

Velkommen til Fosen Folkehøgskole!

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

Kontaktinformasjon

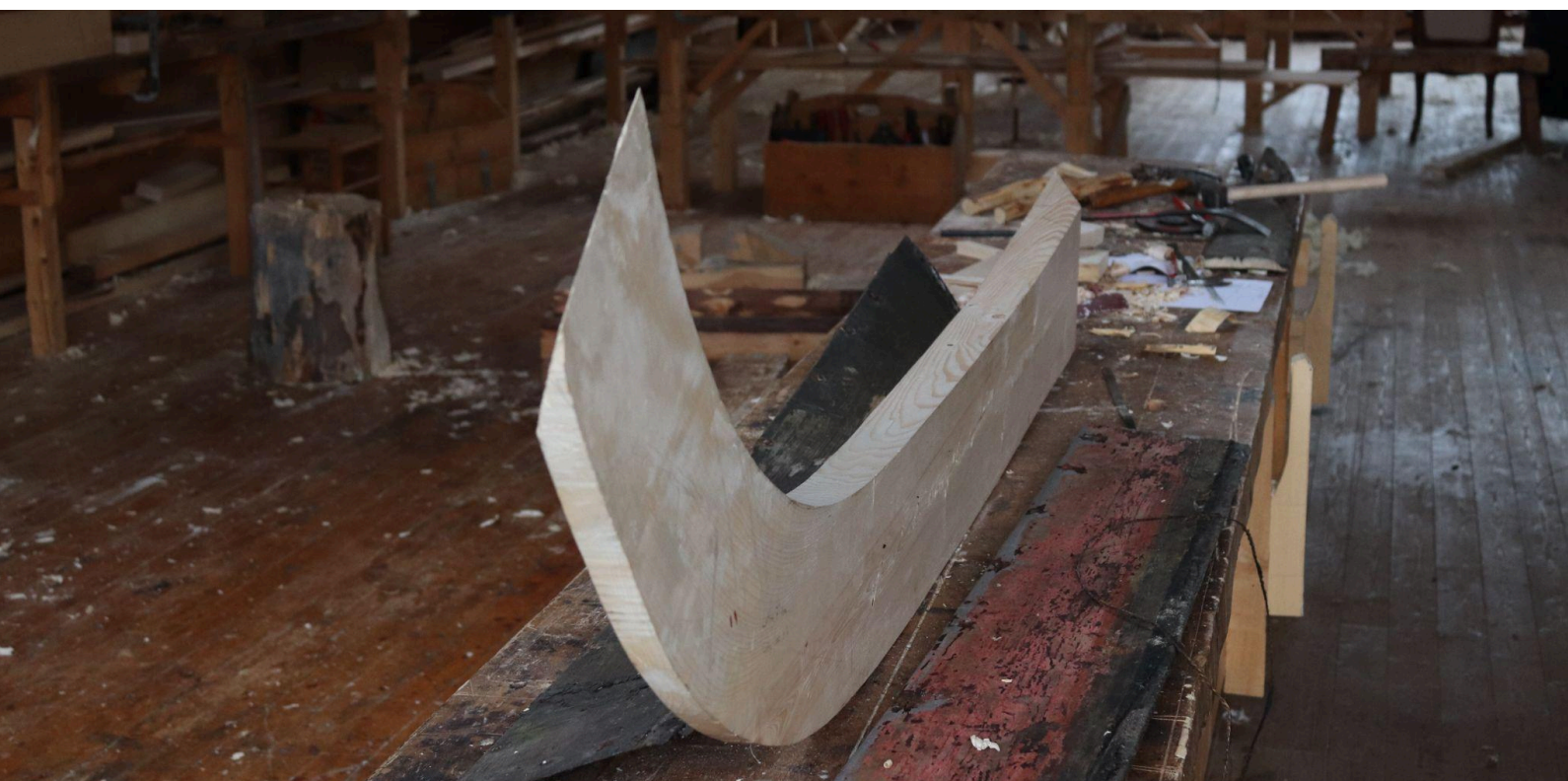
Sekretær kontor@fosen.fhs.no / (+47) 40601638 (Mandag, tirsdag, torsdag og fredag 08-15.00) Rektor rektor@fosen.fhs.no / (+47) 97976079

Mvh Arnhild Finne
Rektor



Innholdsfortegnelse

- [Skolestart og innreisedag](#)
- [Livet på Fosen Folkehøgskole](#)
- [Internat, bygninger og fasiliteter](#)
- [Pakkeliste](#)
- [Økonomi og priser](#)
- [Om Fosen Folkehøgskole](#)
- [Rissa](#)



Ankomstdag og skolestart: 20. august

Torsdag 20. august 2026 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.

Lærerassistentene steker 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 20. 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.

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.



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, naturliv, trearbeid, plantefarging, skinngarving eller tekstilbaserte valgfag.

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

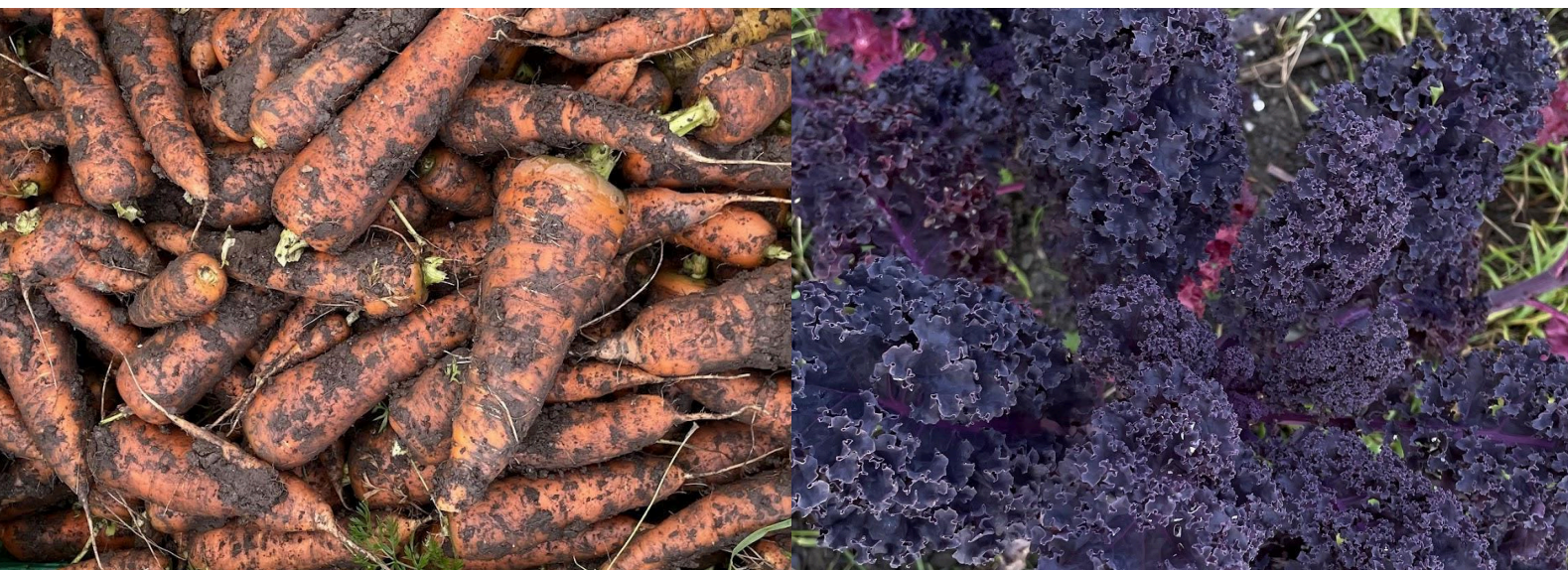
Åpne håndverkssaler

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 dem 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 tider 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 og kortreist mat laget fra bunnen. Mye av råvarene produseres ved gården vår Nøst som er økologisk sertifisert av Debio.

