



## Ordförandes hälsning

### Kära medlem

**Jämställdhet kommer inte av sig själv. Den kräver modiga beslut, stark representation och en politik som sätter människors lika värde i centrum.** Vi ser fortfarande att kvinnor är underrepresenterade i beslutsfattandet och att jämställdhetsfrågor alltför ofta hamnar i skymundan. Det kan vi ändra på – genom att rösta och lyfta kandidater som står för våra värderingar.

Jag är stolt över det arbete vi gör tillsammans i Svenska Kvinnoförbundet i Sörnäs. Vi har visat att engagemang lönar sig och att vi kan göra skillnad. Därför vill jag uppmana er alla att använda er röst i kommunalvalet – och att uppmuntra era vänner, familjemedlemmar och kollegor att göra detsamma. Varje röst räknas, och varje feministisk röst gör Helsingfors till en bättre stad för alla.

Bland våra medlemmar finns kandidater som är aktiva i många delar av Helsingfors. Förutom i Sörnäs och Berghäll har vi feminister som är redo att ge sig in i politiken i bland annat Tölö, Munksnäs, Alphyddan, Mejlans, Västra Baggböle, Gamlas, Busholmen, Drumsö, Nordsjö, Degerö, Rönnebacka och Eira.

Med stor ödmjukhet och beslutsamhet har jag själv valt att kandidera i valet. Jag hoppas få ert förtroende att fortsätta arbeta för en stad där alla, oavsett kön, har samma möjligheter att delta och påverka. Tillsammans kan vi föra Helsingfors i rätt riktning.

Föreningen samlades 24 februari för årsmöte 2025. Varmt tack till alla som var med!

Samtliga styrelsemedlemmar Anna Alenius, Maj-Britt Grönholm, Ann-Louise Laaksonen, Kalinka Nyholm, Harriet Rydberg, Pia Sundell, Tove Ørsted, Linda Zilliacus och unertecknad fortsätter arbetet för Svenska Kvinnoförbundet i Sörnäs. Jag återvaldes till ordförande för verksamhetsåret 2025 och Pia Sundell fortsätter som vice ordförande.

Tack för fortsatt förtroende och lycka till åt alla kandidater som ställer upp i kommunalvalet i Helsingfors, för feminism och jämställdhet!

**Anna Jungner-Nordgren 17.3.2025**

Ser du en av våra annonser i en dagstidning eller stadsdelstidning? Ta en bild, kontakta oss eller dela den på sociala medier med vårt märke @kvinnis\_sornas. Som tack får du vår nya vattenflaska!

Eftersom vår kandidatlista präglas av mångfald har vi i år satsat stort på annonsering i stadsdelstidningar i de områden där våra kandidater bor.

# Sörnäs svettas



MÅNDAG 24 MARS KL. 8.15-9.15

## Sörnäs svettas med maskinpilates

**Plats:** Pilates Helsinki, Södra Järnvägsgatan 14

**Maskinpilates utförs med speciella apparater, som Reformer, Cadillac och Chair.** Träningen fokuserar på att aktivera djupa muskelgrupper och förbättra hållning, flexibilitet och stabilitet.



Maskinerna använder fjädermotstånd för att hjälpa till att stärka muskler, förbättra rörlighet och ge stöd för kroppen.

Klä dig i bekväma och stretchiga kläder. Vanligtvis används särskilda pilatesstrumpor med halkskydd. Om du har sådana strumpor, ta gärna med dem! Det finns ett omklädningsrum i studion, men tyvärr **ingen dusch**.

Anmäl dig till evenemanget via länken nedan. Observera att anmälan är obligatorisk eftersom det finns en mycket begränsad mängd platser.

Passet är öppet för medlemmar i Svenska Kvinnoförbundet i Sörnäs. Deltagaravgiften är 5 euro per deltagare som betalas in på föreningens konto senast dagen före till konto FI32 4055 5452 3274 92 och skriv "Pilates" i meddelandefältet + vem betalningen gäller.

[www.lyyti.in/sornaspilates](http://www.lyyti.in/sornaspilates)

Info om Pilates för dig som provar första gången (på finska): [www.pilateshelsinki.fi/lukemista/aloittajan-opas](http://www.pilateshelsinki.fi/lukemista/aloittajan-opas)

TUESDAY MARCH 25TH AT 18-20

## Women's Café in English: Afterwork event with a textile collage session

**Location:** G27, Yrjönkatu 27, floor 6.

Welcome to the Women's Café in English afterwork -event with **Anastasia Artemeva** as our guest. Usually we meet on Fridays during lunchtime, but this time is special!



Anastasia will guide us through "A story you can touch" - a textile workshop where you can create a map of your home or your dream place. This process can help express our feelings in an open way and share our experiences. It gives us a chance to rest our mind and create with our hands. In this edition we will use Dialogue Cards to facilitate the conversation around our identity and diversity. No previous experience in art or sewing skills are required. This is open to all ages.

Take the new lift from Luckan. Our host of the evening is **Itzel Ruiz**. The evening is open for everyone who sign up in advance:

[www.lyyti.fi/reg/WCiE2503](http://www.lyyti.fi/reg/WCiE2503)

*Women's café  
in English*



# Ett ljusare Helsingfors!



28.3 kl. 13–14.30 Med Nora Grotenfelt, Anna Jungner-Nordgren och Pia Öhman.

**FREDAG 28 MARS KL. 13-14.30**

## Feministisk lunch: Ett ljusare Helsingfors!

**Plats:** Restaurang Elm, Parkgatan 4

**Välkommen på fredagslunch då vi stannar upp och njuter, inför veckoslutet då klockorna vrids till sommartid.**

Hur kan ett hektiskt nutida kvinnoliv bli tryggare, enklare och klimatsmartare genom beslut som tas i Helsingfors? Våren kommer, en ansvarsfull politik spelar roll.

På plats har vi kommunalvalskandidaterna **Nora Grotenfelt, Anna Jungner-Nordgren** och **Pia Öhman**. Diskussionen leds av **Fredrika Biström**.

Vi bjuder på Elms utsökta 3-rätters lunchmeny som består av en förrättssoppa/sallad (som byter varje vecka), en valfri huvudrätt och en dagens efterrätt. Kaffe/te och valfri alkoholfri dryck ingår. Du meddelar dina specialdieter i samband med din anmälan. Lunchen är enbart öppen för medlemmar i Svenska Kvinnoförbundet i Sörnäs.

[www.lyyti.in/ljusareHelsingfors](http://www.lyyti.in/ljusareHelsingfors)

**TISDAG 1 APRIL KL. 18-19**

## Sörnäs svettas med trygg löpning

**Plats:** Träff utanför Ode

**Vill du börja träna löpning på ett tryggt sätt, och slipa på din springteknik?** Kom med på en lätt länk, då vi peppar, ger tips och så får du dessutom ett roligt träningspass i gott sällskap.

Som experter har vi denna gång **Aino Ezzat-Agha**, kandidat i kommunalvalet och aktiv hobbylöpare, samt **Aleksandra Sjöberg** som är Svenska Kvinnoförbundet i Sörnäs verksamhetskoordinator. Aleksandra tränar långdistanslöpning och har goda råd i bakfickan.

Länken passar för vem som helst, oavsett ifall du sprungit tidigare eller inte. Vi håller ett passligt tempo och pausar när det behövs. Vi börjar med att värma upp ordentligt och kör sedan igång. Tanken är att springa två gånger runt Tölövikens, med möjlighet att stanna vid Ode ifall man känner att ett varv runt Tölövikens räcker. Vi avslutar med spurter för dem som känner sig beredda att testa på det.

Kom färdigt klädd i joggingkläder och var redo att röra dig runt Tölövikens. Ifall det är kyligt är det bra att klä sig i många tunna lager. Lämna ytterkläder eller väskor i förvar, förslagsvis i Järnvägsstationens förvaringsboxar. Vi springer i alla väder.

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



**FREDAG 4 APRIL KL. 8.00-10.00**

## Frukost: Mera styrka mindre oro!

**Plats:** Café Viola, Kajsaniemistranden 2

**En av de hetaste frågorna inför kommunalvalet är mental hälsa och rättvis tillgång till stöd och hjälp i Helsingfors.**

Välkommen på en frukostdiskussion om mental hälsa bland kvinnor i Helsingfors. Vi diskuterar de utmaningarna kvinnor möter, från stress och stigma till brist på resurser. Hur kan vi förbättra tillgången till stöd och skapa en mer inkluderande och förstående miljö? På plats har vi kommunalvalskandidaterna **Eloize Suhtala Uvalic, Petra Turja** och **Sofia Wredlund**. Diskussionen leds av **Emma Isoherranen**.

Till frukosten serveras kaffe/te, färsk fruktjuice och smoothie, samt ett vackert upplagt fruktfat. Ät dig mätt på nybakade helkornsbröd, säsongens grönsaker, örtig färskost och ett urval av ost och pålägg. Till det kan du avnjuta små croissanter med sylt och en bit bärpaj toppad med vaniljgrädde.

Obligatorisk förhandsanmälan via länken nedan. Frukosten är öppen för medlemmar i Svenska Kvinnoförbundet i Sörnäs.

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

- **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 kononummer 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>



## BARNFESTEN 2025

### - Vad Finns i Rymden?


**Annegården på lördag 12 april 2025 kl. 10-15**

**Barnfesten återvänder till Annegården lördagen den 12 april 2025 med det spännande temat ”Vad finns i rymden?”.**

Under Barnfesten erbjuds kreativa verkstäder, musik, och teater. I programmet ingår även rim och ramsor med tecken som stöd, böcker, punktskrift, rymdpysel och babydisco. Ett spännande planetarium finns också på plats. Alla barn är välkomna att ta del av en festlig barnkulturday tillsammans med nära och kära.

Vissa program pågår kontinuerligt medan andra startar vid bestämda tider och har ett begränsat antal platser. Barnfesten är ett tillgängligt och kostnadsfritt evenemang. I samarbetet ingår över 15 organisationer som vill uppmuntra till kulturdeltaktighet.

**Svenska Kvinnoförbundet i Sörnäs deltar i festen genom att bjuda på Babydisco kl. 10-15. Välkomna!**



MÅNDAG 7 APRIL KL. 18-20

# Ensamstående, ensamgående, enastående!

Välkommen på en temakväll om att vara ensamstående förälder och/eller singel i Helsingfors!

**Plats:** G27, Georgsgatan 27, våning 6

På programmet står diskussion med **Oona Hagman**, kandidat i kommunalvalet, **Linda Sundberg**, sångare och småbarnspedagog, **Harriet Abrahamsson**, dramatiker samt **Julia Ståhle** som leder diskussionen. Före det får vi njuta av ett smakprov ur monologen *Honey*, som handlar om en flerfald frångående ensamstående mamma. **Kajsa Ek** spelar huvudrollen och **Tove Appelgren** har skrivit monologen. Diskussionen behandlar livet som ensamstående förälder i dagens Finland, normer om familjelivet, singelekonomi i allmänhet samt dejting och socialt liv som ensamförälder. Kvällen bjuder även på "Historisk inblick i den gravida ogifta kvinnans ställning" med författare **Maria Saaristo**.

Kvällen är öppen för alla som anmäler sig på förhand via länken nedan. Vi bjuder på mackor, paj och frukt.

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

ONSDAG 7 MAJ KL. 17.15-20.30

## Enkvinnaskomedi: Honey

**Plats:** Southpark i Koffens park, Boulevarden 40

Vi bjuder på en privat visning av *Honey* med **Kajsa Ek** i huvudrollen. Buffeten kl. 17.15 och visningen börjar kl. 18.00. Deltagaravgift 5 euro.



Oona Hagman

Mera info och anmälan via länken:

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

**Svenska Kvinnoförbundet i Sörnäs**

fredrika@kvinnoforbundet.fi

050 538 1594

sornas.kvinnoforbundet.fi



Svenska Kvinnoförbundet i Sörnäs

@kvinnoforbundetisornas



@kvinnis\_sornas



# ”För ett inkluderande och feministiskt Helsingfors!”

”Inklusiivisen ja feministisen Helsingin puolesta!”

**FEMINIST JAVISST!**



Svenska Kvinnoförbundet i Sörnäs arbetar utifrån ett feministiskt perspektiv för jämställdhet i Helsingfors.

Svenska Kvinnoförbundet Sörnäisissä työskentelee feministisestä näkökulmasta tasa-arvon puolesta Helsingissä.

Seuraa meitä! Följ oss!

sornas.kvinnoforbundet.fi  
Instagram @kvinnis\_sornas

Käytä ääntäsi!  
**13.4  
2025**  
Använd din röst!

**SVENSKA  
KVINNOFÖRBUNDET  
I SÖRNÄS**

**SFP** **RKP**

VÄRA KANDIDATER I KOMMUNALVALET 2025 / Kuntavaaliehdokkaamme 2025

618



Mia  
Hafrén

593



Linda  
Ahlblad

599



Björn  
Bonsdorff

600



Silja  
Borgarsdóttir  
Sandelin

608



Benjamin  
Ellenberg

609



Aino  
Ezzat-Agha

612



Laura  
Finne-  
Elonen

615



Nora  
Grotenfelt

619



Oona  
Hagman

624



Lena  
Höglund

627



Emma  
Isoherranen

629



Anna  
Jungner-  
Nordgren

634



Erica  
Kekäinen

636



Gabriela  
Langinauer

649



Björn  
Månsson

661



Emma  
Ringbom

663



Satu  
Roberg

665



Itzel  
Ruiz

666



Niklas  
Rönnerberg

670



Elisabeth  
Sandelin

676



Ida  
Siöör

680



Eloize  
Suhtala  
Uvalic

683



Petra  
Turja

684



Ted  
Urho

688



Sofia  
Wredlund

690



Ayisat  
Yusuf

691



Henrika  
Zilliacus-  
Tikkanen

692



Pia  
Öhman