



PROGRAMAÇÃO NAS UNIDADES SESC RJ

SESC ARENA 3

MÚSICA

SLAM DAS MINAS

08/03 | 16h as 17h | Livre

Coletivo de Slam composto só de mulheres. Batalha de poesias. Com o objetivo de criar um espaço, onde a poesia é o principal objetivo.

RODA DE SAMBA MOÇA PROSA

16/03 | 14h as 17h | Livre

Originado das rodas de samba da Pedra do Sal, o Moça Prosa é um grupo feminino de samba que nasceu e se estabeleceu na histórica região da Praça Mauá, no Rio de Janeiro, em abril de 2012. As sambistas homenageiam todas as mulheres compositoras, musicistas e cantoras do gênero, entre elas Dona Ivone Lara, Clara Nunes, Clementina de Jesus, Jovelina Pérola Negra, Beth Carvalho, Leci Brandão, Alcione, Elizeth Cardoso, Aracy de Almeida, Gisa Nogueira e Dolores Duran.

CIRANDA DE MULHERES COM O TSI

16/03 | 15:30h | Livre

CURSOS E OFICINAS

OFICINA DE CANECAS DECORADAS

16/03 | 13h às 16h | Livre

SESC BARRA MANSA

MÚSICA

BAFRO CONVIDA KAROL CONKA

22/03 | 18h

LITERATURA

LITERATURA FEMININA

17/03 | 10 às 14h

ARTES CÊNICAS

PEÇA TEATRAL VIDA LEVE

17/03 | 13h

PERFÓRMANCE COM MALABARES

17/03 | 10h às 11h e 14h às 15h

PALESTRAS E DEBATES

PALESTRA "DESMISTIFICANDO EXAMES FEMININOS"

8/03 | 8h

CURSOS E OFICINAS

OFICINA DE ACESSÓRIOS DE CABELO

17/03 | 13h às 16h

OFICINA DE EVA

16 e 17/03 | 11h às 17h

OFICINA EM ESPANHOL

16/03 | 10h às 12h

OFICINA DE TERERÊ

16/03 | 13h às 17h

OFICINA MULHERES E ROSAS EM VASOS

16 e 17/03 | 10 as 14h

OFICINA DE AROMATERAPIA

16 e 17/03 | 10 as 15h

OFICINA DE MÁSCARA VENEZIANA

28/03 | 14h as 17h

OFICINA DE PONTEIRAS

08/03 | 9h as 10:30h

OFICINA DE PONTEIRAS

16/03 | 11h as 14h

OFICINA DE PONTEIRAS

17/03 | 10h às 12h e 13h às 15h30

OFICINA DE PONTEIRAS

31/03 | 10h às 12h e 13h às 16h

MONTAGEM E CONFECÇÃO DO VARAL

10/03 | 09h às 18h

SESC CAMPOS

ESPORTE E RECREAÇÃO

HIDROANIMAÇÃO

09/03 | 12h |

AULÃO DE PILATES

09/03 | 10h |

PALESTRAS E DEBATES

CINEDEBATE

12/03 | 15h

O PODER DO EMPREENDEDORISMO FEMININO

12/03 | 11h |

PALESTRA "ACÚMULO DE PAPÉIS E SAÚDE MENTAL DA MULLHER"

12/03 | 9h

CURSOS E OFICINAS

OFICINA DE TERRÁRIOS

12/03 | 13h

OFICINA DE BIOJOIAS

12/03 | 10h

SESC COPACABANA

MUSICA

APRESENTAÇÃO DJ TAMY

23/03 | 14h as 20h

ARTES

PAINEL DE GRAFITE COM A TEMÁTICA DO EVENTO

23/03 | 14h as 20h

PALESTRAS E DEBATES

RODA DE CONVERSA COM ATIVISTA CONVIDADA II ENCONTRO DE FORTALECIMENTO DO FEMINISMO NEGRO E QUESTÕES SOCIAIS DA UNIDADE COPACABANA - EDIÇÃO ESPECIAL DIA DA MULHER.

