

ÅRET SOM FORANDRER

2023/2024



 TRONDHEIMS
FJORD
folkehøgskole



ÅRET SOM FORANDRER

Et år på folkehøgskole gjør noe med deg.

Du får komme til oss akkurat sånn som du er, og være akkurat den du er. I møte med mennesker, opplevelser, utfordringer og gleder, skjer det noe magisk. Du blir bedre kjent med deg selv, utvikler deg, og vokser som menneske.

Vårt mål er at vi sammen skal skape et uforglemmelig år. Du gir ditt lille bidrag, medelevene gir sitt, og vi bidrar med vårt.

Alle ansatte på Trondheimsfjord er her for deg. SAMMEN skaper vi året som forandrer!

DU

Du kan ha en kjempestor betydning for andre. Vi tror på glede, vennskap, å stille opp for hverandre, respekt, likeverd og nestekjærlighet. Likevel ser vi også angst, uro og depresjon. Du er like viktig uansett, og får komme til oss uansett hvordan du har det.

Folkehøgskole er ditt år! Et år uten press og stress, uten eksamensjag og uten karakterer.

HVORFOR TRONDHEIMSFJORD FOLKEHØGSKOLE?

Fordi elevene som går hos oss sier at det er et trygt og godt sted å være. Her får de venner, lærer mye nytt, gjør ting de aldri har gjort før, får passe med utfordringer, har fin natur rundt seg, har kort vei til Trondheim, har ansatte som bryr seg, har mange linjefag og valgfag å velge mellom, og mye annet.

Velkommen til året som forandrer!

VIRTUELL TOUR

SKANN QR-KODEN
OG TA EN TITT INN I
TRONDHEIMSFJORD
FOLKEHØGSKOLE





Linjefaget er ofte det som avgjør valget av folkehøgskole. Vi prioriterer derfor våre linjer ved å gi undervisning minimum 15 timer i uka, og ved å ha oppdatert og godt utstyr på alle linjene.

I utgangspunktet krever ingen linjer at du har spesielle forkunnskaper eller ferdigheter, men det forventes at du har interesse for linjefaget.

- 7 BRETT, SKI OG SURF
- 9 DETAILING
- 11 FRILUFTSLIV – IDRETT
- 13 FRILUFTSLIV – INTRO
- 15 LEDERUTVIKLING
- 17 LEV LIVET
- 19 NATUREVENTYR OG DUMPSTERDIVING
- 21 POLITI, BRANN OG FENGSEL
- 23 SECURITY – POLITI OG VEKTER
- 25 SPORTMIX – IDRETT OG TRENING
- 27 SVEV – WINGFOILING
- 29 TRENING, KROPP OG KOSTHOLD
- 31 UT – ACTION, TRO
- 33 WANDERLUST – ØST-AFRIKA

Alle elever har også fellesfag, valgfag og valgfagdager.
De er beskrevet lenger bak i katalogen.

BRETT, SKI OG SURF





BRETT, SKI OG SURF

Dette er linja for deg som er eller vil være et lekent og aktivt menneske, og som ønsker å holde på med vannsport, brett og ski.

Det vil også bli en del variert friluftsliv ved kysten, i skog og mark, og på fjellet til ulike årstider. I tillegg blir det noe styrke-, utholdenhet-, balanse- og koordinasjonstrening for å øke kroppsbeherskelsen og forebygge skader, spesielt med tanke på ski og brett.

AKTIVITETER

- Vannski og wakeboard
- Surfing
- Windsurfing
- Dødsing
- Vassfjellet Vinterpark, sesongkort
- Ski og snowboard
- Longboard
- Turn
- Trening
- Trampoline

TURER

- Surfetur til Hoddevik
- Ski- og snowboardtur til Åre i Sverige
- Topptur i Trollheimen
- Mange turer til Vassfjellet Vinterpark
- Hawaii (frivillig)
- Hellas sammen med resten av skolen

Les mer på trondheimsfjord.fhs.no/brett-ski-og-surf

DETAILING





Er du opptatt av bil? Liker du å kjøre bil? Liker du opplevelsen av å kjøre en ren bil? Har du bil som hobby? Vurder du å begynne å jobbe med bil?

