



Nr 1 1994

- *INFO*

Ur innehållet

- Ledare
- Ny VD på Boxholm Ost AB
- Nyanställningar inom Alveniuskoncernen

VD-byte på Boxholm Ost AB



Ledare

I början på 80-talet när jag lärde känna Göran Persson, VD för Boxholm Ost AB, bjöd han med mig till den stora ostmässan på Grand Hotel i Stockholm. Han tyckte att jag borde lära mig något om ost. Alla stora svenska och många europeiska tillverkare var representerade och lilla Boxholm Ost drunknade i osthavet. Hela den svenska "ostmaffian" var där och Göran kände dem alla.

Under dagen skulle Carl Jan Granqvist kåsera över ämnet ost och viner. Han beskrev ostkällaren i Grythyttan och hur många gäster med Carl Jans hjälp valde ostar för middagens dessert.

Under kåseriet nämnde han inga ostmärken vid namn utom vid avslutningen då han sa att det mest svenska han kunde tänka sig var en sup och Boxholms kryddost. Både Göran och jag sträckte på oss.

Göran har under en tid velat gå i pension för att få mer tid till resor. Jag har några

gångar lyckats få honom att skjuta på pensioneringen men nu har han bestämt sig.

Under Görans ledarskap har mejeriet utvecklat med bättre arbetsmiljö och höjd produktion som följd. Lönsamheten har också förbättrats avsevärt.

Tack Göran! Du har gjort en utomordentligt fin insats för Boxholm Ost AB.

Bengt Åke Bengtsson

Göran Persson slutar som VD för Boxholm Ost



Göran Persson, VD för Boxholm Ost, har beslutat att från 1 maj gå i pension. Göran har arbetat på Boxholms mejeri sedan 1969, först som ostmästare sedan som mejerist och avdelningschef, därefter divisionschef och sedan 1986, då Boxholm Ost AB bildades, som verkställande direktör.

Göran är född i Skurup och har fått sin utbildning på mejeriskolan i Alnarp. Som färdig mejerist arbetade han tio år i Karlsborg. 1966 närmade han sig våra trakter. Då kom han till mejeriet i Sommen, där han ansvarade för ostkakstillverkningen vid det nu nedlagda mejeriet som då ägdes av Pastejkköket.

Under sin tid i Sommen blev Göran bekant med mejeristen Henry Fredriksson och ostmästaren Gunnar Nilsson på Boxholms mejeri. 1969 blev tjänsten som ostmästare i Boxholm ledig och mejeristen Fredriksson tog kontakt med Göran och tyckte att han skulle söka tjänsten. Följden blev att Göran blev ostmästare i Boxholm.

Efter 1,5 år som ostmästare kallades Göran en dag till dåvarande disponenten Stig Tillmar, som meddelade att mejeristen Fredriksson skulle sluta och Tillmar hade tänkt att Göran skulle ta över.

Göran blev mejerist och, som det då innebar, avdelningschef för mejeriet. Någon ny ostmästare anställdes inte utan Göran skötte även den uppgiften liksom försäljningen.

1982 blev mejeriet en division inom Boxholms AB, Göran blev divisionschef. Efter omstruktureringen av gamla Boxholms AB bolagiserades divisionen 1986 och blev Boxholm Ost AB med Göran som verkställande direktör.

En merit som bör nämnas är att 1978 blev Göran Persson svensk ostmästare på ostmässan i Skara. En utmärkelse han fick för tillverkningen av Boxholms Kryddost.

När Göran kom till Boxholms mejeri 1969 tillverkades ca 450 ton ost. 1971 var produktionen uppe i 550 ton och 1987 750 ton. Då togs beslut om utbyggnad av me-

jeriet och den 1 juli 1988 var utbyggnaden klar. Den innebar större lokaler och nya effektivare maskiner. Därmed fördubblades produktionskapaciteten till 1 500 ton. Både omsättning och lönsamhet ökade markant.

