 | 19h às 19h50 | 20h às 20h50. Quartas e sextas. 16h às 16h50 | 17h às 17h50 | 18h às 18h50 | 19h às 19h50. Classificação: a partir de 15 anos. Local: Pátio das tamarineiras.

Jiu Jitsu

Mais do que um esporte, uma luta que trás consigo uma filosofia voltada ao equilíbrio do corpo e da alma. O objetivo é desenvolver reflexos físicos e emocionais e dominar o

adversário; entretanto, o princípio básico é a defesa pessoal, através do movimento, do equilíbrio e da alavanca. O confronto pessoal exige o encontro do equilíbrio, sendo o praticante um vencedor ao superar seus limites. R\$ 35,00 (comerciário) | R\$ 60,00 (usuário) | (atividade gratuita para o público PCG - pessoas com renda familiar de até três salários-mínimos nacionais). Quartas e sexta. 17h às 17h50* | 18h às 18h50* | 19h às 19h50** | 20h às 20h50**. Classificação: 11 a 14 anos* | A partir de 18 anos**. Local: Sala Multiuso.

Ritmos

Proporciona um conhecimento mais profundo de nossos corpos: seus limites, a beleza de seus movimentos, a alegria da expressão corporal através da dança sob ritmos e estilos variados de músicas. Trabalha também a coordenação motora, agilidade, ritmo e percepção espacial, desenvolvendo a mobilidade corporal de forma integrada e natural, permitindo uma melhora na autoestima e no aspecto psicológico, possibilitando o convívio e o aumento do rol de relações sociais, tornando-se uma opção de lazer e promovendo inclusive melhora de doenças e outros problemas. R\$ 50,00 (comerciário) | R\$ 85,00 (usuário) | (atividade gratuita para o público PCG - pessoas com renda familiar de até três salários-mínimos nacionais). Terças e quintas. 15h às 15h50 | 16h às 16h50 | 17h às 17h50 | 18h às 18h50 | 19h às 19h50. Quartas e sextas. 17h às 17h50 | 18h às 18h50 | 19h às 19h50 | 20h às 20h50. Classificação: A partir de 15 anos. Local: Sala de Ginástica.

Balé

O Balé consiste em unir a técnica, a música e a atuação nos movimentos. São habilidades que as crianças e adultos vão adquirindo pouco a pouco através de exercícios e posturas. Exige disciplina, boa postura e ritmo. R\$ 35,00 (comerciário) | R\$ 60,00 (usuário) | (atividade gratuita para o público PCG - pessoas com renda familiar de até três salários-mínimos nacionais). Terças e quintas. 16h às 16h50* | 17h às 17h50** | 19h às 19h50** | 20h às 20h50**. Classificação: 11 a 15 anos* | A partir de 15 anos**. Local: Sala de Dança.

Ginástica Rítmica

A Ginástica Rítmica consiste em unir a técnica, a música e a atuação nos movimentos. São habilidades que as crianças vão adquirindo pouco a pouco através de exercícios e posturas. Exige disciplina, boa postura e ritmo. R\$ 35,00 (comerciário) | R\$ 60,00 (usuário) | (atividade gratuita para o público PCG - pessoas com renda familiar de até



três salários-mínimos nacionais). Quartas e sextas. 14h às 15h* | 15h às 16h**. Classificação: 11 a 14 anos* | 15 a 17 anos**. Local: Ginásio.

Iniciação Esportiva de Base

Tem como objetivo desenvolver nas crianças o gosto pela prática esportiva através de jogos e brincadeiras, com iniciação aos esportes e que desenvolvem a coordenação motora, expressão corporal, criatividade e socialização. R\$ 35,00 (comerciário) | R\$ 60,00 (usuário) | (atividade gratuita para o público PCG - pessoas com renda familiar de até três salários-mínimos nacionais). Quartas e sextas. 17h45 às 18h45. Classificação: 4 a 6 anos. Local: Campo de Futebol Society.

Iniciação Esportiva Geral

A criança passa por um processo de formação esportiva em longo prazo, conhecendo várias modalidades por meio de uma proposta pedagógica centrada no aluno e no seu desenvolvimento motor, no qual os aspectos táticos e técnicos de jogos tradicionais podem ser adaptados.

O foco está na iniciação ao esporte com atividades baseadas em jogos e brincadeiras sem a preocupação excessiva com a aprendizagem de técnicas específicas de uma única modalidade esportiva.

O objetivo é despertar o interesse pelo aprendizado do esporte e da atividade física, para que se torne um hábito que prossiga nas próximas etapas da vida.

R\$ 35,00 (comerciário) | R\$ 60,00 (usuário) | (atividade gratuita para o público PCG - pessoas com renda familiar de até três salários-mínimos nacionais). Quartas e sextas. 15h às 16h | 16h15 às 17h15. Classificação: 7 a 10 anos. Local: Ginásio.

Café com Ginástica

Aulas de alongamento, funcional e pilates. Grátis. 04 a 25/11. Sábados das 10h às 10h50. Classificação: 15 anos. Local: Ginásio.

EXPOSIÇÃO

Panorama Sesc - Nas Rodas da Vida - O Jongo

A exposição, a se realizar no Sesc nas Unidades de Madureira e Campos, é composta

por 24 imagens ampliadas sobre o assunto abordado pelos fotógrafos Edu Monteiro e Alcino Giandinoto. O jongo e a capoeira estão presentes nas regiões onde estão as duas unidades Sesc, que têm uma ligação profunda com a cultura afro-brasileira, desde sempre. Tanto Madureira quanto Campos foram regiões de cultivo e/ou beneficiamento do açúcar, no período colonial, atividades que demandavam muita mão de obra, na época representada pelos homens e mulheres escravizados que com eles trouxeram sua cultura. O jongo, mantido vivo por núcleos familiares de afro-brasileiro ao longo dos séculos, em 2005 obteve o reconhecimento internacional como patrimônio imaterial brasileiro. Em Madureira, o Jongo da Serrinha e, em Quissamã, município vizinho a Campos, o Jongo Tambores de Machadinha são referência da história de resistência e difusão do jongo e da cultura afro-brasileira. A capoeira, esse misto de dança e luta multidimensional, foi também reconhecida como patrimônio imaterial brasileiro em 2014. Campos recebeu no ano passado, o Encontro Internacional de Capoeira, com grandes capoeiristas de todo o mundo. Madureira e os bairros vizinhos abrigam não só inúmeras academias como rodas de capoeira em suas ruas e praças. Grátis. Terça a sexta, 9h às 20h. Sábado e domingo, 9h às 17h30. Classificação: Livre. Local: Galeria de Artes.

FILMES E VÍDEOS

Panorama Sesc Cinema – Sesc.DOC

Em dezembro, o Sesc RJ apresenta três documentários: Caverna dos Sonhos Esquecidos, de Werner Herzog, Nostalgia da Luz, de Patricio Guzmán, e Últimas Conversas, de Eduardo Coutinho. Extremamente diferentes entre si em forma e conteúdo, os filmes se conectam no que tange à singularidade do uso da linguagem cinematográfica e da profundidade das reflexões propostas, oferecendo ao público o contato com formas de construção do discurso audiovisual pouco usuais nas obras que ocupam o circuito comercial de exibição.

Caverna dos Sonhos Esquecidos

Com um acesso sem precedentes e superando desafios técnicos consideráveis, Werner Herzog capturou em 3D o interior da Caverna Chauvet, no sul da França, onde foram descobertos centenas de desenhos rupestres em 1994. O diretor revela um mundo subterrâneo impressionante, com pinturas que têm em média 32 mil anos de idade.

Documentário. França/Chile/Espanha/Alemanha/EUA, 2010. 90 min. Legendado. Grátis. 2/12. Sábado às 15h. Classificação: Livre. Local: Sala A.

Nostalgia da Luz

No deserto de Atacama, astrônomos de todo o mundo se reúnem para observar as estrelas. Nessa região do Chile, a três mil metros de altitude, o calor do sol mantém intactos restos humanos. Ao mesmo tempo em que os astrônomos pesquisam as galáxias em busca de vida extraterrestre, mulheres procuram seus parentes na terra do deserto. Documentário. França/Chile/Espanha/Alemanha/EUA, 2015. 90 min. Legendado. Grátis. 09/12 | Sábado às 15h. Classificação: 12 anos. Local: Sala A.

Últimas Conversas

O cineasta Eduardo Coutinho entrevista diversos estudantes do ensino médio público no Rio de Janeiro, perguntando sobre a suas vidas atuais e expectativas para o futuro. Documentário. Brasil, 2015. 85 min. Grátis. 16/12. Sábado às 15h. Classificação: 12 anos. Local: Sala A.

Sesc Primeiros Olhares

Programação direcionada à infância a partir de experiências singulares que diversificam o repertório artístico do público infanto-juvenil.

O Homem da Lua

O Homem da Lua não aguentava mais viver sozinho em seu satélite. Um dia, ele decide visitar a Terra e descer de carona na cauda de um cometa. Ao chegar, acha tudo maravilhoso, mas logo começa a ter problemas porque é considerado um invasor. Os amigos e as crianças precisam então inventar um plano para salvá-lo. Animação. França/Alemanha/Irlanda, 2012. 98 min. Dublado. Grátis. 03/12. Domingo às 11h. Classificação: Livre. Local: Sala A.

Asterix e o Domínio Dos Deuses

Estamos em 50 antes de Jesus Cristo, a Gália toda está ocupada pelos Romanos... Toda? Não! Pois um vilarejo povoado por irredutíveis 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. Animação. França, 2014. 85 min. Dublado. Grátis. 10/12 | Domingo às 11h. Classificação: Livre. Local: Sala A.

IDOSOS

Sesc+ Vida – Encontro - Baile do TSI - Encontro musical com Marcos Vivan

O projeto proporciona sempre na última terça-feira de cada mês o tradicional baile com músicas para os adeptos da dança de salão. Em dezembro teremos o tradicional Baile do Branco com a apresentação do cantor Marcos Vivan. Grátis. 12/12. Terça das 14h às 18h. Classificação: Livre. Local: Quadra.

Sesc+ Vida - Consciência Corporal

A atividade trabalha o corpo e autoestima através de diversos exercícios. Atividade exclusiva para os idosos que fazem parte do grupo do Projeto Sesc+ Vida da unidade. Grátis. Terças. 13h às 15h. Classificação: Livre. Local: Sala Polivalente 2. (Atividade contínua)

Oficina de Artes Manuais

O objetivo é reaproveitar camisas de malha arrecadadas, para posterior doação a instituições e exposição na unidade. As peças serão organizadas em kits para serem doadas às instituições sociais parceiras do SESC+VIDA. A proposta desta oficina é confeccionar peças, como roupinhas de bebe, bolsas, brinquedos, saquinhos para lápis, travesseiros e etc. Grátis. Quintas. 13h às 16h. Sábados. 12h às 15h. Classificação: Livre. Local: Espaço das Artes. (Atividade contínua)

Expressão Corporal e Dramatização para Idosos

Atividade de Expressão corporal e dramatização para Idosos têm como proposta trabalhar a dramaturgia, como ferramenta para o desenvolvimento cultural do idoso, estimular a leitura, a pesquisa, a memorização, a concentração, o movimento do corpo, assim como facilitar as relações e o convívio social promovidos nos encontros. Atividade exclusiva para os idosos que fazem parte do grupo do Projeto Sesc+ Vida da unidade. Grátis. Quartas. 13h às 15h. Classificação: Livre. Local: Espaço da Academia. (Atividade contínua)

Musicalização e Técnica Vocal para Idosos

Atividade de Técnicas vocais onde os integrantes do grupo se expressem através da palavra poética cantada, com isso se fortalecendo a troca de emoções, percepções e significados proporcionados pelo cantar em grupo. E, deste modo, possam aperfeiçoar as relações interpessoais, estimular a expressão emocional individual, o trabalho em equipe e a disciplina, utilizando a música como ferramenta. Atividade exclusiva para os idosos que fazem parte do grupo do Projeto Sesc+ Vida da unidade. Grátis. Quartas. 14h às 16h. Classificação: Livre. Local: Sala 10 e 12. (Atividade contínua)

Oficina de Danças Populares

A atividade de Danças Populares tem por objetivo ampliar, diversificar e inovar o atendimento aos idosos, numa perspectiva sociocultural e integradora de diferentes linguagens artísticas, contribuindo para uma inserção consciente e participativa da vida em sociedade, através de oficinas de dança para público participante do Sesc+ Vida. Atividade exclusiva para os idosos que fazem parte do grupo do Projeto Sesc+ Vida da unidade. Grátis. Sextas. 13h às 15h. Classificação: Livre. Local: Espaço da Academia. (Atividade contínua)

Oficina de Movimento e Ritmo

A atividade trabalha o corpo, através de vivências, movimentos corporais, expressões artísticas e afetividade. Atividade exclusiva para os idosos que fazem parte do grupo do Projeto Sesc+ Vida da unidade. Grátis. Sextas. 15h às 17h. Classificação: Livre. Local: Espaço da Academia. (Atividade contínua)

Oficina de Dança Sênior

A atividade tem como objetivo proporcionar um momento leve e recreativo para os idosos através da dança de salão. Atividade aberta a todos os idosos, mesmo os que ainda não fazem parte do grupo do Projeto Sesc+ Vida da unidade. Grátis. Sábados. 10h às 12h. Classificação: Livre. Local: Espaço da Academia. (Atividade contínua)

LITERATURA

Literatura no ar ou em qualquer lugar

O espetáculo lítero-teatral Literatura no ar ou em qualquer lugar tem como objetivo

despertar o gosto pela literatura para que todos entendam o poder transformador da leitura e despertem para a importância da biblioteca como local de fomento da cultura. O espetáculo, escrito pelo autor Manuel Filho, ocorrerá no formato de entrevista conduzida pela personagem Dona Literata (Roger Castro), já figura conhecida em importantes feiras literárias. Ela irá entrevistar quatro personagens, interpretados pela escritora e atriz Anna Claudia Ramos: três professoras com diferentes experiências e atitudes em relação a práticas que estimulem a leitura e a personagem que faz a produção do programa. Em linguagem atual e divertida, irá expor casos de sucesso relativos ao livro e à literatura já vivenciados em todo o Brasil. Além disso, serão expostos os múltiplos gêneros literários existentes e demonstradas as melhores formas de utilizá-los para a formação cultural diversificada do público-alvo. Grátis. 08/12 | Sexta-feira às 10h e às 14h. Classificação: Livre. Local: Espaço de Convivência.

Contando e Cantando Clarice Lispector

O projeto "Encantos - Contando e Cantando Clarice Lispector" apresenta a obra de Clarice Lispector para crianças, partindo da contação de histórias até o encontro direto com o estilo da autora na mediação de leitura. 1º. Momento: Contação de algumas das histórias adaptadas do livro "Como nasceram as estrelas – doze lendas brasileiras", de Clarice Lispector. Na contação, alguns jogos do folclore brasileiro como "Periquito Maracanã" e "Foi Tupã" serão apresentados de modo acrescentar mais ludicidade ao momento. 2º. Momento: Mediação de Leitura. Apresentação das seguintes obras – "A mulher que matou os peixes" e "O mistério do coelho pensante". Grátis. 15/12 | Sexta-feira às 10h e às 14h. Classificação: Livre. Local: Espaço de Convivência.

Sesc Expressões - A viagem de um barquinho

Leitura Dramatizada de textos da escritora e dramaturga Sylvia Orthof com a Cia. Pequod. Grátis. 16/12. Domingo às 15h. Classificação: Livre. Local: Espaço de Convivência.

Histórias que o vento trouxe

Nossa preocupação ao contar uma história não se limita a reproduzir um texto, mas, de que maneira ele pode afetar diretamente a quem o ouve. É fundamental a escolha das histórias de acordo com o público, isso não significa que o contador deva ter uma visão reduzida e preconceituosa da criança, mas sim respeitar o seu momento, o seu tempo e a sua maturidade. Deve se preocupar também, em diminuir a distância muitas vezes existente entre quem escreve um livro e o leitor. Pensando dessa forma, utilizamos a dramatização e os fantoches como suporte para uma boa contação de

histórias. Propomo-nos a levar um referencial de autores e textos repletos de imaginação e fantasia, de forma divertida e informativa, para que a criança se interesse pela leitura e pela escrita, buscando cada vez mais conhecer novos assuntos; permitindo assim, que vivencie sentimentos de satisfação e alegria ao mesmo tempo em que estimula a criatividade. Grátis. 22/12 | Sexta-feira às 10h e às 14h. Classificação: Livre. Local: Espaço de Convivência.

MÚSICA

Sesc Trajetórias – Carlos Dafé: Dafé 7 Décadas

Completando 70 anos de vida e mais de 50 de carreira artística, o eterno príncipe do soul brasileiro, batizado assim por seu amigo e parceiro Tim Maia, Carlos Dafé & banda comemoram a data com um novo show. R\$20,00 (inteira) | R\$10,00 (meia-entrada) | R\$5,00 (associado Sesc) | Grátis para inscritos no Programa de Comprometimento e Gratuidade. 10/12. Domingo às 16h. Classificação: Livre. Local: Teatro.

Niterói

ARTES CÊNICAS

Sesc Territórios - A Serpente

O espetáculo é um forte thriller de amor. Depois de quase um ano casada, a ainda virgem Lígia, desacreditada na virilidade do marido, pensa em se matar de desgosto. Para ajudar, sua irmã, Guida, oferece-lhe o próprio marido por uma noite. Neste jogo, a relação das irmãs desmorona. O ódio entre si atinge o limite, resultando num fim tenebroso. R\$20,00 (inteira) | R\$10,00 (meia-entrada) | R\$5,00 (associado Sesc) | Grátis (PCG). 1/12 às 19h. Classificação: 16 anos. Local: teatro.



Sesc Identidades - Contos Negreiros do Brasil

Um espetáculo documentário sobre a condição real e atual dos negros no Brasil. Os personagens veem as cenas por meio das estatísticas apresentadas pelo sociólogo e filósofo Rodrigo França, dados atuais que são expostos para a plateia. O espetáculo leva o público a presentificar índices estatísticos, contextualizados com cenas que reproduzem dores, paixões, medos, alegrias e angústias. R\$20,00 (inteira) | R\$10,00 (meia-entrada) | R\$5,00 (associado Sesc) | Grátis (PCG). 8/12 às 19h. Classificação: 14 anos. Local: teatro.

TORNEIOS E RECREAÇÃO

Oficina de Taekwondo

“Encontro com os mestres” de Taekwondo. Grátis. 12/12 às 14h. Classificação: Livre. Local: Ginásio.

Espaço jogo

Espaço para oferta, monitorada, de jogos de mesa, eletrônicos e tabuleiro. Grátis. Livre. Sextas, das 13h às 18h e sábados das 10h às 16h. (Atividade contínua)

Lazer no Sesc

Circuito funcional e hidroginástica - Sábados das 8h às 10h. Sala de Pilates e Piscina. Oficinas de esportes olímpicos - Sábados, das 10h às 12h. Ginásio. Futsal sub 12 – Sábados, das 12h às 14h. Ginásio. Grátis. Livre. (Atividade contínua)

CURSOS E OFICINAS

Sesc+ Social - Comunicação Não Violenta – CNV

O curso desenvolve uma comunicação pacífica em ambientes sociais e corporativos, reduzindo os reflexos de violência na fala, melhorando os processos de articulação. Atividade voltada ao público inscrito no Programa de Comprometimento e Gratuidade. Grátis. 5, 7 e 9/12, das 9h às 12h. Classificação: 16 anos. Local: sala 302.

Sesc+ Criativo - Decoração em Velas Natalinas

Oficina com conteúdo básico no desenvolvimento de habilidades manuais, que orienta os participantes sobre formas de decoração e utilização de velas em ambientes natalinos. Atividade voltada ao público inscrito no Programa de Comprometimento e Gratuidade. Grátis. 5, 7 e 9/12, das 13h às 17h. Classificação: 16 anos. Local: hall da galeria.

Sesc+ Criativo - Mandala

Oficinas com conteúdo básico no desenvolvimento de habilidades manuais, que orienta os participantes sobre formas de utilizar a mandala na produção de peças para a geração de renda. Atividade voltada ao público inscrito no Programa de Comprometimento e Gratuidade. Grátis. 12, 14 e 16/12, das 13h às 17h. Classificação: 16 anos. Local: hall da galeria.

Sesc+ Criativo - Amigurumi

Confecção de peças, utilizando a técnica japonesa do Amigurumi, que consiste em bonecos em crochê, similar a bichinhos de pelúcia, mas sem riscos de reações alérgicas para crianças e adultos. Atividade voltada ao público inscrito no Programa de Comprometimento e Gratuidade. Grátis. 6 a 29/12 | Quartas e sextas, das 14h às 18h. Classificação: 16 anos. Local: hall da galeria.

Sesc+ Infância - Oficina Lúdica de Integração e Valorização da Infância

Momento de integração entre pais, crianças e interessados onde, por meio de atividades lúdicas e divertida, será construído, coletivamente, a perspectiva do “que se tem” ou do “que se quer” da infância. Grátis 7/12, das 10h às 12h e 8/12, das 15h às 17h. Classificação: 16 anos. Local: pátio externo do prédio educação infantil.

Sesc+ Verde - Cartões de Natal com Papel Reciclado e Tintas Ecológicas

Atividades educativas sobre as questões ambientais e de sustentabilidade. Orientação de como confeccionar seu cartão de natal de forma sustentável, fazendo uso de tintas naturais e da reciclagem de papel. Grátis. 2/12, das 10h às 12h. Classificação: livre. Local: hall da galeria.

Sesc+ Verde - Embalagens Natalinas com Tetra Pak

Atividades educativas sobre as questões ambientais e de sustentabilidade. Orientação de como é possível obter lindas embalagens natalinas e outros enfeites a partir do



reaproveitamento de materiais como o Tetra Pak. Grátis. 2/12, das 13h às 15h. Classificação: livre. Local: hall da galeria.

Sesc+ Verde - Enfeites Natalinos com Reaproveitamento de Materiais

Atividades educativas sobre as questões ambientais e de sustentabilidade. Orientação de como confeccionar diversos enfeites natalinos a partir do reaproveitamento de materiais muitas vezes vistos como lixo, mas que podem se transformar em lindas peças decorativas e de modo sustentável. Grátis. 9/12, das 10h às 13h. Classificação: livre. Local: sala 302.

IDOSOS

Sesc+ Vida - Reunião de Convivência

Momento de convivência entre os participantes, visando a reflexão acerca dos seus direitos e deveres, como também a valorização do seu papel social, seus saberes, experiências e vivências, contribuindo, assim, com o envelhecimento ativo em todas as suas dimensões. Atividade voltada ao público inscrito no Programa de Comprometimento e Gratuidade. Grátis. 1/12, das 14h às 15h30. Local: Espaço Alternativo.

Sesc+ Vida - Oficina de Expressão Corporal e Dramatização

Atividade de Expressão corporal e dramatização para Idosos, que tem como proposta trabalhar a dramaturgia, como ferramenta para o desenvolvimento cultural do idoso, estimular a leitura, a pesquisa, a memorização, a concentração, o movimento do corpo, assim como facilitar as relações e o convívio social promovidos nos encontros. Grátis. 6 e 13/12, das 14h às 16h30 e 16/12, das 10h às 12h. Local: espaço alternativo.

