



Arbetets Vänner i Sörnäs r.f.

Björneborgsvägen 1
00350 HELSINGFORS
e-post: avsornas@welho.com

Hemort: Helsingfors
www.arbetetsvanner.fi

Augusti 2022

Bästa medlem,

Välkommen till en ny verksamhetsperiod! Redan på våren hade nästan alla kretsar verksamhet och nu på hösten kör vi i gång med full verksamhet igen och även ett par nyheter. Meditationens startdatum är i detta skede ännu öppet och intresserade kan kontakta kretsledaren för att senare få information om starten. Dessutom inleder vi en ny verksamhet: en spelklubb för lite äldre barn där barnen efter skolan kan komma och spela bräd- och kortspel tillsammans med våra äldre spelare. För vuxna ordnas en möjlighet att komma och testa på capoeira under tre onsdagar i september. Vi ordnar även ett leksaks- och idéinsamlingstälko med fri samvaro, två teaterbesök, höstmöte och julfest till vilka alla medlemmar är välkomna. Gå gärna in på våra hemsidor, vilka finns under adressen avs.arbetetsvanner.fi (eller arbetetsvanner.fi för hela rörelsen) för att se vad som är på gång.

Alla medlemmar får gärna ta med sig en eller flera vänner och bekanta som vill bli medlem i föreningen. Information om hur man blir medlem finns här:

<https://avs.arbetetsvanner.fi/home/bli-medlem/>.

Vi fortsätter att hyra ut lokalerna till medlemmar t.ex. för privata fester för ett pris om 50 euro/gång/lokal då lokalerna är lediga. Om du vill hyra lokalen ska du kontakta verksamhetsledaren avsornas@welho.com.

AV SÖRNÄS KRETSAR OCH KLUBBAR

Kretsarna verkar i föreningens lokaler, klubblokalen och AV-sidan, på Björneborgsvägen 1 i Munkshöjden. Välkommen att delta! Pröva också gärna på något nytt.

För vuxna

Asahi

onsdag kl. 11, klubblokalen, start 14.9

kretsledare Margita Slätis, avsornas@welho.com, tfn 044-236 5296

Kom med och håll kroppen i skick! Asahi har utvecklats av fyra finländare med inspiration från kinesisk hälsomotion. Rörelserna främjar på ett helhetsmässigt sätt upprätthållandet av rörelseförmåga och balans och kan göras både på ett lättare och ett tyngre sätt. Kombinera gärna med seniorsoppa. Vi är en liten grupp och flera får gärna komma med i verksamheten.

Bridgeklubben

tisdagar 16:30 – 20:30, klubblokalen, start 6.9

pris 3 €/gång

kretsledare Åge Grahn, age.grahn@kolumbus.fi, tfn 040 544 1641

Kom med och spela bridge i trevligt sällskap!

Capoeira för vuxna

onsdag 7.9, 14.9 och 21.9 kl. 18:15 – 19:00

Nu har du en möjlighet att komma med och testa på capoeira för vuxna tillsammans med Willy Aleksionas som dragit den populära capoeiraklubben för barn i många år!

Konstklubben

oftast torsdagar kl. 13, en gång per månad

kretsledare Heidi Hintze, heidi.hintze@aol.com, tfn 050 523 1273

Konstklubben sponsoreras år 2022 av Understödsstiftelsen för AV Huvudföreningen.

Vi besöker månatligen aktuella konstutställningar med guide. Ett separat informationsbrev skickas senare till medlemmarna i konstklubben. Besöken och uppdateringar finns även på klubbens webbsida.

Meditationskretsen

startdatum är ännu öppet, intresserade kan kontakta Tina för mera information

kretsledare Tina Wigg, tinawigg@gmail.com, tfn 050 546 0595

Med hjälp av andningsövningar och mjuka rörelser söker vi efter välmående för kroppen och lugn i sinnet. Rörelserna är skonsamma och stärkande.

