



9/ Ocio

Las actividades de ocio pueden ayudarlo a mejorar su salud y bienestar, así como a hacer nuevos amigos. El ocio puede involucrar deportes, actividades comunitarias, arte y cultura, eventos y viajes.

Esta sección ofrece enlaces a servicios e información sobre:

[Deportes competitivos y recreativos](#)

Grupos deportivos y programas para personas con discapacidad

[Programas comunitarios](#)

Actividades de ocio realizadas en su comunidad

[Vacaciones y salidas](#)

Empresas de viajes, lugares y eventos que apoyan a personas con discapacidad

[Vida social](#)

Actividades sociales, mantenimiento de conexiones sociales y desarrollo de habilidades sociales

9.1 [Deportes competitivos y recreativos](#)

En Australia, existen muchas oportunidades deportivas para personas con discapacidad en las que puede participar. Estas van desde programas competitivos para atletas de élite, hasta deportes y recreación comunitarios.

Descubra qué opciones están disponibles en su estado o territorio

Haga clic [aquí](#) para utilizar el mapa o los botones y averiguar qué está disponible en su estado o territorio (en inglés).



9.2 Programas comunitarios

Salir a la comunidad es una excelente manera de encontrar nuevos intereses, perseguir sus pasatiempos y hacer amigos. Puede encontrar diversos tipos diferentes de programas disponibles, así como recursos para ayudarlo a participar.

Descubra qué opciones están disponibles en su estado o territorio

Haga clic [aquí](#) para utilizar el mapa o los botones y averiguar qué está disponible en su estado o territorio (en inglés).

9.3 Vacaciones y salidas

Hay muchas opciones para viajar y salir. Muchos lugares tienen alojamiento accesible y destinos turísticos. También hay organizaciones que pueden ayudarlo a planificar sus vacaciones o salidas.

Descubra qué opciones están disponibles en su estado o territorio

Haga clic [aquí](#) para utilizar el mapa o los botones y averiguar qué está disponible en su estado o territorio (en inglés).

9.4 Vida social

Puede encontrar organizaciones que ofrecen actividades sociales, así como organizaciones que pueden ayudarlo a mantener conexiones sociales y desarrollar sus habilidades sociales.

Descubra qué opciones están disponibles en su estado o territorio

Haga clic [aquí](#) para utilizar el mapa o los botones y averiguar qué está disponible en su estado o territorio (en inglés).