Sesc+ Vida - Curso de Artes Manuais/Artesanato Natalino em Tecido - Feltro

Atividade de artes manuais para idosos com a proposta de trabalhar aspectos da coordenação motora, estímulo ao cérebro e perdas relacionadas ao processo de envelhecimento, além de ser um facilitador das relações e convívio social. Em dezembro: técnicas de confecção de artesanato natalino em tecido - feltro. Grátis. Turma 1: 6 e 13/12. Turma 2: 2 e 9/12, das 14h às 16h. Local: sala 403.

Sesc+ Vida - Encontro de Idosos

Encontro para avaliar as ações realizadas pelo projeto ao longo do ano, refletindo sobre o impacto no envelhecimento saudável dos participantes. O encontro contará com um momento musical com o cantor Nélio Silva, trazendo sucessos da MPB, tornando a manhã muito agradável. Atividade voltada ao público idoso inscrito no Programa de Comprometimento e Gratuidade. Grátis. 16/12, das 9h às 12h. Local: espaço alternativo.

LITERATURA

Makwnaíma

Espectáculo de contos, livremente inspirado em Macunaíma, de Mário de Andrade e que marcou o cinema com a versão dirigida por Joaquim Pedro de Andrade. Macunaíma foi uma obra literária que concretizou as propostas do movimento de antropofagia, criado por Oswald de Andrade e considerada uma das obras modernistas brasileiras mais afinadas com a literatura de vanguarda no mundo, em sua época. Makwnaíma é dotado de poderes de criação e transformação, com caráter intrigante, revelando a essência do que é ser brasileiro. Com Daniele Ramalho. Grátis. 2/12 às 15h. Classificação: livre. Local: biblioteca.

Contando e Cantando Clarice Lispector

A obra de Clarice Lispector para crianças, partindo da contação de histórias até o encontro direto com o estilo da autora na mediação de leitura. Com Silvia Castro. Grátis. 7/12 às 10h e 14h. Classificação: livre. Local: biblioteca.

Contos de Ori

Como o universo foi criado? Qual o melhor material para se criar um ser humano? É verdade que existe um ser que mora no fundo do oceano? E dentro das árvores? Para cada uma dessas perguntas e tantas outras existem muitos modos de responder. As culturas africanas enredam uma gama de contos e mitos, que nos mostram sua maneira peculiar de compreender a vida. Materiais simples como terra, argila, água, feijão são entremeados a estas narrativas de diversas origens. Com Tatiana Henrique. Grátis. 14/12 às 10h e 14h. Classificação: livre. Local: biblioteca.

Ei, Mulher!

A encenação é conduzida por 6 atrizes em representação às principais yabás da mitologia yorubá. Na resistência do tambor e do agbê, o batuque das pretas e as músicas autorais ecoam nos movimentos corporais afro-brasileiros em diálogo com a teatralidade contemporânea na recitação do poema *Ei, Mulher*, do livro *Cria Jubal* de Adriana Rolin. Com o Coletivo Agbara Obinirin. Grátis. 16/12 às 11h. Classificação: livre. Local: biblioteca.

Trilhando Histórias

Contaço teatralizada de histórias a partir de contos populares, além das cirandas e brincadeiras de roda que farão a transição de um conto para outro com voz e violão. Com a Cia Trilhos. Grátis. 21/12 às 10h e 14h. Classificação: livre. Local: biblioteca.

PALESTRAS E DEBATES

Sesc+ Social - Encontro Núcleo Comunitário

Encontro entre os representantes que participaram durante todo o ano do Núcleo Comunitário. O evento envolve organizações do 1o, 2o e 3o setor, reforçando as possibilidades de parcerias em prol do desenvolvimento comunitário. 16 anos. 7/12, das 10h às 12h. Classificação: Grátis. Local: sala 302.

Sesc+ Social - Trabalho Social com Grupo de Mulheres

Projeto que tem por objetivo ligar o Sesc com a comunidade, de modo que possa contribuir para o protagonismo de pessoas e grupos e, neste caso, grupo de mulheres. A atividade é uma reunião de encerramento para socialização e trocas de experiências. Grátis. 14/12, das 14h às 17h. Classificação: 16 anos. Local: espaço alternativo.

Sesc+ Social - Fortalecendo Redes de Solidariedade

Palestra destinada aos participantes do Grupo de Artesãos, visando o fortalecimento dos vínculos entre os participantes, ampliando as possibilidades de geração de renda com o trabalho em rede. Atividade voltada ao público inscrito no Programa de Comprometimento e Gratuidade. Grátis. 8/12, das 10h às 14h. Classificação: 16 anos. Local: sala 302.



Sesc+ Infância - Reunião

Projeto voltado aos pais, responsáveis e interessados em temas e questões relacionadas à infância. A reunião é um espaço de socialização e debate. Este mês: reunião de encerramento. Grátis. 7/12 às 9h e 8/12 às 14h. Classificação: livre. Local: sala multiuso 2 - prédio educação infantil.

Nogueira

TORNEIOS E RECREAÇÃO

Quadra Livre

Cinco quadras esportivas e um campo de futebol para a prática diversa, com horários predeterminados. Sujeito a alterações de acordo com a grade de aulas do Sesc. Grátis. Terça a domingos, das 09h às 17h00. Classificação: Livre. Parque Esportivo. Horários livres sujeitos à tabela de aulas.

AULAS DE ESPORTE

Ritmos

Diversos estilos musicais sendo trabalhados como forma de entretenimento, integração social e prática saudável de atividade física. Venha aprender a dançar no Sesc! R\$ 85,00 (inteira) | R\$ 50,00 (associado Sesc). Terças e quintas às 8h e 9h, Quartas e Sextas 16h15, 18h e 19h. Classificação: 15 anos. Sala de Ginástica do Parque.

Esporte Master

Estruturado na forma de circuito de modalidades esportivas e recreativas, visando promover a autonomia, bem-estar e qualidade de vida em um ambiente de interação e troca de experiências, gênero ou capacidade técnica, direcionado para a terceira idade. Um modelo pedagógico que respeita as possibilidades e interesses de cada um, focando na participação e cooperação. R\$ 35,00 (comerciário) | R\$ 60,00 (Usuário) (atividade gratuita para o público PCG - pessoas com renda familiar de até três

salários-mínimos nacionais). Quartas e sextas - 8h, 9h e 10h | Terças e quintas - 15h10 às 16h10. Classificação: A partir de 18 anos. Local: Sala de Ginástica do Parque.

Vôlei

Desenvolvimento das técnicas e sistemas de jogo, além do conhecimento e aplicação das regras do jogo, priorizando os aspectos cognitivos, afetivos e psicomotores. 15 a 17 anos e acima de 18 anos. R\$60,00 (inteira) | R\$35,00 (associado Sesc) | Grátis (PCG). Quartas e sextas das 18h às 20h. Ginásio.

Futebol

Desenvolve as principais habilidades do jogo, como chute, drible, passe, velocidade, dentre outros, além do conhecimento e aplicação das regras do jogo. Variações e adaptações as diferentes práticas do jogo (futebol de campo, futsal e society). 11 a 14 e 15 a 17 anos. R\$60,00 (inteira) | R\$35,00 (associado Sesc) | Grátis (PCG). Quartas e sextas – 16h às 18h. Ginásio e campo de futebol.

Iniciação Esportiva Geral

A criança passa por um processo de formação esportiva em longo prazo, conhecendo várias modalidades por meio de uma proposta pedagógica centrada no aluno e no seu desenvolvimento motor, no qual os aspectos táticos e técnicos de jogos tradicionais podem ser adaptados. O foco está na iniciação ao esporte com atividades baseadas em jogos e brincadeiras sem a preocupação excessiva com a aprendizagem de técnicas específicas de uma única modalidade esportiva. O objetivo é despertar o interesse pelo aprendizado do esporte e da atividade física, para que se torne um hábito que prossiga nas próximas etapas da vida. R\$ 35,00 (comerciário) | R\$ 60,00 (usuário) | (atividade gratuita para o público PCG - pessoas com renda familiar de até três salários-mínimos nacionais). Sábado – 10h às 11h50. Classificação: 7 a 10 anos. Local: Ginásio.

Pilates Solo

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. R\$ 85,00 (inteira) | R\$ 50,00 (associado Sesc). Terças e quintas às 07h, 09h, 14h30. Classificação: 15 anos. Sala de Ginástica do Parque Esportivo.

Aulões DFE (Desenvolvimento Físico Esportivo)

25/11 - Aulas abertas das modalidades esportivas para experimentação do público em geral. Grátis. Classificação: Livre. Rinque de Patinação do Parque Esportivo.

IDOSOS

Sesc+ Vida - Oficinas de Práticas Manuais

Ensino a partir da confecção de peças básicas, passando o conceito da técnica e convidando os participantes para o aprofundamento nas aulas seguintes. Grátis. Terças e quintas, das 13h às 15h. Classificação: 18 anos. Sala de Oficina.

Sesc+ Vida – Ativação da Memória: Curso de estímulo à memória

Através de imagens previamente coletadas que abordem temas referentes à realidade do público da terceira idade onde seja possível perceber as diversas etapas vivenciadas ao longo de sua trajetória de vida e na reconstrução de novas imagens que os leve a descobrir a importância de suas memórias ainda nos dias atuais. Grátis. Terça e Sexta, das 08h às 09h e 09h às 10h. Classificação: 18 anos. Sala de Oficina.

Sesc+ Vida - Oficinas de Jogos Cooperativos

Tem como foco, enfatizar a importância da cultura corporal, admitindo a relevância dos ambientes de convívio social com espaços favoráveis a diferentes formas de expressão de individualidade na reconstrução do coletivo. Grátis. Terças e quintas, das 08h às 11h. Classificação: 18 anos.

LITERATURA

Ponto de Leitura

Com o intuito de fornecer acesso à literatura em diversos formatos, o projeto busca estreitar os laços entre a comunidade e a mesma, proporcionando a população contato com livros, gibis, HQs e entretenimento cultural que contribuam com a formação leitora do cidadão. Grátis. Terça à sábado, 10h às 16h. Classificação: Livre. Sala de Leitura.

Nova Friburgo

ARTES CÊNICAS

Contos Negreiros do Brasil

Um espetáculo documentário sobre a condição real e atual da negra e do negro no Brasil; seja o jovem estudante, o gay negro, a negra hipersexualizada pela sociedade, o menor infrator, a prostituta e a idosa. Os personagens veem as cenas por meio das estatísticas apresentadas pelo sociólogo e filósofo Rodrigo França, dados atuais que são expostos para plateia. Os atores Aline Borges e Milton Filho interpretam todos os personagens contidos no livro de Marcelino Freire, “Contos Negreiros”. O espetáculo “Contos Negreiros do Brasil” leva o público a presentificar índices estatísticos, contextualizados com cenas que reproduzem dores, paixões, medos, alegrias e angústias. A carne negra é exposta em suas dimensões e experiências reais, sociais e culturais. Com Aline Borges, Milton Filho e Rodrigo França, no elenco. R\$ 5 (assoc. Sesc), R\$ 10 (id. Est.) e R\$20. 2/12 | 20h. Classificação 14 anos. Local: Teatro.

Projeto do Laboratório de Dança

“Isto não é dança” é uma proposta de montagem de um espetáculo de dança livremente inspirado nas obras do artista René Magritte. Resultado do projeto Laboratório de Criação em Dança do Sesc sobre a supervisão do diretor e coreógrafo Marcio Cunha que investiga relações entre artes plásticas e dança. Uma obra que se propõe a trazer o universo mágico e onírico dos quadros do artista surrealista. Em cena objetos multiplicados, reconfigurados e ampliados transformam os corpos dos intérpretes propondo uma nova relação com o tempo e o espaço, abrindo campo para uma nova percepção da realidade. Uma combinação metafórica do intangível, do fantasioso e do inconsciente que desafia o espectador a questionar a realidade marcada pela rotina e praticidade. 15/12. 20h. Grátis. Classificação: livre.

TORNEIOS E RECREAÇÃO

Espaço Jogo

Espaço lúdico e educativo, destinado à realização de oficinas diversas, ensino de jogos tradicionais, contemporâneos e torneios. Grátis. 01 a 30/12 | Terça a sexta, das 09h às



20h30 | Sábados, domingos e feriados, das 09h às 17h30. Classificação: Livre. Quadras e Sala de Jogos. Agendamento prévio de escolas pelo telefone (24) 3324-2976.

Lazer no Sesc

Atividades recreativas e diversificadas para todas as idades. Sábados, domingos e feriados. 01/10 a 30/12 | Grátis.

Setor de Esporte e Recreação

Empréstimo de jogos, materiais esportivos e recreativos. Obrigatória a apresentação de documento oficial impresso e/ou carteira do Sesc. Grátis. 01 a 30/12 | Terça a sexta, das 9h às 12h e das 13h30 às 20h30 | Sábados, domingos e feriados, das 09h às 17h30. Classificação: Livre. Setor de matrícula.

Parque Aquático

Banho livre em piscina adulta e infantil somente para associados e dependentes Sesc. Obrigatória a apresentação de documento oficial impresso com foto e carteira do Sesc, além de vestimenta adequada (sungas, biquíni ou maiô não transparente). Somente Bolsas transparentes serão permitidas dentro do Parque aquático. Durante exposição ao sol, faça ingestão de líquido e use filtro solar. Grátis. 01 a 30/12 | Terça a sexta, das 09h às 20h | Sábados, domingos e feriados, das 09h às 17h30. Classificação: Livre. Parque Aquático.

Parquinho Sesc

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. 01 a 30/12 | Terça a sexta, das 09h às 19h30 | Sábados, domingos e feriados, das 09h às 17h30. Classificação: até 12 anos. Parquinho Sesc.

Quadra Livre

Duas quadras poliesportivas para a prática esportiva diversa, com horários predeterminados. Sujeito a alterações de acordo com a grade de aulas do Sesc. Grátis. 01 a 31/12 | Terça a sexta, das 10h às 15h | Sábados, domingos e feriados, das 09h às 17h30. Classificação: Livre. Quadras. Horários livres sujeitos à tabela de aulas. Obrigatória a apresentação de documento de identificação.

CURSOS E OFICINAS

Sesc+ Verde Oficina de Plantio

A oficina acontece no Espaço interno do hotel e no Espaço Verde da unidade, tem duração de uma hora/ dia, ensinando técnicas simples para reproduzir e plantar mudas. Grátis. 09, 12 e 23/12 | Sábado às 9h. Classificação: livre.

Sesc+ Criativo - Curso Pintura em Tecido

O Projeto Sesc+ Criativo em dezembro traz técnicas de pintura em tecido – motivos de natal , boa oportunidade para vendas. 01 a 13/12. Terças, quartas, quinta e sextas. 13h. Classificação: 18 anos.

AULAS DE ESPORTE

Ritmos

Diversos estilos musicais sendo trabalhados como forma de entretenimento, integração social e prática saudável de atividade física. Venha aprender a dançar no Sesc! R\$ 85,00 (inteira) | R\$ 50,00 (associado Sesc). 01 a 15/12| Terças e Quintas às 16h e 17h, Quartas e Sextas às 18h, 19h e 20h. Classificação: 15 anos. Sala de Dança.

Balé

Ensino de Balé Clássico, onde o aluno, através de aulas práticas e teóricas, desenvolve as técnicas desta arte, bem como sua história. R\$ 60,00 (inteira) | R\$ 35,00 (associado Sesc) Gratuidade (PCG). 01 a 15/12. Quartas e Sextas às 16h e 17h e Terças e Quintas às 19h e 20h. Classificação: a partir de 11 anos. Sala de Dança.

Hidrogenástica

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. R\$ 85,00 (inteira) | R\$ 50,00 (associado Sesc). 01 a 15/12| Terças e quintas às 10h | Quartas e sextas às 10h, e 18h. Classificação: 15 anos. Parque Aquático.

Circuito Funcional

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. R\$ 85,00 (inteira) | R\$ 50,00 (associado Sesc) 01 a 15/12 | Terças e quintas 20h. Classificação: 15 anos. Sala de Ginástica.

Pilates Solo

O Pilates prima pela qualidade de postura, flexibilidade e mobilidade corporal, com grande variedade de movimentos feitos com concentração, respiração e consciência corporal, utilizando basicamente a força da gravidade sobre o corpo. Os exercícios de solo focam a ação dos músculos abdominais, gerando melhoria da tonificação muscular, realinhamento postural e flexibilidade. R\$ 50,00 (comerciário) | R\$ 85,00 (usuário). Terças e quintas. 7h, 08, 17h, 18 e 19h. Quartas e sextas. 07h, 08h, 09h, 19h e 20h. Classificação: a partir de 15 anos. Local: Sala de Ginástica.

Ginástica Localizada

Série de exercícios de Ginástica, com número elevado de repetições que trabalha grupos musculares distintos. R\$ 50,00 (comerciário) | R\$ 85,00 (usuário). Terças e quintas, 9h. Sala de Ginástica.

EXPOSIÇÃO

A Música de Scliar

Scliar homenageia o centenário da morte do compositor Carlos Gomes, com uma interpretação bastante original onde os elementos plásticos e os elementos musicais estão em diálogo íntimo. 5 a 30/12. Terça a domingo das 9h às 18h. Classificação: livre. Galeria de Artes. Grátis.

IDOSOS

Sesc+ Vida Encontros

Sesc Mais Vida - Encontros - A proposta tem por objetivo promover ações de cunho social e educativo que privilegiem a troca de experiências e saberes; estimular ações multiplicadoras; promover a expectativa de vida e o envelhecimento ativo; fortalecer

vínculos de solidariedade e companheirismo entre os participantes. 6 e 13/12. Quarta. 14h. Classificação: 60 anos.

Sesc+ Vida - Musicalização e Técnica Vocal para Idosos

O Sesc+ Vida leva ações que promovem o envelhecimento ativo, com foco na inovação e estímulo à novas tecnologias. O Projeto faz parte do Programa Sesc+, o programa de Responsabilidade Social do Sesc Rio de Janeiro. Atividade de Técnicas Vocais onde os integrantes do grupo se expressem através da palavra poética cantada, com isso se fortalecendo a troca de emoções, percepções e significados proporcionados pelo cantar em grupo. E, deste modo, possam otimizar as relações interpessoais, estimular a expressão emocional. Grátis. 7 a 28/12. Quinta. 14h. 60 anos.

LITERATURA

Mais que Água

Com Cia Dois de Paus – Cícero e Joaquim são melhores amigos, ao perceberem que o bem mais precioso que a humanidade tem (A ÁGUA) está se acabando eles começam a alertar a população em uma estória bem divertida com musicas, poemas etc., sobre os cuidados que devem ser tomados para que esse nosso bem não se acabe de uma vez por todas. Embarque nesse barco chamado MAIS QUE ÁGUA. 06/12 | 10h e 14h | Grátis. Classificação: Livre | Local: Biblioteca.

As Orixás Mulheres da Feira / Movimento Elegbá Ojá

Contaçõ de histórias na qual é apresentado o Itan Ensinamentos de Bara, conto yorubá que fala sobre as aventuras dos Orixás Oyá, Oxum e Iemanjá, feirantes do mercado popular da cidade de Abeokutá na Nigéria mulheres que carregaram grandes ensinamentos após um encontro com o Orixá Bara, aquele que detém os saberes das ruas e dos céus. Este Itan fala sobre a importância das feiras livres na cultura popular afro-brasileira, discute a união entre mulheres e nos lembra da realeza ancestral que os Orixás representam. Trata-se de uma roda de história onde apresentaremos um pouco mais sobre a forma de vida do povo yorubá e da herança que herdamos dos africanos que aqui chegaram escravizados. 07/12 e 20/12 | 10h e 14h. Grátis. Classificação: Livre | Local: Biblioteca.

“Ei, Mulher!” Coletivo Agbara Obinirin

A performance Ei, Mulher com uma coletiva de artistas negras é a culminância político-sócio-cultural com poesia, teatro, dança e música sobre o empoderamento da mulher negra. A encenação é conduzida por 6 atrizes em representação às principais yabás da

mitologia yorubá. Na resistência do tambor e do agbê, o batuque das pretas e as músicas autorais ecoam nos movimentos corporais afro-brasileiros em diálogo com a teatralidade contemporânea na recitação do poema Ei, Mulher do livro Cria Jubal de Adriana Rolin. 09/12 | 10h e 15h | Grátis. Classificação: Livre | Local: Biblioteca.

“Makwnaíma”, Daniele Ramalho

MAKWNAIMA é um espetáculo de contos criado por Daniele Ramalho, livremente inspirado em Macunaíma, obra escrita por Mário de Andrade em 1928 e que marcou o cinema com a versão dirigida por Joaquim Pedro de Andrade, no ano de 1969, em pleno tropicalismo. Macunaíma foi uma obra literária que concretizou as propostas do movimento de antropofagia, criado por Oswald de Andrade e considerada uma das obras modernistas brasileiras mais afinadas com a literatura de vanguarda no mundo, em sua época. Nesta apresentação a narradora de histórias reconta alguns dos mitos de povos indígenas brasileiros- histórias cheias de morte, erotismo, antropofagia e liberdade- que nos ajudam a compreender a história deste herói brasileiro, Makwnaíma, dotado de poderes de criação e transformação, com caráter intrigante, revelando a essência do que é ser brasileiro. 17/12 | 15h | Grátis. Classificação: 14 anos | Local: Biblioteca.

MÚSICA

Expresso Santiago

O Expresso Santiago é formado por Newton Couto (guitarra, voz e violão); Daniel Viana (guitarra, voz e violão), Nivaldo Ramos (baixo e vocais) e Gustavo Wermelinger (bateria e vocais). São 16 anos de estrada e o grupo acumula experiências em grandes festivais, como o da Galeria do Rock (SP), onde abriu o show do filho de Muddy Waters, Big Bill Morganfield. Grátis. 9/12 | 19h. Classificação: Livre.

Tribo Gonzaga

A Tribo de Gonzaga é uma banda de Petrópolis (Região Serrana do RJ) com trabalho autoral baseado na música de raízes nordestinas, ousando em razoáveis pitadas de rock e de pop. Grátis. 10/12. 16h. Classificação livre.

FILMES E VÍDEOS

Caverna dos Sonhos Esquecidos

Dir. Werner Herzog | 90' | França, EUA, Reino Unido, Canadá, Alemanha | 2011 | LIVRE | DOC. Com um acesso sem precedentes e superando desafios técnicos consideráveis, Werner Herzog capturou em 3D o interior da Caverna Chauvet, no sul da França, onde foram descobertos centenas de desenhos rupestres em 1994. O diretor revela um mundo subterrâneo impressionante, com pinturas que têm em média 32 mil anos de idade. Grátis. 2/12. 16h. Classificação: Livre.

Nostalgia da Luz

Dir. Patricio Guzmán | 90' | França, Chile, Espanha, Alemanha, EUA | 2015 | 12 ANOS | DOC. No deserto de Atacama, astrônomos de todo o mundo se reúnem para observar as estrelas. Nessa região do Chile, a três mil metros de altitude, o calor do sol mantém intactos restos humanos. Ao mesmo tempo em que os astrônomos pesquisam as galáxias em busca de vida extraterrestre, mulheres procuram seus parentes na terra do deserto. 16/12 às 16h. Grátis. Classificação: 12 anos.

O Homem da Lua

O homem da Lua vive sozinho neste grande satélite. Um dia, entediado ele decide visitar a Terra, e para isso se agarra em um cometa. Quando chega ao novo planeta, ele se encanta com as belezas naturais, mas logo descobre que não existe bondade neste local. O Presidente do Mundo, certo de que o homem da Lua é um invasor, decide afugentá-lo. Para se salvar, ele deverá contar com a ajuda dos amigos das crianças. 3/12 às 16h. Classificação: Livre. Grátis.

