

Dissimilis

NR. 1 / JUNI 2024 ET MAGASIN UTGITT AV DISSIMILIS NORGE

Sjiraffenfestivalen **8**

Dokumentarfilm om bandet Shrimp Dogs **12**

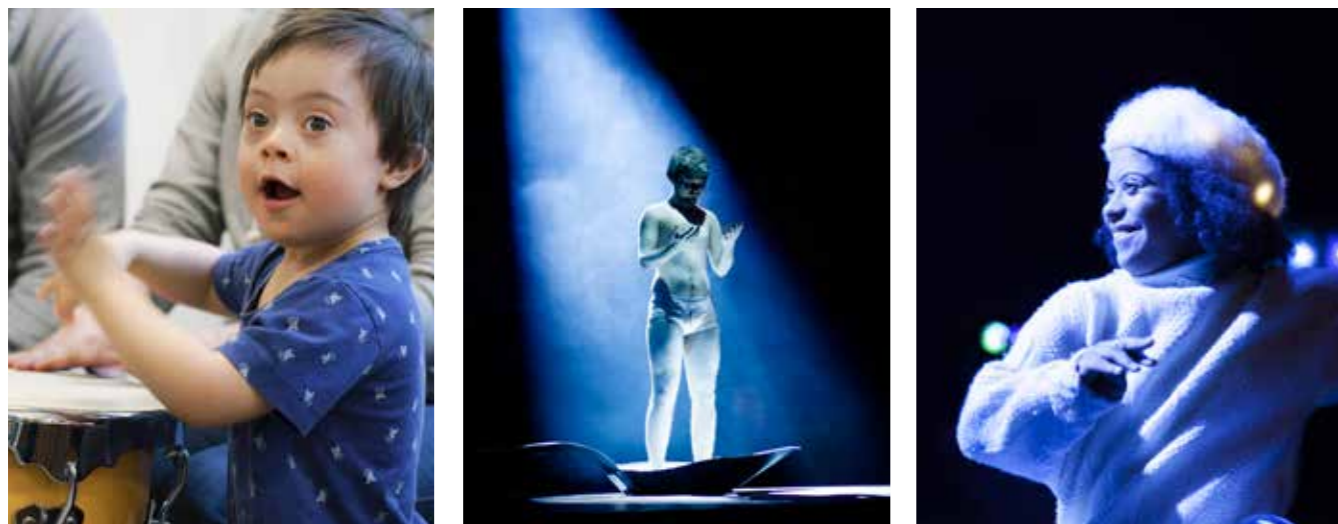
Dansegalla i Tromsø **26**

DISSIMILIS- FESTIVALEN

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

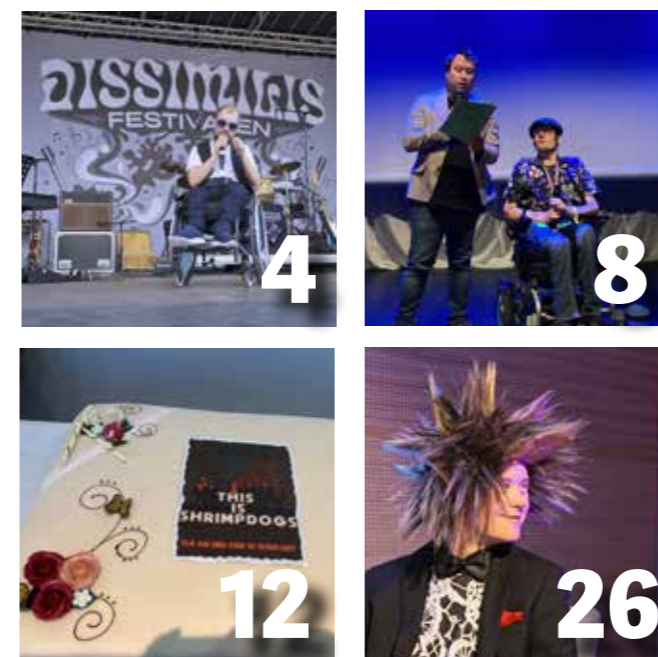
Kompetansesenteret er med på å tilrettelegge for alles deltakelse i det kulturelle landskap, både som publikum og som kulturelt skapende. Våre arrangementer, forestillinger og konserter er viktige bidrag til anerkjennelse av ulike og spennende stemmer på det kulturelle samfunnsområdet.

Velkommen til oss!

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



Innhold 1/2024



| | |
|--------------------------------------|----|
| Dissimilisfestivalen | 4 |
| Sjiraffenfestivalen | 8 |
| Dokumentarfilm om bandet Shrimp Dogs | 12 |
| Dissimilis World | 16 |
| Faghjørnet | 18 |
| Konsert på Folkebadet | 23 |
| Dissimiliskonferansen | 24 |
| Dansegalla i Tromsø | 26 |
| Vårkonsert med SMK-Viking konsert | 28 |
| Støtteordninger i Dissimilis Norge | 29 |

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,
 Sunniva Molvær Ihlhaug
 og Martine Rieck

Annonser: Salgsfabrikken

Design: Vibeke Marnburg
vmarnburg@gmail.com

Forsidefoto: Anniken Eidem

Opplag: 2000

Trykk: Merkur Grafisk AS



BENJAMIN ZAHL BERGEM
 Generalsekretær

Dette semesteret har vært fylt med mange spennende aktiviteter og opplevelser for alle oss i Dissimilis. Vi har hatt gleden av å gjennomføre flere betydningsfulle arrangementer, som blant annet Dissimilisfestivalen, som har styrket fellesskapet vårt og fremmet inkludering. Samtidig har vi mye å se frem til, med flere store begivenheter på agendaen for neste semester.

Årets Dissimilisfestival, som ble arrangert 31. mai og 1. juni, var en suksess med rekordstor deltakelse. Hele 400 mennesker med utviklingshemming og andre funksjonsnedsettelser deltok på scenen, fordelt på 50 grupper, og med sol og strålende vær begge dager ble festivalen en minneverdig opplevelse. Det var fantastisk å se så mange mennesker samlet for å feire musikk og fellesskap. Takk til alle frivillige og alle som hjalp til med å skape en trygg og inkluderende festival der alle medlemmer som deltok fikk skinne på scenen.

Nå ser vi frem mot høsten med stor spenning, spesielt med tanke på den første Dissimiliskonferansen som skal avholdes i Marmorsalen på Sentralen i Oslo 11 oktober. Under Dissimiliskonferansen vil vi utforske den overordnede problemstillingen: Hvordan kan vi sammen sikre at mennesker med utviklingshemming er aktive deltakere i kulturlivet? Programmet er snart ferdigstilt, og vi kan love en konferanse fylt med spennende og variert innhold, inkludert presentasjoner av ny forskning, panelsamtaler og interessante historier fra både små og store kulturaktører. Det blir også mye god underholdning og kunstneriske innslag fra Dissimilis.

Nå som sommerferien nærmer seg, ønsker vi alle våre medlemmer en fantastisk tid fylt med sol, musikk og fellesskap. Vi gleder oss til å se dere igjen til høsten og fortsette å skape minneverdige øyeblikk sammen.

God sommer!



Det var fantastisk å se så mange mennesker samlet for å feire musikk og fellesskap.



