

StUF Stavanger Urban Folkehøgskole • Elevehåndbok

Velkommen til oss!

Vi ansatte ved StUF gleder oss til å ta imot akkurat deg til årets folkehøgskoleår. Vi gleder oss til å se deg, og gleder oss til et helt unikt år sammen, med alt et folkehøgskoleår har å by på.

Året vil bestå av spennende innhold i linjen du har valgt. Fornyende valgfag, turer i innland og til utlandet og ekskursjoner i nærområdet. Det blir lørdagsseminarer der du som elev får servert et bredt innhold. Det blir underholdning og elevkvelder, spennende internatliv og varierte hverdager, og selvfølgelig også frihelger og kvelder der du kan bruke tiden som du selv vil.

Du vil få bli presentert for og møter interessante aktører og næringsliv i byen. Skolen vil bidra til den grønne utviklingen av byen og arrangere eventer som en årlig bærekraftfestival. Året vil by på tverrfaglige uker, hvor du får prøve ut tema fra andre linjer og boltre deg i ulike verksteder. På StUF kan du få være med på å skape et helt unikt år.

Vi gleder oss til du kommer!



Skolen vår

Velkommen til en idyllisk og grønn oase i byen!

Skolen er omgitt av en stor og herlig hage som du kan bruke fritt. Hagen har også to dammer og vår egen bro. Her har vi plantekasser hvor vi dyrker grønnsaker og urter til bruk i matlagingen, og her er det mulighet for utecafe/spisested og hagefest på en fin dag.

Internatet er nyoppusset, og vi har både storkjøkken, et større elevkjøkken, vaskekjeller, peisestue, spisesal og ulike verksteder og klasserom.







Stavanger

Skolen ligger i Stavanger by, like ved Mosvannet, et fint turområdet som har et nytt utendørs svømmebasseng og trimfasiliteter.

Det er kort vei gjennom koselige gater på vakre Eiganes ned til bysentrum med fargegaten, cafeer, spennende gjenbruksbutikker og livlig handel. Stavanger har hypermoderne bygg og små hvite hus med blomstrende hager. Vi har en av Europas beste streetart-festivaler, nye kunstscener, vibrerende musikkfestivaler, streetfood og matfestivaler. Her skal vi henge i parker, eller ta en tur til bystrendene som Godalen og Vaulen. De flotte jærstrendene med surfemuligheter ligger bare noen togstasjoner unna

Her skal vi henge i parker, eller ta en tur til bystrendene i Godalen og Vaulen. De flotte jærstrendene med surfemuligheter ligger bare noen togstasjoner unna.

Som elev vil du få være med i spennende samspill med byen. Gjennom eventer, markeder, prosjekter og samarbeid kan du bidra til en grønn by og grønnere liv. Skolen skal også lage en bærekraftfestival sammen med byen.



Måltider

Frokost

Hverdager:	08:00 - 08:50
Lørdager:	10:00 - 11:00
Søndager:	10:00 – 11:00

Lunsj

Hverdager:	11:30 – 12.30
Lørdager / Søndager:	Avhenger av aktivitet

Middag

Hverdager:	15:30 – 16.00
Lørdager:	15:30 – 16:00
Søndager:.	15:30 – 16:00

Kveldsmat

Hverdager:	19:30 – 20.00
Lørdager:	19:30 – 20:00
Søndager:	19:30 – 20:00



Undervisning og andre obligatoriske opplegg

Mandag – Fredag

08.00 - 09.00: 1. time: Frokost

09.00 - 09.30: 0,5 time: Morgensamling

09.30 – 11.30: Undervisning

11.30 - 12.30: Lunsj

12.30 – 15.30: Undervisning

15.30 – 16.00: Middag

Lørdag:

10:00-14:00 4 skoletimer

Timetallet vil variere fra dag til dag. Det kan bli noe obligatorisk undervisning også på ettermiddags- og kveldstid som lørdagsseminarer. Aktiviteter og turer - kan også foregå på ettermiddags- og kveldstid. Dette vil da være obligatorisk deltakelse for alle elever.

Noen helger blir det elevkveld på kveldstid. Det er to frihelger, og ellers frihelg før hver ferie. Stipendiatene lager egen ukeplan for tilbud om elevaktiviteter ukentlig. Målet er at du som elev skal ha ulike fritidstilbud.



Valgfag

Her på StUF kan du velge nye valgfag gjennom hele året!

Vi har både lange og korte valgfag. På den måten bør det alltid være noe som frister håper vi.

Valgfagene du kan velge mellom varierer, og kan for eksempel være surfing, klatring, skating, maling, birøkt, film, linosnitt, programmering. Bygging, søm og redesign, yoga, meditasjon, naturlig kosmetikk, surdeigsbrødbaking, matlaging, språk som portugisisk, sirkulærøkonomi og økologi, parkour og skrivekurs og publisering.



Fellesfag

Fellesfag

Alle elever deltar i fellesfag. Her lærer vi livsmestring, bærekraft og samarbeid.

Vi arbeider både teoretisk, og praktisk med stor variasjon av tema.

Flere fellesfag vil være under tre hovedtemaene **kognitivt, emosjonell og handling**:

Kognitiv Lyst til å finne mer ut av hvordan akkurat du passer inn i en gruppe? Temaene her vil kunne utvikle dine evner til å se deg selv i et større mangfold.

Emosjonell Vil du lære metoder som styrker kreativitet din i hverdagen? Vær med å undersøk hvordan dine emosjonelle ressurser og skaperkraft kan brukes også i studie og jobb.

Handling Her kan du få prøve ut konkrete løsninger på utfordringer og problemstillinger. Hva må til for at vi klarer å handle i ulike situasjoner?

Andre fellesfag;

Lørdagsseminar: En arena med masse spennende muligheter. Elevene kan få være med å velge noen seminarer og hva de vil lære/gjøre.

Fine fredag: Presentasjon av elevenes ideer for byen.

Sans og samling: Morgensamling som vekker vår nysgjerrighet

Elevrådets time: Elevdemokrati og elevmedvirkning.

Temauker: Artist in residence på skolen, kunst og aktiviteter i samspill med elevene.

Bærekraftsfestival: Festival med fokus på klima og samspill.



Fellesvask og aktuelle telefonnummer

Alle deltar i fellesvask.

Kjøkkentjeneste og fellesvask ruller mellom elever/klasser som en del av timeplanen.

Vi har romvask en dag i uka. Det er viktig at vi holder det fint og ryddig rundt oss på internatet/skolen.

Skolen har en egen sosiallærer som du kan snakke med når det måtte være.

Aktuelle telefonnummer:

Tilsyn: 48922277

(Det er alltid tilsyn på bygget)

Helsestasjon for ungdom (Gratis 16-20 år)

Telefon: 90093544

Åpningstider drop-in:

Mandag: 13.00-17.00

Onsdag: 13.00-17.00

Torsdag: 13.00-17.00

Stavanger legevakt: 51510202

Armauer Hansens vei 30,
4011 Stavanger

For å komme deg til legevakten må du ta buss eller Taxi. Du må ringe først for å bestille time, for så å reise inn.

Stavanger taxi: 51909090



Lånekassen

Søk om stipend så fort du har studieplass på www.lanekassen.no

Frist for høsten er 15. november. Frist 15. mars for våren.

LÅNEKASSEN

Dersom du søker om full støtte(stipend/lån) vil du motta kr. 117.170,- i løpet av skoleåret.

(Kr. 58.585,- pr. semester). Hele beløpet blir i første omgang utbetalt som lån.

40% (kr.46.868) bli omgjort til utdanningsstipend dersom du fullfører året på StUF.

Søknad til Lånekassen skjer kun som nettsøknad
(www.lanekassen.no)

ANDRE STIPEND OG LÅN

Enkelte kommuner, private organisasjoner, lokale lag, bedrifter og andre gir også i visse tilfeller stipend til elever.

Undersøk på ditt hjemsted. Det er også mulighet til å få privatlån i noen banker - til studievilkår. "Stipend- og legathåndboka" gir deg god oversikt over andre stipend.



10	105	110	115	120	125
14,5	15,5	16	16,5	17	
12,75	1,5	1,5	1,5	1,5	
9	10,5	11	11,5	12	
7-49	10,5	11	11,5	12	
	50-53	50-53	50-53	50-53	

Betaling til skolen

Hva er inkludert i prisen?

Denne prisen inkluderer kost og losji på skolen. Videre dekker det utenlands- og innenlandsturer, aktiviteter og en del utstyr som dere bruker på linjene, valgfag og gruppefag. Dette innebærer også print, strøm, internett, og lignende.

Prisen inkluderer ikke valgfrie aktiviteter som du velger å gjøre ute på reiser.

All aktivitet utenom undervisning må elever dekke på egenhånd. **Det er derfor lurt å ha litt lomme penger tilgjengelig i løpet av året.**

Dekker studielån/stipend alle mine kostnader?

Ja, det gjør det. Linjene på StUF koster mindre enn det du får av lånekassen [Informasjon om lånekassen finner du her](#)

Må vi betale hele summen på en gang?

Nei, totalsummen er fordelt på de 8 månedene som du bor på StUF.

I september og januar vil du i tillegg få en egen faktura med linjekostnadene. Dette dekker linjeturer, diverse utstyr og aktiviteter dere gjør på linjen.

Får vi stipend fra Lånekassen?

Ja, så lenge du fullfører skoleåret og får vitnemål i mai, så kan 40% av studielånet ditt bli omgjort til stipend. Dette vil skje i november året etter du gikk på folkehøgskole. [Det kan du lese mer om her.](#) Det er også mulig å søke om kun stipend.

Betaling til skolen

40% av semesterpris skal betales i august og 40% i januar. Resten betales hver måned.

Pengene fra Lånekassen blir utbetalt den 15. i hver måned, unntatt den første utbetalingen. Innbetalingene til skolen vil derfor være dagen etter du har mottatt pengene fra Lånekassen.

Alle linjer koster 120.000,- for et skoleår.

I august faktureres: 24.000,-

I september, oktober, november og desember faktureres: 9.000,-

I januar faktureres: 24.000,-

I februar, mars, april og mai: 9.000,-



Betaling til skolen

Første innbetaling vil også inneholde :

Rom og nøkkeldepositum - kr.1 500,-

Dette tilbakebetales ved skoleslutt dersom rommet avleveres utvasket etter forskriftene, og uten erstatningspliktige ødeleggelser av rommet. Nøkkel skal dessuten leveres inn.

Dersom rom ikke er utvasket etter forskriftene, leier skolen utvaskhjelp som betales av depositumspengene. Det samme gjelder dersom vi må ha håndverkere til å utbedre erstatningspliktige ødeleggelser på rommet.

Dersom nøkkel ikke leveres inn ved skoleslutt, belastes det med kr. 500,- fra depositumet.

Ødelagt eller mistet nøkkel i løpet av året erstattes på lik linje.

Tillegg	Beløp
Enkeltrom (få tilgjengelig)	8 00 pr. m n d
Spesialkost	450 pr. m n d
Nøkkeldepositum	1500
Mistet nøkkel	500
Vask ved utflytt	3500

Avkall på skoleplassen

Dersom skoleåret avbrytes før 01.10.2023, må du betale for 6 uker etter avbruddsdato.

Avbrudd etter påbegynt 2. semester medfører betaling av semesteret i sin helhet. Skolen skal gis skriftlig beskjed dersom du ønsker å si fra deg skoleplassen.



Pakke- og utstyrsliste

2 sengesett (putevar, dynetrekk og laken). Vi har vanlig størrelse på sengene (90cm bredde).

Håndklær (minst 2-3). Du må alltid ha et håndkle når det andre er i vask.

Litt personlige ting som kan gjøre rommet ditt koselig. (Sengeteppe, liten gulvmatte foran sengen, planter, bilder og lignende).

Passe mengde med klær. Husk at du ikke har god plass i skapet. Husk at høsten er i gang og at det fort blir kjølige kvelder. Ull er gull!

Vaskepulver til klesvasken må du skaffe selv. Kan selvsagt kjøpes på nærbutikken.

Toalettsaker etter eget behov.

Skittentøykurv er nyttig å ha.

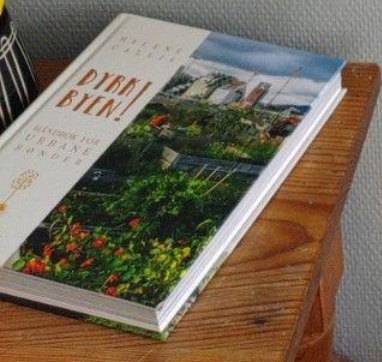
Apotekvarer som paracet, plaster og lignende. Skolen har førstehjelpsutstyr for akutt behandling.

Sovepose til bruk på småturer.

Turklær, joggesko, regnklær, støvler og tursekk.

Skrivesaker og PC.

Instrumenter. Vi har musikk rom.



Bodplass og internatdrift i ferier.

Det vil være tilrettelagt for bodplass, lagring og sykkelparkering.

Skulle du ikke få med deg alt du trenger til oppstart, kan du supplere når du er hjemme i høstferien.

Det vil ikke være internatdrift i ferier. Du kan altså ikke bo på skolen i feriene.

Reiser og turer

Det blir spennende turer i nærmiljøet og i byen, som bysafari, by-rebus, øyhopping og togtur til strender og fjell.

Reiseperioden avhenger av linjen din og pakkeliste får du når turen nærmer seg.

Eventyr på skinner

Den beste måten å reise på er når selve reisen blir en del av målet. På en urban og grønn folkehøyskole blir dette et eventyr på skinner.

Her blir det møter med mennesker og inspirerende initiativer utenfor turiststrømmen. Ved å reise sakte, kan vi observere endringer og oppleve mer. Du skal få oppleve gatefester og grønne stunt, spise sunt og besøke konserter.



Fravær

Folkehøgskolene er karakterfrie høyskoler. Skolens innhold og planer er godkjente som fullverdige studieår. Uten karakterer er det da tilstedeværelse som avgjør om skoleåret ditt kan godkjennes eller ikke.

Du må delta på minimum 90 % av undervisningen for at skoleåret ditt skal godkjennes. Dette gjelder da også i forhold til om du får godkjent 2 studiepoeng for skoleåret, og om Lånekassen omgjør 40% av studielånet ditt til stipend.

Skolen har derfor et system for fraværsmelding, og du må selv sørge for å møte til undervisningen og annet obligatorisk opplegg.





Vi gleder oss til å se deg!

Stavanger Urban Folkehøgskole
Dues vei 9, 4009 Stavanger
post@stufskole.no