

Dissimilis

NR. 2 / DESEMBER 2023 ET MAGASIN UTGITT AV DISSIMILIS NORGE

Minneord Roar Sigve Bøhren 6

Sjiraffen Klimafestival 8

Jubileumstur til Solgården 7



DISSIMILIS JULEFORESTILLING

I DEN NORSKE OPERA & BALLETT

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.no/dissimilisliden



Innhold 2/2023



Juleforestilling i den Norske Opera & Ballett	4
Minneord Roar Sigve Bøhren	6
Jubileumstur til Solgården	7
Sjiraffen Klimafestival	8
Ny medlemsgruppe: Shrimp Dogs	10
Megabandet med nytt tilbud i Eiker	11
Julehilsen fra Proffene i Bergen	13
Ny medlemsgruppe fra Sandnes Kommune	14
Faghjørnet, startet opp tilrettelagt band	18
Støtteordninger	21
Sang og musikk for alle	22
Teater og revy i Dissimilis Norge	25
Julekonserter	26
Gullnålutdeling	27

Kolofon

Utgiver 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

Design: Vibeke Marnburg
vmarnburg@gmail.com

Forsidefoto: Thomas Torheim

Opplag: 2000

Trykk: Merkur Grafisk AS



BENJAMIN ZAHL BERGEM
 Generalsekretær



Tusen takk for et flott og innholdsrikt år i Dissimilis Norge. Det er gøy å se all aktiviteten som skjer rundt om i landet og spesielt at det kommer så mange nye grupper som ønsker å bli en del av Dissimilifamilien. Vi har i løpet av 2023 vokst til å bli over 1200 medlemmer og 130 medlemsgrupper fra hele landet. Det er veldig gledelig at fellesskapet vokser og at en ny generasjon kommer til, i tillegg til alle våre trofaste venner som har vært med i en årrekke.

Dissimilisfestivalen ble i år et høydepunkt med rekordmange deltakende grupper fra hele landet, strålende vær og besøk fra Dissimilis Norges høyeste beskytter prinsesse Astrid, Fru Ferner, samt kronprinsesse Mette Marit. Vi tar med oss de gode erfaringene, men også tilbakemeldingene som har kommet inn fra våre medlemsgrupper når vi setter i gang med planleggingen av neste års festival 31. mai og 1. juni 2024.

Dissimilis Norge er i stadig utvikling og vi ønsker å kunne tilby enda flere og bedre medlemsfordeler som kan skape mer aktivitet over hele landet. Det gjelder blant annet oppstart av nye tilbud rundt om i landet, prosjekt- og driftsstøtte til medlemsgrupper, eller det å skape arenaer for nettverksbygging og politisk arbeid.

Vi har stor tro på at 2024 vil bli et like godt år, og at vi skal fortsette den positive utviklingen av organisasjonen for å skape et rikere kulturelt samfunn for alle.

Jeg gleder meg til fortsettelsen sammen med alle våre medlemmer og ser frem til et nytt år med nye muligheter. God jul og godt nyttår til alle medlemmer og støttespillere i Dissimilis Norge!



Vi har i løpet av 2023 vokst til å bli over 1200 medlemmer og 130 medlemsgrupper fra hele landet!

Dissimilis

en annerledes juleforestilling

Fra 30.november til 2. desember spilte elevene fra Dissimilis nasjonale kompetansesenter sin tradisjonsrike juleforestilling. Ekstra stas var det å spille på Den Norske Opera & Ballett, som for aller første gang utgjorde rammene for vår tradisjonsrike juleforestilling.

Tekst: LARS TINGELSTAD Foto: ELIN BERNATEK OG THOMAS TORHEIM



Juleforestillingen har mange års historie bak seg, i over 30 år har Dissimilis mange aktører skapt julestemning for små og store, alltid med en liten vri og gjerne med et lite skråblikk på samfunnet og på relasjonene oss mennesker imellom. Så også i år. En annerledes juleforestilling handler om vennskap og om å bry seg om hverandre, om å være der for hverandre og det å være et godt medmenneske. Det er ikke slik at jula i seg selv bringer med seg glede, kjærlighet og fred. Ofte melder også andre følelser seg, som ensomhet, savn og lengsel. Det er da vi, som hverandres medmennesker, kan bidra til å gjøre julehøytiden litt lysere ved å se hverandre og å ta hverandre inn i varmen.

Vi var så heldige å ha med oss regissør Simon Lay i utviklingen av forestillingen. Vi setter stor pris på den åpenheten han møtte oss med, og på viljen til å bli kjent med oss alle.

Takk til alle aktører, som gang på gang imponerer og overrasker oss. Dere møter opp på hver eneste øvelse med et åpent og kreativt sinn, og viser oss hver dag at det er dere som er de virkelige ressursene!





Minneord Roar Sigve Bøhren

Høsten 2023 måtte vi ta farvel med vår alles kjære Roar. En bauta og en hedersmann i Dissimilis har gått bort.

Tekst: **SILJE ASK** Foto: **DISSIMILIS**

I 2. etasje på Dissimilis nasjonale kompetansesenter er det en liten kafé, og alle som har gått inn døren på senteret har kjent den gode og velkjente duften av nys-tekte vafler fra kaféen. Det er Roars vafler det er snakk om, og i mange år var det også Roars hjertevarme smil og skikkelse vi møtte bak kafédissen. Roar var en kjær og god person for oss alle, som i tillegg til å servere de beste vaflene, alltid hadde tid til en hyggelig prat og bød på mang en god historie fra sin tid i Dissimilis. Vår kjære vaffelmann, som han ble kalt, tok imot store og små med åpne armer, og viste en unik omsorg for alle rundt seg.

Roar sin historie i Dissimilis strekker seg langt tilbake, faktisk helt tilbake til starten i 1982. Roar var, sammen med sin kone May, med på å bygge opp Dissimilis fra starten av, og var deretter med på å dra lasset og forme organisasjonen til det den er i dag. Med sin hjertevarme, gode humor og artige kommentarer, har Roar bidratt til å skape den gode stemningen og atmo-

sfæren vi alle kjenner på i Dissimilis.

Roar var i hele sitt voksne liv engasjert i humanitært og samfunnsnyttig arbeid. Han erfarte tidlig verdien av samvær med og å skape muligheter for mennesker som ikke hadde vært prioritert i det sosiale og offentlige rom. Han ble derfor raskt en viktig og engasjert frivillig hjelper i Dissimilis, og ble senere ansatt i organisasjonen. Han har bidratt med et mangfold av oppgaver opp gjennom årene, men mest kjent for alle oss i dag er han nok for sin trygge og gode rolle i kaféen. Roar har vært en bærebjelke for Dissimilis, og for sin utrettelige innsats både for Dissimilis og for Vivil Idrettslag ble han i 2013 tildelt kongens fortjenestemedalje.

Roar har gitt oss mange gode minner, som vi skal ta godt vare på og ta med oss videre i Dissimilis sin historie. Nå er det opp til oss å sørge for å bringe videre alt det gode Roar har gitt oss og lært oss gjennom sin kjærlighet og omsorg for oss alle.

SING SONG SINGERS I SPANIA FOR Å FEIRE 30 ÅRS-JUBILEUM



Tirsdag 10. oktober satt 46 spente kormedlemmer fra Lillehammer seg på flyet til Solgården for å kose seg i sol og varme, få nye opplevelser og holde tre konserter.

Tekst og foto: **ANNE KARIN ELGAAEN OG KRISTIN W. BERNTZEN**

Turen har vært planlagt siden 2021 og endelig var dagen kommet som vi har gledet oss til så lenge. Noen av oss har vært der før og andre har aldri kjørt fly før eller vært lengre unna enn en svensketur. Spenningen var til å ta og føle på. Blant reisefølget var det i tillegg til medlemmene i koret med to sangere, en dirigent, en musiker og 25 ledsagere og foresatte.

Solgården ligger i Villajoyosa på Costa Blanca i Spania. Solgården skilter med "Drømmested for tilrettelagt ferie" og det kan vi bekrefte at stemmer! De har også en hovedparole: *Trygghet, Trivsel og Glede*, noe som vi virkelig fikk oppleve og kjenne på den uka vi var der.

Vi var fremme på Solgården til middag, og resten av ettermiddagen og kvelden gikk med til å bli kjent på området og sosialt samvær.

Torsdag ettermiddag var første oppdrag i Spania. Da gikk ferden til Altea og

CAN-senteret. Dette er et rehabiliterings- og meistrings senter som driftes av Bærum kommune.

Publikum lot seg begeistre, de sang med og noen ble så revet med at de tok seg en «svingom».

