XXX
Die ABC-Zeitung

In dieser Ausgabe

10 Jahre ABC-Selbsthilfegruppe / Alles anders - Seite 1
10 Jahre ABC-Selbsthilfegruppe - Seite 2
Stimmen der Mitglieder zum Jubliäum - Seite 3
Ich dreh am Rad / Wie es so geht / Verunsichert - Seite 4
Essen ist Genuss / Würde / Rubrik - Seite 5
Lieblingsessen / Rezept - Seite 6
Die Pfunde sollen purzeln / Suchrätsel - Seite 7
Leserbriefe / Infos - Seite 8

Texte von Lernenden aus Lese- und Schreibkursen *Ausgabe 66* *30. April 2021*

10 JAHRE ABC–SELBSTHILFEGRUPPE

Von Bärbel Kitzing und Ernst Lorenzen



Am 04.04.2011 gründeten wir die ABC-Selbsthilfegruppe Oldenburg. Und nun feiern wir unser 10-jähriges Jubiläum.

Wir wollten mit dem Thema Lese- und Schreibschwäche bei Erwachsenen an die Öffentlichkeit gehen.

Wir wollten etwas bewegen und uns nicht mehr verstecken, denn das hatten wir über Jahre gemacht.

So haben wir die Segel in den Wind gedreht und schon bald so richtig Fahrt aufgenommen.

Zuerst waren wir vier Personen. Mit der Zeit wurden wir mehr. Mittlerweile sind wir acht Mitglieder. Wir waren auf Fortbildungen und haben Seminare gemacht. *weiter auf Seite 2*

Alles anders

Von S.B.

Ich habe in der Cafeteria in der Volkshochschule gearbeitet. Meine Arbeitszeiten haben sich geändert. Vor Corona habe ich immer von 8 Uhr bis 15 Uhr gearbeitet.

Jetzt habe ich Schichtdienst. Das Café ist etwa schon ein halbes Jahr zu.

Das Café gehört zu den Gemeinnützigen Werkstätten. Wir übernehmen jetzt einen Teil der Aufträge. Wir haben zum Beispiel vor Weihnachten für eine Firma Weihnachtskarten für den Versand vorbereitet. Es gibt trotzdem weniger zu tun. Ich hoffe sehr, dass die Gastronomie bald wieder aufmacht.

KONTAKT

Ihr findet uns auf

www.abc-zeitung.de

Schreibt uns unter:

post@abc-zeitung.de

10 Jahre ABC-Selbsthilfegruppe

Fortsetzung von Seite 1

Wir waren oft mit Info-Ständen in der Öffentlichkeit, haben Flyer verteilt und Plakate aufgehängt. Einige von uns waren im Fernsehen und in der Zeitung.

Wir hatten auch einen Infostand am Arbeitsamt, waren bei der Krankenkasse AOK und noch in anderen Einrichtungen, um auf das Problem einer Lese- und Schreibschwäche hinzuweisen.

In Leipzig auf der Buchmesse waren wir auch öfter vertreten. Dort haben wir Interviews gegeben und Fragen der Besucher beantwortet.

Es ist uns gelungen, viele Menschen auf uns aufmerksam zu machen. Das waren tolle Zeiten und es hat uns viel Spaß gemacht.

Wegen Corona können wir gerade nicht mehr in die Öffentlichkeit gehen. Das fehlt uns sehr. Aber wir müssen nach vorne schauen. Es wird irgendwann weiter gehen.

Wir möchten uns bei allen bedanken, die uns 10 Jahre so großartig unterstützt haben. Wir hoffen, dass wir auch weiter so gut zusammenarbeiten werden. Danke für alles!



Glückwunsch

Herzlichen Glückwunsch zum zehnjährigen Jubiläum der ABC-Selbsthilfegruppe Oldenburg von der Selbsthilfegruppe Wortblind aus Lüneburg.

Zehn Jahre ehrenamtliche Arbeit, mit vielen verschiedenen Projekten für Menschen, die Probleme mit dem Lesen und Schreiben haben.

Nun arbeiten wir schon sieben Jahre freundschaftlich zusammen und hoffen, dass es noch viele weitere Jahre werden.

Wir freuen uns darauf, wenn die Corona-Einschränkungen endlich vorbei sind und wir mit euch unsere jährlichen Treffen wieder aufnehmen, nicht zu vergessen die Besuche der Leipziger Buchmesse.

Viele liebe Grüße von: Jutta, Diana, Tina, Sabine, Nina, Natalie, Sabine Z., Manfred, Uwe und Klaus. Und natürlich von der VHS Lüneburg: Gaby, Steffi und Tanja.

Stimmen aus der ABC-Selbsthilfegruppe

Ich habe mit Brigitte van der Velde zusammen die ABC-Selbsthilfegruppe gegründet. Das war uns beiden unheimlich wichtig und wir haben viel erreicht. Wir haben viele Politiker zum Gespräch bei uns gehabt. Besonders gerne erinnere ich mich noch an Frau Wanka. Das war eine wunderbare Stunde mit ihr.

Dann der Vortrag in Wien, zu dem ich mit Brigitte hingeflogen bin. Das war ein toller Tag. Ich denke auch gerne an meine Auszeichnung „Helferherzen“ zurück. Und auch unseren Auftritt in der NDR-Plattenkiste möchte ich nicht missen. Einmal bin ich zum Oldenburger des Jahres nominiert worden und was ganz Großes war der TV-Spot „Was uns antreibt!“

Aber man soll sich nicht darauf ausruhen, was man geschafft hat. Es gibt noch vieles zu erledigen.

Ernst Lorenzen

Die Selbsthilfegruppe gab mir Halt, viel Mut und Selbständigkeit. Ich gehe jetzt gelassen auf die Menschen zu und spreche sie auch an. In den 10 Jahren sind wir viel gereist und haben viel unternommen. Wir wurden nach Holland eingeladen, das war schön. Ich habe dort viel gesehen. Unsere Gastgeber waren sehr freundlich. Das hat richtig Spaß gemacht. Es ist schade, dass wir im letzten Jahr nichts richtig unternehmen konnten. Dass fehlt mir. Ich hoffe, dass es bald besser wird.

Bärbel Kitzing

Ich bin in die ABC-Selbsthilfegruppe durch einen Freund gekommen. Er war schon vorher Mitglied in der Gruppe. Die Selbsthilfegruppe gibt mir Halt. Wir sind wie eine kleine Familie. Da gibt es Freundschaft und Sicherheit. Ich möchte noch erreichen, dass wir viele Menschen in die Lese- und Schreibkurse bringen können.

Horst

Ich komme gerne in die Selbsthilfegruppe und habe noch keinen Tag bereut. Wir alle helfen uns untereinander und es macht Spaß. Der Ausflug nach Holland hat mir bisher am besten gefallen. Ich war vorher noch nie in Holland. Ohne die Selbsthilfegruppe hätte ich vieles nicht erlebt. Zum Beispiel hätte ich die Leute vom ALFA-Mobil sonst nicht kennen gelernt. Ich hoffe, uns gibt es noch lange. Wir wollen noch viele Leute ansprechen.

Hermann II

Ich bin der ABC-Selbsthilfegruppe beigetreten, um Menschen zu motivieren, im erwachsenen Alter noch richtig lesen und schreiben zu lernen. Sie sollen Möglichkeiten und Kursangebote kennen. Persönlich sehr wichtig ist mir auch, die Öffentlichkeit zu informieren, dass es noch 6,2 Millionen Menschen in Deutschland gibt, die nicht richtig lesen und schreiben können, obwohl sie eine Schule besucht haben.

Ein ganz besonderer Höhepunkt jedes Jahr ist für mich der Weltalphatag am 08.09. Dann gehen wir von der ABC-Selbsthilfegruppe mit Flyern und Plakaten in die Innenstadt von Oldenburg. Dort informieren wir Geschäftsleute und Passanten darüber, dass in Oldenburg etwa 12.000 Erwachsene nicht richtig lesen und schreiben können. Damit erwecken wir meistens die Aufmerksamkeit der Leute.

Dann kommen sehr häufig viele Fragen zu dem Thema, warum das so ist. Wir hätten doch in Deutschland eine Schulpflicht. Die Fragen beantworte ich dann gerne. Es sind immer sehr nette und anregende Gespräche. Bei vielen Geschäftsleuten hängen unsere Plakate in ihren Schaufenstern und unsere Flyer legen wir auf ihren Verkaufstheken aus. Sie sind jetzt informiert und können Kunden über das Thema Auskunft geben.

