



Avantgarde

-Aktiv livsstil i rusfritt miljø

- God jul og godt nytt år -

102. årgang nr 3, des 2008

Et organ for NJA

- Norske Jernbaners Avantgard

Ove Carstensen

ove-cars@online.no

Norske Jernbaners Avantgard, grunnlagt i 1893 er med sine 115 år, den eldste fritidsorganisasjonen innen jernbanen i Norge.

NJA er i dag en aktiv livsstilsorganisasjon med fokus på opplysningsvirksomhet og aktiviteter i rusfrie omgivelser. Som NJA'er blir du «medeier» og får tilgang til rimelig hytteleie på Ustaoset og i Vegårdshei.

Innhold

Side 2.	NJA i Numedal
Side 3.	Klipp fra Actis
Side 4.	Avdelingene / adresser
Side 5.	Høsttreffet
Side 9.	Vinterkurs 2009
Side 11.	Våre feriesteder
Side 15.	Fisketur i vest
Side 18.	Søndagsturen
Side 20.	Jubilanter

“Trygg reise”!

For andre år på rad gjennomførte vi vår informasjonskampanje knyttet til rus i tog.



Takket være meget vellykket resultat av fjorårets kampanje har vi i år fått 495 000,- kroner av Helsedirektoratet! Vi har et godt samarbeid med NSB og JBV. I ukene 44 og 45 lyste budskapet fra 100 steder i Oslo-området, Bergen, Stavanger og Trondheim! I høst har fyll og bråk vært regelen, snarere enn unntaket i Stavanger. Derfor er det et klart behov for denne kampanjen.

Vervekampanjen 2009

Bli med og verv medlemmer til NJA! Les mer om kampanjen og NJA junior på side 4 og 7.

Vinterkurs på Golsfjellet!

Tradisjonen tro inviterer Studienemnda til Vinterkurs – denne gang på Storefjell!



Golsfjellet.



Unn deg et Storefjelleventyr

Sett allerede nå av langhelgen 19. - 22. mars.

Det blir kompetente foredragsholdere og masse aktiviteter, som skirenn, sporleik og dans m.m. Hotellet har selvfølgelig svømmebasseng og eget mini badeland, med en 50 meter lang vannsklie! **Jobber du i JBV eller NSB konsernet, kan du søke permisjon med lønn.**

Landsmøte på Storefjell

Forbundsstyret har gleden av å innkalle til det 116. ordinære Landsmøte!



Dette er mellomlands møte og det er ingen beretning, eller regnskap som skal behandles. Vi konsentrerer oss om å meisle ut veien videre for NJA.

Forbundet er nå inne i en meget positiv trend:

- ➔ Trygg reise kampanjen gjør stor suksess.
- ➔ Over 100 nye medlemmer siste 2 år!
- ➔ Medlemstilveksten - mye større en frafallet.
- ➔ Medlemsregisteret er 99% oppdatert.
- ➔ Leieavtalen med JBV om Høn er på plass.
- ➔ Våre feriesteder er godt belagt.
- ➔ Våre standpunkt bliir lagt merke til.
- ➔ Nye avd. Vestfold har gått fra 0 til 20 medlemmer på et drøyt år!
- ➔ Over 250 personer har i år vært på ett eller annet arrangement Forbundets regi!
- ➔ Økonomien er god.

Landsmøtet avholdes 22. mars fra kl. 9 – 12. Dagsorden i hht. vedtekter og forretningsorden Forslag må være styret i hende 31. januar

Medlemspris for Vinterkurs m/ overnatting og 1/1 pensj. fra middag 19. – lunsj 22. mars, kr 950,- p.p. i dbl.rom. Enk.romstill. kr 300,- Barn u/ 10 år gratis! 11 – 16 år kr 600,-. Frist for påmelding 15. feb. til:

Anne Grethe Kristiansen, tlf 32 82 04 93

Velkommen til Golsfjellet!

På dresin langs slitte spor i Numedal

21. september var tiden kommet for vår tur til Numedal. På programmet sto sykling på dresin fra Veggli til Kravikfjord, samt omvisning i Noreverket på Rødberg.

Vår dyktige leder i Aktivitetsnemnda, Knut Andersen, som tilfeldigvis også er en dreven bussjåfør møtte opp tidlig søndag morgen for å frakte oss fra Drammen, via Solbergelva, Steinberg, Kongsberg og Lampeland – hvor deltakere kom på underveis. Til slutt var vi hele 33 stykker i alderen 10 til 70 år på vei til Veggli Skysstasjon. Hele 13 var fra Skoppum reiseforening – av disse igjen melde 5 seg inn i NJA og tilsammen på denne turen fikk vi hele 10 – ti – nye medlemmer! Dette må sies å være utrolig bra, all den tid turen nesten ikke kostet oss noe siden det meste ble dekket av egenandelen – det enkle er ofte det beste!

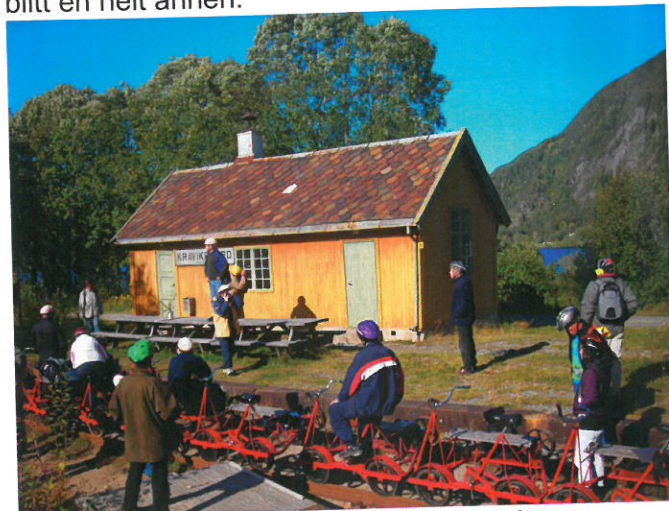
Vel fremme på Veggli ble vi møtt av vår egen guide og kjentmann i Numedal, Knut Jarle Berg – det den mannen ikke vet om Numedalsbanen er ikke verdt og vite. Her fikk vi innblikk i liv og levne oppover i Numedal de siste 100 år. Vi var innoft kraftsatsjoner og byggingen av banen som ga hele Numedal et løft og betydningen av å få jernbane til bygda kunne sammenlignes med dagens gardermobane! Banen var tenkt koblet sammen med Bergensbanen ved Ustaoset og bli dennes «østre linje». Dette ble aldri noe av da «automobilene» gjorde sitt inntog for fullt.



Fossebrekke holdeplass passeres i fint driv!

Tunnelene er lange også på Numedalsbanen – den lengste er Geiteryggen med sine nesten 600 meter og det ble en nesten trolsk stemning inne i tunnelen da lysene fra 16 dresiner viste vei gjennom mørket og det var en skarp kontrast til det strålende solskinn utenfor tunnelen. Denne tunnelen ble forøvrig foreslått som lagringsplass for atomavfall fra statens stråleinstitutt på Kjeller en gang tidlig på 1990 tallet. Den skulle fylles med radioaktivt avfall og åpningene tettes igjen med et tykt lag betong.

Takket være stort engasjement og høylydte protester fra lokalbefolkningen ble disse planene skrinlagt – heldigvis for oss, ellers ville turen vår blitt en helt annen.



Knut Jarle Berg forteller om Numedalsbanen

Numedalsbanen ligger der den dag i dag omtrent som da den ble nedlagt i 1988 og vi fortsatte turen vår som hele veien gikk i svak stigning opp til Kravikfjord hvor det ble tid til en aldri så liten rast før vi fortsatte mot Rødberg og Nore kraftstasjon.

Tidlig på ettermiddagen ankom vi i buss til Rødberg. Her ble vi delt inn i to grupper og guidet rundt på Nore kraftstasjon av Terje Skriudalen, ansatt ved verket. Noreverket ble bygget tidlig i det 19. århundre og i anleggsperioden var det nesten like mange som arbeidet her som det var innbyggere i hele Rødberg. Dette bød på utfordringer og gikk ikke alltid problemfritt for seg. Blant annet var det, den gang som nå, kamp om damene... Man hadde også som seg hør og bør egen skole og eget politikorps, som hadde sin fulle hyre med å beslaglegge hjemmebrenningsapparat i alle mulige fasonger og størrelser. Kraftstasjonen ble bygget med «bare» to dødsulykker i anleggsperioden og dette måtte være bortimot verdensrekord i godt HMS-arbeide på den tiden. Anlegget består av 8 turbiner som forsyner 40 000 husstander med strøm.

Bussen var tilbake i Drammen ved halv ni tiden på kvelden og jeg vil med dette få takke Knut Jarle Berg for engasjert og detalrik guiding, Knut Andersen som sjåfør og sist men ikke minst en stor takk til alle som var med å gjøre dette til en strålende tur i herlig høstvær!

Adresser i forbundet:

Forbundsleder

Ove Carstensen
Tunvollveien 1
3057 Solbergelva
Tlf. 32 23 05 60 / 977 63 998
e-post: ovec@nsb.no

Nestleder

Karin Joh. Rysst
Åsgårdstrandveien 434
3155 Åsgårdstrand
Tlf. 33 33 13 00 / 932 55 759
e-post: karin.rysst@gmail.com

Forbundssekretær

Magnar Wøllo
Grefsenv. 47 C
0485 OSLO
Tlf. 22 22 54 22 / 906 52 340
e-post: magnarw@start.no

Forbundskasserer

Morten Bjørge
Skinstrytesvingen 5
2209 KONGSVINGER
Tlf. 62 81 72 26 / 482 27 800
e-post: mortebjster@gmail.com

Leder Kvinnenemnda

Ingrid Cathrine Holst
Bolstadhagen 21
3028 DRAMMEN
Tlf. 916 69022
e-post: ich@jbv.no

Opplysnings- og studienemnda

Per Gommerud
Sandskroken 15
3055 KROKSTADELVA
Tlf. 32878489 / 416 84 075
e-post: per.gommerud@live.no

Leder Aktivitetsnemnda

Knut Andersen
Hyggenveien 57b
3442 HYGGEN
Tlf. 31287665 / 906 03995
e-post: knut.andersen@nsb.no

NJA's feriehjem, Vegårshei

Ivar Hellenes
Kastetskogen 7
3236 SANDEFJORD
Tlf. 33450355 / 994 90819
e-post: ivar.hellenes@sfb.net

Redaktør Avantgarde

Bente Moen
Tunvollveien 1
3057 SOLBERGELVA
Tlf. 32 23 05 60 / 934 27 877
e-post: etneb_m@hotmail.com

Fantastisk resultat for Blå kors!



Årets tv-aksjon ble et kjempeløft for Blå Kors. Hele 180 millioner kroner var kommet inn midnatt søndag 19. oktober. I snitt utgjør dette drøyt 38 kroner pr. nordmann – og pengene strømmer fortsatt inn. Aksjonsleder Harriet Rudd regner med at Blå kors når 200 millioner kroner før sluttstrek. Midlene fra aksjonen øremerkes mennesker som lider under eget eller andres alkoholmisbruk.

Rusfeltet styrkes

Regjeringen lover i statsbudsjettet 300 millioner ekstra til rusfeltet, men lider i følge Anne Karin Kolstad, generalsekretær i Actis av at man ikke har villet prioritere dette området før.

Utfordringene er mange og omlag 4000 rusavhengige står i behandlingsskø. Anne Karin synes det er bra at regjeringen innser at man må satse mye mer på behandling og oppfølging av rusavhengige, men forventningene etter Soria Moria erklæringene er ikke innfridd med dette. Hun synes det er rart at ikke regjeringen tar skrittet fullt ut, når en samstemt opposisjon på Stortinget ønsker en sterk økning for rusfeltet. Anne Karin ber Stortinget bevilge enda mer og særlig satse på barn og pårørende til rusavhengige.

- Opptappingen av rusfeltet var etterlengtet, men summen er ikke mer enn til å dekke opp for noen av de åpenbare manglene i hjelpe-tilbudet. De rusavhengige har lenge vært nedprioritert. Mye gjenstår

- Giske ute etter å lure penger av folk

Psykiater Hans Olav Fekjær, en av Norges fremste eksperter på spilleavhengighet, mener det er tåpelig av Kulturminister Trond Giske å sammenligne de nye spilleautomatene med en nettbank. *Jeg kan ikke begripe hvordan noen kan si noe så dumt. Har man penger i en nettbank får man renter, mens spilleautomatene bare er laget for å loppe folk for penger sier han til NTB.*

I en fersk brosjyre fra Norsk Tipping stiller Giske seg uforstående til kritikerne av de nye spilleautomatene. Statsråden mener automatene kan sammenlignes med en nettbank eller andre elektroniske tjenester. - *å være mot spilleautomater er som å være mot nettbank*, hevder ministeren i [skrytebrosjyren](#). Samtidig som Giske snakker pent om de nye spilleautomatene, hudfletter han utenlandske spillselskaper på internett. Psykiater Fekjær vil ikke si direkte at Giske dermed møter seg selv i døra, men uttaler følgende: - **Som sjef for Norsk Tipping er også Giske ute etter å lure penger fra folk, men ikke i så stor skala som spillselskapene på internett.** Fekjær mener at man ikke uten videre kan forsvare de nye automatene selv om hele overskuddet går til samfunnsnyttige formål, som idrett og kultur. - *Spill blir sett på som et onde, men er det gode formålet godt nok, blir det til et gode, er hans syrlige kommentar.*

Respektløst av Giske. Foreningen «Pårørende til spilleavhengige» reagerer kraftig på Giskes uttalelser. - Jeg synes dette er en hån og jeg føler at han direkte spytter på oss som pårørende, sier Lill-Tove Bergmo i foreningen til [NRK](#). Ordføreren i Sandefjord, Bjørn Ole Gleditsch, kaller sammenligningen respektløs. De nye automatene skal omsette for 4 milliarder i året og sikre Norsk Tipping 400 mill. I overskudd. Giske på sin side synes alt bråket er en overreaksjon.

Avdelingsmøter

Da Kafè Globus er solgt, må avd. Drammen finne nye lokaler. Vi møtes nå kl 18:45 i lokalene til Sanitetsforeningen, Amtm. Bangs gt. 1, rett nedenfor sykehuset. Møtene avholdes i samarbeid med avd. Oslo på følgende datoer 1. halvår: 6. januar, 3. mars og 5. mai. Bevertning kr. 60,- får du ved å bestille på tlf. 32 87 84 89 senest dagen før møtet kl. 11. Transport t/r Drammen st. ordnes også – bare ring 416 84 075. Minda & Per.

Avdelingene ønsker gamle og nye medlemmer velkommen til hyggelige møter!

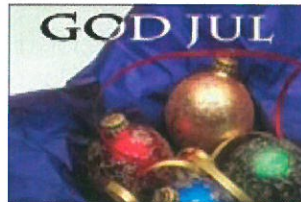
Vi lanserer NJA junior!

NJA er for alle – også barn og barnebarn, derfor lanserer vi **NJA junior**. Dette er et familiemedlemsskap, hvor barn og unge i alderen 8 – 18 år som går på skole / studerer kan melde seg inn i NJA. Med litt hjelp av FS håper vi at **NJA Junior** med tiden kan danne sitt eget styre og arrangere egne aktiviteter. Vi har satt kontingenten for junior-medlemsskap i NJA til kr 5,- / mnd, eller kr 60,- årlig. Barnet får Velkomstpakke bestående av Junior T-skjorte og NJA kulepenn NB! Vervekampanjens premier gjelder også for junior-medlemmer! - Hva venter du på? Bruk innmeldingsskjemaet og gi barna en - **Aktiv livstil i rusfrie omgivelser.**
Husk at også juniormedlemmer teller med i «Vervekampanjen 09»!



SSK bandy, gutter 96

NJA Junior ønsker:



Og godt nytt år!



Søte servicemedarbeidere på juletoget til Charlottenberg!

Vi oppfordrer alle juniorer til å sende inn bilder og ord til sitt eget blad «Juniorgarde», som vi håper å komme ut med til sommeren, men da er vi avhengige av stoff fra våre unge, kreative skribenter.

Infomøte med teatertur i Drammen!

Forbundsleder ønsket de fremmøtte velkommen til møtet og fortalte om NJA's aktiviteter, med spesielt fokus på «Trygg reise» kampanjen som startet søndag 16. oktober. Per Gommerud informerte om Vinterkurset og avdelingsmøtene i Drammen. Etter enkel servering (takk Jorunn H. Hansen!) kunne vi

forlyste oss med Sven Nordins «Hulemannen» i Drammens teater. Konklusjonen var: Mannen er ikke egoist, han er bare jeger. Mens kvinnen – ja hun er samler, jamfør når kvinnen er ute og handler, kontra mannen. Hun samler, mens han jakter på ett plagg - *en utrolig morsom forestilling framført av en herlig skuespiller!*

Kontaktpersoner i avdelingene:

Oslo:	Guttorm Stien	Fasanveien 4	1395 HVALSTAD	Tlf. 33845836 / 950 62216
Drammen:	Per Gommerud	Sandskroken 15	3055 KROKSTADELVA	Tlf. 32878489 / 416 84075
Bergen	Asbjørn Solberg	Mjeldeheimskleiva 46	5261 INDRE ARNA	Tlf. 55240615 / 918 05421
Hamar	Gunnar Vestby	Moskusveien 2	2046 ELVERUM	Tlf 62413703 / 913 08088
Kristiansand	Kjell Johansen	Postboks 237	3791 KRAGERØ	Tlf 414 49056
Skien	Sigmund Nilsen	Cort Adlersgt. 5b	3722 SKIEN	Tlf 35520874
Stavanger	Per Østerbø	Årrestad	4390 HELLELAND	Tlf 51497151 / 99532095
Trondheim	Arnfinn Langørgen	Hoeggveien 28	7036 TRONDHEIM	Tlf 73968326
Vestfold	Jostein Sæves	Zakarines v. 10	3123 TØNSBERG	Tlf 33311511 / 984 02 823
Narvik				Se Forbundsstyret.

