



Avantgarde

-Aktiv livsstil i rusfritt miljø

www.nja.as

109. årgang nr. 1(2) - 2015

Eltågjubileum i Sverige!



Innhold:

Side 2	Leder, Karin☺	11	Fiskefestival
3	Nytt fra Actis	12	Eltågjubileum
4	NJA Profilen	16	Juniorposten
5	Nytt fra avdelingene	18	Linselus
6	Tur til Norsk Skogmuseum!	19	Alkohol & sykefravær
7	Nytt fra Øynaden/ Bålnatt	20	Høsttreffet
8	NJAs 122. Landsmøte	23	Julehilsen
10	Skjenkekontroll	24	Vinterkurs 2016!

Årets fyldige julenummer - Her får du som vanlig gode artikler, tips om turer, tegneserier og konkurranser!

Hei alle sammen!



Karin Haldisdatter Johannesen Rysst
Forbundsleder

KJÆRE ALLE DERE!!!

Sitter her hjemme å koser meg i sofaen. Runde beina mine ligger to hunder, Input og Hera, i buret rett borten for snatrer to søte marsvin, Marve og Oreo, mens papegøyen vår Holly flyr rundt. Så inderlig fredfylt og rolig. Sola skinner ute. Familien min lever i fullstendig trygghet. HVOR UTROLIG HELDIGE VI ER! Tankene mine går til alle de som mistet sine nære og kjære i Paris...

Vi NJA'ere har gjort mye spennende siden jeg skrev forrige leder. Vi har gjennomført et flott Landsmøte på Danevik Folkeskole i Drammen. En stor takk til Minda og Per Gommerud som la ned mye arbeid i arrangementet der. Under valget fikk vi ny nestleder Thor J. Haug og organisasjonsekretær Gunnar Vestby. Gratuler med nye verv til dere begge.

Vi har også vært på Bardøla og ridd med Studir og aktivitetsnemnda. Knut «Tassen» Andersen, kona Solveig og resten av styret hadde gjort en flott jobb. Mens vi var der passet vi også på å strikke orangesje skjerf til Kirkens bymisjon. Det er en årlig sak de har. Vi fikk 3000,- av Fritidsrådet i annonse støtte.

Høsttreffet til Kvinnenemnda var også utrolig fint arrangert. Vi gratulerer dere med 70 års jubileumet. Inspirerende foredragsholdere og flott underholdning på lørdagskvelden. Som leder får jeg mye positiv tilbakemelding på disse arrangementene.

Forbundsstyret inviterer til "Tillitsvalgtsamling" fra 22. – 24. januar, sted er ennå ikke bestemt, men her må en ikke være tillitsvalgt for å være med. En av sakene vi kommer til å jobbe mye med, er Handlingsplanen som ble lagt fram på Landsmøtet. Det blir spennende arbeid. Kontakt meg for mer informasjon og påmelding. Jeg gleder meg også til å være med på ledersamling nå 28. november i regi av Fritidsrådet. Der skal vi diskutere (og forhåpentlig) komme fram til noen løsninger angående medlemmer vi mister pga vanskelig innkreving system av kontingent. Søknad om driftsstøtte til Helse og Sosial departementet holder vi på med i disse dager. Jeg er veldig glad for en stor hjelp fra Helder og Irene i Actis.

Avdelingene våre legger ut sine ting på nettsiden vår: <http://www.123hjemmeside.no/NJA/> og facebook. Ellers er det jo bare å ringe oss da. Sender dere alle gode medlemmer en flott høst/vinter.

God jul og God nyttår.

Vinterklem 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 livstilsorganisasjon 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.

Innmeldingsskjema finner du i bladet. I velkomstgave får du vår flotte piquet-skjorte, pin, kulepenn, hals og sittepute. Så hva venter du på? Støtt en god sak - **Meld deg inn i NJA nå!**

NB! Blad nr 1 i år, ble ved en feiltagelse merket med nr. 2 på forsiden. Derfor har dette bladet, årets andre utgave, fått nr. 1 (2).

Kontonummer til NJA:

- Hovedkonto: 1440.11.77915
- Kv.Nemnd: 1440.17.07590
- 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: "Krokodillen", den langveisfarende sveitsiske gjesten, ankommer det svenske eltog-jubileet i Gävle med mange svenske stålvogner "på kroken".
Foto: Halvard Hovtun. Les mer om jubileet i bladet!

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

Nestleder, fungerende

Jostein Sæves *Tor Håug*
Robergveien 18
3114 Tønsberg
Tlf: 33 36 83 80 / 984 02 823
e-post: j.saeves@online.no

Forbundssekretær

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

Forbundskasserer

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

Organisasjonssekretær

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

Leder Kvinnenemnda

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

Aktivitets- og Studiemnd

Knut Andersen
Hyggenveien 57 B
3442 HYGGEN
Tlf: 934 53 666
e-post: 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

Redaktør Avantgarde

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

Nytt fra Actis - Rusfeltets samarbeidsorgan

Alkohol øker risikoen for kreft

Alkohol har en toksisk effekt, og virker dermed som en slags gift på kroppen. Når alkohol brytes ned i leveren, dannes restproduktet acetaldehyd. Dette stoffet kan skade celler og genmateriale, og dette øker risikoen for kreft. Studier viser at det finnes variasjoner i genene som står for alkoholnedbrytning i kroppen, noe som kan bety at det er individuelle forskjeller i hvordan alkohol påvirker kreftrisikoen.

Så lenge vi ikke har mer kunnskap om disse genetiske forskjellene, vil det tryggeste være å ha et lavt forbruk av alkohol.

All forskning tyder på at det er det totale alkoholkonsumet som er avgjørende for kreftrisiko. Det er altså ikke sånn at det er bedre å drikke litt alkohol flere dager i uka, enn mye hver helg.

Per i dag har vi ikke kunnskap om en trygg, nedre grense for et alkoholinntak uten økt risiko for kreft. Det er imidlertid godt dokumentert at hvert ekstra glass øker risikoen for å utvikle kreft. Det anerkjente tidsskriftet British Medical Journal (BMJ) publiserte i 2015 en studie der de har gått gjennom helsedata fra 100 000 amerikanere for å se på sammenhengen mellom alkohol og kreft. Funnene viser sammenhenger fagmiljøene kjenner fra før, nemlig at alkoholbruk kan øke risikoen for kreft. Tidligere har dette vært en sannhet som har vært koblet til stordrikkere. Det som er spesielt med den nye studien er at den også påviser økt kreftrisiko blant de som har et "vanlig" alkoholforbruk.

På grunn av fysiologiske og hormonelle forskjeller mellom kjønnene er det høyere helseisiko forbundet med alkoholinntak for kvinner enn for menn. Kvinners kropp er oftest mindre, og fettprosenten er høyere enn hos menn. Kvinner har også cirka 10 prosent mindre vann i kroppen, noe som fører til høyere alkoholkonsentrasjon i blodet av samme mengde alkohol relativt til menn. Indre organer, deriblant leveren, er mindre enn menns. Kvinner har også andre hormonsystemer enn menn og lavere nivåer av enzymet dehydrogenase, noe som blant annet påvirker nedbrytningen av alkohol.

Ifølge [Kreftforeningen](#) øker alkohol risikoen for flere kreftformer:

- Kvinner som drikker alkohol daglig, og som i gjennomsnitt drikker mer enn én alkoholenhet per dag, har økt risiko for å få brystkreft.
- Både kvinner og menn har økt risiko for å få kreft i tykk- og endetarm hvis de drikker over henholdsvis en og to alkoholenheter daglig.
- Et regelmessig og høyt alkoholforbruk gir økt risiko for kreft i lever, munn, svelg, strupe og spiserør.

