

NAŠ GLAS

BROJ 01

ČASOPIS DRUŠTVA OSOBA S INVALIDITETOM ROVINJ



**1 20
8**

NAKLADNIK

Društvo osoba s invaliditetom
Matteo Benussi 6
Tel./fax.: 052/815-287
Web: www.doi-ada.hr
e-mail: doi.ada.rovinj@gmail.com

GRAFIČKO OBLIKOVANJE

Nina Živković za Farol1

TISAK

BAD obrt

NAKLADA

50 kom

Časopis je realiziran uz
financijsku potporu HEP-a



Dragi čitatelji i čitateljice,

s velikim ponosom i zadovoljstvom predstavljamo prvi broj časopisa Društva osoba s invaliditetom.

Društvo se više od 15 godina aktivno zalaže za prava i dobrobiti osoba s invaliditetom sa područja grada Rovinja i okolice.

Između brojnih aktivnosti Društva izdvajamo prijevoz djece i mladih u specijalizirane odgojno- obrazovne i rehabilitacijske ustanove u Puli, psihosocijalnu rehabilitaciju, kreativne i socijalizacijske radionice, Info centar za osobe s invaliditetom, uslugu osobne asistencije, tečaj znakovnog jezika te brojne projektne i programske suradnje sa lokalnim institucijama i organizacijama civilnog društva.

„Naš glas“ je pilot projekt kojim smo željeli dati medij odnosno kanal našim članovima da mogu izraziti svoje stavove i interese te na taj način se približiti pripadnicima šire javnosti.

Ideja je, u formi časopisa, dati priliku osobama s invaliditetom da se izraze i „puste svoj glas“. Obzirom da osoba s invaliditetom nije isključivo njen invaliditet jednako tako ni teme nisu predodređene da budu isključivo vezane za invaliditet.

Ovim pristupom cilj nam je podržavati antistigmatizacijske procese u društvu, skidajući etikete koje često i sami nesvjesno pridodajemo osobama, vodeći se za onim obilježjima koje ih izdvajaju iz „zdravog i normalnog“ društva.

U samu provedbu projekta bila je integrirana iznimno kvalitetna dvodnevna edukacija za naše članove o osnovama uređivanja novinarskog teksta. Edukaciju su provele djelatnice Info centra za mlade- ZUM iz Pule koje su nam bile podrška u procesu pripremanja tekstova.

Nadamo se da ćete uživati u čitanju i postati vjerni slušatelji našeg glasa.

Srdačan pozdrav do slijedećeg broja

Uredništvo

SADRŽAJ

Borbeni duh	2	Pristupimo nepristupačnosti zajedno	9
Više ne razmišljam o invaliditetu	3	4 namirnice za 4 recepta	10
Ljepota nas spaja	4	Ljepota	11
Posjet konjičkom klubu	5	Druga strana handicappa	12
Ronjenje osoba s invaliditetom	6	Moja prva razmjena mladih	14
Zamke interneta	8		

Borbeni duh

Smatram da se borimo energično za naša prava, ja i nekolicina mojih prijatelja i poznanika. Samo želimo da se čuje naš glas, glas borbe. Biti shvaćen i priznat u društvu je ono što želimo i tu se dajemo. Vjerujem da nas nada i želja za boljim zdravljem motivira za ići dalje te nam daje snagu. Trudimo se maksimalno da bi postigli malo a samo Bog zna koliko tu muke treba. Smatram da za velike stvari za koje se trudim i želim što više postići, treba više truda i s druge strane što ponekad i nije slučaj. Mi smo ljudi koji žele zdravlje najviše od čega a većina nismo krivi zbog situacija u kojima jesmo. Ne smijemo vam biti broj, mi smo ljudi s osjećajima. Vjerujem da malo treba da nam se pomogne i to malo kao da je od zlata.

Vjerujem da možete puno ako gledate srcem. Ima jako puno osoba koje nas čuju i pomažu, hvala im od srca na tome.

Naša borba je uvijek iznova, dižemo se i liježemo s njom, što donosi veliku životnu žrtvu. Susret sličnih je potpora i razumijevanje jedni drugih. Znam da nas upornost i tvrdoglavost tjeraju da ne odustanemo i da se čovjek mijenja kroz borbu. Zajedno smo jači kroz teškoće koje život znače jer onaj tko prođe trnovit put mora iz toga izaći drugačiji. Zamjećujemo i cijenimo ljepotu udisaja, cvijet i kao bilo koju drugu ljepotu življenja.

