



Avantgarde

-Aktiv livsstil i rusfritt miljø

Julen '09

103. årgang nr. 3 - 2009

Vi ønsker alle lesere av bladet God jul og Godt nytt år!



Innhold

Side 3	Nytt fra Actis
4	Landsmøte i Skien
5	Familieskitur i Lier
7	Nytt fra avdelingene
8	Din helse
9	Psykisk helsevern
10	Fyll på kontinentet
11	Bålnatt ved solsnu
16	Vinterkurset 2010
19	Bergensbanen i 100
24	Høsttreffet
27	Våre feriesteder
28	Juniorposten
31	Skinnelangs
32	Jubilanter / julehilsen

Fantastisk år for NJA-

over 120 nye medlemmer i 2009!

Vervekampanjen fortsetter i 2010 med fine premier

Vi feirer med Actis 14.12.2009 K.L. 13.30.-15.00

Det er fint om du har anledning til å sette av

sitt tid med oss i en travel forjulstid.

Actis byr på gløgg, pepperkaker og julegodter.

Velkommen til Actis i Oslo, Torggata 1, 5. etg.!



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.

Velkommen igjen

Ove Carstensen

Forbundsleder

Velkommen til nok et velfyllt nummer av Avantgarde! Sist i oktober var jeg på ledersamling med Fritidsrådet.

Målet var å komme fram til en ny og bedre fordelingsmetode for midlene rådet får til fordeling av NSB og JBV. I framtiden vil midlene vi får fra disse bedriftene i stor grad bli «øremerket» til sine respektive ansatte. Leder i rådet, Hans Roar Nilsen ønsket velkommen. Det ble lagt fram tre forslag til diskusjon:

- a) Grunnbeløp per avdeling med eget styre, med tillegg for hver ansatt i henholdsvis NSB og JBV.
- b) Etter aktivitet.
- c) Støtte lik medlemskontingent.

Etter litt diskusjon frem og tilbake falt vi ned på en kombinasjon av alt. a og b.

NSB er fritidsrådets største «sponsor» med ca 700 000 kr årlig. De stilte med direktør Rune Nausdal. Han hilste fra konsernet og la fram tre punkter som gjør at NSB stiller med midler:

- ➔ Fritidsorganisasjonene er limet i organisasjonen og organiserer på tvers av yrkesgrupper, har stor egenverdi.
- ➔ Ansatte gjør noe positivt og meningsfylt på fritiden.
- ➔ I sum gir dette trolig færre livsstilssykdommer

Rune avsluttet med at NSB nå ansetter sin egen HR-direktør i lokaltog, som får ansvarsoppgaver på fritidsfeltet.

JBV stilte med en opplagt Harry Korslund som er info-direktør. Harry, som startet sin karriere i NSB som Trafikkstyrer på nå nedlagte Valdresbanen i 1981, var sterkt kritisk til den offentlige «skittkastingen» mellom NSB og JBV som vi har sett nylig. Det handler om å fortelle at «de andre driver med mye rart» - Vi mot dem. Det må jobbes sammen for at kundet skal bli minst mulig skadelidende ved feil på jernbanenettet, fremholdt Harry. Han fortalte videre at JBV falt i år fra 67 til 77 plass på den årlige kundemplingen utført av Synnovate, og var naturlig nok ikke fornøyd med dette. Mye skyldes dårlig infrastruktur, som gamle skinner, signalanlegg og kjøreledning. Han var imidlertid godt fornøyd med de nye bevilgningene fra Staten. JBV får nå årlig 4 mrd. kr til drift og vedlikehold av anlegget. Dette kommer godt med fordi etterslepet er enormt som følge av flere tiår med sulteforing av Jernbanenettet i landet.

Alle fritidsorganisasjonene som får midler fra Fritidsrådet var representert på samlingen og jeg la fram hva vi driver med i NJA. Ikke minst vår sterke medlemsvekst ble lagt merke til. Johnny Flatmo fra idretten meldte seg inn i NJA på samlingen!

En stor takk til bidragsytere til dette spenstige nummeret av Avantgarde! God jul og godt (svine)influensafritt 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 livstilsorganisasjon med fokus ikke bare på rus- og tobakkskader, men også livstilsykdommer som hjerte og kar, diabetes, ekstrem fedme og spilleavhengighet. Vi holder kurs, aktiviteter og samlinger i rusfrie omgivelser.

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

Innmeldingsskjema finner du på side 21. I velkomstgave får du da vår flotte piquet skjorte, pins og kulepenn med NJA logo. Så hva venter du på? Meld deg inn og bli med å støtte en god sak du også!

Forbundet har flere konto, her er noen av de mest brukte:

- Hovedkonto: 1440.11.77915
- Kvinnenemda: 1440.17.07590
- Akt.nemnda: 1440.12.02529
- Høl Vokterbolig: 1440.12.03398
- Avd. Bergen: 1440.20.36185
- Avd. Drammen: 1440.11.76943
- Avd. Oslo: 1440.11.75637
- Avd. Vestfold: 1440.18.20907

Kontoene kan brukes til innbet. av medlemskont, gaver m.m.

NJA's Org.nr. 983219187

Førstesiden: Vinterdag, Bragernesåsen Drm, foto Per A.K.

Offisielt medlemstall pr 2. desember 2009: 611

- En økning på 17 siden 10/9-09

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

Forbundskasserer

Morten Bjørge
Sinntrytesvingen 5
2209 KONGSVINGER
Tlf. 62 81 72 26 / 482 27 800
e-post: mortebjster@gmail.com

Leder Kvinnenemnda

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

Opplysnings- og studienemnda

Per Gommerud
Sandskroken 15
3055 KROKSTADELVA
Tlf. 32 87 84 89 / 416 84 075
e-post: per.gommerud@tele2.no

Aktivitetsnemnda

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

NJA's feriehjem, Vegårshei

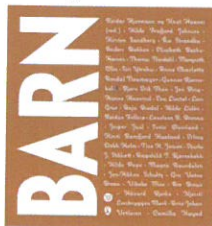
Ivar Hellenes
Kastetskogen 7
3236 SANDEFJORD
Tlf. 33 45 03 55 / 994 90819,
e-post: ivar.hellenes@sfb.net

Redaktør Avantgarde

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

Barneombudet med eget «kapittel» om rus

Barneombudets nye antologi "Barn" har fått et eget kapittel om barn og unge og rus, skrevet av SIRUS forsker Hilde Pape. I kapittelet fremhever Pape sterkest at ungdommen er bedre enn sitt rykte når det gjelder rusmisbruk..



—Ungdom flest trives og har en trygg oppvekst som beskytter dem mot misbruk av rusmidler. Når de unge opplever rusrelaterte problemer, er de i hovedsak knyttet til fyll, skriver Pape og understreker at det derfor er alkohol som er det største problemet blandt unge, ikke narkotika. – Det hersker mange myter om ungdom og rusmidler som det er viktig å avlive, sier hun. Blant de vanligste, er forestillingen om at det er tilfeldig hvem som begynner med narkotika. Forskning viser imidlertid at de aller fleste har en oppvekst uten store påkjenninger og at de derfor er godt beskyttet mot å utvikle kroniske misbruksproblemer. Ungdom som eksperimenterer med cannabis er generelt sett mer belastet med psykiske plager og adferdsvansker enn andre. Slike kjennetegn er langt mer framtrædende blant dem som beveger seg videre til tyngre illegale stoffer, sier Pape.

Kapittelet *Berusede ungdomstid* inngår i antologien *Barn* som barneombud Reidar Hjermann og Knut Haanes har redigert. I boka gir sentrale forskere og kunnskapsformidlere ulike perspektiver på barn og unges oppvekstvilkår. Barn tar i følge SIRUS opp et mangfold av temaer som familieliv og skole, skilsmisser, barnevern, psykiske problemer, forelskelse, rus, fritid, vennskap og identitet. Boka utgis på Universitetsforlaget. Du kan lese med på www.sirus.no

Velkommen til ny Helseminister!

Norsk helsepolitikk har alt for lenge ensidig dreid seg om hvordan man skal behandle syke.

Det er selvsagt også viktig, men vi trenger en stor debatt om hvordan man skal forhindre at folk blir syke, sier Dag Endal, styreleder i Actis. Han ønsker den nye helseministeren Anne-Grete Strøm-Erichsen velkommen til både et spennende fagfelt og til gode medspillere som har store forventninger til henne.



Savner regulering av alkoholreklame

- Over 60 000 unge europeere dør årlig av alkoholbruk



Dette sier Anne Karin Kolstad, som er Norsk representant i NordAN, det nordiske samarbeidsorganet på rusfeltet. Anne forteller at langt flere er ofre for alkoholrelaterte skader som sykdom, ulykker og vold. - Dette bør norske politikere ta til etterretning og bruke alle midler de har for å påvirke europa til å få på plass en felles regulering av alkoholreklame. Unge mennesker er spesielt utsatt for alkoholreklame. I Europa ser man daglig at avansert markedsføring brukes for å få unge til å drikke mer alkohol. Det må settes en stopper for at alkoholprodusentene på denne måten utnytter unge menneskers sårbarhet, sier Kolstad.

NordAN viser også til at Forskningskomiteen tilknyttet Europakommisjonens alkohol- og helseforum har slått fast at reklamen er en av årsakene til økt drikking og økte alkoholproblemer. - De kommersielle interessene for å drive markedsføring bør aldri få bli viktigere enn helsen og sikkerheten til mennesker, avslutter Kolstad. www.actis.no

Vi minner om det 117. ordinære Landsmøte i Skien

I samarbeide med Avdeling Skien som fyller 100 år i 2010, inviterer Forbundsstyret til det 117. ordinære Landsmøtet på Skien Sportell - familievennlig beliggende midt i Skien Fritidspark!



Norske Jerbaners Avantgard avholder sitt 117. ordinære landsmøte 28. - 30. mai 2010
Dagsorden i henhold til vedtekter og forretningsorden.

Forslag som ønskes behandlet på landsmøtet må være Forbundsstyret ved
Forbundsleder i hende innen 1. mars 2010.

Møtetidspunkt 28.mai.kl. 18.00 - 19.30, 29/5 kl.09.00 – 12.00 og 30/5. kl. 09.00 - 11.00

Påmelding til Landsmøtet må skje senest 15. april 2010 til Forbundssekretær Magnar
Wøllo på tlf. 22 22 54 22, mob: 906 52 340 eller e-post: magnarw@start.no

Pris kr 750,- per pers, enk. romstill. Kr 250,- NJA Junior kr. 250,-



Med aktivitetsmuligheter som svømmebasseng, klatrepark, frisbeegolf, turløyper og
varierte ballspill, håper vi å se flere barnefamilier på Landsmøtet!



Vi inviterer samtidig til det aller første medlemsmøte i NJA Junior. Alle
Juniormedlemmer er velkommen. Påmelding til Magnar Wøllo. Foreløpig tidspunkt for
medlemsmøtet i NJA Junior er lørdag 29. mai kl. 14.00 – 15.00

Skitur for hele familien...

... med mulighet for lengre tur etter eget ønske!

Nyvalgt aktivitetsleder i Drammen, friluftsmannen Per Arve Kristiansen inviterer til en dag med ski, lek og spenning for **alle!** Lørdag 13. Mars 2010 møtes vi på Eiksetra i Lier **kl. 11:00**. Still inn Gps'en, eller kjør Vestsidevegen fra Lierbyen og ta av ved skilt "Eiksetra" etter ca. 6 km.

Her «seler vi på» med ski og sekk, Først går vi opp de beryktede Dritabakkane og videre til en rundtur på Vakkertjernheia med flotte utsikter og spennende Jutulhogg! Det er lett terreng, ca. 5,5 km i alt. Nå passer det bra med en rast ved vår hytte, Jutulen.

Så går vi opp på Skimtplatået for en runde om Storsteinsfjell med fantastisk utsikt utover Lierdalen, fjorden og mot Oslo-området. Denne etappen er på 6,5 km.

Til slutt bærer det ut Dritabakkane, navnet skjemmer ingen, til Eiksetra igjen! Hui hvor det går!

Eiksetra har Åpen kafe, og er fin base for småbarnsfamilier som vil ake, pilke eller gå på ski i området.



Er det lenge siden du har gått på ski i Drammensmarka? Vel – da har du en fantastisk anledning denne vakre lørdagen i mars til å bli med Per Arve på tur – Vel møtt!

Fylla koster milliarder

Alkoholbruk fører til dårligere arbeidsinnsats og økt fravær. Regningen på mellom 11 til 12 milliarder kroner årlig sitter bedriftene igjen med. Kanskje noe for arbeidsgivere å tenke på nå i julebordssesongen, kan vi klare oss med mindre alkohol?



Nordmenns alkoholbruk har økt voldsomt siden 1980-tallet. Det er drikking bak hver 3. egenmelding. Dette får konsekvenser for arbeidsgiverne.

Aftenposten forteller mandag 2. november at norske bedrifter må regne med å punge ut med et titalls milliarder kroner årlig i form av lavere produktivitet og høyere fravær som følge av alkoholbruk blant sine ansatte. Dette viser tall fra Arbeidslivets kompetansesenter for rus- og avhengighetsproblematikk (Akan).

Akan baserer sine tall på en rapport utgitt av Rokkansenteret. Dette er en avdeling ved Universitet i Bergen som forsker på samfunn og kultur. –Det er ingen grunn til å tro at tallene er noe lavere i dag, snarere tvert imot, sier direktør i Akan, Kjetil Frøyland.

Redusert. Rundt 30 prosent av korttidsfraværet og 15 % av langtidsfraværet i Norge antas å være alkoholrelatert. –Det er store kostnader knyttet til ansattes alkoholbruk. Det går mest ut over produktiviteten, forteller han. Omlag 90 prosent av alle nordmenn drikker alkohol. Lettere tilgang til alkohol er en av årsakene til den sterke økningen de siste årene. Nå vil Akan komme alkoholbruken til livs.

Hjelp. En evaluering foretatt av Arbeidsforskningsinstituttet viser at rundt 5 prosent av norske bedrifter mener de har ansatte med rusmiddelproblemer.

- Gjennom programmet Balance tilbyr Akan de ansatte en hurtigsjekk av alkoholvanene, og samtidig gi dem som har behov eller som ønsker det, hjelp til å justere vaner som kan være helseskadelige på sikt, forteller Frøyland. Bedriftene må betale 10 kroner for hver ansatt som deltar i programmet.

–Vi ønsker å nå ansatte med et alkoholproblem på et tidlig stadium. Det er ingen som trenger å stå frem. Vi mennesker er mer ærlige overfor et digitalt medium enn for andre mennesker, sier han.

Kutt akevitten. Det var LO og NHO sammen med Staten som i sin opprettet Akan.

–Bedrifter bør ha et gjennomtenkt forhold til alkoholbruk og utarbeide retningslinjer for hvordan man vil ha det i egen bedrift. Det er viktig at dette innarbeides i det systematiske og forebyggende hms-arbeidet, mener seniorrådgiver i NHO Siri Møllerud. Hun legger til: –Gjennom arbeid med rusmiddelpolitikk tar bedriftene stilling til hvordan man vil ha det i egen bedrift. For eksempel at det ved julebord kun serveres vin til maten, og at de ansatte må stå for resten selv. Ellers bør man være forsiktige med alkohol i jobbsammenheng og heller drikke noe alkoholfritt. Og ikke minst hvordan vi håndterer alkoholbruk på reise.

Møllerud understreker at det kun er et anslag som resultatet i Rokkan-rapporten viser, og ikke faktisk måling. Rapporten omfatter all alkoholbruk og alle utgifter knyttet til sykefraværet.

Nordmenn og alkohol

- ✓ **9 av 10** drikker alkohol.
- ✓ **Debutalder** er i snitt 14,5 år for øl og 15 år for vin og brennevin
- ✓ **På slutten** av 90-tallet steg alkoholforbruket blant unge i alderen 15 – 20 år fra 3 til 4,5-5 liter ren alkohol årlig.
- ✓ **Forbruket** av ren alkohol blant innbyggerne i Norge fra 15 år og oppover økte fra 4,7 til 6, 37 liter over en tiårsperiode fra 1995 - 2005.
- ✓ **Uregistrert** forbruk kommer i tillegg og omfatter lovlige varer som hjemmebrygging av øl og vin, taxfree og grensehandel, men også ulovlig alkohol som smuglevarer og hemmebrent. Årlig forbruk av uregistrert alkohol i Norge er 1,5 – 2 liter ren alkohol per pers, tilsvarende omlag 25% av totalforbruket.

Fordeling av kostnader

- ✓ **Sykefravær:** Over 1,5 mrd/år.
- ✓ **Arbeidsledighet:** 0,9 mrd/år.
- ✓ **Tidlig død:** 0,3 – 1,1 mrd/år.
- ✓ **Lavere** kvalitet på utført arbeid: 8,7 mrd pr år.

Fordelingen av kostnader er regnet ut av Akan. Mer på www.akan.no

Det finnes hjelp

Barn som har foreldre med rusproblemer er sårbare. Her kan du få hjelp:

- ✓ Det arrangeres kurs for unge i alderen 6 – 20 år. De gir også veiledning til voksne. www.regnbueprogrammet.no
- ✓ Foreningen «voksne for barn», samt Blå Kors har telefonhjelp og info. www.vfb.no Blå Kors: www.800trygg.no
- ✓ BAR, barn av rusmisbrukere, er en nystartet interesseorganisasjon som skal være rådgiver og støttespiller. www.barweb.no

Viktig melding frå avdeling Bergen

Redaktøren har akkurat mottatt følgende «hertesukk» fra avd. Bergen, vi ber deg lese godt igjennom og om mulig ta på deg et verv i forbindelse med «Øynaden Utferdstad»:

Me er no inne i tida då alle born skriv til julenissen, der det vert peika på viktige julegåver dei ynskjer seg til jul. Aktive born i 80 årsalderen i avdeling Bergen finn det heilt turvande å senda ei bøn til julenissen. Vårt store ynskje er å få tillitsmenn/kvinner til Øynaden Utferdstad på Ustaoset. Stoda er slik at, stort sett, dei same har stått for drift og vedlikehald siden 1968. Og mange av ildsjelene er død i denne tida. Det seier seg sjølv at yngre krefter må ta over roret, det har vi hatt og har framleis problemer med.

Om ikkje nokre av våre yngre krefter i avd. Bergen melder seg til teneste, vonar me at folk i Drammen- eller Oslo-området kan finna det interresant å gjera sitt til at Øynaden vert verande i «NJA familien».

Den velhaldne hytta og vakre natura på Hardangervidda gjer sitt til at staden er mykje nytta. Dette er, etter vårt syn, ein god reklame for NJA. Me synest det er ille dersom Øynaden må seljast og at NJA skal misse denne perla. Men kjenner me NJA-folk rett, vil det vera folk som melder seg i dette høvet også. I von om ei god løysing er me optimistar.

Styret i avd. Bergen ynskjer alle lesarar av Avantgarde ei riktig god jul og eit fredsamtt nytt år!

Så da er ballen kastet opp i lufta, avdelingen vår i Bergen trenger noen til å stå for enkle vaktmestertjenester og lett vedlikehold på Øynaden. Nå er det alvor. Får de ingen som er villige til å ta på seg verv på Øynaden, vil de måtte komme til å selge hytta – og det ønsker vi vel ikke? Kan du tenke deg å ta på deg noen ansvarsoppgaver på Øynaden, eller om du har ytterligere spørsmål vedrørende gjøremålene, tar du kontakt med Asbjørn Solberg, se tlf.nr og adresse nederst på siden. **Har du mulighet? Meld deg til tjeneste for avdeling Bergen og vakre Øynaden – det er mye frisk luft i premie!**

Nytt møtested i Drammen

Avdeling Drammen flytter sin medlemsmøter til Losje Prøven, Nordahl Bruns gate 1 (krysset Nordahl Bruns gt./ Rosenkrantzgata). Samtidig må vi også flytte møtene til en annen ukedag. Møtene i 2010 blir derfor mandag-ene; **11.januar, 8.mars og 10.mai**. Samtlige starter **kl. 18:30**. April sløyfes da Vinterkurset holdes på dette tidspunktet. Ring på nede ved inngangen hvis døra er låst.

Vi gjør også forandring med servering. Vi bestiller foreløpig ikke noe ferdig mat, men tar selv med det vi ønsker. Kaffe og te lager vi på stedet. Vi får se an hvordan dette blir og håper å se mange fler på møtene våre. Hvor er dere alle nyinnmeldte? Har du tid og anledning, ser vi deg gjerne, temaene er varierte og spennende – Velkommen på medlemsmøte i Drammen!

Vi har et sterkt ønske om å se dere på disse mandagene. Så kan dere komme med innspill om hvordan vi vil ha det i fremtiden, forslag til aktiviteter med mer. Forøvrig har vi fått egen aktivitetsleder ved Per Arve Kristiansen. Dette ser vi frem til. Ring gjerne undertegnede på 32 87 84 89 eller skriv en e-post per.gommerud@live.no.

Du er alltid hjertelig velkommen på medlemsmøtene i avdeling Drammen!

Tillitsvalgt i NJA?

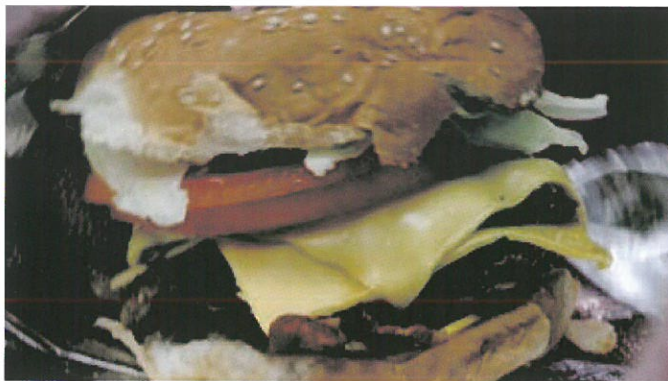
Vi trenger stadig vekk flere tillitsvalgte både på avdelingsnivå. Har du lyst til å ta i et tak, hører vi gjerne fra deg. Se adresser nedenunder og på side 3.

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	2046 ELVERUM	Tlf. 62413703 / 913 08 088
Kr. Sand	Kjell Johansen	Postboks 237	3791 KRAGERØ	Tlf. 414 49 056
Skien	Sigmund Nilssen	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.

Din helse

Dårlig nytt for stressede skiftarbeidere; Nattmat er usunt, fetende og helsefarlig Stress kan vises på vekta



Mosjon og riktig mat til riktig tid. VG bringer 4. nov. en forskningsrapport fra det amerikanske Northwestern University som viser at i tillegg til å spise mindre og trene mer, er tidspunktet for når du inntar måltidet en viktig faktor for vektreduksjon. Det er dårlig nytt for de snart 10 prosentene av oss som jobber skift.

Kroppsrytme. - Forskere ved universitetet har observert at skiftarbeidere er mer overvektige enn andre. - **Døgnrytmen tvinger dem til å spise på tider som er i konflikt med kroppens naturlige rytme. Det var slik vi fikk ideen til å studere om måltider på uvanlige tidspunkt kan bidra til økt vekt, sier doktorgradsstudent Deanna M. Arble.**

Biologiske klokke. Forsøksmus som fikk mat når de vanligvis sover, hadde langt større vektøkning enn mus som spiste til normale tider. Etter bare 6 uker hadde nemlig nattfråtserne lagt på seg over dobbelt så mye som de andre musene. Vår biologiske klokke styrer daglige sykluser med spising, aktivitet og søvn. Nyere forskning viser at denne biologiske klokken også regulerer energibruk i løpet av døgnet for å balansere inntak og forbruk av kalorier. Derfor kan mat mens kroppen er innstilt på et lavt kaloriforbruk medføre at vi blir fetere. - **Bedre timing av måltider kan bidra til å stoppe den økende forekomsten av fedme, men det krever endring i atferd, slår prof. Turek fast.**

Fakta om fedme:

- 2 av 10 nordmenn har en BMI over 30, og lider per definisjon av fedme.
- I verden er over 300 mill mennesker rammet.
- 8 % av norske arbeidere jobber skift, og vi blir stadig flere.
- Flere menn enn kvinner jobber skift, hhv. 11 og 5 prosent.
- 5 år som skiftarbeider øker sjansen for fordøyelsesproblemer i form av mage og tarmsykdommer.
- Har du vært skiftarbeider i 10 - 20 år har du 50 prosent høyere risiko for hjerte- og karsykdommer.

Stress kan føre til overspising og vektøkning, viser forsøk med aper. Stressa hunnaper trøstespiser, mens sjefene i flokken holder figuren.

Studien kan være med på å forklare vektproblemer også hos mange kvinner, tror forskerne ved Emory University i Atlanta, USA.

Sjikane og vold. Forsøket ble gjort med makakeper. Disse apene lever i svært hierarkisk oppdelte flokker, med tydelig rangordning mellom individene. Blant hunddyrene vil enkelte sterke individer bruke stadig sjikane og trussel om vold til å kontrollere andre hunner av lavere rang. - For underordnede hunner medfører dette et kontinuerlig høyt stressnivå, skriver forskerne. Studien, som ble utført på aper i fangenskap ved Yerkes National Primate Research Center, viser at stressede aper forsyner seg både to og tre ganger fra matfatet.

Fy-mat. Først fikk alle hunnaper i forsøket implantert en elektronisk brikke i armen, som registrerte hvor mye mat de forsynte seg med fra en automatisk matemaskin. Apene kunne spise så ofte og så mye de selv ville.

I de første tre ukene var mattilbudet av den magre sorten, og bestod av matbrikker med få kalorier. Til gjengjeld var brikkene tilsatt søtningsstoffer, for smakens skyld. Deretter fulgte tre uker med mat de var vant til fra før. Så ble forsøket avsluttet med tre uker med fy-mat. Dette var matbrikker med svært høyt kaloriinnhold.

Det viste seg at hunnene med lav rang i flokken, gjennomgående spiste betraktelig mer enn de sosialt dominerende. Dette gjaldt både maten med lavt og med høyt kaloriinnhold. Dessuten utviklet de underordnede hunnene mer usunne matvaner. De så gjerne sitt snitt til også å spise nattmat, mens sjefene i flokken nøyde seg med å spise om dagen.

Viste seg på vekta. Forskjellene i matlyst viste seg snart på vekta.

- Hos de underordnede apene registrerte vi en akselererende vektøkning, skriver forskerne. De tror overspisingen kan ha sammenheng med stresshormonet kortisol, som også knyttets til fysiologiske funksjoner som vekst og forbrenning. De stressa hunnaper har nemlig et mye høyere nivå av dette hormonet i kroppen, enn de selvsikre sjefene.

Diabetes. - Kombinert med et stort kaloriinntak, kan dette føre til en vektøkning og fettfordeling i kroppen som er forbundet med risiko for diabetes type 2 og stoffskifteproblemer, avslutter forskerne.

Psykiske lidelser koster mest

Depresjon stjeler flest yrkesaktive år. Tilsammen koster psykiske lidelser samfunnet nærmere 70 milliarder kroner, som er mer enn noen annen sykdomsgruppe. Folkehelseinstituttet slår alarm i en rapport om psykiske lidelser. Halvparten av oss vil rammes.

Ove Carstensen

Ovec@nsb.no

Aftenposten har i en artikkelserie satt søkelyset på psykisk helse, som i følge Folkehelseinstituttet vil ramme halvparten av oss en eller annen gang i løpet av livet – og flest i byene.

Etterlyser plan. Divisjonsdirektør Arne Holten i Folkehelseinstituttet etterlyser en plan slik at angst og depresjon kan fanges opp like enkelt som høyt blodtrykk. Han mener angst og depresjon er Norges nye folkesykdom. Verdens Helseorganisasjon (WHO) har allerede slått alarm. De peker på at depresjon er den enkeltdiagnosen som forårsaker flest tapte friske leveår i den vestlige del av verden. - Psykiske lidelser er landets dyreste sykdomsgruppe. Særlig er det depresjon som koster samfunnet. Sammen med angst og alko-holmisbruk er det den hyppigste av de psykiske lidelsene. Den debuterer tidlig, fører gjerne til langvarige sykefravær og tilbakefall er vanlig. Depresjon kan i mange tilfeller forebygges, og vi kan behandle det ganske effektivt, sier Holte.

Halve Norge. Holte legger nå frem rapporten «Psykiske lidelser i Norge: Et folkeperspektiv». Folkehelseinstituttet har for første gang samlet all tilgjengelig forskning i Norge om vår psykiske helse. Rapporten beskriver hvor vanlig psykiske lidelser er, og hvilke konsekvenser de har for samfunnet: Psykiske lidelser er årsak til rundt en tredjedel av alle uføreytelser, eller rundt 100 000(!) personer på landsbasis.- Det er ingen enkeltfaktor som kan forklare at så mange får en depresjon. Her er mange risikofaktorer, hvor hver og en har liten virkning, men når de hopper seg opp øker risikoen, sier Holte.

Dyrt. I dag er de som får innvilget uførepensjon på grunn av psykisk lidelse i snitt ni år yngre enn de som blir uføre-trygdet av somatiske sykdommer. - Debutalderen for depresjon synker, derfor blir dette dyrere og dyrere, sier Holte. Det siste tiåret er det brukt nær 30 milliarder kr på å bedre det psykiske helsevesenet gjennom opptrappingsplanen for psykisk helse. Men i følge Holte har planen hatt liten effekt for folkehelsen. - Vi må trekke inn andre perspektiver. Planen hadde ingen mål om forebygging, folkehelse og samfunnsøkonomi. I den videre satsingen bør det lages forebyggings-, folkehelse-, og samfunnsøkonomiske mål også for psykisk helse, sier Hote. Han har regnet ut at psykisk lidelse koster samfunnet 60 – 70 milliarder kroner årlig. De største postene er tapt arbeidsfor tjeneste og trygdeutgifter. Holte avslutter med å peke på at det finnes mange måter å forebygge og behandle depresjon.

Forebygge: Angst forebygges ved å trosse frykten og gjøre det man er redd for. **Depressiv lidelse** forebygges ved ikke og isolere seg, forsøk å holde på faste rutiner. **Hold** på vanlig søvnrutime, normal kost og vær forsiktig med alkohol. Mye aktivitet, frisk luft og å snakke med fortrolige om symptomene og tankene hjelper også.

Depresjon

Typiske symptomer er:

Mangleden energi, mangel på lyst til å gjøre- og ha glede av det man vanligvis setter pris på. Slapphet og nedstemthet, søvnløshet, og kroppslige symptomer som hodepine, magesmerter, samt muskelplager.

Dette er vanlige symptomer. Disse blir en depressiv lidelse når de blir mange, omfattende og vedvarende, samt når de blir til betydelig ulempe i hverdagen

Angst

Man opererer med flere typer

angst, som: - Sosial angst: Frykt for at man ikke skal bli likt av andre og frykt for sosiale situasjoner .

Spesifikke fobier: Kan være frykt for spesielle dyr, heiser, tunneler eller store høyder.

Panikk lidelse: Plutselig følelse av at noe forferdelig kan skje.

Angsten utløser frykt, engstelse, bekymring, søvnløshet og kroppslige symptomer som hjertebank, brystsmerte, pustebesvær, svette, svimmelhet, rødme og kvalme. Symptomene på angst er vanlige hos friske mennesker også, de defineres som lidelse når symptomene blir så mange og alvorlige at de hindrer et normalt liv.

Status i Norge

Psykiske lidelser defineres som alt fra milde plager som fobier og lettere angst- og depresjonslidelser til omfattende og alvorlige tilstander av Schizofreni.

Omlag halvparten av oss vil rammes i løpet av livet, mens ca 33% får en eller annen form for psykisk lidelse i løpet av et år.

Angstlidelser, depresjon og alkoholavhengighet er de vanligste psykiske lidelsene.

Hver fjerde vil oppleve angst, mens én av fem får depresjon.

Ingenting tyder på at det er noen forandring i forekomsten av psykiske lidelser i befolkningen de siste årene

“De drikker som nordmenn”

Helgefyll på kontinentet

Vi har før skrevet om den italienske helgefylla. 3. november tar Aftenposten på sin førsteside opp nevnte sak. Trenden på kontinentet er at mens foreldregenerasjonen tar et glass vin til maten – og nøyer seg stort sett med det, heller de unge innpå store mengder alkohol.

«Happy hour» generasjonen kaller de seg og har lagt seg på et klassisk norsk drikkemønster. De er unge, mange er kraftig påseiliet og det flyter i øl og sprit på barene i Italia. Dette skjer samtidig som det, for oss, er gledelig å registrere at norske unge drikker mindre enn før. «Foreldrene våre har knapt nok vært skikkelig fulle, men vi unge italienere drikker med det som mål.» sier Thomaso til avisa. Dette er noe nytt for Italienerne, hvor skikken har vært at folk drikker vin til måltider, og ellers svært forsiktig med alkohol.

Rotbløyte. I følge Italienske helsemyndigheter tar 20% av italienerne seg en skikkelig fyllekule minst en gang i måneden. Forbruket av sprit og øl øker kraftig mens vinforbruket går ned. Rusforsker Emanuele Scafato fra det italienske folkehelseinstituttet forteller at den nye trenden med flatfyll øker raskt blant unge italienere. - Å bli full er blitt et mål i seg selv. De bruker alkohol på samme måte som i Norge og Nord-Europa. Dette er et nytt fenomen og svært bekymringsfullt bl.a. fordi alkoholrelaterte trafikkulykker er den største dødsårsaken blant italiensk ungdom. Scafato mener at en viktig årsak er at alkoholbransjen bruker hundrevis av millioner hvert år på aggressive reklamekampanjer rettet mot ungdom. - De blir bombardert med at det er sexy å drikke alkohol, påpeker forskeren. På baren San Calisto i Roma kan eieren Marcello Forti bekrefte at alkoholvanene har endret seg mye de siste årene. Før drakk folk bare vin, nå selger vi stadig mer sprit. Det er også mye mer fyll, sier han.

Tiltak. Italienerne vil ikke sitte stille og se på at stadig flere unge får alkoholproblemer. Derfor har myndighetene i Roma innført forbud mot å drikke utenfor skjenkesteder og i gatene etter kl. 21. Brudd straffes med høye bøter og serveringsstedene kan bli stengt. - Forbudet er svært effektivt, men jeg liker det ikke. Omsetningen vår har gått kraftig ned, forteller Forti. Flere andre italienske byer vurderer å gjøre det samme, og sentrale myndigheter har planer om å heve aldersgrensen for kjøp av alkohol fra dagens 16, til 18 år. Milano innførte som første by i Italia nylig forbud mot å drikke alkohol, med bøter på 500 euro for brudd på forbudet, for de under 16 år. Statsminister Silvio Berlusconi vil ha et landsdekkende forbud.

Fyll også i Frankrike

Samme trend ser de i Frankrike med helgefyll blant ungdommen. Der rapporteres det om økte alkoholproblemer i alle aldersgrupper. I følge «Insern» et fransk forskningsinstitutt, har 5 millioner fransk-menn alkoholrelaterte problemer, mens landet har minst 2 millioner alkoholikere. Også franske myn-digheter vurderer å heve aldersgrensen på kjøp av alkohol til 18 år. I sommer ble det innført forbud mot å drikke ute på kveldstid og natt flere steder i Paris.

Undgomsfylla i Italia

- Hele 90% av unge italienere drikker hver helg.
- Nesten 7 av 10 gutter, og 3 av 10 jenter drikker for å bli fulle.
- 1,5 millioner italienere under 24 år er i fare for å bli alkoholikere.
- Mer enn fire av ti blant guttene og 2 av ti jenter tar seg en skikkelig fyllekule jevnlig.

Dyrere alkohol kan redde mange liv



En EU-rapport viser at hvis alkoholprisene var 10 prosent høyere i unionen, kunne hele 9000 menneskeliv vært spart årlig.

EU er på verdensbasis det kontinentet som konsumerer mest alkohol med hele 11 liter ren alkohol per innbygger per år. Alkohol fører til rundt 200 000 dødsfall i EU hvert år.

Liv spart. Samtidig som 9000 liv ville bli reddet hvis avgiftene steg med 10 prosent ville statskassene hente inn 13 milliarder euro, altså 100 milliarder kroner fra disse avgiftene, viser rapporten «Alcohol in Europe», utarbeidet av Institute of Alcohol Studies in London på oppdrag fra EU-kommisjonen.

De direkte, samfunnsmessige kostnadene ved alkoholskader i EU er beregnet til 125 milliarder euro, nesten 1000 milliarder kroner, eller omtrent et helt norsk statsbudsjett...

Bålnatt ved solsnu



Tradisjonen tro samles vi årets lengste natt rundt bålet over Drammens tak – Nå går det endelig mot lysere tider igjen!

Mandag 21. Desember kl. 22 fyrer vi opp nær Drammen skisenter på Åssiden. Det er kun to hundre meter å gå fra P-plass mot Aronsløkka skole.

Gå til venstre for ballbingen, og følg sti rett mot nord, opp en liten bakke, og du ser bålet lyse til høyre for stien, som er merket med reflekser.- Ta med lykt!

Bålmat og drikke etter eget ønske. Sitteunderlag er lurt!

Værforbehold kun ved regn..

Velkommen til en beroligende stund i advent!!

Per Arve, aktivitetsleder i Drammen



VÅRE FERIESTEDER

Velkommen til Høl !



Gjør et feriekupp nå!

- *Kjøp fem uker på Vegårshei i høysesong for kun kr 7 500,-*
- *Stor rabatt i forhold til ord pris som er kr. 2 450,- i høy og 1500,- i lavsesong. Døgnleie er hhv. kr. 350,- og 250,-*
- Max 2 uker per år i høysesong
- Må bestilles og betales før 31/12

Interessert?

Bestill via NSB Intranett, eller kontakt utleier Ivar Hellenes på tlf 994 90 819, eller via e-post: ivar.hellenes@sfbb.net



**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.



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 på mail: www.nsb.no

Norske Jernbaners Avantgard

Høl Komitéen
V/leder Ove Carstensen
Tunvollveien 1
3057 SOLBERGELVA
Ove-cars@online.no



Kjøkkenet

Kjøkkenet vender mot nordvest og har to store vinduer som sørger for at det er lyst og trivelig. Kanskje ikke topp moderne, men veldig sjarmerende. Du finner alt det nødvendige for et vellykket opphold.

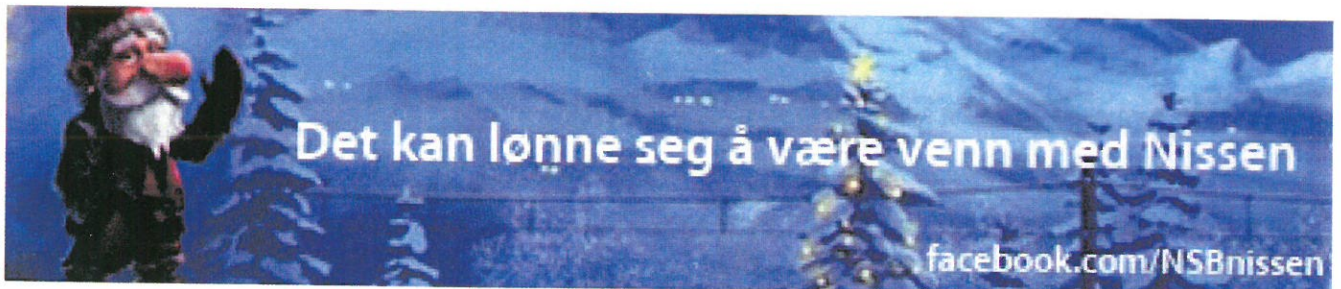
Rundt det store spisebordet går praten livlig mens maten fortæres. Bon Appetit!



Finstue og spisestue

I finstua/spisestua som vender mot sørøst, finner du et flott spisebord med tilhørende stoler i furu. Her holder vi de litt mer formelle møtene.

Rommet toppes av en flott etasjeovn som sørger for at du ikke trenger å fryse, selv om det skulle bli mange kuldegrader utendørs.



Dagligstua

I den sydvest-vendte dagligstua har vi radio, og TV med alle NRK kanalene. Vi har akkurat satt opp en digital antenne, så du har tilgang til krystallklare bilder. Stuebordet og hjørnesofaen er nytt av året.. Det er også en ekstra liten sovesofa i stua. En solid vedovn sørger for godt med varme. Ved finner du i uthuset. Her skulle alt ligge til rette for en romantisk aften eller flere...



Høl komitéens nye hyttekatalog er ute nå!



Stua sett fra kjøkkenet

Huset er pusset opp i lyse, friske farger. Utenfor ligger naturen der og venter på deg. Sommerstid er det fint å vandre heiene rundt hytta, se på jettegrytene, Vegårsfjorden og Vegårselva er et ekte fiskeeldorado. Her er du nærmest garantert fisk. Vinteren har også sine kvaliteter med ski, hopp- og slalombakke. Velkommen til Sørlandet!

Gode senger

I 2. etg. finner du flislagt bad med VK, to wc og fire soverom med behagelig senger. Her kan du virkelig la Ole lukkøye komme og ta deg med til drømmenes verden. Blir det kaldt ute, har du både panelovn og vedfyring til å holde varmen. Alle soverom har nye dyner og puter. Sov godt!



Velkommen til Vegårshei!

Båten vår, en flott nyere Pionéer 12 fots plastbåt ligger i begynnelsen av Vegårsfjorden, rett ved badeplassen, til leietagers disposisjon. Vi ønsker deg mange fine og restituerende dager på Høl! Alle bilder er tatt av "Mr Høl" Magnar Wøllo – takk for lånet Magnar! Så kjøp fem uker nå for kun kr 7500,- og nyt livet på Sørlandet—Velkommen til Høl!



Våre feruesteder, høl

Huset er i år totalrenovert utvendig med ny takstein, beslag og maling!



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.

NJA Inviterer Til Vinterkurs!

Fredag 9. - mandag 12. april

**På populære
Bardøla høyfjellshotell
Geilo**



Vårt tradisjonsrike Vinterkurs inneholder show og moro, dyktige foredragsholdere og massevis av aktiviteter som skirenn, skiskyting, aking, hopp, slalom, sporleik, dans til levende musikk og mye mer!



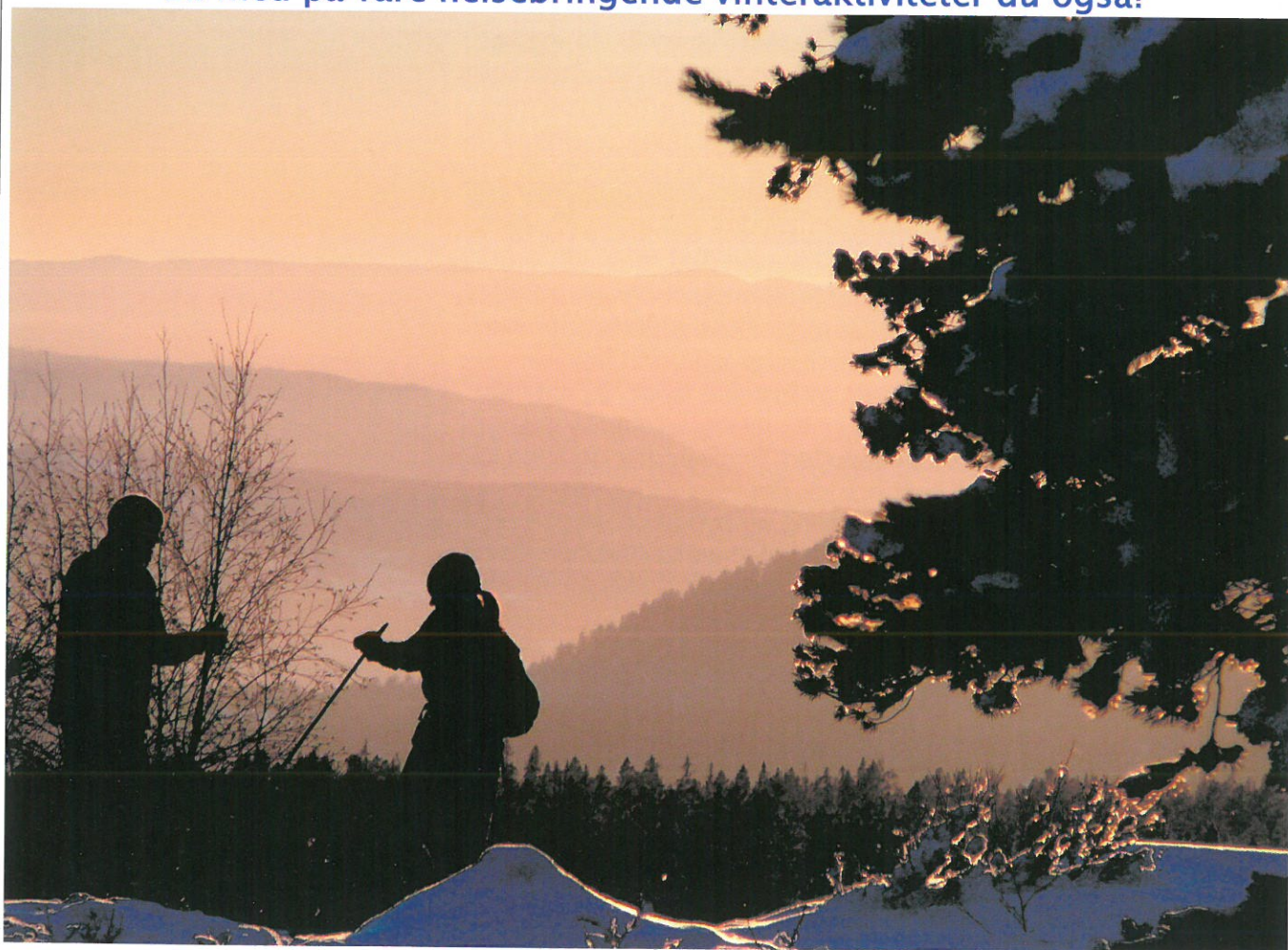
- ★ Geilo er et skiedorado for såvel langrenn som alpint
- ★ Bardøla har trimrom, skøytebane, spa, samt svømmebasseng inne og ute!
- ★ Dyktige foredragsholdere
- ★ God tid til egne aktiviteter
- ★ Geilo har noen av landets «hotteste» alpinanlegg!
- ★ Dans til levende musikk

Medlemspris inkl 1/1 pensj. fra middag fredag til lunsj mandag: kr 1 250,- p/p i dbl rom, enk roms till. 500,- Barn 0 - 10 år gratis, 11 – 15 år kr 250,-. 16 – 19 år kr 500,- på foreldrenes rom. NB! Det er begrenset plass! Vi regner med at dette blir populært, så vær snar påmelding til Morten på tlf 482 27 800 / mortebjster@gmail.com





Bli med på våre helsebringende vinteraktiviteter du også!



Stemningsfull førjulstur til Bogstad gård

Avdeling Drammens Per Gommerud, Reidar Flatland og nyvalgt Aktivitetsleder Per Arve Kristiansen inviterte oss med på busstur til Oslo og Bogstad Gård første søndag i Advent.



Bussulf insisterer i en e-post til rekdaktøren på å ha blitt missforstått.

Turen var fulltegnet med venteliste lang tid i forveien. Flere sene forfall gjorde at fikk plass. Det betydde full buss med pakket med forventningsfulle store og små. Mange fikk seg en liten støkk i livet da bussjåføren vår, en av Per Gommerud sine mange alter ego, Bussulf ønsket velkommen ombord. Mange små var nok litt engstelige når de så denne mildt sagt noe eksentriske mannen som skulle kjøre oss...

Vel – ingen grunn til engstelse. Vi dro avgårde litt før kl. 11, og var trygt framme på Bogstad gård i god tid til de åpnet kl. 12. Turen gikk, grunnet Per Arve's underholdning med allsang ombord, kjapt unna. Vi hadde fått dispensasjon til å kjøre igjennom de finere områder av Bærum og passerte det ene mer fancy huset enn det andre på vår vei gjennom Blommenholm, Stabekk, Haslum og Røa mot Sørkedalen og vakre Bogstad gård. Hver og en kunne gjøre som man lystet fram til returen kl. 15. Det var massevis av fristelser som: Åpent fjøs, hovedbyggomvisning, julebutikk, barneverksted, familieteater og åpen kafe. Utendørs var det flere aktiviteter; tur med



hest og vogn, salgstelt og bål med grilling og hygge på gårdsplassen. Noe var gratis og noe kostet penger. Bogstad var befolket av Oslos overklasse fram til 1940. Nå driftes den av Oslo kommune ved Friluftsetaten med blant annet økologisk jordbruk. Gården har flere typer dyr som sau, geit, høns, hane, hund, hest, kanin og kyr. Grisen var dessverre fjernet grunnet fare for svineinfluensa.



Forventningsfulle små og store på bussen

Mange benyttet muligheten til å gå en tur i dette naturskjønne området. Bogstadvannet er nærmeste nabo til gården, med Bogstad golfclubb på andre siden av vannet.



Geita var usevanlig fotogen

På vei hjem kjørte vi forbi Holmenkollen som virkelig blir litt av et landemerke. Sammen med Midstubbakken blir dette et topp moderne anlegg for fremtiden. Vi fortsatte til Frognerseteren før retur til Drammen med ankomst litt før halv fem. Flere av barna fikk på anmodning av blide og opplagte Tore Johansen komme fram og synge sine dyresanger, godt akkompagnert av alle i bussen. Forøvrig gikk det i kjente og kjære julesanger av Prøysen og ikke fullt så kjente av Astor Ericson.

Jeg vil med dette rette en stor takk til de ansvarlige i Drammen for å ha fått i stand denne turen som ga oss hele seks nye juniormedlemmer – velkommen skal dere være!

Ove C



Tore og William sang for oss

NJA`er på NRKs dokumentar om Bergensbanen



NRK sendte 27. november en hel togtur på Bergensbanen fra a til å. Her fotografert av Rolf M. Sørensen, NSB

Bergensbanen fyller som de fleste sikkert har fått med seg ærverdige 100 år i 2009. Dette ble feiret til fulle av NRK, som på selve jubileumsdagen, 27. nov. sendte tidenes lengste dokumentar, en reise med banen fra avreise Bergen til ankomst Oslo S i sin helhet.



Konduktør og ombordansvarlig på toget var ingen ringere enn Kai Rudshagen, NJA medlem fra Mjøndalen. Kai var i følge eget utsagn lettere nervøs før turen, det var ubegrunnet for han gjorde, sammen med lokføreren og øvrig ombordpersonale, som vanlig en dyktig jobb på turen over fjellet. At programmet var populært skjønner vi når NRK på sine egne nettsider skryter uhemmet av banen. På nettstedet twitter var det dette programmet som gikk på NRK 2 som dominerte nettpraten. De danket like godt ut hele gullrekka til hovedkanalen NRK 1.

Kai er lidenskapelig fotballtilhenger av Manchester City. Til venstre ser vi ham på en fotballkamp i London for noen år siden. På våre turer til balløya har vi lært mange ting, som at;

- ★ Godt fottøy er et «must», da vi går mye.
- ★ Kaldt – det blåser ofte nordavind fra alle kanter i nord.
- ★ Byen Leeds har landets peneste politikvinne.
- ★ Samme by har overivrige dørvakter.
- ★ Uttrykket «Age before beauty» skaper latter i Norwich.
- ★ Oppbevaringsbokser er historie grunnet terrorfaren.
- ★ Det samme er søppelkasser på jernbanestasjoner.
- ★ Direktetog ikke alltid er raskeste vei fra «A» til «B»...

Kai Rudshagen, stolt konduktør og City fans har akkurat fylt 40 år. Med dette vil jeg gratulere med dagen som var og vel overstått jubileumsfeiring. Samtidig gleder jeg meg veldig til kommende turer over for å se våre favorittlag i aksjon, Leeds United og Man City.

Ove C

Alt du (kanskje) ikke visste om Drammenbanen!

NJA avdeling Drammen har sine månedlige medlemsmøter hvor vi som regel har en kåsør/foredragsholder.



Den 11. januar 2010 kl. 18:30 har vi det første i det nye året. Vi har vært så heldige (les:dyktige) denne gang å få Tor Kristian Østeby, pensjonert offiser fra Asker, til å komme for å kåsere om Drammenbanen. Han tar utgangspunkt i livet til den vanlige borger den gang banen kom, og hvilke omveltninger og diskusjoner som dukket opp i kjølevannet av denne. Noen ganske uventet og med skepsis til alt nytt, akkurat som i dag. Han gjør en reise med utgangspunkt i banen og dens merkelige severdighet. Har er en fengende og historieinteressert forteller som du bør sette av en kveld for å få med deg.

Vi vil denne gang invitere alle, *også ikke medlemmer*, som har interesse av Drammenbanen, til dette møtet. Påmelding innen torsdag 7.januar, da det blir en enkel servering.

Hjertelig velkommen til "Losje Prøven" som ligger nederst i Nordahl Bruns gate 1, på høyre side av Rosenkrantzgate ut fra byen (krysset Nordahl Bruns gt./ Rosenkrantzgata).

For mer info ring undertegnede 32 87 84 89 / 416 84075 eller e-post per.gommerud@live.no

Med hilsen

Per Gommerud, Leder avd. Drammen (pensj.overkonduktør).

Nytt spennende høsttreff i 2010!



Klækken hotell på Ringerike blir stedet for høsttreffet 2010. Hotellet ligger mindre enn en time fra Oslo, og snaue 5 km kilometer utenfor Hønefoss sentrum. Det har en landlig og fredelig beliggenhet, og er omkranset av en vakker park. Standard på alle rom er flatskjerm og fritt trådløst nett. Vi nevner også at hotellet har et innbydende *innen- og utendørs svømmebasseng* som har forbindelse med hverandre, slik at man kan svømme fra det ene bassenget til det andre! I nærheten av bassenget er det sauna, solarium og trimrom med tredemøller, spinningssykler etc og utendørs tennisbane. Hadeland Glassverk ligger ca en mil unna for å nevne en av flere attraksjoner i området.

Kvinnenemda ønsker velkommen til neste høsttreff på ærverdige Klækken Hotell, 17.-19.sep. 2010. Merk deg dagene allerede nå! **Mer info i neste nr av bladet.** Les om årets treff, side 24 og 25.

Gevinster til Landslotteriet!

Kvinnenemda trenger gevinster til landslotteriet i Skien. Vi vil med dette oppfordre medlemmene til å bidra med gaver, det være seg håndarbeide, penger etc. Sender dere penger, vil styret i kvinnenemda ordne med innkjøp av passende gevinster. Pengegaver kan sendes direkte til vårt kontonummer: 1440.17.07590. Andre gaver kan sendes til Minda Gommerud, Sandskroken 15, 3055 Krokstadelva.

På forhånd TAKK for gaven!

Velkommen til NJA!

Hei gode kollega!

Visste du at NJA står for Norske Jernbaners Avantgard, og er den eldste fritidsorganisasjonen innen jernbanen i Norge med ti avdelinger over hele landet? NJA er i dag en aktiv og inkluderende livsstilsorganisasjon med fokus ikke bare på et edruelig og vennskapelig jernbanemiljø, men også livstilssykdommer som diabetes, hjerte/kar, fedme og spilleavhengighet. Aktivitet skaper helse, derfor gjennomførte vi i fjor Vinterkurs på Sanderstølen, eventyrtur til Hundefossen, familidag i Vassfaret bjørnepark, Høsttreff på Lampeland med innlagt dresintur på Numedalsbanen og omvisning på Nore kraftverk og to flotte arrangement i Drammens teater. I år har vi vært i badeland, Storefjell, rafting, Telemarkskanalen, Høsttreff i Askim dinosaurer i Spektrum, teaterturer og juleaktiviteter! Alt til sterkt subsidierte priser for våre medlemmer. Og det kommer mye mer – i april avholder vi vårt populære Vinterkurs på Bardøla, og sist i mai arrangeres familievennlig Landsmøte i Skien Aktivitetspark!

Prosjekt «Trygg Reise» Over tre år har vi fått hele **1 295 000,-** kroner av Helsedirektoratet for å kjøre en informasjonskampanje knyttet til alkoholbruk i togene. Årets bidrag er hele **500 000,-**. I julebordsesongen leier vi infolater på stasjoner for å spre budskapet om at toget er en offentlig arena hvor det ikke er tillatt å drikke alkohol. Vi har fått mange positive tilbakemeldinger fra konduktørene på denne kampanjen som er i samarbeid med NSB.

NJA har rundet 600 medlemmer. Neste naturlige mål for oss er 700, da øker driftsstøtten vesentlig. Vårt lang-siktige mål, for å kunne bli *enda* bedre, og kunne arrangere *enda* flere og varierte aktiviteter er vårt mål og nå **1000 medlemmer innen 2018**. Medlemskontingenten til NJA er fra 15 til 20 kr/mnd. Alle nye medlemmer vil motta vår flotte piquet-skjorte, samt pins og kulepenn med NJA-logo. NJA har to vakkert beliggende og velholdte feriesteder Høl ved Vegårshei og Øynaden på Ustaoset. Som NJA`er får du rabatt på leie begge steder. Våre kurs, aktiviteter og en intern vervekampanje har skaffet oss nye medlemmer, men vi har fortsatt plass til mange flere! Så hvis du bryr deg om arbeidsmiljøet, liker aktiviteter og kan reise på tur uten alkohol – håper vi du blir med oss videre. NB! Det er ikke totalavhold, bare aktiviteter, kurs m.m. i rusfrie omgivelser. Bli med da vel...**Velkommen i NJA!**

– Innmeldingsskjema –

Ja, jeg ønsker å melde meg inn i NJA og har gjort / vil gjøre meg kjent med forbundets vedtekter. 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 kontigenten automatisk trekkes fra min bankkonto. Frivillig avtale om kontigenttrekk vedlegges

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

Sted: Dato: Sign.:

Avtale om frivillig kontigenttrekk

Mellom: Personnr. (11 siffer):

Og: Norske Jernbaners Avantgard

Org. nr.: 983219187

Trekkeløpet utgjør kr pr mnd.

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

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

Sted: Dato: Signatur



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

Felles telefonnummer for JBF:

815 59 115

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

Ditt naturlige valg !

Dinosaurene hersket i Oslo Spektrum

Hva gjør du når du blir tatt med på tur godt over 100 millioner år tilbake i tid og får besøk av en 12 meter høy og 18 meter lang Brachiosaurus som nysgjerrig titter deg inn i øynene? Drøyt 40 NJA`ere valgte etter råd fra arrangøren å holde seg helt i ro...

Ove Carstensen

ovec@nsb.no

Nesten 50 000 billetter ble raskt revet bort til denne fantastiske forestillingen i Oslo Spektrum. Vårt besøk i Spektrum 31. oktober var selvfølgelig i forbindelse med BBC`s spektakulære sceneversjon av serien «Walking with Dinosaurs». Billettene ble kjøpt inn på vårparten og allerede i løpet av forsommeren var vi utsolgt fra NJA.

Stor pågang. Arrangør Anne Scinrud bekrefter den voldsomme pågangen. De første billettene ble lagt ut for salg i mars og utsolgt lenge før sommerferien. De har etterhvert lagt ut den ene etter den andre ekstraforestillingen. Vi som var der fikk en opplevelse vi sent vil glemme. Ved hjelp av avansert teknologi, et fantastisk lyd og lyshow ble livet på jorden for 200 millioner år siden gjenskapt i løpet av en og en halv time. Og de var der alle sammen, vi fikk besøk av 15 store dinosaurer, fra plateosaurus og stegosaurus til brachiosaurus og den fryktinngytende tyrannosaurus rex! Det hele var så realistisk at det nesten var vanskelig å fatte at disse dyrene var styrt av mennesker.

Spennende. Nettopp det at de brukte mennesker til å styre dinosaurene og ikke roboter, ga flotte organiske bevegelser. Det var nok helt klart størrelsen på disse dyrene som fascinerte mest – de største har en vekt tilsvarende rundt 11 fullvoksne afrikanske elefanter! Dette er vår tids drager og troll, som har overtatt etter mytene og eventyrene. Dette er dyr som faktisk har levd og det gjør det hele ekstra spennende. Med BBC sin dyktige regi på forestillingen vil dette sikkert ha en stor formidlingseffekt overfor såvel barn som voksne.

Raskt. Sjelden har 2 x 45 minutter gått så raskt unna. Det var spenning og tenning hele veien.



Bildet: Takk for et herlig show i Spektrum!



Walking with Dinosaurs

Er en teaterforestilling basert på BBC`s TV-serie med samme navn.

Serien på seks episoder er sett av over 700 millioner. BBC`s mest sette dokumentar.

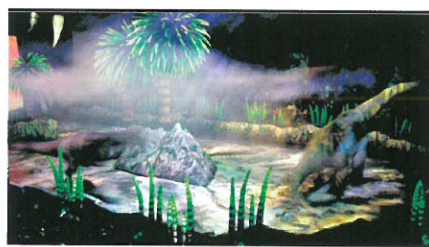
Du får se 15 dinosaurer i full størrelse våkne til liv.

Størst av alle er Brachiosaurus, 12 meter høy og 18 meter lang!

Tyrannosaurus rex, eller T-rex var den mest fryktinngytende av alle – den perfekte rovdyr som hersket på jorden i millioner av år.

Showet har kostet 100 mill kr og er sett av to millioner mennesker

NJA var på plass i Spektrum 31. oktober.



Dinosaurer i full størrelse!



Spente før møtet med dyrene

Minnerikt høsttreff i Askim!

Kvinnenemnda har nok en gang gjennomført et spennende og informativt høsttreff. Vi fikk høre på dyktige foredragsholdere, godt med tid til egne aktiviteter og ikke minst solid underholdning på kveldstid som spant fra russisk ballalaika(!), til representative og dyktige korsangere fra Mysen damekor.

Vi var noen og tyve deltagere som samlet oss på ærverdige Smaalenene hotell i Askim helgen 11. - 13. september. Nærmest som vanlig var det flest deltagere fra Drammen, men også avdeling Bergen, Kr. sand og Oslo var representert, og vi kunne registrere stor gjennsynsglede blant deltagerne. Siden hotellet ligger bare et lite steinkast unna jernbanestasjonen, ankom de fleste Askim med tog. På Smaalenene ble vi tatt vel i mot av betjeningen, og etter innlosjering på rommene var det tid for en bedre middag. Første punkt på programmet var samling i storsalen. Det var en stolt Minda Gommerud, leder av Kvinnenemnda som ønsket velkommen, hun orienterte om hva vi hadde i vente, samt litt om Askim og hotellet. Minda ga så ordet videre til Kaare Fossum, som leste dikt av Arne Paasche Aasen. Kvelden ble avrundet med sang og småpludring rundt bordene.

Etter en god natts søvn i frisk høstlig Østfoldluft og frokost, gikk turen til **Askim frukt- og bærpresseri**. Ved presseriet ble vi møtt av en blid og opplagt Astrid Lier Rømuld. Hun kunne fortelle oss at bærpresseriets visjon er å ta vare på det ekte og sunne – nettopp derfor lager de i Askim kun alkoholfrie produkter.

ASKIM FRUKT- OG BÆRPRESSERI AS ble etablert i 1936. De har lange tradisjoner på pressing av bær, frukt og rapsfrø. En viktig del av produksjonen består av leiepressing for privatpersoner som leverer frukt og bær til presseriet, og kjøper safter, syltetøy, geleer og vinsaft til reduserte priser. Astrid fortalte videre at de følger årets sesonger, noe som fører til at de i juni mottar rabarbra som blir til frisk sommersaft! I august starter bærsesongen, med mottak av rips, solbær, bringebær, kirsebær, blåbær og stikkelsbær frem til eplesesongen. Da blir epler fra hager over en stor del av Østlandet forvanlet til populære produkter som; Eplemost, Eplejuice, Eplenektar, Eplegele og Eplemos. Askim frukt og bærpresseri har åpent hele året og du kan komme innom å kjøpe produktene uten innlevering av frukt og bær, men da må du selvfølgelig betale en annen pris.



Informasjonen ble etterfulgt av liten omvisning i lokalene. Det var spennende å se hvordan frukt og bær ble til deilig saft og syltetøy. Til slutt ble vi invitert inn i kantinelokalene hvor vi etter en kort spørsmålsrunde fikk smake på noen av varene de lager ved Askim frukt og bærpresseri. Astrid kunne spesielt anbefale den egenproduserte serien «Ritni», som rett og slett er råpresset Solbær og Krekling uten tilsetningsstoffer eller sukker. På hver flaske som rommer 26 cl går det med ca. 1000 bær! Alle fikk med seg en flaske hjem og undertegnede kan gå god for smaken. Spesielt Ritni av Solbær er veldig god! Det var travel høst ved presseriet og Astrid tok farvel med oss nede i utsalget. Der benyttet mange anledningen til å kjøpe saft eller syltetøy. Du kunne kjøpe enkle enheter, men flotte gavekurvene var vel så ettertraktet.



Gavekurv

Fra bærpresseriet gikk turen tilbake til lunsj på hotellet, hvorpå deltakerne fikk noen timer fri til egen disposisjon. Sammen med barna, Martin og Nina Mathilde, tok undertegnede seg bort til Østfoldbadet. Vi fikk testet både bølgebasseng, varmebad, vannsklier, boblebad og sauna i tillegg til vanlig svømmebassen. Østfoldbadet er verdt et besøk!

Tidlig ettermiddag var det klart for ny foreleser og nytt tema; Ernæringsfysiolog Marit Bjerkås gjorde oss oppmerksom på hvor mye sukker vi egentlig får i oss og hva vi best kan gjøre selv for å forebygge fedme og diabetes 2 (livsstilsdiabetes). Det var en lydhør forsamling og livlig foreleser som matchet hverandre ganske godt med spørsmål og svar og tanker rundt temaet. Etter en gourmetmiddag fikk vi tid til å summe oss litt før vi samlet oss til «kosekveld» med sang og musikk, underholdning og utlodning. Mysen damekor sto for kveldens første innslag med blant annet å synge «You`ll never walk alone». Velfortjent applaus til damene fra Mysen!



Etter damekoret fikk vi lokal underholdning på høyt nivå av Tor Bernt Bersvendsen, godt hjulpet av sine mange musikkinstrumenter, diverse alias og vår egen Åge Johansen fikk deltagerne en musikalsk senkveld vi ikke glemmer med det første. Spesielt russeren som vi ser her på bildet til venstre, gjorde stor suksess. Det ble både ett og to ekstranummer på den glade musikkanten. Tor og kona Eva som begge er gode venner av Åge hadde hørt så mye positivt om NJA at de under høsttreffet like godt meldte seg inn i NJA – Velkommen til dere begge!

Om vi var i godt humør før loddtrekningen, ble denne ytteligere forsterket gjennom de som denne gang sto for loddtrekningen på vegne av Kvinnenemnda. Det var nemlig to av våre junior-medlemmer som sto for denne. Nøytrale loddtrekkere er vi blitt vant til, men disse to tilhørte så avgjort ikke den førstnevnte kategorien. De som var heldige og stakk av med flere gevinster fikk jammen høre det. Det var stor jubel og glede hver trekningen gikk «deres.» vei... Ikke helt etter boka kanskje, men alle fikk en minnerik aften med kaffe og velsmakende kake atpå. Til tross for at kaken var kjempegod, ble den ikke spist opp. Om det var de formanende ordene vi hadde fått av Marit Bjerkås før på dagen, eller om det var metthet etter middagen som gjorde dette vites ikke. En kombinasjon av faktorene er vel ikke helt usannsynlig.



Søndag fikk vi nytt fra en noen «skakk» Forbundsleder. Han hadde kort tid i forveien pådratt seg en lei strekk i korsryggen, men la likevel fram nytt fra Forbundsstyret. Det handlet om kommende NJA-blad, Vinterkurs, kommende Trygg reise kampanje, Landsmøte i Skien og ikke minst medlemsvervingen som har meget høy prioritet i Forbundet. Dette bærer frukter: Vi har i skrivende stund akkurat rundet 600 medlemmer og bare i år alene har vi fått godt over 100 nye NJA'ere! Dette ikke minst takket være vår satsing på de yngste. NJA Junior har allerede godt over 50 medlemmer. Mye positivt fra Forbundet, men vi har også mange utfordringer, som å komme igjennom i JBV, Flytoget og Cargo Net. Nesten alle våre nye medlemmer kommer fra NSB og har bostedsadresse på det sentrale Østlandsområdet. NJA er for alle, også eksterne. Vi ønsker å gjenspeile hele jernanefamilien i Norge. Den nye, mye omtalte tilskuddsordningen til departementet ble også nevnt. Vi vet ikke enda hvor mye vi kan vente oss av tilskudd for neste år, men forventer uansett en pen økning fra i år på grunn av stigende medlemstall i NJA.



Deltagerne på Høsttreffet fikk informasjon og smaksprøver på Askim frukt og bærpresseri

Forbundsleder avsluttet som han innledet; med å takke kvinnenemnda for et gnistrende kurs! Minda Gommerud, Marit Haugstul, Kari Aspenes og Ellen Fossum er de driftige damene som, med begrensede midler, gjorde dette treffet mulig. Tusen takk jenter – vi gleder oss allerede til neste høsttreff!

Actis` dagskonferanse 26. april 2009

Forbundsleder har, for lenge siden, fått inn noen ord fra NJA sine deltakere – Per Arve og Anne Grethe Kristiansen, på Actis sin dagskonferanse hvor temaet var Rus.

Hei, Ove! Her følger noen ord fra dagkonferansen på hotell Oslofjord i Sandvika i går. Flott sted å arrangere møter på, forresten! Anne-Karin Kolstad innledet med fokus på 3. person og hvordan utagerende rusfremferd skaper frykt hos mange. Speselt nevnte hun kvinners frykt for fulle menn. Hans Olav Fekjær som jobber i Actis kan benyttes som en ressursperson.

Sten Magne Berglund, politisk rådgiver, stresset fokus på å fremheve de positive resultater av blant annet kortere skjenketider. Se på røykeloven med all negativ respons - i dag er det faktisk flere mennesker på utestedene i et langt bedre miljø. Prioritet: helse, trygghet og velferd.

Terje Eriksen fra Stord, fortalte så om «Av og Til» med 6 alkoholfrie soner og «Ansvarlig vertskap» Det vil si at skjenkebestyrere må på årlig kurs hvor de forplikter seg til å ta ansvar slik at uregelmessigheter ikke oppstår. Ved endt kurs får de synlig bevis for at de er et utested med «Ansvarlig Vertskap».

Odd Kjell Ingvaldsen fra Karmøy, fortalte om «Møteplassen» hvor ungdom tilbys aktiviteter, samtale og sosialt samvær i trygge omgivelser.

Petter Solberg, nei – ikke han fra Spydeberg som kjører rally, men han fra Blå Kors som fokuserer på rusmisbruk, fortalte om «Steg for Steg» prosjektet som tilbyr ettervern og rehabiliteringsopplegg for rusmisbrukere. De fokuserer på aktiviteter, mestring og fellesskap. Han var utrolig tydelig og fin å høre på! Av yrke er han tidligere bedriftsrådgiver med bra ideer om hvordan lykkes med å nå fram med budskapet! Ganske ny i Blå Kors og rusfeltet, han hadde derfor et friskt syn på sakene. Deretter ble det gruppearbeid i to former, som ga bra utbytte. Gruppens referat sendes Actis.

Nettside. Når det gjelder NJA og vår webside fikk jeg bare tips om et par som driver med slikt for betaling. Vi ble oppfordret å prøve Juvente hvor en Eivind Marienborg kan spørres, eller kanskje kan noen i Actis hjelpe? Det er et firma som visstnok heter aksess. Allikevel tror jeg det er lurt å ta kontakt med en skole som driver slik opplæring. Da får vi det sikkert gratis. Søker du på nett, finner du også gratisløsninger for webdesign. Snart blir det også høring angående ny tilskuddsordning. Da gjelder det at du og ditt styre står på! Men dette vet du sikkert om alt..?

Minner også om de «nye» websidene fra Actis med mulighet til å melde seg på nyhetsbrev, adressen er www.actis.no



Anne-Grethe & Per Arve

Mange takk for flott referat Per Arve! Når det gjelder ny tilskuddsordning ser den nå ut til endelig å være på plass. NJA får som organisasjon under 700 medlemmer kr 50 000,- som grunntilskudd. I tillegg kommer et visst beløp regnet ut fra antall medlemmer. Hvor mange avdelignere vi har og i hvor mange fylker spiller også inn på totalbeløpet. I følge Morgen Bjørge, vår eminente kasserer i Forbundsstyret, får vi minst like mye som foregående år, sannsynligvis en god del mer! Vi får vente og se. Ikke minst må vi jobbe ufordrødent videre for å komme oss over 700 medlemmer, da venter et grunntilskudd på hele 200 000,- kroner på oss!

Mvh Ove C.

Unge jenter spiller bort millioner på internett

NTB melder at norske jenter bruker hele 7, 5 mill kr i året på nettspillet «go supermodel». Noen av barna har i følge NTB fått mobiltelefonregninger på flere tusen kroner som følge av spillingen. «Go supermodel» er et dansk nettsted som bare i Norge har over 250 000 brukere, hvorav de fleste er jenter fra 8 til 12 år. Nettstedet reklamerer med at det er gratis å melde seg inn og spille spillet som går ut på å lage sin egen supermodell, men ganske raskt dukker det opp tilbud om å kjøpe medlemskap som gjør at du kan ta snarveier og gir deg spesielle fordeler – selvfølgelig via betaling med mobiltelefonen. *Vær oppmerksom når barna «surfer» på nettet!*

Mange unge er hekta på dataspill

Flere og flere spiler PC-spill, både på internett og på vanlige spill. For hele en av fem norske ungdommer blir det så mye spilling at man går over til å bli spille-avhengige. I følge nettstedet www.ung.no spiller noen så mye at det går ut over deres sosiale liv. Flere kan sitte oppe hele natta og spille. Online spill er populære, de er laget slik at det aldri slutter. Det kommer stadig nye tilleggspakker med bedre effekter og nye oppdrag – slik kan man spille «evig». I noen tilfeller kan dette gi ekstremer utslag. I usa tok en 21 år gammel mann i 2001 selvmord etter å ha spilt evighetsspillet «Ever-Quest» i 2 år. Han hadde sluttet å jobbe og flyttet hjem til gutterommet – alt for å spille.

Øynaden på Ustaoset!

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



El 18 og B7 vogner med Øynaden og Hallingskarvet i bakgrunnen

Stedet leies ut til medlemspriser av avd. Bergen, ved Brynhild M. Solberg, tlf. 55 24 06 15. På Øynaden er det høysesong nærmest året rundt og du oppfordres til å være tidlig ute med å bestille plass.

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!**

Ukesleie fra fredag til søndag:

Uke 1 – 24 og 34 – 52 Kr 1 500,-

Uke 25 – 33: « 2 450,-

Døgnleie for hele huset fra 17.00 ank. dag, til 17.00 avr. dag: kr 250,-

/sommer kr 350,- NJA medlemmer får 25% rab på leie. Strøm er inkludert.

Weekend fra fredag til søndag:

Uke 25 – 33: kr 700,-

Resten av året: « 500,-

Interessert? Kontakt Utleier: **Ivar Hellenes**, tlf **994 90 819** e-post:

ivar.hellenes@sfb.net. evt. gå inn i hyttekatalogen på nsb-intranett

Besøk våre vakkert beliggende feriesteder du også!

Side 27

Gave til Høl?

Vokterboligen vår på Høl har vært igjennom sårt tiltrengt oppussing de senere år.

Her er en oversikt over de store tingene som er gjort:

- Overbygd inngangsparti
- Rekkverk til trapp
- Ny utgangsdør
- Nytt gulv i éntre
- «Nytt bad» med varmekabler, fliser og panel
- Byttet vannpumpe
- Byttet takstein på huset.
- Ny panel på uthus
- Huset, med vinduer er skrapet, kittet og malt

Huset fremstår nå i god stand, men det har kostet.

Egenkapitalen vår er nå nær 0,- og vi er avhengige av midler for å drive stedet videre.

Det er vårt håp at du som Hølvenn, kan tenke deg å gi oss litt penger som en gave fra deg selv, eller som julegave til den som har «alt» fra før. Dette vil i så fall være en gave som varmer mange.

Ja, jeg vil gjerne være med å støtte Høl-komiteén!

Jeg gir herved kr:.....

Pengene er til videre oppussing av Høl og er min julegave til:.....

Fra:.....**God Jul!**



Konto nr. Høl: 1440.12.03398

Velkommen til Juniorposten!

Juniorposten er siden for våre yngste medlemmer. Her tar vi i mot meninger, tegninger, bilder og andre ting fra våre juniormedlemmer.

RYKER— ↓		KIRKE- MANNEN	ER SKRUE	HYL→ OL↓	AV SAU	SMILE	NASJO- NALPARK VED DOVRE
LEKER							
↓ ANGELA						↑ 2 LIKE ↓	
MODERNE TIDSROM↓			KAMERAT		MAN		
	BEDRO→ TIDSROM					«TEDDY» ↓	
					GRYPE		
→FIR- KANTER G. NAVN				NY- VASKET			
FORTSATT					IKKE DU		

Bli med og løs kryssordet. Løsningsordet finner du i de gule feltene, det er både en by og et hjelpemiddel. Svaret på forrige kryssord var «MOT», CD er sendt Barene i Hylkje. Vi må ha svaret senest 31. jan - 2010. En heldig vinner får en fin klokke med mange funksjoner!

Juniorposten har fått inn en fin tegneserie av Nina Mathilde. Kopieringen kunne vært tydeligere, men den handler om Milk og Peewee som rapper lepestiften til Bunnhild og avslører seg selv. Moralen ser ut til å være at du ikke skal stjele og at ærlighet lønner seg.



Milko
© av Nina Mathilde



FAST

NJA lanserer med dette vår egen kampanje mot røyk, snus og alkohol for våre unge NJA'ere.

FAST - Fri fra Alkohol, Snus og Tobakk er en holdningskampanje hvor NJA Juniormedlemmer i alderen 10 til 20 år kan forplikte seg til å være fri fra rusmidler, røyk og snus i **2010**. Som voksen er du den viktigste søttespilleren for dine barn. Visste du at mange tester ut alkohol, røyk og snus på skolen? De som ikke røyker, snuser eller bruker alkohol før de blir 18 år, forblir sannsynligvis forsiktige med alkohol, samt røyk og snusfrie resten av livet.

Vis holdninger - si nei. Tydelige grenser fra voksne er viktig for ungdom. Ved å stille krav og sette grenser viser du omsorg. Si nei til bruk av alkohol og tobakk. **Om du selv** røyker eller snuser har du muligheten til å fortelle hvor vanskelig det er å slutte når du først har begynt. Du har mange gode argumenter som gjør at dine barn forstår at det ikke er lurt å røyke og snuse eller bruke alkohol.

Belønning er viktig. Et klart nei fra deg er en god forsikring mot at ditt barn skal begynne å ruse seg, eller røyke og snuse. Det er viktig å huske at belønning for avholdenhet er bedre enn straff for det motsatte. Belønningen trenger ikke være stor, den kan gjerne bestå av mange små oppmuntrende ord og handlinger.

Noen fordeler ved å være røyk-, rus- og snusfri:

- ✓ Du får bedre råd til å kjøpe noe du har lyst på
- ✓ Du får finere hud, hvitere tenner og friskere pust
- ✓ Du får bedre kondisjon
- ✓ Du slipper «å drite deg ut i fylla» og blir ikke «fyllesyk»
- ✓ Du blir ikke nikotinavhengig og slipper å streve med å slutte
- ✓ Risikoen for å bli alvorlig syk reduseres
- ✓ Du vil sannsynligvis få et lengre, friskere og bedre liv

.....klipp.....

FAST - KONTRAKT

Jeg erklærer herved med min(e) foresatt(e) som vitner, at jeg skal være røyk-, snus- og rusfri i 2010

Jeg er **FAST** bestemt på å ikke snuse, røyke eller bruke rusmidler. Innfrir jeg kontrakten får jeg **gratis** deltagelse på NJA sitt Vinterkurs i 2011. I tillegg er jeg med i trekningen om flere andre fine premier.

Sted/dato:..... Sign:.....

Foresattes underskrift:.....

(Beholdes i hjemmet)

.....klipp.....

Ja, jeg har signert kontrakten og vil være røyk-, snus- og rusfri i 2010

Navn:..... Sted/Dato:.....

Sign:..... Foresattes sign:.....

(Sendes Forbundssekretær M.Wøllo. Ta kopi hvis du ikke vil klippe i bladet.)

3 x junior

Vi tar pulsen på våre yngste på tur med NJA

1. Hva likte du ved juleturen til Bogstad gård?
2. Var det noe du savnet?
3. Kan du tenke deg å bli med på tur med NJA igjen?

Daniel og Victoria



1. Vi likte å besøke dyrene og spesielt kaninen.
2. Victoria savnet en elefant!
3. Ja, det vil vi!

Kristoffer



1. Grillet marsmallows og omvisningen i hovedhuset som viste livet i gamle dager.
2. Barneverkstedet hadde dårlig med juleting.
3. Ja!



Hva stortingsvalgkampen 2009 ikke handlet om.

Med stortingsvalget på betryggende avstand tillater jeg meg å komme med noen mishagsytringer. Politikerens vegring i å ta opp samfunnsspørsmål som faktisk berører det ganske folk - **oppvekstvilkår for ungdom**. NRK – statsinstitusjonen - gjorde et tappert forsøk på å fokusere på unge lovbrytere, alkohol – og narkotikaavhengige ved å arrangere et debattmøte fra Oslo Kretsfengsel med blant anna justisministeren, Knut Storberget tilstede. Det ble bare med dette ene programmet og da var dette temaet uttømt i denne valgkampen.

Det er skremmende at samfunnsdebatten ikke handler om ulykkene, de døde og rusproblematikken. Debatten handlet om bompenger eller ikke, hvem som skal bygge veiene og hvordan veiene kan bygges raskere slik at vi skal komme raskere fram. Det er kanskje viktige prinsipp for de som sitter på kapitalen, men det hjelper ikke å kjøre i hundre på en firefelts motorveg hvis det kommer en ruset bilist i møte, front mot front. Det kom fram i debatten i Oslo Kretsfengsel at det er så godt som ikke hjelp å få for rusavhengige verken innenfor fengselsmurene eller etter utskrivning fra en fengselsdom. Sykehusinnleggelses og politisaker kunne reduseres betraktelig hvis samfunnsdebatten tok ungdomsspørsmål på alvor og analyserer hvor fokus bør settes inn. Det er vel og bra å bevilge penger til kulturtiltak som idretten, musikkskoler og lignende organiserte aktiviteter. Men hvor stor prosent av all ungdom er ikke aktivisert i organiserte aktiviteter og hvor mye bevilges til dem? Det er lik null - det blir i form av politietterforskning, fengselsopphold og / eller sykehusopphold.

Skolen, sammen med foreldre, har et ansvar for å skape holdninger og egenverdi for den enkelte elev, så er det sagt, men ungdom fra 12 års alder har virketrang og vil gjerne vise at de er noe tress. Det er disse våre politikere svikter, når de overser alle disse ungdommene som ikke har såkalt konkurranseinstinkt, men heller vil vise hva de duger til på andre felt. Skole og foreldre er alt for lite synlige om disse tingene i den politiske debatt. Det virker som at man ikke skal satse på disse som ikke vil føye seg etter hva voksne sier og mener.

Hva gjør skoleverket for å utdanne ungdomsledere for fritidsaktiviteter i det ganske land? Hva gjør politikerne i den enkelte kommune på dette feltet? Hva med å ansette ungdomsledere til å bistå fritidsaktiviteter for ledig ungdom i alle kommuner i dertil egnede lokaler, betalt av det offentlige. Disse lederne skal ha fullmakter og lønn som fortjent, men det må stilles krav til organisering og orden i aktivitetene. En undersøkelse blant 12 – 18 åringer på de ulike steder ville avdekke hvilke aktiviteter som disse unge ønsker / savner.

Kanskje kunne mange unge fått en bedre ungdomstid hvis deres interesser ble lyttet til og fulgt opp på et bredt plan i alle kommuner, men det krever noe politisk mot – kanskje.

Mange sosionomer og barnevernansatte ville få en lettere hverdag.

Ref - ikke aktiv politikker.

Webredaktør til www.nja.as

NJA har siden i sommer hatt tilgang til ovennevnte internettsadresse.

Siden er ikke oppe og går ennå, men det ønsker vi en forandring på. Forbundsstyret søker med dette en webredaktør. Du får ansvaret for å designe, drifte og vedlikeholde internettsidene våre. Vi tenker oss en driftig mann eller kvinne, kanskje til og med en av våre juniormedlemmer. Det er fint om du kommer fra østlandsområdet, men intet absolutt krav, da vi gjerne vil ha deg med på forbundsstyremøtene med jevne mellomrom. Det er ingen lønn for jobben, men vi legger fram forslag på Landsmøtet i Skien om at du får en utgiftsdekning på linje med redaktøren av bladet vårt «Avantgarde».

Hvis du kan tenke deg denne utfordringen, ja da tar du straks kontakt med en i Forbundsstyret!

Etterlysning!



Har du gamle blader liggende? Vi har fått forespørsel fra Nasjonalbiblioteket i Mo. De trenger to eksemplarer av hver utgave. Hvis du har spart på tidligere utgaver, fra nr. 1 av «Informerer» og senere «Avantgarde» ut 2008 med hhv. Ove C og Bente Moen som redaktør. Har du lyst til å dele disse med ettertiden – ja, da hører vi gjerne fra deg!

Skinnelangs

NSB persontrafikk opplever en kraftig økning i togtrafikken over Torp. Holdeplassen fikk i fjor flybussforbindelse til Sandefjord lufthavn. Dette har slått svært positivt ut.

80 prosent økning over Torp!

Strekningsleder på Vestfoldbanen Pål Hansen er godt fornøyd med utviklingen hittil i år. Han konstaterer fornøyd at finanskrisen ikke har fått så store konsekvenser som fryktet. Pål forteller til Vingehjulet, nsb sitt internblad, at foruten lokaltrafikken rundt Oslo er det togene på Vestfoldbanen som frakter flest mennesker. Strekingen har omlag 30 prosent faste pendlere og skribenten kan skrive under på at togene er stapp fulle i morgen og kveldsrushet. På flere avganger er det kapasiteten som begrenser antall passasjerer.



Motorvognsett type 70 ved Tønsberg
Gledelig utvikling. Etter at Torp ble åpnet for trafikk i januar 2008 har det vært en fin trafikkutvikling og man forventer hele 110 000 reisende i år. Over Torp er det dessuten lange reiser som genererer høye inntekter.

- På Torp kan vi gjerne intensivere markedsføringen og vi burde også tenke på å sette opp et tidligere tog fra Oslo, sier Hansen. Det merkes en økende trafikk mellom Gardermoen og Torp.

- Vi må forsterke vårt tilbud til flyplassen. Trafikkveksten viser at det er nødvendig og vi vet at andre aktører ønsker å kjøre til Torp, bl.a. Flytoget, red.anm. Derfor må vi utnytte den fordelen vi har ved at vi allerede er etablert med denne trafikken, sier Hansen.

Lav punktlighet. Selv om inntektene øker og det har vært en liten økning i kundetilfredsheten er Hansen ikke helt fornøyd. Dette skyldes i første rekke dårlig

punktlighet i perioder. Videre er vi dessverre ikke flinke nok til å informere og håndtere kunder ved avvik. - Dessuten kjører vi halvparten av togene i rush med gamle vogner. Dette gir missfornøyde kunder, konkluderer Pål.

Vil øke belegget.

Strekningslederen ser fortsatt muligheter til å selge flere billetter i de stille periodene på dagen. Det er fortsatt lavt belegg noen timer midt på dagen og det bør være mulig å forsterke salget mot grupper som kan tenke seg å utnytte kurs og konferansemulighetene i Vestfold. Videre kan vi bruke mer energi på å fortelle hvor enkelt det er å ta toget fra Hovedstadsområdet, Drammensregionen, Oppland, Hedmark og Akershus til Torp, avrunder han.



Søte lille Oline med flagg og lue
Ny konduktør? Hun er ung ennå, og heller ikke enda med i Junioravdelingen vår, men vi regner med at hun blir med sin stolte mor på Vinterkurset kanskje allerede kommende år og at rekrutteringen til kondukørrykret i alle fall skulle være sikret...

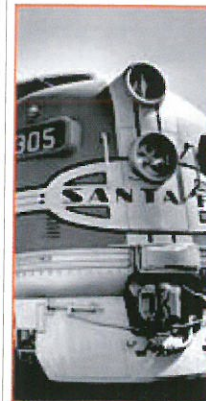
Hvor er vi her? Stasjonen ligger



Svar sendes på mail, eller brev til:

Kjøper tog for 260 milliarder!

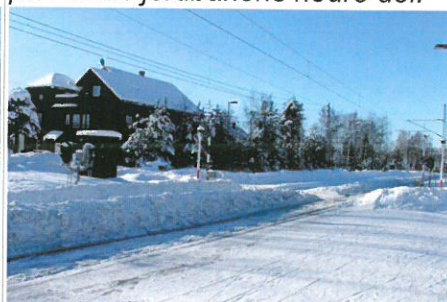
Investor. Den legendariske investoren Warren Buffet har de siste årene kjøpt seg opp til en eierandel på 22,6 prosent av aksjene i Burlington Northern Santa Fe, gjennom sitt investeringsselskap Berkshire Hathaway. Nå



rykker de ut og tilbyr seg å kjøpe resten av selskapet. De skal i følge Reuters være villige til å bla opp rundt 260 milliarder kroner for de resterende 77,4 prosent av Berkshire Hathaway som er USAs neste største togselskap. Om kjøpet går igjennom, blir det den største enkeltinvesteringen til Buffet noensinne. - Dette er et «all-in» veddemål på den økonomiske utviklingen i USA. - Jeg elsker denne typen veddemål sier investoren i en uttalelse, og - Vårt lands økonomiske fremtid er helt avhengig av et effektivt og velholdt jernbanenett.

Når en super-investor som Warren Buffet har så stor tro på fremtiden at han investerer i jernbanedrift, ja da er vi vel utvilsomt på vei ut av den økonomiske lavkonjunkturen for denne gang? At det uten tvil er godt også for miljøet får vi ta med som en stor bonus. :-)

på Randsfjordbanens nedre del.



Ovec@nsb.no Premie til vinnere!



FØLGENDE NJA`ERE FEIRER «RUNDT» ÅR I 2010:

Avd. Oslo:	ANDREASSEN SISSEL	03/06	60 År	Avd. Drammen:	GULBRANDSEN LEIF E	03/06	70 År
	ARVESEN TOM ERIK	04/05	60 «		HAUGESTUL MARIT	29/01	70 «
	BJERKE AAGE KARL G.	03/09	90 «		HENNUM ØYVIND	30/05	40 «
	BJERKEVIG BODIL	06/1	60 «		JOHANSEN SIMEN E.	10/02	40 «
	BRÅTHEN ODDVAR	17/04	90 »		KRISTIANSEN ANNE G	27/12	60 «
	FURLAND FREDDY	29/11	40 »		KÄLLMANN JON K.	09/05	25 «
	GUNDELSBY BJARNE	05/03	60 »		KÄLLMANN SVETLANA	10/10	60 «
	HAUGLI KLARA JOH.	04/06	75 »		LØKKEN BIRGER	22/12	80 «
	KLEVER GERD	18/05	60 »		NEDBERG HANS TOR	27/08	50 «
	PEDERSEN GUNNAR H	02/12	90 «		OHLDIECK JAN KÅRE	26/10	25 «
	SCHÖNBERG KARL J.	06/08	75 »		OREFELLEN HANS-OVE	24/04	30 «
	SØRBY RAGNHILD	10/06	80 »		REIERSEN JANNE M.	20/03	25 «
	THUNSHELLE OLAV	07/05	80 »		REINSVE REIDUN	10/05	74 «
	AASERUD GUNVOR	22/09	75 »		RØKAAS ELLA MARY	29/05	90 «
					SKISTAD TROND	19/01	40 «
Avd. Bergen:	ALMENNINGEN INGVALD	11/05	80 År		SIMENSEN GLENN	24/08	40 «
	ROMSLO BORGHILD	21/04	90 «		SWENSEN HANS P. H.	12/12	25 «
	SOLBERG ASBJØRN	04/09	80 «		SYDTSKOW PER J.	06/07	50 «
	VAKSDAL MIKAL	08/03	90 «		ZIMMERMANN ULF I.	06/05	40 «
Avd. Hamar:	KIRSTEN ELSEBUTANGEN	13/07	80 «	Avd.Kr. Sand:	JACOBSEN ODD	29/01	75 År
	FOLDE OLE ANDRÉ	12/08	25 «		KJØNNEVOLD MILDRED	29/12	90 «
	JOHANNESSEN SVEN	26/06	60 «				
	NILSEN HELGE A.	01/06	75 «	Avd. Stavanger:	INDRELAND SIGNE	27/08	80 År
Avd Narvik:	DAHL ALF	03/03	80 «		AANESTAD ASTRID	04/04	90 «
					AANESTAD KNUT	27/02	90 «
Avd. Skien	ESKILT BERNHARD	12/10	40 «	Avd. Vestfold:	HANSEN RUTH	31/07	80 År
	HOGSTVEDT RUNAR	25/05	50 «		IVERSEN STEIN IVAR	16/09	50 «
	KASTET PER ANDERS	08/09	75 «		JOHANSEN KJETIL	28/01	25 «
	VIDME ANNE MARIE	30/11	75 «	Avd. Trondheim:	MALVIK ÅSA	20/05	80 År

VI GRATULERER VÅRE JUBILANTER!



GOD JUL OG GODT NYTT ÅR!

Avantgarde ønsker god jul og et fredelig nytt år til alle lesere av bladet!

Forbundsstyret takker for i år. Vi ønsker deg og dine en fredelig jul og et aktivt nytt år!

Kvinnenemnda, Aktivitetsnemnda og Studie- og opplysningsnemnda takker for oppmøtet på årets begivenheter. God Jul og på gjensyn i 2010!

Avdelingene takker for i år, vel møtt til medlemsmøter til neste år!

Frist for stoff til neste nummer av Avantgarde er 31. mars 2010