



Arbetets Vänner i Sörnäs r.f.

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

Hemort: Helsingfors
www.arbetetsvanner.fi

Januari 2025

Bästa medlem!

Välkommen till ett nytt verksamhetsår! Vi hoppas få se er alla i vår verksamhet. Kolla igenom kretsarna och ta kontakt med dragaren om du vill pröva på något nytt. Alla kretsar har plats för nya deltagare men speciellt de nya kretsarna som grundades 2024, filmklubben och bokklubben.

Vi ber er vänligen betala **medlemsavgiften 10 € för 2025** till föreningens konto Aktia **FI56 4055 5452 3225 01** så fort som möjligt. **Använd referensnumret 1012**. Vi vill påminna om att endast medlemmar som betalt innevarande års medlemsavgift eller är ständig medlem har rätt att delta i vår verksamhet. Observera också att vi inte skickar ut skilda räkningar för kretskostnader utan det förväntas att deltagarna betalar dem på eget initiativ (se kretsens info).

Vi kommer att se stora **förändringar i våra lokaliteter** den här våren. Klubblokalen kommer att hyras ut till en arkitektbyrå från och med april och före det ska några mindre reparationsarbeten göras i lokalen. Vi kommer att renovera upp den tomma lokalen mellan klubblokalen och AV-sidan för vår egen verksamhet. Planeringen inleds omgående. Detta påverkar främst de kretsar som samlas i klubblokalen: bridgen, seniorsoppan, capoeiran och filmklubben men kan också inverka på kretsarna som samlas på AV-sidan. Vi informerar om hur situationen framskrider per e-post och i WhatsApp-gruppen an efter som vi har mera information.

Om du inte kollar din e-post så ofta och vill gå med i vår WhatsApp-grupp kan du gå med genom länken <https://chat.whatsapp.com/HT0HqfZPmCZHwxPce8O181> . Man kan inte själv skicka meddelanden i gruppen utan bara ta emot meddelanden. Gå gärna även in på våra hemsidor då och då, vilka finns under adressen avs.arbetetsvanner.fi, för att se vad som är på gång.

Du får gärna ta med dig 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 då lokalerna är lediga. Observera att förändringarna i våra lokaler påverkar uthyrningen under våren. Priset är 60 euro/gång/lokal. För utomstående och föreningar är hyran 120 euro/gång. Kontakta info@avsnornas.fi om du vill hyra lokalen.

AV SÖRNÄS ALLMÄNNA VERKSAMHET

Möten och andra sammankomster

Extra inkallat föreningsmöte

Torsdagen den 6.2.2025 kl. 18:00, i klubblokalen

Vi behandlar budgeten för 2025 på nytt i och med att det fanns ett räknefel i budgeten som presenterades på höstmötet och också vårens renoveringar orsakar ändringar i budgeten.

Vårmöte

söndagen den 16.3.2025 kl. 17:00, AV-sidan

På mötet behandlas bokslut och årsberättelse för 2024 samt val av styrelsemedlemmar. Information om ändringar av lokalerna ges. Efter mötet servering och fri samvaro.

Teater och konserter

Skymning 41 på Lilla Teatern

onsdag 12.2.2025 kl. 18:30, anmäl dig genom att betala **30** euro senast **20.3** till kontot Aktia FI56 4055 5452 3225 01. Använd referensnumret 101093.

Föreställningen, baserad på Kjell Westös roman, handlar om en nation i krig, om hur retoriken i samhället militariseras och om hur kriget påverkar den civila befolkningen. Det är även en berättelse om kärlek och moral och om att kämpa för det man tror på. Mera info: <https://lillateatern.fi/repertoar/skymning-41-berattelsen-om-molly-och-henry/>

Edith Piaf – la vie en rose på Nationalbaletten

onsdag 5.3.2025 kl. 19:00, anmäl dig genom att betala **75** euro senast **2.2** till kontot Aktia FI56 4055 5452 3225 01. Använd referensnumret 101103.

Baletten är som ett kalejdoskopiskt porträtt av Édith Piafs liv som baserar sig på verkliga händelser men också dyker ner i huvudpersonens känslor. Koreografin bygger på den klassiska balettens vackra rörelser men genomströmmas också av den moderna dansens språk, med inspiration från Piafs egna gester och sätt att röra sig. Våra platser finns på bakre delen av parketten. Mera info: <https://oopperabaletti.fi/sv/repertoar/edith-piaf-la-vie-en-rose/>

En vårfest planeras ordnas i slutet av terminen i de nyrenoverade utrymmena

På hösten går vi på Moulin Rouge den 21.11

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. Minimiantal deltagare för att en grupp ska hållas är fem personer.

Vår verksamhet understöds år 2025 av Stiftelsen Tre Smeder.

För vuxna

Bridgeklubben

tisdagar 16:30 – 20:30, klubblokalen, start 7.1

pris 3 €/gång

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

Kom med och spela bridge i trevligt sällskap!

Bokklubben – startade 2024

Träff 2 – 3 gånger per termin

Kretsledare John Tallqvist, john@bygotec.fi, tfn 045-262 8238

Vi läser böcker enligt en på förhand utdelad lista och träffas några gånger per år för att prata om böckerna. Man läser det man hinner och i slutet av året ordnas en middag för deltagarna. Ett separat infomeddelande om kretsens start skickas till alla medlemmar.

Capoeira för vuxna

startdatum meddelas senare per e-mail

Capoeira är en konstform med afro-brasilianska rötter. Det är en dynamisk aktivitet som kombinerar rörelse, dans, akrobatik, musik och rytminstrument. Verksamheten syftar till att stärka individens fysiska och mentala välmående samtidigt som gemenskap och samspel med andra främjas.

Filmklubben – ny tidpunkt för träffarna

måndag kl. 18, klubblokalen, träff 1 gång per månad eller per 1,5 månad

Kretsledare Bo-Erik Mannerström, mannerstromboerik@gmail.com, tfn 050-355 1377

Vi träffas för att diskutera utvalda filmer som var och en får gå och se på. Ett separat infomeddelande om kretsens start skickas till alla medlemmar.

Konstklubben

torsdagar kl. 13, en gång per månad

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

Vi besöker månatligen aktuella konstutställningar med guide. Ett separat informationsbrev skickas till medlemmarna i konstklubben. Besöken och uppdateringar finns även på klubbens webbplats <https://avs.arbetetsvanner.fi/home/konstklubben/>.

Meditationskretsen

måndag 18:30 – 20:15, AV-sidan, intresserade får information om startdatum direkt av Tina senare under våren, 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. Kontakta kretsledaren för mera information. Facebook [Meditation i rörelse - AVS, Munkshöjden](#)

Rounddance

fredagar 11:45 – 13:30 fortsättningskurs, AV-sidan, start 10.1

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 5.2, anmälningar senast 29.1, pris 2 €/gång,

kretsledare Margita Slätis, info@avsornas.fi

Kom med och ät sopplunch i trevligt sällskap! I priset ingår varierande soppa och bröd samt

efteråt kaffe/te med kex/bulle. Deltagarna hjälper till med framdukning och undanstädning. Man kan också delta enstaka gånger eller komma med senare under våren och bör då meddela ca en vecka på förhand. Även yngre daglediga är välkomna med. Preliminär matlista hittas på kretsens webbplats <https://avs.arbetetsvanner.fi/home/seniorsoppa/>.

För barn och familjer

Barnklubb

varannan torsdag kl. 16 - 18, AV-sidan, för info om start följ med WhatsApp-gruppen kretsledare Jaan Siitonen, jaansiitonen@gmail.com, tfn 041 530 5531

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 15.1

deltagaravgift 40 €/termin/barn, betalas till Aktia FI56 4055 5452 3225 01, referensnummer 2024, kretsledare Willy Aleksiunas, capoeira.klubb@protonmail.com, tfn 040 418 1170, *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.*

Föräldrafika

måndagar 10:00 – 12:30, AV-sidan, start 13.1

kretsledare Marie Thodén

Mammor, pappor, far- och morföräldrar och barn träffas och umgås under lediga former. Servering varje gång. Leksaker för barnen finns. I kretsens Whatsapp-grupp informeras om eventuella ändringar i programmet. Kontakta kretsledaren för att bli tillagd i Whatsapp-gruppen. Facebook <https://www.facebook.com/foraldrifika/>

Musikleik

tisdagar 16:15 – 17:00, för 3 – 7-åringar, AV-sidan, start 21.1 (15 gånger), deltagaravgift 50 €/termin/barn, betalas till Aktia FI56 4055 5452 3225 01, referensnummer 2121

kretsledare: Pia Lindholm. Hon tar också emot anmälningar, pia.othman@gmail.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 musiklärare.

Vi önskar er alla ett riktigt gott nytt år!

John Tallqvist
ordförande
john@bygotek.fi
045 262 8238

Margita Slätis
verksamhetsledare
info@avsornas.fi
044 236 5296