

Dissimilis

NR. 1 / JUNI 2023 ET MAGASIN UTGITT AV DISSIMILIS NORGE

Megatown – The movie **13**
Sing Song Singers 30-årsjubileum **21**
Eikholt + Dissimilis =SANT **26**

DISSIMILISFESTIVALEN

SIDE 4



dissimilis



Dissimilis nasjonale kompetansesenter

På Emma Hjorth i Bærum tilbyr Dissimilis nasjonale kompetansesenter tilrettelagte aktiviteter innen musikk, dans og teater til mennesker med utviklingshemming og andre funksjonsnedsettelser. Vi har en tredelt virksomhet, som består av utvikling og formidling av kompetanse, tilrettelagt undervisning og arrangering av forestillinger og konserter. I tillegg har vi aktivitetstilbud for barn i førskolealder og deres familier, for barn og familier med minoritetsbakgrunn og arrangerer en rekke sosiale og miljøskapende tiltak.

Regionalt aktivitetstilbud

- Band
- Kor og sanggrupper
- Musikk- og helsegrupper
- Teatergrupper
- Dans- og bevegelsesgrupper
- Individuell undervisning
- «Musikk mellom liten og stor»
- Seniortilbudet «På Grensen til Allsang»
- «Musikk for Alle» flere steder i regionen
- «Musikk i livets begynnelse»

Kompetanseformidling – og erfaringsutveksling

Dissimilis nasjonale kompetansesenter har over 35 års fartstid med tilrettelagt kunstnerisk aktivitet, og bidrar gjerne med formidling av kompetanse og utveksling av erfaring.

- Kurs- og workshops
- Praksis – og studiebesøk
- Veiledning ved oppstart av tilbud
- Inspirasjonsforedrag
- Undervisnings- og fagmateriell

Konserter, forestillinger og arrangementer

Kompetansesenteret er med på å tilrettelegge for alles deltakelse i det kulturelle landskap, både som publikum og som kulturelt skapende. Våre arrangementer, forestillinger og konserter er viktige bidrag til anerkjennelse av ulike og spennende stemmer på det kulturelle samfunnsområdet.

Velkommen til oss!

Kontakt: Epost: post@dissimilis.no • Tlf: 67 17 48 80
www.dissimilis.no • Facebook: [facebook.no/dissimilisgleden](https://www.facebook.com/dissimilisgleden)





Dissimilisfestivalen	4
Reisestøtte fra Stiftelsen Dam	8
Kunstverksted	9
Dissimilis-Workshop i Sola kommune	10
Megatown – The movie	13
Faghjørnet	18
Sing Song Singers 30-årsjubileum	21
Dissimiliskonsert på Roseslottet	24
Eikholt + Dissimilis =SANT	26
Støtteordninger	27

Kolofon

Utgever Dissimilis Norge
 Telefon: 67 17 48 80
 e-post: post@dissimilis.no
 www.dissimilis.no
 Besøks- og postadresse:
 Emma Hjorths vei 50,
 1336 Sandvika

Generalsekretær:
 Benjamin Zahl Bergem
 E-post: Benjamin@dissimilis.no
 Tlf. 98 80 13 15

Redaktør:
 Benjamin Zahl Bergem

Redaksjonskomité: Silje Ask,
 Hilde Gulbrandsen og
 Sunniva Molvær Ihlhaug

Annonser: Dissimilis Salg ANS
 v/Jostein Værnes
 Telefon: 22 09 69 22 / 993 52 346
 E-post: jostein@media-team.no

Design: Vibeke Marnburg
 vmarnburg@gmail.com

Forsidefoto: Thomas Torheim

Opplag: 2000

Trykk: Merkur Grafisk AS



BENJAMIN ZAHL BERGEM
 Generalsekretær



I mars ble det for første gang siden før pandemien arrangert generalforsamling kombinert med fagseminar på Dissimilis nasjonale kompetansesenter. Det var rekordhøy deltakelse og vi fikk besøk av både gamle kjente og nye medlemmer, samt samarbeidspartnere fra hele landet. Nettverket i Dissimilis Norge er en viktig del av medlemskapet og under disse to dagene i mars fikk deltakerne møtt hverandre og utvekslet erfaringer i tillegg til å delta på foredrag og workshops med eksterne og interne bidragsyttere.

Også årets Dissimilisfestival var preget av høyt oppmøte fra medlemsgruppene i Dissimilis Norge. Det var totalt 47 grupper og rundt 300 medlemmer som var på scenen gjennom de to festivaldagene. Med støtte fra Stiftelsen Dam deltok blant annet to grupper fra Harstad for første gang, som to av flere grupper som tok turen langveisfra for å delta på årets festival. Dissimilisfestivalen er en arena for alle våre medlemmer i landet, så vi er veldig glade for at så mange ønsker å ta turen helt til Oslo for å delta.

I dette halvåret har det også vært knyttet stor spenning til premieren av filmen Megatown, som var 19. mai. Megatown er et nyskapende prosjekt der mennesker med utviklingshemming hadde alle de store rollene, og det er Dissimilisgruppen i Drammen Megabandet som står bak prosjektet. Filmen har vært en stor suksess og har foreløpig blitt vist på over 50 kinoer rundt om i landet.

Vi gleder oss til fortsettelsen og hva som blir det neste store prosjektet for gjengen i Megabandet.

Nå nærmer det seg sommerferie og vi håper alle våre medlemmer får en fin tid frem til neste semester fylt med sol, musikk og fellesskap!



Det var totalt 47 grupper og rundt 300 Dissimilisartister som var på scenen de to festivaldagene.



Dissimilisfestivalen

2. og 3. juni var endelig Dissimilisfestivalen tilbake, og i år med rekordmange grupper påmeldt. Hele 47 grupper var med gjennom helgen som var fylt med sol, glede, og masse god musikk.

Tekst: **BENJAMIN ZAHL BERGEM** Foto: **THOMAS TORHEIM**





2023!

For første gang var vi også så heldig å få besøk av Dissimilis Norge sin høyeste beskytter Prinsesse Astrid, Fru Ferner, samt kronprinsesse, Mette Marit. De fleste deler av landet var representert gjennom gruppene som stod på scenen. Blant dem med lengst reisevei var Alle Tidersband fra Vadsø, samt Kor i Huleste og Rockefår fra Harstad.

