

Turen til New York

Endelig skulle jeg få oppleve en tur jeg hadde gledet meg til i ett år. Jeg skulle få oppleve New York, byen alle snakker om. Byen jeg har sett på mange filmer.



Min tipsliste

Planlegg og sett deg inn i muligheter som finnes i forkant – det er også en del av gleden med turen.

Ta med deg nok med penger.

Ta med deg dine aller beste venner eller familie.

Og med godt humør kommer du langt og du kommer deg frem, selv i en rullestol.

Hvordan planlegger og gjennomfører man en slik tur? Her er noen tips:

Bruk god tid på å sette deg inn i hva New York har å by på og hva du ønsker å oppleve før du reiser. Det er lurt å bestille en del billetter til severdigheter i forkant. New York har tross alt et hav av muligheter. En stor del av turgleden ligger også i planleggingen. I tillegg lønner det seg å ha med et solid budsjett – hvis du vil ha det gøy. Jeg hadde spart lenge og satt av julepenger og bursdagspenger til New York-turen.

Vi valgte å leie en leilighet for oppholdet. Den var ikke helt tilrettelagt for rullestol, da det var et par trappe-trinn opp til leilighetskomplekset. Jeg fikk hjelp av dem jeg reiste sammen med, så for meg så fungerte det fint. Leiligheten var tilrettelagt innvendig.

Her er en liten dagbok fra oppholdet mitt:

Dag 1

Dette var dagen det hele skulle starte, og jeg var i ekstase! Et direkte-fly fra Oslo til New York tok cirka 7,5

timer. Jeg syns flyturen gikk fort. Jeg har alltid fått god service på flyplasser. Jeg trenger ikke så mye hjelp, så det å komme seg rundt på flyplassen var problemfritt. Selve ombordstigningen i flyet var ikke noe problem. Jeg kunne kjøre min egen rullestol helt frem til flyet. Jeg går selv mellom setene i flyet, men du får hjelp til løfting om du har behov for det. Vi var fremme rundt 21.30 lokal tid. Jeg kunne endelig sette «hjula» mine i The Big Apple. Nå var det bare å sette på den amerikanske aksenten, and go all in!

Det første vi gjorde etter å ha satt fra oss bagasjen i leiligheten, var å spise en skikkelig burger. Etter et vellykket måltid var det bare å legge seg og vente på morgendagen. Da var planen å komme seg til favoritt-butikken og få kjøpt meg en litt spesiell klokke, en Apple Watch!

Dag 2

Starten på dagen var herlig: Apple Store.

Fra det ene til det andre. Det neste vi gjorde var å oppsøke Hilton Hotel, der Elvis holdt en berømt pressekonferanse 9. juni 1972. Jeg er skikkelig Elvis-fan, så dette måtte jeg bare oppleve.

På kvelden hadde vi forhåndskjøpt billetter til Broadway og et av verdens mest kjente teaterstykker; Les Misérables. Teaterstykket har gått nesten kontinuerlig siden 1987.

Stykket var helt fantastisk, og vi hadde supre plasser. Jeg satt på andre rad. Jeg kan absolutt anbefale dette stykket.

Dag 3

Denne dagen var jeg en skikkelig «hjulbeint» turist i New York. Dagen startet med at vi tok en guidet buss-tur. Det er mange ulike guidede turer, og det gikk fint med rullestol. Det sirkulerer mest dobbeltdekkere som turistbusser. Det er selvfølgelig en trapp opp til andre dekk, men ingen problemer med rullestol på første dekk. I løpet av bussturen så vi blant annet Madison Square Garden. Kjente artister som Elvis, Madonna og Michael Jackson har optrådt der tidligere. Underveis måtte vi selvfølgelig opp i Empire State Building for å sjekke den enorme utsikten. For et syn. Det gikk heis opp, så ikke noe problem med rullestol.

På kvelden var vi på den kjente jazzklubben Blue Note. Vi hørte på Roy Hargrove, en amerikansk jazz-trompetist som blant annet har vunnet Grammy Awards.

Dag 4

Musikk har alltid vært viktig for meg. Jeg er nok over middels interessert. Derfor ville jeg til Brooklyn for å oppleve amerikansk gospel. Det var utrolig kraftfullt og flott.

CPU

CPU skal være et forum hvor du som ungdom kan skrive om ting du er opptatt av! Send inn ditt bidrag til cpu@cp.no
OBS! Bilder MÅ ha høy oppløsning.



Som dere ser så gikk handelen «klokkerent». Dette bildet er tatt på den eldste Apple-storen på Fifth Avenue.



Vi måtte sjekke den enorme utsikten fra Empire State Building. Det gikk heis opp, så ikke noe problem med rullestol.

Dag 5

Dagen startet med en tur i Central Park. Ved den ene enden av Central Park er det et minnesmerke over John Lennon. For øvrig er parken veldig fin, og det var deilig å ta en pause fra det hektiske livet i New York.

Jeg var utenfor Dakotabygningen der John Lennon ble skutt og drept 8. desember 1980. Yoko Ono bor fortsatt i leiligheten. Hun har bodd der siden 1972.

