

**392\_585\_Spanish\_Travel, Roll and Dance!.**

Spanish	English
<p><b>Rocío</b>            Hola y bienvenidos al programa Speak My Language, donde personas de diversas culturas y comunidades hablan acerca de cómo vivir bien con una discapacidad. Mi nombre es Rocío Mendieta y trabajo para Ethnic Community Council of Victoria.</p> <p>En nuestras entrevistas hablamos con personas de otras culturas y comunidades que tienen alguna discapacidad o que trabajan con esta población para que nos enseñen cómo ellos usan sus habilidades personales y recursos comunitarios para vivir bien en donde se encuentran. Compartimos historias reales, consejos e ideas de personas con discapacidad y otras que nos cuentan acerca de lugares accesibles, actividades y oportunidades. Nuestra invitada al día de hoy es Rocca Salcedo, quien a sus 46 años disfruta viajar alrededor del mundo y obviamente alrededor de Victoria. Ella encontró en los deportes y los viajes la forma de conectarse con nuevas personas y compartir tiempo con amigos, descubriendo nuevos lugares. Ella también hace ejercicio desde hace muchos años y durante los últimos tres creó un grupo llamado Dance and go para bailar en silla de ruedas. El grupo se ha estado reuniendo a través del Internet debido a la pandemia de Cobain 19 y durante las últimas semanas ha vuelto a la presencialidad.</p> <p>Todos quienes estén interesados pueden participar en las sesiones de danza. El 30 de septiembre de 2021 Rocca recibió el premio por parte del Gobierno de Victoria al Liderazgo Destacado. Bienvenida Rocca y gracias por estar acá con nosotros.</p> <p><b>Rocca</b>            Muchas gracias, Rocío, por la invitación y el placer es mío.</p> <p><b>Rocío</b>            Bueno, Rocca. Empecemos. A usted le gusta mucho viajar por Victoria. Cuéntenos un poquito acerca de ello.</p>	<p><b>Rocío</b>            Hello and welcome to the Speak My Language program, where people from diverse cultures and communities talk about living well with a disability. My name is Rocío Mendieta and I work for the Ethnic Communities' Council of Victoria.</p> <p>In our interviews we speak with people from other cultures and communities who have disabilities or who work with this group to learn how they use their personal skills and community resources to live well wherever they are. We share real stories, tips and ideas from people with disabilities and others who can tell us about accessible places, activities and opportunities.</p> <p>Our guest today is Rocca Salcedo, who at 46 years old enjoys travelling around the world and obviously around Victoria. She found in sports and travel the way to connect with new people and share time with friends, discovering new places.</p> <p>She has also been exercising for many years and for the past three years she has created a group called Dancing to dance in a wheelchair. The group has been meeting online due to the Cobain 19 pandemic and has returned to face-to-face in recent weeks.</p> <p>All who are interested can participate in the dance sessions. On September 30, 2021, Rocca received the Victorian Government's Outstanding Leadership Award. Welcome Rocca and thanks for being here with us.</p> <p><b>Rocca</b>            Thank you very much, Rocío, for the invitation and the pleasure is mine.</p> <p><b>Rocío</b>            Well Rocca. Let us begin. You really like to travel around Victoria. Tell us a little bit about it.</p> <p><b>Rocca</b>            Well, I like to travel everywhere! But of course, I live in a privileged city like Melbourne. And the State of Victoria has a lot to offer. I have always had travelling as a hobby and on the weekends I usually try to</p>

**Rocca**

Bueno, a mí me gusta viajar por todos lados. Pero por supuesto, vivo en una ciudad privilegiada como es Melbourne. Y el Estado de Victoria tiene muchísimas cosas que ofrecer. Siempre he tenido como hobby el viaje y en los fines de semana usualmente trato de hacer viajes cortos a otras pueblitos o a otras partes dentro de Victoria. Entonces, por ejemplo, puedo irme el fin de semana a Ballarat o a Queenscliff. Creo que Victoria tiene muchas cosas que ofrecer, no solamente playa, pero también lindos parques, lindas montañas, lindos parajes. Así que sí, es un es un hobby que le abre uno la mente y el espíritu.

