XXX
Die ABC-Zeitung

In dieser Ausgabe

Medientraining / So ein Glück / Meine Arbeit - Seite 1-2
Der Herbst / Warum ich zur VHS gehe - Seite 2-3
Der Unfall / Die BUGA / Kinder und Fernsehen - Seite 4-5
Was mein Leben reicher macht - Teil 1 - Seite 6
Glückskind / Glück / Freude- und Meckerecke - Seite 7
Meine Lieblingstiere / Geburtstag / Rezept - Seite 8
Meine Kindheit / Weihnachtsmarkt / Rätsel - Seite 9
Leserbriefe / Neujahrswünsche / Infos - Seite 10

Texte von Lernenden aus Lese- und Schreibkursen *Ausgabe 69* *28. Januar 2022*

MEDIENTRAINING

Von Bärbel Kitzing und Hermann Fickenfrers



An einem Wochenende im Oktober sind wir zum Medientraining nach Kassel gefahren.

Wir haben uns gefreut, nach einem Jahr wieder andere Lerner-Experten zu treffen. Das war richtig schön.

Am Freitagabend haben wir eine Vorstellungsrunde gemacht. Es waren Mitglieder aus den Selbsthilfegruppen und 9 neue Lerner dabei.

Insgesamt waren wir 26 Lernbotschafter und wurden in zwei Gruppen aufgeteilt, eine für Anfänger und eine für Fortgeschrittene.

Wir waren mit den Lernern von Wortblind aus Lüneburg und mit Sascha aus Hannover in einer Gruppe.

Am Samstag haben wir uns nach dem Frühstück in die Arbeit gestürzt.

Unsere Gruppe hatte das Thema, wie wir in der Öffentlichkeit auftreten. Es gab zwei Fragen.

weiter auf Seite 2

So ein Glück

Von Birger

Bei einer meiner vielen Radtouren hat es mich an die Mosel verschlagen.

Am Abend fuhr ich aus dem Tal den Berg hoch zur Unterkunft.

Nachdem ich mich eingerichtet hatte, wollte ich nochmals ins Dorf fahren, dass im Tal lag. Bei dieser Abfahrt fuhr ich wie immer viel zu schnell und plötzlich streifte mich am Kopf eine Fledermaus.

Sie riss mir die Brille vom Kopf, die ich nach einer Vollbremsung auf der Straße wiederfand. Das war diesmal richtig knapp. Ich habe gottverdammtes Glück gehabt, dass mir nicht mehr passiert ist.

KONTAKT

Ihr findet uns auf

www.abc-zeitung.de

Schreibt uns unter:

post@abc-zeitung.de

Medientraining

Fortsetzung von Seite 1

Wie gehen wir auf Leute zu und wie wollen wir wahrgenommen werden? Es gab viele Antworten dazu und die haben wir aufgeschrieben. Am Nachmittag wurde mit jedem von uns eine Videoaufnahme gemacht. 8 Themen standen zur Auswahl.



Hermann hat das Thema „Was ich gut kann!“ gewählt. Darüber durfte er 30 bis 60 Sekunden etwas erzählen. Er hat über seine Fortschritte beim Lernen gesprochen. Gerne hätte er noch mehr erzählt, aber plötzlich hatte er einen Filmriss. Es ist nicht einfach, frei zu reden.

Sonntagvormittag haben wir uns die Videoaufnahmen angesehen. Alle konnten etwas dazu sagen, wie ihnen die Aufnahmen gefallen haben. Ob es gut war oder nicht und was man beim nächsten Mal noch ändern könnte. An Hermanns Aufnahme fanden die anderen gut, dass er sich zuerst vorgestellt hat, bevor er zum Thema gesprochen hat.

Viele haben gesagt, dass sie bei einer neuen Aufnahme etwas ändern würden.

Bärbel war mit ihrer Aufnahme zufrieden.

Der Abschied fiel uns dann allen schwer, denn es war ein schönes Wochenende gewesen. In zwei Jahren wollen wir uns wieder zum Medientraining treffen. Aber bis dahin ist es viel zu lang.

