



# Østbækposten

”Glæd jer altid i Herren! Jeg siger atter: Glæd jer. Lad jeres mildhed blive kendt af alle mennesker.” (Fil 4, 4).

Paulus blev ikke træt af at opmuntre filipperne til at være glade! Livsglæde er med til at give os et godt liv. Livsglæden kan imidlertid mistes, hvis vi former vort liv med så meget stress, at hverken krop eller psyke kan holde trit med tempoet. Vi er skabt med en vis kapacitet som menneske. Kræver vi mere af kroppen, end den kan bære, går det ud over den balance, vi skal være i, for at bevare livsglæden.

Bibelen lærer os blandt andet, at der skal være tid til at hvile og tid til at tage sig af hinanden under alle forhold. Hvis vi prioriterer på denne måde i vort liv, kan glæden igen spire og gro i os og mennesker omkring os. Vi må selv være med til at indrette vores tilværelse efter den kapacitet vi har. Paulus minder os desuden om, at vi ikke skal påføre os selv unødigt stress med bekymringer. Vi skal i stedet for overlade bekymringerne til Gud, som har ubegrænset kapacitet på alle områder.

Må Gud give os det vi hver især har behov for, i denne mørke tid vi går i møde, -til at møde dagen og verden med glæde i sindet. Må Gud holde os alle fast i troen på Gud og se hver opgave som en mulighed for at være til glæde og gavn for andre. Det er en vej til livsglæde og Guds fred. /Marianne

## Sommerferie

I år har vi været på sommerferie på Mørkholt bibelcamping. En skøn ferie med masser af gode oplevelser. Nogle boede i hytter, nogle i campingvogne og andre i telt. Vi var med til mange forskellige aktiviteter og samtidig havde vi også plads til at hygge, bade, lege og spise is. Det kan man da kalde sommerferie!



Vandhunden Erling



Is-tid



Birgit og Jens Kristian hjælper med sansestien



## Sansesti

Vi har i flere år ønsket os en ny sansesti og det har vi nu fået. Vi har brugt eftermiddage i skoven på at samle kogler, været på stranden efter sand og sten, fundet fliser og forskellige marksten. Et hold af frivillige rykkede ind med skovle, trillebør, materialer og værktøj og gik i gang med at grave, køre græs væk, lægge sten mm. Nogle beboere synes det var rigtig sjovt at være med til at hjælpe. Det er skønt at gå på sansestien med bare fødder og

mærke de forskellige overflader. TAK til alle der hjulpet med den nye sansesti.

## Indvielse

I august er det et år siden vi blev færdig med vores 5 nye lejligheder, men pga. corona var det ikke muligt at holde indvielsesfest. Det er det heldigvis nu og derfor har vi i september haft fest med indvielse, flag, sang og underholdning som vi alle nød meget.



Rene og Marianne er klar til at indvie tilbygningen



## Nye ansigter på Østbækhuset

Der er nu næsten blevet fuldt hus i vores nye tilbygning, da Benjamin, Nelli og Cecilie er flyttet ind i foråret. Benjamin er 21 år og kommer fra Holstebro. Han er glad for at spille trommer og lave film til youtube. Cecilie er 31 år og er vokset op i Hillerød. Hun er vild med fugle og så kan hun lide at male, synge og læse.

## Er du vores nye beboer?

Vores sidste lejlighed som indtil nu har været gæstelejlighed, er nu blevet godkendt til permanent bolig. Så kender du en der kunne tænke sig at bo på Østbækhuset, kan du kontakte Marianne.

## Goddag og farvel i bestyrelsen

Bjarne Blæsbjerg har i mange år været en del af Østbækhusets bestyrelse og han har i efteråret 2021 valgt at give plads til nye kræfter. TAK Bjarne for det arbejde du har lagt i bestyrelsen og for dit engagement i huset. Bjarnes plads er givet til Inger Marie Kristensen fra Varde.



"Jeg hedder Inger Marie Kristensen, er gift med sognepræst Henrik Vejgaard Kristensen. Vi har tre voksne sønner og 6 børnebørn. Jeg prioriterer familien meget højt, da jeg finder det så vigtigt, at vi giver vores børn en god bagage med i livet. Jeg har gennem mange år været lærer og siden leder i folkeskolen. Pædagogisk mener jeg, at vi må tage udgangspunkt i det enkelte menneske og dets behov. Det handler om at "se", høre og at forstå, så godt vi kan. I min fritid elsker jeg at arbejde i haven, at gå og cykle i naturen. Indimellem bliver det også til en tur i kajakken"

## Frøfestival

Frøfestival var i år lidt anderledes end det plejer. Før har det været en weekend på Frøstruphøve Efterskole men i år var det en dag i det fri på Haderup Camping. Selvom tidsrummet var kortere var det bestemt ikke en dårligere dag. Programmet lød på musik, dans, underholdning, sang og tid til snak med gode venner fra andre bofællesskaber. Det var en rigtig god dag hvor vi fik rørt både lattermuskler og danseben.



Der hygges til Frøfestival i det fri



Sommerhygge i shelteren

## Vi har fået penge fra Socialstyrelsen

Socialstyrelsen har udmøntet en pulje penge til botilbud og plejehjem. Formålet med tilskuddet er at skabe nogle gode og positive oplevelser for de borgere, der bor i tilbuddet, og som har været særligt ramt af ensomhed og isolation under nedlukningen som følge af corona. Derfor går vi i gang med at bruge penge på forskellige aktiviteter og kulinariske oplevelser. Det glæder vi os til 😊

## Til opslagstavlen

**5. november:** Mortensaften på Østbækhuset med besøg fra bofællesskabet Rosenvænget

**27. november:** Julestue kl. 10-15

**21. december:** Alle beboere fejrer juleaften sammen.

**31. december:** Nytårsaften. Vi byder et nyt år velkommen

Industrivej 19,  
6870 Ølgod.  
Tlf: 75 24 59 47  
([kontor@ostbaekhuset.dk](mailto:kontor@ostbaekhuset.dk))

Leder:  
Marianne  
Søndergård  
Tlf: 40 71 00 25

Formand:  
Bjarne Hvidberg  
Hulvigvej 18  
6862 Tistrup  
Tlf. 75 24 60 97

Gaver modtages  
med tak –  
kontonr.:  
7703-1103161