Høsttreffet på Lampeland

Reidar Flatland

reflat@c2i.net

Kvinnenemnda inviterte til Høsttreff på Lampeland Hotell, Flesberg i Numedal 19. - 21. september.



Ingrid C. Holst

Det var med forventning 28 deltagere ankom Lampeland på ettermiddagen denne fredagen. Etter en solid middag ble vi samlet i "Den blå salen" og kvinnenemndas leder, Ingrid C. Holst, ønsket velkommen til Høsttreffet.

Først ut var Karin Johannessen Rysst, forbundsstyrets nestleder, som orienterte om aktuelle saker i forbundet. Så fikk vi et tilbakeblikk fra turen til Svolve som kvinnenemnda og aktivitetsnemnda hadde sist høst (07). Referenten viste videofilm fra turen som gikk med tog til Bodø og Hurtigruta til Svolve med retur til Trondheim og tog hjem.

Etter frokost lørdag, var det som vanlig sporlek ved Brynhild og Asbjørn Solberg, og man fikk varierende oppgaver både i karakter og vanskelighetsgrad. Ut fra iveren som utspant seg, var det store forhåpninger til å bli best. Vær og temperatur var hærleg og mange lot seg friste til å gå den om lag en times turen til Jørnsplassen.

Etter lunsj fikk vi besøk av to forelesere, den første



var Berit Hogganvik fra Hokksund som besvarte spørsmålet: *Hvordan håndterer vi følelser?* Et meget interessant foredrag som man gjerne kunne brukt mer enn de to timene som var satt av til temaet.

Grunnfølelser er: Interesse, glede, frykt, sinne, skam, fortvilelse, sjalusi, skyldfølelse, hengivenhet og bitterhet. Følelser er informasjon, reaksjon på opplevelser, en del av kroppens signalsystem. Karsten Isaksen sier: En følelse blir til når det skjer noe rundt deg, som berører noe inni deg. Når man undertrykker og fortrenger følelser kan man få angst eller bli deprimert. Følelser er ikke farlige, men uttrykker positive eller negative opplevelser. Følelser skaper sammenheng i livet, er informasjon om fortiden og nåtiden. De smitter og har en adresse. Man skal la seg berøre av følelser og sette navn på dem og ta ansvar for egne følelser. Det var mange som stilte spørsmål og man fikk utdypende svar.

Dagens andre foredrag hadde overskriften: Barn og internett. Et høyst aktuelt tema som man hadde fått etterforsker på nettdata krim, Ola Ø. Hoel, fra Nedre Buskerud politidistrikt til å belyse. Internett er så nytt medium at vi ikke har utviklet regler og reguleringer som tar hensyn til akseptable bruksformer. Slik det ser ut til i dag blir internett utnyttet til de mest utspekulerte former for å utnytte andre brukere på de mest kyniske måter man kan tenke seg.



Ola Ø. Hoel

Hoel slo fast at det bare er *voksne personer* som har adgang til internett. Hvis barn bruker netter, så er det innehaver som er ansvarlig for et hvert bruk, det være seg foreldre eller lærer. Det er viktig at barn får en god oppdragelse i å bruke internett og her står foreldre og lærer sentralt og må ha god dialog. Det er ikke spørsmål om teknologi, men oppdragelse – begynn tidlig. Barn har krav på privatliv, men foresatte må kreve innsyn i barnets nettbruk. Krev samtykke til å legge ut bilde og vær kritisk til hva bildet forestiller. Bildebruk er et veldig strekt medium. Bilder som legges ut på nettet uten «lås» kan plukkes opp av andre og spres for alle vinder.

Til sist kom han også inn på spill om penger på internett (aktuelt avisstoff i disse dager). Man kan få god hjelp på www.dubestemmer.no og www.barneombudet/temasider/medier.no

Etter en bedre middag var tiden kommet da resultatet av formiddagens sporlek skulle offentliggjøres. Noen ble kanskje skuffet, men det var bare blide fjes å se da kaffen kom fram på salongbordene og en nydelig marsipankake ble satt fram. Resten av kvelden kunne enhver gjøre som man lystet.



Ivrige sporleikdeltakere!

Se video fra Numedal: http://www.youtube.com/watch?v=y6cKu3_uqcU

Høsttreffet på Lampeland del II

Søndag før lunsj var det igjen satt av tid til et interessant foredrag,



denne gang om Numedølsens historie og tradisjoner. Det var medforfatter av boka Langs Lågen, Even Tråen, og er til daglig journalist. Han ikke bare fortalte om huldrer, Tråen-skatten og alle stavkirker som er bevart, men han lot oss også få lytte til brudeslåtter som han mesterlig framførte på hardingfela si. Han kom inn på "Det numedalske paradoks", de fem steinkorsene, som bare er

funnet i Numedal og som biskop Fridtjof Birkeli i 1960 konstaterte. Numedal var tidlig en ikke uvesentlig produsent av jernmalm og det ble etter hvert mange velbeslåtte bønder, noe Tråen-skatten er et bevis for. Sølvverket på Kongsberg som ble anlagt i 1624, har gitt mange numedøler godt betalte oppdrag. Det ble brukt store mengder tømmer i gruvene som ble hentet herfra og fløtt ned dalen. Normannsslepa var en mye brukt transportveg av varer fra Europa til Larvik (Kaupang) for videre transport opp langs Lågen og over Hardangervidda til Vestlandet. Det var også handelsveg for fehandel. Navnet Normannsslepa kommer av at i Numedal sier de nordover når de mener oppover dalen, altså vestover. De som bodde på andre sida av fjellet (Hardangervidda), ble således kalt for nordmenn. Tråen fikk mange spørsmål og det var tydelig at han traff sitt publikum.



Søndagstur til Lampelandstunet

Aktivitetsnemnda var også ute på tur denne dagen og kom innom for å ta med deltagere på dresinturen som skulle gå fra Veggli til Kravikfjord, med buss videre til Rødberg og omvisning på kraftverket – et imponerende bygg, som har en masse på størrelse med det kongelige slott i Oslo! Knut Andersen er ikke bare leder, han er også en glimrende bussjåfør.

Forventningene til Høsttreffet ble tilfredsstillt og vi ser allerede fram til neste treff. Takk til Ingrid, Minda og Marit for fine og lærerike dager i lune og trivelige omgivelser på Lampeland Hotell. Takk også til Brynhild og Asbjørn for utfordrende sporlek i det fine høstværet. **ReF.**

Numedal i bilder:



På tur ut fra Veggli stasjon



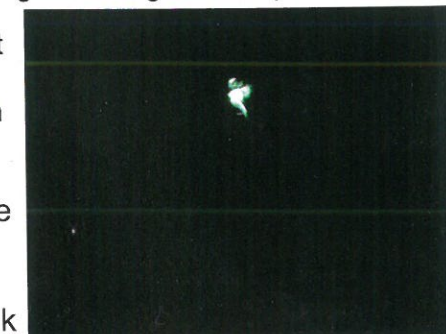
Kravikfjord i strålende sol!



En liten "pust i bakken"



Knut Jarle forteller om Numedal generelt og banen spesielt



Det er mørkt inne i tunnelen!



NJA – Informerer

Hei gode kollega!

Visste du at NJA står for Norske Jernbaners Avantgard, og at vi med våre 115 år er den eldste fritidsorganisasjonen innen jernbanen i Norge med avdelinger i Oslo, Bergen, Drammen, Hamar, Kristiansand, Narvik(!), Skien, Stavanger, Trondheim og Vestfold? NJA har røtter helt tilbake til 1893. Fra starten var det avhold, det gikk vi bort fra i 2002. Nå er vi en aktiv livsstilsorganisasjon, med fokus ikke bare på et edruelig jernbanemiljø, men også livstilssykdommer som diabetes, hjerte/kar, fedme og spilleavhengighet. Aktivitet skaper helse, og i år har vi avholdt Vinterkurs på Sanderstølen og Høsttreff på Lampeland, i tillegg til våre aktivitetsturer: Hunderfossen, dresinsykling i Numedal og omvisning på Nomeverkene i Rødberg, samt to forestillinger i Drammensteater. NJA er åpen for jernbaneansatte og andre jernbaneinteresserte i alle aldre.

