

# Detergenten

Information för Sunlights och Sumas personal i Nyköping

Nr 10 1975

5 NOV 1975



Börja dagen bättre. Bilden visar fem riktiga frukostar som du hittar recepten till på nästa sida.

## Ät rätt - må bättre

## Nya satsar - nya vinster

Hur äter vi egentligen?

— De flesta svenskar äter på tok för fet och för söt mat, och rör sig alldeles för lite, berättar Björn Engström, som håller i socialstyrelsens försöksverksamhet på Sunlight. Felaktiga kost- och motionsvanor resulterar i ökad karies, järnbrist, åderförkalkning och fetma alldeles i onödan. En dyster verklighet som vi dock själva kan göra något åt, till skillnad mot många andra "verkligheter". Just nu tar nämligen en

### INNEHÅLL:

- SID 4 Ordförandekonferens
- SID 5 Tennissensation
- SID 6 Farliga verktyg i tvätten
- SID 8 En dag på jobbet med Kerstin Lundberg, sekreterare

**Kost och Motionsdrive fart på Sunlight.** Tillsammans med sju andra företag i Sverige får vi i Nyköping ta del av de tips och den information som socialstyrelsens nämnd för hälsoupplysning tagit fram.

### BÖRJA DAGEN BÄTTRE

Starten är mycket viktig. Det vet sprinterlöparen och det borde vi också veta, varje dag. På Detergentens fram-



*Gymnastik, förstås*

sida ser du fem "riktiga grundfrukostar" som vi bör variera mellan:

- **Grötfrukost** med två smörgåsar, en med ost och en med leverpastej. Tomat, apelsinjuice.
- **Vällingfrukost** med två ostsmörgåsar. Äpple.
- **Filfrukost** med flingor, russin. Två smörgåsar, en med messmör och en med leverpastej. Tomat, äpple.
- **Mjolkchokladfrukost** med tre smörgåsar, en med smältost, en med hamburgerkött, en med paprika. Tomatjuice.
- **Äggfrukost** med mjölk och två smörgåsar, en med smältost och en med sardiner. Apelsin.

Man kan naturligtvis kombinera de olika frukostdelarna så att de passar ens egen smak bättre. Huvudsaken är att frukosten blir allsidig och därmed näringsrik.

### GOTT SÄLLSKAP

Hör du till dem som tror att man blir tjock av potatis och bröd? Att man blir åderförkalkad av mjölk? Att vitaminrika grönsaker kostar en förmögenhet? I så fall är du i gott sällskap — för de flesta av oss skriver under på de här



*Simma*

missuppfattningarna. Och det är verkligen fråga om missuppfattningar. Man både kan och bör äta ordentligt med potatis och matbröd samt dricka mjölk. Men potatisen ska vara kokt, alltså inte stekt eller som pommes frites. Brödet ska vara osötat och mjölken mager, dvs lättmjölk och lättfil. Njut av billiga men vitaminrika grönsaker och rotfrukter. För sådana finns. Ta t.ex. vitkål och morötter.



*Bollen-all-round*

### "LÅT HJÄRTAT VA MÅ"

Varför motionerar vi då inte? Informationsmaterialet tar bl.a. upp trötthet efter jobbet och tidsbrist — egentligen typiska symptom på för lite motion.



*Gå-lunka-löp*

— Märkligt nog säger nästan 90 procent av de tillfrågade att motion är nyttigt och nödvändigt, berättar Björn Engström. Bara hälften utövar emellertid någon motionsaktivitet regelbundet. Sanningen är ju den att regelbunden motion är lika viktig för välbefinnandet som goda kostvanor. Det vi äter ska för-



*Skidor och skridskor*

brännas, och förbränning sker när vi rör på oss. Så motion är en nödvändighet för de allra flesta människor. Ett enda wienerbröd motsvarar t.ex. tre kilometers promenad.

### JIPPIE! JACKPOTT!

Låt oss alla satsa lite grann. Insatsen består inte av pengar utan av energi. Ta med familjen ut i naturen och motionera



*Cykla en mil*

samtidigt som ni har trevligt! Åk till Strandstuguviken och lukta på den rena luften! Eller varför inte ta en match i badmintonhallen med en riktigt svettig bastu efter? Och planera frukosten lite bättre! Är du riktigt ärlig mot dig själv kommer du att märka resultat snabbt. Det finns inte många "nitlotter" i en kampanj med mottot:

*Du lever inte längre av motion, men du lever bättre så länge du lever*





— Koncernmästerskapet måste bli en tradition, sa man på ordförandekonferensen som ordnades i samband med tävlingarna. Här ser vi från vänster Erik Brynolf, Scado, Sven Görän Johansson, Novia, Lars Tjäder, Sunlight, Sture Andersson, Liva, Lennart Eriksson, Sunlight, och Åke Lindberg, HK.

## Novia och Scado håller i mästerskapen nästa år

Det var enbart positiva tongångar på den "ordförandekonferens" som anordnades i samband med koncernmästerskapet. Idrottsföreningarna tyckte att Sunlight tagit ett mycket bra och viktigt initiativ som man måste följa upp.

Några av föreningarna hade varit inne på att arrangera detta mästerskap redan tidigare. "Men man visste ju vilket oerhört arbete som måste sättas till..."

Nu bestämde man i alla fall att 1976 års koncernmästerskap ska arrangeras av Skåne, närmare bestämt Novia och Scado. Naturligtvis under förutsättning att de ekonomiska resurserna sätts till. Ett mästerskap kostar för arrangörerna cirka 14 000 kronor och det är mycket därför som man i framtiden tänker gå ihop landsdelsvis och stå för arrangemangen. Grenarna kommer eventuellt att utökas.

— En dröm vore naturligtvis att sam-

la Unilevers företag i ett Nordiskt mästerskap, säger Lasse Tjäder. Det finns säkert underlag för detta bara någon kan tänka sig att ställa upp som värd.

Om arrangörerna är lika duktiga som i Nyköping kanske man skulle börja fundera på ett Europamästerskap för Unileveranställda...

Men först några tankar kring årets evenemang:

— HK fick naturligtvis slita lite väl hårt för att hinna alla matcher på lördagen, säger Lasse. Dessutom var ju den lokala pressbevakningen urusel. Unilevers PR-avdelning bör få en känga.

— Så här efteråt skulle man väl önska lite mer kritik, fortsätter Lasse. Det var roligt att tävlingarna gick så bra men det måste väl i rimlighetens namn finnas en hel del att ändra på till ett annat år. Kritik kan leda fram till något ännu bättre.

## Sunlight vann mot Spårvägen med 10-2

Det traditionella tennisutbytet med Spårvägen slutade i år med ett riktigt sensationsresultat. Sunlight vann nämligen med hela 10-2. En av de större segrarna sedan man började någon gång på fyrtioalet. Sunlight har nu två inteckningar i det nya vandringspriset. Man har vunnit de två senaste tävlingarna medan Spårvägens IF gått segrande ur striden 1971-1973.



Sunlight vann alla dubblar i tennismatchen mot Spårvägen. Här ser vi fr. v. Jan Dahlberg och Jonny Carman, Sunlight, som besegrade Lars Bäckman och Tommy Perkeö med 6-3, 6-4.

Matcherna spelades på Rosvalla och på Sunlights egen tennisbana. Innan tävlingarna började samlades alla i matsalen för att avnjuta kaffe med smörgåsar.

— Trots att lagen ställde upp med ungefär samma mannar som förra året så var Sunlightarna förvånansvärt överlägsna, berättar sektionsledaren Nils Petersson. Det blev inte mer än två trestetare

och det tyder väl på att vi vann relativt rättvist.

Men det hindrade inte att Spårvägen lovade att ta en gruvlig revansch nästa år.

Tävlingsdagen avslutades med att Sunlight bjöd sina gäster på middag på Tovastugan.

Resultat på sidan 10.



# Personalen på tvätten lever farligt

## Töm fickorna

— Vi måste få folk att tömma sina fickor innan de skickar iväg kläderna till tvätten, säger Elsa Agnarsson på Sunlights tvätt. Flickorna som arbetar med skyddskläderna upptäcker varje vecka kvarglömda saker i fickorna. Det är bara tur att ingen skadat sig på knivarna och de vassa mejslarna.



— Vi kan skada oss på de vassa föremål ni glömmar kvar i tvätten, säger skyddsombud Britt Louise Johansson.

Här visar hon upp en kniv som hittats i skyddskläderna.

Och det är inte bara verktyg man finner. Under årens lopp har man hittat allt från speglar och säkerhetsnålar till räknesticker och bläckpennor.

— Värst är de vassa knivarna och de förrådiska nålarna, säger Britt Louise Johansson, skyddsombud. Det gäller att se upp så att man inte skadar sig när man drar ut tvätten ur maskinerna.

Men hittills har ingen skadat sig på de vassa föremålen. Tvätteriet tar varje vecka emot 1 000—1 200 kilo tvätt. Den består av privattvätt- och skyddskläder i

### Kvarglömda saker i tvätten:

Anteckningsböcker, cigaretter, pipor, plånböcker, portmonäer, mynt, klockor, räknesticker, mejslar, knivar, sylar, säkerhetsnålar, måttband, trasiga speglar, nyckelknippor, vigselringar, spikar, nålar, majblommor och rakknivsvassa stålblad.

### Tvätten manar:

**TÖM FICKORNA INNAN  
EN ALLVARLIG OLYCKA  
INTRÄFFAR!**

form av overaller, rockar, byxor och kavajer. Det är med skyddskläderna som folk slarvar mest.

### INGEN HÖR AV SIG

Trots att man hittat en hel del värdesaker i tvätten är det sällan någon som hör av sig och frågar efter dem. Klockor, plånböcker och portmonäer hör till samlingen av kvarglömda föremål.

— Allt vi hittar sätter vi upp anslag om, säger Elsa Agnarsson. Vissa saker demolerar naturligtvis men det finns en hel del som går att använda trots den hårdhantla behandlingen.



Här ser vi en del av de många vassa och farliga föremålen som glömts kvar i tvätten.

Färgpennor i tvätten är en mardröm för tvättpersonalen.

— Hela tvättar kan förstöras av de vanliga kulspets- och färgpennorna, berättar Britt Louise. Även verktyg som rostas kan göra stor skada.

### DYR GLÖMSKA

Förutom extraarbete betyder de kvarglömda verktygen ekonomiska förluster. Mejslar och trasselsudd i maskinerna och avloppet kan betyda dyrbara reparationer.

### FÖREBYGG OLYCKOR

Men det viktigaste är naturligtvis att olyckor förebyggs. Ha inte för bråttom när ni lämnar tvätten! Leta igenom fickorna och töm dem sedan!

— Enda lösningen på det här problemet är att vi tömmer våra fickor ordentligt, instämmer Elsa Agnarsson. Kampanjer på anslagstavlan och i personaltidningen räcker inte. Vi måste alla ta oss i kragen och skona flickorna i tvätten från ett "farligt liv".



# EN DAG PÅ JOBBET

## Kerstin Lundberg, sekreterare



Kerstin Lundberg, sekreterare på Sunlight sedan 1952.

På ekonomichefen Lars Olof Ericsons sekretariat hittar vi Kerstin Lundberg. Sekreterare på Sunlight sedan 1952.

— Jag började egentligen redan 1948 men hoppade av efter ett par år, säger Kerstin. Jag ville lära mig engelska bättre och för därför till England som au paire-flicka.

Men hon kom alltså tillbaka till Nyköping. Började på den tekniska sidan innan hon bestämde sig för att bli "ekonom". L O Ericson är Kerstins femte ekonomichef.

— Först arbetade jag för Mr Griffin, en engelsman, berättar hon. Därefter följde Erik Törnell, Tage Herlin och Sixten Åhr.

### AFTONSKOLA

Kerstin Lundberg har, liksom väldigt många, genomgått sin utbildning på kvällstid. En sekreterarutbildning med maskinskrivning och stenografi som huvudämnen. Men nu för tiden läses många brev in på band innan de skrivs ut.

## som har hand om Sunlights alla resor

— Det är lite opersonligt att sitta med ett par lurar i öronen men det är naturligtvis mycket effektivare, säger Kerstin. Ett band kan både jag och chefen stoppa om det är någon som söker oss.

### HALVTID

Kerstin delar sin tjänst med Inger Persson som jobbar eftermiddag. Som sekreterare arbetar Kerstin mycket med posten som kommer på morgnarna. Brevskörden varierar naturligtvis men varje dag är det åtminstone ett tiotal ärenden. Hon deltar också i en projektgrupp som arbetar för att få ordning på Sunlights arkiv. Den startade för ett år sedan och här är det mycket arbete att bena upp. Som på många andra företag har Sunlight försummat arkivsidan.