**Rocío**

Espectacular Rocca. Pero no solo el tema de viajar, también el tema de bailar. Entonces cuéntenos un poquito cómo ha sido bailar en silla de ruedas.

**Rocca**

Bueno, ha sido una trayectoria muy interesante. Yo soy colombiana y en Colombia pues la danza hace parte de nuestra cultura, de nuestra sangre. Y yo recuerdo que yo crecí viendo a mis tías bailando en la cocina mientras que cocinaba la abuelita también. Siempre había música en mi casa y yo cuando estaba en el colegio yo hacía aparte el grupo de danzas del colegio. Desafortunadamente en el 2001 tuve un accidente y debido al accidente quedé en silla de ruedas. Y siempre tuve esa frustración de de no poder expresarme a través de la danza con la silla de ruedas. Me parecía algo como que no se veía artístico, como que era como raro. Yo la verdad no sabía ni siquiera como manejar la silla de ruedas y fue una cosa que dejé a un lado. De pronto inconscientemente dije pues suprimo esta como este hobby que tenía y pues mi vida era diferente, así que pues lo dejé a un lado. Resulta que de casualidad, en el 2018, Melbourne fue el anfitrión del Campeonato Mundial de Danza y de pura casualidad fui a ver el campeonato y se hacía en el Melbourne Park, más exactamente en el Rod Laver Arena.

make short trips to other towns or other parts of Victoria. So, for example, I can go for the weekend to Ballarat or Queenscliff, and I think that Victoria has many things to offer, not only the beach, but also beautiful parks, beautiful mountains, beautiful landscapes. So yes, it is a hobby that opens your mind and spirit.

**Rocío**

Spectacular Rocca. But we're not only covering the theme of travelling, also the theme of dancing. So tell us a little bit about how it has been to dance in a wheelchair.

**Rocca**

Well, it's been a very interesting trajectory. I am Colombian and in Colombia, dance is part of our culture, of our blood. And I remember that I grew up watching my aunts dance in the kitchen while my grandmother cooked too.

There was always music in my house and when I was in school I used to be part of the school dance group at the same time.

Unfortunately, in 2001 I had an accident and due to the accident I was left in a wheelchair. And I always had that frustration of not being able to express myself through dance with the wheelchair. It seemed to me like it didn't look artistic, like it was kind of weird. I really didn't even know how to use a wheelchair and it was something that I put aside. Suddenly I unconsciously said, well, I stop this hobby that I had and well, my life was different, so I put it aside.

It turns out that by chance, in 2018, Melbourne was the host of the World Dance Championship and by pure chance I went to see the championship and it was held in Melbourne Park, more precisely in the Rod Laver Arena.

To my surprise, one of the categories was wheelchair dance. I could not believe it. The truth is that I had never seen what they call here Ballroom dance or dance of different styles, with people in wheelchairs. Well, as a privilege of mine, the world wheelchair dance champion who is a Filipino came and

Para mi sorpresa, una de las categorías era baile en silla de ruedas. Yo no lo podía creer. Yo la verdad es que nunca había visto lo que llaman acá Ballroom dance o danza de baile de de de de diferentes estilos, personas en silla de ruedas. Pues para un privilegio mío venía el campeón mundial de danza en silla de ruedas que es un filipino y fue la cosa más hermosa y más artística que yo jamás había pensado que se podía hacer. Después de esto yo pues me abrió un mundo de posibilidades de empezar a preguntar y yo llamé a la Asociación de Danza de Victoria y pregunté si ellos tenían sitios donde daban danzas para personas en silla de ruedas o lo que se llama para baile, pues ellos no tenían ni idea, no me supieron explicar, ellos ni siquiera habían escuchado la palabra silla de ruedas y baile o para baile. Y ahí fue cuando se me ocurrió la idea. Voy a crear el primer grupo de danza en silla de ruedas acá en Victoria. Empecé a hacer adquirir información y tuve la fortuna de aplicar a grants o subsidios del gobierno y obtuve estos subsidios.