23/03 | 14h às 20h

PALESTRA: EMPODERAMENTO DA MULHER IDOSA

08/03 | 15:30h às 17h

CURSOS E OFICINAS

OFICINA DE TRANÇAS

23/03 | 14h às 20h

OFICINA DE TURBANTES

23/03 | 14h às 20h

OFICINA DE BIJUTERIAS

23/03 | 14h às 20h

OFICINA DE ERVAS AROMÁTICAS

23/03 | 14h às 20h

ESPORTES E RECREAÇÃO

AULA ABERTA DE IOGA

23/03 | 13h às 14h

SESC ENGENHO DE DENTRO

MÚSICA

SHOW MOÇA PROSA

24/03 | 19h

Originado das rodas de samba da Pedra do Sal, o Moça Prosa é um grupo feminino de samba que nasceu e se estabeleceu na histórica região da Praça Mauá, no Rio de Janeiro, em abril de 2012. As sambistas homenageiam todas as mulheres compositoras, musicistas e cantoras do gênero, entre elas Dona Ivone Lara, Clara Nunes, Clementina de Jesus, Jovelina Pérola Negra, Beth Carvalho, Leci Brandão, Alcione, Elizeth Cardoso, Aracy de Almeida, Gisa Nogueira e Dolores Duran.

SHOW LUCIANE DOM

24/03 | 18h

Luciane dom é uma cantora do subúrbio do rio de janeiro, que participa da nova geração de artistas surpreendendo e representando

DJ RAINHA CRESPA

24/03 | 15h as 22h

A Feira Crespa é uma ação afirmativa que tem como mote principal a valorização da mulher que se identifica.

EXPOSIÇÃO

GRAFFITI - PRISCILA ROXO

24/03 | 15h as 22h

Slam, batalha de poesias. Com o objetivo de criar um espaço, onde a poesia é o principal objetivo, um grupo de mulheres em sua maioria negras e moradoras da Zona Norte do Rio de Janeiro, formam o Slam da Manas, acreditando na revolução por meio de palavras e afeto entre os corpos.

LITERATURA

INTERVENÇÃO POÉTICA - SLAM DAS MANAS

24/03 | 14h as 20h

Coletivo de Slam composto só de mulheres. Batalha de poesias. Com o objetivo de criar. Um espaço, onde a poesia é o principal objetivo, um grupo de mulheres, em sua maioria negras e moradoras da Zona Norte do Rio de Janeiro e acreditando na revolução por meio de palavras e afeto entre os corpos.

ESPORTE E RECREAÇÃO

CAMINHADA DA MULHER

09/03 | 8h

Caminhada da Mulher - A atividade ocorrerá no entorno do Estádio Nilton Santos (Engenhão) em homenagem ao Dia da Mulher.

AULA ESPECIAL DE ALONGAMENTO

09/03 | 9h

Aula Especial de Alongamento será ministrada na Unidade Operacional de Engenho de Dentro, após a realização da caminhada.

AULA ESPECIAL DE CIRCUITO

08/03 | 9h

Aula Especial de Circuito que será ministrada na Unidade Operacional de Engenho de Dentro em homenagem ao Dia da Mulher

AULA ESPECIAL DE DEFESA PESSOAL

08/03 | 10h

Aula Especial de Defesa Pessoal que será ministrada na Unidade Operacional de Engenho de Dentro em homenagem ao Dia da Mulher.

IDOSOS

SESC+ SOCIAL – CAMPANHA – MÊS INTERNACIONAL CONTRA A DISCRIMINAÇÃO RACIAL

24/03 | 19h as 22h

A campanha será composta pelo grupo de idosas da unidade, que irão expor todas as peças de artesanato com a temática "cultura afro", elaboradas no mês de novembro de 2018. Desta forma, buscaremos fortalecer as relações sociais, o protagonismo da mulher idosa e ressaltar a cultura afro.

CURSOS E OFICINAS

OFICINA: TRANÇAS, TURBANTES E EMPODERAMENTO DA MULHER NEGRA

24/03 | 16 ÀS 21h

A oficina ocorrerá durante a realização da edição de março da feira crespá, que atuaremos em parceria. Esta edição perpassa o dia internacional da mulher e provoca diálogos sobre as lutas interiores e a busca do autoconhecimento que a mulher contemporânea negra tem feito.

SAÚDE DA MULHER- OFICINA DE CULINÁRIA VOLTADA A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL COMO FORMA DE PREVENÇÃO À SAÚDE DA MULHER

08/03 | 10:30h |

PALESTRAS

PALESTRA: ECONOMIA CRIATIVA

13/03 | 19h às 21h

Apresenta aos participantes iniciativas e práticas de empreender: tendências, metodologias e cases sobre novos modelos de negócio, assim como um conjunto de posturas necessárias para a liderança de iniciativas voltadas para este setor, sua influência para valorização da cultura, da criatividade e do empreendedorismo local. Direcionada a estudantes, empreendedores sociais, artesãos, instituições sociais e demais interessados.