Sascha hatte noch vorgeschlagen, dass sich die Mitglieder der drei Selbsthilfegruppen aus Niedersachsen wieder mal treffen sollten, denn leider konnten nicht alle beim Medientraining dabei sein.

Meine Arbeit

Von Madelaine

Ich arbeite in der häuslichen Pflege, ehrenamtlich, als Pflegeperson mit der Zusammenarbeit eines Pflegedienstes. Meine Aufgabe besteht aus folgenden Tätigkeiten:

- Tabletten zusammenstellen
- Kompressionsstrümpfe an - und ausziehen
- helfen beim Baden und Waschen
- begleiten zum Einkaufen
- Zubereitung der Speisen: zurechtschneiden, mundgerecht

Ich mache das gern.
Es ist eine sehr verantwortliche Arbeit.

Der Herbst

Von den Erfurter Puffbohnen

Die Blätter fallen von den Bäumen. Der Herbst ist bunt: Überall liegen rote, grüne und gelbe Blätter. Das Wetter ist noch schön. In ein paar Tagen gibt es bestimmt Bodenfrost.

Ich bin am Samstag, den 06. November aus meinem Garten nach Hause gezogen, weil es dort zu kalt ist. Es ist aber warm in meinem Gartenhaus, weil ich einen Ofen habe. Aber wenn ich früh aufgestanden bin, war es kalt, obwohl der Ofen an war.

Im letzten Jahr bin ich erst Ende November nach Hause gezogen. Da war es zu der Zeit noch warm. Jedes Jahr ist anders.

Warum ich zur VHS gehe

Ich habe eine Lese-Rechtschreibschwäche. Es fällt mir schwer, Grußkarten zu schreiben. Das mache ich dann mit Unterstützung in der VHS.

Im Laden kaufe ich immer die gleichen Sachen. Neues kaufe ich lieber nicht, weil ich nicht lesen kann, was auf der Verpackung steht.

Mit dem Bus fahre ich immer dieselben Strecken. Da komme ich nicht weit rum. Es ist zu schwer für mich, die Fahrpläne zu lesen.

Auch bei der Arbeit gibt es Probleme, wenn ich was lesen muss.

Ich gehe zum Lesen und Schreiben in die VHS, um mich im Alltag besser zurecht zu finden.

Sabine



Ich bin in der VHS.

Morgens:
- schreiben und lesen lernen
- Buchstaben und Sätze lesen

Ich gehe abends noch mal zur VHS:
- Mathe lernen

Ich habe Probleme mit Euro zu rechnen.
Das lerne ich jetzt. Ich gehe gerne zur Schule.

Rüdiger

Ich gehe zum Lese- und Schreibkurs, um selber Glückwunschkarten schreiben zu können.

Wenn man nicht so gut lesen kann ist es schwierig, beim Einkaufen die richtigen Lebensmittel zu erkennen.

Ich gehe für mich selbst zur VHS.

Wenn ich besser lesen und schreiben kann, wird mein Leben einfacher.

Hannelore

Lesen und Schreiben für Erwachsene

Alfa-Telefon
0800 - 53 33 44 55

Der Unfall

Von Murad



Gestern bin ich mit dem Fahrrad nach Hause gefahren. Ich hatte eingekauft. Ich hatte meinen Rucksack mit Lebensmitteln und Bier auf dem Gepäckträger.

Ich bin schnell gefahren, weil ich später noch zur Arbeit musste. Die Ampel war grün und ich hatte Vorfahrt.

Ein Auto ist abgebogen, ohne zu gucken. Ich musste eine Vollbremsung machen und bin gestürzt, weil es nass war.

Mein Fahrrad ist 5 Meter weit geflogen und ich habe mich zweimal überschlagen.

Der Autofahrer hat nicht angehalten. Aber ich bin aufgestanden und zu ihm gelaufen und hab ihn angehalten. Ich habe gesagt: „Bitte aufpassen, hier fahren auch viele Kinder mit dem Fahrrad. Wenn du abbiegst, musst du den Schulterblick machen.“ Er hat sich dreimal entschuldigt und seine Frau auch. Die Frau hat gefragt: „Tut dir etwas weh?“

Ich habe gesagt: „Natürlich tut das weh! Bitte pass nächstes Mal besser auf.“ Der Mann hat mir dann geholfen, mein Fahrrad und die Lebensmittel aufzuheben.

