

Velkommen til Fosen Folkehøgskole!

Her har vi samlet litt informasjon om skoleåret. Du finner mer informasjon på [nettsiden vår](#). Hvis du lurar på noe mer må du gjerne kontakte oss!

Kontaktinformasjon

Sekretær kontor@fosen.fhs.no / [\(+47\) 40601638](tel:+4740601638) (Mandag, tirsdag og fredag 08-15.00)

Rektor rektor@fosen.fhs.no / [\(+47\) 97976079](tel:+4797976079)

Vi gleder oss til å møte deg!

Mvh Arnhild Finne

Rektor



Ankomstdag og skolestart: 19. august

Mandag 19. august 2024 er ankomstdag, og elevene kommer i tur og orden i løpet av dagen. Meld gjerne fra til oss når og hvordan du kommer, så vil noen stå klar og møte deg.

I løpet av dagen har du tid til å flytte inn på rommet, pakke ut, og bli kjent med ansatte og andre elever.

Skoleåret starter kl. 17.00, med velkomstmiddag og fest.

Lærerassistenter steiker vafler utover formiddagen, men første skikkelige måltid er middag kl 17.00. Hvis du kommer tidlig, anbefaler vi derfor at du tar med egen lunsj.

Det er i utgangspunktet ikke mulig å flytte inn før den 19. august. Hvis du har behov for en annen ankomstdato, ta kontakt med oss i god tid.

Slik kommer du hit

De fleste som reiser kollektivt, reiser via Trondheim. Herfra går det jevnlig buss til Rissa. Bruk reisepanleggeren på atb.no for å finne riktig bussavgang. Velg stoppested Rissa.

Sjekk gjerne bussruta før du kjøper tog/flybillett til Trondheim, så du er sikker på at det korresponderer.

Fra busstasjonen i Rissa er det omtrent 1 km. å gå til folkehøgskolen. Gi oss beskjed hvis du har med mye bagasje og trenger hjelp til å bære. Si gjerne fra til bussjåføren at du skal til folkehøgskolen. Er du heldig, kan du gå av enda nærmere skolen.

Reiser du med bil og kommer sørfra, tar du ferja over Trondheimsfjorden. Ferjerute finner du også på atb.no. Ferja går stort sett hver halvtime.



Pakkeliste

Her er en oversikt over hva du trenger av utstyr som elev hos oss. Fosen Folkehøgskole ønsker å være en skole uten utstyrspress, og vi oppfordrer deg til å kjøpe brukt eller låne utstyr. Det er heller ikke nødvendig å ha alt klart til skolestart, noe kan du skaffe etter at du kommer. Men sovepose, liggeunderlag og varmt tøy er lurt å ha fra start. **Husk å merke alt utstyret, tingene og klærne dine med navn!**

Må ha

Reiseforsikring
Liggeunderlag
Sovepose (3 eller 4 sesongs)
Tursekk (50-100 liter)
Kniv
Hodelykt
Arbeidsklær
Gummistøvler
Solide regnklær (oljehyre)
Håndklær
Solbriller
Tøfler / innesko
Vindtett turbukse
Vindtett turjakke/anorakk
Gamasjer
Ullgenser
Ullsokker
Ullundertøy (minst to sett)
Matboks
Turbestikk, turkopp og turtallerken
Lue (helst ull)
Skjerf/hals
Votter (helst ull, gjerne med vindvotter)
Dyne og pute (eller lei av skolen for 700,-)
Ski, skistaver og skisko (Skal du kjøpe anbefaler vi fjellski, men langrennsski går og fint)

Seiling:

Redningsvest
Vanntett bag (drybag)
Sykkel

Minihus og Båtbygging:

Vernesko

Økologisk småbruk:

Sykkel
Kjeledress

Tekstil, søm & tradisjonshåndverk:

Stoffsaks og målebånd

Sjølberging

Fjellsko

Kjekt å ha

Sykkel
Arbeidshansker
Hørselvern
Badetøy
Strikkepinner, sysaker, broderirammer, symaskin
Musikkinstrument
Øks
Vanntette pakkposer
Fjellsko
Har du annet turutstyr som telt, hengekøye, flytevest, termos osv, så ta det gjerne med!



Økonomi og priser

Lån og stipend

Skolen er godkjent av Statens Lånekasse for utdanning, se www.lanekassen.no. Alle norske elever uansett alder kan søke om lån og stipend. Stipendet dekker ca 40 % av kostnaden for skoleåret. For å få stipend kreves det minst 90% oppmøte.

