



# Avantgarde

-Aktiv livsstil i rusfritt miljø

Julen 2010

104. årgang nr. 3 - 2010

Nytt spennende Vinterkurs på Bardøla!



## Innhold

Side	3 Helsehjørnet
	4 NJA Profilen
	6 Juletefest
	7 Øynaden
	8 Julemøte i Drammen
	9 Tillitsvalgtsamling
	10 Landsmøte i Bergen
	12 Høsttreffet
	14 Tanker om NJA
	15 Vinterkurs 2011
	20 Skitur i marka
	21 Bålnatt ved solsnu
	24 NJA Junior

## Invitasjon til juleglogg



*Actis inviterer til sin årlige juleglogg*

*Tirsdag 14.12.2010*

*Kl. 13.30-15.00*

*Sted: Actis sine lokaler i Forggata 1*

*Velkommen*



## Vi er over 700!

**Ove Carstensen**

Forbundsleder

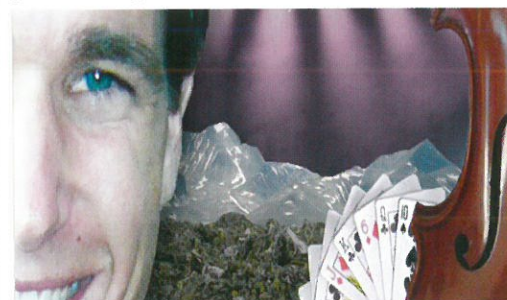
**November. Høstmørket har for alvor senket seg over hele landet. Det blir kaldere, men fortvil ikke snart snur sola og med den kommer jula og et nytt nummer av Avangarde!**

**NJA mot nye høyder!** For andre året på rad får vi i NJA rundt 150 nye medlemmer. Dette er smått fantastisk! Vi har rundet 700 registrerte medlemmer med god margin. Det gir oss gode muligheter til å utvikle og skolere organisasjonen for ytterligere vekst. Legg dette sammen med god aktivitet i flere avdelinger. Spesielt må jeg trekke fram Drammen. De får i stand både julemøte og ikke minst spennende er det med en god gammeldags tradisjonell juletreffest på Stasjonskameratenes hus på Austad i begynnelsen januar. Opplysnings- og studienemnda er i gang og vi kan se frem til nok et spennende og fartsfylt Vinterkurs på Bardøla sist i mars. Vår forenings 118. ordinære Landsmøte blir arrangert på Fjell-ly like utenfor Bergen siste helgen i mai. Dette er et mellomlandsmøte med litt mer slark i programmet, Derfor er det gledelig at vi kan friste med bowling, volleyball, lek og moro i tillegg til Landsmøtesakene. Meld deg på til såvel Vinterkurs som Landsmøte. Ta deg også gjerne en tur på årsmøtet i din avdeling. Det er absolutt behov for ny energi i våre avdelinger. Det er der vi kan påvirke og være med å bestemme kommende sesongs aktiviteter. Vi har god økonomi, så har du noen gode ideer til hva vi kan gjøre? **Møt opp på årsmøte!**

**Ny skribent i Avangarde!** Islin Abrahamsen er bedriftssykepleier i NSB sin bedriftshelsetjeneste. Hun skriver jevnlig i Vingehjulet, NSB's internblad. Da vi har mange sammenfallende interesser, har hun sagt seg villig til å skrive litt for oss også – tusen takk skal du ha Islin.

**NB! Husk kontingenten!** Det er fortsatt en del som ikke har betalt kontingenten. Vær med oss videre – betal kontingenten. Da kan du dra full nytte av alle våre medlemstilbud.

**Eldst i NJA.** En ekstra hilsen til **Inger Johanne Volla** som 15. november fylte hele **103** år. Inger bor i Fredrikstad og kan bl.a. glede seg over fotballaget i byen. Gratulerer med dagen!



Mannen til venstre kan du treffe på julemøtet i avd. Drammen 13. des. Knut H. Sommerfeldt er proff musiker og tryllekunstner og vil kombinere dette i et herlig show for oss – vel møtt!

**En stor takk til bidragsyterne til denne utgaven av bladet:** Per Gommerud, Håkon Olsen, Reidar Flatland, Marit Haugstul, Per A. Kristiansen, Håkon Olsen og Islin Abrahamsen.

## Et organ for NJA

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

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

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

Innmeldingsskjema finner du på side 17. I velkomstgave får du vår flotte piquet-skjorte, pins og kulepenn, hals og sittepute. Så hva venter du på? Meld deg inn og bli med å støtte en god sak!

### Kontonummer til NJA:

- Hovedkonto: 1440.11.77915
- Kv.Nemnda: 1440.17.07590
- Akt.nemnda: 1440.12.02529
- Høl: 1440.12.03398

### 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

Kontoene kan brukes til betaling av medlemskontingent, gaver mm.

NJA's Org.nr. 983219187

Forsiden: Åge Johansen,  
Vinterkurs på Bardøla 2010

**Registrert medlemstall per**

**22. desember 2010: 734**

**- En økning på 123 siden 1/1-10**



## Adresser i Forbundet:

### Forbundsleder

Ove Carstensen  
Tunvollveien 1  
3057 Solbergelva  
Tlf. 32 23 05 60 / 977 63 998  
e-post: [ove-cars@online.no](mailto:ove-cars@online.no)

### Nestleder

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

### Forbundssekretær

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

### Forbundskasserer

Morten Bjørge  
Skinstrytesvingen 5  
2209 KONGSVINGER  
Tlf. 62 81 72 26 / 482 27 800  
e-post: [morten.bjorge@live.no](mailto:morten.bjorge@live.no)

### Leder Kvinnenemnda

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

### Opplysnings-og studienemnda

Jostein Sæves  
Zakarines vei 10  
3123 TØNSBERG  
Tlf. 33 31 15 11 / 984 02 823  
e-post: [jsaeves@bbpost.no](mailto:jsaeves@bbpost.no)

### Aktivitetsnemnda

Jorunn H. Hansen  
Bruløkka 6  
3024 DRAMMEN  
Tlf. 32 82 70 15 / 922 59 952  
[jorunnshansen@hotmail.com](mailto:jorunnshansen@hotmail.com)

### NJA's feriehjem, Vegårshei

Ivar Hellenes  
Kastetskogen 7  
3236 SANDEFJORD  
Tlf. 33 45 03 55 / 994 90819,  
e-post: [ivar.hellenes@sfb.net](mailto:ivar.hellenes@sfb.net)

### Redaktør Avantgarde

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

## Helsehjørnet

### En porsjon friskluft, takk.

Å skrive en artikkel om røyking, uten å stikke en glødende og formanende pekefinger opp i røykskya, er ikke lett. Som ihuga x-røyker våger jeg meg allikevel forsiktig utpå. Jeg forstår røyking gir positive, subjektive opplevelser. Hvis ikke dette er tilfelle, hadde giftpinnen, som er den ultimate definisjon på en glo i den ene enden og en idiot i den andre, hatt en langt mindre tilhengerskare.

I avhengighetens salige rus, fylles lungene mange ganger om dagen med tjære og lar blod, sprengt til bristepunktet med giftige stoffer, fritt sirkulere rundt i kroppen. Nikotinet sørger for at blodårer trekker seg sammen, pulsen slår fortere og blodtrykket stiger. Karbondioksid (Kullos) nekter friskt oksygen å ernære celler og vev.

**Etter** bare noen dager med røykestopp, skjer det positive endringer i kroppen. Når du slutter å røyke tar det bare 20 minutter etter din siste sigarett før pulsen og blodtrykket synker til det normale. Etter 8 timer synker mengden karbondioksid i blodet og oksygenet øker igjen til normale verdier. Etter 48 timer blir lukt- og smaksevnen bedret, og den fysiske avhengigheten avtar.

**Ekspertene** mener at det er 60 kreftfremkallende stoffer i røyken. Og de som tror snus er svaret, bør bare tro om igjen. Prisen, som sakte eter opp tannkjøttet, består av 30 kreftfremkallende stoffer.

**Selv** om risikosporten gir kjente og til dels livstruende konsekvenser, blåser mange i det. Det som blir kalt skremselsbilder og propaganda biter ikke på når nerver skal vatres og roen finne sted.

**Etter** røykelovens inntreden i 2004 har antall røykere sunket med 17 %. Loven tar først og fremst høyde for å skjerme de som jobber i restaurantbransjen. Andre involverte som ønsker å nyte et bedre måltid, uten å måtte lete i menyen etter en porsjon friskluft, hengir seg lykkesalig til forbudet.

**Allikevel** kan det arte seg inkonsekvent når voksne ikke får røyke på restaurant, mens ungdom kan fyre opp sigarettene i skolens friminutt. Aldersgrensen for kjøp av tobakk er hevet til 18 år, og snus og sigaretter er gjemt i egne rom i butikken. Det stopper ikke ungdom fra tidlig pubertet fritt å røyke på offentlige plasser.

**Av** hensynet til barn som blir utsatt for passiv røyking, synes det viktig å sette søkelys på de som røyker i den private sfære. Frittgående barn får allikevel en eller flere doser friskluft i forbindelse med daglige utendørsaktiviteter.

**Litt** annerledes er det å være innesperret i ni måneder med en forurenset diett som viktigste kilde til livet. Barn av røykende mødre blir ofte for tidlig født, og mange er mindre rustet til å møte livet der ute. Lungene er ikke ordentlig utviklet og motstandskraften redusert. Det vises også til fare for krybbedød hvis man røyker gjennom hele svangerskapet. På den måten påfører man barnet sitt livsvarige skader allerede før det er født.

**Det** er aldri for sent å slutte. Små og store sprekker er vanlig. Når motivasjonen er på plass ender det som regel godt til slutt. Hvis fakta er lettere å forholde seg til bør du ta et siste "magadrag" i det du leser dette: Etter 1. år som røykfri er risikoen for å dø av hjerteinfarkt redusert halvveis ned mot ikke-røykers risiko. Etter 5 år: er risikoen for å dø av hjerteinfarkt den samme som for en ikke-røyker, og risikoen for å dø av lungekreft redusert halvveis ned mot ikke-røykers risiko. Etter 10 år er du så godt som ny igjen. Lyst til å prøve?

Vel blåst og lykke til!

ISLIN. (Islin Abrahamsen er sykepleier og jobber i BHT/NSB. Artikkelen har stått på trykk i Vingehjulet tidligere i år. Hun vil komme med stoff jevnlig).





**Vi har mange profilerte medlemmer i NJA, som har markert seg positivt i mediebildet. Disse får du møter her i «NJA Profilen». Alltid blide og vennlige Ragnar Vidme, her med en blid servitør, ønsker velkommen til Cafe toget, Heimly og Flåm!**

**Ragnar, du flyttet fra Flåm i ung alder. Hva fikk deg, bortsett fra vakker natur til å flytte tilbake til Flåm?**

- Det var vel et stort ønske om å få komme tilbake til hjembygda Flåm og være lokfører der. Mine foreldre synes det var stort at jeg skulle være lokfører på Flåmsbana. De begynte dessuten å bli gamle og trengte mer hjelp. Først så var jeg stasjonert på Ål i 2 år før jeg fikk anledningen til å komme hjem til Flåm.

**Sammen med Bjørghild drifter du Heimly pensjonat. Har det vært en god sesong?**

- Sesongen 2010 har vært en bra sesong. Den begynte noe labert men tok seg raskt opp. Det vi opplevde i år var at gjestene spesielt fra Spania, Frankrike og Italia bestilte kort tid i forveien, mot tidligere år da de bestilte i god tid.

**Og forventningene før neste sesong?**

- Prognosene for 2011 ser ut for at det skal bli et bra år. Blant annet så er det en del flere cruiseskip som skal komme til Flåm i 2011. Det er påmeldt ca 139 skip. Dette utgjør en økning på ca 25 000 passasjerer! Jeg har en god tro på at det skal bli et godt år, om det ikke skjer noe i verden som vi ikke har kontroll på.

**Som lokfører og hotellvert, har du kanskje en god historie på lager du kan dele med oss?**

- For flere år siden, tidlig på 90 tallet hadde vi et par fra USA som bodde på Heimly i flere dager. De spiste og drakk godt. De var litt spesielle så de var lett å kjenne igjen. På avreisedagen viste det seg at " fuglene " var fløyet uten å gjøre opp for seg. Jeg ble skikkelig irritert, og tenkte at så lett skal de ikke komme unna. Det var stor sannsynlighet for at de hadde tatt toget til Oslo. Jeg tok kontakt med Myrdal stasjon og spurte om de hadde sett noe som lignet på dette paret, og det mente de at de hadde. Fikk etter en stund kontakt med ombordansvarlig på toget til Oslo, forklarte situasjonen, og ba om de kunne se etter dette paret. Dette ble bekreftet. Jeg kontaktet politiet i Oslo og fikk kontakt med avdelingen som var på Oslo S, men saken var den at de hadde vaktskifte akkurat når toget skulle komme inn. Gode råd var dyre, hva gjør vi nå?? Jo, vi forsinker toget. Ikke vet jeg hva som ble gjort, men toget ble 15 minutter forsinket inn til Oslo. Så når toget ankom Oslo S, stod politiet og ventet på paret. Lite skjønnte de, men innrømte sine feilsteg og betalte hotellregningen sin villig. Det må vel sies at det er et godt teamwork innen NSB. Paret husker sikkert godt sin Norges turne!

**Takk for praten Ragnar – lykke til med neste sesong!**



### Årsmøte i avdeling Bergen

Me ber om at alle i avd. Bergen er merksam på årsmøtet i 2011 vert halde mandag 21. februar kl. 18.00 i Morvikbotn 166 B. - Vanlege årsmøtesaker. Dei som har høve til å møte, melder fra til Turid på tlf: 55 18 22 34 seinast 14. februar.

Styret vonar på godt frammøte og ynskjer alle vel møtt til årsmøte i avdeling Bergen!

### Årsmøte i avdeling Vestfold

Avdeling Vestfold inviterer til årsmøte i historiske omgivelser på Råstad (Torp) stasjon, torsdag 27. januar kl. 18.00. Dagsorden i henhold til vedtekter blir sendt ut. Vel møtt på Råstad!

### Årsmøte i avdeling Drammen

Det innkalles herved til årsmøte i avdelingen i lokalene til Bragernes menighetscenter, tirsdag 8.februar kl. 18:30. Forslag til årsmøtet sendes Per Gommerud, Sandskroken 15, 3055 Krokstadelva. e-post: [per.gommerud@live.no](mailto:per.gommerud@live.no) Tlf.32 87 84 89 innen 25 januar. Gratis bevertning. Påmelding senest 3 dager før gr.bestilling av mat. Alle medlemmer er hjertelig velkommen.

### Innebandyen ruller i Drammenshallen!

Dette har vært et populært tiltak. Det er nå rundt 10 personer som møter i hallen hver mandag kl. 15. Vi fortsetter samme tid og sted over nyttår. **Gratis** for NJA medlemmer, ikkemedlemmer **kr 25,- pr gang**. Kontingenten til NJA er lav, fra 15 – 20 kroner / mnd, så hva venter du på? Meld deg inn i dag og kom i form sammen med andre treningsivrige køllesvingere av begge kjønn i Drammenshallen.

*Dette er for alle – møt opp til trim du også!*



### NB! Jobber du i NSB Konsernet og har fast trekk til NJA?NB!

Vi har akkurat fått melding av JBF om at alle som jobber i NSB Konsernet, det vil si NSB AS, Nettbuss, Mantena, Mitrans, Trafikkservice, Terminaldrift og Arrive ikke lenger vil kunne ha kontingenttrekk i lønn. Dette skyldes skifte av lønns- og personalsystem fra årsskiftet. Om dette angår deg, kan du opprette fast månedlig trekk selv i nettbanken din, eller gjøre det samme via autogiro. Alternativt vil du få tilsendt en årlig faktura på medlemskontingenten.

Ovennevnte får ingen ting å si for pensjonister og ansatte i Jernbaneverket.

### NJA med egen treningsdress!

Med tiden har vi fått mange nye og aktive i rekkene. Derfor går vi nå til innkjøp av overtrekksdresser bestående av bukse og jakke. Vi kjøper inn svarte og hvite Umbro-dresser i god kvalitet og får påtrykt vår «Trygg reise» logo.

- ★ Fullpris for Umbro Nationale lined suit er kr 999,-
- ★ Som NJA medlem får du den for kun kr 300,- = 70% rabatt!
- ★ Husk, dette er et tilbud til NJA medlemmer.

Pengene betales inn på forhånd til NJA's hovedkonto: 1440.11.77915. Merk på innbetalingen at det gjelder overtrekksdress og hvem du betaler for. Dressene må hentes i Drammen, kan eventuelt sendes mot porto.

Om du er interessert i treningstøy med NJA motiv, melder du fra om ønsket størrelse til Stig A. Rønningen, tlf: 906 13 367 eller e-post: [stig.a.ronningen@hotmail.com](mailto:stig.a.ronningen@hotmail.com) Dressene kommer i både dame og herrestørrelser. Vi må ha din bestilling innen 15. desember.





# Norske Jernbaners Avantgard



*Avdeling Drammen*

**SØNDAG 9. JANUAR kl.16:00 PÅ STASJONSKAMERATENES HUS**



*Invitereres det til gammeldags*

*med barn og barnebarn og barnebarns barn.*

*juletreffest for våre medlemmer*

*Vil dere hilse på en ekte julenisse fra julebyen Drammen, så kommer:*



*Rundtomnissen*

*og Nisse-Oscar*

*Kjære foreldre, besteforeldre og oldeforeldre, tanter og onkler:*



*gikk det opp et*

*for dere nå ? Dere husker han? Ringt'n? Sendt brev tel'n?*

*Påmelding til Per Gommerud telf. 32 87 84 89 innen 5.januar. E-*

*post: [per.gommerud@tele2.no](mailto:per.gommerud@tele2.no)*

*Pris for foreldre, besteforeldre, oldeforeldre, tanter, onkler, barn, barnebarn og andre kr.40,-*

*Med hilsen fra avd.styret, Rundtom-nissen og nisse-musa Thorvald*

---

## **Medlemsmøter i Drammen første halvår 2011**

Mandagene 10.januar, 14. mars, 11. april og 9.mai. Alle møtene holdes på Losje Prøven kl. 18:30, med unntak av 14 mars hvor vi vil gjøre det litt annerledes. Den kommer vi tilbake til. Det planlegges også en tur til Norsk Teknisk Museum på Grefsen i Oslo lørdag 5. februar. Innbydelser kommer senere. Mye spennende skjer i Drammen – møt opp på **medlemsmøtene!**



## Omorganisering av Øynaden utferdssstad på Ustaoset



«Nye koster» tar over på Øynaden – NJA takker Brynhild M. Solberg for lang og god innsats

**Først vil eg få takka for mange gode samtalar og brev i høve utleiga av Øynaden gjennom 42 år ! Men no vert det nye folk og nye skikkar. Frå første januar 2011 tek Kjartan Larsen og Rolf Urdal over som kontaktar for utleiga, deira adresser er :**

- Kjartan Larsen, Tertnesv. 68, 5113 Tertnes. Tlf. 913 98 211 E-post : [kjartan.larsen@hennig-olsen.no](mailto:kjartan.larsen@hennig-olsen.no)  
- Rolf Urdal, Hellev. 267, 5039 Bergen Tlf. 957 37 181 E-post : [rolf.urdal@bergengroup.no](mailto:rolf.urdal@bergengroup.no)

**Opplysningar og høve til tinging kan gå over internett: <http://oynaden.wordpress.com/>**

Me er glad for at me har fått nye, hyggelege folk til å ta over utleiga og ynskjer dei lukke til med arbeidet. Vonar at medlemmer og andre vil nytta dette gode tilbodet på fjellet.

**Helsing  
Brynhild Møllerup Solberg.**

### 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:	Rolf Andreassen	Gaupefaret 1	1671 KRÅKERØY	Tlf. 69340039 / 916 55 175
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	Gunnar Vestby	Moskusveien 2	2406 ELVERUM	Tlf. 62413706 / 913 08 088
Kr. Sand	Kjell Johansen	Postboks 237	3791 KRAGERØ	Tlf. 414 49 056
Skien	Sigmund Nilsen	Fredrik Rodes vei 12	3715 SKIEN	Tlf. 35520874
Stavanger	Per Østerbø	Årrestad	4390 HELLELAND	Tlf. 51497151 / 99532095
Trondheim	Arnfinn Langørgen	Hoeggveien 28	7036 TRONDHEIM	Tlf. 73968326
Vestfold	Jostein Sæves	Zakarines v. 10	3123 TØNSBERG	Tlf. 33311511 / 984 02 823
Narvik				Se Forbundsstyret.





**NJA Avd, Drammen**



ønsker egne medlemmer og medlemmer av andre avdelinger velkommen til

## JULEMØTE

**Mandag 13. Desember Kl. 17.00 i Bragernes Menighetscenter.**

*Dette er øverst i Kirkegt. på v.s. like nedenfor Bragernes Kirke. (Inng. Cappelensgt.)*

*Vi har i år tilbud og "røde priser" som blir langt under forpris kr.150/75.(2008).*

**For kun kr.149,90 (barn u.16 år kr. 74,90). (Gratis for alle under 10 år!) kan du nyte:**



*Julemiddag fra eget kjøkken.*



*Et stykke topp underholdning:*

*Knut Harald Sommerfeldt med sine tryllekunstner for barn og voksne.*

*Han overbeviser både med og uten fiolin og må bare oppleves!*



*Bløtkake og kaffe til de som fortsatt hungre.*



*Med falske operarøster synger vi litt og kanskje kommer:*



*Vi har satt en frist for påmelding; **Mandag 6. Desember***

*til Kari Aspenes tlf.32826782, e-post: [k.aspenes@ebnett.no](mailto:k.aspenes@ebnett.no). Betales inn på **fto.nr.1440.11.76943***

*påmelding. Begrenset antall.Vi blir i peisestua og der er det plass til 48 personer. Så først til mølla....*

*Påmeldingen er bindende av hensyn til bestilling av mat.*

*Vær raske med*



Med hilsen styret i avd. Drammen.

*Kommer dere ?*





## Tillitsvalgtsamling i vakre omgivelser

Årets tillitsvalgtsamling var lagt til Heimly pensjonat i Flåm i tiden 22. - 24. oktober. Her ble vi oppvartet og bortskjemt etter alle kunstens regler av eier og driver, lokfører Ragnar Vidme. Vakrere omgivelser er vanskelig å oppdrive. Stedet bare må oppleves!

Flertallet deltakerne kom i tog 601, med bytte på Myrdal. Flåmsbana viste seg nok en gang frem i all sin prakt. Høysesongen er over, men allikevel var de tre vognene i toget nesten fulle. Det er tydelig at de i Flåm gjør en god markedsføringsjobb på det asiatiske kontinent. Bortsett fra 12 NJA`ere og togpersonalet var det kun folk fra Asia ombord! At NSB har solgt seg ut av denne perlen, kanskje den eneste banen i landet som driver bedriftsøkonomisk lønnsomt, er vanskelig å forstå.



**Åpning.** Vi ble møtt av en opplagt Vidme på Flåm st. Han kjørte oss den korte veien bort til Heimly. Forbundsleder ønsket velkommen til de 14 deltagerne som var fra Trondheim i nord, Bergen i vest og Drammen, Oslo og Vestfold i øst. Vi rakk en liten presentasjonsrunde før middag.

**Kvalitetssikring av tillitsverv.** Karin Joh. Rysst la fram tanker rundt temaet. Vi har en eldre utgave av ansvarsoppgaver i forbundet. Ingrid Swendsen fikk i oppgave å renskrive publikasjonen for deretter å legges fram til revidering på Landsmøtet i Bergen.

**Aurland.** Lørdag morgen tok Vidme oss med til Kinoen i Flåm, hvor han fortalte litt om livet i den lille bygda. Aurland er en god kommune og bo i, vannkraft gjør at de 1700 innbyggerne bor i en rik kommune. I Aurlandsdalen har de hatt sin beste sykkellesong noengang. Flåm er en av de aller frodigste stedene i landet. Det er rått og fuktig, men sjelden frost. Den vesle bygda med bare ca 350 fastboende har i år hatt besøk av hele 119 cruiseskip, økende til 139 neste år. Queen Mary, den største av de alle, har meldt sin ankomst hele to ganger! Flåm er en av Norges største turiststeder med over én million gjester årlig, hvorav godt og vel halvparten av disse igjen tar turen med Flåmsbana. Det er litt uenighet om veien videre, noen ønsker ikke å bli så mye større enn de er i dag, mens andre ønsker full utvikling. Etter

innledningen til Vidme fikk vi se en film av Flåm utvikling; «The flåm panorama experience» om livet i bygda. Dette er vestlands,- men også norgesreklame på sitt aller beste!

**Vedtekter.** Thor Haug redegjorde for det tunge, men viktige arbeidet med å ajourføre, oppdatere vedtektene til dagens NJA som en aktiv livsstilsforening. Det er «mange løse baller», Vedtektene er omfattende - skal vi tenke helt nytt, eller redigere de vi har? Det er liten tvil om at temaet fenger. Det ble en livlig debatt, de fleste hadde ordet en eller flere ganger. Komitèen som ajourfører vedtektene fikk klare råd om å jobbe videre med å redigere våre eksisterende vedtekter.

**Sightseing.** Etter det litt tunge arbeidet rundt vedtektene var det godt å få luftet seg. Vi var klar for rundtur i Aurland. Ragnar Vidme var både sjåfør og guide, dyktig på begge deler. Han tok oss med til Stegastein, utsiktspunkt i Aurland og Otternes bygdetun med deler av steinmur fra før kristus.

**Handlingsplan.** Tidligere Forbundsleder Reidar Flatland innledet. Flere ønsker en ens kontingent i Forbundet. De fleste avdelinger har mye penger på bok, derfor bør vi kunne enes om en kontingent som gjenspeiler økonomien i avdelingene og ikke er med på å forhindre noen fra å melde seg inn i NJA. Forørig var sentrale punkt:

- ➔ **Kvalitetssikring av tillitsverv**
- ➔ **Årskalender**
- ➔ **FS medlemmer bør ha nemndansvar**
- ➔ **Sentral kontingentinnkreving.**
- ➔ **Ungdomskontakt i Forbundsstyret**
- ➔ **Aktiviteter i avdelingene.**
- ➔ **Nettsiden vår må «opp og stå»**
- ➔ **Medlemsregister som prater sammen**

**Avslutning.** Flere tunge saker å jobbe videre med i kommende handlingsplan, men vi er i gang. Det jobbes godet på flere områder og medlemstallet er stigende, derfor kan vi se lyst på fremtiden til NJA.



Panoramautsikt fra Stegastein!



## Landsmøte i Bergen!

NJA's 118. ordinære Landsmøte arrangeres i landlige omgivelser på Fjell-ly utenfor Bergen helgen 27. – 29. mai 2011. Her kan vi i tillegg til selve Landsmøtet blant annet friste med bowling, trening i gymsal og et aktivt friluftsliv – fristende? Bli med da vel!

### Mellomlandsmøte i NJA 27. – 29. mai



*Bowling er topp!*

**Landsstyret** i NJA har valgt å leggja vårt 118 ordinære Landsmøte til Vestlandet, med avd. Bergen som teknisk arrangør.

**Avd. Bergen** har lagt møtestaden utanfor Bergen by. Fjell-ly leirstad er tinga i perioden. Denne ligg ved Møvik i Fjell kommune på øya Sotra vest for Bergen. Det tek ca. 25 min. å reisa med buss frå sentrum i Bergen til Møvik. Ved Fjell kyrkje tek me av frå hovedvegen og kjører omlag tre km vidare. Her kan me få ei intim samling i landleg og roleg område.

**Fjell-ly** har tenleg og fin møtesal og matsal. Kjøkkenet er kjent for god mat. Soverom, med toalett og dusj. har fire senger (to overkøyer). Disse vert leigd ut som tosengsrom utan å klatra til overkøylene. Altså fire senger som kan appellera til famelieopphald. I kjellaren er det fleire bowlingbaner.

**Sotra** er ei av mange øyar langs vestlandskysten som hadde sterke motstandsrørsler under andre verdenskrig. Både Nordsjøtrafikken ( til dømes Sjetlands-Larsen ) og spionasjepostar var til stor hjelp for dei allierte.

**Pris for oppholdet under Landsmøtet på vakre Vestlandet neste sommer er kun kr 500,- ved opphold i dobbeltrom, enk.roms tillegget er kr 500,- NJA Junior kr 250,- Alle priser inkluderer helpensjon fra middag fredag til frokost søndag.**

Påmelding til **Magnar Wøllo**, Tlf.22 22 54 22 / 906 52 340 eller e-post: [magnarw@start.no](mailto:magnarw@start.no)

**Du er herved invitert til Vestlandet neste sommer !**

I fjellet bak Fjell kyrkje bygde den Tyske okkupasjonsmakta Nord-Europas sterkaste festning. Frå eit 50års minneskrift siterar eg: «Tyske jernhæler» var ikke like vanlige på Sotra som i byene og tettstedene i den første tiden etter invasjonen. Men høsten 1942 skjedde det som kom til å forandre hverdagen totalt for innbyggerne i Fjell, da kom organisasjonen Todt. Nesten over natten ble Fjellsokningen i mindre tal, og måtte fra nå av forholde seg til en armada av brølende okkupanter som bygget festning, brakker og fangeleir.» Vel 20 km lenger syd for Møvik ligg Telavåg. Dette er den kjente bygda der heile bygdesamfunnet vart arrestert og alle hus nedbrent av tyskarane, som hevn for at motstandsfolk skaut to tyske offiserar.



*Bli med til Vestlandet!*

**Det** er til denne historiske øya, som no lever under sterk utbygging, me skal møtast.

Til alle NJA-vener ynskjer avd. Bergen alle vel møtt til møtet i vakkert, vårleg vestlandsmiljø!

**Helsing, Asbjørn Solberg**  
**Leiar avd. Bergen**





## DET ER IKKE LOV Å DRIKKE ALKOHOL PÅ LOKALTOG

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

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



## Spennende høsttreff på Klækken

Høsttreffen var, tradisjonen tro lagt til tidlig høyst, nærmere bestemt helgen 17. - 19. september. Stedet denne gang var ærverdige Klækken hotell på Ringerike.

**Ove Carstensen**  
[ove-cars@online.no](mailto:ove-cars@online.no)

**Samling. Etter fremmøte og en god middag, kunne en stolt leder av Kvinnenemnda, Minda Gommerud ønske velkommen til Høsttreff.**

Etter velkomsten gikk ordet til Finn-Ove Carlsen, som sammen med sin kone både eier og driver hotellet. Han kunne fortelle at stedets historie er både lang og spennende. Den strekker seg faktisk helt tilbake til 1346. I Klækkens lokaler har det vært drevet bankvirksomhet, amtskole og fødehjem! I 1716 var Norge i krig med Sverige. Historien forteller at prestedattera fra Klækken lurte i svenskene en masse sprit. De ble dermed et lett bytte for Nordmennene... Stedet fikk gjestgiveribevilgning i 1833 og har siden 1928, kun avbrutt av en periode under krigen hvor det ble beslaglagt av den tyske okkupasjonsmakten som benyttet stedet til fødehjem, vært drevet som et populært turisthotell. Ruth og Finn Carlsen overtok hotellet i 1969. De utviklet stedet til å bli et av landets første kurs- og konferansehoteller. Han fortalte videre litt om Ringerike og hva kommunen kunne tilby av severdigheter.

Kvelden ble avrundet med allsang fra et fyldig sanghefte med sanger fra bl.a. Håkon Olsen.

### Home-Start Familiekontakten..

Wenche Øien, som selv har to funksjonshemmede barn, holdt et gripende foredrag for oss om det å ha nettopp multihandicappede barn og hva slags utfordringer de har å hankses med i hverdagen.



Wenche Øien

Wenche har tre barn. Ola er den eldste, frisk og har gitt henne to kjekke barnebarn. Morten er nr 2, han er krevende og hardt rammet av Downs syndrom. Mikkel er yngst og har Cerebral Parese.

Til sammen har dette gitt en meget strevsom, men slett ikke umulig situasjon for henne og mannen. Wenche kunne mange ganger ha tenkt seg en ekstra person i huset, en ekstra person som bare kunne være et menneske. Som kunne gi familien et sårt tiltrengt pusterom innimellom. Tid til å ta seg av eldstemann som ofte gikk for «lut og kaldt vann» Derfor har hun vært med å starte opp Home-Start Familiekontakten. Dette er nettopp et slikt tilbud til småbarnsforeldre i en vanskelig situasjon, som hun selv ikke fikk.

### Dette er Home-Start:

- ➔ Tilbyr en pustepause til slitne foreldre.
- ➔ Tillegg til offentlig hjelpetilbud.
- ➔ Forebygger kriser, gir foreldre bekreftelse på egen styrke og kompetanse.
- ➔ Hjelpen tilbys av frivillige i familiens hjem
- ➔ Familien skal få hjelp av likeverdige personer som selv har erfaring fra arbeid med barn.
- ➔ For å få hjelp må man ha mistet ett barn under skolealder.

### Kjennetegn på en familie som får hjelp av HSF:

- Lite sosialt nettverk.
- Minst ett barn under skolealder
- De har ingen å dele gleder og sorger med, eller som kan stille opp ved behov.
- Slitne foreldre med eneomsorg for barna.
- Kronisk syke barn, eller barn med nedsatt funksjonsevne.

### Sorgreaksjon.

Wenche poengterte flere ganger at sorgreaksjonen over å få et handicappet barn er veldig forskjellig fra person til person. Hun snakket med andre, mens mannen gikk lange turer i skogen for å klare tankene. Selvfølgelig har barna også gitt familien gleder, men det blir litt som å glede seg til å dra til Italia, som hun selv sa, og ende opp i Holland. Det er mange gode sider ved Holland, men det er ikke Italia, det er ikke det de hadde forventet. De handicappede barna, kanskje spesielt Morten, har gitt utrolig mye glede og ført til at hun er der hun er i dag, som leder i NFU Oslo og prosjektansvarlig på det nasjonale kontoret for Home-Start Familiekontakten i Norge. Der hadde hun ikke vært ellers.

Har du lyst til å lese mer, eller kanskje selv bidra med noe til Home-Start Familiekontakten? Ring tlf: 22 06 51 00, via e-post: [post@home-start.norge.no](mailto:post@home-start.norge.no) eller gå inn på [www.home-start-norge.no](http://www.home-start-norge.no)



Deltagere på Høsttreffen, fra v: Rolf, Edel, Tore og Sigmund følger spent med når Wenche forteller.



### Ut i det blå.

Etter lunsj reiste vi opp til Kistefos-Museet. Her ligger såvel Industrimuseet, med A/S Kistefos Træsliberi, Brødrene i skogen – en fototstilling av Øyvind Elvsborg, Skulpturparken og Kunsthallen. På omvisningen fikk vi innblikk i forskjellige malestiler og det å tolke bilder. Ikke alltid like enkelt, men spennende var det i alle fall.



Bildet: Øystein Vold og Per Gommerud har fått noe å fundere over – er det Frodighetsgudinnen?

### Alkohol, livsstil og helse.

Nytt foredrag tidlig lørdag ettermiddag. Lege og spesialist i allmennmedisin, med særlig fokus på forebyggende medisin, Jørn Ossum Gronert fortalte at mens ofte narkotikamisbruket blir viet mye tid og ressurser, blir ofte både alkohol- og tobakkskadene mer eller mindre oversett. For mens det i landet dør omlag 300 mennesker av narkotika årlig, dør det rundt 1800 av alkoholrelaterte skader og nær 7000 av tobakkskader! I tillegg lider rundt 200 000 barn i Norge av foreldrenes alkoholmisbruk.

### Middag med sang!

Tilstede på Klækken under Høsttreffet var også sangglade barn og unge fra Oslo. Det var Holmenkollen barne og ungdomskor som var på tur. De stilte velvillig opp og sang for oss under lørdagens festmiddag. Dermed avrundet vakker sang fra representative sangjenter lørdagens middag – det

setter vi pris på, tusen takk til Holmenkollen barne og ungdomskor!

### Underholdning.

Som vanlig var god underholdning med utlodning lørdag kveld. Eldbjørg og Claes Lundstrøm med tre døtre og svigersønn trakterte instrumenter som fiolin, cello, gitar og piano. Det ble sang, og allsang, til kjente og kjære viser av Taube, Prøysen med fler. Etter underholdningen ble det servert kaffe og kaker, før loddsalg og en spennende konkurranse av Minda avrundet kvelden.



Flotte og dyktige korjenter fra Holmenkollen sang for oss under middagen og på kvelden, tusen takk!

**Barnesang.** Helt på tampen fikk vi en hyggelig overraskelse. Fem flotte 5.klasse jenter fra Holmenkollen barnekor kom innom og sang tre vakre sanger for oss, til stor applaus fra publikum! De var samlet på hotellet denne helga. Flott gjort!

### Nytt fra Forbundsstyret.

Tidligere leder av NJA, Rolf Andreassen la i leders fravær etter frokost søndag morgen frem «Nytt fra Forbundsstyret» og sakene det jobbes med fra sentralt hold. Det er viktig å runde 700 medlemmer, derfor er det fortsatt stor fokus på medlemsverving. Er det noen du kjenner som kanskje kunne tenke seg å bli med i NJA? Vel – verv de inn til oss da vel! Se forøvrig side 13 for vervepremier.

### Snipp, snapp, snute.

Minda oppfordret til slutt deltakerne om skriftlig å komme med forslag til tema og sted for neste treff før hun på vegne av styret takket for høsttreffet og ønsket alle vel hjem.

**Nok et vel gjennomført Høsttreff har allerede gått over i historien. Tusen takk til damene våre for nok et vel gjennomført Høsttreff med godt faglig og sosialt innhold Det er synd tiden går så fort, men vi gleder oss allerede til ny samling neste høst!**



## Tanker om NJA`s framtid.

**Man kan vel trygt si at NJA er i en unik situasjon det er få forunt å oppleve. Medlemstallet øker snart til det dobbelte av hva vi var for bare noen få år siden.** Hvorfor gjør det det? Jeg tror det er flere grunner til det. Endret formålsparagraf i Lov for NJA, med det - nye aktiviteter som samler nye mennesker, (noen få) aktive medlemsververe og en foruroligende samfunnsutvikling, for å nevne noe.

Hva skal NJA`s styrende organer gjøre for å møte det de nye medlemmene (og de "gamle" medlemmene) venter av oss?

På tillitsvalgskonferansen på Heimly i Flåm tidligere i høst og på medlemsmøtet i Drammensavdelingen nå i november, ble dette spørsmålet stilt og debattert. Dessverre var det på begge steder en skeiv alderssammensetning (les: stort sett eldre medlemmer). En del ting ble tatt opp, men det var ingen glødende interesse for å få satt ting ut i livet. Jeg får inntrykk av at man skyver ansvaret over på hverandre. Man spør hvor blir det av disse nye medlemmene -, kan ikke de også stille opp å være med å dra lasset? De (vi) som har vært med en stund og har blitt litt tung i setet, er det begrenset hva vi vil engasjere oss nå lenger. Derfor er det betimelig å stille spørsmålet - Bygger NJA sitt hus på larveføtter?

Er vi kommet ut i ei blautmyr som det er vanskelig å komme opp av?

Hvis det er så at vi får nye medlemmer som er opptatt av sunn livsstil og ser farene som utvikler seg i samfunnet med spilleavhengighet, rusrelatert vold og ikke minst unge mennesker med en lykkelig framtid som går til grunne i alkohol- og narkotika avhengighet. Det er tydelig et behov for å oppleve noe sammen med andre og våre samlinger er i trygge omgivelser og gir passende utfordringer for deltagerne. Vi står ved enden av året 2010, det er snart årsoppgjør og årsmøter i avdelingene. Valgkomiteene må se seg om for å få inn nye tillitsvalgte som ønsker å være med å skape aktiviteter og å få NJA til å stå trygt på grunnfjellet – formålsparagrafen i Lover for Norske Jernbaners Avantgarde.

Alle lesere av Avantgarde ønskes en Gledelig Jul og et godt nytt år for NJA og alle andre.

*Reidar Flatland.*

Velbegrunnede ord fra tidligere redaktør og forbundsleder. Vil vi ha et NJA når dagens godt voksne medlemmer som sitter i styre og stell gir seg? Ta i et tak folkens – frivillig arbeid gjør godt for sjelen! Red. anm.

## Velkommen til Høl !



### Gjør et feriekupp nå!

- Vår vokterbolig fremstår i «ny» prakt.
- Vi kan nå tilby hele 12 sengeplasser fordelt på 4 soverom!
- 2 store dobbeltsenger.
- Flislagt bad med VK!
- NB! Bestill tidlig.

### Interessert?

Bestill via NSB Intranett, eller kontakt utleier Ivar Hellenes på tlf 994 90 819, eller via e-post: [ivar.hellenes@sfb.net](mailto:ivar.hellenes@sfb.net)





## Vinterkurs på Geilo!



Opplysnings- og Studienemnda inviterer igjen til Vinterkurs i klassiske omgivelser på Bardøla Høyfjellshotell 31. mars – 3. april 2011

Bardøla er Geilos klassiske høyfjellshotell, idyllisk beliggende ved foten av Hallingskarvet midt i skieldoradoet Geilo. Med god mat, store gode rom, svømmebasseng, spa-anlegg og gode aktivitetstilbud bør du ikke nøle med å sette av disse sene vinterdagene og bli med på NJA`s fantastiske Vinterkurs for hele familien – Velkommen skal du være.



Pris for Vinterkurset, inkludert helpensjon fra middag torsdag til frokost søndag:

- ➔ kr 1500,- per person i dobbeltrom
- ➔ Enk.roms tillegget er på kr 600,-
- ➔ NJA Juniormedlemmer på foreldrenes rom; 0 – 9 år, gratis. 10 – 15 år, kr 500,- og 16 – 19 år, kr 750,-
- ➔ Påmeldingsfrist, 27. jan. til Audun, tlf 930 20 690. Eller via e-post: [Audun9@hotmail.com](mailto:Audun9@hotmail.com)

På Bardøla kan vi blant annet friste med:

- ➔ Dyktige foredragsholdere
- ➔ God underholdning
- ➔ Kostymeskienn med innlagt hopp!
- ➔ Premiering til beste kostyme og mest spektakulære fall...!
- ➔ Tradisjonen tro blir det god tid til egne aktiviteter.



- Vi har mange plasser men av erfaring er dette et veldig populært arrangement så vi anbefaler deg å være snar med påmeldingen.
- Ansatte i NSB konsernet og JBV kan søker permisjon med lønn!







## Vervekampanjen 2011

**NJA** er den eldste fritidsorganisasjonen i jernbanen i Norge med røtter helt tilbake til 1893. Fra start var det totalavhold, det gikk vi bort fra i 2002. Nå er vi en aktiv fritidsorganisasjon, med fokus på et edruelig jernbanemiljø, men også livstilssykdommer om diabetes, hjerte/kar, fedme og spilleavhengighet. Aktivitet skaper helse, og hvert år arrangerer vi aktiviteter, kurs og samlinger i rusfrie omgivelser land og strand rundt. Her er noe av det vi har gjort de siste årene: Vinterkurs på Sanderstølen, Storefjell og Bardøla og Høsttreff på Lampeland, Askim. Aktivites,- og actionturer til Hunderfossen, Rafting og brevandring i Jølster, kanalturer, tematurer, Flåm med omvisning, sykkelturner, badeland, Gokart på Rudskogen og H.H. Karting i Oslo, dresinsykling i Numedal og omvisning på Nomeverkene i Rødberg, teater i Drammen og vi har vandret med dinosaurene i Oslo. Vi har vært på Langedrag og spiller innebandy i Drammen – NJA er for alle, liten som stor.

### Feriesteder

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

### Frivillig organisasjon

NJA er en frivillig organisasjon på rusfeltet og har rundt 700 medlemmer. Vi er i siget og fikk hele 150 nye medlemmer i fjor! Når vi etablerer oss over 700 medlemmer øker driftstilskuddet betydelig, vi får bedre økonomi og kan kjøre kampanjer som «Trygg reise» uten prosjekttilskudd. Vi kan ha flere aktiviteter til ennå lavere priser.

Medlemskontingenten til NJA er mellom 15 og 20 kr/mnd avhengig av avdeling. «NJA Junior» er for hjemmeboende barn under 18 år og koster kun kr 5,- pr mnd. I bladet vårt, Avantgarde som utkommer 3 ganger årlig, har vi egne sider for juniormedlemmer.

### Medlemsfordeler

Som NJA medlem har du flere medlemsfordeler, de viktigste er:

- ★ 25 prosent rabatt på leie av våre feriesteder, Høl og Øynaden med enkelte unntak.
- ★ Minst 20 prosent rabatt på Bardøla Høyfjellshotell, Geilo. Unntak Skarverennet.
- ★ Minst 10 prosent rabatt på Heimly pensjonat og Flåm Marina, ofte mer!
- ★ Subsidierte priser på aktiviteter, kurs og samlinger i NJA regi!
- ★ Velfylt velkomstpakke, se under. Godt humør og bedre helse kan bli din store bonus.

### Velkomstpakke

Alle nye medlemmer vil motta vår flotte piquet-skjorte, «buff», sitteunderlag, pins og kulepenn med NJA-logo. Vi er i vinden, de siste to år har vi fått hele 300 nye medlemmer i NJA! Vi har fortsatt plass til mange flere, så hvis du bryr deg om arbeidsmiljøet, liker spennende aktiviteter og kan reise på tur uten alkohol – håper vi du bli med oss videre.

### Vervekampanje!

Vi verver videre i året som kommer. Bli med på Vervekampanjen 2011 og vær med å sikre et høyt medlemstall - verv nye medlemmer til NJA!

- ★ Verv 1 medlem: Gratis midtuke på Høl utenom høysesong og vår flotte nye NJA hals
- ★ Verv 2 medlemmer: Gratis weekend på Høl utenom høysesong og sitteunderlag
- ★ Verv 3 medlemmer: Gratis valgfri aktivitet i 2012!

**NB!** Alle **ververe** er **i tillegg** med i trekningen av en gratis weekend for to personer med hjelpensjon på **Heimly Pensjonat** og **Flåm Marina**! Alle medlemmer vervet i 2011 teller - og husk at jo flere du verver, jo større er muligheten for å vinne! Det er bare en betingelse: De nye medlemmene må ha betalt medlemskontingenten for å telle med.

**Lykke til med vervingen og velkommen i NJA til nye medlemmer!**



## NB! Meld deg inn nå og få resten av året gratis NB!

Alle som melder seg inn i årets siste måned får den gratis! Bli med i NJA og dra full nytte av alle våre medlemsfordeler allerede i dag! Hvis du trenger flere kuponger og ikke vil klippe i bladet, kan du bare kopiere nedenstående innmeldingsskjema.

### - 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: .....

..... (X) Jeg ønsker at kontingenten automatisk trekkes fra min bankkonto. Frivillig avtale om kontingenttrekk vedlegges

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

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

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

### Avtale om frivillig kontingenttrekk

Mellom: ..... Personnr. (11 siffer): .....

Og: Norske Jernbaners Avantgard

Org. nr.: 983219187

Trekkeløpet utgjør kr ..... pr mnd.

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

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

Sted: ..... Dato: ..... Signatur .....

Vervet av:..... Jeg har vervet, ett medlem \_\_\_ to medlemmer \_\_\_ tre medlemmer \_\_\_

Premien ønskes sendt til meg på adresse:....., postnr og sted:.....

-----Sjekk ut vår spennende velkomstpakke til nye medlemmer!-----

NJA Piquet skjorte, rød innsving eller blå i god kvalitet

Hals i svart og hvit med matchende trykk

Sitteunderlag med NJA logo

Kulepenn og Pins

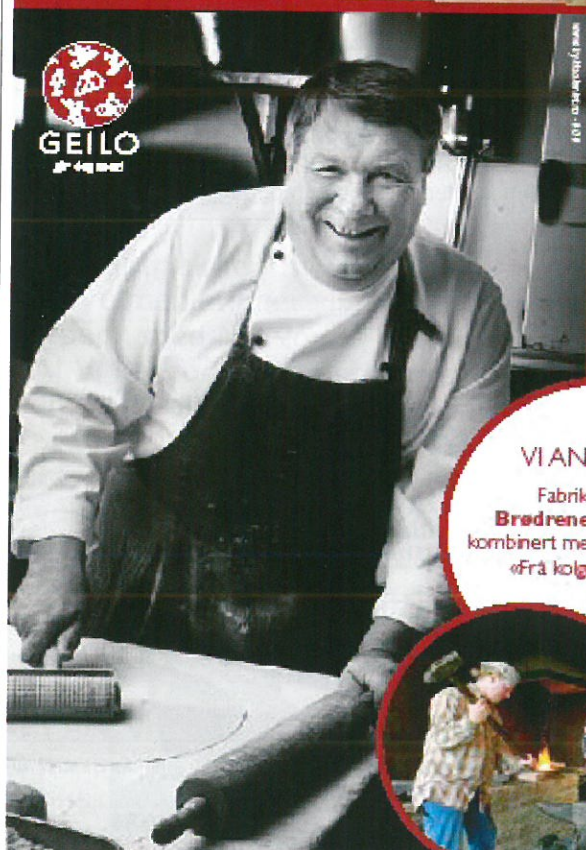
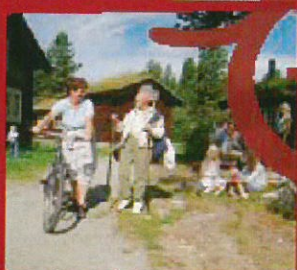
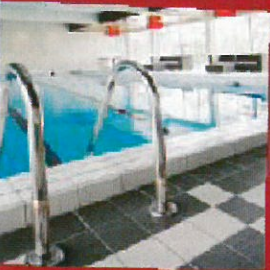
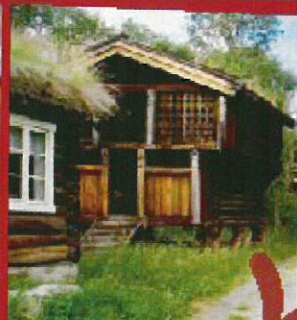
Medlemsbladet «Avantgarde» i din postkasse



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



## Egen rabattavtale for NJA medlemmer på Bardøla!



# Vær vår gjest!

Hjertelig velkommen til Bardøla, beliggende i fredelige omgivelser på Geilo. Vi er et klassisk og moderne høyfjellshotell der vertskap og medarbeidere setter sin ære i at våre gjester får et hyggelig og minneverdig opphold. Hotellet har vært privat eid og drevet i alle år, og er kjent for ekte personlig service og hyggelig hjemmekoselig atmosfære.

Bardøla er stolt over å kunne presentere et godt norsk kjøkken der vi legger vekt på å lage så mye som mulig fra bunn av. Vi har også eget konditori der alt av brød, bakst og kaker blir produsert.

- 125 romslige, trivelige og komfortable rom der flere av rommene er tilpasset bevegelseshemmede.
- Resepsjonen, restauranten, salongområde og velværedeling ligger i 1. etasje. Alle etasjer har heis.
- 26 moderne laftede tømmerhytter.
- Oppvarmet innendørs og utendørs svømmebasseng.
- Koselige og romslige salonger med dans til orkester 6 dager i uka året rundt.
- Sofias Bar & Cafe – hvor du kan nyte en god kopp kaffe og hjemmelagd kake.
- Sylvias Velvære – hud- og aromaterapi med egen seniorrabatt.
- Geilo Foddinikk – ulike behandlinger av føtter, negler og tær.
- Hallingtunet – med røkeri og stabbur. Storstugu og Gamlestugu – to tradisjonsrike tømmerstuer som vi bruker til festdaker.
- Fint turterreng – lett tilgjengelig merkede turløyper for alle.

Geilo er et godt utgangspunkt for utflukter:  
Flåmsbana • Eidfjord med natursenteret og Kjeåsen  
Langedrag • Løyte Gård • Stølsbesøk med omvisning og servering av stølskost!  
Vi hjelper gjerne til med planlegging og tilrettelegging!

### VI ANBEFALER!

Fabrikkbesøk på **Brødrene Øyo** på Geilo kombinert med fortellerteateret «Frå kolgrop til robot»



Rei

## Bardøla

HØYFJELLSHOTELL

HEL BNN ET HOTELL

Bardøla Høyfjellshotell, Bardølavn. 33, 3580 Geilo  
telefon +47 32 09 41 00. post@bardola.no www.bardola.no

★ På Bardøla får du minst 20 prosent rabatt på leieprisene. Eneste unntak er Skarverrennshelgen





Jernbanepersonalets  
bank og forsikring

## ***Jernbanefolkenes eget finanskonsern***

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

### ***Forsikring***

- Villaeier
- Villa m/utvidet forsikring
- Hjem
- Hytte/Huseier
- Reise og avbestilling
- Verdi
- Kjæledyr
- Brann
- Motorvogn/campingvogn/tilhenger
- Fritidsbåt
- Ulykke/barneforsikring
- Personforsikring

### ***Bank***

- Lønnskonto med personkort m/Visa – gebyrfri bruk i Norge
- Gebyrfri betalingsformidling/avtalegiro
- Sparekonto og barnkonto med gode betingelser
- Pensjonssparing
- BSU (boligsparing for ungdom)
- Fondsprodukter og aksjehandel med gratis VPS-konto
- Valuta
- Bolig- og forbrukslån
- Boligkreditt
- Bil lån / MC-lån
- Kontokreditt
- Kredittkort (gratis årsgebyr)
- Byggelån
- Personforsikring

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

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

Besøk våre hjemmesider på:

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

Felles telefonnummer for JBF:

**815 59 115**

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

***Ditt naturlige valg !***



Jernbanepersonalets  
bank og forsikring





### **Skitur for hele familien i Drammensmarka...**

.. med mulighet for lengre tur, overnatting i Lavvo og hundekjøring! Og hvem vet - kanskje dukker selveste trollfar opp i lia?

Avdeling Drammens egen friluftsmann, Per Arve Kristiansen inviterer nok en gang til en spennende dag med ski på bena for hele familien:

Lørdag 12. Mars 2010 møtes vi på Eiksetra kl. 1100. Kjør Vestsidevegen fra Lierbyen, ta av ved skilt "Eiksetra" etter ca. 6 km.

På med ski og sekk, opp de beryktede Dritabakkane til en rundtur på Vakkertjernheia med flotte utsikter og spennende Jutulhogg! Lett terreng, ca. 5,5 km. Rast ved vår hytte, Jutulen. Så går vi opp på Skimtplataet for en runde om Storsteinsfjell med fantastisk utsikt utover Lierdalen, fjorden og mot Oslo-området. 6,5 km.

Etter omvisningen går ferden nedover - Nå bærer det ut Dritabakkane til Eiksetra igjen! På Eiksetra kafeen åpen, og fin base for småbarnsfamilier som vil ake, pilke eller gå på ski i området. De som ønsker overnatting i Lavvo og hundekjøring kan melde seg på direkte til DNT avd. Drammen. Se mer info på: <http://www.turistforeningen.no/drammen/>

**Bli med på årets kanskje siste skitur i herlig vårsol du også!**



# *Bålnatt ved årets solsnu*

Tradisjonen tro samles vi rundt bålet på årets lengste natt – Nå går det endelig mot lysere tider igjen! Bli med oss å feire denne natten.

Tirsdag 21. Desember kl. 22 fyrer vi opp et stor bål på Drammens tak, nær Aron skisenteret på Åssiden.

Kun to hundre meter å gå fra P-plass mot Aronsløkka skole. Gå til venstre for ballbingen, og følg sti rett mot nord, opp en liten bakke, og du ser bålet lyse til høyre for stien, som er merket med reflekser.

NB: Ta med lykt!

Bålmat og drikke etter eget ønske. Sitteunderlag er lurt!

Værforbehold kun ved regn...

Velkommen til en beroligende stund i advent!!

*Per Arve*, aktivitetsleder i Drammen



Bussulf - Kanskje får vi se denne rare skapningen på bålnatta i Drammen?



## Mamma mia! - For et show!

Entusiastiske NJA'ere i alle aldre ble med på et fantastisk Mamma Mia! Show i Spektrum!



Liten som stor fikk noen herlige timer med sang og spill, musikk, dans og glede i nær tre samfulle timer i Oslo's storstue.

Hele 27 stykker fulgte invitasjonen fra Jorunn H. Hansen og møtte opp til pizza og drikke på Peppes i Karl Johan før showet.

Og for et show! Vi var med på en glad og variert gjennomgang av ABBA låter, som inneholdt alle de beste klassikerne fra den legendariske kvarkvartetten. En forrykende forestilling fra ende til annen ble toppet med hele fire ekstranumre!

Takk til alle fremmøtte for en fantastisk aften.



**Bilder: Sara og ingvild Thorvaldsen, til venstre og Hedda Taule storkoste seg i Oslo Spektrum!**

## Dine sko - din helse

**Fagfolk advarer: Helt vanlige sko kan gi smertefulle lidelser i føtter, rygg og knær.**

**Uffsko.** Ortoped og overlege ved Volvat Medisinske Senter i Oslo forteller til Dagbladet at «Uggs», populært blant de unge, er det verste man kan gå med. Sålen er helt flat, overlæret mykt og det er ingen støtte til hælkappen forteller overlegen. - De lar føttene seile sin egen sjø. Har du en liten feilstilling i føttene, noe som er svært vanlig, vil denne kunne utvikle seg og skape problemer. Dette vil ikke skje med gode sko. Overlege Trond Helge Johnsen forteller at feilstillinger, smerter og lidelser i føttene raskt vil forplante seg i kroppen. Med problemer i rygg, hofter og knær som resultat. Trond, som er spesialist i ortopedisk kirurgi, peker på at heller ikke Converse All Star og lignende sko har den støtten mange trenger. - Veldig mange har over- eller underpronasjon av ankel uten å vite det selv. Derfor bør man velge sko som har god hælkappe, sier

han. Det å velge feil sko er et langt større problem enn å gå med høye hæler, mener Rosenlund. - Det viktige er å velge sko med god lest, god hælkappe og riktig størrelse.



*Bilde: Verstingstøvler, fotografert hjemme hos redaktøren...*

**Hammertå.** Grethe Borchgrevink, ortoped ved St. Olavs hospital i Trondheim, tror derimot at høye hæler i seg selv er et problem. Mens det er en overvekt av menn med stiv stortå, rammer hammertær kvinner i 86 prosent av tilfellene. - Med høye hæler presses foten inn i en unaturlig

stilling. Musklene vil forsøke å bøye tærne når du setter foten ned og strekke dem ut igjen når benet løftes, men den møter motstand. Dette sliter ut vevet rundt leddene og senene som virker på dem og kan føre til Hammertå, sier hun.

**Plattfott.** Med høye hæler presses også føttene inn i en slags kalvbeinhet, hvor ankene og stiletene ut i forhold til hælen. Disse utgjør en belastning på senene som går bak ankelkulene og framover i foten. Ryker disse, blir man plattfot, sier hun.

**Riktige sko.** Rosenlund forteller at med unntak av joggesko, er de fleste sko smalest der hvor foten er bredest. Med trang plass til tærne vrir du foten over i feilstilling allerede som 13 åring. - Gå for sko som er stabile og gir mye støtte, de bør ha god hælkappe og være relativt stive i sålen. Kan du vri skoen rundt seg selv er det ingen støtte i den avslutter han.

## Skinnelangs - hvor er hr. Linselus?



Riktig svar på konkurransen i forrige nummer var Kjosfossen på Flåmsbana og Eidsvoll på Hovedbanen. Astrid Åslaug Sørensen får en sjelden pin fra Flåmsbana i premie! Nå har Hr. Linselus flyttet seg. Bane-strekningen er lagt ned for lokaltrafikk. Den ene har fortsatt togforbindelse, hvor er vi nå? Premiering!



## Øynaden på Ustaoset!

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



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

Stedet leies ut av avd. Bergen, ved Kjartan Larsen, tlf: 913 98 211 e-post: [kjartan.larsen@hennig-olsen.no](mailto:kjartan.larsen@hennig-olsen.no) eller Rolf Urdal, tlf. 957 37 181 e-post : [rolf.urdal@bergengroup.no](mailto:rolf.urdal@bergengroup.no) På Øynaden er det høysesong nærmest året rundt og du oppfordres til å være tidlig ute med å bestille. Du kan og booke på nett: <http://oynaden.wordpress.com/>

**Leiepris for 2010: 1. feb.– 5. mai:** fre. - søn og man. - fre. Kr 2000,- man - søn. Kr 3500,- Skolevinterferie: Kr 5000,- Påskeuken Kr 8000,-  
**6.mai – 31. jan:** fre – søn og man – fre: Kr 1500,-. Ukeleie kr 2500,- Strøm:1,00 / 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. Huset har totalt 4 effektive vedovner og masse ved finner du i uthuset, så forutsetningene for en romantisk aften skulle så absolutt være tilstede...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 en glimrende ørretelv. Det er kun fem minutters gange til handicaptilrettelagt badeplass med toalett.

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

*Ukesleie fra fredag til søndag:*

Uke 1 – 24 og 34 – 52 Kr 1 500,-

Uke 25 – 33: « 2 450,-

*Døgnleie for hele huset fra 17.00 ank. dag, til 17.00 avreise dag: kr 250,-/sommer kr 350,- NJA medlemmer får 25% rab på leie. Strøm er inkl.*

*Weekend fra fredag til søndag:*

Uke 25 – 33: kr 700,-

Resten av året: « 500,-

Interessert? Kontakt Utleier: **Ivar Hellenes**, tlf **994 90 819** e-post: [ivar.hellenes@sfb.net](mailto:ivar.hellenes@sfb.net). evt. gå inn i hyttekatalogen på nsb-intranett

**Bestill din neste ferie på Høl nå!**

Side 23

## Ny runde på Høl!

Høstdugnaden er over, vi har fått bygd inn og satt inn varm ovn, slik at den holder seg frostfri over vinteren.

- Båten er reist i stående, «snøfri» stilling.
- Trær til ved er hugget og delvis kappet. Kløyving gjenstår.
- Ny bod i kjelleren til vann pumpa er på plass.
- «Ny» stor dobbeltseng er på plass i soverom. Nå kan vi tilby to stk familie-soverom med store dobbeltsenger og hele fire sengeplasser i hver.
- Totalt kan nå tilby våre gjester 12 sengeplasser fordelt på fire soverom.
- Bestillingene for neste sommer har allerede begynt å komme inn.
- Vær snar med å bestille ditt neste opphold på Høl



*Soverom mot vest*

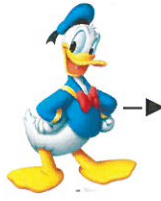



*Soverom mot øst*

Takk til Grethe og Morten Bjørge, Alfred og Hjørdis Aaberg og Magnar Wøllo for god dugnadsånd. Ove C



## NJA Junior



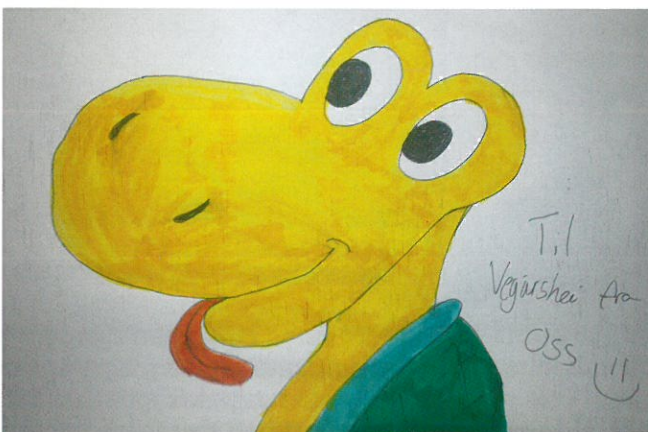
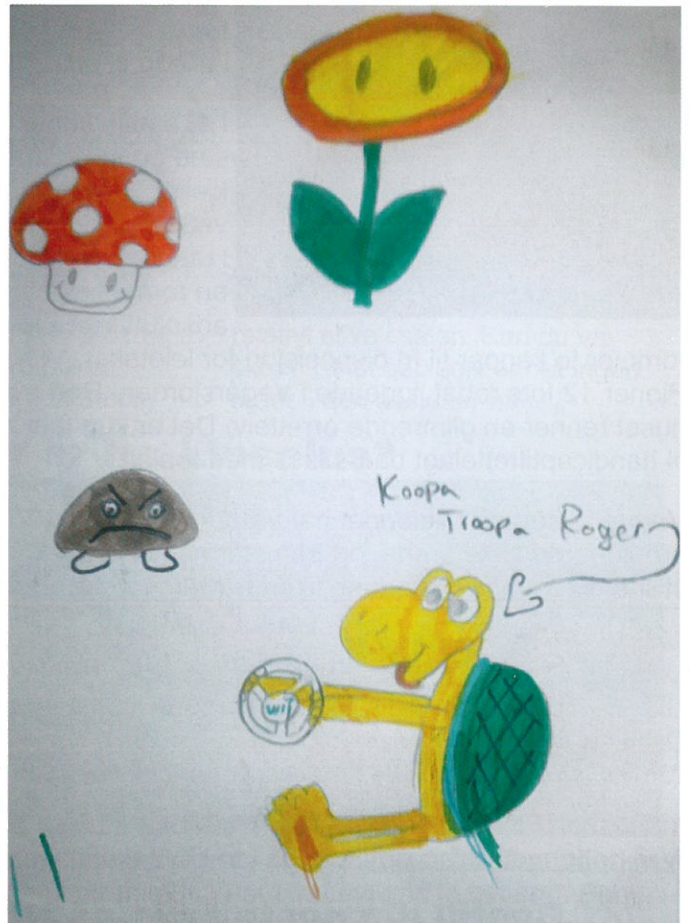
	TÅKE↓	←BRODER GUTTE NAVN↓	EN KARL...	EGEN→ JERNB. STASJON I OSLO↓	STANDARD FORK ENG	PAR	FØLE	
	Y	S	F			T	A	
LANGLØP → NULL↓	M	A	R	A	T	O	N	
	O	N	W	L			E	
BY I POLEN→ MAN↓		D	E	N	SONET, SI	KLODRIK PÅSVENSK↓	SKYND- ER SEG	
	E	HARK↑ JENTE- NAVN↓	R	JAP KV.NAVN → IKKE GÅ↓ YR↓	A	N	I	
	N	I	E	B	G	N	A	L
GAUS, RO -MS OG BRU- MUND	D	A	L	ART			E	
KINESER →	A	S		A	T	E	R	



Hei igjen! Bli med og løs kryssordet. Løsningsordet finnes i de gule feltene og har med kryssordet å gjøre. Send løsningen til Redaktøren – fine premier!

### Fine tegninger på Høl!

Kreative barn har vært gjestet Høl Vokterbolig. Julie har tegnet tegningen øverst til venstre. De andre er ukjente for oss. Om du har noen tegninger på lager, har noe på hjertet, send det til oss - vi trykker det!





*Velkommen*



**HOLMENKOLL**  
**Stafetten** **11-16 år**  
lördag 8. mai 2010

Sommerens Holmenkollstafett går av stabelen 8. mai. 2011. Vi i NJA ønsker å se ett, eller kanskje flere lag bestående av våre Juniormedlemmer i denne stafetten som går over 6 etapper på mellom 60 og 600 meter.

Om du har lyst til å være med å løpet for NJA Junior under Holmenkollstafetten 8. mai, tar du kontakt med: Ove Carstensen på [ove-cars@online.no](mailto:ove-cars@online.no) eller tlf: 977 63 998. NB: Gratis å delta!

Det er deltagerpremier til de som stiller og det er selvfølgelig gratis å være med på NJA Juniorlaget – Velkommen til Oslo på selveste frigjøringsdagen 8. mai!

### **Tradisjonell juletefest på Austad!**

**Heisann!** Alle våre juniormedlemmer med forestatte er hjertelig velkommen til juletefesten på Stasjonskameratenes hus I Drammen 9. januar. Her blir det tradisjonell gang rundt juleteet, musikk og som om ikke det var nok så kommer både Rundtomnissen og Nisse-Oscar! **Sett av dagen da vel!**

### **Laget mitt**

Ny spalte i NJA Junior! I «Laget mitt» vil vi sette inn bilder av laget du spiller på, eller som her – laget du heier på. Så send oss dine bilder!



Martin på vi til cupfinalen på Ullevaal. Strømsgodset vant sin femte kongepokal i fotball etter en fortjent 2 – 0 seier over askeladden Follo.

### **4 x junior**

Vi tar pulsen på våre yngste

1. Likte du Mamma Mia!?
2. Hva var det beste?
3. Var det noe du savnet?



Sara

1. Ja!
2. Alle sangene.
3. Nei, alt var bra!



Ingvild

1. Ja, det var spennende!
2. Sangene!
3. Nei.



Ronja

1. Ja, det var veldig gøy
2. Sangene og dansen
3. Nei, ingen ting

**KIWI** mini pris  
Kjøp kjapt, trygt og billig

«Godteposene» på juletefesten sponses av: **Kiwi Gulskogen**



## Syng og vær glad med NJA!

Mange fine sanger og dikt, både til oppmuntring og til ettertanke, er skrevet av NJA medlem og tidligere ordfører i Porsgrunn kommune, Håkon Olsen. Avdeling Skien, med Håkon Olsen i spissen arrangerte tidligere i år ett prikkfritt Landsmøte. Her er «Veivalget» fra 1989:



### VEIVALGET

Mel: Ditt sinn mon det flyver...

Den veien du vandrer blir til mens  
du går,  
den stien du trækker har vist  
hvor du står.  
Det veivalg du gjorde, det gjorde  
du fritt,  
men ansvar for valget er  
bare ditt.

På veien til venner du ofte  
må gå,  
og går du der titt nok du flere  
vil få.  
For venner iblant oss vi alle  
må ha,  
først da kan du leve  
harmonisk og glad.

Det hender nok ofte at veien  
blir bratt,  
og at den er gjengrodd av busker  
og kratt.  
Du glemte at veien må trækkes  
hver dag,  
tråkk flittig på veien til  
venners lag.

Når veien du vandrer blir kronglet  
og smal,  
så tro ikke veivalgets retning  
er gal.  
Det fins ingen snarvei fra veien  
du går,  
men du staker kursen, din  
vilje rår.

Den veien du vandrer du ofte  
har gått,  
på gjengrodde stier du også  
har stått.  
Det valg som du gjorde, du gjorde til ditt,  
du ble som du valgte du valgte fritt.

Håkon Olsen, 1989.





## Velkommen til vårt hjemmekoselige pensjonat!



**Heimly Pensjonat er et familiedrevet pensjonat med hjemmekoselig og rolig atmosfære, med røtter tilbake til 1930-tallet.**

Beliggende like ved Aurlandsfjorden og kun 500 meter fra verdenskjente Flåmsbana og Flåm sentrum, ligger pensjonatet sentralt til for turer og opplevelser i distriktet. Her er du skjermet for folkemengder og trengsel, og kan la deg gripe av inntrykkene fra den vakre og mektige naturen omkring. Vil du oppleve mer av omgivelsene forteller vi gjerne om hvilke muligheter du har. Vi har sykler og biler til leie. Bilene leies ut fra Heimly Pensjonat via Flåm Bilutleie.

Båtutleie finnes like i nærheten ved Flåm Marina & Apartments. Rommene våre av enkel standard har allikevel alt du trenger for en god natts søvn. Stor og trivelig peisestue, TV-salong og trådløst internett er tilgjengelig for alle gjester. Når du våkner, kan du nyte en god norsk frokost med Flåms flotteste fjordutsikt fra spisesalen. Pensjonatet er godt egnet til mindre selskaper og familiesamlinger, og vi tilbyr lunch og middag til grupper på forespørsel.

Flåm har togforbindelse til Bergen og Oslo via Flåmsbana, samt båtforbindelse til Sogn og Bergen. Bussforbindelse med Aurland, Lærdal, Sogndal, Voss og Bergen. Kommer du hit med egen bil, parkerer du gratis hos oss.

**NB! Vi tilbyr alle medlemmer av NJA minst 10% rabatt på våre fra før hyggelige leieprisene. Kontakt Bjørghild på [www.heimly.no](http://www.heimly.no) eller tlf 57 63 23 00 for bestilling.**

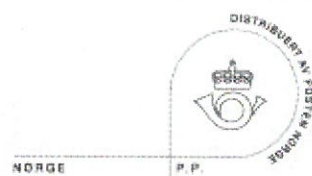




17  
Kari Aspnes og  
Reidar Flatland  
Planteskolen 26  
3024 Drammen



B



Returadresse: Morten Bjørge, Skinntrytesvingen 5, 2209 Kongsvinger

## FØLGENDE NJA'ERE FERIER «RUNDT ÅR I 2011:

Avd. Oslo:	EGELAND KRISTINE	18/3	30	År	Avd. Drammen:	KNUTSEN METTE S.	30/4	25	År
	JØRGENSEN LINN	7/11	30	«		CARSTENSEN ROGER	10/8	30	«
	MORTENSEN MONICA R.	27/4	30	«		FIDJESTØL KRISTIN	25/4	30	«
	HERMANN RICHARD	13/3	40	«		MØLSTAD SIV R. S.	30/3	30	«
	KJERNLIE JON INGE S.	28/8	50	«		ANDERSEN VEGAR	13/11	40	«
	WILHELMSSEN WERNER	21/11	50	«		AUSTAD LEIF INGE	15/4	40	«
	AASERUD UNNI HAUG	4/5	60	«		BRÆNDEN ARVE	10/11	40	«
	BERSVENNSEN TOR	19/1	70	«		EMBRETSEN ØYSTEIN	13/7	40	«
	NYGÅRDSMOEN ARILD	1/8	70	«		HALVORSEN DAVID H	8/11	40	«
	ØSTMARK UNNI	3/4	70	«		NÆSVOLD ANITA	7/2	40	«
	HAUGLI KLARA JOHANNE	4/6	75	«		SVENDSEN KRISTIAN	23/8	40	«
	CORNELIUSSEN EDDIE	21/5	90	«		WINDBORG ANNA	6/6	40	«
	HOFF AMUND JOHANNES	20/5	90	«		BÅRNES ANNE HELEN	12/11	50	«
	NYGAARD JOHANNES	7/11	90	«		KNUTSEN ANNE H.	20/3	50	«
						LARSEN TORBJØRN	20/12	50	«
Avd. Bergen:	SKJELDAL JOHNNY	20/1	40	År		OPHEIM ANITA	15/6	50	«
	TRÆLAND MONICA EGGE	27/7	40	«		SÆVES MONICA	10/11	50	«
	ALMENNINGEN AGNES	16/10	80	«		FOSSUM KÅRE	29/6	80	«
	SOLBERG BRYNHILD M.	18/1	80	«		LARSEN ULF M.	16/7	80	«
						BAKKEN KRISTINE	14/2	90	«
Avd Hamar:	KÅSHAGEN HÅGEN	22/3	40	År					
	KÅSHAGEN KARI LENE	19/1	40	«	Avd. Tr.Heim:	PALMER RUTH M.	30/12	75	År
	NILSEN BRITHA N.	24/9	75	«		WALSETH KJELLRUN	3/9	80	«
	OLSEN BIRGIT	17/6	90	«		LERVIK ANDREA	31/8	90	«
	SOLBAKKEN MONA E.	18/7	50	«		RIAN OLE J.	5/2	90	«
Avd. Kr. Sand:	AABERG WILFRED	8/11	40	År	Avd. Vestfold:	MICKELSEN KIM	3/4	25	År
	HANSEN HANS OLAF	16/7	50	«		ERIKSEN STIAN	14/1	30	«
	JOHANSEN RAGNHILD	24/9	75	«		SYDTSKOW THOR	2/10	30	«
	NORMANN ARNE	11/5	80	«		MALMROS JONAS D.	6/5	40	«
	RØED GERD	15/12	80	«		THOVSEN SVEIN J.	9/9	75	«
	ØIRÅS ELNA	6/4	80	«		KNIVE HELGE	1/8	80	«
					Avd. Stavanger:	LALAND JORUNN E.	16/9	60	«
NJA Junior:	MALMROS DAN	1/7	10	År		EGELAND KIRSTEN	4/7	80	«
	SKISTAD CELINE	26/12	10	«		TJETLAND IVAR	26/5	80	«
	THORVALDSEN SARA	29/10	10	«		PETTERSEN BODIL	14/3	70	«
	AARRE ODA	19/4	10	«		FLATBØ LIV R.	9/4	70	«

## VI GRATULERER VÅRE JUBILANTER!



- ♦ Avantgarde ønsker alle medlemmer av NJA og lesere av bladet en riktig God Jul og Godt Nytt År.
- ♦ Forbundsstyret ønsker alle en Erttertenksom Jul og et Aktivt Nytt år.
- ♦ Avdelinger og Nemnder ønsker alle God Jul og Godt Nytt år!

**Frist for innlevering av stoff til neste nr. av Avantgarde er 15. mars 2011.**