Asterix e o Domínio dos Deuses

O Imperador romano Júlio César sempre quis derrotar os irredutíveis gauleses, mas jamais teve sucesso em seus planos de conquista. Um dia, ele resolve mudar de estratégia. Ao invés de atacá-los, passa a oferecer os prazeres da civilização dos gauleses. Desta forma Júlio César ordena a construção da Terra dos Deuses ao redor da vila gaulesa, de forma a impressioná-los e, assim, convencê-los a se unir ao império romano. Só que a dupla Asterix e Obelix não está nem um pouco disposta a cooperar com os planos de César. 10/12 às 16h. Classificação: Livre. Grátis.

Nova Iguaçu

ARTES CÊNICAS

Sesc Expressões - Eu Não Posso Lembrar que te Amei: Dalva e Herivelto

O espetáculo usa o repertório dos cantores Dalva de Oliveira e Herivelto Martins para narrar a trajetória dos artistas, desde o tempo do Trio de Ouro, nas décadas de 1930 e 40, quando eram casados, ao famoso duelo musical, no começo dos anos 1950. Dalva e Herivelto são interpretados por Sylvia Massari e Tadeu Aguiar, que já viveram os artistas em outros momentos. No espetáculo, os artistas atuam em um misto de narradores e personagens, reconstruindo a história do célebre casal. R\$20,00 (inteira) | R\$10,00 (meia-entrada) | R\$5,00 (associado Sesc) | Grátis (PCG). 9/12 às 20h. Classificação: 10 anos. Local: teatro.

TORNEIOS E RECREAÇÃO

Momento para Dançar

Momento de lazer através da dança e diversos ritmos para socialização e bem-estar. 21/12, das 18h às 21h. R\$2,00 (inteira) | R\$1,00 (associados Sesc). Classificação: 14 anos. Local: restaurante.

Espaço Jogo

Espaço de lazer através de jogos tradicionais, jogos de mesa, jogos gigantes, torneios e oficinas. Grátis. Terça a sexta, das 9h às 20h e sábados, domingos e feriado das 9h às 17h30. Classificação: livre. Local: Sala de Jogos.

Lazer no Sesc

Atividades recreativas diversificadas para todas as idades. Hidroanimação, recreação aquática, slackline, badminton, área recreativa com jogos gigantes e estações esportivas, jogos populares entre outros. 1/12 a 30/12 | Sábados, domingos e feriados. Grátis. Livre. Local: parque aquático, área gramada e arvoredos.

Parque aquático

Banho livre exclusivo para o lazer do comerciário e seus dependentes. Obrigatória a apresentação de documento oficial impresso com foto ou certidão de nascimento e carteira do Sesc, além de vestimenta adequada (sunga, biquíni, sunquíni ou maiô). Grátis. Terça a domingo, das 9h às 17h. Classificação: livre.

CURSOS E OFICINAS

Sesc+ Verde - Sistema Agroflorestais

Curso sobre o Sistema Agroflorestal, comumente chamado pela abreviação “SAF”, é uma forma de uso da terra na qual se resgata a forma ancestral de cultivo, combinando espécies arbóreas lenhosas como frutíferas ou madeiras com cultivos agrícolas e/ou animais, visando uma produção mais sustentável e rica de biodiversidade. Inscrições pelo telefone (21) 2797-3735 ou daniela.rocha@sescrio.org.br. Grátis. 2/12, das 10h às 18h. Classificação: 14 anos. Local: auditório 1.

Sesc+ Verde - Produtos de Limpeza Ecológicos

Dicas e receitas de produtos ecológicos de fácil produção e que geram menos impacto ao meio ambiente, e você contribui para um planeta sustentável. Inscrições pelo telefone (21) 2797-3735 ou daniela.rocha@sescrio.org.br. Grátis. 3/12, das 10h às 17h. Classificação: livre. Local: Praça do Arvoredo.

Sesc+ Verde - Guirlanda de Suculentas

Guirlanda de Natal com espécies vivas e cheias de vida. As suculentas são espécies resistentes e trazem a tropicalidade das cores e texturas da nossa biodiversidade, uma ótima opção para começar a adotar práticas sustentáveis em casa. Inscrições pelo telefone (21) 2797-3735 ou daniela.rocha@sescrio.org.br. Grátis. 13/12 e 16/12, das 10h às 13h. Classificação: livre. Local: praça do arvoredo.

Sesc+ Verde - Cultivo de Rosas

As flores das roseiras têm inúmeras utilidades e a comercialização desta espécie é relevante no setor das plantas ornamentais e na indústria de cosméticos e fito terapêuticos. O cultivo de rosas implica no conhecimento dos métodos e práticas agrônomicas, além de cuidados diários, necessários à saúde da planta e obtenção da



floração. Inscrições pelo telefone (21) 2797-3735 ou daniela.rocha@sescrio.org.br. Grátis. 17/12, das 10h às 17h. Classificação: livre. Local: praça do arvoredo.

Sesc Arte em Desenvolvimento - Violão

O objetivo do curso é de iniciar os alunos na prática musical através do violão, estimular o desenvolvimento de habilidades cognitivas e promover a apreciação musical através do contato com um repertório diversificado. Mais informações pelo e-mail: wilkerpaulo@sescrio.org.br ou telefone (21) 2797-3046. Grátis. Terças às 16h e 18h30. Classificação: 14 anos. Local: sala multiuso 1.

Sesc Arte em Desenvolvimento - Teatro

O curso de iniciação ao teatro visa atender pessoas interessadas em ter uma primeira experiência com a linguagem cênica, sem haver necessidade de qualquer contato prévio com as artes cênicas. Mais informações pelo e-mail: wilkerpaulo@sescrio.org.br ou telefone (21) 2797-3046. Grátis. Quartas às 18h. Classificação: 16 anos. Local: teatro.

Sesc Arte em Desenvolvimento - História da Arte na Baixada Fluminense

Estudo teórico da história da arte na Baixada Fluminense, desde as obras barrocas no século XVII, período da ocupação religiosa, até as obras contemporâneas dos artistas locais. Análise das transformações ocorridas no contexto histórico, especialmente no campo da arte. Mais informações pelo e-mail: valdomiroaraujo@sescrio.org.br ou telefone (21) 2797-3046. Grátis. Sábados das 9h30 às 13h30. Classificação: 16 anos. Sala Multiuso 1.

AULAS DE ESPORTES

Hidroginástica

Atividade de baixo impacto e redução da sobrecarga nas articulações, além de dar uma boa sensação por ser praticada na água. Melhora o estresse, alivia as tensões, massageia a musculatura, relaxa o corpo e contribui de maneira positiva para melhoria da qualidade de vida. Terças e quintas às 7h10, 8h e 19h | Quartas e sextas às 7h10, 11h e 19h. R\$85,00 (inteira) | R\$50,00 (associado Sesc). Classificação: 15 anos. Parque Aquático.

Natação

Atividade que visa o ensino de técnica dos nados: crawl, costas, peito e borboleta, e também contribui para a melhoria da capacidade circulatória e cardiorrespiratória, melhora o tônus muscular, a flexibilidade, a resistência e a coordenação motora. Além de auxiliar no tratamento de problemas articulares, musculares e respiratórios. R\$85,00 (inteira) | R\$50,00 (associado Sesc) | Terças e quintas às 7h10, 8h, 9h, 10h, 15h10, 16h, 17h, 18h, 19h e 20h | Quartas e sextas às 7h10, 8h, 9h, 10h, 16h, 17h, 18h, 19h e 20h. Classificação: 7 anos. Parque Aquático.

Vôlei

Atividade que visa o desenvolvimento da modalidade e dos fundamentos técnicos: saque, manchete, toque, passe, cortada e bloqueio, sempre de maneira lúdica e prazerosa. O vôlei é hoje o segundo esporte mais popular no Brasil, contribui para o desenvolvimento da motricidade e, para sua prática, se faz necessário uma técnica esportiva mais apurada, que é assimilada com aulas sistemáticas, onde seus fundamentos são praticados. R\$60,00 (inteira) | R\$35,00 (associado Sesc) | Terças e quintas às 15h10, 16h e 18h10. Classificação 11 anos. Quadra 2.

Futebol Society

Atividade que visa o desenvolvimento da modalidade e dos fundamentos técnicos: condução, drible, passe, chute, saque, cabeceio, de forma lúdica e prazerosa. Estimula o desenvolvimento da motricidade infantil, através de gestos naturais como correr e saltar. Contribui para um estilo de vida mais ativo, sendo um grande aliado no controle da obesidade infantil. R\$60,00 (inteira) | R\$35,00 (associado Sesc) | Terças e quintas às 17h10. Classificação 11 anos. Campo 1.

Iniciação Esportiva

Atividade desenvolvida de forma lúdica e prazerosa, por meio de recreação, jogos e brincadeiras, que servirão como forma de alicerce para o desenvolvimento motor, que será de fundamental importância para o desenvolvimento futuro das diversas modalidades esportivas. R\$60,00 (inteira) | R\$35,00 (associado Sesc) | Terças e quintas às 14h10 e Quartas e sextas às 15h10. Classificação 4 anos. Sala Multiuso 2.

Pilates

Método aplicado com grande variedade de movimentos, feitos com concentração e consciência corporal utilizando, basicamente, a força da gravidade sobre o corpo. Os

exercícios de solo focam a ação dos músculos abdominais, gerando melhoria da tonificação muscular, realinhamento postural e flexibilidade. Terça a sexta às 7h10, 8h, 9h, 16h e 18h. R\$85,00 (inteira) | R\$50,00 (associado Sesc). Classificação: 15 anos. Sala Multiuso 2.

Circuito Funcional

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. Quartas e sextas às 10h. R\$85,00 (inteira) | R\$50,00 (associado Sesc). Classificação: 15 anos. Sala Multiuso 2.

Ritmos

Proporciona um conhecimento mais profundo de nossos corpos: seus limites, a beleza de seus movimentos e a alegria da expressão corporal. Trabalha também a coordenação motora, agilidade, ritmo e percepção espacial, desenvolvendo a musculatura corporal de forma integrada e natural, permitindo a melhoria na autoestima e quebra de diversos bloqueios psicológicos, possibilitando o convívio e as relações sociais, tornando-se uma opção de lazer e promovendo, inclusive, melhora de doenças e outros problemas. Terças e quintas às 17h, 18h, 19h e 20h. Sábados às 12h10, 14h10 e 16h10. R\$85,00 (inteira) | R\$50,00 (associado Sesc) | Grátis (PCG). Classificação: 15 anos. Sala Multiuso 2.

Balé

Desenvolve o raciocínio, postura corporal, concentração, memorização, disciplina, sensibilidade, ritmo, expressividade e alongamento, com aulas preparadas para inspirar a confiança física e mental, com exercícios que respeitam o limite de cada aluno. 11 a 14 anos - Quartas e sextas às 17h; a partir de 15 anos - Quartas e sextas às 19h. Grátis para inscritos no PCG. R\$ 60 (inteira) | R\$ 35 (associados Sesc) | Grátis (PCG). Sala Multiuso 2.

EXPOSIÇÃO

Sesc Territórios - Exposição Olhares da Baixada

Exposição fotográfica sob a ótica de 9 artistas que possuem ligações afetivas, profissionais e pessoais com a Baixada Fluminense. É composta por 3 recortes curatoriais, cada um estabelecido em uma unidade Sesc: Duque de Caxias, São João de Meriti e Nova Iguaçu. Artistas: Ração Diniz, Igor Freitas, Mazé Mixo, Getúlio Ribeiro, Theo Guedes, Danilo Sergio, Fabio Caffé, Tayana Leôncio e Paula Eliane. Curadoria de Simone Rodrigues - fotógrafa, pesquisadora e professora de fotografia. Grátis. 01 a 30/12 | Terça a domingo, das 9h30 às 17h30. Classificação: livre. Sala de exposições.

Sesc Territórios - Exposição Objetuais e Escultóricos

Seis artistas que possuem residência, ateliês ou outros tipos de vivência na Baixada Fluminense oferecem uma visão multifacetada de objetos e esculturas produzidas e/ou encontradas (*objets trouvés*) a partir de suas experiências particulares e da influência do entorno, capturando, muitas vezes, a matéria-prima que abunda na região desde sucata até um saber manual. Curadoria: Renata Gesomino - Crítica de arte e curadora independente, professora doutora do IART-UERJ. Artistas: Ana, Silvia Schiavone, Jorge Duarte, Deneir de Souza, Julio Sekiguchi e Yago Toscano. Grátis. 1 a 30/12 | Terça a domingo, das 9h30 às 17h30. Classificação: livre. Local: foyer do teatro.

FILMES E VÍDEOS

Sesc Primeiros Olhares

Programação direcionada à infância a partir de experiências singulares, que diversificam o repertório artístico do público infanto-juvenil.

Asterix e o Domínio dos Deuses

O imperador romano Júlio César sempre quis derrotar os irredutíveis gauleses, mas jamais teve sucesso em seus planos de conquista. Até que, um dia, ele resolve mudar de estratégia. Ao invés de atacá-los, passa a oferecer os prazeres da civilização aos gauleses. Só que a dupla Asterix e Obelix não está nem um pouco disposta a cooperar com os planos de César. De Louis Clichy e Alexandre Astier. França/Bélgica, 2016. 86 minutos. Grátis. 3/12 às 16h. Classificação: Livre. Local: teatro.

O Homem da Lua

O Homem da Lua vive sozinho neste grande satélite. Um dia, entediado, ele decide visitar a Terra, e para isso se agarra em um cometa. Quando chega ao novo planeta, ele se encanta com as belezas naturais, mas logo descobre que não existe apenas bondade neste local. De Stephan Schesch. França/Irlanda/Alemanha, 2013. 95 minutos. Grátis. 10/12 às 16h. Classificação livre. Local: teatro.

Panorama Sesc - Sesc.DOC

Em dezembro, o Sesc RJ apresenta três documentários. Extremamente diferentes entre si em forma e conteúdo, os filmes se conectam no que tange à singularidade do uso da linguagem cinematográfica e da profundidade das reflexões propostas, oferecendo ao público o contato com formas de construção do discurso audiovisual pouco usuais nas obras que ocupam o circuito comercial de exibição.

Nostalgia da Luz

No deserto de Atacama, astrônomos de todo o mundo se reúnem para observar as estrelas. Nessa região do Chile, a três mil metros de altitude, o calor do sol mantém intactos restos humanos. Ao mesmo tempo em que os astrônomos pesquisam as galáxias em busca de vida extraterrestre, mulheres procuram seus parentes na terra do deserto. De Patricio Guzmán. França/Chile/Espanha/Alemanha/EUA, 2015. 90 minutos. Grátis. 5/12 às 10h, 14h e 18h30 e 14/12 às 10h e 14h. Classificação: 12 anos. Local: teatro.

Caverna dos Sonhos Esquecidos

Com um acesso sem precedentes e superando desafios técnicos consideráveis, Werner Herzog capturou em 3D o interior da Caverna Chauvet, no sul da França, onde foram descobertos centenas de desenhos rupestres em 1994. O diretor revela um mundo subterrâneo impressionante, com pinturas que têm em média 32 mil anos de idade. De Werner Herzog. França/EUA/Reino Unido/Canadá/Alemanha, 2011. 90 minutos. Grátis. 7/12 e 19/12 às 10h, 14h e 18h30. Classificação: Livre. Local: teatro.

Últimas Conversas

O cineasta Eduardo Coutinho entrevista diversos estudantes do ensino médio público no Rio de Janeiro, perguntando sobre a suas vidas atuais e expectativas para o futuro. De Eduardo Coutinho. Brasil, 2015. 85 minutos. Grátis. 12/12 e 21/12 às 10h, 14h e 18h30. Classificação: 12 anos. Local: teatro.

Sesc Territórios

Programação que promove as características locais e seus vínculos, atuando na promoção da visibilidade, estímulo e intercâmbio da produção de artistas locais. Neste mês, o Sesc Nova Iguaçu promove a exibição do filme *Trajetos - O Filme*, seguido de debate com o diretor do filme José Alsanne.

Trajetos - O Filme

Apresentado primeiramente como web série, esta produção do Canal Plá ganha o formato de filme para exibição na rua e nas salas de cinema com cenas inéditas. Trata-se de um documentário no estilo *road movie*, que apresenta a história de seis pessoas em seus percursos cotidianos dentro de transportes públicos. Ao assistir o vídeo, o espectador pega carona numa viagem que vai de Austin, em Nova Iguaçu a Niterói, passando por Caxias e Vila da Penha. Em meio ao caos urbanos, o filme apresenta as contradições das relações afetivas das pessoas com seus meios de transporte. De José Alsanne. Brasil, 2017. 27 minutos. Grátis. 14/12 às 18h30. Classificação: livre. Local: teatro.

IDOSOS

Sesc+ Vida - Ativação da Memória: Oficina de Estímulo à Memória

Através de técnicas de arte terapia, que exercitam a criatividade e a concentração, a atividade promove a melhora do desempenho cognitivo como estratégia para a promoção de uma melhor qualidade de vida para os idosos. Dessa forma, a oficina se propõe estimular a memória por meio da leitura de textos, percepção de imagens, música e jogos. Esta atividade tem como objetivo promover a integração do grupo, ajudando no relacionamento pessoal, além de aumentar a concentração e raciocínio lógico dos idosos. É necessária a inscrição prévia por meio da analista técnica da assistência pelo telefone: 2797-3735. Grátis. 1/12 a 22/12 | Sextas às 10h. Classificação: 60 anos. Local: sala multiuso 1.

Sesc+ Vida - Reunião com o Grupo de Idosos

A ação propicia a reflexão coletiva e diálogo sobre as demandas do grupo, harmonizando as ações planejadas às diretrizes da instituição e às expectativas dos idosos envolvidos, além de oportunizar a divulgação das atividades do mês. É necessária a inscrição prévia por meio da analista técnica da assistência pelo telefone:



2797-3735. Grátis. 1/12 a 22/12 | Sextas às 10h. Classificação: 60 anos. Local: sala multiuso 1.

Sesc+ Vida - Oficina de Danças Populares

As oficinas de danças populares têm como proposta trabalhar o desenvolvimento motor e físico, através da dança, como ferramenta para o desenvolvimento cultural do idoso, estimular a autoestima, o movimento do corpo, assim como facilitar as relações e o convívio social promovidos nos encontros. É necessária a inscrição prévia por meio da analista técnica da assistência pelo telefone: 2797-3735. Grátis. 5/12 a 19/12 | Terças às 10h. Classificação: 60 anos. Local: sala multiuso 1.

Sesc+ Vida - Oficina Expressão Corporal e Dramatização para Idosos

As oficinas têm como proposta a promoção da socialização e do desenvolvimento do lúdico, através da arte cênica, com o objetivo de estimular as habilidades criativas e imaginárias. Durante as atividades, serão realizadas práticas de jogos teatrais e construção de cenas, a partir de temáticas sobre as questões da terceira idade. É necessária a inscrição prévia por meio da analista técnica da assistência pelo telefone: 2797-3735. Grátis. 6/12 a 20/12 | Quartas às 10h. Classificação: 60 anos. Local: sala multiuso 1.

Encontro Dançante para Terceira Idade

Esta atividade tem como objetivo ofertar ao público da terceira idade momentos de lazer, descontração e diversão. É necessária a inscrição prévia por meio da analista técnica da assistência pelo telefone: 2797-3735. Grátis. 19/12 às 15h. Classificação: 18 anos. Local: restaurante.

INFANTIL

Sesc+ Infância - Reunião de continuidade com Grupos de Pais

Esta atividade tem como objetivo o fortalecimento do grupo, sendo um momento de cooperação entre os pais com vistas à promoção da qualidade de vida e garantia dos direitos da criança. É necessária a inscrição prévia por meio da analista técnica da assistência pelo telefone: 2797-3735. Grátis. 6/12 às 14h. Classificação: livre. Local: sala no 2o andar da Educação Infantil.



Sesc+ Infância - Interação Família e Escola, Caminhos Colaborativos para o Desenvolvimento da Criança

O Projeto *Sesc+ Infância* tem como objetivo criar espaços de reflexão sobre as questões relacionadas à Infância e suas especificidades. A oficina “O brincar como estímulo para o desenvolvimento da criança” tem como objetivo promover a reflexão para com os responsáveis sobre a importância do brincar para o desenvolvimento da criança. É necessária a inscrição prévia por meio da analista técnica da assistência pelo telefone: 2797-3735. Grátis. 6/12 às 15h. Classificação: livre. Local: sala no 2o andar da Educação Infantil.

Sesc+ Infância - Oficina Interativa Sobre a Importância do Brincar

A oficina tem como objetivo promover a reflexão sobre a importância do brincar para o desenvolvimento físico, motor e lúdico da criança. Grátis. 9/12 e 23/12 às 10h. Classificação: livre. Local: praça do arvoredos.

LITERATURA

Saudade, Um Conto para 7 Dias

Contação de história sobre um sábio rei que responde a todas as perguntas. Um dia, Fernando, poeta, pergunta: “O que é a saudade?” O rei ordena que encontrem a resposta. Ele terá sete dias para responder ao menino poeta. Será que todos os sentimentos podem ser explicados com palavras ou há coisas que não se pode explicar, apenas sentir? A busca do Rei modifica sua relação com as palavras e com os sentimentos. Com Natasha Corbelino. Grátis. 3/12 às 15h. Classificação: Livre. Local: Biblioteca.

Histórias da Mata

Os espetáculos da Cia. Terezinha são dinâmicos e cheios de sensibilidade. Formada pelo músico Paulo Souza e a atriz Patricia Pires, realizam uma performance muito interessante, misturam seus papéis com harmonia, o que permite uma narrativa potente e um jogo cênico divertido e natural interação com o público. “Histórias da mata” é composto por duas histórias que foram adaptadas a partir de lendas do “Boitatá” e do surgimento da noite. São lendas advindas do povo indígenas e que inundam nossa imaginação e nossos corações de ternura. Com a Cia Terezinha de Contação de Histórias. Grátis. 8/12 às 10h e 14h. Classificação: Livre. Local: Biblioteca.

A Viagem de um Barquinho

A contação de história com textos de Sylvia Orthof apresenta um mundo sem regras estabelecidas, no qual o exercício da liberdade deve ser a tônica de todos os indivíduos. Uma divertida lavadeira ensina a um menino a reencontrar seu barquinho. Junto com ele, embarcamos em uma inesquecível viagem, narrada através de um texto poeticamente original, repleto de imagens encantadoras, uma inspiração perfeita para o universo lúdico do Teatro de Animação. Com a Cia. Pequod de Teatro de Animação. Grátis. 17/12 às 15h. Classificação: Livre. Local: Biblioteca.

Como Nasce um Livro Ilustrado

Como nasce um livro ilustrado surgiu a partir das inúmeras dúvidas das crianças e dos jovens quando a autora Anna Claudia Ramos visitava escolas ou tinha encontros com leitores em feiras de livros. Todos queiram saber como se faz um livro, como se faz a capa, as ilustrações, queriam saber o que vem primeiro: a história ou o título? Anna montou então uma apresentação em slides contando todo processo de criação do livro *A menina e o golfinho* e *O menino das palavras*, desde o surgimento da ideia geradora, à criação do texto e das ilustrações, passando por todas as etapas de produção, incluindo o vídeo do livro sendo rodado na gráfica. Além das Feiras e Escola aqui no Brasil, Anna já desenvolveu este tipo de atividade na Feira do Livro de Guadalajara (no Salão dos Ilustradores, para adultos), no Museu de Arte Infantil, em Lima, para crianças e no Lycée International de Saint-Germain-en-Laye, na França, para crianças. Com Anna Claudia Ramos. Grátis. 15/12 às 10h e 14h. Classificação: Livre. Local: Biblioteca.

