

oktober - november - december 2023



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

T. 03 633 90 90 | F. 03 633 90 99 | INFO@ONDO.NU



Hallo iedereen

Eerst en vooral: bedankt alweer voor jullie leuke artikeltjes. Superfijn om jullie verhalen, foto's en creatieve ideeën binnen te zien komen. Over sterrenbeelden kan je wel wat vertellen. Iedereen heeft er namelijk eentje. Afhankelijk van wanneer je geboren bent, heb je een ander sterrenbeeld. En hierbij horen dan weer eigenschappen. Gek dat ze vaak écht overeenkomen met je persoonlijkheid. Of gewoon stom toeval? Hoe dan ook wel een interessant thema. Verderop in deze Mondo vind je hier meer over terug!

Verder wensen wij jullie alvast fijne eindejaarsfeesten toe. Een gezellige winter, hopelijk met een beetje sneeuw. En we zullen het nieuwe jaar goed inzetten met ons fantastisch nieuwjaarsfeest op 27 januari. Hier kijken we alvast heel erg naar uit!

Veel leesplezier en lieve groetjes

De Mondo redactie (zie foto)



Gebruikersraad 26/07/2023

Cliënten van Ondo konden mee gaan bowlen.

We bespreken wat goed was en wat beter kon.

Over het algemeen was iedereen tevreden.

De gebruikersraad gaat minigolfen als teambuilding.

We denken na over wat we nog kunnen organiseren in het najaar.

Dat zal het laatste zijn wat deze gebruikersraad organiseert.

Volgend jaar zijn er opnieuw verkiezingen.

Gebruikersraad 27/09/2023

Deze gebruikersraad heeft nog twee vergaderingen gepland.

In 2024 komen er nieuwe verkiezingen.

We hebben de algemene vergadering voorbereid.

We hopen dat we op de kerstmarkt aan de Willibrorduskerk kunnen staan.

We denken na over een act op het nieuwjaarsfeest.

We zoeken ook een nieuwe coach voor de volgende gebruikersraad.

Kalender

- 28/10 Winteruur, verzet je klokken een uurtje naar achter
- 30/10 - 5/11 Herfstvakantie
- 31/10 Halloween (is je favoriete feest)
- 01/11 Allerheiligen, de dienst is gesloten
- 02/11 Allerzielen
- 11/11 Wapenstilstand
- 16/11 Empowermentdag, de dienst is gesloten
- 19/11 Internationale manndag
- 03/12 Internationale dag voor mensen met een beperking
- 06/12 Sinterklaas
- 21/12 Start van de winter
- 25/12 - 7/1 Kerstvakantie
- 25/12 Kerstmis, de dienst is gesloten
- 31/12 Oudejaarsdag- en avond
- 01/01 Nieuwjaar, de dienst is gesloten
- 06/01 Driekoningen
- 08/01 Verloren maandag, worstenbrood en appelbollen!
- 27/01 Nieuwjaarsfeestje Ondo

Werkten mee

Gerda VH, Jason DC, Franky W, Prissy P, Freya-Lynn V, Fleur DB, Heidi S, Hubert K, Marie-Louise VDB, Julie N, Patrick VB, Ronny C, Sophie R, Senel P, Lina V, Katleen B, Sandra S, Paul J, Patje A, Jozef VE, Daniel D, Aicha J, Kelsey M, Sarah T, Hélène VH, de gebruikersraad, Yens J, Jelmer S, Amber DG, Karima E, Kawtar A, Jolien S, Jim DV, Michiel V, Erna C

Thema en Wat Als volgende Mondo

Thema

Cultuur! Ga jij wel eens naar een toneelstuk kijken? Wat was je favoriete toneelstuk? Durf jij wel eens zelf het podium te betreden? Ben je een opera liefhebber of kijk je liever naar een goeie film? Wat was jouw favoriete concert? Welke band wil je in je leven nog eens zien? Of lach je graag eens op een comedyshow? Wie is jouw favoriete komiek? Wij kijken alvast uit naar jullie verhalen en foto's. Maak een artikeltje (met of zonder je begeleider) en stuur het voor 7 januari door naar mondo@ondo.nu.



Wat als ...

Je lid kon zijn van eender welke muziekgroep. Welke band zou dit dan zijn? Wat zou jouw rol zijn binnen deze band?



Nieuws van de dienst

Bij Ondo zitten we niet stil.

Een uitstap naar Bobbejaanland, elke vrijdagmiddag een Ondo-ronsje, algemene vergaderingen voor cliënten... zijn reeds achter de rug.

Onze gebruikersraad heeft 4 jaar hard gewerkt. Nu zijn we op zoek naar nieuwe kandidaten. Stem zeker op je favorieten. Op de algemene vergadering gaf de gebruikersraad nog extra info. Je kan dit zeker op Facebook herbekijken. In de verkiezingsbrochure staat dit ook nog eens.

We zijn ook volop bezig met het plannen van het nieuwjaarsfeest voor cliënten.

En de planning voor onze medewerkers is ook goed gevuld. We vergaderen elke dinsdagvoormiddag. Onze begeleiders krijgen ook vorming. Ook een empowermentdag staat op de agenda. Dan denken we een hele dag na over Ondo. Waar zijn we mee bezig? Wat kan beter? Alvast sorry als je ons dus soms niet kan bereiken. Maar spreek dan zeker een bericht in op de voicemail van de dienst.

Onze Ondo-familie verandert terug een beetje. Enkele nieuwe gezichten kwamen erbij. Je leest verder in de Mondo zeker meer over hen. We nemen ook afscheid van een vaste waarde binnen Ondo. Erna heeft 23 jaar lang gezorgd dat onze lonen betaald werden, dat we mooie Mondo's kregen, dat we prachtige foto's hadden, dat onze kaartjes, brieven... tip top in orde waren. Ook was ze enkele jaren coach van de gebruikersraad. Erna, je bent een schat en we gaan je missen. Geniet van je pensioen!

Wist je dat ...

- We ook proberen om onze Facebook- en Instagrampagina met nieuws van Ondo te vullen?
- Jij hierbij kan helpen?
- Je ons samen met je begeleider een toffe post kan bezorgen?
- Je het gsm-nummer van je begeleider kan vinden op onze website www.ondo.nu
- Je daar ook hun mooie foto's kan bekijken?
- Ondo bezoek kreeg van hulpverleners uit Kroatië?
- Enkele cliënten van Ondo meedachten hoe de samenwerking tussen hulpverleners in Antwerpen beter kan?
- Ondo heeft meegewerkt aan de dak- en thuislozentelling in Antwerpen?

Sophie R





Koekjes bakken

Jason en Jolien maakten samen overheerlijke zandkoekjes met een simpel recept. Wij delen het graag met jullie. Veel bakplezier!

Wat heb je nodig

- 150g suiker
- 500g bloem
- 2 eieren
- 250g boter
- Een zakje vanillesuiker
- Deegrol
- Koekjesvormen/een glas
- Klopper



Hoe maak je het?

Verwarm je oven voor op 200 graden. Smelt de boter in een kommetje in de microgolfoven voor een halve minuut. Doe daarna de boter samen met suiker en vanillesuiker in een grote kom. Klop met een klopper tot je een wit, schuimig mengsel krijgt. Voeg de 2 eieren toe en klop wat verder. Doe vervolgens de bloem erbij. Ga over tot kneden: kneed het geheel tot een stevige deegbol. Rol het deeg uit met een deegrol. Gebruik koekjesvormen of een glas als je geen vormpjes hebt. Leg de koekjes op een met bakpapier beklede ovenplaat. Doe de ovenplaat 5 tot 10 minuten in de oven. Vanaf dat ze een bruin kleurtje krijgen zijn ze klaar. Haal ze uit de oven, laat even afkoelen ennn... Smake-lijk!!!

Jason DC en Jolien S

Doordenkers

Ik deel graag enkele doordenkertjes met jullie.

Uit het boek van Dirk De Wachter:

Gelukkig zij die kunnen consumeren, want zij voelen niet dat ze eenzaam zijn. Gelukkig zij die zich drie keer per jaar een exotische vakantie kunnen permitteren, want zij merken niet dat zij daarmee hun eigen leegte proberen te beperken. Gelukkig zij die meer dan 100 vrienden op Facebook hebben want... "Ik deel dus ik ben". Wij zijn zodanig bezig ons te ontplooiën, zodat wij ons verliezen in de plooiën.

Pak je biezen en steek de goede raad in één van je valiezen.

Ontvangen is een hogere vorm van geven.

Je kan een ander niets leren. Je kan hem alleen helpen zichzelf te ontdekken.

Wijsheid is het vermogen om te ontdekken wat wel of niet belangrijk is in het leven.

Een gezegde van Albert Camus: De hel dat zijn de anderen, neen. De hel is het mankeren van de anderen!

Veel leesplezier en leerplezier en vooral genieten en genieten!

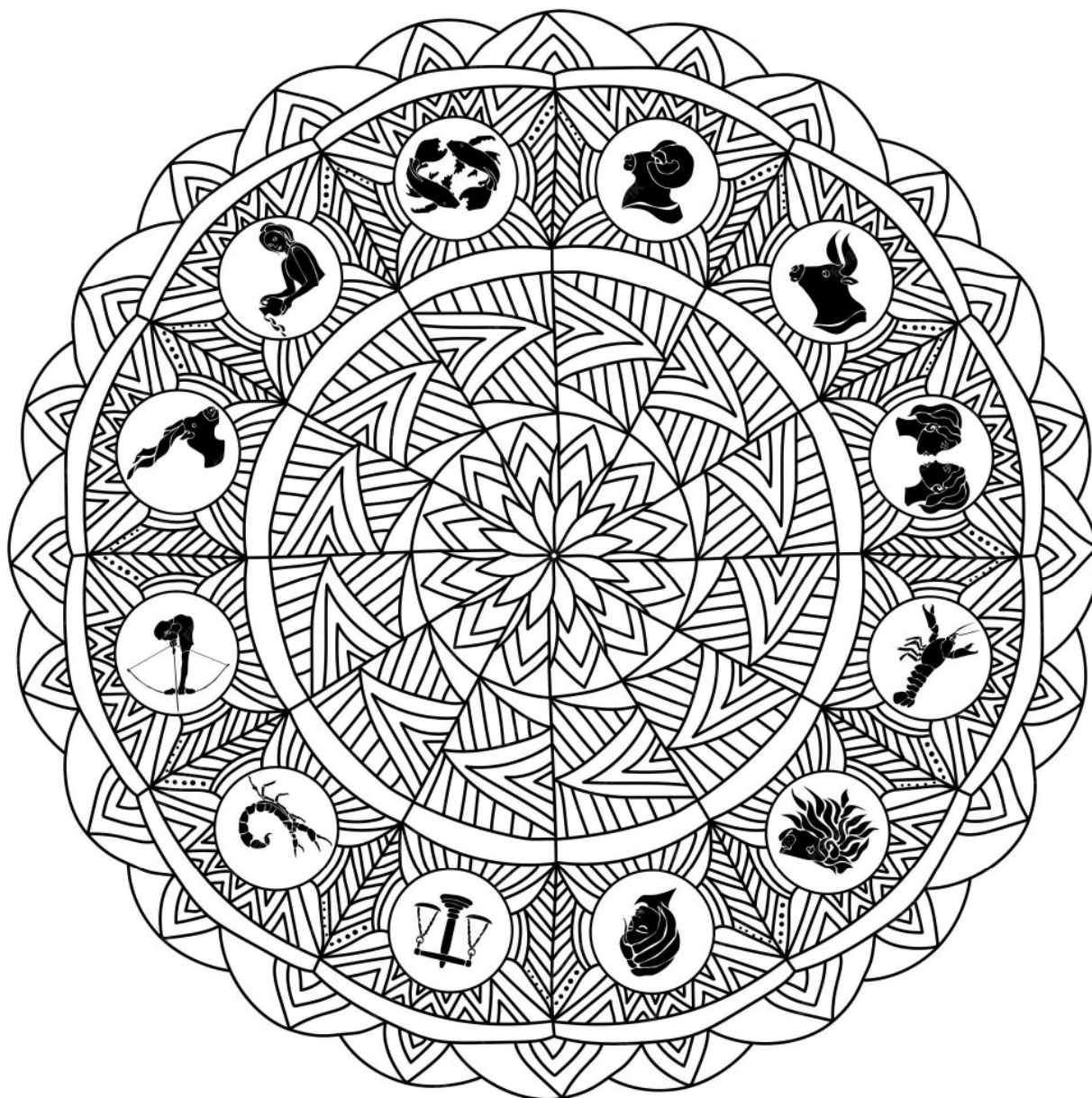
Gerda VH

Kun jij alle verborgen woorden vinden in deze woordzoeker?

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

- BOOGSCHUTTER
- LEEUW
- SCHORPIOEN
- TOEKOMST
- VOORSPELLINGEN
- HOROSCOOP
- MAAGD
- STEENBOK
- TWEELINGEN
- WATERMAN
- KREEFT
- RAM
- STIER
- VISSEN
- WEEGSCHAAL

Om in te kleuren





STERRENBEELDEN

Wikken en wegen

Ik ben een weegschaal, dat wil zeggen geboren in de herfst. Af en toe lees ik over mijn sterrenbeeld en zie ik dingen die wel kloppen. Zoals bijvoorbeeld moeilijk kunnen kiezen. Ik ben een echte twijfelkont!

Bij elk sterrenbeeld hoort er ook een element. Bij weegschaal is dat lucht. Dit wil onder andere zeggen dat je nieuwsgierig bent en in veel dingen geïnteresseerd. Weeral iets dat klopt!

Misschien hebben jullie het al opgemerkt dat ik ook een tattoo heb van mijn sterrenbeeld.



Amber DG

Weegschaal

Ik ben een weegschaal. Voor mij betekent dit dat ik altijd in het midden ben. Ik probeer neutraal te blijven. Soms lukt dit niet want ik zeg alles wat er op mijn lever ligt.

Ik lees af en toe wel eens in de Story over mijn horoscoop. Helaas komen de voorspellingen nooit uit dus ben ik ermee gestopt.

Patrick VB



De bistro van Ondo



Prissy en Franky: 2 watermannen die gezellig praten en filosoferen over de dingen des levens.

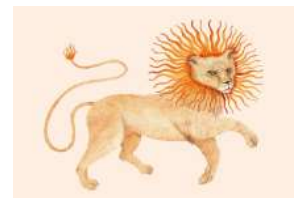
Onze droom is een bistro. "De bistro van Ondo". Een plek van gezellig samen komen of samen zijn. Waar cliënten een hapje en drankje kunnen nuttigen. Waar begeleiders ook welkom zijn. Een bekende plek om samen dingen te doen in groep. Het mag al eens iets anders zijn. Niet iedereen krijgt de kans om samen te komen. De bistro van Ondo is een warme, laagdrempelige plek. Wat een mooie droom!

Franky W en Prissy P

Een echte leeuw

Mijn sterrenbeeld is een leeuw. Volgens mij zijn leeuwen de sterksten ter wereld. Het zijn geboren leiders. We hebben de eigenschappen van het sterrenbeeld eens opgezocht. Ze komen overeen met hoe ik mezelf zie: Ik maak graag grapjes, ik hou van romantiek en ben sociaal. Ik vind dat dit sterrenbeeld goed bij mij past.

Hubert K



Vissen en scorpioenen liefde



Ik ben geboren op 16 maart en ben daarom een vis. Mijn partner, Freddy is jarig op 16 november en dus een scorpioen. We zijn al heel lang samen en gelukkig. Blijkbaar klopt dit ook volgens de sterrenbeelden. Vissen en scorpioenen zijn allebei wattertekens en kunnen het daarom heel goed vinden met mekaar. Het staat dus in de sterren geschreven dat wij een koppel zijn en blijven.

Heidi S



Kreeft

Ik ben een kreeft. Niet echt natuurlijk. Maar wel als sterrenbeeld. Ik lees mijn horoscoop geregeld in mijn favoriete magazine, Flair. Ik vind het leuk om dit te lezen. Uiteraard neem ik de inhoud wel met een korrel zout. Het klopt niet altijd wat ze schrijven hoor... Ik durf ook al eens de horoscoop van mijn broer en papa te lezen. Wie weet wat voor geheimen kom ik dan te weten.



Freya-Lynn V

Steenbok

Ik lees af en toe mijn horoscoop in de 'Primo Magazine'. Ik ben een steenbok. Ik weet eigenlijk niet of het allemaal waar is wat ze daarin schrijven.

Wat denk jij?

Mijn begeleidster zoekt even op welke eigenschappen bij een steenbok horen. Blijkbaar is een steenbok geduldig. Dat herkent mijn begeleidster bij mij.



Marie-Louise VDB

Tweeling

De meeste Tweelingen zijn heel creatief. Daar herken ik mezelf in.

Ben jij ook een Tweeling?

Samen met mijn begeleidster las ik ergens op het Internet een eigenschap die ik nog niet wist:

“Van alle sterrenbeelden zijn Tweelingen de grootste (én de beste) flirterers. Heb je de truc nog niet helemaal in de vingers? Weet dan dat het ergens in je verborgen zit. Oefening baart kunst.”

Ronny C

Klopt mijn sterrenbeeld?

Ik ben een waterman. Ik zocht even op het internet de kenmerken op.

- Watermannen zijn een tikkeltje excentriek.
Ik denk niet dat ik zo 'speciaal' ben.
- Watermannen zijn idealisten
Ik heb wel graag dat alles tot in de puntjes in orde is.

- De Waterman kan ontploffen van woede
Boos worden omdat zaken niet goed lopen wel, maar echt ontploffen niet.
- Watermannen zijn echte denkers
Ja, soms geraak ik niet in slaap omdat ik lig te piekeren.
- Watermannen houden van muziek
Absoluut! Zingen en dansen daar hou ik van.
- Watermannen zijn kieskeurig met wie ze omgaan
Eigenlijk wel...
- Watermannen willen respect
Uiteraard!
- Watermannen hebben humor
Dat weet ik niet. Ik lach graag.
- Een Waterman voelt zich vaak onbegrepen
Tja...
- Watermannen hebben een uitgesproken mening
Ik luister naar de anderen en kan mijn mening veranderen. Neen dus
- De Waterman neemt kennis op als een spons
Ja, ik onthoud veel.
- Een Waterman zit vol tegenstellingen
Oei, dat weet ik niet.
- Een Waterman kan een trendsetter zijn
Soms wel. Dan zoek ik een bepaald kledingstuk en vind ik dat nergens. Het jaar erna, ligt dat dan in de winkel.
- Watermannen zijn eigenwijs
Over sommige dingen wel.
- Watermannen zien het goede in iemand
Je moet al veel doen om geen kans meer te krijgen bij mij.
- Watermannen zijn tolerant
Ik kan wel wat verdragen.
- Watermannen hebben een sterke verbeelding
Een beetje fantasie kan toch geen kwaad?
- De Waterman kan melancholiek zijn
Ik huil wel snel. Dat vind ik geen schande.
- Watermannen kunnen echte spraakwatervallen zijn
Mensen zeggen dat ik ook af en toe eens moet zwijgen...
- Watermannen houden van teamwork
Samenwerken vind ik zalig.



15 van de 20 kloppen. Dan zal ik wel een echte waterman zijn hé!

Sophie R

Koningin van de Astrologie

YAAAAZ! Astrologie en Kosmologie dat is mijn ding.

Mijn zonneteken staat in waterman.
Mijn ascendant staat in kreeft en mijn maanteken staat in ram.

Op mijn geboortekaart staan er meerdere planeten in het teken van de waterman. De elementen lucht en water zijn sterk aanwezig.

Of ik in de sterren geloof? Zeker wel. Bij sommige takken van de astrologie trek ik mijn wenkbrauwen wel eens op. Eén van mijn favoriete astrologievormen: maya kosmologie, synastrie (relaties) en evolutionaire astrologie (het pad van de ziel op aarde).

Lees ik mijn horoscoop in de boekjes? Zeker niet! Wel bekijk (en bestuur) ik de stand van de planeten en hoe die invloed kunnen hebben op bepaalde levensdomeinen. Op persoonlijk en op collectief vlak.

Leuke hemellichamen die ik geregeld check: Saturnus, Venus en de maan.

Favoriete asteroïde groepen: Chiron, Lilith, Vega.

Favoriete astro app: the pattern

Prissy P



THE PATTERN

Voorspellingen

In september kwamen Esmeralda en Esmeralda op bezoek bij het Ondoronsje. Beide Esmeralda's zijn waarzegsters. Helaas verloren ze hun krachten. Daarom vroegen ze hulp aan de mensen van het Ondo-ronsje. Er waren een heleboel voorspellingen van gebeurtenissen in 2024. De cliënten moesten deze koppelen aan de juiste begeleider.

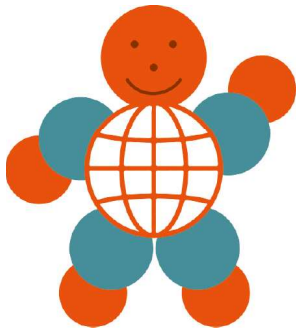
Enkele van de voorspellingen die werden gemaakt:

- Wim zal volgend jaar een marathon lopen
- Sophie zal deelnemen aan een modeshow
- Kenny zal een rol krijgen in een Hollywoodfilm
- Jeroen zal uit een vliegtuig springen
- Claudine zal de Lotto winnen
- Inge zal voor een volledig nieuwe look gaan

En zo waren er nog veel meer. Komen deze voorspellingen uit? Wel, dat weten we eind 2024...

Team Mondo





WAT ALS ... JE VOOR ÉÉN WEEK GEEN TV HAD?

Ik zou nog meer roken en mij doodvervelen.

Senel P

Schilderen met Bob Ross.

Lina V

Meer gaan wandelen.

Katleen B

Ik zou naar muziek luisteren, naar een bar gaan, naar een museum gaan. Weet je, vroeger bestond er geen TV!

Franky W

Gaan zwemmen in Oostenrijk. Of gaan werken. Of gaan eten. Of dieren gaan zien in de Zoo.

Paul J

Gaan wandelen of fietsen

Sandra S

Veel lezen en Zweedse puzzeltjes doen

Jolien S

Bij de burens gaan zien

Patje A

Muziek luisteren

Jozef VE



GSM gebruiken

Yens J

Strijken

Daniel D



DE WERKING VAN ONDO

Een kijkje in de werking van Ondo

In het begeleidingswerk gebruiken begeleiders soms technieken. Dit zijn hulpmiddelen om te praten over bepaalde zaken.

- Zoals een kok soms een kookboek uit zijn kast haalt
- Zoals een kunstenaar soms inspiratie haalt uit een catalogus
- Zoals een tuinman onderhoudstips opzoekt op internet

We stellen in elke Mondo een techniek voor. Probeer maar uit met je begeleider.

Deze week: De Bloem van interesses.

Bij elk bloemblad kan je nadenken wat je vroeger graag deed, wat je nu graag doet of wat je graag eens wil uitproberen. Bij elk bloemblad hoort een thema: taalblad, creablade, muziekblad, sportblad...

Bloempot: waar wil je mee aan de slag.

Heb je het al geprobeerd of wil je het graag eens uittesten? Spreek je begeleider aan!

Hélène VH en Sophie R





RONDON ONS

Mijn naam is Aicha.

Momenteel ben ik bezig met mijn laatste jaar maatschappelijk werk en dus stagiaire bij Ondo.

Ik hou van reizen, wandelen, winkelen en natuurlijk lekker gaan eten.



Ik kijk uit naar de leeransen die ik hier ga krijgen. Hopelijk leer ik veel cliënten van Ondo kennen.

Tot snel!

Aicha J

Mijn naam is Inne.

Ik ben net terug van een camino. Hierbij heb ik 124 km gewandeld naar Santiago de Compostella. Ik hou van reizen en avontuur.

Ik ben studente orthopedagogie en ben erg warm ontvangen door alle collega's. Ik kijk er naar uit om iedereen te leren kennen en veel bij te leren.

Verder hou ik van de natuur, muziek en lezen. Ik ben sociaal en empathisch en ga graag om met mensen. Het is fijn om verbinding te maken. Mensen hebben mensen nodig!

Inne VDB



Mijn naam is Jim.

Ik ben in september begonnen als administratief medewerker. Het is een plezier om te komen werken bij zo'n collega's.

Als ik niet op het werk ben, ben ik graag op stap met vrienden. We doen dit vooral op terrasjes en af en toe op restaurant. Ik probeer elk jaar op vakantie te gaan, liefst naar een zo ver mogelijke bestemming.

Jim DV

Kelsey

Ik ben Kelsey, 24 jaar oud en ik werk sinds augustus bij Ondo. Jullie hebben me waarschijnlijk al eens gezien op de dienst of op het Ondo-Ronsje!

Ik heb jaren in de scouts gezeten dus kamperen is voor mij de ideale vakantie. Mijn hobby's zijn wandelgebieden in mijn buurt verkennen en terrasjes ontdekken met mijn vriendengroep.

Ik ben een enorme dierenvriend. Ik heb een hond Dexx, en een slang, Rikkert. Met mijn hond ga ik graag wandelen. Later zou ik graag ook een hangbuikzwijn in mijn tuin willen hebben.

Ik kijk er naar uit om jullie allemaal te leren kennen!

Kelsey M



Bobbejaanland 2023

Zaterdag 23 september zijn we met Ondo naar Bobbejaanland gegaan.

De dag begon met een korte wandeling van het Laar naar de Stenenbrug waar de bus stond. Deze kon niet tot aan het Laar komen. De Turnhoutsebaan was namelijk afgesloten voor de Reuzenstoet.

Al bij al is dit nog vlot verlopen waardoor we om 11 uur aankwamen. Nog even vlug wat afspraken maken en de dag vol pret kon beginnen.

Het zonnetje heeft zijn best gedaan om ons bijna heel de dag van warmte te voorzien. De zeldzame regenbuien waren ideaal om de overdekte attracties uit te proberen.

Daarnaast kwamen we ook enkele bekende gezichten tegen die in Bobbejaanland waren met hun organisatie. Om 17 uur verzamelden we terug aan de ingang. Hier konden we nog even verhalen uitwisselen over de leuke dag voor we terug richting Borgerhout reden. Waar we net op tijd terug waren om nog even over de braderij te wandelen.

Jelmer S en Prissy P



Mijn naam is Sarah.

Ik begin en eindig mijn dag altijd met een wandeling. Het liefst in de natuur want ik ben dol op planten.

In mijn vrije tijd laat ik mij graag omringen met familie en vrienden en ben ik vaak creatief bezig. Zo heb ik een (uit de hand gelopen) passie voor interieur en het ontwerpen van kleding. Verder geniet ik van sporten en laad ik zo nu en dan op door te reizen. Want het leren kennen van andere culturen vind ik een ware verrijking.

Met een lach start ik aan een nieuw avontuur bij Ondo.

Sarah T



Michiel

Ik ben Michiel en werk vanaf september bij Ondo als administratief medewerker.

Naast werken ga ik twee keer per week zwemmen. Ik ben ook veel met computers bezig. Zo heb ik mijn eigen computer gebouwd.

Ik hou erg veel van katten. Al heel mijn leven had ik er één. Nu heb ik de allerliefste kater ter wereld. Zijn naam is James. Hier is een foto:



Michiel V



ONDO OP 



Dat wij fan zijn van de Zomer Van Antwerpen, had je misschien al gemerkt. Wat we helemaal fantastisch vinden, is om één van onze cliënten daar bezig te zien als vrijwilliger! Goe bezig Glenn Liebens. #zomervanantwerpen #Sterkjezelf #krachtgericht

Ben is net terug van Tunesië en liet daar dit prachtige souvenir maken speciaal voor Ondo. Dat krijgt een mooi plaatsje op onze dienst! #ondovzw



Doel bereikt!

Een terrasje doen ZONDER SIGARET. Ronny werkte samen met zijn begeleiders al een tijdje toe naar zijn grote wens om te stoppen met roken. Midden juli rookte Ronny zijn laatste sigaret. Het afkicken was soms heel moeilijk, maar het is gelukt. Ronny rookt niet meer.

Wij zijn super trots! Wil jij ook stoppen met roken? Praat erover met je begeleiding.

#sterkjezelf #doelenbereiken #rookstop

Sinds enkele maanden is Nancy een trouwe vrijwilligster bij "vzw De Toevlucht" Voedselverdeelpunt in Antwerpen. #Ondovzw #sterk_jezelf



Kelsey en Raymond gingen een nieuwe bril kiezen. Hier delen ze een gekke foto met jullie! #Ondovzw #gekkebekken