

Dissimilis

NR. 2 / DESEMBER 2024 ET MAGASIN UTGITT AV DISSIMILIS NORGE

Puls 30-årsjubileum **side 18**
Dissimiliskonferansen **side 20**



SJIRAFFENS KLIMAFESTIVAL

SIDE 4



dissimilis

DISSIMILIS

NASJONALE KOMPETANSESENTER

Kompetansesenteret tilbyr kurs, veiledning og workshops innen tilrettelagte kulturtilbud. Våre dyktige instruktører reiser gjerne ut og bidrar i oppstartsfasen av nye tilbud, veileder inn i eksisterende aktiviteter og samarbeider med utdanningsinstitusjoner og aktører innen kulturarbeid.

REGIONALT TILBUD

På Emma Hjorth i Bærum tilbyr Dissimilis tilrettelagte aktiviteter innen musikk, dans og teater:

- Band
- Kor- og sanggrupper
- Dans og fysisk teater
- Musikk- og samspillsgrupper
- Individuell undervisning
- Seniortilbudet "På grensen til allsang"
- Sosiale aktiviteter som disko, huskonsserter, jul- og sommerfest.



SCAN QR-KODEN FOR Å SE ALLE TILBUD

dissimilis.no



Sjraffens klimafestival	4
Julekonsert i Lommedalen kirke	8
Jubileumsforestilling Integretto og Ankora	10
Open art Bodø	14
Dansefremvisning på Sola	16
Sommerskole med X-ray	17
Puls 30-år sjubileum	20
Dissimiliskonferansen	22
Rockefår 30-år sjubileum	26
Alfheim Rockers 20 årsjubileum	27
Tur til Solgården	28



BENJAMIN ZAHL BERGEM
Generalsekretær



Vi ser tilbake på et år fylt med store opplevelser og minnerike møter. Dissimilis har vært involvert i arrangementer over hele landet, og vi har fått se hvordan musikk, ulike kunstuttrykk og fellesskap bringer oss nærmere hverandre. Puls feiret sitt 30-årsjubileum med en storslått konsert i Askim, Alfheim Rockers markerte sine 20 år med rock og glede i Tromsø, og deltakerne på Open Art24-festivalen i Bodø fikk utforske kreative evner i et fellesskap som virkelig verdsatte hver enkelt.

Dissimilisfestivalen var igjen en suksess på Rådhusplassen, og flere spennende arrangementer har fremhevet bredden og styrken i vårt fellesskap. Ett av årets høydepunkter var Klimafestivalen, der Sjraffen-musikere og kunstnere deltok for å bidra til bevissthet og engasjement for miljøet.

For min egen del blir dette en spesiell avslutning. Etter fem år som generalsekretær har jeg besluttet å gå videre i yrkeslivet og fratrer stillingen 1. februar 2025. Det har vært et privilegium å lede en organisasjon som står meg så nær, og det har vært utrolig givende å bli kjent med dere alle. Å se medlemmene våre utfolde seg og oppleve mestring på scenen har gitt meg minner jeg vil bære med meg videre.

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: Iven Celin Ålråk

Opplag: 2000

Trykk: Merkur Grafisk AS



Jeg vil takke alle medlemsgruppene og medlemmene for varme møter og uforglemmelige opplevelser.

Engasjerende klimaår for KLIMASJIRAFFEENE

I løpet av året har 17 klimasjiraffer ved Sjiraffen Kultur- og Kompetansesenter utforsket norsk flora og fauna gjennom workshops, utflukter og nøye research. Målet har vært å øke forståelsen av norsk natur og fremme bærekraftig tenkning. Med et variert opplegg bestående av foredrag, humlevandringer og kunstprosjekter, har de lært om artsmangfold, dyrs rettigheter og naturens betydning. Klimaengasjementet ble feiret med en storstilt festival, der publikum fikk ta del i kunnskapen og kreativiteten klimasjiraffene har bygget opp gjennom året.

Tekst: **BENJAMIN ZAHL BERGEM** Foto: **FOTO: IVEN CELIN ÅLRÅK OG INGERID TRÆTTEBERG (KLIMASJIRAFF)**
Foto festival: **HENRIK FJØRTOFT**



INTERVJU MED PROSJEKTLEDER IVEN CELIN ÅLRÅK

Kan du fortelle litt om årets tematikk og hvordan dere har jobbet gjennom prosjektåret?

I 2024 har 17 klimasjiraffer ved Sjiraffen Kultur- og Kompetansesenter utforsket norsk flora og fauna gjennom workshops, ekskursjoner og grundig research forteller Ålråk. Noen av deltakerne startet året med en klimaturné, der de holdt foredrag om regnskogen, som var fjorårets tema, på ulike skoler i Trondheim. Dette ga dem en anledning til repetisjon og til å dele sin kunnskap videre. Vi har hatt ulike aktiviteter, blant annet humlevandring med «La humla suse» og naturvandring med Tore Meisfjord, hvor deltakerne lærte om planter og dyr gjennom sanseopplevelser. Hver klimasjiraff har valgt ut en plante eller et dyr, gjort research og presentert det for resten av gruppen. Resultatene ble brukt i en foto/video-installasjon som ble vist på festivalen.

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

Festivalen ble gjennomført med stor suksess og fullt hus, takke være innsatsen fra klimasjiraffene og andre deltakere, forteller Ålråk. Publikum fikk oppleve teaterforestillinger med Sjiraffens grupper *Dramadur* og *Zæsar*, og konsert med bandet *Null Filter*. Vi fikk også besøk av den finske teatergruppen *Titi Nallet* som viste sin forestilling «All the seagulls have wings». Festivalen hadde kunstutstillinger laget av klimasjiraffene og andre kunstgrupper, og gjestene kunne se resultater fra de tre siste årene – temaene havet, regnskogen og norsk flora og fauna.



Klimagruppen har vært veldig viktig for meg, fordi jeg har lært om å ta vare på jordkloden, sier klimasjiraff Sigrid Myklebost.



Hvem deltok i prosjektet?

I år var vi hele 17 klimasjiraffer, sammen med instruktører og samarbeidspartnere. I tillegg til klimasjiraffene var flere involvert, blant annet Øftsi Søndre, Leo Thorn på sminke og kostyme, og Johannes Mølgaard Hviid, som ledet animasjonsverkstedet. Prosjektet er finansiert av Stiftelsen Dam.

Fortell litt om gruppens erfaringer med klimafestivalene, og har dere planer for videre arbeid med klima?

Dette treårige prosjektet ble initiert for å gi en arena til personer med funksjonsvariasjoner for å engasjere seg i klima- og samfunnsspørsmål. Gjennom årene har både engasjementet og kunnskapen hos klimasjiraffene vokst. Vi har søkt om nye midler for å utvikle prosjektet til en bærekraftsfestival i 2025 og ser frem til fortsettelsen.

INFO**Klimasjiraffene:**

Sigrid Myklebost
 Christoffer Bratseth
 Borghild Bromstad
 Linn Mosve Bjørnbet
 Kaja Kjendstadbakk Brede
 Petter Bjørkmo
 Hanne Brandhaug
 Didrik Austmo Pedersen
 Ingerid Trætteberg
 Sara Slaatsveen
 Kristin Krukhaug
 Lasse Johansen
 Christina Opsahl
 Lena Christin Aalerud
 Kristin Nerdal
 Lena Cecilie Augdal
 Yngvild Elvira

Prosjektledere/Festivalsjefer:

Iven Celin Ålråk
 Frederikke Mølgaard Hviid
 Åsa Irene Sofia Tallinsson



”

Man må endre måten vi lever på, både hos hver enkelt og i samfunnet ellers, sier klimasjiraff Petter Bjørkmo.



Julestemning i Lommedalen kirke

En kald mandag kveld før jul inviterte Dissimiliskoret til en stemningsfull julekonsert i Lommedalen kirke. Frostklar luft og snø på kirkebakken, skapte den perfekte rammen for kvelden. Inne i den nesten fullsatte kirken var stemningen lun, med tente lys og forventningsfulle smil blant publikum.



Korets stemmer fylte rommet med både tradisjonelle juleklassikere og mer moderne julelåter. De ble akkompagnert av et dyktig band bestående av piano, gitar, bass og trommer, som løftet frem melodiene med rytmisk presisjon og varme. Den musikalske bredden skapte en opplevelse som favnet både tradisjon og fornyelse, og mange solistinnslag vekket begeistring.

Som en flott avslutning på kvelden fremførte koret «Deilig er jorden», og in-

viterte publikum med på å stemme i. Da siste tone ebbet ut, fikk kor og band velfortjent stående applaus.

Dissimilis julekonserter er en kjær tradisjon, og også i år minnet konserten publikum på julens budskap om fred, glede og fellesskap. Med snøfnugg i luften og juletoner i hjertet gikk publikum ut i desemberkvelden – klare for høytidens gleder.





INTEGRETTO FEIRER 35 ÅR!

Teatergruppa Integretto feirer i år sitt 35-års jubileum. De aller fleste av skuespillerne har vært med i godt over 20 år, og er profesjonelle å regne på scenen.

Tekst: RAGNHILD ARNTSEN OG ÅSA THALINSSON

ANKORA FYLLER 10 ÅR!

AnKora kom til med et innspill fra en av aktørene i Integretto, som lurte på om vi skulle starte et kor. Det syntes vi var en god ide, og etter en samtale med kordirigent Gunnhild Hasund ble koret til høsten 2014. Gunnhild var med i tre år, og etter det har flere dirigenter vært innom. De siste årene har koret vært under musikalsk ledelse av Frederikke Hviid, i samarbeid med Martine Gundersen. Koret har vokst betraktelig, og etterhvert blitt til to kor, da KorAll kom til for to år siden.

AnKora har hatt mange spennende prosjekter, og aktørene sier de har stor glede av å være med. Her får de lære sangteknikker, nye sanger, de synger flerstemt og har mye latter og moro på øvelsene. I år har AnKora vært med på to store produksjoner; Sjiraffen Festivalen, der de blant annet sang *Stol på Kapteinen*, av Tre Busserulls, *Hallo Hallo*, av Knudsen og Ludvigsen, *Sommerfuggel i Vinterland*, av Halvdan Sivertsen og *Tir Na Noir*, av Vamp. Ikke et tåre var tørt under *Sommerfugl i vinterland*, og samtlig i publikum dro frem lommeørkle. I høst har koret jobbet med ny musikk til forestillingen *Alice!* Som spilte fire fulle hus på Rosendal Teater.

I løpet av Integrettos levetid har vi gjort flere store oppsetninger, blant annet *Narnia*, *Ronja Røverdatter*, *Jungelboken*, flere commedia del arte forestillinger, *Hanen i hønsehuset*, *Egg*, *Den russiske tekannen*, *Peer Gynt*, *Sirkus Maradonna*, og nå sist, *Alice!* På Rosendal Teater.

Gruppa har i 25 av årene vært ledet av Ragnhild Arntsen, som også er daglig leder av Sjiraffen Kultur- og Kompetansesenter. Dette kalenderåret har Integretto vært ledet av Sander Vigsø, Thea Eide og Martine Gundersen. Skuespillerne har opplevd mye disse årene, også utenfor scenen. Flere har vært med på reiser til Estland, Skottland og Russland med teatergruppa, vi har spilt på scener med inn og utland.

Integretto ble drevet som et prosjekt av Trondheim Kommune mellom 1989 og 2002, men i 2003 ble gruppa en selvstendig medlemsorganisasjon. I 2015 ble de offisielt en del av Sjiraffen Kultursenter, nå kultur- og kompetansesenter. Integretto er fortsatt et viktig kulturtiltak. Her er kulturen i fokus, og alle de helsemessige bivirkningene kommer som et pluss. Dette er et viktig sosialfaglig tilbud, men det er først og fremst en teatergruppe som spiller store forestillinger for fulle hus.

I Integretto får vi lære ulike drama- og teaterleker, jobbe med improvisasjon og rollespill, teatermetodikk for å jobbe frem rollekarakterer og utvikle manus. Og fremst av alt – man får leve ut drøm-

men om å stå på en scene i fellesskap med andre. Vi jobber mot en stor forestilling i året, og i de siste årene har vi gjort mye samarbeidsprosjekter med de andre kulturgruppene på Sjiraffen. Vi bruker ulike metoder utifra hva slags forestilling det skal være, og har blant annet vært innom dukke- og figurteater, fysisk teater, mime, undertekst i manus og mye mer. Gjennom mye utprøving og litt feiling, og tonnevis med latterkramper kommer vi oss alltid i mål med stort hell.

I tillegg til det teaterfarlige er dette en sosial arena. Ikke bare for mennesker med kognitive funksjonsvariasjoner, men også en arena der mennesker med ulike bakgrunn møtes på en felles kunstnerisk plattform. Her viskes grenser ut og vi er likeverdige. Dette er unikt for Integretto, som er en av få grupper som fungerer på denne måten, med aktører på tvers av funksjonsnivå. Alle er skuespillere fullt og helt. Vi ser tydelig at alle skuespillerne modnes i prosessene mot forestilling, både sosialt og i gestaltet på scenen.

Under en prosess lærer vi ulike dramaøvelser som fremmer samarbeid og lytting. Hver og en blir sett og utfordret ut fra egne muligheter og begrensninger. Det er viktig at alle blir tatt på alvor, får levd ut drømmen sin om å stå på scenen, og inkluderes som en del av fellesskapet. De fleste manus og roller spesialskrives for skuespillerne, og historiene skrives ofte etter ideer fra aktørene selv. Aktø-



Fra *Alice*
på Rosendal
Teater



INTEGRETTO JUBILEUM

rene selv beskriver at for de betyr Integretto fellesskap, vennskap, og en plass der alle er like mye verdt. Man får tørre mer, spille teater med andre, dra på reiser sammen og le sammen. Vi har alltid noen å snakke med, og vi får være med å bestemme. Vi lærer mye om oss selv. (Aktører i Integretto)

ALICE!

Våren 2024 startet arbeidet med manus, musikk og tanker rundt scenografi. I løpet av sensommeren og høsten ble forestillingen til, med både kor og skuespillere, flotte kostymer og rekvisitter. Det har vært et stort apparat for å få alt klart, med scenograf, produsent, syerske, rekvisittmakere i tillegg til teaterinstruktører og musikalsk ledelse. Musikken ble skrevet av Håvard Tanem, manus var av Sander Vigsø og Martine Gundersen basert på eventyret Alice i eventyrland av Lewis Carroll. Kostymer og scenografi ble laget av Leo Thörn, Åsa Thalinson, Aksel Øien og arbeidsfellesskapet på Sjiraffen. Korledelse var Frederikke Hviid med Mia Larsen. Lysdesign var Ingeborg Mosand. Vi spilte for fire fulle hus på Rosendal Teater, til stor jubel fra publikum. Vi takker Rosendal Teater som alltid får oss godt i mot, hjelper til med alle mulige behov under forestillingsuka.



DISSIMILISELEVER PÅ NRKS A-LAGET!