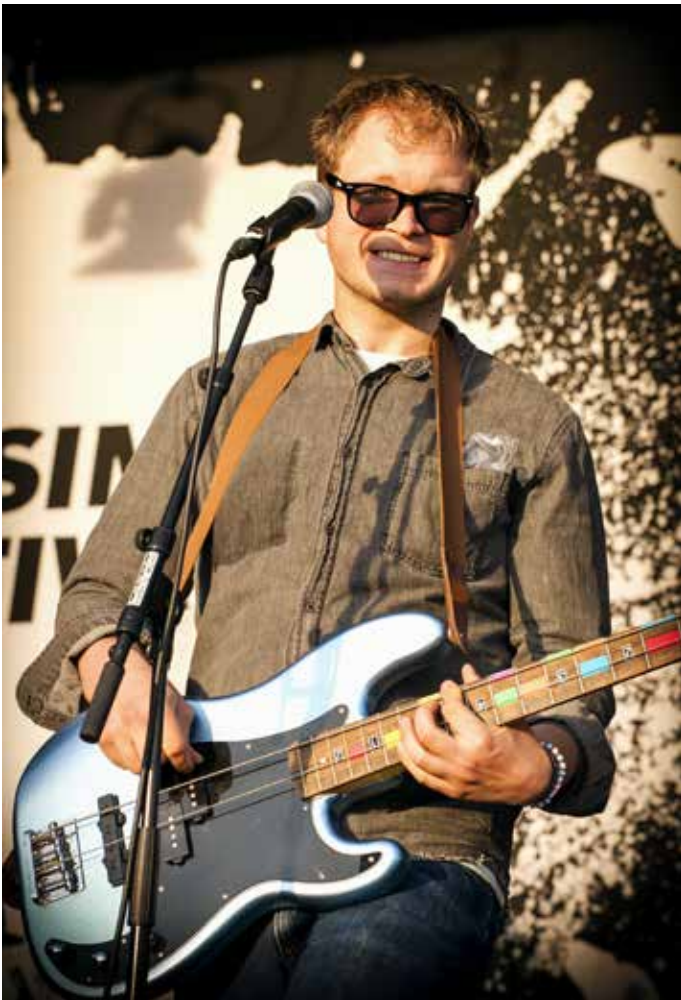
Takk til alle frivillige, instruktører og støttespillere for innsatsen, det hadde ikke vært mulig uten dere.

En spesiell takk til festivalens støttespillere:

- Bufdir
- Kulturtanken
- Anthonstiftelsen
- Bergenstiftelsen
- Isbergfondet
- Sparebankstiftelsen
- Prinsesse Märthas minnefond



DISSIMILISFESTIVALEN 2023





”
Herlig festival-
stemning på
Rådhusplassen!





FRA HARSTAD TIL DISSIMILISFESTIVALEN!

Som en del av årets målsetting ønsket vi å kunne få med flere grupper fra de nordligste fylkene i Norge på scenen under festivalen 2. og 3. juni. Med hjelp fra Stiftelsen Dam ble dette muliggjort og gruppene Kor i Huleste og Rockefår fikk for første gang deltatt og stått på scenen under Dissimilisfestivalen.

Tekst: **BENJAMIN ZAHL BERGEM** Foto: **ANNE GRETE ROLUND**

Til sammen var det et reisefølge på 30 personer som tok turen hele veien fra Harstad til Rådhusplassen i Oslo. Det ble gjennom helgen skapt minner for livet, og gjengen fra Harstad fikk mersmak og har et stort ønske om å kunne delta også til neste år.

Tusen takk til Stiftelsen Dam for at dere støttet dette prosjektet som muliggjorde deltakelse for gjengen fra Harstad, og takk for en flott konsert og deltakelse fra Rockefår, Kor i Huleste, samt alle støttespillerne dere hadde med rundt gruppene. Vi håper å se dere igjen også til neste år!



Grunnlegger av stiftelsen Blekksprut, Emma Davis (t.v).

ATELIER BLEKKSPRUT

Nylig etablerte, Stiftelsen Blekksprut legger til rette for morsomme og utforskende kunstaktiviteter for mennesker med utviklingshemming og andre funksjonsnedsettelse. Gjennom å male, tegne, trykke, forme og lage skulpturer, skal de være en katalysator for læring, mestring og anerkjennelse.

Tekst og foto: **EMMA DAVIS**

Stiftelsen Blekkspruts visjon er at alle kunstnere, uansett hvordan de oppfatter verden eller hvilke utfordringer de står overfor, skal ha mulighet til å utvikle sine egne kreative uttrykk.

Hovedprosjektet, *Atelier Blekksprut*, er et nyskapende kunstatelier hvor mennesker med utviklingshemming, og funksjonsnedsettelse, kan oppleve og realisere sitt kreative potensial gjennom visuell kunst. Prosjektet er inspirert av mange lignende prosjekter og atelier i Skandinavia, England og USA.

De har tre målgrupper: unge voksne og voksne som ønsker å oppleve og lære om kreative prosesser som en fritidsaktivitet; unge voksne og voksne som ønsker å

forfølge en karriere innen kunst; og barn og ungdom som ønsker å delta i kreative og morsomme aktiviteter og workshops etter skoletid, i helgene eller ferier.

Gjennom atelieret arrangeres det kurs, workshops og utstillinger slik at deltakerne får tilgang til en kunstverden de ofte er ekskludert fra. Opplegget skal være tilpasset det enkelte individ og deltakernes evner og ønsker.

Prosjektleder Emma Davis har startet flere kreative workshops for mennesker med utviklingshemming og funksjonsnedsettelse knyttet til videregående skoler, vernede bedrifter eller interesseorganisasjoner. Disse er morsomme og inspirerende slik at deltakerne kan være

seg selv og ikke oppleve prestasjonsangst.

De har også startet et kollaborativt prosjekt som heter *My everyday* med flere forskjellige deltakere, og håper at resultatene stilles ut til høsten eller tidlig i vinter.

I den siste uka av skoleferien i år (uke 33), arrangerer de Sommerskole – som består av en hel uke stappfull av kreative aktiviteter. Sommerskolen er sponset av Gjensidigestiftelsen, og er gratis og åpen for alle under 20 år – mer informasjon kommer snart.

Er du interessert i å delta i en workshop eller bare høre mer? Ta gjerne kontakt med Emma via mail emma@atelierblekksprut.no eller mobil 997 96 775.



Workshops og konsert i Sola kommune

I midten av mars holdt Dissimilis tilrettelagt workshop i både samspill og korsang hos våre nye medlemmer i Sola Kommune. Rundt 20 elever fikk boltre seg, og etter en hel lørdag formiddag var det duket for uformell fremvisning for de andre workshop-gruppene.

Tekst: **BENJAMIN ZAHL BERGEM** Foto: **KATRINE MYKLEBUST**



Katrine Myklebust

På dag to av oppholdet fikk Dissimilis-bandet «Dissis It» fra Bærum muligheten til å åpne den årlige talentkonkurransen i Sola kulturhus.

Vi har tatt en prat med en av pådriverne for samarbeidet med Dissimilis og ikke minst talentkonkurransen, avdelingsleder i tilrettelagt fritid i Sola kommune, Katrine Myklebust.

Fortell gjerne litt om talentkonkurransen og opplegget dere har rundt det?

– Tilrettelagt fritid i Sola kommune

arrangerer annenhvert år talentkonkurranse. Her er det mulig å delta i alle aldre med alle slags talenter, forklarer Myklebust. I forkant av talentkonkurransen har vi øving på våre tilrettelagte fritidsklubber og også samarbeid med kulturskolen som har øving med deltagerne.

– Talentkonkurransen arrangeres av Sola kommune, men vi har samarbeid med nabokommunene Stavanger, Sandnes og Randaberg, forteller Myklebust. På hovedscenen på Sola kulturhus er det rundt 300 spente publikummere i salen

og mange spente musikere og deltagere bak scenen. I år var det rundt 30 sceneinnslag og spekeret var stort med blant annet folkedans, sang/kor, rytmegruppe, vitser, band og trylling. Det var også egen kunststilling ute i foajeen.

– Dommerne for kvelden var ordfører Tom Henning Sletthei og musikerne Glenn Lyse og Tommy Fevang. Alle storkoste de seg, og alle deltagerne fikk tilbakemelding på egen opptreden.