Toliko je ljepota oko nas samo ako se čovjek osvrne, stane da zamijeti, pogleda i cijeni trenutak jer taj trenutak čini njegov život.

Rosana Cerin



Više ne razmišljam o invaliditetu

Intervju s Davorom Komarom

Davor je rođen 12.10.1970 godine, u Puli. Kao dijete je obolio od mišićne distrofije a od 21 godine života vezan je za invalidska kolica.

Završio je srednju upravnu školu u Ljubljani 1988 godine.

U invalidskoj je mirovini te otac dvoje djece uz razna radna iskustva.

Bavi se aktivno boćanjem te je osvajač raznih medalja. Tajnik je DDI-a i predsjednik njihovog boćarskog kluba.

Interesantne su osobe koje imaju neku svoju priču a o Davoru znam nešto a sada sam ga upoznala malo više. Eto pa da vide ljudi i naše sportske a i životne uspjehe. Dijele nas isti interesi samo na nešto drugačije načine i uz veći trud.

Kako se nosite s Vašim invaliditetom?

U kolicima sam već 28 godina i više mi to nije prepreka.

Ne razmišljam više o tom svom invaliditetu, to je jednostavno moj način života. Prilagodio sam cijeli svoj život tome uz razna pomagala.

Neke stvari bi trebale biti bolje od pristupačnosti do raznih pomagala kao električni krevet, dizalica za transfer koje si moraš kupiti sam da nam budu olakšavajuće ali tako je kako je. To je jednostavno način života i nakon 28 godina više ne razmišljam o tome.

Kako ste započeli i otkud interes prema boćanju?

Boćanje je od uvijek moja ljubav. Tu sam se pronašao i zadnjih 10 godina se bavim intenzivnije.

Jako godi mojem zdravlju jer se mnogo rekreiram. Puno se poboljšala moja kvaliteta života i to zdravstveno. Prije se nisam mogao toliko posvetiti što zbog obitelji, što zbog posla ali sad su već i moje kćerke veće i zajedno sve možemo. Volim preciznost kao kod šaha i boće ga zahtijevaju. Tko počne s boćama teško ga se riješi, čak i netko tko jedva drži boću u rukama može se baviti boćanjem. Dakle, boćati mogu svi s raznim vrstama invaliditeta jer imaju jednu specijalnu spravu koja im pomaže u tome. Imam intenzivne treninge kao zagrijavanja, razgibavanja, približavanja.

Kako se pripremate za natjecanja?

Pripreme traju od 3 do 5 sati od ponedjeljka do petka ovisno o danu, subotom ili u Ljubljani ili kako gdje od 8 do 10 sati otprilike. Treninzi su vrlo, vrlo zanimljivi.

Što Vas motivira u osvajanju medalja?

Motiviraju me medalje, biti dobar, biti bolji.. postizati granice kojima težimo. Nakon samog natjecanja uvijek želim bolje i više.

Kako ste uskladili obitelj, česte treninge i posao?

Bez obitelji bi bilo nemoguće imam dvije kćeri koje su mi od velike pomoći i mnogo mi pomažu oko treninga, priprema, putovanja kao što mi održavanje fejsbuk i internet stranicu. Obitelj se prilagodila meni i pomaže u svemu što treba kao i za trening i posao.



Kako se i gdje pripremate za sljedeće natjecanje?

Sljedeće natjecanje je u Liverpoolu u Engleskoj. Pripremam se tri tjedna u Rovinju i u Ljubljani te Rovinj u dvorani u gimnaziji srednje škole ili Pula u dvorani Mate Parlov gdje obavljam češće treninge i tome slično. Inače samo da znaš boća se na parketu, boće su kožnate i punjene jednom smjesom kao riža.



O invaliditetu više ne razmišljam, to je moj način života. Uspjesi nas jačaju.

Rosana Cerin

Ljepota nas spaja

Nikada do tada nisam čula, sve dok se odjednom i do mene nije proširila vijest da i u mojem gradu postoji terapijsko jahanje. Išla sam i probala a nakon par instrukcija zaključili smo da ja to mogu. Probala sam i ostala, sada već 10 godina jašem, to me ispunjava te napredujem sve više i dalje.

Volim konje. Toliko su umiljati i plemeniti da se zaljubiš i lako zavoliš a teško od njih odeš. Oni su ljubav, prijatelj, razumiju i kao da čitaju kako se osjećam u trenutku. Dobro su dresirani da paze na osobe s poteškoćama i zato ih još više volim i vjerujem im. Povjerenje je iznimno bitno. Na konju sam iznimno sretna i poletna kao da to više nisam ja, letim posebno ushićena i nošena. Svaki je konj različit a za mene je jahanje iznimno dinamično i uzbudljivo.