Les mer på [Actis](#)

NJA Profilen

Knut "Tassen" Andersen er vår profil denne gang. Knut er en blid og omgjengelig person. Alltid oppriktig interessert i å hjelpe andre. Her med sin flotte kone, Solveig.



Hei, Knut. Hvordan ble du kjent med NJA?

Ble kjent med Nja på jobben når jeg begynte i 1986

Hvilke verv har du hatt i NJA?

Har vært i valgkomiteén, en kort periode leder i Drammen, kasserer og sekretær i Aktivitets- og studienemnda og nåværende leder av aktivitetsnemnda.

Har du noen hobbyer du vil dele?

Ivrig fotograf av busser og tog driver også i DOBHF veteranbusser. Samler også modellbusser og Biler og for ikke glemme vårt nye familiemedlem Cassie (hund, red. anm).

Hvordan kan NJA nå ut til enda flere?

Vi må prøve å få tak i flere nye og prøve å komme til på skolen for å informere om oss og hva vi driver med. Og også ha aktiviteter som er for alle

Hva gjør deg glad?

Det må være min vakre kone Solveig, mine 2 flotte døtre Caroline og Maren og barnebarnet Adrian

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

Vil ønske alle leserne en Riktig God Jul. Og håper samtidig så mange som mulig melder seg på Vinterkurset i april 2016!

Strikkedugnad i NJA!

Utover høsten har det vært opptil flere "strikkedugnader" i NJA regi.



På dette bildet sitter Ingrid H.Swensen, Vilde-Helene, Linda og Hilde-Marit med strikketøyet.

Sigmund er fritatt. (Hvorfor det? Red. anm...)



Den 17. oktober ble de oransje skjerfene (bildet) levert på

Kirkens Bymisjon, Tønsberg. I alt leverte jeg 7 stk. Tusen takk til alle dere jentene som var med på Ride- og strikketur med Aktivitetsnemnda på Bardøla.

Vil også gi en stor takk til Fritidsrådet som sponset oss med 3000,- i støtte til garn og pinner.

Flott jobbet!

Karin Joh. Rysst.

Norske Jernbaners Avantgard

Avdeling Drammen

Medlemsmøtene i 2016 for vår halvåret blir :

Mandag 11.januar

Mandag 14.mars

Mandag 11.april

Mandag 9.mai

*Alle møter holdes på Drammen stasjon, i møterommet i 3.etg.
Vi starter opp kl. 18:30 og det blir enkel servering (Vi spanderer).
Inngang øverst mot bybrua. Hvis noen dører er stengt, så ring 90033519.*

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

Det er jo medlemmenes ønsker vi gjerne vil høre.

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

*Alle er velkommen og vi håper virkelig å se noen nye medlemmer.
Vi trenger flere som fremdeles er i jobb på møtene våre!
NJA Drammen skal være avdelingen som er aktiv!*

Årsmøte 2016

Mandag 8.februar 2016 kl. 18:30

på Drammen stasjon, møterom 3. etg.

eller på e-post adr.:

per.gommerud@ebnett.no

innen 25.Januar 2016.

Forslag som skal behandles på årsmøtet sendes
Per Gommerud, Sandskroken 15, 3055 Kr. Elva.

Alle medlemmer er hjertelig velkommen og
det blir enkel servering.

Avdeling Oslo arrangerer tur til Elverum lørdag den 21. mai 2016!



Turen er for alle de som er med i NJA, uansett hvor i landet du bor.

Om Norsk Skogmuseum:

Norsk Skogmuseum er et museum med nasjonalt ansvar for utmarksnæringene jakt, fangst, fiske, skog, skogbruk og skogindustri.

Vi i NJA skal på Skogmuseum på Elverum den 21. mai 2016!

Toget går fra Oslo 08.34 som er på Hamar 09.53. og bytter tog som går fra Hamar 10.11 og til Elverum kl. 10.35.

Museum et har et eget spisested som heter Forstmann, der kan vi møtes ca. kl. 12.00.

Noen av NJA'ere går bort til Museum et, men Gunnar Vestby stiller opp med bil transport fra Elverum stasjon.

Men Museum et ligger kun 2,1 km fra Elverum stasjon.

Påmelding er til Øystein Vold (oe-y-vold@online.no) tlf. 997 26 523 eller Gunnar Vestby (gunnar@vestby.as) tlf. 913 08 088. Senest 14. mai.

Avd. Oslo sponser alle inngangsbillettene.

Det er mulighet med tog fra Elverum ca. kl. 15.20.

NJA Avdeling Oslo inviterer til Årsmøte

1. februar kl. 17.00 i DA bygget, Oslo S (Kontorbygget mellom nedgangen til spor 7 og spor 8)

Det inviteres med dette til Årsmøte i avd. Oslo

Saker til behandling : Åpning, Protokoll, Skriv og referat. Økonomi og valg.

Vi trenger medlemmer som fremdeles er i jobb.

I og med at døren stenges kl. 16.00, ring på tlf. 997 26 523, 913 08 088 eller 916 69 022.

Det blir ikke noen juleavslutning i år som blir arrangert av **NJA Oslo avd.** men det er lagt opp til et **treff på Oslo S den 9. januar kl. 12.00 på La Baguette**, som ligger mellom 'Slurpen' og nedgangen til spor 16 til 19 og vis a`vis toalettene.

Ring eller send SMS til Øystein Vold (oe-y-vold@online.no) tlf. 997 26 523 eller Gunnar Vestby (gunnar@vestby.as) tlf. 913 08 088 hvis du vil være med.

Med vennlig hilsen

Ingrid C. Holst, Rådgiver Jernbaneverket

Oslokoridoren Mobil: 916 69 022 E-post: ich@jbv.no

Nytt kjøkken på Øynaden!

Det var ekstra spenning i bilen på veg til Ustaoset i sumar. Atter har det vore kjempedugnad i Øynaden. Alt i det gamle kjøkkenet vart rive og frakta vekk, og splitter nytt kjøkken montert. Såleis er det naturleg at me var nyfikne etter å få sjå resultatet etter ei lang og fruktbar drøfting av korleis denne saneringa skulle gjerast. I tillegg vart heile hytta vaska ned.

Og me vart ikkje vonbrotne. Tross svært mørke fargar på skuffer og dører på kjøkkenseksjonen virka kjøkkenet lyst og lett. Nytt kvitt panel under taket og lys gråfarge på nytt panel på veggene gjorde kjøkkenet triveleg.

Det største og viktigaste som er kome er ny oppvaskemaskin. Det vert sikkert ikkje mange som vil sakna idyllen med handvaska kjørel. Eller ?. Ellers er fylgjande utført : Nytt røyrleggar-opplegg, omlegging av det elektriske anlegget med nytt armatur (også delvis i stova), ny komfyr, nytt kjøleskap, nytt bord og stolar. Dører til kjøleskap og oppvaskemaskin er utført i same stil som det øvrige i kjøkkenseksjonen. Den nye omnen var ikkje komen grunna tingingstid.

Det vart her, som det er vanleg ved ombyggingsprosjekt, at det dukka opp uventa situasjonar under arbeidet. Såleis vart det meir arbeid enn planlagt. Problem er til for å løysast, og det klarte gjengen ! Litt trygt å vita at det var fagfolk som stod for dei ymse fagfeldt. Hovedkontoret og kjøkkenet var i medbrakt campingvogn.

Dette er personane som var med :

Første helg : Marius, Bertil, Leif Atle, Johnny, Rolf og Kjartan.

Andre helg : Rolf, Kjartan, Ingvild, Monica, Lars og Irmelin.

Tredje helg : Monica, Johnny, Ingvild, Kjartan Lars og Helene.

Fjerde helg : Ingvild, Irmelin og Kjartan

Ei stor takk til alle som var med i dugnadsgjengen som hadde arbeid ei langhelg og tre helger!