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



Kjøkkentjeneste og fjøstjeneste

Alle bidrar til å få maten på bordet, og elevene 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 ren og fin.

Arbeidet med gården og kjøkkenet blir dermed 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!

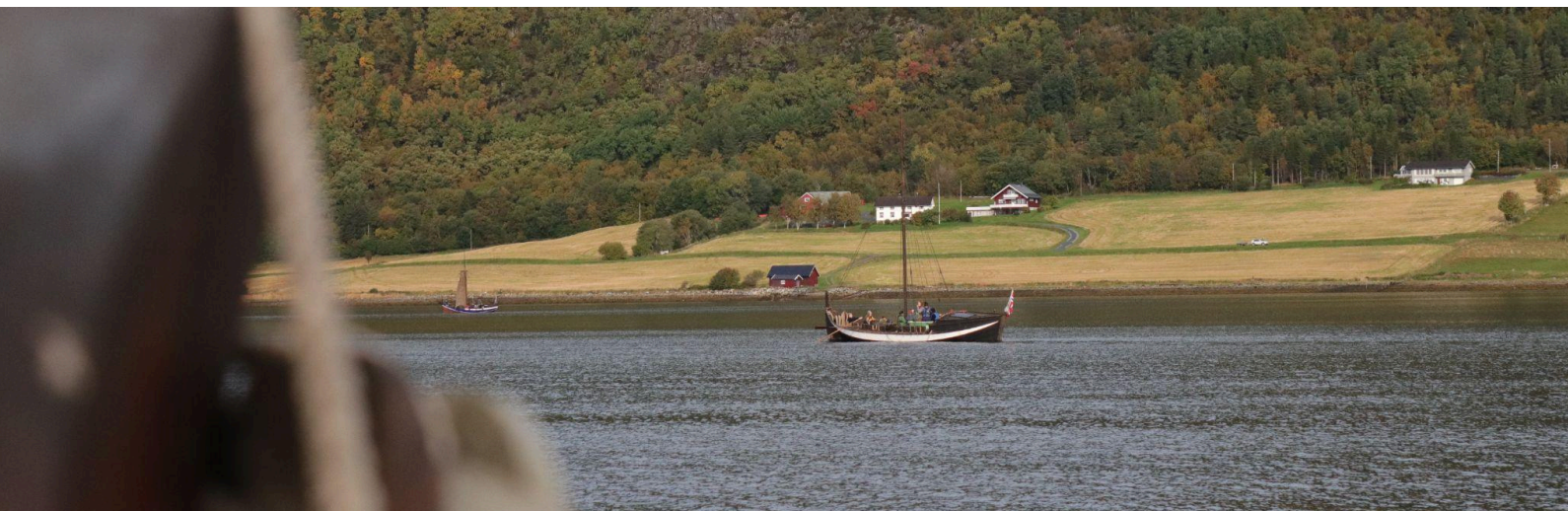
Tilsyn

Utenom undervisningen har en av de ansatte tilsyn, og er til stede på skolen. Tilsynslærer 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, møterom og kontor.

I fellessalen har vi morgensamling og foredrag. Elevene bruker også fellessalen 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. 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 på å holde orden på tingene dine, og å rydde litt mer enn du (selv synes du) har rotet, så blir skolen et hyggelig sted å være!

Vi har derfor 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. På rommet er det to senger, skap, skrivebord, hyller og vask.



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

Pakkeliste

Her er en oversikt over hva du trenger av utstyr som elev hos oss, pluss noen ekstra ting som kan være kjekt å ha. 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. **Sovepose, liggunderlag og varmt tøy** er lurt å ha fra start. Husk å merke alt utstyret, tingene og klærne dine med navn!