– REKORDMANGE DELTAKERE!

Dissimilis åpnet festivalesongen med stil, og nok en gang var det klart for en tradisjonsrik, hjertevarm og inkluderende byfestival. Årets Dissimilisfestival satte nye rekorder med hele 400 mennesker med utviklingshemming og andre funksjonsnedsettelse på scenen, fordelt på 50 grupper gjennom to festfylte dager.

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

Deltakere og publikum kunne glede seg over strålende vær og en fantastisk atmosfære. Godt besøk gjennom hele helgen vitnet om stor interesse og engasjement fra alle kanter.

I tillegg til de fantastiske opptredene fra Dissimilis-artister, var det mange hyggelige overraskelser. Aktivitetsboder for de minste, salg av smakfulle festivalburgere, lykkehjul og mye mer bidro til en festlig atmosfære for hele familien.

Årets Dissimilisfestival var en stor suksess, og vi ser allerede frem til neste år. Takk til alle som deltok og bidro til å gjøre denne helgen uforglemmelig!

Vi ønsker å rette en stor takk til alle de frivillige som bidro med sin tid og innsats for å gjøre festivalen mulig. Deres engasjement og dedikasjon er uvurderlig.





”
Fantastisk festival-
stemning!



INFO



- Antall artister på scenen: 400
- Antall grupper og band: 50
- Sted: Rådhusplassen i Oslo
- Varighet: To dager
- Støttespillere:
 - Bufdir,
 - Bergersenstiftelsen
 - Anthonstiftelsen
 - Sparebankstiftelsen
 - J.E. Isbergfondet
 - Prinsesse Marthas minnefond



Spennende treff og festivalhelg

Sjiraffenfestivalen ble avholdt første helga i juni på Kultursenteret ISAK i Trondheim. Festivalen ble kick-startet med en tilrettelagt musikkworkshop torsdag 30.5. Elever fra videregående skole fikk utfolde seg og utforske musikk, stomp og rytmer.

Tekst: **ÅSA THALINSSON OG RAGNHILD ARNTSEN**
Foto: **SJIRAFFEN KULTUR - OG KOMPETANSESENTER**

Sjiraffens første nettverkstreff for fagmiljøet ble arrangert som en del av festivalen fredag 31.5. Fagpersoner innen det tilrettelagte kulturfeltet fikk se forestillingen «Livets Bevegelser» etterfulgt av kunstnersamtale med ensemblet. Denne sterke forestillingen løfter tematikk knyttet til det å være ung med kognitiv og fysisk funksjonshemming, og aktørene har tatt del i hele den skapende prosessen.

I fagtreffets seminardel fikk fagmiljøet mulighet til å bli kjent med hverandre, og tema som etikk og tanker om inkludering ble løftet og drøftet. Sjiraffen ser fram til å invitere til flere nettverkstreff, for å utveksle og utvikle kunnskap og sette søkelyset på inkluderende kunstner-

skap (Disability Art bevegelsen).

Festivalhelgen 1. og 2. juni hadde et tett og variert program der alle Sjiraffens kulturgrupper fikk skinne og vise det de har skapt denne våren. Det vil si at rundt 130 aktører i alle aldre har vært involvert med ulike kulturuttrykk!

Hver gruppe har i vår fått utfolde seg kreativt under temaet «En reise gjennom tiden!» Rekken av forestillinger var en tidsreise på kryss og tvers fra år 1900 til fremtidens 2080. Vi ble tatt med på en alternativ måneferd på søken etter ost, en dramatisk reise med Titanic, vi fikk møte dansende romroboter, 100-åringer med minner fra 40-tallet og vi fikk møte familien Bakterius da Karius og Baktus var

barn. Barneteateret stilte med en veldig morsom introduksjonsfilm til festivaltemaet. Våre to kor og bandet Null Filter tok oss med på en rocka og vakker reise til 70-, 80- og 90-tallet og vår nye dansegruppe ga oss et moderne danseshow med alt fra burlesque til hip hop. Kunstgruppa, Sjiraffens nyeste tilskudd, har skapt en utstilling med abstrakt maleri, leire, tekstil og garn.

«Trollmannen fra Oz» hadde sin premiere, her medvirker aktører fra Sjiraffen, Framskolen Vallersund Gård og Jøssåsen Landsby. Denne forestillingen skal vi reise videre med til «Nordisk Allkunnsverk» i Järna i sommer. Det store ensemblet gleder seg til reisen!



På Sjiraffenfestivalen får man også alltid danse disco, synge karaoke og delta på speed dating, artige og populære måter å bli kjent med nye venner - og kanskje en mulig kjæreste. Diplomer og priser deles selvsagt ut, bl.a. prisen for årets festivaldeltaker - Årets Sjiraff, et kunstverk laget av Leo Thörn!

Vi takker alle våre frivillige som stiller opp på festivalen og sammen med våre ansatte gjør en kjempeinnsats for å skape en inkluderende arena, der nye og gamle aktører får vise flere sider ved seg selv og slippe kreativiteten til. Vi gleder oss til neste storproduksjon og neste festival med Sjiraffen Kultur- og Kompetansesenter!





”
Alle Sjraffens kulturgrupper fikk skinne



 Fred. Olsen & Co.





THIS IS SHRIMPDOGS

– Slå dæ ned før vi gjør det

Shrimpdogs, et inspirerende rockeband fra Bodø, har tatt Norge med storm med sin debutdokumentar «Slå dæ ned før vi gjør det».

Tekst: **SJUR ASLAK SKOMEDAL JENSEN OG BENJAMIN ZAHL BERGEM** Foto: **SHRIMP DOGS**

Vi har pratet med bandmedlemmene om deres reise, samarbeidet med Joddski, og hvordan de håper å inspirere andre gjennom musikken sin.

Hvordan fant dere ut at dere skulle lage film?

– Ideen om å lage film startet med en idé fra Stian «Spaceman» Nordheim mens vi planla Shrimpdogs sin første turné høsten 2023, forteller bandleder Sjur Aslak Skomedal Jensen. Etter over et år med bandøvinger og flere konserter, hadde vi sett stor utvikling hos medlemmene. Vi tenkte at en dokumentar om bandet kun-

ne inspirere andre lignende tilbud og bli et fantastisk minne å se tilbake på. Vi tok kontakt med Nord universitet og filmlinja der, og fikk et tilbud fra en studentfilmbedrift kalt Movere Pictures.

– Under planleggingen av filmen satte vi oss noen mål, forklarer Jensen. Filmene skulle bidra til inkludering i det kulturelle mangfoldet og vise at alle har ressurser til å bidra i det kulturelle fellesskapet uansett funksjonsvariasjon. Den skulle også vise at arbeid med musikk er mulig for alle, og at alle kan utvikle seg musikkalsk i et positivt miljø.

Hva handler filmen om?

– Filmene handler om Shrimpdogs, et rockeband fra Bodø, forklarer Jensen. Et dokumentarfilmteam fulgte oss på øving, to konserter og to dager i studio. Nesten alle opptakene ble gjort i løpet av en uke. Det er en slice of life/feelgood-film med naturlig drama, fete konsertopptak og scener hvor man ser drømmer gå i oppfyllelse. Den er også veldig morsom.

Hvem kom på tittelen og hvorfor valgte dere å kalle den det?

– Tittelen er inspirert av kultklassikeren fra 1984, «This is Spinal Tap». Den bør



alle se, mener Jensen. «Slå dæ ned før vi gjør det» er basert på hitlåta vår «Slå dæ ned før Æ gjør det». Den blir snart tilgjengelig på alle plattformer og er spilt inn sammen med selveste Joddski. Han er en legende innen norsk rap og det store forbildet til Sepher. Låta er superfengende og tar opp viktige temaer som inkludering, vennskap og bekjempelse av utenforskap. Terje Nohr, som også er en kjent Bodø-musiker og NRK-radio-programleder, kalte den «årets låttittel» på radio.

Fortell om samarbeidet med Joddski. Hvordan fant dere hverandre, og hvordan var det å jobbe sammen?

– Sepher og Jørgen møttes tilfeldigvis i byen og slo av en prat, forteller Jensen. Det viste seg at Joddski var åpen for å møte bandet ved en senere anledning. Vi avtalte at han skulle gi Sepher litt coaching i studio. Hans egne ord er at «det var så god stemning at han ville være med på moroa». Det endte med at han skrev et vers og sang det inn på «Slå dæ ned før æ gjør det». Det var utrolig sporty og skapte et minne for livet! Det var en herlig opplevelse for alle som var med, og vi fikk en legendarisk scene i filmen!

Hvordan opplevde dere selve premierekvelden med rød løper og fullsatt sal?

– Premieren var en stor opplevelse, sier Jensen. Det var fantastisk å vise

fram både ny musikk og filmen. Mange i publikum opplevde Shrimpdogs for første gang, og det ble en skikkelig fest. Publikum var helt ville! Det var også stor stas at NRK dukket opp både med live-sending på Nordlands distriktsnyheter, hvor Gabriel og Joddski ble intervjuet på direkten. NRK stilte også med en radioreporter som intervjuet Fredrik og Gabriel. Det var veldig artig å se at det er såpass stor interesse for det vi gjør at vi omtrent solgte ut to forestillinger på en kveld.

Har kan man se dere opptre?

– Vi har satt opp en høstturné i år også, forklarer Jensen. Det er enda noen datoer som ikke er helt spikret, men det kommer snart på plass.

– Vi spiller 24. juni i amfiet på Bratten aktivitetspark på et arrangement som sparker i gang årets «Sommer Sammen». Vi spiller også på banketten til Landsturneringen 2024 i Bodø Spektrum. Dette er en stor scene, og det forventes rundt 1700 tilskuere. Det er lørdag 7. september.

– Vi er også involvert i en festival kalt «Open Art» som etter planen skal være på Svømmehallen Scene i Bodø. Da kan vi oppleves første uka i november, legger Jensen til.

Har dere noen tips til hvordan andre som vil sette i gang et slikt prosjekt bør gå frem?

– Vårt prosjekt har base på Miljøfabrikken, et dag- og aktivitetstilbud gjen-

nom Bodø kommune, forklarer Jensen. Vi øver som en aktivitet en gang i uka der. Vi lar alle som har aktivitetstilbud få lov til å være med i gruppa så lenge de er motiverte og følger miljøreglene.

– Det er mange gode metoder for å lære seg å spille instrumenter, og de aller fleste kan synge. Vi bygger videre på ting de som vil være med i bandet er gode på, og så lærer vi nye medlemmer å spille med fargenotasjon. For oss har det vært veldig positivt å lage egne låter, forklarer Jensen.

Har dere noen drømmer eller mål for fremtiden?

Sepher: «Jeg syns Shrimpdogs er helt fantastisk, og jeg vil spille inn mer i studio. Jeg har veldig lyst til å opptre i Svømmehallen med Tungtvann».

Gabriel: «Jeg vil at vi skal fortsette å opptre på de store scenene i Bodø, og jeg vil at vi skal spille på Misvær kulturscene. Jeg vil også spille inn mer i studio».

Fredrik: «Jeg har hatt som mål å spille konsert på Landsturneringen i fotball og håndball, og det kommer jo snart til å skje! Øve mer og bli enda bedre! Jeg vil bli proff og spille masse gitarsoloer».

Amalie: «Jeg vil at vi skal dra på utenlandsturné! England, Nederland, Spania, Japan og Thailand».

Nathalie: «Jeg vil lære meg å spille gitar».

Lasse: «Jeg vil lære meg å spille fløyte, og at vi skal spille konsert på Gran Canaria med hele bandet».



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

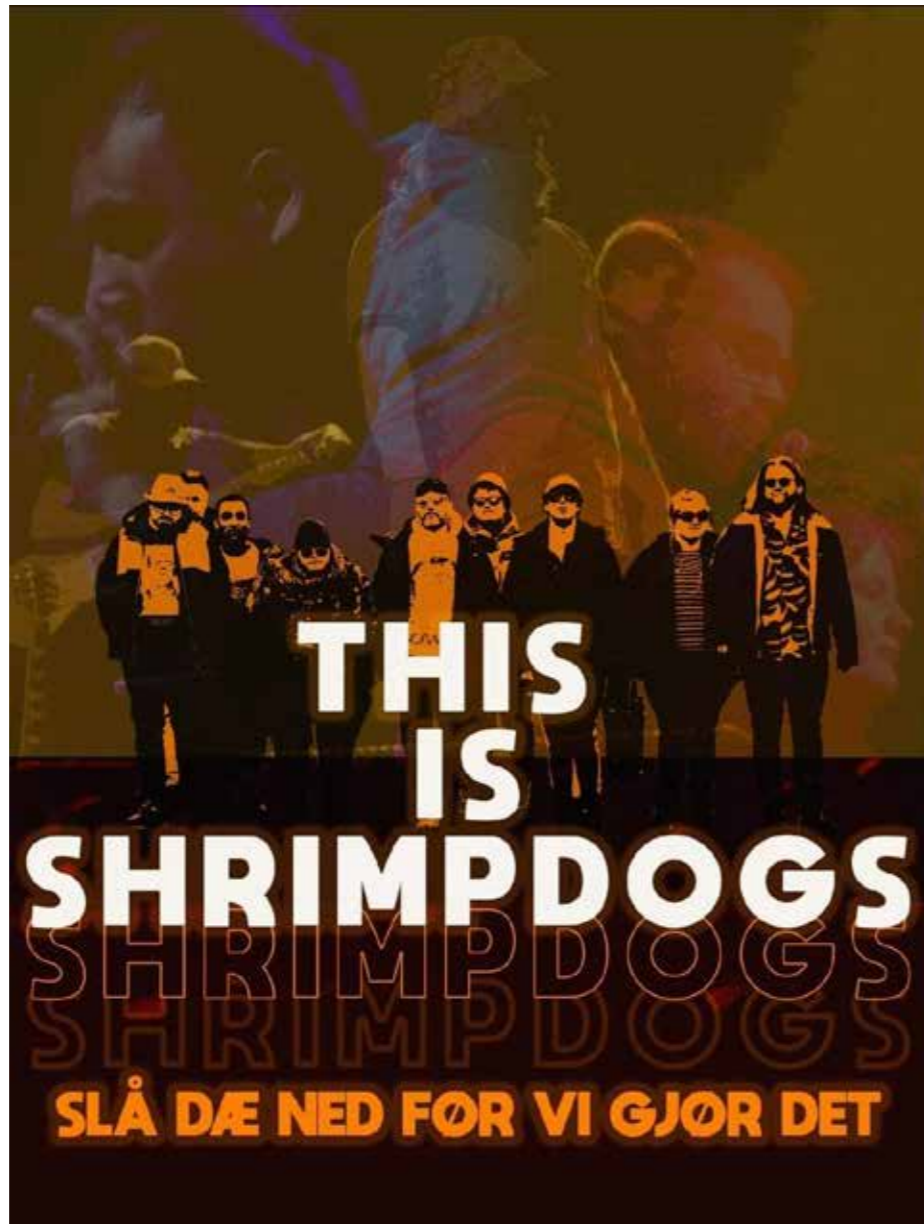
Mari: «Jeg vil på turné i Tyrkia, Spania og Japan».

Lisa: «Jeg vil fortsette å spille konserter i Bodø og prøve meg i studio. Jeg vil at vi skal spille konsert på Pelle Mohlins plass!»

Jan-Torstein: «Jeg drømmer om at Shrimpdogs skal spille konsert i hjembyen min på Tverrlandet. Jeg vil også spille i Oslo og på Stord».

Stian «Spaceman»: «Min drøm for Shrimpdogs er at bandet utgjør en forskjell i det kulturelle fellesskapet og viser at alle har en plass i samfunnet.» Jeg ønsker at bandet kan gi mennesker med varierte funksjonsevner mestringsfølelse og et meningsfylt liv. Vise at musikk kan være en kjempefin måte å jobbe med mennesker på.

Sjur: «Vi har som mål å bli rockestjerner, spille mange kule konserter og møte mange kule folk. – Jeg drømmer om et kulturliv med plass til alle, og at vi kan være med å bane vei for dette. For å oppnå dette hadde det vært kult å få dokumentarfilmen på TV og så få en konsert på «NRK-scenen». Jeg har også lyst til å skape så mange gode minner som mulig i bandet samtidig som vi utvikler oss musikalsk. Nå når vi har fått Shrimpdogs musikkforening opp å gå, har vi også en mulighet til å starte flere tilbud som fanger opp flere».



Vignett: Dissimilis World





En feiring av inkludering og mangfold:

SØLUND MUSIK FESTIVAL

Sølund Musik Festival er en unik og betydningsfull musikkfestival som arrangeres årlig i Danmark. Festivalen har etablert seg som en viktig plattform for inkludering og mangfold.

Tekst: CHRISTIAN GATHE Foto: SØLUND MUSIK FESTIVAL

Denne artikkelen vil utforske festivalens betydning, dens historie og de positive innvirkningene den har hatt på samfunnets oppfattelse av mennesker med funksjonsnedsettelse. I tillegg til et spennende internasjonale samarbeid med Dissimilis, som er i emning, inspirert av et besøk fra sekretariatsansvarlig Sarah Theibel Mortensen til Norge.

Sølund Musik Festival ble etablert i 1986 og finner sted i Skanderborg, Danmark. Det er den største musikkfestivalen for mennesker med funksjonsnedsettelse i Europa, og tiltrekker seg årlig rundt 8-10 000 besøkende. Festivalen tilbyr et variert program med musikkopptredener fra både danske og internasjonale artister, workshops, aktiviteter og sosiale arrangementer som tilrettelegger for alle deltakere uansett funksjonsnivå. Under årets festival i Danmark reiser Kulturkonsulent Christian Gathe til Skanderborg for å oppleve festivalen, få inspirasjon til vår egen festival, og fremme videre internasjonalt samarbeid.

BETYDNINGEN AV INKLUDERING

Inkludering er selve kjernen i Sølund Mu-

sik Festival. Ved å skape en trygg og støttende arena for mennesker med funksjonsnedsettelse, bidrar festivalen til å bryte ned barrierer og fremme forståelse og aksept i samfunnet. Festivalen gir deltakerne muligheten til å delta på lik linje med alle andre, oppleve glede og tilhørighet, samt vise frem sine talenter. Når vi spurte sekretæransvarlig Sarah Theibel Mortensen om hva det beste med festivalen er, svarer hun, «At mennesker med utviklingshandicap får muligheten for at få musikk, kjærlighet og fællesskap. Vi insisterer på at lave et arrangement, som de fortjener, med alt det gode i livet.»

INTERNASJONALT SAMARBEID

Nylig besøkte Mortensen Dissimilis nasjonale kompetansesenter i Sandvika og deltok på Dissimilisfestivalen på Rådhusplassen i Oslo. Hun tilbragte en dag på Kompetansesenteret, og fikk innblikk i vår organisasjon, visjon, verdier, og deltok i flere av gruppene her på huset. Under besøket ble Mortensen dypt inspirert av arbeidet til Dissimilis, og hun uttrykte et sterkt ønske om å etablere et samarbeid mellom de to organisasjonene. I Sarah's

egne ord, «Stor oplevelse af se, hvordan man arbejder med musik og mennesker. Jeg blev blæst bagover af seriositeten.»

Sammen planlegger Dissimilis og Sølund Musik Festival et internasjonalt prosjekt som vil involvere deltakere fra flere land, inkludert Danmark og Norge. Prosjektet vil sikte på å arrangere en workshop som kulminerer i konserter på både Sølund Musik Festival og Dissimilisfestivalen, samt andre lignende arenaer.

Denne samarbeidsmodellen har som mål å utvide horisonten for begge organisasjonene, skape nye muligheter for utveksling av kunnskap og erfaringer, og styrke det kulturelle båndet mellom deltakerlandene. Det er håp om at et slikt samarbeid vil inspirere til enda større inkludering og mangfold innen kunst og kultur i Europa, samtidig som det gir deltakerne en unik plattform for å uttrykke seg og vise frem sine talenter.

Den planlagte workshopen vil samle musikere, kunstnere og deltagere med funksjonsnedsettelse fra forskjellige land. Gjennom kreative prosesser og samarbeidsøvelser vil deltakerne jobbe sammen for å utvikle nye kunstneriske



Samarbeidet mellom Sølund Musik Festival og Dissimilis er et skritt mot en mer inkluderende kultursektor.

uttrykk. Workshopen vil være en plattform for læring og utvikling, hvor deltakerne får mulighet til å dele sine erfaringer og inspirere hverandre.

Workshopens avslutning vil markeres med konserter på Sølund Musik Festival, Dissimilisfestivalen og andre relevante arenaer. Disse konsertene vil ikke bare være en feiring av musikk og kunst, men også et levende eksempel på internasjonal solidaritet og samarbeid. Publikum vil få oppleve hvordan musikk kan forene mennesker, uansett bakgrunn eller funksjonsnivå.

Samarbeidet mellom Sølund Musik Festival og Dissimilis er et skritt mot en mer inkluderende kultursektor. Ved å inkludere mennesker med funksjonsnedsettelse i kulturarrangementer, synliggjøres deres talenter og bidrag til samfunnet på en måte som utfordrer stereotyper og fordommer. Det er en påminnelse om at kunst og kultur er universelle språk som kan bringe mennesker sammen og skape forståelse og aksept.





