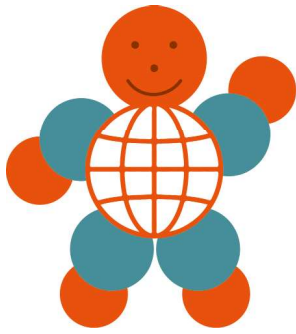


januari - februari - maart 2024

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

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



Voorwoord

Dag Ondoianen

We zijn al even in het nieuwe jaar. De meeste feesten zijn voorbij maar toch nog voor iedereen de beste wensen! We hopen dat iedereen een fijn eindejaar had. En dat jullie je hebben geamuseerd op ons nieuwjaarsfeest. Wij alvast wel.

Hopelijk hebben jullie het niet te koud gehad. Want de temperaturen zaten onder nul. Met een dikke winterjas, muts en handschoenen naar buiten dus. Misschien kunnen jullie je wel verwarmen aan deze Mondo. Want we kregen alweer een heleboel toffe artikels toegestuurd. Er zijn ook enkele goede tips terug te vinden voor cultuurliefhebbers.

Geniet ervan!

Team Mondo

PS: we maakten een kunstwerk van onze eigen foto, kijk maar.



Gebruikersraad 29/11/2023

We komen vandaag voor de laatste keer samen in deze groep.

Op donderdag 21 december gaan we met de gebruikersraad op de kerstmarkt staan, op het Wilibrordusplein in de Kerkstraat. Ons kraampje opent om 19u.

We delen wafels uit aan iedereen die er graag ééntje wilt. Je mag een vrije bijdrage geven.

André en Patje gaan flyers in de brievenbussen steken zodat de buurt hiervan op de hoogte is.

Iedereen is van harte welkom!

Paul J

Werkten mee

Amber DG, Brian B, Brigitte B, Fleur DB, Freya-Lynn V, Gerda VH, Hanne DB, Jasmina D, Jolien S, Jim DV, Kawtar A, Kelsey M, Kristel VM, Lina VV, Lutgart S, Madelina R, Micheline B, Patrick A, Patrick W, Paul J, Pieter D, Peggy B, Ronny C, Sandra F, Sanne V, Senel P, Seppe VD, Sophie R, Xenia VDB

Kalender

- 02/02 Maria Lichtmis, pannenkoeken!
- 12/02 – 18/02 Krokusvakantie
- 14/02 Valentijn
- 29/02 Een extra dag!
- 02/03 – 10/03 Week van de vrijwilliger
- 08/03 Internationale vrouwendag
- 21/03 Werelddownsyndroomdag, draag twee verschillende sokken.
- 31/03 Pasen
- 01/04 Paasmaandag, dienst is gesloten.
- 01/04 – 14/04 Paasvakantie
- 01/05 Dag van de arbeid, dienst is gesloten.

Volgende Mondo

Thema: Quotes en lijfspreuken

Leef jij volgens een bepaalde lijfspreuk? Ken je een goede quote? Heb jij een levensmotto? Kan jij in één zin beschrijven hoe je in het leven staat? Heb jij een motto om door een slechte dag te geraken? Van welke quote word je blij?

Laat het ons weten! Maak een artikel met of zonder je begeleider en stuur het voor 29 maart naar mondo@ondo.nu

Wat als...

je van voor-
naam en/of
achternaam
kan veranderen.
Welke
naam zou je
dan hebben?
(en waarom?)



Vriendschap binnen Ondo

Onze begeleidster, Micheline, bracht ons in contact met elkaar. We zien elkaar niet veel maar onze contacten zijn wel heel betekenisvol.

Onze achtergronden zoals religie, opvoeding en leefwijze zijn heel verschillend. Hierover wordt niet gediscussieerd maar we geven respectvol onze mening. Het is mooi dat onze verschillende culturen en persoonlijkheden hand in hand gaan. Onze vriendschap blijft niet bij woorden. We denken spontaan aan elkaars verjaardagen en tonen interesse in elkaars gezondheid.