Histórias do Arco da Velha

A contação de histórias apresenta uma sequência, agrupando quatro histórias: *Um Barulho Diferente*, *Na Casa Nova do Coelho*, *História do Rei*, *História do Bicho Curututu*. As histórias são apresentadas com diferentes recursos sonoros e visuais durante a narrativa, estimulando a participação ativa do público presente, além de bonecos, adereços, sanfona de oito baixos, rabeca, flauta e outros instrumentos musicais. Com Joaquim de Paula. Grátis. 22/12 às 10h e 14h. Classificação: Livre. Local: Biblioteca.

MÚSICA

Sesc Territórios - Samba Nonsense

O Samba e suas inúmeras vertentes de Jazz, Funk, Soul, Swingueira e Grooves, norteados por uma harmonia livre, que resulta em uma colagem de timbres. Música



para dançar e refletir sobre os caminhos da musicalidade, que pode nos tocar e nos emocionar de verdade. Grátis. 3/12 às 16h. Classificação: livre. Local: restaurante.

Sesc Trajetórias - Leoni

Com mais de 30 anos de carreira, o cantor e compositor coleciona inúmeros. Nesse show, o músico faz uma viagem na sua carreira, revisitando canções que marcaram sua trajetória em uma performance voz e violão. R\$20,00 (inteira) | R\$10,00 (meia-entrada) | R\$5,00 (associado Sesc) | Grátis (PCG). 15/12 às 19h. Classificação: 12 anos. Local: teatro.

Sesc Identidades - Dorina

Seu trabalho *Sambas de Aldir e Ouvir* percorreu o estado do Rio de Janeiro com sucesso, e agora, contempla o público do Sesc com seu jeito alegre e intimista. Grátis. 17/12 às 16h. Classificação: livre. Local: restaurante.

PALESTRAS E DEBATES

Panorama Sesc Cinema - Ciclo de Encontros – Transformações do Documentário Brasileiro

A partir do filme *Últimas Conversas* e de toda a cinematografia de Eduardo Coutinho, a professora doutora Patrícia Furtado Machado traçará um panorama sobre as transformações do documentário no país no que tange a escolhas éticas, políticas e estéticas na hora de filmar e montar os filmes. A importante obra de Eduardo Coutinho, que serviu de inspiração para grande parte da produção documental do país, será uma espécie de guia para o conhecimento e estabelecimento de diálogos com outros filmes. Serão apresentadas as principais mudanças e inovações no documentário desde os anos 1960, relacionando os principais filmes, seus interesses temáticos e aspectos de linguagem. Grátis. 12/12 às 15h30. Classificação: 12 anos. Local: teatro.

PROJETOS ESPECIAIS

Sesc+ Verde - Vivência Trilha Sesc

A vivência propõe conscientizar os visitantes sobre a responsabilidade ambiental diante dos outros seres vivos por meio de visitação ao espaço verde da unidade no Sesc. 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. Informações pelo telefone (21) 2797-3735 ou daniela.rocha@sescrj.org.br. Grátis. 6/12, das 10h às 12h. Classificação: Livre. Local: praça do arvoredado.

Quitandinha

TORNEIOS E RECREAÇÃO

Boliche

Composto por 6 pistas com equipamentos modernizados.
Quartas a domingos e feriados de 15h30 as 21h30.

Valores para o período de uma hora:

Quartas, quintas e sextas, R\$ 20 (associado Sesc) | R\$ 40.

Sábados, domingos e feriados, R\$ 30 (associado Sesc) e R\$ 60.

Fechado: 08, 24, 25 e 31/12.

Classificação: 06 anos.

Espaço Jogo

Espaço ambientado e equipado para dinamização de jogos de tabuleiro e eletrônicos.

Quartas a domingos e feriados, 15h30 às 21h30.

Fechado: 08, 24, 25 e 31/12.

Grátis.

Local: Boliche.

Classificação: Livre.

AULAS DE ESPORTE

Pilates de Solo

O Pilates prima pela qualidade dos movimentos feitos com concentração e consciência corporal, utilizando basicamente a força da gravidade do corpo. Até 15/12. R\$ 85,00 (inteira) | R\$ 50,00 (associado Sesc). Terças e quintas | 17h | 18h | 20h. Quartas e sextas | 7h | 9h | 18h | 20h. Classificação: 15 anos.

Ginástica

Atividade física que envolve uma série de movimentos que exigem força, flexibilidade e coordenação motora. Até 15/12. R\$ 85,00 (inteira) | R\$ 50,00 (associado Sesc). Quartas e sextas | 8h. Classificação: 15 anos.

Ginástica e Alongamento

Aulas de ginástica com predomínio de exercícios de alongamento para promover a melhoria da flexibilidade, o relaxamento e a prevenção de lesões. Até 15/12. R\$ 85,00 (inteira) | R\$ 50,00 (associado Sesc). Quartas e sextas | 10h. Classificação: 15 anos.

Ritmos

Nos mais diversos ritmos (samba, salsa, tango, forró, bolero, entre outros) a dança de salão promove a saúde pro meio de exercícios que trabalham o corpo de forma suave e prazerosa, possibilitando a melhoria da condição física. Até 15/12. R\$ 85,00 (inteira) | R\$ 50,00 (associado Sesc). Terças e quintas | 18h | 19h. Sábados | 16h. Classificação: 15 anos.

Circuito Funcional

Técnica de treinamento físico que tem com base a utilização dos padrões fundamentais do movimento humano (empurrar, puxar, agachar, entre outros), envolvendo todo o corpo. Até 15/12. R\$ 85,00 (inteira) | R\$ 50,00 (associado Sesc). Terças e quintas, quartas e sextas | 19h. Classificação: 15 anos.

Iniciação Esportiva Geral

Tem como objetivo oportunizar para as crianças a prática de diversos esportes, aumentando a sua vivência e suas habilidades motoras, para que possam escolher, na idade correta, a modalidade que seja mais atrativa para sua prática esportiva. Até 1/12. R\$ 60,00 (inteira) | R\$ 35,00 (associado Sesc). Grátis para o público inscrito no Programa de Comprometimento e Gratuidade. Terças e quintas | 18h. Classificação: 07 a 10 anos.

Judô Para Crianças e Adultos:

Luta de origem japonesa, o judô é um esporte olímpico que fortalece o corpo e a mente de forma integrada, além, de desenvolver técnicas de defesa pessoal, agilidade, melhoria da autoconfiança e o respeito aos companheiros. Até 1/12.

- Crianças

R\$ 60,00 (inteira) | R\$ 35,00 (associado Sesc). Grátis para o público inscrito no Programa de Comprometimento e Gratuidade. Quartas e sextas | 18h30. Classificação: 11 a 14 anos.

- Jovens

R\$ 60,00 (inteira) | R\$ 35,00 (associado Sesc). Grátis para o público inscrito no Programa de Comprometimento e Gratuidade. Quartas e sextas | 19h30. Classificação: 15 a 17 anos.

- Adultos

R\$ 60,00 (inteira) | R\$ 35,00 (associado Sesc). Grátis para o público inscrito no Programa de Comprometimento e Gratuidade. Quartas e sextas | 20h30. Classificação: 18 anos.

CURSOS E OFICINAS

Oficina de Produção das fotos em Pinhole

Fotografias Pinhole são imagens obtidas em dispositivos que não utilizam lentes. Essas imagens são registradas em material que é sensibilizado pela luz, como papel fotográfico ou filme. Chamamos esses dispositivos de câmera Pinhole. A Pinhole (*buraco de agulha*) é basicamente uma câmara escura que tem um pequeno orifício em um lado da câmara. 01/12. 8h às 13h (turma 1) e 14h às 18h (turma 2). Grátis. Local: Torre Cultural, 5º andar - sala 160. Capacidade: 35 pessoas. Classificação: 16 anos.

EXPOSIÇÃO

Exposição Diálogos – Paulo Mendes Faria e Vitor Lemos

A exposição Diálogos é uma homenagem à efeméride de dois artistas radicados em Petrópolis, Vitor Lemos que completou 90 anos e Paulo Mendes Faria, que completou 70 anos. Artistas, de gerações diferentes, mas que possuem grande relevância no cenário artístico e cultural de Petrópolis e também no Estado do Rio de Janeiro. A exposição fará uma retrospectiva dos trabalhos desses artistas, apresentando-os para novas gerações e também proporcionando um diálogo, não só entre as obras, mas também entre os artistas homenageados e o público. Até 25/02/18. Terças a domingos e feriados, das 9h30 às 17h. Grátis. Local: Galeria de Artes. Classificação: Livre.

Exposição - Presépio: Instalação da Esperança Renovada

Um presépio atemporal, inspirado na tradição dos grandes mestres em retratar a cena de adoração aos Reis Magos, transportado para o universo lúdico, e único, de Raimundo Rodriguez, unindo tempos e espaços, culturas e informações, mistérios e magias. Raimundo faz da sua obra uma ponte entre o real e o imaginário, rememorando fragmentos imagéticos e simbólicos do Natal. 9/12/17 a 06/01/18. Terças a domingos e feriados, das 9h30 às 17h. Grátis. Local: Salão Roosevelt. Classificação: Livre.

Exposição - Uma Janela para o Imaginário

A inspiração surgiu do lado lúdico do Natal, onde portais mágicos permitem acesso a mundos encantados. Uma estrutura, especialmente criada para a Cúpula da Unidade Quitandinha, nos convida a embarcar nessa viagem de sonho e fantasia que nos transportará para lembranças, sentimentos, imagens e símbolos que nos rememorem toda a magia do Natal. 9/12/17 a 06/01/18. Terças a domingos e feriados, das 9h30 às 17h. Grátis. Local: Salão Roosevelt. Classificação: Livre.

Borboletário Virtual

Exposição permanente. Por meio de monitores interativos, os visitantes podem conhecer as espécies de borboletas existentes e também criar sua própria borboleta virtual. Terças a domingos e feriados, das 9h30 às 17h. Classificação: Livre.

FILMES E VÍDEOS

Panorama Sesc Cinema

Últimas Conversas

O cineasta Eduardo Coutinho entrevista diversos estudantes do ensino médio público no Rio de Janeiro, perguntando sobre a suas vidas atuais e expectativas para o futuro. Direção: Eduardo Coutinho | 85' | Brasil | 2015. 1/12, 19h. Grátis. Local: Café Concerto. Classificação: 12 anos.

LITERATURA

Sesc Primeiros Olhares

Contaço de Histórias - As Orixás - Mulheres da Feira - Movimento Elegbá Ojà

Contaço de histórias na qual é apresentado o Itan Ensinamentos de Bara, conto yorubá que fala sobre as aventuras das Orixás Oyá, Oxum e Iemanjá, feirantes do mercado popular da cidade de Abeokutá na Nigéria, mulheres que carregarão grandes

ensinamentos após um encontro com o Orixá Bara, aquele que detém os saberes das ruas e dos céus. Este Itan fala sobre a importância das feiras livres na cultura popular afro-brasileira discute a união entre mulheres e nos lembra da realeza ancestral que os Orixás representam. Trata-se de uma roda de história onde apresentaremos um pouco mais sobre a forma de vida do povo yorubá e da herança que herdamos dos africanos que aqui chegaram escravizados. Dia 6/12, 10h e 14h. Grátis. Local: Torre Cultural, 5º andar, sala 160. Classificação: Livre.

PROJETOS ESPECIAIS

Natal Quitandinha

Programação especial de Natal na unidade. Informações em <http://www.natalsescquitandinha.com.br>.

TURISMO SOCIAL

Visitação ao Quitandinha

As visitas durante o Natal Sesc Quitandinha serão livres e gratuitas, de 9/12 a 24/12, de terças a domingos, no horário de 9h30 às 17h.

As visitas nas áreas do entorno do Lago funcionarão normalmente, inclusive noturnas e às 2^{as} feiras, entre 9h e 23h, todos os dias, até 24/12, para contemplação da árvore de natal flutuante – as condições climáticas serão determinantes para liberação da circulação de pessoas nas áreas do entorno do Lago - haverá restrições de visitas, em caso de chuvas, pisos molhados ou nevoeiros intensos. As visitas guiadas e audioguiadas estarão suspensas durante todo o período.

Visitação Audioguiada

Uma verdadeira viagem no tempo pelos corredores e salões do Palácio Quitandinha, que serviu como cenário para o cinema brasileiro e grandes produções. R\$ 16,00 (inteira) | R\$ 8,00 (meia entrada) | R\$ 4,00 (associado Sesc). Terças a domingos e feriados, das 9h30 às 17h. Fechado: 02 a 08 e 25 a 31/12. Classificação: Livre.

Visitação Guiada

Saídas realizadas de 30 em 30 minutos ou de 1h em 1h, mediante disponibilidade da data específica. R\$ 16,00 (inteira) | R\$ 8,00 (meia entrada) | R\$ 4,00 (associado Sesc). Grátis (instituições públicas: ONGs, universidades e escolas, mediante agendamento



prévio através de ofício). Terças a domingos e feriados, das 9h30 às 16h30. Fechado: 02 a 08 e 25 a 31/12. Classificação: Livre.

Visitação ao Lago Quitandinha

Grátis. 01 a 07/12, 9h às 19h (exceto dia 04/12, pois estará fechado), 08 a 24/12, 9h às 23h e 25 a 31/12, 9h às 19h. Em caso de condições climáticas desfavoráveis, as áreas do entorno do Lago serão fechadas. Classificação: Livre.

Ramos

ARTES CÊNICAS

Sesc Territórios - A Serpente

“A Serpente” é um forte thriller de amor. Depois de quase um ano casada, a ainda virgem Lígia, desacreditada na virilidade do marido, pensa em se matar de desgosto. Para ajudar, sua irmã, Guida, oferece-lhe o próprio marido por uma noite. Neste jogo, a relação das irmãs desmorona. O ódio entre si atinge o limite, resultando num fim tenebroso. Auditório. 60 vagas. R\$ 20 | R\$ 10 (meia-entrada) | R\$ 5 (assoc. Sesc) | Grátis (PCG). 18 anos. 08/12 | Sexta, às 19h30.

TORNEIOS E RECREAÇÃO

Espaço Jogo

Atividade recreativa com foco nos jogos de tabuleiro, jogos de mesa, tênis de mesa e jogos eletrônicos. Sala de jogos. Grátis. 12 anos. Sábados, domingos e feriados, das 10h às 17h.

Aulões de Hidroginástica e Circuito Funcional

Piscina e Ginásio. Grátis. Livre. 02, 09 e 16/12 | Sábados. Hidroginástica às 10h30 e Circuito Funcional às 11h.

Momento Para Dançar

Momento para Dançar é um projeto que consiste em proporcionar um momento de lazer através da dança, liberdade de expressão, socialização entre pessoas com interesse em comum, bem estar e buscamos o incentivo à participação do público jovem num evento multicultural. Quadra / Ginásio. 300 vagas. R\$ 3 | R\$ 1(assoc. Sesc). 18 anos. 15/12 | Sexta, às 16h.

CURSOS E OFICINAS

Sesc+ Criativo - Curso de Amigurumi

O curso compreende aulas práticas, teóricas, oficina e feira experimental para que o aluno melhore sua técnica, desenvolva mais destreza e torne-se capaz de repassar a técnica aprendida. Na feira poderão expor e vender a peça produzida durante o curso para aprender a abordar o público, apresentar e valorizar o produto, o que poderá tornar-se mais um meio de geração de renda. O Uso mercadológico da Internet – apresentação de ferramentas de venda utilizando a Internet será oferecida por meio de parceria com a Gerência de Educação. Sala 2 - 2º andar. 20 vagas. Grátis. 16 anos. 05, 06, 07, 12, 13, 14 e 19/12 | Das 8h às 12h.

Percurso Saúde - Oficina

Oficina com informações para o fortalecimento da memória e envelhecimento saudável. Grátis. Livre. 07/12 | Quinta, das 10h às 12h.

Criando e Cozinhando

Descrição: Oficina de culinária saudável com foco nas festas de fim de ano. Grátis. Livre. 15/12 | Sexta, das 14h às 17h.

Percurso Saúde - Orientação

Orientação sobre hipertensão e aferição de pressão arterial. Grátis. Livre. 16/12 | Sábado, 10h às 14h.

FILMES E VÍDEOS

Panorama Sesc Cinema

Sala de vídeo - 2º andar. Grátis. Quartas, às 15h30

06/12 - *Caverna dos sonhos esquecidos* | Classificação: Livre

Com um acesso sem precedentes e superando desafios técnicos consideráveis, Werner Herzog capturou em 3D o interior da Caverna Chauvet, no sul da França, onde foram descobertos centenas de desenhos rupestres em 1994. O diretor revela um mundo subterrâneo impressionante, com pinturas que têm em média 32 mil anos de idade. 90min.

13/12 - *Últimas conversas* + Debate com Patrícia Frutado Machado | 12 anos

O cineasta Eduardo Coutinho entrevista diversos estudantes do ensino médio público no Rio de Janeiro, perguntando sobre a suas vidas atuais e expectativas para o futuro. 85min. Debate: A partir do filme “Últimas Conversas” e de toda a cinematografia de Eduardo Coutinho, a Professora Doutora Patrícia Furtado Machado traçará um panorama sobre as transformações do documentário no país no que tange a escolhas éticas, políticas e estéticas na hora de filmar e montar os filmes.

20/12 - *Nostalgia da luz* | 12 anos

No deserto de Atacama, astrônomos de todo o mundo se reúnem para observar as estrelas. Nessa região do Chile, a três mil metros de altitude, o calor do sol mantém intactos restos humanos. Ao mesmo tempo em que os astrônomos pesquisam as galáxias em busca de vida extraterrestre, mulheres procuram seus parentes na terra do deserto. 90min.

Sesc Primeiros Olhares

Sala 2 - Térreo. Grátis. Livre. Finais de semana, às 11h.

09 e 23/12 - *O homem da lua*

O Homem da Lua vive sozinho neste grande satélite. Um dia, entediado, ele decide visitar a Terra, e para isso se agarra em um cometa. Quando chega ao novo planeta, ele se encanta com as belezas naturais, mas logo descobre que não existe apenas bondade neste local. O Presidente do Mundo, certo de que o Homem da Lua é um

invasor, decide afugentá-lo. Para se salvar, ele deverá contar com a ajuda dos amigos e das crianças. 95min.

10/12 - *Asterix e domínio dos deuses*

O imperador romano Júlio César sempre quis derrotar os irredutíveis gauleses, mas jamais teve sucesso em seus planos de conquista. Até que, um dia, ele resolve mudar de estratégia. Ao invés de atacá-los, passa a oferecer os prazeres da civilização aos gauleses. Desta forma, Júlio César ordena a construção da Terra dos Deuses ao redor da vila gaulesa, de forma a impressioná-los e, assim, convencê-los a se unir ao império romano. Só que a dupla Asterix e Obelix não está nem um pouco disposta a cooperar com os planos de César.

IDOSOS

Sesc+ Vida - Reunião Idosos

Atividade que propicia à reflexão coletiva e o diálogo sobre as demandas do grupo, harmonizando as ações planejadas as diretrizes da instituição e às expectativas dos idosos envolvidos, além de oportunizar a divulgação das atividades do mês. Esse mês será feita a reunião para formação do grupo. Sala de Vídeo - 2º andar. 60 vagas. Grátis. 06/12 | Quarta, às 14h.

Sesc+ Vida ArteC&T - Introdução ao uso de computadores

A oficina do projeto Sesc+ Vida promove encontros semanais com os grupos a fim de propor a troca de saberes em relação ao mundo virtual. São oficinas de integração digital e memória através da construção coletiva com o grupo. Cultura Digital. 12 vagas. Grátis. 06, 13 e 20/12 | Quartas, 10h.

Sesc+ Vida - Curso Criatividade (Desenhos Relaxantes)

Curso de trabalhos manuais com fins ao exercício da criatividade, da coordenação motora e incentivo à sociabilização do idoso. A ideia é valorizar o processo de envelhecimento, estimulando a percepção do idoso de seu potencial criativo e motor. Sala 1 - 2º andar. 25 vagas. Grátis. 18 anos. 06, 07, 13 e 14/12 | Quartas e quintas, às 14h.

Sesc+ Vida ArteC&T - Introdução ao uso de smartphones e tablets

A oficina irá discutir as maiores dificuldades do idoso com o uso do smartphone e do tablet, a forma com que eles lidam com essas dificuldades e como melhorar o acesso a essa tecnologia. Cultura Digital. 12 vagas. Grátis. 07, 14 e 21/12 | Quintas, às 10h.

Sesc+ Vida - Dança Sênior - Encontro Dançante

Momento de Lazer através da dança e diversos ritmos para socialização e bem estar. Espaço Aberto 1. 120 vagas. R\$ 1. 18 anos. 12/12 | Terça, às 14h.

LITERATURA

Sesc Expressões - A viagem de um barquinho, Cia PeQuod de Teatro de Animação

Leitura Dramatizada de textos da escritora e dramaturga Sylvia Orthof com a Cia. Pequod, uma das mais destacadas companhias de teatro de animação do país, com um repertório sólido e reconhecido em todo o Brasil. Nascida de uma oficina realizada em 1999, que originou o espetáculo Sangue Bom. Entre seus participantes, reunidos por Miguel Vellinho, cresceu a vontade de continuar juntos. O grupo acabou ganhando cara própria e montando um repertório que conquistaria reconhecimento nacional e internacional. Desde sua primeira montagem, a Pequod procura trabalhar dentro de uma metodologia que propicie um aglutinamento visual e estético muito peculiar de linguagens variadas como o Cinema, o desenho animado e a dança, sendo esta uma das principais características do trabalho desta companhia. Área Verde. 50 vagas. Grátis. Livre. 02/12 | Sábado, às 11h.

Sesc Primeiros Olhares - "Histórias da Mata", Cia Terezinha de Contação de Histórias

"Histórias da Mata" é composto por duas histórias que foram adaptadas a partir de lendas do "Boitatá" e do surgimento da noite. São lendas advindas do povo indígenas e que inundam nossa imaginação e nossos corações de ternura. Área Verde. Grátis. Livre. 07/12 | Quinta, às 10h e 14h.

Sesc Expressões - "Saudade, um conto para 7 dias", Natasha Corbelino

"Saudade, um conto para sete dias" fala de um sábio Rei que responde a todas as perguntas. Um dia, Fernando, poeta, pergunta: "O que é a saudade?" O Rei ordena que encontrem a resposta. Ele terá sete dias para responder ao menino poeta. Será

que todos os sentimentos podem ser explicados com palavras ou há coisas que não se pode explicar “apenas” sentir? A busca do Rei modifica sua relação com as palavras e com os sentimentos. Área Verde. 50 vagas. Grátis. Livre. 16/12 | Sábado, às 11h.

Sesc Primeiros Olhares - Histórias do Arco da Velha, Joaquim de Paula

O espetáculo de contação de histórias "Histórias do Arco da Velha", apresenta uma sequência agrupando quatro histórias *Um Barulho Diferente; Na Casa Nova Do Coelho; História Do Rei; História Do Bicho Curututu*, com duração total de 60 minutos. As histórias são apresentadas por Joaquim de Paula, que utiliza diferentes recursos sonoros e visuais durante a narrativa, estimulando a participação ativa do público presente, de forma a facilitar a interpretação, compreensão e leitura do enredo. Nestes espetáculos, além da narração, bonecos e adereços, JOAQUIM DE PAULA utiliza uma sanfona de oito baixos, rabeca, flauta e instrumentos musicais especialmente criados para pontuar determinados efeitos sonoros durante a narração. Área Verde. Grátis. Livre. 21/12 | Quinta, às 10h e 14h.