Y así empezó el grupo de danzas. Entonces fue cosa de pasión, pero también de suerte de tener el apoyo de personas que son los angelitos de uno en esta trayectoria y ese fue el comienzo de dance and roll.

### **Rocío**

Muy bien. Bueno, yo sé que en esta Dance and Roll bailan diferentes ritmos, pero hay uno en particular que me llama la atención que quisiera preguntar qué es Zumba? Entonces por qué eligieron Zumba? ¿En qué momento? Obviamente todos bailan otros ritmos, pero quisiera saber un poquito acerca de la historia de los ritmos y obviamente de zumba.

### **Rocca**

Mira, la historia de zumba empezó como un año después de que se creó el grupo. Cuando empezamos el grupo, por supuesto, estábamos antes de la pandemia, íbamos a un estudio de danza. Cuando empezó la pandemia, obviamente ya no podíamos detener nuestras clases

it was the most beautiful and artistic thing that I had never thought could be done. After this, well, it opened up a world of possibilities for me to start asking questions and I called the Victorian Dance Association and asked if they had places where they gave dances for people in wheelchairs or what is called accessible dance. Since they didn't even have an idea, they didn't know how to explain it to me, they hadn't even heard the word wheelchair and dance or for dance. And that's when the idea came to me. I am going to create the first wheelchair dance group here in Victoria. I began to acquire information and I was fortunate to apply for grants or government subsidies and I obtained these subsidies.

And so the dance group began. So it was a matter of passion, but also lucky to have the support of people who are the little angels of one in my career and that was the beginning of dance and roll.

### **Rocío**

Very good. Well, I know that in this Dance N Roll you dance different rhythms, but there is one in particular that caught my attention that I would like to ask, what is Zumba? So why did you choose Zumba? When? Obviously everyone dances other rhythms, but I would like to know a little about the history of rhythms and obviously Zumba.

### **Rocca**

Look, the history of zumba started about a year after the group was created. When we started the group, of course, we were before the pandemic, we were going to a dance studio.

When the pandemic began, obviously we could no longer meet and stopped our face-to-face classes and we began to look at options on how to continue with the dancing, not only to connect with people, but to keep the group going.

But we, disabled people, were also confronting the fact that it's important to exercise, to maintain our weight and to maintain our cardiovascular health. And it was very difficult. In the midst of the

presenciales y empezamos a mirar opciones de cómo continuar con las danzas, no solamente por conectarnos con las personas, sino para seguir pues el grupo andando. Pero también nos enfrentábamos las personas discapacitadas, al hecho de que es importante hacer ejercicio, mantener nuestro peso y mantener nuestro como la parte de cardiovascular y era muy difícil y en medio de la pandemia y de todos estos aislamientos, poder salir a hacer ejercicio o hacer los deportes que regularmente hacíamos. Y se...se me ocurrió hacer una clase de zumba. No conocía absolutamente a ningún instructor de Zumba. Y busqué en la página online de la Asociación de Zumba en Victoria y empecé a llamar una serie de profesores y di casualmente con una profesora que es colombiana. La llamé y le expliqué lo que era el grupo.

Ella no tenía experiencia de dar zumba a personas en silla de ruedas, pero fue genial cómo ella adaptó las sesiones que usualmente ella hacía y las adaptó para personas que estamos en silla de ruedas y ha sido todo un éxito, al punto de que continuamos con dos grupos. Tenemos el grupo que sigue online o virtual que son los lunes y el grupo presencial que son los jueves. La ventaja del grupo on line es que ahora tenemos miembros de todas partes de Australia, tenemos personas de Queensland, tenemos personas de South Australia. Y la maravilla de zumba es que combina la gracia de la música y de la danza, pero también es un excelente ejercicio físico bastante grande.

#### **Rocío**

Sí, así es. Bueno, Rocca luego de compartir la experiencia con el viaje y ahora con la danza. ¿Qué prefiere? Bailar, viajar o hacer ejercicio?

#### **Rocca**

Las tres. Porque perfectamente uno hace las tres cuando no viaja. Cuando uno viaja, usualmente quiere empaparse de la cultura del lugar a donde va. Puede uno ir a los sitios de danzas, ver las danzas folclóricas y culturales de otras partes y pues en la silla rueda le toca a uno empujar muchísimo, mientras que conoce. Así que

pandemic and all these isolations, being able to go out to exercise or do the sports that we regularly did.