Sortimentet är ungefär detsamma idag som 1969, dvs den traditionella gräddosten, lagrad gräddost med namnet Caroline, Vallonost och kryddost. Dessutom har på senare år tillkommit paprikaost, gräslöks- och vitlöksost.

Boxholm Ost AB omsätter 42 Mkr och har 18 anställda.

Alla vi som känner Göran, denne humoristiske och rättframme skåning, vill önska honom en skön tid nu när han tar välförtjänt ledighet i form av pensionering.

En tid som han säger att han tänker ägna åt många och långa resor.

Laila Thörn

Ny VD på Boxholm Ost AB

Till ny VD för Boxholm Ost AB har utsetts Björn Pettersson. Han tillträder befattningen den 2 maj. Björn har arbetat inom KF och ICA, fem respektive tjuogoåta år, både i grossist- och detaljledet och i olika befattningar.

Idag är hans arbetsplats hos ICA Partihandel Ost AB där han arbetar som platschef på Färskvarucentralen i Johanneshov.

Björn är 50 år och ursprungligen östgöte, gift med Anita och har två barn. Hans fritidsintressen är tennis och fiske.



Göran Persson och Björn Pettersson.

Bokslutsmeddelande 1993 – koncernen

Faktureringen blev 321,3 Mkr (264,3) en ökning med 21,6 %.

Exporten blev 136,7 Mkr (87,5) en ökning med 56,3 %.

Resultatet före bokslutsdispositioner blev en vinst av 2,4 Mkr (-35,1), vilket innebär en resultatförbättring av 37,5 Mkr.

Efter två förlustår kan nu koncernen åter visa vinst. Gynnsammare konkurrensläge, lägre kursförluster samt ökad effektivitet är några av förklaringarna till den kraftiga resultatförbättringen.

Början på 1994 indikerar, om marknadsförutsättningarna inte försämras för dotterbolagen och effektivitetsförbättringarna fortsätter i nuvarande takt, att resultatet avsevärt kan förbättras under 1994.

Mats-Ola Olsson

Förbättrat resultat för Boxholm Stål

Rörelseresultatet efter avskrivningar uppgick år 1993 till 13,7 Mkr. Motsvarande resultat för 1992 var 2,6 mkr. Orsaken till resultatförbättringen är ökad export och förbättrad produktivitet. Produktionen per anställd uppgick 1993 till 395 ton att jämföra med 319 ton 1992. Nettofaktureringen 1993 uppgick till 1,9 Mkr per anställd mot 1,5 Mkr år 1992.

Jan-Åke Kristofferson

Alveniuskoncernen – bokslut 1993

Alveniuskoncernens omsättning ökade 1993 med 26 % till 87,7 Mkr. Resultatet efter kapitalkostnader förbättrades jämfört med 1992 men är fortfarande negativt.

För omsättningsökningen svarar huvudsakligen Alvenius Industrier, där exportandelen nu uppgår till 84 %. Alvenius största exportmarknader är Frankrike, Zambia och Japan.

Ökade marknadsaktiviteter och en förbättrad konjunktur förväntas ge en ökad omsättning 1994.

En högre omsättning i kombination med vidtagna och pågående åtgärder förväntas ge positiva effekter under året.

Björn Nyberg

Sonoform – året som gått – utsikter för 1994

Under våren och före semestern 1993 installerades en ny produktionslinje i Sonoforms tillverkningslokaler. Tillverkningen består av vindavvisare till Volvos nya lastvagn FH12/16. Inkörning av verktygen pågick mellan maj och augusti och större problem än de kalkylerade dök upp för oss. Efter semestern löste vi våra problem och leveranserna kunde börja i mitten av september. Leveranstakten ökade snabbt och redan efter några veckor låg vi över budgeterad försäljning. Samtidigt med stigande produktion påbörjades omedelbart arbetet med produktivitetsförbättrande åtgärder.

Efter semestern fick vi förstärkning på tjänstemannasidan av Jan-Eiwe Eriksson, som är vår vice VD.

På den administrativa sidan har vi under 1993 förstärkt med ett MPS-system som vi nu kopplar ihop med inkommande leveransplaner via datornätet. Kvalitetsarbetet för att uppfylla ISO 9002 har fortsatt och beräknas vara färdigt under 1994.

Den 1 januari 1994 förbjöds all tillverkning med halogeniserade freoner i Sverige. Den polyuretantillverkning som vi har på Sonoform sadlades om med nytt material och jäses idag med pentan istället för freon. Inkörningen har varit mindre mödosam än vi beräknat.

Omsättningen ökade med 40 % 1993. Lönsamheten som var negativ i tertiäl 1 och 2 vände i november till positiv lönsamhet. Vi förväntar oss en kraftig resultatförbättring under 1994. Omsättningen är budgeterad till 52 Mkr. En ökning med 79 % jämfört med 1993, men redan idag ser vi att budgeterad omsättning kommer att överskridas med bred marginal.

Jag vill passa på att tacka all personal på Sonoform för det enorma arbete som lagts ned under 1993 och som givit resultat i form av positiv lönsamhet.

Mårten Blikstad
Verkställande direktör

Nyanställningar och organisationsförändringar inom Alveniuskoncernen

Björn Nyberg – ny VD för AB Alvenius Industrier

Den 1 januari tillträdde Björn Nyberg som chef för Alveniuskoncernen och som verkställande direktör för AB Alvenius Industrier. Björn kommer närmast från Moving AB, ett dotterbolag till Incentive, där han varit verkställande direktör.

Björn är tillsammans med hustrun Birgitta bosatt i Mjölby. De har två vuxna söner. Björn veckopendlar till Eskilstuna.

Björn Nyberg har tidigare varit anställd inom Boxholms AB-koncernen, som VD för Sorbus AB, ett företag som tillverkade materialhanteringsutrustning och som 1986 såldes till BT Industries.

Björns stora fritidsintresse är golf.



VD Björn Nyberg



Controller Thomas Wilson

Controller och Produktionschef

Från och med mitten av mars har vi två nya medarbetare på Alvenius. Det är Göran Fredriksson, som tar över ansvaret som produktions-/inköpschef på Alvenius Industrier, och Thomas Wilson som tillträder den nya befattningen som controller för Alvenius med dotterbolag. Båda bor i Västerås, på pendlingsavstånd från Eskilstuna.

Vår nya controller är civilekonom med tio års erfarenhet av arbete på ekonomisidan, på revisionsbyrå och som ekonomichef på Outokumpu Copper Tubes AB, där han även ansvarade för ADB-systemet.

Thomas är gift och har tre barn - varav den minsta vid tillträdet endast var 3 veckor gammal. Samtliga pojkar; kanske tänker han på återväxten - han har själv tidigare spelat fotboll på elitnivå... Han är även allmänt sportintresserad.



Produktionschef Göran Fredriksson

Göran Fredriksson är civilingenjör med examen från Linköpings Tekniska Högskola. Han har utlandserfarenhet genom ett år på School of Productions Studies i England och lika lång tid i Australien för ABB.

Göran har tidigare arbetat för bl a ABB Motors, Knight Ind Konsult och Uniroc AB. Hans arbetsuppgifter har varit inom produktionsteknik men även underhåll, fastighets- och miljöfrågor.

Även han har fru och tre barn. Den knappa fritid som återstår efter hus och barn ägnas åt veteranbilar, volleyboll, skidåkning eller fiske. De golfplaner som fanns har tills vidare fått läggas i malpåse.

"Det är med stort intresse och förväntan jag ser fram emot att börja arbetet på Alvenius Industrier. Jag hoppas på ett gott samarbete och många framgångsrika år för företaget!" hälsar Göran.