På denne linja hjelper vi deg videre. Du får innføring, opplæring og erfaring med å vaske, polere, vokse, coate, og rense både innvendig og utvendig.

AKTIVITETER

- Shine egen bil / kjøretøy
- Drive et vask- og poleringsverksted
- Besøke verksteder og vaskehaller
- Jordebil-kjøring
- Besøke detailere
- Bilmesse/bilshow
- Snøskutertur
- Olabilløp
- Banerekord-forsøk (in a reasonably priced car)
- Prøvekjøring av biler

TURER

- Bli-kjent-tur med camping
- Bilmesse/motorshow
- Billøp, Rally e.l.
- Mantorp Season Finale e.l.
- Europa / Tyskland (frivillig)
- Hellas sammen med resten av skolen

FRILUFTSLIV

IDRETT





Dette er den perfekte linja for deg som er glad i friluftsliv, men også liker variert idrett. Her får du prøve litt av det meste! Naturen er en fantastisk arena der du kan slappe av, lære, bli utfordret, samarbeide, bli sliten, leke og mye mer.

Mer erfaring innen friluftsliv vil gi deg et godt utgangspunkt for eget friluftsliv senere. Vi skal blant annet på dagsturer, toppturer og skiturer i nærområdet. Alt dette sammen med klassen som fort blir dine gode venner!

AKTIVITETER

- Cageball
- Ballspill
- Klatring/brattkort
- Grottevandring
- Rafting
- Boksing
- Alpint/snowboard
- Turn
- Curling
- Isbading

TURER

- Kanotur i Femunden
- Sykkeltur
- Snøhuletur
- Vintertur i Trollheimen
- Hawaii (frivillig)
- Hellas sammen med resten av skolen

FRILUFTSLIV

INTRO





FRILUFTSLIV – INTRO

På Friluftsliv - intro vil du lære grunnleggende friluftsliv som f.eks. funksjonell bekledning, pakking av sekk, bålføringsteknikker, bruk av telt, lavvo, stormkjøkken og kart og kompass.

Det blir varierte friluftsaktiviteter til fjells, til skogs og til vanns. Du vil i løpet av året få mye erfaring i å ferdes ute i naturen, og du får være med å planlegge og gjennomføre aktiviteter og turer på linja.

AKTIVITETER

- Cageball
- Ballspill
- Klatring/brattkort
- Grottevandring
- Rafting
- Boksing
- Alpint/snowboard
- Turn
- Curling
- Isbading

TURER

- Ski- og snowboardtur til Åre i Sverige
- Kanotur i Femunden
- Vintertur i Trollheimen
- Gruppetur uten lærer til fots, på ski eller sykkel
- Hawaii (frivillig)
- Hellas sammen med resten av skolen

Les mer på [trondheimsfjord.fhs.no/ friluftsliv-intro](https://trondheimsfjord.fhs.no/friluftsliv-intro)

LEDERUTVIKLING





Dette er linja for deg som allerede har gått et år på folkehøgskole eller bibelskole, og som ønsker å utvikle deg videre som medmenneske og leder. Elevene på lederutviklingslinja blir knyttet til hver sin linje på skolen.

