XXX
Die ABC-Zeitung

In dieser Ausgabe

Bündnis für Grundbildung / Der Sommer - Seite 1-2
Mein Arbeitsplatz / Frühstücksbesuch / Platzmagel - Seite 3
So bleibe ich gesund - Seite 4-5
Erfahrungen rund um Corona - Seite 6
Umbau / Rezept - Seite 7
Schöner Sommer / Rätsel - Seite 8
Mein neues Spielzeug / Freude und Ärger - Seite 9
Leserbriefe / Infos - Seite 10

Texte von Lernenden aus Lese- und Schreibkursen *Ausgabe 67* *9. Juli 2021*

BÜNDNIS FÜR GRUNDBILDUNG

Von Klaus R.

Anfang Juni haben sich per Video-Sitzung 23 verschiedene Organisationen getroffen. Sie wollen in einem Bündnis mehr für die Alphabetisierung und Grundbildung in Niedersachsen tun.

Die Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung (AEWB) in Hannover hat das Treffen organisiert. Die Selbsthilfegruppen aus Oldenburg und Lüneburg haben für das Bündnis einen Lernerrat gegründet.

Wir haben mit fünf Personen aus Lüneburg und Oldenburg an dieser Sitzung teilgenommen. Der Lernerrat berät die Organisationen, also die Bündnispartner und steht für Fragen zur Verfügung. Da in der Selbsthilfegruppe in Hannover zur Zeit nur zwei Lerner aktiv sind, können sie leider nicht mitmachen.

weiter auf Seite 2

Der Sommer

Von Yanbasan

Man kann im Sommer kurze Hosen, schöne Sommersachen, Sandalen und noch vieles anderes tragen. Man kann Eis und Wassermelone essen und Erdbeeren pflücken gehen. Man kann in den Urlaub fliegen und schwimmen gehen. Aber man sollte aufpassen, dass man keinen Sonnenbrand bekommt. Man kann sich mit Freunden treffen, Fahrrad fahren oder grillen. Wenn man im Sommer grillt, sollte man aufpassen, denn im Sommer gibt es viele Mücken, Bienen und Wespen, die einem den Tag versauen können.

KONTAKT

Ihr findet uns auf

www.abc-zeitung.de

Schreibt uns unter:

post@abc-zeitung.de

Bündnis für Grundbildung

Fortsetzung von Seite 1

Viele gute Absichten wurden beim 1. Treffen geäußert. Ein Bündnis aus Nordrhein-Westfalen wurde vorgestellt.

Das Bündnis in Niedersachen ist aber das einzige, das einen Lernerrat hat, der von Betroffenen gegründet wurde.

Man will ein Programm machen, wie die Zusammenarbeit laufen soll und im Dezember soll es ein 2. Treffen geben.

Es war teilweise schwer verständlich. Wir haben hinterher unter uns noch mal darüber gesprochen, was wir dazu beitragen können und wollen.

Mitglieder der Selbsthilfegruppen Oldenburg und Lüneburg bei einem Arbeitstreffen 2017

Die Partner im Landesbündnis für Grundbildung in Niedersachsen sind:

- Niedersächsisches Ministerium für Wissenschaft und Kultur
- Bundesagentur für Arbeit, Regionaldirektion Niedersachsen-Bremen
- Unternehmerverbände Niedersachsen e.V.
- NiedersachsenMetall – Verband der Metallindustriellen Niedersachsens e.V.
- DGB-Bezirk Niedersachsen – Bremen – Sachsen-Anhalt
- BARMER Landesvertretung Niedersachsen/Bremen
- AOK – Die Gesundheitskasse für Niedersachsen
- Caritas Niedersachsen • Akademie für Leseförderung
- Landesverband Niedersachsen im Deutschen Bibliotheksverband e.V.
- Internationaler Bund • Paritätischer Wohlfahrtsverband Niedersachsen e.V.
- LAG der Freien Wohlfahrtspflege in Niedersachsen e.V.
- Flüchtlingsrat Niedersachsen e.V.
- Konföderation evangelischer Kirchen in Niedersachsen
- Diakonisches Werk evangelischer Kirchen in Niedersachsen e.V.
- Katholisches Büro Niedersachsen
- Niedersächsischer Bund für freie Erwachsenenbildung e.V.
- Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsen e.V.
- Evangelische Erwachsenenbildung Niedersachsen
- Ländliche Erwachsenenbildung in Niedersachsen e.V.

