

# NOVA LINKER

Časopis Resursnog centra za osobe sa invaliditetom Ekumenske humanitarne organizacije; broj 12; besplatan primerak; Septembar 2014



Linker  
Časopis Resursnog centra za  
osobe sa invaliditetom  
Ekumenske humanitarne  
organizacije

Izdavač  
Resursni centar za osobe sa  
invaliditetom  
Ekumenske humanitarne  
organizacije

Za izdavača:  
Vladislav Ivičiak, direktor  
Ekumenske humanitarne  
organizacije

Adresa izdavača:  
Ćirila i Metodija 21,  
21 000 Novi Sad  
Tel./fax 021/466-588, 466-911

Glavni i odgovorni urednik:  
Anđelija Vučurević

Saradnici:  
Jelena Radović, Dragana  
Gvozdenović, Ilija Božić,  
Milesa Milinković, Jovana  
Kačanski, Anđelka Samardžić

Lektor:  
Anđelija Vučurević

Dizajn, priprema  
Gabor Nemet

Elektronsko Izdanje

## BILI SMO U...

strana  
2

**OTVORENOST DUHA I UMA UVEK  
VODI KVALITNIJEM ŽIVOTU**

strana  
3

## POZORIŠTE

strana  
5

## IZ KNJIGU

strana  
6

## KRAJNJA DESTINACIJA - DAHŠTAJN

strana  
7

SLIKANJE NA SVILI I  
DRUGIM MATERIJALIMA

strana  
9

EDUKACIJA TOKOM SLOBODNOG VREMENA

strana  
10

## Zapitaj se kako ti prolaze dani?

strana  
11

Pred nama je letnji broj časopisa Linker koji se bavi slobodnim vremenom. Još u antičkoj Grčkoj je svaćen značaj slobodnog vremena za razvoj filozofije i drugih nauka. Smatralo se da ljudi oslobođeni od svakodnevnih poslova (koje su za njih obavljali robovi) imaju vremena da promišljaju i bave se „višim“ ciljevima. Tokom istorije i razvoja civilizacije pojam slobodnog vremena je poprimio i druge namene. U današnje vreme, slobodno vreme nam služi za odmor od svakodnevnih obaveza, za druženje, zabavu ali i za učenje novih veština, usvajanje znanja, putovanje, rekreaciju... Na žalost, velika većina ljudi, usled nezaposlenosti, ima dosta slobodnog vremena, a nema veliku mogućnost da se edukuje, putuje i sl. Osobe sa invaliditetom se teže zapošljavaju i zato je značajno da čujemo kako oni provode svoje slobodno

vreme. Dragana nam je ispričala gde su putovali, šta su videli, ali smo saznali i za njenu ljubav prema knjigama. Milesa je uradila intervju sa instruktorkom joge Marijom i uvideli smo značaj bavljenja njome. Anđelka gaji ljubav prema pozorištu, ali nas podseća i na značaj radne sobe u okviru Resursnog centra za osobe sa invaliditetom. Upravo na tom mestu se slobodno vreme može kvalitetno i interesantno provesti. Osim druženja i učenja, pruža se mogućnost da se od naučenih veština može i zaraditi. Jelena voli da zapisuje misli i ukazuje nam da na značaj pozitivnog odnosa prema životu. Ilija je uspeo da se kolicima popne na planinu i opisao nam je prizor koji je video.

Nadamo se da ćete uživati u ovom izdanju Linkera.

Anđelija Vučurević

Diakonie

LIFEtool  
computer aided communication

ERSTE Stiftung

Brot  
für die Welt

RESURSNI CENTAR  
ZA OSOBE SA  
INVALIDITETOM  
EKUMENSKE HUMANITARNE ORGANIZACIJE

Ekumenska  
Humanitarna  
Organizacija

otto  
8per  
mille  
CHIESA VALDESE  
UNIONE DELLE CHIESE METODISTE E VALDESE

# BILISMOU...

Etno selu Stanišići sa Udruženjem građana KAP

*„Ovde se odmaraju oči i duša, čovek postaje plemenitiji,  
ali i mudriji, slušajući cvrkut ptica, žuboranje  
potoka i rad vodenica.“*