Prosjekt «Trygg Reise»

Vi har over to år fått hele 795 000,- av SHdir, gjennom Actis, for å kjøre en informasjonskampanje knyttet til alkoholbruk i togene! Dette er et samarbeids-prosjekt med NSB. I ukene 44 og 45 har vi leid totalt 100 flater av Clear Channel. Her får vi fram at toget er en offentlig arena hvor det ikke er tillatt å drikke alkohol. Vi vil prøve å få synlig politi i togene i kampanjeukene. NSB kjører sin «Trygg reise» i de to påfølgende ukene, 46 og 47 – dermed får vi hele fire uker midt i «julebordsesongen» med et intensivt fokus på forbudet mot å drikke alkohol på tog. Med NSB`s og NJA`s egne midler har kampanjens totalverdi nå rundet 1 million kroner!

Feriesteder

NJA har to feriesteder, på Vegårshei og Ustaoset. Begge stedene har flott beliggenhet og har vært igjennom betydelige oppgraderingsarbeider de siste årene og fremstår nå med meget god standard. Som NJA`er får du rabatt på leie begge steder.

Frivillig organisasjon

NJA er en frivillig organisasjon på rusfeltet og har nesten 500 medlemmer. Klarer vi å komme over denne «magiske» sperregrensen til Helsedirektoratet for mottak av driftstilskudd vil vi årlig motta omkring 500 000,- til driften av NJA. Da blir vi ennå mer slagkraftige og kan kjøre kampanjer som «Trygg reise» uten prosjektilskudd. Medlemskontingenten til NJA er mellom 15 og 20 kr/mnd avhengig av avdeling. Alle nye medlemmer vil motta vår flotte piquet-skjorte, samt pins og kulepenn med NJA-logo. Våre kurs, aktiviteter og en intern vervekampanje har over en toårsperiode gitt oss rundt 100 nye medlemmer!, - men vi har fortsatt plass til mange flere! Så hvis du bryr deg om arbeidsmiljøet, liker aktiviteter og kan reise på tur uten alkohol – håper vi du bli med oss videre. (Se neste side for adresser)

Vervekampanje!

Bli med og verv nye medlemmer til NJA! Forbundsstyret annonserer «Vervekampanjen 09» med flotte vervepremier! Verv tre medlemmer og få alt dette: midtuke, weekend og et ukesopphold på vårt flotte feriested på Vegårshei, samt valgfri aktivitet i 2010!

- ★ Verv 1 medlem: Piquet-skjorte og gratis midtuke på Høl utenom høysesong.
- ★ Verv 2 medlemmer: Gratis weekend på Høl utenom høysesong
- ★ Verv 3 medlemmer: Gratis uke på Høl utenom høysesong og valgfri aktivitet i 2010!

Beste verver får gratis deltagelse på Vinterkurset i 2010!

Lykke til med vervingen og Velkommen i NJA til våre nye medlemmer!



DET ER IKKE LOV Å DRIKKE ALKOHOL PÅ LOKALTOG

NSB er å anse som offentlig plass og må følge norsk lov.
Det skal være trygt for alle å reise med NSB Lokaltog.

Vi ønsker deg en behagelig og sikker tur, uansett
hvor du skal.

Vinterkurs i fantastiske omgivelser på Golsfjellet!

Blir du med oss til Storefjell i tiden 19. -22 mars, kan du oppleve og nyte livet både inne og utendørs, det blir solide foredragsholdere og herlige aktiviteter!



Ny slalåmbakke bygges på Storefjell!

En helt ny skiheis med flere nye traseer og gode muligheter for "frikjøring" åpner til vinterferien, slik at alt skulle være «oppe og gå» når vi kommer på besøk i slutten av mars.

Heisen ligger i tilknytning til dagens skisenter, men går på motsatt side av Storefjelltoppen og ender i Bjødnalie.

Høydeforskjellen blir på ca 210 meter og har en lengde på 1200 meter.

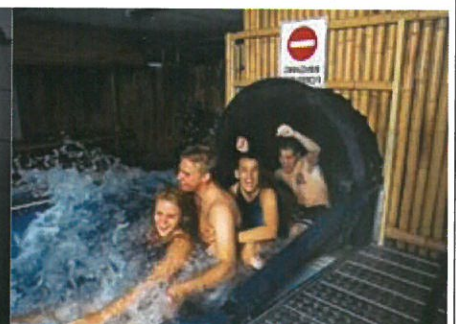
Nytt barneområde med egen skiheis

Hotellet bygger nytt skileikområde med egen skiheis, hopp, kuler, figurer og mye mye mer for barna.

Området ligger i skisenteret og er lett tilgjengelig for alle. Hotellet har eget alpinanlegg, langrennsløyper og mulighet for fotturer i storslagne omgivelser og innendørsaktiviteter som svømmebasseng og badeanlegg

med Spa. Kvelden er fri til egne aktiviteter, og hva kan være bedre da, enn å svinge seg på dansegulvet til levende musikk?

Velkommen til Golsfjellet!



Kontaktmøte i Actis

Tirsdag 28. oktober var det innkalt til kontaktmøte i Actis sine lokaler i Storgata 1.

Av et 20 talls fremmøtte var NJA representert av Forbundsleder og Forbundskasserer. Saken det for oss knyttet seg størst spenning og forventning til var «Ny tilskuddsordning». Ordningen som forhåpentligvis fører med seg mer penger til de frivillige organisasjonene på rusfeltet er på vei, og det kan bli høring om saken i Stortinget i mars 09. For vår del høres det fornuftig ut at man vil ha en større forutsigbarhet i overføringene og at prosjektstøtten vi har fått, men kun for ett år av gangen, til «Trygg reise» - kan komme som faste årlige overføringer, over en periode på f.eks. 3 år av gangen. Andre ting som vil kunne ha betydning for oss er at lokallag ikke lengre skal ha så stor betydning som i dag. Det er en kjent sak at vi sliter med å fylle opp i enkelte avdelinger. Et ønske fra Actis er å redusere nedre grense i antall medlemmer for å kunne motta driftstilskudd. I dag er 500 medlemmer «nedre grense» for å motta slikt tilskudd. Actis mener at 100 medlemmer bør holde. Vårt prosjekt «Trygg reise» ble rost av Actis sin generalsekretær Anne Karin Kolstad. Hun trakk oss frem som et eksempel på en organisasjon som hadde funnet sin nisje mht. lokal alkoholpolitisk innsats.

Arm fast i toalettet!

VG melder 29. oktober om en passasjer på et fransk hurtigtog som måtte reddes av brannmenn etter å ha satt fast armen i toalettet! Den 26 år gamle mannen mistet mobilen i toalettet på strekningen La Rochel - Paris. Da han forsøkte å fiske den opp ble hånden sugd fast i vakuumsystemet. Toget måtte stanse i to timer mens man arbeidet for å få ham løs. Toalettet var visstnok fortsatt festet til den uheldige mannens arm da han ble hjulpet ut av redningstjenesten. - **NJA bladet oppfordrer til null mobilbruk på toalettet!**

Hurtigmat gir Alzheimers?

At hurtigmat ikke er spesielt helsefremmende vet de fleste, men at den kan føre til Alzheimers? Mus som gikk på en diett på fett, sukker og kolesterol over ni måneder utviklet et tidlig stadium av uregelmessigheter som dannes i hjernen hos pasienter med Alzheimers sykdom. Dette viser forskning ved Karolinska instituttet i Stockholm. I følge forskere kan funnet gi verdifull kunnskap om hvordan Alzheimers, som er svært vanskelig å behandle, kan forebygges. Alzheimers angriper hjernen og leder til demens.

- Innmeldingsskjema -

Ja, jeg ønsker å melde meg inn i NJA og har gjort / vil gjøre meg kjent med forbundets vedtekter. 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:

..... (X) Jeg ønsker at kontigenten automatisk trekkes fra min konto i **JB**. Frivillig avtale om kontigenttrekk vedlegges, se baksiden

..... (X) Kontingenten betales via årlig faktura.

Sted: Dato: Sign.:

Underskrift av foresatt hvis medlem u/ 18 år.

Vervet av: Gate/vei

Postnr.: Poststed e-post:

Avtale om frivillig kontigenttrekk

Mellom: Personnr. (11 siffer):

Og: Norske Jernbaners Avantgard

Org. nr.: 983219187

Trekkeløpet utgjør kr pr mnd.

Og settes inn på NJA`s konto nr: i Jernbanens bank og forsikring.

