



AAN TAFEL



HELMSTRAAT 109 BUS 16 | 2140 BORGERHOUT | WWW.ONDO.NU

Januari - februari - maart 2026

| T. 03 633 90 90 | INFO@ONDO.NU



Voorwoord

Beste Ondoianen,

Smaakt jullie eten ook altijd beter aan een mooi gedekte tafel? Bij mij in ieder geval wel. Servietten, kaarsen, mooi tafelkleedje,...

Maar wist je dat in de oudheid het tafellinnen werd gebruikt als 'doggy bags' om restjes van maaltijden mee naar huis te nemen?

En in de middeleeuwen aten mensen bij ons enkel met mes en lepel.

Het grappige is dat de Chinezen met stokjes eten, maar dat ze wel de uitvinders zouden zijn van de vork. Ze gebruikten hem wel eerder als een roerstok.

De moderne vork met vier tanden werd bedacht zodat de Italianen hun spaghetti beter konden opdraaien.

Ik ben heel nieuwsgierig naar jullie tafelmanieren en eetgewoonten.

Veel leesplezier.



Volgende Mondo

Het thema : **Idolen**

Wie is jouw grote idool? Kijk je op naar een bekende Vlaming? Of eerder iemand in jouw omgeving? Wat bewonder je het meest aan je idool? Heb je hem/haar ooit al ontmoet? Heeft deze persoon iets betekend in jouw leven? Wat kan je van hem/haar leren? Stel dat je een dag kon doorbrengen met je idool, wat zou je dan graag samen doen?



Wat Als... je één probleem in de wereld kon oplossen, welk zou dat dan zijn?

Alle **artikels** mogen doorgestuurd worden naar mondo@ondo.nu **vóór 27 maart 2026.**



Kalender

2 februari: Maria- lichtmis, pannenkoeken eten!
14 februari: Valentijn
16 tot 22 februari: Krokusvakantie
17 februari tot ongeveer 19 maart: Ramadan
8 maart: Internationale vrouwendag
12 en 14 maart: Algemene vergadering
21 maart: Begin van de lente
29 maart: Zomeruur: een uurtje minder slaap
1 april: Mopjesdag
5 april: Pasen
6 april: Paasmaandag: Ondo is gesloten
6 april tot 10 april: Paasvakantie
1 mei: Dag van de Arbeid: Ondo is gesloten
5 mei: Teamdag voor medewerkers: Ondo is gesloten
9 mei: Culturele uitstap met Ondo
8 augustus: Picknick met Ondo
19 september: Pretpark met Ondo

Gebruikersraad deelt pannenkoeken uit op de kerstmarkt



Gebruikersraad 26 november 2025

De vorige vergadering ging niet door.
Er waren te veel zieken.

We maakten de laatste afspraken
voor de kerstmarkt.

We regelden ook alles voor de komst
van de Sint en zijn Pieten. Zij komen
langs op de vergadering van de
medewerkers.

Ook het nieuwjaarsfeest komt eraan.
Er zijn mensen die willen helpen. We
denken ook na of we mee willen doen
aan de playbackshow.

De coaches



Werkten mee aan deze Mondo

Sophie R, Freya-Lynn V,
Naduah G, Willy V, Paul J, Patrick W, Frans
G, Marie-Louise V, Lydia V, Carina D, Patje
A, Mieke B, Kristel V, Roland W,
Willy V, Paul J, Patrick W, Frans G, Marie-
Louise V, Lydia V, Carina D, Patje A, Mieke
B, Kristel V, Sara R, Loan V, Jolien S

Nieuws van de dienst

Een nieuw jaar! Vol goede voornemens. Bij jou ook?

We blijven ons inzetten om onze cliënten goed te begeleiden.

Heb je feedback, laat het zeker horen.

We dachten eind 2025 ook na over wat we kunnen verbeteren.

In 2026 blijven we bijleren.

We hebben veel plannen.

- We nemen initiatieven rond autisme, drughulpverlening, onze jongere cliënten, emotionele ontwikkeling...
- Ook ons begeleidingsconcept blijft belangrijk. Dit gaan we uitleggen aan studenten van de hogeschool samen met een paar cliënten.
- De verhuis naar ons nieuw gebouw zorgde vooral bij Wim voor wat stress. Ondertussen zijn de bouwplannen bijna goedgekeurd. Het zal dus nog wel enkele jaren duren voor we officieel verhuizen.
- Onze vrijwilligerswerking draait goed! Wil jij een vrijwilliger die langskomt voor een babbel, om een spelletje te spelen, om een wandeling te maken...? Hannes en Pieter doen hun best om een vrijwilliger te vinden voor jou.
- Twee stagiaires starten in februari: Welkom Dina en Lana!
- Onze personeelsploeg groeide met Loubna tot 61 medewerkers. Miek besliste om ons te verlaten. Zij vond werk dichterbij haar huis. Dankjewel voor jouw enthousiasme, Miek.