Fredag ettermiddag holdt Sing Song Singers konsert på utescenen på Festplassen. Det ble mye liv og stor stemning. Publikum kunne ikke få nok, så det ble flere ekstranummer.

Etter middagen arrangerte Solgården Stolthetsparaden med eksotiske trommerytmer. Alle deltagerne fikk fargerike t-skjorte med teksten *Stolt – Sterk – Synlig*.

Lørdag reiste vi til kirkesenteret i Torrevieja. Her holdt Sing Song Singers en konsert for fullsatt lokale. For de som satt ute var det montert høyttaler slik at de også fikk med seg konserten inne. Publikum var begeistret og flere uttrykte at de ikke hadde vært så glade på flere år. Det



var mange positive tilbakemeldinger fra både publikum og ansatte i kirken. Denne konserten og møtet med Sing Song Singers betydde mye for mange.

Søndag kveld var det hattekonkurranse og åpen mikrofon på Solgården. Det var mange fine, kreative hatter og mange flinke deltagere på åpen mikrofon.

Utenom det obligatoriske programmet for koret, hadde de tiden til fri disposisjon. Noen valgte å dra på arrangerte turer fra Solgården, noen nøt tilværelsen på området og andre dro ned til Villajoyosa for å bade.

Alle er enige om at vi hadde en fantastisk uke på Solgården, med variert program fra reiseleder, med god balanse mellom sangoppdrag og fritid, og flott program fra Solgården sin side både når det gjelder utflukter og underholdning. Vi hadde sol og varme hele uka og mye kos og latter.



Sjiraffen klimafestival 2023

Med midler fra Stiftelsen Dam gjennom Dissimilis Norge har aktørstyret i Sjiraffen kultur- og kompetansesenter satt i gang et ambisiøst klimaprojekt som skal strekke seg over tre år.

Tekst: **BENJAMIN ZAHL BERGEM** Foto: **SJIRAFFEN KULTUR- OG KOMPETANSESENTER**

Det er satt sammen en miljøgruppe som hvert år skal jobbe med en ny tematikk. Det første året har handlet om havet, og hvordan vi bedre kan ta vare på det, mens årets tematikk handlet om regnskogen.

Vi har tatt en prat med prosjektleder Iven Celin Ålråk som forteller om prosjektet og årets klimafestival i Trondheim.

Kan du fortelle om årets tematikk, samt grunnen til at det ble valgt?

– Årets tematikk for Sjiraffens klima- og miljøprosjekt var regnskogen. Grun-

nen til valg av tematikk var både på grunn av aktørenes interesse for dyr, planter og urfolket og at regnskogen er utrolig viktig for jordkloden og livet her, forklarer Ålråk. Vi er helt avhengig av regnskogen, den hjelper oss med å kjøle ned jordkloden, gir oss medisiner og er hjemmet til millioner av mennesker, planter og dyr.

Hva var målsettingen for årets klimafestival?

– Det er mye som truer regnskogen og i hovedsak er det vi mennesker som

er den største trusselen. Palmeolje, soya, avskoging og alt for mange skogbranner på grunn av klimaendringene. Dette er noe av det Klimasjiraffene har lært om og ønsket å sette fokus på. Alt det vakre og fascinerende, samt det triste og vonde. Klimasjiraffene har selv uttrykt et stort ønske om å lære mer om klima og miljø og hvordan man kan hjelpe, men at de ikke har fått muligheten til dette tidligere, forteller Ålråk.

«Vi ville lære mer om klima og miljø fordi vi synes det er viktig! Selv om vi har en diagnose, vil vi også lære om det. En diagnose betyr ikke at man ikke kan lære».

– Med dette i bakhodet var målet med festivalen å videreformidle kunnskap på en måte som er enklere å forstå og som treffer både hjertet og sinnet. Siden deltakerne er en kreativ gjeng var det også viktig for oss å bruke kunst og teater som en del av denne formidlingen og at man som festivalgjest fikk være med på å skape sammen med oss gjennom kreative aktiviteter å få en større forståelse for hva som skjer med jordkloden, forteller Ålråk.

Hvem har deltatt på prosjektet, og hvordan har dere jobbet frem mot festivalen?

– Det er åpent for alle medlemmer ved Sjiraffen Kultur og kompetansesenter og de vi kaller Klimasjiraffer er aktører som ønsker å være med. Denne runden var det ni Klimasjiraffer med en brennende interesse for klima og miljø.

– Klimasjiraffene har lært om viktigheten av regnskogen og livet der gjennom ulike aktiviteter og workshops med, skriving, kunst, photoshoot, teater, film, foredrag og studiebesøk i Dyreparken i Kristiansand! Vi har allerede besøkt tilrettelagte skoletilbud og holdt presentasjoner om temaet. I denne prosessen har vi lært om hvordan videreformidling av kunnskap er med på å hjelpe jordkloden, i tillegg til at det er veldig gøy å lære bort til andre, det hjelper oss med å repetere, som igjen gjør at vi lærer enda mer!

Hvordan gikk gjennomføringen av festivalen og hva kunne man oppleve der?

– Festivalen ble en stor suksess med mange nydelige festivalgjester. Klimasjiraffenes erfaringer og opplevelser ble presentert på festivalen gjennom dokumentarfilm og ulike kunstuttrykk som egenproduserte tekster og kunst.

– På festivalen fikk man blant annet oppleve en fotoutstilling. Klimasjiraffene fikk i starten av året velge ut hvert sitt dyr fra regnskogen å lære om, i den anledningen hadde vi photoshoot hvor de sminket seg som dyret, levde seg inn og spilte det ut. Informasjonen deltakerne tilegnet seg om sitt dyr utviklet de til en personlig tekst som ble en del av utstillingen.

– På festivalen fikk man også oppleve to ulike kunstinntallasjoner. "Den truede regnskogen" og "Den magiske regnskogen".



Her var to av rommene på Isak Kultursenter gjort om til en magisk regnskog med kunst laget av klimasjiraffene, aktiviteter for gjestene og tekster om hvor fantastisk regnskogen er, og et litt mer skummelt rom hvor man fikk lære om alt det fæle som skjer med regnskogen. En av oppgavene til deltakerne var å forske på ulike husholdnings emballasjer for å finne ut av hvor mye av det vi kjøper som faktisk inneholder palmeolje. Dette utviklet seg til en utstilling av alle produktene som kunne inneholde palmeolje, og det var mange flere enn vi trodde.

– På festivalen kunne man få ansiktsmaling, lage regnskog-kunst og hvis man følte seg ekstra tøff fikk man smake på sjokolade med ekte gresshopper og larver i ulike smakfulle varianter, forteller Ålråk.

Hva er neste års tema og hvordan skal dere jobbe videre med prosjektet?

– Neste år skal vi reise fra den varme og fuktige regnskogen til norske, litt kaldere omgivelser. Tema for 2024 blir da Norges Flora og Fauna, det vil si at vi skal forske og lære om norskeplanter og dyr, det gleder vi oss veldig til.

– Sjiraffen Kultur og kompetansesenter er utrolig stolte av Klimasjiraffene, deres engasjement, kreativitet og ønske om å lære og hjelpe, avslutter Ålråk.

INFO



Klimasjiraffene:

Sigrud Myklebost
Christoffer Bratseth
Borghild Bromstad
Linn Mosve Bjørnbet
Kaja Kjendstadbakk Brede
Petter Bjørkmo
Didrik Austmo Pedersen
Ingerid Trætteberg
Lasse Johansen

Prosjektledere/Festivalsjefer:

Iven Celin Ålråk
Frederikke Mølgaard Hviid.

Samarbeidspartnere:

Steven McQueen fra WWF som holdt et foredrag for oss
Leo Thorn på sminke og kostyme
Animasjonsfilm-sjef Johannes Mølgaard Hviid
Våre fantastiske instruktører og arbeidere ved Sjiraffen Kultur og kompetansesenter.



VELKOMMEN TIL SHRIMP DOGS

Et av de nyeste medlemmene i Dissimilis Norge er bandet Shrimp Dogs som holder til i Bodø. Vi har tatt en prat med bandleder, Sjur Aslak Jensen og noen av bandmedlemmene for å bli bedre kjent med denne gjengen som i høst har vært på turne, samt spilt inn dokumentarfilm.

TEKST: BENJAMIN ZAHL BERGEM FOTO: SHRIMP DOGS

INFO



Bandets medlemmer:

Fredrik Eberg
Gabriel Pettersen
Lisa Jensen
Mari stuen
Tiril Stolpen
Henriksen
Amalie Cecilie Kråen
Sepehr Sobhanian
Jan-Torstein Johansen
Lasse Lillegaard
Instruktører:
Stian Nordheim
Atle Johansen
Sjur Aslak Skomedal Jensen

Hvor lenge har dere holdt på og hvordan startet bandet opp?

– Vi har holdt på siden sensommeren 2022, forteller Skomedal Jensen. Prosjektet startet opp gradvis og flere har fått lyst til å være med. Vi fikk et kulturstipend fra Dissimilis som hjalp oss med å kjøpe et PA-anlegg og en større mixer. Det har vært helt avgjørende for utviklingen Shrimpdogs har hatt.

Hvordan kom dere på bandnavnet?

– Shrimpdogs er et uttrykk et av bandmedlemmene (Sepehr) har gått og sagt i flere år. Ingen vet hva det betyr, men det er kult, forklarer Skomedal Jensen.

Hvor øver dere og hvor ofte?

– Vi øver hver mandag på Miljøfabriken, som er et aktivitetssenter/dagtilbud gjennom Bodø kommune, forteller Skomedal Jensen.

Hva slags musikk spiller dere?

– Vi lager egen musikk i felleskap hvor arrangementet i sangene blir lagd sånn at alle kan være med uansett musikalsk nivå på instrumentene. Vi har med folk som er helt ferske og folk som har spilt instrumentet sitt i flere år. Sjangeren har en tendens til å bli en rocka rappelåter inspirert av gruppa Tungtvann, forklarer Skomedal Jensen.

Hva slags instrumenter bruker dere i bandet?

– Vi har keyboard, piano, trommer, bass, gitar, munnspill og perkusjonsinstrumenter som tamburin, bongotrommer, regnstav og vi ser stadig etter nye instrumenter vi kan bruke eller tilrettelegge/bygge om.

Hvordan var det for bandet å være på turne? Skjedde det noe artig?

– Mellom 10. oktober og 17. november gjennomførte vi fem konserter på små og store scener i Bodø, forklarer Skomedal Jensen. 10.oktober var det i litteratursalen på Stormen bibliotek, 24. Oktober på Folkets hus i forbindelse med en fagdag arrangert av Tryggest. 29. Oktober på Svømmehallen Scene på 40-års jubileet til Salten krisesenter. Den fjerde konserten hadde vi for sosionom og barnevernstudentene på Nord Universitet. Den siste var på markeringen av Mannsdagen av Kirkens bymisjon på Scandic Hotel den 17.november.

Bandmedlem, Jan Torstein Johansen legger til at han synes det var bra og koselig med turne. – Heisen streiket og vi satt fast lenge, men det var egentlig litt artig, forteller Johansen.

– Det var veldig bra å være på turnè, de beste konsertene syns jeg var på biblioteket og i svømmehallen, legger gitarist Fredrik Eberg til. – Jeg har begynt å spille mer med wammeren på gitaren!

I forbindelse med turneen har det vært et fimteam som har fulgt bandet. Fortell gjerne om dokumentarfilmen, hva handler den om og hvordan kan man få sett den?

– Vi har samarbeidet med et filmteam som har fulgt oss i en uke, forteller Skomedal Jensen. Da både på konserter, øvinger og flere andre artige sekvenser. Vi har ikke fått se så mye enda, men det vi har sett ser veldig bra ut. Vi vil få ut filmen når den er ferdig så alle får sett den.

– Filmen viser et rockeband på turne, med naturlig drama, masse glede og mestring. Den vil vise hvordan vi jobber på øvingene og hvor mye bandet betyr for medlemmene. Du vil se drømmer gå i oppfyllelse, fantastiske konsertopptak og mange feelgood-øyeblikk.

– Det var veldig bra å bli filmet, legger Eberg til. Vi har ikke gjort oss ferdige i studio enda, men det var veldig artig.

– Det var artig å lage videoen, spesielt når vaffelrøren datt i gulvet, humrer Johansen. De som filmet oss, var koselige. Jeg forsto ikke så mye av det Rollo (Fra filmteamet) sa, siden han snakket engelsk, men de var snille.

– Det var mye gøy og uventet som skjedde. Sjur veltet perlene og slo ned melpakken så melet sprutet utover, vaffelrøre datt i gulvet, Stian knuste et glass og Fredrik spikret fast t-shorten, forteller Pettersen.

Vi i Dissimilis Norge gleder oss til å se dokumentarfilm, og få med oss flere konserter fra Shrimp Dogs som stadig er på jakt etter nye spilleopptak. Velkommen til Dissimilisfamilien.



NY GRUPPE I MEGABANDET

Megabandet har i høst startet en ny gruppe i samarbeid med Drammen kommune i Eiker.

Tekst og foto: BENJAMIN ZAHL BERGEM

Siden slutten av september har gruppen vokst og utgjør nå 15 medlemmer, som øver i Solberghallen hver onsdag. Foreløpig sirkulerer medlemmene på instrumenter for å finne ut hva hver enkelt fixer best.

Bandet blir en del av Megabandet, men vil få sitt eget bandnavn når gruppen har satt seg. Det er flott å se hvor raskt bandet fylte seg opp, og det viser behovet for enda flere kulturelle tilbud for vår målgruppe.

Vi ønsker Megabandet Eiker masse lykke til og gleder oss til å høre bandnavnet når det er klart!



Institutt for vernepleie ved UiT Harstad har følgende studietilbud:

STUDIETILBUD HØSTEN 2023
Bachelor i vernepleie, heltid i Harstad
 Søknadsfrist: 1. mars/15. april 2023

Master i velferdsendring
 samlingsbasert i Harstad
 Søknadsfrist: 1. mars 2023

STUDIETILBUD VÅREN 2024
Bachelor i vernepleie, deltid Alta
 Søknadsfrist: 16. oktober 2023

Mer info: uit.no
 E-post: studie-hf-ivp@hjelp.uit.no

*Riktig god jul til Dissimilis
 og alle deres fans!*

UiT Norges arktiske universitet
 Postboks 1063, 9480 Harstad
 Telefon: 776 44 000

 **UiT** Norges arktiske universitet

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

Julehilsen fra **PROFFENE** og **FERSKE KNEIPPBRØD**



Viktig nyhet fra Proffene: Vi har akkurat fått oss ny hjemmeside da den forrige plutselig forsvant. Den kostet en god del, men vi tror den skal bli kjempebra etter hvert som vi får lagt ut enda mere stoff på denne! Utforsk gjerne: **Proffene.no**

Proffene hadde konsert på Helgeseter 29. september. Vi avsluttet arrangementet Setersprell der. Her er hva de skriver om konserten i sitt eget blad: «Proffene avsluttet årets festival, og sørget for fullt hus og stormende jubel!!»

Proffene og Ferske Kneippbrød øver jevnt og trutt hver 14. dag på Christiegården dagsenter i Bergen. Ferske Kneippbrød har akkurat sluppet en låt på Spotify som heter «The River». En av musikerne i bandet har laget både tekst og melodi (Øyvind). Kos dere med den!!

Ellers var begge disse bandene med på «Høstfestivalen» som Bergen Kommune arrangerte i det nye Åsane kulturhus nå i slutten av oktober.

Når julen nærmer seg så hør på den flotte julesangen til Kneippbrødene: «No e det jul» (skrevet av Andre i Ferske Kneippbrød) og Proffenes: «Jul i sammen».

Vi ønsker alle i Dissimilis Norge en riktig god jul her fra Bergen!!! Hilsen Trond, Proffene og Ferske Kneippbrød

Det lønner seg å ha en bank som kjenner deg!

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

 **Bonheur ASA**

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

 **KONTROLLRÅDET**

R♥S duo med julealbum

Dissimilisartisten Runar Michel Hofmo og kjæresten Solveig Kang utgjør en musikalsk duo som nå har spilt inn julealbum med egenkomponerte låter, i et profesjonelt studio. Juleutgivelse inneholder 15 låter, blir solgt på e-post/minnepenn eller CD og koster 200 kroner.

For bestilling send e-post med emnet:
 Julefred m/R♥S Duo til e-post:
skang92@hotmail.com





– Velkommen til Sandnes kommune

Tre av våre nyeste medlemsgrupper kommer fra Sandnes og driver med alt fra teater til band og folkedans. Vi har tatt en prat med fagleder Stine Merethe Ringøen om kulturtilbudene, samt høstens arrangementer.

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

I Sandnes kommune er det mye aktivitet og i høst har teaterstykket Trollmannen fra Oz blitt satt opp. I tillegg blir vi kjent med bandet Krime og det har blitt feiret 30-års jubileum for Folkedanslaget.

FORESTILLINGEN, TROLLMANNEN FRA OZ
Hvor ble forestillingen satt opp, og hvor mange aktører/skuespillere var med i oppsetningen?

– Forestillingen ble satt opp på Lura bydelshus. Teatergruppen heter Teater EgenArt og har 18 skuespillere og 6 fritidskontakter, forklarer Ringøen.

Hvor lenge har dere holdt på og har dere hatt mange forestillinger tidligere?

– Teater EgenArt har vært aktiv i 29 år,

og neste oppsetning blir jubileumsforestilling nr 15. Forestillingene blir satt opp annethvert år, og tidligere oppsetninger har blant annet vært Snødronningen, Jakten på sjørøverøya, Den lille prinsen og Jorden rundt på 80 dager.

Hvordan var prosessen med øvelser frem mot forestilling?

– Gruppen øver hver tirsdag fra 18:00 -20:00 i skoleåret. Forestillingsuken er mer intensiv med utvidet øvinger mandag og tirsdag, generalprøve onsdag og forestillinger torsdag, fredag og lørdag, forteller Ringøen.

Har dere noen høydepunkter dere vil trekke frem?

– Premieren var absolutt et høyde-

punkt, da den var vellykket. I år var det også noen nye skuespillere som ikke hadde deltatt tidligere. De hadde i tillegg sentrale roller og det var en positiv opplevelse for dem. Et annet høydepunkt er å se samholdet og at skuespillerne vokser sammen som en gruppe frem mot forestillingen. Veldig kjekt å se hvor gøy de har det sammen.

Hva slags tilbakemeldinger fikk dere i ettertid fra publikum og deltakere?

– De var utelukkende gode. Mange ytret hvor imponert de over gjengen, og hvor flinke de er. Mange skuespillere vil være med på neste runde. Godt salg, og mye folk på forestillingene, forteller Ringøen.



ROCKEBANDET KRIME

Hvor lenge har dere holdt på og hvordan startet bandet opp?

– Bandet startet opp for ca 3 år siden, og de ulike bandmedlemmene har deltatt mellom 1.5-3 år.

Hva slags instrumenter bruker dere i bandet?

– Martin spiller akustisk gitar, Kjartan spiller el-gitar, Esther spiller trommer, Rosalie spiller piano/keyboard, Isak spiller bass. Vokal er fordelt over Isak, Martin og Rosalie.

Kan du fortelle litt om bandmedlemmene?

– Isak er 17 år og liker å synge, tegne og spille bass. Han begynte å spille bass for 1.5 år siden, og har blitt veldig flink på kort tid. Han hadde først lyst å lære å spille gitar, men ble forelsket i bassen ved første blick.

Esther er 14 år og spiller trommer i bandet. Hun er blind, men utrolig flink på trommene.

Martin er 16 år og har spilt gitar i 2 år og er veldig interessert i musikk. Favorittbandet hans er Neighbourhood.

Kjartan er 23 år og jobber som bilmekaniker. Kjartan sier at i hverdagen er jeg bilmekaniker, men på mandagskveldene er jeg rockestjerne.

Rosalie er 23 år. Hun har spilt piano så lenge hun kan huske.

Hvordan kom dere på bandnavnet?

– Det tok tid å bestemme bandnavnet. Det var flere gode forslag, men de endte på Krime fordi Isak mente at de var kriminelt gode. Ellers var det også fordi det er første bokstav til alle bandmedlemmene.

Hvor øver dere?

– Vi øver på musikk/band rom på Varatun Gård.

Hva slags musikk spiller dere?

– Vi spiller for det meste pop, rock og pop-rock. Indie, soul og alternativ musikk er også noen musikksjangere vi spiller i bandet. Noen artister vi liker godt å spille sanger av er: Lana del Ray, Adele og Billie Eilish.

Har bandet noen drømmer for fremtiden som dere har lyst til å gjøre sammen? Noen turer eller spilleoppdrag?

– De ønsker alle å opptre flere plasser sammen. Alle ønsker å mestre instrumentene deres bedre og å fortsette å øve sammen som band, sier Ringøen.

FOLKEDANSLAGET MED 30-ÅRSJUBILEUM

Fortell også gjerne litt om 30 års-jubileet. Hvordan har det blitt markert? Hvor ofte har dere aktivitet og hva går det ut på?

– Folkedansgruppa (Sandnes folkedans HC- laget) i tilrettelagt fritid har aktivitet en gang i uken. De er 15 deltakere og øver på dansene de har og prøver å lære noen nye i semesteret. De øver alltid for å opptre med noe nytt og har som regel sosialt samvær før de begynner dansen.

– I år er folkedansen 30 år, og da hadde de en samling der de inviterte med andre folkedanslag for å være med å feire. De hadde levende musikk, oppvisninger fra de ulike danslagene, pizza og kaker. I begynnelsen av året ble 30-års jubileumet også markert med at Kultursjef, avdelingsleder for Tilrettelagt fritid og fritidskonsulent besøkte tilbudet der det ble servert kake, avslutter Ringøen.



«Et annet høydepunkt er å se samholdet og at skuespillerne vokser sammen som en gruppe frem mot forestillingen. Veldig kjekt å se hvor gøy de har det sammen».



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



**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!

*vikasko eller delkasko



Skriv inn adresse



BILPARTNER
TLF: 22 91 85 80



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

AVANT ØKONOMI AS

STARTE OPP OG SPILLE I TILRETTELAGT BAND – DEL 2

I denne, og i forrige utgave av Faghjørnet har vi satt fokus på det å starte opp et nytt tilrettelagt band. I forrige artikkel fortalte vi om selve oppstarten av bandet, og instruktørens roller og ansvar for bandet. I denne artikkelen går vi nærmere inn på teknikker for å lære bort og instruere musikktekniske ferdigheter. Kunnskapen baserer seg på erfaringene vi i Dissimilis nasjonale kompetansesenter har gjort oss gjennom over 40 år med bandvirksomhet for personer med utviklingshemming.

Tekst: **SUNNIVA MOLVÆR IHLHAUG & CHRISTIAN GATHE**

Vi starter med å presentere noen råd for å oppnå en god og effektiv øving, før vi går mer konkret inn på de ulike bandinstrumentene. Bandene i Dissimilis spiller oftest akkordbasert musikk, og det er utgangspunktet for hvordan vi forklarer vår metodikk.

FARGENOTASJON

I Dissimilis har vi mange års erfaring med fargenotasjon. Hver tone har sin faste farge, og det trengs ingen forståelse for musikkteori for å følge dette notasjonssystemet. Fargenotene følger som regel akkordprogresjonen i låta. På instrumentene festes klistremerker med bestemte farger for hver tone, og hver elev får utdelt sin individuelle fargenote som de følger. En del elever trenger at en instruktør peker på den fargen de skal spille, underveis i låta. Da kan instruktøren peke på notearket eller på selve instrumentet. Andre elever, med god rytmeforståelse, klarer selv å følge med på noten, og forstår når de skal skifte tone ut fra rytmen. Fordelen med at hver elev følger sin individuelle note, er at man kan tilpasse vanskelighetsgrad til hver enkelt elev. Slik har man også mulighet til å arrangere for et spennende klangbilde, med bruk av ulike akkordtoner på de forskjellige instrumentene.

Noen elever kan ha bruk for et annet

signal for når de skal skifte tone: det kan være at instruktøren roper ut fargen de skal spille, eller et fysisk signal på når det er på tide å bytte tone (for eksempel at instruktøren nikker med hodet, løfter hånda, eller lignende). Flere band har også god erfaring med bruk av en «lyskasse», altså en kasse med lyspærer i de fargene som skal spilles. Her kan instruktøren tråkke på de ulike fargene på kassa slik at hele bandet ser hvilken tone eller akkord som skal spilles.

Instruktøren har da begge hendene fri til å spille på et instrument, samtidig som hen formidler en farge til hele bandet. Ulempen med dette vil være at alle i bandet spiller den samme tonen, som regel grunntonen, og at det kan skape et mer kjedelig klangbilde. Det er likevel en god metode, spesielt om man er få instruktører i bandet. Vi har også erfaring med at en elev kan se på fargen på instrumentet som en instruktør spiller på: hvis instruktøren står vis à vis eleven og spiller på en bass med fargeklistremerker, kan eleven se hvilken tone instruktøren spiller på og dermed spille den samme tonen på eget instrument.

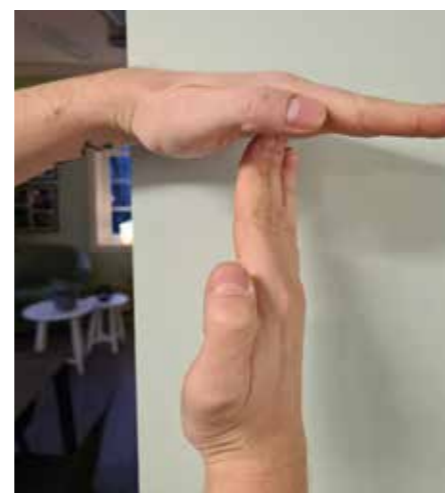
Det finnes altså mange ulike måter å formidle og instruere i bruk av fargenotasjon, og vi oppfordrer til å tenke kreativt i bruken av farger!

Slik ser fargene på klaviaturet ut.



HÅNDTEGN

Vi i Dissimilis bruker aktivt et pausetegn. Dette ser slik ut



Pausetegnet brukes for å formidle at en elev skal ha pause på sitt instrument, og

er gunstig for å formidle informasjon underveis i låta.

Dersom øvelsen er preget av mye småprat og støy mellom låtene, kan det være vanskelig å få til en effektiv framgang i timen. Dette er en situasjon hvor det typisk kan bli mye «masing» fra lederen om at alle skal være stille, noe som kan påvirke stemninga i bandet. Derfor bruker vi gjerne pausetegnet når det skal gis en beskjed, slik at alle vet at de skal være stille og lytte til det som blir sagt. Vi erfarer at det kan gjøre øvingene mer effektive gjennom at det hindrer unødvendig støy.

Tommel opp-tegnet er også en effektiv måte for at alle skal samle fokus og gå videre i øvelsen. Mellom låtene kan det av og til være behov for at de enkelte elevene får små tekniske instruksjoner fra en instruktør, og noen minutter til å øve seg på disse. Men når lederen viser tommelen opp og inviterer hver enkelt til å gjøre det samme, signaliserer hen at det er på tide å gå videre til å spille sammen. Trommeslageren eller lederen vet at hen kan telle opp når hvert bandmedlem har tommelen i været og er stille.

HVORDAN LÆRE BORT TEKNISKE FERDIGHETER?

Når det gjelder læring av tekniske ferdigheter, er personer med utviklingshemming like ulike som alle andre, og det viktigste er å finne ut hva som fungerer best for akkurat den personen du jobber med. Men på generelt grunnlag ser vi at områder som er typisk vanskelige ved kognitiv svikt er for eksempel hukommelse, vansker med å overføre erfaring og læring fra en situasjon til en annen, å forstå sammenhenger, og at man trenger flere repetisjoner for å lære (Evensen 2013).

Vi har erfart at den såkalte modelleringen, altså det å etterligne en handling man ser foran seg, kan være utfordrende for noen personer med utviklingshemming. Mange klarer riktignok å imitere, men problemet oppstår når modellen, eller instruktørens, ferdigheter er for avanserte for personen som skal prøve å imitere. Det instruktøren da bør gjøre er å først observere hva eleven gjør, og deretter tilpasse sin egen handling. Instruktørens handling bør være på et nivå som er så enkelt at eleven får til å gjøre det samme.

Av og til kan elevene trenge å bli håndledet på instrumentet, altså at man fysisk hjelper til med å flytte personens

hånd til riktig sted. Vi anbefaler ikke at du holder elevens hånd fast, og flytter den med makt. Dette tenker vi kan føre til en lært hjelpeløshet, og bidrar ikke til at eleven lærer å spille selv. Isteden kan du forsøke å ha elevens hånd oppå din hånd, for så å flytte din hånd til for eksempel riktig tangent. Alternativt kan du forsiktig ta tak og flytte elevens hånd, men pass da på at du ikke holder fast slik at eleven ikke kan fjerne sin hånd.

Repetisjon er et viktig stikkord for all musikkopplæring. Ofte kreves det flere repetisjoner enn hva man selv tenker er nødvendig. Samtidig er det viktig at elevene ikke mister motivasjon, og alle har ulik terskel for hvor mange ganger noe kan repeteres før det blir kjedelig. Det viktigste blir som alltid å være oppmerksom på signaler fra eleven, og tilpasse deretter.

Vi vil også nevne viktigheten av å oppleve mestring, og at den umiddelbare mestringfølelsen kan være sentral for å holde på motivasjonen for å fortsette å spille. Det viktige her blir da å tilpasse undervisningen til et slikt ferdighetsnivå at det er innen elevens rekkevidde å få til. Instruktøren må strebe etter å finne den akkurat riktige balansen mellom utfordring og mestringsopplevelser, og det bør være et mål at alle skal oppleve at de har fått til noe i bandundervisningen.

BANDINSTRUMENTENE

I våre band på Dissimilis nasjonale kompetansesenter, spiller vi i hovedsak på de mest brukte bandinstrumentene – trommer, keyboard/piano, gitar, bass, og sang. Vi har gjort oss mange erfaringer med hvordan man kan tilrettelegge for at flest mulig skal kunne spille på disse instrumentene, og her presenterer vi noen av våre erfaringer.

Trommer

Å ha en stødig rytme i bunnen er viktig – det er selve limet som holder resten av bandet sammen. Uten en stødig rytme er det nærmest umulig for resten av bandet å spille «på lag», så dette er nesten et krav hvis man sikter på å få et godt musikalsk sammensatt band.

Slagverkundervisning kan gjerne startes med kun én eller to trommer, for eksempel basstromme og skarptromme, eller gulvtam og skarptromme. Trommeslagerens viktigste oppgave er å holde en definert puls som det er lett for resten av bandet å forholde seg til.

Derfor er det viktig at «grooven» som spilles er så enkel at eleven kan mestre den samtidig som hen får til å spille med jevn puls.

Når instruktøren skal instruere trommeslageren kan det skje på flere måter: instruktøren kan spille det samme som eleven skal spille, samtidig som eleven spiller, eller instruktøren kan holde seg til kun å peke. Instruktøren kan også bruke et annet perkusjonsinstrument for å holde rytmen, slik som hi-hat eller kubjelle. Hvis eleven ikke kan telle eller har vansker med å lære seg en bestemt rytme, kan man prøve å gjøre rytmen om til ord som gjenspeiler rytmikken. Her kan man for eksempel bruke navn på farger eller dyr. Med trommerytme kan man rytmisk si ordene «lil-la gul, lil-la gul», og deretter overføre dette til de faktiske trommene. Her vil gulvtammen bli «lilla» og skarpen bli «gul». Med denne metoden kan man gjerne være kreativ og be eleven komme på egne farger/dyr/ord som de ulike trommene kan ha.

Det er også verdt å nevne at det kan være en utfordring å kontrollere volumet for trommeslageren. Prøv gjerne ut ulike trommestikker for å hjelpe eleven med å spille svakere (visper) eller sterkere (køller eller trommestikker). For noen elever kan det også være enklere å spille med hendene.

Bass

Bassen spiller som regel grunntonen i akkorden, og bassens hovedfunksjon i bandet er å holde pulsen. Derfor burde bandets bassist også ha en god rytmesans, på lik linje med trommeslageren. Motoriske ferdigheter, og spesielt styrke i fingrene er viktig for å få ordentlig lyd i bassen, og dette må trenes på. Man kan gjerne bruke to fingre for å presse ned hver tone hardt nok. Noen bassister foretrekker å spille med plekter, mens andre spiller helst med fingrene. Prøv dere fram og se hva som gir mest mestring for bassisten!

Bassen kan brukes med én, to, tre eller fire strenger. En fordel med å bruke én eller to strenger er at man slipper unødvendige forstyrrelser gjennom å treffe strenger man egentlig ikke skal spille på. En fordel med å bruke flere strenger, er at eleven kan spille kun på åpne strenger (E-A-D-G), og slippe å trykke ned toner hvis dette er for tungt. Hvis man spiller i D-dur fins det utallige sanger som bruker kun disse fire tonene. Hvis sangen går i en annen toneart, er det ikke noe

problem å stemme om bassen.

Motorikk og teknikk må øves opp, på lik linje med alle andre instrumenter. Ved å jobbe litt uten komp, kan bassisten selv høre forskjellen når hen presser hardt nok på strengen, og når det er for svakt. Dette vil kanskje gi en større motivasjon til å trene seg på å trykke med riktig press på strengen.

Dersom bassisten ønsker å bruke fargenotasjon, kan du starte med å markere kun de tonene som skal spilles på med fargelapper. Dette gjelder for øvrig også de andre instrumentene hvor man kan bruke fargenotasjon.

Tangenter

Keyboard og piano er instrumenter som mange får til å spille på. Tangenter kan være både melodiførende og en del av et akkompagnement. Hvis eleven spiller akkorder, kan man velge å spille én eller flere toner av gangen. Det mest grunnleggende er å kun spille grunntonen, men arrangementsmessig kan det være en fordel at eleven spiller tersen eller kvinten. Slik kan man unngå at det låter for grunntonetungt av bandet. Hvis keyboardisten følger en fargenote, er det lett å tilpasse hvilken akkordtone hen skal spille.

Det kan ofte være lurt å avgrense pianoet. I starten kan man gjerne teipe fast noen A4-ark over deler av klaviaturet, slik at det kun er én oktav av tangentene som synes. Dette kan særlig være en fordel dersom man bruker fargenotasjon, da det kan være enklere å forholde seg til fargene innenfor kun én oktav. Alternativt kan man velge å bare markere noen få enkelttoner med fargeklistremerker.

Etter hvert som eleven utvikler ferdigheter, kan hen begynne å spille akkorder med flere fingre, eller med to hender. Det finnes også mange ulike akkompagnementsmønstre som det er fint å ta utgangspunkt i når eleven trenger større utfordringer.

Gitar

Å spille gitar krever en god del finmotorikk og styrke i venstre hånd, samt rytme i høyrehånden. Vi har noen metoder for å gjøre instrumentet tilgjengelig for flere: Hvis eleven har vansker med å trykke ned flere strenger på gitaren samtidig, kan man fjerne én eller flere strenger. Man kan gjerne spille på en gitar med kun én streng, og likevel få det til å låte kult. Hvis man gjør dette, er det viktig at gitarens ene tone ikke konkurrerer med

bassen, noe den gjør dersom man bruker den mørkeste strengen på gitaren. Hvis du bruker kun én streng på gitaren anbefaler vi at du beholder D-strengen, men stemmer den opp til en E. På den måten holder du deg i mellomregisteret. Etter hvert som elevens tekniske ferdigheter øker, kan man avansere til å bruke flere strenger.



Slik ser fargene ut på gitarhalsen.

Om man bruker flere strenger, finnes det flere ulike måter å stemme gitaren på. Man kan for eksempel stemme den i det som kalles drop D. Da stemmer man den mørkeste e-strengen ned til en d (D-A-D-G-H-E), alternativt kan man også fjerne de tre lyseste strengene. På denne måten blir det enkelt å spille såkalte powerchords ved å holde fingeren på samme bånd over de 2 eller 3 mørkeste strengene. Powerchords er akkorder med kun grunntone og kvint, og er mye brukt i rock. Eleven kan lett flytte hånden til en hvilken som helst akkord, uten å tenke på om det skal være en dur- eller mollakkord. Håndstillingen vil være den samme for alle akkordene. Hvis man i tillegg bruker en effektpedal med distortion eller fuzz, kan det låte veldig «proft» og rocka.

En fuzzpedal eller en volumpedal kommer også godt med hvis man skal framheve for eksempel en solo i musikken. Her har instruktør eller elev mulighet til å trække på pedalen før soloen, og dermed få et høyere volum under soloen. Med en fuzzpedal vil soloen også høres ekstra kul ut.

Vokal

Vokalist er ofte bandets frontfigur, og den man i størst grad legger merke til på scenen. Vi mener at formidlingsevnen er vel så viktig som de tekniske vokalferdighetene. Det kan med fordel jobbes en del med hvordan vokalistens framstår på scenen, og hvordan teksten formidles. Vi prater derfor gjerne om hva teksten i låta handler om, slik at vokalist får et større eierskap til innholdet og formidlingen forbedres deretter.

En øvelse som kan bidra til at vokalist tår tør å slippe seg mer løs, er å øve seg på å synge med «tulle-stemme». Du kan utfordre hen til å synge som en ope-

rasanger, som en klovn, eller med «mystisk» stemme. Dette er ikke fordi hen skal synge slik på konserter, men for at hen senere skal tørre å «ta scenen», og tørre å slippe seg løs – både vokalt og fysisk.

En vokalist kan begrenses av at man bruker feil toneart i en sang. Det er et godt tips at vokalist får prøvd ut låten i ulike tonearter før man arrangerer ut stemmene til resten av bandet. For å avgjøre rett to-

neart bør man høre etter hvor stemmen «skinner» mest: hvor klarer vokalist å få mest dynamikk og har mest «å gå på»? Det er viktig å gi vokalist den mest komfortable utgangspunktet for at resultatet skal bli så bra som mulig.

Det er også viktig å tenke over lydforholdene i bandet. Det bør legges til rette for at vokalist ikke trenger å konkurrere med de andre instrumentene. Hen bør kunne synge så avslappet som mulig, slik at stemmen kan utvikle seg framfor å slites. Da er det viktig at mikrofonlyden blir skrudd høyt og godt nok til at vokalist hører seg selv ordentlig.

Perkusjon

Perkusjon er et fint virkemiddel i musikken. Det skaper driv og atmosfære uten å være et ledende instrument. De fleste klarer å lage lyd med perkusjonsinstrumenter, men å spille rytmisk er ikke alltid like lett. Her kan man tenke kreativt for å gjøre det enklest mulig å spille på instrumentet: hvis det er vanskelig å riste en tamburin i en stødig rytme, er det kanskje lettere å slå på den når den er festet til et stativ.

Reflekter gjerne over hvorfor du vil velge å sette en elev til å spille et instrument som maracas, tamburin, shaker, og så videre – det hen spiller bør ha en funksjon i musikken. Det er også en fordel om elevene som skal spille perkusjon har god rytmesans.

LITT OM ØVING PÅ INSTRUMENTER

Som i alle andre musikalske sammenhenger, er det viktig at utøverne øver på sine spesifikke oppgaver. Vi vet likevel at det ikke er like lett for alle å få øvd på instrumentet sitt utenfor den faste bandøvingen, da mange elever trenger at en kompetent person er til stede for å få gjennomført øving. Om det finnes muligheter for det, vil det aller beste

være å sette opp individuell oppfølging av hver enkelt elev i tillegg til bandundervisningen. Men ofte har man begrensede midler og tid til akkurat dette, og da kan det være et alternativ å bruke noen av bandøvingene til individuell undervisning. Kanskje har man tid til at hver elev får 15 minutter individuell undervisning en time i måneden, eller hvis man er flere instruktører så kan den ene ta med én og én elev til undervisning i et annet rom. Å sette av litt tid til individuell oppfølging en gang iblant vil kunne legge et sterkt grunnlag for videre samspill.

AVSLUTNING

Dissimilis jobber for et rikere kulturelt samfunn for alle, og siden Blostoppbandets oppstart i 1982 har det blitt dannet hundrevis av nye Dissimilisgrupper- og band over hele landet. Vi har som mål å alltid ta utgangspunkt i elevens ressurser, og å ha en god balanse mellom utfordring, utforskning og trygghet. Med respekt for elevene og med fokus på kvalitet i alle ledd, har vi tro på at alle kan skape god musikk!

Takk til Lars Tingelstad, Truls Skjørholm og Line Austrud-Hjelle for innspill.

Låter med enkle, gjentakende akkordrekker:

Snakke litt – Admiral P
Sweet home Alabama – Lynyrd Skynyrd
What's up – 4 non blondes
In the summertime – Mungo Jerry
Jovial – Freddy Kalas
Elektrisk – Marcus & Martinus
5 fine frøknær – Gabrielle
With or without you – U2
TIX - Nå koser vi oss
Zombie – The Cranberries
Knockin' on heaven's door – Bob Dylan
Faen ta deg – Razika

Tips til andre låter for nybegynnerband:

Tøff i pysjamas – DeLillos
Splitter Pine – DumDum Boys
Bad Romance – Lady Gaga
I love rock'n' roll – Joan Jett
Don't stop believin' – Journey
Ocean eyes – Billie Eilish

Referanser: Evensen, O. O. (2013): *Utviklingshemning – generell kognitiv svikt som medfører økt sårbarhet for utvikling av psykisk lidelse. I Aasan, S. (red.) Psykisk utviklingshemning og psykisk helse. Hentet fra: https://naku.no/sites/default/files/files/NAKU_Temahefte1_PsykiskHelse_Web.pdf*



Støtteordninger

Det har i år blitt delt ut 600.000 kr fra Dissimilis Norge til våre medlemslag. Det har resultert i en rekke konserter, festivaler, turer og aktiviteter som vi er glade for å kunne støtte.

I tillegg til våre støtteordninger gjennom blant annet Dissimilis kulturstipend og Frifond organisasjonsmidler kan alle grupper som er medlemmer i Dissimilis Norge søke på store og små prosjekter gjennom Stiftelsen Dam. Vi håper Dissimilis Norge også i årene som kommer kan være en viktig støttespiller for våre medlemmer når det kommer til å realisere prosjekter og drømmer.

STIFTELSEN DAM

Gjennom Dissimilis Norge har det i år blitt gitt tilskudd på blant annet 1,5 millioner til Kompani D som skal bli et nyoppstartet dansekompaniet med en blanding av profesjonelle dansere, og dansere med funksjonsnedsettelse. Sjraffen kultursenter fikk 1,4 millioner i fjor og er nå inne i sitt andre år med prosjekt om klima som man kan lese mer om på side 8. Gruppene Kor i Huleste og Rockefår fikk reisestøtte

til Dissimilisfestivalen, der de deltok for første gang. Ta kontakt med Dissimilis Norge for informasjon om hvordan man kan søke midler gjennom Stiftelsen Dam.

STOR ØKNING I FRIFOND ORGANISASJONSMIDLER TIL DISSIMILIS NORGE

Dissimilis Norge fikk i år en stor økning i Frifond organisasjonsmidler å dele ut til våre frivillige medlemsgrupper. Det ble i år delt ut hele 465.400 kr. og det var 35 medlemsgrupper og 352 medlemmer som fikk glede av Frifondmidlene. Midlene gikk blant annet til oppstart av nye tilbud, jubileumskonserter, turer, innspilling av låter og støtte til drift. Det var en gledelig nyhet å kunne dele økningen på tilskuddet med våre medlemsgrupper, og vi ser at midlene kommer til god nytte gjennom gode prosjekter og tiltak som fører til flere og bedre kulturelle aktiviteter.





Sang og musikk for alle

Med støtte fra Gjensidigestiftelsen har Dissimilis i 2023 arbeidet mot å starte opp Sang og musikk for alle fem nye steder i landet. Vi har tatt en prat med prosjektansvarlig, Camilla Eriksen fra Dissimilis, samt leder for Alfheim aktivitetshus i Tromsø, Lillian Sorem, som forteller om prosjektet og oppstartsfasen.

TEKST: BENJAMIN ZAHL BERGEM FOTO: THOMAS TORHEIM/ ALFHEIM AKTIVITETSHUS

INFO



«Sang og musikk for alle» er en musikkstund én lørdag i måneden, hvor barn og unge med familier eller pårørende møtes. Barna får spille instrumenter og delta i sangleker. Glede, mestring og livskvalitet står i fokus. Gjennom musikk, lek og samspill etableres relasjoner på tvers av kulturer, språk og funksjonsnivå.

Steder Sang og musikk for alle arrangeres:

- Oslo
- Kristiansand
- Drammen
- Bergen
- Tromsø
- Bodø
- Trondheim
- Lørenskog
- Kongsberg
- Sola

Prosjektet ble en stor suksess og det har i år blitt startet opp i Tromsø, Bodø, Bergen, Trondheim og Sola. Camilla Eriksen ved Dissimilis nasjonale kompetansesenter har vært innleid som prosjektansvarlig for tilbudet og har vært sentral i oppstartsfasen hos de ulike arrangørene.

Kan du fortelle litt om din bakgrunn og interesser innen kulturfeltet?

– Jeg har dette året hatt gleden av å jobbe med utvidelse av Sang og musikk for alle-tilbudet flere steder i landet, forteller Eriksen. Jeg er utdannet vernepleier og har i tillegg et årsstudium i kulturprosjektledelse samt en bachelor i utøvende populærmusikk. Jeg jobber som musikkinstruktør på Dissimilis nasjonale kompetansesenter og som vernepleier på et sykehjem. Jeg brenner for et inkluderende kulturliv for alle! På fritiden engasjerer jeg meg gjerne i kulturprosjekter som kommer unge loven- de til gode, og skriver selv egen musikk og holder konserter i ny og ne, forklarer Eriksen.

Hva visste du om tilbudet før du startet arbeidet med dette prosjektet?

– Jeg startet å lede Sang og musikk for alle-tilbudet i Drammen for snart 3 år siden, og jeg visste også at tilbudet ble holdt både i Kristiansand, Kongsberg, Lørenskog og Oslo. I løpet av de tre årene har jeg sett hvilken glede tilbudet gir deltagerne og hvor viktig det er å ha noe å se fram til. Der møter de venner og skaper musikk sammen med andre, utdyper Eriksen.

Fortell litt om hvordan du har jobbet og din rolle i prosjektet.

– Min rolle i dette prosjektet har vært å være en pådriver, veileder og en kontaktperson for nye aktuelle steder som ønsker å starte opp Sang og musikk for alle tilbudet. I starten var det mye jobb med å lage promoteringsmateriale og finne måter å nå ut til nye aktører. Jeg kontaktet alt fra kulturskoler, frivillige organisasjoner, kommunesjefer og andre kulturorganisasjoner jeg tenkte ville være interessert i å starte opp. Det var mange som viste interesse og som mente at dette var et tilbud de trengte. Flere

snakket om at det fantes lite tilrettelagte musikktilbud og da spesielt i de små kommunene.

Når samarbeidet var i gang og det praktiske var i boks, var min rolle å veilede og formidle kunnskap både om det å holde en musikkksamling og det musikalske innholdet. Jeg besøkte stedene som skulle starte opp tilbudet, og holdt kurs sammen med kollegaer fra Dissimilis. Min innfallsvinkel har alltid vært å se behovet på hvert enkelt sted, og gi råd og tips ut ifra deres ståsted og gjennomføringsevne. Alle finner sine måter som fungerer best for sine deltagere, og målgruppen varierer også fra sted til sted. Samtidig har det vært viktig å formidle at tilbudet skal holde en høy kvalitet i likhet med andre kulturtilbud i kommunen og ivareta konseptet, forklarer Eriksen.

Gikk alt som forventet eller har du møtt på noen utfordringer?

– Noen utfordringer har det vært i løpet av denne oppstartsperioden, og det meste har handlet om økonomi. Mange steder er avhengig av å søke støtte for å få midler til lønn og enkel servering som også er en del av tilbudet. I tillegg til det musikalske samspillet er det viktig å legge til rette for et hyggelig møtepunkt hvor man kan danne nytt bekjentskap. Min rolle har da vært å formidle informasjon om søknadsmuligheter og støtteordninger. Noen ganger har problemet ligget på politisk nivå og handlet mer om organisering og prioritering.

Hvordan har det vært å samarbeide i oppstartsfasen med de nye stedene?

– Engasjementet var høyt fra første stund på alle stedene, og takket være handlekraftige og viljesterke ildsjeler har de fått Sang og musikk for alle-tilbudet inn i årshjulet. En utfordring som meldte





seg i starten hos flere, var å finne egnede instruktører som kunne lede musikktilbudet. Men etter promotering og research fant alle noen som kunne tenke seg å lede samlingene. Samarbeidet vårt har i stor grad handlet om å legge de praktiske rammene på plass som å skaffe nok instrumenter og annet musikalsk materiale, samt å veilede instruktørene i praktisk gjennomføring og musikalsk repertoar. Ønsket er å skape et nettverk og tett samarbeid mellom de ulike stedene hvor det er rom for erfaringsutveksling, dele musikalsk materiale og inspirasjon. Derfor har vi opprettet en egen faglig mappe hvor vi deler musikalsk repertoar og holder jevnlig kontakt om hvordan musikksamlingene går. Jeg håper vi får dannet flere arenaer i fremtiden som gjør samarbeidet enda tettere, forteller Eriksen.

Hva er de viktigste erfaringene du har gjort deg?

– Under arbeidet med dette prosjektet har jeg fått større innblikk i hva som finnes av tilrettelagte kulturtilbud rundt omkring i landet, og det finnes veldig mye bra! Men også mangel på tilrettelagte

musikktilbud for alle og da spesielt for de som har store funksjonsutfordringer. Mange mener de ikke har nok kunnskap til å kunne lede tilrettelagte musikksamlinger, og det er her jeg tror vi har en jobb å gjøre. Erfaringsmessig får jeg inntrykk av at det er for lite kunnskap om målgruppen og for lite synlighet av musikktilbud for dem. Ved å dele informasjon og kunnskap rundt tilrettelagte musikksamlinger og gjøre de mer synlige, tror jeg terskelen for å starte opp slike tilbud blir lavere, forklarer Eriksen.

Hvorfor tenker du at dette er et viktig tilbud?

– I løpet av denne perioden har jeg fått flere tilbakemeldinger på at det finnes lite tilrettelagte musikktilbud i kommunene og da spesielt på små steder. I Tromsø kommer deltagere med båt langveisfra for å delta på Sang og musikk for alle noe som vitner om at behovet er stort. Det som skiller Sang og musikk for alle fra andre tilrettelagte tilbud for eksempel innen idretten, er at det gir muligheter for at alle kan delta uavhengig av fysiske og kognitive forutsetninger. Det finnes all-

tid muligheter for å bidra musikalsk i en gruppe og dermed bli en del av et fellesskap. Å ha en lystbetont aktivitet å gå til og noe å glede seg til er svært viktig både for å ivareta god livskvalitet og forebygge ensomhet. Alle barn og unge skal ha muligheten til å delta i kulturelle aktiviteter uansett forutsetninger. Jeg tenker det handler om tilrettelegging og å se mulighetene, avslutter Eriksen.

SANG OG MUSIKK FOR ALLE, TROMSØ

Daglig leder i Alfheim aktivitetshus, Lillian Søren har vært pådriver for at Tromsø også skulle få et tilbud for de yngste. Søren forteller om en vellykket oppstart med godt besøk. Dette er det beste prosjektet jeg har jobbet med, sier Søren. – Det var så bra, hele opplegget og spesielt møte mellom foreldre og ungene så klart, det slo meg helt i bakken og jeg var så takknemlig for at vi gjorde det, forklarer en fornøyd Søren. De har kommet fra Finnsnes, Senja, Bardu og Karlsøy for å delta. Vi satser på å fortsette på nyåret, siden dette har vært en så stor suksesshistorie, avslutter Søren.

Julekonserter, teater og gullnålutdeling i Dissimilis Norge

Det er mange fine tradisjoner rundt om i landet når det kommer til konserter, forestillinger og andre arrangementer når julen nærmer seg. Dessverre får vi ikke vist frem alle i magasinet, men noen av høydepunktene kan man lese om og se bilder fra i denne juleutgivelsen.

TEATER OG REVY

I høst og vinter har det vært en rekke forestillinger som har blitt satt opp rundt om i landet. Alt fra «Trollmannen fra OZ» i Sandnes (s. 14 og 15), Liungjengen Revyteater med forestillingen «Vi er alle forskjellige, men passer sammen», og «Jungelboken» av Sjiraffen kultur- og kompetansesenter som spilte for hele fire fulle hus i Trondheim i desember.



LURT
FRA LIER



SJIRAFFEN
JUNGBOKEN



JULEKONSERTER

Noen julekonserter blir arrangert for første gang, mens andre har lange tradisjoner, som Hurø-gjengen som hadde konsert i flotte Røyken kirke 2. desember. Det har kommet noen nye medlemmer til, mens andre har vært med i over 30 år. Dette ble en flott konsertopplevelse for alle som hadde møtt opp blant publikum og for artistene på scenen.

Megabandet fra Drammen hadde for første gang sin julekonsert i Drammens teater, etter at de i en årrekke har hatt julekonserter i Bragernes kirke. Forestillingen som het «Jakten på Megastjernen» spilte for fullt hus, og blandingen av skuespill og musikalske innslag falt i god jord hos publikum som ga gjengen en lang og velfortjent stående applaus.

Også i år ble den tradisjonsrike julekonserter i Nordre Ål kirke i Lillehammer avholdt med Sing Song Singers og Vingar Vocal. Førstnevnte feirer i år 30-årsjubileum og har hatt mye aktivitet i høst blant annet med tur til Solgården (s. 7). Vi gratulerer masse med jubileet og som alltid for en rørende og flott julekonsert.



MEGA-BANDET



HURØ-GJENGEN



Sing Song Singers



VINGAR VOCAL



Petter Bjørkmo (t.h) her som Baloo i jungelboken fikk gullnål etter forestillingen til Sjiraffen.

GULLNÅLUTDELING

Det har i desember blitt delt ut gullnål og gullkjeder til medlemmer i Dissimilis Norge som har vært med i over 20 år. Dette er Dissimilis sitt høyeste hederstegn, og som vi er veldig stolte av å kunne dele ut til våre medlemmer, samt gruppeledere og andre som har gjort en innsats for gruppene over lang tid. Tusen takk til våre medlemmer og til dere andre som hjelper med å skape alle de fantastiske øyeblikkene fra scenen, i øvingslokalene og på turer.

De som har fått gullnål/gullkjeder er:

Fra Sjiraffen:

Petter Bjørkmo

Lena Cecilie Augdal

Fra Sing Song Singers:

Camilla Pettersen

Ingrid Jenstad

Nils Einar Røine

Anita Noren Høyer

Beathe Simonsen

Reidar Halvor Sundet

Monica Johansen

Nils Gustaf Nilsson (korets kasserer)



Gullnålutdeling på julekonsert



RADFORSK

VI KOMMERSIALISERER KREFTFORSKNING

RADFORSK etablerer, investerer og utøver aktivt eierskap i norske bedrifter som utvikler innovativ kreftbehandling. Det har vi gjort i 30 år.

www.radforsk.no

Investeringsdirektør Anders Tuv og administrerende direktør Jónas Einarsson i RADFORSK.

Kontakt: at@radforsk.no // je@radforsk.no



Jessheim
Videregående Skole
støtter Dissimilis

uvex

ASVL
Arbeidsgiverforening for
Vekst-og utføringsbedrifter

RØRKOMPANIET AS

TESS
TEKNISK FAGHANDEL

Gautefalltomter

RAGDE
Eiendom

taxus

MOLEC A.S

Oluf Lorentzen

www.isola.no

isola
Tørre og sunne hus

VOLVO TRUCK CENTER
Strømsv. 314 - 1081 Oslo
Tlf. 23 17 66 00
www.volvotruckcenter.no

HM Harald
Mathisen AS

Under LUPEN

sve
profilgaver



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



Se vår facebook side

Floradix Magnesium® kjøpes hos:

APOTEK 1
Vår samarbeidspartner - din trygghet

ditt apotek
- vi gir deg bedre helse

vitusapotek+

NATUR
import

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

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

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

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.

MEDLEMSGRUPPER I DISSIMILIS NORGE:

ALTA

Geir Harald Lunde

ASKIM

PULS

BERGEN

Proffene
Ressurssirkelen Iris
Tveiterås ungdomskor
Ferske Kneipbrød
Magnetet Frivilighetssentral

BODØ

Samspillgruppen
Shrimp dogs
Sang og Musikk for alle

BØMLO

The Jokers
Singel og Sand
Hiv o Hoj

DRAMMEN

Megabandet Pilter
Megabandet Pjølter
Megakor
Megabandet Junior
Megabandet Micro
Megabandet Eiker
Sidesporet
Blanda Drops

FINNSNES

The Stars

FROGN

After 7

FJORD:

Foxy

HALDEN

Gledessprederne

HADELAND

The Unik Angel Band

HARSTAD

Rockefår
Kor i huleste

HOLMESTRAD

Holmestrand kulturskole

HURUM

Hurøggjengen Vise Versa
Hurøggjengen Krutt

INDERØY

Gullfiskrockerne

KRISTIANSAND:

Sang og Musikk for alle

KRISTIANSUND

Color of Music
Atlantehavsbandet
Venner
Gla'Guttan

KARMØY:

Gneist

KONGSBERG

Krutt
In our souls

KVINNHERRAD

Amigos

LARSNES

Husbandet

LARVIK

Mosaikk1
Mosaikk 2
Tom Buggi Band

LEVANGER

Totom
Samklang

LILLEHAMMER

Sing Song Singers

LIER

Liunggjengen Up with Downs
Liunggjengen Yo Yo Band
Brazz Banden

MOSS

Samspillbandet

MODUM

SMK Viking

MYRE

Øksnes Kulturskole

NAMNÅ

Rytmeren

NESODDEN

The Handy Band

NES

DissiNes

NITTEDAL

Det Grenseløse Teateret

NOTODDEN

Notodden Kulturgruppe

NORD-AURDAL

Oppvask

OSLO

Creatures of the night
X-Ray
Atelier Blekksprut

RISSA

Go Stæmning

SANDVIKA

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

SANDNES

Krafttak for samspill og sang
Blanda drops
Krime
Teater egenart

SANDEFJORD

Breakout
Blackout
Energi

SALTDAL

Camilla Band

SANDNESSJØEN

Ingvilds

SARPSBORG

Kom og Syng Koret

SKAUN

Skaun kulturskole

SORTLAND

Shivago

SOLA

Sola kommune,
tilrettelagt fritid
Sang og Musikk for alle

STJØRDAL

Fosseduren
Kultura

SNÅSA

Arnes Band

TRONDHEIM

Integretto
Sjiraffen Kultursenter
Pimpernell
Null Filter
Stjernetheater
Teater Zæzar
Pimpernell
Dramadur
Sikk-sakk
Integretto
Ankora
Nullfilter
Guttgruppa
Jentegruppa
DANS
Zingo
Sang og musikk for alle

TROMSØ

Blinklys
Alfheim Rockers
Zana Zol
Dr. Jep
Sang og Musikk for alle

VADSØ

Alle Tidens Band

VOSS

Supergruppo

VÅGAN:

Bad Boys&the Boomwhackers
Vågakallan

ÅFJORD

Lydløst

ÅLESUND:

Jugendteateret TL ungdom

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   