



Avantgarde

-Aktiv livsstil i rusfritt miljø

www.nja.as

110. årgang nr. 1 – 2016

Konkurransen på sporet



Innhold:

Side 2	Leder, Karin☺	12	Juniorposten
3	Nytt fra Actis	13	EM Bilag!
4	NJA Profilen	21	Linselus
5	Trygg Reise	23	Jernbanereformen
6	Nytt fra Avdelingene	24	Den gang da
7	Jubileumstur på Rallarvegen!	25	Helseposten
8	Beretning fra Høl	26	Høsttreff 2016
9	Våre feriesteder	28	Baksiden

Jubileumsnummer! NJA bladet er 110 år! Vi feirer med sykkelstur på Rallarvegen i august. Som vanlig har vi gode artikler, turer & aktiviteter, samt konkurranser!



Karin Haldisdatter Johannesen Rysst
Forbundsleder

Gratulerer med dagen!

8. mai! Frigjøringsdagen. For meg og min generasjon, og alle som er yngre har det gjort at vi lever i trygghet. Det er mange rundt på vår jord som ikke gjør nettopp det.

Jeg burde sisset ute å skrevet denne lederen. Været er fantastisk. +21 og høy sol.

Vi har satt ned en Prosjekt gruppe som skal jobbe rettet for alkohol i toger og biler i NSB. Vi har fått midler fra Helse og Sos. Dep. Vi vil også prøve med stand på steder hvor vi treffer mange ansatte innen NSB, JbV og buss. Dele ut ny brosjyre og fortelle om oss.

Tillitsvalgt samlingen på Bardøla var veldig vellykket. Vi jobbet bra.

Bare et par mnd. etter var vi der igjen. Denne gangen på Vinterkurs. To flotte foredragsholdere som fortalte om avhengighet. Ene til mat (unormale mengder mat), og den andre til alkohol. Begge fortalte om den vanskelige veien tilbake til ett normalt forhold til mat og totalt avholdenhet. Så ble vi lokket gjennom to flotte turer i forskjellige land i bilder og musikk. Vi fikk også en herlig hilsen i bilder fra Hjørdis Aaberg.

Så her i forrige uke kom den utrolig triste beskjeden. Hjørdis Aaberg har forlatt oss torsdag 4. mai. Mine tanker går til hennes familie. En ny stjerne blinker der oppe på himmelhvelvingen.

Vi har vært på Ledersamling med Fritidsrådet. Må innrømme at det er mørke skyer som henger over oss. Lite økonomisk støtte fra NSB og JBV fremover dessverre. Vi skal ha ny samling til høsten.

Vi nærmer oss med stormskritt LANDSMØTET! 3. - 5.juni 2016.

Ja jeg må nesten si, selvsagt på Bardøla. Etter at Rapham forsvant føler jeg at Bardøla er blitt vårt sted. Fra lunsj på fredag holder vi på med forhandlinger i hyggelige omgivelser til lørdags ettermiddag.

Vi har ett godt samarbeid med Actis og vi vil nok også ha kontakt med MA som er eksperter på dette med alkohol.

nja.as siden vår og Facebook er flittig benyttet. Der blir det lagt ut aktuelle saker.

Sommeren nærmer seg med stormskritt. Høvdingen og jeg setter nesa og mc' ene våre mot Italia. Så med dette ønsker jeg dere alle flotte medlemmer der ute i vårt landstrakte land GOD SOMMER.

Sommerklem fra Karin.

- Et organ for NJA

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

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

- Som NJA`er får du tilgang til rimelig hytteleie på våre to godt vedlikeholdte feriesteder på fjellet; Øynaden på Ustaoset og nær kysten, Høl ved Vegårshei.

Innmeldingsskjema finner du bak i bladet. I velkomstgave får du vår flotte piquet-skjorte, pin, kule-penn, hals og sittepute. Så hva venter du på? Støtt en god sak – **bli medlem i NJA!**

Bladet er 110 år! Vi feirer med sykkelstur på Bergensbanen. Les mer på side 7 i bladet.

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:

"Konkurransen på sporet", Tømmertog fra Hektor Rail ved Grindvoll på "Roa – Hønefoss-linjen". Foto: Frode Skogstad.

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

Thor Haug
Steinliveien 8
1929 Auli
Tlf: 639 06 329
e-post: tjoh-hau@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

Gunnar Vestby
Moskusvegen 2
2406 ELVERUM
Tlf: 62 41 37 06 / 913 08 088
e-post: gunnar@vestby.as

Leder Kvinnenemnda

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

Aktivitets- og Studienemnda

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

Ulovlig reklame for pengespill uten lisens



Av: *MINA GERHARDBSEN, GENERALSEKRETÆR, ACTIS*

Likevel er det en rekke norske reklamebyråer, kjendiser og andre som bidrar til å lage slik reklame. De bør stoppes.

Lotteriloven gir mulighet til å gå etter aktører som på ulik vis bidrar til ulovlig reklame for pengespill, enten som spillambassadører, som Tone Damli og Sandra Lyng Haugen, eller gjennom å bidra i produksjonen, som reklamebyråer som lager slik reklame. På oppdrag fra Actis - Rusfeltets samarbeidsorgan har Advokatfirmaet Hjort laget en juridisk utredning som viser at all markedsføringsaktivitet som fremmer omsetningen av pengespill som ikke har tillatelse, rammes av forbudet. Det vil si all pengespillreklame som ikke er fra Rikstoto eller Norsk Tipping. Lotteritilsynet kan med andre ord gripe inn mot medvirkerne til produksjon av ulovlig spillreklame. Det bør de gjøre.

Over 100 000 med spillproblemer

Hver dag vises det nær 1000 annonser for spillreklame på norske TV-skjermer. 90 prosent av disse er fra selskaper som ikke har lisens i Norge. Fordi dette en norsk reklame sendt på kanaler med norsk innhold er det mange som tror de er lovlige. Det er de ikke.

Ulovlig spillreklame bidrar til å forsterke risikoen for at folk får spillproblemer. Nylig viste programmet «Luksusfellen» på TV3 eksempel på hvordan spilleproblem kan gi økonomisk uføre og store personlige og helsemessige problemer. Flisleggeren Arni (32) så en reklame for nettspill, prøvde og ble hekta. I løpet av et år tapte han over én million kroner.

Arni er ikke alene om å få problemer. Over 100 000 mennesker i Norge er problemspillere. Det er derfor viktig å stoppe de utenlandske selskapene ved å stoppe reklamen.

Etisk bransjeansvar

Mediebyrået MEC, som selv har et utenlandsk spillselskap som kunde, estimerer omsetningen fra uregulerte spillselskaper til å utgjøre i underkant av 400 millioner kroner i 2015. I en kronikk av broadcastdirektør Glenn Engebretsen i Dagens Næringsliv (08.03.16) anslår han at de uregulerte aktørene sysselsetter rundt 20 personer i mediebyråene og nærmere 80 årsverk i tilrettelegging og utarbeiding av reklamene. På toppen av dette kommer et anslag på 150 årsverk i PR-byråene. Det er med andre ord store verdier vi snakker om her. Verdier som altså er basert på produksjon av reklame som bryter med norsk lov.

Bransjen bør også ta ansvar for å rydde opp. Å følge norsk lov burde være et rimelig krav. Dette er også etiske spørsmål. De fleste byråer stiller ikke opp for tobakk- eller våpenindustrien. Den samme holdningen bør gjelde i møtet med utenlandske selskaper som vil selge pengespill til norske spillere. Etske hensyn om ikke å bidra til at folk får problemer med spill bør veie tyngre enn hensynet til fortjeneste

Les mer om denne og andre saker hos: Actis

(foto: Shutterstock)

NJA Profilen



Fornavn

Ingrid Cathrine

Etternavn

Holst

Ingrid Cathrine Holst er vår profil denne gang. Ingrid sliter med sykdom, men klager aldri. Ingrid er dyktig, blid og positiv. Hun står alltid på for andre. Et flott medmenneske!

Hei, Ingrid. Hvordan ble du kjent med NJA?

Jeg fortalte en lokfører at jeg hadde oppdagat at han jeg var gift med var alkoholiker. Han som var lokfører anbefalte meg om å melde meg inn i NJA. Det har jeg ikke angret et sekund på.

Jeg som er ansatt i JBV må bli flinkere til å reklamere NJA. Hva en kan oppleve i NJA, slik som kurs, møter, turer og aktiviteter med mer!

Hvilke verv har du hatt i NJA?

Leder i avdeling Oslo, redaktør i NJA bladet og kasserer i Forbundsstyret.

Hva gjør deg glad?

Jeg er glad for å møte mennesker generelt og kollegaer uansett om de jobber i NSB, CargoNet, Mantena eller JBV.

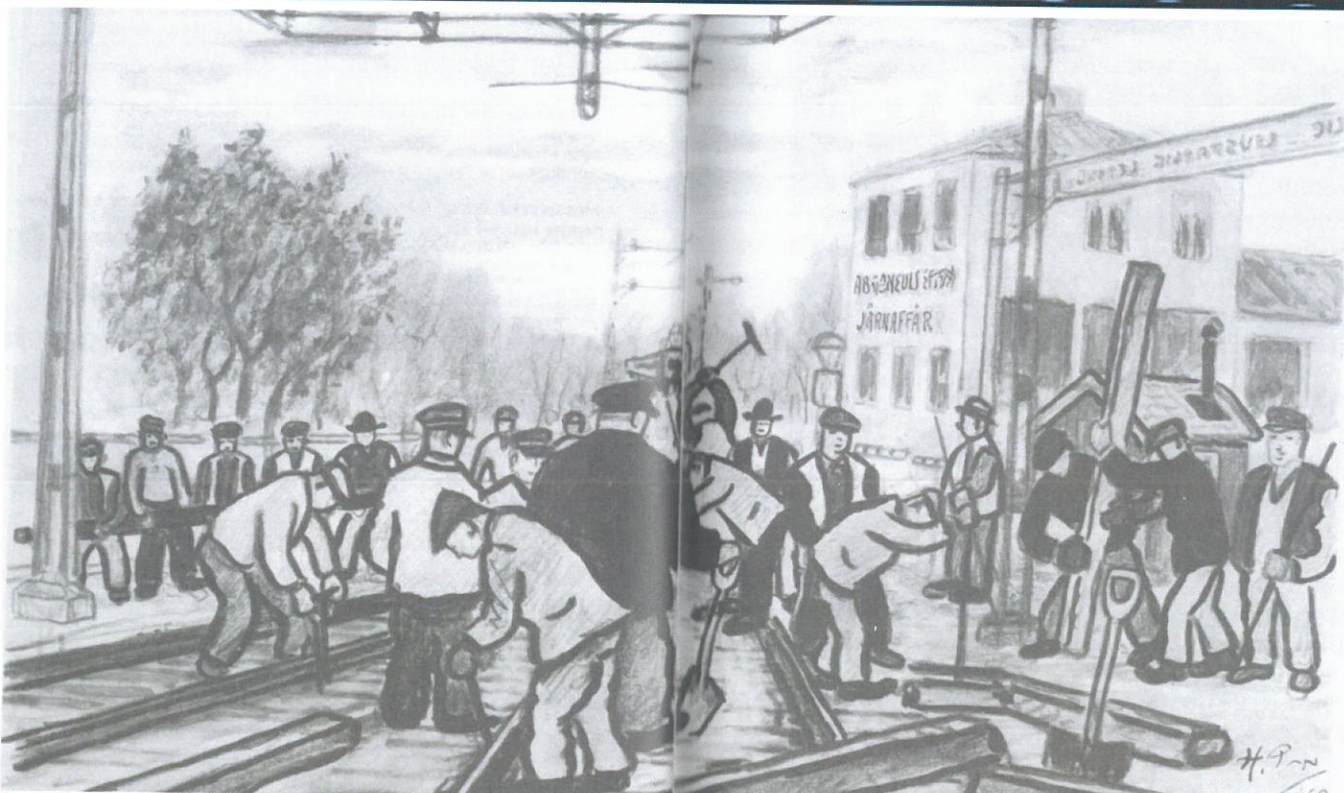
Har du noen hobbyer du vil dele?