Terapijsko jahanje je veoma važno za zdravlje. Ono pomaže u održavanju zdravlja kralježnice, prvenstveno njene posture kroz jačanje mišića.

Iskušavajući svoje mogućnosti, razvila sam ljubav za ovaj sport. Jahanje je kreativnost na djelu, dinamika.

Zbog mog talenta rodila se ideja da se krenem natjecati. Ono što je izgledalo kao veliki izazov, pokazalo se posebnim.

Još osjećam uzbuđenje koje me podsjeća na taj dan. Nosio me s ponosom naš lijepi spoj na terenu.

Kad probaš ono u što netko vjeruje da možeš, onda baš to lijepo krene, tu nema dileme.



Uskladenost s konjem i velika koncentracija su veoma bitne. To je divota koja zahtjeva ogroman trud. A kad se natječem osjećam se drukčije, motivirano i poletno. Za sada jašem, guštam i treniram zbog sebe. Zdravlje i sport u skladu je prava kombinacija za dušu. Uz dobru pripremu Bog zna što me očekuje.

Natjecateljski borbeni duh je tu.

Rosana Cerin

Posjet konjičkom klubu

Prilikom posjeta Konjičkom klubu Sveta Eufemija na farmi Haber u Rovinju uz veliko obostrano zadovoljstvo obišli smo farmu i popričali sa vlasnicom i trenericom gospođom Juttom. Gospođa Jutta nam je ispričala o farmi te čarima konjičkog svijeta. Svake godine Klub organizira razna prigodna druženja i natjecanja, Božićno jahanje a sudjeluju i na Beach Polo turniru. U konjičkom klubu su nam rekli da je jahanje namijenjeno svim građanima dobre volje. Donja dobna granica je dvije godine, a gornje nema.

Ideja Božićnog jahanja nastala je iz želje da se rovinjskoj djeci napravi Božićno veselje te da se promovira jahanje kao sport i rekreacija za sve dobi.

„Grad Rovinj daje nam na raspolaganje ovo divno mjesto uz more pokraj željezničke stanice. Taj dan 6 do 8 konja idu s Farme na to mjesto i jašu ih naši članovi kluba koji pomažu voditi konja i staviti djecu na konja. Često jašu i roditelji i uživaju na konju. Jahanje je bez obaveza uz dobrovoljni prilog od kojeg kupimo hranu i piće za volonte-re“.

Gospođa Haber se od svoje 13. godine bavi dresurom i uzgojem konja a ljubav prema ovim plemenitim životinjama prenijela je i na svoju djecu. Danas su njene kćerke trenerice u klubu koji je priznat i od strane Hrvatskog konjičkog saveza.

Klub ima redovite tečajeve za djecu koja se postupno upoznaju s ovim sportom, uče kako da se ispravno drže, kako da se opuste i oslobode strahova. Interes građana je sve veći što ima veze i s činjenicom da sve više sjedimo što negativno utječe na držanje



kralježnice te opće psihofizičko zdravlje suvremenog čovjeka. Dobrobiti jahanja za zdravlje su brojne, od djelovanja na statiku kralježnice, psihosomatskog djelovanja ispravljene kralježnice na dobro raspoloženje čovjeka pa do fiziološkog djelovanja. Jahanje simetrira tijelo i mozak, diže senzoriku, opuštanje i veselje. Aktivira centar za govor i orijentaciju u prostoru. Ako do sada već niste, možda baš odaberete neku od prilika da

isprobate jahanje, otkrijete ljubav prema konjima i interes za ovaj sport.

Rosana Cerin

Ronjenje osoba s invaliditetom

Ronjenje je u svojim korijenima bilo vezano ponajprije za prehranu i traženje načina podvodnog ribolova i skupljanja plodova mora te za vojne potrebe. Tek nakon Drugoga svjetskoga rata i velikoga broja demobiliziranih vojnih ronitelja i diverzanata, ali i napretkom ronilačke opreme, ronjenje se počelo širiti u područje sporta i rekreacije. Idućih desetljeća doživljava svoj procvat u rekreacijskom smislu i sve se više ljudi bavi ronjenjem.





Dok je u tim počecima bilo jako bitno da su kandidati potpuno fizički zdravi i u izvrsnoj snazi i kondiciji jer je i oprema bila teška i nije bilo jednostavno roniti, danas je situacija potpuno drugačija. Napretkom ronilačke opreme i tehnike, ronjenje je postalo dostupno i fizički manje spremnim ljudima, a među njima i ljudima s određenim tjelesnim oštećenjima.

