



# Planeta fácil

Noticias fáciles de entender  
sobre el mundo y la discapacidad

Número 37

11 de marzo de 2019

## Europa en Acción 2019



Hoy hablamos de:

- Europa en Acción 2019
- Guía para hacer bien la compra
- ¿Sólo el rosa? Las mujeres queremos elegir nuestros colores
- Acceso a la cultura en un clic
- Mínimo, una aplicación para entrenar el oído
- Premios Óscar 2019



## Europa en Acción 2019



Europa en acción es un congreso de personas autogestoras.

Las personas autogestoras  
son personas con discapacidad intelectual  
que luchan por sus derechos.

El congreso es del 5 al 7 de junio de 2019.

Europa en acción se celebra  
cada año en un lugar de Europa.

Este año se celebra en Vilna.  
Vilna es una ciudad de Lituania.  
Lituania es un país europeo.

En rojo puedes ver dónde esta Lituania:



Lituania está al norte de Europa, cerca de Polonia

Este año, el congreso tiene un lema muy bonito:  
“Toda persona tiene derecho a vivir junto al río”.

Esta frase significa que todas las personas  
tienen derecho a vivir en la comunidad,  
cerca del resto.

Habla del río porque por Vilna pasan 2 ríos.  
Además, el barrio Užupis de Vilna  
se declaró independiente del resto del país en 1997.

En el congreso,  
se inspirarán en la historia de este barrio  
para hablar de estos temas:

- El trabajo de Lituania y otros países sobre la vida independiente.
- El apoyo de las familias a las personas con discapacidad que se preparan para la vida independiente.
- Qué necesitan las personas con grandes necesidades de apoyo para vivir de forma independiente.

El congreso hablará también de que toda persona tiene derecho a cometer errores. Se hablará de cómo tomar decisiones en la vida. Por ejemplo: en temas legales o al votar.

Este congreso lo organiza [Inclusión Europa](#).

Enlace: [Europe in action](#). Web en inglés y lituano



# Guía para hacer bien la compra



Plena inclusión La Rioja ha publicado una guía para hacer bien la compra.

Esta guía enseña:

- Consejos antes de ir a comprar.
- Hacer una lista de la compra.
- Cómo conservar la carne, el pescado y frutas y verduras.
- Cuáles son las frutas y las verduras de temporada, es decir, cuál es la mejor época del año para comprarlas. Por ejemplo: las naranjas es mejor comprarlas en invierno.
- Consejos para saber si los productos están bien. Por ejemplo: cómo mirar la fecha de caducidad o cómo saber si los productos son frescos.
- Consejos sobre descuentos y ofertas, con ideas prácticas para que no te engañen.
- Trucos para organizar la compra en la nevera o en los armarios.

Al final, tienes un resumen de la guía.

Descarga:

[Guía para hacer bien la compra](#)



## ¿Sólo el rosa? Las mujeres queremos elegir nuestros colores



Hola, soy Nerea Remón Echeverría y tengo 17 años.  
Soy de Pamplona y pertenezco a la Asociación de Anfas.  
En Anfas voy a ocio, a natación y a autogestión.

En la autogestión, somos las personas  
con discapacidad intelectual las que hablamos por nosotras mismas  
sobre los temas que nos interesan y preocupan.

El tema que quiero tratar es sobre la violencia contra las mujeres.  
Quiero hablar sobre este tema  
porque no me parece bien  
que los hombres puedan controlar a las mujeres.

Me parece malo que a los hombres  
les den más dinero que a las mujeres  
por el mismo trabajo.

Que nos digan que nuestro color es el rosa.

A mí me gustaría que este tema pudiera cambiar.

Me imagino un futuro que las mujeres  
puedan cobrar igual que los hombres,  
que no nos controlen tanto  
y que podamos elegir otros colores  
y no solo el color rosa.

Bueno, esto es todo y espero que pueda cambiar.



### Acceso a la cultura en un clic



Acceso a la cultura en un clic es un proyecto de la Orden Hospitalaria de San Juan de Dios.

