



Ordförandes hälsning

Kära medlem!

Bara några timmar från Helsingfors råder nu ett fullskaligt krig. Putins folkrättsvidriga krig i Ukraina är totalt oprovocerat och oacceptabelt och våra tankar är hos det ukrainska folket. Förutom att Putins krig är en attack mot människors liv, trygghet och framtidstro är det som sker i Ukraina en attack mot demokrati och frihet. Kriget är ett direkt slag mot freden, en fred som vi länge tagit för given.

Den enda ljuspunkten som jag sett är den beredvillighet som finns i Finland och i övriga Europa att hjälpa Ukraina och dess invånare. Vi har fått se ett Europa som arbetar tillsammans, som värnar sina grundvärderingar om den liberala demokratin och som står upp som en enad kraft när mörka krafter hotar ett annat europeiskt land. Men även på ett gräsrotsplan har vi sett hur folk öppnar sina hem, ordnar med insamlingar med förnödenheter för människor på flykt, hur konserter och övriga evenemang har ordnats för att stöda de människor som nu tvingats fly för sina liv och lämna sina hem. Svenska Kvinnoförbundet i Sörnäs har ekonomiskt stött Röda korsets katastroffond för Ukraina, men nu planerar vi också tillsammans med Marthaförbundet i Helsingfors att på ett ännu mer konkret plan stöda de ukrainska kvinnor och barn som kommit till vår stad. Mera om detta då pusselbitarna fallit på plats.

Här hemma i Helsingfors står vi också inför en reell kris,

nämligen en vårdkris. Vi vet alla att kvinnodominerade branscher har dragit ett oskäligt stort lass för att bibehålla samhällets centrala funktioner under pandemin. Löneutvecklingen för och arbetsförhållandena hos vårdpersonalen har under en lång tid varit ohållbara, och i skrivande stund pågår en vårdstrejk i bl.a. Helsingfors. Jag har stor förståelse för att det är svårt att leva på en vårdarlön i Helsingfors, det samma gäller många andra lågavlönade yrkesgrupper. Jag hoppas att hoppas att förhandlingsparterna snabbt ska komma fram till en uppgörelse som vårdpersonalen vinner på. Och jag hoppas också att vi kan stöda andra kvinnodominerade branschers löneutveckling.

Om ett knappt år är det riksdagsval i Finland. Det är oerhört viktigt att vi i Sörnäs jobbar stenhårt för att få många erfarna, pålästa och modiga kandidater från Sörnäs medlemskår att ställa upp i valet. Det är i allas vårt intresse att hjälpa dessa kandidater till en framgångsrik valkampanj genom olika feministiska valemang, genom att hjälpa dem att få ut sitt budskap och genom att uppmana våra vänner och bekanta att rösta i valet. Under den pågående perioden har vi haft den mest feministiska och svenskvänliga regeringen i mannaminne. Vi har också haft förmånen att ha en erfaren och flitig riksdagsledamot från Helsingfors, vår egen Eva Biaudet. Men det här är saker vi inte kan ta för givet. Vi måste ständigt kämpa för vinningar, inte luta oss tillbaka. Saker vi tagit för givna, kan snabbt

ryckas ifrån oss. Freden i Europa är ett sorgligt exempel på detta.

Jag hoppas och tror att Svenska Kvinnoförbundet ytterligare kan skärpa sin politik och verksamhet så att vår förening bidrar till att Helsingfors går i täten för jämställdhetsarbetet i Finland. Det ska vi göra i nära samarbete med våra förtroendevalda i staden och med aktörer i Helsingfors som har de rätta värderingarna. Tillsammans ska vi jobba vi för ett feministiskt Helsingfors, ett arbete som kan ge ringar på vattnet såväl nationellt som internationellt.

Anna Jungner-Nordgren 12.4.2022

Under Svenska Kvinnoförbundet i Sörnäs årsmöte 2022 tog Anna Jungner-Nordgren över som ordförande för föreningen, efter Mona Rautelin. Anna har i många år varit styrelsemedlem i Sörnäs och under åren 2015–2020 var hon förbundsordförande för Svenska Kvinnoförbundet. Hon har också erfarenhet av jämställdhetsarbete på ett europeiskt plan, då hon i tre år var vice ordförande för jämställdhetsnätverket inom ALDE-partiet, vår europeiska gemenskap som Svenska folkpartiet ingår i. För tillfället är hon även ordförande för partiets jämställdhetsutskott.

Det är med ett stort tack till Mona för ett framgångsrikt ordförandeskap och med stor iver som Anna tar sig an uppgiften. Feminism och allas lika rättigheter och skyldigheter har länge varit nära hennes hjärta, både i ord och handling!

Du når Anna per epost
anna.jungner-nordgren@folktinget.fi
med frågor, önskemål och idéer!

TORSDAG 28 APRIL KL. 19

Är det hett här?

Vi vill höja medvetenhet om klimakteriet genom att bjuda på Anna Hultins monolog **Är det hett här? 28.4 kl. 19 på Svenska Teatern**. Kvällen är fullbokad men du kan ställa dig i kö för eventuella avbokningar:
www.lyyti.in/Monolog2804

(F)risk nu!

TISDAG 26 APRIL KL. 18-20

Plats: Föreningens möteslokal ”Paviljongen” på Estnäs-gatan 12 C 29. Summerknapp SKF Sörnäs i portgången.

Bli vän med din PMS!

Meningsfulla möten kring hälsa och hållbart arbetsliv.

Välkommen med på den tredje delen i Svenska Kvinnoförbundet i Sörnäs After Work -serie (F)risk nu! med temat PMS, som är en förkortning av ”premenstrual syndrome.”

Har du koll på din PMS? Hur mår du under dagarna före din mens? Hur påverkar menscykeln ditt arbetsliv, dina studier och dina relationer?



Kvällens gäst är sjukskötare och sexualrådgivare **Teresa Lundström**. Vi får kort info om PMS och diskuterar. Vi tar också upp tips på hur man kan lära känna sin kropp bättre, vad man kan göra för att hjälpa till symtomen samt hur man kan stöda

någon som har PMS. Teresa berättar också gärna mera om sexualrådgivning och svarar på frågor gällande sexualitet.

Lyssna på diskussionen eller ställ frågor. Diskussionen leds av **Tara Junker**.

Servering: Rött eller vitt, ost, frukt och kex.



Vi har ett begränsat antal platser så anmälan senast 23.4 via formuläret är obligatoriskt:
www.lyyti.fi/reg/bli_van_med_din_PMS

Tillfället är öppet för alla som är intresserade av hälsa, hållbart arbetsliv och av Svenska Kvinnoförbundet i Sörnäs verksamhet. Välkommen med!



Vice ordförandes hälsning

Bästa Kvinnoförbundare och Sörnäs medlemmar,

Vi lever ofattbara tider. Mänskligheten har genomlevt två år av pandemi, något som få av oss trodde vi någonsin skulle uppleva. Att vi dessutom varit tvungna att vakna upp till en dag då vi har krig i Europa är svårt att smälta och förstå. Ett faktum är att barndomen inte väntar på ljusare tider. Barns och ungas liv är här och nu. Barndomstiden, uppväxtmiljöerna och världsläget påverkar alltid ett barns utveckling. Så även nu. Barn och unga hann inte återhämta sig från pandemin då anfallskriget mot Ukraina bröt ut. Den nya situationen var en chock för människor världen över och påverkar speciellt barns och ungas psykiska välmående och framtidstro. De behöver hjälp och stöd för att behandla sina känslor av oro och rädslor. Detta stöd ska vi vuxna erbjuda dem i familjerna, inom småbarnspedagogiken, i grundutbildningen, på andra stadiet och på arbetsplatserna. Barn, ungdomar och unga vuxna behöver all hjälp och allt stöd de kan få för att hantera denna oväntade och skrämmande situation.

Vi vet att krig och konflikter slår familjer och samhällen i spillror. Vi vet att kvinnor och flickor drabbas av våld och fattigdom. Vi vet att kvinnor och flickor drabbas på ett annat sätt än män under och efter konflikter. Kvinnor och flickor löper exempelvis större risk för trakasserier och våld i flyktingläger.

Svenska Kvinnoförbundet hade årsmöte 26-27.3.2022. Under mötet hördes flera viktiga talturer med fokus på mänskliga rättigheter under konfliktsituationer. Det kändes fint att få höra flera kloka inlägg i den allmänpolitiska debatten. Ett bevis på att viljan är stark för att tillsammans arbeta för ett samhälle som är rättvist och fritt från diskriminering, våld, rasism och sexism.

Under årsmötet fick jag fortsatt förtroende och blev omvald till vice ordförande för Svenska Kvinnoförbundet. Feministiska perspektiv behövs i allt politiskt arbete. Det feministiska förändringsarbetet måste bedrivas genom lagstiftning mot olika former av diskriminering, men också genom att förändra strukturer och attityder. Allt detta vill jag jobba hårt för.

Bästa vänner, ifall ni har något ärende eller någon fråga ni vill att jag för fram till förbundet så får ni gärna höra av er till mig.

Vänliga hälsningar,

Pia Sundell,

vice ordförande för Svenska Kvinnoförbundet i Sörnäs och vice ordförande för Svenska Kvinnoförbundet

ONSDAGARNA 20.4 OCH 11.5 KL. 18

Plats: Föreningens möteslokal "Paviljongen" på Estnäsgratan 12 C 29. Summerknapp SKF Sörnäs i portgången.

Sörnäs läser välkomnar nya medlemmar!

Maj-Britt Grönholm, som leder bokcirkeln "Sörnäs läser" har skrivit en hälsning:

"Läsande kvinnor tillhör alltså den minoritet som är nyfikna på något utöver sig själva och sin egen navel."
(cit ur tidskriften **Vi läser**)

Stämmer det? Kanske till en del, men det gäller säkert både kvinnor och män, unga och gamla. Men det som säkert stämmer är att vi läsande människor i bästa fall vidgar vår värld, reflekterar över nya perspektiv, ifrågasätter våra stelnade åsikter, får ny kunskap och många aha-upplevelser, får skratta och gråta, uppröras och känna igen sig... Det ger oss glädje och energi!

Också om vi kan uppleva allt också på många andra sätt, är det fantastiskt att få öppna en ny bok och nyfiket gå in i något som en författare vill ge vidare. Att dessutom få samtala om det som man läst, diskutera det som man inte förstått eller det som berört en djupt gör att boken blir så mycket mera och att ens livsförståelse djupnar. Man brukar säga att varje bok till en del är författarens och till en del läsarens. Varje persons läsoplevelse är unik.

Det har vi redan upplevt i vår nya bokklubb "Sörnäs läser". Vi började i november 2021 med att samtala om våra läsvanor, ge lästips och välja följande gångs gemensamma bok. Vi möts på Paviljongen, Estnäsgratan 12 C 29, en gång i månaden, oftast onsdagar, alltid kl. 18.00, max två timmar. Vi är nu sex läsglada kvinnor. Nya läsintresserade är varmt välkomna!

Vi har diskuterat fyra böcker fram till april: Mia Francks "Galanterna", **Anita Swärds** "Jackie", nobelpristagarens **Abdulrazak Gurnachs** "Paradiset" och **Elin Cullheds** "Eu-

fori" om **Sylvia Plaths** sista år.

"Galanterna" gav tankar om vänskap, arbetar- och yrkeskvinnans situation 1921, den snäva kvinnorollen, suget efter frihet och självständighet, "Jackie" tog upp kvinnan i ett förhållande med en psykopat, förälskelse, våld och rädsla, "Paradiset"

förde oss till tidigt 1900-tal i Tanzania i östra Afrika. Vi diskuterade den uppväxthistoria romanen handlar om och det komplexa Afrika med många språk, många stammar och folk, kärlek och våld. "Eufori" visar på det svåra och fina med ett konstnärsäktenskap, avund och tävlan, hur en



människa kan hindra en annan att utvecklas, hur kvinnan ofta måste ge avkall på sina ambitioner medan mannen tar för sig. Alla diskussioner speglar också våra egna erfarenheter och vår egen tid.

Nu onsdagen den 20 april kl. 18.00 diskuterar vi norskan **Vigdis Hjorths**

"Lärlarinnans sång", en gan-



ska speciell roman, som troligen föder många reflektioner om vem vi egentligen är i våra egna ögon och i andras. Onsdagen den 11 maj diskuterar vi "Min syster seriemördaren" av **Oyinkan Braithwaite** från Nigeria.

Vi formar själva våra träffar och kan tänka oss att utöver våra samtal om de böcker vi valt och läst någon gång bjuda in en författare, vars bok vi läst, kanske se en film eller pjäs kopplad till litteratur... Endast fantasin sätter gränser. Jag hoppas också att flera skulle hitta vårt bibliotek och göra det levande. Nu då den strikta pandemitiden förhoppningsvis är över skall vi i höst ha ett system för utlåning.

Är du intresserad av att delta i bokcirkeln's träffar? Kontakta Maj-Britt Grönholm per e-post maj-britt.gronholm@kolumbus.fi eller med sms till tfn 050 569 5633



MÅNDAG 9 MAJ KL. 18-20.30

Plats: G27, Georgsgatan 27, 6:e våningen, ingång via Mercatorgränd

Duger lagom? En kväll om bluffsyndromet

Känner du dig otillräcklig? Jämför du dig med andra? Bli du stressad då dina vänner verkar klara allt?

Välkommen på tillräcklighetskväll/Good enough -kväll med information och stärkande workshop. Vi synar bluffsyndromet, även kallat "imposter syndrome" ur olika håll och frågar oss om det är patriarkatet som i synnerhet gör kvinnor osäkra på sin kompetens.

SvenskUngdom
HELSINGFÖRS

Programmet förverkligas som ett samarbete med Svensk Ungdom i Helsingfors.

På programmet:

- Välkomstord med **Anna Jungner-Nordgren**
- Vad är bluffsyndromet och vem drabbas? Kick off -diskussion med **Emmi Piippo**, riksdagsassistent och **Anna Högström** som är psykolog, par- och familjeterapeut och karriärcoach.
- Bluffsyndromet slår till -hur skydda sig? Workshop med **Virve Savoila** och **Eerika Ströömi** från Ekvälita

Vi bjuder på drycker med tilltugg. Kvällen är öppen för alla som är intresserade av ämnet. Obligatorisk förhandsanmälan senast 6.5 via länken www.lyyti.fi/reg/bluffsyndrom

"Är jag tillräckligt bra på mitt jobb?"

"Kan jag be om riktig lön?"

"Vad skulle en man göra i samma situation?"

"Jag vet att jag duger men hur skall jag våga visa det?"

"Jag måste nog göra extra mycket jobb för att ingen skall märka att jag bluffar..."

"Är det fel på mig, eller på normerna i samhället?"



- **Dags att betala medlemsavgift 2022!**
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.
- **Har du en vän som vill bli medlem i Svenska Kvinnoförbundet i Sörnäs?** Passa på att locka med alla du känner som är intresserade. Under våren går alla nya medlemmars medlemsavgifter oavkortat till Röda korsets katastroffond! Vi vill stöda de som lever under svåra förhållanden i Ukraina.
- **Vårt Babykafé håller öppet på måndagar kl. 11.30-14 på Lilla Luckan, Georgsgatan 27 i Helsingfors.** Vi bjuder på kaffe/te och mellanmål. På plats finns skötbord, micro och amningsstol. Alla småbarnsföräldrar är välkomna!
- **Women’s Café in English is open on Friday at 12-14 in Lilla Luckan, Georgsgatan 27.** Make new friends and get involved in what is happening locally. Every meeting is organized around one topic - for example job search, language courses and Finnish everyday life. Children are also welcome. Changing tables for babies, toys and a microwave are available. We serve coffee, tea and snacks.
- **Vill du få ditt medlemsbrev från Svenska Kvinnoförbundet i Sörnäs per e-post i fortsättningen?** Vänligen skriv ett meddelande till fredrika@kvinnoforbundet.fi med önskad adress.



Under våren går alla nya medlemmars medlemsavgifter oavkortat till Röda korsets katastroffond!

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)