Mehr Infos unter https://bit.ly/3hOX7js

Mein Arbeitsplatz

Von Olaf

Mein Arbeitsplatz ist die Tischlerei. Das ist ein Außenarbeitsplatz bei der Firma artec ammerland. Ich arbeite seit 2001 bei der Tischlerei.

Ich arbeite mit Geräten und Maschinen. Diese sind:

- Dübelmaschine
- Formatkreissäge
- Kantenleimautomat
- Abrichtmaschine
- Kantenfräse
- Dickenhobel
- Breitbandschleifer
- Schleifgerät

Meine Aufgaben sind:

- Schränke bauen
- Schränke montieren
- coole Paletten bauen
- Ausfräsungen

Wenn Leute aus der Küche krank sind, springe ich ein.
Ich helfe den Leuten in der Küche bei der Ausgabe und bediene die Kunden. Mir gefällt meine Arbeit.

Frühstücksbesuch

Von Hermann Fickenfrers

Nach Monaten wegen Corona konnte ich endlich am 10. Mai meine jüngste Schwester Erika in Hankhausen besuchen.

Es war ein Frühstücksbesuch an einem schönen sonnigen Vormittag. Wir haben zusammen unter dem Carport gefrühstückt. Meine älteste Schwester Margret war auch da.

Das war sehr schön und wir haben uns alle nett unterhalten, so von früher und wie wir als einzelne Personen mit dem Coronavirus umgehen.

So gegen 13 Uhr haben wir uns verabschiedet und gesagt: „Bis zum nächsten Mal!“

Mein Fazit: Es war ein sehr schöner Vormittag.

Platzmangel

Drängeln am Eingang

Drängeln am Ausgang

Empfangen am Eingang

Empfangen am Ausgang

Eng am Eingang

Eng am Ausgang

von Jochen aus Aachen

So bleibe ich gesund

Ich esse gern Gemüse. Ich mache Sport und manchmal Yoga. Ich höre gern Musik und tanze dazu.

Ich arbeite auch sehr gern, denn ich habe nette Kollegen. Mein Job im Pflegeheim ist sehr schwer für mich.

Aber kein Problem, denn ich habe viele Ideen, wie es einfacher werden kann. Und ich habe viel Bewegung bei der Arbeit.

Am Abend bin ich immer sehr müde. Dann kann ich keinen Sport mehr machen. Ich gehe sofort ins Bett.

Na

Ich möchte gerne gesund bleiben.
Ich mache keinen Sport, aber ich esse immer etwas selbst Gekochtes.

Ich koche viel mit Gemüse, Reis, Kartoffeln und Fleisch.

Süßigkeiten esse ich nicht zu viel. Manchmal esse ich vegetarisch.

Zu Hause tanze ich gerne. Das ist gut für die Gesundheit und ich habe Spaß.

Aster

Ich mache regelmäßig Sport und gehe spazieren. Jeden Morgen mache ich Yoga vor dem Frühstück.