Elever fra Sverige, Finland og Færøyene kan søke stipend fra sine egne skolemyndigheter. Elever fra Danmark kan søke Nordisk Højskolestipendium om støtte. Elever fra Island kan søke hos Foreningen Norden. Mer informasjon om [stipend for utenlandske statsborgere](#) finner du på nettsiden vår.

Kostnader skoleåret 2024/2025:

Grunnprisen er kr 144 950,-

Det dekker opphold, kost, losji på dobbeltrom, linjeturer og to femdagers turer med hele skolen. Innmeldingsavgiften er også inkludert i grunnprisen. Denne prisen dekker et 36 ukers skoleår, mot normalt 33 uker ved andre folkehøgskoler.

Grunnprisen dekker ikke eventuelle tillegg som enkeltrom, spesialkost og materialkostnader. Grunnprisen dekker heller ikke depositum for rom og verktøy.

Hvor store materialutgifter du har avhenger av hvilken linje du går og hvilke valgfag du velger. **De fleste elever bruker et sted mellom 1 500 kr og 5 000 kr på materialer i løpet av et skoleår.** Elevene på Tekstil, søm & tradisjonshåndverk bruker vanligvis mest, og elever på Sjølberging må også påregne noe materialutgifter på linja. I tillegg har vi mange håndverksvalgfag, der du betaler for materialer ut fra hvor mye du bruker. Vi har alltid noen valgfag der det ikke er materialutgifter, slik som friluftsliv, så dersom du har lite penger er det alltid mulighet til å velge et valgfag uten tilleggskostnad.

Mer info om dette finner du på [nettsiden vår](#).



Spesialkost

Vi tilbyr vegetarisk kosthold for de som ønsker det, uten ekstra kostnad.

Spesialkost til elever med matallergier, intoleranser og andre spesielle behov koster **kr 4 300,-** ekstra pr skoleår. Dette dekker ekstra utgifter til innkjøp av mat, samt noe av kjøkkenets merarbeid. Resten av utgiftene knyttet til merarbeid dekkes av skolen.

På overnattingsturer må du regne med å bidra en del selv, for å sikre at diettbehovene dine blir ivarettatt.

Gi beskjed til kjokkenleder@fosen.fhs.no dersom du ønsker vegetarmat, eller har behov for spesialkost.

Du kan lese mer om maten på Fosen Folkehøgskole [her](#).

Betaling

Du får en betalingsplan etter ankomst. Første forfallsdato er vanligvis 1. september.

Betalingsinformasjon

Skolens bank: Sparebanken Midt-Norge, 7100 Rissa Norge

Kontonummer: 4213.05.10242

IBANnr: NO50 4213.05.10242

SWIFTnr: SPTRNO22

Hvis du overfører fra utlandet: Husk å sjekke hvor stort gebyr banken din tar, og øke summen tilsvarende, slik at vi mottar riktig sum.



Forsikring

Alle elever må ha en reiseforsikring som dekker dem gjennom hele folkehøgskoleåret. Det er ditt ansvar å sørge for at du har reiseforsikring, og at den er gyldig.

Hvis du fortsatt er folkeregistrert på samme adresse som foreldrene dine, kan det hende at du er dekket av deres reiseforsikring.

For elever fra EU/EØS

Elever fra EU/EØS og Sveits bør sørge for å ha med et europeisk helsetrygdkort. Europeisk helsetrygdkort dokumenterer at du, når du oppholder deg midlertidig i et annet EØS-land eller i Sveits, har rett til dekning av nødvendig helsehjelp på samme vilkår som innbyggerne der. Du søker om europeisk helsetrygdkort via myndighetene i ditt land. Sett deg inn i hva helsetrygdkortet dekker.

Mulig å melde flytting til Norge

Alle som skal være i Norge i mer enn 6 måneder kan melde flytting og søke om folkeregistrering. Flyttemelding må gjøres innen 8 dager etter at man har flyttet. **Man kan bare være folkeregistrert i ett Nordisk land av gangen, det vil si at man mister rettighetene i for eksempel Danmark når man reiser hjem på ferie.** Tenk deg derfor godt om før du evt velger å gjøre dette. Du kan lese mer [her](#) og søke om folkeregistrering [her](#).



Livet på Fosen Folkehøgskole

Valgfag og fellesfag

Linjefag utgjør omtrent halvparten av undervisningen. I tillegg har vi [valgfag og fellesfag](#).