Šetajući kroz etno selo Stanišići imate osećaj kao da sanjate stare kuće naših predaka ili kao da putujete kroz vreme. Selo nije daleko od prvog naseljenog mesta, Bijeljine, ali je mirno kao da ste stotinama kilometara daleko od civilizacije. Ovo mesto nas vraća u prošlost i pokazuje nam jednostavnost nekadašnjeg načina života. Ovde se odmaraju i oči i duša. Popločane staze vode nas do brvnara, jezera i restorana. Prelepe drvene kućice kriju tajne kako se nekad živelo i radilo. Ispod jedne od brvnara voda okreće točak. Da to je stari mlin. Postoji još jedan mlin gde je veliki točak pričvršćen za zid kuće. Dok se odrasli posetioci sećaju svog detinjstva, kako

su njihovi roditelji, bake i deke živeli u sličnim kućama, mlađi su u čudu jer nikada nisu videli određene predmete pa su puni pitanja. Šta je to, za šta se to koristilo, šta su sa ovim pravili, itd. Sva sreća što se odrasli još uve sećaju kako su naši preci koristili sve te stvari pa mogu deci da pričaju o tome. Celokupan vizuelni utisak na ovom mestu toliko odmara oči da se čovek jednostavno opusti i ne razmišlja. Mogu pričati i pisati o Stanišiću mnogo i dugo ali vam toplo preporučujem, otidite i osetite ono što su mnogi koji su tamo bili osetili i videli.

**Dragana Gvozdrenović**





## OTVORENOST DUHA I UMA UVEK VODI KVALITNIJEM ŽIVOTU

*Da li smo osobe koje imaju premalo ili previše slobodnog vremena? Šta radimo sa svojim vremenom, šta radimo sa svojim životom i od čega to zavisi? Od ponude raznih sadržaja, od našeg odnosa prema raznim programima, od finansijskih mogućnosti? Da, najčešće sve pomalo utiče, ali kada smo osobe sa invaliditetom, čime ispunjavamo svoje vreme zavisi i od toga šta nam je od programa i sadržaja dostupno - bilo u vidu fizičke pristupačnosti, bilo u vidu prilagođenosti programa našem invaliditetu. Ono što je i meni samoj bilo nepojmljivo da bih mogla raditi -s obzirom na ograničenost pokreta, a što sam ipak vrlo uspešno radila jeste - bavljenje jogom. Zahvaljujući Mariji Zulić, nas nekoliko ima iskustvo bavljenja jogom i sudeći po komentarima - utisci svih nas su veoma pozitivni. Kroz intervju sa Marijom, joga instruktorkom, koja je po struci diplomirana defektološkinja - somatoped rehabilitator, pokušaćemo da vam dočaramo šta je joga i zašto preporučujemo ovu vrstu aktivnosti.*

**Kada si i kako počela da radiš jogu sa osobama sa invaliditetom?**

Dugogodišnjim vežbanjem joge, uverila sam se u pozitivno delovanje joge, prvenstveno na zdravlje čoveka, a zatim i na svaki segmet života. Ovo iskustvo me je inspirisalo da primenim neke elemente joge u svom poslu. Naišla sam na pozitivne efekte praktikovanja joge u radu sa decom sa smetnjama u razvoju, i došla na ideju da je primenim i u radu sa odraslim osobama sa invaliditetom. Upisala sam Međunarodnu Akademiju za školovanje instruktora joge u Beogradu 2011. i po završetku počela da držim časove joge. Iz mog iskustva joga je do sada dala samo pozitivne efekte, kako osobama bez invaliditeta, tako i osobama sa invaliditetom.

**Svedoci smo da postoje mnoge predrasude o jogi proistekle iz neznanja, pa hajde da nam objasniš šta je joga uopšte?**

Joga je disciplina nastala u Indiji pre više hiljada godina kao disciplina samorazvoja. Joga podstiče vitalnost tela, oplemenjuje osećajni i duhovni život, i tako nam pomaže da razumemo našu sopstvenu prirodu, otkrijemo i ostvarimo svoje potencijale i živimo harmonično sa svojom okolinom. Redovnim praktikovanjem joge, telo postaje podmlađeno, lepo, skladno, gipko i snažno. Duh postaje stalozhen, vedar, pun entuzijazma, hrabar i odlučan. Joga vežbe bude životnu energiju i čine život aktivnim. Postoji više vrsta joge, ali sve imaju isti cilj. U svetu je najviše praktikovana Hata joga.