Die BUGA

Von den Erfurter Puffbohnen

Die Bundesgartenschau war 2021
in Erfurt.
Viele Blumen konnte man sehen.
Die BUGA war auf der EGA und auf
dem Petersberg.
Es war toll!
Die Touristen haben gesagt,
dass Erfurt wunderschön ist.



Kinder und Fernsehen

Meine Enkel dürfen einen Kinderfilm gucken, wenn es regnet.

Wenn die Sonne scheint, gehen wir auf den Spielplatz.

Oder wir machen einen Spaziergang und füttern die Enten.

Oder wir fahren mit dem Bus und besuchen Opa.

Eine halbe Stunde vor dem Essen darf mein Enkel Fernsehen gucken.

Zum Beispiel „Sam, der Feuerwehrmann“.

Die Kleine ist erst zwei Jahre. Sie guckt nicht richtig hin, sie spielt und tanzt lieber.

Monika



Kinder sollten wenig Fernsehen gucken. Und ich würde für meine Kinder die Sendungen aussuchen.

Bei schönem Wetter sollten Kinder lieber draußen spielen.

Ich finde Sendungen gut, wo die Kinder etwas lernen können, zum Beispiel „Die Sendung mit der Maus“.

Ich selbst möchte auch weniger fernsehen. Aber ich habe nicht so viele Kontakte und bin viel allein. Da mache ich öfter den Fernseher an.

Ich schaue gerne Tierdokus und abends Horrorfilme.

Tatjana

Ich finde, Kinder sollten wenig fernsehen. 30 Minuten reichen für kleine Kinder.

Kinder müssen sich bewegen. Sie sollen spielen und nicht vor dem Fernseher sitzen.

Ich durfte als Kind nicht viel fernsehen. Wir waren viel draußen bei Wind und Wetter.

Manchmal haben wir „Sesamstraße“ oder „Die Sendung mit der Maus“ geguckt.

Heute bin ich erwachsen und sehe auch wenig fern, meistens eine Stunde am Abend. Ich schaue jeden Tag Nachrichten.

Sara

Was mein Leben reicher macht – Teil 1

In der Zeitung „Die Zeit“ lese ich öfter die kleinen Artikel „Was mein Leben reicher macht“.

Wir haben im Kurs einige dieser Artikel gelesen und uns dann selbst an die Arbeit gemacht.

Es hat allen sehr viel Spaß gemacht und wir haben uns über diese persönlichen Geschichten nochmals anders kennengelernt.

Heike Imbrich,
Kursleiterin Aufbaukurs Rechtschreibung, Osnabrück

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

Nach vielen Bewerbungen habe ich endlich meinen Traumjob gefunden.

Von nun an beginnt ein neuer Abschnitt in meinem Leben.

Gabi

Der Urlaub nach Dänemark mit meiner Familie nach dem Lockdown war wunderbar.

Beeindruckend fanden wir die kleine Meerjungfrau und das bunte Treiben in Kopenhagen.

Auf dem Rückweg haben wir auf Wunsch meines Sohnes noch in Legoland Halt gemacht.

Diese glänzenden, leuchtenden Augen meines Sohnes haben mich sehr, sehr glücklich gemacht.

K. L.

Ich konnte viele Jahre nicht lesen und schreiben und hatte dadurch sehr große Schwierigkeiten.

Nicht einmal meine Exfrau wusste von meiner Schwäche.

Nachdem ich mich durchgerungen habe, einen Deutschkurs an der VHS zu besuchen, war ich sehr froh.

Ich habe sehr nette Menschen kennengelernt, die ein ähnliches Problem hatten.

Im Laufe der Jahre wurde ich immer sicherer und habe an Selbstvertrauen gewonnen.

In meiner gesamten beruflichen Laufbahn hat keiner etwas gemerkt.

Mittlerweile kann ich lesen und schreiben, was mein Leben erleichtert und reicher macht.

