



## Verksamhetsledarens hälsning

### Kära medlem

**Vårt parti, Svenska folkpartiet (SFP), har profilerat sig som ett flexibelt och samarbetsinriktat parti redo att hitta lösningar. Det har gett oss inflytande. Men har pragmatismen blivit en ursäkt för att undvika konflikt?**

Att säga emot innebär ofta att ha en annan åsikt än en kollega, en vän eller en partikamrat. Det känns inte alltid så "kiva". Men om vi menar allvar med jämställdhet kan vi inte nöja oss med att vara trevliga.

Svenska Kvinnoförbundet har under våren bland annat kommenterat mansdominansen i svenska riksdagsgruppen. Traditionen att rösta på män i kravatt är svår att bryta. Men när resurser och möjligheter fördelas ojämnt måste vi våga se det. Vem får kampanjstöd? Vem får synlighet? Vem betraktas som ett "säkert kort"? De administrativa strukturer som styr kampanjstöd och synlighet är inte könsneutrala.

Pengar och siffror har betydelse. Men vi ska inte lämna partiet ensamt med kritiken. Vi kan också se oss i spegeln, visa vägen och försöka bli bättre, varje dag. Förändring kräver både konflikt och solidaritet.

För att stärka 115-åriga Svenska Kvinnoförbundets i Sörnäs verksamhet vässar vi våra verktyg. Vi ordnar fler politiska frukostar. Vi skriver fler och tydligare motioner till partidagen. Vi ger ut guiden "Kvinna, bli politiker!"

med praktisk information om hur du som medlem kan påverka, kandidera och ta plats. Vi vill öppna för nya idéer, lära oss av varandra och skapa rum för ännu bättre politisk verksamhet.

Bland våra aktuella motionsidéer finns:

- FPA-stöd för privata fertilitetsbehandlingar även för samkönade par och ensamstående
- Ett våldsförebyggande arbete som systematiskt beaktar invandrarkvinnors situation
- 9+9-modellen och en reform av hemvårdsstödet
- Bättre tillgång till bäckenbottenfysioterapi

I april ordnar vi en politisk frukost om lokalpolitiska målsättningar i Helsingfors, med Mia Hafrén som värdinna och med Silja Borgarsdóttir Sandelin och Nora Grotenfelt på plats. I maj bjuder vi på frukost om frågan om vad som händer med våra motioner efter partidagen.

Männens makt tas alltför ofta för självklar, och förblir osynlig. Särskilt då ekonomi och försvar är aktuellt. Samtidigt lär vi oss att se andra kvinnor som konkurrenter om ett begränsat utrymme. Många kvinnor kan lyckas, inte bara en.

Därför behöver vi både föra skarpa diskussioner och mötas för att ha kul. Välkommen med!

**Fredrika Biström 10.3.2026**



**MÅNDAG 16 MARS KL. 18.00-19.00**

## Sörnäs Svettas: Meditation i Amos Anderssons hem

**Plats:** Amos hem, Georgsgatan 27, våning 5

**För en fungerande vardag är det viktigt att varva ner. Varför inte göra det i en stämningsfull och historisk miljö där den finlandssvenska kulturen har djupa rötter?**

Välkommen med på en unik kväll med meditation i Amos Anderssons hem. Meditationspasset leds av yogaläraren **Teresa Paulig**.

Dörrarna öppnas kl. 17.45, vi börjar kl. 18.00 och avslutar kl. 19.00. Kom i tid så behöver du inte stövla in medan vi varvar ner. Klä dig bekvämt så att du kan sitta eller ligga stilla utan att frysa. Har du en yogamatta får du gärna ta med den, men det är inget måste. Ingen annan utrustning behövs.

Platsen är Amos hem, Georgsgatan 27, våning 5. Ta hissen eller trapporna upp. Tillgänglig ingång till museet finns via innergården/Mercatorgränden, som nås från Georgsgatan eller Tuppens torg.

Sörnäs svettas är Svenska Kvinnoförbundet i Sörnäs gypaklubb och är öppen för medlemmar. Anmäl dig via länken nedan och säkra din plats.

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

**ONSDAG 8 APRIL KL. 17.30-18.30**

## Sörnäs Svettas: Muskler 45+

**Plats:** Arcadas gympsal, Jan-Magnus Janssons plats 1

**För kvinnor över 45 är styrketräning det viktigaste för att behålla och bygga muskler, stärka skelettet och må bra efter 40.**

Varmt välkommen med på ett inspirerande träningspass för kvinnor 45+ med **Eva-Lotta Backman**.

Under timmen tränar vi hela kroppen med fokus på styrka i ben, rygg, bröst, bål och armar. Övningarna är enkla, effektiva och anpassade så att kroppen fungerar som motstånd. Passet avslutas med balansträning och rörlighet som stärker kroppen på ett skonsamt och tryggt sätt. Rätt träning kan hjälpa dig att orka mer, minska risken för benskörhet och känna dig starkare, stabilare och mer energifylld.

Vi träffas i Arcadas gympsal på adress Jan-Magnus Janssons plats 1. Vi träffas i Arcadas aula 17.15 och går tillsammans till gympsalen och omklädningsrummen. Passet är kostnadsfritt och öppet för medlemmar i Svenska Kvinnoförbundet i Sörnäs, men antalet platser är begränsat och därför krävs förhandsanmälan.

Kom i träningskläder som du kan röra dig och svettas i, och ta med en vattenflaska.

Eva-Lotta har lång erfarenhet av att leda motionspass för kvinnor i alla åldrar. Hon är en trygg och kunnig tränare som ser varje individ och brinner för att hjälpa kvinnor att bli starkare. Med ett varmt, peppande och inspirerande sätt skapar hon träningsglädje och resultat som håller över tid.

Det du lär dig kan du ta med dig till kommande träningspass på egen hand!

Anmäl dig via länken nedan och säkra din plats.

[www.lyyti.fi/reg/muskler45plus](http://www.lyyti.fi/reg/muskler45plus)



## MÅNADSVISA TRÄFFAR

### Sörnäs läser!

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

**Sörnäs bokcirkel har valt böcker för våren 2026!** Vill du hoppa på och dela med dig av dina läsoplevelser och diskutera litteratur i allmänhet? Kom med!

Tisdag 17.3 **Arundhati Roy:** Mitt skydd och min storm

Måndag 13.4 **Lauren Groff:** Matrix

Tisdag 19.5 **Iida Turpeinen:** De levande / Elolliset

Kontakta **Maj-Britt "Maje" Grönholm** på [maj-britt.gronholm@kolumbus.fi](mailto:maj-britt.gronholm@kolumbus.fi)

## LÖRDAG 11 APRIL KL. 10-15

### Barnfesten 2026

**Plats:** Annegården, Annegatan 30, Helsingfors

**Vi är en av medarrangörerna för årets Barnfest och bidrar med Babydisco med poi-konst, i samarbete med DuvTeatern.**

Välkomna alla dansglada babysar, barn och vuxna till ett rum fyllt med färg, musik och rörelse. Skaka rumpen, sitt på gympabollen eller snurra runt. Öppet non-stop och med jämna mellanrum uppträder en poi-konstnär i utrymmet.

[barnkultur.luckan.fi/barnfesten/](http://barnkultur.luckan.fi/barnfesten/)

## ONSDAG 15 APRIL KL. 8.30-9.30

### Politisk frukost med Mia Hafrén

**Plats:** Mötesrum Harvia 333 i Bockska huset på Aleksandersgatan 20, som hör till Stadshusets komplex

**Välkommen på politisk frukost för att diskutera med dagens värdinna Mia Hafrén! På plats har vi även Silja Borgarsdóttir Sandelin och Nora**

**Grottenfelt** och som deltar i diskussionen om lokalpolitik i Helsingfors.

Under frukosten ger Mia en aktuell lägesrapport och diskuterar Helsingfors framtid med Silja och Nora. Kom med, med låg tröskel, vi bjuder på frukost.

Obligatorisk förhandsanmälan. Öppet för medlemmar i Svenska Kvinnoförbundet i Sörnäs. Anmäl dig via länken längst ner. Anmälan stänger tre dagar före eller då evenemanget är fullbokat.

Anvisningar: Ingång till Bockska huset hittar du från Aleksandersgatan 20. Åk upp till tredje våningen (översta våningen) där du går längs den längre korridoren till rum 333. Alla rum har tydligt synliga rumsnummer och namn, och även planritningar finns tillgängliga. Personalen hjälper till om det behövs. Registrera dig i foajén. Om du kommer för sent visar personalen dig vägen till rummet. Om du behöver en tillgänglig rutt (utan trappor) är ingången i detta fall från stadshusets sida på Norra Esplanaden 11-13. Meddela gärna detta på förhand så hjälper vi till. Räkna med 5-10 minuters tid att ta sig från dörren tills du bänkar dig vid frukostbordet kl. 8.30.

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



SÖRNÄS FEMINISTISKA AW:

# Hormoner 65+

Torsdag 23.4  
kl. 18-20  
på G27,  
våning 6

*-Vad kan kvinnor förvänta sig i övre medelåldern?*

Med Suss Åhman,  
sakkunnig i sexuell hälsa och  
Viveca Söderström-Anttila,  
gynekolog



**SVENSKA  
KVINNOFÖRBUNDET  
I SÖRNÄS**

## TORSDAG 23 APRIL KL. 18.00

### Hormoner 65+ -Vad kan kvinnor förvänta sig i övre medelåldern?

**Plats:** G27, Georgsgatan 27, våning 6, Helsingfors. Hiss finns. Tillgänglig ingång via Mercatorgränden.

Det talas redan en hel del om klimakteriet, men vad kan kvinnor förvänta sig i ålder kring 65? Välkommen på Sörnäs KF Feministiska AW då temat är förändringar i åldern kring 65.

Vad händer i kroppen, i livet och i vilka fall är det skäl att boka tid till gynekologen? Kvällens experter är **Suss Åhman**, sakkunnig i sexuell hälsa och **Viveca Söderström-Anttila**, gynekolog. Diskussionen leds av **Fredrika Biström** från Svenska Kvinnoförbundet i Sörnäs.

På våra afterworks bjuder vi på rött eller vitt, ost, frukt och kex. Det finns glutenfria snacks. Platsen är mötesrummet G27 på Georgsgatan 27, våning 6 i Helsingfors. Ta hissen upp till våning 6 från Luckan. Vi börjar kl. 18.00 och avrundar 20.00.

Obligatorisk förhandsanmälan via länken nedan! När du anmäler dig kan du färdigt lämna in en fråga anonymt som du önskar svaret på under kvällen.

[www.lyyti.fi/reg/hormoner65](http://www.lyyti.fi/reg/hormoner65)

## TISDAG 12 MAJ KL. 17.30

### Sörnäs Svettas: Skogspromenad med ätbara växter

**Plats:** Blåbärslandet, Helsingfors

Vill du lära dig mer om Helsingfors naturområden och om vilda växter du kan plocka här i stan, samtidigt som du får promenera i urban skog? Då är den här guidade turen något för dig!

Välkommen med på en kväll på Blåbärslandet, där vi tar oss en titt på närområdets vilda ätbara växter. Det är en avslappnad och inspirerande kväll där vi kombinerar en lugn promenad med att lära oss känna igen säsongens ätliga växter och hur man kan använda dem i vardagen.

Biolog och naturörtsguiden **Anna Nyman** guidar kvällen. Klä dig enligt väder. Vi börjar 17.30 och Anna bjuder oss också på ett hemlagat mellanmål.



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

# FEMINIST TALK

Tisdag 5 maj  
kl. 17.30

## ”ORKA, ORKA”

– en föreläsning om  
civilkurage, yrkesstolthet  
och modet att engagera sig  
för en jämställd framtid



# BIANCA KRONLÖF

**TISDAG 5 MAJ KL. 17.30-19.00**

## Feminist TALK: Bianca Kronlöf

**Plats:** Korjaamo, sal ”Vintti”, Tölögatan 51 A-B

**Vi har äran att presentera Bianca Kronlöf från Sverige som talare under vårt Feminist TALK.**

Feminist TALK är Svenska Kvinnoförbundet i Sörnäs talarforum, där vi lyfter fram feminister, experter och aktivister som säger som det är. Bianca talar under rubriken ”Orka, orka”, en föreläsning om civilkurage, yrkesstolthet och modet att engagera sig för en jämställd framtid.

Bianca är skådespelare, komiker och författare. År 2025 vann hon Guldbaggen för sin huvudroll i filmen ”Så länge hjärtat slår”. Som komiker är hon känd för sin feministiska satir – hon har bland annat skrivit och spelat i den uppmärksammade serien ”Full Patte” på SVT och tilldelats Expressens satirpris ”Ankan”. Bianca har även mottagit pris för boken ”Brev till mannen”.

Som föreläsare kombinerar Bianca kunskap och forskning om jämställdhet, våld och normer med mycket humor och värme. Hon delar med sig av hur man kan orka fortsätta kämpa för sina värderingar, även när det är kostsamt. Föreläsningen är inspirerad av hennes engagemang och erfarenheter, bland annat hennes arbete för att synliggöra statistik om sexuella trakasserier. Den riktar sig till alla som är intresserade av jämställdhet och civillsamhällsengagemang.

Kvällen börjar med snittar samt rött och vitt vin kl. 17.30, följt av inledande ord. Bianca håller sitt tal kl. 18.00 och programmet på scen avslutas cirka kl. 19.00. Efteråt finns möjlighet att mingla en stund.

Kvällen är öppen för alla som anmäler sig på förhand:

**[www.lyyti.fi/reg/bianca0505](http://www.lyyti.fi/reg/bianca0505)**

### 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)