

Dissimilis

NR. 4 / DESEMBER 2021 ET MAGASIN UTGITT AV DISSIMILIS NORGE

Dissimiliskonsert i Grieghallen **side 8**

Ny ledelse **side 10**

Skapia **side 12**

DISSIMILIS JULEFORESTILLING

SIDE 4





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





Dissimilis juleforestilling	4
Dissimiliskonsert i Grieghallen	8
Ny ledelse	10
Skapia	12
Dissimilis juleforestilling	4
Faghjørnet	16
Gullnålutdeling	19
Et julespill	20
Julekonsert med Sing Song Singers	21
Dissimilis world	22
Inspirasjonsdag, Krafttak for sang	24
Korfest i Mortensrud kirke	26
Frifond organisasjonsmidler	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,
 og Hilde Gulbrandsen

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

Design: Vibeke Marnburg
 vibeke.marnburg@itera.com

Forsidefoto: Thomas Torheim

Opplag: 2000

Trykk: Merkur Grafisk AS



BENJAMIN ZAHL BERGEM
 Generalsekretær



Det har vært et utfordrende år for mange av våre medlemmer, men mot høsten begynte det endelig å se lysere ut. Vi kunne treffes, spille musikk, danse og veien tilbake til det normale virket kortere enn på lang tid. Vi rakk å få med oss Dissimiliskonsertene i Oslo, Trondheim, Bergen og Tromsø og det så ut som juleforestillingene kunne gå som normalt. Dessverre økte smitten igjen når det nærmet seg jul, noe som medførte at enkelte måtte avlyse, mens andre kunne gjennomføre med restriksjonene vi etter hvert har blitt godt kjent med.

Det var veldig gledelig å kunne komme på konserter og forestillinger igjen og se hvor mye det betyr for både Dissimilis sine medlemmer og publikum. Det har vært en viktig påminnelse på hvorfor jobben som gjøres av alle instruktører og frivillige rundt omkring i landet er så utrolig viktig.

Vi ser frem til et nytt år der vi forhåpentligvis kan treffes på øvelser og arrangementer som normalt. Vi gleder oss spesielt til gjensynet med Dissimilisfestivalen som skal arrangeres for første gang siden 2019. I tillegg skal Dissimilis feire 40 år, det er frivillighetens år, og utrolig mye gøy å glede seg til. Nå er julen rett rundt hjørnet og jeg håper alle våre medlemmer for en fin juletid med familie og venner.

God jul og godt nyttår!



Det var veldig gledelig å kunne komme på konserter og forestillinger igjen og se hvor mye det betyr for både Dissimilis sine medlemmer og publikum.



Dissimilis Juleforestilling

SAMMEN ALENE

Den 4. desember kunne Dissimilis endelig invitere til den tradisjonsrike juleforestillingen i Bærum kulturhus igjen. Det var fullsatt sal og på scenen stod elever fra Dissimilis nasjonale kompetansesenter i tillegg til en dansegruppe fra ungdomskulturhuset, X-Ray, som holder til i Oslo. Juleforestillingen, «Sammen alene» bød på humor, varme og små gavepakker som tok for seg hva julen og det å være menneske handler om. Takk til alle elever, instruktører og frivillige som gjorde denne mye etterlengtede forestillingen til en fantastisk opplevelse. Nå kan julen komme!





”

Takk til alle elever,
instruktører og frivillige
som gjorde denne mye
etterlengtede forestillingen
til en fantastisk
opplevelse.





DISSIMILISKONSERT I GRIEGHALLEN

Tekst og foto: **BENJAMIN ZAHL BERGEM**

Alle på scenen!



Proffene



The Jokers



Dissimiliskonserten i Bergen var det siste av våre alternative arrangementer etter at Dissimilisfestivalen i år ble avlyst. Konserten ble avholdt 24. oktober i Grieghallens flotte lokaler. På scenen stod Dissimilisgruppene Proffene, Ferske Kneipbrød, The Jokers og Tveiterås ungdomskor. Konserten varte i tre timer og ble avsluttet med et innøvd musikalsk fellesnummer fra alle gruppene.

Det var utrolig flotte lokaler i Grieghallen og Akustikken gjorde det også til en musikalsk opplevelse som var av ypperste klasse. Det ble god stemning med en fullsatt sal, og dansegulv for alle de tilreisende. Takk til alle som kom, og til Dissimilisgruppene som stilte opp og gjorde det til en fabelaktig festkveld.



Lars Tingelstad



Silje Ask



NY LEDELSE

ved Dissimilis nasjonale kompetansesenter

Etter 12 år som leder for Dissimilis nasjonale kompetansesenter, valgte Mathias Eckhoff i høst å takke for seg og gå videre til nye oppdrag. Vi kan se tilbake på 12 år med betydelig utvikling, av både faglig og kunstnerisk art, og det er en solid organisasjon som nå overlates til ny ledelse ved senteret.

Tekst: **BENJAMIN ZAHL BERGEM , SILJE ASK OG LARS TINGELSTAD** Foto: **THOMAS TORHEIM**

Den nye ledelsen er imidlertid ikke ny i Dissimilissammenheng. Ny daglig leder, Silje Kristine Ask har jobbet på kompetansesenteret siden 2013, og har de siste årene innehatt stillingen som administrasjonssjef, med ansvar for mye av det som nå inngår i ny stilling som daglig leder. Ny kunstnerisk leder, Lars Tingelstad, har jobbet på kompetansesenteret siden 2012 som instruktør og som prosjektansvarlig ved flere oppsetninger. Som daglig leder vil Silje ha det overordnede

ansvaret for drift av senteret og de tjenester som tilbys, mens Lars, som kunstnerisk leder, vil ha ansvaret for den kunstneriske utformingen, for forestillinger, prosjekter og spilleoppdrag.

SILJE ASK, NY DAGLIG LEDER Fortell litt om din bakgrunn?

Da jeg startet i administrasjonen ved kompetansesenteret for 8 år siden, var det med bakgrunn fra stilling som leder for to boenheter i Oslo kommune og en

periode som lærer, forteller Silje. – Jeg har alltid hatt interesse for arbeid med mennesker og for at alle mennesker uansett forutsetninger skal være i aktivitet og utvikle sine potensialer. Dette har preget mine yrkesvalg hele livet, fra sommerjobber ved tilrettelagte aktivitetstilbud, til arbeidspraksis ved Beitostølen helsesportsenter til leder for tilrettelagte boenheter. Interessen førte først til studier i pedagogikk og etterpå i fysioterapi. – Jeg så vel for meg at jeg skulle arbeide mer



«Jeg gleder meg veldig til å ta fatt, og føler meg heldig som får denne muligheten på en arbeidsplass som jeg er veldig glad i!»

med fysisk aktivitet og opptrening, men så blir veien litt til mens man går, og så var det i den kulturelle sfære jeg endte. Dette er jeg veldig glad for i dag, og jeg har virkelig fått oppleve og erfare hvordan kulturelle aktiviteter fremmer deltakelse og aktivitet, og at helseaspektet i høyeste grad er til stede også her.

Siste fullførte studie var en master i verdibasert ledelse. – Jeg fikk mulighet til å fullføre masteren ved Dissimilis, med Dissimilis som case, og det var utrolig givende å skrive om noe som betyr så mye for meg, samtidig som studien gav meg en unik innsikt i organisasjonen og brukernes perspektiver.

Hva er dine tanker rundt din nye rolle som leder i Dissimilis?

– Det var med litt skrekkblandet fryd jeg sa ja til tilbudet om å ta over som daglig leder, men vissheten om hvilken unik arbeidsplass Dissimilis er, med et fantastisk mangfold av elever og engasjerte og kompetente kolleger, gjorde avgjørelsen relativt enkel. Som forvaltere av den beste tiden i uka for mange av elevene våre, opplever jeg at vi er privilegerte, samtidig som vi har et stort ansvar når det gjelder å sørge for at elevene virkelig får utnyttet sine potensialer og får gode opplevelser gjennom deltakelsen. Det er også vårt ansvar å videreutvikle tjenestene og sørge for at enda flere får ta del i det unike tilbudet Dissimilis yter, for elever, frivillige og publikum.

Kan du fortelle litt mer om hva denne omorganiseringen innebærer?

Omorganiseringen vil ikke umiddelbart føre til store endringer i den daglige virksomheten. – Jeg ønsker imidlertid å

benytte anledningen til å "gjøre opp status" og tenke litt nytt; hvem er vi, hvor vil vi og hvordan skal vi komme dit. Jeg ønsker at vi skal strekke oss enda litt lenger og være enda mer utadrettede når det gjelder å den videre utviklingen av Dissimilis som organisasjon. Målet er at vi skal stå støtt, samtidig som vi er fremadrettet, når det gjelder kompetanse, veiledning og kursing, når det gjelder forestillinger og opptredener og ikke minst tjenestetilbudet på senteret.

– Jeg tror denne organiseringen vil fungere godt for kompetansesenteret sin del, og har stor tro på at vi sammen med alle elever og ansatte skal klare å ta Dissimilis videre som en solid organisasjon, i stadig utvikling, sier Silje.

Jeg gleder meg veldig til å ta fatt, og føler meg heldig som får denne muligheten på en arbeidsplass som jeg er veldig glad i!

LARS TINGELSTAD, NY KUNSTNERISK LEDER

Nye kunstneriske leder ved Dissimilis nasjonale kompetansesenter er Lars Tingelstad, er en musiker med et brennende engasjement for et inkluderende kulturliv og for mennesker som trenger det lille ekstra i hverdagen.

Fortell litt om din bakgrunn?

Det å arbeide med mennesker og musikk har vært en drivkraft gjennom hele mitt studieløp, og jeg har vært innom flere ulike retninger, forteller Lars. Det har vært alt fra utøvende sanger og skuespiller på Bårdar, Bachelor i Musikkvitenskap på UIO og Musikk og Helse utdanningen fra Norges musikkhøgskole. – Dette har gitt meg et teoretisk, relasjonelt og pedagogisk perspektiv på musikk og teater, utdyper Lars. – Jeg vet hvor mye dette har betydd for meg i livet, og jeg håper å bidra slik at andre kan få den samme gleden.

Howdan har det vært å arbeide i Dissimilis så langt og hva er dine tanker om den nye rollen?

– Gjennom flere år har Dissimilis gitt meg mulighet til å utfordre meg selv både

Jeg håper at vi sammen våger å drømme og å tenke den umulige tanken også i fremtiden.»

kreativt, faglig og relasjonelt. For meg personlig har det vært et privilegium og arbeide med alle de fine menneskene her på huset – både elever, og ansatte. Jeg går nå inn i mitt syvende år på Dissimilis, så helt fersk er jeg ikke. Det er allikevel med en viss ærefrykt jeg går inn i rollen som Kunstnerisk leder. Dissimilis er en organisasjon med lange tradisjoner når det gjelder å skape forestillinger med høy kvalitet, og vi har sammen vært både utfordrende og nyskapende i våre produksjoner. Dette er kvaliteter jeg også ønsker å videreføre i mitt arbeid fremover. På vei inn i en ny stilling er det godt å kjenne på at man har så mange dyktige fagfolk rundt seg. Jeg opplever mine kolleger som en gjeng fylt med driv, kreativitet, kompetanse og med et hjerte for elevene, sier Lars.

Hva tenker du om veien videre?

– Det er dessverre fremdeles slik at vi møter fordommer der ute. Enkelte har en klar oppfatning av hva som er mulig (eller kanskje rettere sagt umulig) å få til med våre elever. I Dissimilis forsøker vi å snu litt på det, og har lært at det ligger enorme muligheter i disse forventningene om hva vi mennesker kan og ikke kan. Når vi gir kontekst til det elevene skal presentere, har vi gang på gang sett hvilken gjennomslagskraft det kan ha. Det er det uslipte, «uperfekte», det unike nakne og ærlige som skaper magien i møtet med publikum, avslutter Lars.

Jeg håper at vi sammen våger å drømme og å tenke den umulige tanken også i fremtiden.

Hva har du skapt hittil i dag?

Kanskje du kan ramse opp en liten liste med små godbiter? Eller hvis du tenker «skapt... ikke noe særlig...», så er jeg ikke enig. For alle mennesker skaper noe, – hver dag. Erkjennelsen av det er en nøkkel til livsmestring.

Tekst: **ELDAR SKJØRTEN** Foto: **SKAPIA**



Eldar Skjørten
faglig leder i Stiftelsen Skapia

Vi lever i et samfunn preget av mestring, – på godt og vondt. Det er selvfølgelig bra å fokusere på at vi som barn, ungdom og voksne skal oppleve mestring i live-
ne våre. Men et sterkt felles mestringsfokus kan også gi opplevelsen av å ikke mestre – eller ikke mestre godt nok. Vi snakker ofte om det som at man ikke er flink nok, noe mange ungdom kjenner på i dag. Det er en ugrei opplevelse som gir barn en vanskelig start på livet, fører til at ungdom dropper ut av skolen og at mennesker i alle aldre sliter med mentale og sosiale utfordringer.

I samfunnsdebatten snakker vi en del om dette, og så oppretter vi tiltak. De kan handle om alt fra fraværsgrenser i videregående skole til styrking av tilbud for psykisk helse. Men snakker vi nok om forebygging? Hvordan kan vi unngå at så mange mennesker får behov for et eller annet tiltak for å mestre livet?

på TV, der de ekstremt flinke løftes fram og alle andre kan gå skuffet hjem.

I forbindelse med oppdragelse vet vi at barn ikke først og fremst gjør som vi sier, men som vi gjør. Så selv om samfunnet mener og sier at alle trenger mestringsopplevelser, så er det ikke sikkert det er dette budskapet som når barn og unge sterkest. Hva sitter igjen? Hva preger underbevisstheten og selvbildet? Dette er vi opptatt av i Stiftelsen Skapia.

ALLE KAN SKAPE

Vi mener at alle kan skape. Ja, og at alle faktisk skaper noe hver eneste dag. Det kan være løsninger på små hverdagsutfordringer, relasjoner med andre mennesker, små tanker som senere kan vokse til store drømmer, en liten god stund. Mange skaper også tegninger og musikk. Nei, jeg tenker ikke på kunst, på de flinke, men kanskje så enkelt som drodling i marginen på et notat. Og musikken eksisterer kanskje bare inne i vårt eget hode.

SMÅ SKAPENDE PROSESSER

Anerkjennelsen av alle disse små skapende prosessene er viktig. For troen på at «jeg er en som kan skape» er en viktig nøkkel til livsmestring. Den gir oss oppmerksomhet om og erfaringer med at vi kan finne veien fra A til B. Erfaringene forteller oss at utfordringer kan løses. Resultatet kan bli at vi finner tilbake til noe vi leter etter, – eller vi har det bra med egne tanker, – eller vi får gode relasjoner, – eller vi skaper et kunstverk, – eller, for den saks skyld, en app som løser globale problemer. Nøkkelen er den samme: Jeg

Samtidig dyrker vi eksepsjonelle talenter. Begeistret deler vi videoer på sosiale medier som viser barn utføre noe på et nivå man knapt trodde var mulig. Og vi tiltrekkes av såkalte talentkonkurranser



Selv om samfunnet mener og sier at alle trenger mestringsopplevelser, så er det ikke sikkert det er dette budskapet som når barn og unge sterkest.



Vi bruker oftest musikk, fordi lyd og rytmer er en intuitiv og leken inngang til å skape og være kreativ. Ingenting kan gå galt, det er bare mye vanskeligere hvis samfunnet forventer ekstreme ferdigheter.

har erfart at jeg kan skape.

Skapia har aktiviteter for barn og ungdom i alderen 4-16 år. Vi bruker oftest musikk, fordi lyd og rytmer er en intuitiv og leken inngang til å skape og være kreativ. Ingenting kan gå galt, det er bare mye vanskeligere hvis samfunnet forventer ekstreme ferdigheter. Men derfor er vi da også mest opptatt av den skapende prosessen, der barnet bruker musikken til å uttrykke noe de selv har på hjertet. Det finnes ingen feil svar når spørsmålet er «Hva tenker du på?».

KREATIVITET AVLER KREATIVITET

Og noe av det vakre i dette er, for å vri på et gammelt uttrykk, at kreativitet avler kreativitet. Når barn og ungdom får innspill til hvordan de kan uttrykke seg kreativt, så utløser det mer kreativitet. Og når Skapia, sammen med profesjonelle

komponister og utøvere, skaper arenaer for framføringer av denne musikken, så opplever barn og ungdom at deres skaperkraft gis anerkjennelse og verdi. Slik bidrar Skapia til å gi utvikle og forsterke barn og ungdoms tro på egen skaperkraft.

Dette har vi til felles med Dissimilis. Derfor er vi glad for å ha inngått et samarbeid med Dissimilis nasjonale kompetansesenter om utveksling av kompetanse og erfaringer. For Skapia kan samarbeidet bidra til forståelsen begrepet «alle» og vi ønsker å dele av våre erfaringer knyttet til barn og ungdoms skapende musikkaktivitet. Samarbeidet er så vidt i gang, så vil tiden vise om vi kan gjøre hverandre sterkere, sammen og hver for oss, slik at våre organisasjoner får gjort enda mer for menneskers livsmestring.

Det starter med erkjennelsen av at vi er skapende individer, og at nettopp det

bringer oss videre. Ja, så tenk etter nå: Hva skaper du? Noe er det, helt garantert, og det har verdi – for deg eller for andre. Ta det med deg videre og sett pris på hvordan det former deg og livet ditt.

Og du, – alle mennesker fortjener å oppleve den gode erfaringen av å være skapende i sitt eget liv. Synes du ikke?

INFO



Skapia ble fra høsten 2021 ny samarbeidspartner for Dissimilis nasjonale kompetansesenter.

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

uvex

NORGESFØR
BONDENS TRYGGE VALG

OTTADALEN MØLLE



Vil du annonsere i Dissimilis magasinet?

Kontakt Jostein Værnes

Telefon: 22 09 69 22 / 993 52 346

E-post: jostein@media-team.no

www.dlxmusic.no

DLX

DELUXE MUSIC

Thorvald Meyers gate 33a
0555 Oslo

tlf: 22 80 53 00
epost: info@dlxmusic.no

 Fred. Olsen & Co.





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





X-RAY

på Dissimilis fagseminar

På Dissimilis fagseminar fikk X-Ray ungdomskulturhus i oppgave å organisere en workshop, som viser noe av metodikken som X-rays kunstnere bruker i arbeidet med å utvikle kunstfaglige teknikker som kan tas i bruk av våre mange deltakere i ulike grupper og med svært varierende funksjonsutfordringer.

Tekst: **ANDREAS EHRES** Foto: **ELIN BERNATEK**

Workshopen tok utgangspunkt i deltakerens egen drøm: Hvordan ser den ut for deg? På tre timer ble en forestilling om deg, meg, oss og våre fellesverdier skapt.

Hovedmålet med X-Rays metodikk bygger på det sosialfaglige begrepet empowerment – det vil si at hver deltaker skal ha innflytelse – ikke bare på den kunstneriske prosessen, men også på det personlige plan: man har rett til å være den man er, og ens personlige ressurser og egne erfaringer skal i denne sammenhengen brukes til å skape kunst. Men ens verdi og ens rettigheter som menneske i samfunnet er like viktig som å være en av deltakerne i våre prosjekter.

For å få til et godt arbeid må vanske-



lige begreper som identitet, humanitet, menneskelige rettigheter diskuteres i en form som har med deltakernes egne verdensbilde å gjøre. Man må stille spørsmål til seg selv: Hvem er jeg? Hva bestemmer jeg? Når bestemmer jeg? Og når bestemmer andre for meg? Hvilke ressurser har jeg? Hvordan tar jeg dem i bruk?

Ens funksjonsutfordringer kan ses på som hindringer, eller som et potensiale til å se på ting med «egne briller». De standardiserte normene som samfunnet er bygget på er ikke nødvendigvis inngangsporten i uttrykk, følelser og sannheter for deltakerne i våre grupper. Når andre tar beslutninger på vegne av en, for eksempel på boligen, i skolen, på jobben – hva blir det av mine egne drømmer, tanker og behov? Når får de komme til uttrykk? Og hvilke reelle valg har jeg i virkeligheten – kan jeg bli kunstner? Musiker? Tekstforfatter? Og hvordan blir da mine uttrykk tolket av «storsamfunnet»? Blir mitt verdensbilde tatt seriøst?

Å ha kognitive utfordringer innebærer neppe at man ikke forstår. Man forstår det bare på sin måte, ut fra sine ramme-



Trygghet er grunnpilaren i arbeidet vårt – det er lov å være meg, det er lov å uttrykke seg på min måte, og vi skal samhandle slik at et publikum kan ta imot det vi ønsker å fortelle!

betingelser i sin egen hverdag. Vi ser det som vår oppgave å oppmuntre til nysgjerrighet, til å tørre å undersøke våre tanker, følelser og vår fysikk – og ta i bruk det som kommer frem her og nå. Derfor bruker vi tid på å finne ut av deltakernes ukentlige erfaringer: vi tar en prat om uka som har gått. Vi har lært at den tiden fører til at deltakerne «åpner opp», man skaper samhold i gruppa, blir bedre kjent, man blir sett og hørt, og tryggheten er grobunn til arbeidet som skal gjøres: jeg tør å si det jeg ønsker, jeg blir lyttet til og respektert, og det jeg sier kan i tillegg brukes kunstnerisk – hvis det sammenfaller med jobben som gjøres på gulvet.

En ting er det generelle grunnlaget for å skape kunst: innholdet eller kjernen i stoffet, som ofte bygger på tolkninger av konflikter, fortellinger eller følelser. Ut fra den enkelte deltakers ord, bevegelse eller diskusjon kan den tekniske jobben begynne: hvordan få til en koreografi? Hvordan få en sammenheng i storyen som akkurat denne gruppen ønsker å fortelle til et publikum? Hvordan samhandler jeg med de andre i gruppa for å få formidlet det akkurat vår gruppe ønsker å si?

Tid og kontinuitet er suksessfaktorene som teller for å nå sine kunstneriske mål. Tillit og mestring er nøklene til å «tørre»

PLAZANIC

En tragisk kjærlighetshistorie

Bli med på den spennende reisen i møte mellom to samfunnsklasser

En oppsetting av:
X-Ray Ungdomskulturhus
"Er Det Plass For Meg?"
Generasjon DDF

Regi av:
Kristoffer Væhle Rodriguez

Koreografi:
Bright Wamwanduka
Rakesh Khati

Deichman på Grünerløkka
Schous Plass
13. Juni kl. 17:00
14. Juni kl 11:30 og 16:30

X-RAY ungdomskulturhus
dissimilis
SPAREBANKSTIFTELSEN
KOTTETÅN

å finne sin vei. Selvtillit bygges opp av trygghet. Så trygghet er grunnpilaren i arbeidet vårt – det er lov å være meg, det er lov å uttrykke seg på min måte, og vi skal samhandle slik at et publikum kan ta imot det vi ønsker å fortelle!

Samtidig må deltakeren jobbe hardt i samhandling med andre, slik at alle i gruppa blir lyttet til, alle får uttrykke seg, og arbeidet må være samstemt. Det må tilrettelegges for øvelser slik at man får «terpe» på rytme, på tekst, på bevegelser. Det er mange små momenter i arbeidet som etter hvert fører til større sammenhenger: et ord blir til setning, blir til tekst, til bevegelse og stemning, følelser legges til, og plutselig er man der: i en spennende historie som engasjerer hele gruppa.

Hver gruppe arbeider med sine uttrykk – så er det kunstneres jobb å få sammenhengen mellom gruppene til å bli en helhet, slik at en forestilling kan skapes i samhandling mellom alle gruppene i X-Rays regi.

Så kan man ha noen grunnforutsetninger å jobbe med. For eksempel når vi jobbet med temaet kjærlighet ble Titanic inspirasjonskilden – men i gruppen verden ble handlingen lagt til hotell Plaza, og fikk navnet Plazanic. Noen av gruppene gjorde studiebesøk for å studere hotellet, og personalet der var villige til å fortelle om hotellet og om hvordan man jobber der. Den erfaringen kunne gruppene bruke til å forstå hva karakterene var nødt til å arbeide med i teaterstykket, samtidig som deres egne erfaringer av flørting, kjærlighet og følelser kunne brukes for å finne en story som samsvarer med det de selv ønsket å fortelle.

Inneværende år jobber vi med menneskelige rettigheter, og alt fra muligheter til arbeid, utdanning, lønn, mat og bolig er temaer som deltakerne har vært innom. Det hadde vært ønskelig å få samfunnet til å forstå hvor viktig det er for kunstinteresserte mennesker med en eller annen form for funksjonsutfordring å få lov til å ha en arena å gå til. I grunn er det en investering. Ikke bare i den enkelte, men i hele samfunnets verdigrunnlag: at alle, uansett bakgrunn, har rett til ikke bare ta del av kulturlivet, men også å være en del av det.

GULLNÅL UTDELING!



F.v: Hilde Bøhlum Hansen, Lena Carlson Smith og Kjersti Hermansen

Som mange vet er det en tradisjon i Dissimilis at vi deler ut vårt herderstegn som består av Dissimilis-gullnål og gullkjede, til medlemmer som har vært med i 20 år og instruktører som har vært med i 10 år.

FOTO: MARIANNE HØY TEKST: BENJAMIN ZAHL BERGEM

I forbindelse med Megabandets årlige øvelsescamp og julebord i Sandefjord var det tre instruktører som hadde gjort seg vel fortjent til denne oppmerksomheten. Vi takker for lang og god innsats til Hilde Bøhlum Hansen, Lena Carlson Smith og Kjersti Hermansen. Megabandet og Dissimilis er veldig glade for den viktige og store innsatsen dere gjør, og vi håper dere vil være med i mange år fremover.

ET JULESPILL



Den 4. desember var det for femte året på rad duket for julespill med Dissimilisgruppen **After 7**.

Tekst og foto: **BENJAMIN ZAHL BERGEM**

Med seg på laget hadde de Skala Damekor og skuespillere fra Drøbak Studiescene, som bidro med kostymer, teknikk og hjelp bak scenen. Det var en fullsatt sal og koselige omgivelser i Drøbak kirke. I tillegg til at vi fikk følge Josef og Marias ferd til Betlehem, var det allsang med kjente julesanger, noe som satte julestemningen for kvelden. Bandet viste også frem sin mer rockete side blant annet med sin egen vri på «Bæbæ lille lam» som de spilte med melodien til Pink Floyd sin kjente låt, «Another Brick in the wall». Det ble en veldig vellykket kveld og fortsettelse av en tradisjon som forhåpentligvis skal vedvare i mange år fremover.



INFO



Medlemmer i After 7:

- Marit Alstadsæter (Maria)
- Dennis Bråthen (Slagverk/hyrde)
- Erlend Dahl (Josef)
- Thomas Dahl (Synth/sersjant)
- Marius Leirbakken (Synth)
- Christian Sandmæl Olsen (Sang/Herodes)
- Henrik Standahl Pettersen (Hyrde/trommer)
- Frode Valderhaug (Gitar/sang)
- Mads Harald Haug (trommer)
- Per Christian Hørch

Bandledere:

- Frode Gant (gitar)
- Rune Sunbø (piano)

JULEKONSERT



Onsdag 8. desember 2021 i Nordre Ål kirke var det nok en gang klart for årets julekonsert med **Sing Song Singers**. Det er andre gang vi holder julekonsert under pandemien.

Tekst og foto : **KRISTIN WOLOWIEC BERNTZEN**

Vi samarbeider med koret Vingar Vocale, i år skulle det vært for 15. gang. På grunn av pandemien måtte vi også i år gjennomføre uten dem.

Sing Song Singers har 27 sangglade medlemmer. Dirigent og musikalske leder er Iva Thorarinsdottir. Julekonserten i Nordre Ål kirke er tradisjon for Sing Song Singers, arrangert siden tidlig 2000 tallet.

Medlemmene i koret har et unikt samhold og en enorm sangglede. Å få stå på ei scene og få vist seg frem er høydepunktet. Vi er opptatt av å gi alle en mulighet med hver sine forutsetninger og evner. Ved å få lov til å prøve har vi erfart at det gir en utrolig utvikling og mestringsfølelse.

Å avlyse denne konserten var helt ute-

lukket. Det betyr så mye for kormedlemmene å få stå å synge for sine nærmeste, og vise hva de kan. Det betyr like mye for publikum også. Vi får høre fra publikum at «Det blir ikke jul uten julekonserten til Sing Song Singers».

Repertoaret i år besto av sanger fra foregående julekonsert, samt noen nye julesanger. Kjetil Kjelle, tidligere musikalsk leder skriver gjerne en eller to nye julesanger til koret. Sangene er spesialskrevet til solister i koret.

Sangene var fra kjente artister som bla Hanne Krogh, Elisabeth og Nissa fra NRK, Carola Häggkvist, Magnus Grønneberg og Kurt Nilsen. I år var julesalmen «Midt i hårdast vinter» av Holst og Darke

på programmet. Som vanlig var det et allsidig program, slik vi liker!

Sing Song Singers lovet publikum en stemningsfull kveld, med klump i halsen, en tåre i øyekroken, skikkelig julestemning samt en stor porsjon sangglede.

Til stående applaus avsluttet vi på tradisjons vis med sangen «Lillehammer jul» skrevet til koret av Ole Gunnar Nagelsett, og det var mange rosende ord fra publikum i det de forlot kirkerommet.

Vårt største håp og ønske er at julekonserten i 2022 blir slik som den skal være – Sammen med damene i Vingar Vocale og synge for en fullsatt kirke.

Riktig god jul og et godt nytt år til dere alle sammen!



En mann mot pandemien

For rundt 2 år siden var den engasjerte Guatemalaner, Pablo Daniel Diaz på besøk på Dissimilis nasjonale kompetansesenter på Emma Hjort. (Bilde: Pablo Selfie 1 eller 2) Han hadde som målsetning å skape meningsfull aktivitet gjennom musikk for de som ikke hadde dette i sin egen by, Guatemala City, men også for resten av landet.

Tekst: **CHRISTIAN GATHE** Foto: **PABLO DANIEL DIAZ**

Med kompetansen han fikk med seg fra Norge og et unikt pågangsmot har Pablo oppnådd mye siden den gang. Til tross for en regjerende pandemi, jobber han iherdig mot økt livskvalitet for en utsatt målgruppe i landet sitt.

Ikke bare har han vært i samtaler med presidenten i landet, men han har også startet opp sitt eget læringscenter i Guatemala City for musikk. Når pandemien slo ut i Guatemala for fullt var det mye som ble satt ut av spill, og det meste av arbeidet til Pablo ble satt på vent. Dette så Pablo forbi og begynte raskt med én til én undervisning hjemmefra, med de elevene som hadde mulighet for dette. Det viste

seg raskt å være en suksess, og det ble en voksende interesse for tilbudet, ettersom det var få alternative aktiviteter for målgruppen.

Etter hvert vokste etterspørselen seg ut av proporsjon og han søkte etter hjelp fra andre musikk lærere. Han fikk tak i flere engasjerte musikk lærere som tilbød sin kompetanse på frivillig basis. Nå er de fem lærere som til sammen utgjør det de kaller «Academica Music From Home». Her tilbyr de musikkundervisning i virtuelle klasserom på alle typer instrumenter, både individuell undervisning, men også gruppetimer, hvor de har satt sammen forskjellige type musikk-

grupper. De diskriminerer ikke, og tilbyr timer til både de med spesielle behov, men også funksjonsfriske barn som ønsker musikkundervisning. Dette har fått mer og mer oppmerksomhet og Pablo er alltid interessert i å spre sin kompetanse utover sine egne lærere. Han presenterer derfor ofte læringsmetodikken fra Dissimilis og fra Academia Music From Home på de nasjonale tv-kanalene TV1 og TV2 i Guatemala. Deres slagord beskriver det de gjør godt, som oversatt fra spansk sier: «Få privattimer til gruppetimer i musikk i ditt eget hjem, i våre virtuelle klasserom. Musikk i hjemmet vil bringe kjærligheten til musikken fra hjertet vårt inn i ditt liv».



Pablo viser gang på gang, at engasjement kommer man langt med. Academia Music From Home holder han på med siden av universitetsgraden i musikk og læring han akkurat har fullført fra Universidad Del Valle Guatemala.

Etter han fullførte sin grad henvendte han seg til universitetsledelsen med et ønske om å starte forskjellige kurs i Dissimilis metodikk og virtuell læring på universitetet i Guatemala. Instruktørene på Dissimilis Kompetansesenter har vært med på å etablere viktigheten av dette, etter å ha svart på spørreskjemaer Pablo har utlevert til musikk lærere som jobber med målgruppen, som påpeker viktigheten deres arbeid tilfører elevenes liv. Alle jobber for økt aktivitet, samt livskvalitet for elevene man jobber med, og dette har han presentert for ledelsen på universitetet. Resultatet av dette var veldig positivt, og han har nå etablert flere kurs for musikk lærere i Universitetets regi, ved å bruke Dissimilis sin metodikk.

Academia Music From Home etableres mer og mer som en respektabel faglig institusjon, og har ikke bare fått plass i læringsprogrammer på TV1 og TV2 i Guatemala, men er i år også den offisielle sponsoren til musikk-konkurransen LaVoz i Guatemala City.

Det nyeste kurset på Universidad Del Valle er en workshop for musikk lærere



som jobber med personer med Downs Syndrom. Alle workshopene på universitet er gratis, og er kun for å skape meningsfull aktivitet for barn og voksne i hele det kjære hjemlandet til Pablo. Hver dag så kjemper Pablo iherdig for å gjøre Guatemala til et bedre sted for alle mennesker gjennom musikk og kjærlighet.



Inspirasjonsdag med Krafttak for sang

Den 9. november arrangerte Krafttak for sang inspirasjonsdag og seminar. Hit var Dissimilis invitert for å holde et innlegg om vårt tilbud «Sang og musikk for alle».

