

XXX

Die ABC-Zeitung

Texte von Lernenden aus Lese- und Schreibkursen

In dieser Ausgabe

Lebendige Bücher / So viel Freude - Seite 1

Auf zum Kurs / Kalte Tage - Seite 2

Spende Sparda-Bank / Praktikum beim Frisör - Seite 3

Gut organisiert / Das verfluchte Hotelzimmer - Seite 4

Herbstgedichte / Der Vorlesetag / Ein Job - Seite 5

Die Augen größer als der Magen / Strom sparen - Seite 6

Abnehmen - gar nicht so schwer / Rubrik - Seite 7

Leserbriefe / Rätsel / Infos - Seite 8

Ausgabe 60

13. Dezember 2019

LEBENDIGE BÜCHER

VON BÄRBEL KITZING UND
HERMANN FICKENFRERS

Wir von der ABC-Selbsthilfegruppe Oldenburg haben am 20. November wieder an einer Lebendigen Bibliothek teilgenommen. Diesmal fand sie an einer Berufsschule in Oldenburg statt.

Als lebendige Bücher mit einer Lese- und Schreibschwäche wurden wir von den Berufsschülern zum Gespräch ausgeliehen.

Drei Gruppen mit je fünf Schülern haben uns in der Turnhalle Fragen gestellt.

Die 15 Minuten waren viel zu kurz.



Sie fragten, wie das gekommen ist, dass wir nicht lesen und schreiben gelernt haben und wie man sich dabei fühlt. Wie kam man im Beruf damit klar?

Wir haben dann erzählt, wie wir in einen Lese- und Schreibkurs bei der VHS gekommen sind. Die Schüler waren sehr erstaunt, wie sich Hermann als Zeitungs-

zusteller durchgeschlagen hat. Es war eine große Überwindung, zur VHS zu gehen, weil die Angst so groß war.

weiter auf Seite 2

So viel Freude

VON K.

Ich war 10 Jahre alt, als die Mauer fiel. Ich wohnte in Berlin ganz nah an der Grenze. Wir wohnten im 3. Stock.

Da konnte ich vom Fenster aus alles sehen. Es waren so viele Menschen da. Alle freuten sich. Die Westdeutschen schenken den

Ostdeutschen Blumen. Es wurde gesungen. Alle waren so glücklich.

Das kann man nicht beschreiben.

KONTAKT

Ihr findet uns auf

www.abc-zeitung.de

Schreibt uns unter:

post@abc-zeitung.de

abc

Lebendige Bücher

Fortsetzung von Seite 1

Bärbel wurde als Erzählbuch noch von einer einzelnen Schülerin ausgeliehen, die ein psychisches Problem hat und auch Schwierigkeiten mit dem Lesen und Schreiben hatte.

und ehrlich mit ihnen geredet haben. Sie konnten auch noch 20 andere Bücher ausleihen und ihre Vorurteile überwinden. Außerdem haben sie noch Theaterstücke zum Thema Mobbing gespielt.

Die Schüler fanden es toll, dass wir so offen

Für uns war es ein erfolgreicher Vormittag.

Kalte Tage

Seit ein paar Tagen friert es bei uns im Norden.

Es ist so kalt, es frieren uns die Ohren.

Und auch die Füße frieren immer.

Wenn du glaubst, es geht nicht mehr schlimmer, dann täuscht du dich, es frieren auch die Finger.

Ich weiß genau, es bleibt nicht so für immer, in anderen Ländern ist es noch viel schlimmer.

Ich gehe nach Haus, die Heizung an wie immer und genieße eine heiße Tasse Tee in meinem warmen Zimmer.

Jannes Schröder

Auf zum Kurs

VON KLAUS

Ich war 55 Jahre alt und konnte bis dahin nicht richtig lesen und schreiben. Ich wollte es aber unbedingt lernen. Also bin ich zur VHS Oldenburg gegangen, um mich zu erkundigen, welche Möglichkeiten es gibt.

Zu meiner Überraschung gab es einige Kurse für Menschen, die nicht richtig lesen und schreiben können. Es gibt Tages- und Abendkurse. Ich habe mich für einen Tageskurs entschieden.

Der Leiter der Kurse, Achim Scholz, lud mich zu einem kleinen Test ein, damit er feststellen konnte, auf welcher Stufe ich lesen und schreiben kann. Es war ganz locker.

Danach unterhielten wir uns noch ein wenig. Dann fragte er mich, wann ich anfangen möchte. Ich sagte: „Am besten gleich morgen!“ „Dann kommen Sie morgen früh um 8.30 Uhr in mein Büro. Ich bringe Sie dann in Ihre neue Klasse.“

Am nächsten Morgen erschien ich pünktlich um 8.30 Uhr. Ich war sehr aufgeregt und hatte ein wenig Angst.

Aber nachdem Achim Scholz mich in die neue Klasse gebracht und mir die Dozentin vorgestellt hatte, war das Eis gebrochen.

Die Dozentin sagte: „Wir duzen uns hier alle.“ Das hat mir sehr gefallen und hat Vertrauen geschaffen.

Die Dozentinnen und Dozenten haben sich mit jedem von uns sehr viel Mühe gegeben und sich viel Zeit genommen.

Wir waren acht Lerner in der Klasse. Jeder hatte einen anderen Lernstand. Es war eine sehr schöne Zeit, aber auch anstrengend.

Es hat sich für mich persönlich mehr als gelohnt. Jetzt kann ich richtig lesen und schreiben.

Ich kann jedem so einen Lese- und Schreibkurs empfehlen, der nicht richtig lesen und schreiben kann.

Wer mal in die ABC-Zeitung guckt, wird merken, dass ich schon einige Geschichten geschrieben habe, unter dem Namen Klaus oder Friedrich.

Lesen und Schreiben
für Erwachsene



Alfa-Telefon 0800-53 33 44 55

Spende von der Sparda-Bank

VON ERNST LORENZEN

Andreas Gögel, Achim Scholz und ich freuten sich über die Spende von 5.000 Euro, die von Markus Fettback, dem Regionalleiter der Sparda-Bank West, überreicht wurde.

Seit über 12 Jahren spendet die Sparda-Bank West schon für die VHS Oldenburg. Denn in Oldenburg leben etwa 12.000 Menschen, die ein Problem mit dem Lesen und Schreiben haben.

Auch ich habe als Erwachsener das Lesen und Schreiben in der VHS Oldenburg gelernt. Darüber bin ich heute sehr glücklich und froh zugleich. Ja, mein Le-



ben hat eine große Wende bekommen und dafür sage ich allen, die daran mitgewirkt haben: Danke.

Ich setze mich als Leiter der ABC-Selbsthilfegruppe Oldenburg auch ein für kostenfreie Les- und Schreibkurse,

denn ich weiß, dass sich viele Menschen so einen Kurs nicht leisten können.

Mein Praktikum beim Frisör

VON Z.

Ich habe zwei Wochen Praktikum beim Frisör gemacht, in den Herbstferien. Das war sehr gut.

Morgens habe ich geschaut, dass genug frische Handtücher und Umhänge da sind.

Ich habe die Kunden freundlich begrüßt und ihnen die Jacke abgenommen. Ich habe für die Kunden Kaffee gemacht.

Ich habe Haare gefärbt, Locken gemacht und Frisuren gesteckt. Ich habe das am Puppenkopf geübt. Ich habe auch beim Saubermachen geholfen.

Das hat mir alles sehr gut gefallen.

Ich kann jetzt meinen Kindern die Haare schneiden. Ich möchte eine Ausbildung zur Frisörin machen.



Gut organisiert

VON M.

Jeden Montag bis Freitag muss ich um 6 Uhr aufstehen. Erst brauche ich 15 Minuten für mich. Dann wecke ich meine beiden Kinder und bereite das Frühstück für uns vor. Um 7 Uhr wird mein Sohn abgeholt und zum Sprachheilkindergarten gebracht.

Wenn ich die Küche aufgeräumt habe, dann verlasse ich mit meiner Tochter zusammen das Haus. Wir haben einen gemeinsamen Weg.

Sie geht zur Schule und ich zum Bahnhof. Mit dem Zug fahre ich nach Oldenburg und gehe zur VHS. Da lerne ich lesen, schreiben und Ma-

the und ich übe auch mit dem Computer. Der Unterricht geht bis 13 Uhr. Danach fahre ich mit dem Zug nach Hause.

Dann mache ich Mittagessen für meine Kinder und für mich. Nach dem Mittagessen muss ich meinen Haushalt machen: Küche und Badezimmer aufräumen, Staub wischen, Staub saugen und wischen.

Nach der Hausarbeit lerne ich jeden Tag 20 Minuten mit meinem Sohn. Ich mache mit ihm Logopädie-Training. Jeden zweiten Tag muss ich einkaufen. Mein Sohn begleitet mich mit seinem Fahrrad.



Zu Hause sortieren wir die Sachen in den Kühlschrank und in einen Schrank. Manchmal bringe ich meinen Sohn zum Fußball oder zum Karate-Training. Wir haben einen genauen Plan.

Um 18 Uhr mache ich für uns Abendbrot. Dann spiele ich mit

meinem Sohn Memory und lasse ihn Sprechübungen machen. Meine Tochter ist viel in ihrem Zimmer.

Abends gehe ich manchmal in ein Restaurant, um im Service zu arbeiten.

Meistens gehe ich um 23 Uhr ins Bett.

Das verfluchte Hotelzimmer

VON KATHRIN

Es war einmal ein Hotel, das schon 100 Jahre alt war. In diesem Hotel gab es ein Zimmer, das verflucht war.

Wer dort eine Nacht übernachtete und dann aus der Tür raus ging, war in einer ganz anderen Zeit. Und kam nie mehr zurück.

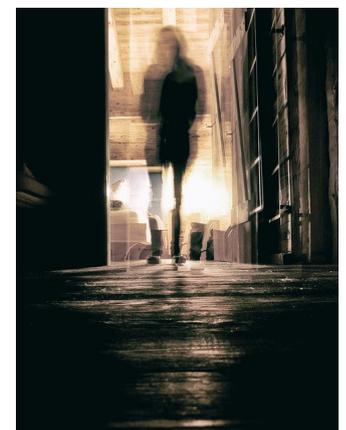
Eines Tages checkte ein junger Mann ein, der

sehr von sich überzeugt war. Er hatte schon viel von dem Zimmer gehört. Er war überzeugt, dass alles nur Humbug war und dass es keinen Fluch gab.

Er wettete sogar mit seinen Freunden, dass nach einer Nacht alles so war wie vorher. Er hatte rote Haare. Er bekam das verfluchte Zimmer und schlief dort ein.

Alles war ok, bis er aus dem Zimmer raus ging. Er wurde seltsam angeschaut wegen seiner roten Haare. Dann kamen immer mehr Leute und schrien: „Hexer, Hexer er soll brennen.“

Er wurde festgenommen und auf einen Scheiterhaufen gebracht. „Verbrennt ihn,“ schrien die Leute und so taten sie es auch.



Er schrie: „Wäre ich doch bloß nicht in dieses Zimmer gegangen.“

Herbstgedichte

Kürbis
ist rot
und schmeckt lecker
Kinder lieben Halloween sehr
Kürbiszeit



Amal, K., Z.

Kürbis
ist hässlich
schmeckt überhaupt nicht
ich mag kein Kürbis
nie



K.

Nüsse
im Herbst
frisch vom Baum
backen Baklava und Kekse
lecker



Z.

Ein Job

VON AMAL CHARO

Meine Schwester fragt nach einem Job für mich.

Sie arbeitet in der Kantine. Ich will auch

in der Küche arbeiten. Ich möchte in der Woche dreimal arbeiten.

Ich wünsche mir, dass es klappt.

Der Vorlesetag

VON KLAUS MAAß

Am 15.11 2019 wurde die ABC-Selbsthilfegruppe Oldenburg mit Ernst Lorenzen, Klaus Maaß, sowie Mentor Achim Scholz und Dozentin Kathleen Bleßmann in das Mehrgenerationenhaus im Stadtteil Bürgerfelde eingeladen - zum Vorlesetag.

Das Erstaunen war sehr groß, als sie hörten, dass es in Oldenburg 12.000 deutschsprachige Menschen gibt, die nicht richtig lesen und schreiben können, also jeder 8. Mensch. Dann wollten sie von uns wissen, welche Möglichkeiten es gibt und wo man sich über Kurse informieren kann, um richtig



Wir wurden sehr herzlich empfangen mit Kaffee, warmen Waffeln und Kirschen. Es war eine angenehme Atmosphäre, wir haben uns alle gleich das Du angeboten.

Nach dieser wohl-schmeckenden Stärkung bauten wir unseren Stand auf mit Flyern, Büchern, Prospekten und Visitenkarten. Es kamen einige Leute, die Interesse hatten an dem Thema: „Erwachsene können nicht richtig lesen und schreiben“.

lesen und schreiben zu lernen. Eine Möglichkeit besteht in der VHS Oldenburg. Dort werden Kurse für Erwachsene, die nicht richtig lesen und schreiben können, angeboten. Es war ein sehr schöner Nachmittag, an dem wir viel über das Thema gesprochen haben. Die ABC-Selbsthilfegruppe Oldenburg bedankt sich für die Einladung zum Vorlesetag und insbesondere für den Kaffee und die warmen Waffeln mit Kirschen, sie haben super geschmeckt.

Die Augen sind größer als der Magen

VON NATALIA SCHILINSKY

Heute ist ein besonderer Tag. Der kleine Martin ist zum ersten Mal in den Kindergarten gegangen. Der Tag war wunderschön. Martin hat viele Kinder kennengelernt. Er hat viele unterschiedliche lustige und nützliche Sachen gemacht. Martin war begeistert. Mama war begeistert.



Jetzt wollen sie feiern. Wo? Im Café!

Mama bestellt zwei Stückchen Torte, einen Kaffee für sich und ein Glas Saft für Martin. Die Kellnerin bringt ein großes Stück Torte für Mama und ein kleines Stück für Martin. „Warum sind die Tortenstücke unterschiedlich groß? Ich habe

großen Hunger, ich will das große Stück haben“, sagt Martin. Er weint.

Mama ist erstaunt und gibt Martin das große Tortenstück. Jetzt ist alles in Ordnung. Das Kind lächelt, Mama auch. Das größte Stück steht vor Martins Nase. Die Torte sieht wirklich

schön aus mit fünf Schichten – Nüsse, Sahne, Schokocreme, Karamell und ganz oben eine kleine rote Kirsche.

Eine Zeitlang ist es still, nur Martin schmatzt. 15 Minuten später ist Mamas Teller leer. Martin hat nur die Hälfte von seinem Stück gegessen.

Seine Augen möchten weiter essen, aber sein Bauch will nicht mehr. Die Torte steht ihm schon im Hals und er sieht aus wie ein kleiner Hamster. Mama macht ein Foto von Martin - für die Zukunft. Immer wenn Martin nicht genug bekommen kann, will sie ihm das Foto zeigen.

Strom sparen

VON KLAUS MAAß

Die Mikrowelle ist ein optimales Haushaltsgerät. Da es ja in aller Munde ist, Strom zu sparen und was für die Umwelt zu tun, kaufte ich mir eine Mikrowelle.

Man kann größere Mengen kochen und einfrieren und nach Bedarf rausholen und in der Mikrowelle warm machen.

Man kann auch Fertiggerichte kaufen und sie warm machen.

Dadurch spare ich viel Strom und Zeit und tue was für die Umwelt. Das Beste ist, ich spare sehr viel Geld dabei. Und im Übrigen brennt nichts an. Jeder von uns kann was für die Natur tun!



Abnehmen - gar nicht so schwer

VON MARION K.

Ich fühlte mich nicht mehr wohl in meinem Körper, weil ich übergewichtig war. Vor ein paar Jahren habe ich weniger gewogen. Das habe ich an meinen Hosen gemerkt, weil sie mir nicht mehr passten.

Seit dem 01.04.2019 mache ich deswegen eine Diät und habe schon 10 kg abgenommen. Ich gehe 1-mal im Monat zur Ernährungsberatung. Den Tipp habe ich von Leuten, die ich kenne und die es auch ausprobiert haben.

Die Krankenkasse übernimmt auch die Kosten. Es gibt Einzelberatung bei der Ernährungsberatung. Die Ernährungsberaterin erklärt mir, was gesund ist und was nicht gesund ist von den Nahrungsmitteln.

Man soll viel Wasser und ungesüßt trinken, z.B. Tee. Man soll 4 Stunden Esspause einrichten. Mein Ernährungsplan jeden Tag:

Morgens : Reiswaffeln mit Aufschnitt.

Mittags: kleines warmes Mittagessen.

Nachmittags : Rohkost,



z.B. Tomaten, Gurken, Kohlrabi.

Abends: Eiweiß-Shake.

Und ich bewege mich viel und mache 1-mal die Woche Sport. Ich fühle mich schon fitter. Meine Bekleidung passt mir wieder.

Wenn ich Heißhunger habe, dann esse ich mal ein Eis oder Gummibärchen, nur eine Handvoll. Danach gehe ich spazieren, nach dem Heißhunger.

Ich fühle mich richtig gut!

Freude-Ecke

Ich freue mich auf den schönen Weihnachtsmarkt.
Thomas

Ich freue mich, dass ich bald wieder nach Hamburg fahre.
Klaus

Ich freue mich über meine neue Freundin.

Was freut euch?
Was ärgert euch?
Schreibt uns unter
post@abc-zeitung.de

Meckerecke

Ich ärgere mich über unzuverlässige Menschen.
Klaus

Ich ärgere mich, dass ich kein Weihnachtsgeld bekomme.
Thomas

Ich ärgere mich über die rücksichtslosen Autofahrer.
Thomas



Leserbriefe



Wir haben uns wieder sehr über all eure Zuschriften gefreut. Schreibt uns unter post@abc-zeitung.de Bitte gib mit an, wenn du mit dem Abdruck deines Leserbriefes einverstanden bist. Schreibe: Ihr dürft meinen Brief in der ABC-Zeitung abdrucken.

Liebes Zeitungsteam,

heute haben wir eure Zeitung gelesen. Sie war sehr interessant und informativ. Die Zeitung ist auch übersichtlich. Weiter so!

Grundkurs Lesen und Schreiben der VHS Herne (Wanne-Eickel) u. KL Johannes Hilmer

Hiermit bedanke ich mich für die Zeitung. Die Zeitung hat mich umgehauen, die Zeitung selber in der Hand zu halten ist klasse.

Mein Artikel auf der ersten Seite, ein Wahnsinn, super und das habe ich geschrieben.

Auch die anderen Artikel von Klaus und die Seite über Heimat sind sehr interessant zu lesen.

Sogar in Wuppertal wird die ABC-Zeitung gelesen.

*Beste Grüße
H.*



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 MOHAMMED

Suche 10 Wörter zum Thema "Hochzeit"

BKTOFELPV HOCHZEITSKLEIDWOPGF
 BLOMERLKGFDRTSFTORTEIOMBVCSAT
 DRHTRAURINGEOKHDKIUTVLWAQSRCVX
 TERZDIOFSAMNBVCOLKUZEINLADUNGEN
 ERUGURFFVDEGKTANZMNHSDSWEROPIK
 DJZFEVUHIRDVUTÖPBRAUTOLJGBWQCXY
 FRSBRÄUTIGAMIUZRWSPÖLOIKJHHIEWP
 SWEIUHREDXAXVÜIZBHERGÄSTETZFDAP
 SQAGESCHENKEJUGFDRZWDCBGLPOIKH
 ÖLKJUTDJOLGDBRAUTSTRAUßEASMBYIW



V.i.S.d.P.:

Achim Scholz, VHS Oldenburg e.V.,
Karlstraße 25, 26123 Oldenburg,

Telefon: 0441/9239153 www.vhs-ol.de

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

© 2019 ABC-Projekt **ISSN 2195-4437**

**Die nächste
Ausgabe erscheint
Ende Februar**