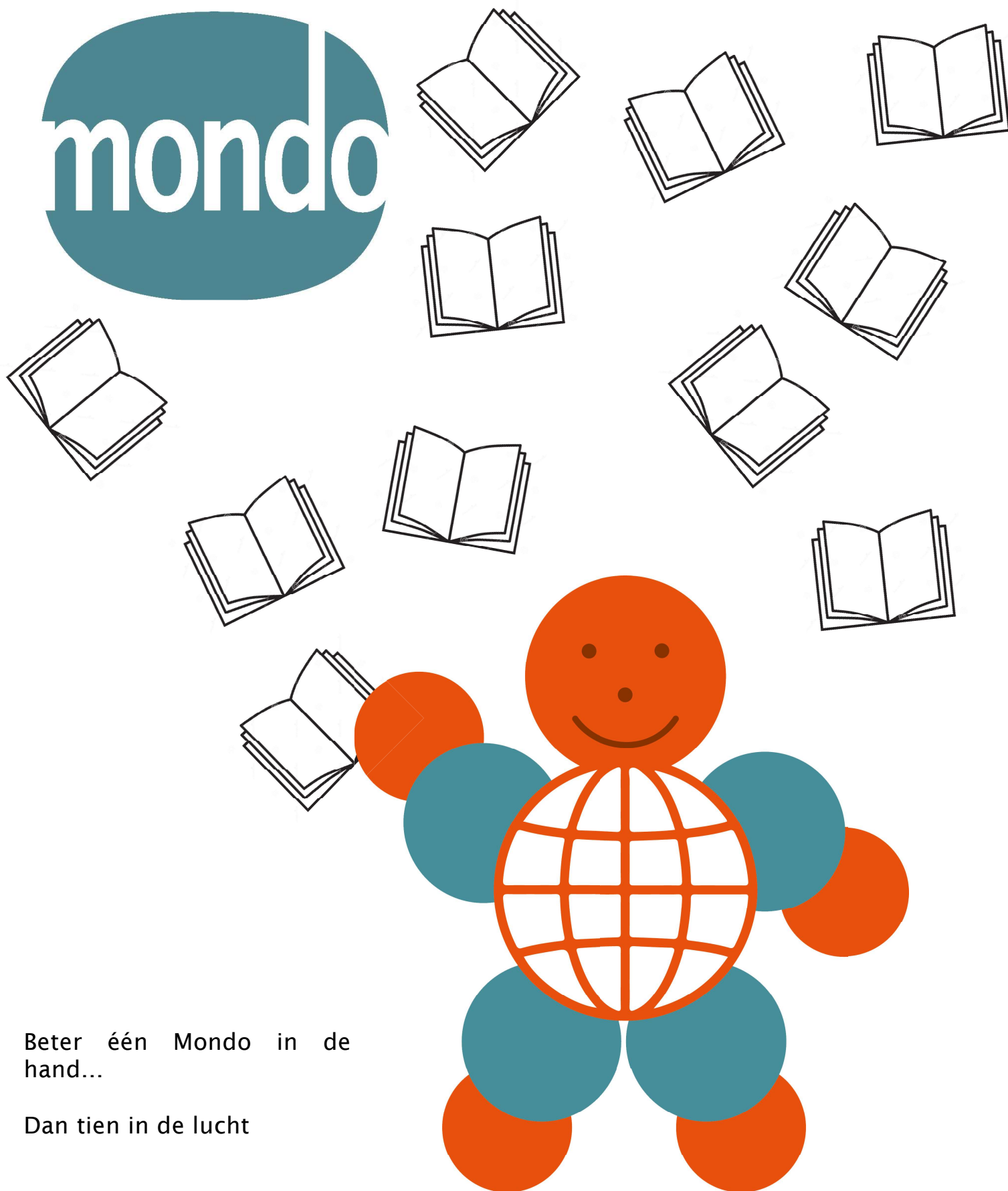




Beter één Mondo in de hand...

Dan tien in de lucht



**april - mei - juni 2024**

HELMSTRAAT 109 BUS 16 | 2140 BORGERHOUT | [WWW.ONDO.NU](http://WWW.ONDO.NU)

T. 03 633 90 90 | F. 03 633 90 99 | [INFO@ONDO.NU](mailto:INFO@ONDO.NU)



## Voorwoord

Beste Ondoianen

De zomer is in zicht! Er komen weer wat leuke activiteiten aan. Zoals de Ondo-uitstap, Sinksenfoor, picknick...

Warm weer nodigt uit om meer buiten te komen. Een wandeling in het park, een fietstochtje maken of een terrasje doen. Misschien ga je wel op vakantie of blijf je lekker thuis.

Het thema van deze Mondo is quotes en levensmotto's.

We delen met jullie graag enkele leuke uitspraken.

"Ik neem vandaag een slippersdag."

"Als ik de muggen mag geloven, ben ik toch best een lekker ding."

"Lekker chillen met je billen."

Geniet van de lente en zomer. Deel gerust foto's met ons. En veel leesplezier!

Team Mondo



## Volgende Mondo

Het thema van de volgende Mondo is SPORT. Hoogspringen, darts, wielrennen, hardlopen, zwemmen, fitness... Er bestaan zoveel sporten!

Welke sport doe jij graag? Naar welke sport kijk jij het liefst? Supporter jij voor een team? Beoefende je als kind een sport? Doe je dit liever in groep of alleen? Of ga je misschien wel eens sporten met je begeleider?

Laat het ons weten! Stuur voor 30 juni een artikeltje door naar [mondo@ondo.nu](mailto:mondo@ondo.nu)

En dan is er natuurlijk nog de wat als:

Wat als... sport je beroep was. Welke sport zou dat dan zijn?

## Werkten mee

Patje A, Andy P, Jeanine DB, Ronny C, Lina VV, Patrick V, Micheline B, Franky DR, Jason DC, Wim DR, Jeroen B, Kawtar A, Rieke L, Amber D, Jolien S, Amber DG, Sophie R, Dimitri T, Oniel B, Janneke B, Katleen B, Natascha R, Gerda VH, Aline F, Walter C, Paul J, Xenia VDS

## Een nieuwe Gebruikersraad

Op 7 februari 2024 heeft Wim de stemmen geteld. Het was een spannende avond.

125 brieven moesten geopend worden. Hannes en Sophie hebben de stemmen op de papieren gezet.

Proficiat aan Nancy, Jason, Brigitte, Paul, Patricia, Hafid, Guido, Freya-Lynn, en Enes!

Patje, Marc en André zijn onze reserve-kandidaten.

We wensen deze ploeg de komende vier jaar veel plezier.

Zij zullen gecoacht worden door Lina, Hanne en Sophie.

## Kalender

|             |                                        |
|-------------|----------------------------------------|
| 01/05       | Dag van de arbeid, dienst is gesloten. |
| 09/05       | O.H.-Hemelvaart, dienst is gesloten    |
| 14/05       | Teamdag, dienst is gesloten            |
| 20/05       | Pinksteren, dienst is gesloten         |
| 08/06       | Uitstap Ondo                           |
| 21/06       | Start van de zomer                     |
| 01/07-31/08 | Zomervakantie                          |
| 11/07       | Vlaamse feestdag                       |
| 16/07-20/07 | Offerfeest                             |
| 20/07       | Picknick Ondo                          |
| 21/07       | Nationale feestdag                     |

## Gebruikersraad 28 februari 2024

Het is onze eerste vergadering.

We leren elkaar kennen door een spelletje met vragen.

We gaan elke laatste woensdag van de maand vergaderen.

De coaches Hanne, Lina en Sophie

## Gebruikersraad 27 maart 2024

We maakten nieuwe afspraken. De reserveleden zullen ook aanwezig zijn op de vergaderingen. Zij zullen vooral meevolgen.

We gaan elke maand samenkomen, ook in de vakantie.

We willen iedereen bedanken om te stemmen. We hebben er zin in!

Paul J

## Zoekertje

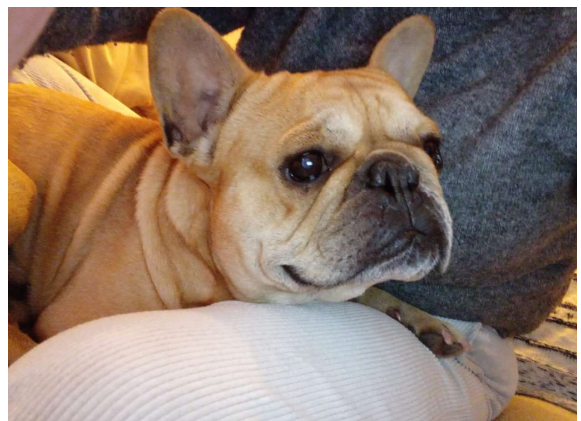
Ik ben Boullie, woon aan het Boelae-rpark en ben een heel gemakkelijk hondje.

Mijn baasje is overdag aan het werk. Wij zijn op zoek naar iemand die elke dinsdag, donderdag en vrijdag met mij kan gaan wandelen.

Er staat een vergoeding van 8 euro per dag tegenover.

Mijn baasje moet op je kunnen rekenen, want alleen thuis zitten vind ik echt niet leuk.

Geïnteresseerd? Neem contact op met begeleider Janneke 0497 49 09 32



## Nieuws van de dienst

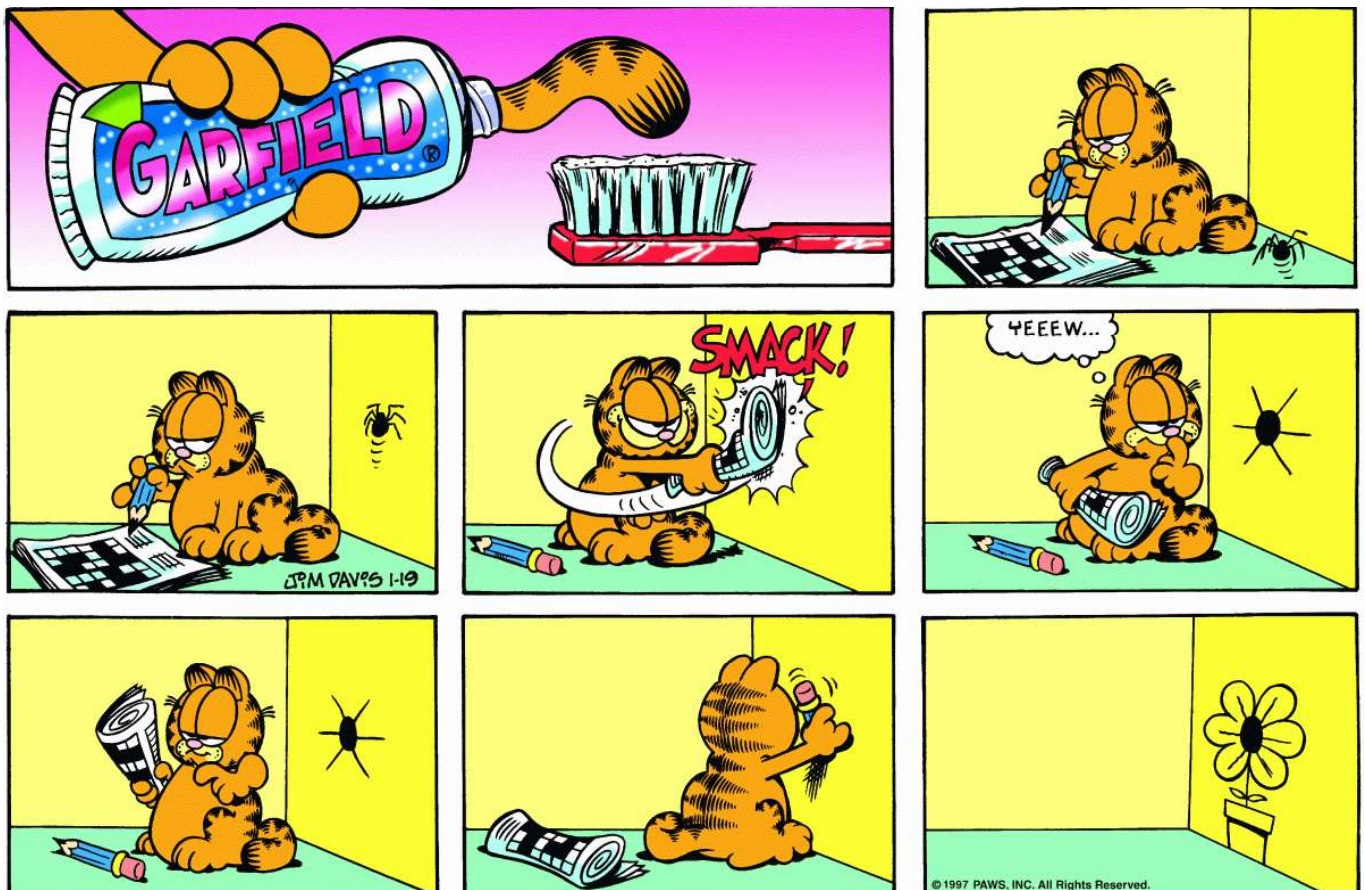
Eerst wat nieuwtjes van onze medewerkers.