INNHold PÅ LINJA

- Minimum 15 timer pr. uke sammen med en annen linje
- Fokus på ledertrening. Oppfølging og ukentlig evaluering sammen med linjelærer
- 3 timer undervisningspraksis pr. uke
- 1 kveld pr. uke som medtilsyn / miljøarbeider
- Medansvarlig for gjennomføring av fritidstilbud, møter og aktiviteter for medelever
- 4 timer pr. uke med ledelsesteori, kommunikasjon, relasjonsbygging, psykologi samt forberedelse til valgfag, medtilsyn og andre aktiviteter
- 2 timer annenhver uke med tema tro og mellommenneskelige relasjoner
- 4 timer lørdagsseminar

OPPTAKSKRAV

- Må fylle minst 20 år i løpet av 2023
- Må ha gått et år på folkehøgskole eller bibelskole tidligere
- Må ha evner og interesse innen det linjefaget en blir knyttet til
- Må være tilpasningsdyktig og fleksibel

Elevene på lederutviklingslinjen starter ca. 2 uker før de andre elevene, og avslutter ca. 1 uke etter at de andre elevene har reist.

LEV LIVET





Lev livet er linja for deg som ønsker å finne en god rytme i livet. Vi skal ha fokus på å leve her og nå – uten press. Vi ønsker å finne en følelse av lykke og tilfredshet i hverdagen, som vil vare over lengre tid!

Vi vil ha fokus på å øke livskvaliteten gjennom å være sosial med andre, finne mestring og øke selvtilliten gjennom fysisk aktivitet med andre og være oppmerksom på livet her og nå.

AKTIVITETER

- Yoga og pilates
- Styrketrening
- Utholdenhetstrening
- Bassengtrening
- Hjemmespa
- Matlaging
- Samtaleteknikker
- Stressmestring
- Mindfulness
- Kommunikasjon

TURER

- Bli-kjent-tur med klassen
- Hyttetur med uteaktivitet og innekos
- Østersund (gokart, laserspill og questroom)
- Utflukter til Røde kors, Blå kors og foredrag i Trondheimsområdet
- Lanzarote (frivillig)
- Hellas sammen med resten av skolen

NATUREVENTYR OG DUMPSTERDIVING





NATUREVENTYR OG DUMPSTERDIVING

Opplev eventyr i fjell, hav og snø - både i Norge og Europa. Bli med å bestemme hvor toget skal stoppe, og hvilke eventyr vi skal skape på veien.

I løpet av året lærer vi å skape noe nytt av gammelt søppel. Gamle planker kan bli en buldrevegg på skolen. Egg kastet i konteiner kan bli deilige cookies som nytes på båltur med skøyter, ski og snøhule.

AKTIVITETER

- Planlegge togtur i Europa
- Finne spiselig mat i søpla
- Lære å lage det du ønsker deg i tre, stoff, metall og annet fra søpla
- Lære å pakke sekk til telttur
- Grave snøhule
- Kajakkpadling
- Klatring/brattkort
- Lære å klatre med økser på is, og egne sikringer i fjellet
- Lage mat på bål
- Sykkeltur med solnedgang

TURER

- Overnattingstur i telt og hytte
- Overnattingstur i lavvo for å flytte en flokk med reinsdyr
- Tur til Oppdal med ski og isklatring
- Hengkøyetur med nydelig utsikt
- Interrail til Europa / Spania (frivillig)
- Hellas sammen med resten av skolen

Les mer på [trondheimsfjord.fhs.no/ natureventyr-og-dumpsterdiving](https://trondheimsfjord.fhs.no/natureventyr-og-dumpsterdiving)

POLITI, BRANN OG FENGSEL





POLITI, BRANN OG FENGSEL

Nysgjerrig på yrkene politi, brann og fengsel?

Vi gir deg et innblikk gjennom ulike aktiviteter, øvelser, besøk og trening. I tillegg samarbeider vi tett med politi, brann og kriminalomsorg.

Stor vekt på samarbeid og personlig utvikling. Lærerne, som er brannkonstabel og fengselsbetjent, deler erfaringer gjennom historier og undervisning.

Frivillig vekterkurs for de som ønsker.

