



# Planeta fácil

Noticias fáciles de entender  
sobre el mundo y la discapacidad

Número 34

28 de enero de 2019

## Mi voto cuenta: queremos elecciones fáciles de entender en 2019



Hoy hablamos de:

- Mi voto cuenta: queremos elecciones fáciles de entender en 2019
- ¿Qué es y qué hace EASPD?
- El CERMI pide al Gobierno que luche contra la pobreza energética
- Mi experiencia en pintura, como autogestora y en actividades de ocio
- ¿Qué puedes hacer tú contra el cambio climático?
- Visita a la exposición “No te rindas nunca”



## Mi voto cuenta: queremos elecciones fáciles de entender en 2019



Mi voto cuenta es un proyecto de Plena inclusión para que se cumpla el derecho al voto de las personas con discapacidad.

¡Este año 2019 hay nuevas elecciones!

### ¿Qué queremos conseguir?

Con este proyecto queremos conseguir:

- Unas elecciones más fáciles de entender.
- Que los partidos políticos incluyan en sus programas más ideas para mejorar la vida de las personas con discapacidad y sus familias.

El programa de un partido político es un documento con la lista de ideas que el partido promete cumplir si le votas y llega a gobernar.

¿Cómo lo vamos a hacer?

Para conseguir esto, vamos a hacer las siguientes acciones:

- Colaborar con la Administración para hacer las elecciones más fáciles de entender.
- Daremos información fácil de entender sobre cómo votar.
- Una nueva web de Mi voto cuenta.
- Formar voluntariado que nos ayude a votar.
- Adaptaremos a lectura fácil programas de los partidos políticos.
- Una encuesta sobre si es fácil o difícil votar.
- Publicaremos los resultados de las elecciones en lectura fácil.
- Explicaremos cómo poner quejas si tienes problemas para votar.

¡Os iremos contando más noticias!

Por cierto, Mi voto cuenta ha recibido un premio como uno de los mejores proyectos del mundo.

[Lee la noticia sobre el premio aquí.](#)



# ¿Qué es y qué hace EASPD?



EASPD es una asociación europea.

Esta asociación une a 15 mil organizaciones y empresas que dan **servicios** a las personas con discapacidad.

Un servicio puede ser apoyarte para que puedas vivir por tu cuenta o una persona que te ayuda a comunicarte.

EASPD nació en el año 1996.

Las metas o los objetivos de EASPD son:

- **Cumplir la Convención** sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad.  
La convención es una ley que firmaron muchos países.  
En esta ley está la lista de derechos que tienen las personas con discapacidad.
- Los servicios deben tener **gran calidad**.  
Eso significa que sean buenos.  
Además, las personas con discapacidad deben ser protagonistas de los servicios y decidir qué necesitan.

- Las personas que trabajan en estos servicios deben tener **condiciones justas** y formarse durante toda su vida.

Plena inclusión es parte de EASPD.

Participamos en equipos para mejorar el empleo, la educación y la vida independiente.

Enlace: [EASPD](#)



# El CERMI pide al Gobierno que luche contra la pobreza energética



El CERMI es el Comité Español de las Personas con Discapacidad.

El CERMI ha pedido al Gobierno que luche contra la pobreza energética que sufren las personas con discapacidad.

La pobreza energética es cuando en casa no puedes pagar la electricidad que necesitas para cocinar o encender la luz.

También hay pobreza energética cuando tú ganas poco dinero y tienes que pagar mucho dinero por la electricidad.

Las personas con discapacidad:

- Consiguen menos empleo que las personas sin discapacidad y muchas veces ganan menos dinero.  
Así que les cuesta más pagar la electricidad.
- Necesitan más electricidad para aparatos como las sillas de ruedas eléctricas.

El CERMI piensa que lo que hace el Gobierno es poco.

Por eso, propone nuevas ideas:

- Ayudas para pagar la electricidad.
- Ayudar a ahorrar electricidad en las casas.
- Construir casas que necesiten menos electricidad.

Plena inclusión forma parte del CERMI.

Enlace: [más información en la web de CERMI](#)



## Mi experiencia en pintura, como autogestora y en actividades de ocio



Hola soy Maite Urtasun  
y participo en la asociación de Anfas de Pamplona.  
Pamplona es la capital de Navarra.  
Está al norte de España.

Me gustaría hablar  
sobre mi experiencia en las actividades de Anfas.

Allí estoy a gusto.  
Me lo paso bien con mis compañeros,  
los profesionales y las personas voluntarias.

Voy a hablar de 3 actividades:  
pintura, autogestión y ocio.



# El taller de pintura

Suelo ir todos los martes de 6 a 7 a pintura.

Allí hacemos cuadros

para las personas que queramos.

También hacemos:

- Dibujo libre.
- Caretas para Halloween.
- Postales de Navidad.
- Carteles para un concurso de San Fermín.

Somos unas 6 personas

más la profesora y las personas voluntarias.

Hay buen ambiente.

La profesora nos enseña

a hacer las cosas por nosotros mismos.

Aunque algo nos ayuda.

Recomendaría esta actividad a otros autogestores y autogestoras.

Lo haría porque relaja

y aprendes mucho.

## Autogestión

Cada 2 jueves, voy a autogestión.

Seguro que os suena la autogestión.

Ahí nos enseñan a ser personas autónomas

y hablar los temas que elegimos.

Nuestro grupo se llama osasunistas.

La persona de apoyo está ahí por si acaso  
pero en la actividad somos nosotras  
las personas protagonistas.

La persona de apoyo nos informa  
por si queremos apuntarnos a alguna cosa.

En el grupo, tenemos varios cargos:  
La persona que modera y pasa el turno de palabra.  
La persona secretaria que toma apuntes.

