



## Ordförandes hälsning

### Kära medlem

**Jag hoppas att det nya året börjat fint och att du haft möjlighet att koppla av och umgås med nära och kära under julhelgen.** Den energi som vi alla förhoppningsvis fått av lediga dagar behövs under våren – vi har som bekant ett kommunalval den 13 april.

Kommunalvalet är viktigt. Det handlar om hur vårt Helsingfors ska utvecklas och ledas de kommande fyra åren. Det handlar också bland annat om att Helsingfors också i fortsättningen ska vara tryggt, att man ska få service på svenska, att skola och dagis håller en kvalitativ nivå, att du får vård och omsorg då du det behöver det. Och kommunalvalet är också viktigt ur ett jämställdhetsperspektiv. Kommunen är nära människorna och kan direkt påverka förverkligandet av jämställdhet.

Enligt kommunallagen ska kommunen främja kommuninvånarnas välfärd och en hållbar utveckling inom sitt område. Jämställdhet, likabehandling av kommuninvånarna och iakttagande av de mänskliga rättigheterna är avgörande för välfärden och en socialt hållbar utveckling.

En första förutsättning för framgång i val är att kandidatnomineringen lyckas väl. Vi är glada över att så många av Svenska Kvinnoförbundet i Sörnäs medlemmar har ställt sig till förfogande som kandidater, men ännu finns det möjlighet att komplettera listan! Är du modig, klok och nyfiken och vill vara med och

skapa ett ännu bättre Helsingfors så ska du ta kontakt med vår verksamhetsledare Fredrika. Hon berättar gärna mera om vad det innebär att vara kandidat i ett kommunalval.

Svenska kvinnoförbundet i Sörnäs går som vanligt till val med en stor mängd kampanjaktiviteter och stöd till våra kandidater. Vi har hört sammat våra medlemmar och hur ni ser på vår verksamhet och vi har därför försökt ta i beaktande era önskemål då vi planerat den kommande verksamhetsperioden. Längre fram i nyhetsbrevet kan du läsa en resumé om enkätsvaren och en längre text om det hittar du dessutom på vår webbplats.

Jag hoppas att vi tillsammans kan göra en positiv och framåtsträvande valkampanj där jämställdhetsfrågor får stor synlighet i den offentliga debatten.

Vi ses på valfältet!

**Anna Jungner-Nordgren 13.1.2025**

**Svenska Kvinnoförbundet i Sörnäs stadgeenliga årsmöte**  
hålls 24.2.2025 kl. 17.00 på Paviljongen, Estnäsgratan  
12 C 29 i Helsingfors. Medlemmar som vill delta anmäler  
sig senast en vecka på förhand per e-post till [fredrika@kvinnoforbundet.fi](mailto:fredrika@kvinnoforbundet.fi). Deltagande på distans är möjligt.

*Styrelsen*

ONSDAG 22 JANUARI KL. 18

## Sörnäs svettas lanseras med AIRYOGA!

**Plats:** Ilma, Kanalkajen 7D, Helsingfors

**Vi sparkar igång det nya året genom att röra på oss tillsammans!**

Sörnäs svettas är föreningens nya satsning, en motionsklubb med feministiskt inramning. Träffarna har olika teman varje gång, kostar ibland fem euro (om träffen innebär kostnader för oss) och är öppna för medlemmar i föreningen. Du kan delta varje gång eller då och då. Alla deltagare anmäler sig på förhand, så långt platserna räcker. Vilket språk instruktören talar varierar.

Den första gången testar vi på airyoga på ILMA! Träningspasset är lätt och passar alla. Instruktören talar finska. Vi träffas senast 17.50 där.

Ta med dig bekväma kläder att röra dig i, utan dragkedjor. Timmen är rolig, avslappnande och mjuk med övningar som anpassas för varje deltagare. Tidigare erfarenhet av yoga eller airyoga behövs inte. Airyoga är mycket enklare och mer behagligt än traditionell mattayoga. Du behöver inte heller göra upp-och-ner övningar om du inte vill. I studion finns ingen dusch, men timmen är inte särskilt ansträngande.

Deltagaravgiften är 5 euro per deltagare som betalas in på föreningens konto senast dagen före till konto FI32 4055 5452 3274 92 och skriv "Airyoga" i meddelandefältet + vem betalningen gäller.

[www.lyyti.fi/reg/sornas\\_svettas](http://www.lyyti.fi/reg/sornas_svettas)

# Sörnäs svettas



**Kommande Sörnäs svettas -träffar**

MÅNDAG 17 FEBRUARI KL. 8.20-9.20

## Sörnäs svettas med simning

Vi bjuder på en lektion i simteknik med **Ida Slöör**, var-efter det blir fri simning. Platsen är Backasbrinkens simhall. Vi har en bana bokad kl. 8.20-9.20. Vi träffas kl. 8.00 i aulan och går sedan tillsammans till polen.

Du behöver handduk och simkläder med dig. Ta med dig simglasögon om du har! Undervisning på svenska.

Simningen är kostnadsfri.

[www.lyyti.fi/reg/simning1702](http://www.lyyti.fi/reg/simning1702)



TISDAG 4 MARS KL. 18-19

## Sörnäs svettas med inspirerande dans

Nyfiken på inspirerande dans med **Petra Turja**, fysioterapeut och dans-för-hälsa -instruktör? Välkommen med för en livsbejakande timme av rörelse och skön attityd. Deltagarna behöver inte ha dansat förr. Under denna timme kan man inte göra fel.

Klä dig bekvämt. Platsen är G27, våning 6, Gerogsgatan 27 i Helsingfors. Kostnadsfritt och på svenska.

[www.lyyti.fi/reg/svettas\\_dans](http://www.lyyti.fi/reg/svettas_dans)



**ONSDAG 29 JANUARI KL. 18-20**

## Sörnäs Feministiska AW: Fri samvaro!

**Plats:** Föreningens möteslokal "Paviljongen" på Estnäsgratan 12 C 29.

**Välkommen med på årets första afterwork då vi samtalar fritt utan ett förbestämt tema.**

Fokus ligger på att lära känna varandra bättre och ha fria, inspirerande samtal i gott sällskap. På plats

har vi våra trogna medlemmar **Emma Isoherranen**, vice ordförande för Svensk Ungdom i Nyland, **Emma Ringbom**, som är ordförande för Sfp i Helsingfors och **Ted Urho** från Agenda. Emma är den nyaste medlemmen i gänget så vi kommer också att diskutera hur föreningens verksamhet kan öppnas för en ännu bredare målgrupp.

På våra afterworks bjuder vi på rött eller vitt, ost, frukt och kex, samt glutenfria alternativ.

[www.lyyti.fi/reg/aw\\_samvaro](http://www.lyyti.fi/reg/aw_samvaro)

**FEMINIST TALK**

Torsdag 13.2

Kl. 18-20 på G27

med **NORA HÄMÄLÄINEN**

**SVENSKA KVINNOFÖRBUNDET I SÖRNÄS**

G27 finns på väring 6, Georgsgatan 27

**ENSAMHET PÅ OLIKA SÄTT**

**ELLEN STRÖMBERG**

på scen



# Vändagsåktur med Spårakoff

Grön stad ur ett feministiskt och partipolitiskt perspektiv

TORSDAG 13 FEBRUARI KL. 18-20

## Feminist Talk: Ensamhet på olika sätt

**Plats:** G 27, Georgsgatan 27, våning 6

**Hur ser livet ut när man har allt utom en vän? Vad är vänskapens betydelse för hälsan och varför är vi just nu så ensamma - eller är vi det?**

Välkommen på temakväll om socialt liv som både en personlig fråga och sett ur ett jämlikhetsperspektiv. Kvällens talare är författare **Nora Hämäläinen** och **Ellen Strömberg**.

Feminist TALK är Svenska Kvinnoförbundet i Sörnäs talarforum där vi lyfter feminister, experter och aktivister som säger som det är. Kvällen är öppen för alla som anmäler sig på förhand via länken. Länken är öppen så länge lediga platser finns.

Du når platsen G27 på Gerogsgatan 27 genom att åka upp med nyare glashissen från Luckan i Helsingfors till våning 6. Lätt servering.

[www.lyyti.fi/reg/FT1302](http://www.lyyti.fi/reg/FT1302)

FREDAG 14 FEBRUARI KL. 18-20

## Vändagsåktur med Spårakoff

**Plats:** Start från hållplatsen på Mikaelsgatan snett framför Fenniahuset

**Välkommen med åktur på vändagen 14.2 i år vackra stad med pubspårvagnen Spårakoff!**

Ombord har vi kommunalvalskandidaterna **Silja Borgarsdóttir Sandelin** och **Gaby Langinauer** som kommer med sin syn på hur en gröns stad ser ut ur ett feministiskt och partipolitiskt perspektiv. Alla deltagare som anmäler sig på förhand kan beställa en läsk, öl eller cider kostnadsfritt. Mer dryck finns till salu till självkostnadspris.

Det går inte i regel att stiga av eller på under åkturen, men deltagare kan fråga chauffören på plats om det är möjligt att stiga av under turen. Tiden är fredag 14 februari med start kl. 18.00 från hållplatsen på Mikaelsgatan snett framför Fenniahuset. Turen tar slut vid samma hållplats ca kl 20. Anmäl dig via länken nedan. Anmälningsformuläret är öppet så länge platser finns. Blir det fullt aktiveras kölistan.

[www.lyyti.fi/reg/sparakoff](http://www.lyyti.fi/reg/sparakoff)

**LÖRDAG 15 FEBRUARI KL. 13**

## Teaterbesök med Matilda

**Plats:** Svenska teatern i Helsingfors

**Matilda och hennes vänner lyser i Svenska Teaterns uppsättning av ruskig succémusikal.**

Vi har ett begränsat antal A-platser bokade lördag 15 februari kl. 13.00. Teaterbesöket är öppet för medlemmar i Svenska Kvinnoförbundet i Sörnäs och varje medlem har rätt till en avec, som inte behöver vara medlem.

Anmälan är öppen till 1.2.2025 eller så länge det finns plats. Alla anmäls separat via länken som står nedan. Det rabatterade priset för våra medlemmar är 41 euro och för barn/unga/studerande 22 euro. Länken är öppen så länge det finns plats.

Då du har fått din plats bekräftad med det automatiska e-postmeddelandet betalar du in summan för biljetten (senast dagen före pjäsens datum) till vårt konto FI32 4055 5452 3274 92. Skriv "Matilda" i meddelandefältet +vem betalningen gäller. Biljetterna delas ut i foajén 15 minuter före. Vid fall av sjukdom eller förhinder kan du inte avboka men du kan ge din plats vidare till en annan medlem.

**[www.lyyti.fi/reg/matildateater](http://www.lyyti.fi/reg/matildateater)**

- **Vår nya kafékoordinator som planerar och arrangerar vårt Babykafé och Women's Café in English är Tega Oke.**

Hon inledde sitt arbete i januari 2025. Tega är i slutstråket av sina studier i genusvetenskap och har studerat människan i organisationen, som biämne på Hanken (program Human Resources). Hon har arbetserfarenhet av liknande verksamhet, som bland annat programassistent på Finlands Beneluxinstitut. Vi är säkra på att Tega kommer att värna om den välkomnande stämningen på Babykaféet och Women's Café in English!



- **Vill du veta vad ni tycker om vår verksamhet?** Som en del av Svenska Kvinnoförbundet i SKviS Strategi 2023-2027 utförde vi en enkät för att kartlägga våra medlemmars och blivande medlemmars syn på verksamheten, intressen och behov. Sammanlagt 114 personer svarade. På vår hemsida finns en resumé av resultatet: **[sornas.kvinnoforbundet.fi](http://sornas.kvinnoforbundet.fi)**
- **Dags att betalat medlemsavgiften 2025!** Medlemsavgiften i Svenska kvinnoförbundet i Sörnäs är 5 euro per år och 15 euro för ständigt medlemskap. Summan betalas till vårt kontonummer FI32 4055 5452 3274 92 (HELSFIHH) Vänligen skriv "medlemsavgift" i meddelandefältet.

### Långsam post? Fastnar e-post från oss ofta i skräpkorgen?

Kom med i Svenska Kvinnoförbundet i Sörnäs nya infokanal på Whatsapp. I den publicerar vi länkar till anmälningsformulär och mera info om våra evenemang. I kanalen råder envägs kommunikation dvs. inget annat behandlas i den. Anslut via länken eller be om en inbjudan.

**<https://chat.whatsapp.com/FxAiJeqR3njC6NQa3KKBto>**

#### Svenska Kvinnoförbundet i Sörnäs

fredrika@kvinnoforbundet.fi  
050 538 1594  
sornas.kvinnoforbundet.fi



Svenska Kvinnoförbundet i Sörnäs  
[@kvinnoforbundetisornas](https://www.facebook.com/kvinnoforbundetisornas)



[@kvinnis\\_sornas](https://www.instagram.com/kvinnis_sornas)