



Avantgarde

-Aktiv livsstil i rusfritt miljø

<http://nja.as>

105. årgang nr. 1 - 2011

Nyt den lyse årstiden – god sommer !



Med nytt tak og nymalte vegger har det virkelig blitt fint på Høl Vokterbolig

Innhold

Side

2 Leder

3 Helsehjørnet

4 NJA profilen

6 Kanlaltur til Ed

7 Høyhastighet

9 Magisk julemøte

10 Disney on Ice

11 Langedrag

13 Skiftarbeid

14 Farlig alkolek

16 Vinterkurset

20 Landsmøte

26 NJA på nett

27 Junior

29 NJA Racing



31 Høsttreff

32 Baksiden

Handwritten signature in pink ink.

Velkommen igjen

Ove Carstensen
Forbundsleder

Våren har for alvor meldt sin ankomst. Det er påske, sola skinner og himmelen er blå. I dag er det meldt 18 varme, sommerlige grader i Drammensområdet. Sommeren står for døren og med den kommer et nytt nummer av **Avantgarde!**

Positivt. Mye spennende skjer i Forbundet i disse dager. Spesielt gledelig er det at avdelingen vår i hovedstaden er skikkelig på gang igjen med nye styremedlemmer og mange nye og spennende aktiviteter, flere av disse kan du lese om her i dette bladet. Men det kommer mer! Vinterkurset ble arrangert i god stil på Bardøla Høyfjellshotell med en ny sammensetning av Studienemnda. Vi ønsker lykke til i fortsettelsen! Opplegget rundt Kvinnenemnda sitt høsttreff er allerede ferdig spikret. Det ser meget spennende ut! Landsmøtet i Bergen nærmer seg med stormskritt. Her skal vi blant annet diskutere et nytt medlemskap, NJA Student, samt ta for oss handlingsplanen for kommende år. Har du ikke meldt deg på ennå, er du virkelig i tidsnød – **Meld deg på til Magnar Wøllo (bildet) og bli med på Landsmøtet!**



nja.as NJA er endelig på nett! Dette er en lenge etterlengtet markedsføringskanal for oss. Det er den raske veien å nå ut til medlemmene med informasjon, nyheter og ikke minst aktiviteter, kurs og samlinger landet rundt. Så hold deg oppdatert ved å klikke deg inn på <http://nja.as>. **Avdeling Oslo.** Spesielt gledelig er det at avd. Oslo, etter noen magre år, har mange aktiviteter

på gang! I tillegg til de som står i bladet, blir det tur til **Tusenfryd!** **Tillitsvalgtsamling** Årets samling er planlagt fra 25. – 27. november på Thon hotell i Ski. Åpen for tillitsvalgte og deg som kan tenke deg å bli nettopp det. Her blir det mye sosialt, hva sies til ølsmaking (!) i NJA regi? Det går selvsagt i velsmakende alkoholfrie drikker. Sjekk med nettsiden vår, eller ring noen i styret for info om disse turene.

Nedgang. Vi har hittil i år en liten nedgang i medlemstallet. Dette skyldes overgang til nytt lønssystem uten trekkmuligheter i nsb og "storrengjøring" i avd. Oslo som har fjernet en del medlemmer som ikke har betalt på en stund. Vi har flere titalls **nye** medlemmer i år.

NB! Husk kontingenten! Faktura blir sendt ut på forsommeren. Det blir stadig flere medlemsfordeler, så du kan fort tjene inn kontingenten i sparte kostnader (i tillegg til å støtte en god sak) om du benytter deg av våre medlemstilbud. **Kun betalende medlemmer gir støtte.**

En stor takk til bidragsyterne til denne utgaven av bladet:

Asbjørn Solberg, Islin Abrahamsen, Arve Lie, Marit Haugstul (Kv. nemnda) og Jon Ingar Eriksen. **Nyt våren og riktig god sommer!**

- 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 livstilorganisasjon 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 19 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 og støtt 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:

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: Åge Johansen,

Registrert medlemstall pr

26. april 2011: **732**

- En **nedgang** på 2 siden **22/12-10**

Adresser i Forbundet:

Forbundsleder

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

Nestleder

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

Forbundssekretær

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

Forbundskasserer

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

Leder Kvinnenemnda

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

Opplysnings-og studienemnda

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

Aktivitetsnemnda

Jorunn H. Hansen
Bruløkka 6
3024 DRAMMEN
Tlf. 32 82 70 15 / 922 59 952
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

Helsehjørnet

Vi koser oss glugg i hjel.

Det er vel ingen som koser seg så inderlig og mye slik Ola og Kari gjør. Hadde det vært statistikk på mangfold og muligheter til bruk og anvendelse av ordet koselig, ja da hadde vi nok toppet listen. Før var det lørdagskos med barnetimegodt som gjaldt. Nå er koserepertoaret utvidet til å gjelde hele uka. For det er da vel lov å kose seg litt? Kake og pøsekos på jobben og fredagskos med Kims på kvelden. Kaffekos etter middag og kos med grill med noko attåt resten av uka. På folkemunne er kos forbundet med mat, men ikke noe så trivielt og kjedelig som grovt, grønt og frukt. Det bør helst være digg, fett og sukkeholdig, noe som smaker. En sikker "Grandis" på lørdagskveldene er fortsatt den suverene ener.

Adjektivet av ordet koselig betyr hyggelig. Trygt og kjent for de fleste. Ser vi på adverbet er det synonymt med "lun, tetsittende og trang." Dette gir straks andre assosiasjoner som ikke er helt forenlig med bar hud og en badesesong som er påtrengende nær. En av våre mest anerkjente slankedronninger innførte ordet "kosemerker" som skulle være belønning i helgene for alt det gode man gikk glipp av ved å kjempe mot kiloene resten av uka. Ennå en pådriver for å assosiere ordet kos med det litt "ulovlige og gode".

Hvem har så funnet på at kos er mat?

Før i tiden, lenge før pizza og fjernsyn hadde gjort sin entre her til lands, var kos forenlig med sammenkomster hvor folk snakket, leste høyt for hverandre og eller fortalte historier. Å by på noe eller sette fram av det "gode" slaget var ikke alle forunt, ei heller i forhold til den økonomi og kultur som regjerte. Kultur eller vaner sier noe om hva vi må ha, eller tror vi må ha.

Bare ved å leve i overflod har andelen overvektige nordmenn økt med 7 prosent de siste 10 årene. En av fire nordmenn var overvektige i 2008. Dette er tall fra Statistisk Sentralbyrå som påpeker at det er særlig menn og ungdom mellom 16-24 år som eser ut.

Tidligere herjet underernæring. Nå har vi råd til å spise sunt og riktig. Allikevel er det slik at alt for mange fortsatt spiser mer fet mat og får i seg større mengder sukker enn noen gang tidligere. **Overvekt og fedme ender dessverre ofte i diabetes 2 og hjerte/karsykdommer, med behov for å søke dispensasjon eller tap av sikkerhetstjeneste som resultat.**

Kos er ikke bare kos. Finn balansen og la ordet kos omhandle mer enn mat.

Hva med å kalle "utskeielser" som gå/jogge og sykkelturner for kos. "En koselig svømmetur." Til helga skal jeg kose meg med en liten tur til Galdhøpiggen". Det kan bli litt absurd, men ord kan man leke med og til syvende sist er det bare snakk om å endre holdninger.

Ha en god sommer og kos deg.
(Islin Abrahamsen)

Vingehjulet nr. 5 2010

NJA Profilen

Vi har mange profilerte medlemmer i NJA, som markerer seg positivt i mediebildet. Asbjørn Solberg fra avd. Bergen er æresmedlem av Forbundet og fikk rett før jul i fjor kongens fortjenestemedalje i sølv! Vi har slått av en prat med ham.

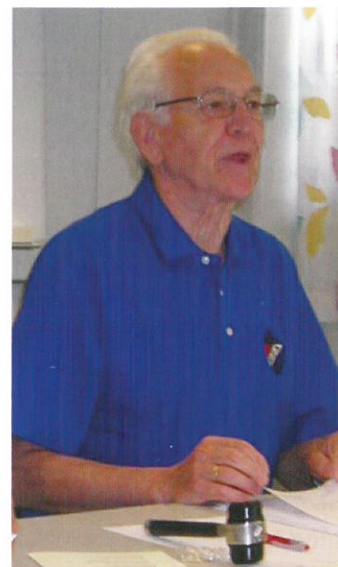
Hei Asbjørn - aller først gratulerer med Kongens Fortjenestemedalje! Et loslitt spørsmål, men hvordan følte det?

Hjarteleg takk for gratulasjon i høve til at eg har fått Kongens Fortjenestemedalje i sølv. Dette var eit hende som var heilt uventa for meg. Først trudde eg at dette kunne ikkje vera sant. Eg var ikkje verdig denne fine medalja, men så kom eg på at eg er ugild i å utala meg om saka. Og når eg fekk så mange gratulasjonar og «dette var rett», så gav eg meg over og fall i audmjuk takksemnd og stor glede. Eg føler og takksemnd til Brynhild som alltid har vore ei god støtte i arbeidet.

Hvordan var overrekkelsen?

Turen til slottet for å takka, var ei stor oppleving for Brynhild og meg. Det var verkeleg ei glede og ære å få helsa på – og snakka med det folkekjære Kongeparet. Svært gildt, på nært hald, å få oppleva den interesse som kong Harald og dronning Sonja synte for aktivitetar som er å finna på grasfotplan i Kongeriket.

Overrekkelsen var overveldande. I Ljoshall, kulturhuset til Arna/Bergen Fråhaldslag, er det eit månadleg samvær fra kl.18,00 til kl.21,00. «Me over 60» møtest til allsang, matøkt, dans og eit ca. 20 min. kulturelt innslag. Den 18 november 2010 var denne kulturdelen avsett til overrekking av medalja. Først spela ein Arnemann to musikkstykke på trompet og flygelhorn, deretter las ei Arnakvinne m.a. Arnasongen av Steffen Hausberg (ein av våre naboar.) Så fekk ordførar i Bergen, Gunnar Bakke, ordet. I sin fine tale nemnde han at eg hadde vore 46 år i teneste hos NSB, aktiv Venstremann med sete i fylkesting, formannsskap og herredsstyre samt ein del kommunale nemnder og hatt ymse tillitsverv i fleire lokale lag, ikkje minst innan fråhaldsrørsla. Då dei over 80 gjestene stod og song alle versa av «Millom bakkar og berg» (utan papir) så det ljoma i salen, vart eg stolt over bygdefolket.



Asbjørn Solberg

Avdeling Bergen har ganske høy gjennomsnittsalder. Blir det gjort noe for å få vervet inn yngre medlemmer i avdelingen og hvordan går driften av Øynaden?

Du spør kva me i Bergen gjer for å få yngre medlemmer i laget. Det er ikkje lett for pensjonistar å fylgja med i kva som rører seg blant aktive tjenestemenn. Me har yngre tjenestemenn, men dei er aktive på mange felt og kvir seg med å ta på seg tillitsverv. Men me er svært glad for at yngre medlemmer no har teke på seg den daglege drift av Øynaden. Øynaden går, no som før, godt og me er glad for at denne perla framleis høyrer til NJA famelien.

Nå forbereder dere et nytt Landsmøte utenfor Bergen. Hvordan går forberedelsene?

Som landstyreleiar i NJA og DNT gjenom fleire år vart eg godt kjent med dei to organisasjonane og fekk mange gode vener. Er mektig imponert over dei mange kvinner og menn som aktivt går inn for å leggja forholda til rette for ein alkoholfri livsstil. Det er så sutalaust å vera fråhaldsmann og ei svært billeg forsikring. Tenk å kunna kjøra sin eigen bil heim frå ein fin fest. Likeins å få oppleva m.a. sang, musikk og vår vakre natur med alle sansar våkne. Sjelvsagt kan også me fråhaldsfolk verta utsette for uhell og gjera feilgrep, men det er ikkje med alkoholbruk eller andre rusgifter som bakgrunn.

Så skal avd Bergen ta mot landsmøtedelegatar. Me føler at me har alt under kontroll, men det hastar for landsstyret å få ut innmeldingsskjema så me får vita kor mange som kjem.

Avd. Bergen ynskjer alle hjarteleg vel møtt !

Nytt fra Avdelingene

Avdeling Oslo har valgt nytt styre. Inn kommer flere spreke ungdommer!

9 medlemmer fra avdeling Oslo og Forbundsleder som var invitert som gjest, hadde tatt oppfordringen og møtte på årsmøtet. De fikk oppleve en positiv stemning og ny giv. Det gikk greit å få besatt samtlige styreverv. Positivt var at diskusjonen gikk livlig rundt temaet "aktiviteter". Her fikk vi opp ikke mindre enn 4 - 5 gode forslag til turer og aktiviteter i regi av avdeling Oslo, gjerne i samspill med De andre avdelingene på Østlandet. Vi kan kjapt nevne:

Weekend på Hotell Dalseid i Ed med kanaltur
Tur med guidet omvisning på Akershus slott
Fredrikstad med omvisning i gamlebyen
Curling på Snarøya

Etter møtet ble det servert varm mat i kantina på Oslo S.

Det nyvalgte styret består av ungdommelig pågangsmot i god kombinasjon med erfaring og rutine.

Leder	- Rolf Andreassen,	gjenvalg
Nestleder	- Morten Bjørge,	gjenvalg
Sekretær	- Jon Ingar Eriksen,	ny
Kasserer	- Øystein Vold,	gjenvalg
Styremedlem	- Per Chr. Valle,	ny
Aktivitetsleder	- Eva Werkland,	ny
Vara	- Ingrid C. H. Swendsen,	gjenvalg



Avd. Oslo, fra v: Jon Ingar, Rolf, Morten, Øystein og Ingrid. Eva og Per Christian var ikke tilstede da bildet ble tatt.

Vi gleder oss med avd. Oslo som nå endelig ser ut til å våkne skikkelig til liv igjen!

Fortsatt noen dresser igjen – vær rask og sikre deg din!

Med tiden har vi fått mange nye og aktive i rekkene. Derfor har vi kjøpt inn svarte og hvite Umbro overtrekksdresser av Joggen as i Drammen.

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

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

Om du er interessert i treningstøy med NJA motiv, melder du fra om ønsket størrelse til Stig A. Rønningen, tlf: 906 13 367 eller e-post: stig.a.ronningen@hotmail.com Vi har nå stort sett damedresser igjen.



Dina er stolt eier av NJA dress

Medlemsmøter i Drammen:

Avdeling Drammen avholder sine møter på Losje Prøven. Siste møte før sommerferien blir mandag 9. mai kl. 18:30. Møt opp og la din stemme bli hørt!



Tur til Ed og vakre Dalslandskanalen



Avdeling Oslo inviterer deg med på en uforglemmelig tur til Vakre Dalslands kanal i "grannlandet" fra 26. - 28. august:

Det blir overnatting i nyoppussede leiligheter med høy standard på Hotell Dalsland, inkludert i oppholdet er to frokoster og to middager, samt lunsj på Kanalbåten lørdag. I tillegg til kanalbåtturen blir det rikelig med anledning til å svømme i hotellets flotte svømmebasseng med innendørs sandstrand(!), fiske, ta en tur innom Eds unike motorsykkelmuseum, eller rett og slett bare å slappe av og nyte sensommeren. Opplegget blir som følger:

Fredag:

Hotell Dalsland kan ankommes i bil, eller med tog til Ed, Gøteborgstoget. Vil du benytte tog kan du ta tog til Gøteborg med avgang fra Oslo S kl. 13 og 18. Ank. Ed er kl. 15.26 og 20.31. Etter innsjekk kan du nyte dagen før middag kl. 19. Middag kan avtales senere om du ankommer i toget fra Oslo kl. 18.00. Resten av kvelden kan nyttes til gode samtaler med de andre og man kan glede seg til hva morgendagen vil bringe!

Lørdag:

Etter en god frokost blir vi hentet kl. 9 og kjørt i buss til Dalslands kanal. På Kanalen, som er Sveriges svar på Telemarkskanalen, kan det nytes vakker natur, en god lunsj og ikke minst hyggelig selskap. Vi er tilbake på hotellet omtrent kl. 15.30. Fra kl. 17 står innendørs pool med solrom og sandstrand og badstu til vår disposisjon. En bedre toretters middag med gode svenske råvarer serveres kl. 19.30. Resten av kvelden til fri disposisjon.

Søndag:

Frokost og hjemreise. Tog retning Oslo har avgang fra Ed kl. 14.11. Ank. Hovedstaden kl. 16.45. Vi tar forbehold om endring i rutetidene. Om du har lyst kan tiden fra frokost til togavgang benyttes til en tur innom motorsykkelmuseet i Ed, visstnok Sveriges største i sitt slag.

Pris for hele turen inkl. pensjon: Voksen Kr 1000,- Barn 0 - 5 år gratis og 5 - 12 år kr 500,-

NJA Avdeling Oslo ønsker NJA`ere fra hele landet velkommen til Ed og Dalsland hotell med båtturen på vakre Dalslands kanal siste helg i august!

Kanalturen blir åpent for alle medlemmer og vi håper å fylle samtlige 50 forhåndsbestilte plasser. Blir du med å fylle alle plassene på denne herlige sensommerturen til Ed i vakre Dalsland i Sverige?

Påmelding til Jon Ingar Eriksen på tlf: 454 25 955 eller på mail: jonni_e@live.com

Stort flertall i befolkningen for høyhastighetsbaner i Norge!

Omfattende undersøkelse viser at mellom 60 og 80 prosent vil velge tog fremfor fly mellom byer i Sør Norge

Aftenposten presenterer undersøkelsen, utført av konsulentfirmaet Atkins blant 3108 personer.

- Dette viser at det er et veldig stort passasjergrunnlag for høyhastighetstog i Norge. Vi ser at hvis det var høyhastighetstog i Norge i dag, ville en stor andel flypassasjerer bytte til slike tog, sier leder for utredningen, Tom Stillesby til Aftenposten.

Toppfart på 350 km/t

Tallene bekrefter i stor grad erfaringer fra europeiske land hvor høyhastighetstog er i drift. Hvis reisetiden med tog er tre timer eller mindre, tar toget den desidert største markedsandelen. Høyhastighetsutredningene i Norge mener reisetiden mellom Oslo og byer som Bergen og Trondheim kan gjøres unna på 2 timer og 40 minutter. Det vil innebære hastigheter opp i 350 kilometer i timen.

Men det er direktetog. For hvert stopp må man legge til fem minutter. Dermed blir en realistisk reisetid rundt 3 timer mellom de store byene. Allikevel en veldig konkurransedyktig reisetid.

Markedsundersøkelsen er den første omfattende kartleggingen av hvordan nordmenn stiller seg til lyntog. Tidligere undersøkelser har vist hva enkelte grupper reisende mener.

Komfort og mulighet for å jobbe betyr mest.

Svarene viser at passasjerene er spesielt opptatt av reisetid, muligheten for å jobbe underveis og komfort. Når de vurderer reisetiden, regner folk også med den tiden det tar å komme seg til og fra

flyplassen. Andelen av de som vil benytte lyntog varierer fra rundt 65 prosent om toget koster det samme som fly og opp til om lag 75 prosent om prisen blir den samme som for øvrige togreiser.

Pris?

Neste spørsmål som skal besvares i høyhastighetsutredningen, er hva det vil koste å bygge lyntogtraseene. Og først når den utredningen er klar, kan Stillesby og hans kolleger regne seg frem til om lyntog vil bli samfunnsøkonomisk lønnsomt i Norge.

Kontroversielle

Slike utredninger er alltid kontroversielle. En årsak til det er en mange år lang krangel mellom økonomer om hvordan regnestykket skal settes opp. I Norge regner vi for eksempel med en avskrivningsperiode på 25 år. I andre land brukes en lengre periode, og da vil samferdselsprosjekter lettere fremstå som lønnsomme.

Høyhastighetsutredningen er den første i Norge som skal regne ut samfunnsøkonomisk lønnsomhet både etter 25 og 40 års avskrivningstid.

Det er utelukkende snakk om samfunnsøkonomisk lønnsomhet. Ingen høyhastighetsbane i verden er bedriftsøkonomisk lønnsom hvis man regner med hva det koster å bygge den. Derfor er en mulighet at staten betaler utbyggingen, mens driften må gå i pluss. Slik som Gardermobanen er bygget. Så da er det vel ikke noe å lure på, eller?



Bilde: Kinesisk høyhastighetstog. Når får vi slike tog i Norge?

Magisk julemøte i Drammen!

I år var det avd. Drammen sin tur til å arrangere det tradisjonelle julemøtet som går på rundgang mellom de store avdelingene på Østlandet.



Vakker sang fra flotte fra Bragernes jentekor



Barna følger spent med på trylleshowet

Oppmøte var satt til kl. 17.00 Mandag 13. desember, selveste luciadagen var tiden og stedet Misjonssenteret på Bragernes. I alt var det et 40 talls fremmøtte og det må vi betegne som bra. De som kom, fikk en helt magisk aften. Først hadde vi besøk av glade korjenter fra Bragernes kirkes sangkor. Dernest kunne Per Gommerud, leder i Drammen, ønske velkommen til julemøte. Julemøtet er intet tradisjonelt møte med protokoll, skriv og alt det «tørre». Nei, det er heller en litt uformell møteplass hvor vi rett og slett kommer sammen med likesinnede før jul. Vi fikk en herlig, velsmakende juletallerken som ikke manglet noe. Det var mer enn nok mat med tilhørende mineralvann, slik at de som ønsket kunne forsyne seg flere ganger. Noen enkle julesanger ble sunget med variabel røst...

Etter maten kom kveldens store trekkplaster. Det var magikeren og fiolinisten Knut Harald Sommerfeldt. For at resultatet skal bli bra, krever som kjent begge deler fingerferdighet til det ytterste. Knut Harald reiste til USA på idrettsstipend og kom hjem med master i musikk og «magi». Han forførte oss med vakker musikk og profesjonell trylling. Det hele startet med at kassereren i Drammen fikk omgjort en 100 kroner seddel til en verdiløs hvit papirlapp av samme størrelse. Skal si du fikk hakeslipp da Reidar :-). Smilet kom tilbake da 100-lappen, med samme serienummer ble funnet igjen inne i en potet!



Gine, Lynett, Dina og Jorunn koser seg på julemøte



100-lappen til Reidar kommer til rette igjen!

Magi. Keiserens nye klær kom i ny innpakning i form av kort. En heller «luftig» kortstokk gikk på rundgang i forsamlingen og endte til sist opp hos Kåre Fossum som snudde ett kort i

bunken. Via Ingrid H. Swensen og sin «nye» sønn Øystein Vold var snart kortstokken der oppe hos magikeren og nå kunne vi jo alle se den. Kortet ble selvfølgelig funnet igjen av Knut Harald, som virkelig fikk latterdøren på vidt gap

blant tilskuerne. En magisk aften hvor selv de minste «glemte» at det var langt over leggetid!

Tusen takk til avd. Drammen for en magisk, begivenhetsrik og spennende kveld!



Store og små lot seg forbløffe av magiske kuler som poppet ut av lukkede barnehender! Legg også merke til Forbundskassereren, øverst til høyre, som spent prøver å få med seg hva som skjer.



Kåre har det «magiske» usynlige kortet og kaster det videre til Ingrid og - vips, så er det synlig igjen!

Stemningsfull isdans i Oslo!

Det tradisjonelle «Holiday on ice» har byttet navn til Disney on ice, men er fortsatt like fengende for «barn» i alle aldre. Det fikk rundt 70 NJA'ere oppleve med egne øyne i Spektrum 23. januar.



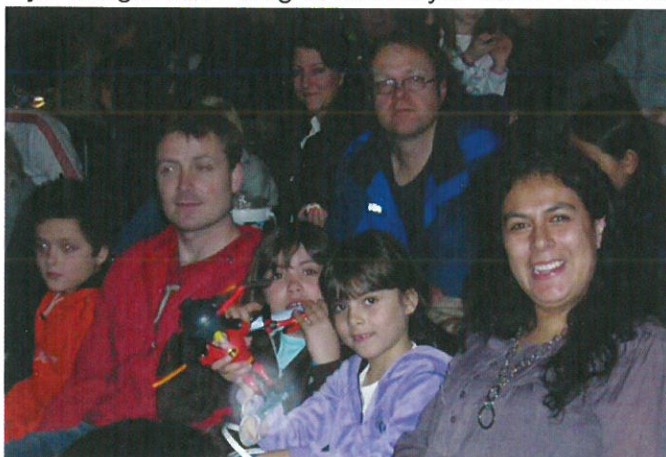
Bildet: Forventningsfull stemning på Peppes før forestillingen!

Showet startet kl. 18.30, dermed fikk vi tid til et populært besøk på Peppes pizza i Karl Johan. Her ble vi plassert i det «røde rommet» i øverste etasje og servert god, rykende varm pizza med forfriskende brus til. Pizzaen kom i flere omganger, så alle fikk stilt sulten og vel så det... Praten gikk livlig rundt bordene og forventningsfulle barn var ivrige etter å ta turen bort til Spektrum. Omlag en halvtime før showet startet ruslet vi inn og fant våre plasser, som var i to forskjellige «bolker», men alle var nær isen og hadde god utsikt ned på isen. For en forestilling det ble! Mikke og Donald ledet an og vi fikk oppleve en dansende med Baloo på Jungel cruise, Rock'n roll med Stich og ikke minst oppskyting med Buzz lightyear på Space Mountain – ja, det glødet i mang et barneøye. Det blir brått litt

spenning da den onde Malifika forsøker å ødelegge for våre venner fra Andeby. Heldigvis dukker superheltene «de utrolige 4» opp og med god hjelp fra publikum(!), ordner de opp i stor stil.

Med gode skøyteløpere, Disney figurer, en lett gjenkjennelig historie og et ivrig publikum som var med på notene – forsvant de to timene forestillingen varte som dugg for solen.

På denne turen i regi av aktivitetsnemnda, var det deltagelse fra avd. Oslo, Drammen, Vestfold og Skien – tusen takk for oppmøtet! Billettene for neste års forestilling er allerede lagt ut, temaet da er prinsesser og helter. Er det stor interesse, kan det godt hende vi klemmer til igjen i 2012. Send gjerne en mail til en av oss i styret om du har lyst til å være med på Disney on ice med NJA i 2012 :-)



Førjulsdager i pakt med naturen på Langedrag!

Så gjorde vi det igjen – vi tok turen til Langedrag og nok en gang var det førjulsdager på gården. For julen er en helt spesiell tid på Langedrag; med grøttest, nissespill, juleshow og juleverksted!

I spesielt naturskjønne omgivelser ligger Langedragshusene som et Soria Moria slott 1000 m.o.h. med utsikt over vann og fjell mellom Hallingdal og Numedal. Byggingen av gården startet i 1978. Sammen med sin familie ønsket Eva og Edvin K. Thorson å virkeliggjøre sin drøm om en gård der besøkende kan få unike opplevelser med nærhet til dyr og natur. Det fulle navnet er **E-K-T Langedrag**, etter nettopp **Eva** og **Edvin K.** Akkurat som **NJA**, legger Langedrag vekt på et alkoholfritt miljø og de oppfordrer sine gjester til ikke og medbringe alkohol til stedet.

Fredag 10. desember var vi drøyt 50 små og store fra NJA som fulle av forventning om hva helgen kom til å bringe sjekket inn og fikk tildelt rom, Utpå kvelden, etter en meget god middag ble vi ønsket hjertelig velkommen av Tuva. Tuva er datter av Edvin og Eva som grunnla stedet og hun har vært med helt siden starten. Edvin er også gründeren bak E.K.T helsetrøye og E.K.T Rideskole på Ekeberg i Oslo. Både helsetrøyen og Langedrag er bygget på filosofien om at: «Naturen er vår beste læremester». Mon det, de som fulgte GPS'en i bildene sine og havnet på Geilo og Fagernes før de snudde og kom fram til Langedrag utpå kveldingen – kanskje vi har blitt litt vel avhengige av teknikken i vår utviklede verden?



Langedrag er en naturpark med rundt 300 dyr fordelt på 20 forskjellige arter. Stedet er en fjellgård med eget ysteri og geitemelkproduksjon samt leirskole. Stedet tar i mot gjester for dagsbesøk, dåp, konfirmasjon, bryllup og andre selskaper. På sommeren arrangeres det rideleir, familieleir, seterdager og mange andre aktiviteter. På tunet får du nærkontakt og kos med våre mange husdyr. I naturparken kan du på nært hold studere ville dyr, som ulver, gauper, fjellrev, villsvin, elg og reinsdyr. «Ærefrykt for livet» er mottoet til Langedrag.