Podrazumeva kombinaciju raznih telesnih položaja (asana), tehniku disanja (pranajama) i tehniku koncentracije i relaksacije.

### Zašto jogu preporučuješ baš osobama sa invaliditetom?

Jogu preporučujem apsolutno svima jer je osnovni princip joga 'sve raditi u granicama svoje prijatnosti', tako da nijedan položaj ne sme da bude neprijatan i da naškodi osobi. Skoro svaki joga položaj može da se prilagodi: jogu prilagođavamo deci, prema njihovom uzrastnom nivou, zatim starijima, prema njihovim trenutnim mogućnostima, tako i osobama sa invaliditetom, prema onome koliko polazniku prija i koliko može danas da uradi. Osobe sa invaliditetom često zbog svog ograničenja (telesnog, senzornog, mentalnog), zbog spoljašnjih prepreka (poput arhitektonskih barijera), ali i neznanja/bojazni/neobučenosti socijalne sredine, ne mogu da se priključe postojećim lokalnim centrima za neku fizičku aktivnost (fitnes, sport, ples..). Za jogu nam nije neophodna posebna prostorija i skupa oprema, može se vežbati i kod kuće.



### Prema tvom iskustvu instruktorka, koje su specifičnosti u radu sa osobama sa invaliditetom?

U radu sa osobama sa invaliditetom, sve se prilagođava mogućnostima i stanju individue, tako je i u slučaju praktikovanja joga. Čak i dve osobe sa istom dijagnozom i težinom oštećenja često ne mogu da rade iste položaje. Položaji i pokreti se mogu izvoditi uz aktivnu pomoć instruktora kada je ona potrebna. Iako instruktor pomaže polazniku da zauzme položaj i da izađe iz njega, treba imati na umu da je ipak polaznik taj koji izvodi vežbe.

### Da li si ti jedina instruktorka joga stručna za rad sa osobama sa invaliditetom i da li postoje tendencije razvoja ove prakse?

Joga časove trebalo bi da drži sertifikovan instruktor joga sa iskustvom u radu sa decom sa smetnjama u razvoju i odraslima sa invaliditetom. Nisam čula da još neko radi jogu sa osobama sa invaliditetom, ali postoji sve veća potreba za instruktorima koji bi radili sa tom populacijom. U godišnjem programu Joga saveza Srbije, Međunarodne akademije za školovanje instruktora joga i Međunarodnog interdisciplinarnog društva za naučna istraživanja iz oblasti joga, postoji edukacija za instruktore joga koji bi želeli da se obuče za rad sa osobama sa invaliditetom. Radi se i na tome da se seminar prilagodi i stručnjacima koji rade sa osobama sa invaliditetom, i koji bi mogli neka znanja iz oblasti joga da primene u svom radu.

### Kako i gde osobe sa invaliditetom u Novom Sadu i Beogradu mogu da se bave jogom?

Zbog svoje specifičnosti i prilagođavanja položaja, u početku se rade individualni časovi joga sa osobama sa invaliditetom. Posle nekog vremena polaznik se može priključiti grupi. Vežbanje može biti inkluzivnog tipa, u redovnoj grupi, ili u posebno oformljenoj grupi osoba sa sličnim tipovima ili težinama invaliditeta. Ja trenutno radim samo individualne časove u Beogradu i Novom Sadu, ali ako se oformi grupa zainteresovanih polaznika, sa adekvatnim prostorom za rad, rado ću se odazvati i držati časove, ili preporučiti kolegu/koleginicu obučenu za rad iz Joga saveza.

Milesa Milinković



# POZORIŠTE

*Postoji mnogo načina da se iskoristi slobodno vreme. Čitati neku dobru knjigu, pogledati film, posetiti prijatelje ili sa njima izaći u kafić. Jedna od mogućnosti je i odlazak u pozorište.*

Ljubaznošću direktora SNP-a i Pozorišta mladih, osobe sa invaliditetom imaju mogućnost da nekoliko puta mesečno idu besplatno u pozorište, uživaju u dobrim predstavama i na taj način kvalitetno provedu slobodne večernje sate. Svako predstavi prisustvuje od 10 do 20 osoba sa invaliditetom. U proteklih nekoliko godina uživali smo u operama Dama s kamelijam, Simon Boka Negro, Mileva, Seviljski berberin...; komedijama Testosteron, Estrogen, Jare u mleku, Ljubav...; dramama Ujkin san, Vino i jagode...