AKTIVITETER

- Markører på PLIVO-øvelse
- Brannslukking
- Øvelse med narkohunder
- Besøke PHS / KRUS
- Besøke brannstasjoner
- Spaningsøvelse
- Teknikktrening
- Bruk av håndjern
- Sikkerhet
- Kriminalteknikk

TURER

- Bli-kjent-tur med klassen
- Bli-kjent-tur til Oppdal med hele skolen
- Studietur til Oslo sammen med linja «Security – politi og vekter»
- USA (frivillig)
- Hellas sammen med resten av skolen

Les mer på trondheimsfjord.fhs.no/security-politi-og-fengsel

SECURITY

POLITI OG VEKTER





SECURITY - POLITI OG VEKTER

Drømmer du om å bli politi eller vekter?

På denne linja får du nasjonal grunnutdanning for vektere og kan gå rett ut i jobb etter skoleåret!

Du får spennende praksis på konserter og arrangementer i Trondheim og andre steder i Norge.

Linja gjør deg godt forberedt til opptak til politihøgskolen. I tillegg blir du kjent med yrker innen brannvesen, fengselsvesen og tolletat.

Stor vekt på samarbeid og personlig utvikling!

AKTIVITETER

- Nasjonal grunnutdanning for vektere i samarbeid med vaktelskapet PCM
- Du får være markør på øvelser med politi, brann og ambulanse Politifag
- Trening på de fysiske kravene til politihøgskolen
- Besøke politistasjon
- Politifag
- Spaningsøvelse
- Førstehjelp
- Arrestasjonsteknikk
- Kriminalteknikk
- Brannslukking

TURER

- Bli-kjent-tur med klassen
- Bli-kjent-tur til Oppdal med hele skolen
- Studietur til Oslo sammen med linja «Politi - brann og fengsel»
- USA (frivillig)
- Hellas sammen med resten av skolen

Les mer på trondheimsfjord.fhs.no/security-veker

SPORTMIX

IDRETT OG TRENING





SPORTMIX – IDRETT OG TRENING

På Sportmix – idrett og trening driver vi med aktiviteter som passer for alle. Vi fokuserer på mestringsfølelse, fellesskap og god helse gjennom fysisk aktivitet!

Målet for året er å ha det gøy og sosialt sammen mens vi prøver både kjente og ukjente aktiviteter.

AKTIVITETER

- Padeltennis
- Squash
- Ballspill
- Klatring/ brattkort
- Saltimer
- Bootcamp
- Kettlebells
- Svømming
- Grottevandring
- Mat og kos

TURER

- Bli-kjent-tur med klassen
- Østersund (gokart, laserspill, questroom)
- Hyttetur med uteaktivitet og innekos
- Hawaii (frivillig)
- Hellas sammen med resten av skolen

SVEV - WINGFOILING





SVEV - WINGFOILING

Velkommen til Norges første og eneste linje for wingfoiling! Du får en følelse av å sveve fritt og nesten lydløst over vannet, og samtidig masse kick.

I wingfoiling bruker du en lett oppblåsbar vinge, mens du står på et brett som ligner litt på et lite surfebrett. Brettet har en hydrofoil på undersiden, og det er vindkraft som gir deg fart over vannet. I tillegg til wingfoiling kan foilen brukes på flere andre måter, som f.eks. bak båt eller pumpfoiling.

AKTIVITETER

- Vannski og wakeboard
- Surfing
- Windsurfing
- Dødsing
- Vassfjellet Vinterpark, sesongkort
- Ski og snowboard
- Longboard
- Turn
- Trening
- Trampoline

TURER

- Bli-kjent-tur
- Wingfoil-tur til Giske Vannsportsenter
- Wingfoil-tur til Farstadsanden
- Avslutningstur
- Hawaii (frivilling)
- Hellas sammen med resten av skolen

Les mer på trondheimsfjord.fhs.no/svev-wingfoiling

TRENING, KROPP OG KOSTHOLD





TRENING, KROPP OG KOSTHOLD

Liker du å trene, og vil du lære hvordan? Hos oss får du trene med noen av de beste utøverne i Norge og USA innen styrke, utholdenhet, sykkel, mobilitet og boksing.