MÚSICA

Sesc Territórios - Samba Nonsense

O Samba e suas inúmeras vertentes de Jazz, Funk, Soul, Swingueira e Grooves norteados por uma harmonia livre, que vai tomando consistência desforme, desaguardo em um manancial de referências, as melhores possíveis diria... Além de melodias inusitadas na voz de Jefferson Plácido, conduzindo a sonoridade com sua intuição carioca advinda da Zona Norte. Samba Nonsense é colagem de timbres, é partido alto, são texturas que nos remetem a uma musicalidade de vanguarda com espírito conectado ao que há de mais novo, em se tratando de promover uma mistura peculiar de ritmos e instrumentos, com o fim de gerar boa música aos nossos cérebros e pés. Música pra dançar e refletir sobre os caminhos da musicalidade que pode nos tocar e nos emocionar de verdade. Não são canções de fácil digestão, mas de um saboroso requinte e simplicidade para aquele paladar atento ao som feito com esmero e alegria de viver. A rapaziada leva seu estandarte para seres dispostos a empunhá-lo e adentrar no bloco, que não está na rua ainda, por mero processo de gestação, a criança está sendo gerada... Não demora muito pra nascer e dar o seu grito de



chegada! Se liga aí... Soul Alma! Samba Nonsense. Espaço Aberto 1. 120 vagas. Grátis. Livre. 02/12 | Sábado, às 16h.

Sesc Identidades - Dorina: "Por amor ao samba"

Roda de samba com 7 integrantes comandada pela renomada intérprete Dorina. O repertório da roda conta e canta toda a geração do Cacique de Ramos além de revisitar o último CD de Dorina, aclamado pela mídia e público. Espaço Aberto 1. 120 vagas. Grátis. Livre. 05/12 | Terça, às 14h.

PROJETOS ESPECIAIS

Sesc+ Social - Encontro de Desenvolvimento Comunitário

Encontro inicial de formação de núcleos comunitários, compostos por atores sociais e lideranças, que posteriormente participarão de encontros mensais e outras realizações complementares. Este momento permite a troca social entre os presentes e a contribuição para o desenvolvimento do projeto a partir da explicitação de suas demandas. Sala 10 - cobertura. Grátis. Livre. 07/12 | Quinta, das 14h às 18h.

Sesc+ Verde - Feira de Trocas

Vivência do desapego e da sustentabilidade através da realização de uma feira de trocas de sementes, mudas, roupas, artigos de decoração, dentre outros. Área Verde. Grátis. Livre. 09/12 | Sábado, das 13h às 17h.

Santa Luzia

IDOSOS

Sesc + Vida - Artes Manuais

A atividade tem como proposta oferecer aos idosos, trabalhos de artes manuais, como ferramenta para socialização do grupo e formação de multiplicadores para disseminar



as técnicas aprendidas entre a sua rede de relacionamentos. Técnica: Cartonagem. Grátis. Atividade Contínua | Quartas, das 10h às 13h. Classificação: 60 anos. Sala 202.

Sesc + Vida - Danças Populares – Ritmos Diversos

A atividade tem por objetivo ampliar, diversificar e inovar o atendimento aos idosos, numa perspectiva sociocultural e integradora de diferentes linguagens artísticas, contribuindo para uma inserção consciente e participativa da vida em sociedade, através de oficinas de dança para público participante do Sesc+ Vida. Grátis. Atividade Contínua | Sextas, das 10h às 12h. Classificação: 60 anos. Sala 204.

Sesc + Vida - Curso de Crônicas Literárias para terceira idade

O participante irá trabalhar a interpretação textual, o prazer da leitura e a escrita criativa de crônicas literárias produzindo de modo prazeroso as infinitas possibilidades de fruição que um texto criativo proporciona além de estimular o exercício da escrita e da memória através de crônicas que abordem o cotidiano da pessoa idosa. Grátis. Atividade Contínua | Terças, das 10h às 13h. Classificação: 60 anos. Sala 202.

PROJETOS ESPECIAIS

Lazer no Sesc

Condicionamento físico de coordenação motora, alongamento, equilíbrio e resistência muscular. Grátis. Atividade Contínua | Segundas, das 15h às 16h. Classificação: 16 anos. Sala 204.

Lazer no Sesc

Dinâmicas recreativas de consciência corporal e psicomotricidade. Grátis. Atividade Contínua | Quartas, das 15h às 16h. Classificação: 16 anos. Sala 204.

Lazer no Sesc

Atividades de recreação e lazer com musicalidade e movimentos coreografados desenvolvendo habilidades motoras. Grátis. Atividade Contínua | Quartas e sextas, das 12h30 às 13h30. Classificação: 16 anos. Sala 210.

AULAS DE ESPORTES

Pilates

Modalidade que prima pela qualidade de repetições, com grande variedade de movimentos feitos com concentração e consciência corporal, utilizando basicamente a força da gravidade sobre o corpo. Os exercícios de solo focam a ação dos músculos abdominais, gerando melhoria da tonificação muscular, realinhamento postural e flexibilidade. R\$ 85,00 | R\$ 50,00 (Associados e dependentes). Atividade Contínua| Segundas e Quartas – 12h10, 13h10, 14h, 16h, 17h, 18h e 19h | Terças e quintas, 11h, 12h, 13h, 16h, 17h, 18h e 19h. Classificação: 16 anos.

Ginástica Localizada

A atividade baseia-se nos movimentos funcionais com o objetivo de melhorar a capacidade física, o condicionamento e resistência, com ganho de força e contribuição na perda de peso. R\$ 85,00 | R\$ 50,00 (Associados e dependentes). Atividade Contínua| Terças e quintas, 14h20. Classificação: 16 anos.

Ritmos

Proporciona um conhecimento mais profundo de nossos corpos: seus limites, a beleza de seus movimentos, a alegria da expressão corporal. Trabalha também a coordenação motora, agilidade, ritmo e percepção espacial, desenvolvendo a musculatura corporal de forma integrada e natural, permitindo uma melhora na autoestima e quebra de diversos bloqueios psicológicos, possibilitando o convívio e o aumento do rol de relações sociais, tornando-se uma opção de lazer e promovendo inclusive melhora de doenças e outros problemas. R\$ 85,00 | R\$ 50,00 (Associados e dependentes). Atividade Contínua| Segundas e quartas, 16h, 17h, 18h e 19h | Terças e quintas, 15h10, 16h, 17h, 18h e 19h. Classificação: 16 anos.

Ioga

A prática de ioga relaxa, corrige a postura, dá mais energia, aumenta a flexibilidade e tonifica os músculos. Seus benefícios refletem na melhoria da qualidade de vida por meio de exercícios antiestresse e bom funcionamento de todo o organismo. R\$ 85,00 | R\$ 50,00 (Associados e dependentes). Atividade Contínua| Terças e quintas, 15h. Classificação: 16 anos.

São Gonçalo

TORNEIOS E RECREAÇÃO

Espaço Jogo

Espaço de lazer com jogos tradicionais como: jogos de mesa e gigantes, além de torneios e oficinas para todas as idades. Grátis. Terça a domingo e feriados das 9h às 17h. Classificação: Livre. Hall da unidade.

Banho Livre

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

Parque Sesc

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

Quadra Livre

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

CURSOS E OFICINAS

Sesc+ Criativo - Oficinas de Pintura em Tecido

Oficinas livres que possibilitam o aprendizado do artesanato, permitindo o conhecimento de novas técnicas de modo rápido e prático. Este mês: oficinas de pintura em tecido. Distribuição de 30 senhas meia hora antes. Grátis. 2 a 23/12 | Sábados às 12h30 . Classificação: 16 anos.

AULAS DE ESPORTES

Natação

Desenvolvimento do corpo e da mente por meio do fortalecimento muscular, alongamento, relaxamento e desenvolvimento nos quatro estilos de nado. R\$85,00 (inteira) | R\$50,00 (associado Sesc) | Grátis (PCG). Terça a sexta das 7h às 10h e das 16h às 19h. Classificação: 7 anos. Parque aquático.

Ginástica Rítmica

Modalidade esportiva e olímpica que envolve a relação entre elementos corporais e os diversos aparelhos, desenvolvendo ritmo e coordenação motora. R\$60,00 (inteira) | R\$35,00 (associado Sesc) | Grátis (PCG). Terças e quintas das 13h45 às 15h45. Classificação: 11 a 17 anos. Ginásio.

Taekwondo

Arte marcial que desenvolve agilidade, flexibilidade, coordenação motora, alongamento e algumas técnicas de defesa pessoal. R\$60,00 (inteira) | R\$35,00 (associado Sesc) | Grátis (PCG). Terças e quintas das 17h às 20h. Classificação: 11 anos. Sala de artes marciais.

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. R\$60,00 (inteira) | R\$35,00 (associado Sesc) | Grátis (PCG). Terças e quintas das 17h às 20h. Classificação: 11 anos. Ginásio.

Pilates

Atividade física que, por meio da respiração, trabalha o corpo de forma global. Seus benefícios são muitos, como: aumento da flexibilidade por meio do alongamento e força muscular. Ainda aprimora a coordenação motora e equilíbrio. R\$85,00 (inteira) | R\$50,00 (associado Sesc). Terças e quintas, 17h, 18h, 19h e 20h. Quartas e sextas, 7h, 8h, 9h e 10h. Classificação: 15 anos. Sala multiuso.

Circuito Funcional

Técnica de treinamento físico que tem como base a utilização dos padrões fundamentais do movimento humano (empurrar, puxar, agachar, girar, lançar, dentre outros), envolvendo a integração de todo o corpo para gerar um gesto motor específico em diferentes planos de movimento, sendo realizado em lugares variados (pista, sala, ginásio...) e com diferentes exercícios. Tal técnica trabalha, em uma única vez, atributos como: força, equilíbrio, agilidade e capacidade cardiorrespiratória. R\$85,00 (inteira) | R\$50,00 (associado Sesc). Quartas e sextas às 7h e 17h. Classificação: 15 anos.

Iniciação Esportiva Geral

Circuito entre diferentes modalidades por meio de experimentação lúdica de esportes de quadra, práticas elementares de esportes tradicionais e prática aquática. R\$60,00 (inteira) | R\$35,00 (associado Sesc) | Grátis (PCG). Quartas e sextas às 8h, 10h e 14h. Classificação: 7 a 10 anos. Ginásio.

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. R\$60,00 (inteira), R\$35,00 (associado Sesc) e Grátis (PCG). Terças e quintas às 16h. Classificação: 4 a 6 anos. Ginásio.

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. R\$85,00 (inteira) | R\$50,00 (associado Sesc). Terças e quintas às 7h, 8h, 10h, 16h e 18h. Quartas e sextas às 9h, 10h, 16h e 19h. Classificação: 15 anos. Parque aquático.

Esporte Master

A atividade é estruturada na forma de circuito de modalidades esportivas e de bem-estar, que visa promover a autonomia e a qualidade de vida em um ambiente de interação e troca de experiências, prioritariamente para adultos a partir de 60 anos, sem distinção de gênero ou capacidade técnica. Trata-se de um modelo pedagógico que respeita as possibilidades e interesses e a realidade do idoso, focando, sobretudo,

na participação e cooperação. A base da modalidade acaba sendo a Iniciação Esportiva. R\$60,00 (inteira) | R\$35,00 (associado Sesc) | Grátis (PCG). Quartas e sextas às 15h. Ginásio.

Ritmos

Refere-se a diversos tipos de dança como: bolero, soltinho, samba e forró. É executada por um par de dançarinos e praticada como forma de entretenimento e integração social. Terças e quintas às 17h, 18h, 19h e 20h. Quartas e sextas às 14h, 15h, 16h e 17h. R\$85,00 (inteira) | R\$50,00 (associado Sesc) | Grátis (PCG). Classificação: 15 anos. Sala de curso 1.

Badminton

Esporte praticado com raquete e peteca, nas modalidades individual ou em duplas. Busca desenvolver força, velocidade, reflexo, flexibilidade e resistência física. R\$60,00 (inteira) | R\$35,00 (associado Sesc) | Grátis (PCG). Quartas e sextas às 16h. Classificação: 18 anos. Ginásio.

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. R\$60,00 (inteira) | R\$35,00 (associado Sesc) | Grátis (PCG). Quartas e sextas das 17h às 20h. Classificação: 11 anos. Sala de artes marciais.

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. R\$60,00 (inteira) | R\$35,00 (associado Sesc) | Grátis (PCG). Quartas e sextas das 17h às 20h. Classificação: 11 anos. Ginásio.

Balé

Estilo de dança realizada, principalmente, com acompanhamento de música clássica, trabalhando a postura, movimentos circulares, disciplina, leveza e harmonia. R\$60,00 (inteira) | R\$35,00 (associado Sesc) | Grátis (PCG). Quartas e sextas das 18h às 20h. Classificação: 11 anos. Sala multiuso.

FILMES E VÍDEOS

Panorama Sesc – Caverna dos Sonhos

Registro documental da impressionante imponência da caverna de Chauvet, no sul da França, onde foram descobertas as mais antigas pinturas rupestres do mundo que têm em média 32 mil anos de idade. 8/12 às 18h. Classificação: livre. Local: sala audiovisual.

Panorama Sesc – Últimas Conversas

Neste filme, o cineasta Eduardo Coutinho entrevista diversos estudantes do ensino médio público no Rio de Janeiro, perguntando sobre a suas vidas atuais e expectativas para o futuro. 15/12 às 18h. Classificação: livre. Local: sala audiovisual.

Sesc Primeiros Olhares – O Homem da Lua

O Homem da Lua vive sozinho neste grande satélite. Um dia, entediado, ele decide visitar a Terra, e para isso se agarra em um cometa. Quando chega ao novo planeta, ele se encanta com as belezas naturais, mas logo descobre que não existe apenas bondade neste local. O Presidente do Mundo, certo de que o Homem da Lua é um invasor, decide afugentá-lo. Para se salvar, ele deverá contar com a ajuda dos amigos e das crianças. Direção de Stephan Schesch. Animação. França/Irlanda/Alemanha, 2012. Grátis. 9/12 às 14h. Classificação: livre. Local: sala audiovisual.

Sesc Primeiros Olhares - Asterix e o Domínio dos Deuses

50 anos antes de Cristo, a Gália é ocupada pelos romanos, mas um vilarejo povoado por gauleses ainda resiste. Exasperado com a situação, Júlio César decide abandonar a tática da guerra para transformar o vilarejo em uma simples atração turística. Asterix e Obelix farão de tudo para frustrar mais uma vez os planos de César. Direção de Louis Clichy e Alexandre Astier. Animação. França/Bélgica, 2014. Grátis. 16/12 às 14h. Classificação: livre. Local: sala audiovisual.



MÚSICA

Sesc Identidades - Dorina

Seu trabalho *Sambas de Aldir e Ouvir* percorreu o estado do Rio de Janeiro com sucesso, e agora, contempla o público do Sesc com seu jeito alegre e intimista. Grátis. 10/12 às 16h. Classificação: livre.

Sesc Identidades - Sotaque do Nordeste

Em uma formação de sanfona, zabumba e triângulo, o grupo apresenta o autêntico forró pé-de-serra. Com o lançamento de dois CDs, o grupo criou grande visibilidade no meio musical. Grátis. 17/12 às 16h. Classificação: livre.

PROJETOS ESPECIAIS

Sesc+ Social - Feira de Artesanato

Encontro de artesãos para venda e exposição de produtos com o objetivo de dar visibilidade ao artesanato local e fomentar uma rede de artesãos que comercializam seus produtos baseados nos conceitos de sustentabilidade e economia solidária. Grátis. 2 a 16/12 | Sábados, das 9h às 16h. Classificação: livre.

São João de Meriti

ARTES CÊNICAS

Os Crimes da Rua Morgue - A Maldição do Vale Negro

21/12 | Quinta, às 19h.

O Amor de um Estudante ou o Poder da Inteligência – Procura-se um Cordel

10/12 | Domingo, às 17h.

TORNEIOS E RECREAÇÃO

Espaço Jogo

Espaço de lazer através de jogos tradicionais e eletrônicos, jogos de mesa, jogos gigantes, torneios e oficinas para todas as idades nos finais de semana e feriados. Grátis. Livre. Sábados, domingos e feriados das 9h às 17h. Programação:

- 02/12 – Festival de Tênis de Mesa.
- 03/12 – Festival de Tênis de Mesa em duplas.
- 09/12 – Festival de Dominó.
- 10/12 – Festival de Dominó em duplas.
- 16/12 – Festival de Futebol de Botão.
- 17/12 – Festival de Dama.
- 23/12 – Festival de Totó.
- 30/12 – Festival de Totó em duplas.

Lazer no Sesc

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. Grátis. Livre. Sábados, domingos e feriados. Programação:

- 02, 03, 09, 10, 16, 17, 23 e 30/12, das 9h às 17h - Espaço Infantil;
- 02 e 09/12, das 9h às 10h - Aulão de Hidroginástica;
- 10 e 17/12, das 9h às 16h - Shiatsu Expresso;
- 17/12, das 13h às 16h - Apresentação Musical.

Momento para Dançar

Um encontro para dançar. Momento de lazer através da dança e diversos ritmos para socialização e bem estar. Este mês com o tema “Festa de Fim de Ano” Quiosque. R\$ 5 | R\$ 2,5 (meia-entrada) | R\$ 2 (assoc. Sesc). Livre. 16/12 | Sábado, 18h às 21h.

CURSOS E OFICINAS

Percurso Saúde

Orientação sobre hipertensão e aferição de pressão arterial. Grátis. Livre. 07/12 | Quinta, às 13h.

Criando e Cozinhando

Oficina de culinária saudável com foco nas festas de fim de ano. Grátis. Livre. 08/12 | Sexta, às 8h30 e 13h30.

FILMES E VÍDEOS

Sesc.Doc

Em dezembro, o Sesc RJ apresenta três documentários: *Caverna dos Sonhos Esquecidos*, de Werner Herzog, *Nostalgia da Luz*, de Patricio Guzmán, e *Últimas Conversas*, de Eduardo Coutinho. Extremamente diferentes entre si em forma e conteúdo, os filmes se conectam no que tange à singularidade do uso da linguagem cinematográfica e da profundidade das reflexões propostas, oferecendo ao público o contato com formas pouco usuais de construção do discurso audiovisual nas obras que ocupam o circuito comercial de exibição. Programação:

Caverna Dos Sonhos Esquecidos

Com um acesso sem precedentes e superando desafios técnicos consideráveis, Werner Herzog capturou em 3D o interior da Caverna Chauvet, no sul da França, onde foram descobertos centenas de desenhos rupestres em 1994. O diretor revela um mundo subterrâneo impressionante, com pinturas que têm em média 32 mil anos de idade. Dir. Werner Herzog | 90' | França, EUA, Reino Unido, Canadá, Alemanha | 2011 | LIVRE | DOC. 02/12, às 16h | 07/12, às 18h30 | 12/12, às 9h e 14h | 23/12, às 16h | 28/12, às 14h.

Nostalgia Da Luz

No deserto de Atacama, astrônomos de todo o mundo se reúnem para observar as estrelas. Nessa região do Chile, a três mil metros de altitude, o calor do sol mantém intactos restos humanos. Ao mesmo tempo em que os astrônomos pesquisam as galáxias em busca de vida extraterrestre, mulheres procuram seus parentes na terra do deserto. Dir. Patricio Guzmán | 90' | França, Chile, Espanha, Alemanha, EUA | 2015 | 12 ANOS | DOC. 05/12, às 9h e 14h | 09/12, às 16h | 14/12, às 18h30 | 21/12, às 14h | 26/12, às 9h e 14h | 30/12, às 16h.

Últimas Conversas

Dir. Eduardo Coutinho | 85' | Brasil | 2015 | 12 ANOS | DOC. O cineasta Eduardo Coutinho entrevista diversos estudantes do ensino médio público no Rio de Janeiro, perguntando sobre a suas vidas atuais e expectativas para o futuro. 07/12, às 14h | 14/12, às 14h – Sessão seguida de debate com Patrícia Furtado Machado* | 16/12, às 16h | 19/12, às 9h e 14h | 21/12, às 18h30 | 28/12, às 18h30 – Sessão ao ar livre.

Ciclo de Encontros Transformações do Documentário Brasileiro

Com Patrícia Furtado Machado

A partir do filme “Últimas Conversas” e de toda a cinematografia de Eduardo Coutinho, a Professora Doutora Patrícia Furtado Machado traçará um panorama sobre as transformações do documentário no país no que tange a escolhas éticas, políticas e estéticas na hora de filmar e montar os filmes. A importante obra de Eduardo Coutinho, que serviu de inspiração para grande parte da produção documental do país, será uma espécie de guia para o conhecimento e estabelecimento de diálogos com outros filmes. Serão apresentadas as principais mudanças e inovações no documentário desde os anos 1960, relacionando os principais filmes, seus interesses temáticos e aspectos de linguagem. O encontro reflete o amplo arcabouço teórico da pesquisadora, que elaborou, entre outros, os seguintes estudos: Imagens que faltam, imagens que restam: a tortura em Cabra Marcado para Morrer; Eduardo Coutinho, os camponeses e os rastros de histórias esquecidas; Imagem-performada e imagem-atestação: o documentário brasileiro e a reemergência dos espectros da ditadura; Eduardo Escorel e a política dos arquivos: notas sobre a trajetória de imagens de um cortejo fúnebre no Brasil de 1968; A exposição da vida privada em Person: maneiras de usar filmes e lembranças de família. Utilizando, portanto, os expoentes do cinema documentário nacional, a pesquisadora apresenta uma linha do tempo da produção audiovisual do gênero, relacionando as principais obras e seus aspectos de linguagem, oferecendo ao público a oportunidade de entender a progressão das obras e da produção desta cinematografia nacional. As palestras serão realizadas após a exibição do filme *Últimas Conversas*, de Eduardo Coutinho. Auditório. Grátis. 12 anos. 14/12 | Quinta, a partir das 14h (exibição do filme. o encontro será às 15h30).

Sesc Primeiros Olhares

Programação direcionada à infância a partir de experiências singulares que diversificam o repertório artístico do público infanto-juvenil. Auditório. Grátis. Livre.

Programação:

O homem da lua - 03 e 17/12, às 16h;

Asterix e o domínio dos deuses - 10/12 às 16h.

LITERATURA

Panorama Sesc - Biblioteca Viva

01 a 31/12 - Espaço dedicado à leitura composto de acervo com diversas obras da literatura nacional e internacional. Biblioteca. Terça a domingo, 9h às 17h30. Grátis. Livre.

Sesc Expressões - "Macunaíma", com Daniele Ramalho

Espetáculo de contos criado por Daniele Ramalho, livremente inspirado em Macunaíma, obra escrita por Mário de Andrade. Biblioteca. Grátis. 14 anos. 03/12 | Domingo, às 14h.

Sesc Primeiros Olhares - "Histórias da Mata", Cia Terezinha de Contação de Histórias

Espetáculo dinâmico e cheio de sensibilidade, composto por duas histórias que foram adaptadas a partir de lendas do "Boitató" e do surgimento da noite. São lendas advindas do povo indígena e que inundam a imaginação e os corações de ternura. Formada pelo músico Paulo Souza e a atriz Patricia Pires, A Cia realiza uma performance que mistura seus papéis com harmonia, o que permite uma narrativa potente e um jogo cênico divertido e natural interação com o público. Quiosque. Grátis. Livre. 06/12 | Quarta, às 10h e 14h.

