

OCIO



¿Qué es el ocio?

El ocio son las actividades que realizamos en nuestro tiempo libre, que elegimos libremente y que nos hacen sentir bien.

Además, es uno de campos donde la inclusión es más importante y donde más se fomentan las relaciones personales y de amistad.



La manera de entender el ocio ha ido evolucionando.

En la actualidad hablamos de un **ocio inclusivo** que busca la participación de las personas con discapacidad en la comunidad, garantizando su **derecho al ocio** en igualdad de condiciones que el resto de las personas.



- En entornos compartidos con el resto de ciudadanos.
- Adecuado para su edad.
- Elegido por ellas según sus propios gustos e intereses.
- Fomentando su autonomía y potenciando sus habilidades.





¿En qué ámbitos se desarrolla?

Todas las actividades que pueden considerarse ocio, las podemos agrupar en cuatro ámbitos:

1 La cultura

- Actividades artísticas y creativas: pintura, fotografía, barro, etc.
- Actividades audiovisuales: cine, radio, música, etc.
- Actividades escénicas: teatro, baile, danza, etc.



2 El deporte

- Actividad física y prácticas deportivas que buscan el placer de hacer ejercicio y de disfrutar en el tiempo libre.



3 El turismo

- Afición a viajar por placer disfrutando de los lugares y las personas.



4 La recreación

- El objetivo básico es la relación entre las personas y la posibilidad de disfrutar con ellas.
Las actividades son variadas: ir al cine, a conciertos, excursiones, comidas, salidas de fin de semana, etc.

