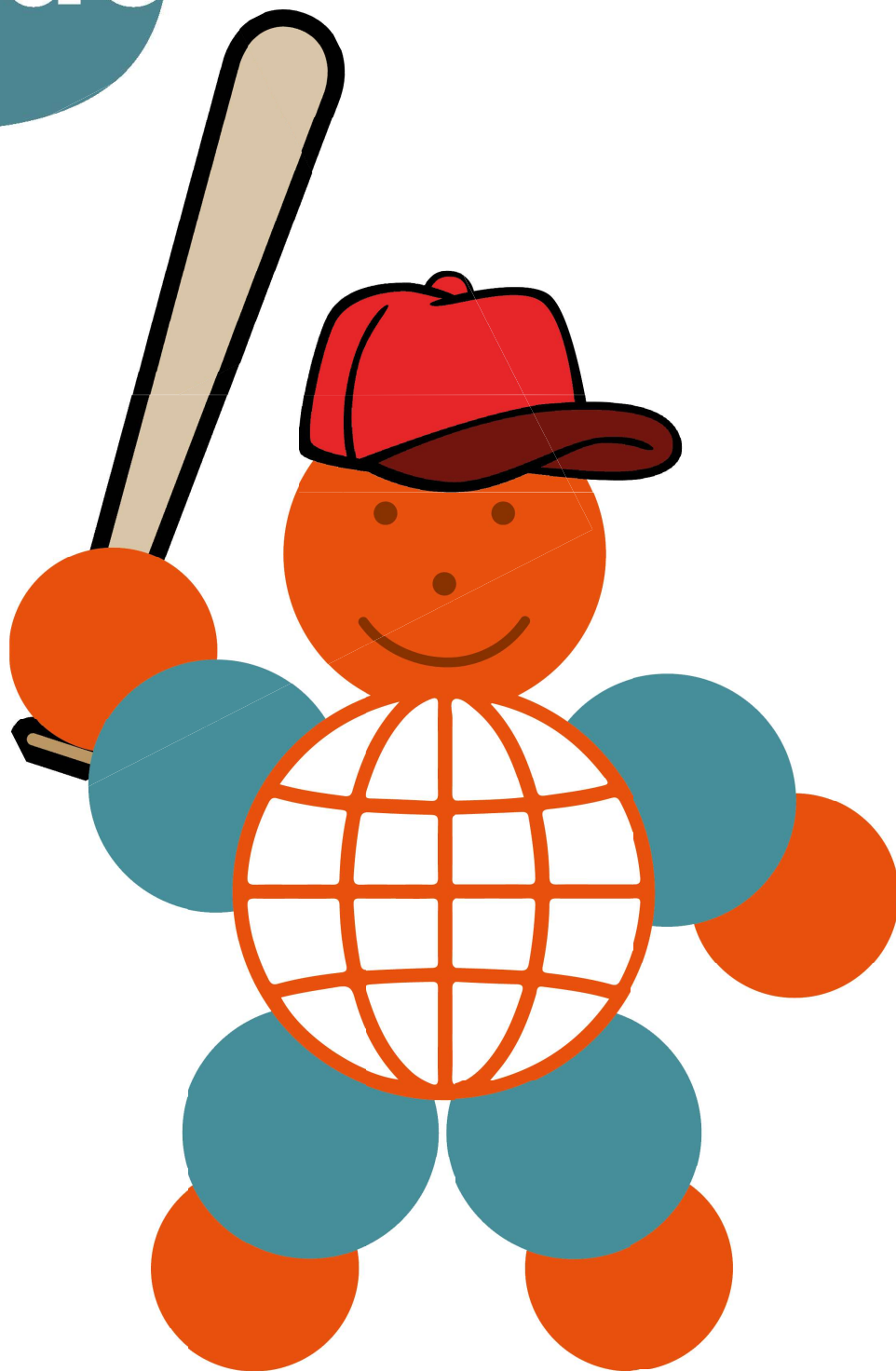


mondo



juli - augustus - september 2024

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

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



## Voorwoord

Beste Ondoianen

Op het moment dat ik dit schrijf, is er nog niet veel zon geweest. Hopelijk hebben we ondertussen toch al wat kunnen baden in een goei zomerzonneke. Want daar kan ik toch wel van opladen!

Natuurlijk luier ik niet alleen. Ik ben ook heel sportief! Zo kom ik uit mijn zetel om chips te gaan halen uit de kast. Ik loop ook mijn trappen op en af om de post uit de brievenbus te halen. Daarbovenop ga ik elke dag de krant halen in de gazettenwinkel naast mijn huis! Sportief toch, of niet?! Hmm, oké, misschien ben ik toch een beetje lui. Maar ik las dat er wel wat sportievelingen zijn bij Ondo. Misschien kan ik daar iets van leren!

Ik wens jullie allen nog een fijne, zonnige en sportieve zomer toe.

Veel leesplezier!

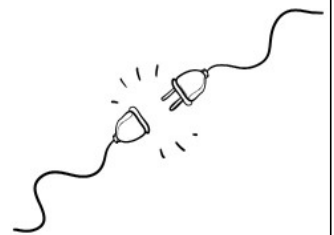
Mondito

## Volgende Mondo

**Het thema** van de volgende Mondo is “Op stroom”.

Je GSM opladen, toast maken, je tv aanzetten... Stroom beheerst ons leven.

- Welke apparaten heb jij thuis?
- Welke gebruik je dagelijks?
- Ben je afhankelijk van stroom?
- Wat is je favoriete bezigheid en heb je daar stroom voor nodig?
- Ben je bewust van je dagelijks stroomverbruik?
- Kan je alle objecten in je woonkamer aanduiden die stroom nodig hebben?
- Wat met stroompannes?



**Wat als...** je het leven van één persoon kon kiezen, wie zou dat zijn? En waarom?

## Kalender

15/08 Moederkesdag, de dienst is gesloten

31/08 Einde van de zomervakantie

1/09 Start nieuw schooljaar

21/09 Begin van de herfst

4/10 Dierendag, leg je beestje in de watten!

28/10 - 03/11 Herfstvakantie

31/10 Halloween

1/11 Allerheiligen, de dienst is gesloten

11/11 Wapenstilstand, de dienst is gesloten

14/11 Algemene vergadering: 19u - 21u

16/11 Algemene vergadering 10u - 12u

19/11 Empowermentdag voor personeel, de dienst is gesloten

Enkele datums die je alvast kan noteren voor 2025:

25/01/2025 Nieuwjaarsfeest

14/02/2025 - 14/03/2025 Maand van de liefde

17/05/2025 Uitstap Ondo

02/08/2025 Picknick

27/09/2025 Uitstap pretpark

## Gebruikersraad 24 april 2024

We hebben besproken dat er op het nieuwjaarsfeest een tombola komt.

Iedereen van de gebruikersraad brengt wat spulletjes mee van thuis. Dit worden de prijzen!

Bij je drankbonnetjes aan de kassa krijg je een lotje. Als je geluk hebt, krijg je een mooie prijs.

Freya-Lynn V

## Gebruikersraad 29 mei 2024

Enkele leden van de gebruikersraad brachten al wat spullen mee voor de tombola. André verzamelt de mooie prijzen.

We kregen ook een brief mee van de gebruikersraad om af te geven aan winkels. Hiermee kunnen we nog extra prijzen verzamelen.

Freya-Lynn V

## Gebruikersraad 19 juni 2024

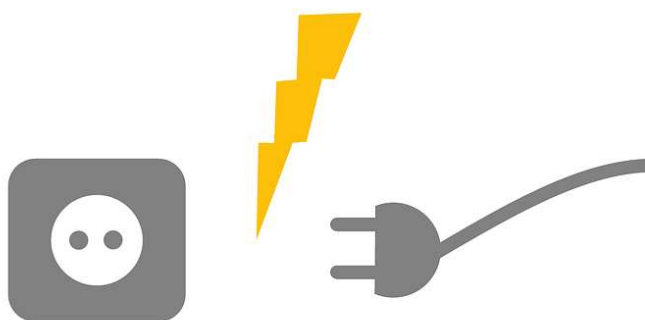
Een lid van de gebruikersraad is geopereerd. We wensen haar een goed herstel en hopen dat alles goed komt. (intussen weten we dat alles oké is)

We hebben de vergadering vervroegd van 26/6 naar 19/6 omdat er leden op vakantie gaan. We wensen hun een fijne reis toe!

Tijdens de gebruikersraad hebben we de verschillende voorstellen van de leden van Ondo besproken. Er zaten leuke ideetjes tussen. We hebben veel voorstellen aangenomen. Bedankt voor de samenwerking!

Wij laten jullie iets weten wanneer er meer informatie is over de verschillende activiteiten.

Voor iedereen een fijne vakantie!



## Zwemmers gezocht!

Al enkele jaren gaan we om de 2 maanden zwemmen tijdens het Ondo-ronsje. Brigitte en Paul zijn hier nog steeds grote fan van. Ze willen dit graag nog lang doen. Er mogen van hen gerust nog wat meer cliënten mee gaan zwemmen. Spreek dus gerust jouw begeleiding aan! Samen zwemmen is gewoonweg leuker. Met een A-kaart op zak krijg je korting in het zwembad.

Na het zwemmen gaan we altijd nog gezellig iets drinken.

Katleen B, Brigitte B en Paul J



## Werkten mee

Freya-Lynn V, Paul J, Sophie R, Loan V, Jolien S, Michiel V, Katleen B, Brigitte B, Danny DR, Guy R, Jozef VE, Julie N, Nancy S, Patje A, Franky W, Gholam A, Patricia P, Guido DR, Jessica P, Anna D, Sarah H, Kelsey M, H el ene VH, Rieke L, Aline F, Sandra F, Lina V, Amber DG, Kawtar A, Katia B

## Nieuws van de dienst

Twee keer per jaar evalueren we onze werking. We staan dan stil bij alle zaken. We gaven onszelf een goed rapport!

Elke dinsdagvoormiddag vergaderen we. In september maken we nieuwe groepjes.

We zijn ook al bezig met de kalender voor 2025.

Deze zomer organiseren we terug een tevredenheidsonderzoek. We zijn benieuwd naar jullie antwoorden.

We maken van deze zomer ook gebruik om ons contract aan te passen. Tijdens de algemene vergadering in het najaar vertellen we jullie hier meer over. De uitstap naar de Sinksenfoor was heel tof. Fijn dat dit voor mensen met een beperking gratis georganiseerd wordt.

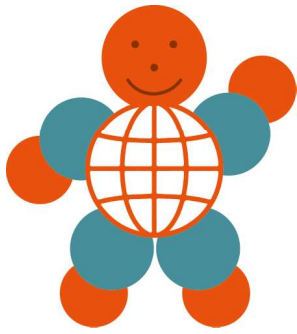
De uitstap naar Wachtebeke was ook leuk. Het was een kleiner groepje dan andere jaren.

We merken dat onze wachtlijst voor RTH-cl ienten heel lang wordt. Mensen die we nu zouden opstarten wachten al 6 jaar. Een serieuze denkoefening moet gebeuren.

Ondo is ook partner in de academische werkplaats. Samen met 3 andere diensten (de universiteit van Leuven en 2 hogescholen) denken we na over sociale inclusie. We gaan op zoek hoe cliënten hun plekje in de maatschappij vinden. Nieuw hierbij is dat ook cliënten als onderzoeker mee gaan werken. We houden jullie zeker op de hoogte.

Ook onze personeelsploeg is een beetje veranderd. Iris, Sofie en Amber namen afscheid. Loan, Krisztina, Sara en Anna-Lisa kwamen erbij.

Sophie R



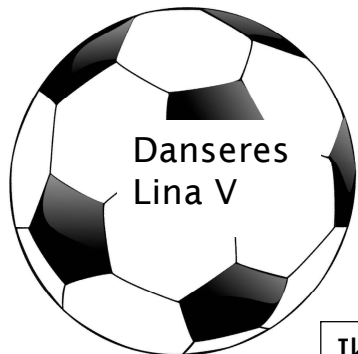
# WAT ALS ... JE BEROEPS-SPORTER ZOU ZIJN? WELKE SPORT ZOU JE DAN BE-OEFENEN?

Ik zou graag professionele voetballer willen zijn, ik heb al eens meegedaan aan een voetbaltoernooi voor de YOUNUNITED ploeg en ik kon dit heel goed! Ik heb zelfs 3x een goal gescoord!  
Patricia P



Ikke? Sporten? Hahaha!  
Jessica P

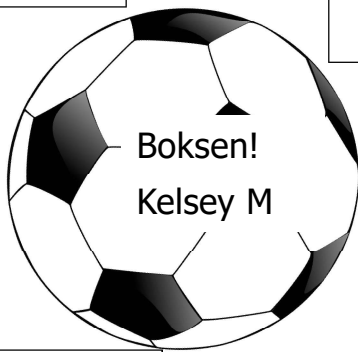
Acrobate  
Aline F



Autorally  
Paul J

Olympisch kampioen turnen  
Amber DG

Ik zou voor MMA kiezen omdat dit een combinatie is van karate, kickboksen en worstelen. Ik ben gefascineerd door gevechtssporten. Bolaji Oki is mijn idool!  
Guido DR

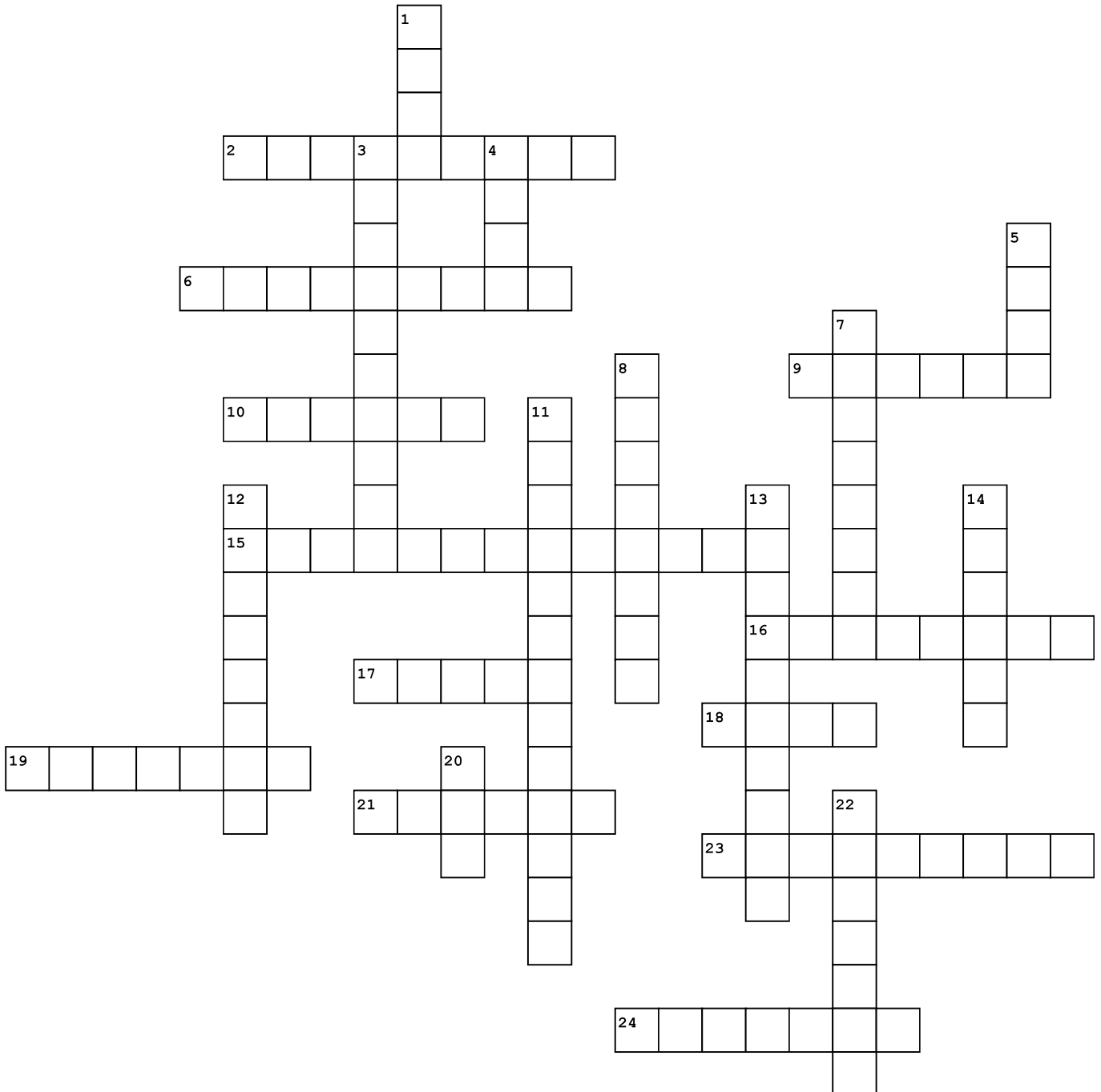


Kunstschaatsen  
Sandra F

Waterballet of synchroon zwemmen  
Kawtar A



# ONDEUGEND



## Across

2. Wat is het oudste tennistoernooi ter wereld?
6. Welke sport beoefent Ireen Wüst?
9. Welk turnonderdeel is geen Olympische sport voor vrouwen?

## Down

1. Met welke kleur kaart krijg je een waarschuwing bij voetbal?
3. Welke sport kent de termen freeze, windmill en headspin?

10. Bij welk racketspel sla je de bal tegen de muur?
15. Welke trui mag de wereldkampioen wielrennen dragen?
16. Uit welk land is voetbal afkomstig?
17. Welk land mag in 2022 het WK voetbal organiseren?
18. Hoe wordt de platte schijf genoemd waarmee men bij ijshockey dient te scoren?
19. Hoeveel meter is een Olympische zwembad?
21. In welke sport nemen spelers korte en lange corners?
23. Welke voetbalclub heeft het grootste voetbalstadion van Nederland?
24. Uit welk land komt de sprinter Usain Bolt?
4. Hoeveel keer mag een volleybal geraakt worden tot hij weer over het net gaat?
5. Hoeveel bowling kegels zijn er?
7. Geef een andere naam voor tafeltennis.
8. Welke sport wordt ook wel de “moeder der sporten” genoemd?
11. Wat is de nationale sport in Japan?
12. Welk land heeft de meeste voetbal WK's gewonnen?
13. Hoe wordt het surfen genoemd waarbij men zich laat voort trekken door een vlieger?
14. Uit welk land is ijs-hockey afkomstig?
20. Hoe wordt bij tennis een winnende opslag genoemd waarbij de tegenstander de bal niet raakt?
22. Welk Engels woord gebruikt men voor opslag bij tennis en volleybal?

## Zelfgemaakte preparé

Wat heb je nodig?

500g rundtartaar of biefstukje

2 eetlepels mosterd

2 eetlepels mayonaise

1 eetlepel paprikapoeder

Worcestershire saus

Peper en zout

Hoe maak je het?

Doe 500 gram rundtartaar of biefstukje in een kom. Snij in kleine blokjes.

Voeg 2 eetlepels mosterd en 2 eetlepels mayonaise toe.

Meng er een beetje worcestershire sauce onder.

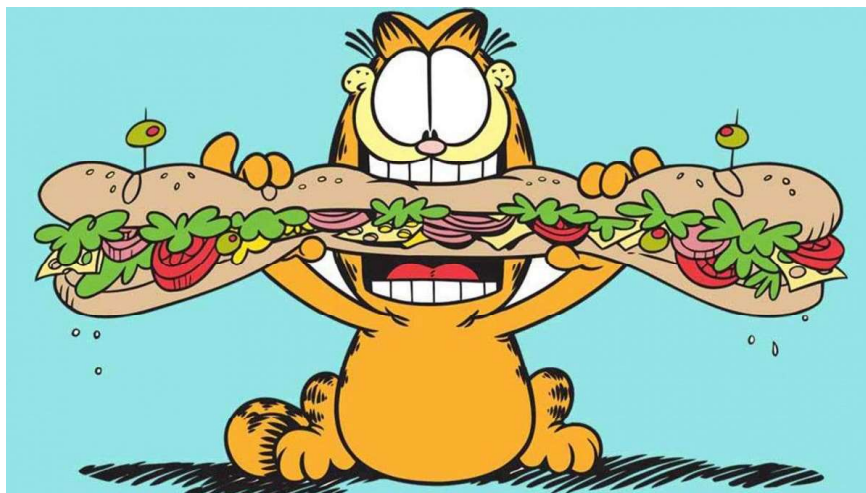
Kruid met paprikapoeder. Voeg peper en zout toe naar smaak.

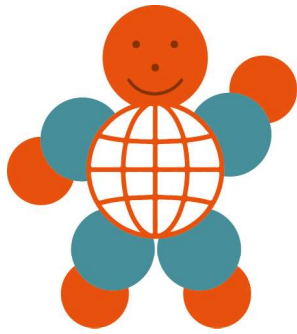
Smeer dan je preparé op een broodje.

Geniet ervan!

PS: maximum 3 dagen bewaren in je koelkast.

Freya-Lynn V





## DE WERKING VAN ONDO

### Het ecogram

Ons ecogram is een techniek om samen met je begeleider na te denken over:

- welke mensen er allemaal in je leven zijn
- wat jouw krachten zijn
- wat jou energie geeft

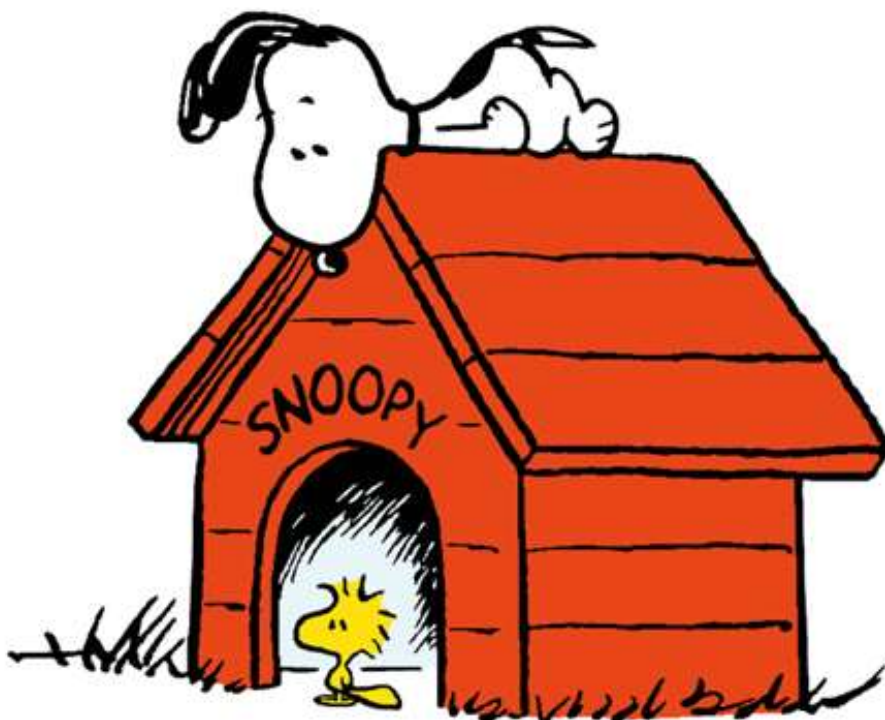
Schrijf de mensen die belangrijk zijn voor jou in het huis. Jij staat in het midden. Sommige mensen staan dicht bij jou, anderen wat verder weg.

Denk dan samen met jouw begeleider na wat jouw krachten/talenten zijn. Samen ontdekken jullie sowieso heel wat krachten! Die schrijf je op in de kelder van het huis.

In het dak schrijf je alles waarvan je energie krijgt. Worden jouw batterijen helemaal opgeladen van het zomerzonnetje? Of bruis jij van de energie als je kan schilderen, muziek kan luisteren, kan mediteren,...?

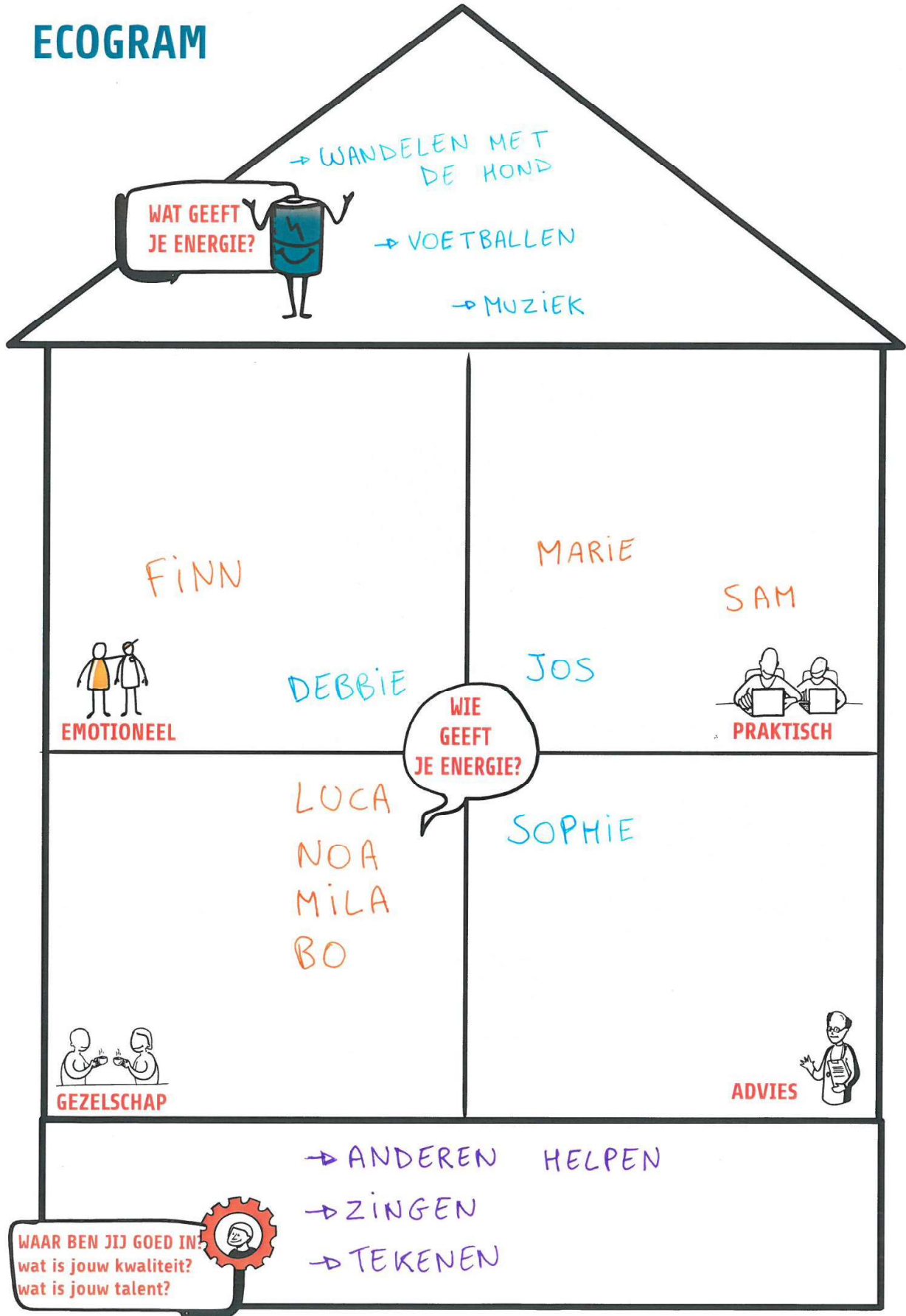
Hierbij vind je een ecogram dat ik invulde als voorbeeld. Het gaat niet over een bestaand persoon.

Hélène VH





# ECOGRAM





### Pooltafel

Ik heb een pooltafel in mijn logeerkamer. Samen met mijn vrijwilliger Wim speel ik regelmatig een spelletje pool.

Guy R



### Den Beerschot

Ik ben steward bij den Beerschot. Een tijdje terug kwam Brahim uit familie naar een wedstrijd kijken. We namen samen een foto!

Danny DR

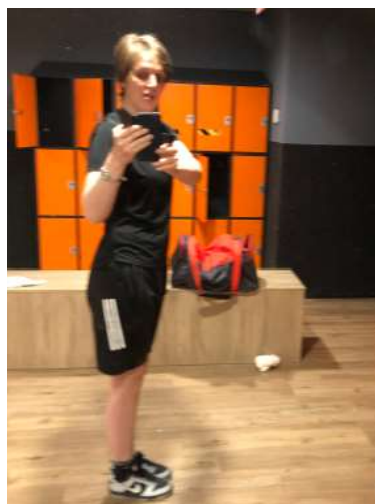


### Basic Fit

Om de 2 weken ga ik fitnessen in de Basic fit. Ik sport hier ondertussen al 7 jaar. Elke andere 2 weken ga ik zwemmen in de Wezenberg. Hier ga ik met de fiets naartoe.

Al op jonge leeftijd ben ik beginnen sporten. Vroeger ging ik met mijn mama en zus fitnessen. Nu sport ik alleen.

Freya-lynn V



### EK pronostieken

Het EK is alweer voorbij. Twee jaar geleden, tijdens het WK voetbal, startten we een competitie op. Elke Ondo-werknemer mocht voorspellen wie het WK zou winnen. Fleur was toen de grote winnaar. Ze won de "Ondo-cup" (zie foto). Dit jaar is Claudine de winnaar. Proficiat!

De Ondo-collega's



## Selectief sporten

Ik zie mezelf als selectieve sporter. Ik doe graag aan sport. Test graag nieuwe sporten uit. Alleen sport ik evenveel als dat de kerstman komt. Eén keer per jaar dus... Ik sport even vaak als jouw nieuwjaarbepertes over gezond eten, stoppen met roken of meer leren. Het gebeurt heel even en dan niet meer.

Ik ben beter in leersporten. Schaken. Is dat wel een sport? Tjah hangt van je tegenstander af. Ik verzet toch de loodzware schaakstukken?! Ik denk dus graag! Het liefste over theorieën hoe je een kat kan laten vliegen (RIP de kat van mijn bomma (grapje)).

Ik doe het wel, sporten. Ik kan perfect zonder trainen 3 tot 5 km lopen. Door mijn botziekte is sporten wat moeilijker. Niet dat ik me dat aantrek. Tenslotte sport ik al meer dan de sint! Daar heb ik de afgelopen jaren niets meer van gehoord. Het paardeneten werd duurder. De roetpieten vroegen een verzekering en de indexering. Die zie ik nooit meer.

Ik vind veel leuk, behalve luisteren naar Ondo. Wie zegt dat dat nodig is? Ik kan het best alleen.

Even later...

Er zit een wesp in mijn keuken. Mijn begeleider is toch mee moeten komen omdat ik schrik had.

Conclusie:

Ik sport graag, wespen zijn eng en het is hier bloedheet

Anonieme cliënt

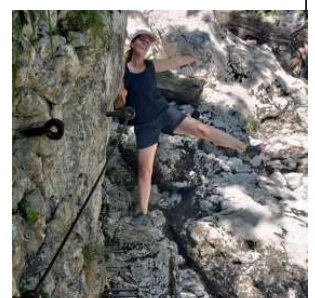
## Actie reactie!

Ik ga stiekem iets bekennen: ik kan niet zo goed op mijn gat zitten. Als ik een hele dag binnen heb gezeten, ben ik super onrustig. Geef mij dus maar... actie! Wat voor actie dan? Wel, dat mag van alles zijn:

- Lopen: het liefst in parken, bossen, mooie landschappen. Ik hou ervan om de frisse lucht op te snuiven terwijl ik mezelf aan het inspannen ben.
- Fietsen: een mooie fietstocht langs het water of door de velden. En dan eindigen op een terrasje. Heerlijk!
- Wandelen: vorig jaar deed ik de dodentocht. 100 kilometer wandelen. Dat was me iets te veel. Maar een kortere wandeling vind ik altijd plezant!
- Hockey: 't is al lang geleden, maar geef mij een hockeystick en ik ga er helemaal voor. Go team go!
- Badminton: en maar kloppen tegen dat pluimpje. Super leuk!

Ik kan nog even doorgaan, maar 't is wel duidelijk denk ik: ik ben geen gatzitter!

Jolien S



## Sportief!

Vroeger beoefende ik verschillende sporten:

Turnen: Toen was ik nog een kind. Ik vond het vooral leuk om tussen de andere kinderen te zijn toen.

Gevechtssport: Tai Jutsu Kwai. Toen was ik al een jongvolwassene. Hier behaalde ik een blauwe band.

Vissen: Dat deed ik met een ploeg. Soms ook wedstrijden.

Squaredansen en dansen in het algemeen, bijvoorbeeld discodans.

Cafésporten doe ik ook graag.

Biljarten

Vroeger ook: Tonnen (was bekend in Berchem), darts, Backgammon.

Op de foto's zie je mij discodansen en de visploeg waar ik in zat.

Jozef VE



## Sporten in Antwerpen

Wil je graag sporten maar weet je niet waar je terecht kan? Dan zijn hier wat ideetjes voor jou:

Sport en beweeg mee: dit zijn sportlessen van de stad Antwerpen. Met het kansentariaf kan je voor weinig geld verschillende nieuwe sporten uittesten. Ze hebben heel het jaar door een aanbod!

Vrijetijdsloket: via deze weg kan je soms ook aan hele lage prijzen nieuwe sporten uitproberen.

Zwembaden Antwerpen: voor weinig geld kan je gaan zwemmen in alle Antwerpse zwembaden. Je kan je ook inschrijven voor zwemlessen.

Wandelclubs, loopclubs... je vindt ze overal, in elke buurt!

Er zijn ook pingpongtafels, petanquebanen, basket- en voetbalvelden te vinden over heel Antwerpen.

Heb je interesse maar weet je niet goed hoe eraan te beginnen? Trek dan zeker je begeleider aan de oren. Deze kan hierbij helpen.

Sport ze!



**Sport en Beweeg Mee: sport voor volwassenen**



## BIZARRE SPORTEN (die écht door mensen gedaan worden)

### Modder snorkelen

Dat is snorkelen door de modder, zo snel mogelijk. De kampioenschappen vinden plaats sinds 1985 in Wales. Het idee is om zo snel mogelijk heen en terug te snorkelen door een moddersloot van 55 meter. Deelnemers moeten snorkels en zwemvliezen dragen.

### Vrouw dragen

Dit gaat exact zoals het klinkt: iemand draagt een vrouw op de rug en legt zo om ter snelst een parcours (met obstakels) af. Er bestaat zelfs een Wereldkampioenschap Vrouwdragen.

### Zeemeermin fitness

Tijdens deze sport zwem je in het water met een zeemeerminstaart aan. Je traint veel spiergroepen, zoals de buikspieren, beenspieren en armspieren. De lessen worden helaas niet in elk land gegeven. Heb je een zwembad in je tuin of huis, dan kan je ook deelnemen door op YouTube 'mermaid fitness workouts' op te zoeken.

### Extreem strijken

De deelnemer neemt een strijkplank, een strijkijzer en een paar kledingstukken mee naar een moeilijk te bereiken plaats en begint daar te strijken. Onder of op het water, hoog in de lucht, diep ondergronds, bovenop een berg, ... Alles is mogelijk!

Deze gekke sporten vond ik allemaal op het Internet. Ik kende enkel het 'Vrouwendragen' al. En jij?

Welke gekke sport zou jij wel eens willen doen?

Zullen we met Ondo eens een bijzondere sport samen uitproberen?

Julie N





# RONDON ONS

## Werken is fijn, zeker als er katjes zijn!

Ik heb al lang begeleiding bij Ondo. Het is al even geleden dat ik in de Mondo stond. Daarom vertel ik graag hoe het met mij gaat. Ik werk in WZC Cocoon. Hier breng ik eten naar de flatjes. Ik praat graag met de bewoners. Dit is mijn eerste vaste job en ik vind het geweldig. Ik leer nieuwe mensen kennen en ben regelmatig weg van huis. Dit doet me deugd.

Op de foto zie je de poes van één van de bewoners. Haar naam is Bella. Bella ziet mij als haar speelkameraadje. Het baasje van de poes kijkt met plezier toe als wij spelen. Ik heb Bella uitgekozen om met mij in de Mondo te staan.

Anna D



## Katia

Ik ben Katia, 48 jaar. Ik werk sinds maart bij Ondo.

Als ik niet aan het werk ben, sport ik graag: lopen, mountainbiken en tennis. In november vorig jaar liep ik de marathon van New York. Daar ben ik trots op.

Ik ben graag bij mijn familie. Zij betekenen heel veel voor mij.

Katia B



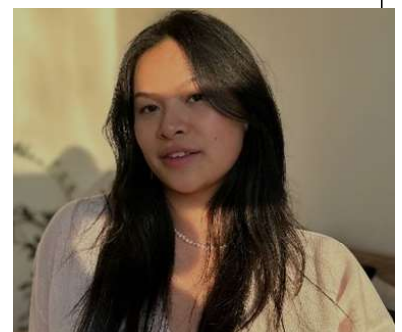
## Loan

Mijn naam is Loan en ik ben 23 jaar. Ik ben net gestart bij Ondo en héél enthousiast!

Ik houd van vrolijkheid en kan hilarische grapjes enorm waarderen. Ik lees, schrijf en schilder graag! Ik ben ook een fan van lekker op de zetel tv te kijken. Als ik niet aan het werken ben, vind je me wel ergens in 't stad. Gezellig koffietjes drinken met vrienden of even shoppen.

Ik verheug mij om iedereen te leren kennen!

Loan V



## Nieuwjaarsfeestje 2024

Wat hebben we het jaar goed ingezet met ons allen! Een zeer gezellig feest in een mooie en versierde zaal in Merksem.

Cliënten lieten het beste van zichzelf zien op een zeer geslaagde playbackshow. Tussendoor maakten ook het stafteam en de (vele) nieuwe collega's er een mooie show van.

Het eten werd niet door iedereen gesmaakt, maar dit laten we niet aan ons hart komen. Volgend jaar voorzien we weer iets anders.

Er werd heel wat afgedanst en geneuried op alle nummertjes die door jullie zijn aangevraagd. Wat een moves en talenten van iedereen!

Heb jij al zin om 2025 te vieren? Wij in ieder geval al wel.

Tot in 2025!

Sarah H



## Uitstap Ondo

Op 8 juni gingen we met Ondo naar het mooie domein van Puyenbroeck. We namen de bus. Het was een aangename busrit. Eenmaal aangekomen namen we met z'n allen een treintje. Dat reed rond het domein. De meesten vonden dit leuk.

Na de treinrit zijn we een broodje gaan eten in het restaurant. De broodjes smaakten enorm goed!

In de namiddag konden we kiezen tussen het Mola Molenmuseum, waterfietsen op de roeivijver of een wandeling in het landschaps- en dierenpark. De wandeling was heel mooi maar net iets te lang voor sommigen. We deelden de groep op. Iedereen kon op zijn eigen tempo genieten van de mooie natuur en dieren.

Het waterfietsen was ook heel leuk! Gelukkig was het mooi weer, of deze activiteit was in het water gevallen ;).

Na de geslaagde activiteiten, zijn we terug richting het Laar gegaan.

Wij vonden het in ieder geval een fijne uitstap! Gaan jullie volgend jaar terug mee?

Kelsey M





ONDO OP 



Oniel en Jolien werkten samen super hard aan een onderzoek rond sociale netwerken van de KU Leuven. Hoofdje moe, maar hartje vol en veel zin in het vervolg!

Manfred komt niet graag alleen buiten. Toch is het gelukt om samen de voorjaarsbloemen te bekijken tijdens een wandeling in de Oude Landen.



Onze collega dook terug de schoolbanken in... Fier op Lina die haar bachelor na bachelor autismespectrumstoornissen behaalde!  
#ondo #ondosterkjezelf

Walter is trots op zijn bloemen-gevel. Hij steekt veel tijd in het verzorgen van zijn plantjes. Hij heeft ook een klein stadstuintje waar hij elk jaar nieuwe bloemen plant.



Begeleidster Julie ging naar 't verre Veerle-Laakdal om te zien waar naar Kim vorig jaar verhuisd is. Kim en partner Johnny hebben er een heel gezellig plekje van gemaakt. Superfijn!  
#ondo\_sterkjezelf #verhuizen #verbinding