



**Planeta
fácil**

Noticias fáciles de entender sobre
el mundo y la discapacidad

Número 45
25 de noviembre de 2019

Ellas en movimiento, triunfadora en Zaragoza



**Grupo de personas de Plena inclusión
Extremadura recogiendo un premio.**



Nuestra web:
planetafacil.plenainclusion.org

En este boletín vamos a hablar de:



Noticias de organizaciones de Plena inclusión 3

Ellas en movimiento, triunfadora en Zaragoza 3



Noticias de organizaciones de Plena inclusión 5

Plena inclusión lanza el Código de Buen Gobierno en lectura fácil. 5



Artículo de opinión 7

Entrevista a Aroa de Plena inclusión Extremadura 7



Noticias de organizaciones de Plena inclusión 11

Guía sobre el dolor de huesos y músculos en lectura fácil 11



Noticias de organizaciones de Plena inclusión 13

Quiero mis llaves: campaña por una vivienda digna 13



Noticias actuales 15

La pasión por la tecnología en la familia 15



Ellas en movimiento, triunfadora en Zaragoza

Ellas en movimiento, es un proyecto de Plena inclusión Extremadura.

Este proyecto ha sido práctica ganadora en el congreso de prácticas admirables que tuvo los días 26 y 27 en Zaragoza.

Lo presentaron María Cacho, Inmaculada Gómez y Rosa Chamizo y fueron aplaudidas.

Este proyecto nació en 2017 en una exposición fotográfica.

Esta exposición llamada: "Yo mujer, tu cómplice, ellas luchadoras" tuvo mucho éxito.

Esta exposición se hizo en colaboración con el Instituto de la Mujer de Extremadura, que fue visitada por más de 200 mil personas de toda España, llegó al escenario de la mano de Cristina Silveira.

Esta obra de teatro se llamó "Ellas, en movimiento"
Es más que una obra de teatro ya que visibiliza a las mujeres que lucharon por su libertad

en tiempos difíciles.

Estas personas eran muy importantes
en esta época.

Esto ha sido gracias a
María Moruno responsable del proyecto
y a la psicóloga Annia Solano.

Unas de las anécdotas del encuentro
fue cuando 3 representantes Plena inclusión
emocionaron a público al explicar el proyecto.

Otra fue cuando se puso a cantar una canción
una de las actrices de 'Ellas en movimiento'
que cautivo al público.

Para más información consultar en este [enlace](#)

Para acabar os muestro unas fotos de esta
práctica





Plena inclusión lanza el Código de Buen Gobierno en lectura fácil.

¿Qué es el Código de Buen Gobierno de Plena inclusión?

El Buen Gobierno son los principios y normas que siguen todas las organizaciones de Plena inclusión para garantizar que su gobierno cumpla unos principios de participación y transparencia.

Esta guía se divide al principio en 3 preguntas que son:

- ¿Qué es un código de Buen Gobierno?
- ¿Para qué sirve un Código de Buen Gobierno?
- ¿Para quién hacemos un Código de Buen Gobierno?

Luego se habla de los 4 principios que son:

- Coherencia con la misión y el marco ético de Plena inclusión.
- Democracia, gobernanza y participación de los grupos de interés
- Gestión responsable, honesta y comprometida con el proyecto común
- Transparencia y veracidad

En estos principios te explicamos

- Lo que significa cada uno de los términos
- A aspectos básicos
- A que se compromete Plena inclusión para cumplirlo.

Para más información consultar en este [enlace](#)



Entrevista a Aroa de Plena inclusión Extremadura.



Aroa Rico es una persona que trabaja en Plena Inclusión Extremadura.

Hoy la entrevistamos para Planeta fácil.

Le hacemos estas preguntas para conocerla mejor.

1 ¿Cuáles tu trabajo en Plena inclusión Extremadura?

Desde hace meses trabajo en Plena inclusión Extremadura.
Esta federación gestiona la OACEX,
La OACEX es la Oficina de Accesibilidad Cognitiva de Extremadura.

Aquí yo me encargo de validar textos adaptados a Lectura Fácil
Y también evalúo entornos.
Para ver si son accesibles para personas con dificultades de comprensión.

Además, como tengo mucha facilidad para comunicar,
doy algunas charlas de sensibilización.

2 ¿Qué es lo que más te gusta hacer en tu entidad?

Yo formo parte de Plena inclusión Montijo desde hace más de 20 años.

Allí estudié

y allí he trabajado en varios talleres,
como el taller de jardinería y viveros,
el taller de serigrafía
y el taller de encuadernación.

En Plena inclusión Montijo he aprendido mucho
y he estado muy contenta.

Pero tengo que reconocer que lo que más me gusta es lo que hago ahora,
trabajar en accesibilidad cognitiva
en colaboración de Plena inclusión Extremadura.

3 ¿Cuáles son las próximas actividades que vais a hacer en Plena inclusión Extremadura?

En Plena inclusión Extremadura tenemos muchos programas en marcha
y en los últimos meses del año hay mucho trabajo.

Ahora mismo estamos muy pendientes de las Elecciones Generales del 10 de
noviembre.

Además, tenemos programados muchas jornadas hasta finales de diciembre.
Y en mi caso, tengo previsto dar varias charlas,
apoyando a varios compañeros.

Por ejemplo, tengo previsto dar una charla sobre accesibilidad cognitiva,
otra sobre sexualidad y discapacidad intelectual en colaboración con Fundación
Triángulo de Extremadura;
y otra más sobre el Programa de Cárceles de Plena inclusión Extremadura.

4 ¿Alguna cosa curiosa que te haya pasado en algún lugar o formación?

En los últimos meses he tenido muchas anécdotas.