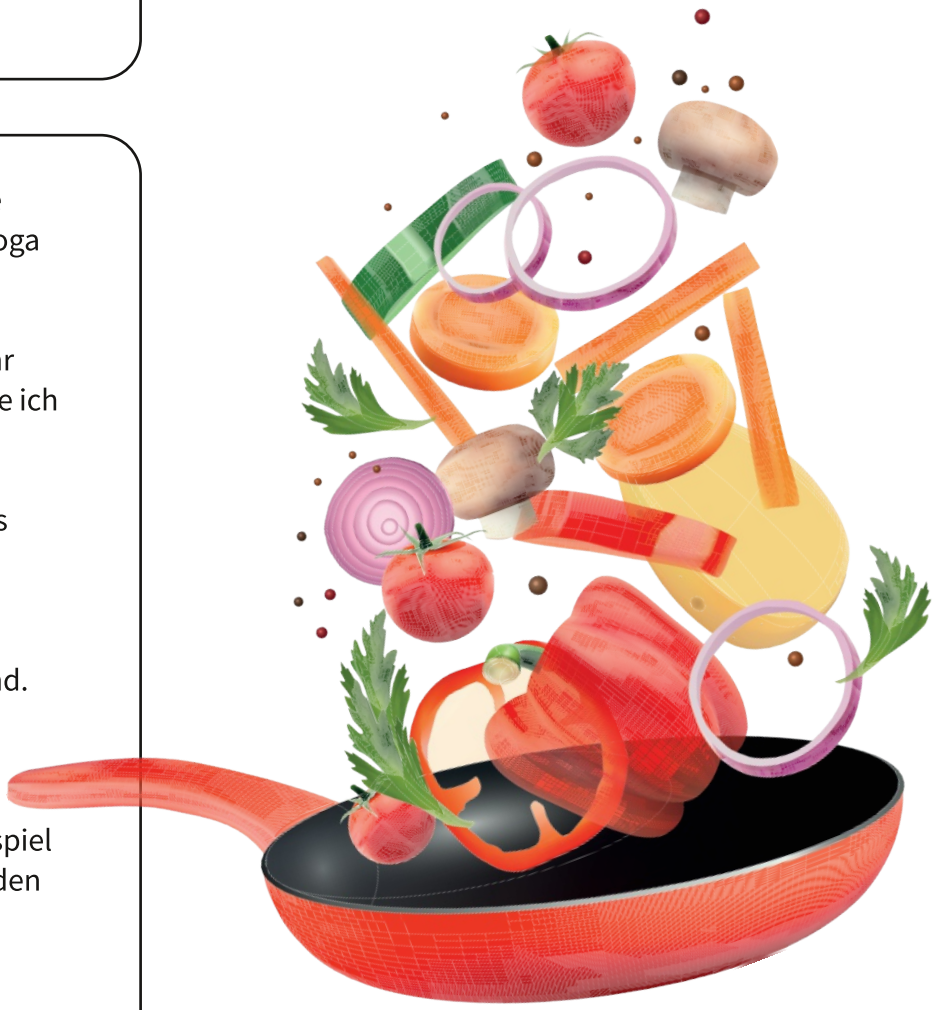
Dann gehe ich zur Arbeit. Um 12.00 Uhr habe ich Feierabend. Zu Mittag möchte ich gern gesundes Essen.

Meine Freundin hat ein Thailändisches Restaurant. Dort gibt es viel Salat und Gemüse und Obst.

Das Essen ist sehr scharf, das ist gesund. Am Wochenende fahre ich oft an die Nordsee.

Dort kann ich Sport machen, zum Beispiel Fahrrad fahren, joggen und mit Freunden Hula-Hoop-Reifen spielen.

Saengduan



So bleibe ich gesund

Ich gehe oft mit meinem Mann spazieren. Jeden Sonntagmorgen gehe ich joggen – auch bei Regen.

Und wir machen viele Radtouren. Bewegung ist gut für die Gesundheit. Zum Beispiel Treppen steigen statt mit dem Fahrstuhl fahren.

Eine gesunde Ernährung ist auch wichtig. Wir essen nur wenig Fleisch, höchstens einmal in der Woche. Und wir essen wenig Fast Food.

Ich treffe mich auch gern mit Freunden. Bald machen wir eine Reise zur Insel Juist. Dort können wir uns erholen.

Sara

Ich koche zuhause selbst. Oft mache ich gebratenen Reis mit Garnelen, Gemüse und Eiern.

Ich esse zusammen mit meiner Familie Nachtisch. Es gibt Obstsalat, das hat viele Vitamine. Danach gehen wir spazieren.

Zuhause haben wir Durst und trinken viel Wasser. Abends gieße ich das Gemüse und die Blumen im Garten.

Bald können wir frisches Biogemüse und Obst aus dem Garten essen: Salat, Zwiebeln, Erdbeeren und frische Kräuter.

Das ist sehr gesund. Und mein Sohn fährt mit dem Fahrrad zum Sport.

Wi

Was machst du, um gesund zu bleiben?

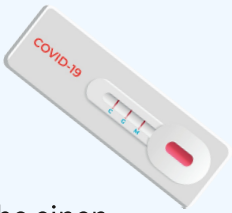
Machst du Sport?

Was isst du gern?

Schreib uns unter

post@abc-zeitung.de

Das nervt



Von Andreas

Ich muss zweimal in der Woche einen Corona-Test machen.

Ich mache den Test zu Hause.

Das Ergebnis schicke ich an den Chef.

Erst dann darf ich zur Arbeit.

Das nervt mich.

Nachwirkungen

Von Horst

Ich bin mit Astrazeneca geimpft worden. Das war mittags. Nachmittags war noch alles gut. Abends bekam ich dann Fieber, Schweißausbrüche und Schüttelfrost.

Ich habe die ganze Nacht sehr geschwitzt und bekam Herzklabaster. Deshalb bin ich am nächsten Morgen zu meiner Ärztin gegangen.