Elkaar begrijpen en bemoedigen zonder poespas. Onze gemeenschappelijke begeleidster speelt hierin een fijne bemiddelingsrol.

Geven en ontvangen, praten en luisteren, stiltes en medeleven zijn de diepste gronden van een hechte vriendschap. Zo val je nooit in een afgrond. Zo'n vriendschap wensen wij jullie allemaal toe.

Senel P en Gerda VH

Wafelenbak

Ik nam dit jaar deel aan de ondo wafelenbak op de kerstmarkt. Daar deelden we gratis wafels uit. Mensen konden al dan niet een vrije bijdrage leveren voor een wafel. Ik genoot van het contact met de mensen om me heen. Ik hoop dat er volgend jaar opnieuw wordt deelgenomen aan de wafelenbak. Er zijn volgens mij zo'n 200 wafels uitgedeeld! De voorbijgangers reageerden dankbaar. Daar doe ik het voor: mensen blij maken. Ik ben een hardwerkend persoon die graag mensen helpt waar ik kan.

Brigitte B

Nieuws van de dienst

Enkele weken geleden hadden we een empowermentdag. Dat is een vormingsdag waarbij alle medewerkers nadenken over sommige thema's.

Ondo heeft een begeleidingsconcept. Dat is een moeilijke naam. We hebben een tekening gemaakt om uit te leggen hoe begeleiding werkt.

Hoe gaan een begeleider en een cliënt samenwerken?

- Wat zit er in de rugzak van allebei? Wat kunnen ze goed? Welke kennis hebben ze?
- Hoe leren ze elkaar kennen?
- Hoe gaan ze aan de slag met hulpvragen? Wie of wat kan hen daarbij helpen?
- Soms moet er eens stilgestaan worden. Waar zijn we mee bezig? Doen we dat goed?

Onze begeleiders hebben geoefend om deze tekening uit te leggen.

We werken nu al iets meer dan een jaar in onze nieuwe structuur. Op dinsdag vergaderen we in groepjes. We dachten na wat hier goed in is, wat we niet meer gaan doen en hoe we het beter kunnen doen. Een heel lijstje met tips volgde hieruit.

Onze groep met Ondo-medewerkers blijft groeien. We hebben gebabbeld over verbinding. Op welke manier kunnen we elkaar blijven ontmoeten. Hoe kunnen we elkaar leren kennen? Ook hier kwamen veel ideetjes uit. In 2024 hebben we dus veel om naar uit te kijken.

Als laatste stonden we stil bij feedback geven. Zeggen aan een collega wat je leuk of niet zo leuk vindt aan zijn gedrag is niet makkelijk. Je wil de ander niet kwetsen. Maar je wil wel je eigen gevoel tonen. Een open communicatie is nodig.

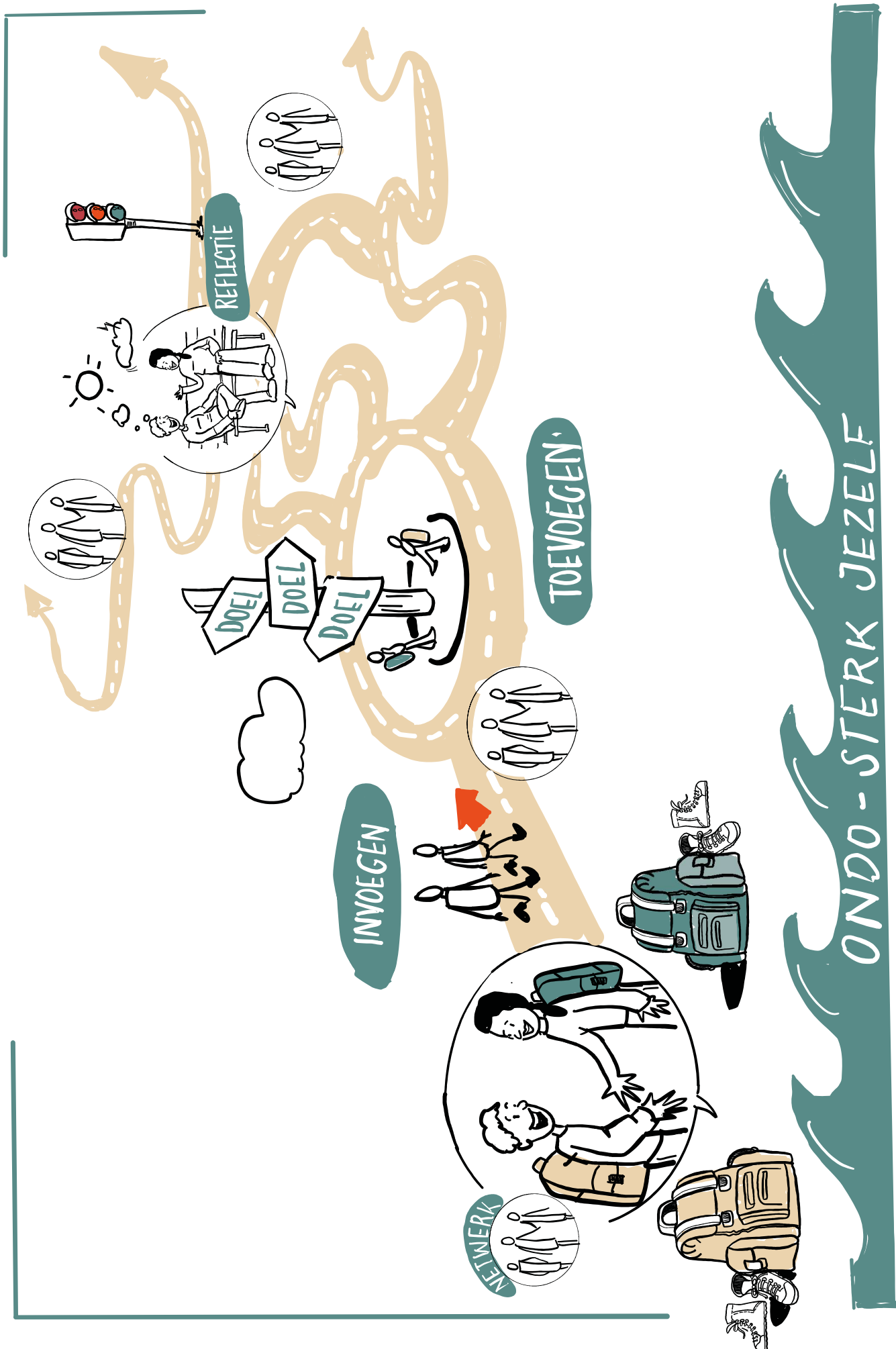
Een paar weken later hadden we ons personeelsfeestje. Thema was jeudsubculturen : de marina's, de johnny's, de gabbers, de hackers, de newwavers, de hippies, de disco-mensen, de punkers,... veel begeleiders doken in de verkleedkoffer.

Die avond namen we ook afscheid van Karima. Zij wil het ruimere werkveld eens verkennen. Dankjewel voor al die jaren deel uit te maken van ons team.

Wist je dat ...

- Onze gebruikersraad op de kerstmarkt aan de Willibrorduskerk stond
- Ze wafels uitdeelden aan alle aanwezigen
- We een nieuwe collega, Jelle, hebben
- De verkiezingen voor onze nieuwe gebruikersraad volop bezig zijn
- Je op onze facebookpagina ook steeds nieuwtjes vindt
- Je alle medewerkers met hun gsm-nummer kan zien op onze website www.ondo.nu
- Onze kalender voor 2024 weer de moeite is

Sophie R



ONDO-STERK JEZELF



Pannenkoeken met kokosmelk

Wat heb je nodig

- 250 gram bloem
- 2 eieren
- 1 blikje kokosmelk
- 1 zakje bakpoeder
- Roomboter
- 5 dl melk
- Een snuif zout

Hoe maak je het

Meng in een grote mengkom alle ingrediënten.

Zet een koekenpan op het vuur doe er wat roomboter in.

Doe het beslag in de pan.

Draai hem om wanneer de onderkant van de pannenkoek mooi goudbruin is.

En smullen maar!

Freya-Lynn V



Gedicht van Gerda

Zie je mij hier lopen zonder vet of vel

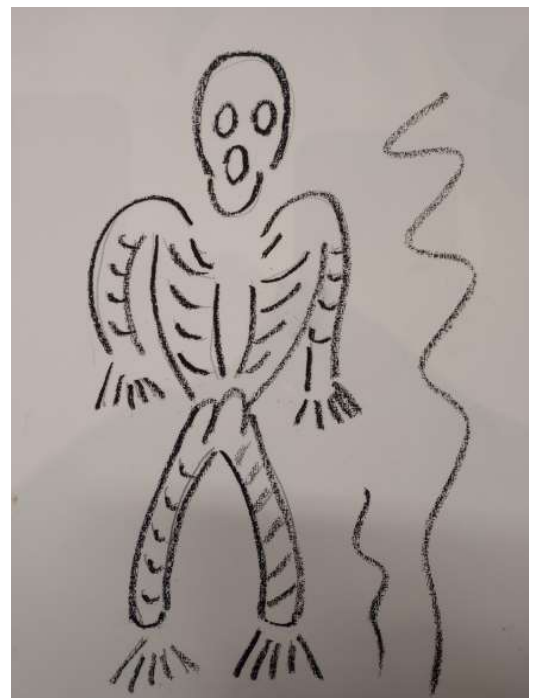
Maar wees gerust ik red me wel

Wat mij gruwzaam werd ontnomen

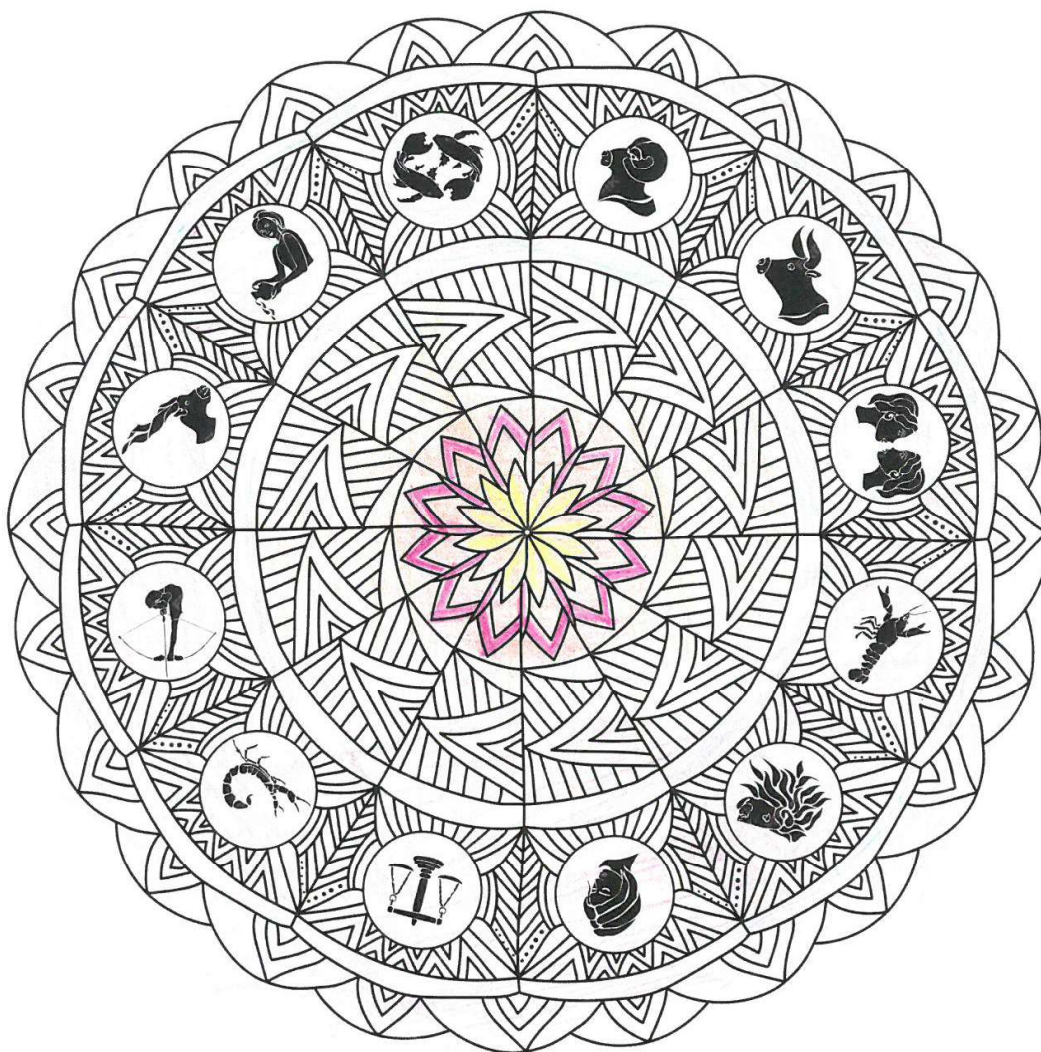
Zal heel langzaam terugkomen

Intussen blijf ik op niveau

Reikhalzend uitzien naar een leven als cadeau

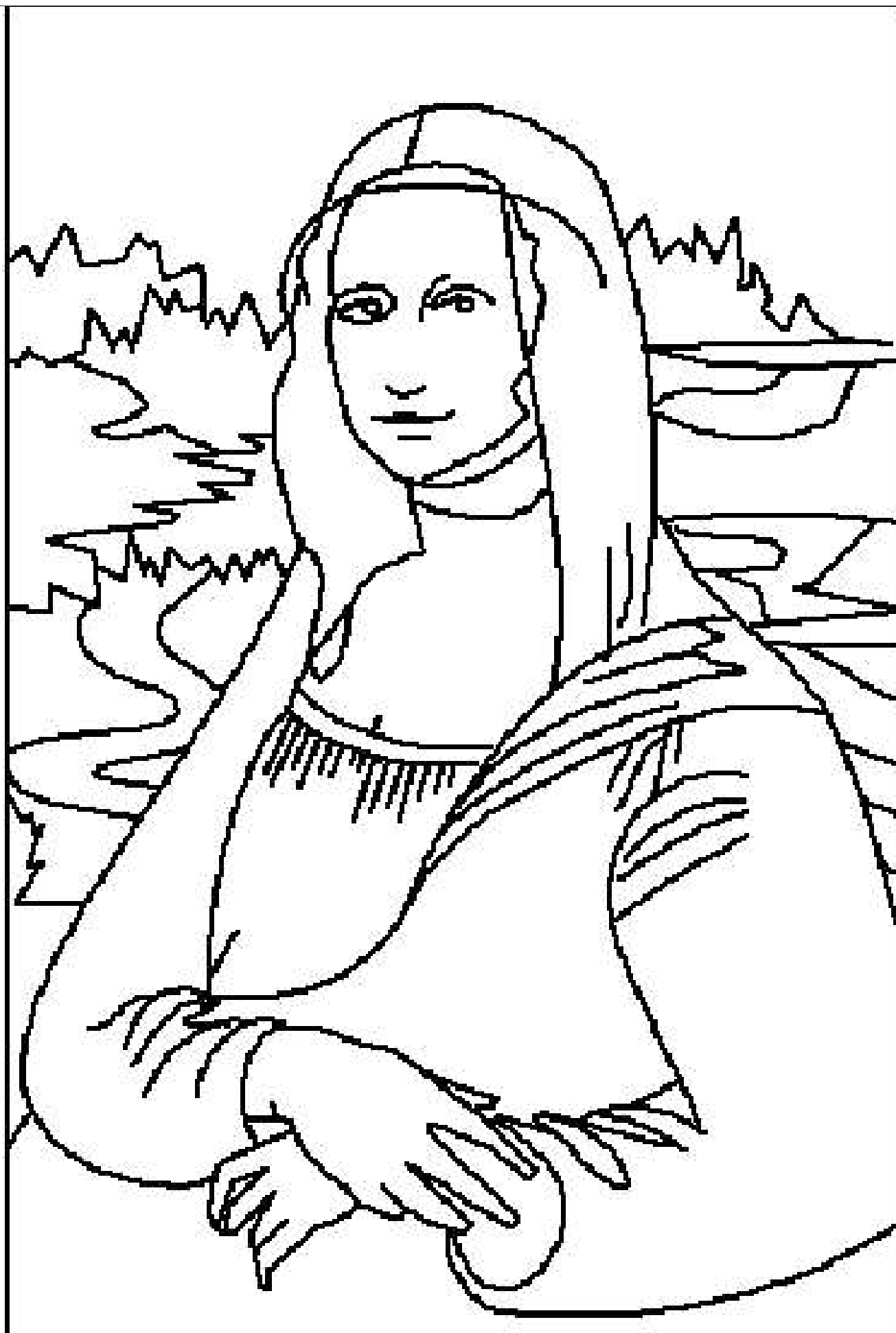


Ingekleurd door Patrick A.:



12-12-2023 7

Om in te kleuren:





Pretloket en Onze Rijkdom

Ik doe vrijwilligerswerk voor verschillende organisaties die te maken hebben met cultuur en toegankelijkheid. Ik wil graag mensen warm maken om deel te nemen aan evenementen die we organiseren.

De eerste plek waar ik vrijwilligerswerk doe is het Pretloket. Hier kunnen mensen zich inschrijven voor uiteenlopende culturele evenementen zoals film, toneel, musea, sport...

Iedereen is welkom bij het Pretloket. Je kan je inschrijven bij 't Pleintje en het Huis van het Kind. Op deze plaatsen staan vrijwilligers om je verder te helpen.

Werken bij het Pretloket geeft me een gevoel van vrijheid en voldoening. Ik vind het fijn om deel te nemen aan de maatschappij en contact te hebben met anderen.

Het Pretloket is voor groot en klein! Ik zing ook mee bij Onze Rijkdom. Dit is een koor waar iedereen terecht kan. Samenkomen gebeurt in 't Werkhuys. We eten, drinken en repeteren hier. De liedjes zijn gebaseerd op ervaringen van de mensen die in het koor zingen.

Ik ben al heel lang geëngageerd in de wereld van cultuur. Altijd op vrijwillige basis en ik moedig mensen aan om dit ook te doen!

L S

Gratis cultuur

Ik en mijn begeleidster Fleur genieten allebei enorm van een cultureel uitstap. We brachten al een bezoek aan het Koninklijk Museum voor Schone Kunsten Antwerpen (KMSKA), Red Star Line en het Middelheim Museum. Omdat ik een verhoogde tegemoetkoming heb, kan dat allemaal gratis! Mijn begeleidster heeft een museumpas.

Ons laatste bezoek brachten we door in het fotomuseum (FOMU). De tentoonstelling van GRACE NDIRITU was erg bijzonder. Bij het binnenkomen moesten we onze schoenen uitdoen en werden we met audio ondersteuning begeleid doorheen de tentoonstelling. Het was een combinatie van foto-kunst & meditatie! We kwamen helemaal relaxed terug buiten. Om de dag af te sluiten hebben we nog samen een koffietje gedronken. TOP-DAG DUS!

Freya-Lynn V



Eigen kunstwerken

Ronny is een tijdje geleden verhuisd naar een spiksplinternieuw appartement in Mortsel. Ondertussen woont hij hier bijna een jaar. Maar het was er nog niet van gekomen om Ronny zijn eigen werken op te hangen...

Ook voor begeleiding was dit een spannend moment: het was namelijk Fleur haar eerste keer dat ze met de boor aan de slag ging!

Gelukkig is dit een verhaal met een happy ending: Ronny zijn werken staan te blinken aan de muur! Ze komen nu nog mooier tot hun recht.

Ronny C en Fleur DB



Ik hou van cultuur

Lang geleden ging ik naar de voorstellingen 'Siske de Rat' en 'Vergeet Barbara'.

Ik ging ook regelmatig naar Buitenbeenpop en Rock voor Specials. Ik speelde zelf toneel in het dagcentrum. Ook ben ik eens naar Hidrodoe geweest. Hier kan je spelen met water en wordt er uitleg gegeven over water.

Peggy B



Regi the return

Ik ging naar het concert "Regi the return" samen met mijn vriendin en haar zussen.

De zaal was flink gevuld. Er kwam een luid applaus toen Linda van Milk Inc. op het podium tevoorschijn kwam.

Er waren ook andere artiesten zoals Jaap Reesema, Pauline, Camille, dj's Yves V en Mark with a K.

Brian B



Verdiepingsmodule cultuur

Ik volgde vorig jaar de opleiding “ervaringsdeskundigen met een verstandelijke beperking”. Daarna volgde ik nog een opleiding, de verdiepingsmodule cultuur.

In deze cursus zijn we naar musea en culturele gebouwen geweest. Daar zijn we gaan kijken of alles in deze gebouwen toegankelijk is voor mensen met een beperking. We hebben daar rondleidingen gekregen van gidsen. Na de rondleiding moesten we in groep bespreken welke feedback we wilden geven. Daarna konden we dit bespreken met de verantwoordelijken van de museums. We hopen dat ze de feedback gaan gebruiken en toepassen zodat alles toegankelijker wordt voor mensen met een beperking.

De leukste plek die we bezochten vond ik het gasthuis-museum in Geel. Daar mochten we onszelf rondleiden met een audiotelefoon. Het was een heel interactief museum. Hier ga ik zeker nog wel eens naartoe!

Madelina R



De grootste boekenwinkel

In Argentinië ging ik samen met mijn broer naar de grootste boekenwinkel die ik ooit gezien heb. Indrukwekkend! Spijtig genoeg kan ik niet zo goed in het Spaans lezen. Daarom ging ik met lege handen naar buiten. Toch was het een fijn uitstapje!

Jolien S

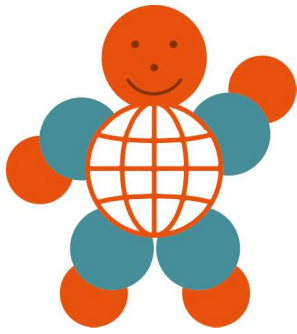


Mijn kunstwerken

Ik ben graag bezig met kunst! Deze kunstwerkjes zijn in thema ‘dieren’. Bovenaan zie je de papegaaiduiker. Daaronder staat een mol, gevolgd door een pinguïn. Als laatste een reiger, een anemoonvis en een moeraal. Dit heb ik allemaal zelf geschilderd! Ik toon mijn kunst graag aan de rest van Ondo!

Patrick W





WAT ALS ... JE LID KON ZIJN

Groupie bij de pussycatdolls.

The champignonettes met Jolien.
Madelina R

Bij de strangers zingen 'Bij
de Rijkswacht'.
Paul J



Zingen bij ABBA.

Ik maak een remake
van Kate Bush en ben
zelf Kate Bush.
Micheline B

De catering doen bij Jelle Cleymans.
Xenia VDS

Hedwig van 'Hedwig
and the angry inch'.
Pieter D



Eufoniumspeler (=tuba) bij
't Akkoord & Majoretski!!

VAN EEN MUZIEKGROEP?



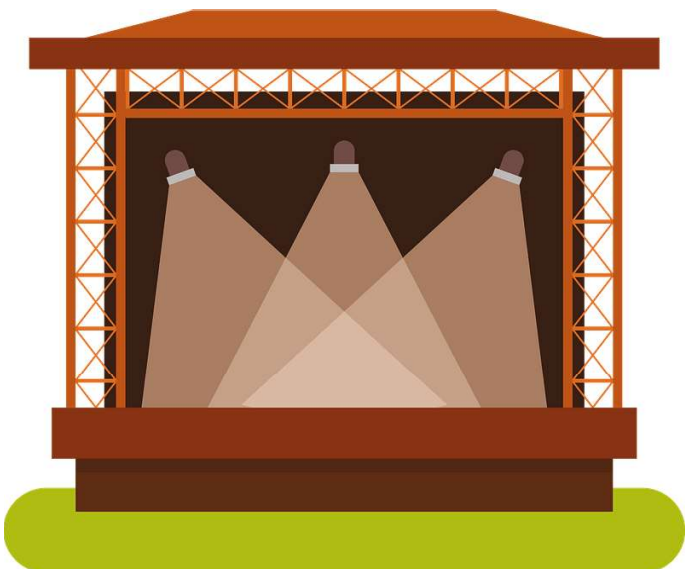
Ik wil graag in een koor zingen.
Sandra F

Bassist bij Nirvana.
Lina VV



ABBA, dan kan ik mooie
liedjes zingen.
Kristel VM

Groupie bij de Tindersticks.
Jim DV



Lid zijn van de Spice Girls.
Moroccan spice of M-spice.
Kawtar A



DE WERKING VAN ONDO

Wie is BOB?

Ondo kocht een nieuw kaart-spel : Wie is BOB? Het is een babbel- en observatiebox.

De spelregels zijn deze van UNO. Je kan het spel met twee spelen, vb. jij en je begeleider. Maar ook met een grotere groep is het leuk.

Er zijn vragen waar je met **JUIST** of **FOUT** op moet reageren. Vb. Het leven heeft me veel moois te bieden.

Andere kaartjes zijn zinnen die je moet aanvullen. Vb. maakt me blij.

Er zijn ook verrassingskaartjes, vb. Emoties opkroppen of ventileren.

Bedoeling is om elkaar beter te leren kennen. Misschien komt er dan ook wel een nieuw doel in de begeleiding uit.

Zin om dit eens te spelen? Vraag het maar aan je begeleider!

Sophie R





RNDOM ONS

Jasmina

Zoon Ridoano is 16 geworden!

En dat werd gevierd!

Samen op vakantie en naar Bubble Planet.

Jasmina D



Jelle

Hallo!

Ik ben Jelle, ik speel gitaar en zing er graag bij.

Je komt me ook vaak tegen in de klimzaal of ergens op een rots in de natuur, want ik klim ook graag.

In het weekend vind je me in de betere café-tjes van Antwerpen.

Ik lees vaak, over de mens en wat hem of haar mens maakt en ik ben allergisch aan ketchup.

Als er nog vragen zijn, spreek me gerust aan!

Jelle VT





ONDO OP 



Op 17 november vierden we internationale mannendag. De begeleiders kwamen die dag in kostuum werken!

10 november namen we afscheid van Erna, ze kan nu genieten van haar welverdiende pensioen. Dankjewel, Erna, wat je voor ons allemaal hebt gedaan in die 23 jaar. Er blijft bij Ondo een speciaal plekje voor jou.



Wist je dat... je via je begeleider goedkopere tickets kan bestellen voor theater, groepsactiviteiten of andere leuke activiteiten bij het vrijetijdsloket? Zo ging Jason naar Mega Bounce voor 3 euro. Het vrijetijdsloket is beschikbaar voor mensen die in Borgerhout wonen en een kansentarief hebben. Vraag extra info aan je begeleider!

Op 5 december kwam de Sint langs op de teamvergadering. Gelukkig is iedereen braaf geweest!



Karima startte bij Ondo als stagiaire. Ze bleef plakken bij ons als begeleidster. Ondertussen hebben we afscheid van haar genomen. Ze heeft een andere job gevonden. Dankjewel om een fijne collega te zijn! Oh ja, de foto werd getrokken op ons personeelsfeestje. Karima kwam er verkleed als 'Karim' en Wim kwam als newwaver.

Brian en Sanne gingen samen naar de kerstmarkt. Ze dronken er een warme chocolademelk met slagroom, lekker!