TILRETTELAGT SANGUNDERVISNING OG KORMETODIKK

Sangen er ofte kalt sjelens stemme. For oss mennesker er det naturlig å synge, hver på sin måte. Sang er forbundet blant annet med ritualer i religiøs sammenheng, med barnets lek og spontansang, og som en kommunikasjon. Følelser og sang er nært knyttet til hverandre, og vi tenker ofte på sangen som noe grunnleggende som bor i oss alle.

Tekst: **CHARLOTTE FONGEN** Foto: **THOMAS TORHEIM**

I min over 20 år lange erfaring som korleder og sangpedagog ved Dissimilis kompetansesenter har jeg møtt sangere som har sangstemmer som har vært hindret av pust-problematikk, spenning, spasmer og andre utfordringer. Etter min erfaring har de aller fleste stemmer et stort potensiale for utvikling, og i denne artikkelen vil jeg gi råd om hvordan vi kan hjelpe sangstemmen fram gjennom målrettet øving. Artikkelen er særlig tiltenkt deg som skal starte opp, eller som allerede leder, et kor eller en sanggruppe.

Å FINNE TONEN – ALENE ELLER SAMMEN?

Når sangere rekrutteres til et kor eller en sanggruppe, er det etter min erfaring positivt at hver enkelt sanger finner sin «tone» før hun går i gang med flersang. Med å finne «tonen» mener jeg at hun hører sin egen stemme og kan kontrollere og justere den. Dersom målet for sanggruppen er å synge rent, bør hver enkelt sanger har funnet sin «tone». For alle sangere kan det være gunstig med en-til-en-undervisning i en periode, hvor det jobbes med å finne «tonen», og noen vil trenge en

lengre periode med slik undervisning enn andre.

I noen tilfeller er det ikke mulig å tilby enetimer til hver enkelt før de tar del i en gruppe. Dersom du skal lede en sammensatt gruppe med sangere på svært ulikt nivå, kan det hjelpe på intonasjonen å la de sangerne med god stemmekontroll ha en liten forsterkning ved bruk av mikrofon. Instruktører kan også hjelpe til med dette. For å klare å fokusere godt nok på selve sangen bør vi blant annet begrense bruken av for

mye annen lyd og akkompagnement.

Sangerne kan stimulere og inspirere hverandre ved å ha en lav terskel for å synge solo på øvelsene – det kan være et vers eller en frase. I Dissimilis-koret følger alltid spontan applaus fra de andre hvis én har sunget solo. Ved å heie på hverandre skapes samhold og fellesskap.

Å LÆRE BORT SANG OG SANGTEKNIKK

Alt i alt er det å lære å synge et byggverk av ulike elementer: Pust, tonedannelse, plassering, innlevelse og avspenning er noe av det som spiller inn når man skal synge. Når vi jobber med sangteknikk, kreves det konsentrasjon og tilstedeværelse for å arbeide med disse elementene. I mine korøvelser og i sangtimer øver vi oss gjerne på dette: vi kan øve på stillhet før vi begynner å synge, og vi kan øve på å ha fokus på dirigenten. Et fokus på pusten kan øke både konsentrasjonen og gi en mer avspent kropp – og den følelsen bør vi ta med oss inn i samsangen.

Som dirigent er det viktig å se på elevene, puste med dem, ha tydelig mimikk og kroppsspråk, samt å uttale teksten tydelig slik at elevene kan lese på leppene dine. Det emosjonelle uttrykket i sangen formidles gjennom ansiktsuttrykk, energi og innlevelse: all informasjon kommer fra dirigenten. Dette krever god forberedelse, og at du er trygg på stemmen din. Da blir elevene trygge.

PUST - NØKKELEN TIL SANGUTFOLDELSE

Vi kan se på pusten som stemmens fiolinbue. Når pusten settes i gang og passerer stemmebåndene, skapes vibrasjon, og tonen blir dannet. I samspillet mellom lunger – diafragma (pusten), høyt gane-seil (plassering) og fri tunge (avspenning), dannes sangtonen. I tillegg er pusten sentral med tanke på å øve opp konsentrasjon.

For å forberede sangutøvelsen bruker jeg ofte pusteøvelser. Av mange grunner er det hensiktsmessig å øve på en fri inn- og utpust sammen med elevene. Vi forsøker å puste dypt sammen – helt ned i magen. Dette kan være særlig til nytte for å avlaste muskulatur i hode- og nakke-regionen. Et eksempel på en pusteøvelse er «å blåse ut et lys.» Først: en god innpust, og så synges en tone på utpust. Målet med øvelsen er å skape en fri tone med vibrasjon og klang uten spenning. I øvelsen visualiserer jeg pusten gjennom å bruke håndbevegelser: Pusten «trekkes inn» med hånden i bevegelse mot deg, før den «skyves ut» igjen. Eventuelt kan hånden løftes opp på innpust, og

skyves ned på utpust. På denne måten illustrerer man oppdriften av pust inne i kroppen.

For personer med lammelser, kan det være vanskelig å kjenne og kontrollere pusten. Om pusten er svak eller kraftløs, vil sangresponsen være en svak lyd. Med elever dette gjelder, bruker jeg ofte mikrofon for å forsterke lyden. Dette kan gi mestring, og motivere til å utvikle seg videre.

VANLIGE SANGTEKNISKE UTFORDRINGER

Sang krever både spenning og avspenning, det krever kontakt med og kontroll over pusten, og at man kan høre og kontrollere stemmen. I dette komplekse samspillet, møter instruktør og elev ofte på utfordringer. Min erfaring er at vi må være kreative i våre innfallsvinkler til sangteknikk, siden de tekniske utfordringene kan være så ulike.

Ufrivillig og ukontrollert kroppslig spenning er ganske vanlig, særlig hos personer med cerebral parese, men også hos andre. Det kan være fysisk spenning som vi kanskje ikke kan se, men anesom tungerotspenning og muskelspenninger. I muskulaturen rundt hode, nakke og skuldre forplanter spenning seg fort til stemmen, og jeg erfarer at noen personer som har mye spenning i muskulaturen kan begynne å «rope-synge». Dette kan gi mer stress i en allerede stresset muskulatur. Spenningen kan føre til at strupehodet hever seg, slik at det blir vanskelig å nå et høyere register i stemmeleiet. Kjeven har også en tendens til å koble seg på og gi ytterligere spenning. På sangstemmen høres dette som at den er presset og forsert. I mange tilfeller klarer ikke sangeren å nå helt opp til tonen, og det lyder urent. Det blir også fysisk vondt å synge.

For å løse opp i slike muskelspenninger tar jeg gjerne i bruk enkle yoga- og strekkøvelser, hvor jeg også fokuserer på pusten. Det kan blant annet være å strekke eller rulle med tungen, å løfte og senke skuldre, eller å vri hodet til høyre og venstre, å se opp og ned. Alt skjer langsomt og i glidende bevegelser mens man er bevisst på pusten.

Andre sangere kan være «brummere», det vil si at de synger i det nedre toneleiet sitt, og på nokså monotone toner. Personen kan ha disse problemene fordi de ikke hører sin egen stemme godt nok, kanskje på grunn av blokkeringer i øret eller fordi de har gjennomgått operasjoner. Personer med stor tunge kan også ha problemer med tonedannelsen,



CHARLOTTE FONGEN

Utdanning: Barratt-Dues musikkinstittutt, Norges Musikkhøgskole, Østlandets Musikkonservatorium, 16 år under Marie Foss' ledelse i NRKs jente/studiokor
Instruktør i Dissimilis: Fra høsten 1999
Favorittminne fra Dissimilis: Operaen Jenny på den nye operaen i Bjørvika i åpningsåret
Erfaring og arbeid: Korist og solist ved Den Norske Opera, dirigent for flere titalls kor, turnert med egenproduserte operaforestillinger for barn og ungdom

og dermed ikke klare å nå et høyere toneleie. Jeg har imidlertid erfart at flere «brummere» kan trene opp evnen til å høre og kontrollere sin egen stemme, gjennom målrettet øving og dyp konsentrasjon. En god øvelse for dette er å «feste» stemmen i nasal-synging, som vil bli forklart senere i teksten.

GJENNOMFØRING AV SELVE ØVELSEN Oppbygging av korøvelse

Mine timer følger ofte denne strukturen:

1. Vi «bryter isen» gjennom å snakke litt sammen om hendelser og opplevelser elevene har hatt i det siste.
2. Oppvarming av kropp og stemme
3. Velkommensang, og kanskje noen kanons
4. Innøving av nye sanger

Oppvarmingsøvelser

1. *Oppvarming av kroppen*

I mine korøvelser starter vi med å varme opp kroppen for å øke blodsirkulasjonen. Det aktiverer alle kroppsfunksjoner, og er viktig for et godt resultat av øvelsen. I oppvarmingen starter vi gjerne med fysisk «gym» med munn og tunge. Vi gjør grimaser, strekker tungen ut og inn, tar armene i været, heiser skuldrene opp og ned, før vi bruker beina ved for eksempel å trampe. Hender kan vi åpne og lukke, vi spriker med fingrene og samler dem.



2. Oppvarming av stemmen

Etter at vi er litt varme i kroppen, begynner vi med oppvarming av selve stemmen. Alle disse oppvarmingsøvelsene kan bidra til å frigjøre stemmen og gjøre det lettere å synge. Kanskje klarer sangeren bare noen av øvelsene, men jo mer man prøver å bevisstgjøre en sangteknikk, jo større er sjansen for at han klarer å ta den i bruk. Sentralt i disse øvelsene er at de skal gjøres med humor og energi.

Synge vokaler:



Denne øvelsen er god for å arbeide med intonasjon, og å utvide stemmeregisteret oppover.

Tygge konsonanter:



Vi uttaler konsonanter rytmisk, og med energi, og kombinerer gjerne mange flere konsonanter enn eksempelet viser. Dette gjøres ofte som en call-og-response hvor elevene hermer etter instruktøren. Hensikten med øvelsen er å arbeide med diksjon, og å løse opp i tunge- og kjevespenning.

Feste stemmen:



Rent teknisk plasserer vi stemmen i nesevingene, gjennom et lite «løft» i ansiktet. I dette løftet finner vi klangrom i ansikt, panne og hode, som gir volum til stemmen. Gjennom å synge denne øvelsen «som en katt», og ved å bruke humor og inspirasjon, gjør vi dette ganske naturlig.

Øvelsen er veldig god for de som ikke kan høre sin egen stemme så godt. Gjennom «festet» i nasal-klangen kan man høre seg selv bedre. Den er også god for å utvide stemmeregisteret oppover.

Latterøvelse:

Latteren er smittsom og forløsende, og vi bruker gjerne latterøvelser i mine oppvarminger. Lattermuskulaturen begynner i magen. Har vi latterkrampe, kjenner vi at vi blir støle i magen, og denne muskulaturen er sentral når vi synger. Øvelsen kan arte seg på ulike måter: instruktøren kan oppfordre en elev til å fortelle en vits, eller hun kan rett og slett begynne å le – da henger elevene seg ofte på. Det er den ekte og frie latteren vi forsøker å få kontakt med i denne øvelsen.

VERKTØY FOR INNSTUDERING AV SANGER

Som med alt annet, er det viktig med et solid grunnarbeid for at alle skal kunne lære og henge med på øvelsen. Når vi skal lære en ny sang, erfarer jeg at noter og tekststark kan være et større hinder enn en hjelp. Derfor lærer vi som regel sanger på «øre». Instruktøren fore-synger melodien, en frase av gangen. Elevene gjentar, strofe for strofe. En ekstra hjelp er å vise enkelte tegn med bevegelser som gjenspeiler tekstens innhold (en forenklet form for tegn-for-tale). Mitt fremste tips er å bruke tid på innøvingen, slik at elevene ganske raskt kan synge sangene utenat.

Ved innøving av en ny sang tolker vi gjerne innholdet. Hva betyr teksten for deg? Alle assosiasjoner bør få plass og elevene får ytre seg om sine følelser knyttet til temaet i sangen. Min erfaring er at elevene slik får et større eierforhold til sangen, og dermed kan huske den bedre.



Nedenfor følger noen konkrete verktøy som kan være nyttige i arbeidet med å innstudere nytt materiale.

Call-and-response

Call-and-response er en god metode for innlæring av nye sanger, men den kan også brukes som en aktivitet i seg selv. Metoden foregår slik: Instruktøren synger en linje, og elevene svarer med å herme etter denne. I en annen variant kan elevene svare med den samme tilbakevendende linjen (et «refreng») som kommer etter hver gang instruktøren synger en linje. Som instruktør er det viktig å se på elevene, og å bruke positiv energi og entusiasme. Dette er en musikk-lek hvor instruktøren gjerne også kan bruke improvisasjon. En ekstra dimensjon får vi når det ligger en rytme eller «groove» under.

Når jeg bruker call-and-response, vil elevene kunne speile min tonekvalitet, klang og intonasjon. Og vi får i tillegg muligheten til å utforske ulike emosjonelle uttrykk som glede, sorg og sinne. Jeg erfarer at call-and-response er et godt alternativ til tekststark og noter. Når eleven lærer nytt stoff gjennom å herme etter instruktøren går læringen fort, og sangene fester seg.

Håndtegn

Et annet godt verktøy i læringsprosessen, er å bruke håndtegn. Hånden løfter og senker seg fra et nivå, rett ut fra brystet, for å vise om tonen går opp eller ned. Med håndtegnet, kan man også angi lengden

på tonen, og dynamikk. Store bevegelser vises når det blir sterkt (forte) og mindre bevegelser når det blir svakt (piano). Slik kan elevene lære gjennom å høre og se tonens høyde og lengde, melodiens bevegelse, samt styrkegrad. Hvis eleven er blind, kan man også ta elevens hånd og vise eleven om tonen går opp eller ned, som en bevisstgjøring av melodien bevegelse.

«INTET ER FOR ENKELT» OG «INTET ER UMULIG» – TO MOTSTRIDENDE TANKER?