And...It occurred to me to do a Zumba class. I knew absolutely no Zumba instructors. And I searched online on the page of the Zumba Association in Victoria and began to call a series of teachers and I happened to see a teacher who is Colombian. I called her and explained what the group was about.

She had no experience in teaching zumba to people in wheelchairs, but it was great how she adapted the sessions that she usually did and adapted them for people who are in wheelchairs and it has been such a success, to the point that we continue with two groups. We have the group that follows an online or virtual that is on Mondays and the face-to-face group that is on Thursdays. The advantage of the online group is that we now have members from all over Australia, we have people from Queensland, we have people from different parts of Australia. And the wonder of Zumba is that it combines the grace of music and dance, but it's also an excellent, fairly large physical exercise.

#### **Rocío**

Yes, that's how it is. Well Rocca, after sharing the traveling experience and now the dancing one, what do you prefer? Dancing, travelling or exercising?

#### **Rocca**

The three. Because you can perfectly do all three when not travelling. When you travel, you usually want to soak up with the culture of the place where you are going. You can go to the dance venues, see the folkloric and cultural dances from other parts and well, in the wheelchair you had to push a lot, while learning. So all three are in the same category for me and one complements the other.

#### **Rocío**

I see, I see, all right. Totally agree. Well, Rocca, could you mention some tools for people living with disabilities to connect with the local community? For example, I saw a group like this, Freewheel Weekends, tell us a little bit about this initiative. I saw one or a

las tres están para mí en la misma categoría y la una complementa a la otra.

### **Rocío**

Así es. Así es. Toda la razón. Totalmente de acuerdo. Bueno, Rocca podría mencionar algunas herramientas para las personas que viven con alguna discapacidad para que se conecten con la comunidad local. Por ejemplo, yo vi un grupo así, Freewheel Weekends, cuéntenos un poquito acerca sobre esta iniciativa. Yo por ahí vi un o un grupo en Facebook.

### **Rocca**

Bueno, la primera pregunta es que, que clase de consejos puedo darle a las personas discapacitadas? Primero que salgan. Hay muchísimas actividades que incluso son gratis. Hay muchas actividades como deportes que tienen lo que llaman "free and try" - "come and try" y son actividades supremamente gratis. Hay muchas organizaciones auspiciadas por el gobierno en donde ustedes pueden ver la lista de la cantidad de deportes que se pueden hacer en silla de rueda u otro tipo de discapacidades porque la discapacidad no son solamente personas en silla de ruedas, son también personas que tienen, por ejemplo, problemas auditivos o problemas visuales o también discapacidades intelectuales. Entonces, ah, yo invito a los a las personas que nos están escuchando a que despierten esa curiosidad y se atrevan a salir y a practicar deportes o salir a actividades sociales que hay para personas discapacitadas y son gratis. El Freewheel Weekends es una página de Facebook que da información sobre actividades o sobre servicios, también para la comunidad que se encuentra discapacitada. Entonces, por ejemplo, te puede dar información sobre los restaurantes que tienen perfecto acceso para las sillas de ruedas o las playas que tienen acceso, o por ejemplo acá en en el bar es muy famoso los bares que tienen balcones en la parte de arriba, lo que llaman la roof-top bars, entonces te dice cuáles de esos lugares tienen, por ejemplo un ascensor al donde puedes acceder con con tu silla de ruedas o dependiendo la discapacidad que tengas.

group on Facebook there.

### **Rocca**

Well, the first question is what-kind of advice can I give disabled people? Get out first.

There are many activities that are even free. There are many activities like sports that have what they call "free and try" - "come and try" and they are supremely free activities. There are many government sponsored organisations where you can see the list of the number of sports that can be done in a wheelchair or other types of disability. Because the disabled are not only people in a wheelchair, they are also people who have, for example, hearing problems or visual problems or also intellectual disabilities.

So, ah, I invite the people who are listening to us to arouse that curiosity and dare to go out and play sports or go out. There are social activities for disabled people and they are free.

