



MEIN RADFAHRKURS

VON EZDIHAR

Als meine kleine Tochter und mein Mann und ich spazieren gingen, wollte meine Tochter, dass ich Fahrradfahren lerne. Aber es war sehr schwierig für mich.

Ich versuchte es, scheiterte aber. Und nach zwei Jahren fing ich an zu arbeiten. Meine Arbeitgeberin schlug vor, dass ich Radfahren lerne und ich respektierte ihre Meinung. Also beschloss ich, zum Radfahrkurs zu gehen.

Wir waren zehn Frauen und alle waren glücklich



und aufgereggt, als wir am ersten Tag einige nützliche Übungen machten.

Alle dachten, es wird schwer. Danach fingen wir an, so wie Kinder ohne Pedale Rad zu

fahren und auf dem Roller zu trainieren. Das war schön, wie ein Spiel und ich fühlte mich wie ein kleines Mädchen.

weiter auf Seite 2

Museumsbesuch

VON EVA NUNES

Am 25. Mai bin ich mit meiner Klasse ins Museum gegangen. Wir haben viel gesehen. Das war sehr interessant für mich.

Ich habe eine Ritterrüstung gesehen. Ich habe in der Bibel über Ritter

gelesen, aber ich habe noch nie eine Rüstung gesehen.

Ich habe auch die zwölf Apostel aus der Bibel gesehen. Das waren kleine Figuren. Ich habe ein sehr altes Fahrrad gesehen. Aber am

schönsten war die Kleidung vom König.

Traurig war, was Adolf Hitler gemacht hat. Im Krieg sind viele Menschen gestorben. Ich habe im Museum etwas aus der Geschichte von Deutschland gelernt.

KONTAKT

Ihr findet uns auf

www.abc-zeitung.de

Schreibt uns unter:

post@abc-zeitung.de



Mein Radfahrkurs

Fortsetzung von Seite 1

Wir gingen dreimal in eine Halle und dann gingen wir auf einen großen Platz nach draußen und fingen dort an, auch mit richtigen Fahrrädern zu trainieren. Aber es war anfangs schwierig.

Ich hatte meine dicke Lieblingshose an und ich habe gedacht, das bringt Glück. Trotzdem fiel ich auf den Boden und mein Knie tat ein paar Tage weh, aber ich gab nicht auf und trainierte weiter.

Jedes Mal, wenn ich mehr trainierte, hatte

ich etwas Angst, einen Unfall zu bauen. Auf dem Platz fuhren auch andere Leute. Mit der Zeit ging meine Angst und jetzt geht es mir auch gut.

Ich hatte Angst vor Rückenschmerzen, aber durch die Gnade Gottes ist mir nichts passiert und meine Schmerzen haben nicht zugenommen.

Also bin ich froh und aufgeregt zu lernen und am Ende danke ich dem netten Trainerteam und meiner Arbeitgeberin, die mich dazu ermutigt hat.

Meine Kaninchen

VON NA

Als ich ein Kind war, hat mir mein Nachbar zwei Kaninchen geschenkt. Sie hatten weißes Fell und rote Augen. Mein Großvater hat einen Käfig gebaut, damit sie darin leben können.

Jeden Tag habe ich ihnen Futter gegeben. Meine Kaninchen haben gerne Obst und Gemüse gefressen.

Ich habe immer mit den Kaninchen gesprochen und gespielt, denn meine Kaninchen

waren sehr, sehr süß. Meine Mutter sagte zu mir: „Du machst gar nichts anderes mehr, keine Hausaufgaben, kein Lernen und du hilfst mir nicht im Haushalt. Du bist nur bei deinen Kaninchen.“

Mama war böse auf mich. Und die Kaninchen haben viel Arbeit gemacht. Meine Mutter wollte die Kaninchen nicht. Dann hat sie die Kaninchen dem Nachbar zurückgegeben.

Neue Wohnung

VON PAULA

Ich habe eine neue Wohnung. Meine Wohnung ist schön.

Ich habe ein Schlafzimmer, ein Wohnzimmer, eine Küche, ein Badezimmer und einen Balkon.

Ich habe Möbel bekommen. Das Jobcenter hat mir geholfen. Ich bin glücklich.



Flohmarkt

VON CARLINE

Ich gehe gerne zum Flohmarkt, jedes Wochenende.

Ich kaufe alles: Hosen und Kleider, T-Shirts und Röcke.

Und das mag ich, das macht viel Spaß.

Im Geschäft ist es zu teuer für mich. Ich kann so viel Geld sparen.



Ich war sehr traurig und habe geweint, aber nicht lange.

Kinder vergessen schnell und dann war wieder alles gut. Aber ich liebe Tiere.

Zum Beispiel Hunde, Katzen, Pferde und Vögel.

Leider kann ich jetzt kein Haustier halten, weil ich keine Zeit habe. Ich muss viel arbeiten.

Meine beiden Hunde

VON GIOVANNI

Ich bin Giovanni und möchte die Geschichte erzählen über meine Hunde Jenny und Micky. Sie hatten beide Pech mit ihrer Familie und wurden nicht gut behandelt.

Dann hatten sie Glück, dass sie mich und meine Schwester gefunden haben. Für Micky und Jenny fing ein neues Leben an. Ich habe sie aus Italien mitgebracht als ich nach Deutschland gekommen bin.

Wir hatten sehr viel Freude mit den Hunden. Micky ist am 16. November 2012 gestorben. Und Jenny ist am 15. Oktober 2021 gestorben. Sie sind trotzdem beide immer da und ich trage sie für immer in meinem Herzen – ich und meine Schwester.



Ein gutes Hundeleben

VON A.U.

Als ich einmal unterwegs war, habe ich gesehen, dass jemand seinen Hund geschlagen hat. Und dann hat mir der Hund leid getan.

Dann habe ich dem Besitzer gesagt: „Du kannst den Hund nicht schlagen und zwingen, was zu tun, was er nicht will.“

Und ich habe ihn dann zu mir genommen und gefüttert und gewaschen. Aber dann hat er gebellt bei mir zu Hause.

Ich wollte ihn als Haustier haben. Aber ich war noch ein Jugendlicher und hatte keine Zeit für ihn, weil ich zur Schule gegangen bin.

Dann habe ich den Hund an den Besitzer zurückgegeben. Der Besitzer hat sich nicht gekümmert. Ich habe den Hund alleine draußen laufen sehen.

Dann habe ich ihn ins Tierheim gebracht. Ich hoffe, dass er jetzt einen guten Besitzer hat, der sich ordentlich um ihn kümmert.

Eine traurige Geschichte

VON VERONIKA

Als meine Tochter klein war, hatte meine Freundin junge Schäferhunde.

Wir haben eine kleine Hündin zu uns geholt und ihr den Namen Maja gegeben.

Sie hat meine Tochter immer verteidigt. Wir haben mit ihr im Garten gespielt. Die Hündin gehörte zu unserer Familie.

Eines Tages lief Maja auf die Straße einem Blatt hinterher. Unser Bekannter kam mit dem Auto und hat sie nicht gesehen.

Die Hündin wurde überfahren. Ich war

Neues vom digitalen Lernen

VON KLAUS R.

Am 28.06.22 waren Jutta, Sabine und ich von Wortblind aus Lüneburg zu einer Fortbildung in Hannover eingeladen. Sie hieß: Digitale Technologie in der Grundbildung.

Sie wurde veranstaltet von der AEWB (Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung). Wir waren über den Lernerrat eingeladen. Es war eine Fortbildung für Lehrende in der Grundbildung. Mit dabei waren auch Teilnehmende aus der Ukraine.

Die Fortbildung war auch für uns als Betroffene sehr interessant. Zuerst wurde Erasmus plus vorgestellt. Das ist ein Bildungs-Programm für Europa. Damit kann man Veranstaltungen finanziert bekommen. Bedingung ist, es muss länderübergreifend sein. Das könnte auch für uns Lernende sehr interessant sein.

Dann wurden viele Möglichkeiten mit den VR-Brillen aufgezeigt, die das Lernen leichter machen. Es gab verschiedene Angebote in unterschiedlichen Räumen.



Unter anderem wurde die Möglichkeit vorgestellt, mit Elektronischen Büchereien zu arbeiten.

Und natürlich konnte man die VR-Brillen ausprobieren, was mich jedes Mal wieder fasziniert.



Um eine digitale Fortbildung werden wir nicht herumkommen. Es bieten sich unendliche Möglichkeiten. Ich kann in diesem kleinen Artikel nicht alles erwähnen, was da stattfand. Das würde den Rahmen sprengen.

Auf jeden Fall war es auch für uns Lernende sehr interessant, was

die digitale Fortbildung zu bieten hat. Zum Schluss gab es noch eine Podiumsdiskussion, zu der auch Wortblind eingeladen war.

Alles in allem würde ich das auf jeden Fall wieder machen. Schön war, dass man sich auch mit anderen Teilnehmenden austauschen konnte.

Lesen und Schreiben
für Erwachsene



Alfa-Telefon 0800-53 33 44 55

Was mein Leben reicher macht – Teil 4



Im November 2021 erreichten uns die ersten Beiträge vom Aufbaukurs Rechtschreibung an der VHS Osnabrück zum Thema „Was mein Leben reicher macht“.

Sie haben diese Rubrik in der Zeitung „Die Zeit“ entdeckt und nun selbst andere Leser inspiriert. Hier nun weitere Texte von Lernenden aus dem Projekt ProALPHA2 an der Bremer VHS.



Mit dem QR-Code kommt ihr auf die Seite der "Zeit" mit vielen weiteren Beiträgen.

Am liebsten fahre ich mit meinem Fahrrad durch einen Wald und genieße meine Freiheit. Abends lese ich gerne im Bett ein Buch über das Universum oder über Geschichte. Manchmal gehe ich auch in einer klaren Sommernacht in einen kleinen Park und schaue mir den leuchtenden Sternenhimmel an.

Wenn ich in der Innenstadt bin, dann schaue ich auch gerne mal in der Bibliothek vorbei und setze mich mit einem Kaffee in eine Ecke und lese ein schönes Buch.

Meinen Jugendtraum werde ich mir irgendwann erfüllen, indem ich eines Tages nach Memphis in die USA fliege und das Anwesen von Elvis besuche. Dafür muss ich aber erst noch meine Flugangst überwinden.

Mario

Ich habe sehr gute Freunde aus meiner Schule. Wir treffen uns nicht so häufig, aber einmal alle drei Jahre, weil wir in unterschiedlichen Ländern wohnen.

Wir lachen ohne Ende und können uns von unserem Leben und unseren Projekten erzählen. Wir reisen zusammen und entdecken neue Orte.

Haydee

Ich bin seit fünf Jahren in Deutschland. Ich musste bei null anfangen, die Sprache lernen und verstehen, wie alles in Deutschland funktioniert.

Jetzt bin ich sehr glücklich, weil ich eine Ausbildung als Zahnarzhelferin mache und nette Kollegen habe. Sie helfen mir sehr gerne dabei, wie ich mit Patienten rede und wie ich die Behandlung vorbereite. Ich lerne immer weiter und immer etwas Neues.

Shiyma

Die Verwandlung

VON BÄRBEL KITZING

Ich habe 2006 angefangen, in der VHS Oldenburg lesen und schreiben zu lernen.

Zu der Zeit war ich 53 Jahre alt. Jetzt bin ich 68 Jahre alt und noch immer im Lese- und Schreibkurs.

Als ich anfang, konnte ich nicht richtig lesen und auch nicht schreiben. Aber in der Zeit bis heute hat es sich gut verbessert.

Der Unterschied von 2006 und 2022 ist für mich ein großer Fort-

schrift. Jetzt klappt das Lesen und Schreiben besser.

Auch mit dem Computer und dem Smartphone kann ich gut umgehen.

Ich bereue nicht, mir so viel Zeit genommen zu haben, das Lesen und Schreiben zu lernen. Es bedeutet für mich eine Verwandlung.

Ich bin richtig stolz auf mich und ich würde diesen Weg immer wieder gehen.

Angst

VON T.K.

Ich habe Angst, dass der Ukrainekrieg zu uns kommen könnte.

Ich habe Angst, dass das für uns einen Weltkrieg bedeutet.

Ich habe Angst zu sterben.

Mir tun die Flüchtlinge leid, das, was sie erleben müssen. Tag und Nacht die Zerstörung in der Ukraine.

Ich verstehe nicht, wie so ein Mensch an die Macht kommen kann.

Ich würde gerne eine Familie aus der Ukraine aufnehmen, aber das geht leider nicht. Ich habe nur eine kleine Wohnung. Ich möchte so gerne helfen.

Ich wünsche mir, dass der Krieg aufhört und dass es gar keine Kriege mehr gibt.



Freude-Ecke

Ich freue mich, wenn ich Feierabend und meine Ruhe habe.
Eugenia

Ich freue mich, dass ich die SHG Wortblind getroffen habe.
Bärbel

Ich freue mich, dass wir mit der ABC-SHG wieder reisen können.
Hermann

Ich freue mich, dass ich wieder ohne Maske unterwegs sein kann.
Bärbel

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

Meckerecke

Ich ärgere mich, wenn ich die Arbeit nicht schaffen kann.
Eugenia

Ich ärgere mich über den Krieg in der Ukraine.
Bärbel

Ich ärgere mich, dass wir zu wenige in der Selbsthilfegruppe sind.
Hermann

Mutter sein

VON ZAINAB ALKHATIB

Die Mutterschaft ist ein schöner Zustand im Leben einer Frau, aber auch schwer.

Als die Ärztin mir gesagt hat, dass ich schwanger bin, da war ich sehr glücklich und damals fing die Mutterschaftsreise an.

Als meine Tochter unter einem Jahr alt war,

war alles ganz ruhig und seit sie zwei ist, bin ich immer am Rennen.

Aber das ist normal bei den Kindern in diesem Alter. Die Erziehung ist natürlich anstrengend und spannend.

Ich erlebe meine Kindheit mit meiner Tochter wieder.



Ich fühle mich glücklich, liebevoll und zufrieden. Ich finde es besonders wertvoll, wenn wir zu-

sammen spielen und meine Tochter aus ihrem Herzen lacht und sie bestimmt glücklich ist.

Rätsel

ERSTELLT VON GIOVANNI

Was gehört wohin?

Berlin **Bein** **Bär** **Bus** **Bananen**
Bauer **Bett** **Belgien** **Bier** **Berthold**

Land _____

Beruf _____

Tier _____

Name _____

Fahrzeug _____

Stadt _____

Obst _____

Möbelstück _____

Getränk _____

Körperteil _____

Sommer

Schöner Sonnenschein zum Kaffee trinken, mit dem Fahrrad fahren - Glück

Na

Urlaub

in Italien die Familie besuchen in der Sonne liegen Spaß

Giovanni

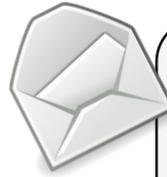
Geburtstag

Herzlichen Glückwunsch Spaß mit Freundin Feier rein, bleib gesund Spaß

A.U.



Leserbriefe



Wir haben uns wieder sehr über all eure Zuschriften gefreut. Schreibt uns unter post@abc-zeitung.de

euch einen Leserbrief einer Teilnehmerin, den ihr gerne abdrucken dürft.

Bitte gib mit an, wenn du mit dem Abdruck deines Leserbriefes einverstanden bist.

Danke für die vielen tollen Texte, die wir schon von euch lesen durften!

Schreibe: Ihr dürft meinen Brief in der ABC-Zeitung abdrucken.

*Herzliche Grüße aus Bielefeld
Julia Werner*

Liebe ABC-Zeitung,

Liebe ABC-Zeitung,

im Lockdown hatte ich meinen Teilnehmenden eure ABC-Zeitung Nr. 64 nach Hause geschickt.

in den Text "Mein Sohn und ich - früh am Morgen" habe ich mich verliebt. Ich finde den total cool und habe ihn schon 5 bis 6 mal gelesen.

Neulich haben wir noch einmal darüber gesprochen und ich sende

Eine Leserin aus Bielefeld

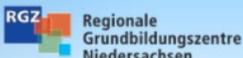


**Die ABC-Zeitung
wünscht allen einen
schönen Sommer!**

Beluga

Jetzt auch
als App!

www.beluga-lernsoftware.de



Gefördert durch



Die Verwendung der Marke BELUGA erfolgt mit freundlicher Genehmigung der Martin Schönbeck Beratungen GmbH, Spenge.



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



V.i.S.d.P.:

*Nadine Engel, VHS Oldenburg gGmbH,
Karlstraße 25, 26123 Oldenburg,*

Telefon: 0441/9239158 www.vhs-ol.de

engel@abc-projekt.de www.abc-projekt.de

© 2022 ABC-Projekt **ISSN 2195-4437**

**Die nächste
Ausgabe erscheint
Mitte Oktober**