Volim da idem u pozorište jer tamo postajem neko drugi, jednostavno opustim se. Odjednom, ne znajući kako učestvuješ u predstavi, postaješ nevidljivi glumac, na sceni si. Smeješ se i plačeš a ponekad i oboje zajedno. Staješ na stranu ovog ili onog lika. Na kraju svake predstave razgovaramo, uživajući još jednom u njoj.

Rastajemo se sa pitanjem kada ćemo opet ići i koja je sledeća predstava na repertoaru. Izađemo iz pozorišta puni pozitivne energije i širokog osmeha na licu. Jednostavno, volimo da idemo u pozorište. Za nas to nije samo kvalitetno iskorišteno vreme već i način da se oslobodimo svakodnevnog stresa.

Anđelka Samardžić

## RESURSNİ CENTAR ZA OSOBE SA INVALIDITETOM EKUMENSKE HUMANITARNE ORGANIZACIJE



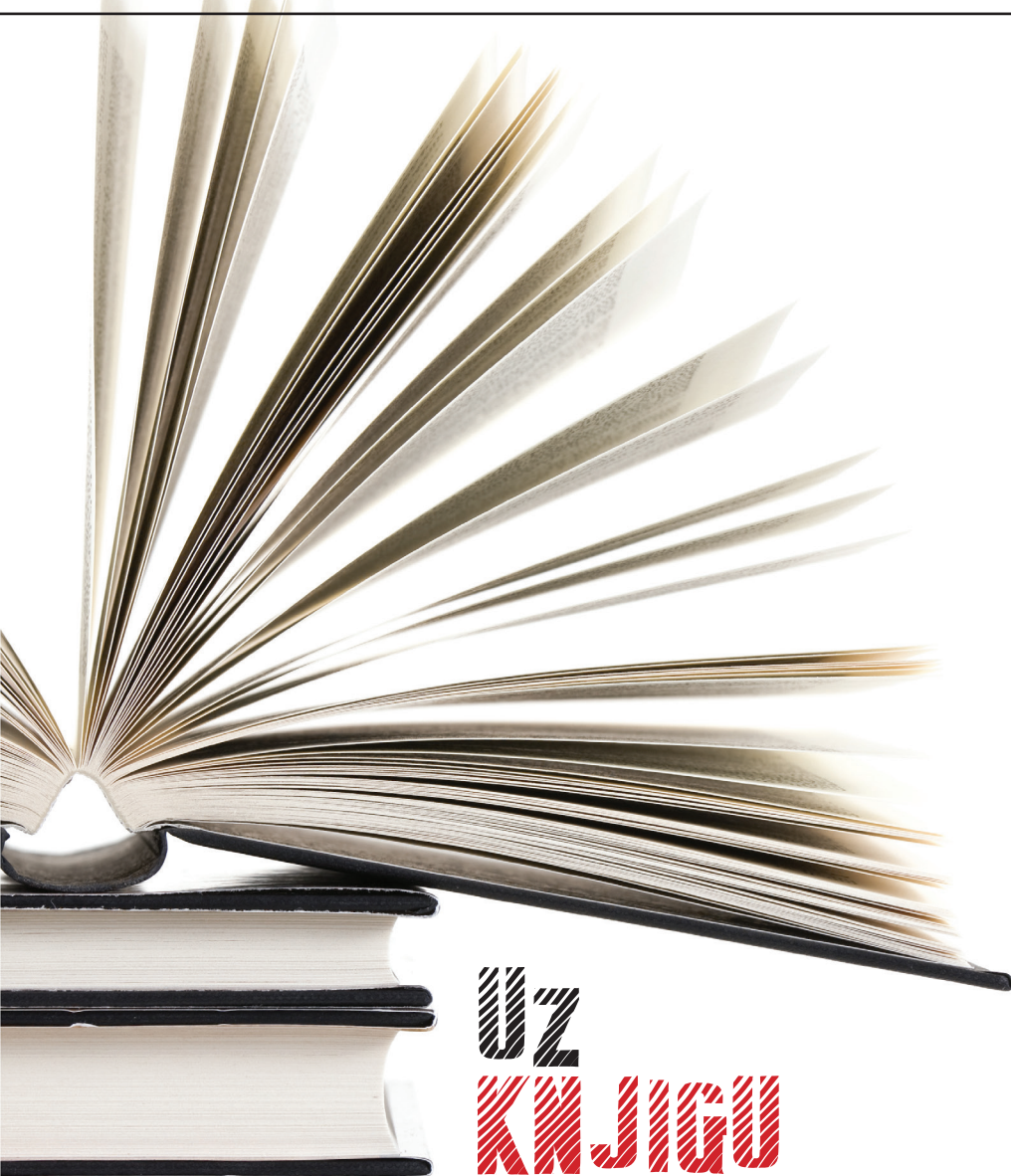
Ćirila i Metodija 21, 21000 Novi Sad  
021/469-616  
021/466-588  
021/6-397-626