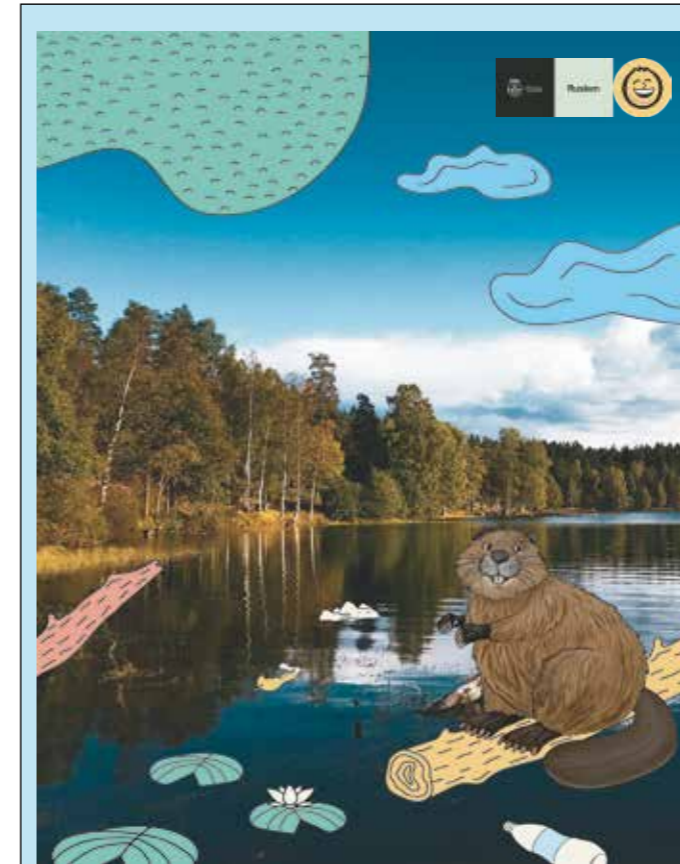
I et halvt år har 11 av våre elever sammen med en instruktør vært en del av NRKs nye serie A-laget. Gjennom ukentlige redaksjonsmøter har reportere fra Dissimilis og Smiløkkka jobbet frem skarpe og kreative spørsmål til kjente norske personligheter som Jonas Gahr Støre og Else Kåss Furuseth.

Vi er utrolig stolte av elevene våre og takknemlige for at NRK og MONSTER har gitt oss muligheten til å være med på dette prosjektet. Vi gleder oss til å se resultatet og håper at seerne lar seg inspirere av både de store spørsmålene og de små, menneskelige øyeblikkene.

PREMIERE: 27. desember på NRK
– vi håper du ser på!



 **Fred. Olsen & Co.**



Takk for at du rydder, det blir dyrene glade for!
Sammen om en ren by med Rusken
www.rusken.no/dyrerusken



Landsforbundet for utviklingshemmede og pårørende



OPEN ART24: Kreativitet og samhold

I november samlet Open Art24 unge med nedsatt funksjonsevne fra hele Nord-Norge til en inkluderende kunst- og kulturfestival i Bodø.

Tekst: **BENJAMIN ZAHL BERGEM** Foto: **STIG-RUNE HOLIEN OG DRONE NORD**

Gjennom fire dager med workshops, forestillinger og sosiale aktiviteter ble deltakerne utfordret til å utforske egne evner og skape sammen. Festivalen, som var inspirert av temaet «Verdensrommet», var en suksess fra start til slutt og ga både arrangører og deltakere uforglemmelige opplevelser.

FRA IDÉ TIL GJENNOMFØRING

Open Art24 startet som et initiativ fra Bodø2024, inspirert av et lignende fransk prosjekt kalt Collaborations

Brutes. Arrangørgruppen, med Bodø kulturskole i spissen, involverte aktører som Dissimilis Norge, Sjriffen kultur- og kompetansesenter og en rekke lokale organisasjoner. Festivalen tilbød workshops i musikk, dans, drama og kunst, ledet av dyktige instruktører fra både Norge og Frankrike.

– Det var fantastisk å se hvordan deltakerne utviklet seg på bare to dager med øving. Instruktørene fra Dissimilis og Sjriffen bidro med enestående kompetanse og skapte en inkluderende og in-

spirerende atmosfære, sier prosjektleder Bertil fra Bodø kulturskole.

HØYDEPUNKTET: FORESTILLINGEN

Festivalens store finale var en forestilling på Svømmehallen Scene for et publikum på over 200 personer. Deltakerne fremførte et sammenhengende verk som kombinerte alle kunstformene fra workshopene.

– Det som ble vist frem, har aldri vært sett i Bodø før. Publikum lo, gråt og gikk derfra med et nytt syn på hva som er mulig, forteller Bertil.



SAMARBEID OG LÆRING

Arrangørene trekker frem samarbeidet som en viktig suksessfaktor. Arbeidsgruppen lærte mye om tilrettelegging, inkludering og hvordan en festival av denne typen kan gjennomføres.

– Dette har vært en enorm kompetanseheving for alle involverte. Vi håper å gjøre Open Art til en årlig tradisjon, sier Bertil.

POSITIVE TILBAKEMELDINGER

Deltakerne har beskrevet festivalen som en unik opplevelse, og mange har fortsatt kontakten på sosiale medier. At festivalen var gratis, takket være solide sponsorer, ble også satt stor pris på.

Med sitt fokus på inkludering og kunstnerisk utfoldelse har Open Art24 ikke bare gitt deltakerne nye erfaringer, men også satt en ny standard for hva slike festivaler kan oppnå. Arrangørene ser nå frem til å bygge videre på suksessen og skape enda flere magiske øyeblikk i årene som kommer.

Dissimilis Norge er søkerorganisasjon hos Stiftelsen Dam, som var med å finansiere prosjektet.





Med temaet bevegelse og rytme inviterte Sola kommune, avdeling for kultur og fritid, til en inspirerende dansefremvisning i storsalen på Sola kulturhus.

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

Onsdag- og fredagsklubben hadde gleden av å motta folkehelsemidler, med mål om å fremme fysisk aktivitet gjennom musikk og dans.

Med støtte fra instruktører fra Stepps dansestudio og Sola kulturskole fikk deltakerne en unik opplevelse, komplett med lysshow og engasjerende dansemusikk. I løpet av dagen var alle i bevegelse, enten det var på beina eller i rullestol, og sammen skapte de en stemningsfull forestilling fylt med energi og glede.

Arrangementet var en stor suksess, og nå er ønsket stort om å gjøre dette til en fast aktivitet i fremtiden!



Siste uke før skolestart samlet unge deltakere seg til sommerskole på X-ray ungdomskulturhus og Strykejernet kunstskole i Oslo. Sommerskolen var et samarbeid med Atelier Blekksprut, og på planen stod både med dans og kunst.

Tekst og foto: **EMMA DAVIS**



Sommerskole i Oslo

Hver dag startet med en samlingsstund hvor deltakerne diskuterte dagens program og andre ting de var opptatt av, før dagen fortsatte med en dansesesjon og deretter et kunstprosjekt som varierte dag for dag.

Etter en lunsjpause ventet et nytt kunstprosjekt, og dagen avsluttet med dans der gruppen sammen utviklet

koreografi til en forestilling. Gruppen besto av både kjente fjes og nykommere, hvor flere ikke hadde tidligere erfaring med dans eller kunst. Det var rørende å se hvor raskt de nye deltakerne ble inkludert og omfavnet av gruppen. En av deltakerne som først ikke ønsket å danse, fant selvtillit og glede når han fikk velge musikken selv – en opplevelse som skap-

te mestring og glede.

Dagen ble avsluttet med en runde hvor deltakerne satte ord på det de hadde laget og opplevd. Dette ga dem muligheten til å føle eierskap og stolthet over sin egen innsats, og bidro til en avslappet og trygg atmosfære der kreativitet og fellesskap var i fokus.



MEDLEMSKAP I DISSIMILIS NORGE

INTERESSEORGANISASJON

Medlemskap i Dissimilis Norge gir en rekke fordeler. Tilgang på søknad om økonomisk støtte, årlig fagseminar og kursing, stort nettverk, Dissimilismagasinet, festival og andre arrangementer.

FAGLIG STØTTE

Gjennom kompetansesenteret tilbyr vi kurs, workshops og foredrag i farge-notasjon, lydteknikk, dans, arbeid med musikk- og helsegrupper mm.

RESSURSBANK

På vår hjemmeside finner du ressurser som opplæringsvideoer, fagartikler og lydspor. Du kan bestille faghefte, tilretteleggingsmateriell og få tilgang til vår gratis nettbaserte fargenotasjonsapp! (krever bruker).

SCAN QR-
KODEN FOR
Å SE ALLE
MEDLEMS-
FORDELER



AVANT ØKONOMI AS



www.isola.no

isola®
Tørre og sunne hus

Akershus Økonomi AS

ASIKO
– vi forsyner Norge med mat

avantor

Oluf Lorentzen

Helt Opplagt
på jobben



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

FO



MYREN  EIENDOM



Sondrey

PULS FEIRER 30 ÅR MED JUBEL OG MUSIKKGLEDE!

Lørdag 19. oktober markerte Dissimilisgruppen Puls sitt 30-årsjubileum med en storslått konsert i Askim Kulturhus. Med opp mot 50 medlemmer er Puls en av Dissimilis Norges største grupper, og de har lenge vært en fast deltaker på Dissimilisfestivalen i Oslo.

Tekst: **BENJAMIN ZAHL BERGEM** Foto: **TROND SOLBERG**

Kvelden bød på et ekstra spesielt program: Sondrey, kjent for sine opptredener på «Stjernekamp», var kveldens gjestartist, og kapellmester Leif Ingvald Skaug ledet musikken.

Grappa ble i løpet av kvelden hyllet for sitt engasjement og fellesskap, som har blitt mulig takket være de to store pådriverne Torunn Bakken, gruppeleder, og dirigent Bodil Johansen. Sammen har de vært pulsen bak Puls i alle år, og deres dedikasjon har spilt en avgjørende rolle for gruppas suksess og utvikling.

JUBILEUMSTUR

Som en del av feiringen hadde Puls også

en minnerik jubileumstur til Fyresdal i Telemark i mai. Der besøkte de blant annet Tretoppstien, en spennende aktivitetspark som ga medlemmene en dag fylt med opplevelser og fellesskap.

Med sitt 30-årsjubileum har Puls virkelig satt et sterkt avtrykk, både i Dissimilis-miljøet og i hjertene til alle som kjenner dem. Gruppen ser fram til mange flere år med musikkglede, opptredener og vennskap.



Som en del av feiringen hadde Puls også en minnerik jubileumstur til Fyresdal i Telemark i mai.



Stor jubel på 30-årsfeiringen!



Dissimiliskonferansen



11. oktober var det duket for den aller første Dissimiliskonferansen, på Sentralen i Oslo. Konferansen var en særlig invitasjon til kulturinstitusjoner, kommuner og interesseorganisasjoner, og målet var å inspirere dem til å se hvordan og hvorfor vi skal få et mer inkluderende kulturliv hvor det er plass til alle.

