

Casos de buenas prácticas de ocio inclusivo

Realizada por el Grupo de Consultoría Autista



Proyecto Rumbo



Autorías:

Grupo de Consultoría Autista del Proyecto Rumbo.

Federació Catalana d'Autisme, Federación Autismo Andalucía, Federación Autismo Galicia, Federación Autismo Castilla y León, Confederación Autismo España.

Fecha de edición:

2024

El proyecto Rumbo es una iniciativa colaborativa desarrollada a nivel estatal por:



Con la participación a nivel regional en el ámbito del autismo de:



Financiado por:



Casos de buenas prácticas de ocio inclusivo



 Ejercicio en grupos reducidos (Solsona)	 Salón del manga (Barcelona)	 Ludoteca de juegos (Toda España)	 Rutas turísticas (Provincia de Sevilla)
Salida de ocio de Pro TGD (Madrid)	Caseta La Marimorena (Sevilla)	Afinarte (Madrid)	Club de lectura (Los Palacios y Villafranca, Sevilla)
Carrera ENKI (A Coruña)	Dans le noir? (Madrid)	Cluedo en vivo (Toda España)	Museo Reina Sofía (Madrid)
Parque de Jumpyard (Varias ciudades)	Restaurante Don Giovanni (Madrid)	Taller de fotografía (Madrid)	PaTEA Salamanca (Salamanca)
AyudanDOG (A Coruña)	musikAutisme (San Sebastián)	Hora azul (Valladolid)	Guía adaptada de jardines (Béjar)



Introducción

¿Para qué sirve este documento?

Nuestro propósito es **profundizar** en posibles opciones de ocio amigable, basándonos en los conceptos de la *Guía de ocio inclusivo para personas autistas*.

¿Qué incluye este documento?

Hemos estudiado distintos tipos de actividades y entornos para identificar tipos de ocio amigable con el autismo.

Queremos poner en valor opciones que están dirigidas **no solo para personas del espectro**, pero que **las integran** con facilidad.

¿Qué criterios se han usado?

Hemos creado **4 categorías** de actividades y hemos seleccionado **un caso para cada una**. También mencionaremos otras actividades que nos parecen interesantes en cada categoría.

Nos hemos guiado por criterios como: que sean actividades de zonas urbanas y rurales de **España**, que incluyan gustos y características de **personas adultas** y que se puedan tomar como ejemplo **para replicarlas** en otros contextos e instalaciones.

Deporte y salud

Ejercicio en grupos reducidos

Tipo de actividad

Ejercicio físico funcional, convocado con regularidad.

Localización

Espaigua (Solsona, España).

Resumen

Cada sesión dura 60 minutos y está compuesta por una rutina similar.

Se realizan ejercicios funcionales adaptados al objetivo personal y las capacidades técnicas y físicas de cada persona.

Cada mes se repiten 2 ejercicios de fuerza para mejorar la técnica y el conocimiento.

Adaptaciones

Se realiza en grupos reducidos y en un espacio determinado.

El equipo profesional ofrece una atención personalizada.

Se tiene en cuenta el objetivo personal de cada participante.

Todo esto ayuda a tener una mejor concentración y evitar abrumarse.

Otros casos

- **Las salidas de ocio de Pro TGD**, por sus adaptaciones y su variedad.
- **La Carrera ENKI**, por reivindicar la diversidad mientras fomenta el deporte.
- **Los parques de Jumpyard**, por facilitar espacios de ejercicio muy libres para la gente del espectro motivada por la expresión física.
- **AyudanDOG**, por mejorar el bienestar conectando con el mundo animal.

Consejos para un deporte inclusivo:

1. Una comunicación clara y directa.
2. Fomentar la creación de grupos pequeños.
3. Minimizar el ruido ambiental siempre que se pueda.
4. Estructurar y establecer rutinas.
5. Proporcionar apoyo individualizado.
6. Celebrar el progreso y el esfuerzo.



Gastronomía y festival

Salón del manga

Tipo de actividad

Feria de cultura japonesa y alternativa, celebrado cada año en diciembre.

Lugar

Fira Barcelona (Barcelona, España)

Resumen

En este evento se realizan: exposiciones, concursos, conciertos, zona de videojuegos, zonas de tiendas y más actividades.

Adaptaciones

La *Federació Catalana d'Autisme* instala un espacio de la calma dentro del recinto para cualquier persona que se sienta abrumada o sobreestimulada.

El espacio de calma es un sitio sin ruidos, con materiales sensoriales, sillas, pufs y cojines, con aforo limitado.

El evento cuenta con un puesto de información y anticipan información de interés en redes.

El personal del evento tiene formación previa en autismo por la federación.