Bilete: Splitter nytt kjøkken på Øynaden

For oss som var like kjent på det gamlekjøkkenet her som heime, var me spent på om ville finna fram. Men det gjekk fint – særleg etter at me fann ut at lyset måtte stå på over vasken før me fekk kaffekokaren til å gjera jobben sin. Komfyren er så fjollete at han nektar å gje varme i platene sine dersom han ikkje får sine spesielle panner. Litt morosamt var det at me fann nytt vaffeljern. Brynhild sette i gang og steikte, og me kosa oss med gode vafflar. Etter måltidet fann me instruksjonsbøker i bokhylla. Der stod det at dei to første vafflane burde kastast. Well – me er i livet enno.

Eit lite tips - fjernsynet har fjernstyringspanel som må setjast på fyrst, deretter må nederste knapp på høgre sideflanke trykkjast inn.

Ellers er me glad for at Øyvind har teke på seg å gjera utvendig malarsarbeid på dugnad. Han fører loggbok som syner kva tid dei ymse vegger, dør og glaskarmar er måla. Så malar han etter trong. Han har hatt ei økt også i år.

Konklusjonen etter vår tur er at me trygt kan ynskja gamle og nye gjester velkomen til utferdstaden.

Helsing frå Brynhild og Asbjørn

Bålnatt ved årets solsnu i Drammen!



Tradisjonen tro samles vi rundt balet på årets lengste natt – Na går det endelig mot lysere tider igjen! Bli med oss a feire denne natten! Tirsdag 21. Desember fra kl.17 fyrer vi opp et stor bål på Drammens tak, ved Aron skisenter på Åssiden. Kun to hundre meters gange fra P-plass mot

Aronsløkka skole. Gå til venstre for ballbingen, og følg sti rett mot nord, opp en liten bakke, og du ser balet lyse til høyre for stien, som er merket med reflekser. NB: Ta med lykt!

Bålmat og drikke medbringes etter eget ønske. Sitteunderlag er lur! Værforbehold kun ved regn...

Velkommen til en beroligende stund i advent!

Per Arve Kristiansen, aktivitetsleder i Drammen

NJA sitt 122. ordinære Landsmøte ble avholdt på Danvik Konferansesenter i Drammen den 29. - 31. mai 2015



Bildet: En kald, men allikevel fin sightseing på Drammenselva under landsmøtet

Leder Karin H. J. Rysst åpnet Landsmøtet fredag kl. 18.00 og ønsket alle hjertelig velkommen. Det var påmeldt 23 deltakere til en helg i fine omgivelser på Danvik.

Konstituering. Innkalling, dagsorden og forretningsorden ble gjennomgått og godkjent. Landsmøtet, heretter kalt LM, valgte så 2 dirigenter, 2 sekretærer samt referent. Dirigenter: Thor J. Haug og Gunnar Vestby. Sekretærer: Magnar Wøllo og Sigmund B. Rysst. Referent: Jostein Sæves.

Senere på kvelden inntok vi en nydelig middag av fisk med tilbehør. Til dessert, sjokolademousse. I etterkant trakk vi inn i peisestua, der det ble servert frukt.

Minda Gommerud hadde laget en morsom quiz som vi forsøkte å løse i grupper. Så fortsatte kvelden med fortsatte sang og sosialt samvær.

Lørdag inntok vi en god frokost, mens regnværet regjerte ute. Inne fortsatte LM med innkomne forslag, som ble gjennomgått. Deretter ble budsjettforslaget for 2016 lagt fram av Per Gommerud og Ingrid Swensen. Dette ble vedtatt.

Handlingsplanen for NJA ble gjennomgått, og vi diskuterte i grupper tiltak for å øke medlemsmassen, samt hva som må til for å fornye og modernisere organisasjonen. I den forbindelse, ble det nevnt viktigheten av å ha Vinterkurs, Høsttreff, samlinger og Aktivitetskalender.



Den gamle, vernede vippebroen er innfallsporten for reisende med jernbanen til Drammen fra Oslo.

Det er en generell trend i samfunnet at foreninger og organisasjoner sliter med å holde medlemstallene oppe.

Gruppene la fram sine forslag til LM. Det nye FS fikk i oppdrag å sette ned en gruppe som skal jobbe videre med dette.

Det ble også gjennomført valg i deler av styret og valgkomiteen. Til orientering er avdelingene Vestfold og Telemark (Skien) nå slått sammen.

L.M. sak??

Etter dagens forhandlinger under LM, ble vi hentet av en maxitaxi som kjørte oss til Skutebrygga ved Drammen Børs. Der ventet MS Drammen på oss, og vi la ut fra brygga kl 16.00. Selv om det regnet og været ikke var sommerlig, fikk vi likevel en veldig fin tur med vår kunnskapsrike og dyktige guide (og NJA medlem) Reidun Reinsvee. Først gikk turen retning Mjøndalen for deretter å snu mot Drammen havn og videre tilbake til Bragernes etter 2 timer på vannet. Varm kaffe var godt om bord.

Nå vet hvert fall jeg mye mer om byen og historien bak, takket være vår eminente guide.



Et grått skyklag over Drammenselva under båtturen

Vel tilbake på Danvik, ble det noe tørking av klær samt å få litt varme i kroppen.

Vi ble servert en utsøkt middag om kvelden med stek og tilbehør. Den smakte ekstra godt etter båtturen. Sitron-isen til dessert var det heller ingenting å utsette på.



Praten gikk livlig i pausene under Landsmøtet

Etter maten hadde Anne-Grethe og Per Arve Kristiansen en svært flott, sammensatt bildeframvisning fra en reise med Hurtigruteskipet MS Finnmarken i april 2008.

I løpet av drøyt 30 minutter reiste vi fra Kirkenes til Bergen i strålende vær med tilpasset musikk i bakgrunnen. Nesten som å være med på turen selv, følte jeg. En fin opplevelse vi er takknemlige de delte med oss.

Dagen ble avsluttet i peisestua med frukt, kaker og kaffe. Vår leder Karin Rysst tok ordet. Avtroppende organisasjonssekretær Per Gommerud ble overrakt en velfortjent og flott blomsterbukett for sin gode og solide innsats for NJA til stor applaus fra Landsmøtet. Undertegnede fikk også nydelig blomster, og måtte innrømme han ble litt satt ut og rørt. Takk til FS og leder!



Velfortjente blomster til Per Gommerud

Søndag avsluttet vi landsmøtet etter frokost, og nå tittet også sola fram.

Sigmund B. Rysst framførte historier og kloke ord gjennom helgen, noe som falt i smak blant deltakerne. Det ble tid til en spasertur rundt Danvik på formiddagen i et parklignende område, veldig hyggelig.

Neste års Landsmøte skal være første helg i juni 2016. Sted bestemmes av FS.

Takk! Dirigentene, sekretærene, arrangørene og vår fine leder, Karin H. J. Rysst gjennomførte LM med stødige og dyktige hender.

En stor Takk til FS og deg, Karin - et veldig bra Landsmøte!



Jostein Sæves
Referent

En av tre butikker bryter fortsatt loven, viser Juvente`s 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 butikkenes 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 drikke 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 butikkenes egne rutiner, uten bruk av triks og manipulasjon.

For mer informasjon om kampanjen og fullstendig oversikt og rapport, se 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
Hamar	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!

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 eller Rolf Urdal, tlf. 957 37 181 e-post : 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 Høselva, 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 600,- pr døgn. Lavsesong, resten av året: Kr 300,- pr døgn. NB! NJA medlemmer får 30% rabatt.

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

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

Nytt fra Høl

Dugnad og fiskefestival!

Årets høstdugnad og fiskefestival ble begge dessverre avlyst. Det er vanskelig å få med folk på dugnad, vi skjønner det, ikke minst når det ikke lengre er mulig å få permisjon fra jobb til styremøter, etc som vi legger sammen med dugnad.

