



FACHTAGUNG IN DER SCHWEIZ

VON BRIGITTE VAN DER VELDE

Acht Stunden Fahrt mit dem Zug und die Taschen voller umgesetzter Ideen. So sind Achim Scholz, Ernst Lorenzen und Brigitte van der Velde am 27. Oktober für 3 Tage in die Schweiz gefahren.

Sie waren eingeladen in die schöne Stadt Bern. Der Anlass war eine Europäische Fachtagung für Alphabetisierung und Grundbildung.

Es waren 150 Gäste aus 5 verschiedenen Ländern eingeladen.

Zur Verständigung der französisch und deutsch Sprechenden gab es eine



Simultan-Übersetzung. So gab es keine sprachlichen Probleme.

Viele Teilnehmer waren sogar zweisprachig, was auch nach

den Veranstaltungen sehr von Vorteil war.

In spannenden Vorträgen haben die Landesvertreter ihre Arbeit und Projekte vorgestellt.

Aus Politik und Forschung gab es aufschlussreiche Beiträge.

Im Vordergrund aber standen die Lernenden.

weiter auf Seite 2

Der Unterricht

VON LARS ANDERS

Am ersten Tag, als ich Achim in der VHS zum Erstgespräch traf, da sollte ich ein paar Wörter auf einen Zettel schreiben.

Es war komisch, Achim war ein fremder Mann und trotz allem hatte ich keine Angst, etwas vor ihm auf ein Blatt zu schreiben.



Ich weiß nur noch ein Wort von meinem ersten Tag und das ist das Wort „Box“. Ich habe Box nicht so geschrieben, sondern „Boss“.

weiter auf Seite 2

KONTAKT

Ihr findet uns auf

www.abc-projekt.de

Schreibt uns unter:

xxx@abc-projekt.de

abc

Fachtagung in der Schweiz

Fortsetzung von Seite 1

So hat eine französische Gruppe über die Sensibilisierung mit einem Stand auf dem Flohmarkt berichtet, ergänzt durch ein Kaffee- und Kuchenangebot.

Die Stiftung ABC-Niederlande berichtete von einer politischen Aktion im Parlament.

In Belgien hat die Bewegung „Lesen und Schreiben“ ein Spiel für Menschen mit Lese- und Schreibschwäche erfunden und herausgebracht.

Die Gruppe „Lernende Experten“ aus der Westschweiz stellte in der Form eines kleinen Theaterstücks die Sensibilisierung von Jugendlichen vor.

Aus Graubünden gab es einen sehr berührenden Bericht von Kursteilnehmenden und Kursleitenden über die Entwicklung einer „Sommer-Zeitung“.

Für Deutschland hat Ernst Lorenzen gesprochen. Er hat über die ABC-Selbsthilfegruppe Oldenburg, ihre Mitglieder und deren Arbeit berichtet. Dabei hat er auch ein Plakat vorgestellt, auf dem sechs Mitglieder der Selbsthilfegruppe Gesicht zeigen. Für viele war das eine neue Idee, die sehr viel Anerkennung fand.

An einer Podiumsdiskussion aus 5 Ländern hat Brigitte van der Velde teilgenommen. Sie hat deutlich gemacht, dass eine Gruppe ohne Mentor nicht so erfolgreich sein kann, wie mit einem. Auch sollten

sich Lerner an die Politik wenden, denn nur so kann man etwas an seiner Situation verändern.

Verständnis und finanzielle Hilfe ist wichtig für den Erfolg einer Selbsthilfegruppe.

In einem zweistündigen Workshop mit 25 Gästen hatte Achim Scholz zum Thema „Neue Wege gehen“ eingeladen. In einem sehr anschaulichen Beitrag konnte man viel über die Arbeit der ABC-Selbsthilfegruppe erfahren.

Auch an Ernst Lorenzen und Brigitte van der Velde wurden Fragen gestellt und man war beeindruckt über die Vielfaltigkeit dieses Teams. Wie wichtig Fachtagungen sind, hat sich auch an diesem Tag gezeigt. Denn aus dem Workshop kamen Fra-

gen wie: „Sind das wirklich Analphabeten? Ich habe jetzt den ganzen Tag gehört von der Angst und der Scham eines Betroffenen. Gibt es das denn wirklich? Das kann doch nicht sein! Oder sind das Flüchtlinge?“ Es zeigte sich, dass noch viel Aufklärung notwendig ist.

Das wurde auch noch einmal deutlich am dritten und letzten Tag in der Zusammenfassung mit allen Gruppen. Es wurde von allen Beteiligten der Wunsch geäußert, eine solche oder ähnliche Tagung zu wiederholen und auch noch andere Länder einzubeziehen, um das Ganze zu erweitern.

Natürlich war da auch die überwältigende Gastfreundschaft der Schweizer nicht ganz unschuldig.

Der Unterricht

Fortsetzung von Seite 1

Später sagte Achim mal zu mir: „Wenn du so weiter lernst, dann brauchst du vielleicht nicht mehr lange zum Unterricht kommen.“ Aber ich bin der Meinung, dass ich noch sehr viel Zeit brauche,

weil ich mich immer noch schwer tue mit der Kommasetzung in meinen Texten.

Manchmal bin ich sehr klar in meinem Kopf und manches Mal bin ich wie blöd und schreibe viele Wörter falsch. Wenn ich meinen eige-

nen Text noch mal selbst lese, ärgere ich mich, was ich wieder alles falsch geschrieben habe.

Ohne Achim würden viele Blätter für immer leer im Schrank bleiben und die Stifte vor Langeweile austrocknen.

Lesen und Schreiben
für Erwachsene



Alfa-Telefon
0800 - 53 33 44 55

In der Plattenkiste

VON ERNST LORENZEN

Das war ja wohl was ganz Besonderes für uns. Ein gutes Jahr nach der Bewerbung haben wir schon nicht mehr daran geglaubt. Doch dann kam der Anruf einer Redakteurin von NDR 1 - Radio Niedersachsen: "Wir würden Sie sehr gerne zu uns einladen. Haben sie immer noch Interesse?"

Am 7.9.2016 haben wir uns dann mit dem Zug auf den Weg nach Hannover ins Studio gemacht. Eine gute Stunde vor Sendebeginn wurden wir dann noch durch die Räume des NDR geführt und uns wurde vieles über Radio erklärt.

Und dann war es soweit. Michael Thürnau machte die Moderati-



Foto: Andreas Grabbe, NDR 1

on. Wir waren ja schon so einige Male im Radio, doch was dann kam, war für uns noch mal drei Nummern größer.

Wir drei haben über die ABC-Selbsthilfegruppe Oldenburg gesprochen und dass wir stolz sind, in Oldenburg eine Selbsthilfe-

gruppe zu haben. Viele Menschen kommen zu uns, um über ihre Probleme mit der Lese- und Schreibschwäche zu sprechen und sich mit Gleichgesinnten auszutauschen.

Zum Schluss meinte der Moderator, dass wir noch mal wiederkommen sollten, weil

es so ein wichtiges Thema sei.

Auf der Rückfahrt von Hannover nach Oldenburg haben wir noch viel über die Radiosendung gesprochen.

Wir sind zu dem Entschluss gekommen, dass es sich auf jeden Fall gelohnt hat.

Keine Angst mehr

LARS ANDERS

Als ich bei der Arbeit einen Stapler nehmen wollte, schrie mein Arbeitskollege durch die Halle, dass der Stapler defekt ist. Ich schrie zurück, dass ich einen Zettel mit einem Hinweis schreiben werde. „Mach man!“, antwor-

tete er. Also schrieb ich auf einen Zettel: „Stapler defekt. Bitte nicht benutzen. Danke“.

Es war Samstagmorgen, als ich den Zettel geschrieben habe. Zuerst war ich noch etwas unsicher, ob ich auch alles richtig geschrieben habe. Heute ist

schon wieder Dienstagabend und ich mache mir keine Gedanken mehr darüber, ob ich etwas falsch geschrieben habe und die Kollegen über mich lachen.

Früher war das anders. Durch den Lese- und Schreibkurs bei Achim

werde ich immer besser im Lesen und Schreiben. Mein Selbstvertrauen wird immer besser durch das intensive Lernen.

Liebe Grüße an alle Leserinnen und Leser. Ich freue mich über Rückmeldungen von anderen Betroffenen.

Ich glaube an mich

VON SAHAR

Ich bin Sahar. Ich komme aus dem Irak. Seit 8 Jahren bin ich in Deutschland. Vor 6 Jahren wollte ich den Führerschein machen.

Ich habe meine Freunde und Bekannten gefragt. Die haben mir gesagt: „Du kannst das nicht. Du kannst nicht gut lesen und schreiben.“ Aber ich konnte es ein bisschen.

Ich konnte nicht zum Fahrschul-Kurs, weil ich zwei Kinder habe und meine Kinder waren noch klein.

Mein Sohn ging zum Kindergarten, aber meine Tochter war erst ein Jahr alt und bei mir zu Hause. Aber ich habe mir ge-

sagt: Ich habe am Nachmittag Zeit zu lesen, wenn meine Kinder schlafen.

Dann habe ich ein Buch gekauft. Ich habe alles über Autos und Verkehr gelernt. Nach 3 Monaten habe ich mich bei der Fahrschule angemeldet.

Nach einer Woche habe ich einen Termin für die Prüfung bekommen.

Ich habe die Prüfung gemacht und der Lehrer hat mir gesagt: „Sie haben bestanden.“ Nach ein paar Wochen hatte ich den Führerschein.

Ich habe es geschafft, weil ich an mich geglaubt habe.

Freundschaft

VON WOLLE II

Eine wahre Freundschaft ist mit Worten sehr schwer zu beschreiben. Ich glaube auch, dass sich Dichter und Denker damit immer schwer getan haben, darüber zu schreiben. Ich selber kann sagen, dass ich es gut beurteilen kann, wie wertvoll es ist, wahre Freunde zu haben, die immer für mich da sind und mich so nehmen wie ich bin.

Ich selber bin nicht immer einfach. Wenn es nicht so läuft, wie ich es geplant habe, bin ich auch sehr schnell mit mir unzufrieden.

Meine Freunde sind gleich da und helfen mir, um es schnell hinzubekommen. Und das ohne Worte, wir verstehen uns blind! Ich glaube, ich müsste nicht mal mit den Fingern schnippen, sie sind da.

Einer ganz besonders. Mümpel wird er genannt. Wir sind seit 43 Jahren Freunde, gehen durch dick und dünn und sind immer füreinander da, Tag und Nacht.

Keine Uhrzeit, keine Entfernung wäre für uns zu weit, um dem anderen beizustehen.

Man lernt nie aus

VON KLAUS R.

Nach zwei Jahren Schreibenlernen in einem VHS-Kurs, war ich der Meinung, das Schreiben schon sehr gut gelernt zu haben. Als ich von meiner Tochter in eine Pizzeria zum Essen eingeladen wurde, musste ich feststellen, dass es immer noch etwas zu lernen gibt.

In der Pizzeria gab es nur Pizza, nichts anderes. Ich bekam eine Karte und einen Zettel, auf dem ich ankreuzen musste, was ich wollte. Fisch oder Fleisch, und so weiter. Was ich aber nicht wollte, musste ich aufschreiben. Und genau das war mein Problem. Wie schreibe ich Zucchini, Artischocken, Sardellen oder Paprika?

Mit Computer und Rechtschreibprogramm kein Problem, aber so einfach schreiben? Ich wollte meine Tochter nicht fragen, also hab ich einfach los geschrieben. Mehr schlecht als recht, man lernt halt nie aus.

Ich bin der Koch

Heute gibt es bei mir Grünkohl.

Den habe ich selbst gekocht.

Ich koche öfter.

Ich koche auch Suppe.

Das hat mir eine Nachbarin gezeigt.

Franz



Das Buddel-Schiff

VON HILBERT

Zwei Jahre muss ich alt gewesen sein, als ich meinen Uronkel kennengelernt habe. Von seiner Statur her war er ein sehr stämmiger Mann. Er ist sehr viel zur See gefahren. Die ganze Welt hat er bereist. Er ist bis nach Chile hin- und her gefahren. Zweimal ist er mit dem Schiff untergegangen, aber er wurde auch zweimal gerettet.



1929 bastelte mein Uronkel ein Buddel-schiff und schenkte es seinem Bruder, also meinem Opa zum Geburtstag. Es stand auf der Vitrine bei meiner Oma jahrelang am selben Platz. Das Buddel-Schiff durften wir als Kinder nicht anfassen. Danach hat dieses wunderbare Buddel-Schiff mein Vater von seiner Mutter geerbt.

Es ist mit soviel Hingabe gebastelt worden. Nun hat mein Vater es mir zum Geburtstag geschenkt. Für mich hat es einen individuellen Wert und ist etwas ganz Besonderes. So dümpelt das Schiff auf seiner Reise von einem Vitrinenhafen zum anderen Vitrinenhafen hin und her. Der Viermaster wird überall bestaunt. Es könnte wohl von der

Form her die „Passat“ sein, die in der Lübecker Bucht in Travemünde als Museums-schiff liegt.

Wie war die Welt wohl vor 87 Jahren? Vielleicht nicht so hektisch wie heute, da hatte man wohl noch viel mehr Zeit. So ein Geschenk macht viel Freude und noch mehr, wenn man die Vergan-

genheit kennt. Wie viele Fragen auf einmal den ganzen Raum durchqueren, die nicht beantwortet werden können.

Aber die Faszination bleibt wie in der Kindheit bis zum Erwachsenenalter. So ein Buddel-Schiff muss man einfach haben. Dann steigt die Abenteuerlust auf.

Deine Power



*Leihst du mir deine Power?
Du hast davon so viel.*

*Ich werde dadurch nicht
schlau. Das ist auch nicht
mein Ziel.*

*Ich möchte morgens aufstehen,
vor den Augen schon ein Ziel.*

*Bei dir sieht das so einfach aus,
als wäre dein Leben nur ein Spiel.*

*Trotzdem bin ich nicht neidisch,
du arbeitest sehr viel.*

*Und manchmal sieht man es dir
an, es ist für dich kein Spiel.*

Jannes

Schreck um Fluffy

VON INGE KOSTIAN

Wie immer musste ich mit meinem Hund, einem kleinen Pekinesen, raus. Sein Name ist Fluffy.

Ich entschied mich, heute durch den kleinen Park zu gehen. Er ist gleich bei mir um die Ecke. Es sah nach Regen aus. Fluffy liebt es, draußen zu sein.

Ich lasse ihn nicht von der Leine. Er haut sonst immer ab. Heute wollte ich mich für einen Augenblick auf eine Bank setzen, aber die Bank war besetzt. So ging ich noch eine Weile durch den Park. „Fluffy komm, lass uns nach Hause gehen“, sagte ich.

Aus dem Augenwinkel heraus sah ich eine Frau auf einem Fahrrad und ihren Hund, der nicht an der Leine war. Sie ist vom Fahrrad abgestiegen.

Der Hund hat jetzt meinen Fluffy entdeckt. Und er ist direkt auf uns zugelaufen. Ich habe Fluffy sofort auf den Arm genommen.

Die Frau rief was zu ihrem Hund, doch er hörte nicht auf sie. Sie sagte zu mir: „Mein Hund macht nichts.“

Ich traute der ganzen Sache nicht. Ich nahm Fluffy von meinem Arm und setzte ihn auf den Boden. Es ging eine

Minute gut und dann ging der Hund auf meinen Fluffy los, knurrte, bellte und biss sogar.

Ich glaube, so schnell hatte ich Fluffy noch nie auf den Armen. Der Hund knurrte sogar sein Frauchen an und hörte überhaupt nicht auf sie.

Der Hund wollte immer noch an Fluffy ran, der auf meinem Arm war. Die Frau sagte: „Das hat er noch nie gemacht.“

Ich sagte zu der Frau: „Sie sehen doch, er hört ja noch nicht mal auf Sie.“ Ich ging mit Fluffy auf dem Arm

langsam weiter nach Hause und guckte mich immer um, ob der Hund nicht hinter uns her kommt.

Gott sei Dank kam er nicht. Das letzte Stück nach Hause ließ ich ihn wieder runter von meinen Armen.

Im Treppenhaus blieb er einfach sitzen. Er wollte die Treppen nicht mehr steigen.

Es blieb mir nichts anderes übrig, als ihn wieder auf den Arm zu nehmen.

Nach dem ganzen Schreck musste ich mich erstmal beruhigen.

Das erste graue Haar

VON KERSTIN GOLDENSTEIN

"Hallo, ich bitte um Aufmerksamkeit! Hier spricht das erste graue Haar von Madonna. Ich möchte mal über meine Ängste berichten.

Als Haar von Madonna hat man es besonders schwer, vor allem, wenn man grau ist! Bisher konnte ich mich gut in der Menge verstecken,

aber es wird immer schwerer.

Also gestern, zum Beispiel, saß Madonna vor dem Spiegel und betrachtete ihr Haar aufs Genaueste.

Plötzlich blieb mir fast das Herz stehen, als sie mich beinahe entdeckt hätte! Ich konnte mich

gerade so noch verstecken!

Ich kann nicht einfach so herumhängen, ich muss immer aufpassen, nicht aufzufallen.

Also achte ich darauf: Wie fällt das Licht und wie werden die Haare gestylt. Ich darf nicht zu glatt aus ihren Locken

hervorkommen und nicht zu grau leuchten, vor allem nach dem Waschen.

Oh, jetzt muss ich aber meinen Bericht beenden, weil wir schon wieder vor dem Spiegel sitzen.

Oh, mein Gott! Jetzt hat sie mich entdeckt! Aahh..."



Die Seebrücke von Sellin

VON EVI UND THOMAS

Unsere Gruppe hat am 8.9.2016 einen Ausflug zur Seebrücke nach Sellin gemacht. Das hatten wir im letzten Artikel schon angekündigt.

Auf dem Weg dahin kann man sich viele schöne, weiße Hotels ansehen (Bäderarchitektur). Oben an der Steilküste kann man die ganze Seebrücke überblicken.

Damit man runterkommt, benutzt man eine steile Treppe oder die Seitenstraßen oder einen Lift. Wir sind mit dem Lift gefahren, denn er kostet nichts.

Auf dem Weg zum Restaurant in der See-



brücke konnte man die Badegäste am Strand beobachten.

Touristen fütterten Möwen, obwohl es verboten ist. Aber die frechen Vögel fressen aus der Hand.

Evi fiel auf, dass es im Dach drei Glocken gibt. Die werden geläutet, wenn jemand auf der Seebrücke heiratet.

Am Ende des Steges gibt es eine Tauchglocke. Man kann sich dort reinsetzen und taucht dann 40 Minuten unter Wasser. Innen drin gibt es einen Diavortrag und man sieht die Unterwasserwelt der Ostsee.

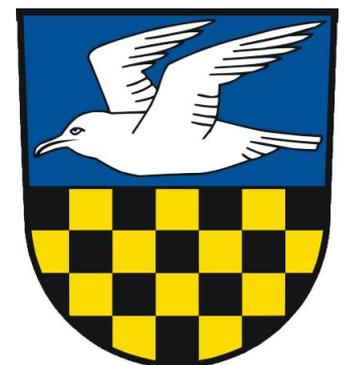
Auf einem Poller entdeckten wir einen Münzschatz. Leute werfen Münzen auf den Poller, sodass sie liegen bleiben und nicht ins Meer fallen.

Wenn man dort taucht, wird man noch mehr Münzen auf dem Meeresboden finden.

Im Restaurant und davor kann man gemütlich essen. Hinter dem Restaurant gibt es kleine Kioske mit Kaffee, Kuchen und Eis.

Als wir schon auf dem Rückweg waren, legte eine Fähre an, die von Göhren kam und nach Sassnitz weiter fuhr.

Wir planen jetzt unsere nächste Tour.



Wappen der Gemeinde Sellin

Aufsteigen? - Lerne Lesen und Schreiben

VON TINA MEYER

Zum Auftakt des Alphabetisierungstages 2016 hatte es sich die Selbsthilfegruppe Wortblind mit Unterstützung der VHS Region Lüneburg zur Aufgabe gemacht, eine Luftballon-Aktion im Clamarkpark (ein Park im Zentrum von Lüneburg) zu veranstalten. Auf den Luftballons sollte unser Logo Wortblind mit der Brille zu sehen sein.



Foto: Claudia Kutzick

Es gelang uns. Die Aktion wurde ein großer Erfolg. Fast 100 Teilnehmer und Kursleiter aus Grund- und Schulabschluss-Kursen waren gekommen und ließen unsere Wortblind-Ballons steigen.

Ich war sehr aufgeregt, da die Lüneburger Landeszeitung vor Ort war.

Ich hatte einen Anruf bekommen, ob ich ein Interview mit einer Reporterin führen würde. Ich sagte zu. Jutta und Maik von Wortblind unterstützten mich dabei.

Die Reporterin war mir schon vertraut und auf die Fragen konnte ich gut antworten.

Sie fragte mich zum Beispiel, warum ich bei Wortblind sei.

Ich sagte, dass ich anderen Mut machen will, um die Betroffenen aus ihren Wohnungen zu holen und zum Lernen zu motivieren und dass das Lernen in den Kursen Spaß machen kann.

Maik erzählte aus seinem Berufsleben und Jutta machte auf unsere Öffentlichkeitsarbeit mit unserem Flyer aufmerksam.

Wir hatten viel Spaß beim Interview und der Artikel am nächsten Tag ist groß und umfangreich geworden.

Herbstgedichte

*Herbst
Blätter fallen
Nebelschwaden wirken
unheimlich
Kastanien fallen vom Baum
Plopp*

Kerstin Goldenstein



*Blätter
fallen rot
bedecken den Boden
schmücken das Fenster
herbstlich
schön*

Gertrud



*Kalt
warme Kleidung
warmen Kakao trinken
Kerzen erleuchten das
Wohnzimmer
Super*

Margareta



Ich vermisse dich

VON INGE KOSTIAN

Wir hatten noch so viel vor, meine Schwester und ich.

Wollten eine WG gründen. Wollten Deutschland erkunden. Als alte Tanten wollten wir im Café sitzen, bei Kaffee und Kuchen.

Wollten unsere Musik hören. Du liebtest Marianne Rosenberg. Ich stehe eher auf Discomusik.

Wolltest später meine Enkelkinder aufwachsen sehen. Du wolltest mit dem Rauchen aufhören. Egal was für ein Problem ich hatte, du hast mir immer geholfen.

In letzter Zeit hattest du öfter Kopfschmerzen, die immer schlimmer wurden, konntest das Tageslicht nicht mehr ertragen, saßt viel im dunklen Zimmer.

Dann die Diagnose: Krebs im fortgeschrittenen Stadium.

Wir wollten so viel. Doch der Tod kam schneller als wir dachten.

Vier Monate später war meine große Schwester Helga nicht mehr unter uns.

Nun werde ich den Weg alleine gehen.

Wenn ich im Café sitze, werde ich an dich denken. Aber in Gedanken bist du ja sowieso immer bei mir.

Ich weiß, du wärst stolz auf mich, wenn du wüsstest, dass ich zur VHS gehe. Ich werde dich nie vergessen.

Hab dich lieb. 

Deine kleine Schwester Inge.

Freude-Ecke

Ich freue mich, einen besten Freund zu haben, der für mich da ist. Danke Gandalf.
Steven H. aus Görlitz

Ich freue mich über einen Sieg vom Verein Bayer 04.
Jochen

Ich freue mich, dass ich Freitag wieder Dart spielen kann.
Rebecca

Ich freue mich, wenn alle zufrieden und glücklich sind. Ich freue mich, wenn ich mir was Gesundes kochen kann.
Sonja

Ich freue mich, dass ich etwas zu tun habe und nicht zu Hause rumsitze.
Jannes

Ich freue mich, dass ich guten Kontakt mit meiner Familie habe und dass ich jetzt im Alphakurs bin.
M.H.

Meckerecke

Ich ärgere mich über Leute, die denken, sie seien die Klügsten.
Phillip P. aus Görlitz

Ich ärgere mich über das Geschirr in der Teeküche.
Jochen

Ich ärgere mich, wenn Menschen hinter meinem Rücken über mich sprechen.
Sahar

Ich ärgere mich, dass ich nicht die Freiheit genießen kann.
M.H.

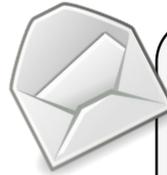
Ich ärgere mich über Ungerechtigkeiten in der Welt.
Hatun

Ich ärgere mich über unfreundliche Bemerkungen, die mich verletzen.
Inge K.

Was freut euch?
Was ärgert euch?
Schreibt uns unter
xxx@abc-projekt.de 



Leserbriefe



Wir haben uns wieder sehr über eure Zuschriften gefreut. Schreibt uns unter xxx@abc-projekt.de

Bitte gib mit an, wenn du mit dem Abdruck deines Leserbriefes einverstanden bist. Schreibe: Ihr dürft meinen Brief in der ABC-Zeitung abdrucken.

Hallo ABC-Zeitung,

wir sind Lernende in einem Lese- und Schreibkurs an der VHS Bremerhaven.

Die Berichte sagen, wie schwierig es im Leben ist, wenn man nicht lesen und schreiben kann.

Es sind Themen aus dem wahren Leben. Dank Euch, weiß man, dass man nicht alleine ist. Eure Zeitung ist echt toll!

Wir freuen uns schon auf die nächste Ausgabe.

Viele Grüße vom VHS-Kurs aus Bremerhaven



Wir treffen uns immer am ersten Montag im Monat von **19.30 bis 21.30 Uhr** in Raum **2.08** in der VHS Oldenburg.

Einfach vorbeikommen!

www.abc-selbsthilfegruppe.de

Suchrätsel

ERSTELLT VON ZIVER

In diesem Rätsel sind 10 Wörter zum Thema Kleidung versteckt.

HJVIUTRIJACKELMNGTDSAWIOUJKMOBVFGGT
 LMKJNBGDEWERRTHOSERTGXCNMMGUUTDS
 FDTEZVDZFDGRFLJGHROCKTFZIUOKIZOKLPKK
 HEMDGRZRZBGZHUZGRUGZGUBGUVKWOKJDIP
 UPOUNBKOHKHIITIHMBQBLUSEGHBGFZHBH
 MZSOCKENGFGEHBGHJVHZEUZTRRETGSRSG
 IZJIDFUEIZOWIRTHGJKJFKOUUDATSKLEIDRSG
 ZSCHALÜZTUWTJRUZGMLJFTBHJDFGTDZHUSJ
 SCHUHEZGTHGZHDTDGGERGFFDIEWDJIH HBJ
 HKLHGFTZUPBSLAMANTELDCHGIWHWEGFCF



V.i.S.d.P.:

Achim Scholz, VHS Oldenburg e.V.,

Karlstraße 25, 26123 Oldenburg,

Telefon: 0441/9239153

scholz@abc-projekt.de www.abc-projekt.de

© 2016 ABC-Projekt **ISSN 2195-4437**

Die nächste Ausgabe erscheint Mitte Februar