



# Avantgarde

-Aktiv livsstil i rusfritt miljø

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

109. årgang nr. 1 – 2015

## Bli med på tur til Kosovo!



### Innhold:

Side 2	Leder, Karin☺	13	Kryssord
3	Nytt fra Actis	14	Juniorposten
4	NJA Profilen	15	Linselus
5	Badeland	16	Reisebrev fra Kosovo
7	Juvente	19	Høsttreffet
8	Fiskefestival på Høl!	20	Vinterkurset på Geilo
9	Nytt fra avdelingene	22	Helseposten
10	Våre feriesteder	23	I siste liten
11	Den gang da, 1969	24	Baksiden

**Nytt blad med mye bra stoff. Artikler, tegneserier og konkurranser!**

# Hei alle sammen!



**Karin Haldisdatter Johannesen Rysst**  
Forbundsleder

## Ja så er det min tur da... ... til å skrive lederen.

Først må jeg få takke alle dere som var på tillitsvalgtkurset/ekstraordinært landsmøte i Larvik, for tilliten dere viser meg med å velge meg som deres forbunds leder. Jeg er stolt av dette vervet. Ikke bare vervet, men det ideologiske, det som ligger bak, nemlig grunntanken vår. Det å kunne tørre si nei takk til en halv liter «på by'n» eller ikke alltid måtte legge ut bilde av hva jeg drikker på Facebook. Lurer forresten på om jeg skal legge ut bilde av kaffekoppen eller Aloe-vera drikken min ☺

Tre av oss i forbundsstyret var tilstede på Fritidsrådets årsmøte. Kasserer Ingrid C. H. Swensen, styremedlem Thor J. Haug (også revisor for Fritidsrådet) og undertegnede. En av de alvorlige tingene som ble drøftet der var den synkende medlemsmassen ... Problemet går igjen i alle fritidsorganisasjonene. Mye av grunnen er omleggingen for trekken av kontingenten til Jernbanepersonalets Interessekontor. Noe skyldes også postvesenets regler på endringer av adresser, men summen er jo: HVA GJØR VI VIDERE NÅ? Et tiltak fra Fritidsrådet er en ledersamling i høst hvor vi skal jobbe alvorlig med saken.

En stor takk til dere i Aktivitets og Studiememnda med leder Knut Tassen Andersen i spissen. Vinter kurset på Bardøla ble en suksess. Mobbing med Rita er noe HERK det er vi alle enige om! Samtidig som det var spennende å høre om Robinsonekspedisjonen med Fia. Kanefart med Aksel var også utrolig flott.

Jeg gleder meg til september. Da skal jeg på Høst treff (Guriset, Geilo) med Kvinnenemnda, Minda Gommerud styrer med flere flotte damer der. Vi skal også på ride tur, Aksels flotte hester. Aktivitetsnemnda inviterer.

Avdelingene legger ut sine aktiviteter på nja.as siden og de bruker Facebook flittig, så følg med...

Vi går mot årets viktigste hendelse innen NJA familien. Vårt landsmøte. Vi møtes på Danevik folkehøyskole i Drammen den 29. – 31. mai. Ønsker å se dere der, alle sammen.

Fra en nydelig vår våt dag her i Åsgårdstrand sender jeg mange hilsener til alle dere gode medlemmer der ute i NJA land,

Vårklem fra, *Karin*

## - Et organ for NJA

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

**NJA** er i dag en aktiv livvstilsorganisasjon med fokus ikke bare på rus- og tobakkskader, men også livstilssykdommer 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 på fjellet; Øynaden på Ustaoset og nær kysten, Høl ved Vegårshei.

Les mer om vår vervekampanje med flotte premier på side . Innmeldingsskjema finner du i bladet. I velkomstgave får du vår flotte piquet-skjorte, pin, kulepenn, hals og sittepute. Så hva venter du på?

**Meld deg inn i NJA og vær med å støtte en god sak!**

### Kontonummer til NJA:

- > Hovedkonto: 1440.11.77915
- > Kv.Nemnd: 1440.17.07590
- > Akt.nemnd: 1440.12.02529
- > Høl: 1440.12.03398
- > Stud.nemnd: 1440.11.94933

### Avdelingene:

- > Bergen: 1440.20.36185
- > Drammen: 1440.11.76943
- > Hamar: 1440.13.84554
- > Kr. Sand: 1440.21.07031
- > Narvik: 1440.13.84546
- > Oslo: 1440.11.75637
- > Skien: 1440.11.76951
- > Stavanger: 1440.20.61637
- > Trondheim: 1440.13.84538
- > Vestfold: 1440.18.20907

NJA`s Org.nr. 983219187

Forsiden: Halvard Hovtun på tur til Kosovo. Bildet viser et Di3 lok.

### Registrert medlemstall:

Avantgarde har ikke mottatt noe medlemstall for inneværende år.

## Adresser i Forbundet:

### Forbundsleder

Karin Joh. Rysst  
Åsgårdstrandveien 434  
3179 Åsgårdstrand  
Tlf: 33 33 13 00 / 932 55 759  
e-post: [karin.rysst@gmail.com](mailto:karin.rysst@gmail.com)

### Nestleder, fungerende

Jostein Sæves  
Robergveien 18  
3114 Tønsberg  
Tlf: 33 36 83 80 / 984 02 823  
e-post: [j.saeves@online.no](mailto:j.saeves@online.no)

### Forbundssekretær

Magnar Wøllo  
Grefsenveien 47 C  
0485 OSLO  
Tlf: 906 52 340  
e-post: [magnar.wollo@gmail.com](mailto:magnar.wollo@gmail.com)

### Forbundskasserer

Ingrid C. H. Swensen  
Bolstadhagen 21  
3028 DRAMMEN  
Tlf: 916 69 022  
e-post: [ich@jbv.no](mailto:ich@jbv.no)

### Organisasjonssekretær

Per Gommerud  
Sandskroken 15  
3055 KROKSTADELVA  
Tlf: 32 87 84 89 / 416 84 075  
e-post: [per.gommerud@ebnett.no](mailto:per.gommerud@ebnett.no)

### Leder Kvinnenemnda

Minda Gommerud  
Sandskroken 15  
3055 KROKSTADELVA  
Tlf: 32 87 84 89 / 900 33 519  
[mindagommerud@hotmail.com](mailto:mindagommerud@hotmail.com)

### Aktivitets- og Studiememnda

Knut Andersen  
Hyggenveien 57 B  
3442 HYGGEN  
Tlf: 934 53 666  
e-post: [Knut.andersen@nsb.no](mailto:Knut.andersen@nsb.no)

### NJA's feriehjem, Vegårshei

Ove Carstensen  
Tunvollveien 1  
3057 SOLBERGELVA  
Tlf: 32 23 05 60 / 977 63 998,  
e-post: [ovecars@gmail.com](mailto:ovecars@gmail.com)

### Redaktør Avantgarde

Bente Moen  
Tunvollveien 1  
3057 SOLBERGELVA  
Tlf. 32 23 05 60 / 934 27 877  
e-post: [etneb\\_m@hotmail.com](mailto:etneb_m@hotmail.com)

## Nytt fra Actis - Rusfeltets samarbeidsorgan

### Sammen for spillansvarlighet



**Kristelig Folkeparti og Arbeiderpartiet har nylig lagt inn et felles forslag i Stortinget som skal sikre spillansvarligheten. – Forslaget inneholder mange gode tiltak som vil bidra til å sikre et ansvarlig spillmarked, sier Mina Gerhardsen, generalsekretær i Actis – Rusfeltets samarbeidsorgan.**

Stortingsrepresentantene Geir Jørgen Bekkevold og Rigmor Aasrud står bak forslaget. De er bekymret for at enerettsmodellen med Norsk Tipping er truet, og har derfor fremmet en rekke punkter som vil stoppe en liberalisering av spillmarkedet. Representantene mener blant annet at regjeringens beslutning om å åpne for fem nye lotterier som problematisk. Denne bekymringen deles av Actis.

- Da regjeringen ønsket å åpne for fem nye lotterier var vi skeptiske. Både fordi det kan true enerettsmodellen, men også fordi det vil bidra til økt reklame. Vi vet at spillreklame virker spesielt godt på allerede sårbare spillere, sier Gerhardsen til [www.actis.no](http://www.actis.no)

KrF og AP mener det er sannsynlig at det å la opptil seks operatører drive lotterivirksomhet i Norge blir sett på som en opphevelse av enerettsmodellen, og de påpeker at det ikke er en klar avgrensning i EØS-retten av hvor stort det private lotterimarkedet kan bli før det utfordrer enerettsmodellen.

I tillegg ønsker stortingsrepresentantene at det ikke innføres en lisensordning for pengespill som åpner for utenlandske spillselskaper, at TV-reklamen for utenlandske spillselskaper skal stoppes og det skal iverksettes til tak for å stoppe internettrafikken på spillområdet.

- Regjeringen har satt i gang en utredning om mulige konsekvenser ved å gi utenlandske spillselskaper lisenser. Den første delrapporten har kommet, og viste at det ikke ville gi flere penger til frivilligheten. Neste delrapport er ventet før sommeren, sier Gerhardsen.

Hun synes spesielt forslaget om å stanse TV-reklamen er viktig.

- Lotteritilsynet har kartlagt omfanget av dem med et problematisk spillemønster. Karteliggeringen viser at det er hele 110 000 problem- og risikospillere. Det er mye. Å stoppe reklamen for pengespill som er ulovlig er et viktig første skritt. Jeg håper regjeringen lytter til forslagene og sikrer et godt og ansvarlig spillmarked i Norge, sier Gerhardsen. Les mer på [www.actis.no](http://www.actis.no) og [www.nja.as](http://www.nja.as)

## NJA Profilen

Stig Rønningen, kjent fra årets Robinson ekspedisjon, er vår profil denne gang. Stig er fra Drammen og er gift med Jorun H. Hansen. Mannen med det karakteristiske skjegget, har vært med som statist også på Hotel Cæsar, kjent fra ukeblader og vært med i flere reklamefilmer på TV. Vi er glade over å ha Stig Rønningen som medlem i NJA!



**Hei, Stig. Hvordan ble du kjent med NJA?**

Via informasjon på jobb.

**Hvilke verv har du hatt i NJA?**

Har ikke hatt noen formelle verv. (Men har hjulpet til med gjennomføringen av Vinterkurset ved flere anledninger. Stig var også verveansvarlig i en kort periode. red. anm.)

**Har du noen hobbyer du vil dele?**

Lidenskapelig opptatt av fotball og da i all hovedsak Manchester United.

**Hvordan kan NJA nå ut til enda flere?**

Hyppigere reklame på internett!

**Hva gjør deg glad?**

Sommer, sol og United seier.

**Til slutt, Stig. Vil du sende en hilsen til leserne av Avantgarde?**

Ønsker alle medlemmer i NJA en riktig fin sommer og håper å se så mange som mulig på NJA sine arrangement fremover.



Bilde: Stig Rønningen i Robinsonekspedisjonen

## Badeland i Sarpsborg!



*Bilde: Gøy i jungelstien! Dina og Fia*

Helgen 30. januar til 1. februar var det klart for årets første tur med NJA Aktivitetsnemnda. Quality hotell og badeland Sarpsborg var stedet. En fin helg med gode kollegaer og pensjonister fra NSB og JBV.

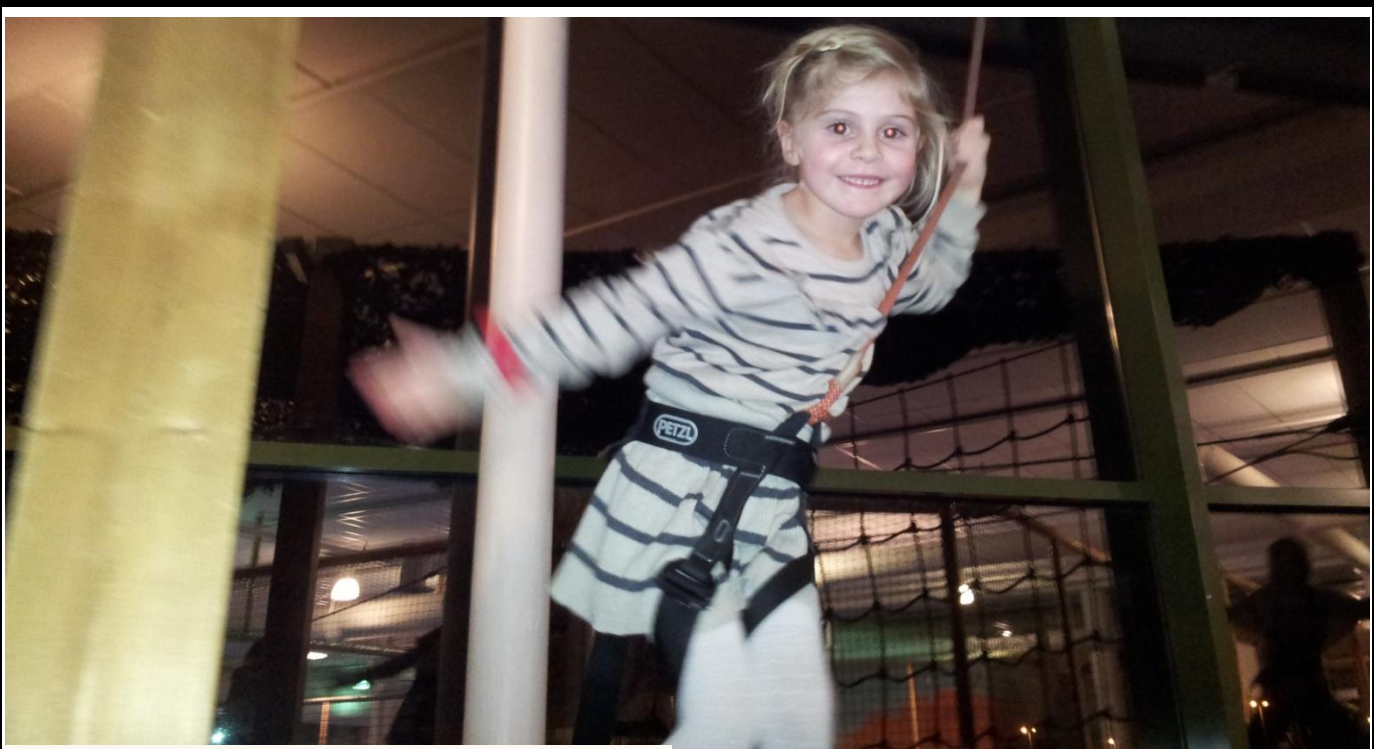
I Sarpsborg har det siden sist vi var der, dukket opp et Superland. Dette var virkelig supert! Her var klatrevegg, et flott nihulls innendørs minigolfanlegg, ballbinge for fotball, håndball, innebandy og basketball, samt et eget klatreanlegg som ga store utfordringer for store og små "barn". Sikkerheten var alltid ivaretatt på anlegget. Godt å vite. Det var litt dårlig med påmelding inntil kort tid før avreise. Men litt aktiv markedsføring og en ekstra natt for omtrent samme pris, gjorde susen. Totalt ble vi hele 44 personer med store og små. En herlig gjeng. Knut og Ove ønsket velkommen under middagen, fredag kveld. Mange hadde da allerede vært flere timer i badebassengene. Badeanlegget kunne i tillegg til ordinært svømmebasseng, også friste med vannsklier av forskjellige slag, lekeområde for de minste og litt større, varmebad, boblebad, isbad (brrrrrr – hutre...), damp- og tørrbadstue. En fin opplevelse! Lørdag formiddag, etter lunsj inviterte forbundsstyret til et møte. De ønsket en "brainstorming" seanse, eller idedugnad for hvordan vi kan drifte NJA fremover. Det er ikke til

å fornekte at vi har mistet en del medlemmer de siste årene av forskjellige årsaker. En del av svikten skyldes at Jernbanebanken ikke trekker inn kontingent lengre. Det er ikke alle vi når med våre giroer. De fremmøtte hadde mange meninger, blant annet et ønske om et mulig tettere samarbeid/fusjon med Motorklubben.

Da er det godt å vite at slike aktiviteter som dette, blir satt stor pris på. Knut "Tassen" Andersen, bildet under, og resten av aktivitetsnemnda har lagt ned et godt stykke arbeid med dette arrangementet og fortjener ros. Det som også er fint med disse turene er at vi som jobber i NSB blir enda bedre kjent med hverandre, samtidig som vi koser oss med familiene våre.



Oppholdet gav mye bading, men det som kanskje var aller mest spennende for enkelte var nok terrengbanen og den utfordrende klatreveggen. Barna storkoste seg. Vi var så heldige å få besøk av ikke bare en, men to deltagerer fra Robinsonekspedisjon, som ble sendt på TV2 på ettervinteren i år. I tillegg til "vår egen" Stig Rønningen, kom Anne Sofie Kvistnes, som bor i nærområdet, på besøk lørdag ettermiddag. Hun har søkt og kommet inn som konduktør. En fremtidig kollega i NSB og kanskje også NJA medlem? Her var full fart til langt på kveld både fredag og lørdag! Etter frokost søndag, avrundet noen med en handletur til Svinesund, mens undertegnede og en del andre tok den spennende turen innom teknologisenteret, Inspira som ligger vegg i vegg med hotellet. Vi ser frem til neste tur, som er Vinterkurset på Bardøla som kommer rett over påske. Takk for nå og på gjensyn!



Bildet over: "Høyt henger de og søte er de": Lynnet Fjeldheim likte seg godt i den luftige jungelstien på Superland i Sarpsborg.

Bildet til høyre. Artikkelforfatteren på Inspiria, teknologisenter rett ved hotellet. Bildet er tatt med varmekamera. Jo rødere farge, jo varmere er det.

Bildet under: Gøy på den innendørs golfbanen. Martin M. Carstensen, Eline Fjeldheim og Glenn Simensen.



## En av tre butikker bryter fortsatt loven, viser Juventes test

Av Øyvind Kind Robertsen, Juvente

For åttende år på rad har ungdomsorganisasjonen Juvente testet dagligvarebransjen for salg av alkohol til mindreårige. Alle landets fylker er kontrollert og 331 av de totalt 902 butikkene som ble testet, solgte alkohol til Juventes mindreårige. Maria Elizabet Aspen (25), leder i Juvente, er ikke overrasket over resultatet.

– Tallene overrasker ikke. Dette er omtrent samme resultat som i fjor, bare litt verre. Nå er det på tide at helse- og omsorgsministeren tar grep, sier hun.

### Strengere sanksjoner

– Etter de første årene med Skjenkekontrollen opplevde man en innskjerping av butikkens rutiner i noen grad, men i år opplevde vi en økning i antall salg. Det er vi ikke fornøyde med, sier Aspen.

– Vi mener at salg av alkohol til mindreårige er et så alvorlig lovbrudd at bevillingen bør inndras umiddelbart. Det finnes neppe andre arenaer i samfunnet hvor man sier seg fornøyd med at 37 % bryter loven, og det er spesielt alvorlig at det er så høye tall når det gjelder salg av alkohol til mindreårige. Vi har testet 902 butikker og 331 av disse har brutt loven ved våre kontroller.

### Vinmonopolet er best

Vinmonopolet er fortsatt den kjeden som gjør det best i våre kontroller, og som har gjort det konsekvent best samtlige år vi har testet. I 2013 ble de testa 15 ganger og solgte ikke i noen av tilfellene. I 2014 ble de testet 38 ganger og solgte i 3 av tilfellene.

– Dette er bra, og er åpenbart ingen tilfeldighet når de har de overlegent beste resultatene hvert år. Polet jobber hele tiden med å bedre sine rutiner på alderskontroll og dette viser seg i resultatene. Det er mange av dagligvarekjedene som har mye

å lære av Vinmonopolet når det kommer til å spørre om legitimasjon, selv om de i år altså solgte i noen tilfeller, sier Aspen.

### Fremstår ikke som eldre

Ved kontrollene går en mindreårig inn i butikken, tar med seg alkoholholdig drikk og en annen dagligvare, og stiller seg i kø for å betale ved kassa.

– Ungdommene har ikke prøvd å fremstå som eldre. De har verken kledd seg ut, endret på utseendet, raslet med bilnøkler eller prøvd å kjøpe ting som voksne kjøper, for eksempel bleier eller lignende, sier Aspen.

Hvis kontrollørene blir spurt om legitimasjon, svarer de «Nei, det har jeg ikke. Kan jeg få kjøpe allikevel?». Får de et ja, betaler de for varene og forsøket registreres som «salg». Får de et nei, forlater de butikken og forsøket registreres som «ikke salg». Juvente-kontrollørene lyver ikke på alderen og bruker aldri falsk legitimasjon. Kontrollene er med andre ord en test på butikkens egne rutiner, uten bruk av triks og manipulasjon.

For mer informasjon om kampanjen og fullstendig oversikt og rapport, se [www.skjenkekontrollen.no](http://www.skjenkekontrollen.no)



Kontakt: Maria Elizabet Aspen, leder i Juvente

Telefon: 932 65 719

E-post: maria@juvente.no

## Tillitsvalgt i NJA?

Her er adresser til tillitsvalgte i avdelingene. Har du lyst til å ta i et tak, tips om turer og lignende, hører vi gjerne fra deg. Se adresser nedenunder og på side 3. Kontaktpersoner i avdelingene:

Oslo:	Ingrid C. H. Swensen	Bolstadhagen 21	3028 DRAMMEN	Tlf. 916 69 022
Drammen:	Per Gommerud	Sandskroken 15	3055 KROKSTADELVA	Tlf. 32878489 / 416 84 075
Bergen	Asbjørn Solberg	Mjeldeheimskleiva 46	5261 INDRE ARNA	Tlf. 55240615 / 918 05 421
Hammer	Magnus A. Vikås	Øverland	2092 MINNESUND	Tlf. 62413706 / 988 26 040
Kr. Sand	Per Andre Klever	Hestehaven	4520 LINDESNES	Tlf. 411 70 193
Skien	Sigmund Nilsen	Fredrik Rodes vei 12	3715 SKIEN	Tlf. 35520874
Stavanger	Per Østerbø	Årrestad	4390 HELLELAND	Tlf. 51497151 / 99532095
Trondheim	Mona Johanne Samdal	Gråtrostveien 64	7082 KATTEM	Tlf. 997 10 866
Vestfold	Jostein Sæves	Robergeveien 18	3114 TØNSBERG	Tlf. 33311511 / 984 02 823
Østfold/Halden	Roger Aaserud	Frydenlundveien 9	1784 HALDEN	Tlf. 69195817 / 452 55 302
Narvik				Se Forbundsstyret.

**På flyttefot? Husk å melde adresseendring!**

# Fiskefestivalen 2015

Fiskefestivalen på Høl, Vegårshei har etter hvert blitt en god tradisjon. I år har vi minijubileum. Det er nemlig femte gang på rad vi inviterer til vennskapelig kappedyst med fiskestang, krok og snøre.



**Ny rekord - igjen!** Fjorårets rekordfangst på ikke mindre enn 126 fisk på bare 6 timers fiske, skal bli vanskelig å slå, men vi skal gjøre et forsøk! Som regel får alle deltagerne fisk, det er hyggelig. På de fire foregående festivalene, er vi nå oppe i hele 333 fisk med en samlet vekt på drøyt 45 kilo!

**I år år har også DU muligheten til å være med!**

**Fiskekonkurransen blir lørdag 5. september fra kl. 10 – 16. Vi har 13 sengeplasser, men det er selvfølgelig også mulig å komme på dagstur.**



*Bilde: Ørreten biter villig i Storelva, som det fiskes i under festivalen.*

**Så sett allerede nå av helgen 4. – 6. september!**

## **Festivalen.**

Det fiskes i 4 klasser, størst fisk, størst samlet vekt, junior og "hedersprisen": minste fisk. Vi har en vandrepokal i hver klasse. Det er ny pokal i klassen "størst fisk", siden Roger Carstensen fikk den forrige til odel og eie i fjor.

Selve fiskekonkurransen er **lørdag 6. september fra kl. 10 – 16.**

Lørdag kveld blir det premiering med kåring av vinner i hver av klassene, men mest av alt; grilling, historiefortelling og bålkos.

## **Sensommerbad?**

Får vi en varm sensommer og høst, kan det kanskje friste med et forfriskende bad i Vegårsfjorden? På Høl er det en flott sandstrand med toalett og fasiliteter.



*Bilde: Magnus Hannevig er klar, er du?*

**Pris:** Vi holder de samme lave prisene, NJA medlemmer: kr 200,- for voksen og 100 for barn (Ikke-medlemmer kr 300/150,-) som inkluderer:

- Overnatting
- Fiskekort

**Høl Vokterbolig.** I Vokterboligen er det 13 sengeplasser i tillegg til noen madrasser, så i alle fall 15 personer kan overnatte inne. Bli vi flere tar vi fram teltet og slår opp i hagen. De som melder seg på først får sengeplass! Fiske passer like godt for alle, det er god rekreasjon for kropp og sjel.

**Ytterligere informasjon / påmelding til: Ove Carstensen, mob: 977 63 998 eller via mail: [ove-cars@online.no](mailto:ove-cars@online.no)**





## Norske Jernbaners Avantgard

### Avdeling Drammen

*Her kommer terminlista for høsten 2015. Medlemsmøtene holdes 2.mandag i måneden og blir i høst :*

*Mandag 14. September*

*Mandag 12. Oktober*

*Mandag 9. November*

*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. Vi vil mer enn gjerne høre fra dere. Det er jo medlemmenes ønsker vi gjerne vil høre.*

*Tips mottas med glede. Foredrag, underholder, turer, aktiviteter....*

*Alle er velkommen og vi håper virkelig å se noen nye medlemmer i høst.*

*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*

*Minda Gommerud*

*Sekretær.*

## Øynaden 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: 913 98 211 e- post:[kjartan.larsen@hennig-olsen.no](mailto:kjartan.larsen@hennig-olsen.no) eller Rolf Urdal, tlf. 957 37 181 e-post : [rolf.urdal@bergengroup.no](mailto:rolf.urdal@bergengroup.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 11 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 disposisjon for leietaker. Vi har også en fin Pioner 12 fots robåt liggende i Vegårsjorden. Rett over veien for huset renner Hølselva, en av landets beste ørretelver. Her biter fisken villig!

Det er kun fem min gange til handicap-tilrettelagt badeplass med toalett.  
**Bever!** En beverfamilie har slått seg ned på sørsiden av huset. Se bilde!

**Vårt feriested på Sørlandet har vært igjennom store oppgraderingsarbeider de siste årene, og fremstår nå i god stand. Her kan du nyte stillheten og lade batteriene til en travel hverdag. Velkommen!**

**Leiepriser: Høysesong, 1.jun – 31.aug: kr 500,- pr døgn. Lavsesong, resten av året: Kr 300,- pr døgn. Rabatt: NJA medlem får 25% avslag.**

**Interessert? Kontakt Utleier: Ivar Hellenes, tlf 994 90 819 e-post: [ivar.hellenes@sandefjordbredband.net](mailto:ivar.hellenes@sandefjordbredband.net) eller hyttekatalogen på intranett.**

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

## Skifte av vinduer



**Vårdugnaden på Høl ble lagt til helgen før påske.** Vi måtte koordinere med Kennet Hagane, profesjonell snekker som hjalp oss. Det var altså de tre store vinduene i 2. etasje som ble skiftet ut. Det var på høy tid. Lekten under vinduet på østsiden, var gjennomvåt og begynt å råtne. Heldigvis var reisverket tørt, men det hadde nok ikke tålt mange år til. Årets siste snøfall ønsket oss velkommen. Anne Lise og Sigmund Nilsen, samt undertegnede startet derfor dugnaden med å måke snø ved ankomst torsdag kveld. Tung, våt sørlandssnø. Fredag dukket Magnar Wøllo og snekkeren opp. Stilasen var allerede satt opp og vi gikk det unna med vinduene. I tillegg til nye vinduer, fikk jeg skiftet råtne vannbrett på vinduene i første etasje og over dør på uthuset. Til sist fikk all nytt treverk et velfortjent strøk maling.



**Anne Lise stoppet putene til sofaen. Dyktig dame!**

**Høstdugnad.** Minner om høstens samling på Høl. som blir fra 27. – 30. august. Dugnaden er åpen for alle. Vi satser på å få malt øst-, vest- og muligens nordveggen. Håper å se deg der, en eller flere dagen. Du stiller med godt humør og arbeidslyst – vi har mat og drikke og du får kjøre godtgjørelse. Vel møtt ☺

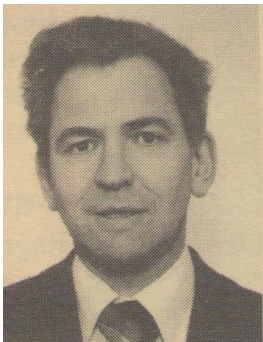
## Den gang da – 1984

**NJA har lange tradisjoner med å gi ut trykt informasjon til medlemmer av forbundet. Den gang, som nå er det viktig for å nå fram med våre meninger. Denne gang hopper vi ytterligere ti år fram i tid. Vi har nå kommet til det fryktede året, 1984 – Men jorden gikk ikke under, ei heller NJA.**



**1984.** De vanskelige tidene hadde nå slått inn med full kraft over NJA. Det var vanskelig å holde avdelingene flytende og også i forbundet var det vanskelig å få besatt alle verv. Bladet, med redaktør Kjell Johansen, var nede i to utgaver på hhv 12 og 16 sider

**Landsmøte.** Det var Hamar (avd.4) som var teknisk arrangør for NJA's 91 landsmøte. Landsmøtet var lagt il "Hedmarktoppen". Alfred Knutsen var leder i avd. Hamar og Asbjørn Solberg, bildet, var forbundets formann. Vi leser videre at Helge A. Nilsen sørget for innkvarteringen. Gjester på Landsmøtet var Henry Friberg, Sverige, Walther Thannel, Danmark, Oddvar Ekbråthen, NSB, Torgrim Elsrud stilte fra



NJF, mens fra NLF kom Hans Jørgen Olausen. I landsmøtetalen kom Asbjørn Solberg inn på at mange av de målene som var satt for jubileumsåret (1983), var nådd, men at "medlemsvervingen er et problem vi må gjøre noe med, dersom vi skal nå 90 nye år".

**Helgekurs på Sørlandet.** Kvinnenemnda sitt kurs var lagt til Agderstrand i idylliske Søgne fra 24. – 26.sept. Vi leser at kurset samlet 40 deltagere fra store deler av landet. Birgit (Bibbi) Friberg og Ingerd Carlsson fra JHF's kvinnoråd var gjester. Det ble forelest om ettervern av rusavhengige og tid til et besøk i Dyreparken. Lørdag kveld var det lettere underholdning, mens det søndag formiddag var mulighet til å delta på gudstjeneste i Søgne gamle kirke. Kurset er av den typen som har stor verdi for NJA som organisasjon, avsluttes artikkelen.



Kvinnenemnda's styre: Kass Borghild Bjørgo, formann: Anne Lise Nilsen og sekretær: Karin Greva.

**Kjell A. Bakke** gratuleres som ny formann i "Avholdsfolkets landsråd". Kjell A. Bakke får de beste skussmål, vi leser at han har hatt mange verv i NJA og samtlige har han gått helt og fullt inn for.