The Freewheel Weekends is a Facebook page that provides information on activities or services, also for the disabled community. So, for example, it can give you information about the restaurants that have perfect access for wheelchairs or the beaches that have access, or for example here in a bar, the bars that have balconies at the top are very famous, what they call the rooftop bars, then it tells you which of those places have, for example an elevator that you can access with your wheelchair or depending on the disability you have.

So this page simply gives you ideas to organise your weekend in a comfortable way, in a way that is accessible to everyone. So it is one of the many tools that are on the Internet. I also want to share another one that is free and is for those people who like to exercise. They can do it from the comfort, the comfort of their homes. It is a web page from the United States called Gym Posible and this page has - all the instructors are disabled people and they give you free aerobics or weight classes or exercises that you can do and they are absolutely free resources.

Entonces esta página simplemente te da como ideas para organizar tu fin de semana de una manera cómoda, de una manera accesible para todos. Así que es una de las tantas herramientas que hay en Internet. Quiero también compartir otra que es gratis y es para aquellas personas que les gusta hacer ejercicio. Lo pueden hacer desde el confort o la comodidad de sus casas. Es una página web de Estados Unidos que se llama Gym Possible y esta página tiene todos los instructores son personas discapacitadas y te dan clases gratis de aeróbicos o de pesas o de ejercicios que puedes hacer y son recursos absolutamente gratis.

### **Rocío**

Espectacular. Bueno, Rocca, volvamos a otra vez a otra preguntita que tengo sobre dance and roll. Ustedes como grupo obviamente bailan juntos, pero tienen algunas otras actividades fuera de eso? Han pensado participar en algún torneo alguna vez?

### **Rocca**

Bueno, primero que todo, Dance N Roll creció como hobby, no con la idea de hacer parte de competencias. Y la otra gran prioridad del grupo es crear una comunidad, crear conexiones. Entonces nosotros muchas veces ,aparte de bailar, salimos a comer con todo el grupo, somos amigos y creo que eso es muy importante dentro de la comunidad de personas discapacitadas. El socializar, el conocer otras personas que están en las mismas circunstancias, y que se crea esa camaradería en donde las personas se sientan libres de preguntar cualquier tipo de cosa de su discapacidad. Por otro lado, hemos recibido muchas invitaciones de participar o de bailar en eventos y lo hemos hecho varias veces. Nosotros, como nuestro estudio de danza está en Darwin Art Center y es uno de nuestros principales patrocinadores, ellos siempre nos han invitado cuando, por ejemplo, celebran el o los pre o la premiación de los eventos de arte de Darwin Art Center o el Día de la Mujer ellos tienen celebraciones, entonces ahí hemos bailado. Pienso que lo de las competencias era algo a largo plazo o

### **Rocío**

Spectacular. Well, Rocca, let's go back to another little question I have about roll-dancing. You as a group obviously dance together, but do you have any other activities outside of that? Have you ever thought about participating in a tournament?

### **Rocca**

Well, first of all, Dance N Roll grew as a hobby, not with the idea of taking part in competitions. And the other big priority of the group is to create a community, to create connections. So many times, apart from dancing, we go out to eat, we are all friends and I think that this is very important within the community of disabled people.

Socialising, meeting other people who are in the same circumstances and creating that camaraderie where people feel free to ask anything about their disability.

On the other hand, we have received many invitations to participate or dance in events and we have done it several times. We, because our dance studio is in Darwin Art Centre and it is one of our main sponsors they have always invited us when, for example, they celebrate the award ceremonies of Darwin Art Centre or or Women's Day they have celebrations, so we have danced there.

I think that the competitions were something in the long term or could be a long-term goal, but in our group it's not the objective.

The objective of the group is to have a good time and simply dance for fun.

### **Rocío**

Rocca, you received an award from the Victorian government. Tell us a little bit about this award. It's very important because it's about leadership.

### **Rocca**

The Victorian Government Award. The State of Victoria each year recognises individuals or organisations that are contributing in the area of the disabled. These awards have different categories. There is a leadership category. There is the initiative category of the best initiative of the

podría ser una meta a largo plazo, pero no es el objetivo del grupo.