I Dissimilis har vi en filosofi om at vi skal nå våre mål tilrettelagt, men med høy list. Det er veien dit som avgjør resultatet. Det vil si, det er metodene som avgjør om vi lykkes. Og lista legger vi etter elevens ressurser. Ola Skaare, tidligere instruktør på Dissimilis sa alltid: «Hvis elevene ikke får det til, er det vår feil.»

Jeg mener at det ikke fins noe som er «for enkelt». Hvis målet er at sangeren skal få god stemmekontroll, mener jeg at det er viktigere å velge et repertoar som eleven kan beherske, altså å finne en sang som er så enkel at sangeren klarer å intonere, uttale tekst og beherske rytmikken. Hvis sangeren har problemer med uttale, må man kanskje velge en sang med lite tekst. Hvis hun ikke kommer opp i et høyere register, bør man finne en sang hvor toneomfanget ikke er for stort.

Intet er umulig, er et ambisiøst mål. Vi skal legge lista der eleven kan oppleve mestring, men jeg mener også at lista vil løfte seg ved stimulering. Elevene våre

har en læringsstige de kan klatre i, hvor de stadig kan nå nye mål. Når vi gir eleven faglig god tilrettelagt undervisning, utfordringer som de har forutsetninger for å nå, og «ser dem» – da kan eleven utvikle seg. Siden elevene er forskjellige og har ulike utfordringer og ressurser, blir det viktige å tilpasse undervisningen etter deres behov og muligheter.

Det å starte opp med tilrettelagt sangerundervisning, behøver ikke å være vanskelig. Enkelhetsprinsippet, god lytting og fokus på pust kan gi fantastisk uttelling. Gang på gang har jeg sett hvor mye talent som finnes i våre elever, og vår jobb er å løfte det fram og tilby eleven denne store gleden det er å synge i en gruppe eller alene. Den viktigste oppgaven er at elevene kan oppleve mestring, og blomstre i det musikalske fellesskapet. Dette har vi sett at kan gi både økt selvtillit og livskvalitet.

Jeg sender en varm takk til Line Austrud-Hjelle og Sunniva Molvær Ihlhaug for fantastisk arbeid med min fagtekst.



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



Vårens bandkveld på Sandvika Folkebad: **ROCK OG GLEDE**

Den siste tirsdagen i april braket det løs på Sandvika Folkebad, hvor Dissimilis inviterte til vårens bandkveld.

Tekst: **BENJAMIN ZAHL BERGEM** Foto: **HILDE GULBRANDSEN**

Som alltid leverte kvelden skikkelig trøkk, med de tøffeste bandene fra Dissimilis nasjonale kompetansesenter på scenen, klare til å demonstrere sitt musikalske talent og mangfold. Her var det noe for enhver smak, og publikum løsnet på snippen og rocka med hele kvelden!

Midt i hjertet av Sandvika fant den tradisjonsrike klubbkonserten sted. Bandene fra Dissimilis kompetansesenter inntok scenen, sammen med gjesteinnslag fra Dissimilis Norge, Fredagsklubben fra Bydel Sagene i Oslo, og Megabandet fra Drammen.

GJESTEINNSLAG OG DEBUTANTER

Et av kveldens høydepunkt var det nyeste tilskuddet fra Megabandet, Sidesporet. De trengte konsert erfaring og hadde spurt om å få spille for oss på senteret. I stedet fikk de en invitasjon til å delta på klubbkonserten, hvor de leverte en uforglemmelig fremføring, inkludert en egenskrevet låt fra bassisten.

FULLT HUS OG TOPP STEMNING

Med fullt hus og topp stemning ble kvelden ledet av den karismatiske konferansieren Christian Gathe. Blant mange høydepunkter var også Rockebarna, Dissimilis' nyeste og yngste band, som debuterte med et energisk show ledet av deres sprudlende vokalist.

Setliste for kvelden:

- Rockebarna
- Glade Ekko
- Fredagsklubben (Bydel Sagene)
- Sidesporet (Megabandet)
- Erik Band
- Hurricane
- Ultralyd
- Dissis It
- Globalt Oppvarmingsband
- Red Moon
- Piratbandet
- TT Cowboys



dissimilis

konferansen

2024



Sentralen



10.00 -15.00

et inkluderende og tilgjengelig kulturliv:

Hvordan kan vi sammen sikre at mennesker med utviklingshemming er aktive deltakere i kulturlivet?

Konferansen er en invitasjon til kulturinstitusjoner, kommuner, og interesseorganisasjoner og andre interesserte om å bli med på en felles innsats for å skape et mangfoldig og tilgjengelig kulturliv for alle.



Scan QR-koden for dato, tid og sted m/kart og billettsalg



Dissimiliskonferansen er et initiativ som springer ut fra Dissimilis' langvarige engasjement for inkludering og tilgjengelighet i kulturlivet for mennesker med utviklingshemming og andre funksjonsnedsettelse.

Programmet er snart ferdigstilt, og vi gleder oss til å dele det med dere!



Bill.pris medl.: 275,-
Ikke medl.: 530,-

dissimilis.no

dissimilis

konferansen

2024

DANSEGALLA 2024:

En magisk kveld fylt med dans, glede og vennskap

Årets største begivenhet for mennesker med utviklingshemming i Nord-Norge gikk av stabelen 20. mars, og hvilken kveld det ble!

Tekst: **LILLIAN SØREM OG BENJAMIN ZAHL BERGEM** Foto: **ALFHEIM AKTIVITETSHUS**

Alfheim aktivitetshus inviterte til Dansegalla på hotel Radisson Blu, og 340 feststemte sjeler fra hele Nordland, Troms og Finnmark tok turen for å delta på denne uforglemmelige kvelden.

Allerede ved inngangen kunne man føle den elektriske stemningen. Discolysene kastet fargerike glimt over de oppspilte ansiktene, og Alfheim Rockers dro i gang det hele med en energisk åpning som satte tonen for resten av kvelden. Zana Zol og Dr. Jep fortsatte festen med rytmer som fikk det til å rykke i dansefoten, mens gjestebandet Skansenbandet fra Alta sørget for at ingen kunne stå stille.

Vi ble servert en nydelig festmiddag med dessert og kaffe på hvite duker, noe som ga en følelse av høytid og fest. Men det var på dansegulvet magien virkelig skjedde. Fra klokken 17.30 til 23.30 var gulvet stappfullt av dansere som svingte seg i takt med musikken. Her var det mye kjærlighet i luften, både blant nye kjærestepar og gamle venner som delte en dans eller to.

Dansegallaen handlet ikke bare om dans; det var også en hyllest til vennskap og fellesskap. Det var utrolig å se hvordan alle, uavhengig av bakgrunn eller utfordringer, kunne dele denne kvelden

sammen. Den ekte gleden og entusiasmen var smittende, og det var umulig å ikke bli rørt av synet av så mange lykkelige mennesker.

Alt i alt ble Dansegallaen 2024 en stor suksess, og det er ingen tvil om at denne kvelden vil bli husket lenge av alle som

var til stede. Takk til alle som bidro til å gjøre dette til en uforglemmelig fest! Vi ser allerede frem til neste års galla med stor forventning.



