

# Voces



## Vacaciones inclusivas



En este *Voces* ofrecemos algunas propuestas y proyectos relacionados con el ocio, la cultura y el tiempo libre. También informamos de la selección de experiencias de entidades de Plena inclusión y de su entorno que se presentarán en el próximo Encuentro Estatal de Prácticas Admirables en Zaragoza. ●

## Mi experiencia en Arches

ANTONIO HINOJOSA ÁREA DE ACCESIBILIDAD Y COMUNICACIÓN PLENA INCLUSIÓN ESPAÑA



### LECTURA FÁCIL

Me llamo Antonio Hinojosa y trabajo en Plena inclusión. Os voy a contar mi experiencia en Arches.

Arches es un proyecto europeo en el que participan: España, Reino Unido y Austria.

El proyecto consiste en hacer el arte más fácil de entender mediante la accesibilidad universal.

Ejemplos de accesibilidad universal en museos:

- Que las personas en silla de ruedas accedan al museo de manera accesible y que los cuadros no estén altos.
- Que las personas con discapacidad auditiva puedan ver lo que dicen de un cuadro con lengua de signos.
- Que las personas con discapacidad visual disfruten el cuadro con las explicaciones de una audioguía. Una audioguía es como un teléfono grande en el que puedes escuchar explicaciones de cada cuadro.
- Que las personas con discapacidad intelectual entiendan de manera fácil la explicación del cuadro sin palabras difíciles.

En este proyecto también hemos aprendido a:

- Destacar qué tiene el cuadro.
- A ponerse en la piel de una persona con poca visión o nula.
- A adaptar en lenguaje sencillo una obra del museo.
- También a probar una aplicación sobre el museo que tenía accesibilidad universal.
- Cómo acceder a una obra concreta en el museo.

Este proyecto comenzó en noviembre 2017 y ha terminado en junio de 2019.

Los museos que han participado en España son:

- Museo Lázaro Galdiano en Madrid.
- Museo Thyssen en Madrid.
- Museo de Bellas artes en Asturias.

Mi experiencia ha sido muy buena. He conocido a gente nueva de distintas discapacidades a la mía.

He aprendido mucho de ellos porque explicaban también qué necesidades tenían relacionadas con la accesibilidad.



Agradezco de todo corazón a todo este equipazo de compañeros porque sin ellos este proyecto no hubiera sido posible.

En este artículo podéis ver varias fotos de lo que ha sido en estos años.

Para conocer el proyecto pulsa en este enlace:

➔ [www.arches-project.eu/es/](http://www.arches-project.eu/es/)

## El pensamiento libre se practica

Todas las personas tenemos el derecho reconocido a la libertad de expresión de nuestras ideas, creencias y valores. Eso es lo que dice la Constitución de 1978 y el Ordenamiento jurídico de este país. Otra cosa, bien distinta, desvela el choque contra la realidad. Pese a lo que afirman las leyes, el derecho a desarrollar un pensamiento libre de la presión de los demás, de su influencia para que compartamos su modo de ver cómo ven las cosas, resulta un ejercicio complejo y en demasiadas ocasiones, estéril.

**JOSÉ L. CORREJÉ** PLENA INCLUSIÓN ESPAÑA

Desde 2017 y gracias a la colaboración entre Plena inclusión España y la Asociación Filosofía para Niños, se desarrollan en diferentes puntos del Estado talleres de Pensamiento Libre. En la actualidad están en marcha, liderados por federaciones: uno en Sevilla (Plena Andalucía), otro en Oviedo (Plena Asturias) y dos en Madrid; uno de ellos en el Centro Penitenciario de Estremera, organizado por Plena Madrid, y el otro promovido por Plena inclusión España.

Asistimos a uno celebrado en la sede de Plena inclusión España. Desde el principio se trabaja con diferentes técnicas como la mímica, la resolución de dilemas o el juego que lleva a ponerse en situaciones extremas, como imaginar qué hacer si estás a bordo de un barco que se hunde. Voces habla con algunos de los integrantes del taller que finalizará en el mes de diciembre. Son 11 mujeres y 9 hombres, y las sesiones adquieren un carácter lúdico que facilita su desarrollo. Se conversa sobre las emociones, sobre el

derecho al voto y otros muchos temas de interés general.

### Respeto a la opinión ajena

Paola Cauja, 33 años, se muestra muy satisfecha con lo que le aporta: «Escuchar las opiniones de los compañeros me hace reflexionar sobre lo que yo pienso». Y añade, «pero también me gusta que estas dinámicas me permiten expresarme y que se escuche mi opinión». Carlos Cubillo, 31 años, ha participado en tres sesiones a las que presta una gran atención: en la última escribió nueve hojas de apuntes. «Me gusta que pongan en duda lo que pienso», manifiesta.

Luis Alberto Prieto, presidente del Centro de filosofía para Niños de España se encarga de dinamizar estos talleres. Según cuenta, se trata de aportar a las personas con discapacidad intelectual herramientas cognitivas para facilitar su expresión a través de un pensamiento libre, sin trabas. Se potencia la destreza para hacerse preguntas y escuchar a las demás personas. Frente a un pensamiento único, el dominante, que es el que se promueve



en esta sociedad, desde los talleres de Pensamiento Libre se pretende facilitar otro tipo de reflexión que escape a las grandes 'autopistas' del pensamiento. Así se entrena el pensamiento crítico y el emocional, que terminarán reforzando una visión ética sobre la vida fundada en valores sólidos.

El proyecto Talleres de Pensamiento Libre ha sido financiado por el Ministerio de Educación y Formación Profesional, dentro de su convocatoria de subvenciones para adultos con necesidades educativas especiales. ●

# Transformar desde la escucha y el respeto

**En los dos hogares que gestiona APADIS en San Sebastián de los Reyes (Madrid), el trabajo diario se guía por un mandato irrenunciable: el respeto y la escucha a las decisiones de las personas con discapacidad intelectual. Una vez más constato, en esta 'inmersión' en un proyecto con personas con grandes necesidades de apoyo y graves trastornos de conducta, el poder transformador que garantiza actuar desde el apoyo activo, metodología promovida desde hace años por Plena inclusión.**

**JOSÉ L. CORRETJÉ** PLENA INCLUSIÓN ESPAÑA

«¡Que el viernes nos vamos de rebajas!», grita Sonia sin reprimir un entusiasmo explosivo. «Y después, a una cafetería. Me quiero comprar un bikini para ir a la

playa», añade sin bajar el volumen de su voz. «Pues claro que iremos. Te lo prometí», contesta Laura. La conversación suena a la típica charleta que mantienen dos amigas en una tórrida jornada de inicios de julio. Pero no lo es. Sonia es una de las personas

con discapacidad intelectual que habita en uno de los dos hogares (que combinan atención residencial y como centro de día) que gestiona APADIS en San Sebastián de los Reyes (Madrid) desde 2009. Laura (Garrido), es una de las responsables de este proyecto con el que esta entidad de Plena Madrid acoge diariamente a más de un centenar de personas con grandes necesidades de apoyo y/o graves trastornos de conducta. «Sonia es una de las personas con las que hemos trabajado desde el apoyo activo. Ella se encarga, todos los días, de bajar a Administración

para recoger papeles y trasladarlos de un sitio a otro», me informan.