Una de las más curiosas es que el primer día que trabajé en la Oficina de Accesibilidad Cognitiva de Extremadura me perdí.

Así que ya me encargué de dejar claro que había que mejorar la señalización para que nadie volviera a tener ese problema.

Y te aseguro que lo conseguí.

5 ¿Te has perdido en algún lugar por falta de accesibilidad o a votar?

Sí, creo que muchas personas, con y sin discapacidad, se pierden en el colegio electoral al ir a votar.

Yo recuerdo que una vez fui a votar sola y me di cuenta de que la señalización era malísima.

Solo había una flecha y allí no se enteraba nadie de cómo se llegaba a la mesa electoral.

Por eso, creo que es tan importante la campaña que Plena inclusión Extremadura está haciendo ahora, porque todos los colegios electorales de Extremadura van a tener unas señales fáciles de entender.

6 ¿Qué sueños tienes de futuro?

Mi sueño es tener trabajo siempre,
porque si tengo un trabajo puedo independizarme.

7 Un mensaje de despedida para nuestros lectores.

Quiero decirles que es necesario que todas las personas nos impliquemos
para que la accesibilidad cognitiva llegue a todos los lugares.

De esa manera todo será más fácil
y todas las personas tendremos igualdad de oportunidades.

.



Guía sobre el dolor de huesos y músculos en lectura fácil

Plena inclusión Castilla y León, ha adaptado a lectura fácil una guía sobre salud.

Esta guía, trata sobre: la salud del sobre del dolor de huesos y músculos.

Te explicamos de manera fácil y sencilla lo que significa estas cosas

Así que no te alarmes

Podemos ver lo siguiente:

- ¿Qué es la artrosis?
- ¿Qué es la artritis reumatoide?
- ¿Que es espondilitis anquilosante?
- ¿Que es la gota?
- ¿Que es la osteoporosis?
- ¿Que es el dolor miofascial crónico?
- ¿Qué es la fibromialgia?
- Consejos para una buena salud en los huesos y músculos
- Glosario práctico de palabras difíciles

Os ponemos un ejemplo sobre la artrosis.

- ¿Que es la artrosis?
- ¿Cuales son los síntomas de la artrosis?
- ¿Qué tiene esta enfermedad?
- ¿Por que se tiene esta enfermedad?
- ¿Cómo se sabe que alguien tiene artrosis?
- ¿Como se trata la artrosis?
- ¿Qué puedo hacer para tener menos dolor?

Esta guía ha sido gracias a:

- A la Junta de Castilla y León
- Portal de Salud de Castilla y León
- Plena inclusión Castilla y León

Para ver la guía completa consultar este [enlace](#).

Para acabar, os enseño algunas imágenes de esta guía.





Quiero mis llaves: campaña por una vivienda digna

Plena inclusión ha lanzado la campaña “Quiero mis llaves”.

Una campaña es un proyecto para dar a conocer un problema a todo el mundo.

Esta campaña señala que en la actualidad hay miles de personas con discapacidad intelectual que viven en residencias o viviendas no inclusivas.

En estos lugares las personas no tienen voz y voto. Viven con otras personas con discapacidad. A menudo, no toman decisiones en la vida cotidiana.

La mayoría de las administraciones públicas dan dinero para construir este tipo de residencias.

Esto les pasa también a las personas sin hogar.

Por eso en esta campaña se unen 3 organizaciones: Plena inclusión, Hogar Sí y Provivienda.

Estas organizaciones han hecho un manifiesto donde piden 3 cosas importantes:

- 1- Todas las personas deben poder desarrollar un proyecto de vida que elijan.

- 2- Las personas deben poder elegir vivir fuera de instituciones, con personas con y sin discapacidad y relacionarse en su barrio.
- 3- Que las viviendas sean más baratas para que todo el mundo pueda tener una casa digna.

Puedes seguir y participar en esta campaña en las redes sociales.

Busca y usa la etiqueta o el hashtag #QuieroMisLlaves.

Enlaces:

- [Más información sobre Quiero Mis llaves.](#)
- [Manifiesto Quiero mis llaves](#)

Estos enlaces no están en lectura fácil.



La pasión por la tecnología en la familia

La fundación Vodafone ha creado el proyecto "Familias conectadas".

Este proyecto se inspira en historias que comparten padres, hijos y abuelos con la tecnología.

Entrando en este [enlace](#) puedes ver videos como:

- Un niño de 10 años como mejor piloto de drones.
- Una persona haciendo prótesis mediante lego.
- Un niño de 10 años da conferencias al público.
- Un niño de 6 años quiere curar el cáncer.
- Una familia campeona en crear robótica.

Para ver los vídeos tienes que pulsar en las imágenes.

También puedes consultar [este video](#).

El vídeo que más me ha impresionado es del de un joven de 19 años que se ha hecho un implante de mano con lego.

El País tiene muchos artículos sobre la tecnología en su sección [El futuro es apasionante](#).

En este enlace puedes ver cosas como:

- Si funcionan bien los relojes inteligentes.
- El VAR en el fútbol. Es decir, grabar las jugadas para resolver dudas sobre cómo pitar durante el partido.
- Aplicaciones para aprovechar la comida que se tira a la basura.

¡Participa!

Oye, ¿te gusta la tecnología?

¿Y a tu familia?

¿A qué edad empezaste a usar la tecnología?

¡Déjanos un comentario!

Si te gusta la tecnología y quieres contarlo, mándanos un vídeo o un artículo.

Te explicamos cómo en este [enlace](#).



Web de Planeta fácil
planetafacil.plenainclusion.org



¡Participa!
Envía tus opiniones a Planeta Fácil.
<http://planetafacil.plenainclusion.org/participa-en-planeta-facil/>