El proyecto quiere mejorar el acceso a la cultura de las personas con discapacidad por su cuenta o de manera autónoma.

Imagínate ciudades como Madrid, Barcelona u otras ciudades de España que tienen muchas actividades culturales.

A veces, la información sobre esas actividades no es fácil de entender.

Esto supone una barrera que impide a las personas de disfrutar la cultura de forma libre.

Gracias a la tecnología y un apoyo de la aplicación Mefacylta, muchas personas podrán conocer los espacios culturales de su ciudad en su teléfono móvil o en su tablet.



Mefacilyta es una aplicación de la Fundación Vodafone para crear y compartir apoyos para personas con discapacidad.

Estos apoyos van de paso a paso de forma sencilla para facilitarles su calidad de vida y no depender de una persona de apoyo.

Por ejemplo: ordenar una habitación o cortarte las uñas.

### **¿Qué nos encontramos en este apoyo?**



QR acceso a la cultura Escanea este código.

[En este artículo explicamos cómo escanear el código.](#)

Si lo escaneas, encontrarás 4 opciones: cine, teatro, exposiciones y música.

Luego, puedes encontrar de forma sencilla información del evento, lugar, horario, fecha y cómo llegar.

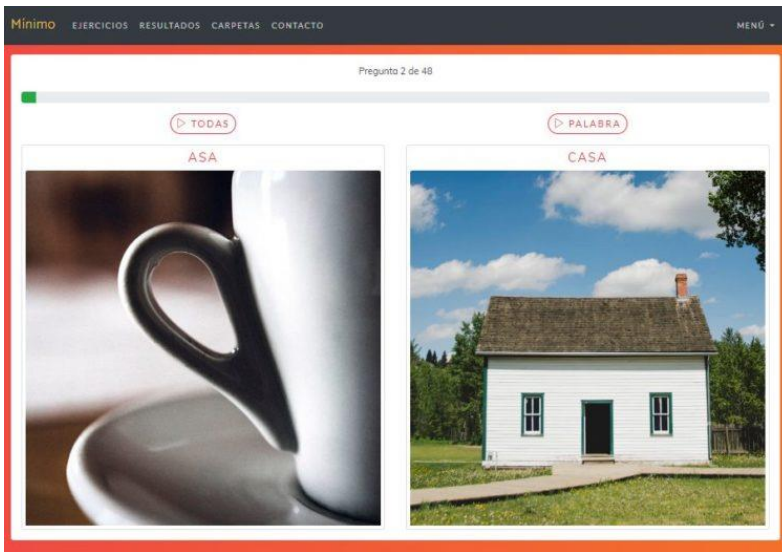
Las actividades culturales de este apoyo son actividades que se celebran en Madrid.

Más información

- [Cultura en un clic](#)
- [Descarga la aplicación Mefacilyta](#)



# Mínimo, una aplicación para entrenar el oído



Mínimo es una aplicación para móviles que sirve para entrenar el oído.

La aplicación es muy útil para las personas con discapacidad auditiva.

