



Avantgarde

-Aktiv livsstil i rusfritt miljø

www.nja.as

108. årgang nr. 2 – 2014

Telemarkskanalen



Innhold:

Side 2	Leder
3	Nytt fra Actis
4	NJA Profilen
5	Eidsvoll 1814
6	Høyt og Lavt
7	Telemarkskanalen
8	Fiskefestivalen 2014
9	Bever på Høl!
8	Nytt fra Drammen
11	Den gang da



13	Kryssord
14	Juniorposten
15	Linselus
16	På tur med Halvard
17	Høsttreffet i Larvik
20	Folkehelsemelding
24	Helseposten
25	Jubilanten
27	Julemøte i Drammen
32	Vinterkurs 2015

Artikler, kryssord & konkurranser!

Siste lederartikkel

Ove Carstensen
Forbundsleder



Da skriver vi igjen november. Et nytt år går snart over i minnebogen og NJA får en ny Forbundsleder. Jeg har mange ganger sagt at 10 år er nok for et såpass tungt verv og på Landsmøtet i juni, sa jeg nei til gjenvalg.

Ekstraordinært landsmøte. Da det ikke lyktes landsmøtet å få valgt ny leder av NJA, måtte det avholdes ekstraordinært landsmøte. Den 8. november ble Karin J. H. Rysst enstemmig valgt til ny forbundsleder – den første kvinnelige i NJA sin historie! Dette var gledelig og jeg ønsker henne alt godt i dette tunge og viktige vervet.



Det nye FS og leder av nemndene samlet, fra v: Thor Haug., Ole Johnny Bråthen, "Tassen", Per Gommerud, Karin H. J. Rysst, Ingrid H. Swensen., Minda Gommerud., Magnar Wøllo og Jostein Sæves.

Bilde av NJA grunnleggerens mor



Da vi tømte lokalene på Høn for noen år siden, fant vi dette bildet av Karen Engebretsen, moren til Adolf B. Engebretsen, NJA's første formann (1893 – 94 samt 1907 – 19) og regnet som forbundets stifter. Vi har ikke plass til det nokså store bildet i Høl Vokterbolig og det er strengt tatt heller ingen del av NJA sin historie. Hvis du kan tenke seg å ta vare på det, eller kjenner etterkommere etter denne stramme damen. Ta kontakt med meg på tlf: 977 63 998.

Rekordtall igjen, fra NSB! NSB opplever en ny passasjerøkning de åtte første månedene i 2014. Økningen er på totalt 3,4 prosent, sammenlignet med samme periode i fjor. NSB-togene hadde om lag 41 millioner passasjerer de åtte første månedene i 2014. - Det er svært gledelig at kundene fortsetter å strømme til toget. NSB utvikler togtilbudet videre, samtidig som vi må gjøre alt vi kan for å få flere tilfredse kunder, sier leder for NSB Persontog, Tom Ingulstad.

Ikke bare glede. Flere av Regiontogstrekningene sliter og følgende strekninger hadde færre reisende enn i fjor: Nordlandsbanen (Bodø – Trondheim), Raumabanen (Dombås – Åndalsnes) og Sørlandsbanen (Oslo – Stavanger) samt lokaltogene på strekningen Trondheim – Røros, samt Trondheim – Storlien (-17,5%!). Men totalen er altså en øking på rundt **1,350 millioner** reisende så langt i år. Meget gledelige tall, vi gratulerer!

Med dette takker jeg for meg. **God jul og riktig god nytt år til alle!**

- 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.

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: Di 4, B5 vogner og Type 93 på Åndalsnes stasjon.
Foto: Leif Johnny Olestad.

Registrert medlemstall:

Avangarde har ikke mottatt noe medlemstall for inneværende år.

Adresser i Forbundet:

Forbundsleder

Karin Joh. Rysst
Åsgårdstrandveien 434
3179 Åsgårdstrand
Tlf: 33 33 13 00 / 932 55 759
e-post: karin.rysst@gmail.com

Nestleder, fungerende

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

Forbundssekretær

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

Forbundskasserer

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

Organisasjonssekretær

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

Leder Kvinnenemnda

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

Aktivitets- og Studienemnda

Jorunn S. H. Hansen
Bruløkka 6
3024 DRAMMEN
Tlf: 32 82 70 15 / 413 62 371
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

Redaktør Avantgarde

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

Nytt fra Actis - Rusfeltets samarbeidsorgan

Nytt styre i Actis



På Actis' kongressen 27.-28. september ble det valgt nytt styre, ny forebyggingsplattform og fem resolusjoner er blant vedtakene som ble fattet. I tillegg har vi gleden av å ønske Internasjonal Helse- og Sosialgruppe velkommen som nytt Actis-medlem.

Actis' styre for perioden 2014-2016 består av styreleder Arne Johannessen og nestleder Hanne Cecilie Widnes, som begge ble gjenvalgt i vervene. Med seg får de Maria Elizabeth Aspen (Juvente), Ann-Cathrin Becken (Leder, M A - Rusfri trafikk og livsstil), Anette Cvijanovic (Barn av rusmisbrukere - BAR), Jan Elverum (gen. sekretær i Blå Kors), Knut Haugsvær (Frelsesarmeens rusomsorg), Rita Nilsen (Retretten) og Eidar Tøllefsen (DNT Edru livsstil).

Stian Eriksen (Familieklubbene), Adrian Farner Rogne (IOGT i Norge) og Trude Gaare (AV-OG-TIL) ble valgt som varamedlemmer.

Actis' kongress 2014 i kortform:

- Actis' kongress ble avholdt 27.-28. september 2014.
- Kongressen vedtok følgende uttalelser:
 - Kommunene kan forebygge
 - Et forebyggende forbud
 - Ny opptrappingsplan må forplikte
 - Taxfree-ordninga bør skrotast
 - Vern om julaften
- Kongressen vedtok også en forebyggingsplattform, som gir retning og mål for Actis' forebyggende arbeid fremover.
- Internasjonal Helse- og Sosialgruppe (IHSG) ble opptatt som nytt Actis-medlem
- Nytt styre ble valgt for perioden 2014-2016,

Karin Joh. Rysst, Minda og Per Gommerud representerte NJA på kongressen

NJA Profilen

Reidar Flatland er vår profil denne gang. Han har hatt de aller fleste verv du kan tenke deg, både i forbund, avdeling og på Høl. Reidar har også vært redaktør av NJA bladet.



Hei, Reidar. Hvordan ble du kjent med NJA?

Jeg hadde jo hørt om NJA, men hadde ikke noe forhold til avholdssaken og alkohol fordi dette ikke hadde vært et problem i min nærmeste familie. Etter hvert som mine egne barn ble tenåringer og ble aktive i ungdomsmiljøet, ble også narkotika og alkoholrus et tema blant oss foreldre. Det ble advart mot at narkotika var på veg inn blant anna på sammenkomster i idrettsmiljøet, og det gjorde meg betenkt.

Jeg meldte meg på Vinterkurs på Rapham ved Otta i Gudbrandsdalen. Dette var så interessant at det ble til at jeg siden har vært med på de fleste Vinterkurs. Etter et foredrag av Bjørn Skau fra Horten, stortingspolitiker for Arbeiderpartiet, den gang sjef for Buskerud Sentralsykehus. Da Guttorm Stien senere spurte om jeg kunne tenke meg å bli medlem, ble avgjørelsen tatt – totalt avhold. I min omgangskrets var alkohol i ferd med å bli nokså vanlig i de fleste sammenkomster. Hvis jeg prøvde å antyde at alkohol er vanedannende, ble det bare ledd bort. Etter at jeg ble med i NJA og sa jeg ifra at som medlem i NJA, hadde jeg forpliktet meg til å ta avstand fra rusmidler. Nå i ettertid har mitt standpunkt blant mine nærmeste blitt respektert og jeg tør påstå at langt de fleste har et bevisst forhold til sitt alkoholkonsum. Så vil jeg legge til, jeg trives godt iblant NJA-venner. Jeg har mange gode og ekte venner i avholdsbevegelsen.

Jeg skrev selvsagt under på avholdsløftet (NJA var totalavholds-forbund på den tiden, red anm.) og rørte ikke alkohol etter det. Ble medlem i avd. 3 som er Drammen i dag.

Hvilke verv har du hatt i NJA?

Siden mitt første Landsmøte i NJA i 1988 i Bergen har jeg hatt ett eller flere verv i NJA, det være seg i avdelingen i Drammen og i NJA Forbundsstyret.

Har du noen hobbyer du vil dele?

Jeg er medlem av Buskerud Slektshistorielag og har jobbet en del med vår slekt. Ellers blir det en del fotografering av barn, barnebarn og oldebarn og videofilming og redigering. Jeg er også medlem i Tempelridderordenen. Og ikke minst så har jeg Kari, hjem og hytte.

Hvordan kan NJA nå ut til enda flere?

Først og fremst ved å lage samlingsarenaer med interessante temaer/aktiviteter med god tid til sosialt samvær i rusfrie omgivelser.

Hva gjør deg glad?

Sammen med Kari, barn og barnebarn/oldebarn på fjellet og /eller på ski (bortover ski).

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

Siden dette kommer i julenummeret: En riktig god og fredfylt julehøytid og alt godt i 2015. Så har jeg et håp for NJA: Det er hyggelig at dere støtter NJA med medlemskap, men jeg håper at medlemmene støtter opp om møter og arrangement og ikke minst at flere blir aktive i styre og stell. Det er mange som begynner å gå trøtt og man trenger nye som vil aktivisere seg.

Det er mange hyggelige mennesker i NJA som det er en berikelse å bli kjent med.

Eidsvollsbygningen 1814 med avd. Oslo

Lørdag 4. oktober inviterte hovedstadsavdelingen med Øystein Vold og Ingrid Swensen i spissen til en dag i historiens tegn. En spent gjeng ankom Eidsvoll verk med toget fra Kongsberg.



Huset, som sto ferdig i 1770 er i laftet tømmer kledd med trepanel og var med sine om lag 600 m², da det sto ferdig, landets største trehus. Allerede i 1780 startet renovering av bygget av daværende eier, Hans Hagerup Gyldenpalm. Carsten Anker kjøpte jernverket i 1794 og fortsatte renoveringen. På den tiden var huset selve hovedbygningen til Eidsvoll jernverk. Staten tok over bygningsmassen i 1854 og har siden tatt godt vare på huset og satt det i stand til grunnlovsjubileene hvert 50 år. Det var deltagelse fra Skien, Vestfold, Drammen og Oslo i tillegg til Juniorene Christoffer Sæves og Martin M. Carstensen. De fleste gikk den drøye kilometeren fra stasjonen bort til Eidsvollsbygningen. Da himmelen åpnet sine sluser på vei bort, ble den som ikke hadde vært smarte nok til å ta med regntøy, les: skribenten, erfaringsmessig, nok en gang, fikk erfare at man blir våt av å gå ute i regn uten regntøy. Vel, man tørker jo opp igjen og vi kom fram og fikk en fin omvisning i de ærverdige lokalene av en som var skolelærer av yrke med orientering mot Samfunnsfag og historie. Hun var faglig dyktig, men av og til virket det nok litt som om hun snakket til sine 3. klassinger under omvisningen. Flere i følget likte å "vimse litt rundt", ingen nevnt, ingen glemt, og fikk skjenneprekener for dette. Man måtte følge med i "undervisningen" og ikke alle rom var tilgjengelige for allmennheten. Litt interaktive leker fikk vi være med på. Thor, Martin og Øystein fikk være historiske personligheter som satte sitt preg på dagene rundt 17. mai 1814. Det var ikke lov å ta med sekker eller bager inn og man fikk bare ta bilder i Rikssalen, som mest av alt lignet på et julepyntet fjøs, og på kjøkkenen i underetasjen. Underetasjen var for øvrig totalrenovert til dette jubileet. Det luktet nytt treverk over alt. Etter omvisningen, hvor alle måtte ta på beskyttende overtrekssokker på føttene, ble det tid til en liten matbit før hjemreisen. **En fin dag på historisk grunn!**



Martin M. C. fikk være Christian Frederik, Norges nye Konge taler her til forsamlingen på Eidsvoll

Avdeling Vestfold flyt Høyt og Lavt!

NJA Vestfold er for tiden veldig aktive. Det setter vi stor pris på! Lørdag 13. september var de 18 stykker på Høyt og Lavt i Svarstad, Nord i Vestfold. En flott gjeng koste seg i strålende sol, med klatring, lek og grilling. Takk til alle som bidro til en super dag!



Lagbilde: Avd. Vestfold er for tiden veldig aktive, kanskje den for øyeblikket beste avdelingen vår til å arrangere flotte turer og aktiviteter for medlemmene. Ikke minst skyldes nok dette Monica Sæves, stående nede til høyre i bildet, ny "primus motor i avdelingen! Veldig gladelig. ☺

Tillitsvalgtsamlingen i Larvik 7. – 9. november

Nytt og "gammelt" i Larvik. Den aktive forsamlingen, med medlemmer fra Østlandsavdelingene, Drammen, Oslo, Skien og Vestfold - diskuterte alt fra medlemsverving, via webredaktør og kommende aktiviteter til kontingentinnkreving. Friske diskusjoner med engasjement! Ekstra hyggelig at den yngre garde også var representert. Her ved Christopher Sæves, nede til høyre på bildet.



Sommertur på Telemarks kanalen

6.august hadde avdeling Skien sin planlagte sommertur på Telemarks kanalen.



Bilde: To staute karer i landlige omgivelser; Sigmund Nilsen og Gunnar Vestby

Vi ble til sammen 8 deltakere med på turen: 5 fra avd. Oslo, 1 fra avd. Vestfold og 2 fra avd. Skien. Turen startet tirsdag 5.aug. med felles kveldsmat hjemme hos undertegnede, hvor vi fikk tid til å forberede oss til det som skulle foregå dagen etterpå. Nistepakke ble laget av den enkelte, og de som hadde lyst til det, rakk også en rask spasertur ned til overnattingsstedet "Dag Bondeheim", i en vakker sommerkveld.

Været var det beste man kunne ønske seg, og turen med "Henrik Ibsen" ble en god opplevelse sammen med gode venner. Båten har gjennomgått en hel renovering i senere år, og er blitt flått å reise med. Natur opplevelsene står i kø fra båten går ut fra brygga, og videre oppover hele vannveien. Det er vanskelig å beskrive turen, den må oppleves og kan anbefales. Det ble også

anledning til å gå av båten i Eidsfoss og gå til Vrangfoss. Også det er en natur opplevelse som er verd å ta med. I Lunde ble vi møtt av levende musikk og "Victoria" som vi kunne ta tilbake til Skien. Vel fremme hadde vi felles middag hvor flere fra avd. Skien var møtt frem. På en enkel måte markerte vi at Astrid og Håkon Olsen fyller 80 år i år (han i juli og hun i sept.) Håkon har vært leder av avd. Skien i mange år, og har ofte gledet oss med sine allsidige dikt. Han har også vært en dyktig dirigent på en rekke landsmøter. Astrid har stått trofast ved hans side, og vi ønsker dem til lykke med hver sine 80 år, og alt godt for fremtiden. (Se bilde av paret bak i bladet). Så vil vi få takke alle som kom og ble med på turen og den felles middagen på Dag Bondeheim.



Referat og bilder: Anne Lise og Sigmund

Tillitsvalgt i NJA?

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

Oslo:	Ingrid C. H. Swensen	Bolstadhagen 21	3028 DRAMMEN	Tlf. 916 69 022
Drammen:	Per Gommerud	Sandskroken 15	3055 KROKSTADELVA	Tlf. 32878489 / 416 84 075
Bergen	Asbjørn Solberg	Mjeldeheimskleiva 46	5261 INDRE ARNA	Tlf. 55240615 / 918 05 421
Hamar	Magnus A. Vikås	Øverland	2092 MINNESUND	Tlf. 62413706 / 988 26 040
Kr. Sand	Per Andre Klever	Hestehaven	4520 LINDESNES	Tlf. 411 70 193
Skien	Sigmund Nilsen	Fredrik Rodes vei 12	3715 SKIEN	Tlf. 35520874
Stavanger	Per Østerbø	Årrestad	4390 HELLELAND	Tlf. 51497151 / 99532095
Trondheim	Mona Johanne Samdal	Gråtrostveien 64	7082 KATTEM	Tlf. 997 10 866
Vestfold	Jostein Sæves	Robergeveien 18	3114 TØNSBERG	Tlf. 33311511 / 984 02 823
Østfold/Halden	Roger Aaserud	Frydenlundveien 9	1784 HALDEN	Tlf. 69195817 / 452 55 302
Narvik				Se Forbundsstyret.

På flyttefot? Husk å melde adresseendring!

Fiskefestivalen 2014

Fiskefestivalen på Høl, Vegårshei har etterhvert blitt en god tradisjon. For fjerde gang på rad på rad arrangerte vi en vennskapelig fiskekonkurranse på Høl.



Ny rekord - igjen! I 2013 fikk vi hele 96 fisk, halvparten abbor og ørret. Dette ble lett toppet i år, da det på bare 6 timer ble landet hele 126 fisk! Nok en gang omtrent 50/50 abbor og ørret. I år var vi fem voksne og tre juniorer som deltok. Ekstra hyggelig var det at akkurat som under fjorårets festival, fikk alle deltakerne fisk. Totalt er vi oppe i hele 333 fisk på fire festivaler, mens samlet vekt nå har rundet 45 kilo! **Neste år har også DU muligheten til å være med! Sett av helgen 4. – 6 september 2015. Fiskekonkurransen blir lørdag 5. september fra kl. 10 – 16. Vi har 13 sengeplasser, men det er selvfølgelig også mulig å komme på dagstur!**



Sammen med hovedbildet er dette årets fangst!

Resultatet etter helgens fiskefestival på Vegårshei Totalt 126 fisk, broderlig fordelt mellom abbor og ørret. Samlet vekt var på hele 15 kilo. I år ble det ny rekord både i antall og vekt! Konkurransen varte 6 timer fra kl 10 - 16 på lørdag. Deltakere var; Roger Teaspoon Carstensen, flest fisk (som vanlig) med 46 stk, Siv Siv Iren Norstad fikk den største på halv kiloen, Bernhard Eskilt fikk en ål utenfor konkurransen, Magnus Hannevig var med for første gang, Martin Moen Carstensen - junioren, Ove Carstensen og barna Nicolas og Benjamin. I år, som i fjor, fikk alle fisk - gledelig!

Tross styrtregnet som traff Høl rundt kl ett lørdag, hadde vi en minnerik og fin tur. Det ble fisket både fredag og søndag, samt før og etter konkurransen på lørdag. Totalt denne helgen fikk vi rundt 200

fisk bare i elva som renner forbi vokterboligen på Høl! **Til neste år blir det nye muligheter!**



Sjef: Førstegangsdeltagende, Magnus Hannevig fikk mange fiske og likte seg meget godt på Høl!

Høl Vokterbolig. I Vokterboligen er det 13 sengeplasser i tillegg til noen madrasser, så i alle fall 15 personer kan overnatte inne. Blir vi flere tar vi fram teltet og slår opp i hagen. De som melder seg på først får sengeplass! Fiske passer like godt for alle, det er god rekreasjon for kropp og sjel.



Bildet: "Vareopptelling" i styrtregn. Fra V. Magnus Hannevig, Siv Iren Norstad og Ove C. Roger C., Bernhard, Benjamin og Nikolas Eskilt var også med på årets Festival – takk til dere! **Ref: O.C**

Nytt fra Avdelingene

Nytt fra Drammen

Kvinneforeningen i avdeling Drammen har feiret 90 års virksomhet.

På medlemsmøte i vår avdeling i Drammen, mandag 13. oktober fikk de frammøtte, 13 medlemmer, en hyggelig overraskelse i det Kvinneforeningen spanderte bløtkake. Av saker som var oppe til behandling kan jeg nevne: Møtedatoer i første halvdel av 2015, Julemøtet som skal være i Bragernes Menighets Eldresenter lørdag 6. desember og Temamøte som skal være samme sted, Bragernes Menighets Eldresenter lørdag 17. januar 2015. Der vil lensmann i Nedre Eiker, Torill Sorte holde foredrag og Thorstein Bergheim vil vise lys-bilder fra fjern og nær og det vil bli orientering om Familiekontakten «Home Start». Det ble også informert om Tillitsvalgt samling og Ekstra Landsmøte 7. – 9. november. Møtet ble avsluttet med sosialt samvær med pizza, kaffe og bløtkake som antydnet over.

14 år etter at Avdeling 3, som avdelingen i Drammen hette, ble Kvinneforeningen stiftet, den 26. september i 1924. Alle disse 90 årene har kvinnene våre vært bidragsytere av forskjellig slag og denne gangen var altså intet unntak.

ReF.

Mer fra avd. Drammen på s. 23

Årsmøte 2015

Mandag 9. februar 2015 kl. 18:30
på Drammen stasjon, møterom 3etg.

Forslag til behandling på årsmøtet sendes

Per Gommerud ,
Postadr.: Sandskroken 15,
3055 Krokstadelva
eller på e-post: per.gommerud@ebnett.no
innen 26. januar.

Alle medlemmer er hjertelig velkommen og det blir enkel servering.

Med hilsen styret i avd. Drammen



*Vi ønsker alle medlemmer i NJA -
ei riktig god julehøytid og et godt nytt år.*

Med hilsen styret i NJA avd. Drammen.



Øynaden på Ustaoset!

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



Bildet: El 18 og B7 vogner med Øynaden og Hallingskarvet i bakgrunnen
Stedet leies ut av avd. Bergen, Org. nr. 913717473, ved Kjartan Larsen, tlf: 913 98 211 e- post: kjartan.larsen@hennig-olsen.no eller Rolf Urdal, tlf. 957 37 181 e-post : rolf.urdal@bergengroup.no På Øynaden er det høysesong nærmest året rundt og du oppfordres til å være tidlig ute med å bestille. Du kan og booke på nett: <http://oynaden.wordpress.com/>

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

Velkommen til Høl, Vegårshei

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

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

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

Det er kun fem min gange til handicap-tilrettelagt badeplass med toalett. **Bever!** En beverfamilie har slått seg ned på sørsiden av huset. Se bilde!

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

Leiepriser: Høysesong, 1.jun – 31.aug: kr 500,- pr døgn. Lavsesong, resten av året: Kr 300,- pr døgn. **Rabatt:** NJA medl. får 25% rabatt og det er i tillegg 100 kroner i avslag ved ukeseleie.

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

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

Dugnad på Høl

Full rulle på Høl!

Høstens dugnad var av det vellykkede slaget. Totalt var vi 9 stykker innom Høl helgen 31. oktober – 2. november.



På bildet ser vi fra venstre: Sigmund og Anne Lise Nilsen Magnar Wøllo, Luciano Frydenheim og Kim Hovind ta seg en velfortjent rast. Flott gjeng! Huset er vasket ned fra tak til gulv, båten er tatt opp og en mengde forefallende arbeidsoppgaver som; tetting av musehull, listing, maling, muring, bytting av lystpærer og montering av nytt lysarmatur over kjøkkenbenk, vedstabling og oppsett av huskestativ ble solid og fagmessig utført. 6 mus vil heller ikke kunne feire jul på Høl i vinter, da de endte sine dager i musefellene... I tillegg var Kjell Johansen, Karin og Sigmund B. Rysst innom og gjorde en innsats for NJA.



Ny rentbrennende ovn i stua på Høl

Dugnad 2015! Vi vil allerede nå minne om "vårdugnaden" som blir fra 5. – 7. juni 2015. Da skal vi male øst, vest og muligens nordveggen. Vi håper du kan ta turen da! NJA stiller med mat og drikke, samt kjøregodtgjørelse hvis du må bruke egen bil. Du trenger ikke være medlem i komiteen, det holder lenge at du stiller med godt humør og arbeidslyst - Vel møtt ☺

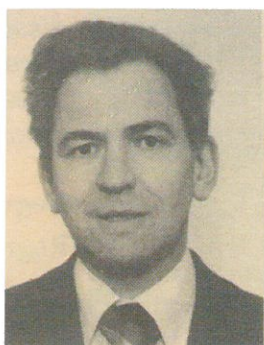
Den gang da – 1984

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. Denne gang hopper vi ytterligere ti år fram i tid. Vi har nå kommet til det fryktede året, 1984 – Men jorden gikk ikke under, ei heller NJA.



1984. De vanskelige tidene hadde nå slått inn med full kraft over NJA. Det var vanskelig å holde avdelingene flytende og også i forbundet var det vanskelig å få besatt alle verv. Bladet, med redaktør Kjell Johansen, var nede i to utgaver på hhv 12 og 16 sider

Landsmøte. Det var Hamar (avd.4) som var teknisk



arrangør for NJA's 91 landsmøte. Landsmøtet var lagt til "Hedmarktoppen". Alfred Knutsen var leder i avd. Hamar og Asbjørn Solberg, bildet, var forbundets formann. Vi leser videre at Helge A. Nilsen sørget for innkvarteringen. Gjester på Landsmøtet var Henry Friberg, Sverige, Walther Thannel, Danmark, Oddvar Ekbråthen, NSB, Torgrim Elsrud stilte fra

NJF, mens fra NLF kom Hans Jørgen Olausen. I landsmøtetalen kom Asbjørn Solberg inn på at mange av de målene som var satt for jubileumsåret (1983), var nådd, men at "medlemsvervingen er et problem vi må gjøre noe med, dersom vi skal nå 90 nye år".

Helgekurs på Sørlandet. Kvinnenemnda sitt kurs var lagt til Agderstrand i idylliske Søgne fra 24. – 26.sept. Vi leser at kurset samlet 40 deltagere fra store deler av landet. Birgit (Bibbi) Friberg og Ingerd Carlsson fra JHF's kvinnoråd var gjester. Det ble forelest om ettervern av rusavhengige og tid til et besøk i Dyreparken. Lørdag kveld var det lettere underholdning, mens det søndag formiddag var mulighet til å delta på gudstjeneste i Søgne gamle kirke. Kurset er av den typen som har stor verdi for NJA som organisasjon, avsluttes artikkelen.



Kvinnenemnda's styre: Kass Borghild Bjørgo, formann: Anne Lise Nilsen og sekretær: Karin Grevva.

Kjell A. Bakke gratuleres som ny formann i "Avholdsfolkets landsråd". Kjell A. Bakke får de beste skussmål, vi leser at han har hatt mange verv i NJA og samtlige har han gått helt og fullt inn for.

Møtereferater var fast innslag i NJA bladet i "gamle dager". Litt trist at det ikke sendes inn slike referat til redaktøren lengre. Fra blad nr 1 1984, leser vi blant annet at det er avholdt medlemsmøte i avd. 1 på Oslo S 7. mai. 11 medlemmer, samt Kjell Johansen var tilstede. Vi sakser fra referatet: "Etter kaffepausen, gikk vi over til kveldens program som var diasfremvisning ved sjefsfortograf Magnar Wøllo. Han hadde mange fine bilder og tok oss med på en lang reise som startet med bilder fra siste års studierkurs på Rapham, videre til Landsmøtet i Eidanger, derfra til Golsfjellet og glidefly. Og tilslutt havnet vi i Hemsedal, hvor han viste bilder fra hjembygda si. Vi fikk se mange flotte bilder i høstskrud". Referatet er signert av "sjefsfortografen", Magnar Wøllo.

Lars Skeie. En av mange stolte NJA`ere fra avdelingen Bergen. Lars ble takket for å ha hatt redaktørvervet i en 10 års periode fra 1972 til 1982, samt de bladene som sporadisk kom ut mellom 1982 og 1984.

Julebladet. Blad nummer 2 1984, var julenummeret. I dette bladet stilte redaktøren, Kjell Johansen, et alvorlig spørsmålstegn ved NJA's framtid. Han avsluttet med å oppfordre alle de mest aktive i NJA om å verve ett nytt medlem hver. Dette ville kunne gi 200 nye medlemmer!

Jubilant!

Avdeling 9 (Skien) fylte 75 år i 1985. Avdelingen er dermed den anseelige alder av 105 år i 2015. Vi leser at avdelingen hadde 35 medlemmer ved oppstarten og ved inngangen til jubileumsåret, hadde medlemstallet vokst til 53 medlemmer. Videre trekkes turer og aktiviteter frem som populære tiltak for avdelingens medlemmer.

Forbundet besto av: Formann: Asbjørn Solberg, Adm Sekr.: Syver Røkaas, Kasserer: Turid Faye Larsen, Org.sekr.: Kåre Marthinsen, NJAU repr: Guttorm Stien, Kvinnenemnda: Klara Selø, Ungdomsnemnda: Arne Nedberg, Studienemnda: Guttorm Stien, Iven repr.: Søren L. Grevva. Kjell Johansen var som nevnt redaktør av bladet, mens Thormod B. Stueflaten var Forretningsfører og ekspeditør for NJA bladet.

Somarminne frå Stovallen. Ragnar har skrevet et fint "reisebrev" fra tur Stovallen, drevet av NJA's svenske søsterorganisasjon, JHF. Aktiviteter og samlinger.

IVEN-Kongress. Salzburg var vertskap og Erich Hums (ØeV leder) åpnet med å ønske delegater og gjester velkommen. På gjestelisten var Bundesministeren, Borgermesteren i Salzburg, generaldirektøren ved ØBB (Østerrikske jernbaner), distriktssjefen i Linz, med fler. Helse og miljøvernminister Kurt Steyer var blant de mange høyt profilerte foredragsholderne.



Jbf - Jernbanepersonalets Bank og Forsikring er et finanskonsern bestående av Jernbanepersonalets Sparebank og Jernbanepersonalets Forsikring Gjensidig.

Jbf er en totalleverandør av privatfinansielle banktjenester og forsikringsprodukter for alle ansatte og pensjonister i jernbanerelaterte virksomheter, deres barn og barnebarn.

Jbf har 8 kontorer spredt over hele landet. Vi har mange autoriserte rådgivere som jobber sammen for å gi deg de beste løsningene.

Du bør velge Jbf fordi:

Jbf har noen av landets mest fornøyde kunder ifølge kundetilfredshetsundersøkelser utført av Norsk Kundebarometer. Våre mest fornøyde kunder har dekket hele sitt bank- og forsikringsbehov hos oss

Du blir fornøyd fordi vi tilbyr:

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

Kontakt oss

Jernbanepersonalets Bank og Forsikring

81559115
www.jbf.no



Jernbanepersonalets
bank og forsikring

*Prioritert gjennom
hele livet*



Kryssord

	GODT ↓	FIOLIN ↓	← FRED BØRRENEREN ↓	MODERNE	IKKE GAMMEL = LAKKE ↓	FILTER ↓	IKKE OPP.	GRÅT
	B	F				⊗	N	G
PISTOL →	R	E	V	O	L	V	E	R
EN BABA →	A	L	I	P	I	A	D	E
				OK ↓	EIE ↓	SPIS ↓	LAKKE ↓	
MAN →	E	N		IKKE ESEL →	H	E	S	T
				"MYNT" ↓				
INN-VOLLER →	I	N	N	M	A	T		
				YTE ↓			Kåre Bang	
	N	FUGL →	E			KRONER →	K	R
						LEVER ↓		
TURIST-HYTTE →	Avis omv:		R				B	
	T							
På Geilo i mars 2015:	B	A	R	D	Ø	L	-	A

Hei igjen! Bli med og løs kryssordet. Løsningsordet finnes i de gule feltene. Det handler om vinter, kurs, lek og moro. Send svaret til redaktøren, eller: ove-cars@online.no Fine premier! Det skulle være overkommelig. ☺

Løsning, Julekryssordet

Løsningsordet i nr1 2014 var Brasil. Riktig svar: Morten Antonsen og Walter Mikalsen - Gratulerer! Premeie er avsendt.

	NORGE	SLEM	Umed Nations POPULÆR SPORT ↓	ENERI	Retninger fork → Indre Ostfold ↓	Kont.	VAT. ene	GRU
	N	U		E		N	W	S
"FORSVARELLA" →	O	F	F	S	I	D	E	N
BY I BRASIL →	R	I	O	S	Ø	T	T	I
				STJELE ↓	OK ↓	LAKKE ↓		
NYE FESTAMENNER → LEKER ↓	M	T		REGN ↓	T	E	L	L
			SPILLES VM I SOMMER ↓		B	R	A	S
				RAI ↓	L			L
			VOKALER ↓		A	Ø	R	
				BYDEL CALVIN KLEIN → Nestof ↓		C	K	
			FATTIG LAND I EUROPA →		A	L	B	A
Estland, Latvia og Litauen =	B	A	L	T	I	K	U	M



NJA Vandrebanner 2014



Årets Vandrebanner går til: Avdeling Vestfold!

For sine mange og varierte aktiviteter. Virkelig et eksempel til etterfølgelse. Vi venter spent på kommende aktiviteter fra NJA's yngste avdeling.

Bruk refleks!



- Nå får du bot om du ikke bruker refleks

I mange år har diskusjonen om bruk av refleks vært et stort og viktig tema. Nå har regjeringen besluttet at det fra og med november i år blir påbudt å bruke refleks.

Noen av hovedgrunnene for at det blir ulovlig å gå uten refleks er:

- Selv om du ser bilen, er det ikke sikkert bilisten ser deg hvis du går uten refleks i mørket.
- Refleks reduserer risikoen for å bli påkjørt med hele 85 prosent.
- Flest fotgjengerulykker skjer i byene. Det viser at du trenger refleks selv om det er gatebelysning.

Fra 1. november 2014 vil politiet aktivt håndheve de nye reglene gjennom patruljering i gatene. Fra klokken 17 på ettermiddagen til 09 på morgningen vil det være påbudt med refleks. Vederlaget man får for å bryte den nye loven er på 1,500 kroner. Det vil da med andre ord ikke lenger bare være farlig å gå uten refleks – det kan bli dyrt også.



Badeland i Sarpsborg!

Aktivitets-og studienemda har den glede og invitere til et hyggelig opphold i Sarpsborg fra 31. januar – 1. februar 2015.

Pris pr voksen er kr 540,- og for barn 0-16 i foreldres rom er kr 325,- Dette inkluderer: 2 retters lunsj/lunsjbuffet med kaffe/te og 3 retters middag. Kake og fruktbuffet på ettermiddagen, samt inngang til badeland og relax avdeling.

Badeland kan benyttes hele dagen, men det bli innsjekk fra 15. Utsjekk er kl 12. Vi har holdt av 10 firesengs-rom og 10 tresengs-rom. De som vil på inspiria science senter får 20 % rabatt via hotellet. Påmelding skjer til Jorunn H. Hansen jorunnshansen@hotmail.com eller mobil 93453666. Frist for påmelding er 5. jan 2015. **Vel møtt!**

JEG LURER PÅ -



- Hvorfor vi ennå ikke har fått noen farger? Hvis du fargelegger oss, trykker vi det i bladet. Bidrag fra "barn" i alle aldre tas i mot med takk! Vi har fine premierer på lur til den som løfter farge-blyanten og fargelegger oss!

HATTEN av for



- De mange avdelingene våre som driver godt om dagen: Vestfold, Skien, Oslo og Drammen har spennende ting på gang!



Amanda Eskilt på Tillitsvalgtsamling

Linselus er på tur igjen, hvor er dette?

Hr. Linselus har vært på tur igjen. Nå har han virkelig kommet seg vekk fra Østlandet. Et godt stykke nord og sør i landet. Faktisk landets nordligste og sørligste forgreiningsstasjon. Hvor har han vært? Fine premier til NJA medlemmer som vet svaret!

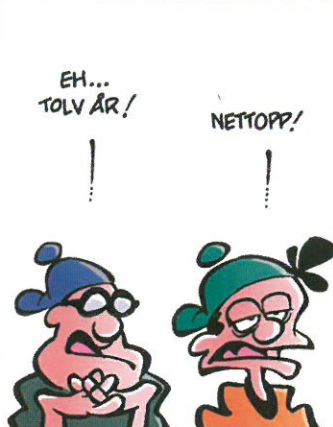


Premie denne gang er vår flotte piquet skjorte, oppgi str og farge; rød, rosa eller blå. Send dine svar til: ove-cars@online.no å NB! Alle kan svare, men premie er forbeholdt medlemmer i NJA. Lykke til!

Riktig svar i nr 2 2013 var Oslo S og Lillehammer. Ikke helt lett denne gang heller, som sist, har vi kun en vinner, Ted Andre Gjerde. Premie er avsendt. Gratulerer!

Pondus!

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



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

Les Aventures de Halvard

Halvard Hovtun er en av våre nyeste medlemmer, han er alltid engasjert, er lokfører av yrke, blid og hyggelig. En flott representant fra jernbanen i Norge. I forrige utgave fikk vi følge Halvard på tur i Øst Europa. Nå har han vært Norge rundt og i vesterled..



På dresintur langs vakre Numedalsbanen.



Halvard og GM gruppens lok 1155

England og York

Halvard har syklet langs Numedalsbanen og loffet med toget i England i sommer. En rast på Rødberg stasjon, bilde over til venstre. I England var han blant annet innom jernbanemuseet i York. Her med et veterantog(!) fra Shinkansen i Japan (bilde til høyre).

Halvard er en flott representant for NSB, alltid blid og positiv. Han kan og bør kontaktes med tanke på verv i NJA, ikke minst avd. Oslo - hint hint...



En trist dag - NJAU er lagt ned

Som leder i NJAU sendte jeg ut nyttårs hilsen 2013 til mine gode venner i Sverige og Finland. Til godeste kasserer Carl-Axel Andersson, leder på Bøda, Øland Per-Uno Johanson og sekretær Jorma Mether. Etter et par mnd. kom det to brev tilbake. Fra Karin Johanson og Ragnhild Andreasson. Begge mennene var gått bort 2012. Jeg ble så utrolig trist. Dette var personer jeg satte stor pris på og opplevd mye flott sammen med.

Hotell ble ordnet og tidspunkt koordinert med Thor Haug, samt de fra Finland og Sverige.

Tirsdag 2. september tok vi toget til Stockholm. Hotell Terminus ligger rett ved siden av Central stasjonen så det var bare å gå rett over gaten og på rommene våre. Møtet skulle være dagen etter kl. 10. Thor og jeg hadde en god frokost. Sjekket ut og satte bagasjen inn på stasjonen.

Sååå begynte turen... Jeg hadde jo vært der før Rett rundt hjørnet, lett å finne veien. Vi gikk i en time. Tiden nærmet seg stygt til møtets start. Vi inn i en taxi. Han lo litt. Rundet hus, kjørte noen meter så var vi der. På baksiden av hotellet! Vi kunne bare spist frokost og gått rett ut bakdøra - retnings sans har jeg aldri hatt. Det kom tre fra Finland, to fra Sverige og oss to fra Norge. Vi gikk gjennom en rask presentasjon og fortalte litt om hvordan det stod til med aktiviteter i våre respektive land. Etter det skrev vi under på en fullmakt. NJAU var nedlagt. En epoke er over. De få kronene som sto på NJAU kontoen ble overført JHF's feriested Bøda. Finnene dro først, de måtte rekke en båt, vi rakk også en god lunsj før det var tid for hjemreise.

Takk til deg, Thor for godt samarbeid i NJAU og for en tålmodig, morsom reisekamerat.

Karin H.J. Rysst



Etter hvert som deltagerne kom ble de ønsket velkommen av styremedlemmene i Kvinnenemnda. Været var upåklagelig – solskinn og sommerlig temperatur. For oss som også var her for to år siden, var det spennende å se om Kvinnenemnda greide å leve opp til det meget vellykkede høsttreffet som var her i 2012.

Etter middag klokken 19.00 ble det samling i Borgerstua hvor leder Minda Gommerud, ønsket alle 30 påmeldte velkommen og orienterte om hvor og når samlingene skulle foregå og andre opplysninger. Hun presenterte de øvrige medlemmene av styret: Kasserer Anne Lise Nilsen, sekretær Marit Haugestul og styremedlem Kari Aspenes. På forhånd var en rekke fine gevinster lagt ut på bord i salen og det ble salg av hjertelodd. Salget gikk raskt unna og gevinstene ble trukket med hjelp av smarttelefon. Enkelt og greit, ny data teknikk er også tatt i bruk av damene våre. Tiden gikk raskt til sengetid og lørdag morgen var asfalten utenfor hotellet våt, men snart forsvant skyene og Larviksfjorden lå glinsende i strålende sol. Etter en god og hyggelig frokost sammen med gode NJA venner, var det klart for første foredrag.

Det var prest Gunnar Thelin, bildet til høyre, fra Skien. Foredraget handlet om kommunikasjon og hadde tittelen: «No heiter det ikkje eg lenger, heretter heiter det vi».

Kommunikasjon er å gjøre noe til felles. Ingen er perfekte i å kommunisere, det har med personlige egenskaper. Den viktigste verdien er tillit. Kommunikasjon er steds egen – hvordan man har det der man er i forhold til hvordan den har det som vi kommuniserer med. Verden endres – greier vi å følge med? Lytte til hvordan folk opptrer og å få med budskapet. Viktig å få belyst en sak



fra flere kilder – lese kommentarer i avisene. Det kan være viktig å trene på å kommunisere verdiene sine, særlig saker som kan være «touchy». Vi kommuniserer også med kroppen, vi skal ikke være redde for å bry oss og gjerne fortelle litt om hva man er opptatt av.

Kommunikasjon med barn / barnebarn har andre forutsetninger, og barn tenker ikke på konsekvensene av hva de sier. Vi skal snakke med syke om sykdommen og ikke med andre om sykdommen i den sykes påhør. Vær til stede ved dødsleie. På spørsmål om kommunikasjon med døde svarte Gunnar Thelin, den verden skal vi ikke beskjeftige oss med og viste til et skriftsted i bibelen.

Anne Lise Nilsen takket Thelin for foredraget og minnet om at vi skal være rause med å si at vi er glad i våre nærmeste. Dine nærmeste kan ikke gjette hva du mener om dem.

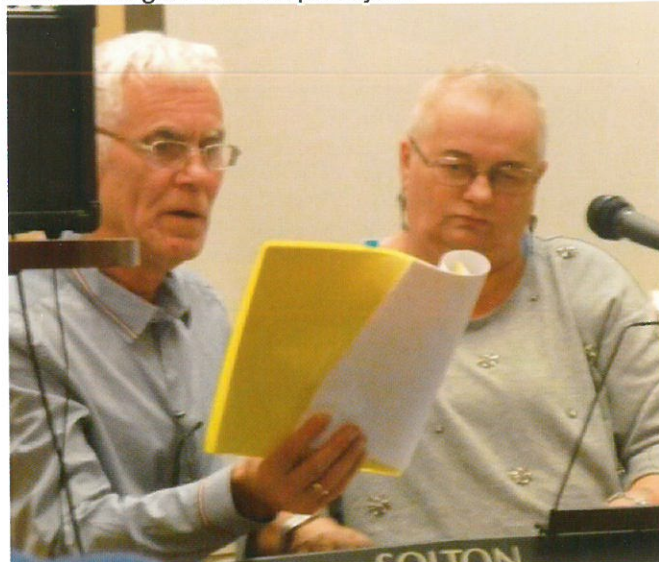
Etter middag ble det en gåtur opp Steingata til Thor Heyerdals barndomshjem. Der ble vi møtt av Turid Bergene, bildet, fra Larvik Historielag.



Thor Heyerdal ble født i 1914 og døde i Italia i 2002, 87 år gammel av kreft. Han fikk storkorset av St. Olavs Orden i 1987. Han var eneste barn av bryggerieier Thor Heyerdahl (1869–1957) og Alison f. Lyng (1873–1965). Hans mor var leder for byens museumsforening, og hennes sterke tro på Charles Darvins evolusjonsteori, inspirerte sønnens interesse for zoologi og antropologi. Julaften 1936 giftet han seg med Liv Torp (1916–1969) fra Brevik, en økonomistudent som han hadde møtt kort tid før han ble immatrikulert ved universitetet. Hun var med på Heyerdahls første ekspedisjon til Polynesia i 1937. Før ekteskapet endte i skilsmisse i 1948 hadde de fått to barn sammen, sønnene Thor Jr og Bjørn. Under andre verdenskrig ble han utdannet ved Little Norway i Canada og senere tilsluttet fallskjermkompaniet ved den norske brigaden i Skottland. Vinteren 1944–45 deltok han som løytnant i de norske styrkene i Finnmark. I 1949 giftet Heyerdahl seg på nytt, denne gang med Yvonne Dedekam-Simonsen (1924–2006). Hun hjalp til med mye av det praktiske rundt organiseringen av ekspedisjonen med «Ra» og arrangerte også redningsaksjonen da flåten var i ferd med å synke. Ekteskapet resulterte i døtrene Annette, Marian og Helene Elisabeth, men endte med skilsmisse i 1969. I 1991 giftet han seg for tredje gang med Jacqueline Beer og det ekteskapet varte til Heyerdahls død i 2002. De bodde sammen på Tenerife. I 2007 sikret Larvik kommune seg Thor Heyerdahls barndomshjem for 4,7 mill. kroner.



Etter orienteringen og omvisning var resten av ettermiddagen til fri disposisjon.



Etter en bedre middag ble vi bedt om å møte i foredragssalen hvor Anne Berit og Anders Langemyr, bildet over, hadde etablert seg med diverse musikk instrumenter. Det ble en livat stund med kjente og noen mindre kjente sanger og allsang. De var også med under neste post på programmet «Prøysen i ord og toner – ett hundreårs minne» hvor vår eminente underholder Kåre Fossum denne gang snakket om Alf Prøysen som i disse dager ville fylt 100 år.

Alf Prøysen (født Alf Olafsen) 1914 på Rudshøgda, død 1970 i Oslo, var en visesanger og forfatter som var aktiv fra 1945 til han døde i 1970. Han arbeidet i flere ulike medier: bøker, aviser, scene, grammofonplater, radio og TV. Mange av sangene og fortellingene hans er blitt folkeeie i langt ut over landets grenser. Alf og Else giftet seg i juli 1948 og fikk to barn: Elin (født 1949) og Ketil (født 1951). Alf skrev én roman, noen noveller og mange korte fortellinger som han kalte lørdagsstubber. Sammen med Borghild Ruud (tegner) fikk lørdagsstubbene regelmessig fast spalte i Arbeiderbladet. I alt skrev han 742 lørdagsstubber fra 1951 til 1970. Disse stubbene er kanskje det mest typiske han har skrevet; både fordi det er så mange av dem, og fordi mange av de typiske motivene i forfatterskapet hans brukes her – ofte flere ganger. Hans første teaterstykke på en stor scene var dramatiseringen av romanen *Trost i Taklampa* på Det norske Teatret i 1952 og var preget av opprørstrang og raus folkelig humor. Den viktigste delen av Prøysens fortellinger for barn er eventyrene om Teskjekjerringa. Hun ble først utviklet til barnesiden i bladet *Kooperatøren* i 1954, og kom i radio i 1955 og i bokform i 1956 og 1957 – først i Sverige, og året etter i Norge. Teskjekjerringa er kjent i mange land, og hun er antagelig mer kjent i Sverige enn i Norge. Teskjekjerringa er til daglig et vanlig voksent menneske, men noen ganger blir ho «lita som ei

teskje». Når hun er en liten figur kan hun snakke med dyr, og når hun er liten blir hun også en «usynlig venn» som barn kan forholde seg til som en likeverdige. Sammen med Anne-Cath Vestly og Thorbjørn Egner bidro Prøysen til å gjøre 1950-tallet til en gullalder i norsk barnelitteratur, med utgangspunkt i arbeidet med Barnetimen for de minste. Sammen med Vestly laget han barne-tv-serien Kanutten og Romeo Clive i 1963. Innimellom fortellingene flettet Kåre Fossum inn allsang av Prøysens sanger med akkompagnement av Anne Berit Langemyr. Kvelden ble avsluttet med «Reis meg opp» av Rolf Løvland.



Første post etter frokost på søndag var Forbundsleders time. Nestleder Karin Rysst, bildet, er fungerende Forbundsleder. Hun takket for invitasjonen og for et nytt fint Høsttreff. Hun tok for seg situasjonen etter siste Landsmøte og presenterte de tillitsvalgte. Hun kunne opplyse om at

forbundet har god økonomi og bad om at avdelinger og nemnder må legge sine aktiviteter slik at de ikke er på samme tid. Avtalen med revisor er avsluttet og ny revisor er avklart. Man forsøker å få ny Web ansvarlig. Det er planlagt Tillitsvalgt samling i Sandefjord 5. – 7. november. Vinterkurs sannsynlig etter påske 2015. Per Gommerud orienterte om kontingent trekk og purring som er sendt ut. Det er noen som ikke har oppgitt hvem kontingenten gjelder for og det skaper unødvendig arbeid å finne ut av. Øystein Vold minnet om tur til Eidsvoll bygningen den 4. oktober. Anne Lise Nilsen nevnte at neste år feirer Kvinnenemnda 70 år og det ønsker de å feire på neste års Høsttreff.

Siste post på programmet var «Rusomsorg». Det var Signe-Marie Aaslund, bildet, daglig leder for Skien diakonale senter, som orienterte om

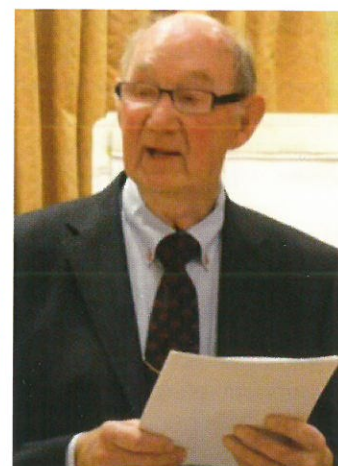
senteret og arbeidet der. Dette er ingen menighet, men de er kristne. Der jobber 3 ansatte og 40 frivillige. De samarbeider med leger og tannleger. Formålet er lavterskel tilbud hvor bare oppførsel begrenser tilbudet. Det er et dagsenter hvor det gis gratis mat til vanligvis 30 rusavhengige. Der er også et natthjem der de rusavhengige får ei seng alle dager. Der kan de vaske klær og der er det nattevakt med alarm til Securitas. I 2005 ble det bygget 8 leiligheter hvor de som er motiverte for å klare seg selv, får lån og inngår leiekontrakt. I den eldre delen av området er det 12 hybler. Hun



presenterte to av beboerne i leilighetshuset som fortalte om sine erfaringer både med rusavhengighet og det å komme til et slikt sted hvor de møter medmennesker og blir tatt hånd om. De skaper gode relasjoner og et godt miljø blant brukerne.

De har dannet en gruppe «Reskom» (Ressurskomite). Det er et sted for personlig utvikling og å få et bedre selvbylde. De er med på forskjellige arenaer på skoler, konferanser og til og med skuespill. De har flere ganger spilt 5. akt av Peer Gynt og skal opptre med teaterforestillinger på flere steder like over nytt år 2015. Disse to tidligere rusavhengige kom med henstilling til oss tilhørere om å innlede samtaler med barn / barnebarn som kan ha adferds avvik om hva som opptar dem og ofte har de lettere for å betro seg til besteforeldre om problemer de har. Det handler om å bry seg.

Et nytt godt Høsttreff er avviklet og det slutter seg til i rekken av godt gjennomførte treff med godt og variert innhold. Takk til Kvinnenemnda: Minda Gommerud, Anne Lise Nilsen, Marit Haugestul og Kari Aspenes. Vi ser fram til et neste Høsttreff «med nogo attåt», da kvinnenemnda er 70 år og det skal markeres. ReF.



Innspill til folkehelsemeldingen fra Actis – Rusfeltets samarbeidsorgan

Forebygging må alltid være det første og viktigste virkemiddelet i ruspolitikken. Forskning og erfaring har vist oss at den beste forebyggingen er den som er rettet mot alle, framfor mot utvalgte grupper. Med det som utgangspunkt har Actis følgende innspill til en ny folkehelsemelding:

1. Generelt forebyggende rusarbeid

WHO peker på «tre på topp» virkemidler for å begrense alkoholforbruk: pris, tilgjengelighet og reklameforbud. Dette ligger nært den norske alkoholpolitikken, som har hatt en klar restriktiv linje med alkoholavgifter, vinmonopol, salgsbegrensninger gjennom bevillingskrav og tidsbegrensninger og et medienøytralt reklameforbud.

Den restriktive linjen i alkoholpolitikken har stor – og økende – støtte i befolkningen. Tall fra SIRUS viser at 74 prosent av nordmenn vil ha vinmonopol også i fremtiden og mer enn 8 av 10 vil ha reklameforbud mot alkohol. Det er viktig at denne restriktive linjen opprettholdes, ikke bare av hensyn til den som drikker selv, men av hensyn til

Verdens helseorganisasjon (WHO) har rangert alkoholbruk som den nest viktigste risikofaktoren for tidlig død og tap av friske leveår i land med høy gjennomsnittsinntekt, slik som Norge. For brukere av rusmidler øker risikoen for helseproblemer, sykdom, skader og sosiale problemer. Like alvorlig, og antakelig betydelig større i omfang, er problemene som rus påfører menneskene rundt brukeren, som for eksempel barn av rusmisbrukere. Hvert år plages halvannen million mennesker av andres drikking – inkludert 100 000 som skades fysisk og nær en halv million som opplever utrygghet på grunn av andres drikking (SIRUS). Hver dag kjører 30 000 ruspåvirkede sjåførere på norske veier (Statens vegvesen) og for mange barn lever med voksne som ruser seg (FHI).

Undersøkelser viser at nesten to av tre voldsskadede var alkoholpåvirket (Oslo og Bergen legevakt), og det er også dokumentert sammenheng mellom bruk av alkohol og arbeidsulykker, drukning og brann. Videre fører rusmiddelbruk til økte utgifter for samfunnet, som for eksempel utgifter ved sykehus, legevakt og politiinnsats. I tillegg bidrar rusmidler til tapt arbeidsinnsats i arbeidslivet i form av ekskludering fra arbeidslivet, fravær og lav produktivitet. Forebygging gir derfor stor gevinst, både i et helse- og et samfunnsøkonomisk perspektiv – og for individene som er berørt. Det er mye bedre å være føre-var og hindre at problemet oppstår, enn å reparere.

Vinmonopolet er et av våre viktigste alkoholpolitiske virkemiddel for å begrense og hindre skader fra alkoholbruk. Vinmonopolet har også stor oppslutning i befolkningen. Det er derfor viktig at Vinmonopolet ikke blir svekket gjennom økte taxfreekvoter og eksperiment som gårdssalg av alkohol og vin i butikk.

Salg av alkohol gjennom taxfreeordningen undras effektive forebyggingstiltak som gjelder for resten av alkoholomsetningen i Norge. Et økende salg gjennom taxfreeordningen er bekymringsverdig, både med tanke på mengde solgt og legitimitet for annen effektiv politikk. Taxfreeordningen bør derfor avvikles.

Pris er et av de viktigste alkoholpolitiske virkemidlene for å begrense alkoholforbruk og -skader. Målt mot kjøpekraften har prisen på alkohol har gått jevnt nedover. Det er viktig at alkoholprisen justeres i takt med lønns- og prisutvikling ellers i samfunnet.

Forbudet mot markedsføring av alkohol er viktig å opprettholde. Ny teknologi og nye kanaler endrer utfordringene knyttet til kontroll og overvåkning, noe som gjør det viktig med et fortsatt medienøytralt reklameforbud. Håndhevingen av regelverket må forsterkes. Brudd må møtes med sanksjoner, og Helsedirektoratet må få ressurser for å ta tak i denne utfordringen.

Vi trenger ikke en alkoholpolitikk som legger bedre til rette for at folk kan få tak i alkohol. Isteden må vi holde fast på viktige begrensninger. Fordi vi vet at det er dette som virkelig virker.

2. Folkehelsemål for rus

Vi ønsker at det settes nasjonale folkehelsemål for rusbruk som skal legge føringer på nasjonal og lokal alkoholpolitikk. Det er viktig for å styre folkehelsepolitikken i bestemt retning.

Målene må være så konkrete at de kan måles med indikatorer og så tydelige at man ser om de er nådd eller ikke.

Forslag til folkehelsemål:

Målsettinger for totalforbruket av alkohol i Norge innen 2020:

- Alkoholkonsumet skal reduseres med 25 prosent, til 5,9 liter
- Sykehusinnleggelse og kostnader for helsevesenet skal halveres
- Alkoholrelatert sykefravær i arbeidslivet skal halveres
- Andelen av befolkningen over 15 år som ikke har brukt alkohol siste året skal økes fra 14 til 20 prosent

Debutalder reflekterer mange viktige faktorer, slik som første gangs beruselse og forbruk senere i livet. Debutalderen for alkoholbruk gikk jevnt nedover en periode og nådde 14,4 år i 2007, og gikk deretter opp i 2008 til 15 år. Andelen 15-16 åringer som har brukt cannabis siste 30 dager er 2 prosent.

Debutalder reflekterer mange viktige faktorer, slik som første gangs beruselse og forbruk senere i livet.

Debutalderen for alkoholbruk gikk jevnt nedover en periode og nådde 14,4 år i 2007, og deretter opp i 2008 til 15 år. Andelen 15-16 åringer som har brukt cannabis siste 30 dager er 2 prosent.

Målsettinger for debutalder i Norge innen 2020

- Gjennomsnittlig debutalder for alkohol skal heves til 18 år
- Andelen 15-16 åringer som har brukt cannabis siste 30 dager skal reduseres til under 1 prosent

Narkotikabruk fører både til helseskader og sosiale problem. Det generelle forbudet mot bruk av narkotika har en stor og viktig forebyggende effekt. I 2012 var andelen 16-64 år som har brukt cannabis siste 30 dager 1,6 prosent, og 246 dødsfall i 2012 skyldtes bruk av narkotika.

Målsettinger for narkotikapolitikken innen 2020:

- Andelen 16-64 år som har brukt cannabis siste 30 dager skal være maks 1 prosent
- Dødsfall som skyldes bruk av narkotika skal reduseres til under 100

Målene må ha indikatorer som blir rapportert årlig i den grad det er mulig, og oppsummeres hvert fjerde år i Folkehelseberichten.

3. Nasjonale standarder for lokal ruspolitikk og lokalt arbeid

Mye av ruspolitikken styres lokalt. Erfaring viser at det er svært varierende standarder både for kontroll og reaksjon. For mange steder settes lokale hensyn til næringsliv foran hensyn til folks trivsel, trygghet og helse ved at alvorlige brudd på skjenkeloven ikke møtes med sanksjoner.

Det er behov for klare nasjonale standarder for kontroll og sanksjoner, slik at brudd på for eksempel skjenkeloven avdekkes og møtes med lik reaksjon. Prikksystemet bør på plass så snart som mulig, senest som et tiltak i meldingen. Ordningen med krav om jevnlig fornyelse av skjenkebevilling bør beholdes. Samtidig er det behov for økte ressurser til kontroll og oppfølging av skjenkeloven.

Actis mener videre at det bør være nasjonale retningslinjer for skjenketider. Her er forskningen usedvanlig klar på sammenhengen mellom vold og skjenketider. En times utvidelse av skjenketiden fører i gjennomsnitt til en økning på 19 voldstilfeller per 100 000 innbyggere per år. Det tilsvarer en økning på cirka 17 prosent. Innskrenking av skjenketiden er det enkelttiltaket som har størst virkning på redusert utevold.

For å bedre kommunenes evne til ansvarlig oppfølging av alkoholloven bør det utvikles et kortkurs i forebyggende ruspolitikk som legges inn i politikeropplæringen for nye kommunestyremedlemmer.

Mange kommuner, som for eksempel Nittedal, gjør en flott jobb i det lokale forebyggingsarbeidet. De har

involvert mange ulike partnere som medeiere og ser klare resultater av sin "Vi bryr oss!"-strategi. Dette er ikke tilfellet i alle kommuner. Actis foreslår derfor at det opprettes et nasjonalt program for rusforebyggingsarbeid. Programmet bør utvikles i samarbeid med frivillig sektor og bygge videre på gode erfaringer fra lokalt forebyggingsarbeid. Skal dette kunne bli en realitet vil det trenge statlige støtteordninger.

4. Arbeidsliv

Over 40 prosent av alkoholkonsumet skjer i jobbrelatert sammenheng, i følge undersøkelser. Anslag tilsier at ca 30 prosent av korttidssykefraværet er alkoholrelatert.

Jobbfravær på grunn av alkohol påfører arbeidsgiverne store kostnader. Det er både samfunnsøkonomisk rett og god næringspolitikk å ta tak i dette.

Ved siden av jobbfravær på grunn av alkohol, er det en utfordring med jobbnærvær i redusert tilstand på grunn av alkohol. Det svekker kvalitet og kan i enkelte yrker svekke sikkerheten. ILO anslår at alkohol er en faktor i 40 prosent av arbeidsulykker på globalt nivå.

Alkoholbruk i jobbrelaterte sammenhenger kan påvirke arbeidsmiljøet negativt, gjennom å bidra til drikkepress eller føre til ugreie og ubehagelige situasjoner med kollegaer. Det er videre ekskluderende for de som av ulike grunner ikke drikker alkohol, og det kan redusere trivsel på arbeidsplassen.

Actis ønsker at alle virksomheter skal ha krav om retningslinjer for alkoholbruk, slik det for eksempel gjøres i Belgia. Det er viktig at slike retningslinjer er forankret hos ledelse, ansatte og arbeidstagerne organisasjoner. For at retningslinjene også skal virke bevisstgjørende, er det avgjørende at de er kjent for alle på arbeidsplassen, og integreres som en del av det øvrige HMS-arbeidet. Her bør offentlig sektor ta et forbildeansvar og innføre slike retningslinjer i departement og andre underliggende etater. Slike retningslinjer bør tilpasses den enkelte arbeidsplass, men ha noen felles minimumsstandarder og noen klare mål.

Vi mener videre det må utvikles bedre målemetoder for alkoholrelatert fravær og at det bør settes klare reduksjonsmål. Det trengs både mer forskning og økt bruk av «ta pulsen»-undersøkelser, dvs. enklere undersøkelser for å se på status og retning for utvikling. Økt kunnskap og mer informasjon til ledere, ansatte og organisasjonene både om utfordringer med rus og om eksisterende samtaleverktøy og internettilbud, vil også være viktige tiltak her. Akan har allerede god kunnskap og velprøvde metoder for dette arbeidet. Videre trengs det en kompetanseheving hos bedriftshelsetjeneste og NAVs Arbeidslivssentre på dette området.

IA-avtalen bør brukes mer aktivt i dette arbeidet. Det er viktig å få alkohol som tema inn i de etablerte rutine knyttet til IA, som fast punkt i samtaler med oppfølgende lege. Retningslinjer for rusbruk bør være et krav for IA-bedrifter. Alkoholbruk bør også inn som sjekkpunkt i andre statlige tilsynsordninger, som Arbeidstilsynets inspeksjoner.

Studentene er morgendagens ansatte. For å påvirke alkoholkulturen i arbeidslivet bør man også fokusere på unge arbeidstakere og studenter. Studentenes Helse- og Trivselsundersøkelse fra 2014 viser at 40 prosent av studentene har drikkevaner som med stor sannsynlighet vil medføre helseskader hvis de vedvarer over tid. Studentene tar med seg rusvaner fra studietida inn i arbeidslivet, derfor bør innsatsen opp mot høyskoler og universiteter styrkes.

Det bør igangsettes et langsiktig samarbeid mellom berørte institusjoner og organisasjoner rettet mot risikosituasjoner for utvikling av skadelige rusvaner, som russetid og mottaksukene på universitet og høyskoler. Actis mener også at universiteter og høyskoler skal ha retningslinjer for alkoholbruk – og for oppfølging av studenter som ligger i risikozonen. Studentene må ha et helsetilbud som er bevisst – og har kompetanse – på rusproblematikk for å øke muligheten til tidlig intervensjon.

5. Ansvarlig spillpolitikk

På samme måte som rusproblemer, kan problemer med spill påvirke folkehelsen. Det er sterk sammenheng mellom problemer med spill og psykiske problemer.

Norsk spillpolitikk har hatt som mål å begrense antall som sliter med spillproblemer. Undersøkelsen «Omfang av penge- og dataspillproblemer i Norge 2013» (Universitetet i Bergen 2014) viser at det likevel er om lag 22.000 spill-avhengige (problemspillere), mens antall «moderate risikospillere» er anslått til 89.000. Det vil si at et betydelig antall personer som sliter med pengespillproblem. I likhet med rus rammer også spillproblemer de som er rundt. Når en tar med i betraktning familie, venner, kolleger og arbeidsgivere, som også ofte blir berørt, betyr dette at spilleproblemer er av samfunnsmessig betydning. Akan, som også jobber med pengespill, opplever at dette er et tema som også merkes i arbeidslivet og der inntrykket er at problemet øker.

En ansvarlig spill-politikk er god folkehelsepolitikk. Det er viktig med gode trygghetsregimer rundt den enkelte spiller, som registrering og grenser for tidsbruk og pengebruk. Like viktig er det å begrense «spilletrykket» gjennom reklame og mengden spill som tilbys.

Den store pengespillundersøkelsen fra 2013 dokumenterte også hvordan ulike graderinger av risikospillere responderer på reklame. Forskerne bak rapporten påpeker at «reklame har en betydelig effekt med hensyn til å informere forbrukerne om ulike former for pengespill og ulike selskaper som tilbyr pengespill (...). Reklamen ser ut til å påvirke både spilleatferden (frekvens, sjanse til å delta), og spilleintensjoner (vurderer å spille også i fremtiden) litt. Reklame for pengespill ser imidlertid ikke ut til å ha veldig stor subjektiv innvirkning på risikoen respondentene rapporterer de er villige til å ta under spilling. Samlet sett synes reklame for pengespill å ha en relativt stor influens på spillerne», konkluderer forskerne.

Streng regulering av spillmarkedet er viktig. Ut fra det vi vet om reklamens innvirkning, mener Actis det bør være et mål å begrense spillaktørenes markedsføring, også den som sendes fra andre land og som rettes mot norske mottakere på tv, nett og i sosiale medier. Det bør være intensivt innsats - nasjonalt og internasjonalt - fra myndighetene for å begrense reklamepresset mot norske spillere.

Actis mener dagens ordning med en enerettsmodell er den løsning som best ivaretar målet om ansvarlighet. Et begrenset antall spilltilbydere gjør spillmarkedet lettere å kontrollere. Det bør derfor ikke åpnes for lisens til flere spillaktører.

Tanken om bevisste forbrukere er viktig også på dette området. Det bør gis mer informasjon om reelle sjanser til å vinne i pengespill. Det er også behov for å øke folks kunnskap om virkemiddelbruk for å lokke spillere utpå, som pengegaver, gratisspill og bonuser. Lotteritilsynet bør gis ansvar for å bidra til økt allmennkunnskap om dette.

6. Merking av alkohol

Alkoholbruk er én av de tre viktigste risikofaktorene for dårlig helse og tidlig død i Europa, ifølge Verdens helseorganisasjon (WHO). Dette gjelder også for Norge. Folkehelse rapporten 2014 viser at gjennomsnittsforkonsumet ligger nærmere åtte liter ren alkohol i året, som utgjør en økning på 40 prosent de siste 20 årene (Folkehelseinstituttet 2014). Alkoholbruk bidrar blant annet til økt risiko for hjerte- og karsykdommer og andre ikke-smittsomme sykdommer.

Alkohol er i dag det eneste næringsmidlet som selges i Norge uten krav til at produsent eller importør gir informasjon om innholdet til forbrukerne. Alkoholholdig drikke selges uten ingrediensliste, uten informasjon om kaloriinnhold og uten helseadvarsler.

Actis mener unntaket fra merkeordningen for næringsmidler som alkoholindustrien har, er et alvorlig brudd på forbrukerrettighetene. Prinsipielt bør forbrukerne ha rett til å vite hva man drikker og hvilke konsekvenser det kan ha. I tillegg er det særlig viktig for noen grupper, som allergikere og diabetikere, å kjenne innholdet i alkoholholdig drikke (egg, melk, gluten, suktermengde etc.). Alkohol har dessuten et betydelig kaloriinnhold, og informasjon om energiinnhold er nødvendig dersom forbrukere skal kunne ta informerte valg.

Koblingen mellom alkohol og overvekt bør tillegges vekt når man lager strategier for å forebygge livsstilssykdommer som fedme. Folkehelse rapporten 2014 viser at den største økningen i alkoholforbruket skjer blant kvinner og eldre. Merking av kaloriinnhold kan være en hjelp for å bevisstgjøre forbrukerne om sammenhengen mellom alkoholinntak og vektproblematikk.

Alkohol bør, i likhet med helseskadelige produkter som sigaretter og snus, merkes med advarsler slik at forbrukerne får informasjon om helserisikoen ved forbruk (kreftrisiko, hjerte- og karsykdommer, leverskader). Forbrukerne bør også minnes om farene knyttet til bruk under graviditet og i forbindelse med kjøring.

Budskapene kan gjerne formuleres på en positiv eller humoristisk måte. Det er flott dersom man kan ta i bruk erfaring fra fersk kampanjeforskning, som for eksempel viser at vennlige «dult» kan gi bedre effekt enn en klassisk «streng pekefinger».

Informasjon til forbrukere er en viktig komponent i en helhetlig strategi for å redusere og forebygge skader fra alkohol. Merking av alkohol er et viktig første steg for å gi informasjon og øke kunnskapen blant befolkningen. I tillegg er merking av alkohol et kostnadseffektivt forebyggings tiltak. Merking må sees på som bruksdempende i et langtidsperspektiv heller enn et tiltak for «brannslukking» eller en umiddelbar endring av et forbruksmønster.

Alkoholholdige varer er også unndratt regulering på matvaremerking fra EU (EU Regulation 1169/2011) (EU kommisjonen 2011). Innen 13. desember 2014 skal Europakommisjonen legge frem en rapport angående alkoholmerking, med særskilt fokus på energiinnhold.

Gjeldende regulering fra EU er kun et minimumskrav. Det er fullt mulig for enkeltland å gå utover denne reguleringen, slik for eksempel Frankrike og Irland har gjort.

Actis – Rusfeltets samarbeidsorgan - krever at norske myndigheter inntar en offensiv holdning, og innfører innholdsmerking (ingrediensliste, energinivå, angivelse av antall enheter) og helseadvarsler på alkoholholdig drikke snarest. Det er ikke i strid med EØS-avtalen, og kan innføres umiddelbart. Som et av de ledende landene i folkehelsearbeid, bør Norge vise vei.

6. Økt kunnskap

Både blant vanlige forbrukere og fagfolk er det et for lavt kunnskapsnivå om lovlige og ulovlige rusmidler. Det er en utfordring.

Kunnskap om skadepotensial ved cannabisbruk henger for eksempel tett sammen med nivå på bruk. Norge har færre cannabisbrukere enn de fleste andre land i Europa, men det er viktig å bidra til økt kunnskap slik at vi klarer å holde det lave – og helst redusere – nivået på prøving og bruk av cannabis i Norge.

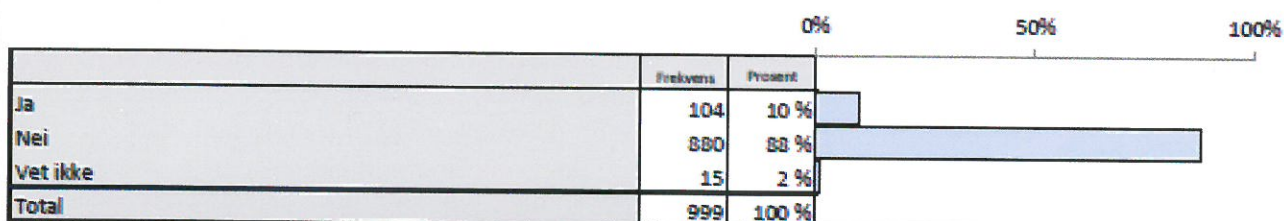
Det er viktig å bidra til at lærere, foreldre og elever har god kunnskap om både legale og illegale rusmidler. I tillegg til vanlig klasseromsundervisning må skolenes forebyggende innsats også inkludere foreldre. Norsk Narkotikapolitiforenings "Bry deg" og IOGTs "Sterk og klar" er gode eksempler på foreldrerettet forebyggingsinnsats.

Frivillige organisasjoner skal ha en naturlig og viktig plass i skolens rusforebyggende arbeid. Skolene bør legge til rette for samhandling med frivillige organisasjoner og lokalmiljøet. Etter signal fra Utdanningsdirektoratet om at frivillige organisasjoner ikke er ønsket i skolen har Helsedirektoratet stoppet støtten til skolerettede prosjekter. Dette er i strid med politiske signaler gitt av samtlige partier på Stortinget og det bør gis en klar beskjed om at denne holdningen må reverseres. Gjennom tillit, kunnskap og engasjement kan organisasjonene spille en annen rolle i møte med elever og foreldre enn for eksempel læreren. Dette er et viktig supplement.

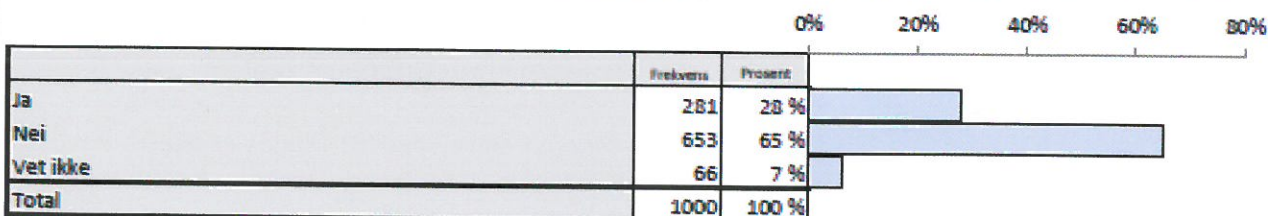
Det er behov for et kunnskapsløft. Relevante yrkesgrupper som helsesektor, politi og pedagoger, må sikres en grunnleggende opplæring i hvordan de skal håndtere rusforebygging og rusproblemer i yrkeshverdagen. Helsedepartementet bør bidra til igangsetting av en gjennomgang av alle opplæringsplaner for disse yrkene for å styrke denne kunnskapen.

En spørreundersøkelse utført av Sentio for Actis viser følgende resultat:

Spørsmål 1: Er det viktig for deg at Vinmonopolet holder åpent på julaften?



Spørsmål 2: Til nå har Vinmonopolet holdt stengt på julaften, blant annet av hensyn til barn og de som har problemer med alkohol. Regjeringen foreslår nå at Vinmonopolet skal være åpent på julaften. Er du enig i forslaget?



Frekvens = antall

Skiftarbeid kan svekke dine mentale evner – også

Ny forskning viser at uregelmessige arbeidstider forårsaker langvarige skader på menneskers mentale evner.

Å jobbe skift kan forstyrre vår indre klokke på samme måte som jetlag, skriver nettstedet business.dk.

Fra før vet vi at det er en klar sammenheng mellom skiftende arbeidstider og økt risiko for helseproblemer som hjerte- og karsykdommer og enkelte kreftformer.

En ny undersøkelse blant 3000 franskmenn viser at de personene som jobbet i roterende skift, også klarer seg markant dårligere i hukommelsestester og kognitive tester, enn folk som har regelmessige arbeidstider.

- Den kognitive svekkelsen som ble observert i studiet kan ha alvorlige konsekvenser - ikke bare for de involverte, men også for samfunnet som helhet. Det kan også påvirke skiftarbeidernes livskvalitet med hensyn til daglige aktiviteter som er sterkt avhengige av tilgjengeligheten av de kognitive ressursene, forteller Dr. Jean-Claude

Marquie fra Universitetet i Toulouse ifølge business.dk.



Glade turnusarbeidere (og eks turnusarbeidere) på båtturn på Dalslands-kanalen, arkivbilde.

Det er håp. Undersøkelsen viste imidlertid også at dersom man sluttet med de uregelmessige arbeidstidene, ble den kognitive funksjonen markant forbedret igjen. For å reversere effekten av skiftarbeid fullstendig, tar det ifølge undersøkelsen fem år med vanlige arbeidstider.

Norske Jernbaners Avangard Avdeling Drammen

ønsker alle NJA venner et godt nytt år
og velkommen på **Temamøte** lørdag 17.januar 2015 på:
Cafe album (Albumsgate 8 parallell.gt til Kirkegt) i Drm.

Møtet er åpent for alle og begynner kl.13.00

Lensmann i Nedre Eiker

Torill Sorte

"De voksnes rolle i samfunnet"

(hvem har ansvar, hva skal en finne seg i osv).

Tidligere direktør i Norsk Hydro ASA og medlem i Norges
tekniske vitenskapsakademi.

Torstein Bergem

en bildeserie fra villmarksområder i 5 verdensdeler.

(flotte bilder ,gled dere).

Norunn Rjengstad vil orientere litt om Homestart.

Etterpå koser vi oss med snitter ,kaffe og te.

Påmelding innen 6.januar og det koster kr.100,- pr .pers.

Påmelding til:

Kari Aspenes 412 38 474/k.aspenes@ebnett.no,

Minda Gommerud 32 87 84 89/

mindagommerud@hotmail.com

Begrenset antall plasser så vær rask med påmelding !

Velkommen.

Møter i avdelingen første halvår 2015

- 12. januar: Medlemsmøte
- 17. januar: Temamøte, info til venstre
- 9. februar: Årsmøte, se innkalling side 8
- 9. mars: Medlemsmøte
- 13.april: Medlemsmøte
- 11. mai: Medlemsmøte

Alle medlemsmøter holdes på Drammen stasjon, i møterommet i 3.etg. Vi starter opp kl. 18:30 og det blir enkel servering. (Vi spanderer). Inngang øverst mot bybrua. Er det stengt, ring 90033519.

På møtene vil vi gjerne høre litt om hva du ønsker av avd. fremover. Møter, turer, aktiviteter o.s.v. Har du ikke anledning til å møte opp, men har noe du vil ha frem, så send det gjerne på en e-post til per.gommerud@ebnett.no eller sms: 416 84 075. Da kan vi ta det opp på medlems- eller styremøte. Vi vil mer enn gjerne høre fra dere.

Alle er velkommen og vi håper virkelig å se noen nye medlemmer på våre møter.

Vi trenger flere som fremdeles er i jobb på møtene våre – Avdeling Drammen skal være avdelingen som er aktiv!

Jubilanter fra Grenland!



Astrid og Håkon Olsen fylte 80 år henholdsvis 9. september og 7. juli. Det spreke paret ble feiret på båtturen til avd. Skien i sommer. Vi stiller oss i rekken av gratulanter!

Aktivitets- og Studienemnda minner om Vinterkurset fra 9. - 12. april 2015. Vi ønsker samtidig alle en riktig God jul og et Godt og Spennende Nytt År!



Se en multikunstner i aksjon, ta turen til julemøtet i Drammen!



For kun kr 180,- i året, kan også du bli medlem i NJA!

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

NJA Piquet skjorte, rød innsving eller blå i god kvalitet

Hals i svart og hvit med matchende trykk

Sitteunderlag med NJA logo

Kulepenn og Pins

Medlemsbladet «Avantgarde» i din postkasse



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

- Innmeldingsskjema -

Ja, jeg ønsker å melde meg inn i NJA. Jeg respekterer at alle arrangement er rusfrie. Jeg vil gjøre mitt for å delta i forbundets arbeid for å fremme en - Aktiv livsstil i rusfritt miljø -

Navn:Gate/vei:

Postnr.: Poststed:

Tlf: Mobil: E-post:

Født: Arb. Sted:

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

Sted: Dato: Sign.:



NJA Avd, Drammen

ønsker medlemmer av NJA velkommen til

JULEMØTE I DRAMMEN

Lørdag 6. Desember Kl. 15.00 på

Cafe Album, Albumsgate 8 (parallell til Kirkegata).

Julemiddag fra eget kjøkken.

Etter middagen flytter vi til peisestua i Bragernes Menighetscenter.

*Topp underholdning ved Knut Harald Sommerfeldt som er tryllekunstner og musiker.
Alle både barn og voksne stor koser seg. Han må bare oppleves!*

Bløtkake/kake, kaffe, te og brus til barna.

Med falske operarøster synger vi litt og kanskje kommer:



For alt dette betaler dere kr.190, barn under 16 år kr.90.

*Vi har satt en frist for på melding; **Mandag 24. November***

*til Kari Aspenes tlf.412 38474 e-post: k.aspenes@ebnett.no. Betales inn på [kto.nr.1440.11.76943](tel:+472214401176943)
Vær raske med påmelding. Begrenset antall. Påmeldingen er bindende av hensyn til bestilling av mat.*

Med hilsen styret i avd. Drammen.



Kommer dere ?

Vinterkurs 2015!



Velkommen til Vinterkurs på Bardøla!

Hei! Vi er nå godt i gang med og planlegge neste års vinterkurs Bardøla Høyfjellshotell på Geilo. **Knut Andersen**, nyvalgt leder av Aktivitets- og studienemda, forteller til Avantgarde at det blir mange aktiviteter, både for store og små. Siden vi har meget gode erfaringer med Bardøla fra tidligere kurs og samlinger, har vi nok en gang valgt å legge Vinterkurset til dette flotte høyfjellshotellet på Geilo.

Foredragsholdere vil være **Per Øverlid** og **Magne Hellander**, pluss en **hemmelig** foredragsholder.

Vinterkurset arrangeres i tiden 9.-12. april 2015.

Egenandel:

Torsdag – søndag: Voksen i dobbeltrom kr 1500,-. Barn 6 -15 år i ekstraseng kr 600,-
Fredag-Søndag " " kr 1000,- " " kr 400,-

Enk.romstill: kr 100,- fra fredag til søndag og kr 200,- fra torsdag til søndag. Barn 0-5 år: **Gratis**

Påmelding skjer innen 01-03-2015 til knut andersen på mail knuta2@online.no eller mobil 93453666

Vi minner om at det for ansatte i JBV og NSB, kan søkes permisjon til kurset. **Vel møtt!**



*Kvinnenemnda i NJA ønsker alle NJA -medlemmer og andre
ei riktig god julehøytid med mange - og et godt nytt år.*



STOFF TIL NESTE NUMMER AV AVANTGARDE, MÅ VI HA INNEN 1. MAI 2015