Må ha:

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, pute (eller lei for 800,- per skoleår)
 laken, putetrekk og dynetrekk (eller lei for
 800,- pr. semeseter)
 Ski, skistaver og skisko

**Kjekt å ha**

Sykkel
 Arbeidshansker
 Hørselvern
 Badetøy
 Strikkepinner, sysaker, broderirammer,
 Symaskin
 Musikkinstrument
 Vanntette pakkposer
 Øks
 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 2026/2027:

Total pris for skoleåret er kr 155 570,-

Det dekker opphold, kost, losji på dobbeltrom, linjeturer og to femdagers turer med hele skolen. Innmeldingsavgiften er også inkludert i grunnprisen.

Grunnprisen dekker ikke eventuelle tillegg som enkeltrom, spesialkost og materialkostnader. Grunnprisen dekker heller ikke depositum for rom og verktøy, eller leie av dyne, pute og sengetøy.

Hvor store materialutgifter du har er avhengig av hvilken linje du går og hvilke valgfag du velger. De fleste elever bruker et sted mellom 1 000 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.

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



Spesialkost

Vi tilbyr spesialkost til elever med dokumenterte matallergier og intoleranser for kr 5500,- ekstra pr skoleår. Vegetarmat og vegansk mat er inkludert i grunnprisen. Gi beskjed til kjokkenleder@fosen.fhs.no hvis du ønsker vegetar/vegan/spesialkost.

Betaling

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

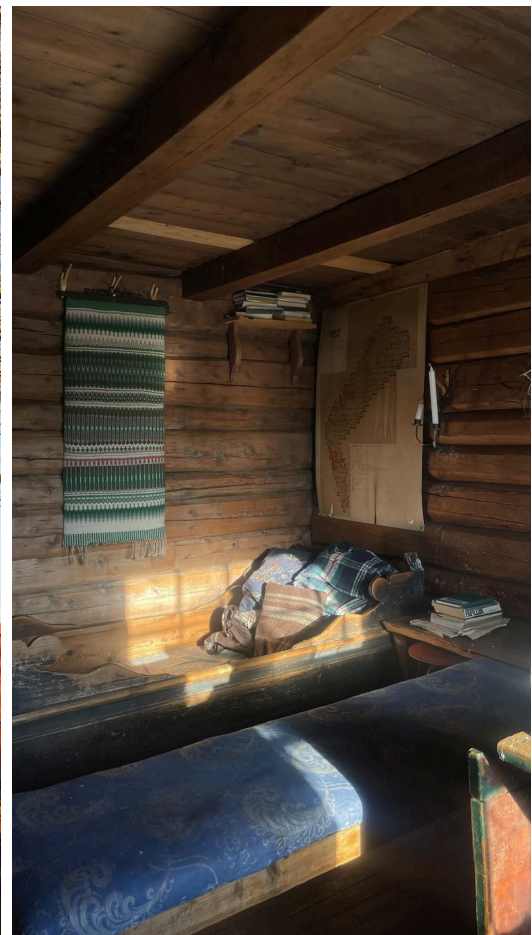
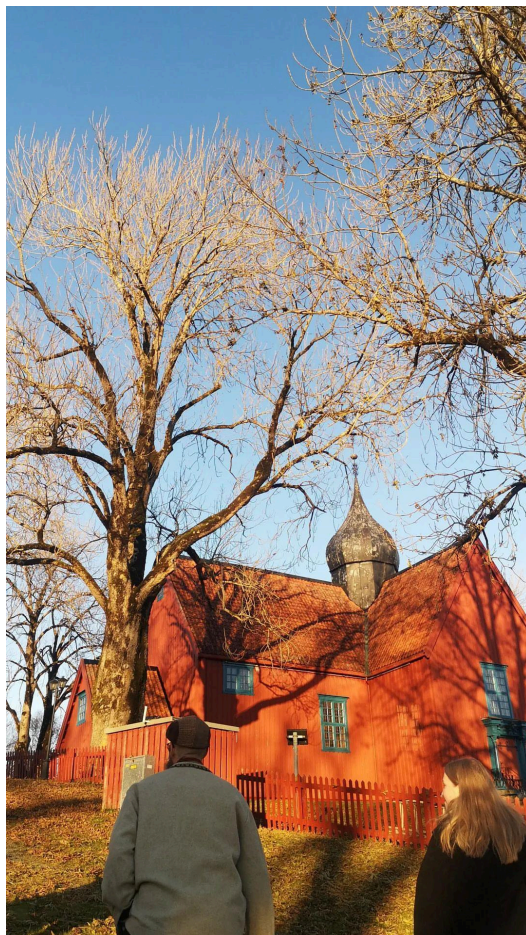
Betalingsinformasjon

