

Selbstvertretung



www.autark.co.at

Post-Wurf

1. Ausgabe

21. Februar 2025



einfach erklärt

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

Impressum

Herausgeberin

autArK Soziale Dienstleistungs-GmbH

Kompetenz-Team

Barrierefreie Information und Selbstvertretung

Rudolfsbahngürtel 2

9020 Klagenfurt am Wörthersee

E-Mail: selbstvertretung@autark.co.at

Selbstvertretung



www.autark.co.at



Inhalt

Vorwort 3



Wissenswertes: Fasching..... 4



Wissenswertes: Rettungs-Sanitäter*in 5



Gesundheit: Guter Schlaf 6



Musik-Tipp: The BossHoss 7



Rätsel: Suchbild..... 8

Vorwort



Kompetenz-Team
Barrierefreie Information
und Selbstvertretung

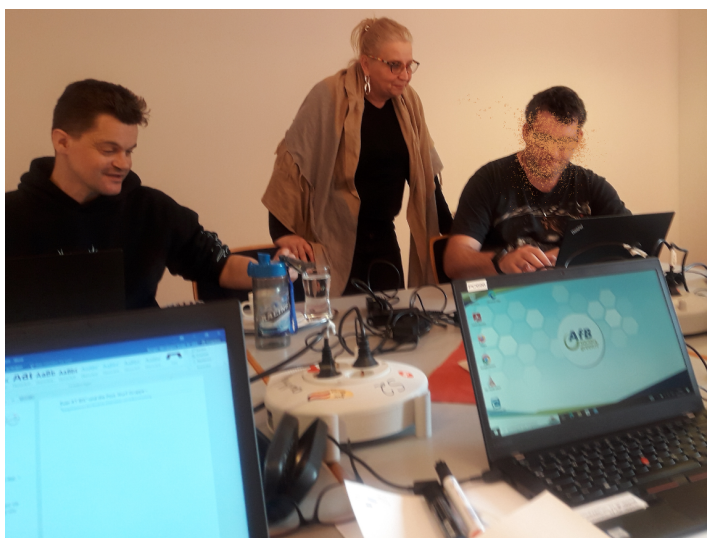


Liebe Beschäftigte,
liebe Bewohner*innen,
liebe Arbeitskräfte!

Dieser Post-Wurf ist die **1. Ausgabe** für das Jahr **2025**.

Erarbeitet haben diesen Post-Wurf, wie schon
beim letzten Mal, **Yvonne Maier** vom ChancenForum^{classic}
und **Bernd Srienz**, **Anna Tschürtz** und **Denise Isopp**
von der autArKademie in Brückl.

Ein herzliches Dankeschön an die die **Post-Wurf-Gruppe**
für ihre großartige Mitarbeit.



Viel Spaß beim Lesen!

Euer KT BIS* und
die Post-Wurf-Gruppe

*Kompetenz-Team Barrierefreie
Information und Selbstvertretung

Wissenswertes



Fasching

Erarbeitet vom KT BIS

Der Fasching wird auch **Karneval** oder **Fastnacht** genannt.

Im Mittelalter durften sich an Fasching die **Diener** als ihre **Herren** verkleiden.

Die Herren mussten sich an diesem Tag als Diener verkleiden. Die echten Herren mussten dann das machen, was die Diener wollten.



©www.curiositas-mittelalter.com

In **Mesopotamien** wurde bereits vor 5.000 Jahren etwas Ähnliches gefeiert.

Mesopotamien war dort, wo heute der Iran, Irak und Syrien sind. Die Arbeiter*innen und Herrscher*innen waren für eine kurze Zeit **gleichgestellt**.

Beim Villacher Fasching gibt es zum Beispiel jedes Jahr ein neues Prinzen-Paar aus dem Volk.

Villacher Faschings-Umzug abgesagt

Am 15. Februar 2025 hat es in Villach einen Messer-Angriff gegeben. Ein 14-jähriger Schüler wurde durch die Messer-Stiche getötet.

5 andere Menschen wurden teilweise schwer verletzt. Deshalb findet der Villacher Faschings-Umzug nicht statt.