Fiskefestivalen i høst, ble først forsøkt utsatt, men også den måtte avlyses. I 2016 forsøker vi med en ny vri. Vi legger opp til en langhelg i friluftslivets og dugnadens ånd. Våren er en fin tid, og i perioden **21. – 24. april holder vi "åpent hus" på Høl.** Det blir jobbing, vi skal hugge ved, vaske ned huset ute og inne, samt noe maling. NB! kjøregodtgjørelse. **Vel møtt ☺**

Fiskefestival 27. - 29. mai



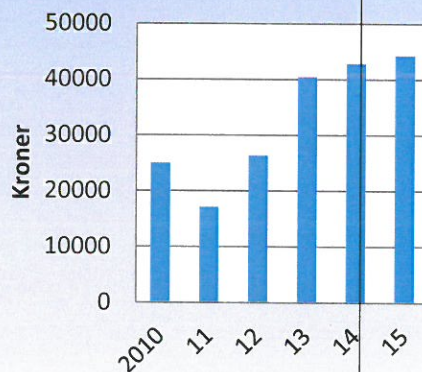
Selve konkurransen blir lørdag 28. mai og varer fra kl. 10 – 16 og det fiskes i 4 klasser, størst fisk, størst samlet vekt, junior og "hedersprisen", minste fisk.

Premiering: Vi har en vandreokal i hver klasse og det er medaljer til alle! Pris: Kr 200,- for voksen og 100,- for barn.

Tidens beste utleieår! I år har vi nesten 45 000 i leieinntekter. Ved årtusenskiftet, lå vi på rundt kr 10 000,- i årlige leieinntekter. Grafen under går fra 2010. I den perioden har vi doblet inntektene fra leie, og firedoblet fra år 2000!

Det trengs, fordi vi må snart bytte panel på ytterveggene, samt vinduer i 1. etasje.

Utleie, Høl



Les Aventures de Halvard

Alltid like blide og engasjerte Halvard Hovtun har vært på reise igjen. Denne gang tar han oss med til Sverige i anledning 100 års-jubileet for elektrisk jernbane i "grannlandet"



Bildet: Den siste kvelden ble det kjørt et ekstratog trukket av to mektige lokomotiver; "Krokodillen" og svenskens malmtogslok Dm3. Her gjør toget et opphold i Storvik.

Eltåjubileum i Sverige

I 2015 er det 100 år siden Malmbanan i Sverige ble elektrifisert, og dette markerte dermed starten for elektrisk jernbanedrift i Sverige.

Jubileet ble markert med et stort arrangement på Sveriges Järnvägsmuseum i Gävle helgen 12-13. september. Svenskene hadde fått til et flott og interessant opplegg, med svært mange nordiske lokomotiver utstilt på museumsområdet. I tillegg var en rekke tog i trafikk, så det var gode muligheter for en reise bak et elektrisk museumslokomotiv.

På forhånd var det annonsert at en svært spesiell gjest ville komme til jubiléet, nemlig det sveitsiske lokomotivet Ce 6/8 - bedre kjent under tilnavnet "Krokodillen". Denne karakteristiske loktypen er godt kjent langt utenfor de sveitsiske grenser, og nå hadde det altså latt seg gjøre å transportere et slikt lokomotiv hele den lange veien til Sverige. Det ble en minnerik helg med mange store jernbaneopplevelser. Järnvägsmuseet i Gävle er også en attraksjon i seg selv, og kan anbefales for de som er nysgjerrige på svensk jernbanehistorie!



Bildet til venstre: Klassiske svenske lokomotivtyper på rekke og rad: et brunt Da-lok, et nylakkert Rc-lok, og bakerst det nydelige "Rapidloket".



Pa-loket, bildet over, ble levert som persontogslok til Malmbanans elektrifisering i 1915, og ett eksemplar er tatt vare på for ettertiden. Det hadde dermed en naturlig plass som arrangementets midtpunkt, og kunne både betraktes på museumområdet eller oppleves i tog ute på jernbanenettet.



For mange var "Krokodillen" et høydepunkt denne helga. Med sine lange snuter og åtte aksler, er det et veldig karakterisk lokomotiv. Loktypen har nok aldri vært i Sverige tidligere.

Tusen takk til Halvard Hovtun, til daglig engasjert lokfører stasjonert på Oslo S, for en veldig fin artikkel og flotte jernbanebilder!



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



Jernbanepersonalets
bank og forsikring

*Prioritert gjennom
hele livet*



Kryssord

	Spinkel ↓	Skinner ↓	←SKIP SNØRENE	DEL ↓	ØYNER Til Etterretning!	STRÅ ↓	Fidligere ↓	TAU ↓
VALGT AV FOLKET →								
DE BESTE →						KONST ↓		
					GREIT ↓	AVIS ↓	STRØM ↓	Kjentmann ↓
MAN → IKKE PÅ ↓				ARV → TULLING ↓				
FJES →						HUMRET ↓		
		LITEN KULE → UTROP ↓			KONS ↓		TRODD ↓	
VANTENE →	EIE ↓							To like ↓
DIKT →								

→ TYSK FOTBALL-LAG FRA EINDHOVEN

← LEKER

← FORTALTE

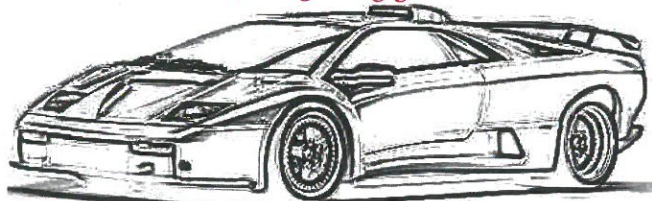
Hei igjen! Bli med og løs kryssordet. Løsningsordet finnes i de gule feltene. Denne gangen skal vi frem til en tid på året. Send svaret til redaktøren, eller: ove-cars@online.no Fine premier! ☺

Løsning kryssord i forrige blad

Ordet vi skulle frm til, var "flue". Walter Mikalsen og Per A. Kristiansen, begge avd. Drammen. Vi gratulerer!

	KONS ↓	BUKSE ↓	ENGEL LORD OF THE RINGS ↓	FARTØY	GIØRE VONDT ROY TAU ↓	Stamm-opp ↓	KONS ↓
NJA - Fenestet →	T	S				S	V
IKKE HUMPETE →	V	E	G	Å	R	S	H
	F	L	A	T	T	A	D
MAN → NØDT ↓	E	N				O	D
MALTID →	M	I	D	D	A	G	E
	A		A	U	F		D
BUSENDE →	H	A	L	S	E	N	D
LOG-RENDE →	V	I	F	T	E	N	D

Fargelegg!

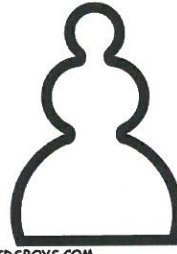
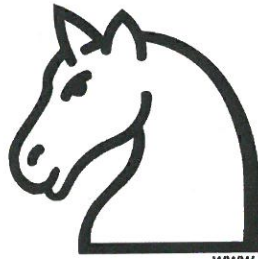
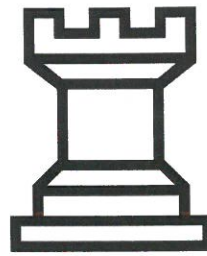
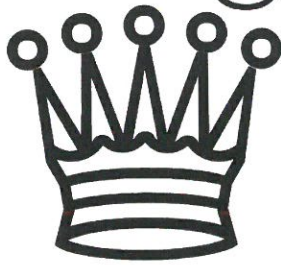


NJA Vandrebanner 2015



Årets vandrebanner kan tildeles en avdeling som har jobbet ekstra bra kalenderåret. Kandidater til "årets vandrebanner", bes sendt NJA ved forbundsleder innen 31/12. Lykke til! Red.

chess



WWW.COLORINGKIDSBBOYS.COM

Sjakk har alltid vært populært, men i Norge har spillet blomstret skikkelig etter Magnus Carlsen sitt fantastiske spill og VM-titler.