Lørdag kunne de som ville delta i morgenstellet av dyrene i fjøs og stall. Mange benyttet anledningen til å få nærkontakt med de firbente. Utpå dagen var vi som stedets gjester invitert til grøttest på låven. Og fikk vi ikke besøk av selveste julenissen med en ivrig Rudolf? Jo da, det gjorde vi. Rudolf var ivrig og prustende og klampet med hovene, overklar til å

komme seg tilbake til Nordpolen og ta fatt på jobben med å frakte julegaver til alle barna på kloden – en formidabel jobb, ikke rart han var ivrig etter å komme i gang?



Nissespill. Med årene har det utviklet seg en god tradisjon i at rødnessene og blånessene setter hverandre i stevne på hesteryggen på Langedrag i slutten av november og desember. Så også denne gang. Det ble konkurrert i diverse grener på hesteryggen som hopp, sprang, balanse og lydighet. Vi kan konkludere med at nissene er dyktige ryttere, men til slutt var det de røde fra månetoppen som gikk seirende ut av dysten i år, dermed fikk de revansje for i fjor da blånessene vant.

Ulv. Etterpå fikk de som lystet, mot betaling, lov til å være med inn og mate ulvene... Barna fikk hver sin «kjøreseddel» under frokosten, denne kunne byttes i runderiding/voltige på hesteryggen, eller snørekjøring på akebrett etter hesten – populært! Til frokost fikk vi besøk av en steinsliper fra Ål, han var tilstede hele dagen for å vise barna steinsliping. Helt ufarlig, med en spesiell kasse han hadde slipeskiven oppi, kunne barna selv få slipe sine egne smykker av stein. Helt gratis var det. Kun en liten kostnad om du skulle ha lærreim til smykket. I peisestua var på kvelden salg av lokale produkter og kortreist mat fra omkringliggende bygder.

Været var med oss fra første stund. Vi fikk sol og det var bare noen ganske få kuldegrader. Men – like brått som det begynte, var det slutt. En fantastisk helg på Langedrag var brått over etter frokost og snørekjøring på søndag formiddag. Takk for denne gang og velkommen tilbake!



Gøy både både inne og ute på Langedrag! Lek med kaninene over, steinsliping under



Skiftarbeid og helse

Negative helseeffekter av skiftarbeid er ganske godt kjent. Alle som har arbeidet på natta kjenner til at man blir mindre konsentrert, og at faren for feil øker. Søvnproblemer og en konstant følelse av trøtthet følger gjerne.

Fordøyelsesplager er også vanlig blant skiftarbeidere. Har du diabetes eller stoffskiftesykdom kan sykdommen bli vanskeligere å kontrollere. Har du psykiske problemer, kan de lett forverres. Helseplagene forverres gjerne med årene, og noen land har bestemmelser om at arbeidstakere over 40 år kan få slippe skiftarbeid. Årsaken til helseproblemene ser ut til å være knyttet til et organ i hjernen, epifysen, som produserer hormonet melatonin. Dette er sentralt i kroppens indre biologiske klokke. Hormonet produseres mest om natten når det er mørkt og produksjonen kommer i ulage når man gjennom skiftarbeid forsøker å gjøre natt til dag og omvendt.

Til nå har de fleste akseptert at de får litt mer plager ved skiftarbeid. Dessuten har man fått en viss kompensasjon gjennom skifttillegg og kortere arbeidstid. De siste årene er det kommet mer og mer dokumentasjon om at det ikke bare er problemer som tretthet og sur mage som gjelder. Det er godt dokumentert at skiftarbeidere har en vesentlig overhyppighet av hjerte-karsykdom, faktisk i størrelsesorden 40-50 prosent mer enn forventet. Etter å ha undervist om skiftarbeid i flere år, er min erfaring at dette fortsatt ikke er særlig godt kjent blant skiftarbeidere. De aller siste årene er det mer og mer som tyder på at kvinner som jobber døgnkontinuerlige skift, har en overhyppighet av brystkreft på omlag 50 prosent. Brystkreft er en sykdom som rammer nesten hver 10. kvinne i løpet av livet, og da er en overhyppighet på 50 prosent ganske anselig. I tillegg er det godt dokumentert at gravide som jobber skift kan få mer svangerskapskomplikasjoner i form av lavere fødselsvekt. Og lavere fødselsvekt ser ut til å være forbundet med noe dårligere helse og noe dårligere utsikter som arbeidstakere i fremtiden.

Hva kan gjøres?

En fransk fagforeningsmann jeg snakket med for noen år siden, uttalte at med den kunnskapen vi har om skiftarbeid og helse i dag, så burde det vært forbudt. Men det går jo ikke. Slik samfunnet er skrudd sammen, er skiftarbeid ofte nødvendig. Men vi bør stimulere noe mindre til et døgnkontinuerlig samfunn enn vi gjør i dag. Det kan også gjøres noe med skiftplanleggingen. Her kan bedriftshelsetjenestene være en viktig rådgiver og ressurs for virksomhetene. Det ser ut til at hyppig roterende skift, dvs. max 2-3 netter på rad og det at man roterer skiftene "med klokka", gir mindre helsemessig belastning med henhold til tretthet og søvnforstyrrelser. Skiftplaner hvor man roterer mot klokka fører til kort hviletid og bør unngås. Hvis man dessuten fraviker Arbeidsmiljølovens krav om minst 11 timers hviletid, kan det gå på sikkerheten løs. Dessverre er slike skiftordninger vanlig forekommende mange steder, fordi de gir mye sammenhengende fri.

Gravide, eldre og andre med nedsatt helse bør i alle fall få anledning til å si nei til skift. De som velger å jobbe skift, bør få tilstrekkelig informasjon om faremomentene slik at de kan gjøre et riktigst mulig valg.

Bedriftslege, Arve Lie

Tillitsvalgt i NJA?

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

Kontaktpersoner i Avdelingene:

Oslo:	Rolf Andreassen	Gaupefaret 1	1671 KRÅKERØY	Tlf. 69340039 / 916 55 175
Drammen:	Per Gommerud	Sandskroken 15	3055 KROKSTADELVA	Tlf. 32878489 / 416 84 075
Bergen	Asbjørn Solberg	Mjeldeheimskleiva 46	5261 INDRE ARNA	Tlf. 55240615 / 918 05 421
Hamar	Gunnar Vestby	Moskusveien 2	2406 ELVERUM	Tlf. 62413706 / 913 08 088
Kr. Sand	Kjell Johansen	Postboks 237	3791 KRAGERØ	Tlf. 414 49 056
Skien	Sigmund Nilsen	Fredrik Rodes vei 12	3715 SKIEN	Tlf. 35520874
Stavanger	Per Østerbø	Årrestad	4390 HELLELAND	Tlf. 51497151 / 99532095
Trondheim	Arnfinn Langørgen	Hoeggveien 28	7036 TRONDHEIM	Tlf. 73968326
Vestfold	Jostein Sæves	Zakarines v. 10	3123 TØNSBERG	Tlf. 33311511 / 984 02 823
Narvik				Se Forbundsstyret.

Livsfarlig «lek» med alkohol i Drammen

I følge VG drives Unge i Drammen å shotte ren sprit i livsfarlige drikke-leker.

Bare i løpet av en måned skal ti ungdommer ha havnet på akuttmottaket i byen på grunn av dødelig høy promille.

- I visse små miljøer gir det status å drikke. De blir litt «tøffe» og får en slags voksenstatus, sier sosialkonsulent Alvaro Fernandez-Monetenegro ved den rusforebyggende gruppen i politiet i Drammen.

Ungdom deltar på fester hvor det arrangeres drikkeleker med ren sprit. En 16 år gammel jente beskriver et enormt drikkepress innad i vennegjengene, hvor folk utfordres til å drikke flere små glass med sprit på kortest mulig tid.

Dersom en ikke makter å drikke opp alt, håner tilskuerne vedkommende. Ifølge politiet, har enkelte ungdommer følt seg truet dersom de har valgt å motstå.

- Ungdommene utsettes for gruppepress. Det er drikkeleker der det er om å gjøre og shotte mye, sier sosialkonsulenten.

Høy promille. I løpet av de siste tre månedene har politiet i Drammen avdekket en rekke hjemme alene-fester hvor mindreårige helt ned i 13-årsalderen har drukket seg fra sans og samling på ren sprit. Fenomenet er omtalt i flere artikler i [Drammens tidene](#) denne uken.

Forrige helg ble en 15 år gammel jente innlagt på Drammen sykehus [med hele 4,6 i promille](#), og selv erfarne politifolk som har jobbet med narkotika i flere år har tvilt på hvor høy promille ungdommene har hatt.

Advarer. Ifølge Folkehelseinstituttet, vil en jente på 50 kilo få over dobbelt så høy promille som en gutt på 80 kilo dersom de drikker samme mengde alkohol.

- Med en promille på 4,6 er man heldig om en overlever. Jenter har en mindre kropp å fordele alkoholen på enn gutter. Det gjør at de får høyere promille, sier divisjonsdirektør Jørg Mørland ved Folkehelseinstituttet. Han advarer på det sterkeste mot å innta store mengder alkohol på kort tid.

- 4-5 shots på rad kan gi en promille på opp mot tre. Det kan være livsfarlig, spesielt siden man ikke kjenner effekten med en gang, sier Mørland.



Liv Leonhardsen mistet sin datter Nina Haugen, 20 (bildet) etter en shot-konkurranse i forbindelse med et julebord for drøye

ni år siden. En lege har beregnet at den unge kvinnen hadde omtrent seks i promille da den var på topp. Det er det ikke mulig å overleve. Leonhardsen er svært opprørt over at den samme leken som kostet datteren livet fremdeles pågår.

Hun mener at foreldre må forklare barn at alkohol er gift.

- Gjør barna helt klar over at i for store mengder er alkohol dødelig - og det finnes ikke noen motgift når du først har drukket. På tobakken står det tydelige advarsler, det burde det også være på alkoholflassene, mener Liv Leonhardsen, bildet.



Starter tidlig. Ifølge politiet, starter ungdommene festen tidlig på kvelden, slik at de har tid til å hente seg inn igjen. Hvis klokken nærmer seg innetid og ungdommene allikevel er for beruset, hjelper de hverandre med å skjule det for foreldrene ved å dusje, sminke seg på nytt, ta på seg parfyme og spise mengder av hvitløk for å døyve spritånden.

- Det er et eldgammelt triks som foreldrene bør kjenne til, sier leder Kari Benjaminsen ved den forebyggende avdelingen i politiet i Drammen, som mener jentene er verst.

5 råd til foreldre

Å sette grenser er viktig. Her er noen gode råd:

- 1. Ikke gi alkohol til ungdom under 18 år. De som får alkohol hjemme eller med på fest, drikker mer enn andre.
- 2. Snakk med andre foreldre om grenser. Felles grenser i vennegjengen gjør det lettere for ungdom å følge dem og for voksne å praktisere dem.
- 3. Tenk gjennom egne grenser. Mange barn blir engstelige når de ser voksne drikke alkohol. Foreldre er barnas viktige rollemodeller.
- 4. Vis at du bryr deg. Vet du hva tenåringen gjør og hvem han eller hun omgås, drikkes det mindre. Avtal henting og at mobiltelefonen er på.
- 5. Tydelige grenser. Ungdom som vet at foreldre misliker at de drikker, drikker mindre. Klare grenser hjelper også ved gruppepress.

Kilde: settegrenser.no



DET ER IKKE LOV Å DRIKKE ALKOHOL PÅ LOKALTOG

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

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

Se mer på <http://nja.as>

Flott Vinterkurs på Bardøla høyfjellshotell på Geilo



Bildet: Yngst på ski – skiglede for alle på Bardøla!

Ove Carstensen

ove-cars@online.no

I tiden 31. mars – 3. april var det igjen klart for Forbundets desidert største løft, Vinterkurset. Nok en gang satte vi kursen for ærverdige Bardøla høyfjellshotell.

Leder i Opplysnings og Studienemnda Jostein Sæves kunne fredag kveld ønske de rundt 70 deltagere fra Ålesund i nord til Kristiansand i sør velkommen til fjells. Vi skulle sette hverandre i stevne med kostymeskienn, sang, lek og moro. To dyktige og pedagogisk flinke foredragsholdere med hver sin innfallsvinkel på hvor viktig det er for barn med en trygg og rusfri oppvekst fikk vi stifte bekjennskap med 2. april.

Det handler om å bry seg...

Marit Barene, er NJA medlem, men her var hun først og fremst leder for det tidligere læreravholdslaget som nå heter Rusfri oppvekst. Hun fremsto umiddelbart som en dyktig foredragsholder der hun fortalte oss at barn kanskje kan være lett å få, men vanskelig å oppdra? Grunnlaget for en trygg og god oppvekst legges nesten umiddelbart etter fødselen. Marit mener at det er viktig å utvikle et godt kommunikasjonsklima mellom voksen og barn. Husk å snakke om "vanskelige" tema for å gjøre det "ufarlig". Vær der for barnet også når det blir større og trenger deg som en stødig voksenperson å forholde seg til. Sett grenser og gjør klare avtaler med de unge.



Tre spørsmål du må stille deg selv og svare på:

1. Hvor er barnet nå?
2. Hvem er barnet sammen med?
3. Hva holder de(t) på med nå?

Man får ikke autoritet ved å være autoritær! Husk at selvtillit og selvbilde er to vidt forskjellige ting. Vær raus med ros. Vær sammen med de som vil deg vel og gjør deg godt. Velg bort de andre.

Tre viktige ting i oppveksten:

- Minst én voksen guide
- Følelse av suksess og mestring
- Unge trenger å lære seg hvordan man viser meninger, tanker og følelser

Husk at barn ikke kan oppdra seg selv! Betydningen av Ja og Nei for barnet:

Ja!

- Uendelig positivt
- Evigvarende

Nei!

- Negativt
- Ikke varig
- Begynnelsen til et ja...

Sinne

Barn som opplever at de kan få viljen sin gjennom sinne, kan raskt gjøre sinne til sin strategi. Derfor – Aldri gi etter for barns sinne.

Barn kan, når det ikke får respons ved negativ oppførsel oppleve dette som "positiv respons" og kan den andre veien oppleve det å ikke få respons på positiv oppførsel som "negativ respons".

Derfor, det er viktig å gi ros – gjerne i plenum, kritikk tas på tomannshånd(internt) Gi overdose av ros! Husk å ta vare på de viktige tingene i livet og merk deg at den gjennomsnittlige samtale tiden mellom voksen og barn bare er 6 min pr dag...

Barn og alkohol

- ✓ Forskerne er enige om at utsatt alkoholdebut gir lavere forbruk som voksen.
- ✓ Tydelige foreldre fører til lavere rusbruk.
- ✓ Ungdom med fast tid å komme hjem ruser seg også minst.
- ✓ Barn lærer rusvaner gjennom foreldre/foresatte.
- ✓ Barns handlinger kan påvirkes gjennom engasjerte foreldre.

Foreldre er de viktigste forebyggerne, og må i en periode sette barnas behov foran egne. Vi må bry oss mer.

- ✓ Hvor er alle "sladrekjerringene"
- ✓ Når snakket du sist til/med naboenes "englebarn"?
- ✓ Hvor er de voksnes "hellige" allianse?

Samtalen

Kommunikasjon kan være både samtale og kroppsspråk. Husk å snakke med hverandre og ikke om hverandre. Det viktigste er i følge Marit Barene å være bevisst ungdommens tanker.

Noen gode huskeråd – det er alltid:

- For seint å angre, men for tidlig å grue seg.
- Det er på tide å glede seg! Husk å rose noen – hver dag!

Eli Rygg, kjent for oss voksne fra "Portveien 2" barne tv serien som gikk på NRK for to og tre tiår siden, fylte tiden etter lunsj på lørdagen. Hun er i dag Psykiatri og barnevernsarbeider. I tillegg har hun gått forfatterskole og skrevet flere bøker.

Eli kåserte helt uten "overhead" eller "power point", men klarte allikevel å engasjere. Hun gikk sterkt ut å forsvarte "retten til å være den du er" med det menes at tall fra Danmark viser at 74 prosent av fostre med Downs syndrom fjernes. Ellers er det i dag alt for mange direktiv til skolen. På et enkelt år har

skolen mottatt ikke mindre enn 148(!) direktiv. Eli var innom den tidlige seksualiseringen i samfunnet. Små jenter helt ned i 3 års alderen får "tanga truse". Det er H&M som selger... Mens små gutter går i "krigen" på pc-spill og ser flere hundre "kills", mord hver dag. Klart at dette gjør noe med en. Ved å gå med på barnas krav fra de er ganske små, skaper voksne i følge Eli Rygg, grådige og egenrådige barn. Husk at du svikter ungdommen hvis:

- ✓ De lykkes i å sprengre grenser du har satt.
- ✓ De manipulerer de voksne og du inngår private avtaler.
- ✓ De møter forskjellige rammebetingelser hos voksne, får lov av far - ikke mor.
- ✓ Du tror at motivasjon er en egenskap.

Jo mindre synlige foreldre, jo viktigere er mediernes rolle som "forbilde" for barn. Det finnes i følge Eli tre typer voksne:

1. De som får ting til å skje.
2. De som ser på at ting skjer.
3. De som lurer på hva som skjedde.

Hvilken type vil du være? Om barn og unge får problemer, må de voksne ta seg sammen.

Helt mot slutten sang vi en vakker og megetsigende

Sang av Arne Paasche Aasen:

*"Hun bærer blåveis i sine hender,
Den første hilsen fra vårens muld.*

*Hun møter meg som en venn hun kjenner
Og står å smiler så tillitsfull".*

Eli har som tidligere nevnt skrevet flere bøker. De spenner helt fra fødselen til det evigvanskelige tema om døden. Du kan lese mer om Eli Rygg og bestille bøkene fra nettsiden: www.elirygg.com Under: Fargerike deltagere under kostymeskiirenet!





Vervekampanjen 2011

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

Feriesteder

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

Frivillig organisasjon

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

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

Medlemsfordeler

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

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

Velkomstpakke

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

Vervekampanje!

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

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

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



- Innmeldingsskjema -

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

Navn: Gate/vei:

Postnr.: Poststed:

Tlf: Mobil: E-post:

Født: Arb. Sted:

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

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

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

Sted: Dato: Sign.:

Avtale om frivillig kontingenttrekk

Mellom: Personnr. (11 siffer):

Og: Norske Jernbaners Avangard

Org. nr.: 983219187

Trekkeløpet utgjør kr pr mnd.

Og settes inn på N.J.A.'s konto nr: i Jernbanens bank og forsikring.

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

Sted: Dato: Signatur

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

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

Sjekk ut vår spennende velkomstpakke til nye medlemmer!

- N.J.A. Piquet skjorte, rød innsving eller blå i god kvalitet
- Hals i svart og hvit med matchende trykk
- Sitteunderlag med N.J.A. 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!

Landsmøte i Bergen!

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

Mellomlandsmøte i NJA 27. – 29. mai



Bli med til Fjell-ly

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

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

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

Sotra er ei av mange øyar langs vestlandskysten som hadde sterke motstandsrørslar under andre verdskrig. Både Nordsjøtrafikken (til dømes Sjetlands-Larsen) og spionasjepostar var til stor hjelp for dei allierte. I fjellet bak Fjell kyrkje bygde den Tyske okkupasjonsmakta Nord-Europas sterkaste

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

Program for landsmøtehelgen:

Tog 61 kjem til Bergen kl. 14.52
kl. 15.30 Frammøte, innkvartering og kaffe
kl. 16.00 Landsmøte
kl. 19.00 Middag.
kl. 20.30 Orientering om Fjell kommune

Laurdag:
Frukost frå kl. 8.00 til kl. 9.00
kl.9.00 Landsmøte
kl.13.30 Lunch
kl. 14.40 Tur til Fjell Festning eller bowling
kl. 17.00 til kl. 18,00 eventuelt møte
kl. 19.00 middag samling med kulturinnslag

Sundag: Frukost og avreise
Tog 602 går frå Bergen 10.28

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

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

Helsing, Asbjørn Solberg
Leiar avd. Bergen

Påmelding til Magnar Wøllo, Tlf.22 22 54 22 / 906 52 340 eller e-post: magnarw@start.no NB: Siste frist for påmelding er 10. mai. Vel møtt!

Pris for Landsmøtet på vakre Vestlandet er kun kr 500,- enk. roms till. kr 500,- NJA Junior kr 250,- Alle priser inkluderer hjelpensjon! NB: Du må selv bestille plassbillett på toget og gi beskjed til Fjell-ly om spesiell mat og annet på tlf: 56 31 04 40, eller dagligleder@fjell-ly.no

Spis alt, men ikke alltid

Salgstallene på bøker som skal få folk til å gå ned i vekt går proporsjonalt opp med vekta til nordmenn flest. Hva hjelper alskens bøker om bloddiett, ketose, Atkinson, Lavkarbohydrat, Steinalder diett, protein diett, pulver og piller når 48 % av menn og 9,7 % av kvinner i sin beste alder (40-45 år) blir kategorisert som overvektig? 20, 3 % av menn er definert som fete, mens tallet for fete kvinner er kommet opp i 17,5 %. (BMI eller kroppsmasseindeks over 30.)

Barn blir også tyngre og tyngre, og det har gått så langt at noen foreslår overvektige barn bør bli tatt hånd om av barnevernet, som om de ikke hadde knappe nok ressurser fra før av og andre ting å ta seg til.

Overvekt er i liten grad genetisk. Barn arver ikke kiloene våre, men de arver vanene våre. Noen få medisiner har overvekt som bivirkning, og psykiske og fysiske sykdommer kan være årsak til overvekt. Mens de vanligste årsakene til den såkalte hverdagsfedmen er for mye og feil mat og for lite fysisk aktivitet.

Hvis superdietter hadde vært slik de var lovet, ville overflødig kroppsvekt ha forsvunnet og blitt borte for alltid. Vanlige folk som ikke er på hils med vekta si hadde sluppet å orientere seg i kaoset av stadig nye dietter. Diet er i utgangspunktet ment for syke mennesker og er ofte knyttet til et livslangt løp. Mange opplever å gå fort opp i vekt og helst litt ekstra når dietten avsluttes og det gamle spisemønsteret kommer tilbake igjen. Innarbeiding av gode og varige vaner er alfa og omega når det gjelder å få et godt kosthold, og det er ofte her utfordringen ligger. *Spis alt, men ikke alltid* er et godt utgangspunkt. I dette ligger spis vanlig mat, som er lett tilgjengelig og lett å tilberede. Spis ofte og lite, og lag akkurat nok mat. Ta barna med på innkjøp og på forberedelser. Erstatt de helt store sukkerbombene med frukt og grønt.

Nylig kom Helsedirektoratet ut med nye kostholdsråd. Rådene er nesten som de samme gamle, men hva gjør vel det? Det er godt at vi en gang i blant blir minnet på relevant informasjon. Dessuten slipper vi å innordne oss på nytt for å finne den optimale, sunne livsstil. Den store forandringen er en neve usaltete nøtter daglig og mindre rødt kjøtt. Nå er turen kommet til grisen. Svinekjøtt er ikke "forbudt" men sammen med okse og fårekjøtt er det ikke tilrådelig å spise mer enn 500gram i uka. Kjøtt fra fjærkre er et godt valg. Fisk er sunt, og det er laks, torsk, makrell og sild, den fete fisken, som fortsatt er vinneren. I tillegg er fisk et godt påleggsalternativ. Grovt brød og grove kornprodukter anbefales inntil 4 ganger daglig og regelen om magre melkeprodukter og bruk av myke oljer gjelder fortsatt. Vann er den beste tørstedrikken. Vi blir minnet om 5 om dagen, hvor halvparten er grønnsaker og halvparten frukt. Potet er OK siden den inneholder mange vitaminer og antioksidanter. Men det er tilrådelig å begrense inntaket av både poteten, pasta og ris. Selv om mye er gammelt nytt ser flere på sammenhengen mellom kosthold og helse. Sukker og fettinntaket har gått ned. Forståelsen for å unngå livsstilssykdommer som diabetes, hjerte/sykdommer øker. Allikevel går vi som samlet nasjon opp i vekt. Svaret på dette er at vi spiser mer og er mindre aktive. Norske 16 åringer bruker rundt 45 timer hver uke foran PC og TV. Kunne noe av denne tiden blitt brukt til fysisk aktivitet?

Hurtig summert er det energi inn og energi ut som teller. De som er fysisk aktive kan spise mer enn de som er litt mer bedagelig anlagt. Minst 20-30 minutter fysisk aktivitet daglig er med på å gjøre regnskapet mindre komplisert.

Det blir presisert man kan være i god form og spise sunt selv om BMI er over 25. Med andre ord: *Det gjør ingenting om man har litt former så lenge man er i form.*

ISLIN ABRAHAMSEN
BHT NSB



Jernbanepersonalets
bank og forsikring

Jernbanefolkenes eget finanskonsern

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

Forsikring

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

Bank

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

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

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

Besøk våre hjemmesider på:

www.jbf.no

Felles telefonnummer for JBF:

815 59 115

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

Ditt naturlige valg !



Jernbanepersonalets
bank og forsikring

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.



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 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 for 2010: 1. feb.– 5. mai: fre. - søn og man. - fre. Kr 2000,- man - søn. Kr 3500,- Skolevinterferie: Kr 5000,- Påskeuken Kr 8000,-
6.mai – 31. jan: fre – søn og man – fre: Kr 1500,-. Ukeleie kr 2500,- Strøm: 1,00 / Kwh. NJA`ere får 25% rab. ikke vinter/påskeferie/strøm

Velkommen til Høl, Vegårshei

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

I 1. etasje finner du stort kjøkken, stue og spisestue. Vaskerom i kjeller. Huset har totalt 4 effektive vedovner og masse ved finner du i uthuset, så forutsetningene for en romantisk aften skulle så absolutt være tilstede... Uthuset rommer to kanoer til fri disposisjon for leietaker. Vi har også en fin Pioner 12 fots robåt liggende i Vegårsjorden. Rett over veien for huset renner en glimrende ørrettelv. Det er kun fem minutters gange til handicaptilrettelagt badeplass med toalett.



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

Leiepriser, Høl: Uke 25 – 33 kr 350,- pr døgn, kr 250,- resten av året.

NJA medlemmer får 25% rab på leie. Strøm er inkludert

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

Bestill din neste ferie på Vegårshei nå!

Ny runde på Høl!

Sommeren står for tur og med den en ny runde med dugnad på Høl ☺



Bildet: Du sover i gode senger på Høl

Ting som skal gjøres denne gang:

- Enkel maling av vindski på uthus, samt noen vinduskarmer.
- Kløyving og stabling av trær som ble felt på høstdugnaden.
- Båten må på vannet
- Enkel vask før hovedsesongen.
- Rydding av området rundt huset.
- Reparere port mot vei.

Alt dette skulle være overkommelig på noen dager i begynnelsen av juli. Derfor satser. Vi inviterer på en samling med grilling, fiske og mye sosialt i tillegg til dugnaden.

Tid: 4. – 6. juli
Sted: Høl, Vegårshei
Alle er velkommen!

Styremøte i Høl komitéen
tirsdag 5. juli kl. 12.00

DET ER IKKE LOV Å DRIKKE ALKOHOL PÅ LOKALTOG

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

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





Linselus er på tur igjen, hvor er dette?

Hr. linselus har vært på tur igjen. Klarer du å finne ut hvor han har vært? "Stasjonen" til venstre har fått sin renesanse de senere år og går under to navn, den er både "stasjon" og holdeplass ca 10 mil sør for Oslo. Til høyre er vi ved en forgreingsstasjon på fjellet.



Røslund



Myrdal

Premie! Vi gir ut flotte skrittellere med mange funksjoner til de tre første med riktig svar! Send dine svar til: ove-cars@online.no eller redaktøren av bladet. Riktig svar på konkurransen i forrige nummer var Tyrstrand og Hokksund.

Velkommen til Høl !



Gjør et feriekupp nå!

- Vår vokterbolig fremstår i «ny» prakt.
- Vi kan nå tilby hele 12 sengeplasser fordelt på 4 soverom!
- 3 gode dobbeltsenger.
- Flislagt bad med VK!
- **Vintertilbud!** Fra okt - mars, kun kr 150,- pr døgn for medl. av NJA Interessert? Ring Ivar på tlf: 994 90819 og bestill nå!