Heinz

Glückskind

Von Na

Ich heiße Na. Meine Eltern hatten acht Kinder – vier Jungen und vier Mädchen. Dann wollte meine Mutter keine Kinder mehr. Sie hat mit dem Arzt gesprochen.

Der Arzt hat gesagt: „Du musst eine Spritze bekommen, dann kommt kein Baby mehr.“ Aber nach 5 Jahren ist meine Mutter trotzdem schwanger geworden.

Nach 9 Monaten bekam meine Mutter Bauchschmerzen und ging ins Krankenhaus. Dreimal wurde sie wieder nach Hause geschickt. Die Schmerzen wurden immer schlimmer und ich wurde dann zu Hause geboren.

Mama hat gesagt: „Ich will kein Baby mehr.“ Papa hat gesagt: „Was machen wir denn jetzt?“ Opa hat mich gesehen und hat gesagt: „Das Baby gefällt mir, ich nehme sie mit.“

Opa hat mich sofort lieb gehabt. Er hat sich um mich gekümmert und mich versorgt.

Opa hatte immer viel Alkohol getrunken, aber dann nicht mehr. Er hat alles für mich gemacht. Er hat mich herumgetragen und später einen Kinderwagen für mich gebaut.

Meine ganze Familie hat sich gefreut, dass Opa keinen Alkohol mehr getrunken hat. Sie haben gesagt: „Na hat der ganzen Familie Glück gebracht.“ Alle haben mich jetzt geliebt – Opa, Oma, Mama, Papa und meine Geschwister. Ich bin ein Glückskind.

Glück

Ich bin glücklich, wenn ich Feierabend habe und wieder zuhause bin.

Samuel

Ich bin glücklich, wenn ich mit meinem Fahrrad unterwegs bin.

Hermann

Ich bin glücklich, wenn ich zur Arbeit gehen kann.

Gerhard

Freude-Ecke

Ich freue mich darauf, wieder zu verreisen.
Marcus

Ich freue mich, dass ich zur VHS kommen kann.
Gerhard

Ich freue mich, dass ich zu Hause tolle Puzzle habe.
Hermann II

Ich freue mich, dass mein Chef wieder Papa wird.
Robin

Meckerecke

Ich ärgere mich, dass Corona nicht vorbei geht.
Hermann

Ich ärgere mich, dass mein Arzt in Rente geht.
Bärbel

Ich ärgere mich über die Unpünktlichkeit der Bundesbahn.
Gerhard

Ich ärgere mich, dass Achim immer das Fenster aufmacht bei der Kälte.
Horst

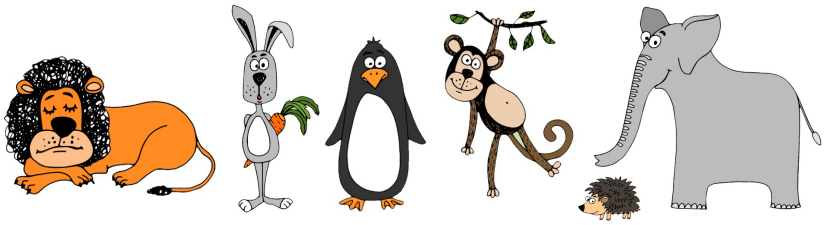
Was freut euch?
Was ärgert euch?
Schreibt uns unter
post@abc-zeitung.de

Meine Lieblingstiere

Von Jonathan

Ich mag zahme Löwen, weil man denen vertrauen kann. Pinguine und Hasen sind süß. Hunde beschützen den Menschen gut. Affen sind lustig.

Papageien können alles nachsprechen. Tiger sind schnell. Katzen können jagen. Igel können sich selbst beschützen. Elefanten kann man immer vertrauen.



Geburtstag

Von Axel

Ich feiere meinen Geburtstag nicht, weil meine Freunde nur ans Trinken denken.
Ich möchte wahre Freunde haben und keine unehrlichen Freunde haben.