Estamos en la entrada donde confluye el acceso a las instalaciones de los dos hogares. Asisto a este intercambio, tal vez un tanto caótico (al menos para mí) de información entre las personas que salen y entran sin parar. Son los primeros minutos de mi visita («inmersión», hemos preferido llamarla) a un proyecto integral de APADIS, entidad con más de 25 años de trabajo, que es considerada por algunas fuentes como uno de los referentes en España de la capacidad de transformación que contiene el apoyo activo. Esta metodología, cada vez más extendida entre las entidades de Plena inclusión, promueve una mayor participación de las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo en sus vidas. Y lo hace a través de la escucha y el respeto a sus propias decisiones.

Los hogares de APADIS se distinguen por el color: verde y amarillo. Por el color y por las características de las personas que albergan. El hogar verde residen personas con graves trastornos de conducta. En el amarillo se acoge a las personas con mayores necesidades de apoyo, porque a la intelectual se le unen otras discapacidades o dificultades. Se trata de dos centros concertados y por ello sostenidos con dinero público, en este caso

*Este proyecto acoge diariamente a más de un centenar de personas con grandes necesidades de apoyo y/o graves trastornos de conducta.*

(Continúa en página siguiente) →



→ (Viene de página anterior)

de la Comunidad de Madrid, y que integran en un solo proyecto, como si fuera un juego de las matrioskas (muñecas rusas), otros muchos proyectos.

### En el laberinto

Empiezo conociendo el hogar verde. Laura me guía por un intrincado laberinto poblado por cocinas, salas de recreo, habitaciones y hasta una piscina hinchable. Esta microciudad de paredes tapizadas con pictogramas, fotos de personas y organigramas de actividades, se muestra ante mis sentidos plena de vida, de sonidos, de personas. La actividad se vuelve frenética desde que el día comienza. Mientras un grupo termina de desayunar, otro se prepara para salir de excursión a un parque cercano con el propósito de pasar lúdicamente la mañana. «Se nos ha ocurrido comer fuera», propone uno de los monitores, cambiando de repente la actividad que estaba programada. «Me parece bien», acepta Laura exhibiendo cintura, «pero hay que avisar a las cocineras para que hagan 13 comidas menos para el mediodía». «Yo me encargo de ir a por el pan y el embutido», concreta el que lanzó la idea. La capacidad de proponer e improvisar sobre la marcha parece formar parte del día a día de un grupo diverso de profesionales que se organiza durante el año en varios turnos (a diario y los fines de semana). Pregunto por la complejidad logística que representa planificar tantas actividades diarias y coordinar a un grupo humano tan numeroso. «No es lo más difícil de este

## Transformar desde la escucha y el respeto

*El proyecto integral de APADIS, entidad con más de 25 años de trabajo, es considerado por algunas fuentes como uno de los referentes en España de la capacidad de transformación que contiene el apoyo activo.*

trabajo», contesta Laura sonriendo. A ella le toca estar colgada de un móvil, 24 horas al día, siete días a la semana, desde el que resuelve los imprevistos que se presentan en un proyecto complejo. Ahora llegan las vacaciones. «Me van a venir muy bien», asume.

La implantación progresiva del apoyo activo como la metodología de transformación más presente en su trabajo ha llevado a plantearse otro modo de ordenar el hogar en la zona residencial. Antes se colocaban dos habitaciones (de dos o tres personas), comunicadas ambas por puertas sin pestillo a un baño que estaba en el medio. Esta disposición aprovecha mejor el espacio, pero se olvida de la privacidad de las personas. «Entrar de lleno en el apoyo activo nos lleva a acometer obras que garanticen un baño para cada habitación», avanzan desde APADIS.

Ana, 23 años, aparece en escena. «Es nuestra relaciones públicas. No hay nadie

que conozca más al dedillo este lugar», me avisan. Ana se convierte en mi sombra durante la visita al hogar verde. Con ella conozco la 'sala de ocio', llena de sillones que miran a una TV. «Se quitó la reja que protegía la tele. Y nos pusimos de acuerdo sobre los programas que queremos ver». Ana también me muestra las habitaciones de otras compañeras y termina, a regañadientes, abriéndome la puerta de la suya. La estancia no tiene decoración, ni muebles. Apenas una cama en medio. Las paredes y los cristales de la ventana están deteriorados. «Me puse un poco nerviosa», confiesa la joven. Me cuentan que el día anterior había sufrido una crisis. Su reacción fue destrozar todo lo que halló a mano. Ana es una de las personas más implicadas en la difusión, con su testimonio en conferencias y jornadas, de la metodología de apoyo activo que se practica aquí.

Ahora salgo a compartir la actividad semanal de buzoneo que realizan cuatro

personas del hogar verde. Gracias a un convenio de colaboración con los ayuntamientos de San Sebastián de los Reyes y de Alcobendas, personas de APADIS reparten parte de la tirada de las dos revistas de información municipal. Acompañarles me permite charlar con ellos sobre su día a día. Javier es el veterano del grupo. A sus 53 años, se conoce al dedillo las rutas de reparto. La presencia cotidiana del grupo en las calles facilita una relación cercana a la gente del barrio.

### Ponerse en su piel

Llega la tarde y paso a conocer el hogar amarillo. Aquí están las personas con mayores necesidades de apoyo y, por tanto, con menor autonomía. «Necesitan apoyo para casi todo: para salir, para comer... Algunos hasta para moverse», recuerda María Soria, responsable de este proyecto. Este refuerzo se ofrece teniendo

(Continúa en página siguiente) →



→ *(Viene de página anterior)*

en cuenta las decisiones de las personas. «Desde el equipo de profesionales tratamos de experimentar en carne propia muchas de las situaciones que viven. Así, nos han dado de comer en la boca, hemos sido subidas por las grúas que facilitan el cambio postural, etc.». Con estos ejemplos de los ejercicios de empatía inducida que se fomentan me explican una práctica que busca entender mejor cómo se sienten las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo cuando reciben apoyos. «Estas pruebas nos llevan a adelantarles siempre que se pueda lo que vamos a hacer y a entender qué prefieren en cada caso», aclara. Pero también les ha permitido darse cuenta de que comer en platos y vasos de plástico (para evitar situaciones de riesgo)

es más desagradable que hacerlo en platos y vasos de bambú. Por eso los han cambiado.

También me acercan a conocer la casa en la que a principios de 2020 abrirán un nuevo proyecto de vida independiente, que va en sintonía con 'Mi casa', un proyecto de Plena inclusión que se está implantando en varios lugares de España, y que trata de generar modelos de vivienda en la comunidad para personas con discapacidad intelectual o del desarrollo que tienen grandes necesidades de apoyo. Allí vivirán siete personas con trastorno del espectro de autismo, gracias al cumplimiento de ciertos «irrenunciables» que les pondrán en sintonía con este proyecto.

Las salidas al exterior de las personas que viven en los hogares de APADIS se

han convertido en una de las dinámicas habituales que les proporcionan una mejora en su autonomía, al tiempo que surgen como una necesaria lección de diversidad para el resto de la población de San Sebastián de los Reyes. Dos días a la semana, y tras debatirlo en asamblea, un grupo se desplaza al mercadillo local a elegir y comprar la fruta que comerán en los desayunos y las meriendas. En estas visitas se produce una interacción con las tenderas, con los tenderos de pequeños comercios del barrio. Así, el grupo de APADIS se ha convertido en presencia habitual de ese espacio de relación social y comunitaria.

Pero además, incluso con personas con grandes necesidades de apoyo, se mantiene la costumbre de facilitarles que puedan decidir, una vez al mes, qué

productos de higiene personal prefieren usar. Llega la tarde y acompaño a Sandy y a Rubén en una de estas expediciones. Hoy iremos al Ahorramás. Para empezar, los tres afrontamos la dura prueba de atravesar calles que arden, a 35 grados centígrados,

a las cuatro de la tarde de un mes de julio especialmente tórrido. Alcanzado el objetivo, Rubén (que no puede comunicarse a través del habla) señala con su mano los jabones, champús, desodorantes y cremas que desea, entre las opciones que le ofrece Sandy. «Se nota que está más tranquilo cuando sale. Le encanta este paseo», aclara esta joven profesional que después de realizar sus prácticas con APADIS, realiza una sustitución de una compañera que está de baja.

Transitamos por diversas salas del hogar amarillo. Me enseñan el gimnasio donde las grúas y arneses permiten a personas que nunca han movido sus extremidades, por tenerlas paralizadas, experimentar la sensación de estar de pie sobre una cinta mecánica. También conocemos una sala multisensorial, una estancia oscura y llena de artilugios luminosos, con burbujas o sonidos agradables que facilitan una experiencia placentera a quien la visita.

Pasamos luego por otras habitaciones. En una de ellas está Alex, descansando postrado en su cama. Alex es un joven con parálisis cerebral y discapacidad intelectual. Él fue uno de los protagonistas de la campaña 'Todos somos Todos', que lanzó hace ahora dos años Plena inclusión y con la que se buscaba visibilizar la realidad de las personas con grandes necesidades de apoyo y sus familias: personas con discapacidad intelectual, trastornos de conducta, dificultades de movilidad o de comunicación. Su día a día, sus necesidades y sus anhelos seguirán mereciendo toda la atención de Voces y de los canales de comunicación de Plena inclusión. ●



## Transformar desde la escucha y el respeto

*La capacidad de proponer e improvisar sobre la marcha parece formar parte del día a día de un grupo diverso de profesionales que se organiza durante el año en varios turnos.*



## LECTURA FÁCIL

Desde hace unos días sabemos qué experiencias ha seleccionado Plena inclusión para su 2º Encuentro de Prácticas Admirables.

Este Encuentro se celebra el próximo mes de septiembre en Zaragoza. Reunirá las mejores prácticas en el apoyo a personas con discapacidad intelectual de España y de fuera de España.

En esta selección se han nombrado unas Prácticas Admirables y unas Mejores Prácticas. Presentaremos las Admirables en el auditorio del Encuentro para todas las personas asistentes. Presentaremos las Mejores Prácticas en los cafés del Encuentro de manera simultánea.

Mostraremos el resto de prácticas seleccionadas con códigos QR. Las personas asistentes podrán consultarlas con el móvil.

En este número de Voces en la página 19 el responsable de la Red de Calidad de Plena inclusión, Santos Hernández, nos cuenta cómo han valorado las experiencias.



## Seleccionadas las experiencias que se expondrán en el 2º Encuentro de Prácticas Admirables de Plena inclusión

Desde mediados de julio —después de un largo proceso de evaluación y deliberación realizado por un Comité de Expertos—, ya conocemos las experiencias seleccionadas para el 2º Encuentro de Prácticas Admirables que se celebrará los días 26 y 27 de septiembre en Zaragoza, bajo el lema «A contracorriente: construyendo comunidades inclusivas».

**FERMÍN NÚÑEZ** PLENA INCLUSIÓN ESPAÑA

De las 270 experiencias presentadas, se han seleccionado un total de 74. Entre ellas podemos hablar de diferentes categorías según las valoraciones realizadas y la consiguiente puntuación obtenida.

Las 15 experiencias mejor valoradas serán las llamadas «Prácticas Admirables» (12 de Plena inclusión y 3 externas), que serán presentadas en plenario en Zaragoza. Para ello, Plena inclusión España abonará la inscripción de una persona de cada una de estas prácticas seleccionadas como Admirables.

Las 59 experiencias siguientes, por orden de puntuación, se han denominado «Mejores Prácticas». De ellas, 51 son de Plena inclusión y 11 son externas. Entre todas las 16 mejor valoradas (14 de Plena y 2 externas), se presentarán de forma simultánea en los espacios de los cafés del Encuentro,

en stands habilitados para ello. Las personas asistentes podrán consultar más información sobre las mismas.

El resto de las Mejores Prácticas se expondrán en un material a través de códigos QR, de forma que las personas asistentes podrán consultar información sobre las mismas a través de su teléfono móvil.

Algunas prácticas presentadas como buenas prácticas, se han catalogado como «prácticas prometedoras», al no haber presentado evidencias o por baja puntuación.

A todas las prácticas presentadas, Plena inclusión les traslada su enhorabuena y felicitación.

En la página 19 de este número de Voces puedes ver una entrevista con Santos Hernández, responsable de la Red de Calidad de Plena inclusión, sobre el proceso de valoración de estas experiencias. ●

➡ [Mira aquí las experiencias elegidas para el Encuentro.](#)

PLENA INCLUSIÓN EUSKADI

## Vacaciones en Cuadrilla

Esta iniciativa que Gorabide va a poner en marcha este verano se enmarca en su programa Denontzat (para todos y todas), que pretende dar respuesta a los intereses de las personas con discapacidad intelectual. La idea parte de ocho personas adultas con alto nivel de autonomía que se configuraron como grupo de ocio, sin presencia estable de un monitor de apoyo. En uno de sus encuentros, Alberto Amboaje propuso: «¿Por qué no hacemos unas vacaciones como hacemos en el grupo?», un plan que fue acogido con agrado por todos.

**LUCÍA SORIA** FEVAS PLENA INCLUSIÓN EUSKADI

Con este planteamiento, realizaron su solicitud formal a la entidad bajo el epígrafe «vacaciones en cuadrilla» para que pudiera gestionarse dentro del programa general de vacaciones, con los destinos previstos en esas fechas, y que otras personas con un perfil similar

podrían sumarse. Finalmente 36 personas, acompañadas por 6 monitoras, se han apuntado a esta modalidad que se disfrutará en Sanxenxo (Galicia) del 1 al 14 de agosto. En este nuevo formato la flexibilidad va a ser máxima, cada persona podrá realizar la actividad que desee, con las personas que prefiera y los planes podrán modificarse cada día, incluso

durante la misma jornada. En algunos momentos podrán contar apoyo de los monitores y, en otros, prescindirán de éstos.

Este enfoque requiere un mayor esfuerzo de preparación, formación y coordinación, y la colaboración de todos en la preparación de las actividades, la elección de las habitaciones, la distribución de las personas voluntarias... pero merecerá la pena. «Esperamos disfrutar de esta nueva experiencia y veremos cómo estamos sin monitores», dice Asier Berrosteguieta. Por su parte, Jorge Llorente, pide a las personas voluntarias que «nos ayuden a buscar planes y organizarnos con el dinero» y, añade,

«también queremos darles a ellas algo más de descanso».

La actitud con la que esta cuadrilla va a disfrutar de sus próximas vacaciones es de lo más positiva «queremos aportar al buen funcionamiento, respetar las normas y a los compañeros», aseguran algunos de sus integrantes. ●



### LECTURA FÁCIL

La asociación Gorabide ha organizado unas vacaciones diferentes para personas con discapacidad intelectual, son vacaciones en cuadrilla.

Estas vacaciones serán en Sanxenxo, un pueblo de Galicia, del 1 al 15 de agosto.

36 personas con discapacidad van a disfrutar de estas vacaciones.

En estas vacaciones las personas con discapacidad van a tener más libertad

para elegir las actividades que quieren hacer y las personas con las que quieren estar. En algunas actividades tendrán apoyo de monitores y en otras no.

En la organización de estas vacaciones están colaborando mucho las personas con discapacidad.

Las personas con discapacidad están ilusionadas con esta experiencia, dicen que harán que todo funcione bien y que respetarán las normas y a los compañeros.





PLENA INCLUSIÓN EUSKADI

## Proyecto ADOS, la apuesta de Gaude por la Inclusión

La Asociación GAUDE, miembro de FEVAS Plena inclusión Euskadi, apuesta por la inclusión de las personas con discapacidad intelectual con el programa A-DOS.

**LUCÍA SORIA** FEVAS PLENA INCLUSIÓN EUSKADI

ADOS es una palabra en euskera que significa «estar de acuerdo» que a su vez juega con el número 'dos', porque su objetivo es poner en contacto a dos personas que compartan la misma afición para que puedan disfrutarla juntas.

Arrancaron con esta iniciativa hace tres meses con la difusión del proyecto, y

enseguida llegaron solicitudes, tras una entrevista para conocer las preferencias de las personas, comenzaron los primeros encuentros. En este periodo ocho 'parejas' ya han congeniado para visitar museos, montar en bici, ir a los partidos de Bilbao Basket, hacer voluntariado en una protectora de animales o ir al cine, como en el caso de Nerea Benítez y Lucía Aristegui a las que une su pasión

por el séptimo arte. Ambas se muestran contentas con esta relación, Nerea opina que es una «experiencia única que les permite compartir gustos comunes y que, además, sirve para acortar distancias entre personas con y sin discapacidad». Por su parte, Lucía explica «nos presentaron, vimos la película, fuimos a cenar y disfrutamos mucho». A su última salida, el estreno de Aladdin, se unieron una amiga de cada una y las cuatro lo pasaron de 'cine'.

En estos momentos otras personas esperan encontrar alguien con quien

compartir sus aficiones y divertirse en actividades tan dispares como practicar idiomas, asistir a conciertos o ir al monte.

La Asociación GAUDE se muestra satisfecha con el resultado de este proyecto, que abre una nueva mirada hacia los proyectos personales de manera individualizada facilitando espacios donde las personas puedan compartir sus intereses. ●



### LECTURA FÁCIL

La asociación GAUDE tiene un proyecto que se llama A-DOS. Este proyecto consiste en poner en contacto a personas con discapacidad intelectual y a voluntarias que tienen los mismos gustos para que puedan realizar juntas una actividad.

Ya han contactado a 8 personas con discapacidad con 8 voluntarias. Unas quedan para visitar museos, otras para montar en bici, otras para ir al cine.

Por ejemplo, Nerea y Lucía quedan para ir al cine y están muy contentas.

También en la asociación están contentos con este programa, tienen más peticiones de personas con discapacidad.



## LECTURA FÁCIL

El año pasado Aspace Bizkaia organizó un paseo en canoa por el río para 15 personas con parálisis cerebral.

Ese día cambiaron las sillas de ruedas por las canoas y se lo pasaron muy bien.

Las personas con muchas necesidades de apoyos tienen menos oportunidades de participar en actividades de ocio.

Por eso, es importante el esfuerzo que Aspace Bizkaia hace para que las personas con parálisis cerebral hagan actividades de ocio como las demás personas, por ejemplo, surf, montar a caballo y fútbol.

Organizar estas actividades requiere mucho trabajo y dinero, por eso, Aspace Bizkaia pide más apoyo de las instituciones.

## PLENA INCLUSIÓN EUSKADI

## ASPACE Bizkaia cambia sillas por canoas

Las personas con grandes necesidades de apoyo han visto, en multitud de ocasiones, limitado su derecho a disfrutar del ocio. Por eso hay que valorar el esfuerzo que asociaciones como Aspace Bizkaia (miembro de FEVAS Plena inclusión Euskadi) están realizando para promover la participación de estas personas en actividades que hasta ahora parecían tener vetadas.

**LUCÍA SORIA** FEVAS PLENA INCLUSIÓN EUSKADI

El verano pasado, esta entidad vizcaína conseguía que 15 personas con parálisis cerebral cambiaran durante un día sus sillas de ruedas por canoas para recorrer el río Ega, a su paso por la localidad navarra de Estella. Detrás de lo que a priori es un simple paseo, muchas horas de trabajo del coordinador de ocio y tiempo libre de la entidad y 17 personas voluntarias, para esquivar las dificultades que entraña la organización de este tipo de actividades "normalizadas" para un grupo de estas características: traslado, terrenos en cuesta, cambio de las sillas a las canoas, pensar cómo mantener la postura en esta embarcación sin respaldo... A lo hay que sumar el encarecimiento del coste económico de la actividad.

Una experiencia que, pese a todo, compensa por la emoción de hacer algo por primera vez, en palabras de Lola Pascual y Amaia Sesma, dos de las participantes, «nos gustó mucho, fue una experiencia muy bonita porque era nueva para nosotras y porque nunca pensamos que podríamos hacer una actividad que hacen muchas personas sin discapacidad, pero difícil para nuestro colectivo. Nos

sentimos más integradas por poder hacer algo que mucha gente hace».

La apuesta de Aspace Bizkaia por ampliar las oportunidades de ocio de las personas con parálisis cerebral es firme, por ello, también se han animado a practicar surf, equitación, karaoke, fútbol, visitar parques de atracciones, Gynkanas y hasta con salas de escape. Actividades para las que reivindican unas políticas que aseguren el acceso de todas las personas a los equipamientos, servicios y programas de ocio en la comunidad, a un coste económico razonable, como condición indispensable para una vida plena y realmente inclusiva. ●





## PLENA INCLUSIÓN ARAGÓN

## El Alma Mater Museum ofrece nuevos recursos para favorecer la accesibilidad cognitiva

La comisión Creando Espacios Accesibles de Plena inclusión Aragón ha colaborado con el Alma Mater Museum para mejorar la accesibilidad cognitiva de este espacio expositivo, perteneciente al Arzobispado de Zaragoza.

**MARIO GRACIA** PLENA INCLUSIÓN ARAGÓN

El museo de arte sacro ha incorporado nuevos recursos informativos en lectura fácil para favorecer el acceso a la cultura a personas con discapacidad o limitaciones cognitivas. Se trata de hojas de sala y señalética, exterior e interior,

diseñadas en lectura fácil. Estos nuevos materiales han sido revisados por una comisión de personas con discapacidad intelectual de Plena Inclusión Aragón, asociación con la que el Alma Mater ya ha colaborado en otras ocasiones.

La incorporación de estos nuevos recursos forma parte del proyecto

Resiliarte, promovido y desarrollado en el Alma Mater Museum. A través de esta línea de trabajo se están incorporando de manera progresiva medidas y recursos que favorecen la accesibilidad física y cognitiva. Todo ello parte de la visión del museo como un espacio social y de encuentro, que ha de favorecer la democratización de la cultura.

Con las nuevas incorporaciones, el Alma Mater Museum se consolida como el primer museo con recursos terapéuticos de Aragón, y a través de él el Arzobispado de Zaragoza apuesta por un museo moderno e integrador. ●



### LECTURA FÁCIL

Plena inclusión Aragón tiene un servicio de accesibilidad cognitiva que se llama Creando Espacios Accesibles.

Este servicio ha colaborado con un museo del Arzobispado de Zaragoza que se llama Alma Mater Museum. Este museo tiene arte religioso.

El museo ha incorporado información en lectura fácil, como las hojas informativas de cada sala. También ha cambiado las señales para moverse por estas salas.



## PLENA INCLUSIÓN MADRID

Varias exposiciones de artistas con discapacidad intelectual o del desarrollo protagonizan el verano madrileño

## Arte 'outsider' en Madrid

Del 4 al 25 de julio, la Casa del Reloj de Madrid ha expuesto «Nidos de color. Paisajes del ánimo». Esta muestra abarca una selección de más de cincuenta obras abstractas realizadas por Marina Sacaluga, entre los años 2005 y 2019. Trabajos en volumen, pequeñas piezas escultóricas y una gran colección de pinturas que rebosan vitalidad.



**ANA GALLARDO** PLENA INCLUSIÓN MADRID

En la obra de Marina el color habita el soporte. La línea danza y se mueve en el espacio, se lía y enreda de una manera muy orgánica como si tejiera nidos donde estar y ser. Su actividad artística está muy ligada a la emoción, refleja su temperamento. Con el tiempo ha llegado a elaborar un vocabulario de registros y formas que repite, ordena y transforma en sus composiciones creando paisajes complejos que provienen de un impulso creador sincero.

La muestra ha sido organizada por Asociación PAUTA con la colaboración de la Obra Social de Fundación La Caixa, el distrito de Arganzuela, y Trapa.



Por otro lado, el espacio CentroCentro, en la sede del Ayuntamiento de Madrid, expone «Código abierto, piensa diferente, actúa diferente», la tercera muestra de Proyectos colaborativos de comisariado. Se trata de una iniciativa de CentroCentro y Plataforma Indómita que por primera vez se desarrolla con adultos: el colectivo Verdades y Gordas, quince comisarios y comisarias con discapacidad intelectual, usuarios de la Fundación Carlos Martín y Fundación Ademo, miembros de Plena inclusión Madrid.



Desde la acción creativa y la reflexión crítica, los comisarios y comisarias han abordado las diferentes mecánicas de transmisión y recepción de mensajes. A partir de ahí, han surgido misivas en forma de deseos, consejos, reivindicaciones, dudas, a los que han dado su enfoque para poder ir trazando los grandes capítulos de su exposición. Ocio y tiempo libre, trato y familia, gastronomía, el trabajo y el aburrimiento, la discriminación y la propia (in)visibilidad son los grandes focos temáticos que componen su proyecto.

Esta exposición puede verse del 28 de junio al 29 de septiembre en el espacio CentroCentro.

➔ [Más información sobre la exposición: plenainclusionmadrid.org](http://plenainclusionmadrid.org)



Junto a todo ello, Plena inclusión Madrid, mantiene su muestra virtual de arte outsider «Uno y siempre diverso», una exposición concebida para dar visibilidad al nutrido patrimonio artístico que atesoran los talleres en los que trabajan personas con discapacidad intelectual. Talleres en los que el arte sucede y se sucede de forma continuada aunque con discretísima repercusión. Espacios en los que trabajan

(Continúa en página siguiente) →

→ (Viene de página anterior)

personas que cada semana encuentran en el contacto con el material plástico, una vía de expresión, una forma de empoderamiento de su imaginario y un puente que une lo interno con el mundo ahí fuera.

Imágenes como las que aquí se desvelan llevan décadas inspirando a artistas 'profesionales' locos por descondicionarse. Quizás el más conocido por ello sea Jean Dubuffet, creador del término art brut. Como él, en España, artistas como Tàpies o Evru han encontrado en el arteoutsider, una forma de 'participación' del primitivismo magnético que emanan obras como el retrato de David Pérez. ●

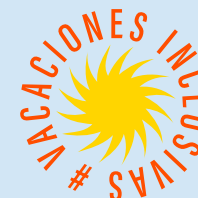


### LECTURA FÁCIL

Este verano en Madrid pueden verse varias exposiciones de arte hecho por personas con discapacidad intelectual.

Desde el 4 de julio al 25 de julio, Marina Sacaluga ha expuesto «Nidos de color. Paisajes del ánimo» en La Casa del Reloj de Madrid.

Son cuadros de arte abstracto pintados desde 2005 a 2009. También hay pequeñas esculturas.



Además en la sede del Ayuntamiento de Madrid hay un espacio de arte llamado CentroCentro. Hasta el 29 de septiembre puedes ver la exposición «Código abierto, piensa diferente, actúa diferente», Las obras han sido seleccionada por 15 personas con discapacidad intelectual de la Fundación Carlos Martín y la Fundación Ademo, miembros de Plena inclusión Madrid.

Esta federación también tiene una exposición virtual de arte de personas con discapacidad intelectual titulada «Uno y siempre diverso». En esta noticia puedes ver la galería de imágenes.



## LECTURA FÁCIL

La Fundació Ramon Noguera es una entidad de Girona miembro de la federación Dincat Plena inclusió Catalunya.

Esta fundación participa en un proyecto europeo llamado Easy Cooking que significa Cocina Fácil. Este proyecto quiere hacer un libro de cocina fácil para personas con discapacidad intelectual y un manual para formadores.

En el proyecto también participan otras 6 organizaciones de Grecia, Irlanda del Norte y Portugal.

El pasado 11 de julio se presentó en Girona el resultado del proyecto. También el libro de recetas. Si lo quieres descargar puedes pinchar sobre el enlace de abajo.

## PLENA INCLUSIÓ CATALUNYA

## La Fundació Ramon Noguera facilita la cocina a personas con discapacidad intelectual con un proyecto europeo

La Fundació Ramon Noguera de Girona —miembro de la federación Dincat Plena inclusió Catalunya—, está participando en los últimos meses en un proyecto europeo para elaborar un libro de cocina fácil para personas con discapacidad intelectual y un manual para formadores.

La iniciativa, que engloba seis entidades más de Grecia, Irlanda del Norte y Portugal, se inició en septiembre de 2017 y terminará este mes de agosto. El proyecto Easy Cooking está incluido en el Erasmus+, el programa de la Unión Europea que da apoyo a la educación, formación,

juventud y deporte en el continente. El balance del proyecto global de Erasmus+ Easy Cooking tuvo lugar el pasado 11 de julio en Girona, donde se aprovechó

*(Continúa en página siguiente) →*





→ (Viene de página anterior)

para presentar el libro de recetas. Montse Aulinas, técnica de Innovación de la Fundació Ramon Noguera, explicó que «este proyecto mejora la autonomía de los usuarios y provoca un cambio de hábitos en la alimentación, enfocada a una dieta saludable. Los participantes del proyecto han aprendido a cocinar y lo han podido aplicar en su día a día». Aulinas añadió que la entidad gerundense quiere ser «una referente en innovación social, por eso trabajamos con partners a escala europea e internacional con el objetivo de lograr mejoras en la calidad de vida de las personas que atendemos».