– Nytt for 2023 var at vi fikk besøk av bandet Dissis it fra Dissimilis Norge. De åpnet talentkonkurransen og avsluttet også med tre nummer. Da de spilte sangen Hjerteknuser for vestlendingene i salen, stod jubelen i taket, forteller Myklebust!

Hvordan var det å ha besøk fra Dissimilis og fikk dere noe nyttig ut av det?

– Talentkonkurransen i Sola har eksistert i en årrekke og det er noe vi er veldig stolte av. Etter et besøk hos Dissimilis kom ideen om at vi kunne arrangere workshop i band og sang/ kor i forkant av Talenten, forklarer Myklebust.

Dissimilis stilte lørdag før Talenten med seks instruktører til en to timers workshop i band, samt sang/kor.

– Mange av deltagerne var nervøse og usikre på hva de skulle delta på, men det ble en fantastisk opplevelse for de som deltok og noe de ennå snakker om. Bandet som deltok på Talenten var også en stor inspirasjon for mange, og som vokalisten Jonathan sa da de fikk positiv tilbakemelding fra dommerne: «Her har vi øvd jevnlig i 9 år, så talentet har ikke kommet gratis.»

Har dere noen mål om å sette i gang med nye kulturaktiviteter i fremtiden?

– I etterkant av Talenten ser vi at mang av innbyggerne våre oppdager gleden av sang, band, dans og teater. I samarbeidet mellom fritid og kulturskolen ønsker vi gjerne å få til kursing av personalet i fargenotasjon slik at vi er tryggere i veiledning og oppstart av de ulike kulturaktivitetene, forklarer Myklebust. I og med at Talenten ikke arrangeres i 2024, er målet å få kursing av ansatte og workshops istedenfor det året. I etterkant av dette ønsker vi å kunne opprette tilbud for innbyggere som ønsker, spesielt band og kor er noe vi ikke har per dags dato.

Hva slags tilbakemeldinger har dere fått fra deltakere på workshop og talentkonkurransen i forbindelse med besøket fra Dissimilis?

– Vi har fått utelukkende positive tilbakemeldinger. Det har vært inspirerende

for deltagere på både workshop og Talenten. For oss ansatte har det også vært nyttig å ha samarbeidspartnere med god erfaring fra kulturfeltet, som en kan løfte ideer med. Personlig har det gjort at jeg er blitt mer bevisst viktigheten av å levere meningsfulle kulturaktiviteter til alle innbyggere og den viktige ringvirkningen kultur og fritid har på både fysisk og psykisk helse. Dette er noe vi bør holde høyt, løfte og være stolt av at vi leverer! Besøket fra Dissimilis, workshopene og Talentkonkurransen er alle gode ambassadører for å vise frem viktigheten av kulturaktiviteter som gir gode opplevelser, mestring og anerkjennelse til mennesker med funksjonsnedsettelse, avslutter Myklebust.



 Fred. Olsen & Co.



RING
STEINSPRUTT
TELEFONEN
09009

eller send «BILGLASS» til 2233

Steinsprutskade ordnes

EFFEKTIVT og
KOSTNADSFRI for deg*,
uansett bilmerke og modell. Venter du
til ruta sprekker, må du betale egenandel.

...og du:
trenger du bil mens du venter,
får du låne en av oss!

*v/kasko eller delkasko

 **BILGLASS**
www.bilglass.no

Skriv inn adresse



Værtshuset Bærums Verk

Vertshusveien 10, Postboks 70, 1353 Bærums Verk

Tlf: 67 800 200 - fax: 67 800 201

epost: ulla@vaertshusetbaerum.no - www.vaertshusetbaerum.no

Vi finner tonen
sammen

Vi er litt annerledes for din skyld. Hos oss får du din egen
rådgiver. En som kjenner deg og behovene dine. Vi er her
når du trenger oss. I Sandvika sentrum.

Har du en solid økonomi? Tenker du langsiktig?
Kanskje passer vi sammen?

handelsbanken.no/sandvika

Handelsbanken

AVANT ØKONOMI AS



MEGATOWN med nasjonal premiere!

De aller fleste har på dette tidspunktet fått med seg filmprosjektet Megatown som oppstod da Øystein Remme fikk ideen om å lage en westernmusikal der alle hovedrollene ble spilt av medlemmer i Megabandet.

Tekst: **BENJAMIN ZAHL BERGEM** Foto: **PRIVAT**

19. mai var ventetiden endelig over, og ivrige publikummere fra hele landet kunne glede seg over den nasjonale premieredagen for Megatown. Det ble en stor suksess og den mest sette norske filmen gjennom helgen, samt en tredjeplass over samtlige filmer i Norge, inkludert store Hollywood-produksjoner som John Wick: Chapter 4.

Vi har tatt en prat med Øystein Remme, leder i Megabandet, og produsent Marius Hagen fra produksjonsselskapet Tickgarden, om den store premieren, og betydning av dette ambisiøse og nyskapende prosjektet.

Fortell litt om hvorfor dere satte i gang dette prosjektet og hvordan det vokste seg såpass stort.

– Da Megabandet skulle feire 30 års-jubileum i 2020 ville vi gjøre noe spesielt. Da kom idéen om å lage en musikal opp. Vi startet et samarbeid med det lokale filmselskapet «Tickgarden», som var veldig begeistret for idéen, forteller Remme. –Så var det bare å sette i gang med å skrive sanger og manus. Søknader om økonomisk støtte pågikk parallelt med dette, fortsetter han.

– I august 2022 reiste vi med 150 personer til High Chaparral i Sverige, som

vi hadde leid i fem dager for oss selv. Her spilte vi inn alle scenene. Det var tre filmteam som jobbet på forskjellige steder samtidig, forteller Remme.

– At dette har blitt så stort, tror jeg kommer av at alle impliserte etter hvert så at dette var noe unikt og enestående. Det har vært mange hjelpere både på det praktiske og økonomiske plan, deriblant Dissimilis, sier Remme.

Hvordan var det for dere i Tickgarden å arbeide med prosjektet og menneskene fra Megabandet?

– Det har vært en unik og fantastisk prosess, forteller Marius Hagen, fra Tick-



Fra premieren til Megatown i Drammen kino 19. mai.



– Det har vært en opplevelse som er vanskelig å toppe karrieremessig.

garden. Alle har vært utrolig imøtekomende og med på alt vi har foreslått underveis. Vi hadde planlagt godt og øvd masse før vi dro til Sverige, men visste ikke hva som kom til å skje når man sto der første dagen, forteller Hagen. -Alle i Megabandet tok det på strak arm og gjennom uka vi spilte inn var det ren eufori og alle var «happy» både foran og bak kameratelet, sier en fornøyd Hagen.

– Det har vært en opplevelse som er vanskelig å toppe karrieremessig, sier Hagen.

Hvordan var det å jobbe med en blanding av profesjonell produksjon og den store frivilligheten Megabandet stilte med?

– Det har vært en stor seier for frivilligheten, og Megatown er en ledestjerne som viser at om man vil så er det aller meste mulig, sier Hagen. Størstedelen av jobben med prosjektet er gjort gjennom frivillighet, blant annet lagning av kostymer og rekvisitter, men også alt av søknadsarbeid. Under uken med innspilling ble alle som var med satt i arbeid. Alle pårørende, filmcrew og skuespillere bidro med forskjellige oppgaver gjennom de fem dagene vi spilte inn, forteller Hagen.