Sesc Primeiros Olhares - "Como Nasce Um Livro Ilustrado", Anna Claudia Ramos

Apresentação com a utilização de slides contando todo processo de criação do livro "A menina e o golfinho" e "O menino das palavras", desde o surgimento da ideia geradora, à criação do texto e das ilustrações, passando por todas as etapas de produção, incluindo o vídeo do livro sendo rodado na gráfica. Auditório. Grátis. Livre. 13/12 | Quarta, às 10h e 14h.

Sesc Primeiros Olhares - “Saudade”, Um Conto Para 7 Dias”, Natasha Corbelino

A apresentação fala de um sábio Rei que responde a todas as perguntas. Um dia, Fernando, poeta, pergunta: “O que é a saudade?” O Rei ordena que encontrem a resposta. Ele terá sete dias para responder ao menino poeta. Será que todos os sentimentos podem ser explicados com palavras ou há coisas que não se pode explicar, “apenas” sentir? A busca do Rei modifica sua relação com as palavras e com os sentimentos. Biblioteca. Grátis. Livre. 17/12 | Domingo, às 14h.

Sesc Primeiros Olhares - “Histórias do Arco da Velha”, Joaquim De Paula

O espetáculo apresenta uma sequência agrupando quatro histórias: *Um Barulho Diferente Na Casa Nova Do Coelho*; *História Do Rei*; *História Do Bicho Curututu*, com duração total de 60 minutos. As histórias utilizam diferentes recursos sonoros e visuais durante a narrativa, estimulando a participação ativa do público presente, de forma a facilitar a interpretação, compreensão e leitura do enredo. Nestes espetáculos, além da narração, bonecos e adereços, são utilizados uma sanfona de oito baixos, rabeca, flauta e instrumentos musicais especialmente criados para pontuar determinados efeitos sonoros durante a narração. Biblioteca. Grátis. Livre. 20/12 | Quarta, às 10h e 14h.

MÚSICA

Sesc Trajetórias - Carlos Dafé: Dafé 7 Décadas

Carlos Dafé, carioca de Vila Isabel, é um dos precursores da Soul Music no Brasil. A partir de 1972 lançou vários LPs e CDs, além de integrar como tecladista da cultuada banda de Tim Maia e participar como convidado em diversos discos de importantes artistas da Black Music nacional e da MPB. Considerado um dos ícones do movimento Black Rio, Carlos Dafé é um dos artistas que mais influenciaram as novas gerações de artistas brasileiros, apoiando e participando de projetos ao lado de nomes como, Mano Brown, MC Marechal, Criolo, Bid Bambas e Biritas, Bnegão, Coletivo Instituto, Zeca Baleiro, Marcelo Yuka e Arthur Verocai. Teatro. R\$ 20 | R\$ 10 (meia-entrada) | R\$5,00 (assoc. Sesc) | Grátis (PCG). 12 anos. 03/12 | Domingo, às 17h.

Sesc Territórios - Ed Motta

Ed Motta é um cantor, compositor, multi-instrumentista, arranjador e produtor de trânsito internacional. Em seu estilo, sem abrir mão da veia funk-soul, tritura influências que vão do jazz à canção brasileira, das trilhas sonoras de Hollywood ao

rock, da música clássica aos standards americanos, da bossa nova ao reggae. Teatro. R\$5,00 (inteira) | R\$2,50 (meia) | R\$2,00 (associados Sesc) | Grátis (PCG). Livre. 15/12 | Sexta, às 19h.

PALESTRAS E DEBATES

Sesc+ Social – Palestra Sobre Cyberbullying

Palestra sobre cyberbullying para jovens, líderes comunitários, agentes sociais e professores da região. Busca-se esclarecer sobre as consequências dessa prática e orientar quanto ao uso saudável dos meios virtuais. Auditório. Grátis. 12 anos. 1/12 | Sexta, às 15h.

PROJETOS ESPECIAIS

Sesc Arte em Desenvolvimento – Sinfonia do medo – Um exercício cênico

Apresentação de encerramento do curso de Iniciação ao Teatro – Turma aos sábados - O espetáculo “Sinfonia do Medo – Um Exercício Cênico” é livremente baseado no universo do dramaturgo Bertolt Brecht, e é um compêndio sobre os homens ante a guerra. As mazelas, as tristezas, as crueldades e o patético do humano, querem seja na família, nas ruas, nos tribunais de justiça, nos hospitais, enfim, a sociedade em geral é exposta de forma primorosa por um dos maiores dramaturgos do século XX. Através da Alemanha, Brecht fala do homem de nosso tempo. O texto original foi criado a partir de recortes de jornal e notícias de rádio. O espetáculo possui uma linguagem tragicômica, onde não figura apenas o drama. A partir de reivindicações dos próprios alunos, optou-se por um trabalho colaborativo, onde as demandas são sanadas e construídas pelos próprios atores-colaboradores, em um método de produção coletiva, o ator se torna um elemento de múltiplas tarefas, sendo, também, figurinista, iluminador, pesquisador, cenógrafo, etc. Teatro. Grátis. 14 anos. 09/12 | Sábado, às 19h.

Sesc Arte em Desenvolvimento – A mansão enfeitada

Apresentação de encerramento do curso de Iniciação ao Teatro – Turma Infantil - O curso de teatro para crianças de 9 a 13 anos apresenta um texto autoral, produzido pelos próprios alunos. A trama fala sobre amizade e solidariedade ao mostrar que a nova bruxinha Malvina deve ser aceita pelas amigas para quebrar a feitiço jogado por

Morgana. Se as bruxinhas não se unirem, a Mansão desaparecerá. Teatro. Grátis. 9 anos. 12/12 | Terça, às 19h.

Sesc Arte em Desenvolvimento – Os Crimes da Rua Morgue | A Maldição do Vale Negro

Apresentação de encerramento do curso de Iniciação ao Teatro – Turma das quartas-feiras - Em “Os Crimes da Rua Morgue”, espetáculo inspirado no conto homônimo do americano Edgar Allan Poe, o excêntrico personagem Dupin acompanhado de seu fiel amigo desvenda um crime não solucionado pela polícia. O espetáculo foi livremente adaptado durante as aulas pelos alunos. Em “A Maldição do Vale Negro”, melodrama escrito por Caio Fernando Abreu, temos a história de uma órfã criada num castelo sob o rígido controle do tio e da governanta, que guardam um segredo que pode mudar a vida da garota. Teatro. Grátis. 14 anos. 13/12 | Quarta, às 19h.

Sesc Arte em Desenvolvimento – O Amor de um Estudante ou o Poder da Inteligência – Procura-se um Cordel

Apresentação de encerramento do curso de Iniciação ao Teatro – Turma aos domingos - Uma trupe de artistas nordestinos que estão em busca de um cordel perdido. Nesta busca chegam a um teatro e por lá a trama se desenvolve. Comédia e cordel. Trabalho construído pelos alunos durante o processo do curso. Teatro. Grátis. 14 anos. 10/12 | Sexta, às 18h.

Sesc Arte em Desenvolvimento – Flash Mob de Danças Urbanas

Apresentação de encerramento do curso de Danças Urbanas - Conectando a musicalidade da cultura brasileira de diferentes épocas, estilos e gêneros musicais, os alunos do curso de Dança Urbana do Sesc São João de Meriti mostram a força das ruas do bairro boêmio carioca, utilizando o corpo como ferramenta de comunicação. A apresentação será em forma de Flash Mob, envolvendo o público da instituição. Quiosque. Grátis. Livre. 16/12 | Sábado, às 16h.

Sesc Arte em Desenvolvimento – Recital

Apresentação de encerramento dos cursos de violino, violão e canto coral - Apresentação musical com os alunos dos cursos de violino, violão e canto coral em forma de recital com apresentação de canções populares. Teatro. Grátis. Classificação: Livre. 17/12 | Domingo, às 16h.

Teresópolis

ARTES CÊNICAS

Sesc Identidades - Contos Negreiros do Brasil

Um espetáculo documentário sobre a condição real e atual da negra e do negro no Brasil; seja o jovem estudante, o gay negro, a negra hipersexualizada pela sociedade, o menor infrator, a prostituta e a idosa. 9/12 | 19h30 | R\$5 (assoc. Sesc), R\$ 10 (meia entrada) e R\$ 20 | Classificação: 14 anos | Local: Teatro.

TORNEIOS E RECREAÇÃO

Pilates

De terça a sexta das 7h às 10h e das 17h às 20h | 15 anos | Local: Sala do Corpo.

Circuito funcional

Quarta e sexta 7h | Sala do Corpo | terça e quinta 18h e 19h | 15 anos | Local: quadra.

Ritmos

Quarta e sexta 9h | Sala do Corpo | terça e quinta das 17h às 20h | 15 anos | Local: Sala de Vídeo.

Obs.: as modalidades acima terão encerramento dia 15/12, devido às férias das professoras, retornando em fevereiro.

Espaço Jogo

Espaço de lazer através de jogos tradicionais e eletrônicos, jogos de mesa, jogos gigantes, torneios e oficinas para todas as idades. | 01 a 30/12 | Livre | Grátis. Quartas e Sextas das 11h às 12h e 14h30 às 17h30. | Terças e Quintas das 15h às 16h30 e Sábados, Domingos e Feriados das 10h às 17h | Local: Quiosque.

Lazer no SESC

Atividades recreativas diversificadas e para todas as idades. Aulas abertas esportivas, oficina e construção de brinquedos, jogos educativos, cooperativos e espaço infantil. 02 a 30/12 | Livre | Grátis | Sábados, Domingos e Feriados das 10h às 17h | Locais: Quadra e Chafariz.

CURSOS E OFICINAS

Curso de Modelagem 3D

Introdução à modelagem e 3D por meio de noções de representação do objeto no espaço, proporcionando uma iniciação ao mundo da escultura através da manipulação e modelagem com diversos materiais, estimulando a capacidade de ler e compreender a forma tridimensional. Terças | das 18h às 21h | Grátis | Classificação: 16 anos | Local: Sala Polivalente | Inscrição na secretaria do Sesc Teresópolis.

Curso de Iniciação ao Teatro

Curso de Iniciação ao Teatro visa atender a pessoas interessadas em ter uma primeira experiência com a linguagem cênica, sem haver necessidade de qualquer contato prévio com a mesma. Conteúdos: Criação em possibilidades corporais. Criação em Linguagem Gestual e os jogos lúdicos. Expressão vocal e suas possibilidades: a utilização da voz no Teatro. Expressão vocal: sonoridade e improvisos Cênicos. Jogo Teatral: a identificação dos elementos constitutivos (ação, espaço e personagem). Jogo Teatral: a construção dos personagens. Texto teatral Contemporâneo: suas características e as novas possibilidades de encenação. Objetivos: Produção (fazer e desenvolver um percurso de criação), apreciação (interpretar obras artísticas) e reflexão sobre a arte (contextualizar e pesquisar). Procedimentos metodológicos: Aulas práticas e/ou expositivas orientadas pelo professor. 3ª feiras | das 18h às 21h | Grátis | Classificação: 14 anos | Local: Sala Polivalente | Inscrição na secretaria do Sesc Teresópolis.

Curso de Iniciação ao Circo

O curso de iniciação ao circo visa atender as pessoas interessadas em ter uma primeira experiência com a linguagem circense, sem haver necessidade de qualquer contato prévio com a mesma. Perfil dos alunos: turmas agrupadas por faixa etária, com alunos com pouca ou nenhuma experiência prévia com a linguagem circense. Conteúdos: acrobacias, acrobacias aéreas, equilíbrios, manipulação de objetos, dentre outros. Os conteúdos devem ser definidos a partir das estruturas existentes nas unidades operacionais que forneçam recursos técnicos para o desenvolvimento do curso. Terças e quintas | das 16h às 18h | Grátis | Classificação: 10 anos | Local: Teatro.

Curso Canto Coral

O curso propõe uma educação vocal prática através do repertório de canções populares do Brasil. Durante as aulas são abordados conteúdos da área da técnica vocal, como apoio, respiração, dicção, projeção, extensão vocal entre outros, assim como informações sobre o contexto histórico dos gêneros a serem trabalhados, seus principais compositores e interpretes, além de experimentações performáticas, no qual os alunos têm a oportunidade de estarem em cena com acompanhamento de instrumento. Sextas | das 15h às 17h e das 17h às 19h | Grátis | Classificação: 14 anos | Local: Teatro.

Violão

Iniciar os alunos na prática musical através do violão, o desenvolvimento de habilidades cognitivas e a apreciação musical através do contato com um repertório diversificado. Informação na secretaria do Sesc.

Musicalização Infantil

O curso tem como fios condutores a música e o movimento para bebês, crianças e suas companhias, com propostas de sensibilização musical e rítmica, cantorias, brincadeiras cantadas, expressão corporal, dança e movimento, fundamentadas nos pressupostos da educação infantil e com atento à socialização e ao desenvolvimento. Informação na secretaria do Sesc.

AULAS DE ESPORTE

Pilates

De terça a sexta das 7h às 10h e das 17h às 20h | 15 anos | Local: Sala do Corpo.

Circuito funcional

Quarta e sexta 7h | Sala do Corpo | Terça e quinta 18h e 19h | 15 anos | Local: quadra.

Ritmos

Quarta e sexta 9h | Sala do Corpo | Terça e quinta das 17h às 20h | 15 anos | Local: Sala de Vídeo.

Iniciação Esportiva

Terça e quinta 18h | 4 a 6 anos | Sala do Corpo | Quarta e sexta 18h | 7 a 10 anos | Local: Quadra.

Futsal

Quarta e sexta 16h | 11 a 14 anos | Local: Quadra.

Vôlei

Terça e quinta 15h45 | 15 a 17 anos e 16h45 | 11 a 14 anos | Local: Quadra.

Ginástica Rítmica

Quarta e sexta 19h | 11 a 14 anos | Local: Quadra.

EXPOSIÇÃO

Exposição Família Granado 100 Anos

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. De 3ª a domingo | 9h às 18h | Grátis | Classificação: Livre | Local: Casarão

Acervo Sesc

O Sesc apresenta 8 obras abstratas de cunho geométrico de Abelardo Zaluar e Dionísio Del Santo, todas do Acervo do Sesc RJ. De 3ª a domingo | 9h às 18h | Grátis | Classificação: Livre | Local: Galeria.

Exposição Algumas cenas sob diversos olhares - 16º Festival Sesc de Inverno

Exposição de fotografias das apresentações artísticas, como teatro, música, intervenções, entre outras atividades que integraram a programação da 16ª Edição do Festival Sesc de Inverno. As fotografias são o resultado de um trabalho dos alunos de curso de fotografia do Senac. Ao todo, serão 26 fotografias que registram o olhar e a leitura dos participantes das apresentações artísticas dessa edição que comemorou os 16 anos do Festival. Esse projeto é uma parceria entre o Sesc e o Senac. De 3ª a domingo | 9h às 18h | Grátis | Classificação: Livre | Local: Varanda do Sesc Café.

Visita Mediada - Jardim Sensorial

A atividade consiste em dinamizar e trabalhar de forma lúdica e exploratória para todos os públicos a importância da biodiversidade e função ecológica das plantas e a produção de alimentos saudáveis e estimular o contato com a natureza com todos os sentidos e troca de conhecimentos. Grátis. 01/12, 02/12, 08/12, 15/12, e 16/12 | 9h às 12h. Classificação: livre. Local: Chafariz.

FILMES E VÍDEOS

Panorama Sesc

3 e 6/12 - Caverna dos Sonhos Esquecidos; 10 e 13/12 – Nostalgia da Luz; 17 e 20/12 – Últimas Conversas. Classificação 10 Anos. Grátis. Domingos. 15h. Sala de Vídeo. | Quartas-feiras. 18h30. Sala de Vidro.

Sesc Primeiros Olhares

5/12 – O Homem da Lua; 12/12 – Asterix e o Domínio dos Deuses. Livre. Grátis. Terças-feiras. 9h e 14h. Teatro.

LITERATURA

Biblioteca

Atendimento diário com orientação nas consultas e leituras visando estimular os usuários na prática da leitura. De terça a sexta, das 9h às 18h30. Sábados e feriados, das 9h30 às 17h30. Domingos, 9h30 às 13h30 | Livre | Grátis.

Empréstimos de Livros

Documentos necessários aos associados Sesc Rio: Carteira do Sesc atualizada e identidade. Documentos necessários aos não associados: identidade e comprovante de residência atual. Livre. Grátis. Terça a sexta, das 9h às 18h30. Sábados e feriados, das 9h30 às 17h30. Domingos 9h30 às 13h30 | Grátis.

“Mais que Água”, Cia Dois de Paus

Cícero e Joaquim são melhores amigos, ao perceberem que o bem mais precioso que a humanidade tem (A ÁGUA) está se acabando eles começam a alertar a população em uma estória bem divertida com músicas, poemas etc., sobre os cuidados que devem ser tomados para que esse nosso bem não se acabe de uma vez por todas. Embarque nesse barco chamado MAIS QUE ÁGUA. Livre. Grátis. 7 e 21 /12, às 10h e às 14h. Sesc Café.

As orixás - Mulheres da Feira - Movimento Elegbá Ojà

Contação de histórias na qual é apresentado o Itan *Ensinamentos de Bara*, conto Yorubá que fala sobre as aventuras das Orixás Oyá, Oxum e Iemanjá, feirantes do mercado popular da cidade de Abeokutá na Nigéria mulheres que carregarão grandes ensinamentos após um encontro com o Orixá Bara, aquele que detém os saberes das ruas e dos céus. Este Itan fala sobre a importância das feiras livres na cultura popular

afro-brasileira, discute a união entre mulheres e nos lembra da realeza ancestral que os Orixás representam. Livre. Grátis. 8/12, às 10h e 14h. Sesc Café.

Saudade, Um Conto para 7 Dias com Natasha Corbelino

“Saudade, um conto para sete dias” fala de um sábio Rei que responde a todas as perguntas. Um dia, Fernando, poeta, pergunta: “O que é a saudade?” O Rei ordena que encontrem a resposta. Ele terá sete dias para responder ao menino poeta. Será que todos os sentimentos podem ser explicados com palavras ou há coisas que não se pode explicar, “apenas” sentir? A busca do Rei modifica sua relação com as palavras e com os sentimentos. Livre. Grátis. 09/12. 14h. Sesc Café.

Sylvia Orthof com a Cia Pequod de Teatro de Animação

Leitura Dramatizada de textos da escritora e dramaturga Sylvia Orthof com a Cia. Pequod, uma das mais destacadas companhias de teatro de animação do país. A Cia Pequod procura trabalhar dentro de uma metodologia que propicie um aglutinamento visual e estético muito peculiar de linguagens variadas como o Cinema, o desenho animado e a dança. Livre. Grátis. 23/12. 14h. Sesc Café.

MÚSICA

Expresso Santiago

O Expresso Santiago é formado por Newton Couto (guitarra, voz e violão); Daniel Viana (guitarra, voz e violão), Nivaldo Ramos (baixo e vocais) e Gustavo Wermelinger (bateria e vocais). São 16 anos de estrada e o grupo acumula experiências em grandes festivais, como o da Galeria do Rock (SP), onde abriu o show do filho de Muddy Waters, Big Bill Morganfield. Já tocaram no Festival de Jazz e Blues de Rio das Ostras; no Sesc Blues e Jazz e em outras edições do Festival de Inverno de Nova Friburgo. O grupo está partindo agora para o seu segundo DVD “The Rock Station Tribute”, uma homenagem aos grandes nomes do gênero rock, não por acaso, um dos que saíram da raiz do blues. 02/12 | 19h30 | R\$5 (assoc. Sesc), R\$ 10 (meia entrada) e R\$ 20 | Classificação: livre | Local: Teatro.

PROJETOS ESPECIAIS

Momento para Dançar

Momento de lazer através da dança, contando com a presença de música ao vivo, ambiente decorado. 14/12 às 18h | R\$1 (Associado e meia entrada); R\$2 (usuário) | a partir de 16 anos | Local: Sesc Café.

Comer é Divertido - Orientações

Ações educativas em Nutrição, com discussão acerca das consequências de cada tipo de alimentação, utilizando como ferramentas, para acessar as crianças e jovens, exposições e jogos que envolvem alimentos e seus macro nutrientes. Tema deste mês: Cuidando da Saúde do Coração. 10h | Grátis. Classificação: Livre | Local: Chafariz.

Percurso Saúde - Orientações

Atividades de orientação e promoção da saúde, com o intuito de oferecer ferramentas que facilitem no processo de desenvolvimento de hábitos saudáveis do indivíduo, no entendimento sobre os aspectos de mudança em sua própria rotina e nos impactos sociais e emocionais destas mudanças. 10h. Grátis. Classificação: Livre | Local: Chafariz.

Tijuca

ARTES CÊNICAS

Kid Morengueira – Olha O Breque!

Um espetáculo musical que busca lembrar o eterno malandro Moreira da Silva, através de sua música, mas trazendo à cena também causos, histórias, aventuras e desventuras do artista. Queremos também através da história deste sambista mostrar um pouco da cidade do Rio de Janeiro, onde ele nasceu. O Rio de Janeiro, da Lapa e das noites boêmias, com seus bares, clubes e cabarés, repletos de personagens que cruzaram os caminhos deste ícone da música e da malandragem carioca. Elenco: Édio Nunes. Texto: Andréia Fernandes e Ana Velloso. Direção: Sergio Módena. Direção Musical e Arranjos: Ricardo Rente. Músicos: Ricardo Rente, Sérgio Conforti, Adaury Mothé. R\$ 30 (inteira), R\$ 15 (meia-entrada) e R\$ 7,50 (assoc. Sesc). 01 a 03/12. Sexta a domingo às 20h. Classificação: 12 anos. Local: Teatro I.

TORNEIOS E RECREAÇÃO

Lazer no Sesc

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. Grátis. 02 a 30/12. Sábados e feriados das 13h às 15h. Classificação: Livre. Local: Pátios.

Futebol Recreativo

Prática do futebol Society recreativo visando a socialização dos praticantes. Grátis. 02 a 30/12. Sábados e domingos das 14h às 17h30. Classificação: Livre. Necessária apresentação da carteira do Sesc ou RG / Local: Campo 1. Sábado. 9h às 12h - até 15 anos - comerciários e não comerciários. 12h às 17h30 - acima de 15 anos - comerciários e não comerciários. Local: Campo 1. 9h às 14h30 - Livre - comerciários e não comerciários. 14h30 às 17h30 - acima de 40 anos - comerciários e não comerciários. Local: Campo 2. Domingo. 9h às 12h - Família - comerciários e não comerciários. 12h às 17h30 - Livre - comerciários e não comerciários. Local: Campo 1. 9h às 17h30 - Livre - comerciários e não comerciários. Local: Campo 2.

Torneio Relâmpago de Tênis de Mesa

Inscrição no dia para as categorias adulto e iniciante, sujeito a lotação. Grátis. 17/12. Sábados das 10h às 16h. Classificação: Livre. Local: Pátios.