Tekst: **SUNNIVA MOLVÆR IHLHAUG** Foto: **DISSIMILIS**

Til å snakke på konferansen hadde vi invitert rekke bidragsytere som hadde ulike perspektiver på mangfold i kulturlivet. Én av dem var Kaja Lid som jobber i to kulturskoler i Fosen, og driver flere Dissimilisgrupper her. Kaja holdt et engasjerende innlegg hvor hun fortalte om hvor viktig det er å ta målgruppa på alvor, og hvor mye man kan få til om man ikke gir opp.

Bentine Borge fra Bergen fortalte oss om sine erfaringer med å drive med dans, sang og skuespill på fulltid når man har Downs syndrom. Hun holdt et inspirerende foredrag hvor vi fikk høre både om

barrierer hun har møtt gjennom livet, og samtidig fikk se hvor langt det er mulig å nå gjennom hardt arbeid og mye øving. Inspirerende var det også å høre Caroline Sprott fra Dissimilis kompetansesenter fortelle om et nyoppstarta profesjonelt scenekunstkompani – Kompani D. Her jobber fem faste utøvere med og uten funksjonsnedsettelse sammen, og et av målene er å utvikle fagfeltet inkluderende scenekunst. De skal blant annet samarbeide med Høyskolen for Dansekunst for å øke kompetansen innen dette området.

Vi hadde også besøk av Kulturdirekto-

ratet, hvor seniorrådgiver Monika Ifejlika fortalte om hvordan direktoratet jobber med tilgjengelighet i det profesjonelle kunstfeltet. Dette arbeidet er blant annet basert på kunnskap som er hentet fra rapporten Tilgjengelige Kunstnerskap? som ble lansert i 2023, og tre av forskerne bak rapporten, Elen Øyen, Tone Pernille Østern og Terje Olsen var til stede på konferansen for å fortelle om innholdet i den.

Alt i alt var dette en inspirerende dag som ga faglig påfyll og inspirasjon til å jobbe videre for å gjøre kulturlivet i Norge mer tilgjengelig og inkluderende.





Kulturdeltakelse gir bedre helse

Bente Irene Løkken holdt konferansens åpningsinnlegg, som handla om sammenhengen mellom kulturdeltakelse og folkehelse. Bente har forska på hvordan kultur kan påvirke helsa vår, og i 2023 disputerte hun med doktorgradsavhandlinga "Engagement in cultural activity and public health". Avhandlinga er basert på et stort datamateriale som er henta fra Helseundersøkelsen i Nord-Trøndelag (HUNT), og et av hovedmålene med avhandlinga var å sammenligne, og se på sammenhengen mellom sykkelighet og dødelighet, blant de som deltar i kulturaktiviteter og de som ikke deltar.

Tekst: **SUNNIVA MOLVÆR IHLHAUG**



Forsker på kulturdeltakelse og folkehelse
Bente Irene Løkken

Kulturdeltakelse er egentlig et komplisert begrep, og i forskninga til Bente skil hun mellom kreativ og reseptiv kulturdeltakelse. Den reseptive deltakelsen handler om å "motta" kulturopplevelser, for eksempel gjennom å være publikum på en forestilling eller konsert, gå på en kunstutstilling eller lese ei bok. Kreativ kulturdeltakelse handler derimot om å være i den utøvende eller skapende posisjonen, hvor man selv er den som spiller et instrument, maler et bilde, står på scenen i en forestilling eller synger i et kor. Kulturdeltakelse kan gjelde alle kreative aktiviteter, og til og med å se en film reg-

nes som en form for reseptiv kulturdeltakelse.

HVA VET VI FRA FØR?

I 2019 lanserte WHO en rapport som ser på hvordan kunst og kultur kan påvirke helse, livskvalitet og dødelighet. Rapporten oppsummerer over 3000 studier på feltet, og er den største kunnskapsoppsummeringen som tar for seg dette temaet. Resultatene fra denne rapporten viser at kunst og kultur kan spille en rolle når det kommer til å fremme helse, samt i behandling og forebygging av dårlig helse og sykdom (Fancourt & Finn, 2019).



I rapporten presenterer de en modell hvor vi får oversikt over mulige koblinger mellom kulturdeltakelse og helseeffekter. Her ser vi at helseeffektene kan gjelde både den fysiske, sosiale, atferdsmessige og mentale helsen. Det blir referert til at kulturdeltakelse blant annet kan knyttes til reduserte stresshormoner, bedret immunfunksjon, bedre sosial fungering og reduksjon av ensomhet og isolasjon.

Til tross for denne omfattende rapporten, påpeker Bente at det finnes få studier som omhandler kulturdeltakelse på populasjonsnivå. Det er særlig begrenset med studier som ser på sammenhengen mellom fysisk helse og kulturdeltakelse. I WHO-rapporten er det kun noen få

tomrom når det kommer til å vite mer om sammenhengen mellom kultur og helse. Hun har sett på om det er noen helsemessige forskjeller når det kommer til å delta kreativt eller reseptivt i kulturaktiviteter, og om det er noen kjønnsforskjeller, og dette har vært særlige tomrom innen forskninga på dette feltet.