Sjakk ble funnet opp i Kina for over 1500 år siden. Spillet spredte seg raskt til India via Persia til araberverdenen og så videre til Europa. Det sies at mannen som fant opp spillet, skulle få en belønning av keiseren i Kina. Han ville da ha noe så enkelt som ett riskorn på første rute i spillet, så ville han ha to på den neste, fire på den tredje og så doble seg videre for hver av spillets 64 ruter. Det blir enormt mye ris! Klarer du å regne deg fram til summen? Historien forteller i alle fall at da keiseren etter hvert begynte å ane hvor mye ris han egentlig måtte ut med, så tok han heller og henrettet den ulykksalige, om enn noe grådige, oppfinneren.

Sjakkregler og sjakkbrikkenes verdi

I sjakk er det regler for hvordan spillet skal spilles, slik som det også er i andre brettspill og i andre idretter. Det er nødvendig å lære de aller fleste av reglene før man kan spille sjakk for første gang. Imidlertid er de fleste sjakkreglene stort sett enkle og greie å forstå, men det kan litt tid å lære alle reglene i spillet.

Reglene i sjakk kan grupperes på denne måten:

- Brett. Hvordan sjakkbrett skal være bygd opp
- Oppstilling av brikker. Hvordan de forskjellige sjakkbrikkene skal stilles opp på brettet før spillet kan begynne
- Flytting av brikker. Hvordan de forskjellige brikkene kan flyttes omkring på brettet
- Regler for selve spillet. For eksempel at en rørt sjakkbrikke må flyttes
- Regler for rating, sjakkturneringer og annet sjakkadministrativt (ikke tema på dette kurset)

Finn flere fine sjakktegninger på www.coloringkidsboys.com

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 premierer på lur til den som løfter farge-blyanten!

HATTEN av for



Bidragstyttere til bladet: Knut, Tassen, Andersen, primus motor for en flott ridetur i NJA regi. Halvad Hovtun, har sendt inn et fint reisebrev med flotte bilder. Reidar Flatland, Jostein Sæves har skrevet referat fra hhv. Høsttreff og Landsmøte. Vi har også fått mye bra stoff fra avd. Bergen/ Asbjørn Solberg, Drammen/ Per Gommerud og Oslo/ Ingrid H. Swensen. Leder fra Karin Joh. Rysst, Anne Lise Nilsen, En fin Julehilsen fra Kvinnenemnda, ved Minda Gommerud. Per A. Kristiansen med bål natt og Ove Carstensen har som vanlig bidratt på sin måte – Tusen takk!

Sjakkbrettet

Oppbyggingen av et sjakkbrett er greit forklart i wikipedia: <https://no.wikipedia.org/wiki/Sjakkbrett>

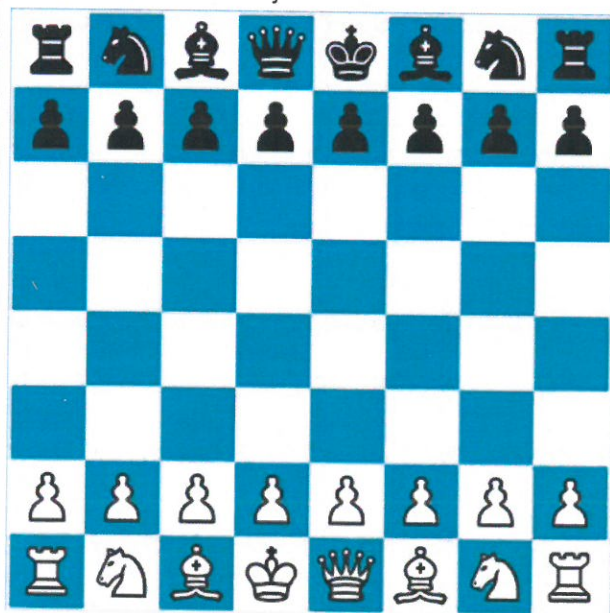
Sjakkbrettet (chessboard) kan deles i to forskjellige like store deler. Den delen av brettet hvor kongen står plassert før spillet begynner, linje 5, og de tre linjene (kolonnene) til høyre for kongen kalles *kongefløyen*. Den delen av brettet hvor dronningen står oppstilt før spillet starter, linje 4, og de tre linjene til venstre for dronningen kalles *dronningfløyen*.

- e4, e5, d4 og d5 kalles *sentrum (center)*, og hvert enkelt av disse feltene kalles et *sentrums-felt*. Uttrykket sentrum brukes bl.a. mye i teori om hvordan de første trekkene bør spilles.
- Linjene a og h og første raden og åttenderaden kalles randen, og en bonde plassert på linjene a eller h kalles en *randbonde*. Bønder på linjene d og e kalles *sentrumsbønder*.
- Offiserene i sjakk deles inn i to forskjellige grupper. Løper og springer er *lette offiserer*, mens tårn og dronning regnes som *tunge offiserer*.

Oppstilling av sjakkbrikkene

En huskeregel for hvilken side av brettet brikkene skal stilles opp på er at den hvite dronningen alltid skal plasseres på det hvite d-feltet. Hvite brikker skal derfor alltid stilles opp på den siden av brettet hvor det er en rad med et hvitt d-felt. Deretter følger kongen på E, på hver sin side av konge og dronning, står løperne, så hest (springer) og til slutt tårnene på hvert sitt hjørne. På rekken foran står bøndene.

En annen greit huskeregel er at like hvite og svarte offiserer alltid skal stå mot hverandre på brettet. For eksempel står både den hvite og den svarte dronningen i hver sin ende av d-linjen.



Hvordan de forskjellige brikkene kan flyttes

Hvordan brikkene flyttes er godt forklart i wikipedia: <https://no.wikipedia.org/wiki/Sjakk#Brikkene>

Du trenger ikke å lese om de spesielle trekkene rokade og en passant. Disse trekkene kommer vi tilbake til i det neste kapitlet.

Det er viktig å merke seg hvor mange felt en offisersbrikke kan flyttes til, avhenger av hvor brikken er plassert på brettet. Ideelt sett bør derfor offiserene i utgangspunktet flyttes til steder på brettet hvor de kontrollerer mange felt, altså i sentrum av brettet.

Selve spillet

Hvit skal alltid gjøre det første trekket i spillet. Deretter gjør svart et trekk, så hvit osv. inntil en av spillerne vinner eller at partiet blir uavgjort. Det er ikke mulig å stå over et trekk

En spilleren kan velge å flytte en brikke til et felt hvor det står en av motstanderens brikker. Dette kalles å slå en brikke, og motstanderens brikke fjernes da fra brettet.

Sjakk matt (check mate), ofte forkortet til matt, er en situasjon der den ene spillerens konge er angrepet (truert), og det ikke er mulig å gjøre noe med trusselen. Kongen kan ikke på et eller annet vis komme seg ut av situasjonen. Kongen blir aldri slått; partiet er over så snart kongen er satt sjakk matt. Den spilleren som setter sjakk matt vinner partiet. Å sette motstanderens sjakk matt er det endelige målet i sjakk. Hvis kongen er angrepet, men trusselen kan pareres (ved å slå brikken som sjaker, flytte kongen til et felt som ikke er angrepet, eller ved å sette en brikke mellom kongen og brikken som setter sjakk), sier man at kongen står i sjakk, men ikke i sjakk matt.

