

U KOMUNIKACIJI POMAŽU TABLETI NA STOLOVIMA

tvenog poduzetništva. Savez gluhih je osnovao tvrtku Znak tišine, tvrtka je imala projekt, a Grad Zagreb natječaj za poticanje društvenog poduzetništva. Priznaje Basta da je u startu neizvjesna bila realizacija ideje da se gluhe osobe stavi u ovakvu poziciju, da rade posao koji itekako zahtijeva komunikaciju.

- Vjerovali smo u projekt, pogotovo nakon što smo sve iskomunicirali kroz Savez s našim članovima. Znali smo da je dosta mladih nezaposleno. Stariji su nekako došli do mirovina, odradili svoj radni vijek, ali problem mladih poslodavci još ne prepoznaju. Između ostalog, ne prepoznaju da je zapošljavanje osoba s invaliditetom zakonska obaveza, da postoje poticaji, da se te osobe treba zapošljavati da

15.000

gluhih i nagluhih osoba ima u Hrvatskoj

ge strane, istina je i to da se iz ovog kafića izlazi zadovoljan, nekako bolji čovjek. "Normalno je to. Svi moramo sebe preispitati i vidjeti kamo je to naše društvo otišlo. Imamo problema na svim razinama, a ovo je jedan od problema koje se pokušava riješiti ponajprije kroz sredstva EU fonda", ističe Basta.

Podsjeća ponovo na obve-

namijenjena za poticanje zapošljavanja osoba s invaliditetom, jer plaćanje penala je glupo. Cilj društvenog poduzetništva i jest da se radi društveno odgovoran posao za cijelu zajednicu. Tvrtka Znak tišine nije vođena profitom, sav profit vraćamo u poduzeće, a i našim statutom je definirano da se profit mora reinvestirati u širenje poslovanja, ističe Goran.

Nego, vratimo se mi konobarima, vratimo se osobama s oštećenjem sluha. Pitamo kakve su im želje, ambicije.

- Oni su skromni. Kao zajednica dosta povučeni, grupirani. Želje su im jednostavne; da budu korisni, da nadu nekakav posao, da nešto zarađuju, da nisu na teret državi i da nisu na rubu egzistencije. Nisu to ni velike, ni klasične želje, ističe Basta.

U Silentu gluhi rade u zajednici sa čujućima, jedan plus jedan u smjeni. "Morate shvatiti da su oni samostalni i da mogu raditi, ali i da još uvijek ne mogu sve raditi. Primjerice, u ugostiteljstvu netko i dalje mora odrađivati telefonske narudžbe robe, komunikaciju s dobavljačima", pojašnjava Basta.

Pravo na razgovor

To nas vraća aplikaciji koja se može prilagoditi i većim sustavima, recimo restoranu. Zapravo, možda bude i restorana čim se pojavi kakav natječaj u koji bi se ta ideja mogla uklopiti. Širenje poslovanja, ne samo u segmentu ugostiteljstva, i jest ideja, a sve da bi se zaposlilo čim više osoba s invaliditetom. U Hrvatskoj ima više od 15.000 gluhih i nagluhih osoba. Jedan Silent je zato premalo, koliko god bio velik. Slijediti primjer i u drugom gradovima Hrvatske čini se mudro i pametno. A to što je u početku bilo i gdjekojeg problema, ne bi smjelo biti zaprekom.

- Dode 30 školaraca, bude gužva, a konobarima panika. Nisu na to navikli, nisu se kretali u zajednicama gdje je toliko čujućih ljudi, veli Basta.

Stoga se, evo, i dalje on doviđa raznim trikovima ne bi li i konobare i goste natjerao na čim bolju komunikaciju. Ima, recimo, dana kad se tableti ne stavljaju na stol pa se mora komunicirati.

- Tehnologija je dobra, ali nije dobro oslanjati se samo na nju i izbjegavati ljudski faktor. Njihovo je ljudsko pravo da komuniciraju, a goste treba senzibilizirati da to probaju, poručuje Basta.

Emrah Dervišević elegantno jezdi između stolova. Jednu smjenu on, drugu kolega mu Marko Tomašević, koji je gluhi od rođenja i koji od sadašnjih poslova pamti onaj skladištarski te onaj u mehaničarskoj radionici. Ruku im daju čujuć i čujuća, Marko i Perina. Silent je tako jedna posve obična kavana u kojoj najmanje ima tišine. I dobro je da je tako, da su čujuć i gluhi ruku pod ruku. Šteta je jedino što nije tako i kad se iz Silent Caffea izade na ulicu.



Zadovoljan i samokritičan - Emrah Dervišević

im se pomogne, a ne da ih se marginalizira, stavlja na stranu i na teret države. Oni žele raditi, hoće raditi, vole raditi, samo im treba dati priliku, priča Basta.

Prvi u regiji

Pomoglo je što sličnih primjer ima vani - u Kanadi, Turskoj, Njemačkoj. "U velikim, razvijenim zemljama svijeta, to je normalna stvar. Kod nas, na području Balkana, ovo je prvi ovakav kafić. Prvi smo u regiji", ističe Basta.

A oni tableti su tu da olakšaju komunikaciju. U suradnji s jednom informatičkom tvrtkom napravljen je poseban program, sustav naručivanja povezan s fiskalnom kasom. Uz saznanje da je tablet tu ako što zapne, bilo je lakše preskočiti zaposlenicima osnovnu komunikacijsku barijeru.

- Do sada je bilo slučajeva da gluhi rade kao pomoćni konobari koji samo peru čaše, ali da poslužuju goste, toga nije bilo nigdje, ističe Basta.

Na svima nama je, ponavlja, obaveza da pomognemo ljudima poput Emraha. S dru-

zu svakog poslodavca da na dvadeset i više zaposlenih ima tri posto zaposlenih osoba s invaliditetom. No, zakonska rješenja i obveze morali bi biti efikasniji, učinkovitiji.

- Ako se taj postotak ne realizira, naplaćuju se penali. Ali, da ne bi bilo samo penala, država je uvela i zamjenske kvote. Posljedica toga je da imate poslodavce koji koriste tu zamjensku kvotu, angažiraju firme koje imaju osobe s invaliditetom da im odrade neke poslove u zamjenu za plaćanje penala i dobiju tako klasičnu uslugu koju bi platili nekom drugom. Taj je iznos njima i dalje isplativiji nego zapošljavanje, pojašnjava Basta.

Bez velikih želja

Država, ne dvoji, mora pomoći onima koji zapošljavaju osobe s invaliditetom. Primjerice, osobe sa stopostotnim tjelesnim oštećenjem, a gluhi to jesu, imaju beneficiran radni staž, doprinosi na plaću su veći.

- Treba koristiti fondove, treba koristiti sredstva koja su



Tjelovježba

Sreća se nalazi u malim stvarima i velikoj lopti

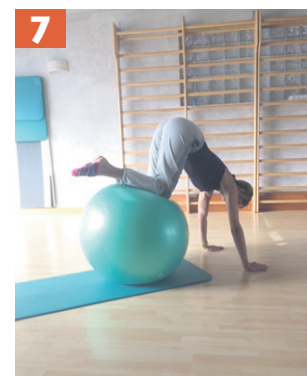
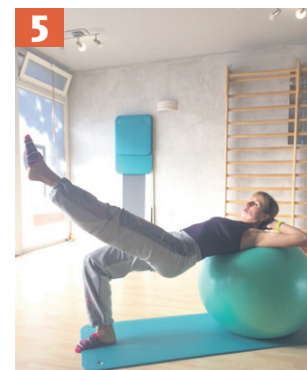
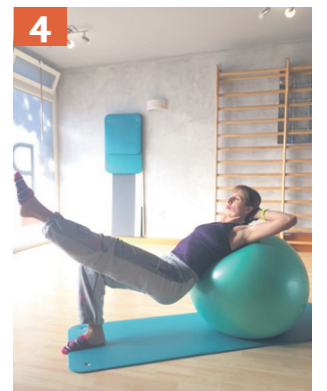
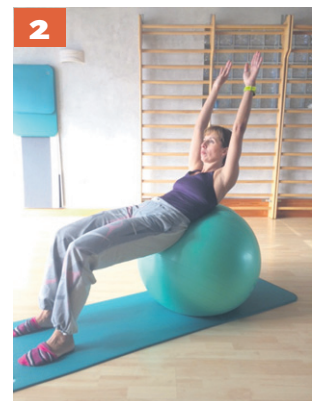
Igrajte se, vježbajte i veselite. Napravite samo one vježbe koje osjećate sigurnima. Cilj vježbanja je zabava, raznovrsnost, zadovoljstvo i sreća kroz male korake koji će dovesti do velikih promjena

Zanimljivo je kako se svi raznježimo i razveselimo kad osvane jedan sunčan dan, ugledamo novorođenčće, pronađemo neku sliku iz davno prohujalih vremena i u trenutku kada sjednemo - na veliku loptu. Svaki od tih trenutaka budi u nama zaboravljenu snagu, mladost i sjećanja. To je velika fitness lopta, jednostavno te zove na igru i radost vježbanja. Pronađite vaše velike lopte, vratite im sjaj, napumpajte ih i vježbajte s nama.

Slika 1. Osigurajte se od proklizavanja tako što ćete imati čvrstu prostirku ispod lopte i vaših stopala, bosa stopala ili neku drugu neklizajuću podlogu. Sjednite na loptu s nogama nešto šite od širine kukova. Zdjelica mora biti u neutralnoj poziciji (donji dio leđa ni pretjerano uvijen ni izvijen), trup okomit na zdjelicu i glava u ravnini prsne kralježnice. Snažnim pritiskom stopala o pod i aktivacijom mišića nogu, trbuha i leđa započnite prizivati tu sreću poskakivanjem na lopti (gore-dolje, bez da narušite pravilno držanje i čvrst oslonac stopala o pod) uz pravilno disanje. Potaknut ćete svoj srčano-dišni sustav i zagrijati svoje tijelo. Minutu, dvije ili tri. Vaši mišići nogu će vas sigurno upozoriti.

Slike 2 i 3. Iz uspravne pozicije trupa u sijedu na lopti, osigurajte si sigurne uvjete da vam se ne klize ispod stopala i krenite hodati prema naprijed tako da kroz hod kralježak po kralježak, uz aktivaciju svojih trbušnih mišića i izdah, dovedete tijelo u ležeću poziciju na lopti. Rukama se možete držati za loptu ili ih podizati iznad glave uz stabilne lopatice. Uдахните u završnoj poziciji, a zatim na sljedeći izdah hodajte natrag do uspravne, početne pozicije sijeda na lopti s rukama na lopti ili ispred tijela u visini ramena. Ponovite osam do deset puta.

Slike 4 i 5. Prohodajte naprijed dok vam stražnjica i donji dio leđa ne ostanu bez potpore lopte. Na slici je napredna vježba, ali istu možete raditi i da su vam obje noge na podu. Udisajem spuštajte svoju zdjelicu prema podu, a izdisajem uz pritisak stopala o



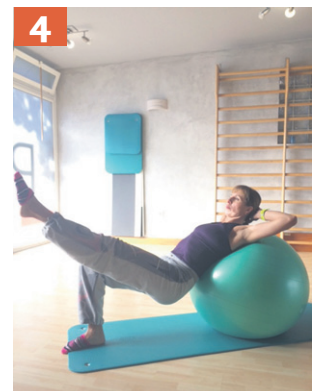
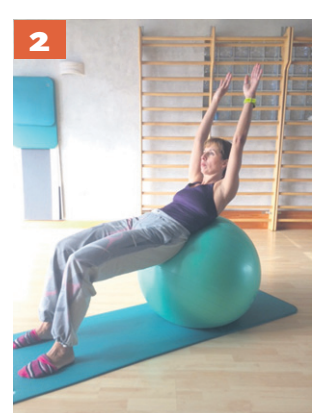
pod, aktivacijom stražnjih bedrenih mišića, stražnjice i trbuha podižite zdjelicu u zrak. Važno je da vam je cijeli trbuh aktivan i da ne lomite donji dio leđa. Ponovite osam puta svakom nogom.

Slike 6 i 7. Legnite se trbuhom preko lopte s dlanovima na podu. Polagano stisnite trbuh, mišiće nogu i stražnjice, i

Piše body instruktorka Morena Poglajen Carić



SUNSET
centar



na rukama hodajte prema naprijed (kao nekada igra "karirole") dok vam lopta ne bude u visini zdjeličnih grebena i bedara. Udisajem se spuštajte u sklek, prsima prema podu, a ne guranjem glave, izdisajem opružite laktove i pokušajte savijanjem nogu približiti loptu trbuhu. Radite drugu fazu vježbe samo ako se osjećate sigurno i imate dovoljno snage u ramenima i rukama i možete uopće održavati ravnotežu. Važno je da su lopatice stabilne i trbuh čvrst, donji dio leđa se ne smije uvijati, glava prati liniju prsne kralježnice.

Igrajte se, vježbajte i veselite. Napravite samo one vježbe koje osjećate sigurnima. Cilj vježbanja je zabava, raznovrsnost, zadovoljstvo i sreća kroz male korake koji će dovesti do velikih promjena.