[www.ehons.org](http://www.ehons.org)

<http://resursnicentar.ehons.org>

DOBRODOŠLI STE SVAKIM RADNIM DANOM OD 8 - 15 h



## UZ KNJIGU

Svaki čovek svoje slobodno vreme može da iskoristi kako želi. Moje slobodno vreme je „... uz knjigu“. Ovom slikom želim da vam pokažem moje slobodno vreme. Oduvek sam želela nešto ovako da imam u svojoj kući. Znao one velike biblioteke iz filmova u kojima su police od poda do plafona, od zida do zida, sa merdevinama koje mogu sa de pomeraju. Takođe mi se dopadaju i one biblioteke koje imaju terasicu od drveta do koje se dolazi spiralnim drvenim stepenicama. Pored svega ovoga, u mojoj biblioteci iz snova, bi postojao i tajni prolaz kao u nekim filmovima. Divno je sanjati u slobodno vreme o ovakvim stvarima. A još je lepše kada ispunjavaš svoje slobodno vreme onim što voliš. Verovatno ste shvatili da ja volim knjige. Volim da ih čitam, volim da ih imam, volim da ih kupujem, a još više volim kada mi neko pokloni lepu knjigu. U mojoj biblioteci koja još nije počela da pokriva zidove imam oko 300 knjiga. Slobodno vreme sa knjigom je uvek prepuno pustolovina. Sa

knjigom putujem kroz vreme, gradove, ulice. Neka od tih mesta su izmišljena, a mnoga postoje.

A kada dođe zima i padne sneg, tada imam slobodnog vremena na pretek. Pored čitanja, to vreme volim da provedem i gledajući filmove. Ušuškam se u neko čebe na kauču ili fotelji, spremim nešto da grickam, jer priznajte, najlepše je gladati film kada ima nešto da se gricka. I sa filmovima je isto kao sa knjigom samo malo slikovitije. Sve one gradove, ulice i kuće mogu videti. A najlepše je putovati kroz vreme sa nekim starim filmovima.

Eto, želela sam da podelim sa vama moje slobodno vreme, da napišem kako ga ja koristim. Naravno, ima još mnogo stvari koje radimo u slobodno vreme, ali uvek postoje neke koje više volimo.

**Dragana Gvozdenović**

# KRAJNJA DESTINACIJA - DAHŠTAJN



Ovog leta, ili možda bolje da kažem jeseni jer niđe sunca nije bilo, sam imao privilegiju da se pridružim jednoj maloj ali vrlo izuzetnoj grupi ljudi na jednom isto tako izuzetnom kampu, mlCC kampu. Na ovom kampu smo bili sa zadatkom da naučimo nove komunikacijske veštine, i da se što bolje upoznamo sa asistivnom tehnologijom koja nam može olakšati svakodnevni život i pružiti nam priliku da koristimo sve uređaje koji su nam možda bili nepristupačni. Međutim, iako smo imali posla svakodnevno učestvujući na radionicama iz pomenutih oblasti, ipak smo izdvojili jedan deo vremena za opuštanje, odnosno uživanje. Čitav jedan dan na kampu bio je izdvojen za našu mini eskurziju, put na glečcer, planinu Dahštajn. Možda ovo nekome ne zvuči toliko posebno, ali ipak smo mi svi, ako ne korisnici invalidskih kolica, onda osobe sa otežanim hodanjem. E upravo je ovaj detaljčić učinio ovaj izlet spektakularnim. Da krenem od

početka, naime, bio nam je potreban prevoz, i dobili smo ga, i te kakav prevoz. Po nas je došao, na prvi pogled običan autobus. Ali ne, ne, ne, to nije bio običan autobus... Sedišta u zadnjem delu autobusa bila su izvađena, a na njihovom mestu su stajali osigurači, iliti kočnice za kolica. Zadnja vrata autobusa su doslovno krila hidrauličnu dizalicu za invalidska kolica, što znači da kolicima ulaziš u autobus, i ostaješ u njima tokom vožnje, bez potrebe za prebacivanjem na sedište. Nakon vrlo udobnog puta, tokom kojeg smo videli prelepe pejzaže, jezera i planine, našli smo se na Dahštajnu. Tačnije u njegovom podnožju, do vrha nas je odvezla žičara koja je u potpunosti pristupačna za nas. Dve vožnje žičarom su neophodne da bi se stiglo do samog vrha planine, ali smo mi napravili pauzu na pola puta i ručali u divnom planinskom okruženju. A da, ipak nisam bio u pravu na početku teksta kada sam rekao da niđe







sunca nije bilo, jer nas je tog dana poslužilo nabolje moguće vreme, i čitav dan je bio topao i sunčan. Na kraju se ispostavilo da je na glečeru bolje vreme nego u Lincu, ali nećemo sada o tome. Dakle posle vrlo prijatnog ručka, nastavili smo drugom žičarom do vrha. Na vrhu, pa, teško je opisati rečima kako sam se osećao i kako je sve izgledalo, stoga ću, da ne umanjim lepotu svega toga, poput Macuo Bašoa da opišem to jednom jedinom rečju iza koje se sve krije. Dahštajn. Nikada ne bih ni pomislio da ću planinariti, a ipak sam to radio na ovom izletu. Bez problema smo kolicima išli kuda su ljudi hodali, nekoliko metara pored nas su se paraglajderi uzdizali u let, što znači da smo bili na samom vrhu i to da smo dotle stigli bez ikakvih poteškoća. Ovaj izlet je bio zaista izuzetan, Dahštajn je mesto koje stvarno treba posetiti, a pogotovo ako ste osoba

koja je korisnik invalidskih kolica. Zahvaljujući pohvalnoj pristupačnosti, na ovoj planini nećete dobiti onaj osećaj koji se javi kada želite negde da uđete sa kolicima i ugledate gomilu stepenica a znate da ne postoji lift kojim biste se popeli tamo. Na kraju krajeva, bilo da ste u kolicima ili ne, lepotu Dahštajna zaista vredi videti... Pozdrav od svih nas sa mlCC !

Hvala svima koji su nam omogućili ovaj doživljaj i hvala mlCC što sam bio njihov učesnik. A ako je neko ko čita ovaj tekst slučajno potencijalni sponzor, zašto da ne pripomognete da se sledeće godine mlCC ponovo održi ? Rado prihvatamo pomoć!

Ilija Božić



**LIFEtool**®  
computer aided communication

Adresa: Hafenstraße 47-51,  
4020 Linz, Austria

Tel/Fax: +43(0)732997056  
+43(0)732997056-5201

Mail/Web: office@lifetool.at  
www.lifetool.at



## SLIKANJE NA SVILI I DRUGIM MATERIJALIMA

Slobodno vreme se može iskoristiti na različite načine. Postoje različiti kursevi jezika, slikanja, pravljenja različitih upotrebnih predmeta itd. Jedan od interesantnih kurseva je i kurs slikanja na svili i drugim materijalima. Polaznica ovog kursa Ana Janković je želela da podeli svoje iskustvo i utiske o ovoj tehnici.

**Ana, kako ste došli na ideju da krenete na ovaj kurs?**

Ideja nije bila moja, pod prinudom sam krenula na jedan tečaj izrade umetničkih predmeta jer je zavod za tržište rada to postavio kao uslov.

**Da li ste nakon završetka kursa nastavili da se bavite oslikavanjem?**

Nakon kursa sam nastavila i dalje time da se bavim, jer sam primetila da me slikanje veoma opušta, čak više nego čitanje neke knjige. Jedno veče došla sam na ideju da naslikam balerine. Naslikala sam grupicu balerina, to mi je došlo tako odjednom. Čak šta više, nikad nisam odgledala ni jednu baletsku predstavu.

**Da li prodajete ono što napravite?**

Sada je trenutno besparica i sve se teže prodaje, tako da sada smanjujem format svojih slika ali nisam u gubitku, imam neki mali dobitak.