Tras las reuniones nos tomamos algo.  
También organizamos cenas y el amigo invisible.

Os animo a ser autogestoras y autogestores.  
Merece la pena.  
Así conseguiréis más autonomía  
para hacer las cosas por vuestra cuenta.

## Ocio

El ocio lo hacemos los sábados por la tarde.  
Hacemos actividades y excursiones.  
A veces nos juntamos hasta 2 ó 3 grupos de personas.

Solemos ir a la bolera, al cine,  
a museos, hacemos cenas, vamos a la discoteca, al spa,  
hacemos festivales y encuentros de voluntariado.

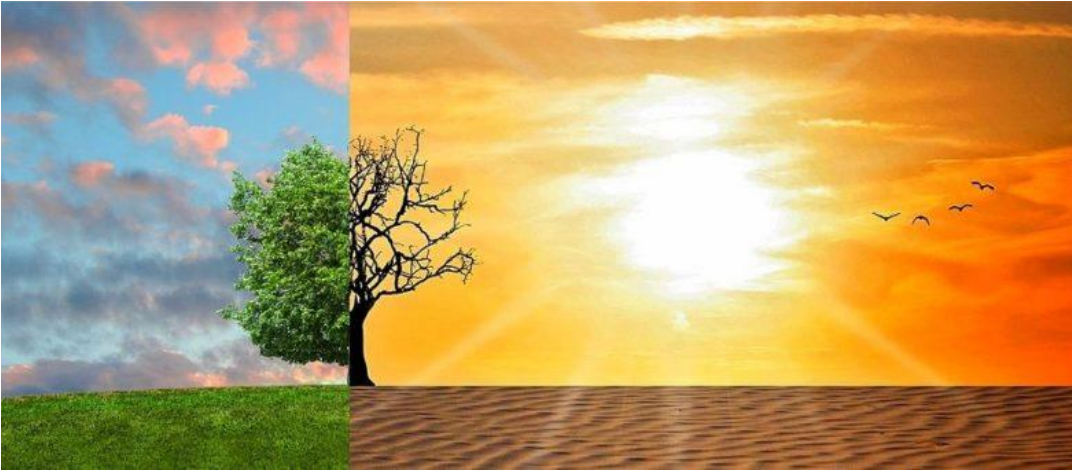
Un spa es un espacio con piscina caliente  
y sauna donde te relajas mucho.

Os animo a apuntaros a ocio  
porque conoces a gente y haces amistades.

Espero que os guste el artículo.  
Es el primer artículo que escribo.  
Un saludo.



## ¿Qué puedes hacer tú contra el cambio climático?



El cambio climático es el cambio del clima de nuestro planeta.

El clima es cuánto llueve, cuánto sol o cuánto viento hace, por ejemplo.

El clima cambia de forma natural.  
Pero también las personas cambiamos el clima.

### ¿Por qué ocurre?

El clima cambia por la contaminación.  
Por ejemplo: por los gases que producen los coches o por cómo se genera la electricidad que usamos en casa.

## ¿Cómo nos afecta?

El clima cambia y suben las temperaturas.

El agua del mar y los océanos está más caliente.

El hielo de los polos se derrite.

Hay más tormentas e inundaciones

que sufren más los países pobres.

Muchos animales mueren.

Y hay más enfermedades.

## ¿Qué podemos hacer?

- Ahorra electricidad en casa.  
Por ejemplo: apaga la luz cuando no la uses.
- Usa el transporte público, anda o muévete en bici.
- Infórmate más.
- Apoya a organizaciones como [Greenpeace](#) o [Ecologistas en acción](#)



## Visita a la exposición “No te rindas nunca”

Hemos visitado la sala de arte Cambio de Sentido.

Esta sala es de la Fundación ONCE.

Esta sala está en la calle Sebastián Herrera 15 de Madrid.

La exposición que hemos visto se llama “No te rindas nunca”.

Puedes visitar la exposición hasta el 15 de febrero.

Grandes artistas han conocido a varios jóvenes con discapacidad.

Al conocerles, se han inspirado para crear obras.

Estas obras hablan de lo importante que es no rendirse nunca.

Mira aquí el vídeo de nuestra visita:

[https://youtu.be/vSu5sFJ\\_XnY](https://youtu.be/vSu5sFJ_XnY)

Mira los cuadros

que os hemos destacado en el vídeo:





**Enlace:**

[Visita la web de la exposición.](#)

**¡¡Participa!!**

- ¿Qué te parecen los cuadros?  
Déjanos un comentario.
- ¿Has ido a una exposición?  
[Envíanos un vídeo o un artículo.](#)

## Web de Planeta fácil

Puedes entrar en la web de Planeta Fácil:

<http://planetafacil.plenainclusion.org>

En esa web puedes leer y comentar todas las noticias.

## iParticipa!

Envía tus opiniones a Planeta Fácil.

<http://planetafacil.plenainclusion.org/participa-en-planeta-facil/>

## Equipo de Planeta fácil



**Antonio Hinojosa**

[antoniohinojosa@plenainclusion.org](mailto:antoniohinojosa@plenainclusion.org)



**Olga Berrios**

[accesibilidad@plenainclusion.org](mailto:accesibilidad@plenainclusion.org)



**Fermín Núñez**

[comunicacion@plenainclusion.org](mailto:comunicacion@plenainclusion.org)



Plena inclusión es la organización que representa en España a las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo.

Con la colaboración de [Cooperativa Altavoz](#).

Usamos imágenes de [ARASAAC](#) y [Nounproject](#).



1997-2017  
20º Aniversario CERMI

COMITÉ ESPAÑOL  
DE REPRESENTANTES  
DE PERSONAS  
CON DISCAPACIDAD