



# Avantgarde

-Aktiv livsstil i rusfritt miljø

www.nja.as

107. årgang nr. 2 – 2013

## Julenummer



### Innhold:

Side 3	Nytt fra Actis	15	Våre feriesteder
4	NJA Profilen	16	Dugnad, Høl
5	Landsmøte	19	NJA Junior
6	Avdelingene	21	Julemøte
7	Helse & Livsstil	22	Linselus
8	Høsttreff	23	I verden
11	Fiskefestivalen	24	Togran
12	Nytt fra Høl	26	I siste liten
13	Jubileumslandsmøtet	27	Minneord
14	Vervekampanjen 2014	28	Baksiden

**Tegnekonkurranse med fine premier i bladet!**

## Velkommen igjen!

Ove Carstensen  
Forbundsleder



**Vinteren står for døren. En ny mørketid, det kan være både grått og kaldt. Men det er også tid for varme og nærhet. Tid for ettertanke. Jeg håper du setter pris på bladet vårt. Som det meste annet i livet, gjør det seg ikke selv. Ta godt vare på hverandre og ha en God jul og Godt Nytt År!**

**Regjeringsskifte.** I høst måtte den Arbeiderpartiledede "rød/grønne" regjeringen vike plass for en "blå/blå" regjering. Heldigvis, vil nok mange si, fikk ikke Høyre og Frp flertall alene, men må søke støtte av minst ett annet parti på Stortinget fra sak til sak. Mange har vært ute med fordømmende ord om den nye regjeringen allerede før den har kommet i gang. Det kan være litt forhastet. Ser vi for eksempel på alkoholpolitikken, hvor FrP og ikke minst et av støttepartiene, Venstre har en ganske liberal holdning, medfører budsjettendringene fra den nye regjeringen faktisk en liten *økning* i alkoholavgiftene. Avgiftene øker med mellom 0,2 og 0,4 prosentpoeng mer enn det den avtroppende regjeringen foreslo.

**Vinterkurs.** Jeg har poengtert det mange ganger, at vi trenger tillitsvalgte i NJA for å få hjulene til å gå rundt. Av de som ble valgt inn i Nemnda som skulle arrangere blant annet Vinterkurs, er det nå kun to igjen. Vi har ikke mottatt budsjettforslag og heller ingen annen info om egenandeler, foredragsholdere med mer, enn at det var bestilt hotell Dr. Holms på Geilo til kurset. Et meget fint hotell som vi hadde fått booket til en overkommelig pris. Da er det trist og leit av vi med bakgrunn i ovennevnte må **avbestille** hotellet og **avlyste** hele Vinterkurset 2014. Kanskje kommer de som er igjen i Nemnda tilbake med andre aktiviteter neste år. Følg med på nettsiden vår, [www.nja.as](http://www.nja.as) og på Facebook. Hvis du vil være med å dra i gang aktiviteter i fremtiden, ta kontakt med Valgkomiteens leder Ingrid C. H. Swensen, på tlf: 916 69 022 eller mail: [ich@jbv.no](mailto:ich@jbv.no).

**NJA Profilen** denne gang er Rolf Andreassen, Han har lang fartstid, både i forbund, avdeling, bladet og ikke minst fra Høl Vokterbolig.

**Kvinnenemnda.** Kvinnenemnda gjør en flott jobb og har nok en gang gjennomført et Høsttreff med godt innhold. Les mer om kurset i bladet. Vel blåst og takk for innsatsen!

**Avdelingene.** Flere avdelinger har hatt god aktivitet i år. Spesielt kan trekkes fram, Skien og Vestfold som har hatt flere felles turer som du kan lese mer om på side 7. Oslo har vært på tur til Jernbanemuseet på Hamar og Gamlebyen i Fredrikstad, men bladet har dessverre ikke mottatt noe referat fra disse aktivitetene. De øvrige avdelingene, med før så aktive Drammen, har vi ikke hørt noe fra. Avantgarde har heller ikke mottatt noen datoer for medlemsmøter i 2014. Her bør man benytte denne enkle og rimelige muligheten til å nå alle medlemmer gjennom en artikkel i bladet.

**Julemøte.** Årets julemøte er i regi av avd. Oslo. Påmeldingsfrist er 25. november, er det sent ute? Ta allikevel kontakt, kanskje er det ledig plass!

**Takk til alle bidragsytere til bladet. God jul og aktivt nytt år!**

## - Et organ for NJA

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

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

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

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

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

### Kontonummer til NJA:

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

### Avdelingene:

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

NJA`s Org.nr. 983219187

Forsiden: Mona Samdahl, avd. Tr.heim og en kjær venn, Di4651

**Registrert medlemstall pr 10. nov. 2013:** Avantgarde har ikke mottatt noe medlemstall for inneværende år.

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

### Forbundssekretær

Magnar Wøllo  
Grefsenveien 47 C  
0485 OSLO  
Tlf: 22 22 54 22 / 906 52 340  
e-post: [magnar.wollo@gmail.com](mailto:magnar.wollo@gmail.com)

### Forbundskasserer

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

### Organisasjonssekretær

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

### Leder Kvinnenemnda

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

### Aktivitets- og Studiememnda

Håvard Lersbryggen  
Bekkeveien 41  
3070 SANDE  
Tlf: 934 86 647  
e-post: [h\\_lersbryggen@hotmail.com](mailto:h_lersbryggen@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)

## Nytt fra Actis - Rusfeltets samarbeidsorgan



### Velstand fører til grensehandel

-- **Norges** velstand er den største årsaken til grensehandelen mot Sverige, sa ex landbruksminister Trygve Slagsvold, SP til NRK, og erkjenner at det er noe vi må lære oss å leve med. Generalsekretær i Actis, Anne Karin Kolstad (bildet) er glad for uttalelsen. - Vi har lenge vist til at handelsmønsteret til nordmenn i Sverige tyder på at det ikke er alkohol som er hovedlokkevaren, sier hun. Actis har i sommer spurt nordmenn om deres holdning til alkoholavgiften, 53 prosent er fornøyd med dagens avgiftsnivå.

– Jeg synes noen ganger man overdriver det problemet. En av grunnene er at vi har høyere lønninger og tjener bedre. Vi tjener rundt 25 prosent mer enn svenskene.

92 % av grensehandelen fra Norge skjer i Sverige. De fleste varetypene innenfor dagligvarehandel var over 25 prosent rimeligere i Sverige enn Norge i 2011. Kjøtt var 34 prosent rimeligere, meieriprodukter & egg 47 prosent, og øvrige varer 46 prosent. Alkohol var 43 prosent billigere og tobakk 51 prosent i følge tall fra Handelens Utredningsinstitutt (HUI).

Det er ikke alkohol som utgjør den største varegruppen nordmenn kjøper på andre siden av grensen. Matvarer alene står for omtrent halvparten av det vi handler for, mens det samme tallet for alkohol er 15 prosent i følge Norsk institutt for landbruksøkonomisk forskning (NILF). Nordmenn handlet dagligvarer og alkohol for 15 milliarder SEK i 2012. Det var 12.1 millioner reiser hvorav 7,4 millioner dagsturer. 8 av 10 kjøper øvrige dagligvarer, 60 prosent kjøper alkohol og like stor andel kjøper godterier. Nesten hver andre handler tobakksvarer, mens det ikke er stort å hente på klær og møbler.

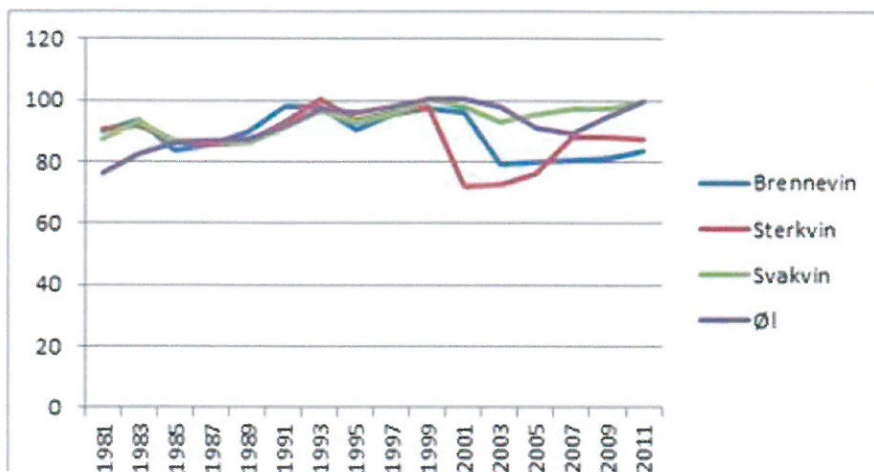
**For** danskene er det også rimeligere med dagligvarer i Sverige, men slettes ikke så rimelig som for nordmenn – i underkant av 20 % på alle kategoriene. I Danmark, hvor man har hatt høyere kronekurs enn Norge siden 1990, er derimot alkoholen 12 % rimeligere enn i Sverige – allikevel reiser ikke nordmenn hit for å handle i stor grad lenger. Alkoholen i seg selv er ikke lokkevare nok.

**Tax-free øker.** Det avgiftsfrie alkoholsalget, tax free-salg på flyplasser og ferger, er derimot i stor økning og utgjør i underkant av 9 prosent av nordmenns alkoholinnkjøp. Den Norske kjøpekraften har økt stort, men de siste ti årene har det kun vært en 5 prosent økning i alkoholavgiftene.

–Det er stor forskjell på konsekvensene for folkehelsen at noen får tilgang til billigere alkohol gjennom grensehandelen, og at hele befolkningen skal få billigere alkohol gjennom avgiftskutt, sier Kolstad.

### Figur Realprisindekser for alkoholholdige drikkevarer (1998=100)

Kilde: SIRU'S (2012).



## NJA Profilen

Rolf Andreassen. En bauta i NJA sammenheng, så vel på avdelings-, som Forbunds nivå ble til stor applaus utnevnt til Æresmedlem av NJA på årets Landsmøte i Drammen.



Rolf Andreassen får en velfortjent oppmerksomhet av Jernbaneverket, etter hele 52 år ved jernbanen!

### Hei, Rolf. Hvordan ble du kjent med NJA?

Jeg har som dere sikkert vet lang fartstid ved jernbanen - hele 52 år. Første gangen jeg hadde kontakt med NJA var i 1961. Det var slik at jeg kjente litt til Kjell A. Bakke. Han kom innom på stasjonsmesterens kontor i Drammen som jeg da var stasjonert som bud. Han inviterte alle unge ansatte til hyggekveld med dans i Melsomgården. Jeg synes det var artig og møtte opp til en fin kveld der. Nå var det slik at ordet avhold ikke var noe tema hjemme hos meg, så det ble med den ene kvelden.

**Vestbanen.** Jeg ble i februar 1962 stasjonert på Oslo V. ved stillverksavdelingen som lærling. Naboene ved vårt tilholdssted var vognvisitørene. Der ble jeg advart mot særlig 2 personer som etter mine kollegaers øyne var meget strenge, særlig når det gjaldt alkohol. Disse 2 personene var vognmester Karlsen og Guttorm Stien. Jeg har lært meg at man ikke skal høre på ondsinnede rykter da jeg senere oppdaget at dette var personer med et stort hjerte og en stor omsorg for sine kollegaer. Det skulle gå flere år etter dette. Jeg ble stasjonert på Oslo S. i 1970. Der ble jeg kjent med tidligere Forbundsleder og Æresmedlem Alf Øiestad. I 1978 inviterte han meg til å bli med på NJAs vinterkurs. Dette ble for meg en flott opplevelse. Jeg hadde da allerede tatt et avholdsstandpunkt, siden jeg hadde giftet meg inn i en familie hvor avhold var en selvfølgelighet. Samtidig hadde jeg blitt medlem i Tempelridderordenen hvor avhold er et viktig

standpunkt. Etter dette møtet med NJAs vinterkurs bestemte jeg meg for å bli medlem av NJA.

**Hvilke verv har du hatt i NJA?** Samme året som jeg ble medlem var jeg på landsmøtet som den gang ble avholdt på Hedemarkstoppen folkehøgskole på Hamar. Der ble jeg innvalgt som sekretær i ungdomsnemda. Etter dette har det blitt slik at vervene nesten har stått i kø. Jeg ble etterhvert leder av Ungdomsnemda, leder i studienemda, forbundssekretær, nestleder, NJAU-representant, IVEN-representant, Forbundsleder samt leder av Osloavdelingen. Fortsatt er jeg varamedlem i Forbundsstyret

### Har du noen hobbyer du vil dele?

Jeg har i 40 år vært medlem av Jernbanens musikkorps. Dette har for meg vært en flott hobby hvor jeg har fått opplevd mye samtidig som gleden ved det å spille et instrument har vært flott å ta med seg i livet.

### Hva gjør deg glad?

Det som gjør meg glad er når gode venner kan komme sammen i rusfrie omgivelser og få oppleve fellesskaper som gir verdier livet.

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

Jeg vil gjerne sende en hilsen til alle våre medlemmer og venner av NJA og samtidig takke for hva NJA har betydd for meg.

*Takk for praten Rolf, vi er stolte av deg! Ove C, ref.*

## Landsmøte på Sørlandet!



### NJA Forbundsstyret ønsker velkommen til det 121. ordinære Landsmøte på Vegårtun!

Da er det spikret. Landsmøte neste år, blir på Vegårtun, bildet, i månedsskiftet mai – juni '14

Vi har de to siste årene arrangert Landsmøtet over én dag. Det har vært en del kommentarer på at det kan bli for knapp tid. På bakgrunn av dette, og ikke minst fordi det til neste år er et såkalt hovedlandsmøte, som gjerne krever litt mer tid, inviterer vi med dette til Landsmøte på Vegårtun i tiden 31. mai - 1. juni 2014.

Vegårtun er et vakkert beliggende feriested, drevet av Misjonsforbundet, med strandlinje til Vegårsfjorden. Her er det ypperlig for både voksne, de litt eldre og ikke minst for barnefamilier. Vegårtun ligger på Sørlandet i Aust Agder fylke og har både sandvolleyball og fotballbane, sandkasser, klatre- og huskestativ, samt meget gode fiske- og bademuligheter for å nevne noe. Så her skulle det være noe å finne på for alle generasjoner.

**Pris:** Egenandelen for å delta på landsmøtet, inkl overnatting og helpensjon fra middag fre. til middag søn; kr 500,- pr person, NJA Junior kr 250,- mens barn under 4 år går gratis. Påmelding til Magnar, tlf: 906 52 340, eller via mail: [magnar.wollo@gmail.com](mailto:magnar.wollo@gmail.com). Velkommen!



Vårt eget feriested, Høl Vokterbolig, meget pent beliggende en liten mil unna Vegårtun, har i 2014 vært i NJA's eie i hele 40 år! Det har vi tenkt å markere under Landsmøtet. Så sett av helgen 31. mai – 1. juni 2014. Vel møtt!

### Tillitsvalgt i NJA?

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

Oslo:	Ingrid C. H. Swensen	Bolstadhagen 21	3028 DRAMMEN	Tlf. 916 69 022
Drammen:	Per Gommerud	Sandskroken 15	3055 KROKSTADELVA	Tlf. 32878489 / 416 84 075
Bergen	Asbjørn Solberg	Mjeldeheimskleiva 46	5261 INDRE ARNA	Tlf. 55240615 / 918 05 421
Hamar	Magnus A. Vikås	Øverland	2092 MINNESUND	Tlf. 62413706 / 988 26 040
Kr. Sand	Per Andre Klever	Hestehaven	4520 LINDESNES	Tlf. 411 70 193
Skien	Sigmund Nilsen	Fredrik Rodes vei 12	3715 SKIEN	Tlf. 35520874
Stavanger	Per Østerbø	Årrestad	4390 HELLELAND	Tlf. 51497151 / 99532095
Trondheim	Arnfinn Langørgen	Hoeggveien 28	7036 TRONDHEIM	Tlf. 73968326
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.

Ny kontaktperson på Hamar og en mulig avdeling i Halden/Østfold. Ta gjerne kontakt om du har gode ideer til aktiviteter!

## Sommarland i Bø, med hyttetur 10. – 11. august

Avdelingene Skien og Vestfold hadde invitert til hyttetur med Sommarland i Bø som ett av høydepunktene. I alt 15 personer var innom arrangementet.

Totalt ble det 12 personer som stilte "til start", Vertskapet: Anne lise og Sigmund, og familien Eskilt fra Avd.Skien, mens Karin og Sigmund Rysst, samt familien Sæves fra Vestfold.

**Sommarland!** Været var kjølig, men pent. Det var sol og fine forhold i Bø Sommarland lørdag, og vi boltret oss i vannet. Mange sklier og mye moro. Jostein Sæves kunne advare oss mot badevannet som skulle være "verdens kaldeste". Trass advarsler, skled vi bokstavelig talt ut i det. Og ja - det var virkelig kaldt, men veldig gøy. Barna fant tonen, og timene fløy.



Bildet: 3 x Eskilt koser seg i Sommarland!

Da klokken nærmet seg halv seks, gikk turen videre opp til den koselige hytta til Anne-Lise og Sigmund Nilsen. Her ventet et varmt måltid på oss. Det smakte virkelig godt etter en lang dag, for store og små. og for hus-sauen deres. Det er en sau nr 7025, med sine tre små lam, som har slått seg til ro i hyttefeltet, noe som ikke minst NJA's juniorer Nicolas, Benjamin og Amanda Eskilt, samt Kristoffer Sæves satte pris på. De matet sauene med stor entusiasme, se bildet under. Utover kvelden koste vi oss med god mat, diverse spill og fortellinger av ymse slag.



Bildet: Sigmund ville også mate sauene!

Etter en god natts søvn begynte søndagen, som seg hør og bør, med en solid frokost. Planene for dagen inkluderte en lengre fjelltur opp til Gavlsjø, som ligg ved foten av Lifjell. Dette er et flott vann som det er fint å gå tur rundt, godt multeterreng er det også i området. Vi la i vei med friskt mot, men det bygget seg opp til et kraftig uvær, så vi bestemte oss for å snu litt tidligere enn planlagt. Benjamin fikk allikevel plukket en kopp med fine molter som han skulle lage moltekrem av. Vi rakk nesten tilbake før nedbøren var over oss. Etter at vi var kommet vel i hus, brøt det ut et kraftig uvær med regn, hagl, lyn og torden. Desto koseligere var det da å være inne i hytta, hvor vertskapet igjen disket opp med varm mat, kaffe og kaker. Nå fikk vi også selskap av tre veteraner fra avd. Skien; Håkon og Astrid Olsen, og Ingebjørg Severinsen



Samlet rundt bordet, fra venstre: Sigmund, Anne Lise, Monica, Kristoffer, Nicolas, Benjamin, Nattiya, Karin, Sigmund og Bernhard.

Takk til vertskapet for et vellykket og meget flott arrangement!  
Referenter: **Bernhard Eskilt og Jostein Sæves.**

## Helse og livsstil

**Snart vil, i følge verdens helseorganisasjon (WHO), 70 % av all sykdom være relatert til livsstil. Dette omfatter hjerte- og karsykdom, kreft, muskel- og skjelettplager, lettere psykiske lidelser og stressrelaterte plager. Små endringer i kost og aktivitetsvaner kan gjøre en stor forskjell! Her er noen enkle tips til hvordan du kan forebygge sykdom og få mer overskudd i hverdagen.**

### Fysisk aktivitet og trening

Fysisk inaktivitet regnes i dag som en viktig risikofaktor for hjerte- og karsykdom, faktisk med like stor betydning som røyking, diabetes, høyt kolesterol, og høyt blodtrykk. Regelmessig fysisk aktivitet er viktig for å forebygge utvikling av hjertesykdom. Fysisk inaktivitet er et av de viktigste helseproblemene i dagens samfunn. Omtrent 16 % av alle dødsfall skyldes dårlig fysisk form. Det ser også ut til at fysisk form er en viktigere faktor enn overvekt. Overvektige menn i god fysisk form har 50 % lavere risiko for å dø enn normalvektige menn i dårlig form.



### Balansert inntak og forbruk

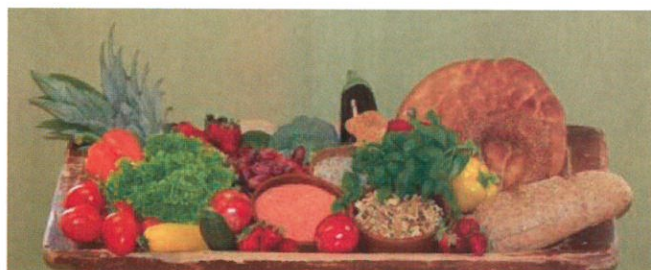
Det du spiser og drikker påvirker helsen din. Et tilstrekkelig inntak av vitaminer, mineraler, fiber og andre næringsstoffer sikrer at kroppen kan fungere bra i hverdagen og forebygger sykdommer. En balanse mellom inntak og forbruk av kalorier regulerer kroppsvekten din, men mat bidrar med mer enn næring. Mat smaker godt, det er sosialt og hyggelig, og gir avbrekk i travle dager. Siden maten har så mange roller er det viktig å ha et gjennomtenkt forhold til kosthold og mat i hverdagen. Og det er hverdager det er flest av!

### Hjertevennlig kosthold

Et hjertevennlig kosthold er i all hovedsak et variert og sunt kosthold som anbefales, både for å sikre behovet for næringsstoffer og for å forebygge utvikling av sykdom. Helsedirektoratet definerer et sunt og variert kosthold slik; mye grønnsaker, frukt og bær, grove kornprodukter og fisk, og begrensede mengder bearbeidet kjøtt, rødt kjøtt, salt og sukker.

### Regelmessige, planlagte måltider

For å få til et sunt kosthold i hverdagen, er det viktig å planlegge. Skriv gjerne handleliste og bestem deg på forhånd, før du går inn på bensinstasjonen eller åpner kjøleskapet. Spis regelmessig, hver 3.-4. time, så blir du ikke for sulten mellom måltidene. Da spiser du ikke for mye, og det er lettere å velge den fornuftige maten. Dette kan noen ganger være vanskelig å få til, særlig for skift- og turnusarbeidere, men ikke desto mindre viktig for det, prøv!



### Se etter Nøkkelhullet

Myndighetene i de Skandinaviske landene har valgt "Nøkkelhullet" som symbol på sunnere matvarer. Sammenliknet med annen mat av samme type, oppfyller produkter med "Nøkkelhullet" ett eller flere av disse kravene:

- Mindre og sunnere fett
- Mindre sukker
- Mindre salt
- Mer kostfiber og fullkorn



En samlet vitenskapelig dokumentasjon viser at dersom man reduserer inntaket av fett, salt og sukker, og øker inntaket av kostfiber, vil det redusere risikoen for en rekke sykdommer. Velger du matvarer med nøkkelhullsmerket, vet du at de har et gunstigere innhold av de nevnte stoffene enn andre sammenlignbare matvarer.

### Røykeavvenning



Man vet at røyking øker risikoen for å få hjerte- og karsykdommer. Dersom du røyker og ønsker å gjøre noe for å redusere denne risikoen og få ei bedre helse, får du raskt en stor gevinst ved å slutte å røyke. Risikoen halveres faktisk allerede ett år etter røykeslutt.

## Vellykket høsttreff på Norsjø Hotell, Akkerhaugen

**Lege Magnar Kleiven stilte spørsmålet: Kan det være slik at opptatthet av helse er i ferd med å bli en folkesykdom? Ved å se positivt på livet og å ha fokus på det som er bra, vil livet leves lykkeligere. Vi må la oss begeistre og være begeistret. «Kjærlighet, begeistring og livsglede». Det var blant annet dette mottoet som fikk den narkomane Mimmi Amundsen tilbake til en lykkelig hverdag.**

Vi kom til Norsjø Hotell som ligger på Akkerhaugen i Sauherad kommune ved Sørlandsbanen mellom Nordagutu og Bø stasjoner, i vakkert høstvær. Første inntrykket var – for et herlig sted – litt opp fra Norsjø, høstfarget landskap som speilet seg i vannflaten og frukthager på rekke og rad. Vi skulle være her fra fredag 27. til søndag 29. september.

For n-te gang ønsket Minda Gommerud, leder i kvinnenemnda, velkommen til høsttreff ved kveldsbufet, nydelig tilberedt med varme og kalde retter, dessert og te / kaffe. Vi var 41 påmeldte og Minda var stolt over å kunne si at dette var det best besøkte høsttreffet etter at hun kom med i kvinnenemndas styre.

Etter måltidet samlet vi oss i en romslig sal hvor et stort gevinstbord stod strategisk plassert innenfor inngangsdøra. Her skulle det bli loddsalg! Etter en kort orientering om opplegget for høsttreffet, skiftet hjerteloddene eiere for en stund og utlodningen var i gang. Mange flotte gevinster fikk snart nye eiere. Som avslutning ble Håkon Olsen fra avdeling Skien bedt om å dele noe av sin rikholdige diktning med oss. Hans tredje diktsamling kommer ut til jul, den har fått tittelen «Kjærlighet og glede».

Lørdag etter frokost samlet vi oss i forelesningssal i kjelleretasjen hvor dagens ordstyrer, Marit Haugestul, ønsket dagens foreleser, Magnar Kleiven velkommen. Hun fortalte at de begge har vokst opp i Nome kommune, nabokommunen til Sauherad, og om hans engasjement for spesielle barn. Hun syntes et felles motto for treffet kan være: Kjærlighet, Begeistring og Livsglede. Magnar Kleiven fikk så ordet og med projektor anskuelig gjorde han sitt finurlig arrangerte foredrag med tittelen «Ikke bland doktoren bort i helsa di».

Kleiven begynte med å fortelle om seg selv og sin familie. Oppvekst forskjellige steder i Telemark, nå bosatt i Bamble, utdannet lege, faren var bestyrer på Dagsrudheimen i Ulefoss, et hjem for utviklingshemmende. Han ønsket heller å bruke betegnelsen «Spesielle barn». Magnar Kleiven er gift og har fire sønner, den ene sønnen er autist med egne verdier og som har gjort at han selv har fått et annet perspektiv på livet enn folk flest. Han

har sluttet som fastlege. Han har blant annet arbeidet med Inkluderende arbeidsliv for NHO.



Bildet: Magnar Kleiven snakker om å "leve livet"

Han er nå tilsynslege ved rusklinikk Mestringshusene på Bolkesjø. Sammen med kona driver han selskapet Vivilja AS, i tillegg holder Magnar foredrag over det ganske land. Foredraget hadde som målsetting å skifte fokus. Som antydning brukte han projektoren til å nærme seg poengene i foredraget med finurlige bilder og gode replikker som fikk salen til å regelrett gapskratte. Han tok for seg hvor farlig det kan være og kun å fokusere på negative ting som sykdom, smerte og andres væremåte. Helse har i manges øyne blitt et samfunnsansvar. Det vi kaller helsevesen jobber stort sett med behandling av sykdom. Ansvar for dette er stort sett overlatt det offentlige. Det kan være at vi er litt for opptatt av det vi oppfatter som vår egen helse, og at dette kan stenge for utvikling av selve kvaliteten av livet. Det er kun det enkelte mennesket som er ekspert på egen helse, og det enkelte mennesket må også ta ansvar for det. Så kan alle andre være rådgivere. Kan det være slik at opptatthet av helse er i ferd med å bli en folkesykdom? Ved å se positivt på livet og å ha fokus på det som er bra, vil livet leves lykkeligere. Vi må la oss begeistre og være begeistret. «Ingen ting stort er noen gang blitt oppnådd uten entusiasme» (Ralph Waldo Emerson). Marit Haugestul takket foredragsholderen med veloverveide ord, og spurte forsamlingen om noen



av poengene i foredraget, men alle satt som lamslått av inntrykkene man satt igjen med. Et evalueringsskjema ble så delt ut med beskjed om å fylle dette ut og legge i en dertil fungerende «postkasse» ved treffets slutt søndag.

Etter en nydelig lunsj møttes deltagerne utenfor hotellet for å fylle opp privatbilene og å kjøre de ca. 4 km til Gvarv Eplefestival. Et langt handelstorg med salgsboder hvor man fikk kjøpt først og fremst kortreist mat, frukt og fruktprodukter, grønnsaker og husflidsvarer. Et mylder av mennesker i alle aldre og liflig lukt fra de mange serveringsbodene på «torget». Mange av våre deltagere benyttet anledningen til å gjøre en god handel.

Om kvelden ble vi servert en nydelig 4 retters middag med dessert og kaffe hvoretter vi trakk inn i salongene og ble underholdt av "Nes nasjonale dansarring". De var 8 bunadskledde, godt voksne damer og menn som viste bunader, og vi fikk en god omtale av bunadsskikker i Øst- og Vest-Telemark. Etter hardingfelemusikk ble det danset springdans, pols og turdanser. Et populært og meget fint gjennomført program.

Som avslutning på kvelden ble vi inviterte inn i et stort møterom hvor det ble servert eplekaker med krem og kaffe / te. Her var det ikke lagt opp til annet program enn hva vi selv hadde å bidra med. Det ble allsang og den ene etter den andre benyttet anledningen til å lese en historie, syng solo og fortelle ei og an historie.

Søndag stod to poster på dagsordenen. Det var «Forbundets time» og «Glad for hverdagslivet». Thor Haug var bedt om å fortelle om Forbundets arbeid.

Det har vært litt ugreit med kontingent innbetalinger, da noe kontingent går til avdelingene fra de som har fast trekk. Dette blir enklere fra 2014, da er det slutt med lønnstrekk og all kontingent vil betales inn via giro, eller egentrekk. FS har opprettet eget kontonummer for medlemskontingent. Forbundet har ikke sendt avdelingenes del av kontingenten, dette ble etterlyst. Organisasjonssekretær Per Gommerud orienterte om medlemsregisteret som er under omlegging og kontroll med medlemskontingent inngangen.

Landsmøtet 2014 er ikke bestemt enda. Tor Haug beklaget at så få medlemmer slutter opp om medlemsmøtene og aktivitetene. Han skrøt av Kvinnenemnda som samler bortimot dobbelt så mange deltagere som det har vært på Landsmøtene de siste årene. Flere mente at Landsmøtene må legges opp med litt program og sosialt samvær.

Kasserer i Kvinnenemnda, Anne Lise Nilsen, ønsket så siste foreleser, Mimmi Amundsen,

bildet, fra Drammen velkommen. Hun er 39 år og arbeider som leder av vaktmestertjenesten i Kirkens Bymisjon, Drammen.



Mimmi kalte sin fortelling «Glad for hverdagslivet». Uten å pynte på sin livshistorie, fortalte hun om sin oppvekst og sine handlinger som førte til et liv i narkotika rus og med fengselsopphold. Hun vokste opp på Lørenskog i et godt hjem med foreldre og besteforeldre som aldri sviktet henne. På skolen var hun over middels flink og regnet seg selv som en lederskikkelse. På ungdomsskolen begynte hun å røyke og de eksperimenterte med Amfetamin og annen rus. Etter at politiet var på skolen å snakket om rusproblematikken, ble nysgjerrigheten på de andre narkotiske stoffene også vekket. Hun vanket i rusmiljøet på Lørenskog i to år, prøvde hele tiden å holde avtalen om når hun skulle komme hjem. Da hun var 16 år fikk hun kjæreste, han var hasjrøyker, etterhvert fikk han flytte inn hos hennes familie, hvor de bodde sammen i om lag ett år. 17 år gammel flyttet hun inn i egen leilighet, han jobbet sporadisk, hun gikk fortsatt på skolen. 21 år gammel fikk hun en datter. Den første tiden var en lykkelig tid, men faren var ikke noen god far. Hun var hjemme med barnet i 4 år. På denne tida ble det slutt med faren. Hun fikk jobb med distribusjon av varer og fikk egen bil. Foreldra hennes avlastet henne med barnepass annenhver helg. På frihelgene ble det en del festing i jobbsammenheng med uteliv, alkohol og amfetamin. Etter at hun fikk telefon fra en kjenning av ei venninne som satt i fengsel i Skien, begynte de å brevveksle og det utviklet seg til et parforhold, da han kom ut fra fangenskap. Det ble etter hvert et anstrengt forhold, mye rus, og for å finansiere rusmidlene solgte de narkotika til venner. Etter tyveriraid med bilen hun brukte i jobben, fikk hun sparken i jobben. Foreldra hennes adopterte

### Forts. fra forrige side:

dattera hennes, hun ble kastet ut fra leilighet og bodde hos bekjente i rusmiljøet. Flyttet til forskjellige steder på Østlandet til hun kom til Sætre i Hurum hvor hun bodde sammen med en kjæreste. Etter et fengselsopphold i åpent kvinnefengsel, bad hun om avrusning og kom til Tyrifjord behandlingshjem som senere ble slått sammen med Finnerud gård. Hun skryter av behandlingen hun fikk der. Kjæresten fikk også behandling der. Ettervern er alfa og omega - gruppesamlinger 2 til 3 ganger i uka, ga mye trygghet. To dager i uka fikk hun jobbe på gartneri i Lier og etter hvert fikk hun jobb i Kirkens bymisjon.

Her fikk hun hjelp til selvutvikling og da jobben som leder i vaktmestertjenesten ble ledig i 2010 søkte hun på den og ble ansatt der. De siste 4 åra har hun vært rusfri og nå utdanner hun seg til miljøarbeider ved Folkeuniversitetet i Drammen. Han hun bodde sammen med, er nå førskolelærer. De har flyttet fra hverandre og hun har nå fått ny kjæreste.

Denne historien forteller om hvor mye et godt hjem med gode holdninger og foreldre som ikke gir opp sine barn, har å si for å få ungdom tilbake til en god hverdag.



Glade deltagere fra Høstreffet på Gvarv eplefestival, fra v. Ellen og Kåre Fossum, samt Kari Aspenes.

Nå var det tid for å fylle ut evalueringsskjemaet og pakke for hjemturen, før en god lunsj ventet. Tusen takk til Kvinnenemnda for atter et godt Høsttreff på et hyggelig hotell med hyggelig betjening. For ordens skyld nevner jeg at styret i Kvinnenemnda består av: Minda Gommerud leder, Marit Haugestul sekretær, Anne Lise Nilsen kasserer og Kari Aspenes styremedlem.

Foto og referent: ReF.

## Fantastisk fiske på Høl – nok en gang!



Fiskefestivalen på Høl, Vegårshei har etterhvert blitt en god tradisjon. Denne gang var det helgen 6. – 8. september som var tidspunkt for årets vennskapelige konkurranse.

**Mye fisk!** Under årets festival ble det landet hele 96 fisk, halvparten Abbor og Ørret - det er over dobbelt så mange som i fjor! Vi var noen flere deltagere i år, men et fantastisk fiske var det og tidenes rekordfangst, også i gjennomsnitt per person. Snittvekt på fisken var litt mindre denne gang enn de foregående, noe som kanskje skyldes at den varme ettersommeren førte til at det muligens var litt for varmt i vannet for den gyteklare "Storauren", som dermed ennå ikke hadde rukket å slippe seg ned i Storelva fra Vegårsfjorden. Årets totalvekt ble om lag ti kilo med fisk, omtrent det samme, eller litt mer enn de to tidligere årgangene av "NJA Fiskefestival". Akkumulert vekt for alle de tre arrangerte festivalene på Høl, Vegårshei, er nå oppe i nesten 30 kilo fordelt på hele 197 fisk! Vassdragene i Vegårshei er, takket være ivrig innsats fra stedets sportsfiskere

gjennom kalking og regulering, tilbake i "god form". Det er fullt mulig å ta fisk på drøyt kiloen, ja – oppe i Vegårsfjorden, skal det sågar være "rigger" på opp mot 4 - 5 kilo som lusker i sivet, klar til hugg...

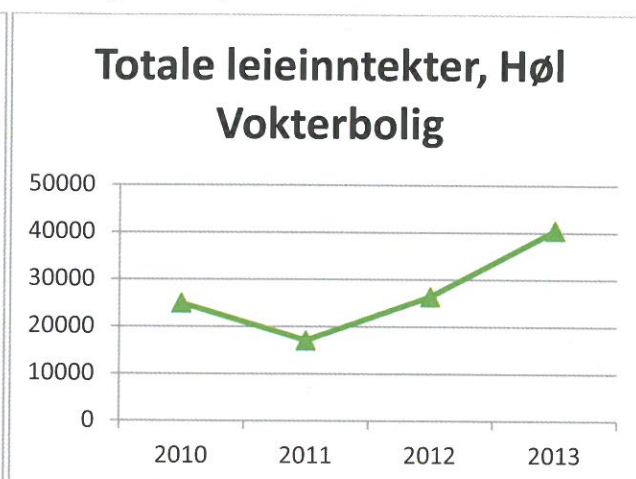
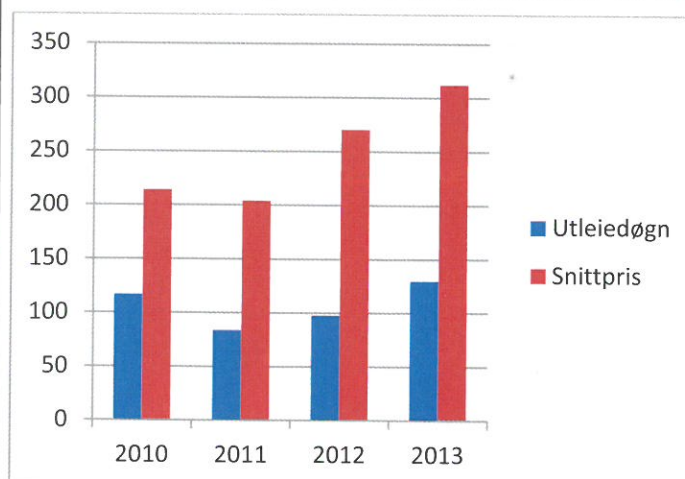
### Vinnere.

Det ble fisket i 3 klasser; Størst fisk, Størst samlet vekt og Størst fisk Junior. Konkurransen var lørdag 7. september fra kl. 10 – 16. Roger Carstensen fikk denne gang, som i fjor og året før der, flest fisk, mens Siv Norstad landet den største. I Klassen Junior ble det delt første plass til Benjamin og Nikolas Eskilt. Forøvrig deltok Ove og Martin M. Carstensen og Bernhard Eskilt. Alle fikk, gledelig nok, fisk og lørdag kveld var det premieutdeling. Med det takker vi av for denne gang, men stiller igjen neste år – gjør du?

**Referat: Ove Carstensen**

## Fin utvikling på Høl

Høl Vokterbolig fremstår i meget godt hold om dagen. Det synes også i antall utleiedøgn og dermed også økte leieinntekter. Av grafene nedenfor kan man se at vi nå nærmer oss 150 døgn med utleie/år (blå søyle) Snittpris pr. døgn inkl. dagnadsdøgn er nå rett i overkant av 300 kroner (rød søyle). Totale leieinntekter har i år, for første gang, rundet kr 40 000,-, med god margin. Det er vi stolte av!



I 2012 la vi ut huset på nettportalen [www.finn.no](http://www.finn.no). Dette har gitt oss mange nye leietakere, flere helt fra Holland!. Det er meget gledelig å registrere at alle har behandlet huset med respekt og verdighet. Lenke til Høl: <http://www.finn.no/r/feriehus-hytteutleie/object?finnkode=43430451&editAd=true>

### Vi har fått flere hyggelige hilsener i gjesteboka. Her er et lite utvalg:

Her har vi lest oss denne uka. Og snakket om å være heldig med været, strålende sol hver dag. Et sånt sted unger også liker seg, det har ikke vært spørsmål om å se på TV en eneste gang! Noen har fisket, og fått noen fine ørreter, smakfulle. Ellers har det gått i bading, og et par småturer; til Tvedestrand og Risør. Takke for oss

0/6 - 06/07 - 2013 ~~30/6~~  
Tusen takk for en fin uke her på Høl Vokterbolig. Vi har koset oss masse. Vi fikk 4 fisk. Dette er den beste nytta vi har vært på, og vi kommer gjerne tilbake.  
Hilsen, Henning Bjørg.

### Nytt av året

Nytt i år, er en fin Philips 32" tv med flat skjerm, DVD spiller og en fin skohylle i gangen.



Alt er skjenket oss av jernbaneansatte. Mange takk for gavene og ønsker velkommen til Høl ☺

## JubileumsLandsmøte

Det 120 Landsmøte i Norske Jernbaners Avantgard ble avholdt i Drammen lørdag 1.juni. Forbundet er den eldste fritidsorganisasjonen innen NSB og har gått fra å være et avholdsforbund til et livsstilsforbund. Endringen i organisasjonen har vært vellykket idet forbundet har hatt en stor økning i medlemstall og passert over 800 medlemmer. Forbundet krever imidlertid at alle sine aktiviteter skal være rusfrie i videste forstand.

Vel, det var dette forbundet som avholdt sitt jubileumslands møte i JBV's lokaler på Drammen stasjon i sitt 120 driftsår.

Forbundsleder Ove Carstensen ønsket deltagerne velkommen og presenterte landsmøtets æresmedlemmer og gjester. Fra Norsk Lokmannsforbund, Ove-Johnny Velle, Johnny Flatmo (NJA medlem) fra NJIF og Jernbanepersonalets Fritidsråd. Fra Rusfeltets samarbeidsorgen, Actis (som også fører våre regnskaper) møtte Helder Fernandes.

Ove gav deretter en orientering om Forbundsstyrets arbeide gjennom året. Det er gledelig å konstantere at mange søker medlemskap i forbundet, men det er vanskelig å finne medlemmer som vil engasjere seg i forbundets arbeide, sa forbundslederen.

Etter navneoppnop og valg av tjenestemenn var landsmøtet satt. Asbjørn Solberg avd. Bergen og Guttorm Stien avd. Oslo valgt til å lede landsmøte.

Det var innkommet forslag fra enkeltmedlemmer og fra avdelingene Bergen og Drammen. Mest oppmerksomhet og mest tidkrevende var nok en ny gjennomgang av forbundets vedtekter (vedtatt på LM 2012) og med en rekke endringsforslag. Alle forslag fikk landsmøtets oppmerksomhet og ble vedtatt, vraket eller oversendt Forbundsstyret. Forbundssekretæren får en stor oppgave med å få vedtektene à jour og det er vårt ønske ute i avdelingene at vedtektene nå har fått sin endelige form og blir sendt ut til avdelingene.

Forbundsstyret la fram forslag i 5 punkter til ny **handlingsplan** fram mot 2015. Det var: fortsatt fokus på medlemsverving, sterkere trykk på å få nye tillitsvalgte, forsøke å spore til ny/gjentatt aktivitet i forbund og avdelinger, tettere dialog med andre fritidsorganisasjoner innen jernbanen og opprettholde, helst øke medlemstallet mot 2015.

Store optimistiske mål med ønske om å utvikle forbundet videre.

Valgkomiteen hadde utarbeidet forslag til tillitsvalgte der resultatet ble:

Nestleder: Karin Haldisdatter Johannessen Rysst.,

1ste vara til Forbundsstyret: Rolf Andreassen, ny. 2. vara: Jostein Sæves, ny. 3. vara: Thor Haug, ny. Alle valgt for 2 år.

Valgkomiteen fikk fornyet tillit, men Ingrid H. Swensen overtar ledervervet.

Det ble pålagt Forbundsstyret å finne sted for neste års landsmøte, som også er et hovedlands møte . Sted som ble nevnt var Vegårdstun, Vegårdshei.

Dermed var landsmøtets forhandlinger over og Ove takket dirigentene for god ledelse av landsmøtet, men kom også med den urovekkende melding at han og forbundssekretæren Magnar har bestemt seg for å tre tilbake ved neste års landsmøte. De får ett år å tenke gjennom saken og **kanskje** kommer de til en annen konklusjon.

Johnny Flatmo takket på vegne av gjestene og gav en orientering om arbeidet i Jernbanens Idrettsforbund og Fritidsrådet. Han overleverte en sjekk fra Fritidsrådet, på kr 2500,- i anledning jubileet.

### Nytt Æresmedlem av NJA!

Rolf Andreassen, avdeling Oslo, ble til stor og velfortjent applaus utnevnt til æresmedlem av forbundet, etter mangeårig arbeid i et stort antall forskjellige verv og roller, inkludert Forbundsleder i mange år for NJA.

Landsmøtet hevet.

**Jubileumsmiddag.** Helt til sist fikk vi en nydelig jubileumsmiddag på Ambassadør Hotell, før man gikk hver til sitt. **Kåre Fossum, referent.**

## Vervekampanjen - 2014

**NJA er eldste fritidsorganisasjon innen jernbanen med røtter helt tilbake til 1893**

### Feriesteder

Våre godt vedlikeholdte feriesteder, Høl på Vegårshei og Øynaden på fjellet ved Ustaoset har fin beliggenhet og fremstår med god standard. Som NJA`er får du rabatt på leie!

### Frivillig organisasjon

NJA er en frivillig organisasjon på rusfeltet og har rundt 800 registrerte medlemmer. Kontingenten til NJA er lav, kun kr 180,- pr år. «NJA Junior» er for barn under 18 år, de betaler kr 60,- pr år, mens NJA Ung er for deg mellom 18 og 25 år og koster kr 120,-/år.

### Medlemsfordeler

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

- 25 prosent rabatt på leie av Høl og Øynaden med enkelte unntak.
- Minst 20 prosent rabatt på Bardøla Høyfjellshotell, Geilo. Unntak Skarverennet.
- Rabatt på Heimly pensjonat og Flåm Marina, ofte mer!
- Rabattavtale med Thon hotels.
- NJA aktiviteter, kurs og samlinger
- Velfylt velkomstpakke bestående av: flott piquet-skjorte, «buff», sitteunderlag, pins og kulepenn med NJA-logo.

Vi har rundt 800 medlemmer, men har fortsatt plass til mange flere, ikke minst aktive tillitsvalgte. Hvis du bryr deg om arbeidsmiljøet, liker spennende aktiviteter og kan reise på tur uten alkohol – Bli med oss da vel?

### Vervekampanje!

Verving er viktig. Vær med å sikre et høyt medlemstall - verv nye medlemmer til NJA!

- Verv 1 medlem: Gratis midtuke på Høl utenom høysesong
- 2 medlemmer: Gratis weekend på Høl utenom høysesong
- 3 medlemmer: Gratis valgfri aktivitet!

**NB!** Alle **ververe** er **i tillegg** med i trekningen av **flere fine premier!** Alle medlemmer vervet innværende år teller - og husk at jo flere du verver, jo større er muligheten for å vinne! Vi trekker ut "buffer", sitteputer, tekniske t-skjorter og bøker til heldige ververe 😊

**Vi verver videre i 2014 – det blir flotte premier til dyktig ververe!**

### – 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: ..... Yrke/Arb. Sted: .....

Kontingenten betales via årlig faktura. Som velkomstgave får jeg en piquet-skjorte. Rød og og rosa er innsvingt. Jeg ønsker; rød  blå  rosa  (kryss av) i størrelse:.....

Sted: ..... Dato: ..... Sign.: .....  
Vervet av:..... Jeg har vervet: ett \_\_\_ to \_\_\_ tre medlemmer \_\_\_, (sett kryss).



## VÅRE FERIESTEDER

### Høl vokterbolig, Vegårshei - Sjekk våre feriesteder



Fint vær og gode forhold i alpinanlegget på Myra, rett ved Høl. Bakken er tilrettelagt for snowboard med både hopp, "rails" og andre utfordringer.

### og Øynaden på Ustaoset!



- *Godt fiske i Hølselva, en av Norges beste ørretelver!*
- *Rimelig leie og stor plass til hele familien i gode senger med fine nyoppussede bad*
- *Øynaden ligger fantastisk til på Ustaoset, langs Bergensbanen.*

#### Interessert?

Høl kan Bestilles via NSB Intranett, eller utleier Ivar Hellenes på tlf 994 90 819, Øynaden gjennom avd Bergens Rolf Urdal på tlf: 957 37 181 eller via epost: [rolf.urdal@bergengroup.no](mailto:rolf.urdal@bergengroup.no)



NJA vil med dette få takke NSB for flott støtte til våre feriesteder. For informasjon vedrørende tog i Norge, kontakt NSB kundesenter på tlf. 815 00 888 eller via nett: [www.nsb.no](http://www.nsb.no)

**Norske Jernbaners  
Avantgard**

**v/Leder Ove Carstensen  
O/Kond Drammen  
Mob: 97763998  
[Ove-cars@online.no](mailto:Ove-cars@online.no)**

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

**Leiepris: 1. feb. – 5. mai:** fre. - søn og man. - fre. kr 2500,-  
man - søn. kr 4500,- Skolevinterferie: kr 6250,- Påskeuken kr 10 000,-  
**6.mai – 31. jan:** fre – søn og man – fre: Kr 1900,-. Ukeleie kr 3200,-  
**Strøm:** kr 2,- / Kwh. NJA`ere får 25% rab. ikke vinter/påskeferie/strøm

## Velkommen til Høl, Vegårshei

Høl Vokterbolig ligger en drøy km nordøst for Vegårshei stasjon. Det er sengeplass til 11 personer, fordelt på fire soverom i 2. etasje i tillegg til dusj og WC.

I 1. etasje finner du stort kjøkken, stue og spisestue. Vaskerom i kjeller. I huset er det 4 effektive vedovner og masse ved i uthuset, så det meste skulle ligge til rette for en romantisk aften eller to...

Uthuset rommer to kanoer til fri disposisjon for leietaker. Vi har også en fin Pioner 12 fots robåt liggende i Vegårsjorden. Rett over veien for huset renner Hølselva, en av landets beste ørretelver. Her biter fisken villig!

Det er kun fem min gange til handicap-tilrettelagt badeplass med toalett.  
**Bildet:** Vinter på Høl med alpint, hopp og flotte langrennsløyper!

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

**Leiepriser: Høysesong, 20.jun – 31.aug:** kr 500,- pr døgn. Lavsesong, resten av året: Kr 300,- pr døgn. **Rabatt: NJA medl. får 25% rabatt og fra 100 - 250,- kroner i avslag ved ukesleie.**

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

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

## Dugnadstid i Sør

Vi har hatt meget god utleie på Høl i år, det er bra, men det må hugges.



Bildet: "Vedbjørn 1 og Vedbjørn 2"; Kim Hovind og Magnar Wøllo

## FS-møte og dugnad.

I høst var Høl komiteen lystne på å vise fram det flotte huset til forbundsstyret. Derfor ble de invitert til å legge et av sine styremøter der. Datoen ble 16. oktober, med påfølgende dugnad og styremøte i Høl Komiteen. Vi har hatt en uvøren kar til å måke snø for oss, det er gjort en del skade på bygningsmassen. Derfor ble det vedtatt å kjøpe inn en snøfreser, slik at vi kan måke selv ved behov. Til selve dugnaden møtte Kim Hovind, ny i Høl komiteen, Magnar Wøllo og skribenten. Alfred og Hjørdis Aaberg stilte som vanlig med snitter og kake til sultne "arbeidskarer". Tusen takk til alle for oppmøtet!

**Vårdugnad!** Vi vil allerede nå minne om vårens dugnad på Høl 25. – 27. april 2014. Du har arbeidslyst, vi har mat og drikke. Vel møtt!



Tre stolte trær kappet og kløyvd

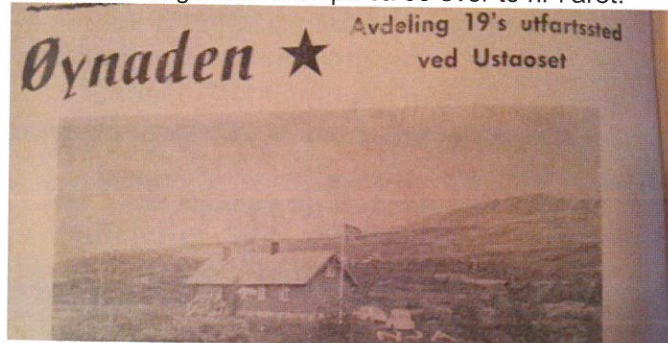


## Den gang da – 1973



**NJA har lange tradisjoner med å gi ut trykt informasjon til medlemmer av forbundet. Den gang, som nå er det viktig for å nå fram med våre meninger. I NJA's 120. virkeår og bladets 107. årgang, ser vi tilbake på tidligere utgaver. Denne gang går vi 40 år tilbake i tid, til 1973.**

1973 Jubileumsåret for 40 år siden, startet med et redaktørskifte. Lars Skeie tok over for Reidar Johnsen, som ble takket for innsatsen etter to perioder som redaktør av NJA bladet; 1955 - 60 og 1962 - 72. Fra Skeie sin første redaktørartikkel kan vi lese at forutsetningen for å ta over som redaktør, var at bladet måtte reduseres både i antall utgivelser (6 blad i året) og i antall sider, 8 pr nummer gir 48 sider i året. Dette er litt mindre enn dagens sidetall på ca 60 over to nr i året.



Vi leser videre at Øynaden, bildet, ved hyttestyrets formann, Thomas Romslo tar i mot bestillinger for vintersesongen. Det opplyses at hytta er i meget god stand, med blant annet vaskerom med varmt og kaldt vann, gode soverom, stort og romslig kjøkken og stue, klosettrom, samt dusj med varmt og kaldt vann i kjelleren. Mange NJA'ere har besøkt stedet siden den offisielle åpningen 5. juli 1969. (Det betyr at Øynaden har vært i NJA's eie i hele 45 år til neste år, 2014, red anm.) Døgnprisen for leie av Øynaden var som følger: Familie kr 10,- pr døgn. Enkeltperson kr 8,- pr døgn og Skoleelev kr 5,- pr døgn. I tillegg måtte det betales 12 øre pr Kwh for strøm. Ellers så det ut til å være god aktivitet både i avdelinger og forbund i jubileumsåret. Vi noterer at 80 års jubileet ble feiret i nøkterne former med lunsj på "Stratos" i Oslo på dagen 29. januar.

Landsstudienemnda fikk fullt hus til Opplysningskurset som ble avholdt i tiden 11. - 16. februar på Rapham. Blant de mange deltakerne på dette kurset var blant andre trillingene Ann-Marie, Britt-Marie og Gunn-Marie Håggglund. 18. mars klinket Landsungdoms-nemnda til og trosset en mild og snøfattig vinter med skirenn som samlet hele 60 deltakere på Kongsberg. Resultatlisten

forteller av Hans-Tore Nedberg, Drammen ble nummer 2 i klasse 9. Barn 10 - 15 år. For å treffe forbundets nordligste avdelinger, ble det avholdt et helgekurs, meget vellykket sådan, på Steinkjer 24. - 25. mars. Her holdt Inspektør Kjell A. Bakke et foredrag om "NJA's framtidige organisasjon og oppgaver!". Våre danske venner, DJA, som var 70 år i 1973, inviterte til Nordisk kurs i Fredericia 12. - 16. mai. Kvinnenemnda hadde valgt Hedmarkstoppen ved Hamar var åsted for årets Kvinnekurs 3. - 5. august, mens IEAV, internasjonal studieuke ble lagt til Rapham 2. - 7. sept.

Landsmøtet ble avholdt i tiden 27. - 30. september, også det på Rapham høyfjellshotell. Landsmøtet noterte med tilfredshet at "deler av lovforbudet mot alkoholreklame" var iverksatt, og "de tilfeller av alkoholreklame som finnes på Statsbanenes områder, må straks søkes fjernet". Landsmøtet hadde besøk av hele fire foredragsholdere av høy kvalitet. Kontingentforhøyelse i "pakt med pristigningen", ble vedtatt. Årets "Vandrepris" for beste avdeling, gikk nok en gang til avd 19, Bergen. Til stor begeistring ble Dorothea Skotnes, avd 7, Narvik (90 år) og Jens Jensen, avd 3, Drammen (70 år) avslutningsvis utnevnt til æresmedlemmer av NJA. Årets helgekurs ble lagt til Haugen hotell på Geilo i tiden 13. - 14. oktober. Avd. 19, Bergen sto for arrangementet.



Bladet fikk året igjennom inn flere gaver til driften, blant annet 50 danske kroner fra P.R Parup.

Nye medlemmer i 1973 var blant annet Anne-Lise og Sigmund Nilsen, samt Ingebjørg Severinsen, avd. 9, Skien. Alle har 40 års medlemskap i NJA - Gratulerer!

Forbundsstyret besto av; Håkon Brunborg, Formann. Syver Røkås, Sekretær. Jens Jenssen, Kasserer. Borghild Bjørgo, Kvinnenemnda. Arne Nedberg, Ungdomsnemnda og Søren L. Grevå, Studienem



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 Kundebarmeter. Våre mest fornøyde kunder har dekket hele sitt bank- og forsikringsbehov hos oss**

### Du blir fornøyd fordi vi tilbyr:

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

#### Kontakt oss

Jernbanepersonalets Bank  
og Forsikring

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



Jernbanepersonalets  
bank og forsikring

*Prioritert gjennom  
hele livet*



## NJA Junior Kryssord

	GREP	SKUFFE ↓	PÅ NOEN FLY ↓	KAN ↓	Eng. fly- plass fork → Lakke og ↓	Togselskap	Hovedstad	MILAN ↓
	ORANSJE FRUKT →							
MANN →			LANDT		ØR ↓	PLUSS ↓		
WC →			DEL AV Område → KON VALLEY ↓				TANG ↓	
TAU →		Blad, eng. ↓	SUKKER ↓					
		FUGL ↓				← En Kjetil Lite Godt → Roy Tau ↓		DELER ↓
OVERFØL SOMHET →								
	GULL OG ..... →							

Løsningsordet i de gule feltene, har med denne karen å gjøre



Hei igjen! Bli med og løs kryssordet. Løsningsordet finnes i de gule feltene. Det handler om tog. Send svaret til redaktøren, eller: [ove-cars@online.no](mailto:ove-cars@online.no) Fine premier! Løsningsordet sist var "Godset". Det var ingen svar forrige gang. Prøv igjen. Det skulle være overkommelig! ☺

### Storfiskere!

Her viser Nicolas og Benjamin Eskilt frem dagens fangst i Storelva under NJA's fiskefestival på Høl. Ikke småtter!



### Tegnekonkurransen!



**Vinn flott fotballdrakt!** Årets nybakte seriemester i fotball, Strømsgodset har rocka norske fotballbaner i år. Vi har fått en drakt i str. liten, av nr. 7, Muhamed Keita. For å vinne den, må du sende oss din tegning. Stikkord – Sommerminne.

**Vi trekker en heldig vinner** som presenteres i neste nummer av bladet, **Lykke til!**

## Juniorposten

Vi får stadig inn nye tegninger fra glade og fornøyde barn som har besøkt Høl Vokterbolig på Vegårshei. Her er noen av de!



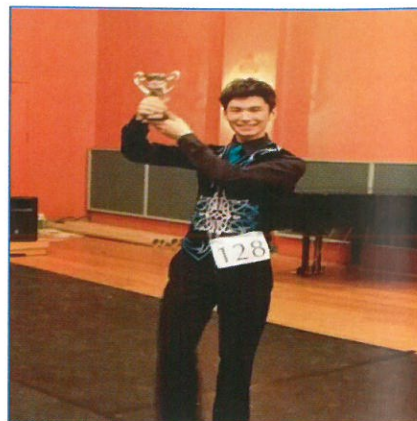
En fin buss lyste opp oppslagstavla på Høl, da skribenten ankom årets dugnad. Dessverre var den ikke signert. Tusen takk allikevel!



Kristine har tegnet og skrevet hilsen i gjesteboka, meget hyggelig!

## Flott innsats i dans!

Benjamin Windborg Larsen, Nordisk mester i Irsk dans



Helgen 2. – 3. november ble meget spesiell for Benjamin. Mange forbinder Irsk dans med Riverdance, som er en showgruppe i denne danseformen. Irsk dans er en krevende form for dans hvor presisjon, holdning, kondisjon, spenst og veldig raskt fotarbeid kreves. Benjamin deltok i solodans med 3 danser og vant like godt alle. Han gikk dermed videre til *Championship*, en konkurranse om å bli nordisk champion under 18 år – som han også vant! Helgen 16 – 17 nov., rett etter at dette bladet gikk i trykken, skal han sammen med sin dansegruppe til Krakow for å delta i EM. Målet er gull, men konkurransen er hard og nede i Europa er sporten mye større, med mye mer prestige. Benjamin har fra før en 2. plass i EM, men hans hittil største triumf er 7. plass i VM i Boston, 2013.

**Avantgarde gratulerer og ønsker lykke til videre!**

### Kryssord

UB	N	AHA
FLYTOGET	GRELT	
OÅD	SS	NE
LEEROTTE	ESFIN	IT
KASJOTT	KREATIV	

Løsningsord har med den logoen å gjør



**Løsning på kryss i forrige nr:** Setter man sammen de tre bokstavene i gule felt på riktig måte kommer man fram til NSB



## INVITASJON

Avdeling Oslo vil med dette invitere medlemmer av NJA, samt Forbundsstyret til Juleselskap.

Tirsdag 3. desember i Metodistkirkens Menighetssal i Fredrikstad.

Det blir servert stort julekoldtbord samt kaffe og iskake.

Vi starter kl. 17:00.

**Pris pr. person blir kr. 250,-**

Metodistkirken ligger kun 5 min. gange fra jernbanestasjonen.

**Påmelding til: Rolf Andreassen tlf. 954 80 019 eller 69 34 00 39**

Siste frist for påmelding er: **25. november**

Vi håper på en fin kveld sammen med gode venner, god mat og

Hyggelig underholdning.

## VELKOMMEN

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

Hr. Linselus har vært på tur igjen. Stasjonen til venstre er nyoppusset og ligger en drøy halvtime vest for Oslo. Toget bruker akkurat like lang tid fra Oslo til stasjonen til høyre, som ligger på Hovedbanen. Hvor har han vært? Fine premier til NJA medlemmer!

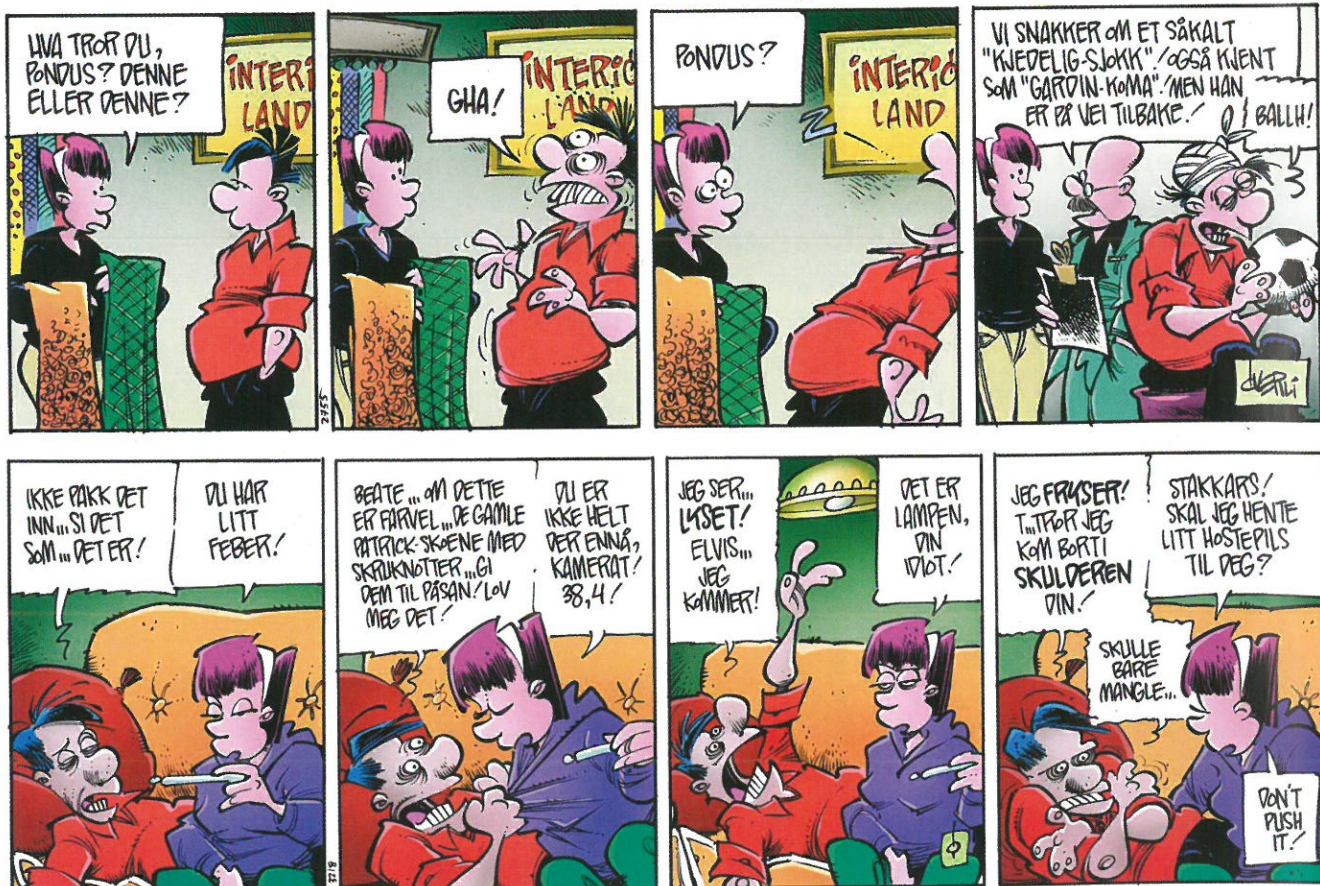


Premie denne gang er vår flotte piquet skjorte, oppgi str og farge; rød, rosa eller blå. Send dine svar til: [ove-cars@online.no](mailto:ove-cars@online.no) NB! Alle kan svare, men premie er forbeholdt medlemmer i NJA. Lykke til!

Riktig svar i sommerbladet var Skien på Bratsbergbanen og Skotbu på Østfoldbanens Østre Linje. Det var tydeligvis vrient, men allikevel to som klarte det til slutt; Ted Andre Gjerde og Thor Haug. Premier er/vil bli avsendt. Gratulerer!

## Pondus!

Pondus, tegnet av Frode Øverli, har allerede rukket å bli en institusjon innen tegneserie-miljøet i Norge. Gjennom sin fine strek, lune humor, samt karismatiske figurer og gode historier som "hvermansen" kjenner seg igjen i, har serien blitt meget populær.



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

# Tøffere kamp mot øl i Russland

Putin øker kampen mot det skyhøye russiske alkoholforbruket. Øl, som inntil ganske nylig var klassifisert som næringsmiddel, "rammes" nå av økte avgifter i vårt gigantiske naboland i Øst.



Bildet, til høyre: Russlands første president, Boris Jeltsin, var, som mange russere, glad i alkohol

At øl ble betraktet som mat, gjorde det mulig for produsentene å unngå regelverket mot alkoholreklame og kveldssalg. Men et nytt forslag, som for kort tid siden gikk gjennom i underhuset i det russiske parlamentet, har avskaffet øl sin spesielle status. På den måten er russisk alkohollovgivning endelig på vei inn i det 21. århundre.

## Lovendring

Lovendringen, som har vært etterlyst av Helsedepartementet i landet lenge, begrenser ølsalget på kveld- og nattestid, forbyr salg i nærheten av skoler og drikking i det offentlige rom, samt begrenser størrelsen på ølflaskene. Til tross for russernes forkjærlighet for vodka, er ølforbruket mer enn tredoblet de siste 15 årene som følge av lave priser og lett tilgjengelighet. Øldrikkende russere på gaten eller i parken, er et ikke uvanlig syn i Moskva.

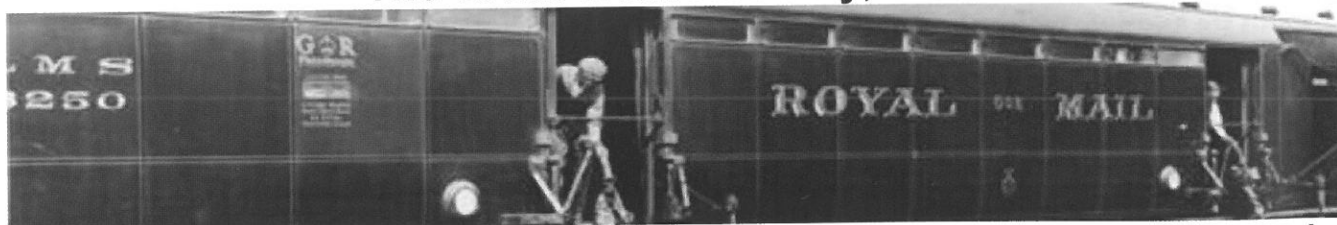
**Carlsberg rammes.** Den danske DNB analytikeren, Rune M. Dahl, forteller til avisa

Dagens Næringsliv at den russiske alkoholloven nå er omtrent like streng som den vi har i Norge. Dahl peker på at den jevne russer slett ikke har råd til å drikke så mye øl og ser derfor for seg lavere børskurs for Carlsberg.

## En «nasjonal katastrofe»

Beregninger viser at hver enkelt russer i gjennomsnitt drikker 32 liter ren alkohol årlig, mer enn dobbelt så mye som det Verdens Helseorganisasjon maksimalt anbefaler. At russerne er blant folkeslagene som drikker aller mest, gir utslag på befolkningstallene, som faller hvert år. Sædkvaliteten blir dårligere og mange er ganske enkelt så fulle, at de rett og slett ikke klarer å reproducere seg. Myndighetene anslår at rundt 500.000 mennesker dør av alkoholrelaterte årsaker årlig, en tilstand som har fått Russlands "sterke mann" Vladimir Putin til å erklære landets alkoholproblem som en «nasjonal katastrofe» og satt i gang flere kampanjer for å få ned forbruket.

## The Great Train Robbery, 1963



**Et av de mest beryktede og sagnomsuste ran noensinne involverte posttog fra Royal Mail, 15 knallharde kaprere, monopolspill og tyveri av flere millioner pund.**

Sent torsdag 8. august 1963, forlot et rullende postkontor-tog Glasgow på vei sørover mot London Euston. Ombord sortert ansatte post og pakker. Andre vogn i toget bar store verdier i form av rekommandert post. Mesteparten av dette var kontanter. Vanligvis var det omlag £ 300 000, men fordi det hadde vært helligdag i Skottland bar toget med seg verdier for rundt £ 2.5 millioner.

### Rødt lys

Toget passerte Leighton Buzzard ca kl. 3 natt til 8. august 1963 da lokføreren, Jack Mills så et rødt signal og stoppet toget rett før "Sears Crossing". Signalet var falskt. En hanske var brukt til å dekke over det riktige signalet og det røde lyset ble aktivert ved å feste det til et lite batteri. Da Mills stanset, klatret hans assistent David Whitby ut av diesellokomotivet for å ringe signalansvarlig. Whitby oppdaget snart at kablene til linjetelefonen hadde blitt kuttet, men da han snudde for å gå tilbake til toget ble han angrepet og kastet ned en bratt skrent. I mellomtiden klatret en maskert mann inn i førerhuset og slo ned lokføreren mens andre tyver kobler fra de "verdiløse" vognene.

### Flukten

De stod nå igjen med lokomotivet og de to verdifulle vognene. Siden det var upraktisk å fjerne tyvegodsset ved de bratte skråningene der toget var stanset, hadde gjengen planlagt å kjøre toget en kilometer videre til Bridego broen. Her ventet flere fluktkjøretøy på å transportere pengene til et nærliggende skjulested. Selv om ranet var godt planlagt oppstod det et problem; En av bandittene hadde brukt måneder på å gjøre seg til venns med jernbaneansatte. Under påskudd av å være jernbaneentusiast, hadde han fått lov til å være med lokomotivet og sågar fått kjøre toget selv noen ganger. Hans del i ranet var å kjøre toget til møtestedet, men da han klatret inn i førerhuset skjønnte han at dette enorme diesellokomotivet var langt mer komplisert enn lokaltogene han hadde erfaring fra. En av ranerne, Ronnie Biggs, måtte derfor vekke lokføreren før man kunne fortsette. I de to fremste vognene ble livredde postansatte passet godt på, men i de resterende ti vognene som var igjen på Sears Crossing, gikk det lang tid før de ansatte skjønnte at noe var skjedd.

### En menneskelig kjede av ranerne

På Bridego Broen fjernet en menneskelig kjede av ranere 120 sekker inneholdende 2,5 tonn med penger. Ranet var godt organisert og raskt unnagjort. Før de dro, befalte ranerne de postansatte om å vente 30 minutter før de kontaktet politiet. Dette gav etterforskerne en viktig ledetråd, de antok at gjengens gjemmede var innenfor en halvtimes kjøretur fra åstedet. – Og så var faktisk tilfelle. I et gammelt gårdshus på Oakley i Buckinghamshire på Letherslade gård, delte en jublende gjeng ransutbyttet. De spilte til og med Monopol med ekte penger.

### Etterforskningen

En storstilt politietterforskning, ledet av Scotland Yard og senior etterforskere fra Buckinghamshire politiet ble iverksatt. Øverstkommanderende var sjefdetektiv Jack Slipper. Britisk transportpoliti sin rolle i etterforskningen var hovedsakelig å sjekke ut folk, skaffe lister over ansatte og mistenkte. Tilbake på gården ble gjengen skremt av lavtflygende RAF, Royal Air Force, fly som faktisk var på trening og ikke hadde noen ting å gjøre med etterforskningen. Derfor delte de pengene, hovedsakelig brukte £ 1 og £ 5 sedler hvorav Biggs skulle få £ 147 000, og forlot gården umiddelbart i stedet for å "ligge lavt" i flere uker som planlagt. En nabo ble mistenksom av det plutselige livet på gården og sa fra til politiet som fant store mengder forlatt mat, soveposer, seddelpapir, postsekker og registrerte post pakker.

### Fingeravtrykk

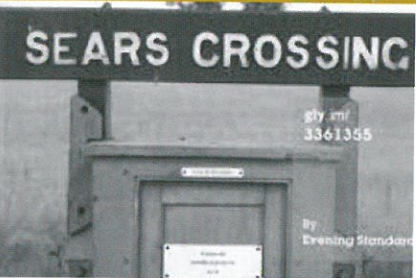
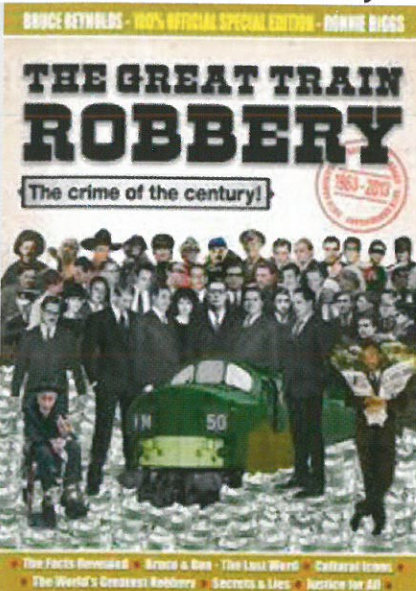
Etter en grundig undersøkelse ble det funnet flere fingeravtrykk, inkludert noen på Monopolspillet og en ketchup flaske. Fingeravtrykkene og andre henvendelser førte til at ranerne ble tatt en etter en og stilt for retten.

Mannen som ledet operasjonen, Bruce Reynolds, tok det fem år å spore opp. Han fikk ti års fengsel. Ronnie Biggs fikk 30 år, men rømte fra Wandsworth fengsel i en møbelbil bare 15 måneder senere. Hans reise til Brasil via Spania og Australia og senere tilbake til Storbritannia i mai 2001, er det skrevet mye om.

**Kilde:**  
[http://www.btp.police.uk/about\\_us/our\\_history/crime\\_history/the\\_great\\_train\\_robbery,\\_1963.aspx](http://www.btp.police.uk/about_us/our_history/crime_history/the_great_train_robbery,_1963.aspx)



## The Great Train Robbery



BUCKINGHAMSHIRE CONSTABULARY

**£10,000 REWARD**

**ROBBERY**

About 3 a.m. 8th August, 1963  
from the Glasgow-Euston  
mail train

**REGISTERED PACKETS**

The above reward will be paid by the Postmaster General to the first person giving such information as will lead to the apprehension and conviction of the persons responsible for the robbery.

Information to be given to the Chief Constable, Buckinghamshire Constabulary, Aylesbury (Tel.: AYLESBURY 5010), or at any Police Station.



Postvogna fra Royal Mail



Lok 40126, trakk ranstoget

# 10

## fakta - og ting du, kanskje, ikke visste

### Om - The Great Train Robbery

Den 8. august var det 50 års "jubileum" for "Det Store Togramet" Et posttog fra Royal Mail på vei fra Glasgow til London, ble ranet av en 15 manns stor bande ledet av Bruce Reynolds. Utbyttet ble på over £2,6 mill, £30 mill eller nesten 300 millioner kroner i dagens pengeverdi. Selv etter 50 år, er historien om togranet fortsatt myteomspunnet. Her er 10 ting du (muligens) ikke visste:

#### 1. "Nazi koblingen"

Ranerne forhandlet frem et betydelig beløp for samarbeidet med forfatteren Piers Paul Les som i 1978 skrev bok om ranet. For å rettfærdiggjøre de store summene, fant de opp en historie om at Otto Skorzeny, mannen som organiserte naziflukten etter 2. verdenskrig, finansierte ranet.

2. "Det ukjente offeret" Lokførerassistent David Whitby døde av hjerteinfarkt 8 år etter ranet, bare 34 år gammel.

#### 3. "Colin Firth koblingen"

Stødig nå, den populære britiske skuespilleren, kjent fra filmer som Mamma Mia, Muldvarpen og The Railway Man, var bare 3 år da ranet fant sted. Bruce trengte nytt navn da han flyktet med sin kone og sønn, Nick, til Canada. De tok etternavnet Firth og sønnen ble "Colin Firth".

#### 4. "Fluktbilen"

British Leyland kjørte en annonse for sin Mini i 1979, med teksten "Nips inn and out like Ronnie Biggs".

#### 5. "Alarm"

Ranerne hadde kuttet alle telefonledninger i området, men togpersonalet fikk kl. 4:30 stoppet et godstog og politiet ble varslet.

#### 6. "Søksmålet"

En av ranerne, Gordon Goody, saksøkte "folket" for å ha blitt beskyldt for å ha "tvunget en anstendig og uskyldig ung kvinne" til å bli med på ranet. Han vant saken og ble tilkjent £2 i erstatning.

#### 7. "Den uskyldige"

Mens fire av ranerne aldri ble tatt, ble Bill Boel dømt uten å ha vært involvert i det hele tatt. Han ble dømt for sin nære forbindelse til en av røverne, Roger Cordrey. Han ble også tatt med noe av ransutbyttet som Bill påstod var gammel gjeld han hadde utestående hos Roger. Bill forfektet sin uskyld helt frem til han døde i fengsel i 1970. Familien forsøker nå å fa saken gjenopptatt .

#### 8. "Beundring"

Forfatteren Graham Greene, uttrykte i en avisartikkel sin beundring for togranerne, etter at to av de, Ronnie Biggs og Charlie Wills, hadde rømt fra fengselet i Brighton.

#### 9. "Dataspill"

Både online spillet, *RuneScape* og dataspillet, *Starcraft 2* har elementer fra "The Great Train Robbery".

#### 10. "Straffene"

De ti bandemedlemmene som ble arrestert like etter ranet, måtte bruke en hel del av utbyttet på advokater, man estimerer omlag £ 30 000 hver. Allikevel ble ni av de ti dømt til lange fengselsstraffer.

## I siste liten

Tross klare advarsler, Leder i Kvinnenemnda, Minda Gommerud som "panserdame" på bilen til Forbundssekretær Magnar Wøllo, i håp om å få mer penger til Høstreffet – av NJA nissen? Ikke umulig at det kreative påfunnet bærer frukter!



Foto, Per Gommerud

*Kvinnenemnda i NJA ønsker alle NJA -medlemmer og andre  
ei riktig god julehøytid*



*og et godt nytt år med en liten*



## MINNEORD



**Ei markant kvinne innan NJA døydde 12 juni 2013, 86 år gamal.**

**Turid fekk, i Barnelosjen, tidleg tanken om å leva eit lukkeleg liv utan å bruka alkohol.**

Tidleg på femtitalet melde ho seg inn i NJA. Med hennar aktivitet og pågangsmot, vart ho med å prega arbeidet vårt. Turid var aktiv på mange felt, og la meg nemna eit par døme. Då me fekk leiga Øynaden voktarbolig i 1968, vart ho straks ein dyktig dugnadsarbeidar. Tanken om å kunna tilby ei fin hytte i alkoholfritt miljø, i det vakre fjelland-skapet, gav energien til arbeidet. Og utruleg mykje arbeid var lagt ned fram gjennom åra. Men størst respekt står det av arbeidet med rekneskapane, både for Øynaden og avdelingen, frå nittiåra og fram til ho døydde. Med god hjelp av ei svigerdotter fekk ho avslutta rekneskapen også for 2012.

Turid hadde store helseproblem dei siste åra. Likevel var ho glad for å få vera aktiv, fann avkobling og fekk tankane vekk frå sjukdomen. Å vera med i eit styre, med ein så pliktoppfyllande person, er verkeleg ein styrke for medarbeidarane.

Men på landsplan fekk ho og setja positive spor. På landsmøtet på Eidanger i 1982 vart ho valt til hovedkasserar i Forbundet. Dette styrevervet hadde ho heilt fram til 1994. For sitt verdfulle arbeid innan fråhaldsrørsla, vart ho utnemnd til æresmedlem i NJA.

Me takkar deg hjarteleg for din insats i vårt forbund. Du vert sårt sakna.

**Med desse få ord ynskjer me fred over ditt minne.**

Asbjørn Solberg

B



NORGE

P.P.

Returadresse: Per Gommerud, Sandskroken 15, 3055 Krokstadelva



---

**Forbundsstyret takker  
for i år. Vi ønsker deg en  
riktig God jul og et Godt  
nytt år!**

---

**God jul fra Redaktøren -  
og hennes gode hjelpere!**

---

STOFF TIL NESTE NUMMER AV AVANTGARDE, MÅ VI HA INNEN 1. JUNI 2014