Tekst: **BENJAMIN ZAHL BERGEM** Foto: **IRIS ENGEN SKADAL**

Den 9. november arrangerte Krafttak for sang inspirasjonsdag og seminar. Hit var Dissimilis invitert for å holde et innlegg om vårt tilbud «Sang og musikk for alle», samt ha et musikalsk innslag med Dissimilisartist, Håkon Bjarre Solbakken og instruktør, Camilla Eriksen.

KORT OM SANG OG MUSIKK FOR ALLE

«Sang og musikk for alle» for alle startet tilbake i 2012 som et samarbeidsprosjekt med Barne-habiliteringstjenesten på Ulllevål. Det var en satsning med fokus på

å få foreldre med minoritetsbakgrunn som hadde barn med funksjonsnedsettelser til å komme tidlig inn i vårt miljø og møte andre foreldre som var i lignende livssituasjoner. Målet er at man kan møtes gjennom sang og musikk, og etablere relasjoner på tvers av kulturer språk og funksjonsnivå.

I samarbeid med «krafttak for sang» ble det utarbeidet en metodisk brosjyre som vi i dag bruker til opplæring og veiledning når vi starter opp tilbudet på nye steder.

«Sang og musikk for alle» er et gratis-tilbud som per dags arrangeres en gang i måneden i Oslo, Lørenskog, Drammen, Kongsberg og Kristiansand. Vi er også i prosessen med å starte opp på to nye plasser. Det er et populært tilbud som vi håper kan vokse enda mer.

Ta gjerne kontakt med oss for mer informasjon eller om dere ønsker hjelp til å starte opp Sang og Musikk for Alle på deres hjemsted.



Generalsekretær i Dissimilis Norge, Benjamin Zahl Bergem.



Målet er at man kan møtes gjennom sang og musikk, og etablere relasjoner på tvers av kulturer språk og funksjonsnivå.



Instruktør ved Dissimilis nasjonale kompetansesenter, Camilla Eriksen.

Dissimilisartsist, Håkon Bjarre Solbakken på vokal og Camilla Eriksen på piano.

KORFEST I MORTENSRUD KIRKE



Den 16. oktober var det igjen duket for den etterhvert tradisjonsrike konserten i Mortensrud kirke.

Tekst og foto: **BENJAMIN ZAHL BERGEM**

På scenen stod Superkidza fra Dissimilis og Mortensrud soulkids. Korene ble ledet av fagansvarlig på Dissimilis nasjonale kompetanseseter, og initiativtaker bak arrangementet Line Austrud-Hjelle. Det var en fullsatt kirke og vi fikk høre flere flotte solister fra begge korene, i tillegg til en fellessang avslutningsvis. Korfest har blitt en flott tradisjon i de vakre lokalene til Mortensrud kirke, og det er tydelig hvor mye det betyr for både foreldre og barn som er med gjennom dagen. Vi gleder oss allerede til neste års korfest og ser frem til å se både nye og gamle medlemmer av korene der.





Frifond organisasjonsmidler gjennom Dissimilis Norge

For tredje året på rad har Dissimilis Norge hatt gleden av å kunne dele ut Frifond organisasjonsmidler til våre medlemmer. I år ble det delt ut 100.000 kr. til diverse formål som julekonsert, oppstart av nye grupper, innkjøp av piano og grunnstøtte og drift. Frifond organisasjonsmidler blir delt ut en gang i året og blir lyst

ut hver høst. Under følger oversikten over gruppene fra Dissimilis Norge som mottok støtte fra Frifond organisasjon i år. Vi håper dette er midler som kommer godt med og som våre medlemsgrupper ønsker å benytte seg av i årene fremover.

DISSIMILIS NORGE	FRIFOND ORGANISASJON	HØST 2021
Søker	Prosjekter	Innvilget beløp
Energi, Blackout og Breakout	Grunnstøtte og drift	10.000,-
Megabandet	Oppstart av ny gruppe i Svelvik for 20 nye medlemmer.	15.000,-
SMK Vikings	Støtte til Julekonsert	10.000,-
Dissines	Grunnstøtte og drift	10.000,-
Oppvask	Konsert og drift	10.000,-
Gledessprederne	Innkjøp av nytt piano/keyboard	10.000,-
Liunggjengen	Oppstart av nytt band for yngre medlemmer	10.000,-
Tveiterås Ungdomskor	Grunnstøtte og drift	10.000,-
Sing Song Singers	Grunnstøtte/drift etter tapte inntekter på fjorårets avlyste julekonsert	15.000,-

Institutt for vernepleie ved UiT Harstad har følgende studietilbud:

STUDIETILBUD HØSTEN 2022
Bachelor i vernepleie, heltid i Harstad

Søknadsfrist: 1. mars/15. april 2022

STUDIETILBUD VÅREN 2023
Bachelor i vernepleie, deltid
Harstad/Finnsnes

Søknadsfrist: 16. oktober 2022

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

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

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



Foto: Mestphotos



UiT Norges arktiske universitet

TESS

TEKNISK FAGHANDEL



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



Gir byggeglede!

Totalleverandør på trelast og byggevarer

THAUGLAND

thaugland.no

BREVERY INTERNATIONAL AS
støtter gode tiltak som Dissimilis



Værtshuset Bærums Verk

Værtshusveien 10, Postboks 70, 1353 Bærums Verk
Tlf: 67 800 200 - fax: 67 800 201

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



Sør-Varanger kulturskole

Vi fremmer det skapende!