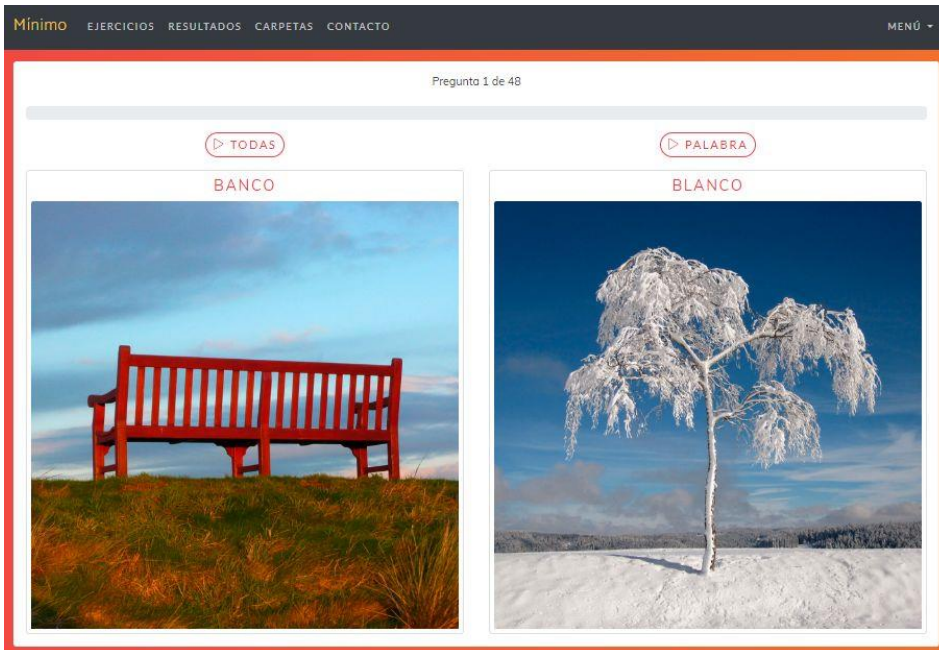
Esta aplicación la han hecho Fundación Vodafone, Aptent, Entha Ediciones y la Fundación Dales la Palabra.

La aplicación tiene muchos niveles: de la más fácil a la más difícil.

En cada ejercicio, la aplicación te muestra 2 palabras que suenan parecido.

Tú escuchas la palabra que dice una voz y tienes que pulsar la que has escuchado.

Por ejemplo: en este ejercicio pulsas el botón Palabra y escuchas. Luego eliges si la voz de la aplicación ha dicho banco o blanco.



app mínimo ejemplo banco y blanco

Enlace: [Web de la app Mínimo.](#)

La app la puedes usar en el ordenador o en móviles con Android o IOS.



## Premios Óscar 2019



### ¿Qué son los Premios Óscar?

Los Óscar son los premios que se dan a las películas

que han tenido muy buena crítica

en los Estados Unidos.

Son muchos premios que se reparten

en una noche muy emocionante

y llena de espectáculo.

## ¿Dónde se celebran estos premios?

En este año se han celebrado en el

Dolby Theatre que está en Los Ángeles.

Los Ángeles están en [California, Estados Unidos](#).



Mapa de dónde está California



[Teatro donde se entregan los premios](#)

## ¿Quién reparte los premios Óscar?

Academia de las Artes y las Ciencias Cinematográficas.

¿Cuáles han sido los premios más importantes?



Mejor película:

[Green Book](#)

En español "Libro verde".



Mejor director:

[Alfonso Cuarón](#) por la película Roma.



Mejor actor:

[Rami Malek](#) por la película Bohemian Rhapsody.

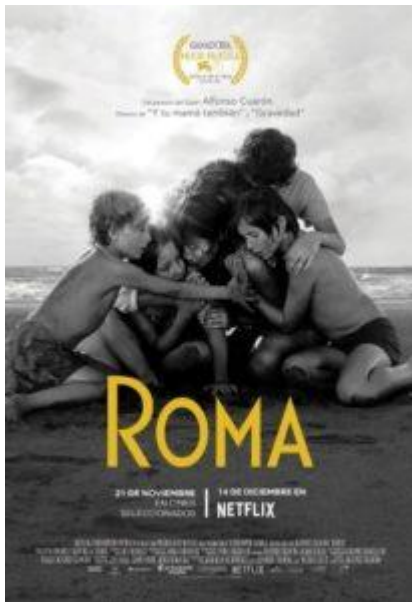
En español el título significa: Rapsodia bohemia.

Es una película sobre la banda de música Queen.



Mejor actriz:

[Olivia Colman](#) por la película La Favorita.



Mejor película de habla no inglesa: [Roma.](#)



Mejor película de animación:

[Spiderman un Nuevo Universo](#)



## 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.

## ¡Participa!

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