Thailändische Bratnudeln

Von Na

Zutaten:

- 400 g asiatische, gelbe Nudeln (Asia-Laden)
- 300 g Sprossen
- 300 g Shiitake-Pilze trocken oder Champignons
- 1 Karotte
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Frühlingzwiebeln
- 30 ml helle Sojasoße
- 1 TL Zucker
- 2-3 TL Öl zum Braten



Symbolbild

Zubereitung:

- die Nudeln in kochendem Wasser nach Packungsanleitung bissfest garen
- anschließend abgießen und abtropfen lassen
- Zwiebeln, Karotte, Knoblauch und Pilze klein schneiden
- Öl in die Pfanne geben
- danach die Pilze 3 Minuten braten
- die Nudeln, die Sprossen und die Karotte dazugeben und braten
- Sojasoße und Zucker dazu geben
- vorsichtig umrühren und Zwiebel dazu tun



Danach die gebratenen Nudeln servieren. Guten Appetit.

Erinnerungen aus der Kindheit

Von Inna

Damals war ich 5 oder 6 Jahre alt und wir wohnten in einem russischen Dorf in der Nähe von Omsk. Im Winter war es dort sehr kalt. Viel kälter als es in Deutschland ist.

Ich erinnere mich, dass ich gern draußen in unserem Hof im Schnee gespielt habe. Mama zog mich warm an, mit einem dicken Mantel, einer Mütze und Handschuhen, die meine Mama gestrickt hatte.

An den Füßen trug ich dicke Fellstiefel. Ich habe so lange draußen gespielt, bis ich gefroren habe. Dann bin ich wieder rein gegangen. Am Ofen habe ich mich wieder aufgewärmt.

Papa hat immer viel Holz in den Ofen rein geschmissen und das ganze Haus war dann schön warm. Ich erinnere mich gern an diese Zeit. Das war vor ungefähr 35 Jahren.

Der abgesagte Weihnachtmarkt

Von den Erfurter Puffbohnen

2021 fand in Erfurt wieder kein Weihnachtsmarkt statt. Das Problem ist, dass die Infektionszahlen hoch sind.

Die Buden standen schon überall in der Stadt. Es ist schade, weil das Riesenrad schön war!

Die Regierung hatte keine Wahl! Wir sind traurig.

Suchrätsel

Erstellt von Inna Bock
Lese- und Schreibcafé der VHS-Leer

Suche 10 Wörter zum Thema Karneval.

MWOTRNOBAKARNEVALJHSIETBVPYÄDEX
GZUÜQBÜTTENREDNERICJÄBTRNOELIJMY
WZVUBACTRPOTANZMARIECHENDUQHRM
NOPCDCWZYFTRMQDOAÄIBJXXÖJECKENX
JHXXCPOCAOBIKÖNIGARXBSHOTLHNICZIÄ
GXVOXPLAQTRIÖNGBORCHESTERCTÖJQR
AXGUWBLAUBGINRWITZEXXXZMTONICDÄE
OMNPTRQWNARRENUMDPIOZXNSHORIZCN
AXOPTRSMNGANQRITCPOGLOCKETOCHIN
AOPTRWNARRENKAPPEWQCOMNTRAÄFVH



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.

Hallo Ihr Lieben,

ich wollte mich schon lange mal bei euch melden, aber meine Krankheit hat mich ausgepresst.

Das alte Jahr war für mich sehr schwer durch meine Krankheit.

Ich sehe mir zeitweise die Zeitung an.

Echt super dieser Erfolg der Zeitung und das nach Jahren.

Ich hoffe, dass es euch gut geht.

Ganz liebe Grüße an euch

Bernd, Mitgründer der ABC-Zeitung

Wünsche für 2022

Ich wünsche mir, dass die Preise wieder sinken, damit der Einkauf oder das Tanken nicht mehr so teuer ist.

Hermann

Ich wünsche mir, dass Corona endlich vorbei ist.

Gerhard



Ich wünsche mir, dass ich eine neue Arbeitsstelle finde, damit ich keine Schichtarbeit mehr machen muss.

Samuel

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.

Einfach vorbeikommen!

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
© 2022 ABC-Projekt
ISSN 2195-4437

Die nächste Ausgabe erscheint Anfang April