CURSOS E OFICINAS

Sesc Arte em Desenvolvimento - Laboratório de Danças Populares - Dança Afro

O curso oferecido como parte integrante do Eixo Sesc Arte em Desenvolvimento e ministrado por Alexandre da Silva Lisboa visa possibilitar ao aluno conhecer e produzir atividades relacionadas com as festas populares. O estudo das danças de tradição africanas vem atravessado por suas simbologias e os passos são associados a Orixás como Ogum, Iemanjá, Iansã e Oxum. A dança afro-brasileira compõe-se por diferentes danças e dramatizações, derivadas da raiz negra africana. Identificam-se como

expressões de dança afro-brasileira aquelas que encontram-se presentes nas manifestações populares como o jongo, batuque. Samba reggae, afoxé, samba de roda, dança do maculelê, reggae, danças rituais e axé baiano. Grátis. Quartas 9h às 11h. Classificação: 14 anos. Local: Sala de Dança. Inscrições Abertas.

Para menores de idade, as inscrições devem ser realizadas pelos seus responsáveis.

Sesc Arte em Desenvolvimento - Laboratório de Danças Populares – Dança Urbana

O curso de iniciação às Danças Urbanas ministrado por Steffi Vigio é uma oportunidade para que os alunos estudem e vivenciem o acervo de danças urbanas cotidianas através de contextos sociais. As práticas artísticas e pedagógicas são fundamentadas nos diversos estilos que permeiam as danças urbanas, como o funk, rocking, locking, popping, breaking, hip hop dance, house dance, dance hall e krump, assim como as suas subdivisões. Pretende-se durante o desenvolvimento do curso trabalhar juntamente com os alunos a coordenação motora, psicomotricidade e composição coreográfica, além da questão técnica, psicológica e intelectual, impulsionando a autonomia no processo de aprendizagem. Grátis. Sextas 9h às 11h. Classificação: 14 anos. Local: Teatro 1. Para menores de idade, as inscrições devem ser realizadas pelos seus responsáveis.

Sesc Arte em Desenvolvimento - Laboratório Cênico - Teatro Adulto

O curso de artes cênicas destinado ao público adulto e ministrado por Rodrigo Portella tem como proposta o desenvolvimento técnico em nível mais aprofundado, podendo abranger dois perfis de turmas: desenvolvimento das etapas iniciais e recorte específico e técnicas de linguagem (viewpoints, dramaturgia brasileira, teatro de formas animadas, dentre outros). Grátis. Terças e quintas 14h às 17h. Classificação: 18 anos. Local: Teatro 1.

Sesc Arte em Desenvolvimento – Teatro Infantil

O curso de Iniciação teatral oferecido pelo Sesc e ministrado pelo professor Fabiano Fernandes tem como objetivo contribuir para o desenvolvimento da personalidade das crianças, estimulando o gosto pela livre expressão criativa fomentando a experimentação da linguagem teatral, melhorando a sua participação no seu desenvolvimento educacional, através do campo literário entre outros campos artísticos. As crianças de 7 a 10 anos que participarão do curso terão a oportunidade de criar a partir de possibilidades corporais, aprimorar a expressão vocal e as utilizações da voz no teatro, vivenciar jogos teatrais e construir personagens. Grátis.

Sábados 14h às 16h. Classificação: 7 a 10 anos. Local: Teatro 2. Para menores de idade, as inscrições devem ser realizadas pelos seus responsáveis.

Sesc Arte em Desenvolvimento – Curso de Violão

Iniciar os alunos na prática musical através do violão. A finalidade de desenvolver habilidades cognitivas e a apreciação musical através do contato com repertório diversificado. Grátis. Julho a dezembro. Quartas: 16h30 às 18h | 18h às 19h30 | 19h30 às 21h. Sextas: 9h às 10h30 | 10h30 às 12h | 12h às 13h30. Classificação: 10 anos. Local: Sala de Música. Instrutor: Júlio Florindo / Informações: (21) 3238-2139.

Sesc Arte em Desenvolvimento – Curso Percussão

Iniciar os alunos na prática musical através da percussão. A finalidade de desenvolver habilidades cognitivas e a apreciação musical através do contato com repertório diversificado. Grátis. Julho à Dezembro de 2017. Terças e quintas 17h às 19h e 19h às 21h. Classificação: 10 anos. Local: Sala de Música. Informações: (21) 3238-2139.

Cultura Digital

Espaço equipado com 12 computadores para exploração de conteúdos digitais pelos frequentadores através de Navegação Livre. Grátis. 01 a 30/12. Terça a sexta 13h às 15h. Sábados das 10h às 14h. Classificação: Livre. Local: Sala de Cultura Digital.

Para fazer o cadastro é necessário apresentar documento oficial com foto ou cartão atualizado do Sesc. Crianças menores de 12 anos, somente acompanhadas de adulto maior de 18 anos.

Sesc+ Verde - Vira Virou – Vivências Sustentáveis

Atividades voltadas para sustentabilidade, consumo consciente e responsável, qualidade de vida, educação ambiental e princípios da economia solidária. Programação: Feira de produtos sustentáveis; Feira de Trocas; Oficina de Encadernação Criativa; Oficina de Tintas Naturais; Oficina Cor, Harmonia e Natureza; Orientações de saúde. Grátis. 17/12. Domingo, 11h. Classificação: Livre. Local: Pátio das Tamarineiras.

Sesc+ Verde - Vivência - Ver o Verde

Vivência conduzida por um educador ambiental pelos espaços verdes da unidade Tijuca com objetivo de aproximar os participantes da natureza, observar as árvores e a biodiversidade. Grátis. 02 e 09/12. Sábado às 10h. 17/12. Domingo 11h. Classificação:



Livre. Local: Pátio das Tamarineiras. Informações e agendamentos: (21) 3238-2079 – helena.oliveira@sescrj.org.br

Criando, Cozinhando e Aproveitando

Oficinas de alimentação saudável com degustação de receitas, focando nos seus benefícios à saúde. Grátis. 08 e 15/12. Sexta das 14h às 17h. Classificação: Livre. Local: Cozinha Experimental. Inscrições: 21/11 às 10h. Local: Sala de Inscrições - térreo.

AULAS DE ESPORTE

Pilates

O Pilates prima pela qualidade de postura, flexibilidade e mobilidade corporal, com grande variedade de movimentos feitos com concentração, respiração e consciência corporal, utilizando basicamente a força da gravidade sobre o corpo. Os exercícios de solo focam a ação dos músculos abdominais, gerando melhoria da tonificação muscular, realinhamento postural e flexibilidade. R\$ 50,00 (comerciário) | R\$ 85,00 (usuário). Terças e quintas. 8h às 8h50 | 10h às 10h50 | 17h às 17h50 | 18h às 18h50 | 19h às 19h50 | 20h às 20h50. Quartas e sextas. 7h às 7h50 | 8h às 8h50 | 10h às 10h50 | 18h às 18h50 | 20h às 20h50. Classificação: a partir de 15 anos. Local: Sala de Ginástica.

Ginástica

A Ginástica é uma forma de exercício que consiste em uma variedade de movimentos simples, muitas vezes rítmicos, geralmente feitos com o uso de equipamentos. Eles são destinados a aumentar a força e a flexibilidade corporal. R\$ 50,00 (comerciário) | R\$ 85,00 (usuário). Terças e quintas. 7h às 7h50 | 9h às 9h50. Quartas e sextas. 9h às 9h50 | 17h às 17h50 | 19h às 19h50. Classificação: a partir de 15 anos. Local: Sala de Ginástica.

Hidroginástica

A Hidroginástica é um programa de condicionamento, desenvolvido na água, que inclui exercícios do tipo aeróbios e exercícios para o desenvolvimento da resistência muscular localizada, força muscular e flexibilidade. R\$ 50,00 (comerciário) | R\$ 85,00 (usuário). Terças e quintas. 8h às 8h50 | 9h às 9h50 | 10h às 10h50 | 11h às 11h50 | 14h às 14h50 | 15h às 15h50 | 16h às 16h50 | 17h às 17h50. Quartas e sextas. 8h às 8h50 |

9h às 9h50 | 10h às 10h50 | 11h às 11h50 | 14h às 14h50 | 15h às 15h50 | 16h às 16h50 | 17h às 17h50. Classificação: a partir de 15 anos. Local: Parque Aquático.

Natação

A Natação é um programa de condicionamento aquático, que inclui exercícios do tipo aeróbios e anaeróbios para desenvolvimento da resistência muscular global e força muscular. R\$ 50,00 (comerciário) | R\$ 85,00 (usuário). (atividade gratuita para o público PCG - pessoas com renda familiar de até três salários-mínimos nacionais). Terças e quintas. 9h às 9h50* | 10h às 10h50* | 16h às 16h50* | 17h às 17h50* | 8h às 8h50** | 10h às 10h50** | 14h às 14h50** | 15h às 15h50** | 7h às 7h50**** | 18h às 18h50****.

Quartas e sextas. 10h às 10h* | 16h às 16h50* | 8h às 8h50** | 9h às 9h50** | 14h às 14h50** | 16h às 16h50** | 8h às 8h50*** | 15h às 15h50*** | 7h às 7h50**** | 18h às 18h50****.

Classificação: 7 a 10 anos* | 11 a 14 anos** | 15 a 17 anos*** | A partir de 18 anos****. Local: Parque Aquático.

Futebol Society

A Atividade tem como finalidade ensinar o futebol e utiliza-lo como meio educativo e socializador, proporcionando benefícios como: agilidade, senso coletivo, criatividade, persistência, superação, solidariedade, noções espaços-temporais, responsabilidade, senso organizacional e, através de testes, analisar a melhora do preparo físico que o futebol pode proporcionar aos adolescentes. R\$ 35,00 (comerciário) | R\$ 60,00 (usuário) | (atividade gratuita para o público PCG - pessoas com renda familiar de até três salários-mínimos nacionais). Terças e quintas. 16h às 16h50* | 18h30 às 19h30* | 19h45 às 20h45* | 17h15 às 18h15**. Quartas e sexta. 17h15 às 18h15* | 18h45 às 19h45* | 20h às 20h50***. Classificação: 11 a 14 anos* | 15 a 17 anos** | A partir de 18 anos***. Local: Espaço Campo de futebol society.

Vôlei

A Atividade tem como finalidade ensinar o vôlei e utiliza-lo como meio educativo e socializador, proporcionando benefícios como: agilidade, senso coletivo, criatividade, persistência, superação, solidariedade, noções espaços-temporais, responsabilidade, senso organizacional e, através de testes, analisar a melhora do preparo físico que o vôlei pode proporcionar aos adolescentes. R\$ 35,00 (comerciário) | R\$ 60,00 (usuário) | (atividade gratuita para o público PCG - pessoas com renda familiar de até três

salários-mínimos nacionais). Terças e quintas. 19h às 19h50* I 20h às 20h50**. Classificação: 11 a 14 anos* I 15 a 17 anos**. Local: Ginásio.

Capoeira

A capoeira tem a finalidade de aprimorar diversas condutas psicomotoras, destacando-se dentre elas a coordenação motora geral, a lateralidade, e a organização espaço-temporal, assim como valências físicas (resistência, flexibilidade, agilidade, destreza, expressão corporal). Fomentar o sentido de comunidade, estimulando o convívio com outras pessoas, praticando a cooperação, a lealdade, a cortesia, e o respeito mútuo, além de requerer constantemente a disciplina. R\$ 35,00 (comerciário) I R\$ 60,00 (usuário) I (atividade gratuita para o público PCG - pessoas com renda familiar de até três salários-mínimos nacionais). Terças e quintas. 17h às 17h50* I 18h às 18h50** I 19h às 19h50*** I 20h às 20h50***. Classificação: 11 a 14 anos* I 15 a 17 anos** I A partir de 18 anos***. Local: Espaço Ânima.

Taekwondo

O Taekwondo é um esporte que desenvolve a parte física e mental do praticante, seja ele adulto ou criança. A luta desenvolve a coordenação motora, trabalha a memória, ensina disciplina e valores, bem como noções de hierarquia e respeito. Além disso, desenvolve o espírito de luta, a autoconfiança, a vontade de liderança, a seriedade, a paciência e a humildade. R\$ 35,00 (comerciário) I R\$ 60,00 (usuário) I (atividade gratuita para o público PCG - pessoas com renda familiar de até três salários-mínimos nacionais). Terças e quintas. 17h às 17h50* I 18h às 18h50** I 19h às 19h50*** I 20h às 20h50***. Classificação: 11 a 14 anos* I 15 a 17 anos** I A partir de 18 anos***. Local: Espaço Ânima.

Tai Chi Chuan

O Tai Chi Chuan é um esporte que desenvolve a parte física e mental do praticante. A luta desenvolve a coordenação motora, trabalha a memória, ensina disciplina e valores, bem como noções de hierarquia e respeito. Além disso, desenvolve o espírito de luta, a autoconfiança, a vontade de liderança, a seriedade, a paciência e a humildade. R\$ 35,00 (comerciário) I R\$ 60,00 (usuário) I (atividade gratuita para o público PCG - pessoas com renda familiar de até três salários-mínimos nacionais). Terças e quintas. 17h às 17h50 I 18h às 18h50 I 19h às 19h50 I 20h às 20h50. Quartas e sextas. 16h às 16h50 I 17h às 17h50 I 18h às 18h50 I 19h às 19h50. Classificação: a partir de 15 anos. Local: Pátio das tamarineiras.

Jiu Jitsu

Mais do que um esporte, uma luta que trás consigo uma filosofia voltada ao equilíbrio do corpo e da alma. O objetivo é desenvolver reflexos físicos e emocionais e dominar o adversário; entretanto, o princípio básico é a defesa pessoal, através do movimento, do equilíbrio e da alavanca. O confronto pessoal exige o encontro do equilíbrio, sendo o praticante um vencedor ao superar seus limites. R\$ 35,00 (comerciário) | R\$ 60,00 (usuário) | (atividade gratuita para o público PCG - pessoas com renda familiar de até três salários-mínimos nacionais). Quartas e sexta. 17h às 17h50* | 18h às 18h50* | 19h às 19h50** | 20h às 20h50**. Classificação: 11 a 14 anos* | a partir de 18 anos**. Local: Sala Multiuso.

Ritmos

Proporciona um conhecimento mais profundo de nossos corpos: seus limites, a beleza de seus movimentos, a alegria da expressão corporal através da dança sob ritmos e estilos variados de músicas. Trabalha também a coordenação motora, agilidade, ritmo e percepção espacial, desenvolvendo a mobilidade corporal de forma integrada e natural, permitindo uma melhora na autoestima e no aspecto psicológico, possibilitando o convívio e o aumento do rol de relações sociais, tornando-se uma opção de lazer e promovendo inclusive melhora de doenças e outros problemas. R\$ 50,00 (comerciário) | R\$ 85,00 (usuário) | (atividade gratuita para o público PCG - pessoas com renda familiar de até três salários-mínimos nacionais). Terças e quintas. 15h às 15h50 | 16h às 16h50 | 17h às 17h50 | 18h às 18h50 | 19h às 19h50. Quartas e sextas. 17h às 17h50 | 18h às 18h50 | 19h às 19h50 | 20h às 20h50. Classificação: a partir de 15 anos. Local: Sala de Ginástica.

Balé

O Balé consiste em unir a técnica, a música e a atuação nos movimentos. São habilidades que as crianças e adultos vão adquirindo pouco a pouco através de exercícios e posturas. Exige disciplina, boa postura e ritmo. R\$ 35,00 (comerciário) | R\$ 60,00 (usuário) | (atividade gratuita para o público PCG - pessoas com renda familiar de até três salários-mínimos nacionais). Terças e quintas. 16h às 16h50* | 17h às 17h50** | 19h às 19h50** | 20h às 20h50**. Classificação: 11 a 15 anos* | A partir de 15 anos**. Local: Sala de Dança.

Ginástica Rítmica

A Ginástica Rítmica consiste em unir a técnica, a música e a atuação nos movimentos. São habilidades que as crianças vão adquirindo pouco a pouco através de exercícios e

posturas. Exige disciplina, boa postura e ritmo. R\$ 35,00 (comerciário) | R\$ 60,00 (usuário) | (atividade gratuita para o público PCG - pessoas com renda familiar de até três salários-mínimos nacionais). Quartas e sextas. 14h às 15h* | 15h às 16h**. Classificação: 11 a 14 anos* | 15 a 17 anos**. Local: Ginásio.

Iniciação Esportiva de Base

Tem como objetivo desenvolver nas crianças o gosto pela prática esportiva através de jogos e brincadeiras, com iniciação aos esportes e que desenvolvem a coordenação motora, expressão corporal, criatividade e socialização. R\$ 35,00 (comerciário) | R\$ 60,00 (usuário) | (atividade gratuita para o público PCG - pessoas com renda familiar de até três salários-mínimos nacionais). Quartas e sextas. 17h45 às 18h45. Classificação: 4 a 6 anos. Local: Campo de Futebol Society.

Iniciação Esportiva Geral

A criança passa por um processo de formação esportiva em longo prazo, conhecendo várias modalidades por meio de uma proposta pedagógica centrada no aluno e no seu desenvolvimento motor, no qual os aspectos táticos e técnicos de jogos tradicionais podem ser adaptados.

O foco está na iniciação ao esporte com atividades baseadas em jogos e brincadeiras sem a preocupação excessiva com a aprendizagem de técnicas específicas de uma única modalidade esportiva.

O objetivo é despertar o interesse pelo aprendizado do esporte e da atividade física, para que se torne um hábito que prossiga nas próximas etapas da vida.

R\$ 35,00 (comerciário) | R\$ 60,00 (usuário) | (atividade gratuita para o público PCG - pessoas com renda familiar de até três salários-mínimos nacionais). Quartas e sextas. 15h às 16h | 16h15 às 17h15. Classificação: 7 a 10 anos. Local: Ginásio.

Café com Ginástica

Aulas de alongamento, funcional e Pilates. Grátis. 02 a 29/12. Sábados das 10h às 10h50. Classificação: 15 anos. Local: Ginásio.

FILMES E VÍDEOS

Panorama Sesc Rio - Sesc.DOC

Em dezembro, o Sesc RJ apresenta três documentários: Caverna dos Sonhos Esquecidos, de Werner Herzog, Nostalgia da Luz, de Patricio Guzmán, e Últimas Conversas, de Eduardo Coutinho. Extremamente diferentes entre si em forma e conteúdo, os filmes se conectam no que tange à singularidade do uso da linguagem cinematográfica e da profundidade das reflexões propostas, oferecendo ao público o contato com formas de construção do discurso audiovisual pouco usuais nas obras que ocupam o circuito comercial de exibição.

Panorama Sesc Rio - Caverna dos Sonhos Esquecidos

Com um acesso sem precedentes e superando desafios técnicos consideráveis, Werner Herzog capturou em 3D o interior da Caverna Chauvet, no sul da França, onde foram descobertos centenas de desenhos rupestres em 1994. O diretor revela um mundo subterrâneo impressionante, com pinturas que têm em média 32 mil anos de idade. Dir. Werner Herzog. França, EUA, Reino Unido, Canadá, Alemanha. 2011. 90min. Grátis. 05/12. Terça às 19h. Classificação: Livre. Local: Teatro I.

Panorama Sesc Rio - Últimas Conversas

O cineasta Eduardo Coutinho entrevista diversos estudantes do ensino médio público no Rio de Janeiro, perguntando sobre a suas vidas atuais e expectativas para o futuro. Dir. Eduardo Coutinho. Brasil. 2015. 85min. Grátis. 12/12. Terça às 19h. Classificação: 12 anos. Local: Teatro I. Sessão seguida de Palestra com Patrícia Furtado Machado.

Panorama Sesc Rio - Nostalgia da Luz

No deserto de Atacama, astrônomos de todo o mundo se reúnem para observar as estrelas. Nessa região do Chile, a três mil metros de altitude, o calor do sol mantém intactos restos humanos. Ao mesmo tempo em que os astrônomos pesquisam as galáxias em busca de vida extraterrestre, mulheres procuram seus parentes na terra do deserto. Dir. Patricio Guzmán. França, Chile, Espanha, Alemanha, EUA. 2015. 90min. Grátis. 19/12. Terça às 19h. Classificação: 12 anos. Local: Teatro I.

Sesc Primeiros Olhares

Programação direcionada à infância a partir de experiências singulares que diversificam o repertório artístico do público infanto-juvenil.

O homem da lua

O homem da lua não aguentava mais viver sozinho em seu satélite. Um dia, ele decide visitar a Terra e descer de carona na cauda de um cometa. Ao chegar, acha tudo maravilhoso. Mas logo começa a ter problemas porque é considerado um invasor. Os amigos e as crianças precisam então inventar um plano para salvá-lo. Dir. Stephan Schesch e Sarah Clara Weber. França, Alemanha e Irlanda. 2012. 98min. Grátis. 10/12. Domingo às 14h30. Classificação: Livre. Local: Sala de Música.

EXPOSIÇÃO

Panorama Sesc - Glauco Rodrigues e os Arredores da Praça XV

O Sesc RJ tem a oportunidade de prestar um tributo a esse artista plástico de grande sensibilidade, ao mesmo tempo em que homenageia a cidade do Rio de Janeiro - onde Glauco Rodrigues viveu e criou parte importante de sua obra -, por meio da exibição de 10 serigrafias, produzidas entre 1998 e 1999. São imagens antigas do Centro Histórico do Rio, sobre as quais o artista imprimiu sua concepção de arte, de tempo e de História, colocando lado a lado edifícios, paisagens e protagonistas cuja relevância nos acontecimentos que forjaram a identidade da cidade, de seu povo e do próprio país é inquestionável. Grátis. 01 a 30/12. Terça a domingo das 9h às 17h. Classificação: Livre. Local: Espaço de Mostras.

INFANTIL

Brinquedoteca

Este é um espaço dedicado para crianças com idade até 8 anos, criado para o livre brincar, a interação e a convivência. Grátis. 02 a 30/12. Sábados, domingos e feriados das 9h30 às 14h30. Classificação: até 8 anos. Local: Brinquedoteca.

Espaço Jogo

Espaço dedicado à dinamização de jogos de tabuleiro e jogos diversos. Grátis. 02 a 30/12. Sábados, domingos e feriados das 10h às 17h. Classificação: Livre. Local: Espaço Anima.

LITERATURA

Performance Poética - Sesc Expressões

"Ei, Mulher!", Coletivo Agbara Obinirin

A performance com uma coletiva de artistas negras é a culminância político-sócio-cultural com poesia, teatro, dança e música sobre o empoderamento da mulher negra. A encenação é conduzida por 6 atrizes em representação às principais yabás da mitologia yorubá. Na resistência do tambor e do agbê, o batuque das pretas e as músicas autorais ecoam nos movimentos corporais afro-brasileiros em diálogo com a teatralidade contemporânea na recitação do poema Ei, Mulher do livro Cria Jubal de Adriana Rolin. Além da performance, será realizada ainda, uma vivência sobre a mulher negra. Grátis. 02/12. Sábado às 11h. Classificação: Livre. Biblioteca.

Contação de Histórias - Sesc Primeiros Olhares

"Contando e Cantando Clarice Lispector", Silvia Castro

O projeto "Encantos - Contando e Cantando Clarice Lispector" apresenta a obra de Clarice Lispector para crianças, partindo da contação de histórias até o encontro direto com o estilo da autora na mediação de leitura. 1º. Momento: Contação de algumas das histórias adaptadas do livro "Como nasceram as estrelas – doze lendas brasileiras", de Clarice Lispector. Na contação, alguns jogos do folclore brasileiro como "Periquito Maracanã" e "Foi Tupã" serão apresentados de modo acrescentar mais ludicidade ao momento. 2º. Momento: Mediação de Leitura. Apresentação das seguintes obras – "A mulher que matou os peixes" e "O mistério do coelho pensante". Grátis. 06/12. Quarta às 11h. Classificação: Livre. Local: Biblioteca.