Dort wurde zuerst ein EKG gemacht. Mein Blutdruck war viel zu hoch.

Meine Ärztin hat gesagt, dass das die Nebenwirkungen vom Impfstoff sind.

Astrazeneca ist ja auch kein guter Impfstoff.

Drei Tage lang ging es mir noch sehr schlecht.

Meine Impfung

Von Monika

Ich habe mich gegen Corona impfen lassen. Ich mache in einer Schule sauber und habe viel Kontakt zu Kindern. Und ich habe auch zwei kleine Enkelkinder, die möchte ich nicht anstecken.

Deshalb finde ich impfen gut. Ich war im Impfzentrum in Oldenburg. Alle waren lieb zu mir und es tat nicht weh. Nächste Woche bekomme ich meine zweite Impfung. Dann bin ich durch.

Was ich vermisse

Vom Dienstagskurs

Ich vermisse es, Urlaub zu machen.

Ich vermisse es, Essen zu gehen.

Ich vermisse es, in der Stadt shoppen zu gehen.

Ich vermisse es, meine Freunde zu treffen.

Ich vermisse es, mit Freunden zu feiern.

Ich vermisse es, schwimmen zu gehen.

Ich vermisse es, tanzen zu gehen.

Ich vermisse es, ins Kino zu gehen.

Ich vermisse die Basketballspiele und die ganze Stimmung dabei.

Ich vermisse den Oldenburger Kramermarkt.

Umbau

Von Bärbel Kitzing

Ich habe zusammen mit meinem Schwiegersohn meinen Wintergarten abgerissen und einen neuen aufgebaut.

Das war eine große Aktion und richtig anstrengend.

Alles, was noch gut erhalten war, haben wir wieder verarbeitet.

Die alten Fenster und die Tür haben wir in den neuen Wintergarten eingesetzt.

Er ist schon fast fertig. Es müssen nur noch Kleinigkeiten gemacht werden.

Sellerie-Apfel-Salat mit Mohn

Von Friederich

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Zutaten für 4 Personen:

- 800 g Knollensellerie
- 2 EL Zitronensaft
- 3 Äpfel
- Salz

Zubereitung:

Den Sellerie schälen, in dicke Stücke schneiden und in Salzwasser mit dem Zitronensaft 6 - 8 Minuten bissfest garen. Abgießen, abkühlen und abtropfen lassen. Den Sellerie reiben. Die Äpfel waschen, entkernen, raspeln und mit dem Sellerie mischen.

Für das Dressing: 2 - 3 EL Zitronensaft, 2 TL Zucker, 3 EL Pflanzenöl, 30 g Haselnüsse, 10 g Mohnsamen, Salz und Pfeffer

Symbolbild

Aus Zitronensaft, Zucker und Pflanzenöl ein Dressing rühren und mit dem Salat mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Haselnüsse grob hacken und zusammen mit dem Mohn unter den Salat heben. Fertig.

Schöner Sommer

Von Na

Ich liebe den Sommer, weil es so schön draußen ist. Ich möchte gern Sommerkleidung anziehen: kurze Hose oder Minirock und Sandalen.

Ich treffe viele Leute, wir grillen zusammen oder gehen in die Stadt und essen Eis oder Kuchen. Aber Vorsicht, es kommen viele Bienen, weil der Kuchen sehr süß ist.

Man kann Urlaub machen, mit dem Fahrrad fahren und eine Sonnenbrille aufsetzen.

An den Wochenenden kann man auf dem Balkon sitzen, das Kaffeetrinken genießen oder Wassermelone essen.

Ich bin glücklich im Sommer, denn in Deutschland gibt es weniger Sonne als in meiner Heimat in Thailand.

Im Sommer bekomme ich genug Sonne. Ich schwimme auch gern. Dann kann ich einen Badeanzug oder Bikini anziehen und danach hat mein Körper mehr Vitamin D.

Das ist gut für mich.

Suchrätsel

Erstellt von Klaus

Suche 10 Tiere.

ÖALHRHZWEGHFHKANINCHENKLHAENI

WRZUJHKASCHILDKRÖTEWLAÖHUWEW

KLJRABEQWSGJHAFZFTAHJERIIOPHLAG

QWRIDJKLAGFJKLAGHFFZRTANASHORN

ALRHUIYGAGWALROSSBXMBGAWJDFA

WSFHVJKNEAJDGHRTUZDIIELEFANTKLM

GHFGAZAFLIBELLESDJGHLKWUEZGFLJLA

VJKLAFFELKAJHUITQWFKLAFADGFGUJEI

VBMNAWEGJEGFEICHHÖRNCHENKAHDT

VBNBEHGKATZEJLÖKJFAIRGVFALAGFAUI

Mein neues Spielzeug

Von K.F.