Vi har fokus på opplevelser, mestring og kos. Du lærer om kosthold, ernæring og hvordan lage mat fra bunnen av. Vi trener inne og ute, på skolens treningsfasiliteter, samt på sentre i Trondheim.

AKTIVITETER

- Styrketrening og styrkeløft
- Bootcamp, kettlebells og crossfit
- Yoga
- Mobilitet
- Massasje
- Løping og spinning
- Boksing
- Førstehjelp og skadeforebyggende kurs på Olympiatoppen
- Treningsplanlegging og treningsledelse
- Kosthold og matlaging

TURER

- Bli-kjent-tur med klassen
- Bli-kjent-tur til Oppdal med hele skolen
- Høsttur
- Ake- og snowboardtur til Åre i Sverige
- Los Angeles, USA (frivillig)
- Hellas sammen med resten av skolen

Les mer på trondheimsfjord.fhs.no/trening-kropp-og-kosthold

UT ACTION, TRO





Dette er linja for deg som er glad i naturen – og som vil bli tryggere i troen på deg selv og på Gud! Gjennom dagsturer og overnattingsturer vil du få teste egne grenser, få mer turerfaring og større trygghet i eget friluftsliv.

Naturen er et flott klasserom enten man skal sette opp telt, padle kano eller sitte rundt bålet og samtale om de store spørsmålene.

AKTIVITETER

- Rafting
- Vannski/wakeboard
- Kajak
- Grottevandring
- Alpint/snowboard
- Isbading
- Klatring/brattkort
- Diverse ballspill
- Min tros- og livshistorie
- Nådegavetest

TURER

- Kanotur i Femunden
- Vintertur i Trollheimen
- Overnatting under åpen himmel
- Hawaii (frivilling)
- Hellas sammen med resten av skolen

WANDERLUST

ØST-AFRIKA





WANDERLUST - ØST-AFRIKA

Har du lyst til å lære mer om verden, oppdage nye steder og bli kjent med mennesker fra andre land?

På Wanderlust får du være med å bestemme til hvilke land hovedturen skal gå og hva vi skal gjøre der. Vi kan rafting, kysse sjiraffer, snorkle, svømme med delfiner og dra på musikkfestival. Vi besøker ulike prosjekter gjennom samarbeidet med Strømmestiftelsen.

AKTIVITETER

- Menneskerettigheter, fattigdom, helse og utdanning
- Litt swahili
- Tekst, bilde, film og formidling
- Kultur og kommunikasjon
- Besøk hos / fra ulike organisasjoner
- Aktiviteter med voksenopplæringen i kommunen
- Litt drama og rollespill
- Fotokurs
- Planlegging av tur
- Litt sport, lek og friluftsliv

TURER

- «På-tur-uten-ei-krone» med innsamling til skoleprosjektet
- Oslotur
- Østersund (gokart, laserspill, questroom)
- Øst-Afrika
- Hellas sammen med resten av skolen

Les mer på trondheimsfjord.fhs.no/wanderlust





LINJETURENE

DITT VALG

Alle linjer reiser til utlandet i februar

Turen er frivillig! Det betyr at de som ikke reiser får et kjempebra opplegg på skolen i stedet

Turen er tilpasset linja du går på, men: Hvis du heller vil reise på turen til en av de andre linjene er det helt i orden. Unntaket er Wanderlust, som må reise til Afrika.



HELLAS



I slutten av april reiser hele skolen på en 10 dagers tur til Hellas. Turen gir en perfekt avslutning på et herlig år. Drømmestedet vårt er den lille fiskerlandsbyen Tolon på Peloponnes-halvøya. Der har vi gjennom mer enn 20 år samlet oss masse erfaring og utstyr som du får glede av.

Stikkord for turen

Akropolis, Athen, Korintkanalen, aktivitetsdager, pita gyros, appelsinfarm, Eliasklippen, torget i Nafplion, Palamidiborgen, sykkel, fisketur, brettseiling, SUP, kajakk, beachvolley, bading, soling, snorkling, dykking, Epidavros, Mykene, Kong Agamemnons grav, båttur Nafplion by night, båttur Hydra og Spetses, møte med lokale ungdommer, båttur til badeøya Dascalio





FELLESFAG, VALGFAG, VALGFAGDAGER

MORGENSAMLING

15 minutter på morgenen. Ord for dagen, ukas sang og aktuell informasjon.

VERDIFAG

1 - 2 timer pr. uke gjennom hele året med tema knyttet til ungdom og livet. Eksempler: Humor, politikk, bærekraft, kommunikasjon, psykisk helse, bistandsarbeid, personlig økonomi m.m.

ALLSAMLING

Informasjon og elevrådssaker m.m.

GYM, STRIKKING, GOD BOK ELLER SELVSTUDIUM

2-timers fag som går over 4 perioder. Du velger selv hva du vil ha i hver periode!

VALGFAGDAGER

3 dager på høsten og 3 dager på vinteren. Kan f.eks. være tapas, ishockey, idrett og ballspill, paintball, squash, strikking og hekling, baking, buldring, klatring, gaming, mat på bål, brettspill, Orklandbadet, railing og aking, skitur, tegning og maling, Vassfjellet Vinterpark, trening, perling.

VALGFAG

3-timers fag som går over en periode på 6-8 uker, der du har ett fag pr. periode. Fagene avhenger av hvilke lærere vi har tilgjengelig. Sannsynlige valgmuligheter: badminton, baking, ballspill, båtførerprøven, fotball, gitar, hybelmat, innebandy, knivlaging, langrenn, piano, pilates, strikking og hekling, tegning og maling, trearbeid og småsløyd, volleyball m.m.

LØRDAGSUNDERVISNING

Alle folkehøgskoler har undervisning de fleste lørdagene. Innleide foredragsholdere, turneringer, utflukter, konsert m.m.

ELEVKVELDER

Hver klasse arrangerer elevkveld med middag og hysterisk morsom underholdning.



DOBBELTROM UTEN BAD

er vårt rimeligste boalternativ, og inkludert i prisen. Rommene inneholder 2 senger, 2 skap, 2 arbeidsplasser med hylle, 2 stoler, en vask med speilskap, og magnettafler for oppheng av bilder og plakater. I tillegg har hvert rom en bod i kjelleren for oppbevaring av skiutstyr, kofferty, sovepose o.l. Rommene ligger i internat med låsbare lukkede dusjer og toaletter på hver korridor.

ENKELTROM UTEN BAD

er for deg som vil ha litt ekstra privatliv. Rommet består av 1 seng, 1 skap, 1 arbeidsplass med hylle, 1 stol, en vask med speilskap, og magnettafle for oppheng av bilder og plakater. I tillegg har hvert rom en bod i kjelleren for oppbevaring av skiutstyr, kofferty, sovepose o.l. Rommene ligger i internat med låsbare lukkede dusjer og toaletter på hver korridor.

DOBBELTROM MED BAD

ligger i et eget internat. Rommet er stort og består av sove- /oppholdsrom, en liten gang og et flislagt bad. Rommet er utstyrt med 2 senger, 2 nattbord, 4 skap, 2 store arbeidsplasser, 2 kommoder, 2 stoler, og magnettafler for oppheng av bilder og plakater. Badet har vask, dusj, skap og wc. I tillegg har hver elev en stor bod i kjelleren for oppbevaring av skiutstyr, kofferty, sovepose etc. Rommene har vannbåren varme i gulvene.

FELLES OPPHOLDSROM

på alle korridorer med kjøkkenskap, kjøleskap, fryser, komfyr, stekeplater, oppvaskmaskin, vannkoker, utstyr til matlaging samt sofa og skjerm med Chromecast. Korridorstuene skaper ramme for trivsel og fellesskap.



EN FJORD AV MULIGHETER

Trondheimsfjord er en sporty skole med gode muligheter for aktiviteter, trening, idrett og friluftsliv. Uansett hvilken linje du går vil du ha mulighet til å ta aktive valg på kveldstid. Vi har sandvolleybane, trampoliner, rails, gymsal, paintballbane, bordtennis, skaterom, skytebane for luftgevær og treningssenter.

I kommunen har vi utendørs og innendørs kunstgressbane, idrettshaller, friidrettsanlegg, skiløyper og ikke minst flott natur.

SPORTY = MER ENN IDRETT OG TRENING

Å være sporty kan bety så mangt. Et av målene med året er at du skal bli trygg på deg selv, tørre å ta nye utfordringer, og pushe grensene dine litt. Det kan f.eks. være å stå på scenen på en elevkveld, stille opp for noen som trenger hjelp, bake en kake til en som har bursdag, sove ute under åpen himmel, smake på noe du aldri har spist før e.l.

TRONDHEIMSFJORD TRENINGSSENTER

Treningssenteret er kun for elever og ansatte på Trondheimsfjord. Senteret brukes i undervisningen og på fritiden, og består av styrkerom, aerobicsal og spinnsal. Treningssenteret er over 200 m2 stort og meget godt utstyrt. Som elev har du gratis adgang.





SKOLEPROSJEKTKAFÈ

Arrangeres av klassene for å samle inn penger til skoleprosjektet. Her selges kannelsnurrer, boller, kaker og andre godsaker.

SANDVOLLEYBALLBANE

Utendørsbane med myk og deilig hvit sand.

RAILS FOR SNOWBOARD / SKI

Kan brukes sommer som vinter. Vi har egen snøkanon.

GAMINGROM

Rom med projektor. Playstation, Nintendo Switch, Chromecast, TV m/ fotballkanaler m.m.

INNENDØRS MINIATYRSKYTEBANE

Du kan skyte med luftgevær på bevegelige eller faste mål.

PAINTBALLBANE

Vi har bygget en egen paintballbane rett ved skolen. Banen benyttes på linjefag, valgfagdager og i organisert fritidsaktivitet.

MUSIKKROM

Vi har gitar, elgitar, bassgitar, elpiano, slagverk, synth, mikrofoner, mygger m.m.

INTERNETT

Vi har trådløst internett på alle elevrom og i alle undervisningsrom.

IDRETTSPARK

Moan idrettspark ligger 2 km fra skolen. Der er det kunstgressbane og friidrettsanlegg med tartandekke. Vil du spille håndball eller fotball på lag, er det tilbud om det i kommunen.

KLATRING

I Orkanger, ca. 15 km fra Trondheimsfjord, ligger en av Norges mest komplette klatrehaller med en høyde på 15 meter, 40 ulike ruter i alle vanskelighetsgrader, og egen buldrevegg.

KORSSAMLING

Kristen samling med sang, elevhistorier og servering. Du er velkommen på korssamling uansett bakgrunn.

ANNET

Bordtennis, biljard, airhockey, sjongleringsutstyr, enhjulssykler, korssamlingsrom, peisestue med sofaer, TV og mange spill, sløydsal, skolekjøkken, badstue, trampoline, innendørs skaterampe, skaterails, trampoliner, sjoelbak m.m. Samarbeid med kjøreskole.

På Trondheimsfjord er alle måltider inkludert i prisen: Frokost, lunsj, middag og kveldsmat. Søndag er det ekstra god frokost og alltid dessert etter middagen.

Til frokost og lunsj kan du spise hjemmelaget brød og knekkebrød, frokostblandinger, og variert pålegg. Til lunsj er det ofte varmmat i tillegg til brødmaten. Vi serverer

hjemmebakte brød og grytebrød. Av og til får du ostesmørbrød til kveldsmaten. Melk, eplejuice, appelsinjuice, kaffe og te hører med til alle brødmåltidene, og noen ganger serveres det kakao. I matsalen står det brødrister fremme.

Kjøkkenet dekker mange behov. Er du vegetarianer eller veganer? Har du laktoseintoleranse eller glutenallergi? Vi fikser det meste slik at du alltid skal kunne spise deg god og mett!

