

NOBA
NOBA
NOPA
NOGA
NOGA

TEMA: HÅP OG
SKAPERKRAFT

NOPA-SEMINARET 2025

MANDAG 13. JANUAR TIL ONSDAG 15. JANUAR

NAVN

Foto: Anne Valeur, Ginny Marsh, Lisana Preteni



Håp og skaperkraft!

Vi ønsker med årets seminar å feire musikkens og lyrikkens kraft og potensiale!

Musikk og tekst fra våre medlemmer vekker håp og glede i menneskers liv, hver eneste dag. Som låtskrivere, komponister og tekstforfattere navigerer vi det usynlige med et stødig håndverk. Gjennom årets program ønsker vi å inspirere til skaperkraft, samarbeid og nye verk.

I programmet har vi invitert låtskrivere, tekstforfattere, komponister og kunstnere fra andre fagfelt, som alle vil dele sine metoder, prosesser og om hvordan de forholder seg til håndverket sitt. Det blir kunstneriske innslag, et foredrag fra en psykolog om hjernens reaksjoner på det å gå utenfor komfortsonen, og en sprek workshop med Det Andre Teatret, hvor vi tester ut impro-låtskriving!

For å styrke fellesskapet og legge til rette for nye samarbeid har vi også satt av en «nettverkstime» med speed-meetings og andre aktiviteter.

Vi takker for alle innspill som har lagt grunnlaget for årets programmering. Det er flott at dere uttrykker behov og kommer med forslag så vi kan skape programmet i fellesskap.

Vi håper alle vil inspireres med nysgjerrighet for ulike metoder, innfallsvinkler og perspektiv - og at det i løpet av disse dagene vil være noe som trigger skaperkraften hos alle. Slik at vi går hjem etter endt seminar med skapertrang- og lyst!

Med vennlig hilsen Programkomiteen:

Thea Hjelmeland, Hilde Wahl og Ole Vuyo Småge

Guro von Germeten er konferansier for NOPA-seminaret 2025

Mandag 13. januar

15:00 - 16:30	Ankomst, innsjekk, registrering, kaffe og mat
16:30 - 16:40	Håp og skaperkraft – en introduksjon til seminarets tema
16:40 - 17:10	Velkomst ved styreleder Ole Henrik Antonsen Musikk og ord til minne om Lars Martin Myhre
17:10 - 17:30	Pause
17:30 - 18:35	Musikk som verktøy med Sandra Kolstad og Kim Thanh Ngo
18:35 - 19:00	Musikkquiz med Guttorm Andreasen
19:00 - 19:30	Pause
19:30 - 20:00	Aperitiff
20:00 - 22:00	Middag

Tirsdag 14. januar

07:00 - 09:45	Frokost
07:00 - 09:00	Mulighet for å bruke hotellets spa og treningsanlegg
08:00 - 09:45	Åpen badstue ved bryggekannten, mulighet for bad i sjøen (på eget ansvar)
08:15 - 09:00	Morgenyoga med Mats Onsum (Bryggesal 4)
10:00 - 10:20	Kunstnerisk innslag – Erlend Apneseth
10:20 - 11:05	Nyskapelse med Ella Marie og Arif i samtale med Guro von Germeten
11:05 - 11:35	Min metode med Erlend Apneseth
11:35 - 12:15	Pause
12:15 - 13:00	Plutselig suksess - Halfdan Ullmann Tøndel i samtale med Torgny Amdam
13:00 - 14:00	Lunsj
14:00 - 15:00	Nettverkstime
15:00 - 15:45	Låtskriving: kreativ flyt og skrivesperre med psykolog og musiker Jo Fougner Skaansar
15:45 - 17:30	Workshop i improvisert låtskriving med Det Andre Teatret
17:30 - 19:30	Egentid
19:30 - 20:00	Aperitiff
20:00 - 22:00	Middag

Onsdag 15. januar

<i>NB: Alle må sjekke ut før programstart kl. 10:00</i>	
07:00 - 09:45	Frokost
07:00 - 09:00	Mulighet for å bruke hotellets spa og treningsanlegg
08:00 - 09:45	Åpen badstue ved bryggekannten, mulighet for bad i sjøen (på eget ansvar)
08:15 - 09:00	Morgenyoga med Mats Onsum (Bryggesal 4)
10:00 - 10:30	NOPAs grønne arbeidsutvalg - Marte Wulff i samtale med Thea Hjelmeland
10:30 - 11:10	Urstemmen med Anneli Drecker
11:10 - 11:40	Dikt forplikter med Torgeir Rebolledo Pedersen. Cellist Tanja Orning bidrar under opplesning
11:40 - 12:00	Pause
12:00 - 12:50	Legendeintervju - Magdi Omar Ytreeide Abdelmaguid i samtale med Alexandra Archetti Stølen
12:50 - 13:00	Avslutningsord ved styreleder Ole Henrik Antonsen
13:00 - 14:00	Lunsj og avreise

Foto: Joakim Tufte - Ida Bjorvik



MUSIKK SOM VERKTØY

Sandra Kolstad og Kim Thanh Ngo
Mandag kl. 17:30

Kan musikk være mer enn bare lyd? Hva blir essensen i musikken når den er en komponent i andres verk?

I denne samtalen møtes Sandra Kolstad og Kim Thanh Ngo, bedre kjent som Kim Dürbeck, for å utforske hvordan musikk kan bryte sjangergrenser, belyse samfunnsutfordringer og skape mening på tvers av kunstformer. Med erfaringer fra teatermusikk, dans, arbeid med barn og ungdom, elektroniske produksjoner og samfunnsengasjement deler de innsikter om hvordan musikk fungerer som en brobygger mellom kulturer og fagfelt. Fra det intime pianoet til klubbkulturens energiske pulser – musikkens anvendelsesområder er uendelige.

La deg inspirere av to pionerer som utfordrer normene og viser hvordan musikk kan brukes som et kraftfullt verktøy for både kunst og samfunn.



Foto: Mads Suhr Pettersen - Nikkzabo

NYSKAPELSE

Ella Marie Hætta Isaksen og Arif Nassor Salum i samtale med Guro von Germeten
Tirsdag kl. 10:20

Begge er låtskrivere og artister med unike historier som vitner om tydelige kunstneriske og personlige valg, med mot og ansvar i rollene som forbilder for mange unge.

Hvilke motsetninger møter de? Hvordan er det å skape når man får en tydelig personlighet i offentligheten? Hvordan påvirker det ytre narrative skaperprosessen? Hvordan finner de balanse mellom hva de selv vil skape og hva omverdenen vil at de skal representere? Hva har de til felles? Hvordan arbeider de når kunsten møter motstand?

NOPAs MUSIKKQUIZ

Guttorm Andreasen
Mandag kl. 18:35

Guttorm Andreasen er Norges mest entusiastiske musikknerd og musikkformidler! Som musiker og låtskriver siden 80-tallet har han spilt i en rekke band og konstellasjoner, og de siste årene har han primært jobbet som soloartist. Repertoaret hans spenner vidt, fra metal og techno til punk, støy, ambient og folkemusikk.

Han driver sitt eget musikkstudio, STUDIO 99, i Stavanger, og har også en imponerende karriere som journalist og programleder. Med over 20 års erfaring i NRK har han jobbet som programleder, journalist, produsent, reporter og redaktør i radio, TV, nett, podcast og print siden 1985. Siden i fjor har han vært styreleder i Norsk podkastforening.

Guttorm leder årets musikkquiz på NOPA-seminaret.



MIN METODE

Erlend Apneseth
Tirsdag kl. 11:05

I programposten "Min metode" inviterer vi en låtskriver og utøver til å presentere sin innfallsvinkel og sitt perspektiv på eget arbeid og virke. Apneseth vil vise hvordan han jobber, fortelle om instrumentet og verktøyene sine, samt demonstrere hvordan han skaper musikk med utgangspunkt i tradisjonsmusikk – og bringer det inn i et eksperimentelt og nyskapende uttrykk.



Foto: Signe Fuglesteg Luksengard



Foto: Erika Hebbert

PLUTSELIG SUKSESS
Halfdan Ullmann Tøndel
 Tirsdag kl. 12:15

Hvordan er det å stå i lange kunstneriske prosesser over tid - i påvente av finansiering? Hvordan påvirker det det kunstneriske innholdet og skaperprosessen? Og hvordan er det å få suksess "over natten" med det tålmodige utgangspunktet som bakgrunn?

I denne samtalen skal vi dykke dypere i de kunstneriske prosessene hos regissør Tøndel og høre hvordan strukturene rundt en produksjon kan påvirke selve prosessene, og hvordan han vil bruke de nye erfaringene videre. Hva inneholder en suksess, og hvordan påvirker den den framtidige skapende prosessen?



Foto: Jonathan Vivaas Kise

LÅTSKRIVING: KREATIV FLYT OG SKRIVESPERRE
Jo Fougner Skaansar
 Tirsdag kl. 15:00

Låtskriving fungerer gjerne best når vi lar ideene få strømme fritt i en ikke-dømmende flyt.

Samtidig er komponering også ofte et ensomt og sårbart indre arbeid. Selvsensur og selvsabotasje kan lett bremse flyten: «Denne ideen holder ikke mål», eller «dette blir for banalt» er tanker som lett kan komme. Vi stopper vår egen kreativitet i frykt for hva andre vil synes - til og med før vi har kommet ordentlig inn i prosessen.

Psykolog og musiker Jo Fougner Skaansar har bidratt på flere NOPA-arrangement med sin kompetanse i både musikk-feltet og psykologi. I denne seansen vil han snakke om psykologien bak flytfølelse og skrivesperre. Hvordan kan vi bryte negative sirkler, få tilbake flytfølelsen og tære å ta kunstnerisk risiko i vår kreative produksjon?

NETTVERKSTIME
 Tirsdag kl. 14:00

Grip en unik mulighet til å knytte kontakter, dele idéer og kanskje finne din neste samarbeidspartner! Dette arrangementet er skreddersydd for låtskrivere, produsenter og bransjefolk som ønsker å utvide sitt nettverk på en effektiv og inspirerende måte.

Møt andre deltakere og snakk fag, enten organisert som korte møter på hotellet organisert av programkomitémedlem Hilde Wahl, eller ved å bli med på en «walk and talk»-gåtur i nærområdet.

Speed meetings gir deg korte og målrettede møter med andre deltakere, hvor du raskt kan bli kjent og identifisere mulige samarbeidspartnere. Møtene er en flott anledning til å bygge nettverk i en uformell og hyggelig atmosfære.

For å få maks ut av opplevelsen, foreslår vi at du forbereder en kort intro om deg selv (2-3 min) og noen setninger om hva du ser etter i en samarbeidspartner. Kom med kreativ energi og åpent sinn - vi gleder oss til å se deg der!



Foto: Holmen Fjordhotell

WORKSHOP I IMPROVISERT LÅTSKRIVING
Det Andre Teateret
 Tirsdag kl. 15:45

Det er ikke uten grunn at vi forbereder hjernen på kunstnerisk risiko sammen med en psykolog - rett før en workshop med Det Andre Teateret! I improteater må man ta raske, store valg med overbevisning, lytte til medspillere og være tydelig. Gjennom konkrete strukturer og regler legger improteater til rette for kreativ flyt og humoristisk samspill.

NOPA-seminarets oppgave er å inspirere til skaperkraft for låtskrivere. Gjennom en workshop med Simen Hovd og Håvard Gressum Antonsen inviterer vi til lek og uhytidelige kreative prosesser som kan ufarliggjøre risiko og valg - og kanskje gi deg en overraskelse?

Workshopen er for alle, uansett komfortsone, og ingen må opp på scenen eller framføre noe ufrivillig. Kom som du er, og ta del i denne overfloden av kreativ flyt og improvisasjon!

Dette er en workshop om låtskriving basert på improteateretnikker.



Foto: Lucas Ibanez-Fæhn

**NOPAs GRØNNE ARBEIDSUTVALG**

Marte Wulff i samtale med
Thea Hjelmeland
Onsdag kl. 10:00

Grønt Arbeidsutvalg (GAU) er NOPAs rådgivende organ i spørsmål om miljø og bærekraft. Utvalget arbeider med utgangspunkt i NOPAs miljøpolicy og har som mål å utvikle konkrete tiltak og strategier som fremmer en mer bærekraftig praksis for NOPA.

GAU består av Marte Wulff, Kjetil Bjerkestrand og Jeff Wasserman, inkludert representasjon fra NOPAs styre, og støtte fra administrasjonen.

På seminaret deler Marte Wulff GAU sine visjoner og erfaringer med arbeidet som utvalget står ovenfor i dag.

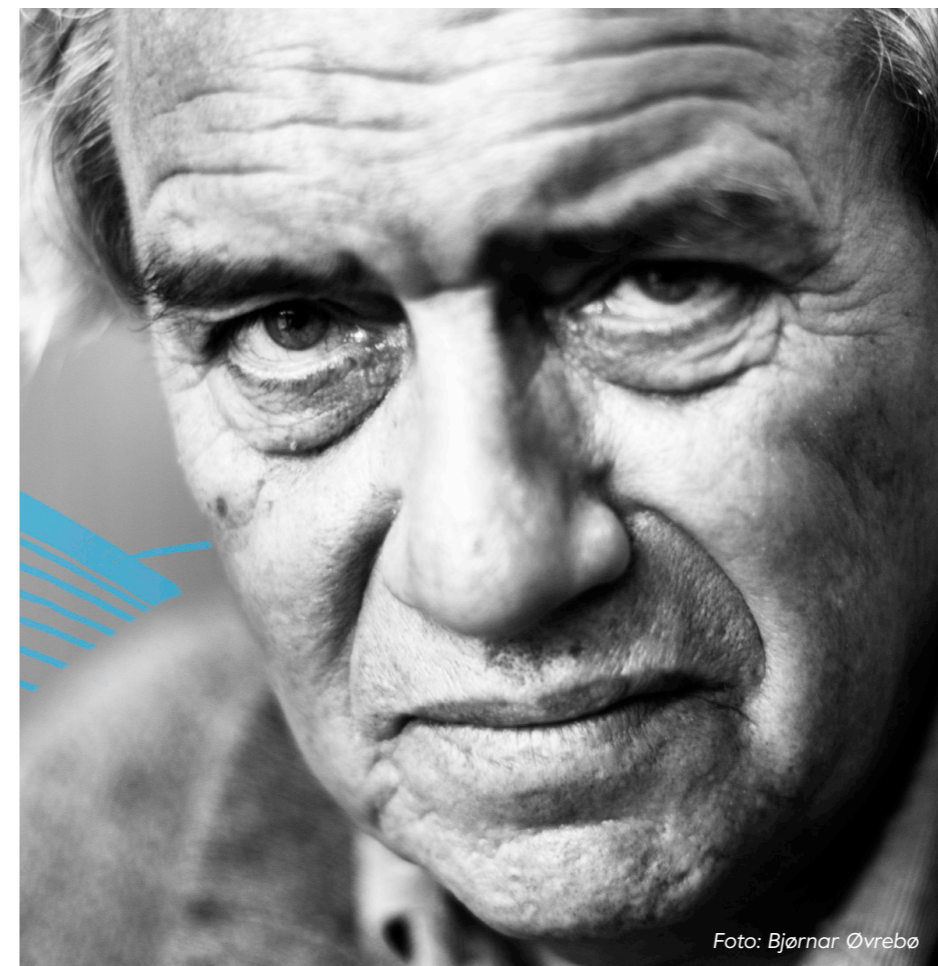


Foto: Bjørnar Øvrebø

DIKT FORPLIKTER

Torgeir Rebolledo Pedersen
Onsdag kl. 11:10

Torgeir Rebolledo Pedersen er utdannet arkitekt, men debuterte som lyriker i 1983 og har siden gitt ut mer enn tyve diktsamlinger.

Gjennom mangslunne dikt kombinerer han et humanistisk engasjement med rytmiske og melodiske kvaliteter i tekstene sine. Blant hans mange utmerkelser kan nevnes seieren i det første Norgesmesterskapet i slampoesi i 2005.

I foredraget utforsker Rebolledo hvordan kunst kan utfordre urettferdighet, inspirere samfunnsengasjement og knytte forbindelser på tvers av kunstformer. Han vil fortelle om hvordan han gjennom sitt virke ønsker å skape dikt som kan være både politisk aktivistiske og poetisk spørrende – alltid med en klar forpliktelse til humanistiske idealer.

Med seg på scenen har han cellisten Tanja Orning, som vil bidra musikalsk i løpet av foredraget.

URSTEMMEN

Anneli Drecker
Onsdag kl. 10:30

Vi har gleden av å invitere deg til et spennende foredrag med Anneli Drecker, hvor hun vil dele sine erfaringer og teknikker for å bruke "gibberish" i låtskriving. Anneli er kjent for sin kreative tilnærming og eksperimentering med språklyder og vokaler for å skape autentiske, følelsesladete melodilinjler – en teknikk som hjelper låtskrivere med å utforske uventede melodiske ideer og uttrykk.

- **Innsikt i "gibberish" som verktøy:** Lær hvordan du kan bruke nonsens-ord og lydlek for å frigjøre kreativiteten og finne nye melodilinjler.

- **Eksempler og demonstrasjoner:** Anneli vil dele eksempler fra egen låtskriving og demonstrere hvordan "gibberish" kan utvikles til fullverdige sangtekster.

Enten du er en erfaren låtskriver eller helt ny i faget, kan denne kreative metoden gi deg et friskt perspektiv og inspirere deg til å ta musikken din til et nytt nivå.



Foto: Selvportrett

LEGENDEINTERVJU

Magdi Omar Ytreeide Abdelmaguid
Onsdag kl. 12:00

Gjennom flere tiår har Chirag og Magdi bygd en karriere med nær relasjon til sitt stadig voksende publikum. Låtene har beskrevet innhold fra det relasjonelle til samfunnstema, ofte med utgangspunkt i perspektiv og utfordringer fra diasporaen. Med tydelige tekster har de blitt en stemme for mange som ikke selv opplever å kunne beskrive sine livssituasjoner og utfordringer. Denne stemmen har også blitt anerkjent som en viktig samfunnskommentator.

På sitt siste album brukte de musikk fra egen barndom, satt inn i nye rammer og hiphop-sjangeren, og traff hjertene til publikum. Gjennom audiovisuelle produksjoner, store live-konsepter og IOx utsolgt Spektrum, har de markert seg som Norges største artister. Men hvordan forbli nyskapende når man har nådd sine mål? Hvordan tenker de når de skriver tekster? Hvilke mål har de for sitt møte med publikum – og i hvor stor grad er den kunstneriske prosessen strategisk?



Foto: Per Heimly



KONFERANSIER Guro von Germeten Alle dager

Guro von Germeten er konferansier for NOPA-seminaret.

Guro er kanskje mest kjent under beskrivelsen "hun med det lille røde trekkspillet" og et låtunivers av lidenskapelige ballader, skitne sjømannsviser og ville cabarettakter. Hun har spilt Les Miserablès på Folketeateret, sunget viser med Jørn Simen Øverli, julesanger med Frode Alnæs, spilt trekkspill for CC Cowboys, og synger i Tom Waits-hyllestbandet Heartattack and Vine med Hilde Louise Asbjørnsen.

Hun har mottatt blant annet Prøysens kunststipend og Statens kunstnerstipend som populærkomponist og har nylig avsluttet arbeidet med doktorgrad i musikk på Norges Musikkhøgskole om stemme og sang i musikalbransjen under tittelen "The Omnivorous Voice," den altetende stemmen.