Jeg er veldig glad i strikking.

Til slutt, Ingrid. Vil du sende en hilsen til leserne av Avangarde?

Jeg ønsker at alle leserne av bladet skal føle seg seg like velkomne som jeg på alle NJA samlinger som kurs, møter og alle treff i NJA.

Hvordan kan NJA nå ut til enda flere?



Bilde fra boka "Minnesbilder från et banarbetarliv" Av Harald Persson. Utgitt av JHF's Avis Linjen.

Trygg reise er tilbake! Denne gang i form av et prosjekt som forhåpentligvis vil munne ut i at alle tog blir utrustet med alkohollås etter modell fra Baneservice og bussbransjen

Ove Carstensen

Ove-cars@online.no

Prosjektgruppen konstituerte seg selv under et første innledende møte på Høl 23. april. Ove Carstensen leder gruppen. De øvrige er: Karin H. J. Rysst, Knut Andersen, Solveig Hellesve, mens forbundets kasserer styrer økonomien. Forbundets leder ga oss en innføring i prosjektet. Målsetning om å få alkohollås i alle førerrom i tog. Actis er involvert. Vi vil kontakte både NSB, BHT, JBV og Jernbanetilsynet i sakens anledning. Vi har allerede kontaktet NLF (Norsk Lokmannsforbund), men ikke hørt noe derfra enda. Videre utarbeides det nye brosjyrer som viser hva vi står for. Vi har en del gamle brosjyrer som kan være et godt utgangspunkt. Vi sonderer muligheten for å utvikle en egen t-skjorte som vi kan presentere oss med.

Baneservice viser vei! Baneservice har allerede installert alkohollås i sin maskinpark. Avsnittet under inkludert foto, er hentet fra www.byggindustrien.no:



For å få startet opp den 75 tonn tunge pakkmaskinen, må Knut Erik Vingebakken, bildet, i Baneservice blåse i alkolåsen.

Selskapet, som leverer entreprenørtjenester til jernbanerelatert virksomhet, begynte på nyåret å montere alkohollåser på alle store maskiner – både skinnegående maskiner, gravere og hjullastere.

– Ved påsketider skal vi ha utstyrt til sammen 36 maskiner. Av disse er 23 skinnegående, elleve anleggsmaskiner samt to lokomotiver, forteller administrerende direktør Ingvild Storås.

Ingen ulykker

Baneservice har ifølge Storås ikke hatt noen ulykker som følge av alkoholbruk blant de ansatte, men ledelsen har stoppet medarbeidere som man har hatt mistanke om har vært påvirket av alkohol før de begynte selve arbeidet.



– Som et viktig sikkerhetstiltak har vi besluttet å montere alkohollåser på maskinene. Deler av ledelsen i produksjonsvirksomheten får automatisk en sms dersom en maskin ikke lar seg starte på grunn av at føreren er alkoholpåvirket. I Baneservice har vi stort fokus på HMS, og de ansatte har krav om pliktmessig avhold åtte timer før skiftet begynner, sier Storås.

– Foregangsbedrift

Både arbeidsmiljøutvalget og tillitsvalgte i Baneservice har vært involvert i prosjektet, og i fjor høst ble beslutningen om å montere alkohollåser på maskinene tatt.

– Tiltaket har blitt positivt mottatt. Nå er vi i utprøvningsfasen, og vi håper at alkohollåsene fungerer som de skal. Vi mener dette er et viktig HMS-tiltak, og jeg synes det er fint å kunne være en foregangsbedrift på dette området, sier Storås.

Prosjektgruppen



Bildet: En glad og inspirert gjeng på Høl!

Her er prosjektgruppen samlet i finstua på Høl. I tillegg til de før nevnte, var Magnar Wøllø og Sigmund B. Rysst tilstede i forbindelse med styremøte i Høl Komiteen.

Nytt fra Avdelingene

Tur med Krøderbanen 21. August 2016



Avd Oslo inviterer til tur på Krøderbanen!

Krøderbanen er en jernbanelinje på 26 km som går fra Vikersund til Krøderen i Buskerud. Byggingen ble påbegynt i 1870, og banen ble åpnet i 1872. På Vikersund er det forbindelse til Randsfjordbanen.

Passasjertrafikken ble lagt ned i 1958, men godstrafikk fortsatte til 1985. Stortinget vedtok samme år at Krøderbanen sammen med Krøderen stasjon skulle bevares for ettertiden som museumsjernbane

Vi reiser med NSB, tog 601 (Husk plassreservering) fra Oslo S kl 12.03, Fra Drammen kl 12.38. og til Vikersund kl 13.10.

Motorvogn fra Vikersund kl 13.18 til Krøderen kl 14.17.

Damptog fra Krøderen kl 14.55. Til Vikersund kl 15.57.

NSB Tog (602) fra Vikersund kl 17.54, til Drammen kl 18.28. Og til Oslo S kl 19.07.

Vi fra NJA går på kafè og tar en matbit når vi ankommer Vikersund ca. kl. 16.

Priser for tur/returreise: Voksen Kr 240,-, Honnør Kr 180,- og Barn Kr 120,-

Påmelding til Ingrid C. Holst på ich@jbv.no eller tlf: 916 69 022 - **Velkommen om bord!**

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	Bertil Syversen	Myrdakskogen 29	5118 ULSET	Tlf. 55531818 / 909 91 639
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!

Velkommen til høstens medlemsmøter i



- avdeling Drammen



Vi samles på Drammen stasjon i møterommet i 3.etg. inngangen nærmest bybrua. Møtene begynner klokka 18:30.

Etter selve medlemsmøte serveres det Pizza og kanskje noe mer også enkelte ganger, og vi koser oss i hverandres selskap. Det kan

også være Quiz eller andre oppgaver noen ganger, eller bare la praten gå.

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

- Mandag 12. september
- Mandag 10.oktober
- Mandag 14.november

I desember blir det **julemøte**, så følg med på hjemmesiden til NJA!

Er det noe du lurer på angående møter, kan du sende sms til 900 33 519 eller en e-post til: mindagommerud@hotmail.com

Husk NJA avd.Drammen skal være avdelingen som er aktiv!

Med hilsen på vegne av styret:
Minda Gommerud
Sekretær

Jubileumstur i storslagen norsk natur i tiden 26. – 28. august!



Rallarvegen mellom Haugastøl og Myrdal er den suverent mest populære sykkelturen i den norske fjellheimen. Årlig tar om lag 20 000 syklister turen gjennom det storslåtte fjellandskapet i Skarvheimen – i overgangen mellom østlandet og vestlandet.

Turen følger anleggsveien som ble brukt da Bergensbanen ble bygd. Her er mye flott høyfjellsnatur og kulturminner. Terrenget skifter mellom rolige østlandsfjell øst for

vannskillet og bratte vestlandsdaler med skarpe fjell på vestsida. NJA bladet så dagens lys i 1906, samtidig som rallarne bygget Bergensbanen. Hva passer da bedre enn en sykkelstur på høyfjellet?

Program for turen:

- Fredag: Vi starter på Haugastøl og sykler til Finse, hvor vi tar inn på Finsehytta.
- Lørdag: Frokost og avreise. På veien videre må vi regne med flere snøskavler og noe dårlig veidekke opp mot Fagernut – høyeste punkt på vel 1300 meter. Underveis frister Rallarmuseet med rallarvafler og sluskesuppe. Vi sykler helt til Flåm hvor vi overnatter.
- Søndag: Retur med Flåmsbana/Bergensbanen

Påmelding til Ove C: ovecars@gmail.com



Beretning fra Feriehjemmet Høl 2014 - 15.

Vi har hatt og har fortsatt en god utvikling på vårt sted på Vegårshei. Vi ar en brukbar økonomi, men det er likevel fornuftig å søke om økonomisk støtte ved evt. større vedlikehold på bygningene. Mye av arbeidsoppgavene er basert på dugnad blant medlemmer. En bør vel si at det ikke har vært enkelt få anledning til å delta på alle dugnadene, da dette ofte kan kollidere med andre arrangement. Det kan være en «hard kjerne» som møter, og det blir utført noe arbeid selv om vi kunne fått gjort mer med større mannskap, men arrangement som konfirmasjoner, bryllup o.l. får vi ikke gjort noe

med. Sånn må det bare være. En annen viktig årsak til at ikke flere er med, er at det for tiden ikke lengre er mulig å få permisjon av arbeidsgiver til arbeide i fritidsorganisasjoner som NJA. Lettere blir det nok ikke i tiden fremover med konkurranseutsetting av jernbanesektoren.

Det mest omfattende arbeid vi har fått utført er utskifting av vinduene i 2. etg., som ble gjort i slutten av mars 2015. Vi benyttet ekstern ekspertise på denne jobben da en snekker forestod denne jobben, godt hjulpet av flere av våre medlemmer. Det var helt nødvendig med denne jobben da de gamle vinduene var ganske råtne, og flere hengsler var nærmest rustet fast, noe som vanskeliggjorde åpning av vinduene. De nye er med moderne glassruter med falske sprusser utenpå, slik at vi langt på vei bevarer arkitekturen på huset.

Av arrangement kan nevnes fiskefestivalen på ettersommeren i 2014 som talte 8 deltakere, og hvor det ble et resultat på bortimot 15 kg. Fisk.

I perioden har vi fått tildelt gateadresse med husnummer som er: **Molandsveien 290** + postnummeret og Vegårshei.

For NJA/ Feriehjemmet Høl
Magnar Wøllo /s./

Vel gjennomført Vinterkurs!

Vi var til sammen 35 med stort og smått. De fleste kom på torsdag og vi begynte med middag, med påfølgende samling hvor vi ønsket alle hjertelig velkommen til Vinterkurset og Forbundsleder Karin Ryst hadde Forbundets time.

Fredag var det lagt opp til noe sosialt hvor man kunne bade, gå tur eller på ski, bli kjent.

Felles lunsj og middag og på kvelden var det igjen tid for samling og vi var så heldige å få en fantastisk bildefremvisning av turer som Anne-Grethe og Per Arve avsluttet samlingen med.

Lørdag hadde vi 2 fantastiske foredragsholdere Pål Andreassen og Per Øverli som holdt foredrag som virkelig traff og ga noen ettertanker.

Det var barne vakt til barna under foredragene som ble tatt vare på av Caroline, Remy, Maren og Stine som hadde laget aktiviteter med premier og barna storkoste seg.

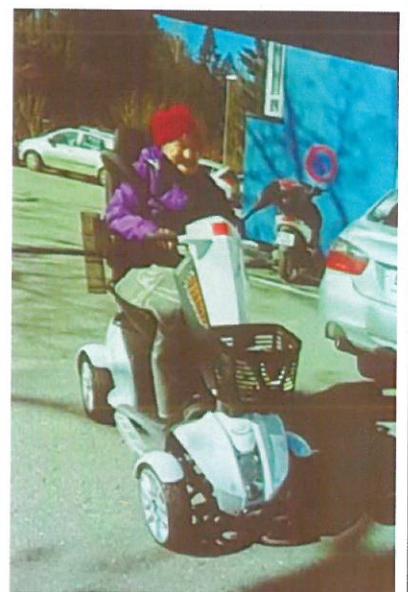
På ettermiddagen hadde vi Kanefart med mye latter og morro.

Etter middagen var det igjen tid for samling og igjen fikk vi en fantastisk reise gjennom bildefremvisning av turene til Anne-Grethe og Per Arve som var helt fantastiske.

Søndag var det avreise og litt trist, tiden går så altfor fort når man har det så hyggelig sammen.

Vi vil si tusen takk til alle dere herlige menneskene som var med oss og håper vi ser dere og mange flere til neste Vinterkurs i 2017.

Hilsen fra Solveig og Knut



Bilde: Hjørdis Aaberg på Vinterkurs. Dessverre får vi ikke se henne igjen, men hun lever med oss i minnene.

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.

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!

Pris for døgnleie inkl. strøm: Sommer 1.jun – 31.aug: kr 600,-. Vår: April og mai samt Høst: sept og oktober: Kr 400,-. Vinter: Resten av året, Kr 300,-. NB! NJA medlemmer får nå hele 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

Ommøblert og modernisert på kjøkkenet!



Ny ventilasjon på kjøkkenet. <http://dinblikkenslager.no/> har gitt oss rørdelene – Tusen takk!

En lenge etterlengtet vifte er på plass over komfyren. Til høsten kommer vi tilbake og hvitmaler både skuffen og skapdør til venstre, ventilasjonskanalen og murveggen bak. Dette blir bra!Også sofaen fikk seg en etterlengtet oppgradering under vårens dugnad på Høl. Alle trekk er skiftet og sofaen fremstår igjen som ny.



Fiskefestival 10. - 12. juni
Vi inviterer til fiskefestival på



Høl. Selve konkurransen blir lørdag 28. mai og varer fra kl. 10 – 16. Det fiskes i 4 klasser: "Størst fisk", "størst samlet vekt", "junior" og selve hedersprisen; "minste fisk".

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

Dugnad kan gjøre deg lykkeligere

Det er høysesong for dugnadsarbeid og mange har slett ikke lyst til å bruke tida si på det. Lykkeforsker Ragnhild Bang Nes anbefaler deg å stille opp, selv om det ikke frister

I følge en undersøkelse fra Frivillig Norge, deltok 2/3 av den norske befolkningen i frivillig arbeid i 2015.

Psykolog og forsker, Ragnhild Bang Nes ved Folkehelseinstituttet, mener at effektene av å delta i frivillig arbeid er stor. Det å jobbe sammen med andre mot et felles mål, kan faktisk gi deg større livsglede.

– Det å delta på dugnadsarbeid er tett koblet til glede, sier Ragnhild Bang Nes, bilde til høyre.

Ragnhild Bang Nes er psykolog og forsker. Hun mener at det å jobbe for fellesskapet gjør noe med livsgleden til folk.

Hun mener at folk kan bli lykkeligere av å stille opp. Grunnen er at en er i aktivitet, møter andre mennesker og gjør noe meningsfullt sammen. Det å se resultatet av dugnaden er også hyggelig.

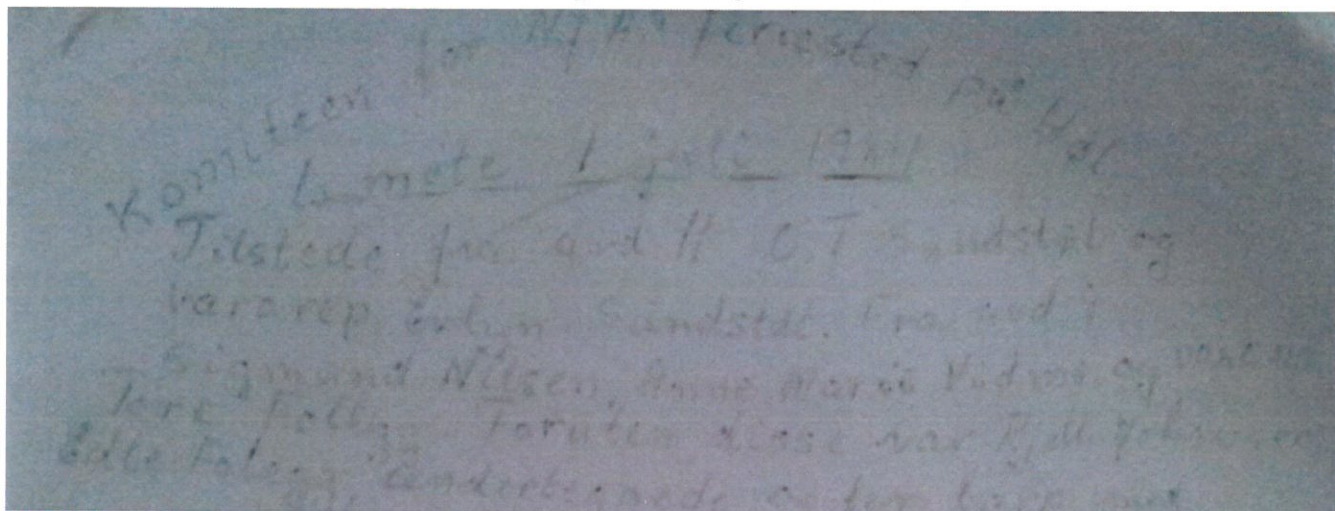
– Det er stort sett oppgaver som man høster gevinst og gleder av selv også. Det kan være å rydde et felles uteområde eller få orden på barnehagen til sommeren, sier Nes.

Forskere fra Nederland har funnet ut at det er en sterk sammenheng mellom det å arbeide frivillig og det å være lykkelig. En av grunnene er at det gir mer sosial kontakt og gjør at du blir kjent med flere folk.



Følg oppfordringen til Ragnhild Bang Nes. Bli med på dugnad - du også!

Dugnadsuke på Høl



Forbundets vakre feriested på Sørlandet trenger sårt et strøk maling på veggene utvendig. I tiden 21. – 28. august holder vi derfor åpent hus en hel uke. Komiteen til Høl utfordrer avdelingene på Østlandet til å stille med flest mulige hender i denne perioden.

Vi har en stadig stigende utleie på Høl, men flere oppgraderinger venter. Om noen år, er vi helt nødt til å skifte ytterkledning på huset. For å få til det, må vi bygge opp kapital. Derfor tar vi nå et siste malingsstrøk på kledningsbordene, så holder det til de skiftes ut. Det skal også hugges ved for kommende vintre, samt noe maling innvendig. Blir vi mange, går arbeidet raskt og vi

får tid til et bad, grilling og andre fritidsaktiviteter. Blir vi få og ikke rekker å ta arbeidsoppgavene unna på dugnad, må vi forsøke å få inn penger kjapt slik at vi får byttet ut kledningsbordene allerede neste år. Vi har en forespørsel om langtidsleie på minst ett år. Dette vil gi oss mye penger, men vi mister samtidig dette flotte stedet som fritidsbolig for en begrenset periode.



Premiering til beste avdeling
Den avdelingen som stiller opp med flest hender til dugnaden, får en gratis helg til disposisjon for avdelingen i 2017!

Kryssord

	KONS. ↓	Plassere ↓	← Sam Gray TAKENE	HAV ↓	Algebra, fork. → VÆRE ↓	SINT. ↓	På kamera. ↓	DYR ↓
STYRER LANDET →								
DRYSSER →						DYR ↑		
					OSS ↓	SKLI ↓		ENIGEL
	DRIKK → BRODERE ↓			GÅ → Kommune & METALL ↓				
KLOAKKEN →								
					EPOKE ↓		SVABER ↓	
		Nynorsk ART. →				Norsk Standard → Dengang ↓		
		MÅL ↓						HUMRE ↓
Tidligere stasjon på Krageroanen →	YTRET ↓							
ENDE- STASJON I SØR →								

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

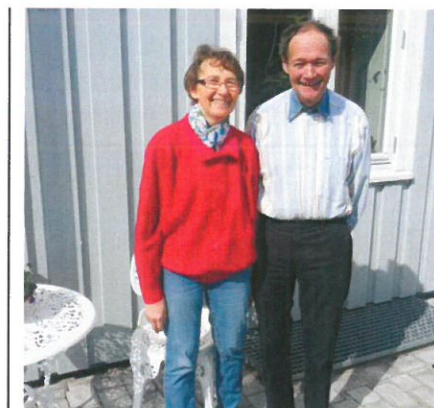
Løsning kryssord i forrige blad

Ordet vi skulle frem til, var "Vinter". Walter Mikalsen og Per A. Kristiansen, begge avd. Drammen visste det. Vi gratulerer!

Hilsen fra to veteraner!