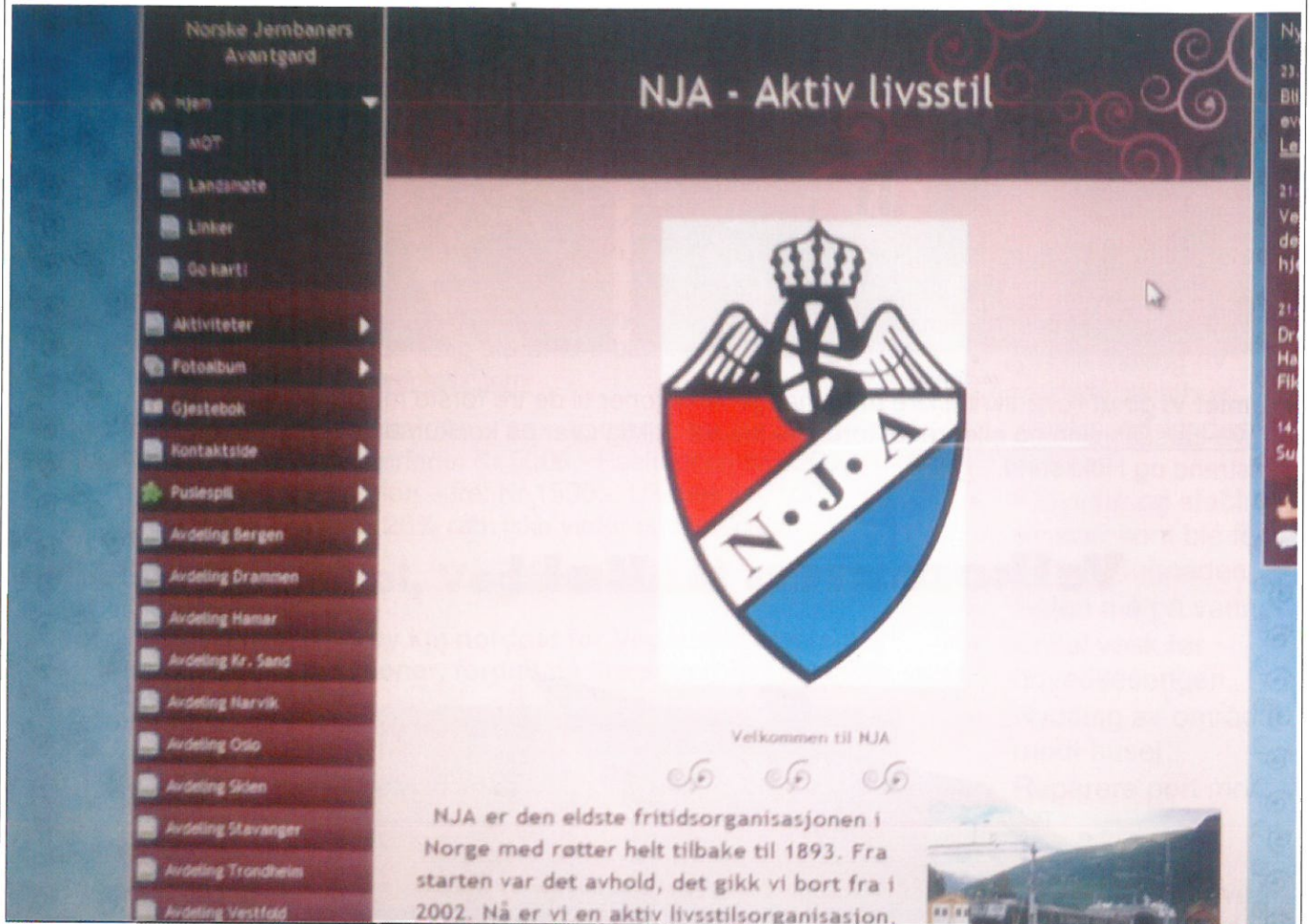


Det er ikke til å underslå at Vegårshei har storslåtte muligheter for rekreasjon sommerstid. Men stedet er undervurdert som vinterdestinasjon. I umiddelbar nærhet av Høl vokterbolig finner du såvel hoppbakke, skisenter som alpinanlegg. Det koster heller ikke all verden for dagskort i skiheisen. Her kan du selv sjekke åpningstider, priser o.l.: <http://www.vegarsheiskisenter.no/> Prøv en tur til Vegårshei også vinterstid. Du vil bo godt på Høl. Her er flislagt bad med varmekabler, ekstra toalett og 4 soverom med totalt 12 sengeplasser å fordele familie og venner på.

☺☺☺☺ Se til høyre over for spesialtilbud i perioden november til mars - god ferie! ☺☺☺☺

NJA (endelig) på nett!

Vi er endelig på nett, og merk deg siden vår med en gang: <http://nja.as> Her får du siste nytt fra Forbund, avdelinger og nemnder. Videre finner informasjon fra Høl Vokterbolig og Øynaden. Dette er et godt verktøy for oss. Siden oppstart til skrivende stund har vi drøyt 15000 treff på siden vår. Det tilsvarer godt over 1000 treff i uka! Kjempebra – prøv den du også da vel.



Slik ser den ut, forsiden på nettsiden vår, <http://nja.as> Prøv den du også!

Nye æresmedlemmer i NJA!

Alfred og Hjørdis Aaberg

Alfred og Hjørdis Aaberg, bildet til høyre, har i en årrekke virket til fremme for en sunn og edruelig livsstil, de snakker aldri i store ord er alltid blide og positive til tross for at helsa ikke er helt på topp lengre. Begge har lagt ned en fantastisk dugnadsinnsats på Høl (Hytta vår på Vegårshei) siden den kom i NJA's eie i 1984 og vervet i fjor ikke mindre enn 13 nye medlemmer til NJA. De bor ved Arendal og representerer avd. Kr.Sand på en flott måte på alt fra Landsmøter til Vinterkurs og Høsttreff – Gratulerer som æresmedlemmer av Forbundet!



NJA Junior

	HOVEDS TAD ↓	TOALETT ← TOGVEI ↓	TRE LIKE ↓	VOKALER ↓ →	E	BANNE ↓	SPISE
VINTER I SIBIR →		S	K	A	L	D	T
UTETTE RØR = →	L	E	K	K	A	S	E
FRISØR OG G.NAVN → M&M ↓		I	K	I		A	TREFOT ↓
KAR ↓	M		N		T	O	E
KV.NAVN ↓	M	O	N	A	T	M	L
I MOT- SETNING TIL →	D	E	R	I	M	D	T
SØR- LANDSBY →	K	R	E	N	D	A	L

Somme

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

Fine tegninger fra Juniorer!

I forrige nummer hadde vi en ukjent tegner på Høl, det var Sandra Solli (12) som var flink tegner på Vegårshei. Denne gang har vi mottatt fine tegninger fra Emma og Ida Eriksson, mange takk! Emma, snart 9 år, har tegnet denne flotte skillpadden som er ute og svømmer:





Mens vi har fått denne av Ida på 7 år. Begge får en påskjønnelse ☺

5 på skirenn

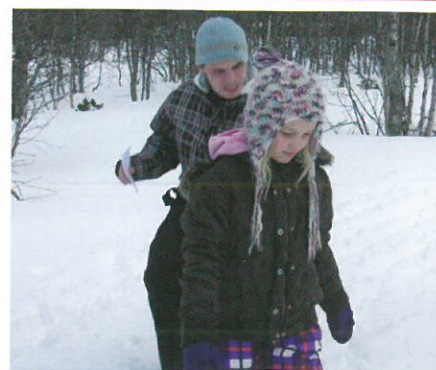
Vi tar pulsen på våre yngste
Denne gangen har vi sakset
deltagere fra kostymeskirennnet på
Vinterkurset på Bardøla



Løsning på kryssordet i julebladet

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

Løsningsordet i de gule feltene blir "Disney".



 **Flåmsbana**
THE FLÅM RAILWAY

NJA Racing gir gass igjen!

Det begynner å bli en stund siden vi har vært å kjørt gokart i NJA. Dette tenker vi å gjøre noe med, derfor inviterer vi alle spreke NJA`ere med på Harald Huysmans Karting i Oslo!



Lav aldersgrense. Nedre aldersgrense er 15 år og denne aktiviteten skulle dermed passe også for noen av våre eldste juniorer. HHKarting bruker 270 ccm karter fra Honda med motor på hele 9 hk, kombinert med lav vekt gir det en toppfart på hele 50 km/t – dette er fort inne!

Spennende. Å kjøre gokart kan overhodet ikke sammenlignes med å kjøre vanlig bil. Kartene har ikke fjæring, bremsene går kun på bakhjulene og bakakselen er stiv. Fartsopplevelsen når du sitter 5 cm over bakken med hjelm, kjøredress og hansker kan ikke beskrives, det må bare oppleves!

Huysman. Harald Huysman er tidligere motorsportfører. Han har blant annet konkurrert i Formel Ford, Formel 3 og Indy lights. De senere år har han vært innehaver av HHKarting i Oslo. Stedets karter har justerbare pedaler og ekstra innlegg for setene slik at alle kan finne en god kjørestilling. Gokartene er spesiallaget for innendørskjøring og er konstruert på samme lest som ekte konkurransekarter! I tillegg til at kartene har meget gode kjøreegenskaper, er det lagt meget stor vekt på sikkerheten, slik at du skal få en trygg og spennende opplevelse!

Gokartene. Kartene er utstyrt med kraftige støtfangere og beskyttelse rundt hjulene. Alle kartene blir regelmessig vedlikeholdt av profesjonelle mekanikere for at de skal være så identiske som mulig.

Hvor og når? HHKarting ligger i Smalvollveien 34, mellom Alna og Bryn i Oslo. Kommer du med tog er det greit å gå av på Bryn og gå langs veien mot Alna, det tar rundt et kvarter å gå – en fin tur som oppvarming til kjøringen. **Tid:** Lørdag 25. juni fra kl. 10.00.

Billig! Vi kjører 2 heat hver for kun kr 100,- pr person. Normal pris er kr 395,- Forsikring er inkludert. Alle får i tillegg 20 prosent rabatt på mat og drikke hos HHKarting ved fremvisning av rabattbevisene vi har skaffet til veie.

Høres dette spennende ut? Meld deg på så snart som mulig til: Jon Ingar Eriksen, avd. Oslo på tlf: 454 25 955 eller på mail: jonni_e@live.com eller Ove Carstensen på tlf 977 63 998, mail: ove-cars@online.no Vi har begrenset antall plasser, så det gjelder å melde seg på i god tid.

NB: Bindende påmelding!



**OSLOS ENESTE GOKARTSENTER!
15 ÅRS ALDERSGRENSE!**

HARALD HUYSMAN
Karting

Bli med oss å kjøre Go Kart i Oslo!

Velkommen til vårt hjemmekoselige pensjonat!



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

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

Båtutleie finnes like i nærheten ved Flåm Marina & Apartments. Rommene våre av enkel standard har allikevel alt du trenger for en god natts søvn. Stor og trivelig peisestue, TV-salong og trådløst internett er tilgjengelig for alle gjester. Når du våkner, kan du nyte en god norsk frokost med Flåms flotteste fjordutsikt fra spisesalen.

Pensjonatet er godt egnet til mindre selskaper og familiesamlinger, og vi tilbyr lunch og middag til grupper på forespørsel.

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

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

MITT HOTEL Heimly
PENSION IN FLÅM

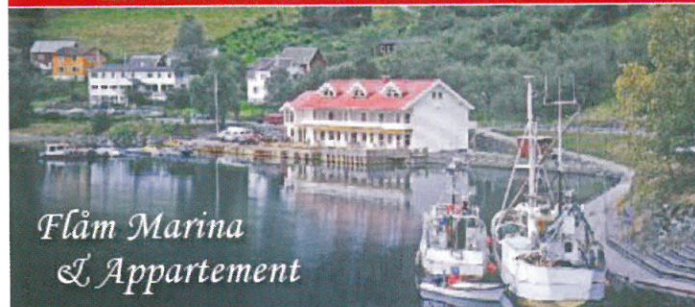


+47 57 63 23 00

ÅPENT HEILE ÅRET • OPEN ALL YEAR ROUND

500m

LOW PRICE AT THE «HIKERS and BIKERS» COMPARTMENTS



Flåm Marina
& Appartement

NO-5743 Flåm • Tlf. +47 57 63 35 55 • www.flammarina.no

Høsttreff på Hotell Hadeland, 16. – 18. sep. 2011.

Nytt spennende Høsttreff på gang! Bli med på et trivelig og inspirerende høsttreff med spennende foredrag, utflukt, underholdning og mye mer på Hotell Hadeland i september.



Hotellet ligger på Granavollen i Gran kommune, bare en times kjøring fra Oslo og Drammen.

Foran hotellet er det en stor park og et deilig utendørs massasjebad som holder 38,5 grader. Så ta med badedrakt!

Det er flere severdigheter i området. Vi arrangerer **utflukt til Søsterkirkene og presteenkesetet Sjo**, med omviser. Dette er inkludert i prisen (noe usikkert om vi kommer inn i kirkene).

Ellers ligger Grindaker vev bare ca 10 min. kjøring unna. Den vakre Prestegårdshagen er et annet alternativ hvis tiden strekker til.

Atle Haglund er vår foredragsholder denne gangen. Etter en ulykke i 1973 måtte han amputere begge beina. Men han ga aldri opp. Han trente seg til et aktivt liv innen idrett, og deltok i flere mesterskap. Etter 7 paralympics og 5 gull reiser han nå rundt og inspirerer andre til å møte de utfordringer livet gir på en positiv måte. Foredraget har tittelen "**Livsendringenes positive fordeler**".

Pris for oppholdet fra fredag middag til og med søndag lunsj:

Medlemmer: pr person i dobbeltrom: kr.975,-

Tillegg for enkeltrom kr.200,-

Ikke-medlemmer betaler kr 1750,- i dobbeltrom, og kr. 1990,- i enkeltrom.

På melding (begrenset antall plasser) innen 1.august til:

Kari Aspenes tlf 32826782 / 41238474, eller
Minda Gommerud tlf 32878489 / 90033519



Bli med på Høsttreffet og møt kjelkohockey-landslags-spiller Atle Haglund!

Vi håper riktig mange av dere ønsker å legge turen til Hotell Hadeland i september!

Vi ser fram til å møte dere der!

Alle er hjertelig velkommen!

Med vennlig hilsen

Kvinnenemda i NJA.



17
Kari Aspenes og
Reidar Flatland
Planteskolen 26
3024 Drammen

B

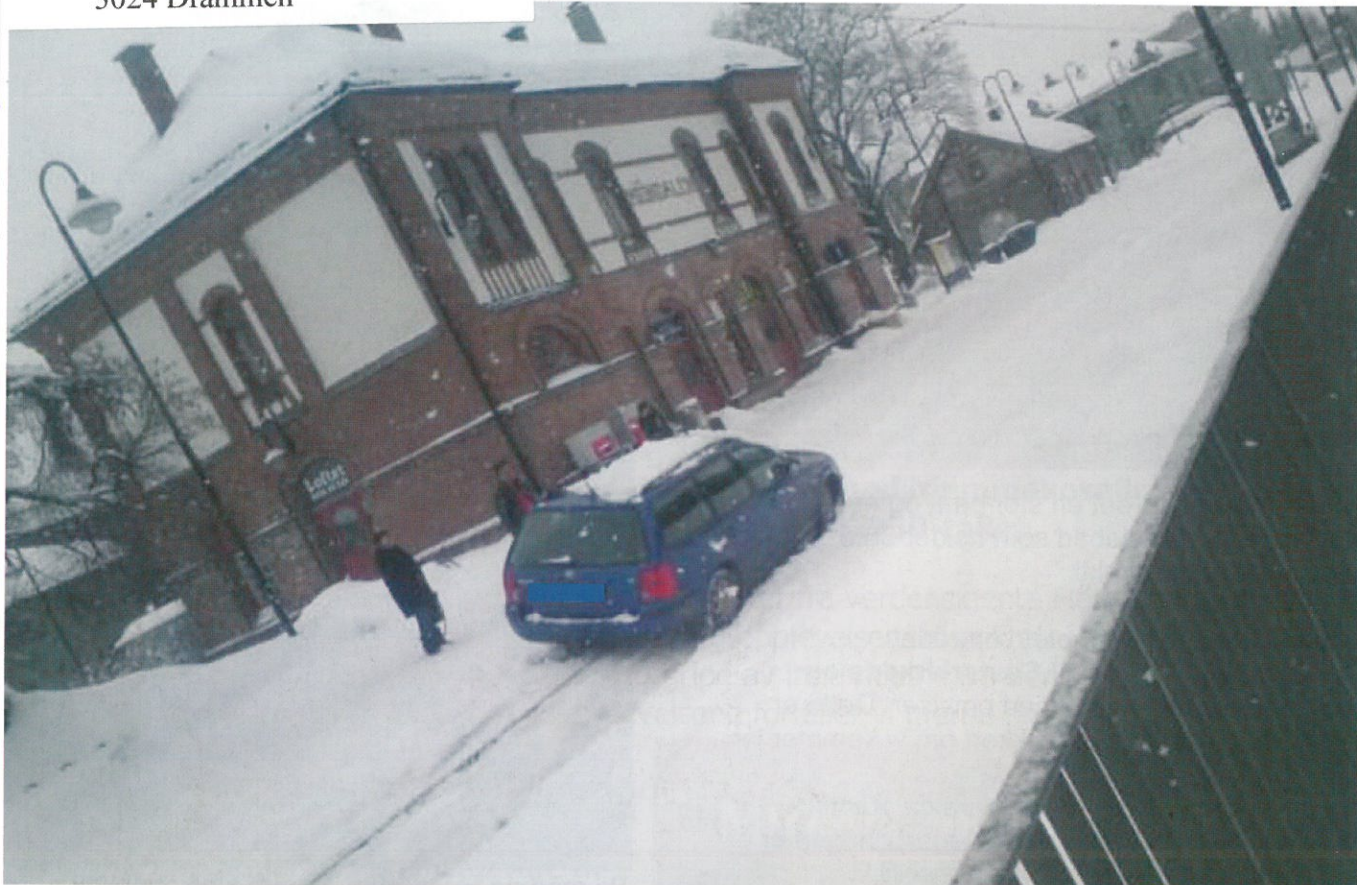


NORGE

P.P.

Returadresse: Morten Bjørge, Skinntrytesvingen 5, 2209 Kongsvinger

BAKSIDEN

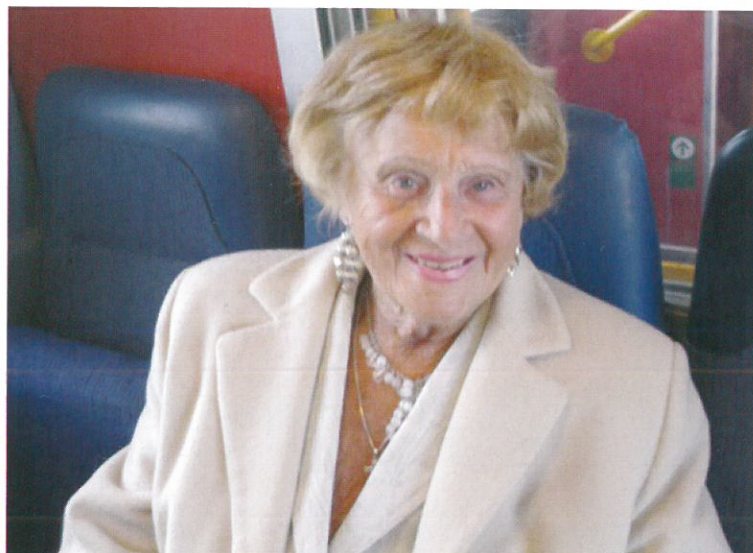


Skinnegående transportmidler kan være så mangt, her fra Mjøndalen stasjon like over nyttår...

Møtt på toget



Austria – no kangaroos.



GT Sara ville gjerne gjøre stand up show for NJA!

Sitatet: "Avantgarden blir hyppigere beskutt bakfra enn forfra" Pablo Picasso

STOFF TIL NESTE NUMMER AV BLADET MÅ VI HA INNEN 15. NOVEMBER.