Ich habe mir ein kleines Spielzeug zugelegt, eine Kawasaki Z 650.

Ich habe sie Emma getauft. Mittlerweile hat sie ein Nummernschild.

Wir hatten schon sehr viel Spaß miteinander.

Motorradfahren ist wie eine Droge, man kommt davon nicht los.

Freude-Ecke

Worüber ich mich freue:

- in den Urlaub fahren
- wieder mit dem Roller fahren
- wieder zur Sauna gehen
- mit Freunden treffen

Alle Beiträge stammen von Jochen aus Aachen

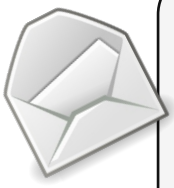
Meckerecke

Worüber ich mich ärgere:

- dass man vieles nur noch über Internet machen kann
- in den Urlaub fahren
- wenn Leute nach der Uhrzeit fragen
- wenn die Leute nach dem Zumachen der Türen den Stoppknopf drücken
- wenn im Bus die Leute im Türbereich stehen

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

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.

Vielen Dank, liebes Zeitungs-Team. Auch diese Ausgabe ist wieder gut gelungen und spannend zu lesen.

Petra Zacker
Fachdienst Bibliotheken,
Stadt Oldenburg

Liebe Nadine Engel, liebe Redaktion der ABC-Zeitung,

herzlichen Glückwunsch an die ABC-Selbsthilfegruppe zum zehnjährigen Bestehen und "weiter so"!

Alles Gute und herzliche Grüße aus dem Land Brandenburg zu euch nach Oldenburg,
Birgit Hensel

Liebe Frau Engel und liebes ABC-Team,

vielen Dank für die neue Ausgabe der ABC-Zeitung. Ich kann gut nachvollziehen, wie schwierig es war, in diesen Zeiten wieder eine so tolle Ausgabe zusammenzustellen.

Viele Grüße aus dem Vogtland!

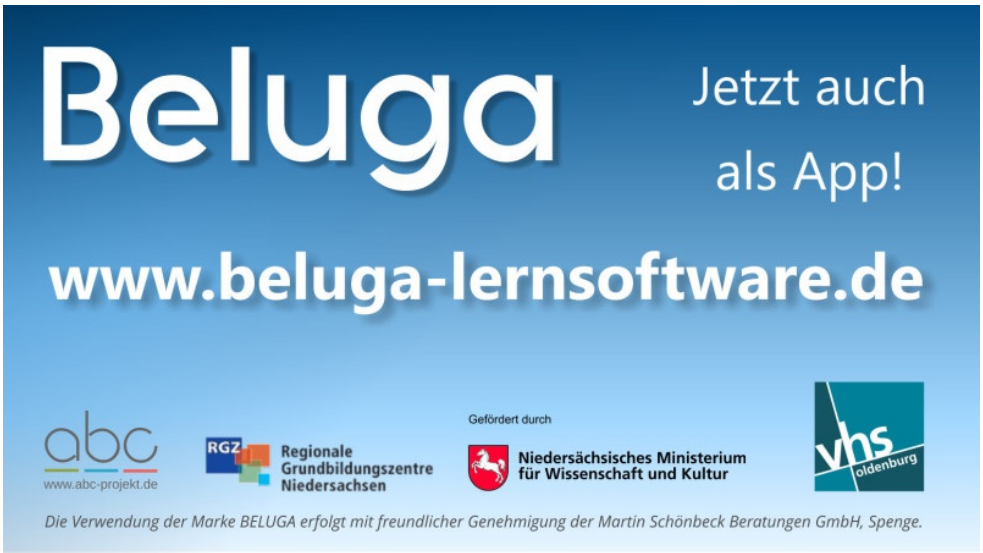
Ingrid Ficker, Projektkoordinatorin Koordinierungsstelle Alphabetisierung Sachsen koalpha

---

Sehr geehrtes ABC -Team,

ich möchte mich ganz herzlich für Ihre tolle Arbeit bedanken.
Die Zeitungen gefallen mir sehr gut und ich setze immer wieder kurze Artikel/ Rätsel für die Lernangebote ein.

Herzliche Grüße aus Siegburg,
Regina Wolf



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 Mitte Oktober