Else-Marie Olofsson

Lite rör-igt

Vi håller som bäst på att införa ISO 9001 med sikte på certifiering i december. Kick-off har gjorts med presentation av idé och ramar till samtliga anställda. Aha-upplevelser har utlovats under arbetets gång vartefter sammanhang och rutiner klargörs och dokumenteras. ("Aha, var det meningen att jag skulle skriva ut alla de där papperen i lådan - så då är det därför de bara ökar och ökar.....")

Konstigt nog är det inte bara vi som jobbar i sekretariatet utan lika ofta våra maskiner som sjunger. En något äldre PC och en dito skrivare med server kör just nu med växelsång. En liten olycksbådande vinande melodi som säger: *snart* kommer jag att klappa ihop, *snart* måste Ni skaffa en helt ny skrivare, *snart* kommer PC:n att skära ihop och allt som finns på hård-disken att gå åt f-n-ders! Långa stunder står de tysta, men så plötsligt kommer det en liten varnande vibrerande ton som säger: "Känn Dig för all del inte säker!" Det är nog med datorer som med gamla bilar, de har sina egenheter - ja, nästan en egen vilja!

En ganska oförsämd skrivmaskin har vi nämligen också, som gör precis som den vill. Lite då och då protesterar den mot vad vi vill göra medelst ett argt grönt NEJ!! på den lilla skärmen, och sätter klackarna i backen och tänker visst inte skriva ut, eller flytta marginalen eller vad vi nu hade hoppats på. Oftast vinner vi förstås till slut men ibland får vi faktiskt ge oss - om inte annat så för att det går fortare att inte envisas utan istället göra på något annat sätt - finta maskinen. (Den förra vi hade av samma fabrikat talade inte ens svenska utan "skrek" NO!! åt oss). Fast nu har vi äntligen hittat på instruktionsboken, så bäva månde Adlern!

Hur kommer det sig för resten att vissa *alltid* vinner på Vinlotteriet och vissa *aldrig* gör det? Har de mutat domarna? (Som i detta fallet utgörs av Bellmanlotteriets personal - för vi använder samma slutsiffror...) Men rättvisan ska nog ha sin gång så småningom!!

Har Du för resten hört den här?

"Vad är det du bär på?

Rör.

Men varför ramlar du hela tiden då? Stuprör...."

Självklart.

Else-Marie Olofsson

Koncernmästerskap i golf

Årets koncernmästerskap i golf äger rum **torsdagen den 26 maj** på golfbanan i Tranås.

Tävlingen spelas liksom tidigare år som poängbogy.

Första start är kl 12.00. Tävlingen beräknas vara klar ca kl 17.00. Därefter avslutas dagen med prisutdelning och en enkel måltid på golfrestaurangen.

Du som är intresserad - anmäl Dig **snarast** möjligt till Laila Thörn, tfn 0142-525 10.

Sista anmälningssdag är 11 maj.

Detaljerat program utsändes till deltagarna.

Investering i lagerutrustning

Produktionskapaciteten vid Boxholm Stål AB uppgår till 45 000 ton. Det skall jämföras med 1993 års produktion 33 500 ton. Utökning till 45 000 ton förutsätter ökad skiftgång, d v s anställning av mera personal. Kapacitetsberäkningen baseras på samma produktion och poststorlekar som under 1993.

När det gäller lager och utlastning har kapacitetstaket redan uppnåtts. Trots utomordentliga personalinsatser saknas kapacitet att klara den mängd som behövs och kvalitetsmålet "att vid rätt tid leverera" uppnås inte.

Ett investeringsprogram har tagits fram för att lösa problemen och eftersom leveransprognoserna för 1994 uppgår till ca 40 000 ton behövs det verkligen. På styrelsemöte den 22 december 1993 beviljades 3 miljoner kronor för år 1994 och med detta klaras halva åtgärdsprogrammet.

Huvuddelen av investeringen är en utbyggnad av befintligt automatlager, fabrikat Remmert, som installerades 1990. Det innehåller idag 122 lagerplatser. Vi planerar en utbyggnad av ytterligare 228 lagerplatser samt ny in- och utlastningsstation.

Utöver automatlagret kommer även inleveransutrustningen till lagerlokalen att förbättras.

Montage av automatlagret kommer att ske under de tre sista veckorna i juli, då produktionen har semesterstängt. Igångkörningen sker i början av augusti.

Bengt Söderström

Utbildning

Ett 20-tal medarbetare på Boxholm Stål, verksamma inom försäljning, fakturering, leveransplanering, inköp och kvalitetsavdelning har genomgått internutbildning i "bestämmelser om leveransvillkor".

Fredrik Forsberg, Scansped AB, Linköping och Nils Andersson, Bilspedition Inrikes AB, Mjölby medverkade med information om bl a ansvarsbestämmelser, kostnadsfördelning mellan säljare och köpare enligt Combiterms 1990, reklamationer och tvister etc. Informationen omfattade både inrikes och utrikes transporter.

Ragne Andersson



Några av deltagarna i utbildningen om leveransvillkor.

Besök på Boxholm Stål

Yrkesinspektionen i Linköping stod som värd för ett besök från Estlands motsvarighet till vår yrkesinspektion. Besökarna var distriktschef Kalle Palmar, nordvästra distriktet (Tallin) och yrkesinspektör Meinhard Kärü, södra distriktet (Tartu) samt tolken Heli Reimann (Tallin).

Avsikten med besöket var att de estniska kollegorna skulle få insikt i hur yrkesinspektionen arbetar i Sverige. Förutom Boxholm Stål besökte de Södra Skogsägarna i Ingelsta och Aleryds sjukhem i Linköping.

Vid besöket i Boxholm den 1 mars medverkade yrkesinspektörerna Sören Sturve och Håkan Pettersson. Besöket var utformat som en vanlig inspektion och från Boxholm Stål deltog skyddskommitténs arbetsutskott Rolf Norrbin, Lars-Ove Strand, Rolf Sjökvist och Bengt Söderström.

Orsaken till att Boxholm Stål valdes var enligt Sören Sturve att vi har en intressant tillverkning med många lösningar på skyddsproblem, en fungerande skyddsverksamhet och ett färdigt internkontrollprogram. Vi tackade och tog emot och besökarna överlämnade standår och var mycket nöjda.

Bengt Söderström

KV Mästerskapet i Pimpel 1994

Årets pimpelmästerskap ägde rum den 6 mars vid Tinkullanäs på sjön Sommen.

Pimpelmästare blev Christer Bring, som totalt drog upp 3 375 gram. På andra plats kom Lars-Olof Karlsson med 3 175 gram och på tredje plats Lennart Qvarfort, 2 725 gram. Han fick också den största fisken på 775 gram.

Nyanställda – Boxholm Stål AB

Fr o m 1994-03-14 anställdes de tidigare medarbetarna Leif Carlsson, Hans Andersson och Benny Tallquist inom produktionen.

Vi hälsar dem välkomna tillbaka!

Ny befattning – produktionsplanerare

Ulf Lindberg tillträdde tjänsten den 14 mars. Ulf kommer närmast från AB Recta i Tibro.

Nu är villkoren klara för vårt EU-medlemskap



Den 1 mars kunde de svenska förhandlingarna om ett EU-medlemskap slutföras. Det var precis två år och nio månader efter det att dåvarande statsministern Ingvar Carlsson hade lämnat in Sveriges ansökan om medlemskap. Nu återstår en folkomröstning innan det definitivt avgörs om Sverige blir en del av EU eller ej.

Flertalet ledande politiker, näringslivsföreträdare och fackliga representanter har uttryckt sig mycket positivt om det svenska förhandlingsresultatet. Många menar att Sverige redan nu konkret har visat att också ett litet land har någonting att säga till om inom EU.

De fyra friheterna

Vad var det då de svenska förhandlarna under ledning av Europaminister Ulf Dinkelspiel uppnådde? Förhandlingarna delades in i 29 olika avsnitt, men många områden klarades av redan under överläggningarna om EES-avtalet, som ju trädde i kraft vid årsskiftet. De fyra friheterna - fri rörlighet för varor, tjänster, personer och kapital - var ett nyckelområde som i huvudsak var i hamn redan innan slutdiskussionerna om medlemskapet inleddes.

Här ligger själva kärnan i EU-tankens - ett stort mått av frihet till nytta och glädje för oss alla. Och i begreppet frihet ligger också frihet från krig. EUs föregångare startade ju i spåren av andra världskriget som en rörelse för att slippa nya krig, och det är en idé som är minst lika aktuell nu som då.

Salmonella och fritidshus

Vad Sverige lyckades uppnå på slutspurt var bl a att EU gick kraven på salmonellakontroll vid import av livsmedel och levande djur tillmötes. Kontrollen i ursprungslandet skall vara lika hård som den svenska kontrollen. Andra EU-medborgares rättigheter att köpa fritidshus i Sverige kommer att begränsas under en övergångsperiod på fem år, och även i fortsättningen får Sverige liksom andra länder rätt att av miljö- och planeringsskäl begränsa utbyggnaden av markområden.

Alkoholmonopol

Det stora diskussionsämnet på konkurrensområdet har gällt de svenska alkoholmonopolen. Resultatet från Bryssel blev att det monopol på import, export, partihandel och tillverkning som Vin & Sprit AB har upphör. Däremot kommer Systembolaget

att finnas kvar, så länge produkter från andra länder inte diskrimineras.

Miljöområdet

På miljöområdet får Sverige behålla de regler som är strängare än EUs gemensamma regler. Sverige skall alltså inte behöva sänka sina miljökrav, och dessutom kan vi som medlemmar påverka EU i riktning mot hårdare miljökrav. För miljöfarligt avfall och kärnavfall kommer strängare EU-regler, som medför att Sverige måste strama upp sina nuvarande bestämmelser. Och för den som befärat att ett EU-medlemskap tvingar oss att ta emot kärnavfall från andra länder är resultatet av förhandlingarna klart lugnande.

Jordbruk och snus

På jordbruksområdet kommer norra delen av Sverige att få EU-stöd. För produktionen av bl a mjölk och socker kommer vi i stort sett att kunna behålla dagens kvoter. När det gäller fisket får Sverige som medlem exportera fisk till övriga EU utan handelshinder. De nuvarande konkurrensnackdelarna försvinner. För Sveriges alla snusare är naturligtvis vårt permanenta undantag från EUs snusförbud en seger. Däremot får vi inte exportera snus till andra EU-länder.

Nu ligger avgörandet hos svenska folket. Vid folkomröstningen får vi alla säga vårt. Skall Sverige bli en del av Europeiska Gemenskapen eller skall vi ställa oss utanför?

Källa: Industriförbundet, informationsavdelningen



De fyra friheterna är en grund för allt arbete inom EU. Sverige har i förhandlingarna med EU bland mycket annat också fått garantier för salmonellakontroll vid import av livsmedel. Jordbruket i norra Sverige får EU-stöd, den som så önskar får fortsätta att snusa och EU-medborgares rättigheter att köpa fritidshus i Sverige begränsas under en övergångsperiod.



Box 200
590 10 Boxholm

FÅR EJ EFTERSÄNDAS

Returneras till avsändaren
med anteck. om ny adress

Adressfält:

Motivation till träning – öka Din livskvalitet

Bli stark, bli spänstig, öka din kondition.
Anledningarna till att vi tränar är många.

Motarbete inte - arbeta med.

Öka din kroppsmedvetenhet. Du bestämmer över din kropp. Vi har alla fått en kropp och den ska vi leva med hela vårt liv. Vad är egentligen mer naturligt än att sköta om den. Det är viktigt att vara nöjd med sig själv. Det är också naturligt för kroppen att aktiveras och vara i rörelse. Förr i tiden skedde detta på ett naturligt sätt. Jobben var tyngre och hårdare. Kroppens muskler fick arbeta mer.

Idag är jobben oftast inte så tunga, vi sitter i bilen eller framför TV:n. Kroppens muskler förslappas och allt åker ned. Denna förslappning påbörjas redan vid 25-årsåldern och märks väldigt tydligt i 45-årsåldern. Hakan blir lite mjuk och hängig. Likaså har armarna hos kvinnor en tendens att få s k "gäddhäng". Hos männen bildas ofta fett runt midjan. De har i allmänhet sina fettdepåer där och när depåerna fylls blir det en fettring, även kallad "danshandtag".

Kvinnor däremot har oftast sina fettdepåer kring stjärt och lår. Ni har väl hört det otäcka, att stjärten under livstiden kan åka ned ca 13 centimeter, bli platt, hängig och blanda sig med låren! Oj, vilken rysare!

Men misströsta inte. Detta händer inte den som tränar. Du kan fördröja åldrandet genom att aktivera din kropp på ett naturligt sätt.

Vad händer då i kroppen vid fysisk aktivitet? Jo:

1. Musklerna blir starka och kraftfulla. Du orkar mer och allt sitter på plats (stjärten t ex).

2. Förbränningen ökar så att du kan äta rätt och regelbundet. Kroppen behöver näring för att hjärnan ska fungera. Hyn blir slät, ögonen klara, naglarna starka och - naturligtvis - musklerna spänstiga. Det **handlar om input och output**, att äta och aktivera sig. Det är vad kroppen vill och mår bra av.

3. Konditionen ökar, vilket är detsamma som att orka. Att ha bra kondition och leva bra, det bestämmer du själv. Anpassa därför träningen till ditt eget behov av kondi-

tion. Ett starkt och vältränat hjärta pumpar ut mycket näringsrikt blod vid varje slag.

4. Till sist **endorfinerna**, vårt kroppsegna morfin.

Alla älskar endorfiner! Man kan ibland fråga om det är någon som har sett en **endorfin**. Nej, naturligtvis inte, de syns inte. (De är en signalsubstans). Man kan föreställa sig endorfiner som en droppe som hänger på ett rosenblad tidigt en daglig morgon. Och så känner man att när kroppen börjar komma igång så plötsligt ... spricker bubblan och sprider näring och kraft ut i hela kroppen. Ut i kroppen, längs med benen ner i tårna och ut i finertopparna. Hela kroppen får en enorm kraftkänsla.

Hur mycket behöver man träna och hur ofta, och vad ska man träna?

Träna varje dag, eller säg så här: Aktivera Dig fysiskt varje dag i 30 minuter. Det räcker för att hålla kroppen igång och för att få igång en bra förbränning. Vill du träna ett hårt och tufft pass på ca 1-1,5 timmar, så gör gärna det, men bara varannan dag, så att kroppen hinner vila sig. Ta istället en promenad den dag du inte tränar.

Ett annat alternativ kan vara att träna styrketräning varannan dag och kombinera detta med snabba promenader, jogging, simning etc.

Sätt igång, nu !!!

Källa: Tidningen Korpen 6/93

Öppettider Boxholms Bruksmuseum

Boxholms Bruksmuseum har öppet alla onsdagar fr o m 1 juni t o m 7 september kl 17.00 till 20.00. Vissa kvällar kommer speciella arrangemang att anordnas, se annonser i lokalpressen.

För visningar andra tider går det bra att ringa 0142 - 501 89, 524 95 eller 518 48.



För anställda inom
Boxholms AB-koncernen

Box 200
590 10 BOXHOLM

Tfn 0142-525 10

Ansvarig utgivare:
Bengt Åke Bengtsson

Utgivningsmånad:
April 1994

Redaktionskommitté:
Ragne Andersson
Bengt Åke Bengtsson
Laila Thörn

Kontaktombud:
Lars-Göran Eklund, Boxholm Ost AB
Gun Käll, Sonoform AB
Else-Marie Olofsson, AB Alvenius
Industrier
Gösta Kindström, PTK

Eftertryck tillåtes med angivande av källan.