Jeg er inneforstått med at trekkordningen er frivillig, og at denne kun kan avsluttes etter skriftlig anmodning til laget/foreningen og Jernbanepersonalets bank og forsikring.

Sted: Dato: Signatur

Ferdig utfylt skjema kan sendes Forbundsstyret Ove Carstensen, O/Kond Drm. Tunvollveien 1, 3057 SOLBERGELVA. e-post: ovec@nsb.no, eller Magnar Wøllo, Grorud verksted, Mantena. Grefsenv. 47 C 0485 OSLO. MagnarW@mantena.no Trenger du flere skjema, eller ikke vil klippe i bladet kontakt en i Forbundsstyret.

Finnene øker alkoholavgiften.

Tillitsvalgtsamling!

Den finske regjeringen setter opp alkoholavgiftene for andre gang siden 2007. Nå med 10% i et forsøk på å forandre folks usunne drikkevaner. Landet har opplevd massive alkohol-problemer siden de i et forsøk på å stanse handelslekasjen til Estland, satte ned avgiften på alkohol med hele 32 prosent i 2004. Helsedepartementet i Finland slår fast at alkohol er den største dødsårsaken i landet. Ikke uventet kanskje varsler finske ølprodusenter kamp mot de økte avgiftene, siden omsetningen av øl har gått kraftig ned til tross for avgiftskuttet i 2004.

Forbundet ønsker å skolere sine tillitsvalgte og innkaller til kurs på Quality i Tønsberg 28/2 - 1/3. Samlingen er gratis for deg og inkl. 1/1-pensjon, frukt og fri bruk av relaxavdeling. På dagsorden: Nemdstrukturen, Trygg reise og Handlingsplan. Påmelding til FS innen 15. januar.

Øynaden på Ustaoset!

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



El 18 og B7 vogner med Øynaden og Hallingskarvet i bakgrunnen

Stedet leies ut til medlemspriser av avd. Bergen, ved Brynhild M. Solberg, tlf. 55 24 06 15. På Øynaden er det høysesong nærmest året rundt og du oppfordres til å være tidlig ute med å bestille plass.

Leiepris for 2009: 1. feb.– 5. mai: fre. - søn og man. - fre. Kr 1500,- lør. - lør. Kr 2500,- Skolevinterferie: Kr 4000,- Påskeuken Kr 6000,- **6.mai – 31. jan:** fre – søn og man – fre: Kr 1000,-. Ukeleie kr 1500,- Strøm: 0,75/Kwh. NJA`ere får 25% rab. ikke vinter/påskeferie/strøm

Velkommen til Høl, Vegårshei



Høl Vokterbolig ligger omlag en km øst 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. Huset har totalt 4 vedovner og masse ved finner du i uthuset, så forutsetningene for en romantisk aften eller to skulle så absolutt være tilstede...Uthuset rommer to kanoer til fri disposisjon for leietaker. Vi har også en ganske ny Pioner 12 fots robåt liggende i Vegårsjorden. Rett over veien for huset renner en glimrende ørrett-

elv. Det er kun fem minutters gange til badeplass med toalett. 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!**

Ukesleie fra fredag til søndag:

Uke 25 – 33: Kr 2 000,-

Resten av året « 1 500,-

Døgnleie

Uke 25 – 33: Kr 350,-

Resten av året: « 250,-

Leie gjelder fra kl 17.00 ankomstdag til kl 17.00 avreiseditte.

NJA medlemmer får 25% rabatt på leie. Interessert? Kontakt Utleier:

Ivar Hellenes, tlf 994 90819, eller klikk deg inn via hyttekatalogen online i NSB-konsernets intranettsider – **God tur til Sørlandet!**

HYTTERSTYRENE TAKKER FOR I ÅR OG PÅ GJENSYN I 2009!

Leder

Ove Carstensen

ovec@nsb.no

Velkommen til juleutgaven av NJA bladet, Avantgarde!

Forrige nummer sluttet jeg av med å si at medlemstilveksten ikke hadde vært like god som i fjor – og vips, så får vi plutselig et 20 talls nye medlemmer på høstens 3 aktiviteter i regi av Aktivitetsnemnda! Dresinturen alene ga oss ti nye medlemmer og like mange får vi fra turene i Drammens teater. Pr. dato har vi rundt 40 nye medlemmer i 2008!

Dette bladet har samtidig fyldig dekning av vår kampanje, «Trygg reise» som handler om å gjøre toget til en trygg og sikker plass å være, enten du er der som lokfører, konduktør, eller som passasjer.

Vi har fått tilsagn om ekstraordinære midler fra Helsedirektoratet, og totaltverdien av NJA delen av kampanjen runder nå en halv million kroner! De ekstra midlene brukes til boards i Bergen og Trondheim i tillegg til forsterket innsatsen i Oslo-, og Stavangerområdet.

I tillegg til kommer innsatsen fra NSB Drift som går inn med betydlige summer. JBV har også kommet på banen og låner ut noen av sine informasjonstavler på stasjonene mellom Drammen og Kongsberg.

Helt på tampen vil jeg også nevne at det er ting på gang i avdeling Oslo, som er i ferd med å få ny aktivitetsleder. O/kond. Kåre Engebretsen, har i samarbeid med avdeiling Oslo snekret sammen en fisketur til Vestlandet – les mer om denne saken på side

- God jul og fredelig nytt år -



Jernbanefolkenes eget finanskonsern

Ansatte og pensjonister i NSB BA og Jernbaneverket, samt selskaper som helt eller delvis eies av disse, kan få gunstige bank- og forsikringstilbud i sitt eget finanskonsern. Både Jernbanepersonalets Forsikring Gjensidig og Jernbanepersonalets Sparebank ble i sin tid startet av de jernbaneansatte, og har historisk sett hatt sterk forankring til organisasjonene innenfor bedriften NSB. Finanskonsernet drives uten profittmotiver, og har ingen avkastning til noen eiere. Vi tilbyr alle produkter du har behov for:

Forsikring

1. Villaeier
2. Villa m/utvidet forsikring
3. Hjem
4. Hytte/Huseier
5. Reise og avbestilling
6. Verdi
7. Kjæledyr
8. Brann
9. Motorvogn/campingvogn/tilhenger
10. Fritidsbåt
11. Ulykke/barneforsikring
12. Personforsikring

Bank

1. Lønnskonto med personkort m/Visa – gebyrfri bruk i Norge
2. Gebyrfri betalingsformidling/avtalegiro
3. Sparekonto og barnekonto med gode betingelser
4. Pensjonssparing
5. BSU (boligsparing for ungdom)
6. Fondsprodukter og aksjehandel med gratis VPS-konto
7. Valuta
8. Bolig- og forbrukslån
9. Boligkreditt
10. Bil lån / MC-lån
11. Kontokreditt
12. Kredittkort (gratis årsgebyr)
13. Byggelån
14. Personforsikring

*Trenger du lån for å finansiere bolig, bil, nytt innbo, vedlikehold, refinansiering m.v. – eller synes du det er viktig å få mest mulig renter for sparepengene dine? Snakk med oss først. En samtale med **Jernbanepersonalets sparebank** kan bli lønnsomt – for hele familien.*

*Selv om det kan være vanskelig å sammenligne forsikringer, og selv om vi ikke har alle rabattypene, - er vi allikevel rimeligst. Tenk totalitet, trygghet og tillit. Tenk **Jernbanepersonalets Forsikring Gjensidig**.*

Besøk våre hjemmesider på:

www.jbf.no

Felles telefonnummer for JBF:

815 59 115

Her kommer du fram til en kundebehandler som er ledig i din region

Ditt naturlige valg !



Finanskrisen rammer ølsalget.

■ Den symboltunge engelske «pinten» er rammet av finanskrisen. Ølsalget på øyriket falt i tredje kvartal med 7,2 prosent, etter en salgssvikt på 4,5 prosent i andre kvartal melder «British Beer & Pub Assisiation. Du må ti år tilbake for å finne lavere ølsalg på De britiske øyer. Totalt ble det solgt 161 millioner færre «pints» (en pint tilsvarer omlag 0,56 liter) i perioden julli – september. Røykeforbudet på pubene og økt konkurranse fra salg i dagligvarebutikker førte til at ølsalget på puber, barer og restauranter falt med hele 8,1 prosent i tredje kvartal, mens butikksalget er ned 6 prosent.

Grovere vold på byen

■ **Drammens tidende** melder i en artikkel 31. oktober om grovere vold på byen. Natt til søndag 26. oktober er byen full av folk som vil utnytte den ekstra lange natten i og med at klokken skal stilles en time tilbake. Dette betyr også ekstra mye trøbbel. Det kommer inn en strøm av meldinger om slåssing og bråk, blant annet blir to ansatte på utestedet «Z» angrepet. Godt over midnatt røsker en dame tak i ørene til vaktene ved inngangsdøren fordi hun blir nektet å gå inn i lokalet uten å betale inngangspenger. Litt senere får en kvinnelig garderobevakt brukket flere ribben som følge av et knallhardt slag i brystregionen i det hun forsøker å stoppe gjerningsmannen i å ta seg inn i garderoben på egen hånd.

