

# ÅRET SOM FORANDRER

2025/2026



 TRONDHEIMS  
FJORD  
folkehøgskole









 **TRONDHEIMSFJORDFHS**







# 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 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, men fortsatt skole!

## 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 (tirsdag til torsdag), 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.

- 9 KRIMINOLOGI OG FRIHET
- 11 KULTURFORSTÅELSE: AFRIKA
- 13 LEDERUTVIKLING
- 15 LEV LIVET
- 17 MOTORSPORT
- 19 POLITI, BRANN OG FENGSEL
- 21 SECURITY - POLITI OG VEKTER
- 23 SPORTMIX - ALLIDRETT
- 25 SPORTMIX - IDRETT OG TRENING
- 27 ...TUR
- 29 ETTER FORSVARET (1/2-ÅRS ETTER JUL)

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



# KRIMINOLOGI OG FRIHET







Vil du lære mer om det som har med straff, lover, regler, kriminalitet og orden å gjøre? Vi besøker domstoler og fengsler, er med på rettsaker, og snakker med politi. Vi ser også på krisesenter, voldsalarm, identitetsendring og beskyttelsesprogram, omvendt voldsalarm og soning i fengsel.

I tillegg skal vi gjøre ulike aktiviteter og dra på små dagsturer som gjøres i frihet. Dette kan være shopping, bading, restaurantbesøk, klatring, skogstur, paintball og annet som dukker opp i løpet av året. Her kan du komme med forslag!

### AKTIVITETER

- Årsaker til kriminalitet
- Kulturforskjeller og religion
- Analyse av filmer og serier
- Besøke Kirkens Bymisjon og deres jobb med prostituerte og HIV-smittede
- Stressmestring, case og rollespill
- Vår egen rettsal - argumentering
- Lek og moro for avkobling
- Personvern og menneskerettigheter
- Test av egne grenser

### TURER

- Frivillig tur til utlandet, se [trondheimsfjord.fhs.no](http://trondheimsfjord.fhs.no)
- Hellas sammen med resten av skolen

# **KULTURFORSTÅELSE**

## AFRIKA







## KULTURFORSTÅELSE - AFRIKA

Linja for deg som vil lære mer om ulike kulturer med fokus på Afrika!

Vil du være med å oppdage nye steder? Bli kjent med mat, musikk, kunst, språk og dans? Verdier og tankesett? Vil du oppleve litt mer enn en vanlig turist på tur?

Vi reiser på 3-4 ukers reise til de landene i Øst-Afrika som klassen velger. Her kan vi oppleve kultur, musikk og dans, natur, storby, landsbygd, rafting, kritthvite strender med turkis hav, elefanter, fjelltopper, sol, eksotisk mat og frukt, og besøker Strømmestiftelsens arbeid.

### AKTIVITETER

- Planlegging av Afrika-turen
- Basic swahili
- Tekst, foto, film og formidling
- Kultur og kommunikasjon
- Besøk hos og fra ulike organisasjoner
- Aktiviteter med voksenopplæringen i kommunen
- Drama og rollespill
- Ballspill, gokart, bowling, afrikansk dans, klatring m.m.
- Matlaging
- Formingsaktiviteter

### TURER

- «På-tur-uten-ei-krone» med innsamling til skoleprosjektet
- Oslotur med blant annet Nobels Fredssenter, Black History Month og som publikum for NRK
- Østersund (gokart, laserspill, questroom)
- Frivillig tur til Afrika eller annen destinasjon, se [trondheimsfjord.fhs.no](http://trondheimsfjord.fhs.no) for valgmuligheter
- Hellas sammen med resten av skolen

Les mer på [trondheimsfjord.fhs.no/explore](http://trondheimsfjord.fhs.no/explore)

# 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.

### INNHOOLD 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 2025
- 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 lederutviklingslinja 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 har som mål å mestre mer av hverdagen og øke selvfølelsen.

Fokus på livskvalitet gjennom fysisk og sosial aktivitet. Vi trener på oppmerksomhet og å være en hjelpende hånd for andre.

### 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)
- Frivillig tur til Lanzarote
- Hellas sammen med resten av skolen

# MOTORSPORT







Liker du fart og spenning? Eller liker du bare LITT fart og spenning? Uansett vil linja Motorsport passe for deg! Linja er for deg som aldri har kjørt en motorsykkel eller moped i hele ditt liv, og for deg som allerede har erfaring.

Vi ønsker deg velkommen til et av Norges flotteste motorsport-anlegg. Her finner du perfekte baner for motorcross, og du kan også kjøre enduro.

Anlegget har også eget verksted for mekking og fiksing, og klubbhus med varmestue, kantine og dusjanlegg.

Hvis du har egen motorsykkel, kan du ta den med. Hvis ikke kan du låne fra oss.

### AKTIVITETER

- Kjøring på bane
- Teknikktrening, gass, brems, sving, hopp osv.
- Mekkekurs, renhold og vedlikehold av utstyr
- Film / bilder / SoMe
- Kondisjon- og styrketrening
- Mulighet for besøk på motorstevner
- Action: Rafting, vannski/tube, snøscooter m.m.
- Avkobling: Baking, brettspill, hygge

### TURER

- Bli-kjent-tur med klassen
- Ekskursjoner til motorstevner
- Frivillig tur til utlandet, se [trondheimsfjord.fhs.no](http://trondheimsfjord.fhs.no)
- Hellas sammen med resten av skolen

Les mer på [trondheimsfjord.fhs.no/motorsport](http://trondheimsfjord.fhs.no/motorsport)

# POLITI, BRANN OG FENGSEL





Er drømmen politi, brannkonstabel eller fengselsbetjent? 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 deler erfaringer gjennom historier og undervisning.

Frivillig vekterkurs for de som ønsker, uten tillegg i prisen.

### AKTIVITETER

- Markører bl.a. på PLIVO-øvelse
- Brannslukking - besøk på brannstasjoner
- Øvelse med narkohunder (politi, fengsel og toll)
- Besøke Politihøgskolen / Kriminalomsorgens høgskole og utdanningssenter
- Besøk i fengsler og opplæring i selvforsvar
- Øvelser - spaning/røykdykking/sambandsbruk m.m.
- Besøk av politipatruljer
- Bruk av håndjern
- Sikkerhet innen ulike yrker
- Kriminalteknikk
- Søk- og redningsøvelse

### TURER

- Bli-kjent-tur med klassen
- Bli-kjent-tur til Oppdal med hele skolen
- Studietur til Oslo sammen med linja «Security – politi og vekter»
- Frivillig tur til Florida, se [trondheimsfjord.fhs.no](http://trondheimsfjord.fhs.no)
- Hellas sammen med resten av skolen



# 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 toll-etat.

Stor vekt på samarbeid og personlig utvikling!

### AKTIVITETER

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

### PRAKSIS

Vi har samarbeidspartnere som tar oss med på konserter og arrangementer. Tidligere har vi vært på bl.a. "Trønderfest", Arif og Stig Brenner, 50 Cent-konsert og "Silent Disco".

### TURER

- Bli-kjent-tur med klassen
- Bli-kjent-tur til Oppdal med hele skolen
- Studietur til Oslo sammen med linja «Politi - brann og fengsel»
- Frivillig tur til Florida eller annen destinasjon, se [trondheimsfjord.fhs.no](http://trondheimsfjord.fhs.no)
- Hellas sammen med resten av skolen

Les mer på [trondheimsfjord.fhs.no/security-veker](http://trondheimsfjord.fhs.no/security-veker)

# **SPORTMIX** ALLIDRETT







## SPORTMIX - ALLIDRETT

---

Treningsglede uten press: På Sportmix - allidrett driver vi med idrett og trening som passer for alle.

Vi har det sosialt og gøy sammen. Stress og press får andre ta seg av. Vi fokuserer på mestringsfølelse, fellesskap og god helse gjennom fysisk aktivitet. Dette er linja for deg som liker å være aktiv og i bevegelse ute og inne!

### AKTIVITETER

- Håndball, fotball, volleyball, innebandy, basket
- Langrenn, alpint, skøyter, aking
- Bungee running
- Spinning og aerobic
- Turer i nærområdet
- Mat på bål
- Bowling, frisbeegolf, trampolinepark
- Svømming, vannski, skøyter, tube, isbading
- Samhandling og kommunikasjon
- Matlaging og baking

### TURER

- Bli-kjent-tur med klassen
- Østersund (gokart, laserspill, questroom)
- Hyttetur med vinterlek
- Frivillig tur til Lanzarote
- Hellas sammen med resten av skolen

Les mer på [trondheimsfjord.fhs.no/sportmix-allidrett](https://trondheimsfjord.fhs.no/sportmix-allidrett)

# **SPORTMIX** IDRETT OG TRENING





## SPORTMIX – IDRETT OG TRENING

Er du glad i å holde på med ulike idretter og treningsformer? Da må du sjekke ut denne linja. Sportmix – idrett og trening er ei variert linje der man får prøve mye nytt og spennende. Du får også utfordre egne grenser selv og sammen med andre.

Vi prøver mange ulike idretter og treningsformer mens vi har det sosialt og gøy sammen. Dette gir både glede, mestringsfølelse og fellesskap!

### AKTIVITETER

- Badminton, picleball, squash, cageball, padel
- Matlaging, baking, mat på bål
- Bowling, boksing, bungee running, topptur
- Håndball, fotball, volleyball, innebandy, basket
- Langrenn, alpint, skøyter, aking, isbading
- Svømming, stuping, snorkling
- Spinning, aerobic, kettlebells, crossfit, turn, besøk på treningssenter
- Rafting, vannski, wakeboard, tube
- Trampolinepark, grottevandring, frisbeegolf
- Klatring, buldring, brattkort

### TURER

- Bli-kjent-tur med klassen
- Østersund (gokart, laserspill, questroom)
- Tur til Oppdal med alpint
- Sveits med bl.a. zipline og strikkhopping
- Frivillig tur til Lanzarote
- Hellas sammen med resten av skolen

Les mer på [trondheimsfjord.fhs.no/sportmix](https://trondheimsfjord.fhs.no/sportmix)



....TUR





**TUR** er langt mer enn skog, fjell, padling og ski – det kan like gjerne være en *bytur*, *blå tur* eller *utenlandstur*. Bli med å planlegge, gjennomføre og oppleve turer gjennom et helt år.

Et år hvor du og vi sammen finner turer og reiser!

### TURER (EKSEMPLER)

- Bli-kjent-tur
- Sambandstur
- Yrkestur, fototur
- Treningssentertur, badelandtur
- Gratistur, trehyttetur
- Blåtur
- Nærtur, fjerntur
- Opplevelsestur
- Grottetur, klatretur, strandtur
- Badetur, hjemtur
- Cafetur, shoppingtur, Harrytur
- Utur, retur/re-tur
- Oslotur, museumstur
- Mattue
- Nordlandstur

### UTENLANDSTURER

- Linjefagstur 1: Sveits med zipline og bungee jumping
- Linjefagstur 2, frivillig: Frivillig tur til treningsparadiset Club La Santa på Lanzarote
- Studietur til Hellas

God tur!



# ETTER FORSVARET

## 1/2-ÅRS FOLKEHØGSKOLE PÅ VÅREN







### ½-års folkehøgskole på våren for deg som dimmer til jul!

Drømmer du om å bli politi eller vokter?

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

### VEKTERUTDANNING

- Kommunikasjon, konflikthåndtering og kulturforståelse
- Yrkesetikk og holdninger, Service og kvalitet, HMS
- Risikovurdering, Beredskapsplaner, Rapportlære
- Fysiske, manuelle og administrative tiltak
- Samarbeid med offentlige myndigheter
- Alkohol, medikamenter og narkotika m.m.
- Brannvern og brannslukking

### PRAKSIS

Obligatoriske vekterkurs-praksis i samarbeid med PCM. I tillegg får elevene utvidet praksis på noen arrangementer.

### TURER

#### Innblikk i alle sikkerhets-yrkene

- Brann, politi og ambulanse
- Vokter og toll
- Plivo (pågående livstruende vold) og ulykker
- Frivillig tur til Florida, se [trondheimsfjord.fhs.no](http://trondheimsfjord.fhs.no) for valgmuligheter
- Hellas sammen med resten av skolen





# UTENLANDSTURER

REISEMÅL	LINJER	TIDSPUNKT	DELTAGELSE	ALTERNATIV
<b>SVEITS</b>	Sportmix - idrett og trening ...Tur	Oktober	Obligatorisk	
<b>AFRIKA</b>	Kulturforståelse: Afrika	Februar	Frivillig, men anbefales	Lanzarote Bli på skolen
<b>FLORIDA</b>	Etter forsvaret Kriminologi og frihet Politi, brann og fengsel Security - politi og vekter	Februar	Frivillig	Lanzarote Bli på skolen
<b>LANZAROTE</b>	Lev livet Sportmix - allidrett Sportmix - idrett og trening ...Tur	Februar	Frivillig	Bli på skolen
<b>SINGAPORE</b>	Alle linjer	Februar	Frivillig	Linjeturen Lanzarote Bli på skolen
<b>HELLAS</b>	Alle linjer	April	Obligatorisk	





# 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, skoleprosjekt, personlig økonomi m.m.

## ALLSAMLING

Informasjon, debatter 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 våren. Kan f.eks. være tapas, idrett og ballspill, paintball, strikking og hekling, baking, buldring, klatring, gaming, mat på bål, brettspill, Orklandbadet turn 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 magnettavler for oppheng av bilder og plakater. I tillegg har hvert rom en bod i kjelleren for oppbevaring av skiutstyr, koffertyer, 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 magnettavle for oppheng av bilder og plakater. I tillegg har hvert rom en bod i kjelleren for oppbevaring av skiutstyr, koffertyer, 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 magnettavler 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, koffertyer, 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, treningssenter, tegne- og maleutstyr m.m.

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 spinningsal. 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 kanelsnurrer, 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, 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 hjemmebakete 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. Vi fikser det meste innenfor allergimat, 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 uka, kildesortering og resirkulering, miljøvennlige vaskesystemer, TV-aksjonen, 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.

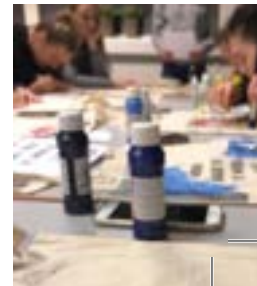


## KRISTEN SKOLE

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.









# TRONDHEIM

---



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. 43,- 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](http://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 2025.  
Unntaksvis tar vi inn 17-åringer.

## KOSTNADER

Prisene varierer etter linje og romstandard.  
Se [trondheimsfjord.fhs.no](http://trondheimsfjord.fhs.no) for mer info.

## LÅNEKASSEN

Du kan søke om stipend og lån fra Statens  
Lånekasse. Se [lanekassen.no](http://lanekassen.no).

## KONTAKT

**Telefon** 72862990 / 92408285

**Epost** [kontor@trondheimsfjord.fhs.no](mailto:kontor@trondheimsfjord.fhs.no)

**Nettside** [trondheimsfjord.fhs.no](http://trondheimsfjord.fhs.no)

**Facebook** [facebook.com/  
trondheimsfjordfhs](https://facebook.com/trondheimsfjordfhs)

**Instagram** [@trondheimsfjordfhs](https://instagram.com/trondheimsfjordfhs)

**Adresse** Trondheimsfjord folkehøgskole,  
Fredlyvegen 83, 7353 Børse





[trondheimsfjord.fhs.no](http://trondheimsfjord.fhs.no)