	Kryssord							
	Spillet ↓	Skinner ↓	SKIP SMØRENE ↓	DELL ↓	ØYNER Til Ener- remagi ↓	VEA ↓	Flisene ↓	FAU ↓
VALGT AV FOLKET →	S	S		B		S	E	R
DE BESTE →	P	O	L	I	T	I	K	E
	E	L	I	T	E	V	S	P
	E	S		O	D	E	L	
FJES →	A	N	S	I	K	T	L	O
		LITEN KULE →		E	R	T	A	S
VANTENE →	H	A	N	S	K	E	N	E
DIKT →	A	N	E	K	D	O	T	E

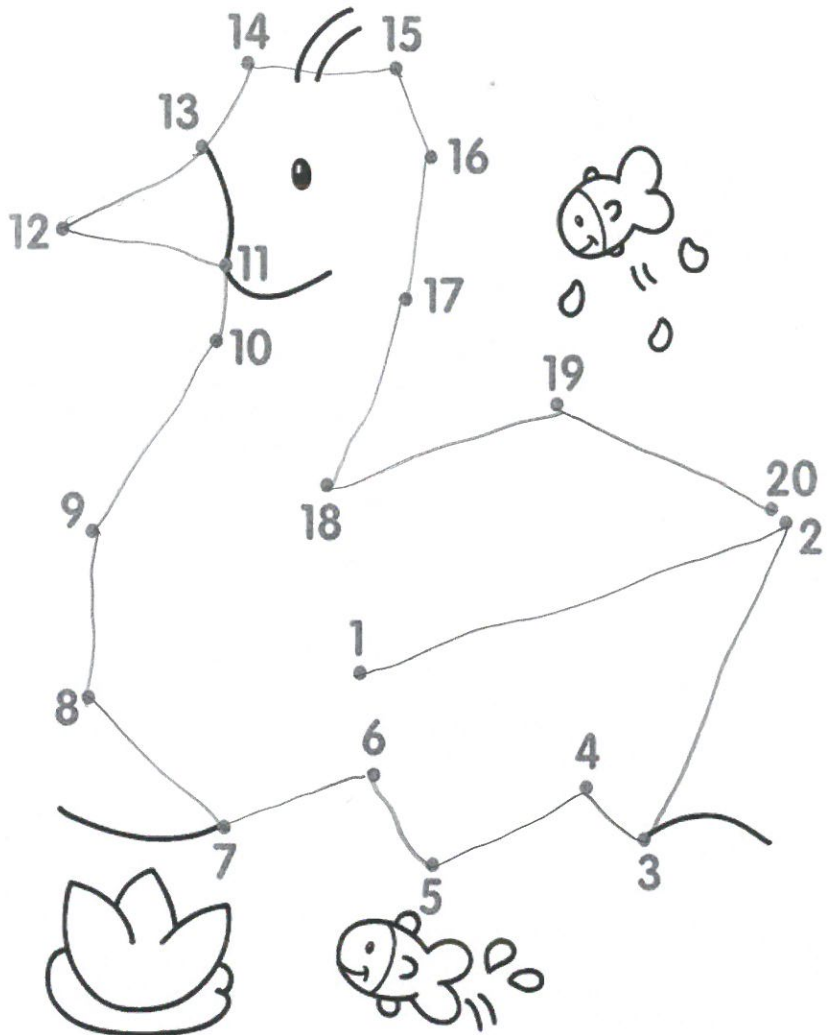
Bli med og løs kryssordet. Løsningsordet finnes i de gule feltene. Denne gangen i en tid på året. Send svaret til redaktøren, eller: ove-cars@online.no Fine prem



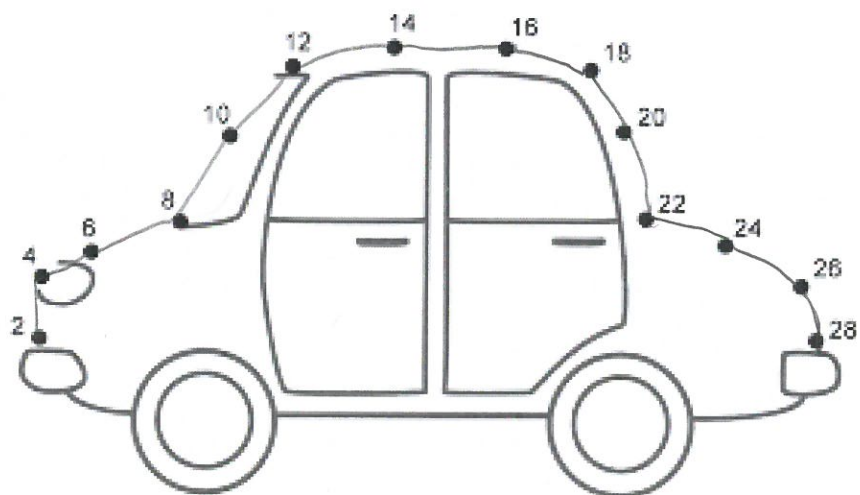
Anne Lise og Sigmund Nilsen, æresmedlemmer i Forbundet, kunne dessverre ikke være tilstede på vårens dugnad på Høl, grunnet sistnevntes sykdom. Det går opp og ned, men akkurat da jeg var innom for å hente vimpelen som Anne Lise hadde sydd i stand, var det en ganske opplagt Sigmund jeg traff. De hilser så mye til alle kjente!

Juniorposten

Juniorposten er tilbake med lek og moro for de yngste! Trekk en strek fra 1 til 20 og se hva som dukker opp. Hva ble det?



Og her trekker du strek mellom 2 og 28. Ser du hva det er allerede, kanskje? Etterpå kan du fargelegge bildene - Lykke til!



JEG LURER PÅ-



- Om Rema 1000 har solgt mange blåbær i det siste...?



HATTEN av for



Aktivitetsnemnda og Kvinne- nemnda, ved Knut Andersen, Solveig Hellesve, Minda Gommerud og Marit Haugstul for bidrag til bladet. Avd. Drm og avd. Oslo for sin informasjon. Karin Rysst med leder. Ove C har som vanlig bidratt på sin måte - Tusen takk!



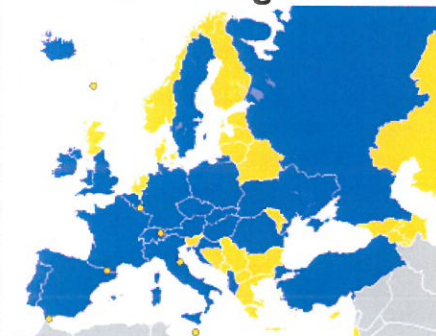
Vi gjentar suksessen fra Fotball VM i Brasil for to år siden, og gir deg nå "alt" om sommerens store fotballbegivenhet i Frankrike. Norge er dessverre ikke med, men både Sverige og Island skal forsvare Nordens ære i EM. Bilaget kan nappes ut og brukes til å notere fra mesterskapet.

Skrevet av: Ove Carstensen, godt hjulpet av www.wikipedia.no.

Turneringsformat

Med 24 lag vil man i stor grad følge samme format som for [Fotball-VM](#) fra 1986 til 1994, men som vanlig i EM-sammenheng uten bronsefinalen. Det vil dermed bli gruppespill med 6 grupper a 4 lag, deretter 8-delsfinaler, kvartfinaler, semifinaler og finalen, totalt 51 kamper. Både eneren og toeren fra hver gruppe, samt de 4 beste (av 6) treerne går dermed videre fra gruppespillet til cupspillet.

Kvalifiserte lag



■ Lag kvalifisert for mesterskapet

■ Ukvalifiserte nasjoner

13 av de 16 lagene (inkludert vertskapsnasjonen Frankrike) som kvalifiserte seg for [EM 2012](#) kvalifiserte seg også for dette mesterskapet. Blant dem var England som ble det 6. laget i historien til å gjennomføre en plettfri kvalifisering (10 seire på 10 kamper), regjerende

Norsk dommer i EM

Selv om Norge nok en gang står utenfor, går EM ikke helt uten norsk deltagelse. Svein Oddvar

europamester Spania, og regjerende verdensmester Tyskland - som kvalifiserte seg for sitt 12. strake EM.

Romania, Tyrkia, Østerrike og Sveits returnerte etter fravær i EM 2012. Andre som er tilbake etter en stund ute i kulden er Belgia (deltar for første gang siden EM 2000 på hjemmebane) og Ungarn - for første gang på 44 år og 30 år etter deres siste mesterskap (VM 1986).

Fem lag kom til EM for første gang: Albania, Island, Nord-Irland, Slovakia og Wales. Nord-Irland, Slovakia og Wales hadde tidligere deltatt i VM, mens Albania og Island aldri tidligere hadde vært i noe stort mesterskap. Samtidig kvalifiserte Østerrike og Ukraina seg for første gang gjennom

kvalifiseringsspill, siden deres tidligere opptredener i EM-sammenheng var som automatisk kvalifiserte vertskapsnasjoner i henholdsvis EM 2008 og EM i 2012. Skottland er det eneste laget fra De britiske øyer som ikke kvalifiserte seg, mens vinneren fra EM 2004 - Hellas - havnet på bunnen av sin kvalgruppe. To andre tidligere EM-vinnere; `88 Nederland og `92 Danmark klarte heller ikke å kvalifisere seg. For Nederland var første gang siden EM 1984 og første store turnering siden VM 2002 at de også måtte bli hjemme, og det var også påfallende at dette skjedde bare 16 måneder etter at de vant bronse i VM 2014.



Moen, bildet, skal representere Norge under EM i Frankrike. Vi ønsker Svein Oddvar lykke til!

Gruppespill, Gruppe A

Stade de France

	Lag	K	S	U	T	Mål	Poeng
1	Albania					-	
2	Frankrike					-	
3	Romania					-	
4	Sveits					-	



Saint – Denis. Kapasitet: 81 338

10. juni 2016
21.00

[Frankrike](#) - [Romania](#)

[Stade de France, Saint Denis](#)
Tilskuere:
Dommer:

11. juni 2016
15.00

[Albania](#) - [Sveits](#)

[Stade Bollaert-Delelis, Lens](#)
Tilskuere:
Dommer:

15. juni 2016
18.00

[Romania](#) - [Sveits](#)

[Park des Princes, Paris](#)
Tilskuere:
Dommer:

15. juni 2014
21.00

[Frankrike](#) - [Albania](#)

[Stade Vélodrome, Marseille](#)
Tilskuere:
Dommer:

19. juni 2016
21.00

[Sveits](#) - [Frankrike](#)

[Stade Pierre-Mauroy, Lille](#)
Tilskuere:
Dommer:

19. juni 2016
21.00

[Romania](#) - [Albania](#)

[Stade des Lumières, Lyon](#)
Tilskuere:
Dommer:

FRANKRIKE Vertskapet stiller en helt ny, spennende ung generasjon spillere som Raphaël Varane, Paul Pogba, Antoine Griezmann og Anthony Martial. Utfordringen til Didier Deschamps er harmonien i laget, sex video utpressingssaker med Mathieu Valbuena og Karim Benzema er neppe postivt. Olivier Giroud kan ta sistnevntes plass. Martial gir tempo i laget. Blir å regne med som hjemmefavoritt.

ROMANIA Sannsynligvis den mest defensive laget i EM. På ti kvalifiseringskamper slapp de bare to mål – og scoret kun 11, en svak gruppe til tross. Har stjerner som den tidligere Spurs stopperen Vlad Chiriches og Fiorentina keeper Ciprian Tatarusanu. Ikke det mest morsomme laget, men kan nå langt på defensiv trygghet.

ALBANIA Er i sitt første store mesterskap, etter å

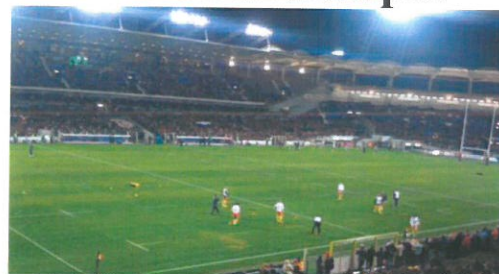
ha slått blant annet Portugal og Serbia i kvalifiseringen. Albania kan være i stand til å overraske. Deres italienske trener Gianni De Biasi kjører defensivt uten mye ballbesittelse. Tidligere Sunderland-spiller Lorik Cana er kaptein, mens Taulant Xhaka er lagets største talent. Kan få problemer med å score mål.

SVEITS Vladimir Petkovic erstattet Ottmar Hitzfeld etter VM. Dette har ført til et mer offensivt lag, ikke minst takket være angrepsvillige backene Stephan Lichtsteiner og Ricardo Rodriguez. Vingene Xherdan Shaqiri og Admir Mehmedi er sikre på sidene, men valget av midtspiss står mellom Haris Seferović, Eren Derdiyok og Josip Drmic. Et lag med mye kvalitet.

Tips: Frankrike, Sveits, Albania, Romania

Gruppe B

Stadion Municipal



Toulouse. Kapasitet: 81 000

Lag	K	S	U	T	Mål	Poeng
1 England					–	
2 Russland					–	
3 Slovakia					–	
4 Wales					–	

11. juni 2016
18.00

[Wales](#)

-

[Slovakia](#)

[Matmut Atlantique, Bordeaux](#)

Tilskuere:

Dommer:

11. juni 2016
21.00

[England](#)

-

[Russland](#)

[Stade Vélodrome, Marseille](#)

Tilskuere:

Dommer:

15. juni 2016
15.00

[Russland](#)

-

[Slovakia](#)

[Stade Pierre-Mauroy, Lille](#)

Tilskuere:

Dommer:

16. juni 2016
15.00

[England](#)

-

[Wales](#)

[Stade Bollaert-Delelis, Lens](#)

Tilskuere:

Dommer:

20. juni 2016
21.00

[Slovakia](#)

-

[England](#)

[Stade Geoffroy-Guichard, Saint Étienne](#)

Tilskuere:

Dommer:

20. juni 2016
21.00

[Russland](#)

-

[Wales](#)

[Stadium Municipal, Toulouse](#)

Tilskuere:

Dommer:

ENGLAND Roy Hodgsons menn gikk ubeseiret gjennom kvaliken. Unge spillere som Ross Barkley Raheem Sterling og Harry Kane imponerte. Dog var ikke motstanden den aller beste. Mangelen på en defensiv midtbanespiller er en bekymring, det samme er Wayne Rooney, som tilsynelatende er sikker på laget, til tross for elendig form.

WALES Chris Coleman bruker ofte 3-5-2-system med to kantspillere foran i et forsøk på å kompensere for manglende kvalitet. Gareth Bale, Hal Robson-Kanu der fremme og Aaron Ramsey sentralt på midten er nøkkelspillere sammen Joe Allen og kapteinen Ashley Williams bak.

SLOVAKIA Klassiske "underdogs" ledet av Jan Kozak, Slovakene vil sannsynligvis ligge lavt og satse på giftige kontringer langs flankene ved

Robert Mak og den tidligere City og Rangers vingen Vladimir Weiss. Sentrallinjen i laget består av keeper Matus Kozacik, stopper Martin Skrtel og midtbanespilleren Marek Hamsik, alle gode spillere. På topp har de Adam Nemc med tre scoringer i kvaliken.

RUSSLAND Fabio Capello er ute og laget ledes nå av CSKA Moskva leder Leonid Slutsky. Fire strake seire på slutten sikret kvalifiseringen. På topp stiller de gjerne med Zenits Artyom Dzyuba, en høy spiss som scorer mye med hodet. Utfrodring defensivt, hvor de er avhengige av CSKA kombinasjon Aleksei Berezutsky og Sergei Ignashevich på henholdsvis 33 og 36 år. Fortsatt langt igjen til Bjørndalen alder.

Tips: England, Slovakia, Russland, Wales

Gruppe C

Stade Velodrome



Marseille. Kapasitet: 67 394

#	Lag	K	S	U	T	Mål	Poeng
1	Nord Irland					-	
2	Polen					-	
3	Tyskland					-	
4	Ukraina					-	
12. juni 2016 18.00				Polen	-	Nord Irland	Allianz Riviera, Nice Tilskuere: Dommer:
12. juni 2016 21.00				Tyskland	-	Ukraina	Stade Pierre-Mauroy, Lille Tilskuere: Dommer:
16. juni 2016 18.00				Ukraina	-	Nord Irland	Stade des Lumières, Lyon Tilskuere: Dommer:
16. juni 2016 21.00				Tyskland	-	Polen	Stade de France, Saint Denis Tilskuere: Dommer:
21. juni 2016 18.00				Nord Irland	-	Tyskland	Park des Princes, Paris Tilskuere: Dommer:
21. juni 2016 18.00				Ukraina	-	Polen	Stade Vélodrome, Marseille Tilskuere: Dommer:

NORD IRLAND Godt organisert lag med gode tekniske spillere. De har stopperne Jonny Evans og Gareth McAuley, pluss en undervurdert Steven Davis sentralt på midten. Ikke det mest kreative laget. Nøkkelspiller blir Norwich Citys Kyle Lafferty, som scoret hele syv ganger i kvalifiseringen. Skal få det tøft.

TYSKLAND Må alltid regnes med. I Philipp Lahms fravær har Jérôme Boateng og Mats Hummels trådt frem og skaper trygghet defensivt. Joachim Löw kan også regne med Marco Reus og Ilkay Gündogan, som begge gikk glipp av VM grunnet skade. Thomas Müller, Mario Götze, Reus og Mesut Özil blir en fryktet angrepskvartet. En turneringsfavoritt.

POLEN Ingen scoret flere mål i kvalifiseringen enn Robert Lewandowski sine 13. Opererer i tospann

med den unge Arkadiusz Milik, Ajax. Seks mål og seks assist i kvalifiseringen gjør dette til en fryktet duo på topp. Polen er meget sterke foran, men kanskje litt trege bakover? Visste du forresten at det gamle norske storlaget, aristokratene fra Fredrikstad, har hentet sine farger fra det Polske laget?

UKRAINA Mykhaylo Fomenko var i en sterk kvalifiseringsgruppe med blant annet Spania. To knepne tap her var med på å føre til at de måtte igjennom play off for å nå EM. Ukraina er avhengige av sine flankespillere foran. Sevillas Jevhen Konopljanka, lagets eneste utenlandsproff, på venstre side og den venstrebetente Andriy Yarmolenko på høyre flanke.

Tips: Tyskland, Polen, Ukraina, Nord-Irland

Gruppe D

Stade Geoffroy-Guichard

#	Lag	K	S	U	T	Mål	Poeng
1	Kroatia					-	
2	Spania					-	
3	Tsjekkia					-	
4	Tyrkia					-	



St. Etienne. Kapasitet: 62 000

12. juni 2016 15.00	Tyrkia	-	Kroatia	Park des Princes, Paris Tilskuere: Dommer:
13. juni 2016 15.00	Spania	-	Tsjekkia	Stadium Municipal, Toulouse Tilskuere: Dommer:
17. juni 2016 18.00	Tsjekkia	-	Kroatia	Stade Geoffroy-Guichard, Saint Étienne Tilskuere: Dommer:
17. juni 2016 21.00	Spania	-	Tyrkia	Allianz Riviera, Nice Tilskuere: Dommer:
21. juni 2016 21.00	Kroatia	-	Spania	Nova Stade de Bordeaux Tilskuere: Dommer:
21. juni 2016 21.00	Tsjekkia	-	Tyrkia	Stade Bollaert-Delelis, Lens Tilskuere: Dommer:

SPANIA Uten Xavi Hernández og Xabi Alonso, blir spanjolene avhengige av Sergio Busquets på midten. Andrés Iniesta sammen Koke, Cesc Fabregas, Thiago Alcântara eller Santi Cazorla er en spenstig kombinasjon! Vicente del Bosque har valget mellom Iker Casillas eller David De Gea i mål. Holdt nullen hele åtte ganger i kvaliken, mens 22 år gamle Paco Alcácer ble med fem mål.

TYRKIA Fatih Terim, nå i sin tredje periode som sjef for Tyrkia. Laget består av teknisk gode spillere som Selcuk Inan på midten. Arda Turan, Barcelona, Bayer Leverkusens frispark spesialist Hakan Çalhanoğlu og Burak Yilmaz danner en god angrepsrekke. Disiplinen bakover kan være en utfordring og en lidelse for lagets mange tyrkiske venner i Norge. Likevel, et godt lag som kan nå langt i årets turnering.

TSJEKKIA Kraftig undervurdert. Viktoria Plzen har skapt et godt organisert og offensivt lag i stand til å kontre de beste i senk. Laget er uten de store stjernene, men har innsats og energiske offensive midtbanespillere i Borek Dočkal og Ladislav Krejci. Lagets mangel på gode spisser, kan bli avgjørende.

KROATIA Niko Kovac ble erstattet av 62-åringen Ante Cacic som landslagssjef i september. Tre seire av tre mulige etterpå antyder at skiftet var berettiget. Kroatia har kreativitet i Barcelonas Ivan Rakitic, Real Madrids Luka Modric og Mateo Kovacic. Mario Mandzukic er nøkkelspiller på topp. Kroatene er meget gode forover på banen, men kan få problemer bakover.

