

392 587 Outings: The best way to connect people!

TOTAL DURATION: 00:15:26

Time in	Time out	Transcription	Translation
00:00:14	00:01:34	<p>Rocio: 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 Rocio Mendieta y trabajo para Ethnic Communities Council of Victoria. 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 quienes nos cuentan acerca de lugares accesibles, actividades y oportunidades. Nuestra invitada de hoy es Catalina Gonzalez, quien trabaja para Down Syndrome Victoria, una organización que ofrece una gama de actividades culturales para el placer y el bienestar, que incluye actividades de salidas que tienen como objetivo conectar a las personas con discapacidad en una sociedad inclusiva. Las personas con discapacidad pueden participar para aprender a hacer compras de forma independiente, presentar y conocer nuevos amigos, viajar a diferentes lugares y probar vinos. Catalina, bienvenida. Gracias por... por estar aquí y compartir este espacio con nosotros.</p>	<p>Rocío: 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. In our interviews, we talk to people from other cultures and communities who have disabilities or who work with this population to learn how they use their personal skills and community resources to live well where they are. We share real stories, advice and ideas from people with disabilities and everyone who tells us about accessible places, activities and opportunities. Our guest today is Catalina Gonzalez, who works for Down Syndrome Victoria, an organisation that offers a range of cultural activities for pleasure and well-being, including outing activities that aim to connect people with disabilities in an inclusive society. People with disabilities can participate to learn how to shop independently, introduce themselves and meet new friends, travel to different places and taste wines. Catalina, welcome. Thank you for... for being here and sharing this space with us.</p>
00:01:34	00:01:36	Catalina: No, gracias a ustedes.	Catalina: Thanks to you.
00:01:37	00:01:44	Rocio: Bueno, Catalina, escuché que Down Syndrome Victoria ofrece actividades para personas	Rocío: Well, Catalina, I heard that Down Syndrome Victoria offers activities for people with

		con discapacidades. ¿Qué hacen ustedes?	disabilities. What do you do?
00:01:44	00:02:29	Catalina: Como el nombre lo dice, Down Syndrome Victoria es una organización. Esta es la estatal y es parte de una organización nacional que se llama Down Syndrome Australia. El propósito es conectar a personas, a padres de personas con síndrome de Down y a las personas con síndrome de Down para que estén más conectadas, para que tengan más independencia, para tener recursos también. Recursos informativos y sobre las mejores terapias, los mejores médicos. Hay grupos de apoyo para los papás y tenemos una actividad que se llama Club 21, que es donde hacemos todas las actividades sociales para que ellos se conecten y para que ellos se diviertan.	Catalina: As the name says, Down Syndrome Victoria is an organisation. This is the state one and is part of a national organisation called Down Syndrome Australia. The purpose is to connect people, parents of people with Down syndrome and people with Down syndrome for them to be more connected, to have more independence, to have resources as well. Information resources and about the best therapies, the best doctors. There are support groups for parents and we have an activity called Club 21, which is where we do all the social activities for them to connect and for them to have fun.
00:02:30	00:02:36	Rocio: Bueno, Catalina, cuéntenos un poco acerca sobre los programas de bienestar disponibles, específicamente Club 21.	Rocío: Well, Catalina, tell us a little bit about the wellness programs available, specifically Club 21.
00:02:37	00:03:28	Catalina: Es un programa muy muy bonito. Tenemos diferentes actividades que están organizadas por días. Hacemos música, zumba, conversación. Hacemos también trivia, <i>scavenger hunts</i> , bingo. Y también a veces tenemos como <i>afterwork drinks</i> los viernes. Como... como así como cuando uno sale del trabajo y se relaja y sale a tomar con los amigos. A veces, hacemos eso dependiendo, pues, de la persona con bebidas alcohólicas o no alcohólica. Y todas esas actividades son <i>online</i> . Y ahora que ya por fin pudimos volver a las actividades en persona, hemos tenido un par de reuniones, hemos ido a golf, hemos ido a un pícnic, hemos...	Catalina: It is a very, very nice program. We have different activities that are organised by day. We do music, Zumba, conversation. We also do trivia, <i>scavenger hunts</i> , bingo. Besides, we sometimes have <i>after-work drinks</i> on Fridays. Like... like when you finish work and relax and go out drinking with friends. Sometimes, we do that depending, well, on the person, with alcoholic or non-alcoholic beverages. And all these activities are <i>online</i> . And now that we've finally been able to get back to in-person activities, we've had a couple of meetings, we've gone golfing, we've gone to a picnic, we've... we've also tried to offer the activities that are <i>online</i>