Otros casos

- **La caseta La Marimorena** de la Feria de Abril de Sevilla, por su afán de ser inclusiva y ofrecer carta con pictogramas. Es una opción interesante para personas autistas que no tengan tantos problemas con el ruido y las multitudes.

- **Dans le noir?**, restaurante a oscuras, por su enfoque diferente e inclusivo para vivir una experiencia sensorial nueva. Tienen personal contratado con discapacidad.

- **El restaurante Don Giovanni**, por su guía adaptada con pictogramas que facilita la forma de ir y comer allí.

- **El evento musikAutisme** celebrado en 2021, por su visión novedosa y creativa de vivir la música con activismo.

Consejos para un ocio gastronómico inclusivo:

1. Es recomendable reducir los estímulos auditivos del ambiente, aunque a muchas personas del espectro sí les puede gustar el ruido y el alboroto social
2. Cuidar la sobrecarga de olores en entornos con alimentos.
3. Ofrecer distintas opciones de comida para atender gustos concretos o problemas con ciertas texturas.
4. Controlar el aforo y anticipar las características del evento.



Social

Ludoteca de juegos

Tipo de actividad

Ludoteca de juegos de mesa donde jugar, comprar e interactuar con otros participantes

Localización

Las tiendas de Zacatrus en Barcelona, Madrid, Sevilla, Valencia, Valladolid, Vitoria y Zaragoza.

Resumen

Se puede jugar gratis a los juegos abiertos de la tienda abiertos o traer los tuyos. Hay que:

- Reservar por teléfono una mesa.
- Acudir un día tranquilo, sin cita previa.
- Ir directamente un viernes,

día en el que se organizan con regularidad las quedadas de juegos.

El juego lo elige la tienda o se pide bajo demanda.

Adaptaciones

Tienda muy sensibilizada con el autismo.

Los encargados explican los juegos y aconsejan según las características de la persona.

Es un buen sitio para conocer gente nueva con gustos similares y descubrir aficiones.

Otros casos

- **El teatro de Afinarte**, por sus actividades creativas y sociales centradas en personas con discapacidad.
- **Los cluedos en vivo** que organizan Mystery Games, por su adaptabilidad y sensibilidad con el autismo y la diversidad funcional.
- **El taller inclusivo de tallerdefotografía**, por sus apoyos específicos y su enfoque formativo y lúdico.
- **Las sesiones de cine de la Hora Azul**, por sus adaptaciones de sala para todos los públicos. Otras salas como Yelmo Cines también incluyen esta función, pero es un ejemplo a replicar también con películas para otras edades.

Consejos para un ocio social inclusivo:

1. Favorecer la interacción entre los miembros.
2. Contar con un dinamizador que explique las reglas.
3. Animar a los participantes a presentarse y tomar parte activa.
4. Tener paciencia con los diferentes ritmos de las personas.
5. Normalizar las estereotipias de algunos usuarios y no dejarles al margen.



Cultural

Rutas turísticas

Resumen

La empresa Tolarte tiene rutas ya fijas, pero su puesta en valor es la personalización de los recorridos.

Quien reserve puede gestionar la temática y la zona.

Al igual que la propuesta de ejercicio en grupos reducidos, se trata de un tipo de ocio fácilmente replicable.

Adaptaciones

El personal está concienciado con la discapacidad y adapta el trato y el recorrido a las características y gustos de la persona autista.

Como los grupos son flexibles, se pueden llevar acompañantes.

Tipo de actividad

Rutas personalizadas a demanda.

Localización

Provincia de Sevilla.

Otros casos

- **El club de lectura de El Vivero Cultural**, por reivindicar un ocio joven rural e inclusivo.
- **Las actividades del museo Reina Sofía**, donde cualquiera puede disfrutar del arte por sus materiales adaptados.
- **PaTEA Salamanca**, por sus guías de la ciudad específicas de TEA.
- **Guía adaptada de Jardines Históricos de Béjar**, para gente que tenga dificultades para comprender los entornos.

Consejos para un ocio cultural inclusivo:



1. Facilitar materiales de apoyo, como mapas interactivos o versiones de texto en lectura fácil y pictogramas.
2. Diseñar con *wayfinding* para que el entorno sea intuitivo.
3. Tener en cuenta la diversidad de gustos para encontrar opciones culturales acordes.
4. Formación en sensibilidad a la hora de tratar a personas con características variadas.



Proyecto Rumbo



COCEMFE



IMPULSA IGUALDAD



daño cerebral ESTATAL



ASPACE
PARÁLISIS CEREBRAL
Confederación



Confederación Autismo España



Financiado por la Unión Europea
NextGenerationEU



MINISTERIO DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO Y AGENDA 2030



Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia