

FCSD...

Servicio de Ocio Inclusivo «Quedamos»



Texto de Lectura Fácil

Con el apoyo de:



Generalitat de Catalunya
**Departament de Drets Socials
i Inclusió**

1. Nombre del servicio

Servicio de Ocio Inclusivo “Quedamos”.

2. Qué es y para qué sirve

Somos un servicio de ocio inclusivo para personas en situación de discapacidad intelectual y personas voluntarias sin discapacidad, como medida de inclusión.

Ta ayudamos a organizar y a hacer actividades de ocio, culturales y deportivas, dentro de la comunidad.

Nuestro objetivo es:

- Que tengas autonomía.
- Que decidas cómo te diviertes.
- Que lo compartas con tus amigos.

3. Año de creación y misión

El servicio se creó en 1988.

Queremos acompañar a personas en situación de discapacidad intelectual en entornos comunitarios, para garantizar el derecho a decidir el ocio y a disfrutarlo con amistades, en entornos inclusivos.

4. ¿A quién se dirige?

A personas mayores de 12 años con síndrome de Down u otras situaciones de discapacidad intelectual, con ganas de hacer amistades y divertirse.

Requisitos para acceder al servicio:

- Querer participar
- Tener el permiso de la familia o personas asistentes legales
- Tener un grado de discapacidad reconocido igual o superior al 33%, y un diagnóstico principal de discapacidad intelectual
- Tener teléfono móvil y autonomía para gestionar el dinero, desplazamientos, orientación temporal, relaciones personales y el autocuidado.

5. ¿Cómo puedes acceder?

Puedes pedir cita por teléfono, correo electrónico o formulario web.

Te puede derivar un profesional externo (educación, salud, servicios sociales).

Te puede derivar otro servicio de la Fundación.

Circuito de atención

1. Entrevista contigo o con tus referentes legales.
2. Valoración **interdisciplinaria** para saber cómo eres y qué te gusta.
3. Elaboración del Plan de Atención Personal (PAP) y acceso a las actividades.
Si no se ajusta a tu situación, te derivaremos a otra entidad.
4. Periodo de prueba: 4 salidas en 40 días.
5. Seguimientos periódicos con las personas referentes del servicio.

Interdisciplinaria

es cuando se combinan conocimientos o se ponen de acuerdo profesionales de diferentes áreas.

6. ¿Qué ofrecemos?

- Te ayudamos a escoger y participar en actividades de ocio en grupo y en la comunidad.
- Ofrecemos ayuda para organizar salidas culturales, deportivas y sociales.
- Hacemos talleres y cursos para la comunidad.
- Planificamos viajes para que puedas compartir experiencias.
- Te ayudamos a que puedas acceder a las actividades de tu barrio.
- Que personas voluntarias participen para hacer el ocio más inclusivo.
- Te acompañamos y ayudamos a hacer amigos y amigas.

7. Programas principales

- **Grupos de amigos y amigas**

Actividades lúdicas, culturales y deportivas de fin de semana.

Las decide el grupo según la edades y los intereses de este.

- A partir de 12 años.

- **Programa de Turismo**

Viajes de corta y media duración en fechas especiales como Navidad, verano o Semana Santa.

Los deciden y organizan las personas participantes.

- A partir de 18 años.

- **Programa IncluCívico**

Ayuda para participar en actividades culturales y de ocio en tu barrio o ciudad.

- Mediación con equipos para garantizar la accesibilidad.

8. Modalidad y frecuencia

- Las actividades son presenciales en la sede de la FCSD y en los entornos comunitarios.
- Hay actividades cada semana y fines de semana.

9. ¿Qué leyes seguimos?

Artículo 30 de la Convención de la ONU sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad.

10. ¿Cuánto cuesta el servicio?

- Cuota mensual (excepto agosto)
[Consulta las tarifas en la web](#)
- Financiamiento del Ajuntament de Barcelona y del Departamento de Derechos Sociales e Inclusión de la Generalitat de Catalunya.
- Colaboración de: AXA de Todo Corazón



11. Equipo profesional

El equipo está formado por:

- Personal técnico de referencia del ámbito socioeducativo
- Profesionales de la integración social
- Monitores de apoyo

También pueden participar personas voluntarias como medida de inclusión.

Coordinación **interdisciplinaria** interna entre todos los servicios de la FCSD.

- [Consulta el organigrama](#)

Interdisciplinaria
es cuando se combinan conocimientos o se ponen de acuerdo profesionales de diferentes áreas.

12. Contacto

Teléfono: 93 215 74 23

Correo electrónico: oci@fcsd.org

Dirección: [Calle Comte Borrell, 201-203, 08029 Barcelona](#)

Web www.fcsd.org

13. Alianzas y reconocimientos

- La FCSD dispone de un sistema integral de calidad según la norma ISO 9001:2015 con número de certificado C746343 por la empresa DNV
- Formamos parte de la Red de Accesibilidad y Vida Independiente (XAVI en catalán)
- Somos miembros de Dincat – Grupo de trabajo de ocio inclusivo
- Servicio inscrito en el registro Registro de Entidades, Servicios y Establecimientos Sociales (RESES)
- Colaboramos con AXA de Todo Corazón para el financiamiento anual del club de senderismo

14. El servicio en cifras

- 16** grupos activos (14 en Barcelona, 1 en Manresa y 1 en Vic)
- +580** actividades anuales
- +18** viajes al año
- 85%** de presencia femenina en el equipo educativo

15. Testimonios

«Antes me pasaba el día en casa.

Ahora tengo ganas de que llegue el día de las salidas.

He hecho nuevas amistades y me siento más segura de mí misma».

— Ainoa, 26 años, persona usuaria.

«El viaje me ha gustado mucho. He conocido sitios nuevos,

he estado con el grupo y he compartido muchos momentos.

Me he sentido capaz de viajar y hacer cosas por mí misma».

— Carla, 20 años, persona usuaria.

«Con IncluCívico hago actividades en la ciudad que antes no hacía.

Salgo más, conozco a gente y me siento parte del barrio».

— Joaquim, 43 años, persona usuaria.

16. Preguntas frecuentes

¿Cómo me puedo apuntar?

Tienes que hacer una entrevista previa con la coordinadora del servicio.

¿Siempre haré las actividades con el mismo grupo?

Depende, hay grupos estables y actividades abiertas a todo el mundo.

Puedes cambiar de grupo si lo necesitas.

¿Hay actividades entre semana?

Sí, ofrecemos talleres, cursos y actividades en la comunidad durante la semana.

¿Puedo venir solo a los viajes?

Sí, pero antes lo tiene que valorar la coordinadora.

¿Tengo que pagar?

Sí, pero las familias en situación de vulnerabilidad pagan una cuota reducida.

¿Cuándo funciona el servicio?

Durante todo el año menos en agosto.

La primera semana de agosto se hacen viajes de turismo.

17. Documentación

La documentación del servicio está disponible en la [web de la FCSD](#)

18. Lema

«Tú decides, nosotros te acompañamos»

«Tú te diviertes, nosotros te acompañamos»

19. Tres rasgos diferenciales

1. Las personas deciden

Las actividades y viajes se planifican con las personas participantes. Ellas deciden qué quieren hacer, cómo y con quién.

2. Voluntariado para compartir

Las personas voluntarias están para unir al equipo, no para cuidar de él. Esto hace que las relaciones que se forman sean más justas e inclusivas.

3. Grupos flexibles y amistades reales

Hay grupos pequeños y estables, pero también actividades abiertas a todo el mundo, para conocer gente y formar una red de personas más grande.

20. Imágenes y vídeos

2019: Descubriendo la Reserva Africana de Sigean

2024: Aitona amb Servei d'Oci Inclusiu "Quedem" i Club Senderisme Axa de Todo Corazón

2025: Festa de Nadal del Servei d'Oci Inclusiu "Quedem"

2025: Collserola amb Servei d'Oci Inclusiu "Quedem" i Club Senderisme Axa de Todo Corazón