PALESTRA: VIOLÊNCIA DOMÉSTICA E FEMINICÍDIO

24/03 | 17 as 18h

A atividade ocorrerá durante a realização da edição de março da feira crespa, que atuaremos em parceria. Esta edição perpassa o dia internacional da mulher e provoca diálogos sobre as lutas interiores e a busca do autoconhecimento que a mulher contemporânea negra tem feito.

RODAS DE CONVERSA: JOVENS MÃES E AUTOCUIDADO

30/03 | 14h as 17h

Atividade prevista para realização externa

SESC MADUREIRA

ARTE C&T CIÊNCIA E CULTURA

MOSTRA "CIÊNCIA É COISA DE MULHER! "

Até 31/03 | 3ª a sexta, 9h às 19h – Sábados, domingos e feriados, 9h às 17h | Grátis | LIVRE

A participação das mulheres na construção do pensamento científico é tão antiga quanto o próprio princípio da ciência. Falar da mulher na ciência é legitimar suas conquistas no decorrer do tempo, onde tiveram um papel expressivo com manifestações nas mais diversas áreas do conhecimento, áreas das quais foram preteridas pela sociedade. A exposição tem por objetivo popularizar essas mulheres tão importantes e pouco conhecidas para o público mostrando seus trabalhos e dinamizando alguns através de oficinas e rodas de conversa.

PALESTRAS E DEBATES

FALANDO SOBRE VIOLÊNCIA DOMÉSTICA NA TERCEIRA IDADE

12/03 | 15h

O objetivo da palestra é identificar as formas de violência e apresentar as redes de enfrentamento.

PROJETOS ESPECIAIS

OFICINA DE TURBANTE

8 e 12/03 - 14h às 18h e 15/03 – 17h às 21h

A oficina terá como objetivo utilizar as amarrações dos tecidos para abordar temáticas relativas aos desafios enfrentados pelas mulheres em nossa sociedade.

OFICINA DE BISCUIT A PARTIR DO REAPROVEITAMENTO DE GARRAFAS LONG NECK

8,14,15,21, 22, 28 e 29/03 | 14h às 18h

Abordar através do artesanato a diversidade estética do corpo brasileiro e a luta contra a padronização estética imposta pela nossa sociedade.

