



# Avantgarde

-Aktiv livsstil i rusfritt miljø

[www.nja.as](http://www.nja.as)

113. årgang nr. 1 – 2019

Bildet er fra Haugastøl.



## Innhold:

2 Forbundsleder  
3 Adresser til forbundet  
4 Avdeling Drammen  
5 Vinterkurset  
6 Landsmøte  
7 Dagsorden for Nja's landsmøte  
8 Øynaden  
9 Høl

10 Nytt fra NSB  
11 Høstreffet 2019  
11 NJA aktiv livstil  
12 Nytt fra Actis  
13 Nytt fra Actis  
14 Litt fra Vinterkurset 2018  
15 Litt fra Høstreffet 2018  
16 Hjemmesiden vår annonsesøtte

# Nytt nummer av bladet vårt. Kos deg med gode artikler, turer, aktiviteter og konkurranser!



**Knut Andersen**  
Forbundsleder

Jeg overtok som Forbundsleder på Landsmøtet i 2018 etter at tidligere leder Karin Rysst valgte og gå av.

Litt om meg selv har nå byttet jobb i NSB etter omorganisering og den jobbe jeg hadde ble overført til trafikkplanlegger, så ble jeg personellstyrer på tlf vakta for Lokførere og Konduktører over hele landet.

Ellers er jeg aktiv DOBHF veteranbussforening i Drammen som restaurer gamle busser.

Er gift med Solveig H.Andersen som også er aktiv i NJA så har vi 2 døtre og snart 3 barnebarn.

Vi har også vår flotte hund Cassie som er en Golden retriever, som er med oss på alt av turer og aktiviteter både i NJA og privat.

Vi har også en bobil som vi er veldig glad i og kjører rundt og koser oss i på sommeren.

Litt om hva vi driver med i NJA nå er og få lagt om og få oppdatert medlemsregistret vårt.

Så medlemskontigent vil bli sendt ut i slutten av denne mnd.

Vi hadde et flott vinterkurs i April 2018 og Høsttreff på Bardøla i september 2018 og ser nå frem til Vinterkurset i april 2019 som holdes på Bardøla.

Takker Aktivitetsnemda og avdeling Drammen og Vestfold for vel gjennomførte aktiviteter som har vært i 2018.

Vi håper så mange som mulig møter opp på vårt Landsmøte 7 April i Oslo.

Ønsker alle en fin vår.

Mvh  
Leder Knut Andersen

**Vi har fått ny internett side: [www.nja.as](http://www.nja.as) som er veldig flott og enkel å bruke. Jeg anbefaler dere å sjekke den ut.**

**Norske Jernbaners Avantgard (NJA), stiftet 29. januar 1893, er den eldste fritidsorganisasjonen innen jernbanen i Norge.**

**NJA** er i dag en aktiv livstils organisasjon med fokus ikke bare på rus- og tobakkskader, men også livstils sykdommer som hjerte og kar, diabetes, ekstrem fedme og spilleavhengighet. Vi holder kurs, aktiviteter og samlinger i rusfrie omgivelser.

- Som NJA`er får du tilgang til rimelig hytteleie på våre to godt vedlikeholdte feriesteder:

Øynaden på fjellet ved Ustaoset.

Høl ved Vegårshei nær kysten,

Alle våre aktiviteter er rusfrie.

**Innmeldingsskjema** finner på vår hjemmeside [www.nja.as](http://www.nja.as) – og **bli medlem i NJA!**

**Ved adresseendring må dere huske å gi beskjed til org. Sekr. Solveig Helleve Andersen ellers kan dere falle ut som medlem. Bladet mister dere også.**

**e-post er: [solv-an@online.no](mailto:solv-an@online.no) eller gå på vår hjemmeside under skjemaet innmelding/adresseendring.**

**Alle kan være medlem hos oss man trenger ikke være ansatt i NSB eller Bane Nor vi har åpnet opp for alle som har lyst til og være medlem hos oss.**

NJA`s Org.nr. 983219187

### **Adresser i Forbundet:**

#### **Forbundsleder**

Knut Andersen

Tlf: 934 53 666

e-post: [knuta2@online.no](mailto:knuta2@online.no)

#### **Nestleder**

Gunnar Vestby

Tlf: 913 08 088

e-post: [gunnar@vestby.as](mailto:gunnar@vestby.as)

#### **Forbundssekretær**

Magnar Wøllo

Tlf: 906 52 340

e-post: [magnar.wollo@gmail.com](mailto:magnar.wollo@gmail.com)

#### **NJA`s feriehjem, Vegårshei**

Ove Carstensen

Tlf: 32 23 05 60 / 977 63 998,

e-post: [ovecars@gmail.com](mailto:ovecars@gmail.com)

#### **Redaktør Avantgarde**

Solveig Helleve Andersen

Tlf. 941 25 366

[solv-an@online.no](mailto:solv-an@online.no)

#### **Organisasjons sekretær**

Solveig Helleve Andersen

Tlf. 941 25 366

[solv-an@online.no](mailto:solv-an@online.no)

# Velkommen til medlemsmøter i 2019



## - avdeling Drammen



Styret i Drammen håper du kommer - dere som tilhører Drammens avdelingen kan være stolte for dere har mulighet til å komme på medlemsmøtene, som blir:

- Mandag 8. April
- Mandag 13. Mai

*Alle møter holdes på Drammen stasjon, i møterommet i 3.etg.*

*Vi starter opp kl. 18:30 og det blir enkel servering (Vi spanderer).  
Inngang øverst mot bybrua. Hvis noen dører er stengt, så ring 90033519.*

*På møtene vil vi gjerne høre litt fra medlemmene om hva de ønsker av avdelingen fremover. Møter, turer, aktiviteter o.s.v. Og litt info. om NJA i dag. Har du ikke anledning til å møte opp men har noe du vil ha frem, så send det på e-post til [per.gommerud@ebnett.no](mailto:per.gommerud@ebnett.no) eller sms til tlf. 41684075. Da kan vi ta det opp på medlemsmøte eller styremøte.*

*Det er jo medlemmenes ønsker vi gjerne vil høre.*

*Tips mottas med glede. Foredrag, underholder, turer, aktiviteter....  
Vi trenger flere som fremdeles er i jobb på møtene våre!*

*NJA Drammen skal være avdelingen som er aktiv!*

*Med hilsen på vegne av styret  
Per Gommerud  
Sekretær*

## Vinterkurset 5 til 7 April holdes på Bardøla Høyfjellshotell



Velkommen til årets vinterkurs på Bardøla høyfjellshotell på Geilo.  
Siden vi har meget gode erfaringer med Bardøla fra tidligere kurs og samlinger, har vi nok en gang valgt å legge Vinterkurset til dette flotte høyfjellshotellet på Geilo.

Årets foredragsholder vil være

Fredag; Innsjekk etter 16.00 og middag fra kl 19.00

Etter middagen på fredag, er det sosialt samvær med loddsalg, så ta med kontanter 😊

Lørdag:

Foredrag kl 10.00,

Lunsj kl 13.00,

Middag kl 19.00 her er det en alkoholfri drikke til maten inkludert.

Sosialt samvær etter middagen.

Søndag:

Frokost og utsjekk kl 11.00.

### **Egenandel fra torsdag til søndag:**

Voksen enkel/dobbelrom Kr 3375

Egenandelen til barn mellom 0-15 år til 750 kr.

### **Egenandel fra fredag til søndag:**

Voksen enkel/dobbelrom Kr 2250

Egenandelen til barn mellom 0-15 år til 500 kr.

Kontor : 1440.11.94933

**Påmeldingsfrist er 20-03-2019, påmelding skjer til [solv-an@online.no](mailto:solv-an@online.no), tlf 94125366 eller via hjemmesiden vår; [www.nja.as](http://www.nja.as)**

Vi ønsker alle velkommen ☺

**PS! Det er lov å ha med hund, men det må gis beskjed om dette når dere melder dere på.**

# NJA 1893 til 2019 vi feirer 126 År.

Vårt 126 Landsmøtet vil i år bli holdt på Thon Hotel Opera Lørdag 27. April



## Landsmøtet starter kl 10:00.

Landsmøte starter kl 10:00. til 17:00

Isvann, penn og papir i møterommet

Dato: 27.04.2019

Kaffe og te tilgjengelig hele dagen i pauseområde

Hotellets smakfulle lunsj som inkluderer te og kaffe

Pauseservering, formiddag og ettermiddag

## Lunsj kl 13 til 14

Ønsker noen overnatting så er det 1395 for enkeltrom pr natt dobbeltrom 1595 pr natt for 2 personer, inkludert frokost.

- Booking skjer til hotellet på mail [opera@olavthon.no](mailto:opera@olavthon.no) eller tlf 24103000 og oppgi bookingnummer 26099755 da får dere spesialprisen våres. Rommene må vær enkelt betale selv.

Påmeldingsfrist er 10-04-2019, påmelding skjer til [solv-an@online.no](mailto:solv-an@online.no), tlf 94125366 eller via hjemmesiden vår; [www.nja.as](http://www.nja.as)

## **Dagsorden NJA's landsmøte 2019.**

1. Åpning.
2. Presentasjon av Gjester
3. Opprop
4. Godkjenning av innkalling
5. Godkjenning av dagsorden
6. Godkjenning av foretningsorden og fullmakter
7. Valg av:
  - 2 dirigenter
  - 2 sekretærer.
  - Referent
8. Beretninger:
  - Forbundsstyrets beretning for 2018
  - Aktivitetsnemndas beretning for 2018
  - Årsberetning fra Høl 2018
9. Regnskap:
  - Forbunds-kassa 2018
  - Feriehjemmet Høl 2018
  - Aktivitetsnemnda 2018
- 10.Revisors melding
- 11.Innkommne forslag
- 12.Fastsettelse av kontingent
- 13.Budsjett for 2020
- 14.Handlingsplan for 2020
- 15.Fastsettelse av utgiftsdekning
- 16.Valg
- 17.Neste års Landsmøte
- 18.Avslutning

# Øynaden feriehjemmet: vårt på Ustaoset!

Det er med glede vi kan ønske deg velkommen til dette flotte feriestedet vakkert beliggende på høyfjellet like vest for Ustaoset st.



**Bildet: El 18 og B7 vogner med Øynaden og Hallingskarvet i bakgrunnen**

Stedet leies ut av avd. Bergen, Org. nr. 913717473,

ved

Kjartan Larsen,

Tlf: 91398211

e- post: [kjartan.larsen@hennig-olsen.no](mailto:kjartan.larsen@hennig-olsen.no)

eller:

Rolf Urdal

Tlf :95737181

E-post : [rolf.urdal@gmail.no](mailto:rolf.urdal@gmail.no)

På Øynaden er det høysesong nærmest året rundt og du oppfordres til å være tidlig ute med å bestille.

Du kan og booke på nett: <http://oynaden.wordpress.com/>

**Leiepris: 1. feb.– 5. mai:** fre. - søn og man. - fre. kr 2500,-

man - søn. kr 4500,- Skolevinterferie: kr 6250,- Påskeuken kr 10 000,-

**6.mai – 31. jan:** fre – søn og man – fre: Kr 1900,-. Ukeleie kr 3200,- **Strøm:** kr 2,- / Kwh. NJA`ere får 25% rab. ikke vinter/påskeferie/strøm





## Velkommen til Høl, Vegårshei

Høl Vokterbolig ligger en drøy km nordøst for Vegårshei stasjon. Det er sengeplass til 13 personer, fordelt på fire soverom i 2. etasje i tillegg til dusj og WC.

I 1. etasje finner du stort kjøkken, stue og spisestue. Vaskerom i kjeller. I huset er det 4 effektive vedovner og masse ved i uthuset, så det meste skulle ligge til rette for en romantisk aften eller to...

Uthuset rommer to kanoer til fri har også en fin Pioner 12 fots Rett over veien for huset renner ørretelver. Her biter fisken villig!

Det er kun fem min gange til badeplass med toalett.

**Vårt feriested på Sørlandet oppgraderings-arbeider de god stand. Her kan du nyte til en travel hverdag. Velkommen!**



disposisjon for leietaker. Vi robåt liggende i Vegårsjorden. Hølselva, en av landets beste

handicap-tilrettelagt

har vært igjennom store siste årene, og fremstår nå i stillheten og lade batteriene

**Nye Leiepriser 2018 Pris for døgnleie inkl. strøm: Sommer 1.jun – 31.aug: kr 700,-. Vår: April og mai samt Høst: sept og oktober: Kr 400,-. Vinter: Resten av året, Kr 300,-. NB! NJA medlemmer får nå hele 25 % rabatt.**

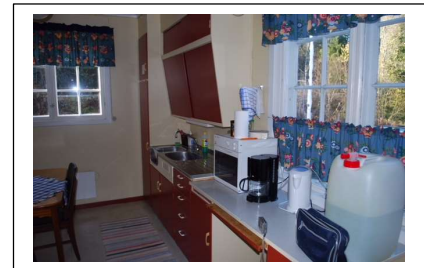
**Interessert? Kontakt Utleier: Ove Carstensen tlf 97763998 e.post: [ovec@nsb.no](mailto:ovec@nsb.no) eller hyttekatalogen på intranett.**

**Vær snar med å bestille - de beste ukene går først!**

### Noen bilder fra Høl



Kanopadling på Høl er rekreasjon



### Ommøblert og modernisert kjøkken på Høl Vokterbolig



Av årets nyheter på Høl, kan nevnes "ny", flott TV i stua, kjøleskap som var sårt tiltrengt, Ny skapdør på kjøkken (bildet), en ny og større varmtvannsbereder, ny strømmåler, samt en vaskemaskin i kjelleren. Så nå er det i alle fall ingen grunn til å gå i skittent tøy under oppholdet på Høl.

Bilder tatt av Magnar Wøllo

## Nytt fra NSB

Her kommer en oversikt over de tre første pakkene.

Pakke 1 (sør): omfatter Sørlandsbanen, Jærbanen og Arendalsbanen.

- Anbudet ble vunnet av GoAhead med oppstart Desember 2019
- Pakke 2 (Nord): Omfatter Trondheim-Bodø, Bodø-Rognan, Melhus-Trondheim-Steinkjer, Dombås-Åndalsnes, Hamar-Røros-Trondheim, Trondheim-Storlien og Oslo-Trondheim.
- Inngå avtale sommeren 2019

- Trafikkoppstart Juni 2020.

Jerbanedirektoratet har videre delt inn trafikken på østlandet i fire pakker, som skal ut på anbud fra 2022. Videre vil erfaringen fra de første anbudsrunderne påvirke tempo i konkurranseutsettingen fra pakke 4 og utover.

## Høsttreff 13. - 15. september

**NJA inviterer igjen til høsttreff med Helgen 13 til 15 September. Det blir kursing, men også mye sosialt samvær, samt lek og moro for barna.**

Høstreffet arrangeres helgen 13 til 15 September tid og sted og program for helgen kommer senere.

Så følg med på hjemmesiden våres [www.nja.as](http://www.nja.as)

## NJA – Aktiv livsstil

NJA er den eldste fritidsorganisasjonen innen jernbanen i Norge med røtter helt tilbake til 1893. I år feirer vi 126 års-jubileum!



Fra starten var det totalavhold, det gikk vi bort fra som krav i 2002. Nå er vi en aktiv livsstilsorganisasjon, med fokus på et edruelig jernbanemiljø, men også livsstilssykdommer som diabetes, hjerte/kar, fedme og spilleavhengighet.

**Vår visjon:** Aktivitet skaper helse, og hvert år arrangerer vi aktiviteter, kurs og samlinger i rusfrie omgivelser rundt i landet. Her er noe av det vi har drevet med de siste årene: vinterkurs på Bardøla. høsttreff på Lampeland, sykkelturner, badeland, gokart i Vestfold. Tur med skibladner, ridetur på Geilo og Langedrag og mye, mye mer!

NJA er for alle, både store og små.

Meld deg inn i NJA via denne linken: <https://www.nja.as/take-action/>

## Nytt fra Actis - Rusfeltets samarbeidsorgan

### Sterk økning i rusbruk i Oslo

Ny rapport viser markant økning i bruk av blant annet cannabis og MDMA i hovedstaden.

21. februar 2019 Del:

Flere unge bruker og selger cannabis regelmessig, viser den [nye Føre var-rapporten for Oslo](#). Rapporten er den første av sitt slag i Oslo, og har kartlagt rustrender i hovedstaden fra våren 2018 til høsten 2018. Skoleansatte som jobber med rusproblematikk melder om at flere elever er ruset på cannabis i skoletiden, og noen melder om en romantisering og idealisering av rusmiljøet på skolen. Flere elever tror cannabis er ufarlig.

- Det er svært bekymringsfullt at unge ruser seg på skolen. Skolen skal være en trygg arena for læring, og det bør være nulltoleranse for rusbruk. Det trengs bedre rusundervisning for å gi elevene kunnskap og fakta om rusmidler, og lærerne må få bedre opplæring i hva de skal se etter for å klare å fange opp elevene som sliter med rusbruk, sier Pernille Huseby, generalsekretær i Actis.

### **Samsvarer med andre funn**

Funnene fra Føre var Oslo samsvarer med resultatene fra Ung i Oslo-undersøkelsen, som viste at cannabisbruken både blant jenter og gutter har [gått markant opp siden 2015](#).

Mange informanter melder om at cannabisbruk er blitt mer vanlig, sosialt akseptert og synlig på offentlige steder. De er også bekymret for en stadig yngre brukergruppe, og for flere unge voksne i det tunge rusmiljøet.

- Vi vet fra forskning at lavere risikoppfatning påvirker villigheten til å prøve rusmidler og kan senke terskel for bruk. Dette er en utvikling som bør få politikerne til å våkne, sier Huseby.

Rapporten viser også en sterk økning i bruk og tilgjengelighet av MDMA. Det sentralstimulerende stoffet gikk tidligere under navnet ecstasy, og var svært populært på 90-tallet, ofte knyttet til festbruk. Stoffet har lenge vært nærmest fraværende fra russcenen, men de siste årene har vi sett en oppsving i bruk. I en undersøkelse fra 2016 oppgir hele [én av fire unge at de kjenner noen i sin omgangskrets som har brukt MDMA/ecstasy](#). 3 prosent sier de selv har brukt MDMA/ecstasy.

## Flere får problemer

Det er tydelig at flere opplever problemer knyttet til bruk av cannabis. Personer i hjelpeapparatet rapporterer om økt etterspørsel etter helsehjelp i forbindelse med cannabisbruk.

**Les også:** [Antallet pasienter som søkte seg til behandling med cannabis som sitt hovedproblem har økt med 44 prosent siden 2010.](#)

Ifølge rapporten kombineres alle rusmidlene med alkohol.

Andre funn fra rapporten er:

- Sterk økning i bruk og tilgjengelighet av Lyrica (angst og smertedempende legemiddel).
- Sterk nedgang i bruk og tilgang til Ritalin/Dexdrine (legemiddel til behandling av ADHD).

Føre var benytter seg av metodikk fra samme type rapportering i Bergen. Der har de kartlagt trender i rusbruk siden 2002.

Resultatene fra Føre var sier noe om endringer fra ett tidspunkt til et annet, ikke noe om hva omfanget av rusbruken er

**actis**  
RUSFELTETS SAMARBEIDSORGAN

## Litt fra Vinterkurset 2018

**Vi hadde et vellykket vinterkurs med foredragsholder Nils Erling Haugen om rus og forskjellige og ting som omhandler hverdagen. Vi hadde også bowling og kanefart.**

**Vi var 20 voksne og 8 barn**



# Høsttreffet 2018.

Det ble igjen et flott arrangement på Bardøla.

Vi hadde Arne Johannessen fra Actis som foredragsholder.

Karin Rysst holdt foredrag om diabetes.

Vi hadde også ut i det blå tur hvor vi ble kjørt av Geilo Turbusser via Dagali, Rukkedalen.

Nesbyen og Hol og etter vert havnet vi på Jons Kro for og se et utvalg av 2 CV .

Vi hadde vår faste sjåfør Olav på denne turen.

Vi var i år 22 voksne og 7 barn.





## Vi står sammen for de beste løsningene

Du som tilhører jernbanefamilien, kan få dekket hele ditt bank- og forsikringsbehov hos oss.

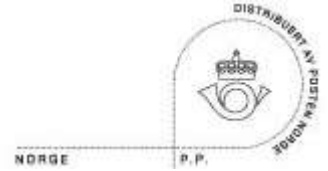
Les mer om fordelene du får i ditt eget bank- og forsikringsselskap, på [www.jbf.no](http://www.jbf.no)

Ta kontakt med oss i dag for en hyggelig samtale!

Jbf – Jernbanepersonalets bank og forsikring

Tlf. 21 62 26 00  
[www.jbf.no](http://www.jbf.no)

B



Returadresse: Solveig Helleve Andersen Hyggenveien 57b, 3442 Hyggen

## Har du sett den fine nye hjemmesiden vår?



Vi i NJA vil takke Bane Nor og NSB Drammen for lån av møtelokaler.

Vi minner også om at det er viktig at dere melder adresseendring til oss sånn at dere får informasjon fra oss.

Da vil vi i NJA ønske dere en fin vår og Påske.