Hvordan har mottakelsen fra publikum vært i forbindelse med premieren 19. mai og har dere fått oppmerksomhet i mediene?

– Nå som filmen har kommet på kinoene rundt om i landet, har vi fått strålende anmeldelser og tilbakemeldinger, forteller Remme.

– På premieredagen i Drammen var det tre utsolgte saler, deriblant den største. Den helgen var Megatown blant de tre mest sette filmene i Norge. Dette i konkurranse med filmer med hundremillioners budsjetter, sier en stolt Remme.

– På premierdagen gjestet vi «God Morgen Norge» for å snakke om filmen. Der deltok Hero og Sally (Heroine) som er heltene i filmen. Vi har fått veldig mange fine tilbakemeldinger på det også.

– Filmfolkene sier at det ikke er vanlig med applaus etter en film, unntatt på premierer. Megatown har fått det på alle visninger. Det er heller ikke vanlig at publikum sitter og ser på hele rulleteksten, det gjør de på Megatown, forteller Remme.

– Nå reiser vi rundt på kinoer og forteller litt om prosjektet før filmen blir vist. Vi har som regel med oss medlemmer som også forteller litt om hvordan de har opp-

levd å være med på dette, forklarer Remme.

Hvordan var tilbakemeldingene fra skuespillerne i Megatown når de fikk sett seg selv på storskjermen i Drammen kino?

– Da medlemmene fikk se seg selv på storskjerm med god lyd, var stemningen utrolig, forteller Remme. Og det har bare fortsatt. De fleste av dem har nå sett filmen flere ganger, og i skrivende stund har noen av dem sett den opptil seks ganger, forteller Remme.

Så til slutt, det alle som har sett filmen lurer på: kommer det en oppfølger?

– På «God Morgen Norge» røpet jeg at vi vil lage en film til, fortelle Remme. -Hva slags film, er vi i gang med å pønske ut nå. – Vi håper å kunne ha ferdig oppfølgeren til 35-årsjubileet vårt i september 2025 -I den filmen ønsker vi at enda flere skal få være med, sier Remme. Hagen legger til at det er skrevet en intensjonsavtale mellom Tickgarden og Megabandet. – Dette er en underrepresentert gruppe som oftere skal kunne se seg selv på den store skjermen, avslutter Hagen.



Bilder fra High Chaperal, der Megatown ble spilt inn høsten 2022.



FOTO: THOMAS TORHEIM

ET MEDLEMSKAP MED MULIGHETER

Dissimilis har skapt uforglemmelige øyeblikk i over 35 år.

Bli medlem og bidra til å skape flere av disse øyeblikkene i fremtiden.

I Dissimilis er det nok å bare være seg selv. Her skal vi dyrke enkeltindividene, tilrettelegge for vekst og utvikling, og møtes i det kreative rom.

Dissimilis jobber for å synliggjøre mennesker med utviklingshemming i det kulturelle landskap, og ivareta deres rettigheter til et aktivt kulturliv. Gjennom kreative aktiviteter opplever våre elever mestring, glede, utvikling, sosialisering, noe som igjen bidrar til økt livskvalitet.

Velkommen som medlem!

Medlemsfordeler:

- Vi betaler Tono-avgift som dekker alle våre medlemmer
- Tilgang på midler i Norsk Musikkråd
- Voksenopplærings- og tilretteleggingsmidler
- Søk Dissimilis Norges kulturstipend
- Prosjektmidler gjennom ExtraStiftelsen
- Tilgang på Frifondmidler i Norsk Musikkråd
- Stort nettverk nasjonalt og internasjonalt
- Medlemsblad 4 ganger i året
- Stor årlig festival i Oslo
- Hjelp til konsertarrangering

- Merkevarer og promotering
- Kompetanseheving og kursing

Kurs:

Som medlem får man tilgang på kurs fra Dissimilis Nasjonale Kompetansesenter innen:

- Fargenotasjon
- Musikk- og Helsearbeid
- Enkelt samspill – musikalsk samvær
- Band
- Dans
- Kor og vokal
- Barnegruppe

Dissimilis Norge er en paraplyorganisasjon som ble dannet i 1992 med det mål å ivareta interessene og de spesielle behovene til Dissimilisgrupper over hele landet.

Kontakt: Epost: post@dissimilis.no / Tlf: 67 17 48 80
www.dissimilis.no/Facebook.no/Dissimilisgleden





Landsforbundet for utviklingshemmede og pårørende



www.isola.no



Tørre og sunne hus

Oluf Lorentzen

A|S|K|O
– vi forsyner Norge med mat

Vil du annonsere i Dissimilis magasinet?

Kontakt Dissimilis Salg c/o Jostein Værnes
Munkebekken 51, 1061 Oslo Mobil: **99 35 23 46**
jostein@media-team.no



DEL 1

STARTE OG SPILLE I TILRETTELAGT BAND

I Dissimilis kan vi regne bandvirksomhet for å være selve grunnsteinen. I 1982 startet Kai Zahl bandet Blostopbandet for sin sønn Børge og vennene hans, og siden den gang har vi i Dissimilis gjort oss mange erfaringer med det å starte opp og å spille i band.

Tekst: **SUNNIVA MOLVÆR IHLHAUG & CHRISTIAN GATHE** Foto: **STURE VAREIDE**

I denne, og i neste utgave av Faghjørnet ønsker vi å dele noen av disse erfaringene. I denne første artikkelen vil vi ha fokus på det å starte opp et helt nytt band, og instruktørens roller og ansvar i bandet. I neste artikkel vil fokuset være på det å lære bort tekniske ferdigheter.

Vi håper at artiklene kan være til inspirasjon for deg som skal starte et tilrettelagt band for første gang, men også for deg som allerede har en del erfaring. Artiklene vil også inngå som et kapittel i

Dissimilis' metodikk-kompendium, som er planlagt utgitt i slutten av 2023.

Å STARTE BAND

Dersom man skal starte et helt nytt band, kan det på forhånd være lurt å gjøre en liten kartlegging av hvem de nye bandmedlemmene er: kan de spille noen instrumenter fra før? Hvordan fungerer motorikken? Hvilken musikksmak har de? Hva er deres styrker? På Dissimilis nasjonale kompetansesenter gir vi alle

nye elever tilbud om en individuell prøvetime når de ønsker å starte i et av våre tilbud. En slik prøvetime er en god mulighet for å kartlegge eleven gjennom samtale og musikalsk samspill.

Når alle samles til den aller første bandøvingen, vil mange elever synes det er spennende å utforske og prøve de ulike instrumentene. En såkalt sirkeltrening, eller «bandrotasjon», kan være en god metode for at elevene får prøvd seg på alle instrumentene. Dette er særlig



nyttig i tilfeller hvor det ikke er gjennomført individuelle prøvetimer på forhånd. I en slik sirkeltrening vil man gjerne velge en enkel, repeterende låt som kan spilles lenge. En låt med 4 gjentakende akkorder gjennom hele, er et godt valg for dette formålet. Hver elev bør få en kort innføring i instrumentet de spiller på, innen man setter i gang. Det kan være å introdusere en enkel trommerytme, eller å instruere i enkel fargenotasjon på piano, bass eller gitar. Elevene spiller på hvert sitt instrument en stund, før det er på tide å rotere videre, slik at de får prøvd et nytt instrument. Etter noen runder, vil alle elevene ha fått prøvd seg på de ulike instrumentene.

