



Assyriska kvinnoförbundets sommarläger 2025 – En helg av systerskap, kunskap och kulturell kraft Botvidsgården, Trosa den 26–27 april 2025

I det vackra Iskärngårdslandskapet utanför Trosa samlades över 38 kvinnor från hela landet under helgen den 26-27 april 2025 för Assyriska kvinnoförbundets årliga sommarläger – ett efterlängtadt tillfälle där kvinnor från olika generationer, orter och bakgrunder förenades i gemenskap, lärande och styrka.



Under temat "*Våld i nära relationer, psykisk ohälsa, estetik medicin, hälsa och kultur*" skapades ett utrymme för både hjärta och hjärna. Deltagarna fick inte bara ta del av kunskap från professionella föreläsare, utan också dela med sig av sina egna berättelser, skratta, dansa och stärka varandra – i en helg fylld av systerskap och inspiration.

**En varm ankomst fylld av samarbete och glädje**

Helgen inleddes under

lördagsmorgonen med ankomst till Botvidsgården – en plats som snabbt fylldes av leenden, skratt och värme. Trots mindre förseningar, där några deltagare väntade in



matleveranser, märktes ingen stress eller irritation. I stället hjälptes alla åt, och den kollektiva andan blev tydlig redan från början.

*"Det kändes som att vi hade känt varandra hela livet, trots att vi kom från olika håll. Det här är min andra familj."*



### Tipspromenad

Inledningen bjöd på en uppfriskande tipspromenad i den friska vårvinden, ledd av Atea och Sema från AKF-styrelsen.



Tipspromenadens frågor sträckte sig från assyrisk och svensk historia och kultur till samtida kvinnofrågor och olika samhällsfrågor.

Stämningen var både nyfiken och



lätsam, men också fylld av stolthet över att få testa sina kunskaper tillsammans med andra kvinnor från det assyriska diasporasamhället.

**Starka föreläsningar som gav kunskap, mod och eftertanke**

Dagen fortsatte med en rad föreläsningar som väckte både känslor och insikter.

## Nuha Masso – Om våld i nära relationer



Med en stark närvaro föreläste Nuha Masso från Relationscenter i Södertälje om våld i nära relationer. Hon synliggjorde våldets många uttryck - inte bara det fysiska, utan också det psykiska, ekonomiska, sexuella, materiella och det efterföljande kontrollvåldet.

Särskilt uppmärksammat blev hedersrelaterat våld – ett fenomen som drabbar många kvinnor med utomeuropeisk bakgrund.

*"Det värsta är tystnaden. När ingen frågar, när ingen ser."*

– **Nuha Masso**

Flera deltagare uttryckte tacksamhet över hur föreläsningen öppnade ögonen och gav verktyg för att känna igen varningssignaler – både hos sig själva och

andra. Efteråt bildades spontant en samtalscirkel där kvinnorna delade med sig av sina egna berättelser. Rummet fylldes av tårar, tystnad och värme.

## Nana Alexandra Masso – Psykisk ohälsa i en ny tid

Nästa föreläsare, socionomen och psykiatrikatorn Nana Alexandra Masso, förmedlade med tydlighet och empati hur psykisk ohälsa inte alltid syns på ytan – men påverkar allt från självbild till relationer och fysisk hälsa. Hon talade om kulturella tabun och hur psykisk ohälsa ibland missförstås eller ignoreras i våra samhällen.





Med verkliga exempel, humor och hjärta beskrev hon hur kvinnor ofta bär andras smärta utan att ge utrymme för sin egen.

*"Vi får lära oss att vara starka, men aldrig svaga. Vi behöver göra plats för båda."*

– **Nana Alexandra Masso**

Deltagarna uppskattade särskilt den konkreta genomgången av olika psykiska tillstånd, samt hur man som anhörig kan stötta utan att själv gå sönder.

### **Kropp, rörelse och skratt – fysisk hälsa som gemenskap**

Kvällen avslutades med ett utomhuspass lett av Polin Daniel – en träningsaktivitet som snabbt blev helgens mest energifyllda punkt. I takt till musiken rörde sig deltagarna tillsammans, skrattade åt koordinationstrassel

och peppade varandra. Träningen blev både ett fysiskt avbrott och en påminnelse om kroppens inneboende styrka.

*"Jag har aldrig känt mig så fri och levande i min kropp."*

Efter dusch och ombyte samlades alla till kvällsmiddag: saftig kebab, krispig sallad, grekisk yoghurt, vattenmelon och hembakad sockerkaka. Dofterna, smakerna och samtalen band samman generationer – yngre och äldre kvinnor utbytte erfarenheter, recept och livsråd.



Kvällen fortsatte med lekar, sång och spontan dans.

Hulya Sinemli ledde lekarna med stor entusiasm, medan Elisabet Dinc Cicek berörde med sin röst under en sångstund som många sent kommer glömma.





### **Söndag – flaggan hissas och framtiden lyfts fram**

Söndagen inleddes med en stilla morgonpromenad längs vattnet, följt av frukost och en högtidlig ceremoni där den assyriska flaggan hissades. Många deltagare bar traditionella kläder i vackra färger – ett stolt uttryck för arv, motståndskraft och identitet.



*"Det här är inte bara ett läger, det är en påminnelse om var vi kommer ifrån – och att vi hör ihop."*

### **Dr. Ros-Ninva Poli – Estetisk medicin med självkänsla i fokus**

Sist ut som föreläsare var Dr. Ros-Ninva Poli, specialist inom estetisk medicin. Hon berättade om olika metoder såsom fillers, botox och hudbehandlingar, men valde att lägga tyngdpunkten på självkänsla och självbild.

Att vilja förbättra sitt yttre behöver inte handla om osäkerhet – det kan också vara ett sätt att bejaka sig själv, sin ålder och sin kraft. Hon betonade vikten av säkerhet, professionell handledning och realistiska förväntningar, och svarade på många nyfikna frågor från deltagarna.

### **En avslutning med framtidstro**

Botox

Fillers

Microneedling  
med och utan RF

Biostimulerare,  
skinboosters,  
polynukleotider,  
exosomer etc...

Trådlyft

Fettförbränning

Hyalase

Efter ännu ett träningspass och dans hölls prisutdelningen från tipspromenaden, där vinnarna fick böcker om Seyfo och assyrisk musik – en symbolisk länk mellan historia och framtid.



Som vi ser på bilden nedan redovisas vilken grupp som vann pris nummer 1, 2, 3 och 4.

Vi hade totalt fyra grupper som fick varsin bok som pris:

1. Norrköping
2. Ikor/Södertälje
3. föreningen
4. Göteborg
5. Göteborg



Det var ett mycket trevligt och socialt läger för kvinnor.  
**Stort tack till alla deltagare!**



Lunchen – smakrika kycklingklubbor med bulgur, sallad och yoghurt – rundade av helgen på samma sätt som den börjat: med värme, skratt och delad omsorg. Vid vattnet togs minnesbilder som ledde till nya vänskapsband.





### **Sammanfattning – Ett förbund med hjärta, kunskap och framtid**

Assyriska kvinnoförbundets sommarläger blev än en gång en påminnelse om kraften som uppstår när kvinnor möts, lyssnar, delar, skrattar och bygger tillsammans.



Tack till alla deltagare, föreläsare,  
volontärer och lokalföreningar – utan er  
vore detta inte möjligt

*"Vi ses igen – starkare, modigare och  
ännu mer förbundna."*

*Assyriska kvinnoförbundets ordförande  
Zekiye Cansu*