BBM
Bærum ByggMontering A.S.
Bærumadresse: Baker Østbys vei 21, 1351 Rud
Postadresse: Pb 29, 1308 Rud
Telefon 67 17 02 00 - Fax 67 17 02 01
E-mail: post@bbm1.no - www.bbms.no

Komplette konsept for innredning og ombygging av næringsfasiliteter

BSY
StartBANK

Harald Mathisen AS

sve profilgaver

www.sveprofilgaver.no



Magnesium bidrar til en normal muskelfunksjon

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

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

100 ÅR 1916 - 2016
Salus



Se vår facebook side

Floradix Magnesium® kjøpes hos:

APOTEK 1
Vår kunnskap - din trygghet

ditt apotek
- vi gir deg bedre helse

vitusapotek+

OBS! Uten konserveringsmidler!

ditt naturlige valg
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.



SEKK OG TERMOKOPP

Sekk med Dissimilislogo kr. 380,-

Tøff dagstursekk med tre rom og utvendige flaskelommer på hver side. Sekken har kraftig polstring med god ventilasjon i ryggen, justerbar bryststropp og kompresjonsstroppe på hver side. Elastisk stropp for festing av vått tøy/etc. utvendig. Reflekser både foran og bak.



Termokopp kr. 80,-

Dissimilis eget takeaway krus. Kruset er i plast med doble vegger for god varmeisolasjon. Vaskes for hånd.



GITARER

4-STRENGS GITAR

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



2- STRENGS BASS

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

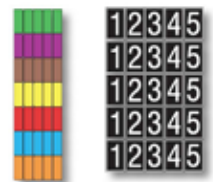


Både bassen og gitaren er merket etter «Alternativt notesystem basert på farger og tall, og kan fås både i akustisk og elektrisk versjon

FARGELAPPER

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

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



FAGLIG & METODISK FUNDAMENT



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

MEDLEMSGRUPPER I DISSIMILIS NORGE:



SANDVIKA

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

NESODDEN

The Handy Band

FROGN

After 7

SØRUMSAND

Lotusbandet

NES

DissiNes

MOSS

Samspillbandet

ASKIM

PULS

HALDEN

Gledessprederne

NAMNÅ

Rytmeregn

VALDRES

Big Bang

LILLEHAMMER

Sing Song Singers

HADELAND

The Unik Angel Band

RINGEBU

Ringebu Vaffel
Dansebænd

LARVIK

Mosaikk1
Mosaikk 2
Tom Buggi Band

MODUM

SMK Viking

LIER

Liunggjengen Up with Downs
Liunggjengen Yo Yo Band

DRAMMEN

Megabandet Pilter
Megabandet Pjolter
Megakor
Megabandet Junior
Megabandet Micro

KONGSBERG

Krutt

HURUM

Hurøggjengen Vise Versa
Hurøggjengen Krutt

KRISTIANSUND

Color of Music
Atlantehavsbandet
Venner
Gla'Guttan

BERGEN

Proffene
Ressurs sirkelen Iris
Tveiterås ungdomskole
Ferske Kneipbrød

MYRE

Øksnes Kulturskole

SKAUN

Skaun kulturskole

TRONDHEIM

Integretto
Sjiraffen Kultursenter
Pimpnell
Null Filter

STJØRDAL

Fosseduren
Kultura

LEVANGER

Totom
Samklang

SNÅSA

Arnes Band

SALTDAL

Camilla Band

SORTLAND

Shivago

SANDNESSJØEN

Ingvilds

TROMSØ

Blinklys
Alfheim Rockers
Zana Zol
Dr. Jep

HARSTAD

Rockefår
Kor i huleste

FINNSNES

The Stars

VADSØ

Alle Tiders Band

FREKHAUG

Brundtland og gutta

KVINNHERAD

Amigos

BØMLO

The Jokers
Singel og Sand

VÅGAN

Vågakallan

ALTA

Geir Harald Lunde

LARSNES

Husbandet

SANDNES

Krafttak for samspill og sang

SANDEFJORD

Breakout
Blackout
Energi

OSLO

Creatures of the night
X-Ray

INDERØY

Gullfiskrockerne

ÅFJORD

Lydløsst

RISSA

Go Stømning

NITTEDAL

Det Grenseløse Teateret

NOTODDEN

Notodden Kulturgruppe

NORD-AURDAL

Oppvask

VOSS

Supergrupp

Trygg
ferie

FANTASTISKE Solgården i Spania



En trygg og morsom ferie!

Solgården er et tradisjonsrikt feriested på Costa Blanca. Deilige dager med sol, bad og mye moro. Opplev Solgården du også!

Solgården tilrettelegger for en trygg ferie!

For å kunne gjennomføre gode og trygge turer til Solgården, ber vi alle våre gjester om å være fullvaksinert mot covid-19.

24.05.22 – 31.05.22 1 uke fra Oslo

31.05.22 – 07.06.22 1 uke fra Stavanger

07.06.22 – 14.06.22 1 uke fra Oslo

14.06.22 – 28.06.22 2 uker fra Oslo

09.08.22 – 16.08.22 1 uke fra Oslo

16.08.22 – 23.08.22 1 uke fra Oslo

04.10.22 – 11.10.22 1 uke fra Oslo

11.10.22 – 18.10.22 1 uke fra Trondheim

- Vi følger alltid gjeldende retningslinjer for smittevern fra helsemyndighetene.
- Anbefaling om å holde 1-meters avstand til andre.
- Effektiv rensing av luften på flyet med HEPA-filtre.
- Utvidet rengjøring av rom og fellesområder.
- Hånddesinfiseringsstasjoner i fellesområder.
- Ansatte opplært i nye rutiner og forskrifter.

Dette er inkludert i reisen til Solgården:

- Trygg og tilrettelagt ferieopplevelse med eget fly og helsepersonell som reiseledere.
- Unik bagasjeservice.
- Helpensjon.
- Vakt med norsk helsepersonell.
- Flotte tilbud om aktiviteter og utflukter.



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

Følg oss på   



SOLGÅRDEN
trygghet, trivsel og glede