



Ordförandes hälsning

Kära medlem

Jag hoppas att det nya året börjat fint och att du haft möjlighet att koppla av och umgås med dina nära och kära. År 2026 är ett valfritt år så Svenska Kvinnoförbundet i Sörnäs kommer inte att bedriva valverksamhet under året, men däremot kommer vi att erbjuda en stor mängd intressanta evenemang, såväl politiska som evenemang av mer kulturell karaktär. Det här året fyller dessutom vår förening 115 år och det kommer vi att fira genom att satsa på att lyfta fram ett specifikt tema lite mera under hela året: förlossningsrädsla.

Det finns få händelser i livet som omges av så många förväntningar, normer och outtalade krav som en förlossning. Den ska vara stark, vacker, naturlig och – helst – lycklig. I populärkulturen skildras den ofta som ett kraftprov som slutar i triumf: ett skrik, ett andetag, ett barn på bröstet. Men bakom dessa bilder finns en verklighet som sällan får samma utrymme. En verklighet där rädsla inte är ett undantag utan en del av upplevelsen. Förlossningsrädsla är vanligt, komplext och djupt mänskligt och just därför måste den lyftas fram.

Rädsla inför födandet kan handla om smärta, om att förlora kontrollen, om att kroppen inte ska räcka till eller om att något ska gå fel. För vissa är rädslan diffus, som ett moln i bakgrunden. För andra är den konkret och förlamande. Den kan bottna i tidigare

traumatiska upplevelser, i berättelser man hört, i bristande tillit till vården eller i känslan av att ens egen röst inte kommer att bli hörd när det verkligen gäller.

Trots detta möts förlossningsrädsla ofta med tystnad eller förringande. "Det ordnar sig när det är dags." "Kroppen vet vad den ska göra." "Alla är lite rädda." När vi inte ger plats åt rädslan lämnar vi den enskilda personen ensam med sina tankar och det är där den växer sig som starkast.

Att lyfta fram förlossningsrädsla är därför i grunden en fråga om värdighet. Det handlar om rätten att få sina känslor tagna på allvar. Förlossningsrädsla är dessutom inte bara en individuell angelägenhet. Den påverkas av samhällsstrukturer, av hur vården är organiserad och av vilket bemötande man kan förvänta sig. Brist på kontinuitet, stressade vårdmiljöer och tidigare negativa erfarenheter bidrar till att rädslan får fäste. När vi synliggör rädslan tvingas vi också rikta blicken mot dessa strukturer. Det blir svårare att avfärda rädsla som något "personligt" när så många delar den. Att lyfta fram förlossningsrädsla är därför också en politisk handling. Det är ett sätt att kräva bättre vård, mer resurser och ett mer lyhört system.

Anna Jungner-Nordgren

13.1.2026



LÖRDAG 31 JANUARI KL. 10.00–11.30

Sörnäs svettas: Klättring för höjdrädda

Plats: Sundholmens idrottscentrum i Helsingfors

Klättring är en rolig och utmanande sport! Vi börjar på låg höjd och rör oss stegvis utanför våra bekvämlighetszoner, i trygg takt. Aktiviteten passar de flesta och kräver varken särskild fysisk form eller tidigare klättererfarenhet.

Följ med och upptäck hur du kan använda hela kroppen, din balans och din andning för att skapa rörelse och stabilitet. Som värd fungerar **Fredrika Biström**, som är verksamhetsledare för Svenska Kvinnoförbundet i Sörnäs och en ivrig klättrare. Hon delar med sig av sina erfarenheter av att bemästra höjder trots rädsla.

Vi träffas kl. 10.00 vid kassan på Kiipeilyareena klätterhall i Sundholmens idrottscentrum. Adress: Energigatan 3, Helsingfors, våning 1. Klättringsskor och sele finns att låna. Ta med vattenflaska och klä dig bekvämt så att du kan röra dig fritt.

Passet är kostnadsfritt och öppet för medlemmar i Svenska Kvinnoförbundet i Sörnäs. Obligatorisk förhandsanmälan via länken nedan. Det går att anmäla sig så länge lediga platser finns.

www.lyyti.fi/reg/klattring

- Svenska Kvinnoförbundet i Sörnäs stadgeenliga årsmöte samlas torsdag 12.2 kl. 17.00 på Paviljongen, Estnäsgratan 12 C 29 i Helsingfors. Medlemmar som vill delta på plats eller på distans anmäler sig en vecka på förhand per e-post till fredrika@kvinnoforbundet.fi. Välkommen!