Skolens bank: Sparebanken Midt-Norge, 7100 Rissa Norge

Kontonummer: 4213.05.10242

IBANnr: NO50 4213.05.10242

SWIFTnr: SPTRNO22



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.

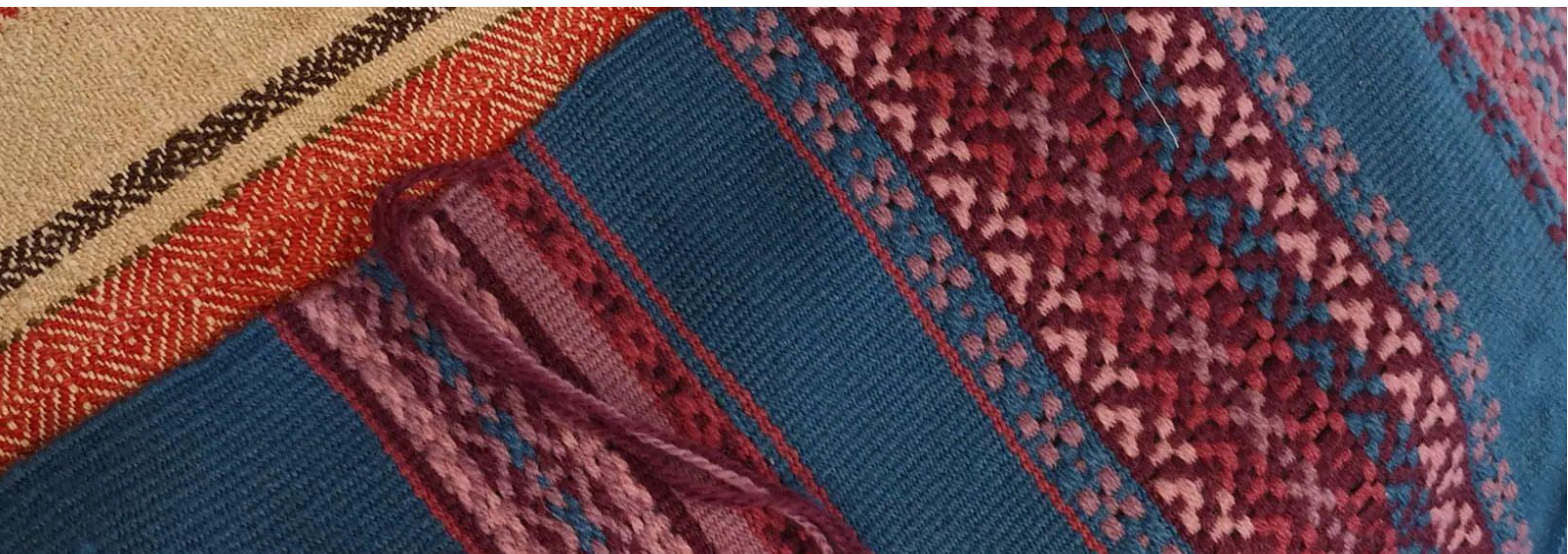
Dette opplever du

- Inspirerende og inkluderende fellesskap
- Å bli kjent med folk fra mange land. Vi har mange internasjonale elever som kommer hit på grunn av våre unike linjer.
- Å få bruke mye tid i skolens verksteder, som alltid er åpne
- Personlig utvikling
- Dyktige lærere som kan mye mer enn sine fag.
- 2 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.

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 sykkel tur 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

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

Vi gleder oss til å møte deg! PS: Følg med på hva vi driver med på Facebook og Instagram!