Valgfagene velger du etter at du har begynt på skolen. Det kan f.eks. være pilefletting, friluftsliv, trearbeid, plantefarging, skinngarving eller tekstil.

Fellesfag er dager da hele skolen er sammen. Det kan for eksempel være foredrag, turer, dugnader og gårds-uke. Det er altså mye mer enn bare linjefag hos oss!

Åpne håndverkssaler

Håndverkssalene er åpne på kveldstid, og det er ofte her det skjer! Vi har både smie, tekstilsal, sløydsal og båtbyggeri som du kan bruke når du vil. Skolens båter lånes også ut til den som vil ta seg en kveldstur på fjorden. Og rett bak skolen ligger skogen, for den som vil gå en tur i fred og ro.

Mat

Maten serveres til 4 faste måltider, i matsalen. Frokost, lunsj, middag og kveldsmat. Vi har en veldig dyktig og trivelig gjeng på kjøkkenet, som står for [matlagingen](#). Her får du sunn, god, kortreist og økologisk mat, laget fra bunnen av.

Dersom du har behov for å spise på andre tidspunkter enn måltidene og ikke ønsker å smøre matpakke, eller har spesielle mat-ønsker, må du regne med å bruke litt penger på mat.



Kjøkkentjeneste og fjøstjeneste

Alle bidrar til å få maten på bordet, og vi deler på å ha kjøkkentjeneste og fjøstjeneste noen uker hver i løpet av året. Kjøkkentjenesten setter fram frokost, tar deler av oppvasken, og lager i stand kveldsmat. Fjøstjenesten steller dyrene på gården morgen, ettermiddag og kveld: da sørger de for at dyra har mat og vann, og at båsen er rein og fin.

Det at alle deler på jobben gjør at arbeidet med gården og kjøkkenet blir en del av hverdagen for alle. Det minner oss om hvor mye jobb som ligger bak, gir en større følelse av fellesskap, og respekt for både mat og dyr.

Det å sykle ned til gården før frokost en kald høstmorgen, og bli møtt av varmen fra dyra i fjøset, stelle dem, og så sykle hjemover igjen mens sola sakte står opp – det er egentlig en ganske fin start på dagen. Meningsfylt, vakkert og litt barskt. Gled deg!

Tilsyn

Utenom undervisningen har en av de ansatte tilsyn, og er til stede på skolen. Tilsynslæreren arrangerer ofte et frivillig kveldsopplegg, f.eks. sveipekurs i sløydsalen, dans, broderikurs, høytlesning, osv.

Tilsynslæreren kan nås på tlf [\(+47\) 95148488](tel:+4795148488) (16.00-09.00)

Skoleturer

Hver høst og vår drar hele skolen på felles femdagers tur, hvor vi seiler ut i Trøndelagsskjærgården i våre åpne råseilbåter. Der samler vi skolens villsau som forsyner oss med kjøtt, ull og skinn. Uken fylles av vind og seil, bål, sang og bading.



Internat, bygninger og fasiliteter

I hovedbygningen er det internat, kjøkken, matsal, fellessal, peisestue, elevstue, håndverkssaler, elevkjøkken, bibliotek, møterom og kontor.

I fellessalen har vi morgensamling og foredrag. Elevene bruker også fellessalen mye til filmvisning, dans, yoga og hva dere ellers måtte finne på.

I peisestua er det myke sofaer, brettspill og ofte fyr i peisen. Her kan du slappe av og nyte kvelden, strikke litt, eller kanskje ta deg en lur.

I vaskekjelleren har vi vaskemaskiner og tørkerom. Bruk av disse er inkludert i skolepengene. Vi har også vaskeutstyr til romvask.

Et lite stykke unna ligger gården vår, og i heiene på den andre siden av innsjøen ligger setra. Vi har også en gamme i fjellet, noen timers gange nordover.

Internat

Alle elevene bor på skolens internat, og de aller fleste på dobbeltrom. På rommet er det to senger, skap, skrivebord, hyller og vask. Det er veldig koselig å bo så tett, hvis alle tar ansvar for at det skal være bra!

Folkehøgskole er som et kjempestort kollektiv, og hvis 70 elever roter litt, blir det fort veldig rotete. Både peisestua, sløydsalen, biblioteket og elevkjøkkenet er rom som brukes mye, og da kreves det at alle gjør en innsats for å holde det ryddig. Vær innstilt holde orden på tingene dine, og å rydde litt mer enn du (selv syns du) har rotet, så blir skolen et hyggelig sted å være!