Du må ikke røre andre brikker på brettet enn den brikken som du skal gjøre et trekk med. En rørt brikke må flyttes og en brikke som er plassert på et felt, kan ikke flyttes på nytt i det samme trekket. Du kan altså ikke ombestemme deg hvis brikken din først fysisk er kommet i kontakt med brettet. Du må ikke røre noen av motstanderens brikker. Hold derfor hendene dine i ro når du ikke flytter en brikke!

"*Jadoube*" er et spesielt ord i sjakk. Når du skal rette på en brikke som av en eller grunn ikke står der midt på sitt felt, sier du først *jadoube* og deretter retter du på brikken. Dette er den eneste anledningen som du har til å røre brikker på brettet, når du ikke skal gjøre et trekk.

Brikkenes verdi finner du enkelt i wikipedia: <https://no.wikipedia.org/wiki/Sjakk#Brikkene>

I nybegynnerpartier kan man gjøre flere feil, slik at motstanderen slår noen av dine brikker dine uten at du får slått noen av motstanderens brikker, og allikevel vinne partier. Men vend deg allikevel til alltid å passe godt på alle brikkene dine! Å ha minst like stor materiell verdi på dine brikker som verdien av motstanderens brikker, betyr mer og mer etter hvert som man spiller på et høyere nivå. Å miste en offiser uten å få noen som helst form for materiell kompensasjon for tapet, betyr nesten automatisk tap mot gode spillere.

Dette var en kort innføring i sjakk. Innføringen er hentet på nett og du kan lese mer her: <http://sjakkursforvoksne.blogspot.no/p/1-sjakkregler-og-brikkenes-verdi.html>

Linselus er på tur igjen, hvor er dette?

Hr. Linselus har vært på tur igjen. Han har nå tatt turen til en helt nyombygget stasjon på Drammenbanen. Stasjonen har vært stengt en stund for ombygging og her stopper kun lokaltog. Fine premier til NJA medlemmer som vet svaret!

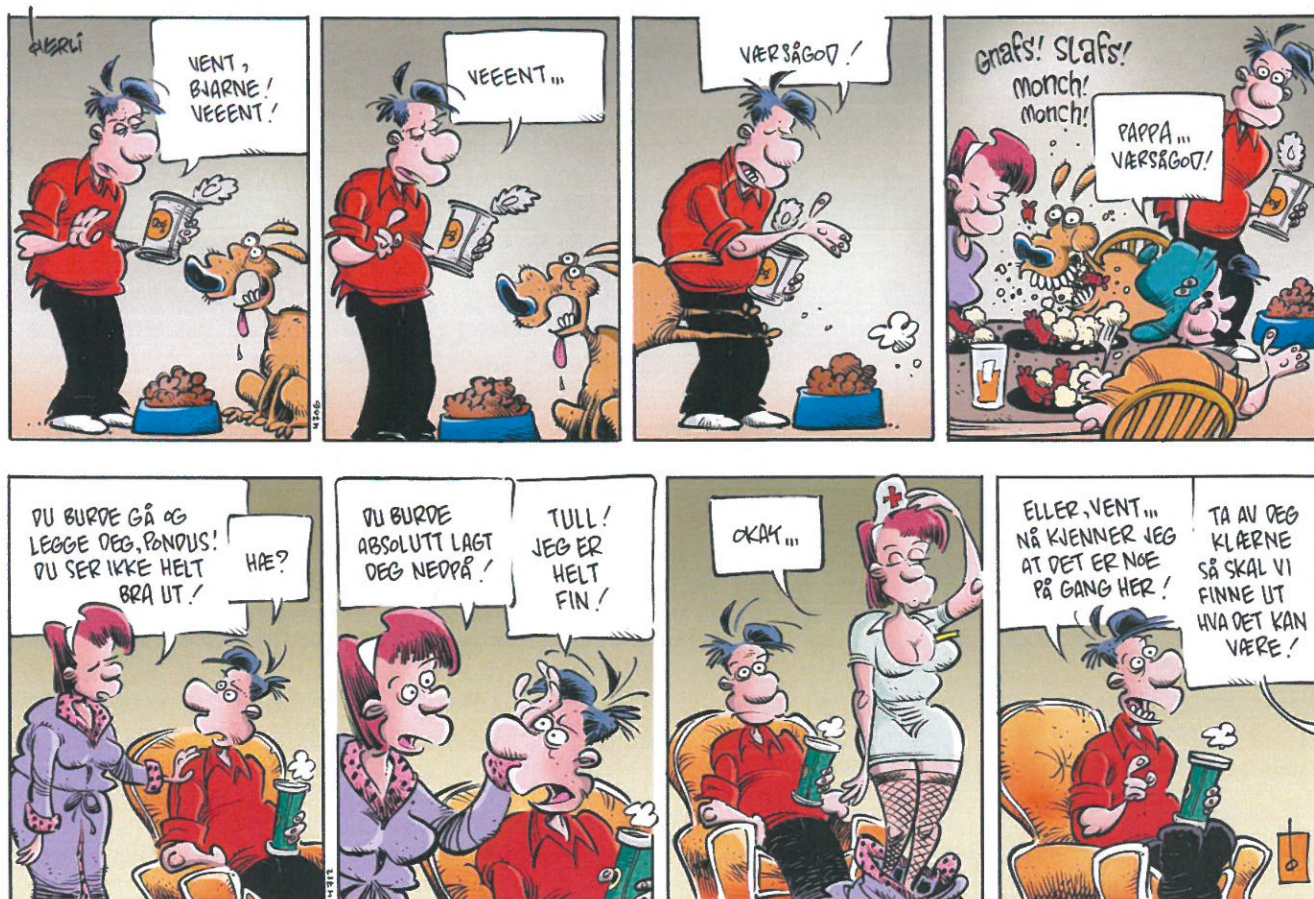
Foto: JBV



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

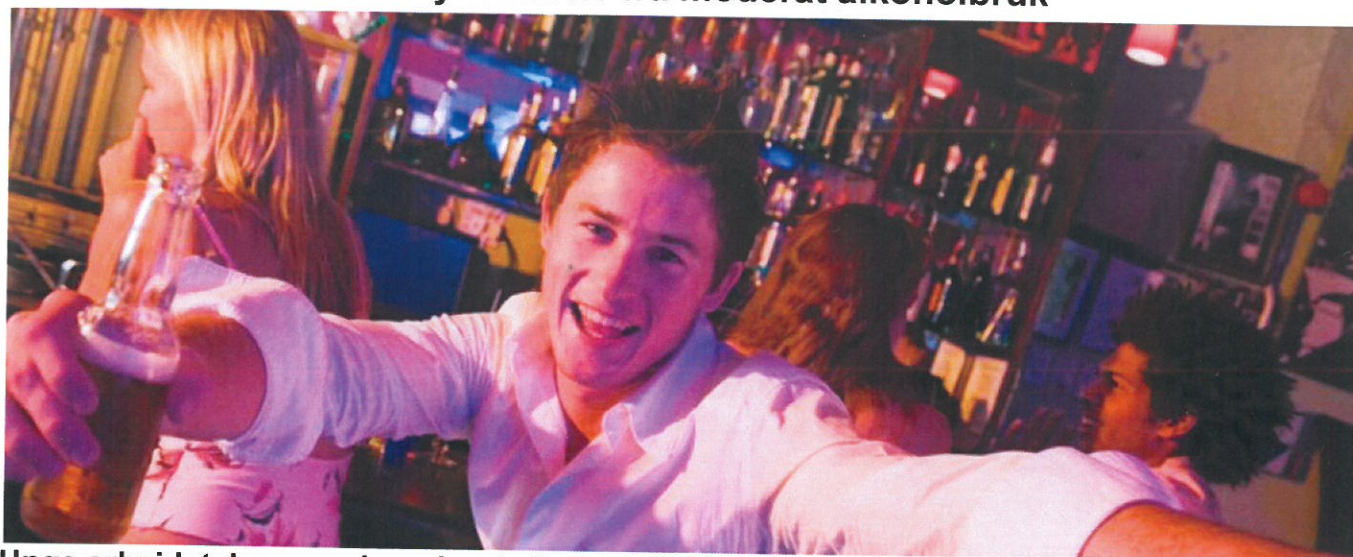
Riktig svar i nr 1 2015 var Åmot i Modum, beliggende på Randsfjordbanen. Ingen rette svar innkommet

Pondus!