Deretter gikk turen til Museum of Natural History. Museet er veldig kjent og har fått ekstra oppmerksomhet etter som filmene Night at the Museum ble spilt inn her. Medvirkende var blant annet Ben Stiller og Robin Williams.

Stand up og situasjonskomedie er de to mest kjente formene for komedie i USA. Den siste kvelden dro vi på en stand up-bar for å oppleve live amerikansk stand up. Du må kanskje ha en litt sær interesse for å like det ...

Betraktninger fra turen

Min konklusjon er at det går helt fint å ta seg en tur til New York om du sitter i rullestol og har med deg gode venner eller familie. Når det gjelder framkommelighet med rullestol, var ikke det noe problem. Hver eneste fortauskant er lav og har god buet form som gjør det enkelt å ta seg frem. Ellers er folk veldig hjelpsomme. Byen er helt fantastisk! New York er rett og slett en by som ikke kan beskrives godt nok. Den må bare oppleves. Fem dager var i alle fall ikke nok for meg. Jeg skal garantert tilbake igjen! ■

CPU på Unge funksjons- hemmedes generalforsamling

Helgen 30. oktober til 1. november deltok representanter fra CPU på generalforsamlingen til Unge funksjonshemmede. Det ble en spennende helg med fokus på interessepolitiske saker som angår kronisk syk og funksjonshemmet ungdom.

Unge funksjonshemmede består av medlemsorganisasjonene til kronisk syk og funksjonshemmet ungdom. Organisasjonen jobber for at interessene til unge med funksjonsnedsettelse og kroniske sykdommer skal ivaretas i beslutningsprosesser og på ulike samfunnsområder.

Generalforsamlingen er Unge funksjonshemmedes høyeste organ. Her vedtas prinsippprogram og arbeidsprogram som organisasjonen skal arbeide etter det kommende året. På årets generalforsamling ble det vedtatt at Unge funksjonshemmede skal ha økt fokus på utdanning, ettersom utdanning er et springbrett ut i arbeidslivet. Seksuell helse er også et tema som kommer til å få mer oppmerksomhet fremover. Dette er et område som ofte er tabubelagt, og Unge funksjonshemmede vil bidra til å bryte ned noen av disse barrierene. Generalforsamlingen til Unge funksjonshemmede er alltid et fint sted for interessepolitisk og organisatorisk læring, og vi hadde en utbytterik og spennende helg. ■



Mulighetenes musikk



ALLTID KLARE: De opprinnelige medlemmene i bandet «Flame Wheels». Trommeslageren har dessverre tatt en pause, men vi klarer det også!

Mange unge med CP har opplevd å måtte gi opp en drøm, enten det gjelder å dyrke kunstinteressen eller leve ut lidenskapen for idrett. Kanskje fordi kroppen sier stopp, kanskje av helt andre grunner. Men, musikk bør alle kunne drive med!

Det mener en gruppe musikkpedagoger i Tromsø. Likevel er det en lang og hard vei til scenen!

På øvingsrom U10 ved Tromsø kulturskole høres tonene fra en av Queens mange musikalske skatter. I dette rommet øves det intenst i halvannen time hver tirsdag. Vi har ingen konkrete spillejobber foreløpig bortsett fra den tradisjonsrike julekonserten som har blitt fast innslag blant SKUG-senterets elever i desember hvert år. Låten vi perfeksjonerer på dagens øving, er ikke noen utpreget julesang, men vi har heldigvis temmelig god kontroll på vårt bidrag til konserten. Denne spiller vi bare for moro skyld, og fordi det alltid er gøy å se hva vi kan få til. Det er dette som driver oss! Følelsen av å mestre noe, å vise

at vi får til ting og har det gøy samtidig! Vi er et band med tre hovedmedlemmer som alle har moderat CP og får utmerket veiledning av Elin Skogdal og Einar Berg-Olsen, to musikkpedagoger som er ansatt ved kulturskolen. De er initiativtakerne til det som kalles SKUG-senteret. Her har en rekke elever mulighet til å drive med musikk uavhengig av hvilken funksjonsnedsettelse de har. De får også delta i et sosialt fellesskap og har en fritidsaktivitet som de trives med. Dette er mulig ved hjelp av tilpasset musikkteknologi og iherdig innsats.

Hva går dette tilbudet ut på?

– På SKUG-senteret jobber vi for å kunne gi elever som har behov for spesielt tilpassete musikkinstru-

menter et instrument å spille på, slik at de også kan gjøre seg sine egne musikalske erfaringer og bli bedre musikere gjennom å delta aktivt i musikalsk og sosialt samspill med andre musikere. Når du er elev på SKUG-senteret, får du en ukentlig spilletime. Mange av elevene våre starter med å ha spilletimen alene, og etter en stund – når de har fått litt erfaring på instrumentet, prøver vi å finne en annen gruppe eller et band de kan spille og øve med, sier musikkpedagog Elin Skogdal.

Les mer på neste side

**Mer informasjon
finner du her:**

skug@tromso.kommune.no
eller
telefon 77 79 15 10



Hvem kan dere gi dette tilbudet?

– Tilbudet er først og fremst ment for dem som har fysiske funksjonsnedsettelse og som derfor ikke kan spille et tradisjonelt musikkinstrument. Etter hvert har vi funnet ut at det også gjør veien til å skape musikk kortere for elever med lærevansker. Instrumentene vi bruker, kan tilpasses alle nivåer – fra småbarn som utforsker musikk for første gang til universitetsstudenter som har tilpasset musikkteknologi (TMT) som sitt hovedinstrument i et vanlig universitetsstudium, sier musikkpedagog Einar Berg-Olsen.

Hvordan fikk dere ideen til å starte opp et tilbud som dette?

Øyvinn Kristoffer Solberg og Vibeke Aagaard Johansen som begge har CP ville fortsette å studere og jobbe med musikk etter at de var ferdig på musikklinja på videregående skole. De søkte om et prosjekt gjennom NAV-Nonite (som drev med tilpasning gjennom å bruke teknologi). Øyvinn Kristoffer og Vibeke viste gjennom dette prosjektet (SKUG 1) at det er mulig å komponere og spille selvstendig, og kulturskolen opprettet et undervisningstilbud som etter hvert ble til SKUG-senteret, forklarer de to musikkpedagogene.

Hvordan jobber dere i forhold til å nå ut med det dere gjør til andre?

De ansatte på SKUG-senteret driver prosjekter i barnehager, skoler og på universitetet, der de gjør musikk sammen med elever, studenter og lærere. Gjennom disse prosjektene prøver de å spre kunnskap, skaffe

seg selv ny kunnskap og gi flere muligheten til å gjøre seg sine egne musikalske erfaringer. I tillegg deltar de på konferanser, både med kulturelle innslag sammen med elever og som foredragsholdere. Skogdal forteller at de har skrevet et kapittel i boken «Inkluderende praksis: gode erfaringer fra barnehage, skole og fritid» og også har laget to filmer om teknologien som brukes i SKUG-senteret.

Hva gjør denne teknologien unik i forhold til alternativene?

Det unike med denne teknologien er at den kan tilpasses den enkeltes behov for fysiske tilpasninger og faglig nivå. Det er viktig at alle skal kunne øve og bli bedre på sitt instrument, akkurat som alle andre som spiller et instrument, hvis du øver! Instrumentet har svært mange muligheter for tilpasning av den delen av instrumentet som er nærmest eleven. Du kan for eksempel spille med brytere, bevegelsessensorer som kan fange opp bittesmå bevegelser, X-box-kontroller, MIDI-trommer eller keyboard, eller spesialutviklede instrumenter som xylotouch.

Dersom man ønsker å starte med bruk av tilpasset musikkteknologi på egen hånd, hvilket utstyr trenger du og hvem bør du i så fall kontakte?

Hvis noen ønsker å starte å spille eller komponere, kan de gjerne

kontakte SKUG-senteret. Det du trenger er en datamaskin med programvaren E-Scape. Hva du trenger i tillegg, avhenger av om du ønsker å bruke brytere, sensorer eller andre typer input for å spille eller komponere. Dette kan vi gi råd om. Det er også mulig å besøke oss for å prøve ut hva som passer best. Alt utstyr og programvare som trengs, kan du søke om hos Hjelpemiddelsentralen, sier Berg-Olsen.

Hva synes elevene om tilbudet?

Dette spørsmålet burde kanskje elevene selv svare på, men vi kan si noe om vårt inntrykk. De som prøver instrumentet for første gang blir ofte glad og overrasket når de opplever at de kan spille selvstendig. Vi prøver å gi noen utfordringer slik at elevene må strekke seg etter nye mål, så noen ganger er det litt stress for å få det til, men elevene er flinke til å backe opp hverandre, og så er det ekstra artig når konserten blir superbra fordi alle har gjort en ekstra innsats.

Uten ildsjeler som Elin og Einar hadde ikke SKUG-senteret vært en realitet. Tanken om at funksjonshemmede, uansett funksjonsnivå, skal kunne få spille og komponere musikk hadde bare vært en fjern drøm for mange. På vegne av mange musikkinteresserte unge funksjonshemmede ønsker jeg å rette en takk til de som har gjort dette fantastiske tilbudet mulig! ■



Herlig frihetsfølelse



De vanlige utfordringene og begrensninger vi opplever til daglig forsvinner når vi er i bakken med Sitski. Vi kan bevege oss like raskt som alle andre.

– Ledsager

Sitski gir gleden av felles opplevelser

Å kjenne mestringsfølelse og kunne oppleve ting sammen betyr utrolig mye. Vi har Sitski for ulike behov, både for de som trenger ledsager og for de som i stor grad klarer seg på egenhånd. Felles for alle våre modeller er at de er brukervennlige og har super komfort.

- + Sikker og solid
- + Enkel i bruk
- + Individuell tilpasning

Ta kontakt for mer informasjon eller se www.bardum.no