Facebook [Meditation i rörelse - AVS, Munkshöjden](#)

Rounddance

fredagar 10:30 – 12:00 fortsättningskurs och 12:15 – 14:00 fördjupad kurs, AV-sidan, start 2.9, ingen dans 16.9

kretsledare Christian von Alfthan, christian.von.alfthan@iki.fi, tfn 040 544 1649

Pardans där alla dansar efter en viss koreografi. Vi dansar cha cha, vals, rumba, two step.

Seniorsoppa

onsdagar kl. 12, klubblokalen, start 14.9, anmälningar senast 7.9

pris 2 €/gång

kretsledare Margita Slätis, avsornas@welho.com

Kom med och ät näringsrik sopplunch i trevligt sällskap! Vi är en liten grupp som träffas regelbundet men flera får gärna komma med i verksamheten, även yngre medlemmar. I lunchens pris ingår varierande soppa, bröd och citronvatten samt efterrätt kaffe/te med kex/bulle. Preliminär matlista hittas på kretsens webbsida

<https://avs.arbetetsvanner.fi/home/seniorsoppa/>. Deltagarna hjälper till med framdukning och undanstädning. Kombinera gärna med asahi som hålls före lunchträffen.

För barn och familjer

Barnklubb

varannan torsdag kl. 16 - 18, AV-sidan, start 1.9

kretsledare Linda Gustafsson, lindalouise.gustafsson@gmail.com, tfn 050 525 1851

Barnklubben sponsoreras under hösten 2022 av Stiftelsen Tre Smeder.

Barnklubben riktar sig till alla barn mellan 0 och 8 år med föräldrar. Träff med familjen (barn

och förälder, mor- eller farförälder) för att umgås med andra. Olika program varje gång (t.ex. bakning, pyssel, hinderbanor, m.m.). Lätt servering varje gång.

Capoeira för barn i lågstadieåldern

onsdagar 16:30 – 17:15 och 17:15 – 18:00, klubblokalen, start 31.8

deltagaravgift 35 €/termin/barn, betalas till Aktia FI56 4055 5452 3225 01

kretsledare Willy Aleksionas, capoeira.klubb@protonmail.com, tfn 040 418 1170,

Capoeira sponsoreras hösten 2022 av Stiftelsen Tre Smeder.

Capoeira är en konstform och ett sociokulturellt uttryck med afro-brasilianska rötter. Den är en utmärkt aktivitet där man rör på sig, dansar, leker, sjunger och spelar olika

rytminstrument. I verksamheten strävas efter att se och lyssna på barnet, både som individ

*och som en medlem i gemenskapen. **Observera att nu har även vuxna en möjlighet att testa på capoeira under tre onsdagar i september. Se ovan under rubriken "för vuxna".***

Föräldrafika

måndagar 10:00 – 12:30, AV-sidan, start 22.8

kretsledare Lena Launonen, lena.hellberg@helsinki.fi, tfn 040 759 9809

Föräldrafika sponsoreras hösten 2022 av Stiftelsen Tre Smeder.

Mammor, pappor, far- och morföräldrar och barn träffas och umgås under lediga former.

Servering varje gång. Leksaker för barnen finns. Information om program publiceras på

Facebook <https://www.facebook.com/foraldradrafika/>

Musikleik – kretsen startade våren 2022

måndagar kl. 17:30 – 18:15, klubblokalen, start 29.8, för barn i åldern 2 – 6 år, vid behov ordnas två grupper (16:30 – 17:15 och 17:30 – 18:15)

deltagaravgift 35 €/termin/barn, betalas till Aktia FI56 4055 5452 3225 01

kretsledare: Petra Eklund-Saloheimo, anmälningar till avsornas@welho.com

I musikleiken låter vi glädjen och leken föra oss genom sagolika musikstunder. Barnen

bekantar sig med både traditionella och nyare sånger. I musikleiken används rim, ramsor,

rörelser, danser och sånger för att utveckla barnets språk och motorik. Sångerna, rörelserna och instrumenten är utvalda och arrangerade på barnens nivå av en erfaren musikleikare.

Spelklubb – NY KRETS

måndagar kl. 13:30 - 16, klubblokalen, start 12.9

kretsledare: Katy Linkomies

anmälningar till avsornas@welho.com

En klubb för barn i åldern 9 år och uppåt (från klass 3) där man efter skolan får komma och

spela olika bräd- och kortspel. Våra äldre spelare fungerar som mentorer. Mellanmål

serveras. Antal barn som ryms med är ännu öppet. Barnen tas med i anmälningsordning.

ÖVRIG VERKSAMHET

Teater och konserter

OBS! Vi ändrar betalningsättet så att den som betalar en biljett för sig själv (från ett konto i sitt eget namn) använder **referensnummer 2209 16**. Den som betalar en biljett för någon annan eller för flera personer samtidigt använder inte referensnummer utan skriver i stället

ut deltagarnas namn i meddelandefältet samt vilken teater det handlar om så som tidigare. Genom att använda referensnummer kan vi minska våra bankkostnader.

Kris och katastrof i Mumindalen på Lilla Teatern

lördag 22.10.2022 kl. 18:00, anmäl dig genom att betala **25 €** vuxna eller **16 €** barn till föreningens konto Aktia FI56 4055 5452 3225 01 senast **27.9**. Använd referensnumret ovan eller skriv Mumin och deltagarnas namn i meddelandefältet.

Kris och katastrof i Mumindalen är en pjäs som baserar sig på Tove Janssons samhällskritiska serieteckningar. Pjäsen är en vuxenpjäs men även barn kan delta. Läs mera:

<https://lillateatern.fi/repertoar/kris-och-katastrof-i-mumindalen/>

Själarnas ö på Svenska Teatern

lördag 19.11.2022 kl. 19, anmäl dig genom att betala **35 €** till föreningens konto Aktia FI56 4055 5452 3225 01 senast **16.10**. Använd referensnumret ovan eller skriv Själarna och deltagarnas namn i meddelandefältet.

Ett drabbande drama om mörker och ljus och om att vara medmänniska som baserar sig på Johanna Holmströms succéroman. Läs mera:

https://www.svenskateatern.fi/sv/repertoar/sjalarnas_o/

Möten och andra sammankomster

Talko för insamling av leksaker och verksamhetsidéer

söndagen den 28.8.2022 kl. 12 – 18, på AV-sidan

Vi håller öppet hus på AV-sidan för att samla in gamla leksaker som familjer inte behöver längre men som kunde komma till användning inom föreningens barnverksamhet. Vi vill gärna även få idéer för ny verksamhet och för att skapa ett barnvänligt "vardagsrum" i Munkshöjden. Samtidigt har man möjlighet att träffas och umgås över kaffe med dopp.

Höstmöte

söndagen den 20.11.2022 kl. 17:00, i klubblokalen

På mötet behandlas verksamhetsplan och budget för år 2023. Efter mötet servering.

Julfest

lördagen 10.12 kl. 18, Restaurang Glaspalatset, 30 €, anmäl dig genom att betala avgiften till kontot **Aktia FI56 4055 5452 3225 01 senast 30.11**. Skriv julfest och deltagarens/deltagarnas namn i meddelandefältet.

Middag, samvaro och program. Observera att vi är på ett nytt ställe i år!

Utfärder

En utfärd till Tusby ordnas 15 september i Konstklubbens regi. Mera information hittas senare på vår webbplats <https://avs.arbetetsvanner.fi> under rubriken verksamhet.

Vi önskar er alla en innehållsrik höst!

Jaan Siitonen
ordförande
jaansiitonen@gmail.com
041 530 5531

Margita Slätis
verksamhetsledare
avsornas@welho.com
044 236 5296