**Møtereferater** var fast innslag i NJA bladet i "gamle dager". Litt trist at det ikke sendes inn slike referat til redaktøren lengre. Fra blad nr 1 1984, leser vi blant annet at det er avholdt medlemsmøte i avd. 1 på Oslo S 7. mai. 11 medlemmer, samt Kjell Johansen var tilstede. Vi sakser fra referatet: "Etter kaffepausen, gikk vi over til kveldens program som var diasfremvisning ved sjefsfortograf Magnar Wøllo. Han hadde mange fine bilder og tok oss med på en lang reise som startet med Landsmøtet i Eidanger, derfra til Golsfjellet og glidefly. Og tilslutt havnet vi i Hemsedal, hvor han viste bilder fra hjembygda si. Vi fikk se mange flotte bilder i høstskrud". Referatet er signert av "sjefs fotografen", Magnar Wøllo.

**Lars Skeie.** En av mange stolte NJA`ere fra avdelingen Bergen. Lars ble takket for å ha hatt redaktørvervet i en 10 års periode fra 1972 til 1982, samt de bladene som sporadisk kom ut mellom 1982 og 1984.

**Julebladet.** Blad nummer 2 1984, var julenummeret. I dette bladet stilte redaktøren, Kjell Johansen, et alvorlig spørsmålstegn ved NJA's framtid. Han avsluttet med å oppfordre alle de mest aktive i NJA om å verve ett nytt medlem hver. Dette ville kunne gi 200 nye medlemmer!

### Jubilant!

Avdeling 9 (Skien) fylte 75 år i 1985. Avdelingen er dermed den anseelige alder av 105 år i 2015. Vi leser at avdelingen hadde 35 medlemmer ved oppstarten og ved inngangen til jubileumsåret, hadde medlemstallet vokst til 53 medlemmer. Videre trekkes turer og aktiviteter frem som populære tiltak for avdelingens medlemmer.

**Forbundet** besto av: Formann: Asbjørn Solberg, Adm Sekr.: Syver Røkaas, Kasserer: Turid Faye Larsen, Org.sekr.: Kåre Marthinsen, NJAU repr: Guttorm Stien, Kvinnenemnda: Klara Selø, Ungdomsneemnda: Arne Nedberg, Studieneemnda: Guttorm Stien, Iven repr.: Søren L. Greva. Kjell Johansen var som nevnt redaktør av bladet, mens Thormod B. Stueflaten var Forretningsfører og ekspeditør for NJA bladet.

**Somarminne frå Stovallen.** Ragnar har skrevet et fint "reisebrev" fra tur Stovallen, drevet av NJA's svenske søsterorganisasjon, JHF. Aktiviteter og samlinger.

**IVEN-Kongress.** Salzburg var vertskap og Erich Hums (ØeV leder) åpnet med å ønske delegater og gjester velkommen. På gjestelisten var Bundesministeren, Borgermesteren i Salzburg, generaldirektøren ved ØBB (Østerrikske jernbaner), distriktssjefen i Linz, med fler. Helse og miljøvernminister Kurt Steyer var blant de mange høyt profilerte foredragsholderne.



Jbf - Jernbanepersonalets Bank og Forsikring er et finanskonsern bestående av Jernbanepersonalets Sparebank og Jernbanepersonalets Forsikring Gjensidig.

Jbf er en totalleverandør av privatfinansielle banktjenester og forsikringsprodukter for alle ansatte og pensjonister i jernbanerelaterte virksomheter, deres barn og barnebarn.

Jbf har 8 kontorer spredt over hele landet. Vi har mange autoriserte rådgivere som jobber sammen for å gi deg de beste løsningene.

## Du bør velge Jbf fordi:

**Jbf har noen av landets mest fornøyde kunder ifølge kundetilfredshetsundersøkelser utført av Norsk Kundebarometer. Våre mest fornøyde kunder har dekket hele sitt bank- og forsikringsbehov hos oss**

### Du blir fornøyd fordi vi tilbyr:

- Meget gunstige betingelser
- Egen autorisert rådgiver
- Nærhet til deg som kunde
- Høy servicegrad
- Alt på ett sted

#### Kontakt oss

Jernbanepersonalets Bank og Forsikring

81559115  
[www.jbf.no](http://www.jbf.no)



Jernbanepersonalets  
bank og forsikring

*Prioritert gjennom  
hele livet*



## Kryssord

	KONS. ↓	BUKSE- ↓	← ENGEL I LORD OF THE RINGS ↓	FARTØY	GJØRE VONDT → ROY TAU ↓	FILTER. ↓	Filformat.	
	<b>T</b>	S		B		S	V	I
PISTOL →	V	E	G	Å	R	S	H	E
IKKE HUMPETE →		L	A	T	T	A	D	E
	MAN → NØDT ↓	E	N	SPORTS- TØY PROD. → TULLING ↓	O	D	<b>L</b>	O
MÅLTID →	M	I	D	D	<b>A</b>	D	E	S
	Å	AP's UNGD. ORG → UTROP ↓	A	<b>U</b>	F	Drammens Tidende → ANONYM ↓	D	T
BUSENDE →	H	A	L	S	<b>E</b>	N	D	E
LOG- RENDE →	V	I	F	T	E	N	D	E

Hei igjen! Bli med og løs kryssordet. Løsningsordet finnes i de gule feltene. Denne lille skapningen kommer fram om våren og kan være en pest og plage. Etterligninger av den kan også fiskes med. Send svaret til redaktøren, eller: [ove-cars@online.no](mailto:ove-cars@online.no) Fine premier! ☺

### Løsning, Julekryssordet

Løsningsordet i nr 2 2014, var Bardøla. Ingen svar denne gang.

	GODT ↓	FIOLIN ↓	≡ FRED BORRE ENEREN ↓	MODERNE	IKKE GAMMEL = LAKKE ↓	FILTER	IKKE OPP.	GRÅ ↓
	B	F				U	N	G
PISTOL →	R	E	U	O	L	V	E	R
EN BABA →	A	L	I	P	L	A	D	E
	MAN → Moderne ↓	E	N	H	E	S	T	
INN- VOLLER →	I	N	N	M	A	T	E	S
	N	R	Ø	Y	K	R		
TURIST- HYTTE →	G	J	E	N	D	E	B	U
På Geilo i mars 2015:	V	I	N	T	E	R	-	K

*Fargelegg!*

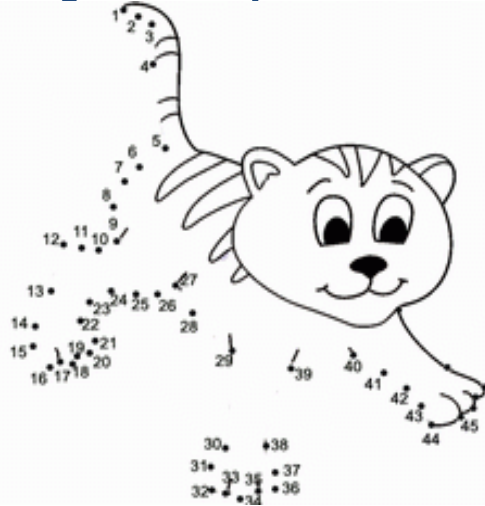


### NJA Vandrebanner 2015



**Kandidater til "årets vandrebanner", bes sendt redaksjonen. Frist 1. desember. Lykke til! Red.**

## Juniorposten



Trekk en strek fra en til 45 og fargelegg etterpå ☺

### Bli med på - Rusfri dag 2015



Bilde: Rusfri dag i Oslo Foto: Orten/Frelsesarmeen

Med Rusfri dag 8. juni setter Frelsesarmeen søkelys på hva rusmidler gjør med oss og oppfordrer folk til å avstå fra rus. Fra første arrangement i 2011 har responsen vært overveldende og temaet engasjerer tusenvis av mennesker hvert år

**Hvor?** I hele landet. Frelsesarmeen, Fretex og flere samarbeidsorganisasjoner som Actis, Avogtil, Blå Kors og Retretten markerer dagen på små og store steder i Norge. Se etter lokale arrangement, stands eller stikk innom din nærmeste Fretex-butikk. Her blir det god drikke og kanskje en overraskelse?

**Hvorfor?** Dagen skal være en dag for solidaritet og ansvar, og med Rusfri dag ønsker vi å vise at rusfrihet også er frihet fra skade og utrygghet.

**Hvem?** Du! Vis din støtte til dem som lider på grunn av egen eller andre folks bruk av rus ved å avstå fra alkohol og andre rusmidler denne dagen, og ved å klikke «liker» på [Facebook](#).

**Ambassadører:** [Arne Johannessen](#), [Ordfører i Moss Tage Pettersen](#), Journalist [Lars Kittelsen](#), Barneombud [Anne Lindboe](#), [Sven Nordin](#), [Line Verndal](#), [Ingebrigt Steen Jensen](#), [Julie Maria Dahl](#), Åge Aleksandersen.

**Årets fokus.** Hvert år velges det ut et område innenfor temaet rus som vi fokuserer på i vår aksjon. I år fremhever vi arbeidslivet og bruk av rusmidler spesielt.

**NJA stiller seg bak dette arrangementet i regi av Frelsesarmeen. Vi oppfordrer til en rusfri og barnevennlig dag 8. juni 2015.**

## JEG LURER PÅ -



Hvorfor vi ennå ikke har fått noen farger? Hvis du fargelegger oss, trykker vi det i bladet. Bidrag fra "barn" i alle aldre tas i mot med takk! Vi har fine premier på lur til den som løfter farge-blyanten og fargelegger oss!

## HATTEN av for



**Knut, Tassen Andersen og Harald Hovtun.** Tassen har akkurat vært primus motor og arrangert et flott vinterkurs på Bardøla, mens Harald har sendt inn et fint reisebrev med gode bilder til, fra Kosovo.

Må vi være her  
Da vi er med på dette

## Linselus er på tur igjen, hvor er dette?

Hr. Linselus har vært på tur igjen. Han er nå tilbake på hjemmlige trakter på Østlandet. Stasjonen vi er ute etter, befinner seg på Randsfjordbanen og har ikke hatt ordinære togstopp på mange år. Strekningen trafikkeres i dag bare av Regiontog til og fra Bergen, samt godstog. Fine premier til NJA medlemmer som vet svaret!

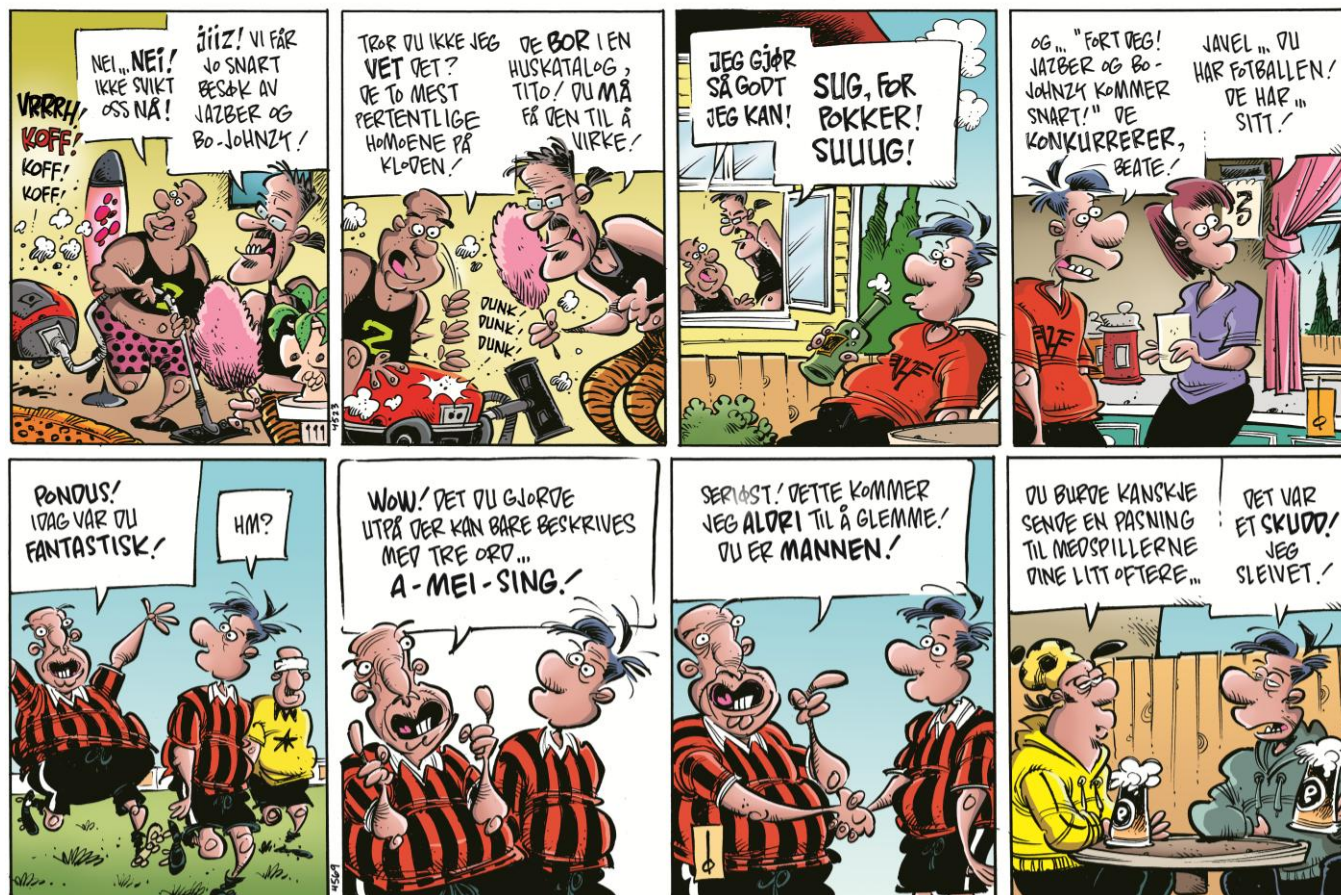


Premie denne gang er vår flotte piquet skjorte, oppgi str og farge; rød, rosa eller blå. Send dine svar til: [ove-cars@online.no](mailto:ove-cars@online.no) å NB! Alle kan svare, men premie er forbeholdt medlemmer i NJA. **Lykke til!**

Riktig svar i nr 2 2014 var Nelaug på Sørlandsbanen og Hell på Meråkerbanen. Ingen klarte det.

## Pondus!

Pondus, tegnet av Frode Øverli, er en institusjon innen tegneseriemiljøet i Norge. Gjennom sin fine strek, lune humor, samt karismatiske figurer og gode historier som "hvermansen" kjenner seg igjen i, har serien blitt meget populær. Velbekomme!



Pondus © Frode Øverli, distr: [www.strandcomics.no](http://www.strandcomics.no)

## Les Aventures de Halvard

Halvard Hovtun er en av våre nyeste medlemmer, han er alltid engasjert, er lokfører av yrke, blid og hyggelig. En flott representant for jernbanen i Norge. Vi har allerede fulgt Halvard på rundtur i Øst Europa, England og Norge. Denne gangen tar han oss med til Kosovo.



Bilde: Et persontog kjører inn til Fushë Kosovë. I hver ende av stasjonen arbeider en egen mann som legger de håndstilte sporvekslene til riktig togvei. (Personen med det røde flagget midt i bildet) Det imponerende tårnet på stasjonen inneholder et stillverk for sentralstilling av sporvekslene, men dette har aldri blitt tatt i bruk.

### Jernbaneopplevelser i Kosovo

**Kosovo.** For mange vekker nok navnet Kosovo assosiasjoner til konflikt, vold og Norges bidrag til KFOR-styrkene under landets frigjøringskrig i 1999. Den endelige uavhengigheten ble erklært i 2008, men fremdeles er ikke Kosovo anerkjent som selvstendig land av alle, for eksempel av nabolandet i nord – Serbia.

Etter frigjøringskrigen ble gjenoppbyggingen av jernbanenettet prioritert høyt, og etter hvert kom jernbanetrafikken i gang igjen i regi av et FN-drevet jernbaneselskap. Denne trafikken hadde militær karakter, men etter hvert kom også rutemessig, sivil persontrafikk i gang. Jernbanemateriell fra flere Vesteuropiske land hadde funnet veien til Kosovo som nødhjelp og ble benyttet i denne trafikken.

I dette reisebrevet skal vi se på hvorfor Kosovo er et spennende reisemål også for norske jernbaneinteresserte.

**Befolkningen.** I dag fremstår Kosovo som et ganske fredelig og vakkert land. Befolkningen består stort sett av Kosovoalbanere, men det finnes også en Serbisk minoritet. Denne minoriteten befinner seg i hovedsak i grenseområdene nord i landet. Både Serbisk og Albansk er offisielle språk i landet, og de fleste steder har navn på begge språk. I denne artikkelen benytter jeg i hovedsak Albanske stedsnavn.



Hovedstaden Pristina er en moderne storby med gågater, fontener og et Grand Hotel.



**Jernbanen** i Kosovo må ses i sammenheng med at den engang inngikk i et Jugoslavisk jernbanenett. Det finnes en hovedlinje fra Beograd som kommer inn nordfra, denne fortsetter videre sørover i retning mot Skopje i Makedonia. Videre går en jernbanelinje fra Pejë i vest og over grensen mot Serbia i øst. Disse to jernbanelinjene møtes i et jernbaneknutepunkt like utenfor Pristina som heter Fushë Kosovë. Den politiske og økonomiske situasjonen sørger imidlertid for at det kun er persontrafikk på linjen sørover mot Skopje, og vestover mot Pejë, mens resten av jernbanenettet i det store og hele ligger ubrukt. Jernbanen er normalsporet, ikke-elektrifisert og for det meste uten fjernstyring. I Fushë Kosovë ligger et jernbaneverksted, en togledersentral og. Jernbaneselskapet Trainkos (tidligere Kosovo Railways) holder også til her.



*Kuer holder holder skiftetomta fri for vegetasjon.*

**Norske lokomotiv!** Rundt årtusensskiftet ble de norske Di3-lokene faset ut hos NSB. Fire av disse lokomotivene (loknr. 619, 633, 641 og 643) ble sendt til Kosovo for å kunne brukes i jernbanetraffikken der. De ble satt i drift i Kosovo i 2001 og har vist seg å være godt egnet for jernbanedriften i landet. I 2015 er fremdeles loktypen i daglig bruk, 15 år etter utrangering hos NSB! I tillegg finnes det flere andre loktyper, særlig av Jugoslavisk opprinnelse. Disse brukes mest i godstrafikken. I tillegg til loktrukne tog, brukes også motorvogner i stor grad i persontrafikken. I 2007 ble det anskaffet fire brukte Y1-motorvogner fra Sverige. Dette er en motorvognvariant som også er godt kjent fra Bratsbergbanen, mellom Skien og Notodden i Norge.



*Fra Hani i Elezit, den siste stasjonen i Kosovo før den Makedonske grensen. Y1-vogna har ankommet fra Pristina, og passasjerer videre til Skopje må bytte tog. Det Makedonske toget i bakgrunnen består av et seksakslet G16-diesellok og én personvogn.*



*Et persontog skiftes sammen og klargjøres før avreise*

**Di3.** Det var ønsket om å se ekte Di3-lok igjen som var utslagsgivende for at jeg ville reise til Kosovo. Med på turen var også kamerat og lokførerkollega Øyvind Jakhelln. Vi fløy via Tyskland til Pristina Internasjonale flyplass, og etablerte oss på et helt greit hotell i Fushë Kosovë. Allerede første kvelden lot det seg gjøre å studere noe av Trainkos' lokpark på verkstedområdet.



*To tidligere Di3b ved verkstedet i Fushë Kosovë. NSB hadde tre lok av type Di3b, og to av dem havnet altså i Kosovo. På bildet ser man 641 til høyre og 643 i bakgrunnen. Det siste Di3b, nr. 642, ble igjen i Norge som beredskapslok, og er nylig overtatt av Jernbanemuséet på Hamar.*

**Vennlige.** Som turister ble vi tatt svært godt i mot. Vi møtte kun Kosovoalbanere, og disse var svært vennlige og interesserte i hva vi drev med. Vi fikk imidlertid inntrykk av at Serbere ikke var populære på disse kanter, og det kan nok være en forklaring på hvorfor den Serbiske minoriteten har blitt mindre etter at landet ble uavhengig. Kommunikasjonen gikk på engelsk, tysk eller ved hjelp av plystrellyder og tegnspråk. Selv om Kosovo er annerledes enn Norge på mange områder, er det relativt problemfritt å ferdes her alene. Vi hadde ikke planlagt så mye på forhånd, men klarte uten problemer å ordne overnatting, måltider og reiser. Bruken av det latinske alfabetet samt Euro om offisiell valuta gjør også ting betydelig enklere.



*I Kosovo kan man finne Høyspenning livsfare-skilt på norsk, selv om vi er langt unna spenningsførende kontaktledning og enda lenger unna Norge.*



*Øyvind vandrer på lokkirkegården i Fushë Kosovë. Her finnes jernbanemateriell av både Jugoslavisk, Italiensk, Tysk og Fransk opprinnelse.*



*Jernbanestasjonen i Pristina (albansk Prishtinë) er en relativt liten og anonym stasjon.*



*Dette loket er NSBs Di3 633, som dessverre har vært ute av drift en stund, og nå fungerer som delelokk for de andre lokomotivene.*



*I tidsrommet 2008-2010 ble alle fire NOHABene lakkert i ulike fargesettinger av tyske jernbaneildsjeler. Her står Øyvind, til høyre, og Halvard foran et av lokene med både NOHAB- og GM-merking. (Legg også merke til den klassiske 007, midt i bildet. red. anm.)*

**Hyggelige priser.** Vi hadde tre hele dager til rådighet, og vi fikk dermed tid til en dagstur til Pejë, en til Skopje og en til Pristina. Alle reisene gikk naturligvis med tog. Kosovo er ikke medlem av internasjonale jernbaneorganisasjoner som UIC og FIP. Billettprisene var overkommelige, for eksempel € 4,50 for en tur-retur-billett til Pejë, en strekning på 81 kilometer.

**Tusen takk til Halvard for en veldig fin artikkel og noen flotte bilder! Ove C.**



Kvinnenemnda fyller 70 år dette året og ønsker alle velkommen til

## **HØSTTREFF PÅ GOLSFJELLET, m/jubileumsfeiring**

**18.-20.september på Guriset høfjellshotell**  
Foredragsholdere blir



**Generalsekretær i Actis  
Mina Gerhardsen**



**Psykolog  
Nils Erling Haugen**

**Vi får besøk av Mina Gerhardsen fredag kl. 17.** Tittelen på foredraget er ikke klart ennå, men Mina er en dyktig og engasjert person som vi vet vil fenge sitt publikum.

**Så OBS! Denne gangen starter høsttreffet litt tidligere, altså kl 17 fredag.**

**Nils Erling Haugen** jobber til daglig som psykolog i Oslo, og er opptatt av at mange av livets problemer og psykiske lidelser skyldes at man ikke får bearbeidet livshendelser/livskriser godt nok, og at det hopper seg opp med følelser som ikke får utløp. **Dette kan bl. a føre til angst, depresjon, søvnproblemer osv**  
**Mestring av hverdagen** er tittelen på foredraget som blir lørdag formiddag.

Lørdag, etter lunsj, går vi tur til en koselig lavo hvor det blir servert ettermiddagskaffe +???

Om kvelden blir det fest som starter med jubileumsmiddag og fortsetter med hyggesamvær. Margit Myhr, musiker og sanger, og dansere fra Torpo, vil stå for underholdningen.

Når de er ferdige, fortsetter vi til laaangt ut i....



Margit Myhr underholder fredag kveld

Ellers blir det, som vanlig, utlodning fredag kveld (vi tar gjerne imot gevinster), det blir allsang, kanskje en konkurranse eller to, og har DU noe du vil bidra med på fre- eller lørdag hører vi gjerne fra deg!

Nytt i år! Søndag blir det brunsj og hjemreise. Dette pga NSB.

### **Pris for oppholdet:**

**For det enkelte medlem:** kr 500,- Er det ikke flott?

For ikke medlemmer: kr 2000,- p.p i dobbeltrom, og kr 2400, i enkeltrom.

Innbetales til konto.nr.1440.17.07590 innen 20.august 2015

Ved betaling i nettbank: Husk å skrive NAVNET ditt i betalingsinformasjon!

### **Påmelding senest 1. august 2015 til**

Minda Gommerud tlf. 32878489 / 90033519 eller

Kari Aspenes tlf. 41238474

Gol jernbanestasjon ligger ca 21 km fra hotellet. Si ifra ved påmelding om dere kommer med tog eller bil.

## **Hjertelig velkommen!**

Med hilsen oss i kvinnenemnda.

Minda Gommerud (leder)

Marit Haugestul (sekretær)

Anne Lise Nilssen (kasserer)

Kari Aspenes (styremedlem)



## Verdig Vinterkurs på Geilo

Vinterkurset 2015 er akkurat avsluttet. Langhelgen 9. – 12. april var tiden. Vi var tilbake på ærverdige Bardøla på Geilo.

Oppmøtete var bra. Vi ble til slutt nærmere 50 personer med stort og smått. Veldig fint å se at nye medlemmer møter opp. Vinterkurset markedsfører NJA på en god måte og det må satses på dette arrangementet også i årene som kommer. Et godt verveargument.

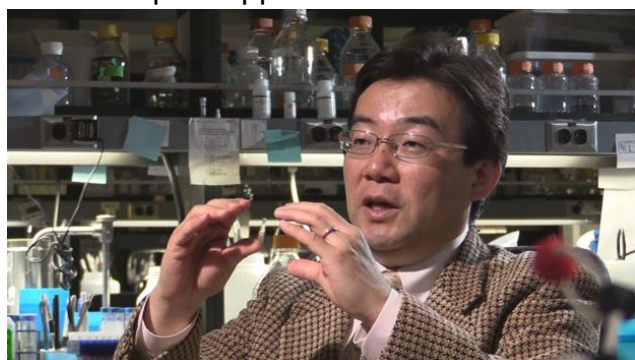
Foredragsholdere var interne krefter. Vi fikk besøk av Rita som fortalte sin gripende historie om mobbing. Og som en ekstra overraskelse søndag kveld, fikk vi besøk av Fia fra Robinson. Hun fortalte sin historie fra konkurransen som foregår på en Sydhavsøy i Fillipinene. Det var egentlig Stig Rønningen som skulle holdt foredraget, men da han ikke fikk fra jobben, stilte Fia sporty opp. Skirennnet ble dessverre avlyst, grunnet snømangel. I stedet fikk vi en spennende quiz. Kanefart var populært blant alle aldersgrupper.



### Nyttig å være lubben!

**Det er ikke bare digg å være lubben, det kan være bra for deg også, melder msn.com.**

Samtidig som "pappakroppen" får mye pepper av eksperter, kommer professor Shin-ichiro Imai ved universitetet i St Louis i USA med en gladnyhet til alle som har noe ekstra fett på kroppen:



**Shin-ichiro Imai, bildet, mener lubne mennesker har det beste utgangspunktet for å leve et langt og godt liv.**

- Vi har kommet fram til at fettvev påvirker visse funksjoner i hjernen på en veldig interessant måte, sier han ifølge avisen Daily Mail. Forskningsresultatet er publisert i tidsskriftet "Cell Metabolism".

Fett produserer det viktige enzymet NAPMT. Dersom nivået av enzymet synker i

kroppen, synker også energinivået i deler av hjernen. Men først og fremst påvirker NAPMT nervesentrum hypothalamus. Hypothalamus veier bare rundt fire gram, men har likevel betydelig innflytelse på livsviktige funksjoner, og deltar i reguleringen av matlyst, kroppstemperatur, væskebalanse, fett- og karbohydratomsetning, søvn, kjønnsdrift, blodtrykk, hjertet og en rekke andre ting.

Det er sammenhengen mellom hypothalamus og enzymet NAPMT som får forskerne til å mene at småtjukke mennesker har en større sjans til å leve lenge med god helse enn hva mange treningsfanatikere har. Alt dette altså i følge nettstedet msn.com. Kildehenvisning: *Cell Metabolism, Daily Mail, Store norske leksikon.*

**Så sliter du litt med vekta og er litt lubben. Ta det helt med ro – det kan faktisk være det som gjør at du får et langt og lykkelig liv ☺**

## For kun kr 180,- i året, kan også du bli medlem i NJA!

Sjekk ut vår spennende velkomstpakke til nye medlemmer!

NJA Piquet skjorte, rød innsving eller blå i god kvalitet

Hals i svart og hvit med matchende trykk

Sitteunderlag med NJA logo

Kulepenn og Pins

Medlemsbladet «Avantgarde» i din postkasse



**NB! Alle våre effekter kan kjøpes. Pris kr 25,- pr stk. for hals, sitteunderlag og pins. Piquet skjorte kr 50,-. Ved kjøp tilkommer kr 50,- i porto og ekspedisjonskostnader. Bestilling sendes [knut.andersen@nsb.no](mailto:knut.andersen@nsb.no). Vi legger ved en kulepenn med alle bestillinger – kjøp nå, dette er fine presanger, julegaver med mer!**

### - Innmeldingsskjema -

Ja, jeg ønsker å melde meg inn i NJA. Jeg respekterer at alle arrangement er rusfrie. Jeg vil gjøre mitt for å delta i forbundets arbeid for å fremme en - Aktiv livsstil i rusfritt miljø -

Navn: .....Gate/vei: .....

Postnr.: ..... Poststed: .....

Tlf: ..... Mobil: ..... E-post: .....

Født: ..... Arb. Sted: .....

Som velkomstgave vil jeg ha piquet-skorte i rød  blå  (kryss av) i størrelse:.....

Sted: ..... Dato: ..... Sign.: .....



## Glemte helter – motstand på skinner

Etter at Forsvarsdepartementet, ved statsråd Ine Eriksen Søreide (H) tidligere i år, gikk ut og etterlyste glemte helter fra annen verdenskrig, har det kommet inn over 400 navn til departementet. Og mens det siver inn mørke skyer over NSB's toppledelse under krigen, finner vi blant disse 13 jernbanefolk.

8. mai åpnet en utstilling ved Norsk Jernbanemuseum på Hamar, kalt «Mørke spor», Bjørg Eva Aasen, har sendt inn navn på 13 jernbanefolk som var involvert i motstandsarbeid. Hun forteller:



Bilder: Gustav Bengtson var lokfører på Ofofbanen, og dessuten XU-agent og flyktingetransportør. Øverst: Torleif Hanson, en av de modige fra NSB.

FOTO: jernbanemuseet

«Ved alle baner som hadde forbindelse til Sverige foregikk det en stor flyktingetraffikk ved at flykninger ble gjemt i godsvogner, kullvogner og i vanntanken på lokomotivet. De kunne også sitte i passasjervogner med falske pass, eller konduktøren kunne gjemme dem i brekkvognen eller postsvognen om han så at grensepolitiet kom om bord.

I mange tilfeller kunne flykninger også kles opp som jernbanepersonale og stå på lokomotivet som fyrbøtere eller være om bord som renholdere. Kurerpost ble gjemt om bord på toget blant alt godset,

informasjon skjult i toalettrommet...

Av en eller annen grunn holdt tyskerne mer oppsikt med Dovrebanen enn Rørosbanen, så troppe, våpen- og ammunisjonstransport ble mest systematisk rapportert fra jernbanepersonalet langs Rørosbanen.

**Lokfører** Gustav Bengtson var lokfører på Ofofbanen, XU-agent og flyktingetransportør. Blant annet smuglet han jødiske Oscar og Sara Bernstein over i ei godsvogn, Sara forkledd som NSB-renholder.