El objetivo principal de Easy Cooking ha sido coproducir un libro de recetas de cocina fácil y mejorar la autonomía y los hábitos saludables de las personas con discapacidad intelectual a través de sesiones de formación de cocina sencilla y cultivo de alimentos a pequeña escala. Se ha hecho investigación de recetas de los diferentes países participantes con criterios de dieta saludable, comida tradicional, productos ecológicos, de proximidad e identidad cultural. El libro de cocina, formado por 10 recetas tradicionales de Grecia, Portugal, Reino Unido y Catalunya, es una herramienta útil para todas aquellas personas con dificultades en la lectura o de habla, y también para los recién llegados que aún no conocen la idioma, que les gusta cocinar o quieren aprender. El manual del formador explica de forma detallada cómo implementar los seminarios (tanto de cocina como de agricultura), con



información y conocimientos de cada materia.

El proyecto ha sido creado y validado por los usuarios de las entidades que trabajan con personas con discapacidad intelectual, junto con sus equipos de formación y apoyo.

Más abajo puedes encontrar en enlace de descarga del libro de recetas. ●

🔗 [Descarga aquí el libro de cocina de Easy Cooking.](#)

🔗 [Web: grupfrn.cat](#)

🔗 [Facebook: facebook.com/grupFRN](#)

🔗 [Twitter: @grupFRN](#)



## PLENA INCLUSIÓN ANDALUCÍA

### PDICIENCIA, un proyecto inclusivo para acercar la ciencia a la sociedad

PDICIENCIA es un proyecto pionero en España que pretende acercar a la ciudadanía la cultura y el conocimiento científicos desde una perspectiva inclusiva, a través de un programa audiovisual que utiliza las redes sociales como herramienta de comunicación. El equipo de este proyecto está formado por un grupo paritario de personas con y sin discapacidad intelectual o del desarrollo. Las funciones de las personas con discapacidad son de presentadoras, repórteras, técnicos de cámara e iluminación, atrezzo, etc.)

**LETICIA CAMACHO** PLENA INCLUSIÓN ANDALUCÍA

El programa utiliza redes sociales como Facebook, Twitter o Youtube para su difusión, y combina rigurosa actualidad científica, animaciones, humor y colaboraciones de científicos, investigadores y otras personas de distintos ámbitos culturales.

El proyecto se desarrolla desde la Asociación de Familiares y Amigos de Personas con Discapacidad Intelectual (AFAMP), que está en Bailén y es miembro de Plena inclusión Andalucía. Es fruto de la unión de dos talleres de cultura inclusiva: uno de Producción Cinematográfica, y otro de integración de personas con discapacidad intelectual a través de las TIC (Tecnologías de la Información y la Comunicación).

(Continúa en página siguiente) →

→ (Viene de página anterior)

PDICIENCIA cuenta con la financiación y colaboración de la Fundación Española para la Ciencia y la Tecnología, FECYT, y el Ministerio de Innovación, Ciencia y Universidades (en su convocatoria de ayudas para el fomento de la cultura científica, tecnológica y de la innovación de 2017).

El pasado mes de abril, el responsable e investigador principal del proyecto PDICIENCIA, Diego Ortega Alonso, recibió el premio Somos Digital por su labor al frente del mismo. En la entrega del mismo declaró: «es una satisfacción poder ayudar a los demás a ser independientes en lo digital en estos momentos en los que prácticamente todo puede hacerse a través de las nuevas tecnologías». Este no es el único reconocimiento que ha recibido el proyecto. Tiene en su haber el Premio de Cultura de la Convocatoria de Ayudas a Proyectos Inclusivos 2018 de Fundación Universia, o el del Premio Internet 2018, como Mejor Proyecto de Innovación Social, Investigación y Emprendimiento de internet en habla hispana, otorgado por la Asociación de Usuarios de Internet. También es destacable su puesto como finalista en el 5º Festival Internacional de Cine y Discapacidad de Barcelona, INCLUS, en la categoría Entidades en 2017, y también en 2018, esta vez con un corto sobre sensibilidad química múltiple (de nuevo de la mano de AFAMP). ●

➔ [Más información en la web de Plena inclusión Andalucía.](#)

➔ [Página web de PDICIENCIA.](#)

## PLENA INCLUSIÓN ANDALUCÍA

### El valor de la creatividad de las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo

Plena inclusión Andalucía, en su firme apuesta por la Accesibilidad Cognitiva y la Lectura Fácil, ha llevado una importante labor de reivindicación y difusión de la Lectura Fácil en la primera mitad de 2019, con una serie de actos y alianzas que refuerzan de manera palpable este compromiso, como los adquiridos con instituciones como el Ayuntamiento de Sevilla, el Ateneo de Sevilla o la Federación Andaluza de Librerías.

**LETICIA CAMACHO**

PLENA INCLUSIÓN ANDALUCÍA

Como muestra de ello, en enero se lanzó la convocatoria del I Premio de Relato y Poesía para personas con discapacidad intelectual o del desarrollo, resultado

de un proceso que comenzó el Día del Libro de 2018, con la celebración de la 'I Jornada de Lectura Fácil Continuada por personas con discapacidad intelectual', que tuvo lugar en la sede del Ateneo de Sevilla. En aquella ocasión surgió el compromiso de convocar este certamen,



cuyo fallo y entrega de premios tuvo lugar en febrero, también en la sede del Ateneo, con la colaboración, además, del Ayuntamiento de Sevilla y dos de nuestras entidades, Aprose y la

(Continúa en página siguiente) →



#### LECTURA FÁCIL

Plena inclusión Andalucía ha reivindicado en este 2019 la lectura fácil y ha hecho acuerdos con el Ayuntamiento de Sevilla, el Ateneo de Sevilla o la Federación Andaluza de Librerías.

Esta federación organizó el 1er Premio de Relato y Poesía para personas con discapacidad intelectual o del desarrollo, Con todos los trabajos presentados al premio ha hecho un libro.

Este libro demuestra que hay personas con discapacidad intelectual muy creativas. Que tienen mucho que contar y expresar, aunque tienen pocas oportunidades de hacerlo públicamente.

Plena inclusión Andalucía agradece a todas las personas y organizaciones que han colaborado en el libro. También a los autores y autoras, a sus familias y entidades.



→ *(Viene de página anterior)*

Asociación Niños con Amor. El siguiente paso no podía ser otro que la elaboración de un libro recopilatorio de todos los trabajos presentados al certamen, cuya presentación tuvo lugar en la Feria del Libro de Sevilla. Bajo el lema 'Queremos comprender lo que leemos', Plena inclusión llevó a cabo ese día un acto reivindicativo de la lectura fácil, en el que también se leyó el manifiesto reivindicativo de la Lectura Fácil, entre otras acciones.