Daglig leder Maria Fjeldberg Samuelsen på «Z» har mer enn ti år i utelivsbransjen bak seg og har opplavd litt av hvert. - Men to slike hendelser i løpet av en og samme kveld er grovt sier hun. - Før kunne folk krangle på byen, kline til hverandre og skvære opp. Nå kan du plutselig få deg en på trynet eller et ølglass i hodet om du er på feil sted til feil tid. Maria frykter tilstandene blir verre i tiden fremover. - De som er ferske i gamet, gruer seg til julebordsesongen fastslår hun. Inntrykket til Samuelsen bekreftes av Tommy Christoffersen, medeier i utestedet «Goggen». - Mange mangler folkeskikk, har kortere lunte og mindre respekt for andre mener han. Christoffersen merker at kombinasjonen mye folk i et trangt lokale og alkohol fører til konflikter på byen.

Ordenssjef Dag Ebbestad ved Drammen politikammer deler utestedsledernes bekymring. - Vi ser at det er et økt aggressivitetsnivå på byen, sier han. Natt til lørdag og natt til søndag er det bestandig mye bråk og vold rundt Bragernes Torg og Engene. - Vi kommer stadig oftere opp i situasjoner hvor det kommer direkte trusler og angrep på politiet når vi griper inn, sier Ebbestad. Samtidig understreker ordenssjefen at antallet registrerte voldssaker og ordensforstyrrelser har gått ned. Noe han tror skyldes at både politiet og vaktene ved utestedene har blitt flinkere til å gripe inn i begynnende konflikter.

Utdrag av meldinger i Drammen politidistrikt natt til søndag 26. oktober:

- 21:47 Sentrum *Melding om forsøk på **voldtekt**.*
- 00:55 Bragernes *To menn går **«bananas»**. Ødelegger en rekke parkerte biler i sentrum. Blir pågrepet.*
- 01:30 Utenfor utested *En person pågrepet for ordensforstyrrelse. **Banker og slår** i vinduer.*
- 01:45 Utenfor utested *Melding om **knivstikking**. Viser seg at en mann er banket opp. En person pågrepet.*
- 01:57 Bragernes Torg *Overstadig beruset person ligger **livløs** på bakken utenfor kiosk.*
- 02:35 Utenfor utested *Overstadig beruset person nektet adgang til utested. **Krangler** med vakt og nekter å forlate stedet.*
- 02:36 Engene *To berusede personer **«går amok»**. Anmeldt for ordensforstyrrelse.*
- 02:52 På utested *En person krangler med vaktene. Innbringes pga. **Aggressivitet**.*
- 03:05 Bybrua *6 – 8 personer i **slåsskamp** på bybrua. Politiet rykker ut og skiller dem.*
- 03:56 Bragernes *Mann slått i ansiktet, **blør** neseblod. Ingen gjerningsmann funnet.*

Redaktøren anbefaler at man i stedet prøver en av våre rusfrie aktiviteter!



DET ER IKKE LOV Å DRIKKE ALKOHOL PÅ LOKALTOG

NSB er å anse som offentlig plass og må følge norsk lov.
Det skal være trygt for alle å reise med NSB Lokaltog.

Vi ønsker deg en behagelig og sikker tur, uansett
hvor du skal.

Fisketur med Osloavdelingen!

Avdeling Oslo og Kåre Engebretsen inviterer til fisketur på Vestlandet 17. - 21. april 2009! Vi har bestilt et hus med plass til 10 personer ved skogseidvannet som ligger idyllisk til på vestlandet. Se link: <http://www.skogseidvatnet.no/>

Vi skal fiske røye og i dette vannet blir den meget stor og feit! Det følger med tre båter til huset Fiske i Skogseidvannet er litt spesielt. Vi legger opp til "isfiske", det vil si pilke siden vannet nesten aldri er islagt, fra båt. Riktig fiskeutstyr er viktig for at det skal bli en vellykket tur for alle. Utstyret som brukes mest er en kort ismeitestang på ca én meter som ikke bør være for stiv. Snøret må være av passe tykkelse og i enden brukes store røyeblinker med maggot nederst. Fangsten kan være av varierende mengde og størrelse. Vi kan ikke gi noen garanti, men fisk på rundt 5 kilo er ikke uvanlig i Skogseidvannet!



Trolsk morgenstemning ved kogseidvannet som ligger i et naturskjønt område på Veslandet

Vi tar toget til Bergen og så tar vi rutebuss derfra til Skogseid. Togtiden fra Oslo er ca 7 timer og bussen bruker omlag 1,5 time fra Bergen.

Været i april kan variere, så det er lurt å ta med seg varme, vindtette og pustende klær. Du må ta med deg sovepose, ellers har huset det meste. Mat kjøper vi med oss fra Bergen. Er det noe vi mangler kan vi få skyss av utleier, Sigbjørn, til butikk for å etterfylle. Her er noen linker du kan gå inn på for å se mer om fiske i Skogseidvannet:

<http://www.fiskersiden.no/content/view/294/29/lang.no/>

http://www.youtube.com/watch?v=w77J4_py47k

Påmeld. til Kåre, på tlf. **997 06 372** Oslo innen 28/2-09. Avdeling Oslo sponser avdelingens medlemmer med kr 500,- pr pers. For å likebehandle alle garanterer FS for tilsvarende beløp for medlemmer fra andre avdelinger.

Meld deg på og bli med på fisketur med «garanti»!



Våre skjorter selges nå ut for kr 50,- pr stk. Du kan velge mellom blå og rød, den røde er innsvingt. Begge har NJA – logo på venstre bryst. Str. Fra M – XXL.

Kulepenn med NJA logo og NJA pins selges samlet for kr 20,-, eller 15 hver for seg. Alle priser er inkl. porto. Bestilling kan sendes Forbundsstyret.

Nye medlemmer i Drammen !

Leder har fått en hyggelig e-post fra Reidar Flatland. Han roser Forbundet og leder for å ha satt igang aktiviteter som gir avdelingene nye medlemmer. Dette har vært etterlyst fra skribenten i en årrekke. Bjørnepark, Hunderfossen Dresintur, teater og søndagsturen har alle sammen med «Trygg reise» vært med på å gi NJA trivelige, sunne og varierte aktiviteter som gjør at vi nå ser en helt annen og mye mer positiv holdning til NJA sitt arbeide blant NSB ansatte.

- Drammen er i ferd med å puste Oslo i nakken som største avdeling! Red. anm.

Helsenytt

■ Spis fisk!

En ny undersøkelse utført av norske forskere slår fast en gang for alle at det er sunt å spise fisk.

Er du over 50 år, røyker og prøver å holde vekten i sjakk – ja, da bør du stikke innom fiskebutikken allerede i dag. Forsker Rune Larsen ved Nofima bekrefter at det er hold i ordtaket som sier at spiser du fisk, holder du deg frisk.

Fisk er spesielt godt for hjertet, fettsyrene i fisken virker forebyggende mot hjerte- og karsykdommer og er bra for kolesterolet. Feit fisk er best, men mager fisk gjør også nytten i følge Larsen. **Så da kan vi vel like godt konkludere med at spiser du fisk – ja, da holder du deg frisk!**

■ Foreldre, barn og alkohol

Foreldre som lar tenåringer smake alkohol i håp om at de skal løre måtehold, øker risikoen for at de ender opp som alkoholikere

Et misforstått ønske om å lære opp barna til ansvarlig omgang med alkohol, kan derfor få alvorlige følger, advarer forskerne ved National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism (NIAAA) i USA.

Barn som får smake alkohol før de fyller 15 år, har en betydelig høyere risiko for å bli alkoholikere senere i livet, viser undersøkelsen som omtales i The Sunday Times.

- For første gang ser vi en sammenheng mellom dem som får sin første drink i ung alder, og en økt risiko for alkoholproblemer i voksen alder, sier Deborah Dawson som har deltatt i arbeidet med undersøkelsen

Setter spor. Mens det tidligere har vært antatt at sosial nød, lav utdanning og overgrep har vært hovedårsak til at unge ender opp som alkoholikere, må også velmenende foreldre ta sin del av skylden.

- Hjernen vokser raskt i tenårene og selv små mengder alkohol kan sette spor.

Hele 22 000 amerikanske ungdommer har deltatt i undersøkelsen og NIAA konkluderer med at unge bør vente så lenge som mulig med å smake alkohol, helst til de har fylt 18 år.

Alkohol krymper hjernen

Forskere har funnet en tydelig forbindelse mellom alkoholforbruk og størrelsen på hjernen.