Tips: Spania, Kroatia, Tyrkia, Tsjekkia

Gruppe E

Stade Pierre-Mauroy



Lille. Kapasitet: 50186

Lag	K	S	U	T	Mål	Poeng
1 Belgia					–	
2 Irland					–	
3 Italia					–	
4 Sverige					–	

13. juni 2016 18.00	Irland	-	Sverige	Stade de France, Saint Denis Tilskuere: Dommer:
13. juni 2016 21.00	Belgia	-	Italia	Stadium Municipal, Toulouse Tilskuere: Dommer:
17. juni 2016 15.00	Italia	-	Sverige	Stadium Municipal, Toulouse Tilskuere: Dommer:
18. juni 2016 15.00	Belgia	-	Irland	Matmut Atlantique, Bordeaux Tilskuere: Dommer:
22. juni 2016 21.00	Sverige	-	Belgia	Allianz Riviera, Nice Tilskuere: Dommer:
22. juni 2016 21.00	Italia	-	Irland	Stade Pierre-Mauroy, Lille Tilskuere: Dommer:

IRLAND Et modig lag med svakheter, kanskje særlig i mål. Laget beviste med seier over Tyskland i kvaliken, at de kan sjokkere de beste. Vi tror O'Neill går for kun en spiss fremme. James McCarthy og Wes Hoolahan borger for teknisk kvalitet på midtbanen. Venstre-fingen Robbie Brady er en undervurdert, allsidig spiller og Jonathan Walters har for vane å score flotte mål.

BELGIA Har bedret seg, men er fortsatt svakere som lag enn lagets kvalitet skulle tilsi. Eden Hazard og Kevin De Bruyne har imponert, men Marc Wilmots lag passer ikke veldig godt sammen. Fraværet av backer, betyr fire stoppere, med Toby Alderweireld og Jan Vertonghen på flankene. Fremme har laget Christian Benteke, som startet 4 av 10 kvalkamper og Divock Origi og Romelu Lukaku, startet hhv tre ganger hver. Hvem starter i EM? Belgierne kan nå langt.

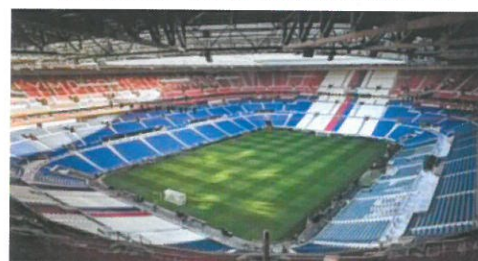
ITALIA Antonio Conte benytter en blåkopi av Juventus sin rullering mellom tre- og en firemannsforsvar. Trebackrekken Giorgio Chiellini, Andrea Barzagli og Leonardo Bonucci beskytter veteranen Gianluigi Buffon i mål. Ubeseiret i kvalifiseringen, men slet foran mål. Er Simone Zaza, Graziano Pellè og Eder bra nok? Conte ønsker å få sin playmaker Andre Pirlo hjem fra Major League Soccer til Serie A.

SVERIGE Våre naboer i Øst, er fortsatt veldig avhengige av Zlatan som scoret hele 11 ganger i kvalifiseringen, inkludert tre mot Danmark i play-off til tross for en dyp rolle foran. Andre spillere å se opp for, er Erkan Zengin og Jimmy Durmaz. Erik Hamrén stiller med et klassisk 4-4-2 system. Om Sverige skal gå videre, må det kollektive fungere.

Tips: Italia, Belgia, Sverige, Irland

Gruppe F

Stade des Lumières



Lyon. Kapasitet: 59 186

Lag	K	S	U	T	Mål	Poeng
1 Island					-	
2 Portugal					-	
3 Ungarn					-	
4 Østerrike					-	

14. juni 2016 18.00	Østerrike	-	Ungarn	Matmut Atlantique, Bordeaux Tilskuere: Dommer:
14. juni 2016 21.00	Portugal	-	Island	Stade Geoffroy-Guichard, Saint Étienne Tilskuere: Dommer:
18. juni 2016 18.00	Island	-	Ungarn	Stade Vélodrome, Marseille Tilskuere: Dommer:
18. juni 2016 21.00	Portugal	-	Østerrike	Park des Princes, Paris Tilskuere: Dommer:
22. juni 2016 18.00	Island	-	Østerrike	Stade de France, Saint Denis Tilskuere: Dommer:
22. juni 2016 18.00	Ungarn	-	Portugal	Stade des Lumières, Lyon Tilskuere: Dommer:

PORTUGAL Paulo Bento ble fjernet som sjef, etter et sjokk mot Albania hjemme. Inn kom Fernando Santos, kjent for sin defensive evner. Han ledet Portugal til sju strake seirer - fire av dem 1-0. I mangel av en "ren spiss", bruker de enten kapteinen og playmakeren Cristiano Ronaldo, eller "Danny" på topp. Portugal kan nå langt.

ISLAND Våre naboer i nord, med kun 330 000 innbyggere – bare litt flere enn Bergen, sto for kvalifiseringens største prestasjon, da de kom til EM for første gang. Mye talent, med playmaker Gylfi Sigurdsson og Kolbeinn Sigthorsson som de mest spennende spillerne. Trener, Lars Lagerbäck og Heimir Hallgrímsson, kjører et skandinaviske 4-4-2 system. Mye tæl og vilje, men kan få det tøft.

UNGARN Norges banemenn i play-off, har kvalifisert seg for sitt første EM siden 1972 og første mesterskap på 30 år. Har talent gjennom midtbanespilleren Laszlo Kleinheisler, som fikk sin debut i kvalkampen i Oslo. Lagets eneste stjerne spiller, er vingen Balázs Dzsudzsák.

ØSTERRIKE Marcel Kollers Østerrike var av de som imponerte mest i kvalifiseringen – laget åpnet med 1-1 mot Sverige, etterfulgt av ni strake seire! Stjerne: Bayern Münchens David Alaba, back på klubb, playmaker på midtbanen i landslaget. Marc Janko banker inn mål på bestilling, godt assistert av Florian Klein og Martin Harnik.

Tips: Portugal, Østerrike, Island, Ungarn

Sluttspill

Åttedelsfinaler:

25/6: 2A – 2C	15.00	Stade Geoffroy-Gui, Sr Étienne	Tilsk:	Dommer:
25/6: 1B – 3A/C/D	18.00	Park des Princes, Paris	Tilsk:	Dommer:
25/6: 1D – 3B/E/F	21.00	Stade Bollaert-Delelis, Lens	Tilsk:	Dommer:
26/6: 1A – 3C/D/E	15.00	Stade des Lumières, Lyon	Tilsk:	Dommer:
26/6: 1C – 3A/B/F	18.00	Stade Pierre-Mauroy, Lille	Tilsk:	Dommer:
26/6: 1F – 2E	21.00	Stadium Municipal, Toulouse	Tilsk:	Dommer:
27/7: 1E – 2D	18:00	Stade de France, Saint Denis	Tilsk:	Dommer:
27/7: 2B – 2F	21:00	Allianz Riviera, Nice	Tilsk:	Dommer:

Kvartfinaler:

30/6: 2A/2C – 1D/3BDF	21.00	Stade Vélodrome, Marseille	Tilsk:	Dommer:
1/7: 1B/3ACD – 1F/2E	21.00	Stade Pierre-Mauroy, Lille	Tilsk:	Dommer:
2/7: 1C/3ABF – 1E/2D	21.00	Matmut Atlantique, Bordeaux	Tilsk:	Dommer:
3/7: 1A/3CDE – 2B/2F	21.00	Stade de France, Saint Denis	Tilsk:	Dommer:

Semifinaler:

6/7: Kvartfinale 1 - Kvart 2	21.00	Stade des Lumières, Lyon	Tilsk:	Dommer:
7/7: Kvartfinale 3 - Kvart 4	21.00	Stade Vélodrome, Marseille	Tilsk:	Dommer:

Finale:

10/7: Vinnere av semifinaler	21.00	Stade de France, Saint Denis	Tilsk:	Dommer:
------------------------------	-------	--	--------	---------

Fotball på TV

EM blir en samkjøring mellom NRK og TV2. Avtalen med UEFA garanterer at minst én kamp hver dag under mesterskapet vil bli vist enten på NRK 1 eller TV2s hovedkanal. Åpningskampen går på TV2 10. juni, mens Finalen går på NRK1 den 10. juli. NRK og TV2 deler de fire kvartfinalekampene broderlig mellom seg, men TV 2 får begge semifinalene. Se hele sendeplanen under.

NRK har i tillegg radiorettighetene til mesterskapet og sender samtlige kamper på P1 eller på den digitale radiokanalen, NRK Sport. Ta med NJA bladet, sett deg god til rette i godstolen og nyt kampene

UEFA FOTBALL-EM 2016					
GRUPPESPILL 1	FREDAG 10. JUNI	LØRDAG 11. JUNI	SØNDAG 12. JUNI	MANDAG 13. JUNI	TIRSDAG 14. JUNI
15:00		ALBANIA - SVEITS	TYRKIA - KROATIA	SPANIA - TSJEKKIA	
18:00		WALES - SLOVAKIA	POLEN - NORD-IRLAND	IRLAND - SVERIGE	ØSTERRIKE - UNGARN
21:00	FRANKRIKE - ROMANIA	ENGLAND - RUSSLAND	TYSKLAND - UKRAINA	BELGIA - ITALIA	PORTUGAL - ISLAND
GRUPPESPILL 2	ONSDAG 15. JUNI	TORS DAG 16. JUNI	FREDAG 17. JUNI	LØRDAG 18. JUNI	SENDEKANALER
15:00	RUSSLAND - SLOVAKIA	ENGLAND - WALES	ITALIA - SVERIGE	BELGIA - IRLAND	NRK 1 NRK 2 NRK 3 2 2 Zebra
18:00	ROMANIA - SVEITS	UKRAINA - NORD-IRLAND	TSJEKKIA - KROATIA	ISLAND - UNGARN	
21:00	FRANKRIKE - ALBANIA	TYSKLAND - POLEN	SPANIA - TYRKIA	PORTUGAL - ØSTERRIKE	
GRUPPESPILL 3	SØNDAG 19. JUNI	MANDAG 20. JUNI	TIRSDAG 21. JUNI	ONSDAG 22. JUNI	
18:00			UKRAINA - POLEN	ISLAND - ØSTERRIKE	
18:00			NORD-IRLAND - TYSKLAND	UNGARN - PORTUGAL	
21:00	ROMANIA - ALBANIA	RUSSLAND - WALES	TSJEKKIA - TYRKIA	ITALIA - IRLAND	
21:00	SVEITS - FRANKRIKE	SLOVAKIA - ENGLAND	KROATIA - SPANIA	SVERIGE - BELGIA	
ÅTTEDELSFINALER	LØRDAG 25. JUNI	SØNDAG 26. JUNI	MANDAG 27. JUNI		
15:00	TV 2	NRK1			
18:00	NRK1	TV 2	TV 2		
21:00	TV 2 ZEBRA	TV 2 ZEBRA	NRK1		
KVARTFINALER	TORS DAG 30. JUNI	FREDAG 1. JULI	LØRDAG 2. JULI	SØNDAG 3. JULI	
21:00	TV 2	NRK1	TV 2	NRK1	
SEMIFINALER	ONSDAG 6. JULI	TORS DAG 7. JULI			
21:00	TV 2	TV 2			
FINALE	SØNDAG 10. JULI				
21:00	NRK1				

Linselus er på tur igjen, hvor er dette?