FREDAG 13 FEBRUARI KL. 8.30–10.30

Sörnäs svettas: Bastu & bad

Plats: Sörnäs Löylykontti, Sörnäs strandväg

Kom med och svettas med bastu inför vändagen.

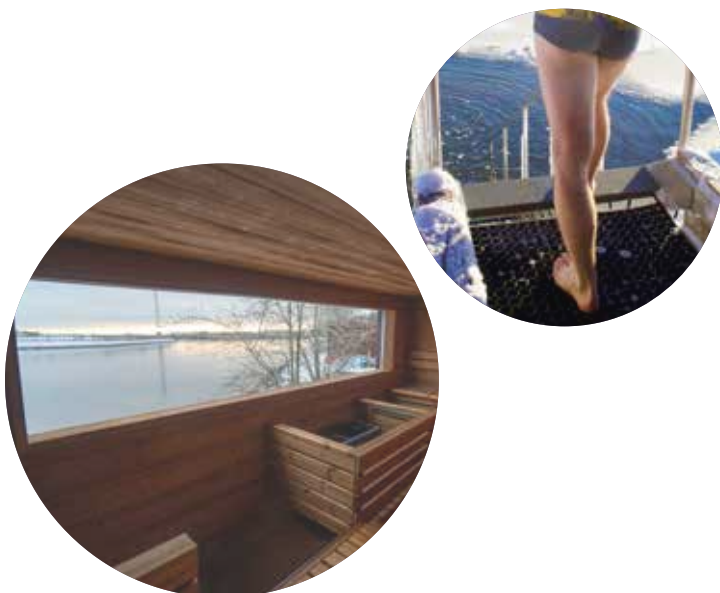
Starta morgonen med en uppfriskande bastu och ett vinterbad vid Sörnässtrand. Njut av bastun med fantastisk havsutsikt och ta ett dopp i den stora, kalla isvaken. På plats finns omklädningsrum, duschar och toaletter inomhus.

Via de uppvärmda vinterbadstrapporna når du enkelt havet för ett uppfriskande dopp. Platsen är lättillgänglig och ligger bara en kort promenad från Hagnäs och Sörnäs metrostationer, smidigt ansluten till stadens kollektivtrafik.

Ta med: egen handuk, vattenflaska och simdräkt + något att ha på fötterna då du går ut för att simma.

Programmet är öppet och kostnadsfritt för alla medlemmar i Svenska Kvinnoförbundet i Sörnäs, som anmäler sig på förhand. Begränsat antal platser.

www.lyyti.fi/reg/bastuobad





LÖRDAG 7 MARS KL. 18.00 MED SHOWTIME 18.30

Kvinnodags förfest med politik, power, och party!

Plats: Bruket, Ekogatan 3, Helsingfors

I samarbete med SU i Helsingfors bjuder vi på kraftgivande fest kvällen före internationella kvinnodagen. Kom med och njut av programmet och maten!

Det blir musik med **Josefin Sirén** från Vörå, stand-up med **Mima Eriksson** och **Jamie MacDonald**, dragking show med **Out of Sync** och som konferencier **Märta Westerholm**, som också drar stand-up under kvällen. Kvällen inleds med en kort politisk diskussion med **Anna Jungner-Nordgren** och SU:s representanter: **Eloize Suhtala Uvalic** och **Dan Cederholm**.

Dörrarna öppnas kl. 18.00 och programmet på scen inleds kl. 18.30. Kvällen är öppen för alla som anmäler sig på förhand via länken. Det går att anmäla sig så länge lediga platser finns.

www.lyyti.fi/reg/7mars





LÖRDAG 21 MARS KL. 16.00–17.35

Teaterbesök med Förgät mig

Plats: Svenska teatern, Amos scenen

Välkommen med för att se den nyskrivna pjäsen Förgät mig på Svenska teatern, med Anna Hultin i huvudrollen! Teaterbesöket är öppet för medlemmar i Svenska Kvinnoförbundet i Sörnäs.



Deltagande kostar 15 euro (originalpris 36 euro för grupper) för alla och betalas på den faktura du får i samband med anmälan. Länk till anmälan står nedan.

Biljetterna delas ut vid ingången som vetter mot Akademien en halv timme före pjäsen börjar. Pjäsen börjar kl. 16.00, spelas på Amos scenen, tar 1 h 35 minuter och har ingen paus. Föreställningsspråket är svenska med inslag av engelska, finska, spanska och tyska.

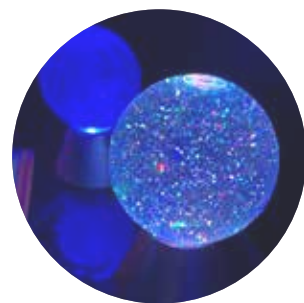
Vi utreder om vi kan få möjlighet att träffa Anna Hultin en stund före eller efter pjäsen. De som anmäler sig får meddelande separat om det.

www.lyyti.fi/reg/forgatmig

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. Barnfesten är ett tillgängligt och kostnadsfritt evenemang, med Luckan Barnkultur som huvudsaklig arrangör. I samarbetet ingår över 15 organisationer som vill uppmuntra till kulturdeltagande.

Alla barn är välkomna att ta del av en festlig barnkulturdag tillsammans med nära och kära.

Under Barnfesten erbjuds kreativa verkstäder, musik och teater. Vissa program pågår kontinuerligt medan andra startar vid bestämda tider och har ett begränsat antal platser. Under evenemanget finns det platsbiljetter att hämta i Annegårdens entré från kl. 10. Ett begränsat antal biljetter kan också hämtas på Luckan i Helsingfors mellan den 7 och 10 april kl. 11–17.

Välkomna med för att dansa på vårt Babydisco eller delta i något av de andra programmen! Läs mera på webbsidan

barnkultur.luckan.fi/barnfesten/



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 20.1 **Pirkko Saisio:** Det minsta gemensamma/Pienin yhteinen jaettava

Onsdag 18.2 **Susan Abdulhawa:** Morgon i Jenin

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

Måndag 13.4 **Lauren Groff:** Matrix

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

Kontakta **Maj-Britt "Maje" Grönholm** på maj-britt.gronholm@kolumbus.fi

- **Vårt Babykafé håller öppet måndagar kl. 12-14. Platsen är Lilla Luckan, Georgsgatan 27 i Helsingfors.**
Alla småbarnsföräldrar är välkomna. Ingen förhandsanmälan. Terminen avslutas med träff måndag 25.5. På måndag 6.4 har vi stängt på grund av påsken.

- **Welcome to the meeting point for women: Women's Café in English, in the heart of Helsinki!** We are open Fridays at 12-14 and the location is "Hörnet" in Luckan, Georgsgatan 27, first floor. Spring season will end with a meeting on Friday, May 29. No meeting April 3 and May 1, due to public holidays.

- **Har du en vän som vill delta i våra evenemang men ännu inte är medlem?** Vänligen skriv ett meddelande till fredrika@kvinnoforbundet.fi eller be din vän fylla i formuläret om medlemskap på vår webbsida.

• Medlemsbrevet förnyas: e-post blir standard från 2026

Under år 2026 övergår Svenska Kvinnoförbundet i Sörnäs till att skicka medlemsbrev via e-post som standard. Tidigare har medlemsbrev skickats per post, om medlemmen inte uttryckligen bett om att få dem via e-post. Nu vänder vi på detta:

- Nya medlemmar får medlemsbrev via e-post, om de inte meddelar att de önskar få dem per post.
- Medlemmar som hittills fått medlemsbrev per post kommer framöver att få dem per e-post, till samma e-postadress som används av vår takorganisation, Svenska Kvinnoförbundet.
- Medlemmar som redan får medlemsbrev via e-post fortsätter som tidigare.
- En gång per år skickar vi ut ett årsbrev åt alla per post.

Genom denna förändring vill vi nå våra medlemmar snabbare och mer effektivt, samt ge möjlighet till e-postutskick för dem som önskar det men ännu inte kommit sig för att meddela oss. Vi vill även följa samma linje som vår takorganisation, Svenska Kvinnoförbundet, som skickar sina meddelanden via e-post.

Vill du fortsättningsvis få medlemsbrev per post? Meddela detta till fredrika@kvinnoforbundet.fi eller via sms/WhatsApp till 050 538 1594, så fortsätter du att få breven per post som tidigare, utöver årsbrevet.

Vår WhatsApp-kanal för medlemmar fortsätter att fungera som tidigare. Om du ännu inte har anslutit dig hittar du länken nedan.

<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)

07/03/2026

PLATS:
BRUKET
I BERGHÄLL

POLITIK,
POWER,
PARTY!



kvinnodagsfest

ETT SAMARBETE
MELLAN SU I
HELSINGFORS
OCH SVENSKA
KVINNOFÖRBUNDET
I SÖRNÄS

KOM OCH FIRA
KVINNODAGEN!