Danas možemo vidjeti osobe s povrjedom kralježnice (paraplegičare, tetraplegičare...), osobe bez nekog ekstremiteta i slično kako prakticiraju ronjenje kao svoju rekreativnu aktivnost isto kao i svi ostali. Napretkom tehnike i opreme trebalo je modificirati i programe ronilačke obuke i prilagoditi je osobama s invaliditetom.

Osobe i organizacije koje su prve kretale na ovo područje imale su velikih problema u glavama „konzervativnih“ ronitelja i instruktora koji su ostali u ronjenju od prije 30 – 40 godina i koji nisu htjeli prihvatiti promjene i omogućiti ronjenje i osobama s invaliditetom. Danas u svijetu postoji nekoliko ronilačkih federacija koje se bave isključivo standardima i obukom osoba s invaliditetom. Posebno treba istaknuti HSA (Handicapped scuba association) i IAHD (International association for handicapped divers).

Ogranak IAHD-a, međunarodna asocijacija pod nazivom IAHD Adriatic koja okuplja ronitelje s područja Slovenije, Hrvatske i Bosne i Hercegovine pionir je na ovom području, ali i među

pionirima u ronjenju osoba s invaliditetom u svijetu po iskustvu i istraživanjima koja provode. Sve više klubova i centara po Jadranu ima prilagođeni dio za osobe s invaliditetom.

Osobe s invaliditetom koje rone osjećaju se slobodnim pod vodom i imaju mogućnost ući u totalno novi svijet kojeg treba još istražiti.

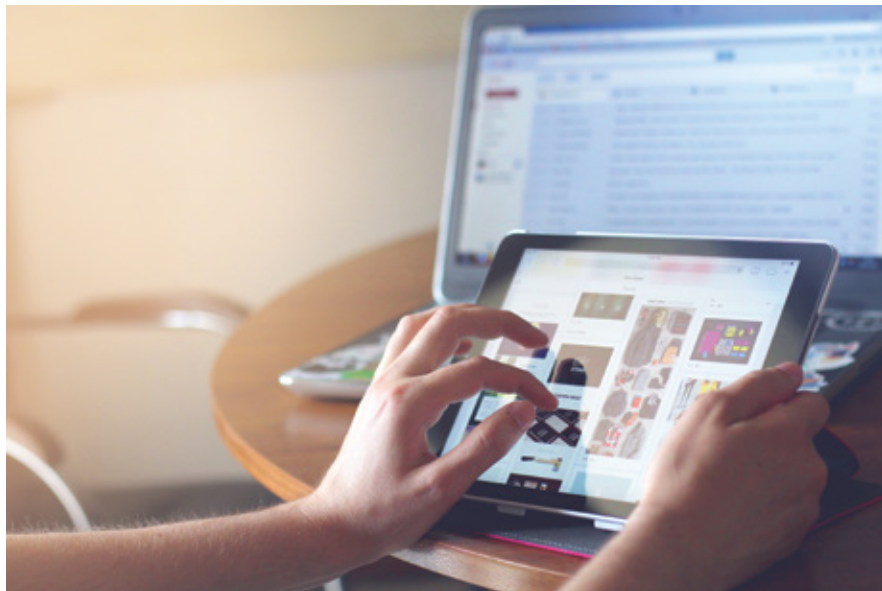
U narednim godinama očekuje se porast broja klubova i centara koje će svoje usluge prilagoditi osobama s invaliditetom.

Nadam se u što većem broju da svi koji želi biti dio podvodnog svijeta mogu bez ikakvih problema krenuti tim putem.

Tea Viskić

Zamke interneta

Dolaskom modernijih tehnologija i pojavom interneta omogućen nam je brži pristup informacijama. Internet, društvene mreže i ostale tehnologije dio su naše svakodnevice i izravno utječu na način na koji doživljavamo svijet te način na koji komuniciramo, priznali mi to ili ne. Kada bismo gledali pozitivne aspekte navedenih stvari kao što su učenje novih sadržaja, brži pronalazak sadržaja koji nam je potreban, razvoj novih vještina, mogućnost povezivanja i komunikacije s obitelji i prijateljima, malo je onih koji razmišljaju o negativnom utjecaju koje ono nosi. Pogotovo ako kao krajnje korisnike uzmemo djecu ili osobe s intelektualnim poteškoćama. U ubrzanom svijetu u kojem živimo, nemamo vremena za potpuno posvećivanje djeci što je dovelo do toga da nam je lakše djetetu dati mobitel ili tablet nego saslušati što nam ono sada želi reći. Sadržaj poput smiješnih video uradaka na kojima primjerice osobe udaraju s glavom od zid dok ne popadaju na pod može biti koban ako ga gleda neko dijete. Djeca kao spužve sve upijaju, nisu svjesna opasnosti koja vrebaju, ne shvaćaju rizik otkrivanja osobnih podataka i sl. Osim raznih video sadržaja koje mogu pronaći, društvene mreže usudila bi se reći predstavljaju najveći problem. Objavljivanje neprimjerenog sadržaja (eksplicitne fotografije), virtualna komunikacija koja je u velikom broju s nepoznatim ljudima, povećava rizik od izloženosti uvredljivim i prijetećim porukama, lažnim profilima, zlonamjernim osobama i njihovim utjecajima, i sl.



Svako korištenje interneta u velikim količinama dovodi do razvoja ovisničkog ponašanja – djeca postaju ovisna o podražajima koje tamo dobivaju, internet postaje bijeg od realnosti. Predstavljanja na društvenim mrežama kao i komunikacija puno su lakši iza ekrana nego u stvarnosti, to je jedan od razloga zašto toliko visimo na kompjuteru. Broj aplikacija za on line upoznavanje je rapidno narastao, postala su normalna on line prijateljstva i veze bez fizičkog upoznavanja. Sve to jako je loše za društvo općenito jer polako nam tehnologija preuzima sve sfere života. Ako pogledamo ljude u kafiću vidjet ćemo da se kave svode na međusobno tipkanje po mobitelu i komunikaciju preko neke od socijalnih mreža. Sve rjeđe vidamo komunikaciju jedan na jedan, bez mobitela u blizini koji sada nosimo sa sobom čak i u toalet. Kako onda možemo očekivati da mlade generacije ne rade to isto, kad smo im mi primjer.

Mediji sami po sebi su zakazali jer im tiražu diže crna kronika, razno razni skandali i starlete, sve ono što naša mladež danas čita. Krajnje pitanje koje možemo sami sebi postaviti jest što mi kao građani ili roditelji možemo napraviti. Potrebno je prvo krenuti od sebe, propitati na koji način se to koristimo internetom a onda krenuti od komunikacije koja je najbitnija te osvijestiti odgovorno roditeljstvo, građenje odnosa povjerenja, davanje pažnje djetetu i kad je ono ne traži. Ograničite korištenje interneta zaključavanjem određenih sadržaja, imajte nadzor nad onim što djeca pišu ili objavljuju, pokažite vlastitim primjerom što je odgovorno i pametno korištenje interneta i na taj način spriječite da vaše dijete zapadne pod negativan utjecaj interneta. No prije svega, potrebno je prvo krenuti od sebe, propitati na koji način se koristimo internetom.

Tamara Korenić

Pristupimo nepristupačnosti zajedno

Nepristupačnost dijelova grada je značajan problem u Rovinju i može se uočiti svuda. Smatram da se još dosta mora raditi na mobilnosti grada kako bismo skupa imali funkcionalan grad. Potreban je zajednički trud za bolji Rovinj. Znam da se nešto u pojedinim dijelovima kao i ustanovama grada napravilo i na tome smo iskreno zahvalni. Od tuda krećemo u nove pothvate da bi bili mobilniji i da bi ljude u pozitivu okrenuli. Rovinj je turistički grad, stoga trebamo

puno postići kako za nas, tako i za naše goste. Smatram da različita razmišljanja nas OSI o rješenjima mogu doprinijeti funkcionalnosti grada. Da s time što želimo promijeniti na bolje svoj grad, gosti primijete uloženi trud i nas preporučite kao ne samo lijepu već i nadasve kvalitetnu funkcionalnu destinaciju. Svjesni smo da to nije jednostavno, da je prilagodba grada osobama s invaliditetom dug proces. No on je potreban jer omogućava veću

kvalitetu života za sve građane. Funkcionalna ljepota grada na djelu.

Vjerujem u poticaj za bolji grad, svi ga takvog želimo a zajedno možemo. Uključite nas! Smatram da bi drage volje sudjelovali u različitim projektima te uređivanju jer znamo najbolje svoje potrebe. Obratite nam se, svi smo mi Rovinj!
Zajedno za pristupačan grad!

Rosana Cerin



4 Namirnice za 4 recepta

Želite li osvježiti lice, ublažiti bore ili kosi vratiti sjaj, ne morate kupovati skupe preparate, zavirite u hladnjak i iskoristite neke od bakinih starih recepata. Za vas imamo 4 namirnice i isto toliko recepata!

Poznato je kako je med naš veliki saveznik. Većini od nas je saveznik protiv prehlade zimi, no manje je poznat njegov pozitivan učinak na dobrobit naše kože. Ako želite prirodni piling za lice ili tijelo potrebna su Vam dva sastojka: med i šećer

Piling za lice

2 žlice meda
1 žlica šećera

Dvije žlice meda pomiješajte s jednom žlicom šećera. Nanesite smjesu na vlažno lice i kružnim pokretima masirajte kožu lica. Sastojci će skinuti ostatke šminke i odumrle ćelije kože, a lice će biti glatko i mekano. Isto možete napraviti za tijelo samo povećate doze.



Maslinovo ulje koristimo u razno razne svrhe, bogato je vitaminom e i masnim kiselinama zbog čega savršeno hidratizira kosu ili lice. Za jaja nam je poznato da su bogata proteinima, znate li koje sve blagodati u svrhu ljepote daju maslinovo ulje i jaja zajedno? Odgovor?

Maska za kosu

1 žlica meda
1 žlica ekstradjevičanskog maslinova ulja
1 žutanjak

Pomiješati i ravnomjerno nanijeti na suhu kosu, zamotati sa toplim ručnikom i držati pola sata. Nakon toga isprati uobičajenim načinom pranja kose. Od maske za kosu nam je ostao bjelanjak koji je odličan za sitne bore oko očiju.



Maska za lice

1 bjelanjak

S kistom nanesimo na lice i ostavimo da se osuši. Nakon toga umijemo lice s čistom vodom i hidratiziramo kremom za lice koju koristimo. Ovaj postupak što više ponavljamo više će nam se vidjeti rezultati na licu.

Češnjak ima protuupalna svojstva, prirodni je antibiotik. Za kosu pomaže kod začepljenih folikula, omogućuje vlasištu da diše, što pospješuje rast kose.



Tonik za kosu

1 češanj češnjaka
1/3 šalice maslinovog ulja
Vata

Nasjeckajte češanj češnjaka te dodajte trećinu šalice maslinova ulja. Vatom utapkajte mješavinu po cijelom vlasištu i ostavite da djeluje 20 minuta. Nakon toga isperite uobčajnim načinom pranja kose.

Ljepota

Biti lijep je ono što nosiš iznutra
odražavajući te za nova jutra.
Ljepota je u svemu najviše u
duši. U očima ljepota biva dok
u duši se skriva.
Ljepota je u tvojoj nutrini govoriš,
radiš te s mislima
se izraziš.

Kako zračiš tako privlačiš.
Budi kao sunce i nosi ga svima,
to je tvoja svježina koja snagu
ima.
Dar je to što jesi, daješ srce,
toplinom
zračiš ljubavlju kojom sve ukrasiš.
Umijeće stvaranja volim, iz duše
smišljam za to se borim.

Ljepota je onakva kakvom je
vidiš, osjetiš a čine nju male
stvari i veliki ljudi. Toliko je
ljepota oko nas, osvrni se
i osjeti je. Opuštam se i
zapažam, udišem i volim
ljepotom kao sunce te
zavolim.

Prirodna i lijepa
tajna je ovog svijeta.
Blagoslov je pravi daruj
osmijeh pravi. To je
ta čar ljepota je životni
dar. Budi lijep što sunce
nosi sa cvijetom u kosi.

Rosana Cerin

Druga strana handicappa

Dominik Janović

dvadesetdvogodišnji je student novinarstva na Fakultetu političkih znanosti u Zagrebu. Usprkos dijagnozi cerebralne paralize, živi punim plućima a ono što ga najviše pokreće i što je razlog zašto je izabrao novinarstvo kao svoj životni poziv je njegov INAT. Sama stranica HenciCaoppa proizašla je zbog tog inata.

Dominik, za početak reci nam malo više o sebi.

Rođen sam u Puli gdje sam odrastao i živio. Već kao djeteta sam od malena pokazivao da sam drukčiji i da imam taj neki inat koji me furao. Završio sam Srednju školu za turizam, ugostiteljstvo i trgovinu i evo me sada na fakultetu sa željom da postanem kvalitetan novinar. Iza sebe imam brojne novinarske radove, radijske emisije i novinarsko iskustvo. Studentski sam radijski novinar i urednik studentskog života u studentskim novinama Global. Uz to imam nekolicinu istraženih priča koje sam pisao i radio za magazin provjereno. Trenutačno sam na Radio Studentu i u Globalu

Zašto baš novinarstvo?

Izabrao sam ga zato što sam inatljiv. Vjerujem da mogu jednog dana biti korektiv društva. Zanima me istraživačko i radijsko novinarstvo i u tom sam nekom diru i krenuo.

Koje su teme koje te najviše zanimaju?

Teme socijalnog tipa. Jer tu ima najviše materijala za istraživačkog novinara.



Kad pričamo o osobama s invaliditetom, koliko su teme vezane uz njih općenito prisutne u medijima i na koji su način po tebi obrađivane?

Prisutne su previše jednostrano. Ljudi koriste osobe s invaliditetom za svoje osobne poene, za patetiku i za dinamiku priče. Nitko ne uspije shvatiti što ta osoba s invaliditetom ima mimo invaliditeta. Nitko ne prodrije u život te osobe. Nisu mediji krivi za to. Kriva je populacija koja im to dopušta.

Premalo je kvalitetnog sadržaja o osobama s invaliditetom u medijima, a previše patetike i hiperboličnog naglašavanja invaliditeta.

Kako će se to promijeniti, ostavljam autorima medijskoga sadržaja, no znam da se vrlo lako u tome izgubiti.

Nedavno si pokrenuo facebook stranicu **Henticappo**.

Možeš nam malo više reci o tome, što je konkretno cilj henticappo projekta?

Henticappo je saveznik svih osoba s invaliditetom. Ali, realan saveznik. Sagledavam OSI kao osobe prvenstveno.

Nikoga ne žalim, sprdam se na račun hendikepa i sasvim normalno živim. To je cilj.

Pokazati da se o normalnom životu osoba s invaliditetom previše priča, a premalo radi.

Kroz Henticappo pokušavaš motivirati OSI kroz svoje vlastito iskustvo, kakvo je ono do sad?

Pa mislim da ne postoji neki univerzalni način kako nekoga motivirati za nešto i da svatko sam mora pronaći neku vrstu niše u koju će se uklopiti.

Ja sam svoju pronašao kroz HenciCappa.

Ono što mislim da zaista možemo jest svojim vlastitim primjerom i malim izmjenama društva oko sebe utjecati i na druge. Taj efekt "Vidi njega, mogao bih i ja ovo" dovoljan je pokretač unutarnje motivacije koju svatko ima, ako je želi imati.

Kad bi povukao paralelu svog invaliditeta i društva/diskriminacije kakva su tvoja osobna iskustva?

Moje iskustvo je takvo da sam od malena bio izložen klasičnim situacijama i jednako tretiran bez obzira na invaliditet. Tu su se našla prva pijanstva, izlasci, druženja, svađe, sve ono za čim mislim da pojedine osobe s invaliditetom kaskaju.

S time da uvijek naglašavam kako treba uzeti u obzir da ja ne pripadam težim invaliditetima (iako sam pripadao). Kako se netko tko ima težak hendikep može snaći iskreno ne znam, ali univerzalno i sigurno znam da svatko može učiniti barem neki minimum za sebe. Minimum minimuma za mene je srpdnja koju provodim.

Gdje vidiš Hendicapo u budućnosti?

HendiCappa u budućnosti vidim kao ozbiljan medijski projekt koji će kroz istraživačke novinarske reportaže rješavati konflikte osoba s invaliditetom, predstaviti ih u realnim, životnim okruženjima i dati medijsku sliku realnosti upakiranu u "omot" sarkazma i humora.

Za kraj koju bi poruku poslao svim čitateljima

Ono što želite biti, aktivno se trudite postati, ali ne na fejsu.

Tamara Korenić



Moja prva razmjena mladih

Od 1.2. do 14.2. sudjelovala sam na projektu RestART, razmjeni mladih koji se odvijao u gradiću Ommenu u Nizozemskoj. Cilj projekta je bio potaknuti unutarnje kreativne potencijale, upoznati sebe te ojačati alternativne odnosno neverbalne komunikacijske vještine putem pokreta, kazališta, glazbe i sličnih kreativnih metoda.

pokretima, opuštanju tijela i duše. Bilo mi je jako lijepo te želim istaknuti da sam nadmašila i iznenadila samu sebe u svemu!

Bila sam uporna (kakva većinom nisam za aktivnosti).

Htjela sam dati više nego što inače mogu dati od sebe.

Na samom početku se nisam ponijela "iskreno" prema



U projektu je sudjelovalo 70 mladih iz devet različitih država Italija, Španjolska, Grčka, Francuska, Nizozemska, Češka, Hrvatska, Mađarska, Bugarska.

Moj moto je bio : "Move, move & move your body and soul!"

"Pokreni svoje tijelo i dušu!"

Dakle moj prvi projekt, prva razmjena, prvo samostalno putovanje: bez roditelja, sestre, među nepoznatima, sa gledišta osobe s invaliditetom.

Ponosna sam i sretna što sam uspjela ovako nešto.

Upoznala sam puno ljudi, sa različitih govornih područja i kultura. Projekt se bazirao na

voditeljima i sudionicima ne predstavivši se pravim riječima. Nisam se predstavila kao osoba s invaliditetom kako bih omogućila sebi i drugima da se najbolje prilagodin težini samih aktivnosti, a trebala sam!

Gotovo sve aktivnosti sam promatrala sa gledišta "zdrave" osobe, zaboravila sam na svoja ograničenja. U aktivnosti sam se maksimalno uključivala.

Jedan dan sam dobila ulogu "novinara/anketara".

U početku nisam bila zadovoljna zbog mucanja, smetalo mi je, sputavalo me je.

Oslobodila sam se skroz,

pogotovo zbog poticanja Media Guru tima, čiji sam bila član. "Ispitanici" sa projekta su me također poticali i ohrabivali. Na cijelome projektu, svih 14 dana se nisam odvajala od svog digitalnog fotoaparata. Uživala sam "igrajući se", fotografirajući – pogotovo u prirodi. Nisam dozvoljavala niti jednoj grančici da mi bude prepreka.

Mislila sam: ma sputavati ću i usporavati! Istog dana nakon što mi se dogodila nezgoda išli smo na bazen; bila sam oprezna, drugi su mi pomogli. Večer istog dana sam izrazila želju da se sutradan svima ispričam zbog svoje nepažnje, jer sam zaboravila na svoj "hendikep".



Gotovo pred sam kraj, točnije deveti dan projekta promijenio je sve. Ne slušajući svoje tijelo i dušu – ozljedila sam leđa. Uplašila sam sve sudionike projekta, ne razmišljajući prethodno o posljedicama. Sve bi bilo super da sam se sjetila da smo prethodni dan bili u Rotterdamu, gdje sam prešla dva i pol kilometra hodajući. U toj situaciji mislim da ne bih uspjela da mi nisu bili potpora Emilio i Gabriela. Hvala im! Nisam se na vrijeme organizirala; da se priključim nekome, da budem sa nekom grupom ili osobom.

Samo sam htjela biti jednaka kao i oni i zaboravila da imam "granice"
Nakon mog govora sve je krenulo (ne)očekivanim tokom.
"Dozvolila sam" da mi "se pride". Bila sam otvorenija, susretljivija i spremnija za razgovor i šalu. Kod svake zabave i aktivnosti su me htjeli na sve načine uključiti. Hvala svim sudionicima projekta; svima koji su bili uz mene (a bili su manje / više svi) kad mi je bilo najteže, kad me je trebalo ohrabriti i nasmijati.

Marina Relić

U ovom broju za vas su pisali naše članice

Rosana Cerin

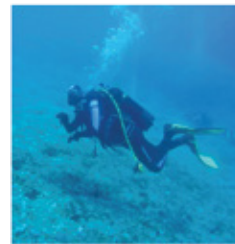
Volim smišljati, stvarati, avanturu doživljavati. U svakom danu nastojim pronaći svjetlost koja će me voditi. Pisanje je moj izričaj, u njemu sam se našla. Pišem svoj osobni blog, ali mi nisu strani ni drugi aktivni mediji. Sa strašću unosim sebe dajući srce kao i u ove novine.



Borba me vodi dalje. Motivira me pisati ono što je bitno, danas za sutra. Drugačije obogaćuje, to je ljepota i za to se zalažem.

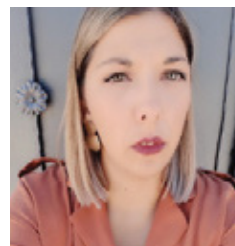
Tea Viskić

Rodjena u Puli, veliki zaljubljenik sam u more i sve što je vezano za more.



Tamara Korenić

Majka sam petogodisnje djevojci-
ce, a iza mene je dugogodisnji rad
u civilnom društvu na europskim
projektima. Volim nove izazove,
vječna sam sanjarka i velika
zaljubljenica u knjige.
Kroz život me vodi moto:
„Sretni smo samo onda kada od
sutrašnjeg dana ništa ne tražimo,
a od današnjega sa zahvalnošću
primamo ono što nam nosi.“



Marina Relić

Veliki sam zaljubljenik u fotogra-
fiju i boćanje a moj moto je:
„Što te ne ubije, to te ojača!“