Vi har fellesvask tre ganger i uken, der alle gjør en halvtimes innsats for å holde fellesområdene rene og fine.

Hovedinternatet er en del av skolebygningen. I tillegg har vi flere internathus bak skolen. Det er ikke tillatt med kjæledyr på internatet.



Wifi

Vi har ikke wifi på internatrommene, men i deler av fellesarealene. Mange syns det gjør det lettere å legge fra seg telefonen litt oftere, og det er godt og sosialt å leve i den analoge «bobla» på folkehøgskolen.

Dersom du har behov for å facetime familien ofte, og ønsker å gjøre det i ro og fred på rommet, kan det være en ide å skaffe seg et mobil-abonnement med mye data.

Ferier

Internatet er i utgangspunktet stengt i skolens ferier (høstferie, juleferie og påskeferie). Etter avtale kan det være mulig å bo på gården i feriene mot at du hjelper til med gårdsarbeid.

Din adresse på skolen

«Navnet ditt»
Fosen Folkehøgskole
Folkehøgskoleveien 1
7100 Rissa

Facebook-gruppe

Bli gjerne med i neste års [facebook-gruppe!](#)



Om Fosen Folkehøgskole

På Fosen Folkehøgskole møter du elever og lærere som brenner for en bærekraftig og økologisk utvikling.

Dette står vi for

- å få mennesker til å vokse
- å holde gamle tradisjoner levende
- å dyrke sunn mat på bærekraftig vis
- å jobbe for et samfunn uten rovdrift på mennesker og natur
- å stimulere til kritisk refleksjon

Politisk og religiøst uavhengige

Fosen Folkehøgskole er en frilynt skole. Det betyr at vi ikke er knyttet til noen religion og mener at enkeltmennesket bør stå fritt i slike spørsmål. Vi er dessuten politisk uavhengige. Vi ønsker å være nytenkende, åpne og fordomsfrie.

Dette opplever du

- Inspirerende og inkluderende fellesskap
- Å få bruke mye tid i skolens verksteder, som alltid er åpne
- Personlig utvikling
- Dyktige lærere som kan mye mer enn sine fag.
- 3 fellesturer hvor hele skolen er med.
- Helhet og sammenheng. For eksempel: Sammen plukker vi poteten vi skal spise gjennom vinteren, som forrige års elevkull har dyrket.
- Å bli kjent med folk fra mange land. Vi har mange internasjonale elever som kommer hit på grunn av våre unike linjer.

Regler

Vi tror mennesker kan snakke sammen og finne løsninger, derfor har vi få og enkle regler:

- Ta aktivt del i undervisning og andre aktiviteter på skolen.
- Ingen drikking eller oppbevaring av alkohol på skolens område. Det aksepteres heller ikke å være påvirket av alkohol.
- Det aksepteres ingen befatning med narkotiske stoffer.



Rissa

Lokalmiljø

Fosen Folkehøgskole ligger i Rissa på Fosenhalvøya i Trøndelag. En times busstur fra Trondheim er vi godt plassert mellom fjord og fjell. Skolen ligger i utkanten av Rissa sentrum. Like i nærheten finner du sportsbutikk, apotek, bibliotek, treningssenter, lege, tannlege, matbutikker, klesbutikker, frisører, post, pub, restauranter m.m.

Gode turmuligheter

Skolen ligger fint til med utsikt over Botn, en tidevannssjø med rikt fiske og gode muligheter for seiling, roing og skøytesport. Rett bak skolen ligger skogen, og Trondheimsfjorden ligger en kort sykkeltur unna. Med så god tilgang til naturen ligger alt til rette for fine turer både sommer og vinter. Vi har kajaker og båter som du kan låne på fritiden, og skolens seter og gamle er fine turmål i helgene.

Fosen har fint turterreng både for fotturer og skiturer, og er ofte beskrevet som et "Norge i miniatyr". Er vi heldige, blir det skøyteis om vinteren. Vi har også gode fiskemuligheter, både med stang, flue, snøre og garn. Fosen har lav tregrense, så selv om skolen ligger like ved fjorden, er det kort til tregrensa og høyfjellsfølelsen.

Har du spørsmål?

Ta gjerne kontakt med vår sekretær Eli hvis det er noe du lurer på.

kontor@fosen.fhs.no / [\(+47\) 40601638](tel:+4740601638)

Eli er tilgjengelig mandag, tirsdag og fredag kl 08.00-15.00. I sommerferien er det ikke alltid noen ved telefonen, men vi er tilgjengelige på epost.

Vi gleder oss til å møte deg!

