



Ordförandes hälsning

Kära medlem,

I Helsingfors stadsstrategi 2025–2029 står det att staden ska vara internationell och välkomnande. En plats där alla kan förverkliga sig själva, hitta en gemenskap och leva meningsfulla liv i en klimatsmart och hållbar miljö. En regnig morgon då gatubrunnarna svämmar över, köerna står stilla och vinden får hela staden att kura ihop sig, kan visionen kännas långt borta.

Strategin lovar att alla har rätt till vård, utbildning, ett hem och mat. Hur är det i praktiken?

En tredjedel av kvinnorna och nästan var femte man upplever Helsingfors centrum som otryggt under helgkvällar. Bland unga under 20 år känner mer än 40 procent sig otrygga särskilt på helgerna.

Mer än hälften av kvinnorna (57 %) har upplevt fysiskt eller sexuellt våld eller hot. Hälften har varit utsatta för psykiskt våld i en relation, nästan en tredjedel har blivit förföljda och 16 procent har blivit våldtagna. Kvinnor utsätts oftare än män för upprepat våld (Statistikcentralen 2023). Helsingfors toppar tyvärr statistiken i negativ bemärkelse gällande hur snabbt våldsfall behandlas i rätten. Helsingfors har de längsta behandlingstiderna för misshandelsfall i Finland, med en mediantid på två år.

Oroväckande är också de ungas psykiska ohälsa, där andelen tonårsflickor som upplever måttlig eller svår ångest har skjutit i höjden, nu gäller det över en tredjedel av flickorna.

En majoritet av högutbildade invandrarkvinnor upplever att samhällsklimatet har försämrats, och många möter både diskriminering och en arbetsmarknad där det inte går att få en fot mellan dörren.

Det finns ändå ljusglimtar. Helsingfors är en stad där många barn och unga hittar gemenskap i fritidsaktiviteter, över 90 procent har en hobby, och skillnaderna mellan pojkar och flickor är små. Kvinnor väljer dessutom oftast hållbara färsätt och gång är fortfarande den vanligaste formen av vardagsresande.

Frågan blir alltså: hur gör vi Helsingfors till den stad som strategin lovar? En stad där både kvinnor och män kan känna sig trygga, leva hälsosamt och förverkliga sig själva. Att visionen känns naiv en regnig morgon betyder inte att den är omöjlig!

Anna Jungner-Nordgren 17.9.2025

Kultur och kvinnokraft i Tusby

Utflykt till Tusby träsk och Lottamuseet lördag 27.9



LÖRDAG 27 SEPTEMBER KL. 10.00

Kultur och kvinnokraft i Tusby - Utflykt till Tusby träsk och Lottamuseet

Plats: Start med buss utanför Kiasma

Vid Tusby träsk växte kring sekelskiftet en livfull konstnärsgemenskap fram. Här slog sig några av Finlands mest kända konstnärer, författare och tonsättare ner, inspirerade av tidens nationalromantiska ideal. I samma område ligger Lottamuseet, som lyfter fram Lottarörelsens betydelse och de finländska kvinnornas insatser i historien.

Under vår utflykt besöker vi **Jean Sibelius** hem Ainola, **Pekka Halonens** ateljéhem Halosenniemi samt Lottamuseet. Färden leds av vår egen guide, **Elisabeth Sandelin**, som med sin erfarenhet av kulturförmedling berättar om områdets historia och levandegör kvinnors livsöden på vägen till Tusby.

Utflykten är öppen för medlemmar i Svenska Kvinnoförbundet i Sörnäs och antalet platser är begränsat. Ingen avec denna gång. Anmäl dig senast 7 dagar före resan, eller så länge platser finns via länken.

Alla deltagare betalar 10 euro till föreningens konto FI32 4055 5452 3274 92 och skriv "Höstutflykt" i

meddelandefältet + vem betalningen gäller. Betala in avgiften 10 euro senast tre dagar före resan.

I priset ingår busstur, inträden samt lunch på Lottakanttiini. Anmälan är bindande. Bussen körs av Kaj Forsblom Ab. Det finns en toalett i bussen.

Program

10.00 Avfärd från Kiasma. Guidning under resan av Elisabeth Sandelin.

10.45 Besök på Lottamuseet. Möjlighet att se svensk-språkig introduktionsvideo (10.45–11.00), därefter egen rundvandring.

12.00 Lunch på Lottakanttiini: batatsoppa med pestoskum (Veg, G), salladsbord, bröd, dryck samt kaffe/te och chokladkonfekt.

13.30 Avresa till Halosenniemi. Muséeets egen svenskspråkiga guide visar oss runt 14.00–14.45.

15.00 Avresa till Ainola. Muséeets egen svenskspråkiga guide visar oss runt 15.30–16.00. Möjlighet till kaffe på Café Aulis till självkostnadspris.

16.10 Hemfärd. Avslutande ord av vår guide samt tips för den som vill fördjupa sig vidare i området.

17.00 Tillbaka vid Kiasma.

Anmäl dig via länken:

www.lyyti.in/Tusby



TISDAG 7 OKTOBER KL. 18-19.30

Sörnäs svettas: Zoo Movement

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

Välkommen med för att pröva på Zoo Movement, en lekfull utforskning av rörelse. I Zoo Movement kombineras golvarbete, djurinspirerade flöden med rörlighetsövningar som bygger styrka, flexibilitet och koordination, med hjälp av kroppens egen vikt. Följ olika rörelsebanor med nyfikenhet, samtidigt som du återkopplar till kroppens naturliga rytm. Alla utgår från din egen förmåga. Klä dig bekvämt.

Kvällens expert är **Johanna Penttinen**, som är instruktör i somatisk yoga och koordination. Programmet går på engelska. Programmet är öppet för medlemmar i Svenska Kvinnoförbundet i Sörnäs. Kostnadsfritt.

Anmäl dig via länken

www.lyyti.fi/reg/zoomovement

Welcome to try out Zoo Movement, a playful exploration of primal movement on Tuesday, October 7, 6:00–7:30 PM at G27, Georgsgatan 27, Helsinki. The session is in English.

In Zoo Movement, floorwork and animal-inspired

flows are combined with mobility exercises that build strength, flexibility, and coordination, using only your body weight. Follow different movement pathways with curiosity while reconnecting to the body's natural rhythm. Everyone works from their own ability. Wear comfortable clothing. The expert of the evening is Johanna Penttinen, instructor in somatic yoga and coordination. The program will be held in English.

The program is free of charge but open only to members of Swedish Women's Association Svenska Kvinnoförbundet i Sörnäs. Welcome to join!

Register via the link

www.lyyti.fi/reg/zoomovement

TISDAG 25 NOVEMBER KL. 18.30

Teaterbesök: Våldets historia

Plats: Lilla teatern i Helsingfors

Under oktober-november lyfts ämnet våldet upp genom kampanjerna Ljus inte våld och De orangea dagarna. Kom med och se pjäsen Våldets historia, en gripande berättelse om klasskillnader, våld och den snäva mansrollen. Pjäsen bygger på den franska författaren **Édouard Louis'** hyllade romaner En finir avec. Föreställningen innehåller våldsamma scener, teaterrök och blinkande ljus. Föreställningen är för vuxna.



Deltagande kostar 20 euro (normalpris 41 euro) som du betalar in på förhand till föreningens kontonummer FI32 4055 5452 3274 92. Skriv "våldets historia" + ditt namn i meddelandefältet. Begränsat antal platser. Programmet är öppet för medlemmar i Svenska Kvinnoförbundet i Sörnäs. Ingen avec.

Anmäl dig via länken senast 23.10, eller så länge det finns plats:

www.lyyti.fi/reg/valdetshistoria

Sörnäs feministiska after works



ONSDAG 22 OKTOBER KL. 18-20

”Han är bara kär i dig” – en diskussionskväll om språk och könsroller genom livet

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

Hur påverkar språkbruk, jargong och stereotyper oss i skolan och senare i livet? Välkommen med på ett afterwork då vi samtalar om skolmiljö, nätkultur, könsroller, vänskap, makt, psykisk hälsa och ungas värderingar i förändring. Programmet passar kvinnor i alla skeden av livet.

Kvällens experter är skolelev **Fia Hirvonen** (t.v.), merkonom **Eloize Suhtala Uvalic** (andra från vänster) och **Clara Lindqvist**, biträdande tjänsterektor. Diskussionen leds av **Tara Junker** från Svenska Kvinnoförbundet i Sörnäs.

På våra afterworks bjuder vi på rött eller vitt, ost, frukt och kex. Det finns glutenfria snacks.

Tiden är onsdag 22.10 kl. 18-20 och platsen är G27 på Georgsgatan 27 i Helsingfors.

Obligatorisk förhandsanmälan via länken:

www.lyyti.fi/reg/hanarbara

ONSDAG 5 NOVEMBER KL. 18-20

Parallella liv: Varför unga kvinnor och män glider isär

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

Hur mår ungdomar i dag och vad betyder det att unga kvinnors och mäns politiska åsikter allt oftare går åt olika håll? Vilka risker finns med den här utvecklingen, och kan den också rymma nya möjligheter för jämställdhetsarbetet framöver? Välkommen på afterwork där vi tillsammans utforskar dessa frågor. Programmet passar medlemmar i alla skeden av livet.

Kvällens panelister är två unga feminister, **Minea Cantell** (i mitten) och **Silke Ørsted** (t.h.), samt **Jasmin Slimani** (andra fr. höger) som arbetar med ungdomsarbete på Helsingfors stad. 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.

Tiden är onsdag 5.11 kl. 18-20 och platsen är föreningens möteslokal ”Paviljongen” i Kronohagen.

Obligatorisk förhandsanmälan via länken:

www.lyyti.fi/reg/parallella

TEMAKVÄLLAR:

Vad varje kvinna borde veta om familje- och arvsjuridik

27.10 och 3.11 kl. 17.30

Tvådelad infoserie med advokat och vicehäradshövding Harriet Rydberg

Del I – måndag 27.10 kl. 17.30–20

- Aktuellt inom familje- och arvsjuridik
- Beaktande av olika livssituationer
- Vanliga fallgropar och hur man undviker
- Skattefrågor

Del II – måndag 3.11 kl. 17.30–20

- Intressebevakning, intressebevakningsfullmakt
- Skattefrågor i olika livssituationer
- Internationella aspekter inom juridiken



MÅNDAG 27.10 OCH MÅNDAG 3.11 KL. 17.30–20.00

Vad varje kvinna bör veta om familje- och arvsjuridik

Plats: Tekniska salar, Eriksgatan 2

Missa inte vår tvådelade infoserie med advokat och vicehäradshövding **Harriet Rydberg måndag 27.10 och måndag 3.11 kl. 17.30–20.00!**

Välkommen till två inspirerande och informativa kvällar om familje- och arvsjuridik. Vi tar upp vanliga situationer, möjliga fallgropar och ger praktiska råd om hur du kan förbereda dig juridiskt för olika skeden i livet.

Kvällarna är öppna för medlemmar i Svenska Kvinnoförbundet i Sörnäs, och alla deltagare anmäler sig på förhand. Den som inte ännu är medlem kan skriva in sig på plats. Du kan välja att delta i båda tillfällena eller endast det som passar dig bäst. Servering kl. 17.30, föreläsningen börjar kl. 18.00 och då stängs dörrarna.

Under kvällen bjuder vi på mat och dryck i trevlig samvaro: salta piroger med fyllning av fetaost, svamp eller lax, pannkaka med kolasås och färska frukter samt ett glas mousserande vin.

Anmäl dig till båda kvällarna eller välj en. Det finns två länkar till anmälan, en för var kväll.



Anmäl dig till 27.10:

www.lyyti.fi/reg/juridikdel1

Anmäl dig till 3.11:

www.lyyti.fi/reg/juridikdel2

Missa inte våra anmälningsslänkar!

Kom med i Svenska Kvinnoförbundet i Sörnäs infokanal på Whatsapp. Anslut via länken eller be om en inbjudan.

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

MÅNADSVISA TRÄFFAR 23.9, 22.10, 20.11 OCH 15.12

Sörnäs läser!

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

Sörnäs bokcirkel fortsätter sin verksamhet. Vill du hoppa på och dela med dig av dina läsoplevelser och diskutera litteratur i allmänhet? Kom med! Föreningens bibliotekarie **Maj-Britt "Maje" Grönholm** leder diskussionen. Gruppen är öppen för alla medlemmar. Nya deltagare anmäler sig på förhand.

Tisdag 23 september: Jenny Erpenbeck/Kairos

Onsdag 22 oktober: Lisa Ridzén/Tranorna flyger söderut

Torsdag 20 november: Erin Litteken/Kievs döttrar

Måndag 15 december: Tanya Tagaq/Sprickrand

Är du intresserad? Kontakta Maje på maj-britt.gronholm@kolumbus.fi

LÖRDAG 25 OKTOBER KL. 10-11.30

Politisk frukost!

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

Vart är världen på väg? Hur kan kvinnor i Helsingfors få en bättre vardag? Välkommen med på politisk frukost för att tillsammans diskutera läget ur ett feministiskt perspektiv.

Tillsammans idear vi även kring politiska frågor som föreningen kunde skriva lagmotioner om. Kom med, med låg tröskel, vi bjuder på frukost.

Obligatorisk förhandsanmälan via länken

www.lyyti.fi/reg/politiskfrukost

"Planering pågår"

Torsdag 20.11 kl. 16.30

Sörnäs svettas: Pink basket

Anmäl dig via länken www.lyyti.in/pinkbasket

Onsdag 3 december kl. 18

Julmingel 2025 på G27, Georgsgatan 27 med ett tema.

Anmäl dig via länken: www.lyyti.fi/reg/jul2025

Tisdag 9 december kl. 18

Sörnäs svettas: Ljudbad mitt i julstressen

Anmäl dig via länken www.lyyti.fi/reg/ljudbad

Lördag 7 mars 2026

Planen för en Sörnäs kvinnodagsbrunch 8.3 har ändrats till en Kvinnodags förfest lördag 7.3, med musik, tal och plockmat!

Mera information kommer i ett medlemsbrev längre fram.

Under hösten/vintern

Sörnäs AW: Hjälp, håller jag på att bli bitter?

En kväll om att hitta vägen till tacksamhet och att vara tillfreds.

Klädbytdag på Sörnäs sätt!

Byt ut dina rena och hela kläder, som du inte längre behöver, i gott sällskap. Temat är att minska snabbmodets framfart.

Sörnäs svettas: Klättring för höjdrädda

Kliv ur din bekvämlighetszon och få effektiv träning både fysiskt och mentalt.

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)