Hr. Linselus har vært på tur igjen. Fine premier til NJA medlemmer som vet svaret

Begge steder er endestasjoner, men ikke på samme linje. De ligger syd og øst for Oslo. Premie: NJA piquet skjorte, oppgi str og farge; rød, rosa eller blå. Send svar til: ove-cars@online.no NB! Alle kan selvsagt svare, men premiene er forbeholdt medlemmer i NJA. Lykke til 😊 Riktig svar i nr 2 2015, var nye Høvik stasjon på Drammenbanen. Ingen rette svar innkommet.



Alkohol og allergi

Visste du at alkohol både kan utløse og forsterke en allergisk reaksjon? Har du en allergi, kan du få lavere toleranse for hva du reagerer på hvis du drikker alkohol, og reaksjonen kan bli hardere. Alkoholholdig drikke kan nemlig naturlig inneholde stoffer som fremkaller allergiske reaksjoner.

Allergener i alkohol



Når kroppen utsettes for noe den er allergisk mot, skiller immunforsvaret ut histamin. Histaminet gjør at blodkarene utvider seg og slimhinnen hovner opp. Dette skaper en allergisk reaksjon og kan gi utslag

som hodepine, rennende øyne, utslett og nedsatt blodtrykk. Men du kan også reagere på histaminer selv om du i utgangspunktet ikke er allergisk og produserer histaminer selv. Dersom du opplever en allergisk reaksjon etter at du har drukket alkohol, skyldes dette mest sannsynlig allergener som er tilsatt alkoholen.

Alkohol inneholder gjerne ulike E-stoffer.

Tilsetningsstoffene brukes for å gi vinen, likøren og brennevinet bedre lukt, farge og aroma. Mange kan oppleve symptomer som eksem og astma av fargestoffer, og hos overfølsomme personer kan sorbinsyre føre til hudirritasjoner og rødhet rundt munnen. Gluten er et protein som finnes i kornsorter som hvete, bygg og rug. Nesten all øl inneholder gluten, siden det lages av maltet og umaltet korn. Selv om du ikke har cøliaki kan andre deler av immunforsvaret reagere på gluten og resultere i magesmerter, diaré, oppblåsthet, luftplager og tretthet.

Alkohol kan forsterke allergien din

Alkoholen kan både forsterke og utløse en allergisk reaksjon mot mat. En allergi ovenfor ulike matvarer eller pollen kan gi lavere toleranse for hva du reagerer på og

føre til en kraftigere reaksjon hvis du drikker alkohol. Det som skjer er at immunsystemet kommer i kontakt med allergenet man reagerer på, fordi tarmslimhinnene blir påvirket av alkoholen og gjør tarmen mer lekk. Alkohol øker nemlig tarmens gjennomtrengelighet for fremmedstoffer. I tillegg reduserer alkohol kroppens evne til å bryte ned histamin. I pollensesongen kan alkoholbruk føre til en forverring av allergisymptomer.

Antihistaminer

En kombinasjon av alkohol og antihistaminpreparater kan påvirke konsentrasjonsevnen og våkenhetsgrad. Bivirkningene kan forsterkes, samtidig som legemiddelets nedbrytning i leveren påvirkes. Unngå derfor å drikke alkohol dersom du går på allergimedisiner.

Innholdsmerking av alkohol

Det er per i dag ingen krav til innholdsmerking av alkohol og basis informasjon som ingredienser, kalorier og sukkerinnhold kan være utfordrende å finne ut av. Med tanke på at alkohol gjerne inneholder tilsetningsstoffer som kan være allergifremkallende, er det ekstra viktig for personer med allergi og diabetes å kjenne innholdet i alkoholholdig drikke. Da man i tillegg vet at personer som vanligvis ikke har en intoleranse likevel kan reagere på følgestoffer i alkoholen, er dette en utfordring. Overfølsomhet for tilsetningsstoffer i alkohol, vil sjelden gi utslag på allergitester. En bevissthet rundt hvordan kroppen reagerer på ulike drikkevarer er derfor rådet dersom du plages av eksem, hudrødme, mageproblemer, kløe i øyne og nysing.

Les mer på: <http://avogtil.no/fakta/alkohol-og-allergi/>



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



*Prioritert gjennom
hele livet*



Minneord



En av våre aller flotteste medlemmer har gått bort. Det var med stor sorg jeg mottok budskapet om Hjørdis Aaberg sin bortgang, Kristi himmelfartsdag



Hjørdis ble 86 år gammel. Hun har gjennom et langt liv gitt mye til frivilligheten og ikke minst NJA. Sjelden har vi sett en som har vervet flere medlemmer til forbundet. Hun vervet inn familie, venner og kjente, flere titalls i alt. Hjørdis var æresmedlem av forbundet siden 2014. Hun virket for Kvinnegruppen i Avdeling Kristiansand, men også i Komiteen til Høl i en årrekke og var til god hjelp på Landsmøtet på Vegårtun leirsted, driftet av Misjonsforbundet hvor hun også bidro. Selv de senere år, da hun gikk til dialyse ukentlig, stilte hun og hennes kjære Alfred (bildet) opp med snitter og nydelige kaker på dugnadene. Sammen har de fem barn, barnebarn og oldebarn. De skaffet også en god del inventar til Høl Vokterbolig, blant annet en nesten helt ny dobbeltseng og kjøkkenbord. De senere år hadde hun smerter og var redusert som følge av sykdom, men jeg hørte henne aldri klage. Hjørdis var alltid blid.

Et fantastisk medmenneske har gått bort, tankene går til de etterlatte - hvil i fred, Hjørdis.

Jernbanereformen

Mangt og mye har vært skrevet om denne reformen, noen er glade for å få konkurranse på, nei om sporet i Norge. For det blir ikke konkurranse om kundene, nei det blir konkurranse om å vinne anbudspakker. Samtidig når NSB nye rekorder - både i omsetning og omdømme

Nekrologer over og dette innlegget, er begge skrevet av: Ove Carstensen

Undertegnede har vært i møter med Samferdselsministeren om denne reformen. Det sies at den ikke skal gå på bekostning av ansattes lønns- og arbeidsvilkår. Mon om det kommer til å stemme? Jeg har hele tiden vært klar på at man ikke må gå i samme fellen som i England, hvor det ble lagt ut alt for mange anbudspakker. Dette førte til et veldig fragmentert jernbanenett. Mange kokker og mye søl, rett og slett. Scotrail er eksempelvis en anbudspakke i Storbritannia. De frakter nær 100 millioner reiser i året. Hele det norske markedet er på om lag 70 millioner reiser årlig. Derfor burde Norge i et åpent Nordisk jernbanemarked, vært kun en pakke. Det vi vet så langt, er at Sørlandsbanen er lagt ut som anbudspakke en og Dovre-, Røros-, Raum-, Meråker-, og Nordlandsbanen er lagt ut som en stor og "tung" pakke 2. Tung fordi den omfatter mange strekninger og både diesel og elektrisk. Vil andre enn NSB legge inn anbud på denne strekningen?

Regjeringen har sagt at det vil komme en pakke til i løpet av året. Hva den blir, er kun spekulasjoner.

I et møte med NSB konsernet, "Kompass" hvor det meste dreier seg om å kutte kostnader og finne nye måter å tjene mer penger på, var det et interessant foredrag av Arne Veggeland, konsernsjef Nettbuss. Han kunne fortelle at da busstriften ble sluppet fri og alt ble satt ut på anbud på 90 tallet, sank NSB bilruter sine sjåførers lønn betraktelig. Det var snakk om rundt 20 prosent lønnsnedslag – noe som er dramatisk. Og det har vært oppkjøp. De store kjøper de små. Spis eller blir spist. På spørsmål fra meg, sa han rett ut at det kommer til å bli konsolideringer også blant togselskapene. I ytterste konsekvens, kan NSB miste mesteparten, eller all togkjøring og/eller blir kjøpt opp av en av de store aktørene på banen, som DB eller SNCF. Oppsummert blir det flere byråkrater i stat, bedre for kundene – neppe.

Den gang da - 1960

Den gang da er tilbake. Vi skal langt tilbake denne gang. Helt til 1960. Et virkelig år med sus for NJA. Det ble produsert ikke mindre enn 10 nummer av bladet (to dobbeltnummer ga 8 utgivelser) med til sammen hele 136 sider.

Referert av Ove Carstensen



Det aller første som slår meg når jeg leser i denne årgangen, er det store antall annonser i bladet! Hvert blad har opptil flere sider med annonser. Alt fra store annonser som fyller mesteparten av siden, til små rubrikkannonser. Det er tydelig at samarbeidet med avholdsbladet "Folket" ga resulater. Nedslående dog å se at man sågar annonserte for tobakk i bladet.

Redaktør av bladet var Reidar Johnsen, mens Kjell Larsen, Skien stor for ekspedisjonen. Formann i NJA var Jens Jensen, Steinberg (Avd Drammen), Søren Grevi var Sekretær, mens Sverre Helvik var kasserer. Rolf Bårdstu var visesekretær, Nestformann og NJAU representant var Finn Corneliusen. Gudrun Johansen ledet Kvinnenemnemnda, Ungdomsnemnda ble ledet av Guttorm Stien, mens Erling P. Næss ledet Studienemnda sitt arbeide. I.E.A.V representant var Aslaug Kvilekval.

Avedling 9, senere Skien, ble startet i 1910 og fylte således anstendige 50 år i 1960. Dagen ble markert med en fest i Skiens Kaffehus sine festlokaler, lørdag 30. januar kl. 18. Av programmet går det frem at M.As formann, Sigurd Johansen holdt festtalen, prologen var ved Odd Hammerslund, mens musikken var det Betania Orkester som besørget. Det var ellers Opplesning, allsang og bevertning. Det kunne til og med ordnes med innkvartering for de som kom langveisfra! Entre Kr 5,- pr person.

I bladet kan vi videre lese at avd. 14s Kvinneforening ble 30 år i 1959. Dette ble behørlig feiret med en jubileumssang.

IEAV erduskapsuke ble arrangert i Sveits i perioden 23. april – 1. mai. Hele oppholdet med rundtur i Geneve filmer, ordskifte, bevertning, fjelltur, og båttur på Genfersjøen, kostet kun 75 sveitserfanc, omlag 45 kroner på den tiden.

"Dovrekurset" antageligvis en forløper til Vinterkursene, ble arrangert i tiden 24. – 27. mars. Dette var et opplysningskurs med både formannskonferanse og et bredt spekter av dyktige foredragsholdere. Vi noterer blant annet at næværende æresmedlem, Guttorm Stien og Landsungdomsnemnda inviterte til "Skirenn for racere og kufferter" lørdag 26. mars 1960, med etterfølgende premieutdeling.