Alkohol er skadelig for hjernen.

Foto Colourbox

En undersøkelse av 1800 kvinner og menn i alderen 33 – 88 år gjennomført av forskeren Carol Ann Paul og hennes kolleger ved Wellesley College i USA.

- Jo mer du drikker, jo mer krymper hjernen er forskernes konklusjon og selv små mengder alkohol påvirker hjernen.

Deltakerne i undersøkelsen oppga hvor mye vin, øl eller sprit de drikker hver uke. Forskerne brukte magnetkamera for å finne ut hvordan forbruket påvirker hjernen.

Bildene viste at de som drakk alkohol hadde mindre hjerne enn dem som fortalte at de holdt seg unna sterke drikkevarer. Desto større alkoholforbruk, desto mer reduseres hjernens volum.

Studien viser imidlertid at det er tilstrekkelig med små mengder alkohol for at hjernen skal påvirkes.

Grensen for lavt forbruk i undersøkelsen gikk ved sju glass vin i uken, åtte til fjorten glass regnes som moderat forbruk, mens flere enn fjorten glass i uken gjør deg til storforbruker.

- Kvinner påvirkes mest

Mennene som deltok i undersøkelsen drakk mer enn kvinnene. Likevel ble størrelsen på kvinners hjerter mer påvirket av alkoholforbruket enn menns hjerter. Forskerne tror dette skyldes biologiske faktorer. Kvinner er ofte mindre enn menn og dermed virker alkoholen sterkere på kroppen.

- Studien er dyktig utført og svært interessant. Den viser at man skal være forsiktig med alkohol, sier Sven Andreasson som er avdelingsleder ved det svenske Statens Folkhälsoinstitut til Dagens Nyheter.

- Man bør gå videre og undersøke om økt alkoholforbruk fører til funksjonelle problemer, skriver forskerne i studien som publiseres i medisintidsskriftet Archives of Neurology.

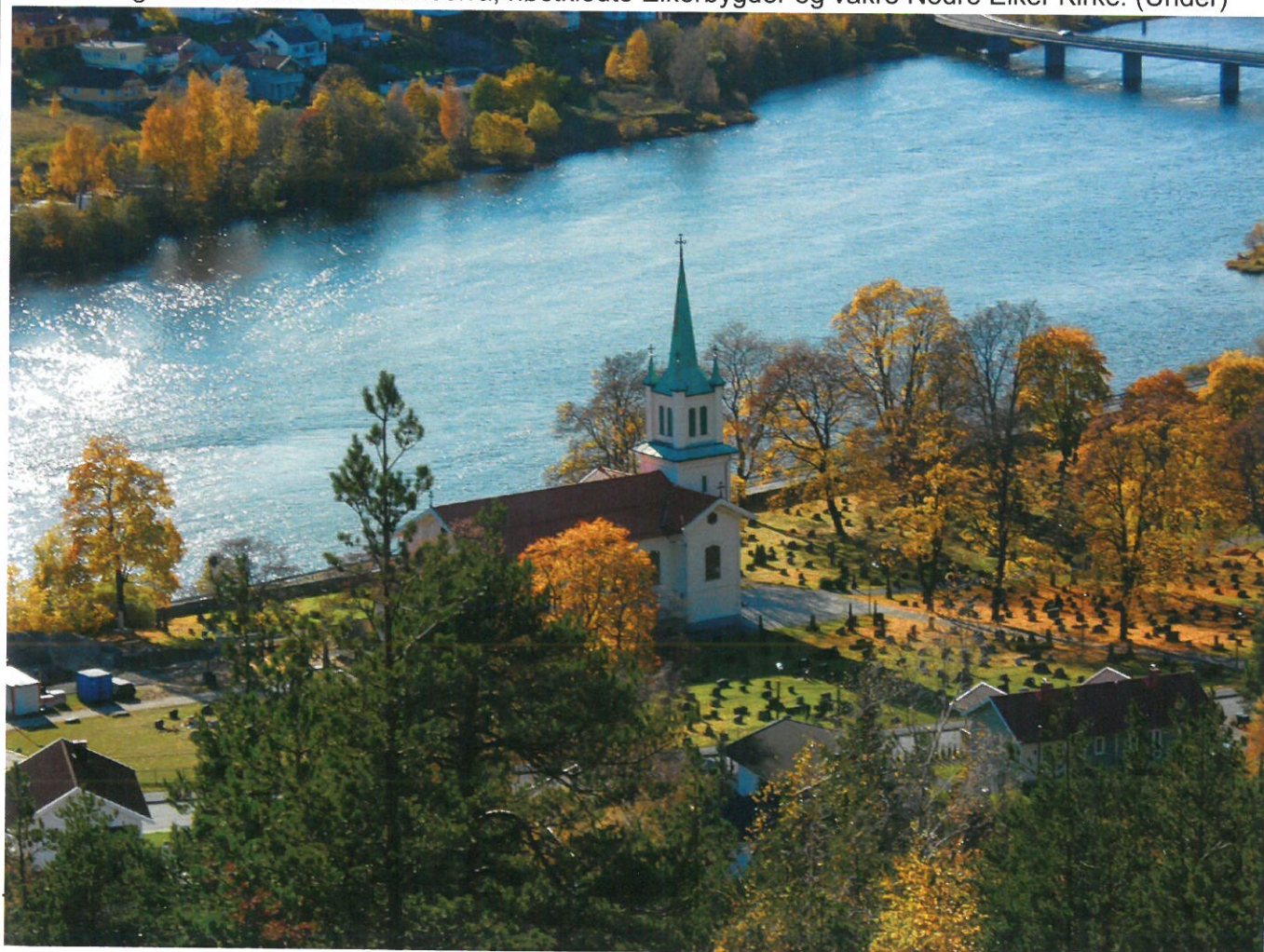
«Søndagsturen» del I

Første runde av «Søndagsturen» er vel overstått. På tur 19. oktober var foruten leder, Minda Gommerud, Kari Aspenes og Liv Hauge.

Ikke det helt store oppmøtet, men det la ingen demper på stemningen, og la i vei i det strålende høstværet. Turen gikk bratt oppover før vi ved bompengestasjonen tok av og fulgte lysløypa langs Solbergfjellet til Geithol skanse, eller «Batteriet» som det kalles på folkemunne. Etter en kort rast gikk turen tilbake i kjente spor – på returen møtte vi også Per Gommerud som ble med på siste del av turen. En herlig søndagstur i vakker natur er vel overstått! Bli med på den neste «søndagsturen» i regi av Per A. Kristiansen. *Les om Søndagsturen del II på neste side.*



Over: Glade damer på tur med NJA! Minda Gommerud, Liv Hauge og Kari Aspenes nyter været på batteriet og utsikten mot Drammenselva, høstklede Eikerbygder og vakre Nedre Eiker Kirke. (Under)



“Søndagsturen”, del II

Per Arve Kristiansen har sporty «plukket opp hansken», tatt i mot utfordringen og inviterer til Søndagstur med ski på bena i Drammensmarka 15. februar! Turen blir som følger: Landfalltjern-Tverken-Skimten-Vakkertjern-Landfalltjern. - møt opp til en herlig skitur!



Vi møtes på Lunneplassen (P ved Landfalltjern, Drammen) søndag 15.2. kl. 1000. På ski innover forbi Tverken (kl. 1030) til Skimten (kl. 1115). Her er det flott rundskue, og sikteskive med avstander til de fleste fjell i syningom! (Tidene i parentes er ca. underveistid hvis noen vil gå inn fra for eksempel Solbergelva, Ulvannet eller Eiksetra og gå

korteste vei opp til Skimten). *Bildet: Herlig utsikt fra Skimten!*

Nedover litt og over heia til Vakkertjern hvor vi raster skikkelig ved Jutulen, på vår hytte der inne. - Eller kanskje vi fyrer bål og koker kaffe utpå åsen? Været bestemmer...

Etter rasten går det lett over heia på Tverråsen hvor vi går gjennom Jutulhogget og stikker ut på et par andre utsiktspunkt. I klarvær ser vi helt til Brattefjell i Rauland, Telemark, og ellers dukker Skrim, StoreBle og Norefjell opp. En titt utover mot Holmestrandsfjorden får vi også.

Etter en runde på heia bærer det utover tilbake mot bilene. - Herlige utforkjøringer uten store vansker. Her kan man stå i sporet hele veien og bare nyte livet!

Skiturens lengde er ca. 17 km i lett terreng. All stigning gjøres unna den første timen. (Ingen fiskebeinbakker!)

Ta med sitteunderlag, niste og drikke for dagen i tillegg til nødvendige klær og skismøring.