©www.villacher-fasching.at

Wissenswertes



Rettungs-Sanitäter*in

Erarbeitet von Denise Isopp

Was machen Rettungs-Sanitäter*innen?

Die Rettungs-Sanitäter*innen helfen Kranken und Verletzten an Ort und Stelle und beim Transport ins Krankenhaus.

Man kann den Beruf **hauptberuflich** oder **ehrenamtlich** machen.

Ehrenamtlich bedeutet: Man bekommt dafür kein Geld.



© Ramona Steiner

Wie wird man Rettungs-Sanitäter*in?

Es gibt einen **Lehrgang**, der 260 Stunden umfasst.

100 Stunden sind Theorie, 160 Stunden sind ein Rettungsdienst-Praktikum.

Am Schluss gibt es eine mündliche und eine praktische Prüfung.

Wer kann Rettungs-Sanitäter*in werden?

- Du bist mindestens 17 Jahre alt.
- Du bist gesundheitlich dazu in der Lage.
- Du hast die Schulpflicht erfüllt.
- Du bist nicht vorbestraft.



© Rotes Kreuz

Als Rettungs-Sanitäter*in kannst du zum Beispiel beim **Roten Kreuz** oder bei der **Berg-Rettung** arbeiten.

Gesundheit



Guter Schlaf

Erarbeitet von Yvonne Meier

Ein guter Schlaf ist wichtig, weil sich der Körper und das Immun-System in der Nacht **erholen**.

Beim **Träumen verarbeiten** wir Gefühle und Ereignisse.

Es gibt 2 Schlaf-Typen: die **Lerche** und die **Eule**.

Morgen-Mensch: Die **Lerche** steht morgens gerne früh auf.

Abend-Mensch: Die **Eule** ist bis spät in die Nacht auf.

Ein paar Tipps für einen guten Schlaf

- Ruhe, Dunkelheit, ein kühler Raum und ausgeschaltetes Handy.
- Immer zur selben Zeit ins Bett gehen.
- Am Abend nicht zu schwer essen.
- **Atem-Übung**: Die Hände auf den Bauch legen und ruhig einatmen, bis 10 zählen und wieder ausatmen.



Buch-Tipp:

Schlaf gut. Das kleine Überlebensbuch
von Claudia Cross-Müller

In diesem Buch sind **Übungen** enthalten.

Wusstet ihr, dass ... **Babys** 14 bis 17 Stunden schlafen?

... **Schulkinder** 9 bis 11 Stunden schlafen?

... **Erwachsene** 7 bis 9 Stunden schlafen?

1 Schlaf-Zyklus dauert etwa 90 Minuten.

Musik-Tipp




The BossHoss

Erarbeitet von Bernd Srienzen

The Boss Hoss ist eine **7-köpfige Band** aus Berlin in Deutschland. Alec „Boss“ Völkel, Sascha „Hoss“ Vollmer und Michael Frick haben die Band 2004 gegründet. Ihr Stil ist **Country-Trash-Punk-Rock**.



 Live Nation, The BossHoss

Der Band-Name **The BossHoss** kommt vom Song *The Real BossHoss*. Das ist ein Song von der Band **The Sonics**.

Diese amerikanische Garage-Rock-Band wurde 1960 gegründet.

The Sonics haben viele Bands mit ihrer Musik beeinflusst.



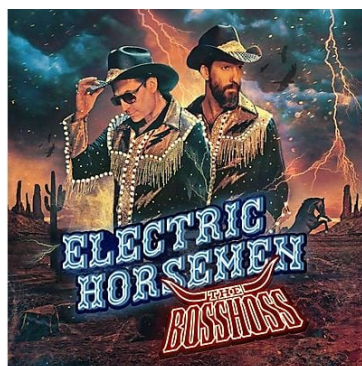
Zum **Anhören** auf den Link klicken:

[Don't Gimme That](#)

[Last Day \(Do Or Die\)](#)

[Do It](#)

[Electric Horsemen](#)



Plattencover von Electric Horsemen, 2023

Für 2025 ist keine Konzert-Tour geplant.

Rätsel



Suchbild

Erarbeitet von Anna Tschürtz

Finde 7 Fehler!

