



Detergenten

Information för Sunlights och Sumas personal i Nyköping

Idrotts- och motionsnummer

Nr 8 1974

Nu börjar vi med motion!



"Den här situationen som bilden visar, spänstiga Sunlightare på motionsmarsch i ett fint skogsområde i stadens utkanter, skulle man gärna vilja se litet oftare", säger Sunlights Idrottsförenings entusiastiske ordförande Nils Pettersson.

Innan vi slår oss till ro inför höstens TV-program, vill Idrottsföreningen gärna slå ett rejält slag för IDROTT OCH MOTION och dess betydelse för vårt dagliga välbefinnande. Därför har vi gjort det här numret av Detergenten till ett Idrotts- och Motionsnummer där dessa två saker får dominera spaltutrymmet.

Idrottsföreningen startade i september en motionskampanj, där det gäller att i någon form utöva motion vid så många tillfällen som möjligt. Som ett hjälpmedel i kampanjen skall Du använda det

motionskort, som bifogas denna tidning. Börja med någon aktivitet efter de regler, som finns angivna på kortet, och notera för varje gång Du har uppfyllt gällande krav. Utöver de märken Du erhåller enligt kortet, deltar Du också i Nyköpingskorpens cykellosteri där en cykel utlottas bland dem som utövat motionscykling.

Dessutom lär Sunlights Idrottsförening på stora trumman med ett extraerbjudande!

DU DELTAR I ETT INTERNT LOTTERI DÄR VARJE AVSLUTAT 10-TAL MOTIONSTILLFÄLLE GÄLLER FÖR EN LOTT. DRAGNING BLIR DEN 1 APRIL 1975 OCH DET BLIR INGET APRILSKÄMT — DU HAR FINA PRISER ATT VÄNTA.

Vad skall man då börja med?

Idrottsföreningen har inte mindre än dussinet fullt med sektioner. I någon av dessa passar Du säkert. En av dem kanske man får rubricera mera som hjärnmotion, nämligen bridge. Där krävs inte så stor fysisk aktivitet, men desto mera av psykisk i form av koncentration. Men vi skall inte glömma att det finns ett starkt samband mellan de bägge.

Sektionerna omfattar:

Badminton	Motion (gymnastik,
Bordtennis	promenader, skidor
Bowling	m.m.)
Bridge	Orientering
Fotboll	Skytte
Handboll	Tennis
Hockey-bockey	Volley-boll

Visst finns det någon av alla de uppräknade, som intresserar Dig!

Vart skall man vända sig?

Ja just det. Visst har väl många av oss, som inte är motionsaktivister, tänkt den hedervärda tanken att vi borde börja med något av allt det där, men hur komma igång. Är man så där måttligt intresserad så sitter man tyvärr och väntar på att någon skall komma och ta en i hampan och leda en till motionshallen eller fotbollsplanen. Det är just de personerna med de tankegångarna som Idrottsföreningen vill åt för att få dem med ut i någon motionsaktivitet. Det blir nämligen gärna så att de personer man ser på "arenorna" är de redan frälsta idrottarna. De som är med i många korpsammanhang, i tävlingar m.m. och kallas för etablerade idrottsutövare. Men det är "förstagångarna" som man gärna skulle vilja ha med. De som säger att de är ointresserade. — "Vi kan inte riktigt bokstavligen ta dem i hampan och leda dem till någon idrottsplats", säger Nils Pettersson, "men vi har ett annat bra förslag. Alla vet var personalavdelningen finns. Där träffar Du nästan alltid

Elsie Pettersson eller Åsa Fogelberg. Någon av dem hjälper Dig att Du kommer med i någon sektion och var Du kan anteckna tider i motionshallen o.s.v."

Utnyttja fritidsanläggningen!

"Vi har en fin fritidsanläggning på området. Den är visserligen redan flitigt utnyttjad, men där finns plats för flera. Använd den såväl som bastun", uppmanar Nils. "Dessutom", fortsätter han, "står Hjortensbergsbadets bastu- och duschanläggning till korpens förfogande varje tisdag och torsdag kl. 15.00—19.30. Använd Hjortensbergsbadet som utgångspunkt för en motionsrunda på Ekensbergsslingan: Kostnaden är 2:—/gång eller 20:— för hela säsongen".

Om Strandstuguvikens höstprogram säger Bertil Andersson att "det har tyvärr inte blivit riktigt som det var tänkt. Skogsavverkning har bokstavligen lagt käpp i hjulet. Motions slingan går inte att använda för närvarande, men givetvis kommer vi att röja så snart som möjligt. Kanske blir det inte förrän det är dags att lägga skidspår där, men då träffas vi på skidor, om det blir snö. Då sätter vi igång med vanliga vinteraktiviteter — lotteri för skidåkarna m.m. Vi skall också försöka att ha en skridsko-bana öppen på sjön om vädret tillåter och vi skall utnyttja grusgropen till kälk- och tefatsäkning för barnen. Fram i oktober—november kommer Motionssektionen även att anordna vandring på Sörmlandsleden", avslutar Bertil.

Varför skall man nu motionera?

Är motion något nödvändigt eller är det ett nödvändigt ont? De frågorna har många säkert ställt och många har också besvarat dem på olika sätt. Det är klart att allting skall tas med sans och måtta. Man skall inte ägna sig åt olustig skrämselfpropaganda, som går på att DU MÅSTE. Man skall inte gå fram med pekpinnen i stil med att Du är för tjock,

Du kommer att dö om Du inte springer och kutar minst så och så många timmar om dagen osv.

Nej, då blir motionen ett nödvändigt ont och ger inte det väntade resultatet, nämligen välbefinnande. Motion skall vara, såväl som mycket annat man gör speciellt på sin fritid, lustbetonat. Då blir det något roligt — något man gärna utövar regelbundet. Det är ju så för många i dag att man inte kan uppnå en vettig konditionsgrad enbart genom arbete. Många av oss har ett stillasittande eller stillastående arbete. Därför behöver vi göra något utöver det dagliga, som höjer vår kroppskondition. Ett är ju ganska säkert att man mår bättre med en god fysisk kondition, som man uppnår lättast genom motion — givetvis i förening med vettiga mat- och sovanor.

Vi kan nog instämma med Gösta Kåven, som uttalade sig i Unisont nr 3 med orden: "Fysisk kondition ger psykisk spänst." En dålig fysisk kondition ger alltså inte bara en trött kropp utan även en trött själ. Och tvärtom. En god fysisk kondition ger oss en pigg kropp och ett gott humör på köpet.

En del företag, som arrangerat stora omfattande motionskampanjer, har verkligen kunnat konstatera, att antalet sjukdagar och bortavaro från arbetet minskat under den tiden. Man har vunnit betydligt mera ekonomiskt än vad man lagt ner av omkostnader på kampanjerna.

Men många företag bygger också — mer eller mindre för att freda sina samveten — stora, dyrbara, skrytiga mo-

tionsanläggningar som enbart utnyttjas av de aktiva idrottarna, medan de som verkligen behövde komma dit aldrig gör det. Det är en sådan situation som vår Idrottsförening vill förhindra. Ett steg i den riktningen är den nu startade kampanjen med motionskortet som hjälp. Du kanske inte i en handvändning kan komma på någon sektion Du vill gå med i. Försök då med motionsgymnastik.



Cykla till jobbet säger Nils Pettersson

Även om man inom Idrottsföreningen är medveten om svårigheten att nå fram med ett slående budskap om motionens betydelse så hoppas man dock en hel del på den nu startade kampanjen. Nils Pettersson upprepar gärna sin appell i Detergenten under energikrisen: "Spar bensin, promenera eller cykla till jobbet (om Du bor på rimligt avstånd från ar-

Motionsgymnastiken

startade den 24 september i motionshallen och fortsätter varje tisdag med start kl. 17.00. Ledare är Vicke Fernlund och Du har alltså bara att leta Dig fram till motionshallen en tisdag kl. 17.00 och börja. Antingen Du är dam eller herre så är Du lika välkommen!



Sture Engman i VM

Vår mästertytt är ute igen. När denna tidning går i tryck befinner han sig i Schweiz som Sveriges representant i skytte-VM. Sture kommer i första hand att ägna sig åt luftgevär samt 60 skott liggande på korthåll 50 meter. De största chanserna anses han nog ha på luftgevär där han haft många fina framgångar tidigare bl.a. ett SM i guld. Vi håller tummarna här hemma och hoppas på seger.

Mera om Stures öden och äventyr i skytte-VM får vi veta i nästa nummer då vi hoppas på en intervju med honom.

Vill Du veta något om golf?

Om Du vill det, tag då chansen och gör ett besök på Nyköpings Golfklubb vid Ekensberg, söndagen den 13 oktober kl. 15.00. (Skyltar finns vid utfarten mot Stockholm.)

Alla Sunlightare, som är intresserade och vill prova det här med golf och kanske vill bli medlemmar nästa år, är synnerligen välkomna.

PROGRAM

- 15.00 Instruktion på övningsfältet
- 15.30 Erfarna golfare från klubben instruerar under en golfrunda (4 hål)
- 16.30 Kaffe och regeldiskussion
- 17.00 En av de senaste amerikanska golffilmerna visas
- 17.45 Programmet är slut

*PR-kommittén för
Nyköpings Golfklubb*

Ytterligare upplysningar lämnas av
Barbro Andersson, tel. 127 22
Tage Herlin, tel. 181 23

betsplatsen). Om Du måste åka bil till jobbet, motionera då på annat sätt, bara resultatet blir att Du minst en gång om dagen är ordentligt flåsmätt. Då jobbar hjärtat ordentligt och det kan räcka som grundregel för dagsmotionen."

Vad säger en av våra två medicinmän, som i framtiden skall ta hand om vår hälsa. *Är motion så viktigt — eller är det en modefluga?*

"Motion är viktigare än man tror", säger dr Lars Bergman utan att sväva på målet. "Även jag har tänkt om. I yngre dar, under utbildningstiden t.ex., hörde man på föreläsningar om att motion var något viktigt. OK, tänkte man, det är nog ganska viktigt, men med åren förstår man bättre att det verkligen är det. Det är viktigt att hålla igång. Gå i stället

för att åka osv. Men det är så olika vad människor menar med motion. En del tycker att motion är att gå ett par varv runt golfbanan eller att promenera från Stenkulla in till stan. Det är naturligtvis ett visst mått av motion, men jag tror man skall skilja mellan *fysisk träning* och motion. Fysisk träning är när hjärtat pumpar ordentligt. T.ex. är det bättre att simma 400 meter i tre intensiva pass än att ta ut sig på 1000 meter i en etapp. Vi skall rusa motorn i vår kropp lite då och då precis som vi gör med bilen", säger Lars Bergman.

Bilen ja. Hur rädda är vi inte om den? Service och rundsmörjning på bestämda tider, men hur hushållar vi egentligen med vår dyrbaraste maskin, kroppen? Vi har bara en kropp hela livet medan bilen går att byta. Tänk på det ibland!



En av Sunlights "smygmotionärer"

En riktig "smygmotionär", som joggar på i det tysta, är Calle Lindell på produktionsplaneringen. Sällan syns han i motionshallen och aldrig figurerar han i resultatlistorna när idrottsföreningen varit ute i tävlingssammanhang. Men ger man sig ut i trakterna kring Ekensberg eller i Ryssbergen eller på Hället så finns det stora chanser att man möter Calle kuttande i terrängen.

Hur kommer det sig att Du inte är aktiv inom idrottsföreningen när Du ändå håller igång så bra?

"Den största orsaken till att jag inte är med i någon speciell sektion inom idrottsföreningen är att jag inte vill binda mig så väldigt till bestämda tränings-tider eller speciella arrangemang. Jag

har en del annan fritidssysselsättning också, som gör att jag vill vara flexibel på fritiden.

Annars är jag mycket för att motionera regelbundet och helst utomhus och det gör jag så ofta jag kan. Jag instämmer med alla andra, som tycker att motion är viktigt, för det är det. Och att en god kondition ökar ens välbefinnande råder det ingen tvekan om".

Klubbmästerskap i nattorientering

10 st Sunlightare startade i nattorienteringen den 17 september. Banan var lagd i Ryssbergen av Åke Dahlström och Ulf Stenius. 4,9 km lång var den och hade 9 kontroller. De 10 placerade sig enligt följande:

1. K-G Andersson	1.01,04
2. L-O Ericson	1.05,28
3. Tore Karlsson	1.06,04
4. Allan Nyberg	1.11,38
5. Roy Krantz	1.15,52
6. Leif Wahlstedt	1.24,13
7. Bertil Risberg	1.27,45
8. Gösta Hellström	1.39,49
9. Bertil Gärdh	1.42,05
10. Rolf Johansson	1.45,20



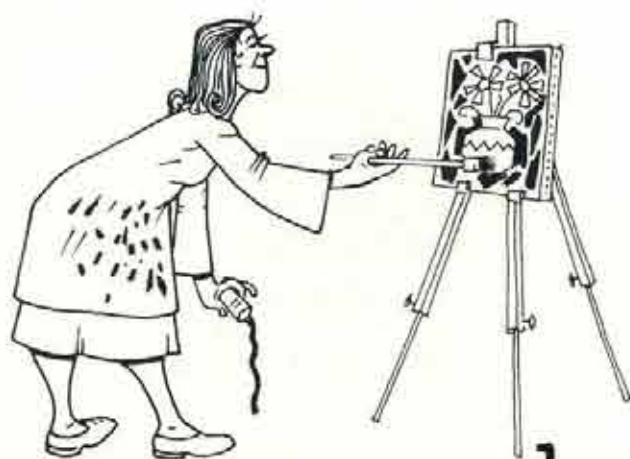
FÖNSTRET

Kakor efterlyses

I vår matsal finns tillgång till en kopp kaffe efter maten. Skulle det inte smaka bra med en god kaka till? Kan inte detta bli verklighet genom uppställning av en brödautomat? Sådana finns ju i fabriken t.ex. "Gottegris"



En sådan här gammal såp-kopp, emaljerad eller av porslin, skulle vi vara väldigt intresserade av att få till muséet. Finns det någon som kan ordna en sådan? Personalavdelningen eller Daga Lundkvist tar tacksamt emot tips.



Glöm inte konstutställningen

Sju stycken utställare har anmält sig till den interna konstutställningen, med alster av egna anställda, som vi utlyste i förra numret av Detergenten.

Det finns plats för många fler. Du som har en konstnärlig hobby, titta bland Dina alster och anmäl några till utställningen. Du kan göra detta före

den 16 oktober till personalavdelningen eller till redaktionen hos Daga Lundkvist, vägg i vägg med personalavdelningen.

Vi har t.ex. inte fått in någonting av keramik, modellering eller mera avancerad fotografering. — Allting emotses med största intresse!

Klara, Rexona och Sunsilk har fått tillökning

Sunlight kommer i september med en variant på Klara diskmedel, lågpris, som heter Klara Mint. Flaskan, som rymmer 7,5 dl, har samma format som "gamla" Klara men är blågrön till färgen. Klara Mint har en parfym som påminner om citrusmint, pH-värdet ligger på 7 och produkten är avsedd för handdisk och mild fintvätt. "Gamla" Klara finns kvar men är oparfymerad.

Gibbs lanserar två nyheter under hösten. Rexona toalettvål kommer med en variant som heter Rexona Sport, en deodorant-typ, brun till färgen och med en doft påminnande om Rexona Sport antiperspirant, transpirationsmedel. Designen på omslaget är lika tidigare Rexona men i brun färgsättning.

Den andra nyheten hos Gibbs är Sunsilk snabb Balsam i hårvårdsserien. Sunsilk snabb Balsam är en snabbverkande hårinpackning med egenskaper som

- neutraliserar elektriskt hår och gör det mindre flygigt,
- hindrar nytvättat hår från att torka ut och bli trassligt och svårkammat.
- Dessutom gör produktens låga pH-värde att glansen på håret framträder i högre grad. Produkten finns som övriga Sunsilk-produkter för tre hårtyper, nämligen för torrt, fett och normalt hår. 120 ml i plasttub.

Produkterna kommer att finnas i personalbutiken snarast möjligt.



Tack för fint arbete i samband med Guldrushen

Guldrushen — årets största kampanj och en massiv styrkedemonstration från Gibbs och Sunlight i förening — är nu avslutad. Varorna har lämnat fabriken och uppskyltningar i jätteformat har utförts över hela landet — inte bara av Gibbs' och Sunlights ordinarie säljkårer utan också av annan personal, som tagit tillfället i akt att bekanta sig med representanternas arbetsvillkor — till gagn inte bara för kampanjresultatet utan

kanske även för den fortsatta egna verksamheten.

Som företrädare för Gibbs' och Sunlights försäljningsavdelningar vill vi gärna på detta sätt tacka all personal i Nyköping för utomordentligt goda insatser i alla faser av Guldrush-kampanjen!

C Folcker
AB Sunlight

C Hagwall
Gibbs AB

Ett brev från England

kom det till Detergenten härom dagen med följande innehåll:

"När jag nu lämnat Suma och återvänt hem till London efter fyra år i Sverige ber jag att till alla kolleger på fabrik, fält och kontor framföra mitt hjärtliga tack för gott kamratskap och samarbete. Den vackra tavlan med svenskt skärgårdsmotiv som jag fick blev livligt uppskattad av hela familjen."

Jim Prichard

Gula husen ett minne blott!

I varje fall de två, som angränsade till Sunlights parkeringsplats. Den 27 augusti föll gaveln mot Nytorget och endast någon vecka efter var marken utjämnad — snyggt och prydligt fylld med sand. Grävskopan hade gjort sitt och en del av oss, bl.a. red., har fått en friare och gladare utsikt.

Före



Efter





PERSONALMEDDELANDEN

Vi gratulerar till

75 år

Folke Rosenius, pensionär, 11/10
Axel Bengtsson, pensionär, 19/11

70 år

Elsa Karlsson, pensionär, 23/10
Sven Johansson, pensionär, 15/11

60 år

Asta Mählqvist, pensionär, 28/9

60 år

Egon Franzén, kassan, 18/10

50 år

Inga Larsson, städavd., 21/11

25 år i tjänst

Alvar Juhlin, verkstaden, 7/11
Elisabeth Hessling, flyt. prod., 21/11
Bror Larsson, lagret, 28/11
Allan Nyberg, förrådet, 28/11

20 år i tjänst

Owe Johansson, AB Suma, 15/11

15 år i tjänst

Erkki Kantonen, pulvertillv., 2/11

10 år i tjänst

Elna Uttu, flyt. prod., 16/10
Karl-Erik Andersson, tvålavd., 19/10
Harry Karlsson, pulvertillv., 19/10
Hans Westerhof, ekonomiavd., 1/11
Lars Grafström, verkstaden, 9/11

Vi säger välkommen till

Bo Karlsson, verkstaden, 2/9
Bo Pettersson, driftlab., 2/9
Göran Ferm, ekonomiavd., 23/9

och adjö till

Bengt-Göran Espenäs, driftlab., 24/8
James Pritchard, AB Suma, 31/8
Marja-Liisa Semenoff, pulverpackn., 6/9
Salme Honkala, tvålavd., 13/9
Harald Green, anläggn.avd. (pens.), 1/8
Irmeli Palsa, pulverpackn., 27/9

TACK

Till AB Sunlight och arbetskamrater vid Malmö-depån ett hjärtligt tack för upp-vaktningen på min 50-årsdag.
Sven Larsson

Ett hjärtligt tack till alla, som uppvak-
tat mig på min 50-årsdag.
Ingrid Nyman

AB SUNLIGHT

Fack

611 01 Nyköping. Tel. 0155/172 00

Ansvarig utgivare: Elis Härshammar

Redaktör: Daga Lundkvist