Hvis man er to eller flere instruktører, vil det være en fordel at én instruktør leder låta tydelig an med et akkordinstrument og sang, mens en annen hjelper og observerer elevene i å spille på instrumentene. Instruktøren som leder bør være bevisst på låtas tempo, og tilpasse den slik at flest mulig greier å henge med. Tonearten bør være enkel å spille på piano, det vil si at akkordene bør være mest mulig på de hvite tangentene. For eleven som spiller piano, holder det gjerne å spille grunntonen i akkorden på denne første øvinga.

Formålet med denne første øvinga er ikke at det skal låte proft eller at alle skal klare alt med en gang – det hadde vært

for mye å forlange – men at man med en slik enkel tilnærming kan utforske instrumentene uten å stresse. Det fører ofte til umiddelbar mestring hos eleven. For instruktøren vil det også være en fordel å se elevene prøve ulike instrumenter. Da vil man kunne legge merke til hvor elevenes styrker og interesser ligger, og kunne danne seg et bilde av hvordan bandets besetning kan være.

Etter ikke lang tid bør bandets besetning fastsettes slik at elevene får faste instrumenter å fokusere på. Det er en fordel at den som spiller det bærende rytmiske elementet i gruppa har en relativt stødig rytmesans. Andre elever vil ha sin styrke i sang og formidling, og av og til vil noen personer stå ut som en naturlig frontfigur i et band. I andre tilfeller vil det være vanskelig å plassere elever. Husk at man gjerne kan være flere på ett instrument – to eller tre elever kan spille hver sin akkordtone på et keyboard, eller man kan dele opp trommesettet i flere deler. Korister blir ofte undervurdert i bandsammenheng, men i riktige rammer kan de utgjøre en stor forskjell for det musikalske produktet.

LÅTVALG OG SJANGER

For at det musikalske uttrykket skal få høy kvalitet, er det viktig å velge riktige låter, og å spille en sjanger som får fram det beste i bandet. For å finne riktig sjan-

ger kan det være særlig viktig å tenke på hvilken karakter vokalisten har i stemmen. Har hen en klokkeklar, lys stemme, eller en småsur og tøff rocke-stemme?

Vi i Dissimilis har tro på at alle kan skinne, og at de musikalske rammene er helt avgjørende for dette. Det finnes for eksempel flere sjangre hvor det er helt akseptert å synge litt surt, og da ser vi gjerne til rockens verden. I flere rockesjangre er det viktigere med god energi og formidlingsevne, enn teknisk «riktige» vokale prestasjoner. Dersom eleven har gode tekstlige formidlingsevner, kan man også eksperimentere med rapping eller snakking for å få en annen tilnærming til formidling av tekst. Og motsatt: dersom vokalisten har vansker med uttale eller mye tekst, vil det være hensiktsmessig å velge sanger med færre ord, og for eksempel benytte sanger med mye "ooo"-ing.

Det er selvsagt også relevant å vite litt om bandmedlemmenes interesser: går de med kledd med caps og hip-hop-klær eller skinnbukser og nagler? Musikk og identitet henger tett sammen, og at bandmedlemmene er med på å bestemme hvilken type musikk man skal spille kan ha mye å si for formidlingen av musikken. Samtidig har vi også erfaring med at mange elever har stor glede av å bli introdusert for og utfordret på ny musikk. På Dissimilis kompetansesenter introduserer vi gjerne sjangre som elevene ikke har hørt om før, men som kan vekke like stor begeistring som deres vante og kjente musikk.

Teksten og språket er også relevant når man skal finne ut hvilken låt man skal jobbe med: om vokalisten ikke mestrer engelsk så godt, kan det være lurt å velge en låt på norsk. Låter på norsk gir også ofte en økt forståelse av teksten, noe som igjen gir en økt formidlingsevne. Dette øker kvaliteten på musikken. Engelske låter kan ofte også omskrives til norsk, og på denne måten kan elevene og publikum få en helt ny opplevelse av en låt de har hørt før.

Når dere har funnet en sjanger og en låt dere vil jobbe med, må man ofte tilpasse låta. Den bør transponeres til den tonearten som passer vokalistens stemme best. Når det er sagt, bør man også ha i bakhodet at instrumentalistene skal klare å følge tonearten på eget instrument: tonearter med mange faste fortegn kan være komplisert for mange instrumentalister. En del låter kan med fordel forenkles til å ha et begrenset antall akkorder, eller man kan gi en elev én



I Dissimilis arbeider vi ut fra en modell hvor instruktørene inkluderes og bidrar som medlem i bandet.

tone som kan spilles over flere akkorder, slik at hen slipper å bytte ved hver akkord (et eksempel: i akkordprogresjonen C – Am – F – C kan eleven spille tonen C til alle akkordene.) Og til sist bør tempoet tilpasses slik at flest mulig klarer å henge med. I starten bør bandlederen ha ansvar for å sette og holde tempoet. Etter hvert som bandmedlemmene utvikler ferdigheter på instrumentene, bør utfordringene bli større, med tanke på både tempo og antall toner og akkorder.

INSTRUKTØRENS ANSVAR

I Dissimilis arbeider vi ut fra en modell hvor instruktørene inkluderes og bidrar som medlem i bandet, så langt det lar seg gjøre. Instruktørhender trengs ofte for å peke på noter og å hjelpe til med å spille, men med en del band kan man ha som mål at elevene blir så selvdrevne at in-

struktørens tette veiledning blir overflødig. Hensikten med at instruktøren blir bandmedlem på lik linje med elevene er både å øke den musikalske kvaliteten, men også å viske ut de klassiske skillene mellom «oss» og «dem», mellom lærer og elev, mellom personer med og uten funksjonsnedsettelse. Vi har erfaring med at dette kan føre til at man blir en mer sammensveiset gjeng, hvor alle kjenner et eierskap til bandet.

Et av instruktørens viktigste ansvar er å skape et trygt miljø for elevene, hvor alle føler seg sett og hørt. Vi mener at dette er et av de viktigste kriteriene for at personer kan vokse og utvikle seg. I å skape et trygt miljø, ligger det at alle skal bli respektert og lyttet til. Kanskje må også instruktøren hjelpe til i kommunikasjonen mellom de ulike bandmedlemmene. Vi anser oss alle som like-

verdige bandmedlemmer, det vil si at alle medlemmene er like viktige for å oppnå det musikalske produktet. Når det er sagt, så betyr det ikke at alle er like, og instruktørene bør være bevisst sitt ansvar og overordnede rolle i bandet. Det er instruktøren(e) som har ansvar for at øvelsen gjennomføres på en god måte, at alle medlemmene blir sett, og får utfordringer tilpasset sitt nivå. Om man er flere instruktører i bandet, har vi god erfaring med at én har det overordnede ansvaret for strukturen på timen, mens de andre instruktørene jobber med tett oppfølging av hvert bandmedlem.

I denne sammenhengen er det også verdt å nevne instruktørens ansvar for å skape et trygt og tilrettelagt fysisk miljø for elevene. Dersom lydnivået på øvingene blir for høyt, anbefaler vi å bruke hørselvern for å motvirke hørselsskade. En decibelmåler som festes på veggen kan være et godt verktøy for å hele tiden ha kontroll på at lyden ikke blir for høy. Å ha fokus på tilgjengelighet er også viktig når man jobber med personer med funksjonsnedsettelse, og bandrommet bør være tilpasset bandmedlemmenes behov. Dette kan for eksempel bety at ledninger og kabler bør legges slik at alle enkelt kan se og komme seg forbi dem, eller at en keyboardist som sitter rullestol har et Z-formet framfor et X-formet keyboardstativ.

Det er også opp til instruktørene å ha et overordnet syn på bandets musikalske utvikling og helhet. Når man har spilt sammen en stund, kan det være lurt å ha en idé om hvor vi er på vei, og hvorfor vi spiller den musikken vi spiller. Jobber man mot en konsert eller en opptreden for kjente? Eller mot å spille inn noen låter i studio? Eller på et tidligere stadium – å få én eller to låter til å låte knallbra, og ha mye fokus på disse på øvelsene?

AVSLUTNING

Vel så viktig som den musikalske mestringen, er det sosiale fellesskapet og relasjonene som oppstår i bandrommet. Det er instruktørens ansvar å ivareta de nye bandmedlemmene på en god måte, og gi utfordringer som er tilpasset hver enkelt. Med riktige rammer og tilpassninger kan alle skinne musikalsk. I samspillet kan vi oppleve at vi er likeverdige bandmedlemmer som kan skape noe og ha det gøy sammen.



«La det swinge»

– med Sing Song Singers og Elisabeth «Bettan» Andreassen

19. mars på Maihaugsalen i Lillehammer var alt klart for 30-års-jubileumskonserten til Dissimiliskoret fra Lillehammer - Sing Song Singers! Gjesteartister var Elisabeth «Bettan» Andreassen, Kjetil Kjelle, korets musikalske leder gjennom de første 25 årene og Ole Gunnar Nagelsett som var korets «far». Sistnevnte ga koret navnet Sing Song Singers.

Tekst: ANNE KARIN ELGAAEN OG KRISTIN W. BERNTZEN

Foto: OLAV REIN SPILLING

Sing Song Singers er et kor med stor sangglede, og på konsertene får de publikum til å smile, le og felle noen tårer. Her er det stort spenn i både alder og interesser, men med et unikt samhold gjennom sang og musikk. Flere av medlemmene har vært med siden starten i 1993.

Koret gjennomfører konserter både alene og i samarbeid med alt fra lokale kor til nasjonale artister. De har opparbeidet seg et bredt repertoar av sanger, og har en ekstra forkjærlighet for de tidløse klassi-

kerne innen pop-historien. Gjennom opp-tredener har Sing Song Singers blitt godt synlige i nærmiljøet - til stor glede for både publikum og for korets medlemmer som elsker å stå på scenen og vise fram det de kan.

Jubileumskonserten på Maihaugen ble åpnet sammen med Bettan. Åpningsnummeret var satt sammen av sangene "Hver gang vi møtes" og "Lenge leve Sing Song Singers". Solister fra koret var Ingrid Jenstad, Tom Kjøttet og Monica Johansen.



En feiende flott konsert med fengende musikk og masse engasjement som ble en stor suksess.

Koret og Bettan fortsatte med sangene «Optimist», med solistene Nils Einar Røine og Kari Hanna Vang, og deretter «Venn» med Geir Ole Dahlen, Therse Worum og Hege Christin Nilsson. Videre framførte Bettan og Beathe Simonsen «Se ilden lyse», før konserten fortsatte med sangene «Dag etter dag», «Danse mot vår» og «La det swinge».

Temaet på konserten var kjærlighet og livet, og Bettan ivaretok disse temaene godt i sin lille soloavdeling som hun framførte med sin pianist Dan Lindén. Her sang hun blant annet sangene «Duett» og «For kjærlighetens skyld». Gjestartistene sang også hver sin låt, og de oppfordret publikum til å være med på å synge bursdagssang for Sing Song Singers – dette førte til stor jubel fra gjengen på scenen!

Ved tidligere anledninger har SSS opptrådt med «Sussebass» da med kor-medlemmer som «skuespillere» i rollene som sussebass og flørtende damer. Denne kvelden ble Kjetil Kjelle «kidnappet» til å være sussebassen. Koret fikk med seg publikum på sangen og det ble en morsom gest til Kjetil som fortsatt betyr mye for sangerne.

En feiende flott konsert med fengende musikk og masse engasjement som ble en stor suksess.

Samarbeidskonserten med Elisabeth «Bettan» Andreassen var så vellykket. Bettan er en inkluderende, hjertevarm, ydmyk dame, med en kjærlig utstråling og stor «takhøyde». Helt i tråd med det koret står for. Bettan uttrykte sin glede og takk med å si: «Sing Song Singers har flyttet inn i hjertet mitt, hvor de har en egen dør der det står Sing Song Singers».





Kjetil Kjelle som "Sussebassen".

INFO



Sing Song Singers holder til på Lillehammer og er medlemmer av Dissimilis Norge. Iva Thorarinsdottir er korets nåværende musikalske leder. Iva jobber er ansatt ved Lillehammer Kulturskole og er selv utøvende sanger.

Bandet "Gutta bak" er Sing Song Singers sine musikere som består av Geir Ole Dahlen på tangenter, Geir Wøldike på trommer, Alf Moldal på bass, Erik Skogestad på gitar og Jo Håkon Blindheim på gitar.

Dissimiliskonsert med "Bettan" på

ROSESLOTTET

For tredje gang var Dissimilis tilbake på Roseslottet for vårkonsert, i år i strålende sol, og med en kjærkommen gjesteartist.

Tekst: **BENJAMIN ZAHL BERGEM** Foto: **ANNIKEN EIDEM**

Den 21. mai var det duket for konsert, denne gangen med Dissimiliskoret og Elisabeth «Bettan» Andreassen. Dissimiliskoret er et av Dissimilis nasjonale kompetansesenters stoltheter og har hatt en viktig rolle i våre store musikaler og juleforestillinger opp gjennom tidene. De har opptrådt i den Norske Operaen, i kulturhus over hele landet og har vært en sammensatt gruppe siden Dissimilis begynte med forestillinger i 1987. Med musikalsk leder Charlotte Fongen i spissen fikk man oppleve et dyktig kor, og talentfulle solister, synge flotte sanger som satte en herlig vårstemning til Norges fineste bakkepe på Roseslottet over Oslo.

Elisabeth Gunilla «Bettan» Andreassen har gitt ut en rekke album og har sunget alt fra country til musikaler. Hun vant Eurovision Song Contest 1985 med «La det swinge» sammen med Hanne Krogh. Sammenlagt har hun vunnet den svenske Melodifestivalen og norske Melodi Grand Prix fire ganger. Bettan har i en årrekke vært en Dissimilisvenn med et stort hjerte for våre medlemmer, og hun stiller stadig vekk opp på spilleoppdrag og arrangementer for medlemsgrupper i Dissimilis Norge. Vi er veldig glade for Bettan sitt brennende engasjement for Dissimilis og for et mangfoldig kulturelt samfunn.





«Bettan» & Dissimilis-koret





Eikholt+Dissimilis=SANT

Samarbeidet startet tilbake i 2020, da Covid-19 førte med seg restriksjoner for alle. Noen ildsjeler prøvde likevel å skape muligheter for dem som trengte det mest.