340 feststemte personer på årets dansegalla



Bandene som spilte:
Blinklys,
Alfheim Rockers,
Zana Zol, Dr. Jep og
Skansenbandet





VÅRKONSERT MED SMK-VIKING:

En musikalsk reise på Folkvang

15. mai inviterte SMK-Viking, en del av Dissimilis Norge med sine 25 dedikerte medlemmer, til en uforglemmelig vårkonsert på forsamlingshuset Folkvang i Geithus. Med et imponerende repertoar tok bandet publikum med på en musikalsk reise fra rolige viser til fengende poplåter, og avsluttet med en eksplosiv rockesekvens som fikk taket til å løfte seg.

Tekst: **GUNVOR ALLARD OG BENJAMIN ZAHL BERGEM** Foto: **GUNVOR ALLARD**

SMK-Viking består av talentfulle musikere hvor nesten alle også er solister. Hver enkelt får velge sine egne sanger basert på personlige preferanser, noe som gir konsertene deres et unikt og variert preg. Denne kvelden var intet unntak. Konserten startet med rolige viser som fikk publikum til å lytte andektig, før tempoet gradvis økte med energiske poplåter som fikk føttene til å trampe i takt. Da de siste rocketonene runget gjennom salen, eksploderte publikum i stående applaus.

MUSIKK MED MENING

For SMK-Viking handler musikk om mer enn bare underholdning. Det er et uttrykk for identitet, følelser og fellesskap. Medlemmene legger sin sjel i hver opptrøden, noe som gjør konsertene deres til

en følelsesladet og rørende opplevelse for alle som er til stede.

FULLSATT SAL OG STOR BEGEISTRING

Folkvang var fylt til randen med et entusiastisk publikum som lot seg rive med fra første til siste tone. Den varme motakelsen og stående applausen ved konsertens slutt vitnet om en kveld som vil bli husket lenge. SMK-Vikings evne til å engasjere og glede sitt publikum er et bevis på deres enorme talent og dedikasjon.

Et av høydepunktene var utvilsomt samspillet mellom bandet og publikum. Gjennom hele konserten var det en tydelig kjemi og gjensidig respekt som skapte en nærmest magisk atmosfære. Publikum sang med, klappet i takt og lot seg rive med av de sterke følelsene som ble

formidlet gjennom musikken.

OM SMK-VIKING

SMK-Viking er mer enn bare et band; det er et fellesskap hvor medlemmene støtter og inspirerer hverandre. Som en del av Dissimilis Norge arbeider de for å sikre at mennesker med utviklingshemming og andre funksjonsnedsettelse får en plass i det kulturelle landskapet som likestilte utøvere. Medlemmene i SMK-Viking er levende bevis på at musikk kan bygge broer, bryte barrierer og bringe mennesker sammen.

Kvelden på Folkvang var en strålende suksess og en sterk påminnelse om kraften i musikk og fellesskap. Vi ser frem til mange flere konserter og gleder oss til å se hva SMK-Viking vil by på i fremtiden.



Støtteordninger

Dissimilis deler årlig ut midler til våre medlemsgrupper, noe som 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 (totalt til fordeling: 100.000kr.) og Frifond organisasjonsmidler (totalt til fordeling: 460.000kr.), 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.

I 2024 har vi også hatt gleden av å dele ut 228.860 kroner i en ekstra utlysning som skal gå til prosjekter og tiltak som inkluderer barn og unge under 26 år i musikkaktiviteter.

STIFTELSEN DAM

Helse-programmet:

- **Søknadsfrist:** Ingen fast frist, søknader kan sendes når som helst og behandles fortløpende.
- **Svar:** Maks 45 dager etter innsending.
- **Beløp:** 40.000 - 400.000 kroner.
- **Formål:** Å støtte tidsavgrensede helseprosjekter og -tiltak som fremmer levekår, fysisk og psykisk helse, mestring, livskvalitet eller sosial deltakelse

Utvikling-programmet:

- **Søknadsprosess:** To trinn. Først en kortfattet skissesøknad. De høyest rangerte inviteres til å sende inn full søknad.
- **Beløp:** 400.000 - 1.500.000 kroner.
- **Formål:** Å støtte større tidsavgrensede helseprosjekter og -tiltak rettet mot målgrupper i Norge som fremmer levekår, fysisk og psykisk helse, mestring, livskvalitet eller sosial deltakelse.

For mer informasjon om hvordan du kan søke midler gjennom Stiftelsen Dam, ta kontakt med Dissimilis Norge.



FRIFOND ORGANISASJONSMIDLER

Frifond organisasjonsmidler

- **Utlysning blir i løpet av høsten 2024.**
- **Formål:** Frifond organisasjon skal stimulere og nå ut til lokallag som er medlemmer i en nasjonal, frivillig organisasjon som har musikk som sin hovedaktivitet. Ordningen skal forbedre rammebetingelsene for frivillige organisasjoner og støtte lokalt virke.
- **Målgruppe:** Nasjonale organisasjoners lokale musikkaktiviteter for og med barn og unge under 26 år. Dissimilis Norge og våre medlemmer har fått dispensasjon fra alderskravet og håper å videreføre dette også i 2024.

For ytterligere informasjon om støtteordningene, besøk vår nettside eller ta kontakt med Dissimilis Norge.



Dissimilis nasjonale 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



Handlenett
kr. 100



Festival T-skjorte
KR. 250 Fåes i lyseblå eller hvit XS – XL

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.



For faglig inspirasjon og påfyll, besøk vår nettside:



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

DISSIMILIS NORGE:



ALTA
Geir Harald Lunde

ASKIM
PULS

BERGEN
Proffene
Ressurssirkelen Iris
Tveiterås ungdomskor
Ferske Kneipbrød
Magneten Frivilighetssentral

BODØ
Samspillgruppen
Shrimp dogs
Sang og Musikk for alle

BØMLO
The Jokers
Singel og Sand
Hiv o Hoj

DRAMMEN
Pilter
Pjølter
Megakor
Junior
Micro
Eiker
Kings of the rock
Di Joviale
Sidesporet
Mega Eiker
The Proud voices
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

KVINNHHERAD
Amigos

LARSNES
Husbandet

LARVIK
Mosaikk1
Mosaikk 2
Tom Buggi Band

LEVANGER
Totom
Samklang

LILLEHAMMER
Sing Song Singers

LIER
Up with Downs
Yo Yo Band
revygruppen Lurt
Brazz Banden

MOSS
Samspillbandet

MODUM
SMK Viking

MYRE
Øksnes Kulturskole

NAMNÅ
Rytmeregn

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
Ultralød
Hurricane
Disco-Tiger
Globalt oppvarmingsband
Lerka
Flyvende Sirkus
TT-Cowboys
Dissis It
Piratbandet
På Grensen til Allsang
Kolibri
Yosuf & Funkfabrikken
Rakkerungene
Rabbagastene
SuperKidza
Eye of the tiger
Redmoon
Rockebarna

SANDNES
Krafttak for samspill og sang
Blanda drops
Krime
Teater egenart
Sandnes - Kor
Teater egenart

SANDEFJORD
Breakout
Blackout
Dino Gass

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
Integretto
Guttegruppa
Jentegruppa
DANS
Zingo
Sang og musikk for alle
Pimpernell
Dramatur
Sikk-Sakk
Stjerneteater
Null Filter
Zæsar
Ankora
Korall
Giltra Pimpernell

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

VADSØ
Alle Tiders 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   