Este libro contiene un total de 47 obras, 25 poesías y 22 relatos de todos los participantes que se presentaron al premio. De este total, el jurado seleccionó un ganador y dos finalistas por cada modalidad. Las obras se presentan en dos grandes bloques: en primer lugar, se relacionan las poesías y en segundo lugar los relatos. En la categoría de relatos, los textos han sido adaptados y validados a lectura fácil, pudiéndose leer también en su versión original. En la categoría de poesía, la adaptación a lectura fácil es compleja, por lo que se ha optado por incluir una nota de las propias autoras explicando el tema sobre el que versa su poesía. En el libro podemos encontrar historias de amor, de desamor, de experiencias de vida, de inquietudes, de anhelos, de amistad, de la importancia de la familia, de superación, de independencia y autonomía personal, de deseos de ser ciudadanos de pleno derecho.

La lectura fácil, como herramienta de la accesibilidad cognitiva, hace posible que todas las personas, incluidas las personas con necesidades de comprensión lectora, puedan ser ciudadanos de pleno de derecho y garantiza, así, la igualdad de oportunidades.

Desde Plena inclusión Andalucía damos las gracias a todas las personas e instituciones que han hecho posible este I Premio de Relato y Poesía, la II Jornada de Lectura Continuada en Lectura Fácil y que hayamos estado nuevamente en la Feria del Libro de Sevilla 2019. Queremos dar las gracias, además y especialmente, a todos y cada uno de los autores y autoras que han participado aportando sus obras, a sus familias y entidades por el apoyo ofrecido. Esperamos que puedan ofrecernos más relatos y poesías en una esperada II Convocatoria de este Premio, en la que participen más autores y autoras. ●

➔ [Descarga el libro en este enlace.](#)



## PLENA INCLUSIÓN ANDALUCÍA

### Javier Pérez Rodríguez, primer vicepresidente con discapacidad intelectual de 'A Toda Vela'

El nuevo vicepresidente de la asociación almeriense A Toda Vela se llama Javier Pérez Rodríguez y es la primera persona con discapacidad intelectual a la que eligen desde su Junta Directiva para asumir este cargo. Él se muestra orgulloso y feliz porque «me encanta ayudar a las personas con discapacidad, es lo que más me gusta», afirma.

**LETICIA CAMACHO** PLENA INCLUSIÓN ANDALUCÍA

Javier, de 32 años, lleva vinculado a la asociación desde que se fundó. Gracias a la actual gerente de A Toda Vela, Isabel Guirao, que era profesora en su colegio, conoció la existencia de la entidad y comenzó a realizar actividades de ocio, a conocer gente y hacer amigos. Más tarde se formó para ser uno de los autogestores de la entidad hasta que llegó a ser elegido como vocal de la Junta Directiva, cargo que ha realizado hasta ser votado como vicepresidente.

Entre sus metas él mismo destaca como fundamentales dos. La primera es «luchar para que las personas con discapacidad trabajen como todas las personas, en empresas ordinarias, porque es importante que nos conozcan y no nos juzguen», asegura. Cuando le preguntamos qué consiguen las personas con discapacidad intelectual cuando trabajan en empresas ordinarias, responde que «nos aporta seguridad y conocer a otras personas». Javier trabajó, según nos cuenta, en un

ayuntamiento como jardinero en Níjar, durante 6 meses, «una experiencia muy bonita», dice, que «me ayudó a quitarme la vergüenza y el miedo. Antes tenía más».

La segunda de sus metas más importantes es que las personas con discapacidad intelectual puedan vivir con amigos y en comunidad, cerca de su familia y amigos y es optimista cuando asegura que «poco a poco lo estamos consiguiendo».

Ser el primer vicepresidente de una asociación con discapacidad intelectual tiene que servir de ejemplo, le decimos, y él asegura que todas las asociaciones deberían contar con personas con discapacidad intelectual en sus Juntas Directivas, «porque aportamos cosas que otras personas no pueden, como la experiencia».

Javier tiene la gran suerte de que su familia le apoya en sus decisiones. «Cuando me nombraron vicepresidente nos fuimos a comer todos juntos, con mis 2 hermanos y mis 5 sobrinos. Me dicen que siga adelante, que haga lo que me gusta». ●



## LECTURA FÁCIL

Cada 2 años  
la Plataforma Europea de Autogestores EPSA  
organiza el Encuentro «Escucha nuestras voces»  
En inglés se titula «Hear Our Voices».

En este encuentro,  
personas con discapacidad intelectual  
o del desarrollo  
de toda Europa  
se reúnen para hablar  
y compartir ideas y experiencias.

En esta ocasión  
el encuentro será en Graz (Austria)  
los días 17 y 18 de septiembre de 2019.  
El tema del encuentro será «¡Mi Voz Cuenta!».

Hablaremos de cómo intervenir en política,  
sobre el derecho al voto,  
sobre cómo saber lo que sucede en tu país,

## Te esperamos en el Encuentro 'Escucha nuestras voces' en Austria

sobre cómo contar tu propia historia,  
sobre el derecho a participar,  
sobre la información accesible,  
y sobre cómo planificar tu futuro  
y reclamar tus derechos.

Además, habrá oradores muy importantes  
como el nuevo presidente de EPSA, László Bercse,  
o Hanna Kamrat, miembro de la junta asesora  
de autogestores  
y vicepresidenta de Lebenshilfe Austria.

Si te interesa asistir a este encuentro  
ya puedes inscribirte  
en esta página web:  
[www.inclusion-europe.eu](http://www.inclusion-europe.eu)

También puedes ver el programa [aquí](#).

¡Te esperamos en Graz!



## ENTREVISTA

SANTOS HERNÁNDEZ RESPONSABLE DE LA RED DE CALIDAD DE PLENA INCLUSIÓN

*'La cultura de mejora y transformación está calando en el día a día de las entidades de Plena inclusión'*

Como se puede ver en la información de la página 7 de este Voces, Plena inclusión ha seleccionado las experiencias que protagonizarán el 2º Encuentro de Prácticas Admirables los días 26 y 27 de septiembre en Zaragoza. Entrevistamos a Santos Hernández, coordinador del equipo de valoración de estas experiencias, para que nos cuente cómo ha sido este proceso.

*¿Está satisfecha la Red de Calidad con el nivel de las experiencias presentadas en esta convocatoria?*

Sí, aunque el número de experiencias presentadas ha sido similar al de la anterior convocatoria, nuestra Red esta muy satisfecha con el alto nivel de calidad de las presentadas para este encuentro. Es una buena noticia, aunque somos conscientes de que esto dificulta también cada vez más el proceso de selección, sobre todo de las Prácticas Admirables.

*¿Cómo ha sido el proceso de selección de prácticas? ¿En qué cree que hemos mejorado?*

En realidad el proceso ha sido bastante parecido al de la convocatoria anterior para el Encuentro de Córdoba. Este proceso se ha dividido en 3 fases: en la primera se han valorado las 249 experiencias presentadas por entidades de Plena inclusión, y otras 21 presentadas desde organizaciones externas,

De todas ellas se han seleccionado 63 experiencias de Plena inclusión y 4 externas, que han pasado a una segunda fase, en la que a su vez se han elegido 15 Prácticas Admirables y otras 16 Mejores Prácticas, que son las que se presentarán físicamente en el Encuentro: las primeras

en Plenario y el resto de manera simultánea durante las pausas de los Cafés.

Además, las prácticas consideradas Admirables, han tenido también una valoración presencial con el fin de recabar evidencias de su implementación.

Creo que la mejora del proceso ha consistido fundamentalmente en dos aspectos: la incorporación de entidades externas a Plena inclusión —tanto de ámbito

español como internacional—, que también han tenido la oportunidad de participar; y que la selección de Prácticas Admirables ha incluido en este caso un encuentro presencial de 24 evaluadores que las han examinado durante una jornada y media de trabajo.

*¿Qué significa para Plena inclusión este proceso de selección?*

Creo que se trata de una oportunidad de poder hacer una selección exhaustiva de mejores prácticas de nuestras organizaciones.

Es muy importante para comprobar cómo están impactando nuestros enfoques centrados en las personas y las entidades: la reivindicación de derechos, modelos de gestión más ágiles, la Ética, la Calidad y la transformación de centros y servicios. De este modo, observamos que la cultura de mejora y transformación está calando en el día a día de las entidades de Plena inclusión.

Por último también destacaría otras dos cosas: el interés por compatir y poner en valor lo que hace bien cada entidad, y ponerlo al servicio del movimiento asociativo. Y también el aumento de la participación en estas experiencias tanto de las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo como de sus familias. ●



## PUBLICACIONES

**Recetario de cocina en lectura fácil**

Este recetario de cocina es una excelente noticia para todos los amantes de la cocina, porque no sólo es de fácil manejo y lectura, sino muy visual, con numerosas fotografías que facilitan la tarea a todos aquellos que acostumbran a ponerse el delantal.

Realizado por Plena inclusión Madrid, la adaptación a lectura fácil la ha realizado el Servicio Adapta-Plena Inclusión Madrid y a partir de recetas de Fundación Alas, Círvite y Embajada de la República Popular China en España. La validación de textos es del Servicio Adapta-Fundación Ademo, Fundación Alas y Círvite.

Cabe destacar que la publicación tiene en su introducción un interesante glosario de técnicas de cocina, que explica cuestiones como qué es escaldar o hervir, seguido de unos consejos útiles antes, después y durante el cocino.

Las recetas están divididas en primeros, segundos y postres y en todas ellas se pueden ver cada paso con sus correspondientes pasos. Una publicación muy recomendable para esta época estival en la que las vacaciones permiten dedicarle más tiempo a la cocina. ●

➔ [Descarga el recetario en PDF: plenainclusionmadrid.org](http://plenainclusionmadrid.org)

**Guía al visitante con discapacidad al Aquópolis**

Una guía en lectura fácil para todos los visitantes con discapacidad que quieran disfrutar de este divertido parque acuático matrileno en estas fechas de verano.

Además de explicar las normas generales del parque y las de uso de las atracciones, realiza una interesante descripción de cada una de ellas, para que el visitante decida por dónde comenzar, si por el tobogán o la piscina de olas.

Ofrece una amplia información de todos los servicios del parque, como aseos y vestuarios, sillas anfibia, atención médica o restaurantes.

La adaptación la ha llevado a cabo el Servicio Adapta-Plena Inclusión Madrid y la validación la ha realizado el Servicio Adapta-Aspacen-Así mejor. ●

➔ [Editada por Aquópolis, se puede descargar aquí: plenainclusionmadrid.org](http://plenainclusionmadrid.org)



## PUBLICACIONES

## Mujeres con Discapacidad Intelectual por la Igualdad de Género

En Plena inclusión Canarias llevan años incidiendo en la promoción de la igualdad y la defensa de derechos aplicando la mirada de género y la perspectiva de la interseccionalidad que atiende a las múltiples discriminaciones, en este caso, que pueden vivir las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo.

Durante 2018, nos adentramos en la elaboración de este estudio: *Mujeres con Discapacidad Intelectual por la Igualdad de Género*. Se trata de un primer informe, centrado en la isla de Tenerife, que abre reflexiones, inquietudes, nuevos debates, amplía las realidades,... y ofrece la oportunidad de seguir profundizando en nuevos documentos con el fin de mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo.

Este estudio ha contado con la colaboración de la Consejería con Delegación Especial en Igualdad del Cabildo Insular de Tenerife. ●

➡ Descarga aquí el estudio: [www.plenainclusioncanarias.org](http://www.plenainclusioncanarias.org)

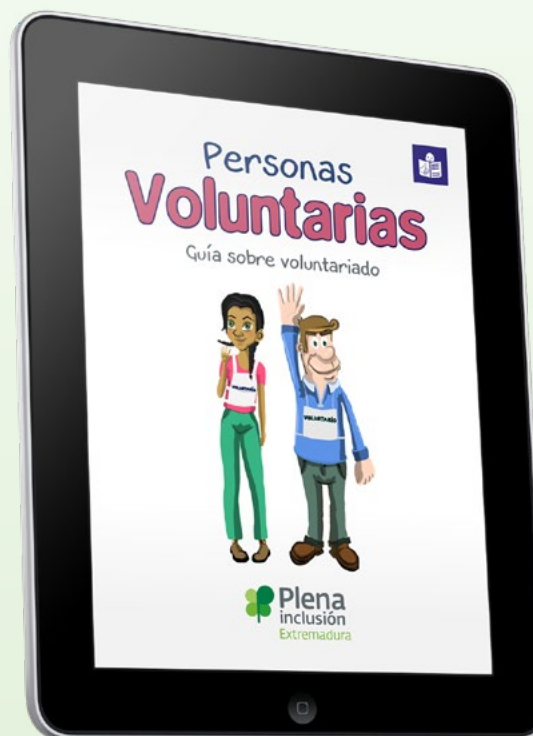
## Personas voluntarias, guía sobre voluntariado en lectura fácil

Las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo cada vez tienen más interés en incorporarse a la sociedad participando como ciudadanos, tanto en la reclamación de sus derechos, como en el cumplimiento de sus obligaciones y en su contribución altruista.

Dentro de este último ámbito, no hay mucha información accesible sobre voluntariado para personas con dificultades de comprensión. Por eso, Plena inclusión Extremadura ha publicado esta guía en la que explica en lectura fácil aspectos interesantes como qué significa ser una persona voluntaria, qué razones mueven a estas personas a prestar su tiempo y esfuerzo en causas solidarias, cuáles son sus derechos y deberes, y que cosas se necesitan para ser voluntaria,

Esta guía ha sido realizada con la colaboración del Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social (a través de la X Solidaria) y de la Junta de Extremadura. ●

Descarga aquí la Guía:  
[www.plenainclusionextremadura.org](http://www.plenainclusionextremadura.org)





**A Toda Vela es la primera asociación que tiene una persona con discapacidad intelectual como vicepresidente.**

## Un paso más hacia la plena participación

En el pasado número de *Voces* mostrábamos nuestro agradecimiento a la ya ex presidenta de la Plataforma Europea de Autogestores (EPSA) por su labor de promoción del liderazgo de personas con discapacidad intelectual o del desarrollo durante los últimos años. Ahora nos toca dar la enhorabuena, en este caso a Javier Pérez, flamante vicepresidente de nuestra entidad A Toda Vela (Plena inclusión Andalucía).

Como puedes leer en una noticia en este *Voces*, Javier es una persona con discapacidad intelectual comprometida con su asociación, que ya formaba parte de su Junta Directiva, pero que ahora asume este importante cargo con ilusión y confianza. Un paso más hacia la plena participación de las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo en los espacios donde se toman decisiones. ●