SESC NITERÓI

EXPOSIÇÕES

EXPOSIÇÃO MULHERES DO ESTADO

19/03 | 8h

EXPOSIÇÃO DE TALENTOS DA MULHER JOVEM

20/03 | 14h

PALESTRAS E DEBATES

PALESTRA - MULHERES - AVANÇOS E RETROCESSOS NA SOCIEDADE ATUAL

21/03 | 14h |

CURSOS E OFICINAS

OFICINAS DE ACESSÓRIOS FEMININOS

09, 16, 23, 23 e 30/03 | 10h às 14h

OFICINA MULHER E NATUREZA: COLAR DE ELEMENTOS

21 e 23/03 | 13h às 15h/10h às 12h

PROJETOS ESPECIAIS

CAMPANHA DE VALORIZAÇÃO DA MULHER IDOSA

19/03 | 8h |

ENCONTRO COMUNITÁRIO - CHÁ COM ELAS

20/03 | 14h

SESC NOVA IGUAÇU

PALESTRAS

PALESTRA GESTÃO DE ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL

08/03 | 11h

ENCONTRO DANÇANTE

28/03 | 15h as 18h

IDOSO

VOVÓS DO SÉCULO XXI

15/03 | 10h AS 12h

CURSOS E OFICINAS AUTOMAQUIAGEM

13/03 | 10h as 12h

PROJETOS ESPECIAIS

MULHERES VIAJANTES

16/03 | 10h as 12h

A EVOLUÇÃO SOCIAL DA MULHER

12/03 | 14H AS 17H

HISTÓRICO FEMINO NO RAP

21/03 | 16h as 20h

FEIRA DE ARTESANATO EMPREENDEDOR

16/03 | 11h as 17h

SESC PARQUE RADICAL

LITERATURA E EXPOSIÇÃO

EXPOSIÇÃO: MULHERES POR MULHERES AFROGRAFITEIRAS

13/03 | 8h as 14h

APRESENTAÇÃO AFROFUNK - EMBUSCA DA DESCOLONIZAÇÃO DO CORPO FEMININO

13/03 | 9h30 as 10h

INTERVENÇÃO - MULHERES PRESENTES

13/03 | 8h as 14h

CASA SEGURA

13/03 | 8h as 14h

SLAM DAS MINAS

13/03 | 11h as 12h

CONTAÇÃO DE HISTÓRIAS SOBRE O EMPODERAMENTO DA MULHER

13/03 | 10:30h as 11h

CURSOS E OFICINAS

OFICINA CONSTRUÇÃO DE BONECAS HEROÍNAS

13/03 | 8h as 14h

OFICINA TRANÇAS E TURBANTE - RESISTÊNCIA NEGRA

13/03 | 8h as 14h

OFICINA PRODUÇÃO DE COSMÉTICOS NATURAIS

13/03 | 8h as 14h

OFICINA ECOBAG COM SILK FRIDA

13/03 | 8h as 14h

OFICINA DE CARTEIRA PERSONALIZADA

13/03 | 8h as 14h

OFICINA DE ESPELHO

13/03 | 8h as 14h

PLANTIO NO ACRILICO

13/03 | 8h as 14h

AUTOMAQUIAGEM

13/03 | 8h as 14h

ARTES CENICAS

PERFORMANCE: LÁ VEM ELAS

13/03 | 12h as 13h

CAMPANHAS

CAMPANHA: VAMOS FALAR SOBRE DIREITOS DA MULHER? COLETIVO FEMINICIDADE

13/03 | 8h as 14h

SESC QUITANDINHA

MÚSICA

O CHEIRO DA FEIJOADA

22/03 | 20h | Livre | R\$8,00 R\$ 4,00 R\$2,00 (1 kg de alimento paga meia-entrada) |
Café Concerto

O monólogo musical O Cheiro da Feijoada, através da memória de uma lavadeira, preta velha centenária, conta a estória de uma feijoada que foi preparada no tempo da escravidão e lança um novo olhar sobre a história do Brasil ao abordar questões que envolvem nossas diferenças sociais e a edificação da nossa diversidade cultural. Samba, Xote e funk compõem a trilha sonora deste espetáculo, dirigido e interpretado por Iléa Ferraz. Livre | R\$8,00 R\$ 4,00 R\$2,00 (1 kg de alimento paga meia-entrada) | Café Concerto.

PALESTRAS E DEBATES

SEMINÁRIO "OS DESAFIOS DE SER MULHER NO SÉCULO XXI"

09/03 | 15H

Realização de uma roda de conversa que pautará os desafios percebidos e encarados pelas mulheres no século XXI. Para ampliar o debate garantindo a pluralidade de visões, serão convidadas representantes de diferentes segmentos de mulheres da cidade.

AULA ABERTA DE CIRCUITO FUNCIONAL

12/03 | 19h

Os participantes deverão estar vestidos confortavelmente e com calçado apropriado à atividade física.

AULA ABERTA DE PILATES

13/03 | 18h

Os participantes deverão estar vestidos confortavelmente e com calçado apropriado à atividade física.

AULA ABERTA DE RÍTMOS

14/03 | 19h

Os participantes deverão estar vestidos confortavelmente e com calçado apropriado à atividade física.

AULA ABERTA DE GINÁSTICA

15/03 | 8h

Os participantes deverão estar vestidos confortavelmente e com calçado apropriado à atividade física.

SESC RAMOS

CURSOS E OFICINAS

DÍALOGOS DE JUVENTUDE VIDA E FORÇA DA MULHER PERIFÉRICA

19, 20, 21, 22 e 26/03 | 13h as 15h | Livre |

Troca de ideias entre jovens e adolescentes de instituições do entorno abordando o tema da participação da mulher periférica na construção de práticas sociais mais justas e inclusivas.

SESC SANTA LUZIA

ESPORTE E RECREAÇÃO

SAMBA PARA ELAS

Toda Segunda | 14:10h

PALESTRAS E DEBATES

ORIENTAÇÃO A SAÚDE DA MULHER

27/03 | 14h

CURSOS E OFICINAS

OFICINA MULHERES INPIRADORAS

29/03 | 14h às 17h

OFICINA MULHERES INPIRADORAS

27/03 | 09h às 12h

CAMPANHAS

CAMPANHA MULHERES PODEROSAS

26/03 | 13h as 18h

CAMPANHA FEMINISMO É IGUALDADE

26/03 | 13h as 18h

SESC SÃO GONÇALO

PALESTRA E REUNIÃO

PALESTRA - MULHER E MEIO AMBIENTE

13/03 | 10h às 12h

TRANÇANDO IDEIAS - EMPODERAMENTO FEMININO LITERATURA

21/03 | 18h

PALESTRA - EMPODERAMENTO DA MENINA E MULHER PRETA

13/03 | 10 as 12h

PALESTRA - EMPODERAMENTO DA MENINA E MULHER PRETA

17/03 |

ENCONTRO - CONVERSANDO SOBRE A SAÚDE DA MULHER

08/03 | 10h as 12h

REUNIÃO DE CONVIVÊNCIA - VIOLÊNCIA E SUPERAÇÃO, É POSSÍVEL!