Pondus © Frode Øverli, distr: www.strandcomics.no

Mest sykefravær fra moderat alkoholbruk



Unge arbeidstakere med moderat alkoholkonsum står for den største andelen av det alkoholrelaterte sykefraværet. Dette skriver forskning.no (Illustrasjonsfoto: Colourbox)



Terhi Janette Urhonen
Bedriftssykepleier/ HMS rådgiver
NSB Fellestjenester BHT
Terhi.Janette.Urhonen@nsb.no

I Norge har økt tilgjengelighet til alkohol medvirket til økt forbruk i samfunnet generelt, noe som også har hatt innvirkning på det arbeidsrelaterte alkoholforbruket. Omtrent ni av ti arbeidstakere drikker alkohol. Det drikkes i mindre grad i arbeidssituasjoner i arbeidstiden, men i større grad enn før i sammenhenger av mer sosial art som kan relateres til arbeidsfelleskapet. Gråsonedrikking og «after work» - fenomenet ser ut til å være mest vanlig i nordisk sammenheng. Alkohol er fremdeles det mest benyttede rusmiddelet både i samfunns- og arbeidssammenheng. De unge ser ut til å ha det høyeste forbruket generelt. Unge arbeidstakere med moderat alkoholkonsum står for den største andelen av alkoholrelaterte sykefraværet. Stordrikkene utgjør en liten gruppe og de står derfor for en relativt liten andel av det egenrapporterte sykefraværet, viser en studie fra Statens institutt for rusmiddelforskning (Sirus). Dette til tross for at stordrikkene hver og en oftere er borte fra jobb på grunn av alkoholbruk enn mer moderate konsumenter. Det er de som har et moderat alkoholforbruk som utgjør den største

gruppen av alkoholdrikkere. Denne gruppen står for den største andelen av det alkoholrelaterte fraværet blant unge arbeidstakere. Det betyr at det er mere effektivt og ha forebyggende tiltak som er rettet mot alle arbeidstakere og ikke bare mot de såkalte problemdrikkere.

Andelen menn som har vært borte fra jobb er nær dobbelt så høy som den er blant kvinner. Menn drikker mer og drikker seg oftere beruset. Unge, single menn er oftest borte fra jobben på grunn av alkoholkonsum. Generelt sett kan man si at økt alkoholkonsum på befolkningsnivå fører til en økning av sykefravær. Dette koster samfunnet og arbeidsgiverne dyrt.

Arbeidsplassen er en unik arena for forebygging av uhensiktsmessig bruk av alkohol og for fremming av hensiktsmessig alkoholkultur. Her formes kulturer, normer og regler som regulerer atferd. Å forebygge og håndtere sårbare temaer krever åpenhet og modighet. Klare kjøreregler og rusmiddelpolicy i bedriften skaper forutsigbarhet og trygghet. Arbeidslivet og privatlivet er to betydningsfulle arenaer som viser seg å ha lett for å flyte over i hverandre.

Å se sine kollegaer en viktig del av et godt arbeidsmiljø. Å være en god kollega er å vise omsorg. Man har krav på et rusfritt arbeidsmiljø og vi har alle et ansvar for å medvirke til dette. NSB er en AKAN-bedrift. Det betyr at NSB har forpliktet seg til å tilby hjelp til ansatte som har et rus- eller avhengighetsproblem.

Les mer om dette emnet her:

<http://forskning.no/alkohol-og-narkotika-arbeid/2015/01/mest-sykefravaer-fra-moderat-alkoholbruk>

Høsttreff på Guriset 18.- 20. september 2015



På bildet ser vi Minda orientere noen av de 40 deltagere som kom til Golsfjellet i strålende høstvær, enten med bil eller med tog til Gol stasjon og drosje opp til Guriset, ca 1000 moh.

Leder av Kvinnenemnda, Minda Gommerud åpnet treffet og ønsket velkommen til å feire Kvinnenemnda som i år har 70 års jubileum. Hun ønsket spesielt velkommen til Forbundsleder Karin Johannessen Rysst og Mina Gerhardsen, generalsekretær i Actis (Rusfeltets Samarbeidsorgan) som vil foredra om Ruspolitikk. Etter noen praktiske opplysninger og en velkomstsang, overlot hun ledelsen av møtet til Marit Haugestul som ga ordet videre til dagens foredragsholder.



Mina Gerhardsen, bildet, takket for invitasjonen og sa hun gjerne kom til treffet for å bli bedre kjent med medlemmene i NJA. De fleste organisasjonene i Actis har kontor i Torggata 1 i Oslo, hvor Actis holder til, men NJA som i det vesentligste har medlemmer tilknyttet jernbanen, ikke har kontoradresse. Hun er ikke ukjent med Golsfjellet, da hennes familie har hytte der.

Mina trakk frem ti punkter om ruspolitikk i foredraget. Hun åpnet med å fortelle litt om Actis. Det er bred enighet i alle organisasjoner i Actis. Hun synes det er spennende å jobbe der - hun har blant annet møter med departementet. Først orienterte hun om det hun kalte Landskapet – endringer i samfunnet og hvilke betydning rusmidler har. Nordmenn drikker 15 % mer enn for ti år siden. Tilgjengeligheten øker. Kvinner drikker dobbelt så mye som våre mødre. Åtte av ti voldstilfeller er alkoholrelaterte. Festrelaterte voldtekter er den største andelen av anmeldte voldtekter. Dette

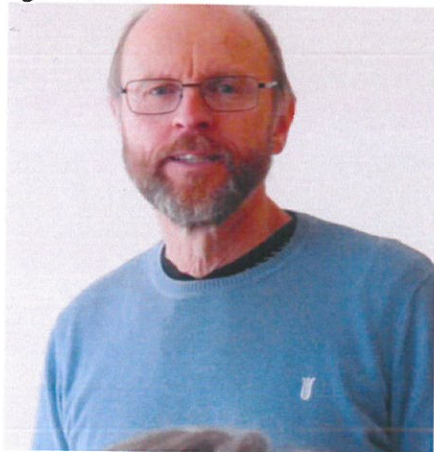
har sammenheng med skjenketider. En av tre synes det drikkes for mye i jobbsammenheng – drikkepress. Hun hadde håpet at skjenkebevillinger ble et tema i valgkampen – alkohol i frisørsalonger og på idrettstilstillinger og lignende. Utfordringer for alkoholpolitikken er: Taxfree – alkoholreklame - gårdsutsalg av alkoholholdig drikke som har smutthull – kan selges på gata. Narkotika kan kjøpes på Internett – fare for urent dop. Det er vanskelig å finne og er finurlig emballert. Folkeopplysning er viktig. Man kan bli psykotisk av hasjrøyking. Hver fjerde elev i ungdomsskolen i Oslo har hatt befatning med hasj og lignende. Det er holdninger blant 13 % av befolkningen for å gjøre hasj og marihuana lovlig i Norge. Helsedirektoratet legger nå om støtteordningene og forutsetter at organisasjonene samarbeider. Mina Gerhardsen avsluttet med ordene Sammen er vi sterke – det er 25 organisasjoner i Actis.