PS: Vi finner alltid anledninger til å servere noe ekstra godt .





BÆREKRAFT

Trondheimsfjord folkehøgskole er opptatt av bærekraft. Dette vises bl.a. gjennom tiltak som kjøttfri middag minimum 3 dager i uken, kildesortering og resirkulering, miljøvennlige vaskesystemer, TV-innsamlingen, bruk av egne kopper og matbokser, minimering av matkasting, varmestyring, moderne ventilasjonsanlegg, bergvarme, varmepumper m.m.

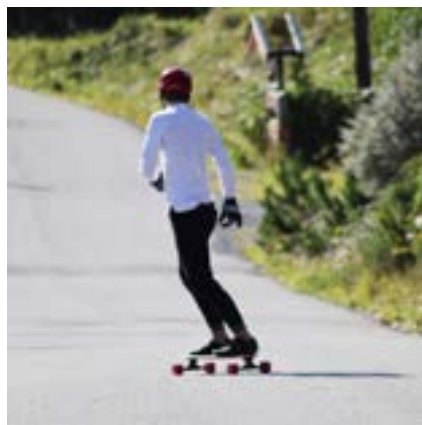
Vi samarbeider med Framtiden i våre hender, er Fairtradeskole, og samler inn penger til vanskeligstilte barn og ungdommer i Øst-Afrika.



KRISTEN SKOLE

Respekt for alle ligger til grunn for fellesskapet på Trondheimsfjord. Du er velkommen til Trondheimsfjord uavhengig av bakgrunn, livssyn, erfaringer og tro!

Vi tilbyr flere frivillige aktiviteter knyttet til tro, slik som korssamlinger, samtalegrupper, møter og leirer. Vi er tilknyttet Normisjon, og hvis du vil kan du delta på møter i regi av dem. Ellers vil du merke at vi er en kristen skole på noen av morgensamlingene våre.





Trondheimsfjord ligger kun 25 minutter fra Trondheim, og vi drar på flere dagsturer inn til Midt-Norges hovedstad.

Trondheim er Norges studentby nummer 1, og året på Trondheimsfjord gir deg god anledning til å vurdere byen som ditt fremtidige studiested. Her finner du bl.a. NTNU, BI og barnehagelærerutdanning.

I tillegg finnes en rekke kulturtilbud som kinoer, teater, konserter, restauranter, Pirbadet, Lerkendal stadion med RBK, Munkholmen, Nidarosdomen m.m.

På fritiden er det enkelt å komme seg til Trondheim. Det går jevnlig rutebuss 5 minutter fra skolen. Er du under 20 år betaler du kun kr. 21,- hver vei, og kr. 42,- hvis du er 20 eller mer.



SØK NÅ

Det er lurt å søke i god tid. Skann QR-koden eller gå inn på trondheimsfjord.fhs.no. Det er helt uforpliktende, du kan takke ja eller nei til plassen når tilbudet kommer.



POENG

Et år på folkehøgskole med 90% frammøte gir to tilleggspoeng ved opptak til høyere utdanning.

OPPTAKSKRAV

Du må fylle minst 18 år i løpet av 2023. Unntaksvis tar vi inn 17-åringer.

KOSTNADER

Prisene varierer etter linje og romstandard. Se trondheimsfjord.fhs.no for mer info.

LÅNEKASSEN

Du kan søke om stipend, lån og reisestipend fra Statens Lånekasse. Se lanekassen.no.

KONTAKT

Telefon 72862990 / 92408285

Epost kontor@trondheimsfjord.fhs.no

Nettside trondheimsfjord.fhs.no

Facebook facebook.com/trondheimsfjordfhs

Instagram [@trondheimsfjordfhs](https://trondheimsfjordfhs)

Adresse Trondheimsfjord folkehøgskole, Fredlyvegen 83, 7353 Børsa



trondheimsfjord.fhs.no