— Men min mesta tid går åt till rese-tjänsten, berättar hon. Jag beställer alla resor som Sunlightarna gör och dessutom hjälper jag utländska gäster till rätta med reseräkningar och returbiljetter.

### FLYGER MEST

De flesta resorna går till Finland och Danmark. Men England och Holland är nästan lika vänligt. Tyskland, Italien och Frankrike hör också till resmålen.

— Däremot reser man sällan till USA och Norge, avslöjar Kerstin. Sumas representanter är en kategori som reser väldigt mycket. Liksom alla tekniker och naturligtvis direktörerna.



Kerstin Lundbergs dag på jobbet består till stor del av att boka resor och hotell. Hon har hand om Sunlights alla resor och dessutom hjälper hon utländska gäster till rätta i Nyköping. Kommunikationstabellen, på bilden, är till god hjälp.

Kerstin använder mest Nyman & Schultz i Norrköping som researrangör.

— De flesta resorna går med flyg, berättar hon vidare. Men inom landet, t.ex till Novia, försöker vi hålla oss till tåg. Sammanlagt har Sunlightarna under de tre första kvartalen 1975 rest för nära 200.000 kronor.

### KÄNNER TILL HOTELLEN

Resetjänsten innebär också att Kerstin beställer alla hotellrum. Då vet du vilka hotell som är bäst i Sverige?

— Jag måste hålla mig ajour på både hotell- och resefronten, svarar Kerstin. Förutom informationsskrifter och program skickar resebyråerna alla nyheter till mig. Dessutom är jag med på aktuella kurser.

Hotellsituationen i Sverige är svår. I Nyköping vet vi ju att rumsbristen är i det närmaste katastrofal för företagen.

— Och i Stockholm går det knappt att få tag i ett rum utan speciella kontakter, berättar Kerstin. Huvudkontoret har hand om den bokningen. Trots att

vi försöker vara kostnadsmedvetna så får vi betala 120—130 kronor för ett enklerrum i Stockholm...

Efter några år i resetjänsten känner man till de flesta bästa hotellen i landet. Sunlight utnyttjar motorhotellen rätt mycket. I Malmö bokas ofta Scandinavia och i Göteborg är Opalen och Rubinen populärast.

### TRIVS BRA

Kerstin Lundberg tycker att hennes jobb är självständigt. Hon får ta många egna initiativ och trivs bra med halvtidstjänsten.

På fritiden "diggar" hon motionshallen skarpt. Spelar badminton, volleyboll och bordtennis. Utomhus tycker hon om att rida.

Men du som sysslar mycket med resor har väl varit utomlands en hel del?

— Nja, inte så värst. Jag har t.ex. inte varit på Kanarieöarna, svarar hon. Däremot har jag besökt Tunisien och England. Och varit på korta tripper till Wien och Leningrad.



# NY TIDNING

Som framgått av information i dagspressen kommer en ny tidskrift vid namn DAGENS INDUSTRI att lanseras.

Första numret av DAGENS INDUSTRI beräknas komma ut den 12:e februari 1975 och man räknar med att det blir totalt 75 nummer under 1976, därefter 86 utgåvor per år.

Abonnemangspriset blir ca 200 kr per år.

I och med årsskiftet 1975/76 upphör då också följande åtta tidskrifter:

ELEKTRONIKNYHETERNA  
MODERNA TRANSPORTER  
MODERN DATATEKNIK  
MODERN KEMI  
MODERN YTBEHANDLING/KOY  
PACK o DISTRIBUTION  
PLASTVÄRLDEN  
TEKNISK INFORMATION

Istället kommer DAGENS INDUSTRI att cirkuleras och jag ber Dig anmäla till mig (interntel 196) om Du vill läsa den.

Monica Lundberg, biblioteket

## TACK

Till AB Sunlights företagsledning får vi härmed framföra ett hjärtligt tack för den trevliga Ålandsresan den åttonde september. Denna utflykt blev för oss alla ett oförglömligt minne.

Tacksamma Sunlightpensionärer

Idrottsföreningens styrelse framför ett stort tack till alla tävlande samt funktionärer på concernmästerskapet.

Sunlights IF

Resultat: TENNIS

Sunlight—Spårvägen 10—2

Jörgen Lundqvist—	
Marco Molinari	0—6, 4—6
Arne Lundberg—	
Arne Törner	6—4, 6—4
Eric Welander—	
Ake Behrenfeldt	6—4, 6—1
Nils Peterson—	
Roland Johannesson	6—1, 7—5
Jonny Carman—	
Lars Bäckman	6—3, 7—6
Jan Dahlberg—	
Tommy Perkeö	7—5, 7—6
Lennart Blixth—	
Karl Amérus	7—5, 2—6, 4—6
Lennart Eriksson—	
Lasse Olsson	6—3, 6—3
Lundqvist/Lundberg—	
Molinari/Törner	6—3, 1—6, 6—3
Welander/Peterson—	
Behrenfeldt/Johannesson	6—0, 6—3
Carman/Dahlberg—	
Bäckman/Perkeö	6—3, 6—4
Blixth/Eriksson—	
Amérus/Olsson	6—4, 6—0

### Sista sidan:

Filurerna på sista sidan hittar du på massor med ställen på Sunlight. De ingår i socialstyrelsens kampanj som syftar till att ge oss bättre Kost och Motionsvanor. Deras tips ger oss en bättre dag. Prova får du se.

### AB SUNLIGHT

Fack

611 01 Nyköping, tel 0155/172 00

Ansvarig utgivare: Elis Härshammar

Redaktör: L G Bergman

Södermannagatan 41 B

116 40 Stockholm

Tel. 08/42 09 84

Länstryckeriet - Nyköping 1975



# PERSONALMEDDELANDEN

## Vi gratulerar till

### 80 år

Carl Karlsson, pensionär, 5/12

### 70 år

Erik Thernström, pensionär, 11/11

Kurt Lindhe, pensionär, 3/12

### 60 år

Endel Parind, förrådet, 1/12

Johan Nilsson, pulvertillv., 14/12

### 50 år

Göran Ohlsson, lagret, 25/11

## 20 år i tjänst

Kurt Helloff, AV Suma, 12/12

## 15 år i tjänst

Erik Karlsson, verkstaden, 5/12

## Vi säger välkommen till

Sölvi Johansson, flyt. prod., 1/9

Keit Rask, pulvertillv., 12/9

Ulla Dissing, pulverpackn., 12/9

Marjut Ojala, pulverpackn., 12/9

Göran Berglund, tvålvd., 12/9

Lars Lindgren, AB Suma, 15/9

Elli Tuukkanen, lokalvård., 16/9

Göran Ström, förråd, 16/9

Timo Kärki, pulvertillv. 23/9

Christer Sjöberg, vaktmästeriet, 22/9

Karina Wallin, lokalvård., 25/9

Kerstin Appelgren, tvålvd., 26/9

Marie Johansson, inre tjänsten, 1/10

Lena Stridh, driftkontrollab.

Claes Söderhielm, ekonomiavd., 1/10  
Björn Kardefelt, anläggningsavd., 1/10  
Leif Andersson, pulvertillv., 6/10

## och adjö till

Viltro Kannisto, tryckeriet, 3/8

Violeta Tencic, tvålvd., 13/8

Evert Persson, pulverpackn. (pens.), 1/9

Per Sjögren, pulverpackn., 5/9

Birgitta Karlsson, pulverpackn., 11/9

Kerstin Karlsson, pulverpackn., 12/9

Anna-Lisa Larsson, lokalvård., 12/9

Tadeusz Ciok, pulvertillv., 26/9

Mirva Rouvinen, tvålvd., 26/9

Jolanta Piotuch, pulverpackn., 26/9

Ingemar Karlsson, tvålvd., 26/9

Katarina Karlsson, tekn. adm., 30/9

Anne Harnestam, pulverpackn., 3/10

Björn Nilsson, pulverpackn., 3/10

Lena Svedlindh, flyt. prod., 10/10

## TACK

Ett hjärtligt tack till AB Sunlight, tjänstemän och arbetskamrater för visad vänlighet på min 50-årsdag.

Henry Björklund

Ett hjärtligt tack till AB Sunlight, arbetskamrater, arbetsledare, skyddstjänsten, fackklubben och personalavdelningen med anledning av min pensionering.

Oskar Öckert

## DÖDSFALL

Pensionär Hadar Johansson, tidigare verksam på pulvertillverkningsavdelningen, avled den 8 oktober 1975 i en ålder av 69 år.



**Må bättre**