Etter middag var det samling i salongen, hvor vi innledet med sang. Forbundsleder Karin Johannessen Rysst fikk så ordet til orientering om saker FS arbeider med. Det er mange som ikke har betalt medlemskontingenten. Det er vedtatt å holde tillitsvalgtsamling i høst, men stedet er enda ikke bestemt. (utstatt til nyåret, red. anm.) Man gjorde noen tapre forsøk på å få i gang allsang, men på grunn av at salonggruppene tar så stor plass, var det vanskelig å bli samstemt.

Som annonsert i programmet ble det utlodding av mange fine gjenstander og loddsalget gikk strykende. Det ble mange fornøyde vinnere. Loddsalget innbrakte 5530 kroner, noe kvinnenemndas styre var godt fornøyd med.

Så ble det litt hjerne trim i form av å finne ord gjemt i figurer, dette var vellykket og skapte engasjement.

Etter en herlig frokost og noen minutter på terrassen i herlig høstvær, benket vi oss i foredragssalen. Her stod "Mestring i hverdagen" på agendaen.



Det var psykolog Nils Erling Haugen, bildet over, som ble ønsket velkommen av Minda Gommerud som var tydelig stolt over at han kom. Han snakket først litt om Psykiske lidelser som må behandles med å bearbeide følelser.

Psykisk lidelse oppstår når man har problemer med å holde tidsfrister – krav til egne ytelser – mellommenneskelige belastninger – trakassering og konflikter. Andre kriser i livet som brudd i parforhold, flytte hjemmefra, pensjoneres, dødsfall av nærstående og katastrofe. Posttraumatiske lidelser må kureres av en som kan noe om traumer.

Det er fint om en kan få støtte fra nærstående personer som kan stille direkte spørsmål. Så tok han for seg "mestring av hverdagen" og her er SØVN alfa og omega. Man må "lade batteriet". Det som teller er at man er uthvilt på dagtid. For å få god nattesøvn er det viktig å begrense middagsluren og å holde vane og døgnrytmen. Mangel på søvn tar man igjen ved dyp søvn.

Råd for bedre søvn:

Unngå koffein, begrensn grubling – skriv ned konklusjon, ro ned før leggetid, stå opp til fast tid – styr søvnrytmen, holde pusten teknikken, fjern alle klokker eller bruk hørselsvern. Man kan snu døgnrytmen ved å legge seg fem og en halv time før man skal stå opp og neste uke seks timer før man skal opp osv. Man begrenser tidsvinduet ved å ha fokus på pusten, avspente muskler, fantasere reise til et hyggelig sted og monotone tanker – telle.

Nils Erling Haugen kom så med noen fakta beregnet for arbeidsgivere:

Det er mye forskning på og ingen tvil om at overbelastning i livet er årsak til søvnløshet.

Arbeidsrytmer med tre til fire timers hvile om natta i delt nattskift, strider med sikkerhetsregler.

Han ville også komme inn på våre grunnfølelser hvis vi hadde tid til det, og det var det. Grunnfølelser er: Glede, skam, frykt, sjalusi, sinne, hengivenhet, sorg, forakt og interesse.

Følelser gir: Signal om hvordan jeg har det, kommunikasjon og motivasjon.

Det fine høstværet, skyfri himmel og vindstille, innbød til en tur ut.



Etter lunsj ble det arrangert tur til en Lavvo, ca. 30 minutt å gå, de som hadde problemer med å gå, fikk kjøre med bil. I lavvoen var det fyrt opp i grua og det ble servert kaffe og formkake. Vi fikk forklaringen på hvorfor lavvoen var satt opp der, og noen fornøyelige same - historier. Tilbake på Hotellet ble det et par timer til avslapping og å få finstasen på, før vi benket oss ved et festdekket bord. Det var Anne Lise Nilsen som ledet seansen ved bordet og trakk fram opplevelser fra sin tid i NJA og alle fine stunder med kvinnenemnda.



Vi fikk Prolog ved æresmedlem Håkon Olsen, bildet over. Han gratulerte samtidig fra avdeling Skien og overrakte gave før han leste eget dikt "Har du tanke for de små".

Det var gratulasjon og gave fra Forbundsleder Karin Joh. Rysst, gratulasjon fra avdeling Bergen ved Asbjørn Solberg, Tore Johansen fra avdeling Drammen hilste fra æresmedlem Rolf Andreassen som var forhindret fra å være tilstede.

Som avslutning på jubileet ble vi invitert til salongen igjen, denne gang for kulturelt innslag. Det var lokale krefter som underholdt med fele-, harpe- og langeleik-spill, stev og dans.



Hallingkast, Henrik Opheim!

Det var Margit Myhr fra Torpo – hardingfele-, harpe- og langeleik og stev, og Cecilie Skrindo fra Ål – hardingfele og dans og Henrik Opheim Berg fra Ål – dans.



Celine og Henrik danser.

Håkon Olsen bidro igjen denne gangen med egne dikt og historier. Kåre Fossum fra avdeling Drammen leste og proklamerte dikt av Arne Paaske Aasen.
Som seg hør og bør i et

jubileum, ble det servert bløtkake og kaffe mens praten gikk rundt i salonggruppene.

Det var litt vemodig å måtte dra allerede formiddag neste dag fra Guriset Hotell badende i sol og en blick stille Tisleiafjord nedenfor.



Fire glade damer; Margit Myhr, Minda Gommerud, Marit Haugstul og Kari Aspenes.

Cicilie Laugerud fra avdeling Drammen hadde vært framsynt og tatt med sykkel og ville ikke forlate området før hun fikk tilbakelagt noen mil på sykkelveiene som er anlagt på Golsfjellet.



Bildet: Asbjørn og Brynhild Solberg. To flotte representanter fra NJA og avdeling Bergen!

Det står igjen å takke Kvinnenemnda ved Minda Gommerud, Marit Haugstul, Anne Lise Nilsen og

Kari Aspenes og vertskapet på Guriset Hotell for et igjennom vellykket opphold!

Tekst og foto: **ReF.**

Kvinnenemnda i NJA ønsker alle NJA-medlemmer og andre
ei riktig



og et godt nytt år.

Vi håper å se riktig mange av
dere på Høsttreffet i 2016.



(Høsttreffet er pakket inn
foreløpig.)

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
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.:

Vinterkurs 2016!



Hei! Vi er godt i gang med og planlegge neste års vinterkurs på Bardøla Høyfjellshotell på Geilo.

Vinterkurset arrangeres i tiden 7. - 10. april 2016

Siden vi har meget gode erfaringer med Bardøla fra tidligere er kurs og samlinger, har vi nok en gang valgt å legge Vinterkurset til dette flotte høyfjellshotellet på Geilo. Foredragsholdere vil være Per Øverlid og Pål Andreassen, samt en hemmelig foredragsholder på lørdag.

Lørdag blir det to foredrag og kanefart.

Priser og påmelding:

Torsdag-Søndag : Voksen enkel/dobbetrom Kr 1800 Barn 6-15 år i ekstraseng kr 750
Fredag-Søndag Voksen enkel/dobbetrom Kr 1200 Barn 6-15 år i ekstraseng kr 500
Barn 0-5 år Gratis.
Påmelding skjer innen 15-02-2016 til Knut Andersen på mail knuta2@online.no eller mobil 93453666.

Vi minner om at det for ansatte i NSB og JBV, kan søke om 1 dag perm til vinterkurset viss personellsituasjon tillater det.

Vi ønsker alle velkommen ☺

PS! De som har hund så er det lov og ha med det.

Vi Gratulerer!



Astrid og Håkon Olsen i Skien har feiret Diamant bryllup i sommer. Avantgarde benytter anledningen til å gratulere de spreke jubilantene med 60 års ekteskap!

STOFF TIL NESTE NUMMER AV AVANTGARDE, MÅ VI HA INNEN 1. MAI 2016