Sinterklaas bezocht niet alleen de cliënten

- op het Ondoronsje.
Hij kwam ook langs op 9 december bij onze collega's tijdens de vergadering.
Dankjewel aan de gebruikersraad om dit te regelen.
- De gebruikersraad stond op de Kerstmarkt van het Winters Wijkfeest in Borgerhout. We deelden zelfgebakken cake uit en lekkere pannenkoeken.
- Op 17 december kwamen de mensen van Onze Nieuwe Toekomst op bezoek. Ze speelden met ons het mensenrechtenspel. Heel interessant.
Onze aanwezige cliënten waren tevreden. Wil jij er volgende keer ook bij zijn?
Zeg het aan je begeleider.
- Begeleidster Inne maakte voor haar studies een boekje rond gezondheid. Ze dacht met 4 cliënten hierover na. Wat is gezondheid? Hoe kan je meer bewegen? Wat is psychische gezondheid? Welke voeding is goed en welke is minder goed?
Dankjewel Inne voor deze interessante momenten.

Sophie R





Dag Sinterklaasje

Sinterklaas kwam langs op het Ondoronsje.

We zijn allemaal braaf geweest dus kregen veel lekkers!



THANK YOU!



Hoe voer je een goed gesprek aan tafel? INSPIRATIE KAARTJES

Wat is volgens
jou de beste
uitvinding ooit?
waarom?

Je wint veel geld
met de Lotto.
Wat doe jij
daarmee?

Wat is het
mooiste
compliment dat
je ooit al hebt
gekregen?

Leven zonder
internet of
zonder telefoon?

Wat is voor jou
een perfecte dag?

Wat is het
grappigste dat je
ooit meemaakte?

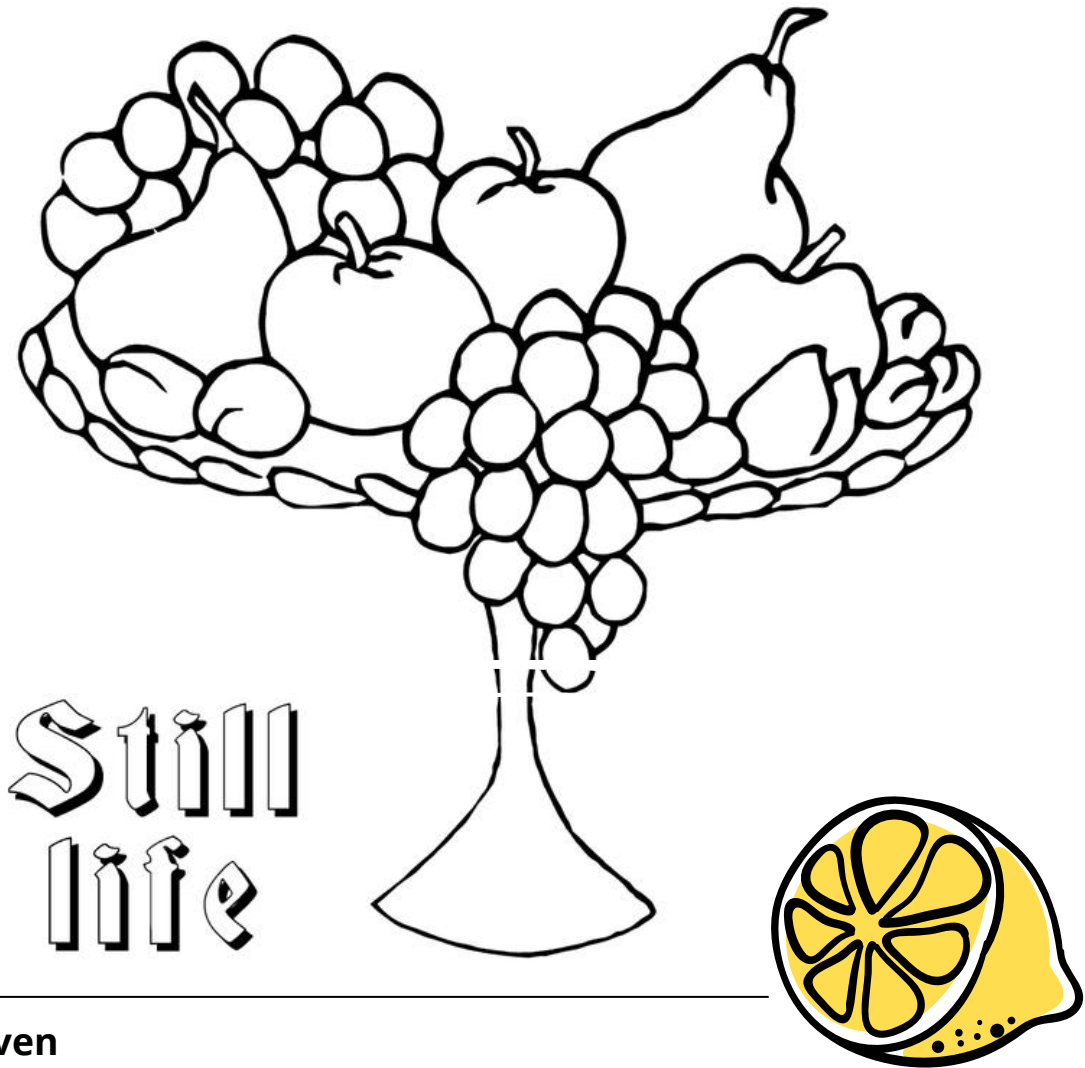
Stel dat er 26 uren
in een dag zitten,
wat zou je met die
2 extra uren doen?

Wie zou je willen
zijn voor één dag
en waarom?

Wat is jouw
belangrijkste doel
op dit moment?



ONDEUGEND



Een stilleven

Het is een schilderij, tekening of foto. Alledaagse objecten, zoals bloemen, fruit of andere voorwerpen, worden afgebeeld.

Het is een kunstgenre. De dingen worden in een compositie gezet. En ze staan Stil. Stillevenen worden vaak gebruikt om de schoonheid en vergankelijkheid van het leven te benadrukken.

Heb jij al eens geprobeerd om je fruitschaal of je thee servies na te tekenen?

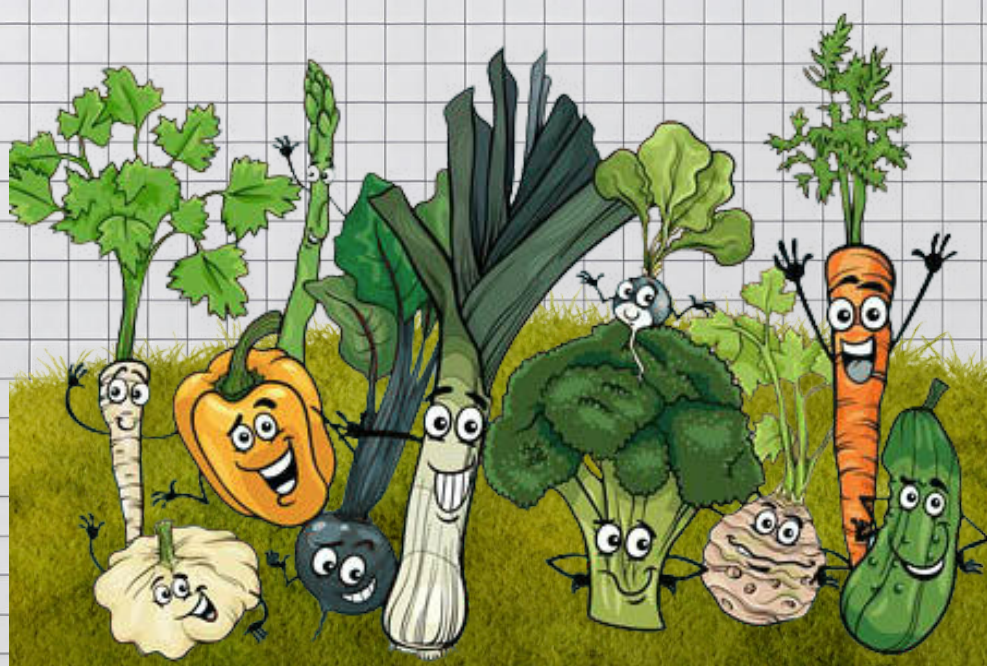
Neem pen, potlood, stift, papier.
Maak je compositie, ga aan het tekenen!

Stuur gerust een foto van het resultaat!



ONDEUGEND

Zoek de 10 verschillen





ONDEUGEND

WANTED



GEZOCHT

EEN VERJAARDAGSKAART VOOR ONDO

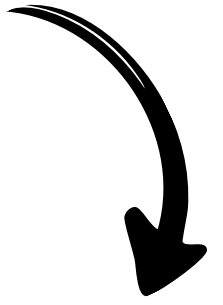
WORD JIJ DE ONTWERPER VAN DE NIEUWE
VERJAARDAGSKAART
VOOR CLÏENTEN VAN ONDO?

MAAK ZELF EEN ONTWERP,
OF DOE HET SAMEN MET JE BEGELEIDER? ...

EN BEZORG ZE AAN DE BALIE VAN ONDO.

» LOVE «

ONTWERP HIER DE KAART



DE NIEUWE VERJAARDAGSKAART VOOR CLIËNTEN VAN ONDO
Formaat 21 cm op 10 cm. Liggend.





AAN TAFEL

Wij gingen langs bij het Ondo-ronsje en stelden enkele vragen...

Paul eet ook graag alles.
Vooral alle soorten groenten.

Zijn favorieten zijn bloemkool, broccoli en rode kool. Paul eet bijna elke dag groenten. Frietjes en kroketten zijn geen wekelijkse gewoonte, maar enkel voor wanneer het feest is!

Marie-Louise eet graag stoofvlees met frietjes en gebakken peer. Vis met saus is ook één van haar favorieten. Je vindt haar bijna dagelijks terug in de Komeet. Daar is het altijd lekker eten!

Willy eet alles graag. Zijn favoriete fruitjes zijn bananen.

Frans eet graag warm eten. Gestoempte patatten, vanalle groenten en gemalen vlees. Dat is makkelijker voor de tanden.

Carina haar favoriet is biefstuk met frieten, tomaat en salade. Spruiten vindt ze echt niet lekker.

Lydia houdt van witloof met kaas en ham in de oven. Ze maakt dit helemaal zelf. Lydia vindt koken leuk. Ze steekt hier graag veel tijd in.

Patrick W eet het liefst spaghetti bolognese.

Geen spruiten voor Patrick! Patrick doet zijn boodschappen in de Aldi. Daar vind je de beste koopjes.

Mieke eet graag spaghetti bolognese met gemalen kaas. Jammie!

Patje houdt van kefta.

Dit is een Marokkaans gerecht met gehakt, paprika, ajuin, look en tomatenketchup. Drie keer per week komt Patje zijn gezinshulp helpen bij het koken. Ze kookt lekker gezond!

Lydia houdt van witloof met kaas en ham in de oven. Ze maakt dit helemaal zelf. Lydia vindt koken leuk. Ze steekt hier graag veel tijd in.

Kristen vindt varkenswangetjes maar BAH!



AAN TAFEL

Chai latté

Ik vind chai latté heel lekker. Het is voor de eerste keer dat ik het gedronken heb. Mijn begeleiding Hanne wou me hiermee laten kennismaken.

Roland W



Receptje van een chai latte

Wat heb je nodig:

2 cm gember
1 liter water
2 kaneelstokjes
6 kardemompeulen

1 tl zwarte peperbolletjes
1 steranijs
2 el losse zwarte thee
3 el ahornsiroop
750 ml 'haver)melk

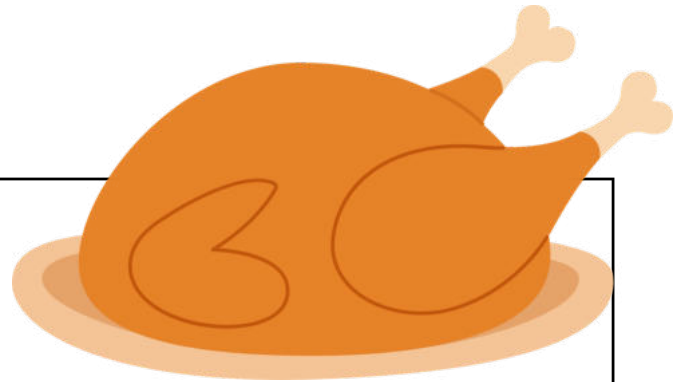
Hoe maak je het:

- Doe 1 liter water in een grote kookpot en voeg hier de gember aan toe. Breng het aan de kook en zet dan op een lager vuur voor zo'n 6 minuten. Haal de pot daarna van het vuur.
- Neem ondertussen een steelpannetje en voeg hier de kruiden aan toe (kaneel, kardemom, zwarte peperbollen, steranijs). Breek hierbij de kaneelstokjes in stukjes. Rooster nu de kruiden in het pannetje. Doe dit voor enkele minuutjes en let erop dat de kruiden niet aanbranden.
- Je keuken ruikt al heerlijk nu!
- Doe de geroosterde kruiden en de losse thee bij in de pot water. Laat zo'n tien minuutjes trekken. Doe na deze 10 minuten de ahornsiroop erbij en roer goed.
- Giet de pot met water, kruiden, thee en gember over in een andere pot en haal daarbij alles door een zeef. Dit aftreksel is de basis van je Chai Latte en kan je eventueel in de koelkast bewaren voor de komende dagen.
- Doe de havermelk in een grote pot en schuim deze op. Dat kan je bijvoorbeeld doen door er met een staafmixer door te gaan. Verwarm daarna de opgeschuimde havermelk.
- Verdeel nu in glazen. Gebruik hierbij steeds 2/3 thee en 1/3 opgeschuimde melk.

Smakelijk!



AAN TAFEL

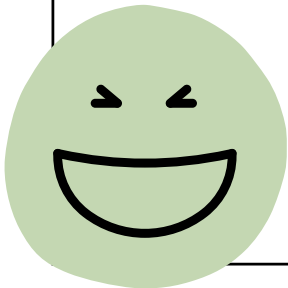


Grappige anekdotes

Op kerstavond hebben we meer dan zes uur gewacht op de gevulde kalkoen.
Mijn mama had de oven per ongeluk op ontdooistand gezet.
Pas uren later had ze dit door. Daaromaten we aardappelgratin zonder kalkoen 😊



Tijdens Nieuwjaar bij onkel Jeroen wilden we een heerlijke visschotel maken.
Maar de vis bleek spoorloos verdwenen.
Weken later vond onkel Jeroen hem terug...
in zijn nachtkastje. 😊



Naduah G

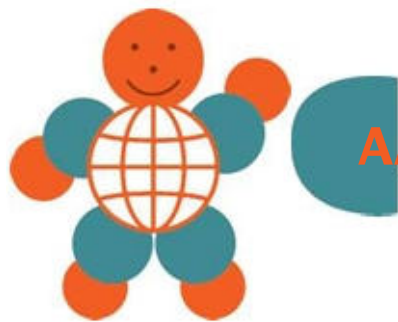
Een kijkje in de keuken van Hubert

Mijn favoriete gerecht is rijst met satésaus, kip en bruine bonen.
Ik eet ook graag vis met frietjes.
Verder hou ik veel van spinazie. Daar word je sterk van!
Ik kan erg goed macaroni maken.
Na het eten eet ik graag een dessertje.
Alles met chocolade is goed voor mij!
Visgerechten doen me denken aan mijn mama. Zij maakt de beste vis klaar!

Hubert K



Dessert



AAN TAFEL

De tafelmanieren van Kristel



Wat eet jij het liefst?

Lasagne met zalm en spinazie

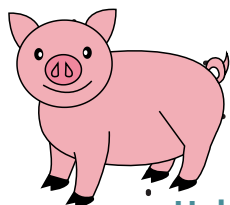


Welk gerecht kan je het beste klaarmaken?

Patatjes met worstjes en groentjes (ukkes en pukkes)

Wat zit er in jouw wekelijkse boodschappentas?

Voedsel, zeker vis voor in de vriezer, drinken vind ik niet zo belangrijk (ge kunt altijd een glas gemeentebier uit de kraan toveren)



Heb je herinneringen aan een bepaald gerecht?

Varkenshaasje doet me denken aan de momenten met mijn zus vroeger

Ben jij eerder een zoutliefhebber of een zoetebek?

Zoetebek, soesjes zijn mijn favoriet



Hoe dek jij de tafel?

Ik dek geen tafel, ik dek de zetel 😊

Wie zit er bij jou aan tafel?

Den Dennis (mijne schat) en Lyo, mijn kat (die eet ook graag mee)



Kristel V



AAN TAFEL

Peren crumble

Samen met mijn begeleiding heb ik een heerlijke peren crumble gemaakt om mijn verjaardag te vieren! Echt herfst op een bordje met die heerlijke kaneel.

Wat heb je nodig:

75g suiker
150g bloem
90g koude boter
1 snuf zout

400g peer
1 zakje vanillesuiker
0.5 eetlepel maïzena
1 snuf kardemompoeder (optioneel)



Hoe maak je het:

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Schil de peren en snijd deze in stukjes.
- Doe voor de vulling de stukjes peer in een kom. Voeg de maïzena en de vanillesuiker toe (optioneel een snuf kardemompoeder) en roer erdoor.
- Doe voor het kruimeldeeg de bloem, zout en suiker in een kom.
- Voeg hier de koude boter in stukjes aan toe. Meng dit met je vingers door elkaar tot een kruimelig deeg.
- Vet de ovenschaal in met een beetje extra boter.
- Doe het perenmengsel in de ovenschaal en verdeel de deegkruimels er over.
- Bak de peren crumble ca. 25 min in de oven tot hij goudbruin is.

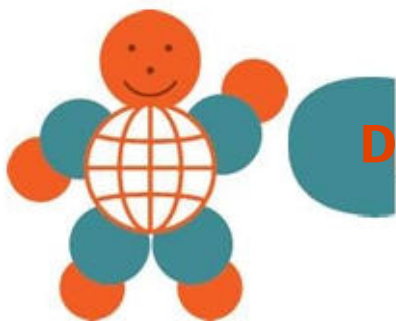
Serveer de peren crumble bij voorkeur lauwwarm.

Lekker met een toef slagroom of bolletje ijs.

SMAKELIJK!! 😊

Freya-Lynn V





DE WERKING VAN ONDO

Nieuw in onze boekenkast

Lifelhacks voor een eenvoudiger leven met Autisme

Heb jij soms het gevoel dat het leven best ingewikkeld is? Dan hebben we goed nieuws!

Bij Ondo hebben we sinds kort een boek leven met autisme eenvoudiger kan helpen maken. Het is geschreven door **Peter Vermeulen**

Dit boek staat vol praktische tips en slimme ideeën om het dagelijks leven makkelijker te maken. Het gaat over kleine dingen die een groot verschil kunnen maken. Thuis, op het werk, of gewoon in je vrije tijd.

We hebben een aantal exemplaren klaarliggen.



Begeleiders kunnen het meenemen op huisbezoek.

Kijk samen eens of er handige tips in staan die bij je passen

Peter Vermeulen gaf ons onlangs een inspirerende vorming over autisme.

We willen graag onze kennis verder delen.

Dit boek is daar een mooie stap in!

Benieuwd? Vraag ernaar bij je begeleider!

Samen ontdekken we hoe het leven nét wat eenvoudiger kan worden.

Plan je dag met een vaste volgorde.
Begin bijvoorbeeld met hetzelfde ochtendritueel: opstaan, wassen, ontbijten.
Schrijf daarna op wat je die dag gaat doen.
Gebruik een eenvoudig lijstje of pictogrammen.
Zo hoef je minder te onthouden en weet je precies wat er komt.

De Wondervraag



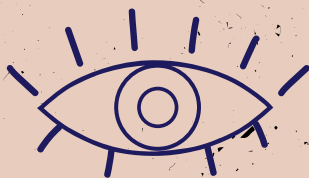
Heeft jouw begeleider jou al eens de wondervraag gesteld?



De wondervraag is een vraag om na te denken over wat jij graag wil als echt alles mogelijk zou zijn. Je mag al je fantasie gebruiken.

"Je gaat vanavond slapen en er gebeurt een groots wonder waardoor al jouw problemen weg zijn. Wat zie je dan als je wakker wordt? Hoe ziet jouw dag eruit?"
OF

"Stel dat ik een toverstokje heb om al jouw problemen weg te toveren, wat is er dan veranderd? Hoe ziet jouw leven eruit?"



Mirakels kunnen we niet verrichten, toverstokjes hebben we niet. Samen nadenken over al je grootse dromen kan wel. Wie weet kunnen jullie wel samen aan de slag richting een klein stukje van jouw droomrealiteit.

Hélène V





WAT ALS...

Wat als... Je leven een boek zou zijn.
Wat zou de titel zijn?
of
welke afbeelding zou er op de cover staan?

Een eendje
op
een weegschaal



Wat laat hij
na?!

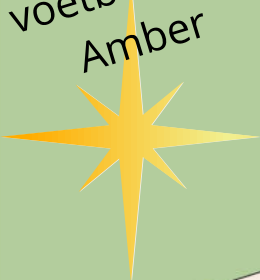
Ronald C

Willy op
avontuur!

Detective de Groot



Een
voetbalster –
Amber



Hanne
Billeman
ne <3

Liefdesverhaal –
Benjamin
&
Nathalie



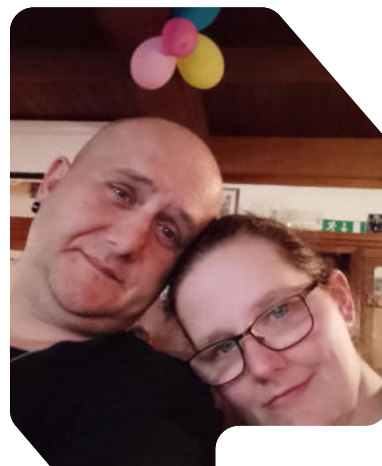


RNDOM ONS

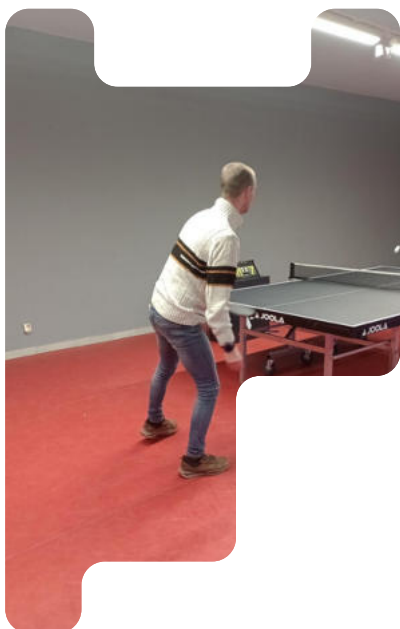
Christine vertelt

Mijn jeugd en tienerjaren waren niet gemakkelijk. Maar in 2013 leerde ik mijn partner kennen. We zijn 11 jaar samen en 10 jaar getrouwd. Mijn man heeft MS en ik heb hartfalen. Maar we genieten van elke dag. Samen staan we sterk. We zetten door, dan word je mooi beloond. Volgend jaar gaan we hertrouwen voor de kerk. Via deze weg bedank ik graag mijn ventje voor wie hij is en wat hij voor mij doet. Hij is mijn beste vriend, soulmate, luisterend oor.

Christine C



Ping pong ping pong...

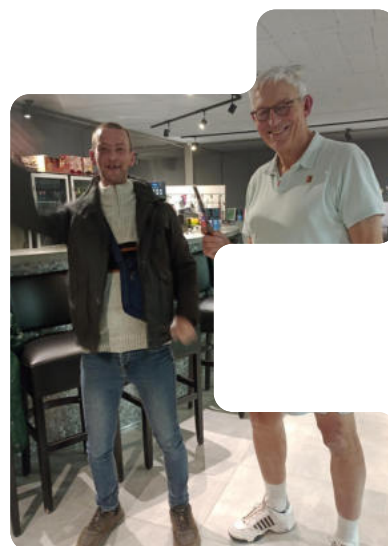


Het ziet er goed uit he?
Ikke pingpongend in de pingpongclub in Mortsel.
Vroeger heb ik dat veel gedaan en was ik er heel goed in.
Eens zien of ik mijn oude niveau terug kan halen.

Ze hebben daar wel
ijzersterke kandidaten in
de club.
Het gaat niet simpel zijn
om ze af te troeven 😊

Bij mijn 2de oefenavond was ik heel goed in vorm en heb ik van Jan – zie foto – gewonnen! Ik ben er terug goed ingekomen. Alleen jammer dat ik nu lidgeld moet betalen als ik er nog wil spelen.

Dave M





Digi Willy

Ik ben Willy. Sinds 1 december ben ik vrijwilliger bij Ondo. Ik kan je helpen met digitale problemen. Kleine problemen, grote problemen, laat maar komen. Ik zal mijn best doen om ze op te lossen. Indien het niet lukt zoek ik een externe oplossing.

Als je hulp nodig hebt bij een digitaal probleem, bespreek het dan met je begeleider. Dan kunnen jullie mij samen contacteren.

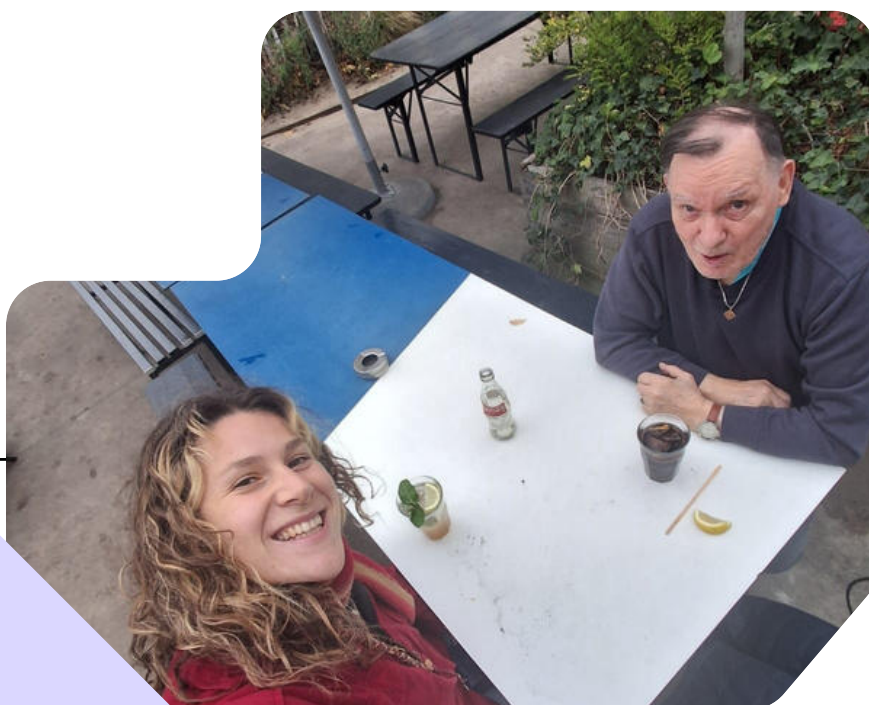
Willy

Met of zonder munt?

Frans en Hanne gingen naar Bar Leon gegaan. Ze praatten gezellig bij na een kleine maar goede wandeling. Ze dronken een cola en een vierbloesemlimonade...mmm lekker. Hanne heeft wat van haar munt in de cola van Frans gedaan om het toch eens een ander smaakje te geven. Hij kon er mee lachen, maar houdt toch liever van een muntvrije en suikervrije cola zoals hij het kent ;).

Probeer jij soms eens iets nieuws zoals Hanne of blijf je liever bij hetgeen dat je al kent zoals Frans?

Frans G & Hanne M





Fietshelm op-Fluo top!

Ooit ging ik overkop met mijn fiets.
Ik was onderweg naar het werk. Wat een
geluk dat ik mijn helm op had.
Anders had ik een hersenschudding.
Dat zeiden de mensen van de ambulance.
Dus aan iedereen van Ondo, en vooral aan de
begeleiding die veel met de fiets rijdt.

ZET ZEKER EEN HELM OP
want dan is je hoofd beschermd.

Denk er altijd aan. Persoonlijk vind ik dat ze dat
moeten verplichten. Zeker voor kinderen. Ook
fluokledij is nodig. Dan ben je goed zichtbaar. Zeker in
de winter, wanneer het donker is.
HELM OP, FLUO TOP!

Ronny C

Fiets te koop

De fiets van mijn zoon Gunther staat te koop. Hij
is gebruikt, maar nog in goede staat.
We vragen er 100 euro voor.
Je kan me bereiken op
het nummer 0470 21 99 45.

Carine DG



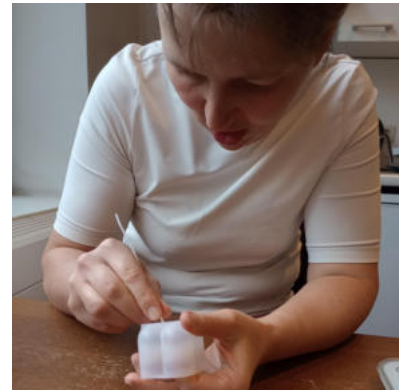


In oktober volgden alle collega's een super boeiende vorming van Peter Vermeulen over autisme. Hij schreef onder andere het boek 'Autisme & Het Voorspellende Brein'

We hebben heel wat inzichten opgedaan en zijn klaar om ermee aan de slag te gaan in de begeleiding!



Freya-Lynn heeft samen met haar begeleiding kaarsen gemaakt. Een perfecte activiteit voor deze donkere dagen.
Je kan het Doe-Het-Zelf pakket terug vinden in de action!



Wij sluiten 2025 af!
Tot volgend jaar