MORGEN-YOGA Mats Onsum Tirsdag og onsdag kl. 08:15

Mats Onsum er NOPA-seminarets yoga-instruktør. Han er i tillegg låtskriver, poet og artist. I flere år har han tatt med seg sin kunnskap om pust, bevegelse og meditasjon til NOPA-seminaret. I pausene underveis vil Mats dele flere pusteøvelser, bevegelser og mindfulness-teknikker med formål om å åpne pusten, kroppen og sinnet. Å løse opp i spent muskulatur, vekke kroppen, bevisstgjøre tanker og skape god sirkulasjon i pusten kan gi en følelse av velvære, øke fokus og bedre evnen til å være tilstede igjennom dagen.

Deltakerne på seminaret vil få muligheten til å bli med på morgenyoga tirsdag og onsdag fra kvart over åtte til ni.



Foto: Cherry Laithang / Laicho Creative



Foto: Anne Valeur

INTERVJUER Torgny Amdam

Amdam har bakgrunn som vokalist i hardcoreband, særlig som frontfigur i Amulet som hadde en 15-årig fartstid i inn- og utland. Siden 2010 har Amdam operert som soloartist under navnet Torgny i et elektronisk og vokalbaseret landskap, og har utgitt flere album, EP'er og prisvinnende videoer.

Amdam jobber også som film- og teaterkomponist. Han har blant annet komponert musikk til filmer som Thelma og Oslo, 31. august, samt til teateroppsetninger som Tvillingenes dagbok og Kunst. I tillegg er han en erfaren ordstyrer i ulike sammenhenger og har vært programleder for TONO's podkast Lage Musikk. Han deltar også som i NOPAs podkast NOPA-podden. Torgny er medlem av NOPAs styre, hvor han bidrar aktivt til organisasjonens arbeid.

På NOPA-seminaret intervjuer Torgny flimskaper Halvdan Ullmann Tøndel i samtalen Plutselig suksess.



Foto: Lars Opstad

INTERVJUER Alexandra Archetti Stølen

Alexandra Archetti Stølen har vært festivalsjef for Oslo World siden 2006, en festival som i 2024 ble arrangert for 31. gang og regnes som en av Norges viktigste kulturarrangementer. Hun er også medgrunnlegger av Beirut & Beyond International Music Festival, initiativtaker til familiefestivalene Vårt Nabolag på asylmottak, og har vært president for European Forum of Worldwide Music Festivals.

Alexandra brenner for kjønnsbalanse i musikkbransjen og har programmert underrepresenterte artister og aktivister i 25 år. Hun er styreleder i Keychange og jurymedlem for Telenors kulturpris. For sitt arbeid har hun mottatt flere utmerkelser, blant annet NOPAs formidlingspris i 2023 og Ordre des arts et des Lettres i 2019.

På årets seminar skal Alexandra lede årets legendeintervju med Magdi Omar Ytreeide Abdelmaguid.

CELLO Tanja Orning

Tanja Orning er cellist og komponist med fokus på eksperimentell musikk.

Hun har arbeidet solo med prosjekter som Cellotronics, og i ensembler som asamisimasa (Spellemannprisen 2012 og 2015) og Christian Wallumrød Ensemble, samt i duoene Helga&Tanja, Kyberia og Dr:OX.

Hun sto bak forestillingen *Beveget cellist*, fremført på Ultimafestivalen i 2023. Orning har samarbeidet med komponister om å bestille og urfremføre rundt 200 verk i Norge og internasjonalt. I 2024 mottok hun Rolf Gammelengs ærespris i kategorien samtidsmusikk. Hun er førsteamanuensis ved Norges Musikkhøgskole.

På NOPA-seminaret bidrar hun musikalsk til opplesning av Torgeir Rebolledo Pedersen.



Foto: Carsten Aniksdal



NO PA
NO PA
NO PA
NO PA
NO PA