HAR KULTURDELTAKELE INNVIKNING PÅ SYKDOM OG DØDELIGHET?

Forskningsresultatene til Bente tyder på at de som deltar i kulturaktiviteter har lavere risiko for dødelighet totalt, og også dødelighet knyttet til hjerte-og-kar-sykdommer, sammenlignet med personer som ikke deltar i kulturaktiviteter. Studi-

” **Det er i alle fall sikkert at kulturdeltakelse har få bivirkninger, og denne forskninga styrker troa på at alle mennesker bør ha mulighet til å drive med kunst- og kulturaktiviteter.**

studier som indikerer at det å delta i kulturaktiviteter kan redusere risikoen dødelighet, og det er ingen studier som sammenligner kulturdeltakelse med forbruk av helsetjenester. Nettopp dette er noe av det Bente har undersøkt i sin forskning, og slik sett er hun med på å fylle et viktig

ene hennes viser også at menn som deltar i kulturaktiviteter har færre fastlegekonsultasjoner, enn menn som ikke deltar.

Blant personer som deltok i 2 reseptive kulturaktiviteter hver uke - altså som publikum eller på annen måte "mottaker" av kultur, gikk dødeligheten ned 21%, sam-

menlignet med de som ikke deltok i noen aktiviteter. De som deltok i 3-4 reseptive aktiviteter hadde en 31% lavere risiko. For de som deltok i kreative kulturaktiviteter, altså som skapende i en aktivitet, var risikoen så mye som 36% redusert for de som deltok i mer enn 2 aktiviteter pr uke.

Kulturdeltakelse spilte også inn på risikoen for død ved hjerte- og kar-sykdom, og her var sammenhengen tydeligst hos menn: særlig menn som deltok i både flere kreative og reseptive kulturaktiviteter pr uke, var forbundet med en redusert risiko for kreftrelatert dødelighet og død ved hjerte- og kar-sykdom.

Bente undersøkte også om kulturdeltakelse kunne spille inn på antall besøk hos fastlegen, og blant menn fant hun en slik sammenheng. Menn som deltok mellom 1-5 kreative aktiviteter pr uke hadde opp til 16% færre fastlegebesøk enn de som ikke deltok i kulturaktiviteter. For kvinner fant hun ikke en slik sammenheng.

INGEN SIKKER ÅRSAKSSAMMENHENG

Til tross for disse interessante funnene er Bente tydelig på at hun ikke kan si noe om årsakssammenhengene, på grunn av begrensninger i type studie. Det betyr at vi ikke kan vite om det er kulturaktivitetene i seg selv som gjør at man får bedre helse, eller om det er andre årsaker som spiller inn. Likevel gir forskninga hennes en tydelig pekepinn på at det fins sammenhenger mellom bedre helse og kulturdeltakelse.

Det er i alle fall sikkert at kulturdeltakelse har få bivirkninger, og denne forskninga styrker troa på at alle mennesker bør ha mulighet til å drive med kunst- og kulturaktiviteter. Bente påpeker at fremtidig folkehelsepolitikk bør legge til rette for økt kulturdeltakelse i det forebyggende og helsefremmende arbeidet. I Dissimilis har vi dermed gode argumenter for å fortsette med å jobbe for et kulturliv som har plass til alle.

Referanser:

- Dahlen, A. (uten dato). Kulturdeltakelse kan øke sannsynligheten for et godt og langt liv. Kulturkraft (nettsted).
- Fancourt D. & Finn S. (2019). What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review. (Health Evidence Network (HEN) synthesis report 67). Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.
- Løkken, B. I. (2023). Engagement in cultural activity and public health. (Doktorgradsavhandling). Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet.



Rockefår

ROCKEFÅR FEIRER 30 ÅR MED STORSLÅTT JUBILEUM I HARSTAD

Lørdag 19. oktober fylte Rockefår Storsalen på Harstad Kulturhus med musikk og minner for å feire sitt 30-årsjubileum.

Tekst og foto: **ANNE-GRETE ROLUND**

Omkring 300 publikummere møtte opp for å hylle Harstads egne rockestjerner og få med seg en kveld preget av energi, varme og samhold.

Ordfører Kari-Anne Opsal holdt en hyllesttale og overrakte en gavesjekk på 5000 kroner til bandet som takk for deres betydelige bidrag til Harstads kulturliv. Foreldre av bandmedlemmer delte også hvordan Rockefår har betydd mye for ungdommens utvikling, både musikalsk og sosialt.

Kvelden bød på kjente låter, samt Rockefårs egen sang "Vi e på vei," skrevet av instruktør Hugo Stokkan, som har fulgt bandet gjennom nesten hele deres reise. Sammen med instruktørene Asle Fjell-Skårdal og Tommy Karlsen på bass og trommer, leverte bandet en uforglemmelig konsert.

Etter showet fortsatte feiringen med middag og utdeling av jubileumsgaver, blant annet hettegensere og inngraverte glass til alle medlemmene. En minnerik kveld, verdig en institusjon som Rockefår – Harstads rockehjerte gjennom 30 år.



Alfheim Rockers

ALFHEIM ROCKERS FEIRET 20 ÅR MED BRASK OG BRAM

Lørdag 12. oktober var det duket for en uforglemmelig kveld da Tromsøs tøffeste rockeband, Alfheim Rockers, feiret sitt 20-årsjubileum på Prelaten.