12/03 | 14h as 16h

REUNIÃO DE CONVIVÊNCIA - ANTES DE CHAMAVAM DE MULHER, AGORA ME CHAMAM APENAS DE IDOSA

19/03 | 10h as 12h

IDOSO

OFICINA - SAÚDE DA IDOSA

14/03 | 13h as 16h

CURSOS E OFICINAS

OFICINA POSTURA DA MULHER

19/03 | 13h as 16h

MOSTRA ARTESANAL COM FOCO NA DIVERSIDADE FEMININA

13/03 | 10h as 12h

MOSTRA ARTESANAL COM FOCO NA DIVERSIDADE FEMININA

17/03 |

MOSTRA ARTESANAL COM FOCO NA DIVERSIDADE FEMININA

23/03 | 9h as 16h

[SESC SÃO JOÃO DE MERITI](#)

PALESTRAS E DEBATES

PALESTRA - QUESTÕES DE EMPODERAMENTO FEMININO NA JUVENTUDE

16/03 | 14 h às 15 h

Atividade externa. A data poderá sofrer alterações, mediante solicitação da instituição que receberá a ação.

PALESTRA - TEMPO DE HERÓIS E HEROÍNAS

14/03 | 9h

Atividade externa. A data poderá sofrer alterações, mediante solicitação da instituição que receberá a ação.

CURSOS E OFICINAS

OFICINA DE PENTEADOS E ACESSÓRIOS ÉTNICOS

13/03 | 14 h às 16 h

Atividade externa. A data poderá sofrer alterações, mediante solicitação da instituição que receberá a ação.

AUTO MAQUIAGEM

15/3 | 8h as 10h

OFICINA: DIREITOS DA MULHER

15/03 | 8h as 10h

OFICINA DE INTEGRAÇÃO

12 e 13/03 | 8h as 13h

PROJETOS ESPECIAIS

CAMPANHA - ESTATUTO DA JUVENTUDE: DISCUTINDO O DIREITO À DIVERSIDADE E À IGUALDADE

16/03 | 10 h às 14 h

SESC TERESÓPOLIS

CURSOS E OFICINAS

OFICINA DE ACESSÓRIOS FEMININOS EM COMEMORAÇÃO AO DIA DA MULHER

12/03 | 10:30h as 16:30h

PALESTRAS

RODA DE CONVERSA SOBRE A LEI MARIA DA PENHA

26/03, 27/03, 28/03 e 29/03 | 14h |

VIOLÊNCIA PSICOLÓGICA CONTRA A MULHER - PSICÓLOGA

15/03 | 19h

SAÚDE DA MULHER – GINECOLOGISTA

29/03 | 19h

PALESTRA: PROTAGONISMO E EMPODERAMENTO DA MULHER IDOSA

26/03 | 10:30h as 12h

SESC TIJUCA

EXPOSIÇÃO

EXPOSIÇÃO INTERATIVA - JOGUE COMO UMA GAROTA

15/03 | 10h as 19h

LITERATURA

RODA DE CONVERSA - MENINAS E MULHERES NA CIÊNCIA

15/03 | 15h as 17h

ESPORTE E RECREAÇÃO

TRILHA DO ESTUDANTE - FLORESTA DA TIJUCA

24/03 | 8h

CURSOS E OFICINAS

CLUBE DA MULHER – AUTOMAQUIAGEM

09/03 e 27/03 | 14h

OFICINA DE TRANÇAS

15,22,23 e 29/03 | 14h

OFICINA EMPODERAMENTO FEMININO

22/03 | 15h às 17h

SESC TRÊS RIOS

ARTE E LITERATURA

SARAU DE POESIAS

27 e 29/03 | 16h às 17h

PALESTRAS E DEBATES

REUNIÃO SESC+ INFÂNCIA

PALESTRA: A MULHER COMO PROTAGONISTA DE SUAS ESCOLHAS.

08 e 13/03 | 13h às 14h

PALESTRA: EMPREDEDORA CRIATIVA!

28/03 | 13h às 13h30

PALESTRA: MÃES, RESGATANDO O SEU EU

16/03 | 9h