Klaus Maaß

Ich dreh am Rad

Von Bärbel

Ich sitze rum, habe nichts zu tun.
Alles ist gemacht.
Das Haus ist sauber.
Wolle habe ich keine mehr.
Ich habe alles schon verhäkelt.
Jetzt ist das Wetter schön.
Da habe ich im Garten gearbeitet.
Da ist auch alles fertig.
Ich habe die ganzen Arbeitsblätter gemacht.
Ich habe gelesen und geschrieben und alles
wieder wegradiert und noch mal gemacht.
Aber das macht keinen Spaß,
weil ich schon weiß, was da hinkommt.
Bei Beluga kenne ich die Wörter auch schon.
Aber auf Papier schreiben klappt noch nicht.
Da habe ich heute meine Lehrerin angerufen.
Sie hat mir Lerntipps gegeben
und schickt mir neue Lernblätter zu.
So kann ich es aushalten,
bis der Kurs wieder beginnt.

Wie es so geht

Von Manfred

Ich vermisse es, in die Stadt zu gehen und mal einzukaufen. Ich vermisse es, mal essen zu gehen. Ich habe schon fast ein ganzes Jahr kein Tischtennis mehr gespielt. Bezahlt habe ich trotzdem.

Alles ist zu. Ich habe zu Hause alles aufgeräumt. Es gibt nichts mehr zu tun. Aber wenn ich von der Arbeit komme, bin ich auch kaputt. Die Arbeit ist viel anstrengender geworden.

Verunsichert

Von Veronika

Ich weiß nicht, was ich glauben soll. In den Nachrichten kommt so viel zu Corona und manche Menschen sagen, es gibt kein Corona.

Einige sagen so, andere sagen so.
Das regt mich auf.

Beim Impfstoff bin ich auch unsicher.
Ich lass mich impfen, aber ich will mir den Impfstoff aussuchen.



Essen ist Genuss

Von Klaus

Kochen ist Liebe und Hingabe für mich. Jedes Lebensmittel hat seine eigene Geschichte. Es muss aufwendig erzeugt werden, so wie Obst, Gemüse, Früchte und Getreide. Tiere müssen gefüttert, gepflegt und geschlachtet werden.

Deshalb achte ich Lebensmittel sehr. Ich versuche das Bestmögliche beim Kochen, Braten und Räuchern zu erreichen. Kochrezepte sind für mich ein kleiner Leitfaden. Manchmal lasse ich was weg oder füge etwas hinzu, wenn ich der Meinung bin, es ist so bekömmlicher.

In solchen Sachen bin ich sehr kreativ. Essen ist nicht nur einfach Essen fassen. Gutes Essen ist ein Gaumenschmaus, ein Genuss.

Würde

Von Klaus Maaß

Ich bin jetzt 59 Jahre alt und lebe mein Alter in Würde. Ich habe in den 59 Jahren viel erlebt. Es gab gute und schlechte Zeiten, aber ich bereue keine Sekunde.

Die Zeit hat mir auch viel beigebracht, ich habe viele Erfahrungen gemacht – gute und schlechte.

Da ich jetzt älter bin, kann ich davon profitieren. Aus den Fehlern meiner Jugend habe ich gelernt und kann mein jetziges Leben genießen.

Ich finde Leute voll daneben, wenn sie immer nur von ihrem Alter und von Krankheiten reden. Man sollte das Leben leben solange es möglich ist.

Alter und Krankheit kommen von ganz allein. Kopf hoch, es geht immer weiter. Anderen geht es noch viel schlechter.

Freude-Ecke

Ich freue mich, dass ich gesund bin.
Bärbel

Ich freue mich über den Frühling.
Klaus

Ich freue mich, dass ich mehr Zeit habe.
Berthold

Meckerecke

Ich ärgere mich, dass man nirgendwo hin kann.
Berthold

Ich ärgere mich über die Leute an der Bushaltestelle, die keine Maske tragen.
Klaus

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

Lieblingsessen



Von Aster

Ich esse gerne Zigni.
Das kennt jeder in Eritrea.
Das kocht man mit Tomaten, Öl, Pfeffer und anderen scharfen Gewürzen.
Da kommt auch Rindfleisch oder Hackfleisch rein.
Es sieht ein bisschen aus wie Spaghettisoße.
Das schmeckt sehr lecker.
Dazu gibt es dünnes Brot, also Fladenbrot.

Lesen und Schreiben für Erwachsene
Alfa-Telefon
0800 - 53 33 44 55

Kartoffelsuppe

Von Friederich

Zubereitungszeit: ca. 60 Min.

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Stangen Lauch
- 500 g mehlig kochende Kartoffeln
- 2 Möhren
- 1/4 Knolle Sellerie
- 2 Zwiebeln
- 4 EL Butter
- 1 l Gemüsebrühe
- 200 g süße Sahne
- Pfeffer, Salz, 1 Stängel Petersilie



Zubereitung:

Den Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Kartoffeln schälen, die Möhren und den Sellerie putzen und alles in gleich große Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und klein hacken.

Das Gemüse in der Butter anbraten, dann die Brühe angießen und alles gut 30 Minuten köcheln lassen.

Die Suppe durch ein Sieb streichen, die Sahne unterrühren und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Die Petersilie waschen, hacken und darüber streuen. Man kann statt der Petersilie auch Kresse verwenden, was der Suppe eine pikantere Note verleiht. Fertig.



Die Pfunde sollen purzeln

Von Berthold

Seit mehr als zehn Jahren habe ich Diabetes. Jedes Vierteljahr muss ich zum Zuckertest zum Hausarzt.

Ich musste meine Ernährung umstellen. Ich habe immer gern Cola getrunken. Schon lange lasse ich alle Süßigkeiten weg.

Auch Zucker im Kaffee lasse ich weg. Das ist mir am Anfang schwer gefallen.

Ich bin immer noch übergewichtig.

Ich habe einen neuen Plan von meiner Ernährungsberaterin bekommen. Jetzt esse ich noch mehr Salat, Obst und Gemüse.

Ich will meine Gesundheit in den Griff kriegen und mich besser bewegen können.

Ich hoffe, dass die Pfunde bald purzeln.



Suchrätsel

Erstellt von Klaus

Suche 10 Körperteile.

ASJRHJHRUCMNJKAFINGERNAGELJKHLWTG

BNRVKOPFHAUTGWIUFYHKWKARTHLAYHAI

JKLWRZFBHKSGKAGHRTGHVJKELLENBOGEN

LKJHHJEGSKJAGZOHRLÄPPCHENBVZRERGHA

NEZAHNFLEISCHJKKGJWERGGLLOEAKHDKLA

MMEHKGAFAFWTZAZAHNWURZELBNVERZU

VBWRIUBNEKAZEIGEFINGERLGKHGAZTDFGB

KNIESCHEIBEVBWEUGZVHARTUZVJKSDFKJVJ

MERWGLFADZUIHGALAUGENBRAUENBTQEB

NBQRWEIUHANDRÜCKENJHWUZLEKGFUGKH

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.

Liebe ABC-Zeitung,
das ist eine super Ausgabe geworden. Ein starker Text von dir am Anfang, Klaus! Wir haben alle eure Texte wieder sehr gerne gelesen. Und wir finden es ganz toll, dass ihr einen Lerner-Rat gegründet habt. Ihr seid eine tolle Truppe!
Bärbel und Ernst sind gewählt worden: Herzlichen Glückwunsch! Wir freuen uns, wenn wir uns mal wiedersehen. Zum Beispiel beim Medien-Training im Herbst. Ihr könnt uns auch gerne anrufen, wenn ihr Hilfe braucht.
Oder nur so. Wir freuen uns und wünschen euch alles Gute!

Herzliche Grüße vom ALFA-Mobil-Team, Dr. Nicole Pöppel

Die neue Ausgabe der ABC-Zeitung gefällt mir wieder sehr gut. Ich lese sie regelmäßig in meinen Kursen. ☺
Im Moment versende ich Ausschnitte der Zeitung per Post.

Joachim Kring

VHS Dithmarschen

Hallo liebe AutorInnen,

im Internet bin ich auf eure Zeitung gestoßen. Die Zeitung finde ich richtig unterhaltsam. Diese Mischung aus Geschichten und interessanten Berichten lese ich sehr gern. Besonders gut hat mir die Geschichte mit der Prinzessin und dem Prinzen in der Ausgabe Nr. 59 gefallen.

Ich freue mich auf weitere Ausgaben, macht weiter so!

Viele Grüße von Langeoog

Anna

Das ALFA-Mobil ist deutschlandweit unterwegs. Das Team macht Werbung für Lese- und Schreibkurse. Es informiert die Bevölkerung. Es bietet auch kostenlose online-Schulungen an für Institutionen.



Kontakt: Dr. Nicole Pöppel
Tel.: 030/85733549
n.poeppel@alphabetisierung.de

abc-Selbsthilfegruppe Oldenburg

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

Die Treffen sind vorläufig ausgesetzt!

www.abc-selbsthilfegruppe.de

vhs oldenburg

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
© 2021 ABC-Projekt
ISSN 2195-4437

Die nächste Ausgabe erscheint Anfang Juli