Så må jeg referere Reidar Johnsens redaktør i blad nr 4-5 samme år. Overskriften lyder: "Vær ikke så redde for alt som er nytt". Denne saken er jo minst like aktuell i dag, over 50 år senere. Reidar skriver blant annet:

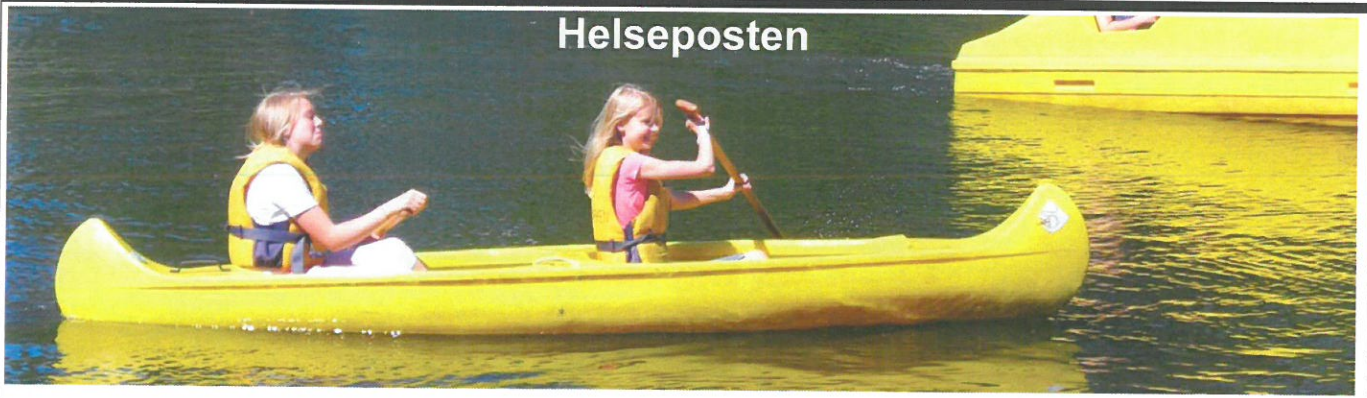
"I vår organisasjon som i de fleste andre, ser vi med skeptiske øyne på alt nytt. Ja, vi er nesten redde for nye ideer, vi føler nesten som vi svikter det som engang har ført organisasjonen framover. Vi tvinger oss faktisk til å tvile på alt nytt – til å tro at alt det gamle er det eneste rette. Og sjøl om vi motvillig går med på å forsøke noe nytt en gang i mellom så rister de fleste av oss på hodet. Dette gjentar seg stadig. Går vi gjennom NJAs historie, vil vi finne mange bevis på det. Vi husker hvilken motstand gjennomføringen av landsmøtet om høsten møtte. Det ville bety bortimot undergang for forbundet, het det. Trass i de mange viktige argumenter for høstmøtene, tok det flere år før medlemmene forsto situasjonen. I dag erkjenner e fleste at høsten er den beste tid for våre landsmøter.

Vi husker også dette med å holde landsmøtet annet hvert år. Det har også møtt stor motstand de gangene det har vært drøftet. Før eller siden blir vi vel likevel tvunget til å bestemme oss for 2-årige landsmøteperioder, men det går neppe uten sverdslag, sjøl når tida er moden.

Vi står ovenfor det samme i dag – i pressespørsmålet. De fleste er fryktelig redde for det nye – denne samkjøringen med fellesorganet. Det blir slått på tradisjonelle strenger som synger en eldgammel sang om noe som engang var.. Vårt eget blad blir hevet til skyene og gitt en betydning så stor at det er nesten rart ikke hver eneste jernbanemann er blitt NJA`er. Og fellesorganets spalter blir undervurdert i den grad at det er rart noen gidder lese det i det hele tatt. Alt dette fordi vi er så fryktelig redde for å få noe nytt! Vær ikke så redde for alt nytt! R.J.

I spalten "For 50 år siden", saker vi følgende:





Arbeidsmiljøloven peker på arbeidslivet som en viktig arena for å fremme fysisk aktivitet. Samtidig kan trening i arbeidstida gi positiv effekt for virksomhet og ansatt

Regelmessig fysisk aktivitet kan førebygge ulike helseplager, for eksempel **psykiske lidelser** og plager fra muskel- og skjelettsystemet. Det er derfor anbefalt at voksne mennesker er i aktivitet i minst 30 minutter daglig, med moderat intensitet. Arbeidslivet er en viktig arena for å fremme fysisk aktivitet. Ifølge arbeidsmiljølova skal arbeidsgiver vurdere tiltak for å fremme fysisk aktivitet blant arbeidstakerne. Slike tiltak er ofte et viktig ledd i det systematiske IA- og HMS-arbeidet (helse-, miljø- og sikkerhet). Trening i arbeidstida kan gi mange positive effekter:

- Betre mental tilstand og humør
- Auka velvære
- Betre evne til å mestre **stress**
- Reduserte muskelspenninger
- Færre slitasjeskader
- Mer kreativitet og positivitet
- Betre samhold og arbeidsmiljø
- Lavere sykefravær

Hvordan få mer fysisk aktivitet på arbeidsplassen?

Fysisk aktivitet på arbeidsplassen kan være alt fra enkle øvelser til store prosjekt med egne ansatte. Uavhengig av ambisjonsnivå og tilgjengelige ressurser er det lurt å tenke på fysisk aktivitet som en fast del av arbeidet med HMS og IA. Slik unngår en skippertak som bare har effekt på kort sikt. Det er viktig at ledelsen i virksomheten engasjerer seg og oppfordrer de ansatte til å delta.

Det er stor forskjell på folk når det gjelder aktivitetsnivå. Tiltak må være inkluderende, og det bør finnes tilbud også for de som er lite aktive. En satsing er aller mest vellykket om den når de minst aktive. Det er her helsegevinsten er størst. Samarbeid med bedriftshelsetjenesten eller eksterne aktører er ofte svært nyttig når en ønsker å få til et større prosjekt. Slike aktører har ofte egne opplegg for kartlegging, motivering, måling, registrering med mer. Finn gjerne ildsjeler eller

"helseinspiratorer" blant de ansatte som kan motivere de andre. Slike ressurspersoner er viktige for å lykkes. Samtidig bør ikke et prosjekt bli avhengig av enkeltpersoner. På sikt bør prosjektet bli en del av kulturen og hverdagen i virksomheten. Det er viktig å anerkjenne innsats. Gjennom konkurranser, utfordringer og premiering kan en oppnå motivasjon og smitteeffekter som får fart på prosjektet. Tiltak bør fremme lysten hos de tilsette til å ta vare på eiga helse. Det kan være smart å tilby trening i arbeidstida, mot at de tilsette forplikter seg til å trene like mye på fritida.

- Felles arrangement om fysisk aktivitet skaper engasjement. God intern markedsføring er også viktig for å skape blest. Bruk gjerne internavis, intranett, brosjyrer eller oppslagstavler.
- Tiltak bør harmonere med bedriftskulturen. Det som fungerer bra i en bedrift, fungerer ikke nødvendigvis andre steder



På www.idebanken.org får du flere tips om et best mulig arbeidsmiljø og gratis brosjyrer tilsendt!

Høsttreff på Lampeland Hotell i Numedal 16. - 18. september



Kvinnenemnda har også denne høsten en rikholdig og variert meny å by på når det gjelder foredrag og aktiviteter på høsttreffet. Bare les videre!

Vi starter opp allerede fredag kl 17(merk tida) med foredrag av den kjente overlegen og musikkterapeuten Audun Myskja.



Han er en svært kunnskapsrik person, erfaren lege og menneskekjenner, og har gitt ut en rekke bøker. Han holder foredrag både i inn- og utland. Tittelen på foredraget er ikke helt bestemt ennå, men vi kan love at det blir både interessant og lærerikt.

Lørdag kommer lederen for stiftelsen GUTS, Johnny Årnes.



Guts er et tilbud til mennesker som trenger hjelp og veiledning i prosessen mot et rusfritt liv. Johnny brenner for dette arbeidet, og han vil gi oss innblikk i hvordan mange tragiske menneskeskjebner har blitt forandret og fått gode liv.



Søndag får vi besøk av **Leoul Mekonen fra Etiopia.** Han er utdannet sosionom, tolk og har master i helsefremmende og forbyggende arbeid. Han forteller på en meget inspirerende og humoristisk måte om hvordan det er å komme til Norge som innvandrere. Han har selv opplevd hvor vanskelig det kan være. Det er mange utfordringer, men også morsomme opplevelser, ikke minst når det gjelder språk og kommunikasjon.

Tryllekunstneren og musikeren Knut Harald Sommerfeldt



kommer lørdag kveld. Han tryller og spiller fiolin. Knut Harald er en kunstner som både vil imponere og glede sitt publikum. Dette blir definitivt en "fortryllende aften".

Utlodning, allsang, sporleik, god mat, sosialt samvær og avslappende pauser bli det også.

Pris for oppholdet:(medlemmer) kr 1100,-pp i d.rom og kr 1250,- i e. rom.

Påmelding innen 1.aug. til Minda Gommerud tlf.32878489 / 90033519 eller til Kari Aspenes tlf. 41238474.

Sett av denne week-enden å bli med oss på høsttreffet.

Alle er hjertelig velkommen!

(PS: Høsttreffet er ikke bare for kvinner selv om det er Kv.nemnda som arr. treffet)
Ønsker dere programmet tilsendt, send en sms eller ring til Minda.

Hilsen oss i kvinnenemnda,
Minda, Anne-Lise, Kari, Marit.

Aspenes Kari
Planteskolen 26
3024 DRAMMEN

B



NORGE

P.P.

Returadresse: Gunnar Vestby, Moskusvegen 2, 2406 ELVERUM



Tog i skuddet! NSB hopper nesten 80 plasser på norsk kundebarometer sin måling for 2016. Opp fra 160. plass i fjor, til 83. plass i år. Meget høy score på lojalitet viser at de som faktisk bruker toget er veldig godt fornøyd med NSB. Satser vi på topp ti neste år? Flytoget på sin side, klatrer også en plass og ligger nå som nr 2, kun slått av nettstedet finn.no. Vi gratulerer begge! Takk også til NSB for penger til vedlikehold av Høl Vokterbolig. Vi har fått kr 15 000,-. Dette kommer godt med når ytterpanel og vinduer må skiftes innen kort tid. Togbilletter kjøper du på din egen app, automat, eller på www.nsb.no

Likte du bladet? For kun kr 180,- pr år blir du medlem og får bladet hjem, rabatt på hytteleie, kurs og aktiviteter for en rimelig penge med mer. Bli med da vel!

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.: