

# Selbstvertretung



[www.autark.co.at](http://www.autark.co.at)

# Post-Wurf

**1. Ausgabe**

**Februar 2023**



einfach erklärt

---

Erarbeitet nach dem Qualitäts-Standard  
vom Kompetenzteam Barrierefreie Information und Selbstvertretung

# Impressum

## Herausgeberin

autArK Soziale Dienstleistungs-GmbH

Kompetenzteam

Barrierefreie Information und Selbstvertretung

Rudolfsbahngürtel 2

9020 Klagenfurt am Wörthersee

E-Mail: [selbstvertretung@autark.co.at](mailto:selbstvertretung@autark.co.at)

Selbstvertretung



[www.autark.co.at](http://www.autark.co.at)



## Inhalt

Impressum ..... 2

Vorwort ..... 3



**Nachrichten:** Ende der Corona-Maßnahmen ..... 4



**Wissenswertes:** Fasching..... 5



**Wissenswertes:** Marco Schwarz..... 6



**Rezept:** Kokao-Muffins ..... 7



**Termin:** Landtags-Wahl ..... 8

# Vorwort

Liebe Beschäftigte,  
liebe Bewohner\*innen,  
liebe Arbeitskräfte!

In dieser Ausgabe des Post-Wurfs gibt es wieder einmal **Nachrichten** zum Thema Corona!

Diesmal sind es **gute Nachrichten!** 😊

Warum verkleiden wir uns zu **Fasching?**

Die Antworten gibt es in der Rubrik **Wissenswertes**.

**Marco Schwarz** ist ein bekannter Kärntner **Ski-Rennläufer**.  
Wir stellen ihn kurz vor!

Wir haben auch wieder ein leckeres **Rezept**.

Die **Kakao-Muffins** sind schnell gemacht und man braucht keine Waage dazu.

Zum Abschluss haben wir noch einen wichtigen Termin.  
Es ist der **Wahl-Termin** am 5. März 2023.

**Hast du selber Vorschläge oder Ideen?**

Dann wende dich bitte an die **Selbstvertretung**.

E-Mail: [selbstvertretung@autark.co.at](mailto:selbstvertretung@autark.co.at)

Viel Spaß beim Lesen!

Deine **Interessen-Vertretungs-Gruppe**  
und das **KT BIS\***

\*Kompetenzteam Barrierefreie Information und Selbstvertretung



# Nachrichten



## Ende der Corona-Maßnahmen



Es gibt sehr **gute Nachrichten** aus der Politik. Die österreichische Regierung hat beschlossen, dass es in Österreich bald **keine Corona-Maßnahmen** mehr gibt.

### Ab **1. Mai 2023**:

- Es gibt **keine Masken-Pflicht** mehr.  
Man muss zum Beispiel im Krankenhaus oder im Bus keine Maske mehr tragen.
- Es gibt **keine Quarantäne** mehr.  
Wenn man Corona hat, muss man also nicht mehr zuhause bleiben.

Man kann sich aber trotzdem noch **gratis testen** lassen.  
Das gilt noch bis zum 30. April 2023.

### Ab **1. Juli 2023**:

- Es gibt **keine Corona-Maßnahmen mehr**.  
Man muss dann zum Beispiel auch nicht mehr melden, wenn man Corona hat.  
Das kann man dann selber entscheiden.

Das ist nach 3 Jahren Pandemie eine große Erleichterung.  
Man darf natürlich auch weiterhin eine Maske tragen.

# Wissenswertes



## Fasching

### Warum verkleidet man sich zu Fasching?

Mit den gruseligen Masken hat man den **Winter** und die bösen Winter-Geister **vertreiben** wollen.

Und mit den Faschings-Umzügen und dem Lärm wollte man den Frühling wecken.



### Prinzen-Paar

Früher hat es noch viele Kaiser und Könige gegeben. Das Volk wollte auch einmal Kaiser\*in oder König\*in sein. Deshalb hat man in der Faschings-Zeit aus dem Volk eine Frau und einen Mann ausgewählt. Das war dann das Prinzen-Paar.

Diesen Brauch gibt es auch heute noch.



### Faschings-Umzug

Große Faschings-Umzüge gibt es auf der ganzen Welt. Bekannt sind vor allem der Karneval in **Venedig** in Italien oder auch der Karneval in **Rio de Janeiro** in Brasilien.

**Größter Faschings-Umzug** in Kärnten:

**Wann:** Faschings-Samstag, 18. Februar 2023, um 14:00 Uhr

**Wo:** in Villach

# Wissenswertes



## Portrait von Marco Schwarz

von Raphael Schabernig

Marco Schwarz ist ein **österreichischer Ski-Rennläufer**. Sein Spitz-Name ist **Blacky**.

Er wurde am 16. August 1995 in Villach geboren.



Am 18. November 2014 ist er zum ersten Mal ein Rennen im **Welt-Cup** gefahren.



2018 hat er bei seinen ersten **olympischen Spielen** in Süd-Korea im Team-Bewerb **Silber** gewonnen.

Bei der **Welt-Meisterschaft** 2019 in Are hat er 3 Medaillen gewonnen:

- 1 Silber-Medaille beim Mannschafts-Wettbewerb
- 1 Bronze-Medaille in der Kombination
- 1 Bronze-Medaille im Slalom

Bei der **Welt-Meisterschaft** 2021 in Cortina d'Ampezzo wurde er **Welt-Meister** in der Kombination und **Dritter** im Riesen-Slalom.

Im Jahr 2021 hat er auch den **Slalom-Weltcup** gewonnen.

Jetzt findet gerade die WM in Frankreich statt.

Auch hier hat Marco Schwarz schon eine **Silber-Medaille** in der Kombination gewonnen.



Vielleicht gewinnt er noch eine Medaille?

# Rezept



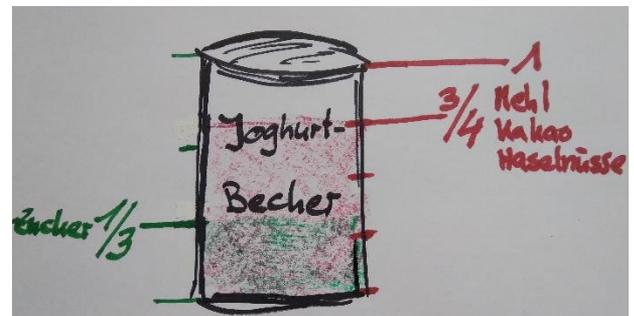
## Kakao-Muffins

Ein Lieblings-Rezept von Christina Sturm

### Zutaten für 12 Muffins:

Man braucht für dieses Rezept **keine Waage**.

- 1 Becher Natur-Joghurt
- $\frac{3}{4}$  Becher Mehl
- $\frac{3}{4}$  Becher Instant-Kakao
- $\frac{3}{4}$  Becher geriebene Hasel-Nüsse
- $\frac{1}{3}$  Becher Zucker
- $\frac{1}{2}$  Packung Back-Pulver
- $\frac{1}{2}$  Packung Vanille-Zucker
- 2 Eier
- 2 Ess-Löffel Öl



### Zubereitung:

Das Back-Rohr auf **170 Grad** Celsius vorheizen.  
Dann das Blech mit den Papier-Formen auslegen.

Das Natur-Joghurt in eine Schüssel geben.  
Den Joghurt-Becher auswaschen und abtrocknen.  
Dann nimmt man ihn als Mess-Becher für die anderen Zutaten.

Die anderen Zutaten zum Joghurt dazugeben und verrühren.  
Zum Schluss die fertige Masse in die Papier-Formen geben.  
Ungefähr **20 bis 25 Minuten** backen.



# Termin



## Landtags-Wahl in Kärnten am 5. März 2023

Der **Landtag** vertritt die Anliegen der Kärntner\*innen.  
Der Landtag wählt dann zum Beispiel den **Landes-Hauptmann**  
oder die **Landes-Hauptfrau**.

### Vorträge

Wir haben eine **Broschüre**  
zur Landtags-Wahl gemacht.



Die Broschüre ist sehr umfangreich.

Deshalb machen wir seit Ende Januar **Vorträge** zur Wahl.

Die Vorträge sind sehr gut besucht.

8 Standorte von autArK und  
3 von auswärts haben bei uns  
den Vortrag zur Wahl gebucht.



### Wahl-Sonntag

**Wann:** am 5. März 2023

**Wo:** Die Adresse steht auf deiner **amtlichen Wahl-Information**.  
Die amtliche Wahl-Information bekommst du  
mit der Post zugeschickt.

Wählen ist ein ganz besonderes Recht der Mitbestimmung!

Möchtest du schon **vorher** wählen?

Dann gibt es den **Vorwahl-Freitag**, den 27. Februar 2023.