FONTÄNHUSNYTT

UTGÅVA 3 2026



FONTÄNHUSET HELSINGBORG

Skribenter i detta nummer:

Monica Molin
Jojje
Caroline
Lotta
Och andra medlemmar på
Fontänhuset Helsingborg

Adressändring

Ni som får vår tidning är viktiga för oss, därför är vi mycket tacksamma om ni meddelar ny adress.
Det går bra att göra via sms, telefon och E-post.

Ni når oss på Media- och Administrationsavdelningen via:
Tel: 0705-43 73 28
E-post: kontoret@fontanhushbg.se

Ansvarig utgivare:

Jenny Düring

Kontakt Fontänhuset Helsingborg
Norra Strandgatan 8 252 20
Helsingborg
Telefon: 042-24 50 60
Mail: kontakt@fontanhushbg.se

INNEHÅLL

3. Vill du bli medlem?
4. Vad är Fontänhusrörelsen?
6. Eld & Vatten
7. När mörkret känns som tyngst
8. Fotopromenad
11. Andra Fontänhus i Sverige
12. Till minne av Mallan
14. Kreativt skapande är bra för din mentala hälsa!
16. Recept: Smarrig bärpaj
17. Hjälplinjer
18. Fobier
20. Mallorca i mitt hjärta
22. Genom mina glasögon
23. Stödmedlemmar

Vill du bli medlem?

Fontänhuset riktar sig till dig mellan 18 och 65 år som har eller har haft någon form av psykisk ohälsa. Vi hjälper dig att bryta isolering och skapa en meningsfull tillvaro. Hit är du välkommen precis som du är, här är du väntad, önskad och behövd.

- **Fontänhuset är en arbetsrehabiliterande verksamhet med utrymme för anpassning på individnivå.**
- **Du väljer själv dina arbetstider och arbetsuppgifter.**
- **Arbetsuppgifter finns inom exempelvis kök, kontor och service.**
- **Vi arbetar sida vid sida med varandra, handledare som medlem.**

Ring eller maila oss för att boka ett nybesök. Du får då komma hit och träffa en handledare samt en medlem som ger dig en rundvisning i huset och den mest centrala informationen om oss. Känner du efter besöket att Fontänhuset kan vara något för dig är du välkommen att börja hos oss när du vill.

Varmt välkommen!

Kontakta oss!

042-245060

kontakt@fontanhushbg.se

Norra Strandgatan 8, HBG

Följ oss!

fontanhushbg.se

@fontanhuset.helsingborg

facebook.com/fontanhuset.helsingborg

@fontanhusethelsingborg

FONTÄNHUSET HELSINGBORG

Vad är Fontänhusrörelsen?

Rörelsens början

Fontänhusrörelsen grundades 1948 i New York. Grundarna hade alla erfarenhet av att vårdas på mentalsjukhus och ville skapa ett nytt sätt att hjälpa personer med psykisk ohälsa. Man ville komma ifrån vårdinrättningar och ett system som enbart såg det sjuka och istället hitta en väg till en meningsfull vardag med fokus på det friska.
Namnet Fountain House (Fontänhuset) kommer sig av att det första huset som rörelsen höll till i hade en fontän på bakgården.



Fontänhus i Sverige



I slutet av 70-talet besökte den svenska journalisten Liz Asklund USA och passade där på att studera Fountain House och Fontänhusmodellen. Inspirerad av sitt besök tog hon med sig idén om Fontänhusmodellen hem till Sverige. Det är tack vare henne som Fontänhuset i Stockholm sedan öppnades 1980, som det första Fontänhuset utanför USAs gränser.



Internationellt finns det idag ca 400 olika Fontänhus runtom i världen och 18 av dessa ligger i Sverige.

Vårt eget Fontänhus här i Helsingborg öppnades 1993.

Fontänhusmodellen

Tonvikten för Fontänhusmodellen ligger på relationer och att medlemmarna ska återfå sin produktivitet, kreativitet och sitt självförtroende. Det är vår övertygelse att detta hjälper människor att kunna ta tillbaka makten över sina egna liv, höja sin livskvalitet och att det ger dem förutsättningar för att kunna återkomma till samhällsgemenskapen.

Målgruppen är alla individer i åldrarna 18-65 år som har eller har haft någon form av psykisk ohälsa. Alla klubbhus har som syfte att erbjuda en meningsfull, arbetsinriktad dag inom husets verksamhet.

Anställda och medlemmar arbetar sida vid sida i en helt platt organisation - d.v.s. utan hierarkier - och utan vinstintresse. Arbetet är varierat och varje individ erbjuds möjlighet att medverka och prestera helt efter egen förmåga. Allt arbete som utförs i klubbhusen av medlemmar är fullständigt frivilligt och helt kravlöst. Klubbhusen ska dessutom utanför arbetstid ge möjlighet till sociala aktiviteter, detta för att bidra till att öka medlemmarnas livskvalitet.

Till vilket klubbhus du än kommer ska du känna dig hemma, eftersom alla klubbhus inom rörelsen ska bedrivas på precis samma sätt och med samma värdegrund. Samtliga klubbhus drivs med hjälp av donationer, bidrag och fonder som husen själva måste ansöka om.

En av våra grundregler är att det aldrig får vara så många anställda i ett klubbhus att personalen skulle kunna sköta verksamheten på egen hand. Medlemmarnas medverkan och engagemang är det som är det absolut viktigaste och mest nödvändiga, eftersom ett Fontänhus drivs just av och för dem.

ELD & VATTEN

En saga om två element som båda behövs

När den ena sidan blir för stor och det blir den förr eller senare. Du dras in mot elden så kraftigt att den börjar göra märken på din kropp, då är det dags att med familj, vänner och professionell hjälp vända dig till vattnet för att svalka bort värmen. När du inser att du stått med kroppen under ytan och blivit en del av djupet. Där trycket från vattnet och mörkret gör att du inte vet om det är dags att bege dig upp igen eller om du vill stanna kvar och utforska de magiska djur och växter som finns där. Då kan det vara dags att dra sig tillbaka till värmen och ljuset som elden bidrar med.

Den ena änden kan kväva dig till döds och den andra kan bränna dig till detsamma. Ändå dras du mot båda polerna. Det kan ta år innan du når dit och riktningen du går i kan vända snabbare än ett hjärtslag.

Målet är att lyckas vända. Vända innan det blir för extremt. Det är där det svåra ligger. När ska du vända och gå längs stranden i solnedgången och njuta av att de båda elementen. Med havet och vattnet som svalkar fötterna medan solen som skiner och sakta värmer din rygg.

För det är där du vill vara. I tryggheten mellan de två poler som tidigare kallades för manodepression.









När mörkret känns som tyngst

En krönika om psykisk ohälsa och hopp

Psykisk ohälsa syns inte alltid. Den har inga gipsade armar, inga synliga sår och ingen feber som kan mätas med en termometer. Ändå kan den göra lika ont som vilken fysisk sjukdom som helst. Ibland ännu mer.

Många av oss som lever med psykisk ohälsa blir experter på att dölja hur vi mår. Vi ler när någon frågar hur det är, trots att vi känner oss tomma inombords. Vi säger att allt är bra eftersom det känns enklare än att förklara den trötthet, ångest eller hopplöshet som vi bär på.
Det är också därför suicid är ett ämne som måste få plats i samtalet. Inte för att skrämma människor, utan för att rädda liv. Bakom varje självmordstanke finns en människa som ofta inte vill dö – utan som inte längre vet hur den ska orka leva med sin smärta.

Många som har kämpat med psykisk ohälsa känner igen sig i känslan av ensamhet. Inte nödvändigtvis att vara ensam rent fysiskt, utan att känna sig ensam med sina tankar. När mörkret tar över kan det vara svårt att se att det finns hjälp, gemenskap och en framtid på andra sidan.

Därför är mötesplatser som Fontänhuset så viktiga. Här möts människor som vet att livet inte alltid är enkelt. Här finns en gemenskap där man inte behöver förklara sig hela tiden. Man får vara människa, med både styrkor och svårigheter. I en värld som ofta fokuserar på prestation blir det extra värdefullt att få känna att man duger precis som man är.

Vi behöver också bli bättre på att prata om psykisk ohälsa på samma självklara sätt som vi pratar om fysisk hälsa. Ingen skäms för att berätta att de har brutit ett ben. Varför ska någon då skämmas för att berätta att de har depression eller ångest?
Att fråga någon hur den mår kan kännas som en liten sak. Men ibland kan just den frågan göra stor skillnad. Att bli sedd, lyssnad på och tagen på allvar kan ge en människa styrkan att ta sig igenom en svår dag.

Det finns ingen enkel lösning på psykisk ohälsa och suicid. Men det finns hopp. Hoppet finns i samtalen, i gemenskapen, i stödet från människor som bryr sig och i möjligheten att få hjälp.

Hoppet finns i att ingen människa ska behöva bära sitt mörker ensam.

Och kanske är det just där vi måste börja – med att våga se varandra, våga fråga och våga lyssna
.
För ibland kan en medmänniska vara skillnaden mellan förtvivlan och hopp. Och hopp kan vara början på ett nytt kapitel. ❤️

FOTO-PROMENAD





Bilden han tog







No.1

FAVORITEN PÅ HUSET

Ett gäng från Huset tog en promenad i centrala Helsingborg med kameran i högsta hugg. De fotade stort och smått - olika sidor av vår stad.
Sen fick alla på Huset rösta fram de bästa bilderna och resultatet har vi här.














Sprid mer kärlek!











Andra Fontänhus i Sverige

Fountain House Stockholm
Götgatan 38
102 61 Stockholm
Tel: 08-714 01 60
E-post: info@fountainhouse.se
Hemsida: fountainhouse.se

Göteborg
Andra Långgatan 25
413 28 Göteborg
Tel: 031-12 30 01
E-post: mail@goteborgsfontanen.se
Hemsida: goteborgsfontanen.se

Örebro
Målgatan 11–13
702 16 Örebro
Tel: 019-320 520
E-post: info@orebrofontanhus.se
Hemsida: orebrofontanhus.se

Stockholm - Sköndal
Knut Sjöbergs väg 6
128 64 Sköndal
Tel: 072-968 66 24
E-post: info@fhskondal.se
Hemsida: fhskondal.se

Lund
Magle Stora kyrkogata 5
223 50 Lund
Tel: 046-120195
E-post: info@lundsfontanhus.se
Hemsida: lundsfontanhus.se

Malmö
Engelbrektsgatan 14
211 33 Malmö
Tel: 040-12 00 13
E-post: info@fontanhuset.se
Hemsida: fontanhuset.se

Nyköping
Brunnsgatan 5A
61132 Nyköping
Tel: 0155-26 81 40
E-post: fontanhuset@fontan.se
Hemsida: fontan.se

Jönköping
Kompanigatan 7 (A6 Kaserngården)
553 05 Jönköping
Tel: 076-161 93 38
E-post: info@fontanhusjonkoping.se
Hemsida: fontanhusjonkoping.se



Båstad
Aromavägen 48
269 37 Båstad
Tel: 0431-724 80
E-post: info@fhb.nu
Hemsida: fhb.nu

Sundsvall
Universitets allén 32
851 71 Sundsvall
Tel: 076-778 83 91
E-post: info@sundsvallsfontanhus.se
Hemsida: www.sundsvallsfontanhus.se

Sandviken
Sanderängsgatan 38
811 34 Sandviken
Tel: 073 301 38 01
E-post: info@fontanhusetsandviken.se
Hemsida: fontanhusetsandviken.se

Falun
Tullkammaregatan 2
791 31 Falun
Tel: 0703-99 04 53
E-post: info@fontanhusetfalun.se
Hemsida: fontanhusetfalun.se

Älmhult
Vallgatan 10
343 34 Älmhult
Tel: 0476-480 10
E-post: fontanhuset.trappan@telia.com
Hemsida: fontanhusettrappan.wordpress.com

Motala
Källgatan 8
591 35 Motala
Tel: 0793 41 56 10
E-post: info@motalafontanhus.se
Hemsida: motalafontanhus.se

Falkenberg
Storgatan 71
311 74 Falkenberg
Tel: 0346-71 10 71
E-post: kontakt@falkenbergsfontanhus.se
Hemsida: falkenbergsfontanhus.se

Varberg
Nyhemsgatan 22
Varberg
Tel: **0704-65 89 79**
E-post: kontakt@fontanhusetvarberg.se
Hemsida: fontanhusetvarberg.se

Östersund
Fontänhuset Jämtland Härjedalen
Storgatan 34
831 30 Östersund
Tel: 070-414 68 18
E-post: info@fontanhusjh.se
Hemsida: fontanhusjh.se











Till minne av

Mallan

1962–2026







Vi fattas dig





Sida vid sida





Till minne av våran Mallan ❤️

Våran Mallan – våran Pippi, vår älskade verksamhetschef och framför allt mamman på huset.

Du var en människa som spred glädje vart du än gick. Med ditt glada humör, din humoristiska sida och din spralliga personlighet satte du färg på vardagen och fick oss alla att både skratta och känna oss sedda.

Du var så mycket mer än en verksamhetschef. Du var tryggheten, värmen och hjärtat i huset. Den som lyssnade, stöttade, tröstade och alltid fanns där, oavsett vad. Du hade en alldeles särskild förmåga att få människor att känna sig betydelsefulla, och du betydde så otroligt mycket för så många fler än du kanske själv förstod.

Våran Pippi, med ditt stora hjärta och din alldeles egna personlighet, lämnade du avtryck som aldrig kommer att suddas ut.

Du skapade minnen, spred skratt och gav oss en känsla av gemenskap som vi alltid kommer att bära med oss.

Det är svårt att förstå att du inte längre finns här bland oss. Att inte få höra ditt skratt, mötas av din sprallighet eller känna din närvaro i vardagen. Men allt du gav oss lever kvar – i våra minnen, i våra hjärtan och i allt det fina du lämnat efter dig.

Tack för att du var just du, våran Mallan.

Du fanns alltid där för oss, och även om vi nu måste lära oss att vara utan dig, kommer du för alltid att ha en plats hos oss.

Du fattas oss mer än ord kan beskriva.

Sov gott, våran Mallan.

Vi glömmer dig aldrig. ❤️

✞ 1962-12-13 – 2026

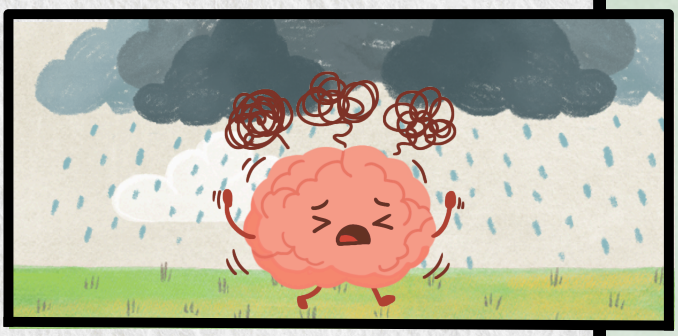


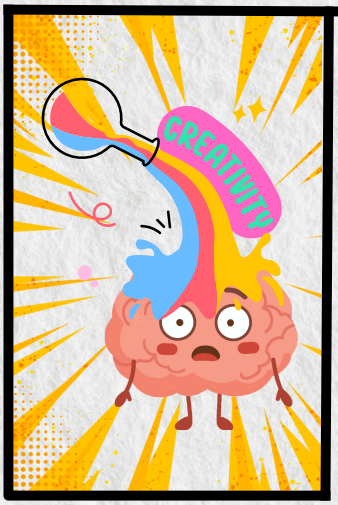
Kreativt skapande är bra för din mentala hälsa!

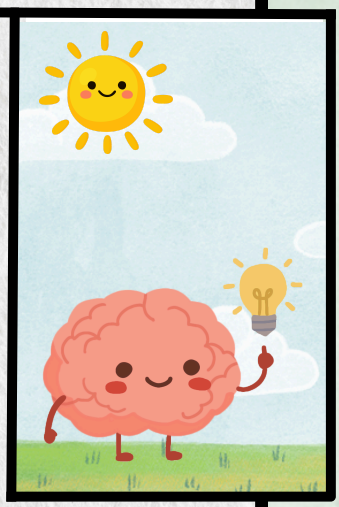
Att använda sin fantasi för att skapa, att ge uttryck för sina idéer och tankar genom att skriva, måla etc. - det har en stor inverkan på vårt psykiska mående.

Kreativt skapande:

- Sänker stresshormoner och lugnar kroppen.
- Sänker puls och blodtryck.
- Frigör dopamin och andra "glada" signalsubstanser i hjärnan.
- Gör det möjligt att uttrycka känslor och tankar man inte kan sätta ord på.
- Är ett sätt att processa stora eller jobbiga känslor.
- Fungerar som ett slags mindfulness som låter dig vara i nuet.
- Gör att det skapas nya kopplingar mellan hjärnceller och bidrar till att det bildas nya hjärnceller vilket skyddar mot demenssjukdomar.
- Stärker minnet och inlärningsförmågan.
- Stimulerar flexibelt tänkande och problemlösande.
- Kan få en att hamna i s.k. flow där man är så uppslukad av sitt skapande att man glömmer bort tid och rum.
- Kan fungera som ett sätt att träffa nya människor och utbyta tankar och idéer.
- Ger glädje och mening.









Skulptera. dreja



Rita. måla. teckna



Skriva dagbok. berättelser. dikter



Det finns många olika sätt att ge utlopp för sin kreativitet. Det handlar bara om att hitta något som passar just dig!

Sjunga. spela musik



Snickra. tälja. bygga



Teater. film



Fotografera. fotokonst



Tänk på att det inte måste handla om att skapa något som är perfekt eller otroligt vackert. Det viktigaste är att man tycker det är roligt. Man måste inte vara expert på något för att kunna njuta av det.

Smarrig bärpaj



Vi är två glada tjejer och vi tar alltid alla ingredienser på en höft!

2-3 dl vetemjöl
1 dl havregryn
1-2 dl socker
ca 175 gram smör
4 dl bär av valfri sort
175 grader i ca 20-30 minuter
Rör smör o socker i en bunke, tillsätt resten. Häll bären i en pajform (strö lite potatismjöl i formen innan du häller på bären). Smula över degen.
Är bären mycket sura tillsätt lite extra socker.
Avrunda med vaniljsås, glass eller vispad grädde.

Smaklig spis!

Caroline & Monica

Vart kan man vända sig

när man mår dåligt eller behöver stöd?

112
När läget är akut

1177
Sjukvårdsrådgivning
Telefonnummer: 1177
Öppet: dygnet runt

Jourhavande medmänniska
Telefon: 08-702 16 80
Öppet: kl. 21-06
Chatten öppen: Lör, Sön, Mån, Tis kl. 21-00.

Bris, Barnens rätt i samhället
Telefon: 116 111
Öppet: dygnet runt (även chatt)
Sms-kontakt: 116111

Kvinnofridslinjen
För dig som utsatts för fysiskt, psykiskt eller sexuellt våld.
Telefon: 020-50 50 50
Öppet: Dygnet runt

Välj att sluta (våldsamt beteende)
Telefon: 020-555666
Öppet: Mån-Fre kl. 08:30-16

Stödlinjen, för spelare och anhöriga
Telefon: 020-81 91 00
Öppet: Måndag kl. 09-19
Tisdag-onsdag kl. 09-17
Torsdag kl. 11-19
Fredag kl. 09-15
Chatten öppen: Måndag: 9–18:45
Tisdag-onsdag: 9–16:45
Torsdag: 11–18:45
Fredag: 9–14:45

Ätstörningslinjen
Telefon: 020 – 20 80 18
Öppet: Måndag kl. 19-20
Tisdag kl. 13-14 och 19-20
Onsdag kl. 13-15 och 19-20
Torsdag kl. 19-20

Mind.se
För suicidprevention
Självmordslinjen: ring 90101 eller chatta, öppet dygnet runt.

Föräldralinjen, Mind
Föräldralinjen är till för den som är orolig för sitt barn eller ett barn i sin närhet.
Telefon: 020-85 20 00
Öppet: Mån–Fre kl. 10–15 helgfria vardagar samt kl. 19–21 Tor.

Sjalvskadechatten.shedo.se
För ätstörningar samt självskadebeteende
Chatten öppen: Mån-Sön kl. 20-22
(Stängt på fredagar)

Anonyma Narkomaner
Telefon: 0771-13 80 00
Öppet: vardagar kl. 18-21
Lör-Sön kl. 17-21

AA, Anonyma Alkoholister Sverige
Telefon: 08-720 38 42
Öppet: Mån-Sön kl. 11-13 och 18-20

Helsingborg med omnejd

Vuxenpsykiatri öppenvården, Najaden Helsingborg
Telefon: 042-406 26 10
Måndag: kl. 09-11
Tisdag: kl. 10.30-12
Onsdag: kl. 09-11
Torsdag: kl. 10.30-12

Capio Psykiatri Helsingborg
Telefon: 010-277 95 00
Öppet: Mån-Fre kl. 08-16:

Psykiatriska Akutmottagningen Helsingborg
Telefon: 042-406 27 30
Öppet: dygnet runt

Vuxenpsykiatri psykos, Helsingborg
Telefon: 042-406 27 70
Öppet: Mån-Fre kl. 08-16:30

Vuxenpsykiatri öppenvården, Ängelholm
Telefon: 0431-816 77
Öppet: Mån-Fre kl. 08-12

Vuxenpsykiatri psykos, Ängelholm
Telefon: 0431-816 42
Öppet : Mån-Fre kl. 08-16

Socialjouren Helsingborg
Telefon: 042-10 68 69
Öppet: Mån-Fre kl. 17-08 Lör-Sön: dygnet runt

AA, Anonyma Alkoholister Helsingborg
Telefon: 042-15 35 35

Länkarna Helsingborg
Skiljer inte på form av beroende
Telefon: 042-12 58 44
Mobil: 070-716 54 65

Bufff Skåne Helsingborg— för barn/ungdomar med förälder/ familjemedlem i fängelse/häkte
Jourtelefon: 0768-941233

Vad är en fobi?

En fobi är en enormt stark rädsla som blir till ett hinder för en. Man undviker lätt de situationer som utlöser denna svåra rädsla, ångest, och man tror att genom att undvika så har man kontroll och ångesten är över. Men så är inte fallet.

UNDVIK ÅNGESTEN OCH DEN KOMMER ALLTID ATT JAGA DIG -
MÖT DEN I KAMP OCH DEN KOMMER ATT FÖRSVINNA

Fobier har de flesta människor, men i olika stor utsträckning.
En del har stora svårigheter att uthärda vardagen, andra bemästrar ångesten och kan ta sig igenom ångestattacken galant. Våra olika personligheter kan vara avgörande vid dessa situationer.

Du är starkare än du tror

Exempel på fobier man kan ha:

Algophobia - Rädsla för smärta
Pyrophobia - Rädsla för eld
Trypanophobia - Rädsla för nålar, injektioner
Atychiphobia - Rädsla för att misslyckas
Dentophobia - Rädsla för tandläkare
Noctiphobia - Rädsla för natten
Autophobia - Rädsla för att vara ensam
Hemophobia - Rädsla för blod
Glossophobia - Rädsla för att tala offentligt
Catoptrophobia - Rädsla för speglar
Tachophobia - Rädsla för fart
Verminophobia - Rädsla för bakterier
Pathophobia - Rädsla för sjukdom
Akrophobia - Rädsla för höjder

Man kan välja olika vägar att gå för att bota och eventuellt mildra rädslan man lider av. Det finns många bra böcker att tillgå på ditt bibliotek. Även bokhandeln har diverse självhjälpsböcker. Det är bara att fråga sig fram.

Ett gott råd är att aldrig använda lugnande preparat vid träning av fobier. Du bör ta hjälp av någon trygg person du litar på vid eventuell träningstillfälle.

Glöm inte att övning ger färdighet, alltså små, små steg men i rätt riktning.

Här kommer jag att berätta om några metoder hälso- och sjukvården i Sverige använder sig av.

Man kan välja olika vägar att gå för att bota eller eventuellt mildra rädslan man lider av. Det finns många bra böcker att tillgå på ditt bibliotek. Även bokhandeln har diverse självhjälpsböcker. Det är bara att fråga sig fram. Ett gott råd är att aldrig använda lugnande preparat vid träning av fobier. Du bör ta hjälp av någon trygg person du litar på vid eventuell träningstillfälle. Glöm inte att övning ger färdighet, alltså små, små steg men i rätt riktning. Här kommer jag att berätta om några metoder som hälso- och sjukvården i Sverige använder sig av.

Kognitiv beteendeterapi , KBT:

Kognitiv beteendeterapi (KBT) med fokus på exponering är förstahandsvalet.
Det är den mest effektiva behandlingsmetoden för fobier inom svensk hälso- och sjukvård.
Då är det primärvården eller specialiserad psykiatri som gäller, beroende på hur svår din fobi är.
(Standardmetoden som kartlägger tankar och beteenden kring fobin.)

Exponeringsterapi:

Innebär att patienten stegvis och under trygga former, närmar sig det som utlöser ångesten för att lära hjärnan att faran inte är verklig. Här gäller det att ha en trygg person till hands. Trappan kallas den modell där man stegvis utför övningarna och då under kontrollerade former.

Internet-KBT (IKBT):

Självstudier via nätet med regelbundet stöd från en behandlare är vanligt i flera regioner. Det är bara att höra sig för.

Läkemedel och komplement:

Läkemedelsbehandling används mer sällan vid enkla fobier men kan bli aktuell vid svår social fobi eller om panikångest och depression föreligger. SSRI-preparat är då vanligast.

Kombinationsbehandling:

Vid svårare tillstånd kan vårdgivaren kombinera psykoterapi med medicinering. Men bäst är att gradvis träna sig på sin fobi och bygga upp sitt självförtroende. Övning ger färdighet.

Av: Monica Molin

Mallorca i mitt hjärta!

Jag har alltid älskat att resa och har fått uppleva fantastiska platser i Sverige och runt om i världen. Numera kan jag leva på minnen från mina/våra resor och jag känner en stor tacksamhet för att jag har haft denna möjlighet.

Det finns en ö som jag ofta har återkommit till sedan 1995 och det är Mallorca. Ön har allt man kan önska sig!



När jag och min familj åkte dit var det med vissa farhågor i bagaget. Trots att jag läste flera guideböcker och reseskildringar fick jag en bild av att Mallorca skulle krylla av stora semesteranläggningar. Jovisst, så klart.. det finns mängder av stora hotell men dessa hittar man i turistorterna som ligger vid kusterna. Första gången bodde vi i en mindre ort, Cala d´Or, på södöstra delen av ön, vilket visade sig vara en fullträff som vi återvände till många gånger. Visserligen är det en turistort med lägre bebyggelse, restauranger, affärer mm. Det som var mest fascinerande där var alla fantastiska badvikar med små stränder. Vattnet är turkost och kristallklart och man får en känsla av att befinna sig på någon paradisö betydligt längre bort. Det finns över 60 stränder på ön och alla kan hitta sin favorit. Man kan hitta långa stränder med pudermjuk, vit sand, klippstränder, stenstränder och som jag skrev innan dessa underbara små badvikar.

Det är lätt att ta sig ut på landsbygden med cykel, hyrbil eller buss. Hyrbil är det absolut smidigaste sättet att verkligen få se ön. Vägnätet är jättebra med många väl underhållna vägar och en vägskyltning som slår det mesta. Man kan hitta till minsta lilla utflyktsmål och GPS behövs knappt om man kollat kartan före utflykten. Utanför de kustnära orterna finns ett mycket varierat landskap att upptäcka.



En stor slätt, Es Plà, täcker stora delar av inlandet där man hittar mindre städer och byar där man kan stanna till och få uppleva vardagslivet.



På nordvästra delen breder en bergskedja ut sig, La Tramuntana, med höga toppar på över 1000 meter.

Väl uppe i bergen ligger den lilla staden Soller dit man kan ta ett litet tåg som går från Palma, Mallorcas huvudstad. Andra byar som jag gärna vill lyfta fram är Valldemossa och byn Fornalutx som blivit utnämnd till Spaniens vackraste.

Palma med sin stora katedral och mysiga kvarter är naturligtvis också värt ett besök. Om ni minns "Jönssonligan på Mallorca" så är det i den katedralen där de stal det stora korset. I filmen åker de också det lilla tåget som jag berättade om tidigare.



Mallorca är känt för sina fina marknader där man hittar allt från oliver, frukt, Serranoskinka och en typisk mallorkinsk korv, Sobrasada, som passar utmärkt på en pizza eller i en baguette. Man kan också fynda fina kläder och smycken till bra priser.

Min stora önskan är att någon gång få komma tillbaka till Mallorca. Helst i maj, början av juni eller september då det inte är så många turister. Jag delar här några av mina foton och som får mig att drömma mig bort och minnas....



Genom mina glasögon

Det regnar, lätta regndroppar som duggar mot mina glas,
en klarröd barnvagn i vägen, pölar som skvalpar i rännstenen,
en ivrig hund som drar sin långsamma matte bort mot den grönskande parken, bussar på rad vid trafikljusen.
Jag betraktar världen och insuper dess rytmiska puls.
Allt känns verkligt , men ändå inte. Den beska smaken på tungan får mig att villigt sträcka ut tungan för att fånga några regndroppar och släcka min törst och återfukta svalget.
Regnet doftar härligt, nästan lite sötaktigt och jag känner att jag är tacksam inför livet.
Livet är en gåva, brukade min kära psykolog predika för mig. Jag förstod inte då, men desto bättre nu.
Men det är svårt att leva också.....
Världen ter sig grymmare och hårdare för var dag som går och man bör stålsätta sig för att inte brytas ned.
Farliga despoter, makthungriga män som tar mer än vad jorden har att ge.
Blinkar till och regnet har nu upphört.
Glasögonen har nu fått ränder, som jag torkar bort med tröjärmen.
Kanske att jag borde slinka in på något litet hemtrevligt cafe och dricka något varmt. Och kanske att jag möter något bekant ansikte och får utbyta några meningar.

Av Monica Molin

VÅRA STÖDMEDLEMMAR

PRIVATPERSONER

Christel & Christer Raudszus
Margareta Zell
Carola Bergman
Lena Fredriksson
Thomas Nordström
Jan Eriksson
Ann-Margreth Larsson
Johnny Karlsson
Mats Löf
Carin Nilsson
Elin Nordlund
Dan Peterson
Pelle Åkesson
Bo Lundmark
Åsa Ljundell Löfqvist

FÖRETAG

Höganäs Församling
Kulla Pastorat

Stöd vår verksamhet!

Bli stödmedlem och få vår tidning:



Privatperson (få vår tidning via e-post): Minsta belopp 30 kr

Privatperson (få vår tidning i fysisk form via post): 300 kr

Företag: Minsta belopp 1000 Kr

Bankgiro: 5853-5584
Swish: 123 409 07 75

Ange vänligen namn, e-post & adress i samband med betalning.

Ett stort tack till våra sponsorer!

Ert stöd & engagemang betyder mycket för oss.

Vill du också synas här? Varmt välkommen att bli vårt nya stödföretag

S:t Andreaslogen

S:t Johanneslogen

Kapitelbrödraföreningen
Kjell Christopher Barnekow

Barn och ungdom med förälder/familjemedlem i fängelse

Vi vill även tacka våra bidragsgivare!