Wist je dat...

- Katia ons team heeft versterkt
- We haar met open armen hebben ontvangen
- We 54 medewerkers hebben
- Er 13 mannelijke collega's zijn
- We tussendoor ook wat ontspannen
- Amber een muziekquiz organiseerde
- Katleen een cantus (= zangavond) in elkaar stak
- We ook een ploegje hebben dat samen gaat lopen
- Ze deelgenomen hebben aan de 10 miles van Antwerpen
- We volop bezig zijn met het organiseren van de jaarlijkse uitstap
- We de datum voor de picknick al weten, nl. 20 juli 2024

Onze algemene vergadering was terug interessant. Wim dacht met ons na over de komende verkiezingen. Je kan op Facebook de vergadering terugzien. Daarna speelden we in kleine groepjes een spel rond ons begeleidingsconcept. In de rubriek "de werking van Ondo" vind je hier meer over terug. Wil jij graag dit spel eens spelen met je begeleider(s)? Vraag het hen zeker eens!

Sophie R







## Cheesecake

Mijn favoriete dessertje. Hmm zo zalig! Hierbij een simpel receptje voor de lekkerste cheesecake.

Wat heb je nodig

- 150g speculaas
- 100g boter
- 125ml room
- 3 eieren
- 100g kristalsuiker
- 1 eetlepel tarwebloem
- 400g volle plattekaas
- Een springvorm (om taarten in te bakken)
- Bakpapier
- Een mixer

Hoe maak je het

Verwarm de oven voor op 180 graden.

Maal de speculaas fijn (verkruimelen of met een keukenrobot).

Smelt de boter in de microgolfoven en roer deze door de speculaas.

Bedek de springvorm met bakpapier en giet het speculaasmengsel erop uit.

Druk deze goed aan op de bodem.

Splits de eieren.

Klop de eierdooiers (het eigeel) los en meng met de suiker en de bloem. Roer de plattekaas hier door.

Klop de eiwitten stijf en spatel deze samen met de room door het mengsel.

Giet het mengsel in de springvorm en strijk de bovenkant glad.

Bak 40 tot 50 minuten in de voorverwarmde oven (tot het een mooi bruin kleurtje krijgt).

Laat even afkoelen. Haal het dan uit de springvorm en laat verder afkoelen op een rooster.

Tip: je kan de taart nog versieren met verkruimelde speculaas of cacaopoeder, als je wil.

Laat het smaken!



## Quiz

Wie verstaat deze West-Vlaamse begrippen?

NEDERLANDS

Asjeblief

Daarjuist

Vochtig

Mijn batterij is plat

De waarheid zal uitkomen

Doorzetten

Niemand mag het weten

Ik hou van je

Klagen

Wat is er?

Amber D

WEST-VLAAMS

Wuk

Doajust

Wakkig

Mijn batterij is duzzeplat

De kraaien goanet uitbrnge

Ip de tann 'n byten

God mag t wetn

Ik zie oa gern

U galle spuwen

Wadist?

## Lente

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| N | A | T | U | U | R | H | Y | A | C | I | N | T | H |
| E | L | E | E | M | E | O | L | B | E | T | N | E | L |
| I | I | M | N | T | R | E | K | V | O | G | E | L | S |
| E | R | N | E | M | E | S | E | O | L | B | I | E | R |
| O | P | U | W | I | D | E | N | E | O | Z | I | E | S |
| L | A | R | A | A | J | R | O | O | V | L | E | N | S |
| B | G | E | N | G | I | N | N | O | Z | W | E | E | E |
| V | R | U | C | H | T | B | A | A | R | S | N | S | J |
| O | O | T | J | T | E | E | E | E | S | E | E | S | T |
| G | E | U | O | E | G | N | M | I | N | J | P | U | E |
| E | I | L | N | I | R | R | C | E | F | T | P | K | M |
| L | E | P | G | U | A | R | W | L | G | S | O | O | M |
| S | N | E | E | W | A | Z | A | A | I | E | N | R | A |
| E | L | N | N | N | J | K | U | I | D | N | K | K | L |

|            |            |
|------------|------------|
| APRIL      | NARCISSEN  |
| BLOEIEN    | NATUUR     |
| BLOESEM    | NESTJES    |
| GROEIEN    | SEIZOEN    |
| HYACINTH   | TREKVOGELS |
| JAARGETIJD | TULPEN     |
| JONGEN     | VOGELS     |
| KALFJES    | VOORJAAR   |
| KNOPPEN    | VRUCHTBAAR |
| KROKUSSEN  | WARMERWEER |
| LAMMETJES  | ZAAIEN     |
| LENTEBLOEM | ZONNIG     |
| MEI        |            |

Oplossing

|                      |                      |                      |                      |                      |                      |                      |                      |                      |                      |                      |                      |                      |                      |
|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|

woordzoekerfabriek.nl - maak je eigen woordzoeker

**Vul volgende bekende uitspraken aan:**

You only live ...

Het leven is een feestje, je moet alleen zelf de ... ophangen

Niet denken maar ...

Het leven is als zeilen, ook met tegenwind kun je ...

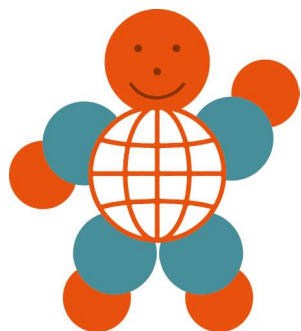
Waar het ... van vol is, loopt de mond van over

Wie a zegt, moet ook ... zeggen

Boontje komt om zijn ...

Vraag hulp aan je begeleider indien nodig! (of raadpleeg het internet)





# DE WERKING VAN ONDO

## INVOEGEN/TOEVOEGEN

Het is belangrijk om elkaar goed te leren kennen.

### NETWERK

Alle mensen rondom mij: familie, vrienden, kennissen, hulpverleners

### RUGZAK BEGELEIDER

Kennis over ASS, visuele beperking, mentale beperking,... en kennis over de buurt, administratieve kennis,...

Heel wat technieken/hulpmiddelen

### SCHOENEN BEGELEIDER

Dit staat voor de basishouding van de begeleider: respect, jezelf zijn, crisis is kans,...



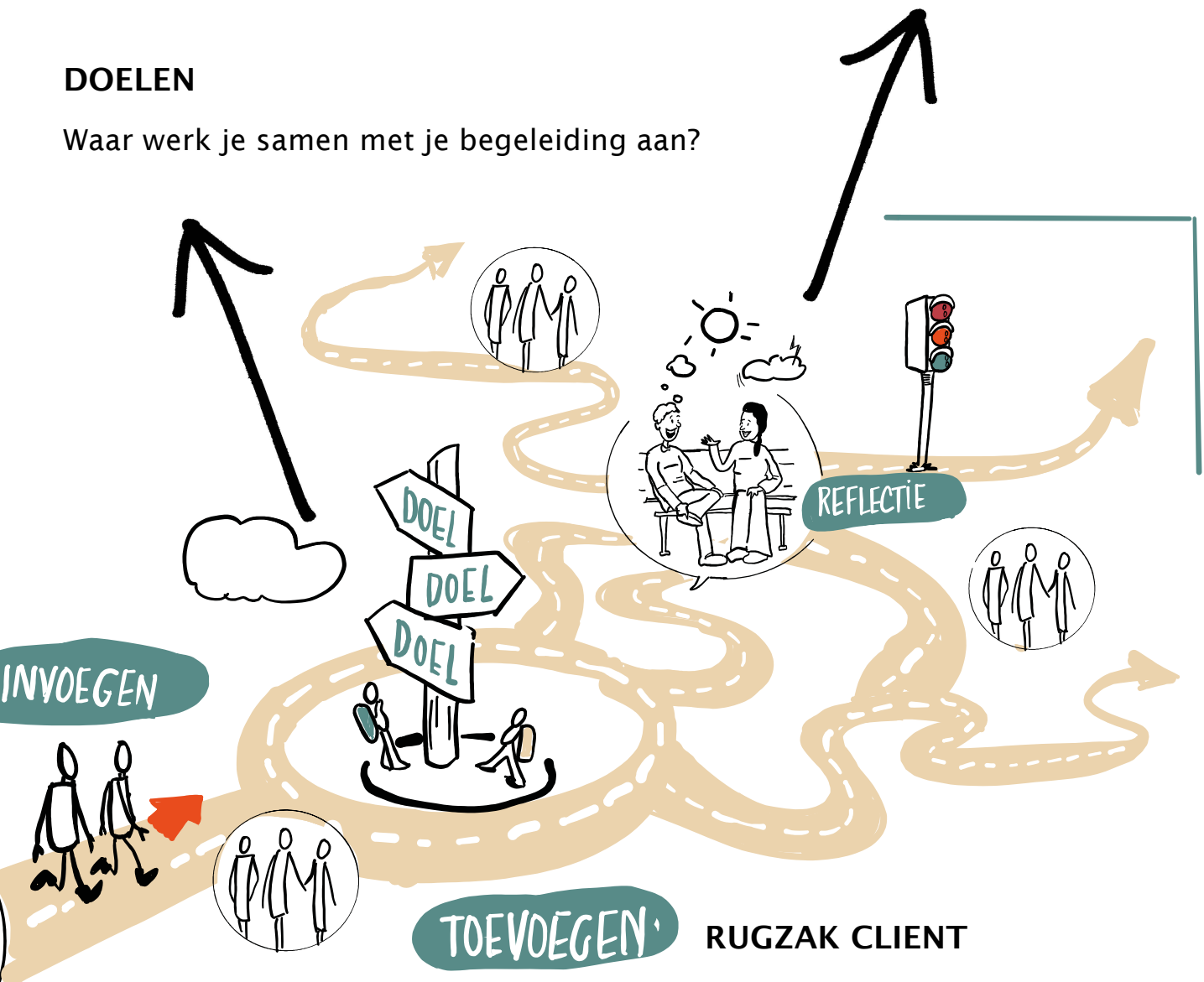


## EVEN NADENKEN

Samen met begeleiding nadenken over de doelen, de begeleiding.

### DOELEN

Waar werk je samen met je begeleiding aan?



### RUGZAK CLIENT

Hierin zitten veel krachten.

Alles wat je al hebt meegemaakt waarvan je kiest wat je uit je rugzak haalt.

Alles over wat je moeilijk vindt, wat je tot rust brengt,...

ONDO-STERK JEZELF



# SPREUKEN

## Leuke quotes

Oost west, thuis best  
Zoals het klokje  
thuis tikt, tikt het nergens  
Vallen de bladeren van de bomen, dan  
zal de winter gaan komen  
Elk huisje draagt zijn kruisje  
Komen de bladjes aan de bomen, dan  
zal de zomer gaan komen  
Een oude boom verplaats je niet  
Beter 1 vogel in je hand, dan 10 in de  
lucht

Andy P



## Mijn quote

Ik zie het glas altijd halfvol, maar ik  
moet wel weten wie de andere helft  
heeft leeggedronken.

Xenia VDS

## Wijsheid van papa

Ons pa'ke zegt altijd: "Leven, en laten  
leven." Dat streef ik zelf graag na.  
Genieten van het leven en laat andere  
mensen ook maar gewoon zichzelf  
zijn en hun ding doen. Zonder daar-  
over te oordelen.

Lina VV

## Mijn rijkdom

Er zijn veel uitspraken die ik leuk vind en gebruik. Hieronder enkele die ik  
gekozen heb.

"Zonder angst ontvang ik alles wat ik nodig heb."

"Geld maakt niet gelukkig."

"Goede mensen om u heen maakt u soms rijker dan al hetgeen je bezit."

Een mooie quote over de liefde vind ik: "Houden van is niet bezitten."

Een quote die ik af en toe gebruik in de begeleiding: "Er is een hoek af maar  
het is maatschappelijk aanvaard."

Natascha R

## Levensmotto's

"Woede is een boze wind die de lamp der wijsheid uitblaast."

Deze uitspraak komt van mijn vader en heb ik altijd met me meegedragen. Volgende levensmotto's geef ik ook graag nog mee:

"Het maakt niet uit hoe gaaf, getalenteerd, hoog opgeleid of rijk je bent, de manier waarop je mensen behandelt, vertelt alles over wat voor persoon je bent. Vertrouwen en respect, daar gaat het om!"

"A strong person is not the one who doesn't cry, a strong person is one who is quiet and sheds tears for a moment and then picks up the sword and fights again!"

"You are the painter of your own mood. Your days are only grey if you allow them to be!"

"Behandel anderen zoals je zelf behandeld wil worden."

"Every day is a new beginning. Take a deep breath, smile and start again."

"Don't tell people your dream. Show them!"

"Life is like riding a bicycle. To keep your balance, you must keep on moving."

Jeanine DB



## Mijn quotes

"Wat jou niet klein krijgt, maakt je sterker!" (via bond zonder naam) en "Pluk de dag."

Mijn levensmotto is: "Hoe meer je reist, hoe meer je ontdekt!" Ik ga graag op vakantie en daar leer ik altijd veel mensen kennen. Ik ga naar Banneux met de kapel. Daar voel ik me goed!

Mijn motto op een slechte dag: "Ik leef van dag tot dag. Morgen is een nieuwe dag."

Patje A



## Bond Zonder Naam

Elke dag lees ik een quote op mijn kalender van Bond Zonder Naam. Vaak zijn het heel inspirerende zinnestukjes. Ik deel er graag 3 met jullie, zie foto's. Wijze woorden hé?

Ronny C





## WAT ALS ... JE JE NAAM

Als ik van naam zou kunnen veranderen zou ik Patrick Wuyts heten. Het grappige is dat we een cliënt hebben met deze naam. Ik heb hem vroeger nog begeleid. Officieel heet ik Jacques, Patrick, René, Carina Van Wuytswinkel.

Inderdaad: 4 voornamen, waarvan mijn tweede mijn roepnaam is.

Van Wuytswinkel is een lange achternaam. Soms is er niet voldoende plaats op een formulier om deze in te vullen. Om het mezelf makkelijk te maken kort ik deze naam af tot "Van Wuytsw" om mijn handtekening te plaatsen.

Patrick V

Liesbeth of Elise. Elisabeth is mijn tweede naam.

Natascha R

Als ik mijn naam zou veranderen dan wil ik Patje Boem Boem, officieel op mijn paspoort.

Patje A

Dan zou ik graag Pieter noemen  
Anoniem

De familienaam van mijn moeder!  
Rieke L

Als ik mijn naam zou mogen veranderen zou dat "Dark of the moon" zijn. Omdat ik geen ochtendmens ben.

Jason DC

Zorg van Korg  
Wim DR

# KON VERANDEREN?

Ik zou door het leven gaan als 'Adele'. Dan krijg ik misschien heel veel voorrang en gratis dingen!

Kawtar A

**Hallo**  
mijn naam is

**????**

Ambrosia Pumpkewitz -  
von Baum's.

Yes.

Waarom?

Dat spreekt toch voor zich!

En die dubbele familienaam  
bestaat echt he.

Micheline B

Frank De Draaier

Dat is mijn DJ naam van toen ik bij Radio ELO in Ekeren draaide. Dat was ne schone tijd.

Als ik nu DeeJay gebruik ik die naam nog altijd.

Franky DR - in memoriam. Franky kwam helaas te overlijden op 4 april '24.

Ronny, officieel bij schrijven op identiteit  
Ronald C

De naam is Balthazar, Balthazar  
Baetens.

Jeroen B





# RONDON ONS

## Houden van

Tijdens het ondronsje hebben we even stil gestaan bij de dingen waar we allemaal van houden. Zo kwamen we bij een heel fijn moodboard.

Katleen B



## Uitstap met vrijwilliger

Ik ben met Oniel naar de Open Technologie en Innovatiedag in de haven van Antwerpen gegaan. We hebben daar een rondleiding gekregen in de Nautisch Operationale Cluster (NOC). Met onder andere een bezoek aan de Hydrotug: de eerste sleepboot ter wereld die vaart op waterstof.

Op de foto zie je ons aan de droogdokken, waar boten worden hersteld.

Dimitri T en Oniel B



Hallo, ik wil mij graag even voorstellen!

Mijn naam is Aline en ben een boerendochter uit het Waasland van 29 jaar, die een half jaar geleden in Antwerpen verzeild geraakt is.

Ik heb een trouwe viervoeter Pluto die ik zoveel als mogelijk overal mee naartoe neem.

Mijn passies zijn acroyoga, dansen, hoelahoepen, massage, wellness en wegzakken met een Netflix serie erbij.



## Walter C

Ik ben heel fier op de bloemetjes die op mijn gevel staan!

Walter C



Zie je mij hier lopen zonder vet of vel  
Maar wees gerust ik red me wel  
Wat mij gruwzaam werd ontnomen  
Zal heel langzaam terugkomen  
Intussen blijf ik op niveau  
Reikhalzend uitzien naar een leven als cadeau

Gedicht: Gerda VH

Tekeningen: Ronald C



## Kerstkind

Ik ben in december 50 jaar geworden. Ik verjaar op kerstdag, een echt kerstkind. Dat moest gevierd worden. Ik nodigde mijn vrienden, begeleiding en mijn vrijwilliger Ivan uit voor een verjaardagsdrink. Dit was normaal gepland in café De Seefhoek, maar door omstandigheden zijn we gestart in café De Valk. Het was een leuke drink. Mijn begeleider Tom is ook even binnen gesprongen. Hij gaf me een kaartje. De foto is van Ivan, Tom en ik. Het is laat geworden en ik heb gezongen en gedanst.

Ronny F





Jeffrey ging samen met zijn begeleider Lina naar Circus Barones. Ze hebben er allebei enorm van genoten!

De 125 ingevulde stembrieven zijn geteld! De nieuwe gebruikersraad is bekend.

Nancy, Jason, Patricia, Guido, Enes, Hafid, Brigitte, Freya-Lynn en Paul zullen de komende 4 jaar meedelen met Ondo! Proficiat.



Madelina, Inne en Jolien speelden een spel: Het EQ Babelspel. Praten over gevoelens en ze ook soms uitbeelden. Heel fijn!

Spreek je begeleider aan indien jou dit ook wel interessant lijkt om eens tijdens een begeleidingsmoment te proberen!

Onze begeleiders dachten na over de vraag: "Wanneer ben ik een goede begeleider?"

Wat zou jouw antwoord zijn?



Ronny maakte nieuwe rode lintjes vast aan de fiets van zijn begeleider Julie. De oude zijn versleten, zag Ronny onlangs. De lintjes dienen als herkenningsteken voor Julie wanneer ze haar fiets 's ochtends zoekt in de fietsenstalling van het station.

Dankjewel om hier mee voor te zorgen, Ronny!  
Zorgen jullie ook voor elkaar?

Vroeger waren er heel wat cafés en zalen in Antwerpen waar je overdag kon dansen. Dankzij De Roma en Radio Minerva kan dit nog steeds tijdens de T-Dansant.6 maart gingen enkelen cliënten en begeleiders een kijkje nemen.