		hemos tratado también de tener las actividades que son <i>online</i> ofrecerlas en persona.	to be done in person.
00:03:30	00:03:36	Rocio: Superinteresante. Catalina, ¿cómo podrían las personas con discapacidad beneficiarse de lo que usted hace?	Rocío: Super interesting. Catalina, how could people with disabilities benefit from what you do?
00:03:37	00:04:13	Catalina: Pues, específicamente, si es alguien que tiene <i>Down syndrome</i> , pueden ponerse en contacto con su asociación estatal, que es Down Syndrome Victoria o Queensland o New South Wales, dependiendo del estado en el que estén. Pues, pueden contactarlos y contarles, pues, que... Desde que yo creo que desde que están embarazadas pueden contactarlos y decir que están interesadas en los servicios y ya les van a responder dándoles como la mejor información. Pueden buscar el teléfono o en el <i>website</i> o en Facebook, en Instagram. Pueden buscar su asociación estatal y así les dan más información.	Catalina: Well, specifically, if it is someone who has <i>Down syndrome</i> , they can contact their state association, which is Down Syndrome Victoria, Queensland or New South Wales, depending on what state they are in. Well, they can contact them and tell them, well, that... I believe that as soon as they are pregnant they can contact them and say that they are interested in the services and they will respond and give them the best information. They can search for the phone number or search on the <i>website</i> or on Facebook, on Instagram. They can search for their state association and they will give them more information.
00:04:14	00:04:20	Rocio: Perfecto. ¿Cómo promueve su trabajo la dignidad y la independencia de las personas con alguna discapacidad?	Rocío: Perfect. How does your work promote the dignity and independence of people with any disabilities?
00:04:22	00:05:16	Catalina: De muchas maneras. Nosotros tratamos de ofrecer actividades de manera que ellos se sientan incluidos y que puedan participar como cualquier persona va a un club o va a un deporte o va a un... a cualquier comunidad. Entonces nosotros ofrecemos ese espacio de una manera muy segura y apoyada por los coordinadores y por los facilitadores. Entonces ellos pueden sostener las conversaciones. Se habla de temas que de pronto pueden ser un poquito retantes para ellos,	Catalina: In many ways. We try to offer activities in such a way that they feel included and that they can participate as any person goes to a club or does to a sport or goes to a... to any community. So we offer that space in a very safe way and supported by the coordinators and by the facilitators. Then they can hold the conversations. We talk about topics that may be a bit challenging for them, so we talk about them. And also, when it comes to going out, many are independent and they arrive,