Contação de Histórias - Sesc Primeiros Olhares

Contos de Ori, Tatiana Henrique

Como foi o universo foi criado? Qual o melhor material para se criar um ser humano? Por que precisamos ouvir histórias? Como elas vieram para aqui no Brasil? É verdade que existe um ser que mora no fundo do oceano? E dentro das árvores? Para cada uma dessas perguntas e tantas outras existem muitos modos de responder. As culturas

africanas enredam uma trama de contos e mitos que nos mostram sua maneira peculiar de compreender a vida. Em Contos de Ori, materiais simples como terra, argila, água, feijão são entremeados a estas narrativas de diversas origens – iorubá, fon, bantu – e repletas de deidades que amam, trabalham, dançam e riem... como nós, seres humanos. Grátis. 13/12. Quarta às 10h e 14h. Classificação: Livre. Local: Biblioteca.

Contação de Histórias - Sesc Expressões

Makwnaíma, Daniele Ramalho

Makwnaíma é um espetáculo de contos criado por Daniele Ramalho, livremente inspirado em Macunaíma, obra escrita por Mário de Andrade em 1928 e que marcou o cinema com a versão dirigida por Joaquim Pedro de Andrade, no ano de 1969, em pleno tropicalismo. Macunaíma foi uma obra literária que concretizou as propostas do movimento de antropofagia, criado por Oswald de Andrade e considerada uma das obras modernistas brasileiras mais afinadas com a literatura de vanguarda no mundo, em sua época. O filme tropicalista de Joaquim Pedro apostava numa estética kitsch, alicerçada no uso de alegorias para discutir o Brasil. Mas sabe-se que Macunaíma tem inspiração na mitologia indígena brasileira. Lendas de etnias indígenas e mitos folclóricos em versões de diversos autores, como Capistrano de Abreu, Pereira da Costa e o mais conhecido deles e aquele que certamente mais inspirou Mário de Andrade o autor de Von Roroíma Zum Orinoco (Do Roraima ao Orenoco), o alemão Theodor Koch-Grunberg. A obra destes autores trazem muitos dos episódios vividos por Macunaíma na obra literária e no cinema. Nesta apresentação a atriz e narradora de histórias Daniele Ramalho reconta alguns dos mitos de povos indígenas brasileiros - histórias cheias de morte, erotismo, antropofagia e liberdade - que nos ajudam a compreender a história deste herói brasileiro, Makwnaíma, dotado de poderes de criação e transformação, com caráter intrigante, revelando a essência do que é ser brasileiro. Grátis. 16/12. Sábado às 11h. Classificação: 14 anos. Local: Biblioteca. Duração: 50 min.

Contação de Histórias - Sesc Expressões

Trilhando Histórias - Cia Trilhos

O projeto abarca a contação teatralizada de histórias a partir de contos populares, além das cirandas e brincadeiras de roda que farão a transição de um conto para outro com voz e violão. No total serão quatro contos com música somando um total de sessenta minutos. Esse é um trabalho voltado para teatro e música na infância, além

de sua abrangência incluindo o público adulto, famílias e pessoas maduras (idosos).
Grátis. 20/12. Sábado às 10h e 14h. Classificação: Livre. Local: Biblioteca.

IDOSOS

Sesc+ Vida - Técnicas Vocais e Musicalização para Idosos

Atividade de técnicas vocais onde os integrantes do grupo se expressem através da palavra poética cantada, com isso fortalecendo a troca de emoções, percepções e significados proporcionados pelo cantar em grupo. E deste modo, possam otimizar as relações interpessoais, estimular a expressão emocional individual, o trabalho em equipe e a disciplina, utilizando a música como ferramenta. Grátis. Terças e quintas 14h30. Classificação: Livre. Local: Sala de Música.

Sesc+ Vida - Expressão Corporal e Dramatização Para Idosos

A atividade tem como proposta trabalhar a dramaturgia, como ferramenta para o desenvolvimento cultural do idoso, estimular a leitura, a pesquisa, a memorização, a concentração, o movimento do corpo, assim como facilitar as relações e o convívio social promovidos nos encontros. Serão trabalhados textos, expressão corporal e voz. Grátis. Terças 9h30. Classificação: Livre. Local: Teatro II.

Sesc+ Vida - Consciência Corporal – Práticas de Meditação e Yoga Nidra

A atividade tem como proposta proporcionar aos participantes, os benefícios da meditação através de sua prática regular como fonte de energia para baixar a ansiedade, acalmar a mente, aumentar a concentração, melhorar a capacidade de comunicação, estimular o desenvolvimento das habilidades, relaxar e rejuvenescer. Grátis. Quintas. 9h30. Classificação: Livre. Local: Espaço Ânima.

Sesc+ Vida 2017 - Consciência Corporal - Práticas de Alongamento

A atividade tem como proposta oferecer aos idosos, a experimentação de exercícios físicos específicos e adaptados para a prevenção e minimização de patologias comuns ao processo de envelhecimento e das quedas, combinado à orientações de hábitos saudáveis de vida. Grátis. Terças e quintas ou quartas e sextas 11h. Classificação: Livre. Local: Espaço Ânima.

Sesc+ Vida 2017 – Artesanatos Natalinos

A atividade tem como proposta oferecer aos idosos, trabalhos de artes manuais, como ferramenta para socialização do grupo e formação de multiplicadores para disseminar as técnicas aprendidas entre a sua rede de relacionamentos. Grátis. Terças às 14h30. Sábados às 9h. Classificação: Idosos.

Sesc+ Vida 2017 – Teatro

Apresentação do espetáculo “**Cabaré Lapa Brasil**” conta a história de um empresário francês, que na década de 50 frequentou e investiu no Cabaré Lapa Brasil, localizado no bairro de mesmo nome na cidade do Rio de Janeiro. De volta ao Brasil, nos tempos atuais, compra o mesmo imóvel para inaugurar uma casa de shows. O espetáculo será apresentado pelo grupo de teatro do TSI, sob a direção da produtora Ester Elisabeth. Grátis. Sextas às 19h. Classificação: Idosos. Local: Teatro 1. Os ingressos estarão disponíveis para retirada na bilheteria, a partir das 16h do mesmo dia e cada pessoa poderá retirar até 02 (dois) ingressos.

Sesc+ Vida 2017 – Coral

Apresentação do grupo de canto coral do TSI sob a regência do Maestro Miguel Torres. Grátis. 14/12. Quinta às 19h. Classificação: Idosos. Local: Teatro 1.

Os ingressos estarão disponíveis para retirada na bilheteria, a partir das 16h do mesmo dia e cada pessoa poderá retirar até 02 (dois) ingressos.

Três Rios

TORNEIOS E RECREAÇÃO

Momentos para Dançar

Um encontro para dançar. Momento de lazer através da dança e diversos ritmos para a socialização e bem estar. Este mês com a Banda Clave de Sol. R\$ 1,00 (associados Sesc) | R\$ 2,00 (público em geral). 29/12 | Sexta, das 19h às 23h. Classificação: 16 anos. Quadra coberta.

Aula Especial

Aula especial de uma determinada prática física ou desportiva, que objetiva complementar a programação sistemática, proporcionando momentos de integração entre os praticantes de uma ou mais realizações da modalidade exercícios físicos sistemáticos ou difundir novas vivências corporais para a comunidade em geral. Aula de circuito funcional e hidroginástica, voleibol, futsal, natação, basquete, iniciação esportiva, ritmos. Grátis. 02/12 a 30/12 | Sábados e domingos, das 09h às 16h. Classificação: livre. Unidade Sesc Três Rios.

Torneio e Festivais Esportivos 2017

Torneio de Futsal Adulto

Prática de atividade física e competição saudável. Torneio de Futsal Adulto. Grátis. 09/12 | Domingo das 13h às 18h. Classificação: 18 anos. Com agendamento. Quadra Coberta.

Torneio de Futsal Feminino

Prática de atividade física e competição saudável. Torneio de Futsal Feminino. Grátis. 10/12 | Domingo das 09h às 15h. Classificação: 18 anos. Com agendamento. Quadra Coberta.

Torneio de Futsal Sub 20

Prática de atividade física e competição saudável. Torneio de Futsal Sub 20. Grátis. 14/12 | Quinta das 09h às 15h. Classificação: até 20 anos. Com agendamento. Quadra Coberta.

Lazer no Sesc

Atividades de Recreação Esportivas, composta por Jogos, brinquedos e brincadeiras. Badminton, brinquedos infláveis, jogos gigantes e muito mais. Grátis. 02/12 a 30/12 | Sábados, domingos e feriados, das 10h às 16h. Classificação: Livre. Espaço externo.

Espaço Jogo

Espaço de lazer com jogos tradicionais de tabuleiro, jogos eletrônicos, jogos gigantes, tênis de mesa e oficinas para todas as idades. Grátis. 01/12 a 30/12 | Terça a domingo, das 10h às 16h. Classificação: Livre. Espaço externo.

Banho Livre

Mediante apresentação da carteira Sesc válida, na categoria comerciário, e documento de identificação. Grátis. 01/12 a 29/12 | Terça a Sexta, das 12h às 15h. 02/12 a 30/12 | Sábados, domingos e feriados, das 09h às 17h. Classificação: Livre. Piscina.

Quadra Livre

Atividades de lazer (voleibol, basquete, futsal). R\$ 30,00 (inteira) | R\$ 20,00 (associados Sesc). 01/12 a 30/12 | Terça a domingo, das 07h às 21h. Classificação Livre. Necessário agendamento com setor de Esporte, mediante o pagamento da taxa por hora de uso.

CURSOS E OFICINAS

Sesc+ Criativo I Oficina – Enfeites Natalinas com Reaproveitamento II

Oficina com foco na geração alternativa de renda com técnicas de Enfeites Natalinas com Reaproveitamento. Grátis. 02/12 | Sábado às 08h e 13h. Classificação: 16 anos. Sala Multiuso I.

Sesc+ Verde I Oficina - Brinquedos criativos e sustentáveis - Galinha Choca

Fomentar a educação ambiental crítica e transformadora com o intuito de promover a construção de uma sociedade mais sustentável. A oficina será de Brinquedos criativos e sustentáveis - Galinha Choca. Grátis. 06/12 | Quarta às 8h e 13h. Classificação: Livre. Agendamento prévio de escolas pelo telefone (24) 2252-6325.

Sesc+ Verde - Jardim Sensorial

Visita mediada ao Jardim Sensorial da Unidade com atividades lúdicas e sensoriais apresentando o jardim como sinônimo de bem-estar, harmonia e beleza, permitindo um contato direto com a natureza. Grátis. 05/12 | Terça às 09h e 14h. Classificação: Livre. Agendamento prévio. Área Verde. Agendamento prévio de escolas pelo telefone (24) 2252-6325.

Oficina DFE 2017 Natação

Oficinas esportivas onde serão oferecidos conteúdos teóricos e práticos de uma modalidade físico-esportiva, objetivando ampliar o conhecimento e autonomia do cliente para escolha e gestão de práticas físico-esportivas. O mês de dezembro será Natação. Grátis. 09/12 | Domingo às 10h. Classificação: livre. Piscina.

AULAS DE ESPORTES

Hidroginástica

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. R\$ 50,00 (associado Sesc) | R\$ 85,00 (inteira). 01/12 a 15/12 | Terças e quintas às 07h | Quartas e sextas às 19h. Classificação: 15 anos. Piscina.

Pilates

O Pilates prima pela qualidade de repetições, com grande variedade de movimentos feitos com concentração e consciência corporal, utilizando basicamente a força da gravidade sobre o corpo. R\$ 50,00 (associado Sesc) | R\$ 85,00 (inteira). 01/12 a 15/12 | Terças e quintas às 19h | Quartas e sextas às 08h e 18h. Classificação: 15 anos. Sala de Atividade Física

Ginástica

Atividade que visa o desenvolvimento motor, agilidade e fortalecimento muscular através de diferentes técnicas de ginástica. R\$ 50,00 (associado Sesc) | R\$ 85,00 (inteira). 01/12 a 15/12 | Terças e quintas às 07h, 18h e 20h | Quartas e sextas às 07h, 19h e 20h. Classificação: 15 anos. Sala de Atividade Física.

Ritmos

Aulas de Ritmos, para os amantes da dança, com inscrição prévia. Grátis (PCG) | R\$ 50,00 (associados Sesc) | R\$ 85,00 (inteira). 01/12 a 15/12 | Terça a sexta, das 19h e 20h. Classificação: 15 anos. Sala de dança.

EXPOSIÇÃO

Sesc Territórios | Espaço Vivo

O projeto Espaço Vivo, baseado em experiências bem-sucedidas com projetos artísticos na linguagem de Grafite/Arte Mural, se propõe a realizar simultaneamente a pintura das fachadas externas de 3 unidades do Sesc Rio, Engenho de Dentro, duque

de Caxias e Três Rios, com a participação de cerca de 11 artistas da nova geração do grafite. Grátis. 01/12 a 30/12 | Terça a sábado, das 10h às 16h. Classificação: Livre. Espaço externo.

Panorama Sesc | Exposição "Flávio Damm, um fotógrafo"

A exposição Flávio Damm, um fotógrafo, que nesses tempos de fotos de pré-arrumadas, de pessoas e rostos posados como manequins de vitrine e dezenas de cliques para se obter uma só foto, o que se pode ver agora, é a grande arte do imediato e autenticidade. A mostra revela uma concepção artística especial da fotografia, apresentando, em cada peça, um instante único e mágico, que não se repete e guarda uma imagem que celebra a sensibilidade e a graça do olhar atento do artista para a vida cotidiana. Em contraponto com a visão operacional da fotografia, proporcionada pelo rápido avanço tecnológico, a exposição propõe uma experiência estética única aos visitantes. Grátis. 01/12 a 30/12 | Terça a sábado, das 10h às 16h. Classificação: Livre. Galeria de Artes.

FILMES E VÍDEOS

Panorama Sesc Cinema | Caverna dos Sonhos Esquecidos

O cineasta Werner Herzog conseguiu acesso exclusivo à caverna Chauvet, descoberta na França em 1994 por um grupo de cientistas, para examinar antigas pinturas humanas com cerca de 32 mil anos. Ele questiona historiadores e cientistas sobre como seriam esses seres humanos e tenta construir uma ponte entre o passado e o presente. Grátis. 07/12 | Quinta às 18h30. Classificação: Livre. Sala Multiuso II.

Panorama Sesc Cinema | Nostalgia da Luz

No deserto do Atacama, viúvas procuram os restos mortais de seus maridos assassinados pelo regime ditatorial de Pinochet. Grátis. 14/12 | Quinta às 18h30. Classificação: 12 anos. Sala Multiuso II.

Panorama Sesc Cinema | Últimas Conversas

Último filme dirigido por Eduardo Coutinho. Nele, o cineasta entrevista diversos estudantes do ensino médio público no RJ, perguntando sobre suas vidas, sentimentos

e expectativas para o futuro. 21/12 | Quinta às 18h30. Classificação: 12 anos. Sala Multiuso II.

IDOSOS

Sesc + Vida | Reunião

Ações destinadas, prioritariamente, ao público idoso com interesse na reflexão sobre conceitos e atividades que promovam o envelhecimento ativo em todas as suas dimensões, com foco na inovação e estímulo às novas tecnologias, relações sociais e atitudes voluntárias, cidadania e direitos. Grátis. 08/12 | Sexta, das 14h às 16h. Classificação: 60 anos. Sala Multiuso I.

Sesc+ Vida | Oficina Idosos – Cartões Natalinos

Oficina Idosos - Artes - Cartões Natalinos. Grátis. 01/12 | Sexta às 14h. Classificação: 60 anos. Sala Multiuso I e Sala de Atividades Físicas.

LITERATURA

Panorama Sesc - Biblioteca

Espaço dedicado à literatura e ao incentivo da busca de informações, com um acervo literário adulto, infantil, infanto-juvenil. Revistas, jornais, livros com renovações frequentes, internet etc. Visita orientada de grupos à biblioteca com exercícios de dinamização de leitura, manuseio do acervo e divulgação das atividades. Empréstimo de livros. Grátis. 01/12 a 30/12 | Terça a sexta, das 09h às 20h | Sábados, domingos e feriados, das 09h às 18h. Classificação: Livre. Biblioteca. Documentos necessários para empréstimo: Associados SESC: carteira Sesc atualizada, comprovante de residência atual e identidade. Não associados: Identidade, comprovante de residência atual.

Sesc Expressões - " A viagem de um barquinho" com Cia PeQuod Teatro de Animação

"A viagem de um barquinho", de Sylvia Orthof, com a Cia. Pequod de Teatro de Animação (Tuninho Menucci, Gustavo Barros e Márcio Nascimento). Dona de um texto

ágil, repleto de criatividade e de um riso contagiante, Sylvia Orthof, foi a autora escolhida pela Cia PeQuod para apresentar ao público infantil, a deliciosa história do famoso barquinho, que já foi peça de teatro, muitas vezes premiada. Em A viagem de um Barquinho, Sylvia Orthof apresenta um mundo sem regras estabelecidas, no qual o exercício da liberdade deve ser a tônica de todos os indivíduos. Uma divertida lavadeira ensina a um menino a reencontrar seu barquinho. Junto com ele, embarcamos em uma inesquecível viagem, narrada através de um texto poeticamente original, repleto de imagens encantadoras, uma inspiração perfeita para o universo lúdico do Teatro de Animação. Grátis. 06/12 | Quarta-feira às 11h. Classificação: Livre. Ao lado da biblioteca.

PALESTRAS E DEBATES

Palestra DFE 2017 Natação

Palestra de uma determinada prática física ou esportiva (preparação física, futsal, basquete, vôlei, natação), que objetiva oferecer informações com subsídios sobre o universo da cultura corporal, ampliando o conhecimento e autonomia do cliente para escolhas e gestão das práticas físicas desportivas. O mês de dezembro será Natação. Grátis. 09/12 | Sábado, das 09h às 11h. Classificação: livre. Sala Multiuso I.

PROJETOS ESPECIAIS

Roda Cultural

Projeto Roda Cultural consiste na realização de atividades efetuadas de forma condensada, com a aglutinação de todas as modalidades artísticas a serem executadas no mesmo dia. Grátis. 12/11 | Domingo, das 10h às 16h.

Contação de História: "Brincando com Bichos da África" com Cia Desdobrar de Histórias | 10h | Classificação: Livre. Espaço externo.

Teatro: "Pinocchio e As Aventuras de Lasanha e Ravioli" | 11h | Classificação: Livre. Quadra coberta.

Exibição de Filme: Shaun, o Carneiro – O Filme (Shaun, The Sheep – The Movie) | 12h | Classificação: Livre. Sala multiuso I.

Exibição de Filme: A História da Eternidade | 14h | Classificação: 12 anos. Sala multiuso I.

Contação de História: "Brincando com Bichos da África" com Cia Desdobrar de Histórias | 14h | Classificação: Livre. Espaço externo.

Oficina: Oficina de Caricatura ao Vivo | 13h30 | Classificação: Livre. Multiuso III.

Roda Cultural

Projeto Roda Cultural consiste na realização de atividades efetuadas de forma condensada, com a aglutinação de todas as modalidades artísticas a serem executadas no mesmo dia. Grátis. 10/12 | Domingo, das 10h às 16h.

Contação de História: "A menina com nome de Flor" com Cia Baobá de Contadores de História. | 10h | Classificação: Livre. Espaço externo.

Teatro: "Muito Além do Jardim" | 11h | Classificação: Livre. Quadra coberta.

Exibição de Filme: O Bom Gigante Amigo (Big Friendly Giant) | 12h | Classificação: Livre. Sala multiuso I.

Exibição de Filme: Viver é fácil com os olhos fechados (Vivir es fácil con los ojos cerrados) | 14h | Classificação: 14 anos. Sala multiuso I.

Contação de História: "A menina com nome de Flor" com Cia Baobá de Contadores de História. | 14h | Classificação: Livre. Espaço externo.

Oficina: "Sirva-se" | 13h30 | Classificação: Livre. Multiuso III.

Show: "Sotaque do Nordeste" | 16h | Classificação: Livre. Quadra coberta. Unidade Sesc Três Rios.

Teatro Sesc Ginástico

Pagliacci

Um velho bufão começa narrando ao público como Canio, o chefe de uma tradicional trupe de palhaços, ambicionava tornar-se reconhecido e respeitado como artista de “bom gosto” e produtor de espetáculos “de nível”. Para isso, resolve abandonar os tradicionais números circenses de palhaçaria e concebe um espetáculo cujos números cômicos refinados não seriam mais do que a preparação para um requintado melodrama, uma peça que “expusesse no palco as grandes emoções humanas”. E, além disso, trouxe o sucesso popular e o reconhecimento da crítica. Para isso, lança mão dos préstimos do velho bufão da companhia que começa escrever o dramalhão, não sem a interferência autoritária de Canio que quer ditar os rumos do texto encomendado. O bufão, então, resolve escrever uma peça à imagem e semelhança da companhia, expondo sua história, seus dramas, ciúmes, traição conjugal e vilanias. Durante a estreia do espetáculo fica evidente o fracasso da encenação do melodrama junto ao público, bem como a percepção de Canio de que ele está representando no palco a sua própria história. O chefe dos palhaços e da companhia se revela o palhaço de seu próprio melodrama. Pagliacci é uma adaptação do entreccho básico da ópera “I Pagliacci”, de Ruggero Leoncavallo, e foi criada especialmente para comemorar os vinte anos do Grupo LaMínima. Mistura números com fartas doses de comicidade e elementos líricos e melodramáticos, bem ao gosto da tradição do circo brasileiro. Com o Grupo LaMínima.

Temporada: 23 de novembro a 17 de dezembro de 2017, quinta a sábado às 19h e domingo às 18h.

Categoria: Teatro.

Subcategoria: Espetáculo.

Valor de ingresso: R\$ 30,00 (inteira) | R\$ 15,00 (meia-entrada) | R\$ 7,50 (associado Sesc) – Sesc Ginástico.

Classificação: 14 anos.

João Bosco - 40 anos depois

Show alusivo aos 40 anos de carreira do artista, em formação solo, voz e violão, apresentará como Tanto Faz (J Bosco/Francisco Bosco), Tudo se transformou (Paulinho da Viola), Desnortes (J Bosco/ Francisco Bosco) e Navalha (J Bosco / A Blanc) entre outras. São 43 de carreira artística, 71 de vida celebrados com o recém-lançado CD “Mano que zuera”.

Categoria: Música

Subcategoria: MPB

Valor de ingresso: R\$ 7,50 (associado Sesc), R\$ 15,00 (meia entrada para casos previstos em Lei) e R\$ 30,00 (inteira)

Classificação: 12 anos

19h30

Frejat

Frejat apresenta show em formato voz e violão. Frejat preparou um show diferente do que está acostumado no lugar da guitarra e de toda a energia rock'n'roll dele e da banda que o acompanha há anos, Frejat sobe ao palco apenas com voz e violão.

No repertório, um passeio pelos sucessos de sua trajetória artística, e também por músicas de artistas que ele sempre gostou de ouvir. Como o próprio artista define, "a ideia é fazer um show intimista tocando minhas músicas, algumas delas sucessos e outras que não toco há muitos anos".

Categoria: Música

Subcategoria: Rock/Pop

Gratuito.

Valor de ingresso: R\$ 7,50 (associado Sesc), R\$ 15,00 (meia entrada para casos previstos em Lei) e R\$ 30,00 (inteira)

Classificação: 12 anos

19h30