El objetivo del grupo es pasarla bien y simplemente bailar espectacular.

### **Rocío**

Rocca, usted recibió un premio por parte del gobierno de Victoria. Cuéntenos un poquito acerca sobre este premio. Es bien importante porque es sobre el liderazgo.

### **Rocca**

El premio El Gobierno de Victoria. El Estado de Victoria cada año reconoce a las personas u organizaciones que están contribuyendo en el área de los discapacitados. Estos premios tienen diferentes categorías. Hay categoría de liderazgo. Está la categoría de iniciativa de la mejor iniciativa del año. O esta, por ejemplo, organizaciones o personas que promueven el área de la salud o bienestar. También está, por ejemplo el la categoría de empleo. Organizaciones que han abierto sus espacios para generar empleo a las personas discapacitadas. Este premio fue un privilegio para mí y una sorpresa también, porque dentro de la categoría de liderazgo, el grupo fue nominado como líder dentro del de la iniciativa de Danza. Como dije anteriormente, no hay en victoria o no había antes en Victoria un grupo que promocionar promocionara la danza para personas discapacitadas. Pero el premio mayor, por así decirlo, es el que te da el Ministro de Discapacidad de Victoria, que es la categoría más alta. Y bueno, no? reconocieron mi esfuerzo, la iniciativa y lo exitoso que ha sido el programa.

Entonces fue para mí un privilegio y un honor recibir este reconocimiento por parte del gobierno de Victoria.

### **Rocío**

Muchas felicidades Rocca. Muchas gracias por haber participado el día de hoy, por compartir su experiencia sobre cómo vivir con una discapacidad en Australia a través del ejercicio del baile, de viajar y también cómo construir redes y recursos para estar saludable, para estar conectado, para

year. Or there are, for example, organisations or people that promote the area of health or well-being.

There is also, for example, the employment category. Organisations that have opened their spaces to generate employment for disabled people. This award was a privilege for me and a surprise too, because within the leadership category, the group was nominated as leader within the Dance initiative. As I said before, a group that promotes dance for disabled people did not exist in Victoria, or did not exist before us.

But the biggest prize, so to speak, is the one you get from the Victorian Minister for Disability, which is the highest category. And well, they did recognize my effort, initiative and how successful the program has been.

So it was a privilege and an honour for me to receive this recognition from the Victorian government.

### **Rocío**

Congratulations Rocca. Thank you very much for taking part today, for sharing your experience on living with a disability in Australia through the exercise of dance, travelling and also how to build networks and resources to be healthy, to stay connected, to meet new people, to support each other. It's an honour to have had you on our podcast today, Roca. Thank you so much. Finally, what message would you like to leave with our listeners?

### **Rocca**

First, thank you very much for the invitation, for the space, for the time. And the message to me is that life is very short. We are all living in complex moments in the world. Unfortunately we have just or have not completely come out of a pandemic. We are experiencing a critical situation internationally and I think the invitation for me to listeners is that life shows us that it is unpredictable. Life is short, life must be lived now. So my invitation is to live your life the way you like best and doing the things that make us happy. Go out, enjoy yourself, meet people. Life is short and it is very beautiful. That is my message.

conocer gente nueva, para apoyar unos a otros. Es un honor haberla tenido en nuestro podcast el día de hoy, Roca. Muchas gracias. Finalmente, qué mensaje le gustaría dejar en nuestros oyentes?

**Rocca**

Primero, muchas gracias por la invitación, por el espacio, por el tiempo. Y el mensaje para mí es que la vida es muy corta. Estamos bien viviendo un momentos complejos en el mundo. Desafortunadamente acabamos o no hemos salido completamente de una pandemia. Estamos viviendo una situación crítica a nivel internacional y creo que la invitación para mí a los oyentes es que la vida nos demuestra que es impredecible. La vida es corta, la vida hay que vivirla ahora. Así que mi invitación es vivan su vida de la manera que más les guste y haciendo las cosas que nos hacen feliz. Salgan, disfruten, conozcan personas. La vida es corta y es muy linda. Ese es mi mensaje.