Tekst: **BENJAMIN ZAHL BERGEM** Foto: **ALFHEIM AKTIVITETSHUS**

Anledningen samlet rundt 250 feststemte mennesker, som var klare for å hedre bandet som har preget byens musikkliv i to tiår. Med på festen var også bandets tidligere instruktører, Anne Nymo Trulsen og Frank Cock, som bidro til stemningen og mimret tilbake til tidligere tider (kun Ketil Berntsen som bor i Oslo manglet for å fullføre rekken av instruktører).

Kvelden ble en minnerik hyllest til Alfheim Rockers, med både minneblanketter og rosende ord. Feiringen inneholdt også et spesielt innslag, da bandet kunne se seg selv på storskjerm i NRK-episoden "Mancave," som hadde Tromsø som tema denne gangen.

Jubileet ble arrangert som en del av den årlige Nabolagsfesten, som for anledningen ble flyttet innendørs, og Prelaten var fylt til randen med fans og venner som ønsket å markere rockernes store dag, – en verdig feiring for Alfheim Rockers og alle som har fulgt dem gjennom årene!





En magisk uke i solen

For reisefølge fra Dissimilis Norge ble høstens tur til Solgården i Spania en uforglemmelig uke fylt med musikk, glede og fellesskap. Dette var ikke bare en ferie – det ble en feiring av samhold, kreativitet og musikalsk utfoldelse.

Tekst og foto: **CHRISTIAN GATHE**

Solgården, vakkert plassert i Villa Joyosa mellom Alicante og Benidorm, er spesielt designet som et tilrettelagt feriested. Her kan alle, uansett funksjonsnivå, nyte det varme klimaet, delta i aktiviteter og oppleve en tilrettelagt ferie. Med omsorgsfullt personale og et sterkt fokus på deltakelse, ga Solgården en trygg ramme for Dissimilis-gruppene til å slappe av og uttrykke seg musikalsk. Blant de som deltok på turen var Megabandet fra Drammen, Dissimilis nasjonale kompetansesenter fra Sandvika, Liunggjengen og Brazz Banden fra Lier, The Jokers fra Bømlo, Lydløst fra Åfjord og Camilla-band fra Saltdal.

EN UKE MED MUSIKK OG KREATIVE WORKSHOPS

Instruktørene Lars Tingelstad og Christian Gathe fra Dissimilis nasjonale kompetansesenter ledet musikalske workshops og konserter. Uken inneholdt en rekke aktiviteter som engasjerte alle deltakerne:

- To "Musikk For Alle"-samlinger, hvor alle kunne bidra uansett funksjonsnivå.

- Sju bandworkshops, der deltakerne fikk utforske og utvikle sine musikalske ferdigheter.
- To konserter på Festplassen, Solgårdens sosiale samlingsplass, hvor Dissimilis-bandene spilte sine låter foran publikum.
- En konsert med instruktørene fra de ulike Dissimilisgruppene som spilte opp til dans for deltakerne.
- En solistkonsert under søndagsgudstjenesten i den norske sjømannskirken på Solgården.

Workshopene og konsertene ble en feiring av musikk og fellesskap, hvor alle deltakerne fikk oppleve mestring og glede på scenen.

MUSIKKENS KRAFT OG BETYDNING

For Dissimilis Norge er musikk mer enn bare toner; det er et verktøy for selvutfoldelse, selvtillit og fellesskap. På Solgården fikk deltakerne oppleve gleden av å stå på scenen, prøve nye instrumenter og skape musikk i et støttende miljø. Workshopene oppfordret deltakerne til å blande seg på tvers av grupper, noe som

skapte en atmosfære der alle følte seg verdsatt.

SOLGÅRDEN – EN IDEELL DESTINASJON FOR DISSIMILIS

Solgården ga alle deltakerne en mulighet til å knytte bånd og dele opplevelser, både på og utenfor scenen. Med sitt fokus på tilrettelegging og respekt for individuelle behov, tilbød Solgården trygge omgivelser for både personlig, sosial og musikalsk utvikling. Tilbakemeldingene har vært svært positive, og mange ser allerede frem til en ny tur.

EN REISE MED MUSIKK OG GLEDE

Dissimilis Norges tur til Solgården viste hvilken kraft musikk og fellesskap har. For deltakerne ble dette en uke fylt med avkobling, nye vennskap og musikalsk utfoldelse. Turen har vært en inspirasjon for fremtidige reiser, og Solgården står som et bevis på viktigheten av steder som tilrettelegger for alle. Dette var en ekte feiring av musikkens evne til å samle oss, og det vil forbli en dyrebar opplevelse for alle som deltok.



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

SANDNESSJØEN
Ingvilds

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

SANDEFJORD
Breakout
Blackout
Dino Gass

SALTDAL
Camilla Band

SARPSBORG
Kom og Syng Koret

SKAUN
Skaun kulturskole

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

Dissimilis presenterer nyttårsforestillingen

GATELANGS



Med musikalen Gatelangs inviterer Dissimilis nasjonale kompetansesenter deg med på en reise gjennom tid, sted og menneskeskjebner.

DEN NORSKE OPERA & BALLETT
9. | 10. | 11. JAN 2025

Billetter og mer info operaen.no:

