



# Avantgarde

-Aktiv livsstil i rusfritt miljø

<http://nja.as>

105. årgang nr. 2 - 2011

## Jule - og nyttårsnummer

### Innhold:

Side 3	Nytt fra Actis	20	Tillitsvalgtsamling
4	NJA Profilen	22	Vinterkurs
5	Avdelingene	23	Vervekampanje
7	Julemiddag	24	Landsmøte i Bergen
8	Helseposten	25	Konflikt på jobben
9	Fiskefestival	26	Høn / Fisketur
10	Dalslandskanalen	27	Våre feriesteder
12	Høyhastighet	28	Linselus / Pondus
14	Vinn industrier	29	Høsttreff
15	Nye tog	32	NJA Junior
16	Verden	34	Innebandy
17	Julehilsen / Bowling	35	Die Bahn

På sistesiden finner du alle våre jubilanter

**Avantgarde ønsker våre lesere, god jul og godt nytt år!**

## Høst

Ove Carstensen  
Forbundsleder

**Rimfrost** har ankommet. Det er 15. november, et halvt år er forsvunnet siden sist, veldig mye har skjedd i NJA sammenheng og ikke minst i samfunnet. Her er et nytt nummer av **Avantgarde**, god lesing!

**Trist.** Man kommer selvfølgelig ikke unna den ufattelige tragedien som rammet vårt landt 22. juli 2011. En høyreekstremist drepte 8 personer da han sprengte store deler av regjeringkvartalene. Herfra kjørte han videre og tok seg over til Arbeiderbevegelsens egen perle i Tyrifjorden – Utøya. Der skjøt han vilt rundt seg og drepte med kaldt blod 68 flotte, unge mennesker. Vi minnes de døde med sorg og tankene går til de mange skadde og etterlatte.



**NJA** En vellykket tillitsvalgtsamling på Ski til tross, vi har fortsatt store utfordringer i NJA. Dette gjelder ikke minst på avdelingsnivå – hvor gjennomsnittsalderen på de som sitter i styre og stell er høy. Flere ønsker avløsning. Har **du** hatt glede av NJA, en eller flere av våre mange aktiviteter, samlinger og treff - vil jeg **sterkt** oppfordre deg til å stille som kandidat til et verv i styret. Ta kontakt med oss!

**Landsmøte.** Det 119. Landsmøte avholdes i Drammen 1. – 3. juni neste år. Forslag til nye vedtekter for NJA skal behandles. Vær med å forme fremtiden, meld deg på til Forbundssekretær Magnar Wøllo.

**Kontingent.** Alle som jobber i NSB konsernet vil i år få tilsendt giro, da det ikke lenger er mulig å trekke i lønn. Har du ikke fått noen giro, ber jeg deg om å betale inn kontingenten på kr 240,- i Bergen og Drammen, kr 180 for alle andre. Kontonummer til din avdeling finner du til høyre. 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.

**En stor takk til bidragsyterne til denne utgaven av bladet:** Asbjørn Solberg, Islin Abrahamsen, Arve Lie, Reidar Flatland, Per og Minda Gommerud. Svein A. Kallevik og Jon Ingar Eriksen.

**Da ønsker jeg dere alle en riktig God Jul og Godt Nytt År!**

## - Et organ for NJA

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

**NJA** er i dag en aktiv livvstilsorganisasjon med fokus ikke bare på rus- og tobakkskader, men også 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 23. 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: Skitur på Geilo, Ove Carstensen

**Registrert medlemstall per 16. november 2011: 747**

**- En økning på 15 siden 26/4**

## Adresser i Forbundet:

### Forbundsleder

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

### Nestleder

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

### Forbundssekretær

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

### Forbundskasserer

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

### Leder Kvinnenemnda

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

### Opplysnings-og studienemnda

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

### Aktivitetsnemnda

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

### NJA's feriehjem, Vegårshei

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

### Redaktør Avantgarde

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

## Nytt fra Actis - Rusfeltets samarbeidsorgan

### JUBA: Oljefondet på fylla?

- Skal fattigfolks fyll finansiere framtida for barna våre? Dette er et spørsmål som norske politikere må se nærmere på, sier Dag Endal, leder i barneorganisasjonen JUBA. Landsmøtet i organisasjonen reagerer kraftig på at nærmere 30 milliarder kroner av Oljefondet er plassert i multinasjonale øl- og spritselskaper.

Juba har avholdt landsmøte og skriver blant annet: Oljefondet (Statens pensjonsfond – Utland) skal brukes til å sikre pensjoner for kommende generasjoner. Som frivillig barneorganisasjon er JUBA naturlig nok opptatt av at de som er barn i dag, ikke skal komme til tom kasse når de en gang kommer i pensjonsalderen. Det er både god økonomi og god folkeskikk å legge til side noe til våre etterkommere. Men ikke for en hver pris.

### NRK: Tidligere skjenkestopp betyr mindre bråk

Skjenketida har skylda for fylla som fører til gatevolden. Det blir mindre bråk og slåssing når utestedene må stenge kranene tidligere. Det viser en gjennomgang NRK har gjort

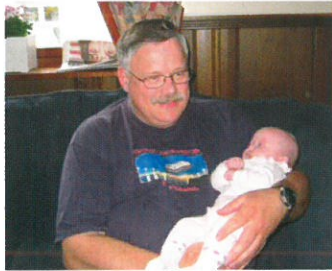
I løpet av de sju siste årene har 17 av de 30 største byene i Norge strammet inn skjenketidene. NRKs gjennomgang viser at nesten samtlige har opplevd at det blir færre slåsskamper, bråk og blind vold. På Hamar er volden halvert og den grove volden mer enn halvert sier politisasjonssjef Arne Lier til NRK.



Les mer om denne og andre aktuelle saker fra Actis på: [www.actis.no](http://www.actis.no)

## NJA Profilen

**Magnar Wøllo, eller "Wøllo'n" er en aktiv humørspreder i NJA og vår profil denne gang. Hei Magnar! - hvordan ble du kjent med og hvor lenge har du vært medlem i NJA?**



runde i Fjellstallen i Lodalen "huket" han tak i meg.

Jeg meldte meg inn i NJA i nov. 1976. Ragnar Konglevoll vervet meg etter at han hadde hørt rykte om meg på jobben. På den tiden hadde han oppsyn med brannslukningsutstyr i Oslo Distrikt. Under en

aktiv der så det blir mest som et støtte-medlemskap. Jeg har også noe modelljernbaneutstyr men jeg har ikke satt sammen noe anlegg enda så noe av materiellet brukes da som hyllepynt. Til sist får jeg nevne litt om min maritime interesse. Som medlem i Østenfjeldske Hurtigrutevenner hender det jeg får tatt meg en tur med skipene bare jeg spør lommeboka om tillatelse. Så langt har det blitt et titalls distansereiser men jeg håper det legger seg til rette for en full rundreise om ikke så lenge.

### Hvilke verv har du hatt i NJA?

Av verv jeg har hatt kan nevnes: Nestleder i FS og NJAU-representant i en meget kort tid (1986 - 87), Kasserer i studienemnda i like kort tid som forannevnte, men det var på 90 - tallet. Det vervet jeg har hatt lengst er nok sekretærjobben i Osloavdelingen som jeg hadde fra 1986, tror jeg og til 2011. Videre er det de vervene jeg har i dag, først vara til FS og avansement til forbundssekretær, samt sekretær i Høl – komiteen.

### Magnar har mange hobbyer, fortell?

**Nr. 1 Modellfly** Jeg har ca. 50 radiostyrte fly, både seil og motordrevne, i alle tilstander og størrelser (som byggesett i esken, fullt operative, utslitte og havareerte). Det begynte med forbrenningsmotorer av både to- og firetaktyper. Senere har elektromotorene blitt mer og mer tatt i bruk og der kan også deles mellom to typer, med børster og børsteløse (asynkron, nesten som på nyere lok). De børsteløse har stort dreiemoment og bruker mindre strøm og kan fås i flere størrelser som fra ca. 100 W og til et par tusen W, alt etter hvor stor modell som benyttes. El. motorer benyttes også mye på seilfly for å få de opp i høyder og lete etter oppdrift f.eks. termiske vinder. Etersom også nye type batterier kommer på markedet blir det lengre og lengre flytider.

**Nr 2.Lincoln** Denne bilen kan sies å ha vært for de "rike og berømte" for ca. 40 år siden. Bilen av type Lincoln Continental Mark 4, mod. 1972 fra amerikanske Ford har rullet rundt omkring i California området i sine yngre dager før den ble importert i 2005. Jeg kjøpte den samme året. Første gang jeg fattet interesse for denne biltype var i detektimen i NRK i begynnelsen av 70 - årene da det gikk en serie med tittelen "Cannon" med den litt fete og runde William Conrad i tittelrollen. Den spesielle fronten med grill som på en Rolls Royce og de vakuumstyrte lukene over frontlyktene var noe som ble lagt merke til av meg. Det ble nok noen dagdrømmerier gjennom årene til jeg fikk anledning til å kjøpe en sånn for en passe pris som veteranbil. Bilen er en ren nytelse å kjøre og vekker mye oppmerksomhet. Den har vært med meg bl.a. et par ferieturer til Høl. Motoren er en V-8'er på ca. 7,5 ltr. og har ca. 250 hk. Den går på 95 okt. blyfri og bruker ca. 1,7 ltr. pr. mil. Litt stort forbruk, men en får tåle det når bilen bare er i bruk noen korte sommermåneder. Bilen er i opplag på Gol om vinteren.

Jeg har også interesse for jernbaner da jeg er medlem i Norsk Jernbaneklubb, Setesdalsbanens Venner og Valdresbanen. Men jeg har ikke tid til å være særlig

### Favorittrett, film(er) og skuespiller(e)?

Favorittrett er Kjøttkaker med kålstuing, samt kokt torsk. Filmer jeg liker er nok mest komedier som Olsenbanden o.l. Det er nok av triste ting i verden så filmer for meg bør være komedier, både norske og utenlandske. Favoritt skuespillere?? Jeg får kanskje trekke frem de som spilte i Olsenbanden. En annen norsk skuespiller, da i den mer seriøse bane som jeg har sansen for er Espen Skjønberg. Utenlandske jeg ser en del på kan være Bud Spencer og Terence Hill, Burt Reynolds, Sally Fields («Smokey & the Bandit») samt f.eks. Tom Hanks.

### 58 år ung, har du tenkt over pensjonstilværelsen?

Når jeg trer inn i pensjonistenes rekke om få år så blir det nok de ovennevnte hobbyer jeg kommer til å nyte på heltid. Da flytter jeg hjem til Hemsedal og barndoms-hjemmet som jeg skal overta selv om jeg er attpåklatten i familien. Der blir det vedlikehold på huset. Det blir lengre å reise på styremøter i NJA, men det ordner seg.



Bildet: Lincoln - Gliset til Wøllo'n, foto Magnar Wøllo

### Til slutt, som medlem av Høl komiteen vet jeg at du har mange opphold på Vegårshei. Hvor mange har du, og hva gjør at du så ofte besøker dette stedet?

Høl besøkte jeg første gang på en høstdugnad i 1984. Deretter har besøkene blitt tallrike. Jeg har prøvd å telle antall turer da jeg har lagret mine bidrag til hytteboka på PC'en som er i et antall nå på 104. Når vi legger til noen besøk hos andre leietakere samt dagnader kommer vi nok opp i et antall besøk/opphold på bortimot 115(!) Grunnen til disse hyppige besøk kan være den stille atmosfæren på stedet. Det er nesten som på 50 - tallet, der en kunne sove med ulåste dører. For meg som har vokst opp i et bygdesamfunn er det ikke vanskelig å trives på et sånt sted som Vegårshei og Høl. Der slipper jeg litt vekk fra maset i byen. Mange av mine opphold er tilbrakt alene da jeg trives godt i eget selskap, men besøk er også trivelig. Blant andre vår tilsynsman, Kjell Johansen er ofte på besøk, og det er ikke få Grandiosa-er som er fortært på Høl opp gjennom årene, sammen med Olsenbanden på medbrakt DVD - spiller. Jeg tar sikte på å være like aktiv på Høl som pensjonist.

## Nytt fra Avdelingene/Julehilsener

NJA Drammen inviterer til teatertur, i Oslo går vi i Spektrum!



Lille prinsesse Gulltopp forsvinner på selveste julenatten. Hun ønsker seg julestjernen og har gått ut i skogen helt alene for å finne den. Det er Drammen Barne og Ungdomsteater som fremfører denne juleklassikeren

**Tid: lørdag, 17. desember kl. 14**

Har du tid og lyst, møtes vi på Peppes pizza ved Drammen stasjon kl. 12.

Vi har få billetter og de går ut til NJA`ere for kun kr 150,- per stykk. Det er første mann til mølla. Påmelding til:

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

Betaling på forhånd til konto:  
1440.12.02529



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

*Med hilsen styret i NJA avd. Drammen.*

**NJA avdeling Bergen ynskjer medlemer av NJA og lesarar av Avantgarde ei god jul og eit framgangsrikt nytt år !**



Tingeling tar oss med til de beste og mest spennende øyeblikkene fra historiene om Snehvit, Askepott, Mulan, Ariel, Belle, Jasmin og Tornerose. Vi glemmer ikke gutta heller! Prinsene er helter i disse klassiske historiene, så her blir det moro for både jenter og gutter med historier som vekker gode minner og varme følelser.

**Tid: Søndag 29. januar kl. 18.30**

**Pris: kr 100,- per stk for medlemmer**

De som har tid og lyst møter opp kl. 17.00 på Peppes Pizza i Karl Johan. Her får vi gruppe-rabatt på pizza med drikke. Så hva venter du på? **NB: Begrenset antall billetter – Velkommen!**

Påmelding til: [oslo.nja@gmail.com](mailto:oslo.nja@gmail.com) eller til Jorunn H. Hansen på tlf: 922 59 952

**Forhåndsbetaling til konto: 1440.12.02529**

### *Norske Jernbaners Avantgard Avdeling Drammen*

Det innkalles herved til årsmøte - 2012  
tirsdag 13.februar 2011 kl. 18:30

Møtet holdes i lokalene til Bragernes menighetssenter, like ved Bragernes kirke, inng.Cappelensgt.

Forslag til behandling på årsmøtet sendes Per Gommerud ,e-post: [per.gommerud@live.no](mailto:per.gommerud@live.no)  
Postadr.: Sandskroken 15, 3055 Krokstadelva  
Telf.32 87 84 89 innen 15 januar.

Påmelding senest 8.februar gr.bestilling av mat. Alle medlemmer er hjertelig velkommen. Gratis bevertning.

**Med hilsen styret i avd. Drammen**



## PROSJEKT 4 – 5 - 6

**Actis har et prosjekt om videreutvikling av organisasjonen. Det handler blant annet om å styrke den nasjonale rus og rusbehandlingen. Mandag 7. november var jeg på møte nr to av i alt tre. Actis styreleder og leder av Politets fellesorganisasjon, Arne Johannessen ønsket velkommen.**



Første innleder var Dagfinn Høybråten. Tema: De lange linjene i alkoholpolitikken. Dagfinn mente at alkoholisme fortsatt er et tabubelagt område. Han mente at dette var en sykdom, som andre lidelser.

Den strenge norske alkoholpolitikken er "skyld" i at vi har et av den vestlige verdens laveste alkoholkonsum. En politikk som er under indre og ytre press. Dagfinn kunne se en klart svekket avholdsbevegelse siden 60`tallet. Alkohol har blitt relativt sett billigere og mye mer tilgjengelig. Det har blitt flere polutsalg, en del er selvbetjente med mer liberale åpningstider. Det er en stor økning i antall skjenkesteder som skjenker stadig lengre. Et resultat av en mer liberal skjenkepolitikk. Han trakk linjer til tobakksskadeloven. Du har din frihet så lenge du ikke frarøver andre samme frihet. Kanskje kan det komme merking på alkoholholdig drikke? Det er allerede innført i Storbritannia. Dagfinn understreket samtidig at forbudstiden er forbi og at

alkohol er en lovlig vare. Men han oppfordret klart og entydig Knut Storberget, daværende Justisminister, om å ta i bruk "verktøykassa" han hadde liggende i skuffen. Det vil si: En nasjonal begrensning i skjenketiden fra kl. 3 til kl. 2. Dette vil gi redusert kriminalitet, mindre vold, kanskje også færre overfallsvoldtekter og frigir politi til andre viktige områder og oppgaver.

Høybråten avsluttet med å ønske oss lykke til med den videre prosessen i å videreutvikle Actis.

Hans O. Fekjær var neste innleder. Han trakk fram fylla og plaging av andre som hovedproblemet. Vi må fokusere på stordrikkerens skader og plager. Videre bør det fokuseres på "passiv drikking". Akkurat som passiv røyking, fører alkohollikerens drikking til plager hos andre. En undersøkelse fra Kanada viser at 33 prosent oppgir å være plaget, mens kun 9 prosent selv innrømmer å ha et alkoholproblem.

Det er i følge Fekjær påvist at oppfatningene om alkohol og ikke minst dens skadevirkninger for 100 år siden som var riktige, mens den mer liberale holdning de siste 50 år er feil.

Et lite knippe andre innledere rundet det hele av før vi gikk i grupper. Vår gruppe ble enige om at vi må samordne våre aktiviteter bedre, at den senere tids grusomme volds- og voldtektsbølge som har skyllet inn over hovedstaden, kan føre til at det er "lettere" å fronte en restriktiv alkoholpolitikk.

### Det 119. ordinære Landsmøte på Danvik i Drammen

Forbundsstyret, med avd. Drammen som teknisk arrangør inviterer til Landmøte på Danvik kurs og konferansesenter i Drammen 1. – 3. juni 2012.

Dagsorden i hht. Vedtekter og forretningsorden



Forslag som ønskes behandlet må være Forbundsleder i hende 1. april.

Pris for overnatting:

- ✓ kr 900,- for helgen i dbl. Rom
- ✓ enk.roms tillegg på kr 500,-

Påmelding til Forbundssekretær Magnar Wøllo innen 15. april. Vel møtt!



Avdeling Oslo

**INVITASJON  
TIL  
JULEMIDDAG**

**NJA AVDELING OSLO VIL MED  
DETTE INVITERE TIL  
JULEMIDDAG  
TORSDAG 8. DESEMBER  
KL. 17:00  
I  
KANTINA TIL  
JERNBANEVERKET  
STORTORVET 7, OSLO**

**PÅMELDING SENEST  
30. NOVEMBER  
TIL  
ROLF ANDREASSEN  
TLF 69340039 ELLER  
MOBIL 95480019**

Pris Kr. 150,- pr. person

**GOD JUL OG GODT NYTT ÅR!**

## Så var det kolesterolet, da.

Det evinnelige maset om dette fettstoffet. Høyt, lavt for mye for lite, det farlige og det gode kolesterol. Blir det aldri fred å få, og kan man leve et godt liv uten å ha for stort fokus på fettstoffet hvis navn har sneket seg inn i vokabularet og blitt allemannseie?

**Kolesterol** finnes i maten og kroppen lager det selv. Kolesterol er helt nødvendig for å frakte andre fettstoffer rundt i blodet, og er med på å produsere kjønns hormoner og viktige vitaminer. Uten kolesterol hadde alle menn gått rundt med pikestemme. Forplantning og gleden rundt fenomenet kunne man i realiteten bare ha vinket farvel til. Kolesterol må vi ha. I utgangspunktet er det ikke farlig - men vi trenger ikke for mye av det. For mye kolesterol kan som kjent føre til hjerte/og kar sykdommer.

**Ett fett?** Det som er utslagsgivende er hvor mye og hvilken type fett du spiser. Spiser du mye av det harde fett, mettet fett, som igjen er fett fra storfe og fete melkeprodukter, vil dette sette i gang kolesterolproduksjonen i blodet. Kroppen er viselig innrettet og den tar til seg det kolesterolet som er nødvendig for å vedlikeholde viktige produksjoner. Noe av det som blir til overs dumpes inne i blodårene. Det umettede fett som kommer fra fisk, fjærkre og myke marginer og eller oljer er med på å redusere det skadelige kolesterolet i kroppen. Det som er spesielt med det umettede fett, er at kroppen ikke lager det selv, men det må tilføres gjennom kosten. I realiteten kan man spise både det ene og det andre. Kroppen er mer begeistret for umettet fett, som gjerne betegnes som det "smarte" fett. Derfor alt maset om spis mer fisk, spis fet fisk som laks, ørret, sild og makrell. Bruk fisk som pålegg. Spis kylling til fjøra tyter ut av øra dine. Bruk oliven og rapsolje når du steker og til salater. Glem for all del ikke tran, eller kapsler med flytende Omega 3.

Det er ikke meningen at kua skal stå på bås. En saftig biff eller stek i ny og ned er både godt for ganen og ufarlig så lenge kjøttet er rent og ikke oppblandet. Melkeprodukter kommer i lettutgaver, uten at protein eller kalsium blir forringet av den grunn.

**Kolesterolet** er altså ikke noe å være redd for. Det er opp til deg å velge matvarer som gjør at du får det beste ut av kolesterolet du har i blodet. Kroppen vil da som regel ordne resten selv. Lykke til!  
ISLIN

## Hvor bliver Ormen Lange av?

Magen lever sitt eget liv. Til daglig tenker vi ikke så mye på det selv om det pågår mange og ulike prosesser der. Maten blir eltet i magesekken og viktige næringsstoffer går til tarm og blodbane som igjen forsyner alle celler i kroppen. Med bulder og brak letter endetarmen seg for unødvendige stoffer. Alt går tydelig uanfektet av seg selv, helt til "rødlyset" tennes, vi hører hvinning fra skinnegangen, og så er det bråstopp. Magen står som en sprengt ballong, tarmen vil gjerne, men det lille saliggjørende skvulpet i skålen uteblir.

**Hva nå?** Avføringsmiddel, vente til tarmen gjør sine naturlige krumspring, og eller forebygge? Det er flere grunner til at det blir slik. Lite fysisk aktivitet, mat som mangler fiberinnhold, for lite vann, stress og skiftarbeide kan være noen årsaker, og det at man unnlater å gjøre sitt fornødne når magen sier i fra. "Har ikke tid, toalettet er ekkelt, venter til skiftet er over." er mulige begrunnelser. Men da er det ofte for sent. Med andre ord naturlige prosesser skal aldri undertrykkes. Jo lengre man venter, jo større kraftanstrengelse.

## En mage til besvær kan du selv forebygge:

Mat med mye fiber finner man for eksempel i frukt og grønt og i grovt brød. Mat med høyt fiberinnhold gir kroppen mange gunstige fortrinn, bla. gjør den sitt til at maten beveger seg hurtigere gjennom tarmen, er med på å stabilisere blodsukkeret og ikke minst den virker mettende. Spiser du mye fiberholdig mat trenger magen vann, ellers kan motsatt effekt oppstå. Fysisk aktivitet hjelper mot stress, og her er det kanskje naturlig å legge inn en kraftanstrengelse for å holde kroppen i gang. Sørg for å få litt mosjon før eller etter jobben. En halvtimes hurtig gange daglig, regnes for å være nok. Benytt trapper og la heis og rulletrapper gå sin egen vei. Kan du sykle til og fra jobb? Ikke det. Kanskje sykkel kan benyttes som framkomstmiddelet til nærmeste stasjon? Har du hund er du heldig. "Bikkja må jo luftes." Hvorfor ikke gå tur med hunden selv om du ikke har noen?

**Skift.** Skiftarbeide er det lite å gjøre noe med, og turnusplan må følges ellers blir det stopp og forsinkelser. Innvilg deg de nødvendige stopp magen krever langs ruta, og helst før det blir bråstopp. Skitt la gå!

Vingehjulet 2009 nr 4 og nr 6  
Islin Abrahamsen





## Fantastisk fiske under Fiskefestivalen på Høl!

**12 personer, 6 barn og 6 voksne tok turen til Vegårshei og NJA Fiskefestival denne helgen. Selve fiskekonkurransen gikk av stabelen lørdag 17. i tidsrommet 10 - 18. Det var, takket være ekstremt mye regn denne sommeren, stor vannføring i Hølselva, noe som var et godt tegn for mulig storfangst. Spente og forventningsfulle store og små tredde vi mark på kroken, eller spinner hvis man foretrakk det, og kastet uti.**

Under fiskefestivalen ble det fisket fra kanoene, båten og fra land. Det ble fisket med krok, mark både med og uten dupp, spinner og slukfiske ble også forsøkt med vekslende hell. Det var et supert bitt, men mange fisk slapp kroken og kom seg unna. Da kvelden kom og optellingen kunne starte, viste det seg allikevel at ikke mindre enn 55 fisk var dratt i land! Den minste fisken veide rundt 100 gram, mens den største var rundt halvkiolen. Totalt fikk vi over 10 kilo fisk - de fleste ørret, fin og rød i kjøttet, og noen abborer.

fiskekonkurransen varte, plasket utover kvelden ned i "bøtter og spann". Da var det godt med sprakende ild i ovnen, mens praten gikk livlig rundt bordet. Det var blant annet observert ål på kroken nede ved demningen, men det er fredet så da var det allikevel greit at akkurat *den* fangsten glapp... Alle var fornøyde da vi brøt opp og dro hver til vårt på søndag. Dette var en flott tur som vi vil gjøre alt for at skal bli en god tradisjon i NJA. Til neste år regner vi med at vi har en flott vandrepokal på plass, tre napp gir deg pokalen til odel og eie!



Roger og Siv (Vinner) dro i land hele 7 kg fisk!

### Mye fisk!

Siv Solli dro i land den største "ruggen". Hun ble dermed vinner av den aller første Fiskefestivalen på Høl og fikk for det en flott t-skjorte med NJA logo foran og "Storfisker'n", samt dato og sted på ryggen. Roger og Bernhar fulgte på de neste plassene. Små som store fikk velfortjente premier. Regnet, som stort sett hadde holdt seg unna mens



Barna storkoste seg med spill og lek!

### Takk for nå!

Tusen takk til Bernhard, Nattiya, Benjamin og Nikolas Eskilt, Roger Carstensen, Siv og Sandra Solli, Linda, Veronica og Sven Jacob Ingebrigtsen og Martin Moen Carstensen for en spennende og minnerik Fiskefestival! NB: Neste års Fiskefestival forsøkes lagt til helgen 7. - 9. september. Merk dagene, finn fram fiskestanga og bli med du også!

# Stemningsfullt og vakkert!

Avdeling Oslo invitererte til tur på billedskjønne Dalslands kanal og veterantoget "De vakre vyers järnväg" - Dal-Västra Värmlands Järnväg.



*Dalslands kanal, her ved Långbron, med sluse og vippebroer - vel verdt et besøk!*

Turen var fra fredag 26. – søndag 28. august. Vi overnattet standsmessig i nyoppussede leiligheter på Hotell Dalsland, strategisk beliggende ved vannet Lille Le, kun noen få hundre meter fra Ed stasjon. Totalt 30 personer tok turen og fikk en minnerik helg. Maten var en opplevelse i seg selv, mon til og med Hellstrøm ville vært fornøyd med det vi fikk servert. Det var indrefillet og nydelig laks med tilhørende saus for å nevne noe. Hotellet kunne friste med svømmebasseng med egen sandstrand og høyfjellsol, så uansett vær utendørs blir det alltid høy temperatur og god stemning innendørs.

Etter Innsjekk og innkvartering i de smakfullt innredede leilighetene kunne de som kom tidlig nyte det fine været på formiddagen – sol

fra skyfri himmel. Etter en deilig middag kunne man nyte resten av kvelden som man ville.



*Bildet: Vi går om bord. Litt regn satte ingen demper på stemningen.*

Noen benyttet anledningen til å ta et bad, men de fleste krøp tidlig til sengs etter en lang dag med mye reising. Man visste at også morgendagen ville bli en innholdsrik og lang dag.



*Sjarmtrollet Lynett var yngst*

### Tur!

Lørdagen begynte med en god frokost kl. 8. Det var greit å være på plass i tide, da bussen gikk presis kl. 9 for å rekke båtavgangen kl. 9.50 til

Bengtsfors hvor M/S

Dalslandia, kanalbåten, lå og ventet på oss da vi ankom. For deg som er interessert i tekniske spesifikasjoner, er M/S Dalslandia 22,35 meter lang og 3,97 bred. Den har en fart på 7 knop og har plass til 110 passasjerer. Den siste dagen for sesongen, er den nesten full og det blir to bordsetninger i restauranten som tar 50 personer. Båten trafikkerer den mest spennende del av Dalslands kanalen, mellom Bengtsfors og Håverud. Båten tar oss gjennom totalt 16 sluser med en total høydeforskjell på 41 meter. Dals länged er største slusestasjon, hvor 4 sluser senker oss hele 13,1 meter!



*Gøy på toget!*

**Sprek.** Vi legger fra kai i rute og får en flott dag med kanalbåt og veterantog. Toget tar vi tilbake igjen til Bengtsfors. Det er et sprekt dieselmotorvognsett fra 50 tallet med V12'er og manuell giring! Toget akselererer raskt og får en anstendig topphastighet. Jeg tipper

toget holder i hvert fall 80 km/t. Vi ankommer Bengtsfors i rute og strekker på bena før vi kjører innom Jorunn H. Hanssen, på returen. Hun har stelt i stand kaker og kaffe til oss i sin pent oppussede svenske "stuga".

*Eva og Gine ved Bengtsfors stasjon.*



**Slitne**, men lykkelige ankommer vi hotellet ved halv seks tiden, bare en drøy time igjen til festmiddagen. Barna og noen til rekker en tur innom svømmebassenget igjen. Mens regnet høljer ned utenfor, slapper vi av i solsenger i "karibiske" omgivelser, godt varmet opp av store varmelamper. Kvelden rundes av med en nydelig middag og dans til levende "Värmlandsmusikk" - trekkspill, for de som ønsket.



**Søndagen** kom med oppsummering. Det var mange godt fornøyde deltakere som takket initiativtaker Jon I. Eriksen og avdeling Oslo denne fantastiske turen. Jon Ingar er nyvalgt sekretær i Oslo og har allerede arrangert flere aktiviteter i hovedstaden. Vi venter spent på fortsettelsen!

**Spesielt gledelig denne gang var at det var flere nye fjes å se. Tror alle som en var godt fornøyd med opplegget. Er det din tur til å bli med på tur med NJA neste gang?**

*Ove Carstensen, storfornøyd referent!*

# 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.

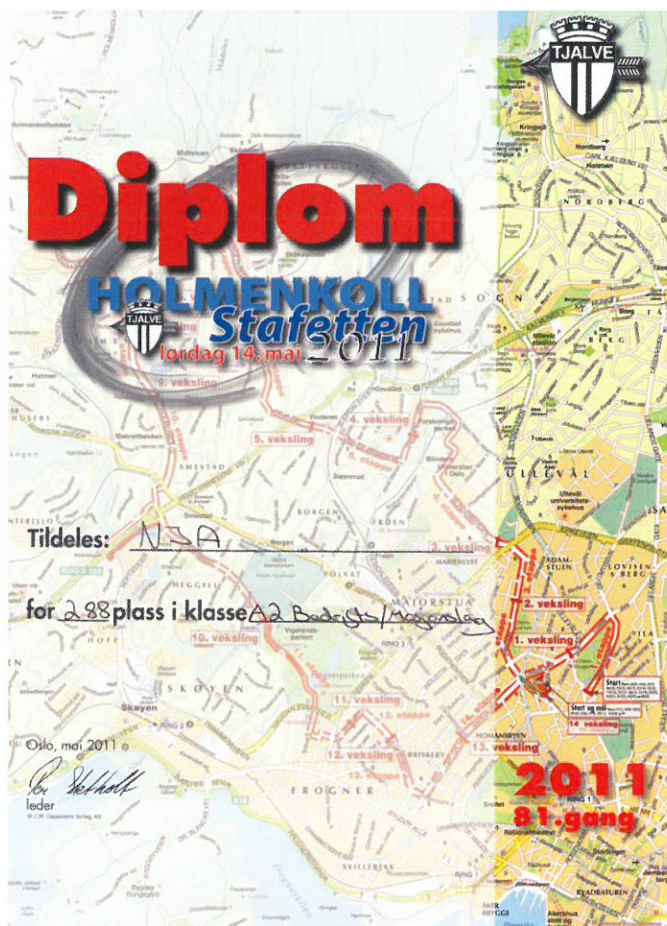
**Det er utelukkende snakk om samfunnsøkonomisk lønnsomhet. Ingen høyhastighetsbane i verden er bedriftsøkonomisk lønnsom hvis man regner med hva det koster å bygge den. Derfor er en mulighet at staten betaler utbyggingen, mens driften må gå i pluss. Slik som Gardermobanen er bygget. Så da er det vel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



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

# NJA med lag i Holmenkollstafetten!

I årets Holmenkollstafett kunne du få et glimt av NJA`ere som svettet seg rundt løypa i sine respektive etapper. De representerte NJA på en god måte – tusen takk!



Flott diplom til NJA for deltagelsen.

## Vårens vakreste eventyr.

Cicilie Laugerud, avdeling Drammen, var "primus motor" og fikk til slutt stablet et lag, bestående av 7 menn og 8 kvinner, på bena. Etter litt småproblemer underveis endte laget på 288. plass i klasse A2 Bedrifts/Mosjonslag. Det var omtrent "midt på treet". Viktigste er det å få litt trim og etterpå vanket velfortjent pizza og drikke på Peppes.

## Våre løpere:

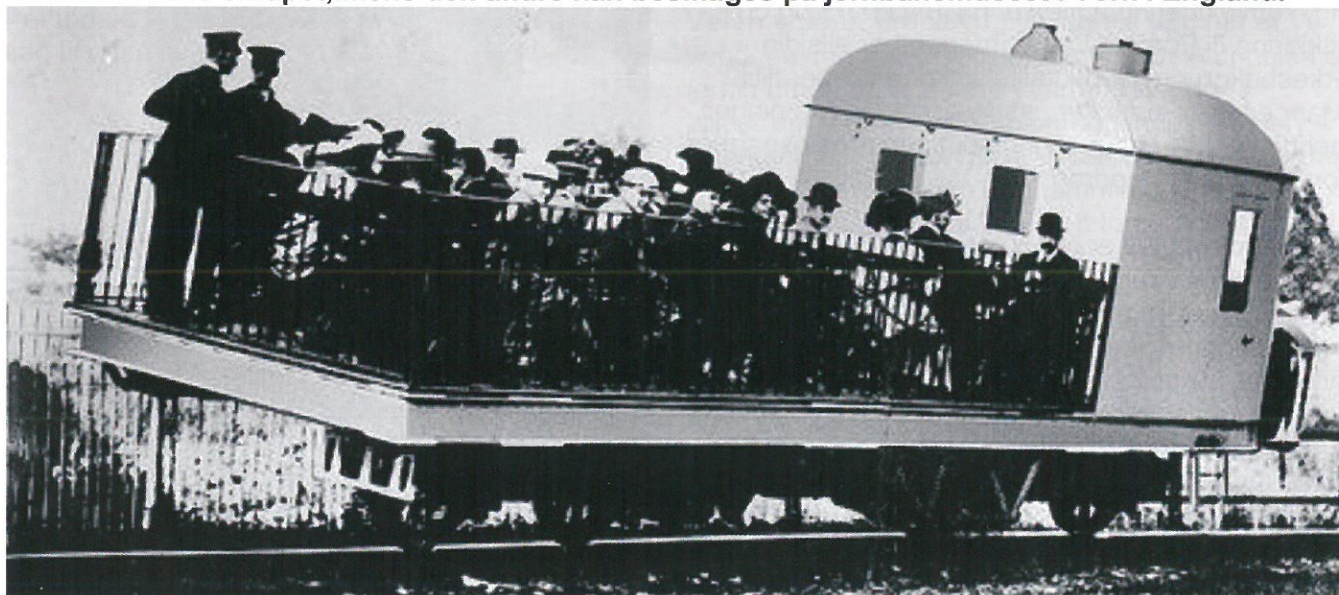
Følgende løp for NJA under vårens vakreste eventyr: Lene Rønning, Lars Leiren, Cecilie R. Hansen, Vegard Tørstad, Ole Johnny Bråthen, Line Jeanette Negård, Arve Rönskär, Maud Keita, Linda Grava, Bernhard Eskilt, Roar Haug, Linn Jørgensen, Mariell Adam, Cicilie Laugerud, og Hedda Taule. Tusen takk til dere!

NJA satser på å stille lag igjen til neste år, da stiller undertegnede også opp – bli med du også da vel! Datoen er 12. mai.

Påmelding til Cicilie på tlf: 913 09 541

## Visste du at...

Den irsk-australske oppfinneren Louis Brennan (1852 – 1932) i 1903 oppfant det han trodde ville bli fremtidens jernbane? Han tok patent på et system der vognene var utstyrt med en teknisk avansert ballast slik at toget klarte å holde balansen på én skinne! Likevel slo ideen aldri igjennom. Folk stolte helt enkelt ikke på sikkerheten. Av de to modelene som ble bygget av toget, er den ene skrapet, mens den andre kan besiktiges på jernbanemuseet i York i England.





## De som trykker og sender ut bladet vårt

**Vinn industrier.** Noe av det mest givende med vervet, eller jobben som redaktør av NJA bladet – er at du får treffe alle de herlige menneskene som trykker, pakker og sender ut bladet du nå sitter og leser. Vinn industri er en vekstbedrift. De skaper menneskelig vekst gjennom trygghet og arbeid.

**Verdiskapning.** Vinn skaper verdier innen grafisk produksjon og ferdiggjøring, emballering, ompakking, konvoluttering/adressering, plastpakking og utkjøring til Posten. Ledergruppen har allsidig yrkesbakgrunn. God kvalitetssikring skaper tillit. Mange kjente bedrifter, institusjoner og foreninger, deriblant NJA, velger Vinn som samarbeidspartner for "alle" typer oppdrag.

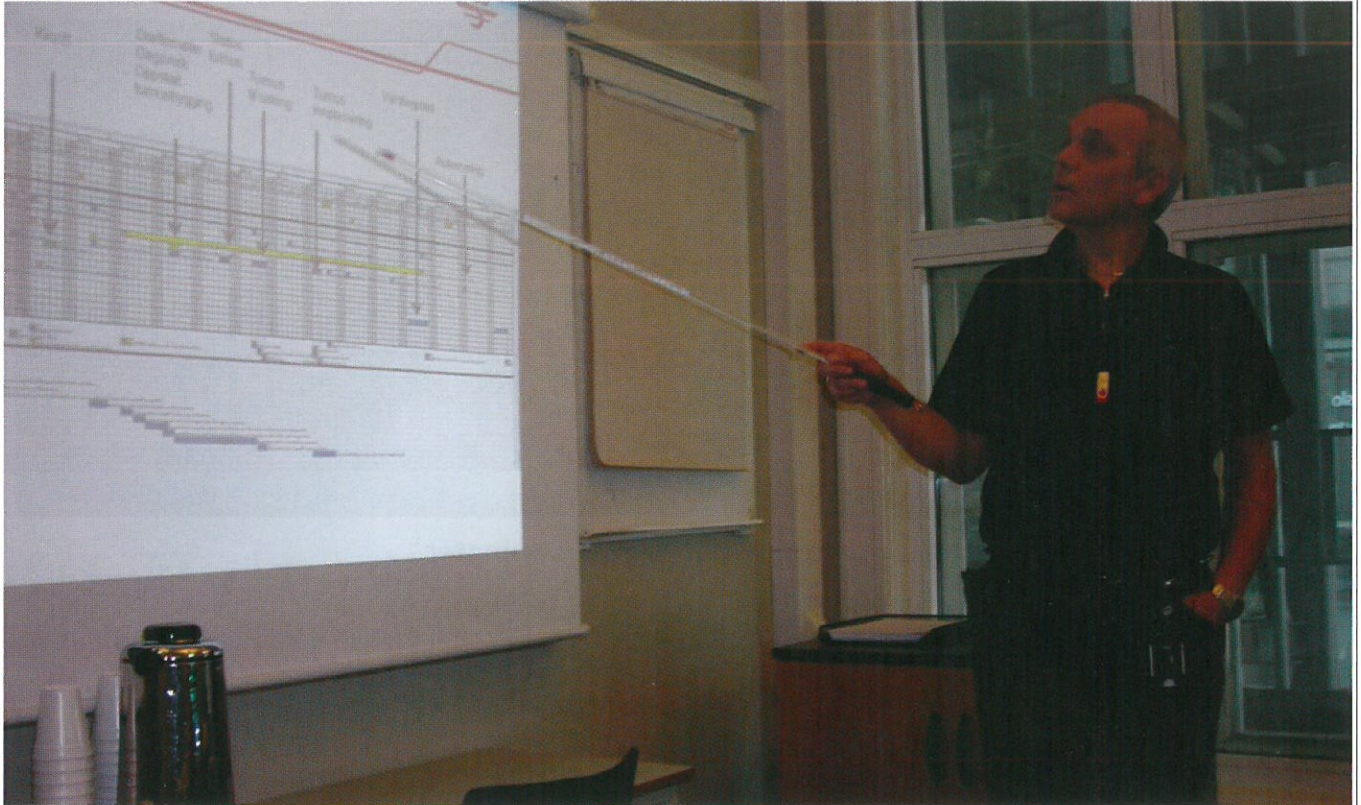
**Spiraltrollet.** Det er i år 50 år siden Per Pihl fant opp det som i dag er kjent som Spiraltrollet. Til feiringen av Drammen bys 150 års jubileum i 1961 ble det oppnevnt et arbeidsutvalg som skulle være ansvarlig for programmet. Blant de hundrevis av ting det ble lagt opp til ønsket man også en suvenir med tilknytning til Spiralen. Det var på et møte i dette utvalget, hvor Per var formann, han selv la fram forslaget til det som senere skulle bli kjent som "Spiraltrollet". *Bilder: Over kan vi se tre glade arbeidere ved Vinn stolt vise frem Spiraltrollet t.h.*



*Vinn skaper verdier gjennom arbeid og trygghet*

## Kick off nye tog!

De nye togene fra Stadler Flirt er på full fart inn i det norske jernbanenettet. Roger Nygård (bildet) ledet møte om innfasingen av Type 74 og 75, som er navnet nsb har gitt de nye togene.



### Ove Carstensen

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

**Status.** De nye togene som kommer på "løpende bånd" fremover, skal prøvekjøres på Drammen – Dal pendelen allerede fra våren av, og ikke minst skal personalet som betjener togene igjennom opplæring. Dette blir en stor utfordring, da det ikke kan gå mer enn tre måneder fra gjennomført opplæring, til man gjør tjeneste i togtypen. Trykket vil bli enormt på nsb skolen under opplæringsperioden. For lok-personalet blir opplæringen på 14 dager, mens den for konduktørene blir på 2 dager. Personale som i år søker turer med nye tog, binder seg til også å søke dette neste høst.



**Flirt-togene til nsb har en toppfart på hele 200 km/t - Type 74 blir Regiontog, mens Type 75 blir lokaltog.**

**Ruteendring 2012.** Denne ruteendringen blir som kjent ikke så omfattende som først planlagt, men det blir allikevel en betydelig økning i togtrafikken på Østlandet. De største endringene er:

- ✓ Minuttall som for fremtidig rutemodell
- ✓ Halvtimesavganger Drammen – Dal
- ✓ Kongsberg – Eidsvollpendelen kjøres over Gardermobanen
- ✓ Timesavganger Kongsvinger – Asker
- ✓ Innerlokalpendelen Lillestrøm – Asker forlenges til Spikkestad

**Veien videre.** Fra 2014 planlegges det, når et vendeanlegg på Høvik står klart og Oslotunnelen er ferdig utbedret, å innføre kvartersruter på Lillestrøm – Asker og Regiontogpendelen Skien – Lillehammer blir delt slik at vi i stedet får en pendel Skien – Eidsvoll og en Lillehammer – Drammen. Dermed vil det gå ytterligere ett tog i timen mellom Drammen og Gardermoen.

Nøkkelen til en suksessrik igangsettelse av de nye togene er testkjøringen på Drammen – Dal pendelen. Derfor vil Drammenspersonalet være blant de aller første som får opplæring.

**Vi i Avantgarde regner med at NSB klarer innfasingen med glans og ønsker lykke til med de nye togene og de nye togrutene!**

## Verden

Vår egen spalte med helse relatert stoff fra hele verden, sakset fra aviser og tidsskrifter.



### Usunn drikkekultur i Westminster.

**Britisk parlamentsmedlem går ut og krever at det må bli slutt på den usunne drikkingen blant parlamentsmedlemmene i det Britiske Underhuset.**

Det er Sarah Wollaston som forteller til den engelske avisen "The Sunday Times". Parlamentsmedlemmet gikk hardt ut på Tory-landsmøtet i begynnelsen av oktober med det alle vet, men ingen snakker om: Mange britiske parlamentsmedlemmer har et alvorlig alkoholproblem, og Westminster er gjennomsyret av en usunn drikkekultur. – Ville du gått til en kirurg du visste hadde drukket en flaske vin til lunsj? Nei, men vi ser ut til å akseptere at politikere med en betydelig promille kan vedta lover. Det er sjokkerende å se hvor mange politikere som ikke aner hva de stemmer over når de vakler gjennom korridorene til Underhuset, sa Wollaston, som selv er lege valgt inn i parlamentet i fjor.

**Alkoholproblemer.** En komité, bestående av politikere, leger og rådgivere, som har sett på drikkekulturen, støtter hennes syn. Rapporten de har lagt fram, konkluderer med at et økende antall politikere i Underhuset og lorder i Overhuset har problemer med alkohol. De mener at det ærverdig parlamentet formelig renner over av øl, vin og sprit og at det er tilgangen til – samt latterlige lave priser på alkohol – må ta hovedskylden for at det drikkes med begge hendene i parlamentet. Barene, det finnes minst et dusin av dem i Westminster vegger, åpner tidlig formiddag og de fleste holder åpent til langt på natt. Prisen ligger på rundt 20 kroner for en pint bitter, dette er litt i overkant av en halv liter. I enkelte barer er det egne klokker som ringer når det skal stemmes over noe i Underhuset. Da sjangler mer eller

mindre overstadig berusede politikere seg bort til mentometerknappene for å avgi sin ustø stemme. Komitéen foreslår å kutte ned på antall barer, samt reduserte åpningstider, økte priser og redusert(!) størrelse på vinglassene for å bedre situasjonen.

**Belastet.** Britiske politikere og alkohol er ingen ny kombinasjon. Winston Churchill hadde knapt et øyeblikk uten alkohol. Konfrontert med dette av en kvinnelig representant under en debatt, smalt følgende berømte replikk fra statsmannen: "Yes madam. I am drunk. But tomorrow I will be sober, and you will be just as ugly!"

Også mange av dagens politikere sliter med alkoholproblemer, men mange er alt for stolte til å innrømme det. Tidligere Labour-representant Fiona Jones døde av leversvikt etter langvarig alkoholmisbruk. Hun turte aldri å oppsøke hjelp fordi hun var redd for "skammen". Tidligere Lib.Dem leder Charles Kennedy måtte gå av etter flere snøvlete opptredener. Mens et av de seneste eksemplene er Torryenes Mark Reckless som ble liggende døddrukken og livløs på gulvet i en av Underhusets barer. Han måtte hjelpes opp og inn i en taxi av kolleger. Senere har han beklaget opptrinnet.

**Rapport .** Sarah Wollaston sier hun ikke ønsker å være noen "supernanny" som skal fortelle voksne mennesker hvordan de bør oppføre seg, men at det sårt trengs en intern alkoholpolitikk i parlamentet. Også Underhusets egen lege, Ira Madan, som selv laget en anbefaling for tre år siden, mener det trengs alkoholregler. Rapporten ligger for øvrig fremdeles og støver ned i en skuff, mens glassene heves stadig like tett i parlamentets mange barer.



## Julehilsninger

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



*- og et godt nytt år.*

*Vi håper å se riktig mange på Høsttreffet i 2012.*



*(Høsttreffet er pakket inn foreløpig.)*

---

## Invitasjon til Bowling i Vestfold!

Avdeling Vestfold inviterer til bowlingsamling / Medlems- og julemøte i Borre Bowlinghall, les mer om hallen på: [www.vestfoldbowling.no](http://www.vestfoldbowling.no)

Tirsdag 29. November 2011 kl 18.00. Påmelding til Karin på tlf: 932 55 759

Mer fra avd. Vestfold finner du på: <http://www.123hjemmeside.no/NJA/46417910>

**Bli med da vel - Bowling er gøy!**

---

Redaktøren takker for i år og ønsker alle medlemmer og lesere av Avantgarde en: Riktig God Jul og Fremgangsrikt Nytt År!



## Norske Jernbaners Avantgard

### Avdeling Drammen

*Medlemsmøter i avd. Drammen våren 2012 holdes i lokalene*

*til Losje Prøven (IOGT). De ligger i krysset Rosenkrazgt./Nordal Bruunsg. på Hamborgstrøm rett etter utløpet fra tunnelen.*

*De holdes på mandagene 9. Januar, 12 Mars, 16. April og 14. Mai.  
Møtene begynner kl. 18:45.*

*Vi tar selv med hva vi ønsker å spise. Kaffe/te får dere på stedet. Vi holder på til ca. 21:30. Enkelte ganger har vi kåsører som vi da bekjentgjør på e-post før møtet. Endring av e-postadr. kan dere sende til nedenstående adresse.*

*Gamle og nye medlemmer ønskes hjertelig velkommen  
Her kan dere komme med ønsker om hvordan dere vil ha NJA.*

*Mh*

*Styret v. sekretær*

*Minda Gommerud*

*e-post: [mindagommerud@hotmail.com](mailto:mindagommerud@hotmail.com)*

### 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.



## VÅRE FERIESTEDER

### Høl vokterbolig, Vegårshei - Sjekk våre feriesteder

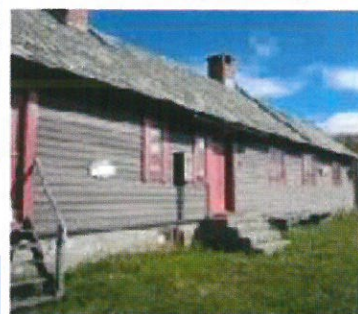


- *Godt fiske i Hølselva, en av Norges beste ørretelver!*
- *Rimelig leie og stor plass til hele familien i gode senger med fine nyoppussede bad*
- *Øynaden ligger fantastisk til på Ustaoset, langs Bergensbanen.*

#### Interessert?

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

### og Øynaden på Ustaoset!



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

**Norske Jernbaners  
Avantgard**

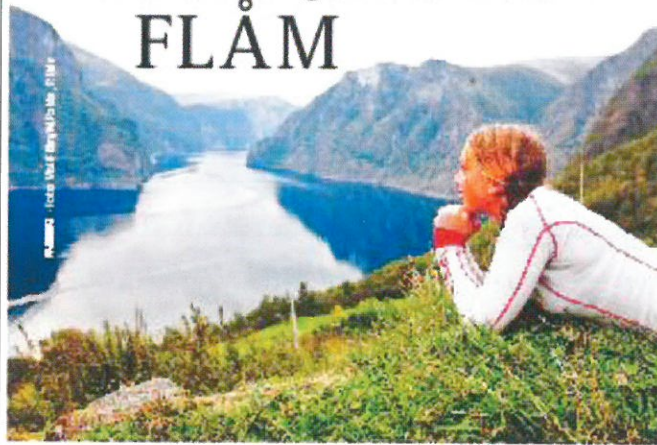
v/Leder Ove Carstensen  
O/Kond Drammen  
Mob: 97763998  
[Ove-cars@online.no](mailto:Ove-cars@online.no)

Hyttestyrene takker for i år og ønsker God jul og Aktivt Nytt År!



Vill og vakker natur  
- verdas beste grunn til å besøke

# FLÅM



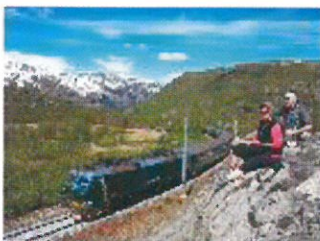
Vakre Flåm finn du heilt innerst i Aurlandsfjorden, ein sidearm av den 204 kilometer lange og opptil 1308 meter djupe Sognefjorden.

Flåmsbana er den eventyrlige togreisa mellom Flåm og Myrdal ved Bergensbanen, og er kåra til ei av verdas vakraste togreiser. Rederiet Sognefjorden inviterar til ein minnerik båttur mellom Flåm og Gudvangen i verdsarvområdet Nærøyfjorden. Lat inntrykka frå ein spennande dag synke inn ved tradisjonsrike Fretheim Hotel, som i dag er eit av Fjord Norges mest særprega og komfortable hotell.

Flåm ynskjer alle velkomne, uansett alder og årstid.



[www.visitflam.com](http://www.visitflam.com)



**Flåmsbana**  
THE FLÅM RAILWAY  
Tel: (+47) 57 63 21 00  
e-mail: [flaamsbana@visitflam.com](mailto:flaamsbana@visitflam.com)  
[www.flaamsbana.no](http://www.flaamsbana.no)



**Sognefjorden**  
ARVET ISTRANDSOMRÅD 4 10000  
Tel: (+47) 57 63 32 00  
e-mail: [post@sognefjorden-as.no](mailto:post@sognefjorden-as.no)  
[www.sognefjorden-as.no](http://www.sognefjorden-as.no)

**Fretheim Hotel**  
THE FLÅM RAILWAY  
Tel: (+47) 57 63 63 00  
e-mail: [mali@fretheim-hotel.no](mailto:mali@fretheim-hotel.no)  
[www.fretheim-hotel.no](http://www.fretheim-hotel.no)

## Tillitsvalgsamling på Ski

Forbundsleder ledet samlingen som var lagt til Thon hotell, Ski. Det mest av samlingen var var satt av til en grundig gjennomgang av vedtektene våre, som pga en del vedtak på Landsmøter de senere år, ikke var helt oppdaterte.

Det er de nå, Gjennom konstruktive diskusjoner og en vilje til å komme til enighet, ble vedtektene justert, oppdaterte og en del unødvendige paragrafer og ordlyder fjernet.

Den avsatte tiden strakk til og vel så det. Dermed ble det også tid til å prate litt om NJA generelt og avdelingene spesielt. Forbundsleder oppfordret avdelingene til å være tidlig ute med stoff til bladet og nettsidene våre generelt og bladet spesielt, slik at vi får med mest mulig oppdatert oversikt informasjon om hva som rører seg rundt i landet i våre informasjonskanaler.

## MITT HOTEL Heimly

PENSION IN FLÅM

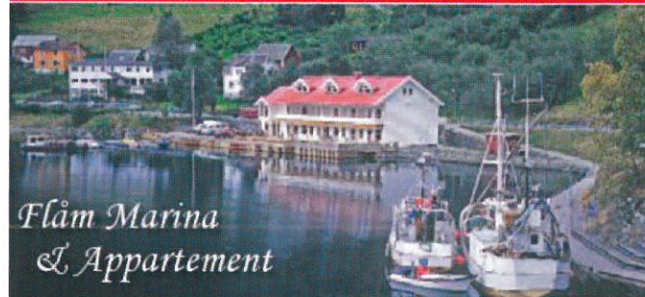


+47 57 63 23 00

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](http://www.flammarina.no)

Studienemnda ønsker God jul, Fredelig Nytt År -  
og Godt Vinterkurs på Geilo!



## 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.

---

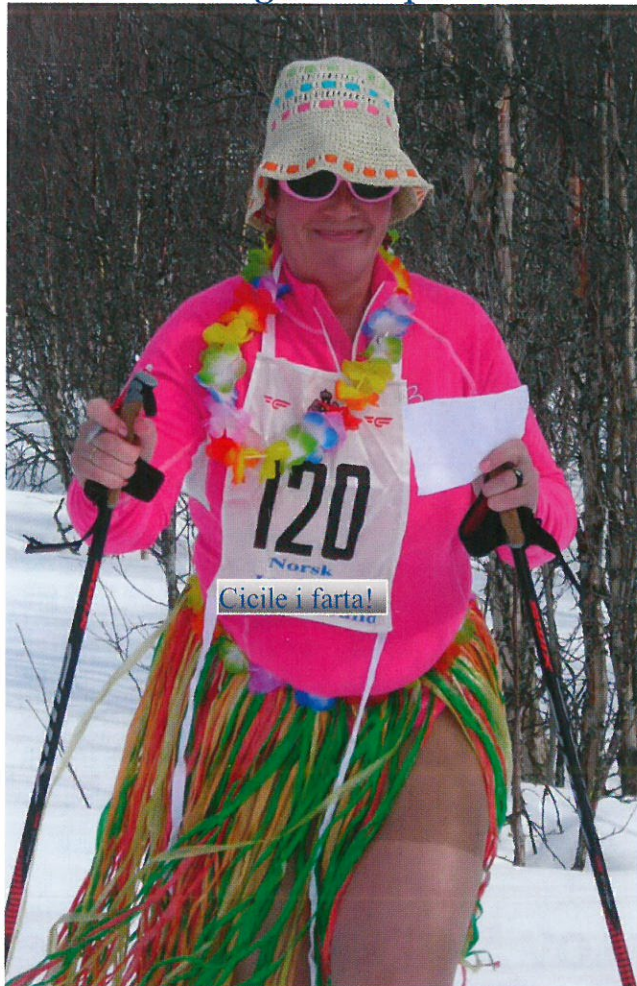
Hold deg oppdatert – klikk deg inn på: <http://nja.as>

# VINTERKURS 2012

## BARDØLA

Torsdag 12. april - søndag 15. april

Studienemnda har gleden av å invitere til en spennende langhelg i flotte omgivelser på Geilo!



*Kostymeskienn med premiering*

Endelig program er ikke klart, men fredag blir "konferansedag". Psykolog Nils Erling Haugen vil sette oss inn i viktige temaer som grense-setting, stress og utbrenthet. Vi garanterer at alle får minst en aha-opplevelse... Du får større innsikt i egne følelser og bedre forståelse for hvordan andre kan oppleve ting. Dette er noe som berører oss enten det er i form av relasjoner som ektefelle, samboer, familie eller kollega

Videre legges delvis opp ut fra de ønsker som dere har å komme med. Så her anbefaler vi absolutt alle å være med!

Vi håper å få en til, vi røper ikke alt nå, men fornævnet er Bastian.

Utover dette blir det morsomme aktiviteter for store og små, som kostymeskienn med premiering!

Selv om ikke endelig program er klart, kan vi "love" at ingen vil angre at man meldte seg på, snarere tvert i mot :-D Mvh - STUDIENEMNDA



*- Så ta med ski og kostyme!*

Pris for opphold og hjelpesjon:

- Voksen kr 1500,- i dbl. rom
- Enk.roms tillegg: kr 500,-

NJA Junior i ekstraseng:

- 0 - 9 år gratis!
- 10 - 15 år kr 500,-
- 16 - 19 år, kr 750,-

**Snarlig påmelding til Jon Ingar Eriksen:**  
[oslo.nja@gmail.com](mailto:oslo.nja@gmail.com) eller mob: 454 25 955

## Husk vervekampanjen - vinn weekend i Flåm og tur med Flåmsbana!

**NJA** er den eldste fritidsorganisasjonen i jernbanen med røtter helt tilbake til 1893.

### Feriesteder

NJA har to feriesteder, på Vegårshei og Ustaoset. Begge stedene har vakker beliggenhet, godt vedlikeholdte fremstår de 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. Kontingenten til NJA er lav, ca kr 200,- pr år. «NJA Junior» er for barn under 18 år og koster kun kr 5,- pr mnd. Bladet vårt, Avantgarde, har egne sider for juniorer

### Medlemsfordeler

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

- 25 prosent rabatt på leie av Høl og Øynaden med enkelte unntak.
- Minst 20 prosent rabatt på Bardøla Høyfjellshotell, Geilo. Unntak Skarverennet.
- Minst 10 prosent rabatt på Heimly pensjonat og Flåm Marina, ofte mer!
- Rabattavtale på Drammensbadet.
- NJA aktiviteter, kurs og samlinger

- Velfylt velkomstpakke, se under. Alle nye medlemmer vil motta vår flotte piquet-skjorte, «buff», sitteunderlag, pins og kulepenn med NJA-logo. Vi er i vinden, de siste tre år har vi fått nær 350 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. Vær med å sikre et høyt medlemstall - verv nye medlemmer til NJA!

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

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

**Vi verver videre også i 2012 – det blir flotte premier til dyktig ververe!**

### - Innmeldingsskjema -

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

Navn: ..... Gate/vei: .....

Postnr.: ..... Poststed: .....

Tlf: ..... Mobil: ..... E-post: .....

Født: ..... Yrke/Arb. Sted: .....

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

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

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

## Minnerikt Landsmøte i Bergen

NJA's 118. ordinære Landsmøte ble arrangert i landlige omgivelser på Fjell-ly utenfor Bergen helgen 27. – 29. mai 2011. I tillegg til landsmøteforhandlingene, fikk vi god underholdning ved og ikke minst en spennende omvisning på Fjell festning.

### Mellomlandsmøtet 27. – 29. mai



*Avdeling 19, i dag Bergen sto som arrangør.*

**Landsmøte.** Landsmøtet ble avholdt i verdige former på Fjell-ly leirstad i Fjell kommune, en snau halvtimes biltur fra Bergen. Forbundsleder holdt en hilsmingstale før våre falne medlemmer ble minnet med ett minutt stillhet. Disse var fra Avd. Oslo: Kjell Arnljot Berntzen, Eddie Corneliussen, Karin Marie Greva og Turid Øiestad.

Bergen: Arne Brusdal, Skien: Per Anders Kastet  
Drammen: Reidun Klausen og Johnny A. Tandberg.  
Trondheim: Mary Rognhaug og Kjellrun Walseth.

**Forhandlingene.** Deretter ble gjestene presentert før opprop. Videre ble innkalling, dagsorden, forretningsorden og fullmakter godkjent før valgene. Gunnar Vestby, Sigmund Bell Rysst ble dirigenter, Magnar Wøllo og Anne Lise Nilsen sekretærer og Reidar Flatland referent.

Følgende forslag ble vedtatt:

- **Aktivitetsbidrag.** Avdelinger som ikke har egne aktiviteter betaler inn kr 50,- pr medlem til Forbundet. Grunn: Spore til aktivitet i hvilende avdelinger.
- **Student medlem.** Studenter mellom 18 og 25 år betaler kr 120,- pr år i medlemskontingent til Forbundet. Grunn: Gi våre juniormedlemmer som ønsker å bli med videre i NJA en myk overgang til ordinært medlemskap.
- **Souveniransvarlig.** Stig Rønningen, Drammen ble valgt. Grunn: Vi har med tiden fått en del profileringsartikler, og trenger en person til å holde orden på rekvisitalageret.

Forslaget om vedtektsendringer ble utsatt.

Budsjett og handlingsplanen ble vedtatt uten endringer og alle verv ble besatt.

**Drammen.** Stor takk til avdeling Drammen som tok på seg å være arrangør av neste Landsmøte. Dermed kunne Ove Carsensen takke alle for et vel gjennomført Landsmøte og på gjensyn i Drammen neste år.



*Freddy, vår kaffetørste guide på Fjell festning med to kjenninger: Magnar Wøllo og Jan Tonne.*

Etter en minnerik tur til Fjell festning, en gang nord-Europas største, ble det hilsmingstaler og kulturelle innslag med sang og spill i peisestua.

---

## Kven skal vi tru på ?

**I debattsida i Bergens Tidende 5/10 2011 finn vi fylgjande artikkel :**

Spørsmålet om sjenketid har innverknad på vald, har på ny vorte eit viktig spørsmål. Sirius har i det siste kome med ein rapport som tydeleg syner at talet på valdstilfelle vil gå ned når sjenketda vert redusert. Valden vil auka dersom ein utvidar tida for sal av alkohol. Næringslivet vil ikkje lytta til desse fakta. Kven skal vi tru på ? Politiet, legevakten, Bergensklinikkene, forskarane eller utebransjen ? Dei sistnemnde er ute etter fortjeneste.

**Dei fire første tenkjer på helse og trivsel. Kven lyttar kommunepolitikarane til ?**

**Dagfinn Boge  
Indre Arna**



## Konflikter på jobben

**Det å ha gode relasjoner med kollegene og sjefen din er en viktig forutsetning for å ha et godt arbeidsmiljø. Men så lenge vi er ulike personer på en arbeidsplass må vi nesten forvente at det dukker opp konflikter innimellom. Utdfordringen er hvordan vi håndterer en konflikt.**

Uenighet og konflikter er to forskjellige ting. Du kan være uenig med en person eller en beslutning, og være åpen på det – uten å være i konflikt med andre personer som mener det motsatte av deg. Konflikter handler om vanskelige forhold som skaper vonde følelser. En definisjon er at det er en situasjon der to personer, en person og en gruppe eller to grupper føler seg forhindret eller frustrert av en annen part.

Konflikter internt på jobben kan være mellom ansatte, mellom medarbeidere og leder eller på ulike ledelsesnivå.

Ofte er det spesielt personkonflikter som dukker opp på arbeidsplassen, og de kan være veldig hemmende for effektiviteten og ikke minst trivselen, samarbeidet og arbeidsgleden på jobben.

I NSB har vi et eget lite hefte som heter "Håndtering av personkonflikter, mobbing og seksuell trakassering i NSB". Der heter det blant annet at leder er ansvarlig for å håndtere personkonflikter og skal varsles tidligst mulig.

Gode råd er:

- Forsøke å løse konflikt tidligst mulig og på lavest mulig nivå
- Erkjenne at det er en konflikt – bidra til dialog. Mye kan løses hvis vi snakker sammen og faktisk får vite hva motparten mener, slik at vi ikke handler utfra feiltolkninger og misforståelser.
- Vurdere og gjennomgå arbeidsmiljøet. Det er viktig at du som kollega også sier ifra og varsler om konflikter på arbeidsplassen.
- Involvere tillitsvalgt/verneombud eventuelt eksterne. Vi i NSBs Bedriftshelsetjeneste bidrar gjerne med råd til de involverte eller direkte i en konfliktløsnings-prosess.

**Konflikter kan være veldig ødeleggende for arbeidsmiljøet, men kommer man raskt i gang med å løse den kan resultatet bli et bedre og åpnere arbeidsmiljø – og gi muligheter for positive endringer.**

Fotnote:

*Svein Arthur Kallevik er organisasjonspsykolog i NSB. Han er fagbokforfatter og arbeidet i mange år som nyhetsjournalist. Har du spørsmål eller kommentarer send e-post til: [sakallevik@bhtnsb.no](mailto:sakallevik@bhtnsb.no)*



## Vinmonopolet sel "ungdomssprit"

Politiet i Oslo vil i følge NRK ha slutt på at Vinmonopolet sel såkalla "Ungdomssprit" Salet av den typen brennevin er dobla dei fire siste åra. I dag tilbyr Vinmonopolet 51 ulike typar brennevin med opp til 22 prosent alkohol, som alle over 21 år kan kjøpa Oslo-politiet mener dette kan få ungdommen til å endra drikkemønster, fra svake til sterke drikker. Vinmonopolet på sin side, seier

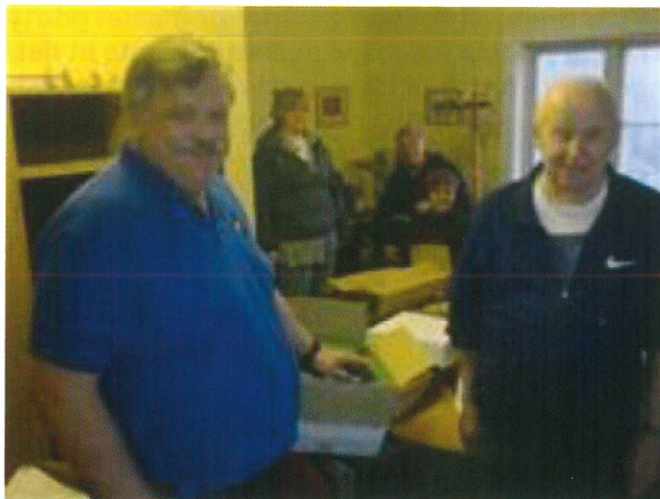
spritsalet er fullt lovleg, skal det endrast på, lyt styresmaktene endra regelverket.



*Politiet ønsker mindre spritsal til unge på Vinmonopolet*

## Kjempeinnsats på Høn!

Det var innkalt til åpent Forbundsstyremøte på våre lokaler på Høn lørdag 5. nov. kl. 10.



Wøllo`n, Ingrid, Reidar, Kari og Thor klar til dyst.

### Styremøte og Dugnad.

Mange ivrige hender og deres eiere møtte frem - og etter tidenes siste styremøte på Høn, tømte vi lokalene for alt av gamle skriv, papirer, blader, protokoller og regnskap for å nevne noe. Vi fylte to store tilhengere, samt tre biler med til sammen flere tonn(!) papir og gammelt elektrisk og elektronisk utstyr. Det meste ble sortert for hard hånd og mye ble kastet, men vi tok selvfølgelig vare på noe. Fanen, gamle jubileumsberetninger og gamle utgaver av bladet vårt. Dette blir kjørt ned på Høl, hvor vi har god plass på loftet. Takket være rask og effektiv jobbing, fikk vi tømt lokalet for alt av "innhold" på fire timer. Av det som står igjen nå er en del gamle bokhyller og arkivskap, samt stoler og bord. I tillegg står det igjen et skap med pent porselensservice og tilhørende bestikk.

### Om du kunne tenke deg noe av dette, så ta kontakt med skribenten.

Vi sier opp avtalen med JBV om leie av Høn fra 1. januar. Dermed sparer vi kr 7500,- i årlig leie.



Karin, Innputt (voff) og Sigmund som ser ut til å ha funnet noe spennende...?

Penger vi har god bruk for på andre områder.

Tusen takk til: Kari Aspenes, Per Gommerud, Reidar Flatland, Thor Haug, Karin J. og Sigmund B. Rysst, Ingrid C. H. Swensen og Magnar Wøllo for topp innsats! Ove Carstensen, referent.

## Ny fisketur i Vesterled?

Det er nå snart tre år siden vår flotte tur til Skogseidvannet. Fire glade gutter dro den gang "over bekken etter vann" på fisketur. Flere fikk skikkelig storfangst den gang.

Nå forsøker vi å få til en tur til Vestlandet og Skogseidvannet i NJA regi igjen. Tidspunkt og dermed også reiserute, overnattingssted og priser er foreløpig åpent, men vi ser for oss en tur på senvinteren.

Har du lyst til å være med å fiske storrøye i vest? Ja, da melder du din (fiske)interesse til: Roger Carstensen på tlf: 924 43 310



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

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

## Velkommen til Høl, Vegårshei

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

I 1. etasje finner du stort kjøkken, stue og spisestue. Vaskerom i kjeller. Huset har totalt 4 effektive vedovner og masse ved finner du i uthuset, så forutsetningene for en romantisk aften skulle så absolutt være tilstede...

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

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 400,- pr døgn, kr 250,- resten av året. NJA medlemmer får 25% rab på leie. Kr 250,- rabatt ved leie minst en uke. Interessert? Kontakt Utleier: Ivar Hellenes, tlf 994 90 819 e-post: [ivar.hellenes@sandefjordbredband.net](mailto:ivar.hellenes@sandefjordbredband.net) eller hyttekatalogen på nsb-intranett**

**Vær snar - de beste ukene går først.  
Bestill din neste ferie hos oss nå!**

## Ny runde på Høl!

Høstens runde med dugnad på Høl er over☺



*Det ble mye god ved på Høl!*

### Ting som ble gjort denne gang:

Vi fikk hugget, kappet og kløyvd rundt 4 favner ved, bra! Nå skal vi ikke fryse på Høl på en stund. Vinduskarmer på sydsiden og mot vest ble skrapet og malt på alle 4 vinduene i 1. etg. Dette var på høy tid. Lys i pumperom i kjeller er på plass, det samme er en etterlengtet nøkkelsafe med kodelås. Båten ble lenset for vann og vi fikk fuget igjen og malt en del "musehull" i overgangen mellom grunnmur og vegg.

Grunnet et ikke alt for overveldende oppmøte til våre dugnader, blir det dessverre alltid hengende noen arbeidsoppgaver. Så også denne gang. Vindskier på uthus gjenstår sammen med å fikse inngangsporten.

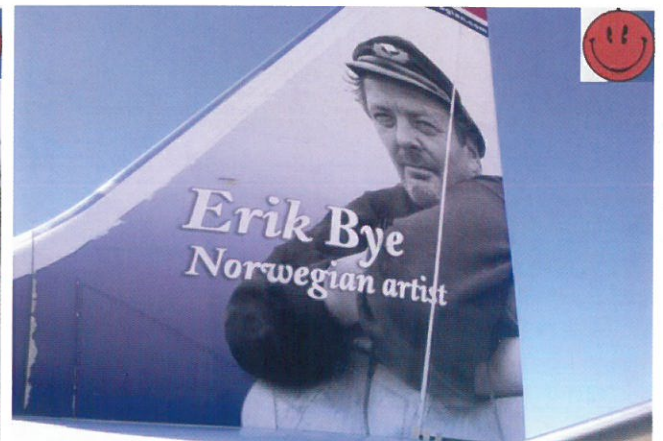
**Takk til Ingrid Holst, Vegar Andersen og Hans Ove Orefellen som var med og gjorde en flott innsats! Blir du også med neste gang?**

**Vårdugnad: 18. – 20. mai  
Sted: Høl, Vegårshei  
Alle er velkommen!  
Styremøte i Høl komitèen  
lørdag 19. mai kl. 12:00**



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

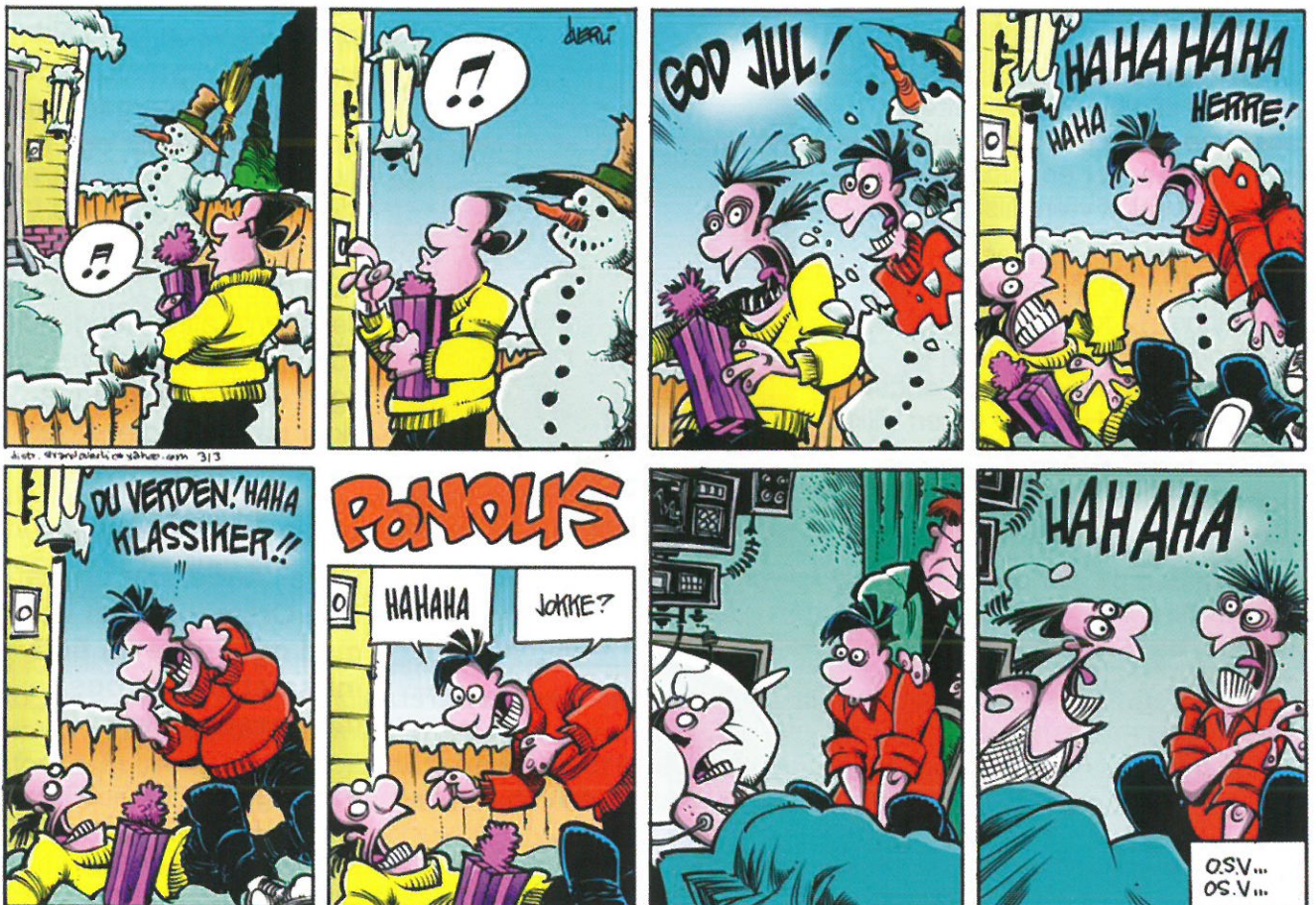
Hr. Linselus har vært på tur igjen. Klarer du å finne ut hvor han har vært? Stasjonen til venstre ligger et sted mellom Oslo og Lillehammer. I sommer var Linselus i Bulgaria, da tok han fly, vi vil vite hvilke flyselskap han har reist med.



**Premie!** Vi gir ut flotte skrittellere med mange funksjoner, så langt lageret rekker, til alle med riktig svar!  
Send dine svar til: [ove-cars@online.no](mailto:ove-cars@online.no) eller redaktøren av bladet.

## Pondus!

Pondus, tegnet av Frode Øverli, har allerede rukket å bli en institusjon innen tegneseriemiljøet i Norge. Gjennom sin fine strek, sine lune humor og ikke minst de karismatiske figurene og historier som "hvermannen" kjenner seg igjen i, har serien blitt umåtelig populær. Enkelte Pondusblader selger like mange eks. som Andebys helt, Donald Duck!



## Høsttreff i vakre, historiske omgivelser!



Høsttreffet var i år lagt til Hotell Hadeland med adresse Granavollen, Gran i tiden 16. – 18. september. Stedet ligger i historiske omgivelser, i det det var et pilegrimssenter for Hadefylket i hedensk tid. Her er søsterkirkene (steinkirker) fra 1100 tallet med sin middelalder kirkegård, med steinhuset og prestegårdshagen. Hotellet var "fullbooket", da det også var en pensjonistgruppe fra Frelsesarmeen – hyggelige folk – tilstede.

**Velkommen!** Så litt om treffet som ble ledet av Kvinnenemndas leder, Minda Gommerud.

Programmet hadde en lett blanding av foredrag, utflykt og underholdning med konkurranser og loddsalg.

Det var i alt 30 deltagere som kom fra Bergens-kanten, Agder og Østlandsfylkene. De fleste gjengangere, men gledelig også at det var en del nye ansikter å bli kjent med.



**Minda, Anne Lise, Asbjørn og Kari har fått noe å fundere over...**



**Astrid Vekterud leste Prøysenhistorier**

**Engasjerende.** Ved ankomst fredag, ble vi tatt i mot med kaffe og kanelsnurr. Etter en god middag ble deltagerne samlet i et møterom hvor vi ble ønsket velkommen og invitert til en konkurranse,

fire og fire på laget, om mer eller mindre kjente ansikter, merkevarer, logoer og lignende. Allerede nå ble stemningen god og alle engasjerte. Etter frokost lørdag fikk vi besøk av Atle Haglund fra Hønefoss som snakket om motivasjon - begeistring som drivstoff. Han er "handycappet" - mistet begge ben i en trafikkulykke som åtte åring. Betegnende for denne ca. 45 åringen kan vi nevne at han har verdensrekord i 1500 meter ispigging på tiden 3.23.9. Les mer om han på [www.atlesiden.no](http://www.atlesiden.no)



**Alkoholritt.** Litt uvant for de fleste, ble vi samlet i baren hvor hotellets barvertinne demonstrerte og mikset alkoholfrie drinker til smaksprøver. Undertegnede skulle gjerne sett at vi fikk oppskrifter på disse «god sakene».

**Aktiv med NJA.** Det var satt av god tid til sosialt samvær. En rusletur til Søsterkirkene og Presteenke Sjo med guiding ved Roger Torbergsen. Han hadde mange artige og interessante historier å fortelle.

Selv om Alf Prøisen var fra "andre sida ta Mjøsa" så vil de fleste av oss ha en bit av han. Om ettermiddagen kom Astrid Vekterud, opprinnelig fra Gran, og leste Prøysenhistorier og vi sang Prøysensanger og så ble det kaffe og kaker, loddsalg, trekning og premieutdeling og enda en konkurranse, denne gang om pikenavn.

**Nytt fra FS.** Søndag 18. september var hjemreisedag. Det gjensto bare en post på dagsordenen og det var Forbundets time. I Forbundsleders fravær stilte Tor Haug opp som forbundsstyrets talsmann. Han kom inn på medlemsantallet som er ca. 735 og at ca. 10% enda ikke hadde betalt kontingenten. Purring er sendt. Det er kommet forespørsel om å leie feriestedet Høl for tre år. NJA's Vedtekter har blitt ajourført og en del endringer er foreslått. Disse endringene var oppe til behandling på siste Landsmøte, men ble vedtatt utsatt. Forbundsstyret har invitert Tillitsvalgte og medlemmer som ønsker tillitsverv til en samling om dette temaet på Thon Hotell på Ski, lørdag 29. og søndag 30. oktober. Han benyttet anledningen til å gi honnør til Kvinnenemndas styre for et fint gjennomført Høsttreff.

**Takk!** Referenten henger seg på honnøren og takker kvinnenemnda for et godt planlagt og vel gjennomført treff.

Er det noen som ikke kommer igjen på neste Høsttreff?  
**ReF.**



*Forventningsfulle deltagere samlet i hotellets forelesningssal*



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 profittmotiveer, 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](http://www.jbf.no)

Felles telefonnummer for JBF:

**815 59 115**

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

***Ditt naturlige valg !***



Jernbanepersonalets  
bank og forsikring

## NJA Junior

	CUPFINA ↓LIST↓	←SKUR RUSSISK RIKINGI↓	GRØNN- SAK↓	.KJELKE→ AKSJE- SELSKAP↓	BLÅ ENG.	WC, OMY.	UTHUS
CUPFINA LIST →▶	FOTBALL SPILLER →						
						RETNING↓	
	VOKALER ↓		MERKE↓			ENERGI	←KAN VOKAL- ER↓
BRITISKE ↑LØNN↑		FOR ↓		GARN↓			
							SINT ↑
	RYKKE OPP, ENG						
	MÅNED→			Farget ↑			
					SJEF ↑		

Hei igjen! Bli med og løs kryssordet. Løsningsordet finnes i de gule feltene. Det er et yrke og det du har nok vært hos han/henne. Send løsningen til Redaktøren – fine premier!

### Bli med og løse rebusen!

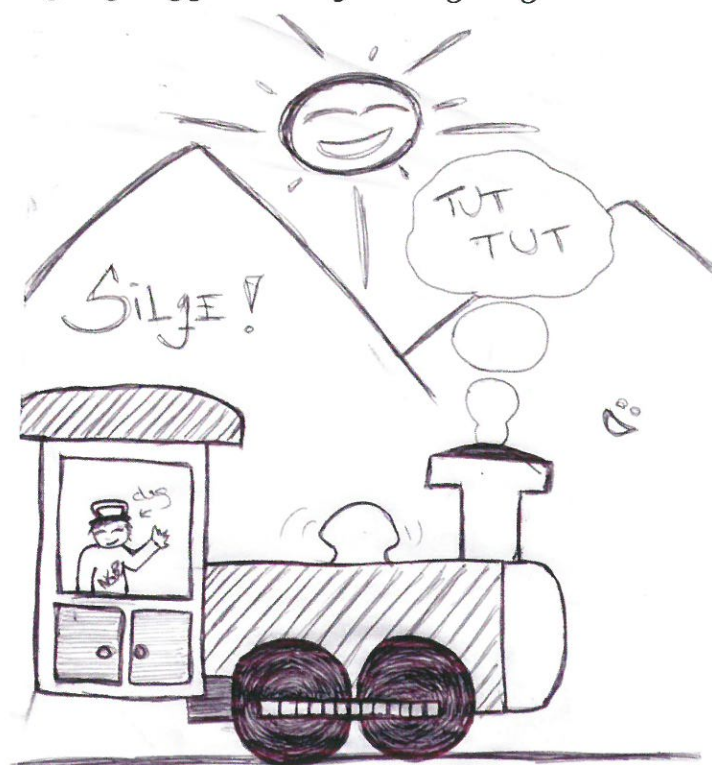
FN-barnekonvensjon er en slags lov som slår fast at alle barn har rettigheter, klarer du denne? Du kan lese mer om FN og UNICEF her: <http://www.unicef.no/Barn+og+unge/Barnekonvensjonen>

BARN HAR RETT TIL:

**Premie!** Tre heldige vinnere får hver sin oppmerksomhet fra NJA! Send svaret til: [ove-cars@online.no](mailto:ove-cars@online.no)



Kan du fargelegge denne fine tegningen?



TUSEN TAKK FOR TUREN!

VI SNAKKES! :-). Ida & Alette

Overkonduktør Silje har fått en fin hilsen fra to kunder på toget ☺

### Laget mitt

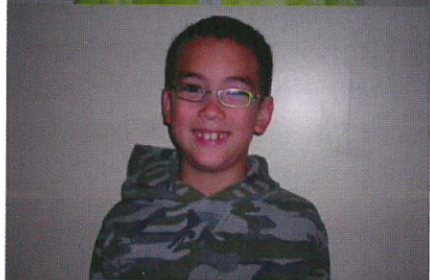
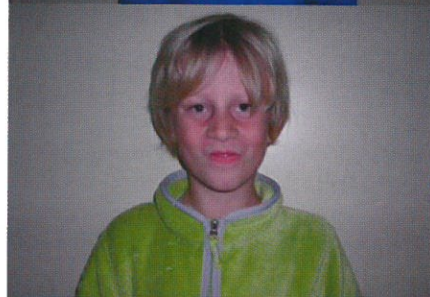
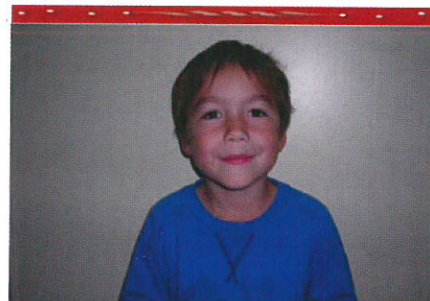


Solberg SK, 96 var i London første helgen i oktober. Der fikk de blant annet oppleve to gode fotballkamper, Fulham – QPR og Wimbledon - Gillingham. Kamper med mange mål og god stemning. I tillegg ble det tid til både shopping, Madam Tusauds og omvisning på Wembley! En meget vellykket tur med rundt 30(!) grader. Martin M. C. nede til venstre.

### 7 i junior!

Vi tar pulsen på våre yngste

De fire øverste, 2 x Eskilt og 2 x Grava var på fisketur på Høl, mens de tre søte damene var å finne på kanalturen til Dalsland. Blir du med på tur neste gang?

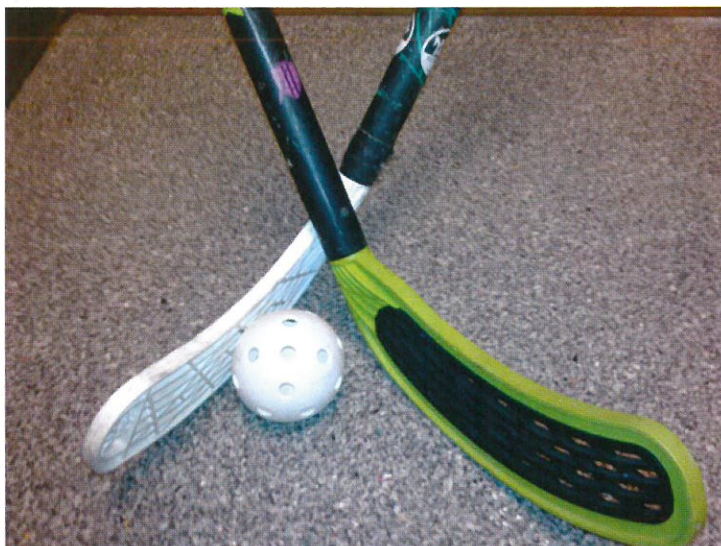


Tre søte "damer" på tur i Sverige!





## Bli med på innebandy i Drammen!



**Avdeling Drammen** starter opp igjen med innebandytreninger! Fra og med tirsdag 3. januar og hver tirsdag frem til midten av mai trener vi fra 16 – 17 i gymsalen i Drammenshallen. Alle innebandyentusiaster er herved invitert! Vær ute i god tid, slik at vi er klare til start kl. 16. Du har pågangsmot og treningslyst - vi har køller og baller! Meld deg på til Ove, tlf: 977 63 998, mail: [ove-cars@online.no](mailto:ove-cars@online.no)

**Tidlig ute.** Møt opp minst et kvarter før. Er det ingen som leier hallen etter oss, kan det hende vi holder på litt lengre. Dermed kan vi få noen minutter ekstra trening.

**Pris:** NJA medlemmer kr 100,- for hele vårsemesteret, eller kr 10,- per gang. NJA Junior kr 50,-, eller kr 5 pr gang. Ikke-medlemmer kr 250,- for semesteret, eller kr 25,- pr gang. Kontingenten til NJA er lav, kun 15/20 kroner per måned for voksen, kr 5,- for NJA Junior og kr 10,- for NJA Ung (18 og 25 år) Egenandelen betales inn på forhånd til avdeling Drammens konto: 1440.11.76943. Merk betalingen med navn og "Innebandy".

**Så hva venter du på? Meld deg inn i NJA allerede i dag og kom i form sammen med andre køllesvingere i Drammenshallen.**



## Die Bahn til England

**Aftenposten kan i en artikkel melde at i følge Bloomberg News vil de tyske statsbanene starte opp med ruter fra Tyske byer til London St. Pancras via Eurostartunnelen.**

### Tyske tog til London.

Die Bahn skal etter planen starte sine ruter gjennom kanaltunnelen i 2013. I første omgang settes det opp tog fra de tyske byene Køl'n og Frankfurt. Dermed vil de franske croissantene på Londons mest internasjonale stasjon, St. Pancras, få konkurranse av Hugo Boss dresser og bratwurst.



**Bildet:** Kanskje kan vi kjøre slike nye tyske ICx tog fra Siemens til London gjennom Eurostartunnelen om noen år?

**Kommersielt.** Stasjonsbutikkene gjennomgår visstnok allerede nå utvalget med tanke på den kommende tyske passasjerstrømmen. De vil i følge sjefen for butikkene, Wendy Spinks, forsøke å skape en handlestemning lik den som er på flyplassene.

40 millioner passasjerer trafikkerte St. Pancras i fjor. Stasjonen har et bredt utvalg butikker med franske og belgiske varer. Nå forhandles det med tyske leverandører.

**To ruter.** I tillegg til toget som settes opp i Frankfurt, planlegger Die Bahn også å kjøre fra Amsterdam. Rutene kobles sammen i Brussel før de kjører gjennom Eurostartunnelen til London. En talsmann for St. Pancras stasjon sier det vil bli godt å få enda flere tog til stasjonen. Spesielt med tanke på lavkonjonkturen som råder de britiske øyer.

### Lykke til!

Vi i Avantgarde ønsker Die Bahn lykke til med de nye rutene. Kanskje kan tilbudet med tid og stunder utvides videre nordover også, slik at det kan bli mulig å kjøre tog direkte fra for eksempel København, eller til og med Gøteborg til London – det hadde vært noe det!



### Flyskrekk?

**Vel – da kan kanskje dette være noe for deg.**

Air Transport Rating Agency(ATRA) har kåret verdens ti sikreste flyselskap. På bakgrunn av ulykkesstatistikk, snittalder på flyflåten og noen andre ulike risikofaktorer har Air Transport Rating Agency(ATRA) kåret verdens ti sikreste flyselskap.

I Europa er det British Airways og Lufthansa som regnes som de sikreste flyselskapene. Flygiganter som AMR Corporation, Continental Airlines, Delta Airlines, Southwest Airlines, United Airlines og US Airways kommer best ut i USA, mens Japan Airlines regnes som det tryggeste flyselskapet i Asia.

### Her er verdens, i følge ATRA, 10 mest sikre flyselskaper i alfabetisk rekkefølge:

- Air France-KLM
- AMR Corporation (American Airlines, American Eagles)
- British Airways
- Continental Airlines
- Delta Airlines
- Japan airlines
- Lufthansa
- Southwest Airlines
- United Airlines
- US Airways

### Så da vet vi det – god tur!



**Sivbåt fra sydlige strøk på høstvisitt i Drammen!**

## VÅRE JUBILANTER 2012

### Avd. Oslo:

ELAMSON SOFIA	02/01	25	År
SWENSEN LISBETH MARIE	07/08	25	«
ERIKSEN JON INGAR	18/04	30	«
ABELSEN UNN	12/06	40	«
GJERDE TED ANDRÈ	02/09	40	«
KARLSON TOMAS A.	14/12	40	«
KLEVEN TRULS	17/08	40	«
SOLGAARD JACOB	24/10	40	«
THORESEN KIM ANDRÈ	13/12	40	«
THORSEN ANDERS HENRIK	07/01	40	«
ANTONSEN MORTEN	03/02	50	«
DAHLE ERIK	26/12	50	«
SOLEMSLIE KNUT L.	29/03	50	«
FLATMO JOHNNY	09/12	60	«
MICHALSEN PER IVAR	06/06	60	«
THOWSEN FE	03/04	60	«
ØDEGÅRD OLSEN BJØRN	21/02	60	«
BRING STEINAR	08/01	80	«
GULBRANDSEN ARNE	11/03	80	«
SÆGROV KÅRE	02/11	80	«
BORGERSEN JENNY JOH.	03/01	90	«

### Avd. Bergen:

BARDHAJ CARINA FAYE	03/05	30	År
NILSEN TORE	03/09	50	«
TONNE ANNLAUG	14/07	60	«
KRISTEN KLEPP	11/12	80	«
SALTSKÅR KARSTEN	16/10	80	«
ROMSLO HALDOR ANDREAS	23/11	90	«

### Avd. Hamar:

JENSHUS ARVID	22/01	40	År
KJØRUM KAREN	06/06	40	«
KNUTSEN SIGRUN A.	08/05	90	«

### Avd. Kr. Sand:

KLUNGLAND NILS	02/04	60	År
LORENTSEN SVEINUNG	16/06	70	«
AABERG ALFRED JOHAN	15/05	90	«
NORDHEIM RASMUS	12/07	90	«

### Avd. Skien:

GULDHAUG ROGER	31/01	50	År
NILSEN SIGMUND ERIKSRØD	18/12	70	«

### Avd. Narvik:

HARR KRISTINE ODDBJØRG	11/10	75	«
DAHL GUDRUN	21/10	80	«
BERG SVANHILD MATHILDE	11/02	90	«

### Avd. Drammen:

IVERSEN STIAN	02/03	25	År
HAGEN JOSEFINE	26/09	30	«
HARALDSET VEGAR	18/02	30	«
HAUGEN LEIF JOHAN	09/08	30	«
ALSAKER-NØSTDAHL VEGAR	27/05	40	«
CARSTENSEN HENNING	01/01	40	«
KROGSTAD ESPEN	11/11	40	«
OLSEN GUNN-BRITT	13/08	40	«
SKARSTAD TOM	27/01	40	«
SVENDSEN NINA	22/08	40	«
HANSEN JORUNN HAGEN	05/04	50	«
HOEN VIDAR	20/02	50	«
RUUD STEFFEN	04/07	50	«
TRONRUD ROAR	17/04	50	«
TVETER TOR	26/05	50	«
BJØRNSSEN SISSEL	01/02	60	«
KÄLLMANN BENGT TORE	12/08	60	«
SVEEN KJELL MARTIN	04/09	75	«
FLATLI ODD	29/10	80	«
LUDVIGSEN JOHANNE	08/09	80	«
STUEFLATEN KAREN O.	05/11	90	«

### Avd. Vestfold:

HÅKEDAL AUDUN	15/01	30	År
CHRISTENSEN MONICA	27/03	40	«
GUSTAVSEN ROAR	07/02	40	«
MALMROS MONA M.	26/03	40	«
RØNNING LENE	23/09	40	«
TAULE HEDDA	07/08	40	«
RUSTAD SÆMING	28/06	70	«
MARTINSEN RAGNVALD	08/09	80	«

### Avd. Stavanger:

ALM ODD	29/10	90	År
---------	-------	----	----

### NJA Junior:

ANDREASSEN BJØRN EIVIND	03/01	10	År
ERIKSSON EMMA	06/05	10	«
JOHANSEN VICTORIA A.	23/08	10	«
KORTERUD RYSST TORGRIM	20/02	10	«
KÅSHAGEN NORA HELENE	26/01	10	«
MANALO HENRIK A. ZUNICA	15/12	10	«
MOE TOR-GABRIEL RYSST	20/04	10	«
RODAL OLSEN ARON	01/05	10	«
RUDSHAGEN MICHELLE	22/01	10	«
RØNNING JOHANNES	18/01	10	«
SVENDSEN MARTE S.	20/09	10	«
SVENDSEN ODA KRISTINE	04/07	10	«
TAULE SOFIE O.	13/03	10	«

**VI GRATULERER!**

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