Tekst og foto: **CHRISTIAN GATHE**

Eikholt nasjonale ressurscenter for døvblinde tok kontakt med Dissimilis nasjonale kompetansesenter i Sandvika for å forhøre seg om våre muligheter for å holde kurs sammen med dem.

Selv om vi ikke hadde mye erfaring med deres målgruppe, tok vi utfordringen på strak arm. Tre år senere, og etter mye erfaringsutveksling, fine øyeblikk, og masse musikk, har vi sammen utviklet en flott og verdig plattform, hvor døvblinde blir tilbudt musikkurs for kreativ og sanselig utfoldelse på Eikholt. Målet er å skape en arena for utvikling av menneskers kreative, kunstneriske og musiske potensial.

Vi har blitt møtt med et stort engasjement fra deltagerne. Sammen med Eikholt har vi utviklet tre ulike musikkurs, med fokus på både musikk og helse. Dette var en ny arena for Dissimilis i 2020, men vi lærer like mye hver gang – både om målgruppen, men også om oss selv. Nå føler vi oss hjemme på Eikholt, og gleder oss alltid til å komme dit for å holde kurs.

Musikkursene *Høstaktiviteter* og *Opplevelser gjennom musikk* består i all hovedsak av musikalsk utfoldelse med et stort utvalg av rytme- og klanginstrumenter, utprøving av bandinstrumenter, sang, bevegelse, musikalsk kommunikasjon og taktilitet. Musikkurset *Samspill i band* retter fokuset mot samspill på bandinstrumenter og musikalsk utfoldelse. På sistnevnte kurs har deltagerne stort sett tidligere erfaring med å spille instrumenter eller å synge. Den siste dagen av dette kurset er det en fremføring for ansatte og andre kursdeltakere på Eikholt. Mestringsfølelsen og musikkgleden er til å ta og føle på, og livskvalitetsbegrepet er ikke feil å legge inn som en rød tråd gjennom denne prosessen.

Vi ser frem til å fortsette det gode samarbeidet med Eikholt. Sammen har vi etablert en verdig, kreativ og fantastisk arena for personer med ulike funksjonsnedsettelse, og samtidig har vi det så gøy sammen i denne prosessen. Til slutt vil vi

rette en stor takk til Cathrine Timm Sundin, Marit Irene Vie, og alle de ansatte på Eikholt som jobber så iherdig for å bidra til økt livskvalitet, for alle involverte.

INFO



Eikholt nasjonale ressurscenter for døvblinde er tildelt et nasjonalt ansvar for NAVs tilpasningskurs for personer med medfødt og ervervet kombinert syns- og hørselshemming/døvblindhet. Dette er en rettighet etter loven om folketrygd. På Eikholt har de arrangert slike tilpasningskurs i flere år. Personer fra hele Norge kommer til disse kursene. Dissimilis har i samarbeid med Eikholt tilbudt kurs i musikk her siden 2020.



Dissimilis Norges kulturstipend

Som tidligere år ble det i år delt ut kulturstipend til medlemsgrupper i Dissimilis Norge. Frivillige, stiftelser og kommunale medlemsgrupper har mulighet til å søke på prosjektmidler på opptil 10.000,- til kulturelle aktiviteter.

I år ble det delt ut en rekordhøy sum på 80.000,- fordelt på ni prosjekter. Mottakerne av stipendet kommer fra hele landet, blant annet en av våre nyeste medlemsgrupper, Shrimp Dogs, som holder til i Bodø. Det har vært god geografisk spredning på tilskuddene fra Nordland, Troms, Vestland, Trøndelag, Innlandet til Viken. Vi er veldig glade for at vi også i år kunne støtte våre medlemsgrupper og bidra til å realisere gode ideer og drømmer. Kulturstipendet blir lyst ut en gang i året, men les om flere av våre tilskuddsordninger under.

KULTURSTIPEND VÅR 2023

SØKER	PROSJEKTER	INNVLGET BELØP
Ferske Kneipbrød	Innspilling av sanger i studio.	10.000 kr.
Tveiterås ungdomskor	Korseminar til Geilo.	5000 kr.
Atelier Blekksprut	Kunstworkshop over to dager som skal arrangeres på Dissimilissenteret.	10.000 kr.
Shrimp Dogs	Utstyr til øvingslokalet i Bodø.	10.000 kr.
Sjiraffen kultursenter	Forestilling i forbindelse med 5 års jubileum.	10.000 kr.
The Jokers	Reise til Dissimilisfestivalen fra Bømlo.	10.000 kr.
Megabandet	Busstransport til Dissimilisfestivalen fra Drammen.	5000 kr.
Alfheim aktivitetshus	Reise til Dissimilisfestivalen fra Tromsø.	10.000 kr.
Sing Song singers	Støtte til 30-års jubileumskonsert.	10.000 kr.

FRIFOND ORGANISASJONSMIDLER

Siden 2019 har Dissimilis Norge delt ut midler gjennom Frifond organisasjon. Tildelingen har ligget på 100.000,- totalt. Det vil også i år bli mulig for medlemsgrupper å søke midler gjennom denne ordningen til grunnstøtte, oppstart, drift og aktivitet. Tildelingen skjer i juni, og på høsten lyses midlene ut til medlemsgruppene i Dissimilis Norge.

STIFTELSEN DAM

Alle medlemsgrupper i Dissimilis Norge kan søke midler hos Stiftelsen Dam til store om små prosjekter. Gjennom ordningen «Helse» kan man søke mellom 40.000,- og 400.000,- til prosjekter som kommer målgruppen i Dissimilis Norge til gode. Det er løpende tildeling, så man kan når som helst sende inn søknad via Dissimilis Norge. Man kan også søke gjennom ordningen «Utvikling», der kan

man søke om opptil 1.500.000,- Neste søknadsfrist for denne ordningen er 15. november.

Les mer om prosjekter som er støtte av Stiftelsen Dam på side 8. «Reisestøtte», og side 13. «Megatown». Ta kontakt med oss på post@dissimilis.no for mer informasjon!

MYREN  EIENDOM

Tores Radio & TV Service
Fosseveien 55, 1792 Tistedal
902 09 089

Helt Opplagt 
på jobben

Sunnere - Renere - Enklere Tlf. 0 23 46
www.HeltOpplagt.no

 **JOTUN**

KNUT GJERNES ARKITEKTKONTOR AS
Meieriveien 8
8370 LEKNES

BAGGERØD EIENDOM
A. Jessens vei 1, 3182 Horten

BILPARTNER
TLF: 22 91 85 80

 **STÅLPROFIL A|S**

Vil du annonsere
i Dissimilis magasinet?

SANDVIKA
REGNSKAPSKONTOR AS

Nye Vakås Vei 80, 1395 Hvalstad
Telefon: 67 54 64 72

Kontakt Dissimilis Salg
c/o Jostein Værnes
Munkebekken 51, 1061 Oslo
Mobil: **99 35 23 46**
jostein@media-team.no

Vi tar vare på tennene dine!



Sandvika
TANNKLINIKK

67 54 09 39



www.tannklinikken.com • postkasse@tannklinikken.com

Du finner oss i 2. etasje over DNB, inngang ved minibank

KONTROLLRÅDET

Det lønner seg å ha en bank som kjenner deg!

Kontakt oss på
post@nidarø-sparebank.no
eller 72 83 00 00



Magnesium bidrar til en normal muskelfunksjon

Floradix Magnesium er et flytende magnesiumpreparat uten vitaminer for maksimum opptagelse i organismen med sine lettfordøyelige varianter av magnesiumforbindelser. Her får man full utnyttelse uten å måtte ta med tapsvurderingen ved inntak i tablett/kapsel form. Oppløst i fruktjuicer og urter kan det lett taes opp i kroppen, samtidig med god smak og virkning og lett å svelge. Les mer om Floradix Magnesium på våre web sider www.naturimport.no

- Magnesium fremmer redusert tretthet og slapphet
- Magnesium fremmer opprettholdelsen av normale ben
- Magnesium fremmer et normalt funksjonerende nervesystem

100 ÅR 1916 - 2016 *Salus*



Se vår facebook side

Floradix Magnesium® kjøpes hos:

APOTEK 1
Vår kunnskap - din trygghet

ditt apotek
- vi gir deg bedre helse

vitusapotek+

ditt naturlige valg
NATUR
import

OBS! Uten konserveringsmiddel!

Ole Deviks vei 18, 0666 Oslo • Tlf. 23 37 37 40 • Faks 23 37 37 59
E-mail: post@naturimport.no • www.naturimport.no

HANDLETORGET

Dissimilis Kompetansesenter selger diverse læremateriell for tilrettelegging av kreative aktiviteter, samt andre aktuelle Dissimilisartikler. Varene kan bestilles på e-post og telefon til post@dissimilis.no eller +47 67 17 48 80. Porto kommer i tillegg.



FESTIVAL T-SKJORTE OG HANDLENETT



Festival T-skjorte

KR. 250

Fåes i lyseblå eller hvit XS – XL



Handlenett

kr. 100

GITARER



4-STRENGS GITAR

Gitaren er stemt slik at man får de ønskede akkordene ved å legge venstre pekefinger over den smalnede halsen. Dette stiller mindre krav til finmotorikk og styrke hos brukeren.

2- STRENGS BASS

Her får flere anledning til å lære seg å spille bass. Strengene er stemt som tredje (A) og fjerde (E) streng på en ordinær bass.

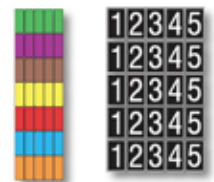
Både bassen og gitaren er merket etter «Alternativt notesystem basert på farger og tall, og kan fås både i akustisk og elektrisk versjon



FARGELAPPER

Sett med farger og tall til å merke instrumenter med: kr 120,-

Dissimilis har sitt eget alternative notasjonssystem basert på farger og tall, noe som gjør det enklere å mestre et instrument og spille sammen. Lappene kommer med enkel innføring i systemet. 15 av hver farge og av hvert tall.



FAGLIG & METODISK FUNDAMENT



Faglig og metodisk fundament: kr 130,-
– Et faghefte til bruk i arbeid med mennesker med spesielle behov. En gjennomgang av teori og metodikk for deg som har eller vil starte et tilbud for mennesker med utviklingshemming.



Ta kontakt med SUCH på mail:
s.e.heien@hotmail.com eller
telefon: (+47) 48 14 25 97.

MEDLEMSGRUPPER I DISSIMILIS NORGE:



SANDVIKA

Føniks
Svaler
Dissimiliskoret
Sanggruppa
Erik Band
Miniband
Glade Ekko
Ultralød
Hurricane
Blind Date
Disco-Tiger
Globalt oppvarmingsband
Lerka
Flyvende Sirkus
T-T-Cowboys
Dissis It
Piratbandet
På Grensen til Allsang
Kolibri
Yosuf & Funkfabrikken
Rakkerungene
Rabbagastene
SuperKidza
Måneskinn
Eye of the tiger

NESODDEN

The Handy Band

FROGN

After 7

NES

DissiNes

MOSS

Samspillbandet

ASKIM

PULS

HALDEN

Gledessprederne

NAMNÅ

Rytmeregn

LILLEHAMMER

Sing Song Singers

HADELAND

The Unik Angel Band

RINGEBU

Ringebu Vaffel
Dansebånd

HOLMESTRAD:

Holmestrand kulturskole

LARVIK

Mosaikk1
Mosaikk 2
Tom Buggi Band

MODUM

SMK Viking

LIER

Liunggjengen Up with Downs
Liunggjengen Yo Yo Band
Brazz Banden

DRAMMEN

Megabandet Pilter
Megabandet Pjolter
Megakor
Megabandet Junior
Megabandet Micro

KONGSBERG

Krutt
In our souls

HURUM

Hurøggjengen Vise Versa
Hurøggjengen Krutt

KRISTIANSUND

Color of Music
Atlantehavsbandet
Venner
Gla'Guttan

BERGEN

Proffene
Ressurs sirkelen Iris
Tveiterås ungdomskor
Ferske Kneipbrød

MYRE

Øksnes Kulturskole

SKAUN

Skaun kulturskole

TRONDHEIM

Integretto
Sjiraffen Kultursenter
Pimpennell
Null Filter

STJØRDAL

Fosseduren
Kultura

LEVANGER

Totom
Samklang

SNÅSA

Arnes Band

SALTDAL

Camilla Band

SORTLAND

Shivago

SANDNESSJØEN

Ingvilds

TROMSØ

Blinklys
Alfheim Rockers
Zana Zol
Dr. Jep

HARSTAD

Rockefår
Kor i huleste

FINNSNES

The Stars

VADSØ

Alle Tiders Band

FREKHAUG

Brundtland og gutta

KVINNHHERAD

Amigos

BØMLO

The Jokers
Singel og Sand
Hiv o Høj

VÅGAN

Vågakallan

ALTA

Geir Harald Lunde

LARSNES

Husbandet

SANDNES

Krafttak for samspill og sang

SANDEFJORD

Breakout
Blackout
Energi

OSLO

Creatures of the night
X-Ray

INDERØY

Gullfiskrockerne

ÅFJORD

Lydløst

RISSA

Go Stæmning

NITTEDAL

Det Grenseløse Teateret

NOTODDEN

Notodden Kulturgruppe

NORD-AURDAL

Oppvask

VOSS

Supergruppo

SARPSBORG:

Kom og Syng Koret

SOLA:

Sola kommune,
tilrettelagt fritid

FANTASTISKE Solgården i Spania

trygghet, trivsel og glede

Feriestedet som ble bygget for at akkurat DERE skulle få en fin ferie! Solgården ligger ved byen Villajoyosa på Costa Blanca i Spania. Solgården har i over 50 år vært funksjonshemmedes eget feriested. Nå mer spennende og innholdsrik enn noen gang! Solgården er et ypperlig feriested for flere generasjoner.

Sommerturer 2023

27. 06. - 11.07.	2 uker	fra Stavanger
11.07. - 25.07.	2 uker	fra Oslo via Stavanger
25.07. - 08.08.	2 uker	fra Oslo

For sommerturer gjelder:

- Trygg ferie
- Eget fly
- Halvpensjon
- Barneklubber
- Aktiviteter og underholdning for alle.



Solgården er tilrettelagt for rullestolbrukere.

For mer informasjon og bestilling: solgarden.no
tlf 24 14 66 60 • e-post: booking@solgarden.no

Følg oss på   