**Osim balerina, koje motive još oslikavate?**

Volim da crtam stare seoske kuće, kojih danas više nema, ili su u jako lošem stanju i zapuštene.

**Na kojim materijalima može da se oslikava?**

Može da se oslikava obuća, tašne, drvo, lesonit, šperploča, karton i crep. Ono što je veoma bitno je da materijal koji se oslikava mora biti prirodan.

**Šta biste preporučili nekom ko možda razmišlja da li da krene na ovaj kurs?**

Kao što sam rekla na početku, to je nešto što opušta i smiruje, pri tom se nauči nešto novo i može kasnije sa tim i da se nastavi, izlaže na sajmovima starih zanata i da se zaradi prodajom.

Jovana Kaćanski

# EDUKACIJA TOKOM SLOBODNOG VREMENA

*„Ne znam kako drugi provode svoje slobodno vreme, ali ja volim da ga iskoristim na kreativan način“, kaže Sonja Simeonović polaznica kursa štrikanja prstima koji organizuje Resursni centar za osobe sa invaliditetom (RC OSI). „Za vas sam čula tokom održavanja filmske manifestacije „Uхвати sa mnom ovaj dan!“ prošle godine u Kulturnom centru, gde ste izlagali radove sa kurseva koji su me odmah privukli. Zbog toga sam se odlucila da se ukljucim u aktivnosti koje se organizuju u RC OSI dnevnom centru „Radna soba“. Atmosfera u „Radnoj sobi“ je prijatna i to je još jedan od razloga zbog kojih volim da dođem. Sviđa mi se što se znanje stečeno ovde može primeniti i godinama kasnije“.*



foto: Joanna K.

Na pitanje kakvi su joj prvi utisci o kursu koji je pohađala, Sonja je odgovorila: “Divno je kada stvoriš nešto što možeš da носиš na sebi i pokazuješ rezultate svoga truda i utrošenog vremena. Za sada sam prošla pet kurseva od kojih mi se najviše svideo kurs štrikanja prstima. Zahvaljujući naučenom, do sada sam izradila oko trideset šaleva koje sam uglavnom poklonila drugaricama. U planu mi je da usavršim stečeno znanje i da prodajem radove koje uradim. Ipak, prodaja mi nije prioritet već sam čin izrade koji me smiruje i veoma mi prija. Ovo bi trebalo svi da probaju” završava svoju kratku priču Sonja. Isti odnos prema slobodnom vremenu ima i Vladimira Mandrapa. Vladimira je četiri godine korisnica Radne sobe. Za Resursni centar je čula od prijateljice Zorice, koja je takođe polaznica nekoliko kurseva. Vladimira kaže da

je atmosfera u radnoj sobi prijatna, druženje je super a i nauči se nešto korisno. Od svih kurseva koje je prošla, njih šest, Vladimiri je najkorisniji bio kurs „Društvene mreže“. Zahvaljujući ovom kursu uspostavila je kontakt sa ljudima iz svog starog kraja sa kojima se nije čula ni videla odkako se na našim prostorima desio rat. Kako je svako od njih otišao na različite strane sveta, Nemačka, Austrija... otvaranje profila na Facebook-u joj je pomoglo da ponovo budu u kontaktu. „Njih tridesetoro mi je čestitalo rođendan“, hvali se Vladimira. Volela bi da prođe kurs slikanja na staklu da bi savladala dekupaž tehniku. Na pitanje šta bi rekla za kraj pohvalila nas je rečima da stvarno dobro radimo i da tako nastavimo.

**Anđelka Samardžić**



## Zapitaj se hato ti prolaze dani?

Vreme ne prestaje da teče, dani nam se smenjuju i donose različite izazove u naše živote. Ti dani nam zadaju razne zadatke, postavljaju mnoga pitanja, izazivaju naše različite reakcije.

Meni je život odredio ulogu da budem osoba koja koristi kolica, imam nevoljne pokrete i otežan govor. Pa dobro, ako zamislimo da nisam osoba sa invaliditetom, moj dan bi imao neki drugi ugao, imala bih mnogo veće mogućnosti da iskoristim dan i svoje slobodno vreme. Na primer, išla bi na plivanje, u jako duge šetnje, slobodne dane bi posvetila prirodi, druženju sa prijateljima i tako dalje. Ali, ja živim drugačije, moji dani moraju često da budu drugačiji od mojih želja, posebno sad kada nemam personalnu asistenciju. Baš kao mnoge osobe sa invaliditetom, često sam kući, idem u šetnju kada drugi imaju vremena, obavljam poslove i družim se uz kompjuter preko društvenih mreža. Svaki moj dan je novi, drugačiji, pun lepih trenutaka. Nisam mađioničar pa da imam čarobni štapić i stvorim sve što poželim - da na svojim nogama kilometre prepešačim, da idem na bazen ili da svaki dan uživam na drugačiji način bilo gde. Zato sam uspešno prilagodila svoje dane sebi i svom invaliditetu. Skoro nikad nisam rekla „JAO ŠTO MI JE DOSADNO“! Pronašla sam svoj mir. Volim da pišem, bavim se motivisanjem osoba sa invaliditetom i novinarstvom. Često gledam filmove i čitam raznu literaturu na temu

motivacije. Dopisujem se, u kontaktu sam sa mnogim ljudima, imam svoje tribine i radionice. Pružam lepe reči i podržavam druge da sanjaju i ostvare svoje snove. Zapravo, moji dani lete, svi su drugačiji. Napišem nešto novo, odgledam neki novi film ili poučnu emisiju, pošaljem prijateljima lepu misao da im ulepšam dan, kao i oni meni. Uzmem novu knjigu i posle zapisujem zanimljive delove iz nje, vežbam. Drugačije se osećam kad obrađujem sebe nekim novim pokretom, lepo izgovorenom rečenicom, možda čak i slovom koje nikad ranije nisam izrekla. Sve te na izgled male sitnice moje dane boje drugačim bojama. Život je sve što nam se dešava, svi dani, sati, minuti, godine su naši. Mi ih stvaramo i pišemo svoje lične knjige. Zapitajte sebe kakvu knjigu mi pišemo? Da li su nam stranice pune, prazne, jednolične?

Svaki dan nam donosi nove mogućnosti, bitke, pobede. On je nov dan koji živimo samo tada i nikada više. Poznajem mnogo ljudi koji imaju velike pontecijale. Njihove mogućnosti su zatno veće od mojih, ali ja imam daleko bogatije i ispunjenije dane, samo zbog toga što sama kreiram svoje dane, misli i ideje. Možda mi je bilo najteže da naučim da mi niko neće ulepšati dan ako ja to same sebi ne uradim. Još se učim da moji tužni dani što kraće traju, da se neoptrećujem glupostima kada sve prolazi. Suze jesu reke života koje nekad moraju da poteku. Sve što se dešava ima neku svrhu, samo mi trebamo da prihvatimo lošu situaciju i pronađemo



nešto dobro u njoj. Kad me uhvate loša osećanja, neke negativne emocije, trudim se da što pre to sama savladam. Često pomislim na ljude koji leže u kevetu, na osobe koji nisu u mogućnosti da pišu, stvaraju uspehe kakve ja stvaram ili na ljude koji žive odbačeno i bez podrške, lepe reči, prijatelja.

Savetujem svima da na život gledaju kao na neku sjajnu knjigu u kojoj treba da uživamo. Posle svakog lista da osetimo sreću i radost, ispunimo ga do kraja i iskoristimo uvek svoj maksimum.

Jelena Radović

## PAR DOBRIH CITATA ZA SVAKI POČETAK DANA

*Život će vas uvek odvesti do nečeg boljeg. Ljudi su usamljeni jer grade zidove oko sebe umesto mostove.*

Žana Pallakov

*Život od svakog pojedinca traži doprinos: na nama je da otkrijemo šta je u pitanju !!!*

Viktor Frankl

*Poražen je samo onaj koji odustane.*

Paolo Koeljo

*Život je crtež bez gumice za brisanje. Što ste slikali, slkali ste, važno je sada naučiti i saznati kako oslikati detalje, svoj crtež sa bojama i stilom koji će vas upotpunosti učiniti srećnim, zar ne?*

Lujza Hej

## Pravna služba Resursnog centra za osobe sa invaliditetom

Sva pitanja u vezi sa pravima osoba sa invaliditetom, možete postaviti našem timu pravnika koji će se potruditi da vam odgovore u što kraćem roku.

Pitanja možete postaviti putem telefona na broj 062/469-650, preko našeg sajta <http://resursnicentar.ehons.org> ili poslati na mail: [infores@ehons.org](mailto:infores@ehons.org)