Til neste søndagstur utfordrer jeg Tore Johansen som turleder! Friluftshilsen, Per Arve



Skinnelangs

Her sakser vi stoff fra pressen land og strand rundt og presenterer nytt & nyttig i og rundt jernbanedriften i Norge. Det har akkurat vært arrangert landsmøte i Jernbaneforbundet og vi sakser denne gang alle sakene herfra.

Landsmøtet i NJF

**Landsmøtet i Jernbane-
forbundet er vel overstått. Det
er bedre framtidsutsikter for
Jernbanedrift i Norge enn på
lenge.**

Dette understrekes ved at det midt under Landsmøtet ble tidenes jernbanebudsjett presentert av den rødgrønne regjeringen. En pen økning på nesten 22 % fra året før, som også var et løft fra året før der igjen – jernbane er i vinden!!

NJF presenterte sin nye film med den gode tittelen «stolte spor» som innledning på samferdselsdebatten. Statsminister Jens Stoltenberg tok opp hansken og gikk langt i å bekrefte nytt dobbeltspor Oslo – Ski. Klar melding: Jernbanesatsingen fortsetter!

Landsmøtet vedtok å utvide forbundsstyret med 6, slik at det nå er 19 personer med stemmerett i forbundets styre.

Jernbanealliansen

Ble født på dette landsmøtet. Med NJF, NLF og Naturvernforbundet i

spissen for 11 av de viktigste organisasjonene innen norsk samferdsel. Alliansens oppgaver fremover er å komme med felles innspill til, og følge opp Nasjonal Transportplan. Samferdselsminister Liv Signe Navarsete roste initiativet fra fagforening, miljøbevegelse og arbeidsgiversiden og hilset alliansen velkommen

Samarbeid innen jernbanen

**Drøyt ti år etter skilsmissen
oppfordrer den nye lederen i
Jernbaneverket til samarbeid.**

- Det er sammen vi kan gi næringsliv og passasjerer et godt tilbud sa Elisabeth Enger, leder i JBV til Landsmøtet i NJF. Hun kom samtidig med en appell til sine ansatte. «Vi kommer ikke til å få alle pengene som må til for å gjennomføre alle prosjektene på lista, men jeg er helt sikker på at vi kommer til å se en riktig utvikling. Da er det vår oppgave å vise at hver eneste krone til JBV er en vel anvendt krone.» Hun mener det nå er nok utredninger og at det nå må handles, blant annet gjennom

å rekruttere nytt frontpersonale. NJA er hjertens enig – vi på gulvet har aldri helt skjønnet fordelene med å splitte en samkjørt enhet i to lukkede og vanntette skott, og nå som NSB og JBV tilfeldigvis har ledere med samme etternavn er det kanskje håp om bedring i samarbeidsklimaet de to i mellom?

NSB trenger flere ansatte

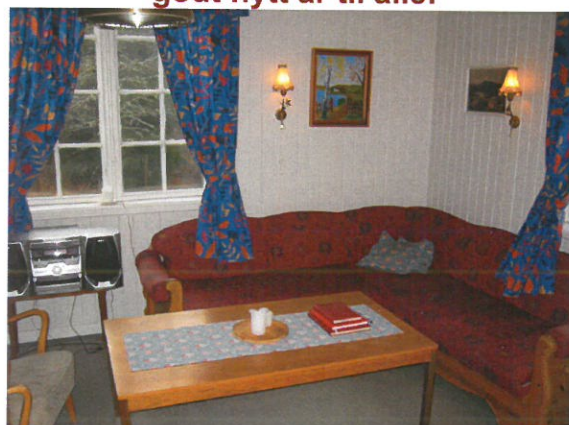
Einar Enger i NSB fortalte at statsbanene vil doble trafikken i løpet av en 20 års-periode. Da trengs det 400 nye årsverk bare på persontogene. En av «flaskehalsene» er opplæringen på NSB-skolen, som har sprengt kapasitet. En annen viktig bit i denne satsingen er infrastrukturen – for å kunne nå målsettingen må alle strekninger rundt hovedstaden ha fire spor, nytt dobbeltspor Oslo – Ski må ferdigstilles innen 2019.

**NJA gratulerer med vellykket
landsmøte, og håper på et godt
samarbeidsforhold også i neste
landsmøteperiode.**

Opplysnings- og Studienemnda ønsker god Jul og godt nytt år! **Avdelingene ønsker en ettertenssom jul og godt nytt år til alle!**



**Kvinnenemnda takker for oppmøtet til årets
Høsttreff og ønsker alle på gjensyn i 2009.**



**Høl komiteèn takker for i år og ønsker
velkommen tilbake neste år!**

Aktivitetsnemnda ønsker en God jul og et godt nytt år med – Gode miljøtanker!

ASPENES KARI
PLANTESKOLEN 26
3024 DRAMMEN



B



NORGE

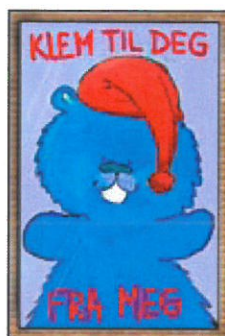
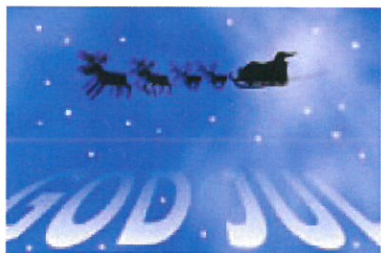
P.P.

Returadresse: Ove Carstensen
Tunvollv. 1, 3057 Solbergelva

Følgende NJA`ere feirer «rundt» år i 2009!

Avd Oslo:	ANDERSEN LARS ERIK	19/09 -	30 År	Avd. Drammen:	ANDERSEN LARS J.	03/06	70 År
	ANDREASSEN PER	03/10	70 «		BRÅTHEN OLE J.	10/05	60 «
	BJERKE KARL AAGE	03/09	90 «		CARSTENSEN OVE	15/02	40 «
	BREDHOLT FRODE	03/08	40 «		CLAUSEN REIDUN	15/05	70 «
	BREDHOLT GRETHE J.		40 »		ELLINGSEN ANNE G.	26/10	40 «
	BREDHOLT JOHN	07/10	90 »		HAUGEN ROAR	19/05	60 «
	EKEBRÅTEN INGER	18/06	90 »		LÆRUM IRENE	16/05	40 «
	HAGEN SISSEL K	13/11	50 »		MIKALSEN WALTER	02/04	70 «
	HAUG THOR JOHS.		70 »		NEDBERG TORBJØRG	31/08	70 «
	HÅKENSTAD HEIDI	19/09	30 «		PAULSEN INGER J.	06/02	80 «
	KARLSEN IVAR	16/04	90 »		PEDERSEN ÅGE	24/04	70 «
	KARLSEN RUTH	30/03	90 »		RUDSHAGEN KAI	30/11	40 «
	OLSEN GEIR H.	31/12	50 »		RØNNINGEN STIG	24/03	40 «
	REFSDAL HANS P.	19/12	40 »		SKOGEN HERBJØRN	18/05	50 «
	RØNNINGEN ODD	01/01	50 »		WALDELAND OLA	04/04	80 «
	SKARTSÆTERHAGEN E	14/02	90 »		WESTBYE RANDI	23/01	75 «
	SPARBY MARIANNE	30/07	50 »				
	ØIESTAD ALF	23/08	80 »	Avd. Vestfold:	KLEPPAN HARALD	29/01	70 År
	ØSTBY JAN F.		50 »		KALAGER OLE-J.	20/06	70 «
Avd Stavanger:	DYBING ROAR	28/08	60 År		KARLSEN CARL OLAV	28/12	20 «
	HAUGSTAD BJARNE	24/06	80 «		RY SST SIGMUND BELL	20/07	60 «
	LALAND TORBJØRN	11/11	60 «	Avd. Bergen:	ALMENNINGEN ART.	05/02	80 År
	PEDERSEN PER H.	06/03	40 «		BORSHOLD KIRSTEN	04/10	90 «
Avd. Trondheim:	LANGØRGEN BERIT	10/04	60 År		LANGHELLE NILS E.	19/07	80 «
	PALMER TORBJØRN	21/06	75 «		LARSEN TURID FAYE	14/07	80 «
	SØBSTAD GUNVOR	20/10	90 «		SELJELID JOSTEIN	09/01	75 «
	VARDEHAUG GUNNAR	20/08	90 «	Avd.Kr. Sand:	FIDJESTAD OLAF	01/12	60 År
	WALSETH INGVAR	20/08	75 «		SØNDBØ TRYGVE	12/02	60 «
					AABERG HJØRDIS	11/08	80 «

VI GRATULERER VÅRE JUBILANTER!



AVANTGARDE TAKKER FOR ET BEGIVENHETSRIKT ÅR OG ØNSKER

GOD JUL & GODT NYTT ÅR!