		<p>entonces hablamos del tema. Y también a la hora de hacer las salidas, hay muchos que son independientes y ellos llegan, pues, como también en su propio transporte, entonces se les ofrecen alternativas para que ellos puedan tener la mayor independencia que puedan, y a la vez, todo lo que están aprendiendo con nosotros e ir a aplicarlo afuera con sus familias, con sus amigos y con su entorno, pues, con su vida normal.</p>	<p>well, in their own transportation, and they are offered alternatives so that they can have as much independence as possible and, at the same time, everything they are learning with us, they apply it outside with their families, with their friends and with their environment, well, with their normal life.</p>
00:05:18	00:05:29	<p>Rocio: Okey. Hace un rato, usted mencionaba que ustedes bailan y demás. ¿Cómo promueve específicamente la danza la dignidad y la independencia de las personas con alguna discapacidad?</p>	<p>Rocío: Okay. A while ago, you mentioned that you guys dance. How does dance specifically promote the dignity and independence of people with disabilities?</p>
00:05:30	00:06:29	<p>Catalina: Ese es uno de los programas más bonitos que hay. Es con el programa que yo llegué a Down Syndrome Victoria. Y nosotros hacemos zumba. Entonces en zumba se utilizan diferentes ritmos de diferentes partes del mundo, entonces ellos aprenden a conocer diferentes ritmos, a conocer diferentes canciones que no están acostumbrados, entonces ahí van conociendo, van aprendiendo y como que siento que les da como una perspectiva como un poquito más grande de... de la música, de las tradiciones, de la cultura. Yo mientras tengo oportunidad les digo de qué país es la canción, qué ritmo están bailando y eso les abre a ellos mucho mucho la mente. Les abre demasiado la mente y los invita a pensar que hay otras cosas. Y el hecho de que yo sea migrante, yo, pues, casi todo el equipo... Todos son australianos y yo soy la migrante, la única migrante. Entonces les enseño muchas cosas para que</p>	<p>Catalina: That is one of the most beautiful programs that exist. That is the program through which I came to Down Syndrome Victoria. And we do Zumba. So in Zumba, you use different rhythms from different parts of the world, so they learn to know different rhythms, to know different songs that they are not used to, so they get to know them, they learn and I feel that it gives them a little bit more perspective of... of music, of traditions, of culture. When I have the opportunity, I tell them what country the song is from, what rhythm they are dancing to, and that opens their minds a lot. It opens their minds greatly and invites them to think that there are other things. And the fact that I am a migrant, I, well, almost the whole team... They are all Australian and I am the migrant, the only migrant. So I teach them a lot of things so that they learn different things from different cultures.</p>

		ellos aprendan diferentes cosas de diferentes culturas.	
00:06:30	00:06:48	Rocio: Espectacular. Bueno, Catalina, ¿cómo es su servicio inclusivo para las personas con discapacidades físicas o sensoriales, como personas que usan sillas de ruedas o personas que necesitan ayudas para movilidad o sencillamente personas invidentes o sordas?	Rocío: Amazing! Well, Catalina, how is your service inclusive for people with physical or sensory disabilities, such as people who use wheelchairs, people who need mobility aids or simply people who are blind or deaf?
00:06:49	00:08:17	Catalina: En el caso de Down Syndrome Victoria eh... este grupo en particular está limitado a personas diagnosticadas con <i>Down syndrome</i> , pero el <i>Down syndrome</i> es... incluye muchas diferentes variaciones, ¿cierto? Entonces no quiere decir que todas las personas con <i>Down syndrome</i> son iguales. Hay algunas que son completamente móviles, completamente independientes. Pueden caminar, cognitivamente están muy bien, te hablan articuladamente, pero hay personas que no. Entonces yo pienso que es un tema como de ellos hacia nosotros y nosotros hacia ellos, ¿cierto? Nosotros estamos abiertos a apoyar a cualquier persona con <i>Down syndrome</i> en cualquier circunstancia en la que esté. Si están en silla de ruedas, si pueden hablar, si no pueden hablar, si pueden ver, si no pueden ver. Entonces lo primero es que somos receptivos y estamos dispuestos a adaptar todo lo que hacemos a las personas que... que lleguen. Y al mismo tiempo, ellos nos enseñan a nosotros cómo trabajar mejor con ellos. Por ejemplo, hay uno que utiliza un aparatito para comunicarse, entonces nosotras ya aprendimos cómo trabajar con él con ese aparatito. Hay otra persona que no es muy verbal	Catalina: In the case of Down Syndrome Victoria hmm... this particular group is limited to people diagnosed with <i>Down syndrome</i> , but <i>Down syndrome</i> is... includes many different variations, right? So it does not mean that all people with <i>Down syndrome</i> are the same. Some are completely mobile, completely independent. They can walk, cognitively they are very well, they speak to you articulately, but some people do not. So I think it's a matter of them towards us and us towards them, right? We are open to supporting anyone with <i>Down syndrome</i> in any circumstance they are. If they are in a wheelchair, if they can talk, if they can't talk, if they can see, if they can't see. So the first thing is that we are responsive and willing to adapt everything we do to the people that... that come in. And at the same time, they teach us how to work better with them. For example, one of them uses a little gadget to communicate, so we have already learned how to work with him with that little gadget. There is another person who is not very verbal as well, but he is teaching us a little bit of how to sign. So we learn and respond to him with signs too when we can. But yes, we are open to everyone and learning

		<p>también, pero él nos está enseñando un poquito cómo hablar con señas. Entonces nosotros aprendemos y le respondemos a él con señas también cuando podemos. Pero sí, estamos abiertos a todos y aprendiendo en el camino. Porque sí, o sea, cada vez llegan personas que son un poquito diferentes y nosotros lo que hacemos es tratar de aprender lo que más podamos de ellas.</p>	<p>along the way. Because yes, that is, every time people arrive who are a little bit different and what we do is try to learn as much as we can from them.</p>
00:08:18	00:08:36	<p>Rocio: Así es. Y en términos de accesibilidad, ¿las instalaciones de ustedes, por ejemplo, tienen rampas para las personas que tienen movilidad reducida? ¿Su página web es amigable en cuanto a fuentes y demás para personas que puedan tener algún tipo de discapacidad visual o algo así?</p>	<p>Rocío: That's right. And in terms of accessibility, do your facilities, for example, have ramps for people with reduced mobility? Is your website friendly in terms of fonts and such for people who may be visually impaired or something like that?</p>
00:08:37	00:09:44	<p>Catalina: La página web... Honestamente no me he fijado si tiene... si tiene como alguna facilidad para... para personas eh... que no, que no pueden ver muy bien. No estoy segura, pero eh... sí, <i>actually</i>, ahora que lo pienso, sí hay una. Hay uno que se llama como Voice Websites, que es como un <i>website</i> hablado y uno puede hacer clic en esa opción. Y, pues, en cuanto a las instalaciones, lo que tenemos es una oficina. Es una oficina muy pequeña. Y a veces, se hacen actividades ahí, pero es una oficina tan bonita y tiene ascensor. Es solamente unas escaleritas chiquiticas, pero la oficina tiene ascensor y adentro de la oficina todo es muy accesible y el <i>staff</i> de allá es superlindo. Pues, porque es una oficina en un <i>coworking space</i>. Y todos los que trabajamos en Down Syndrome Victoria, todos tenemos alguna relación con la</p>	<p>Catalina: The website... I honestly haven't noticed if it has... if it has like some feature for... for people uh... who don't, who can't see very well. I'm not sure, but uh... yeah, <i>actually</i>, come to think of it, there is one. There is one called Voice Websites, which is like a talking <i>website</i> and you can click on that option. And, well, in terms of facilities, what we have is an office. It is a very small office. And sometimes, activities are held there; it's such a nice office and it has a lift. There are just some short stairs, but the office has a lift and everything inside the office is very accessible and the <i>staff</i> there is super nice. Well, because it is an office in a <i>co-working space</i>. And all of us who work at Down Syndrome Victoria, we all have some relationship with disability. I mean, because we have the experience working or because some of us have families, we are</p>

		<p>discapacidad. O sea, porque tenemos la experiencia trabajando o porque hay algunos que tienen familia, entonces todos estamos siempre buscando la manera de apoyar a todas las personas. No importa las limitaciones que puedan tener.</p>	<p>always looking for ways to support everyone. No matter what limitations they may have.</p>
00:09:45	00:09:57	<p>Rocio: Perfecto. Catalina, ¿dónde puede ir la gente para obtener más información sobre la organización y los programas que ofrece? ¿Tiene página web, números de teléfono, Instagram, Facebook, LinkedIn?</p>	<p>Rocío: Perfect. Catalina, where can people go to get more information about the organisation and the programs it offers? Do you have a website, phone numbers, Instagram, Facebook, LinkedIn?</p>
00:09:58	00:10:34	<p>Catalina: Todas las anteriores. Hay un <i>website</i> que es downsyndrome.org.au. Y el teléfono es 1300881935. Esa es la línea nacional. Entonces de ahí ya ustedes, eh... si se comunican, pueden decir que los comuniquen con la... con la asociación estatal. O simplemente, pueden buscar Down Syndrome Victoria, Down Syndrome Queensland, Down Syndrome New South Wales, y lo pueden encontrar. Y está en Instagram, en Facebook, en LinkedIn. Está por todas partes.</p>	<p>Catalina: All of the above. The <i>website</i> is downsyndrome.org.au. And the phone is 1300881935. That is the national line. Then from there you, uh... if you call, you can ask them to put you through with... with the state association. Or you can simply search for Down Syndrome Victoria, Down Syndrome Queensland, Down Syndrome New South Wales, and you can find it. And it's on Instagram, on Facebook, on LinkedIn. It is everywhere.</p>
00:10:35	00:10:52	<p>Rocio: Okey, perfecto. Y bueno, Speak My Language tiene oyentes en todo Australia. ¿Puede dar a nuestra audiencia algunos consejos para encontrar las mismas actividades en sus estados o territorios u organizaciones similares a Syndrome... Down Syndrome Australia?</p>	<p>Rocío: Okay, perfect. And well, Speak My Language has listeners all over Australia. Can you give our audience some tips to find the same activities in their states or territories or organisations similar to Syndrome... Down Syndrome Australia?</p>
00:10:53	00:12:17	<p>Catalina: Pues, yo pienso que una de las buenas maneras es si están registradas con el NDIS. Pueden hablar con el <i>local area coordinator</i> y ellos tienen información de muchísimos programas. Y tienen... sí, ellos se pueden referir a diferentes programas y tienen <i>flyers</i> de... de</p>	<p>Catalina: Well, I think one of the good ways is if they are registered with the NDIS. You can talk to the <i>local area coordinator</i> and they have information on many programs. And they have... yes, they can refer to different programs and they have <i>flyers</i> of... of some</p>

		<p>algunos programas. Por ejemplo, yo personalmente yo empiezo a seguir cuentas en Instagram y en LinkedIn y en Facebook, y las plataformas mismas me ofrecen, me empiezan a sugerir cosas y a sugerir cosas. Y ahorita ya me he encontrado unos programas divinos, y me he encontrado unas actividades muy chéveres para personas con discapacidades. Algunas son específicas de la discapacidad que tiene la persona, que eso también es muy importante. Por ejemplo, si alguien tiene un <i>spinal injury</i>, hay un grupo para personas con <i>spinal injury</i> para... Personas con dificultades para ver, personas con dificultades para hablar. Hay asociaciones por cada una de las discapacidades. Y si es otra cosa o que está todo muy revuelto porque, por lo general, no es una discapacidad, sino a veces se mezclan, es simplemente dependiendo del... del objetivo que tengan: si es conseguir trabajo, buscar actividades sociales. En Google, ser lo más específico que puedan. Entonces, por ejemplo: actividades para personas con <i>cerebral palsy</i>, y van a encontrar una cantidad.</p>	<p>programs. For example, I personally start following accounts on Instagram, LinkedIn and Facebook, and the platforms themselves offer me, start suggesting and suggesting things to me. And now I've found some great programs, and I've found some really cool activities for people with disabilities. Some are specific to the person's disability, which is also very important. For example, if someone has a <i>spinal injury</i>, there is a group for people with a <i>spinal injury</i> for... People with visual impairment, people with speech impairment. There are associations for each of the disabilities. And if it's something else or that it's all very mixed up because, generally, it's not one disability, but sometimes they are mixed, it's just depending on the... the objective they have: if it is to get a job, to look for social activities. On Google, be as specific as you can. So, for example: activities for people with <i>cerebral palsy</i>, and you're going to find a lot.</p>
00:12:18	00:12:42	<p>Rocio: Okey. Gracias, Catalina, por compartir su conocimiento y las alternativas que existen sobre cómo vivir bien disfrutando de múltiples actividades para llevar una... una vida normal pese a tener alguna discapacidad y también cómo construir redes y recursos para estar saludable, conectado y conocer gente nueva. Para finalizar, ¿qué mensaje le quiere dejar a nuestros radioescuchas? Speak My Language tiene oyentes en toda Australia.</p>	<p>Rocío: Okay. Thank you, Catalina, for sharing your knowledge and the alternatives that exist on how to live well enjoying multiple activities to lead a... a normal life despite having a disability and also how to build networks and resources to be healthy, connected and meet new people. Finally, what message do you want to leave to our radio listeners? Speak My Language has listeners all over Australia.</p>

00:12:43	00:14:12	<p>Catalina: Mi mensaje es invitar a las personas a que estén abiertas a la curiosidad, a que cuando vean a una persona con discapacidad no se haga ningún... como ninguna idea específica. ¿Cierto? Porque nosotros, yo siento que, en general, tenemos un conocimiento muy limitado de lo que es una discapacidad. Entonces lo que yo quisiera es invitar a que las personas sean un poquito... que tengan la mente más abierta. Y que... y que simplemente con... con la curiosidad más inocente y con la mejor intención, pregunten en lugar de asumir, ¿cierto? Entonces como... de pronto, por ejemplo, uno quedarse mirando o... no, pues como no, como tener... como ser <i>unkind</i>. Sí, como mirarlos como... O sea, son una persona como cualquier otra persona. Hay personas de todos los tamaños, colores, eh... De todos los <i>backgrounds</i>. Es lo mismo con las personas con discapacidades. Todos tenemos habilidades diferentes y quiero invitar a todo el mundo a que lo vean así, a que todos somos diferentes de muchas maneras. Y el hecho de que una persona tenga discapacidad no quiere decir que es menos o que... eh... va a ser diferente en una mala manera. Todos somos diferentes en una manera divina. Entonces, es invitar a verlos con más ojos de curiosidad que de juzgar. Esa es mi invitación. Y a las personas con discapacidades, que busquen la cantidad de actividades que hay. Hay muchos muchos recursos. Aquí en Australia somos muy muy de buenas, muy bendecidos.</p>	<p>Catalina: My message is to invite people to be open to curiosity, that when they see a person with a disability, they don't have any... like any specific idea. Right? Because we, I feel that, in general, we have very limited knowledge of what a disability is. So what I would like to do is to invite people to be a little bit... to be more open-minded. And that... and that just with... with the most innocent curiosity and with the best of intentions, ask rather than assume, right? So like... all of a sudden, for example, one can just stare or... no, well, like not, like having... like being <i>unkind</i>. Yes, like looking at them like... In other words, they are a person like any other person. There are people of all sizes, colours, hmm... From all <i>backgrounds</i>. It is the same for people with disabilities. We all have different abilities and I want to invite everyone to see that, that we are all different in many ways. And just because a person has a disability doesn't mean that they're less or that... uh... they're going to be different in a bad way. We are all different in a divine way. So, it is an invitation to see them with eyes of curiosity instead of judgment. That is my invitation. And for people with disabilities, look for the different activities available. There are many many resources. Here in Australia, we are very very good, very blessed.</p>
00:14:14	00:14:17	<p>Rocio: Gracias, Catalina, y hasta una próxima oportunidad.</p>	<p>Rocío: Thank you, Catalina, and see you next time.</p>

00:14:17	00:14:18	Catalina: No, gracias a ti.	Catalina: Thanks to you.
00:14:21	00:15:17	<p>Rocio: Si usted disfrutó de nuestra entrevista, por favor, diríjase a nuestra página web www.speakmylanguage.com.au donde puede encontrar más información. Y, si puede, cuénteles a otros acerca de Speak My Language. Además, nos puede encontrar en Facebook, Twitter, Instagram o LinkedIn y ayúdenos a continuar esta conversación alrededor de Australia y, por qué no, alrededor del mundo. Ethnic Communities Council of Victoria se enorgullece de ser parte de Speak My Language en Victoria. El programa Speak My Language está financiado por el Department of Social Services y se imparte en Australia a través de una asociación entre todos los consejos estatales y territoriales, Ethnic and Multicultural Communities' Councils y Multicultural Councils alrededor de Australia. Nuestros socios de transmisión nacional son SBS y NEMBC.</p>	<p>Rocío: If you enjoyed our interview, please go to our website www.speakmylanguage.com.au where you can find more information. And, if you can, tell others about Speak My Language. You can also find us on Facebook, Twitter, Instagram or LinkedIn and help us continue the conversation around Australia and, why not, around the world. Ethnic Communities Council of Victoria is proud to be part of Speak My Language in Victoria. The Speak My Language program is funded by the Department of Social Services and is delivered in Australia through a partnership between all state and territory councils, Ethnic and Multicultural Communities' Councils and Multicultural Councils around Australia. Our national broadcasting partners are SBS and NEMBC.</p>