

Selbstvertretung



www.autark.co.at

Post-Wurf

11. Ausgabe

10. September 2021



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

Selbstvertretung



www.autark.co.at



Inhalt

Impressum 2

Vorwort 3



Nachrichten..... 4



Rezept 5



Gesundheit..... 6



Lösungen 7



Termine 8

Vorwort

Liebe Beschäftigte, liebe Bewohnende!

Wir sind aus der Sommer-Pause zurück.

In diesem Post-Wurf gibt es die **Auflösungen** des **Buchstaben-Rätsels** und der **Sudokus**.



In der Rubrik **Nachrichten** gibt es Informationen zum Thema **Plastik**.

Wir möchten schon jetzt auf unser **Online-clever-Seminar** am **10. November 2021** hinweisen.

Dort geht es um das Thema **Umwelt**.

Das Thema **Plastik** gehört auch zum Thema **Umwelt**.

Nähere Informationen zu diesem clever-Seminar gibt es im nächsten **clever-Kurs-Programm**.

Hast du selber Vorschläge oder Ideen?

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

E-Mail: selbstvertretung@autark.co.at

Viel Spaß beim Lesen!

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

Selbstvertretung

Interessen-Vertretungs-Gruppe



www.autark.co.at



*Kompetenzteam
Barrierefreie Information
und Selbstvertretung

Nachrichten



Plastik

Ein anderes Wort für Plastik ist **Kunst-Stoff**.

Es gibt verschiedene Arten von Plastik.

Am gefährlichsten ist das **Mikro-Plastik**.

Mikro-Plastik sind ganz kleine Teilchen, die Gifte enthalten.

Das sind Gifte wie zum Beispiel Erd-Öl, Erd-Gas oder Gummi.

Diese kleinen Teilchen können nicht abgebaut werden.

Sie kommen ungehindert in die Umwelt und in die Gewässer.

Das viele Mikro-Plastik kommt so über das Wasser ins Meer.

Dort essen die Meeres-Tiere diese giftigen Teilchen.

Die vergifteten Meeres-Tiere werden wieder

von anderen Meeres-Tieren gefressen.

Oder die Menschen essen die vergifteten Meeres-Tiere.

Mikro-Plastik ist also sehr schädlich.

Deshalb soll in der Zukunft weniger Plastik hergestellt werden.

Plastik-Verbot



Seit 2021 gibt es das **Einweg-Plastik-Verbot**.

Wenn es andere Möglichkeiten für ein Produkt für die einmalige Anwendung gibt, darf man dafür kein Plastik mehr verwenden.

Zum Beispiel für Watte-Stäbchen, Stroh-Halme oder Geschirr.

Seit dem 1. Jänner 2020 dürfen im Handel

keine Plastik-Trage-Taschen mehr ausgegeben werden.

Zum Handel gehören zum Beispiel die Super-Märkte.

Rezept



Spaghetti Carbonara

Ein Lieblings-Rezept von Manuel Stromberger

Zutaten für 4 Portionen:

- 500 Gramm Spaghetti
- 1 250-Milliliter-Flasche Rama Cremefine zum Kochen
- 1 Packung Schinken oder Speck-Würfel
- Salz und Pfeffer zum Würzen
- Kräuter aus dem Garten oder aus dem Lebensmittel-Geschäft

Zubereitung:

Einen Kochtopf mit Wasser bis zur Hälfte füllen und aufkochen.
Die Spaghetti in das kochende Wasser geben.

Den Schinken in kleine Würfel schneiden
oder die Speck-Würfel nehmen.

1 Ess-Löffel Öl in eine Pfanne geben.

Den Schinken oder die Speck-Würfel darin anrösten.

Dann die Flasche Rama Cremefine dazugeben.

Mit etwas Salz, Pfeffer und Kräutern verfeinern.

Spaghetti abseihen, also das Wasser von den Spaghetti abgießen.
Dann die Soße über die fertigen Spaghetti geben.

Als Beilage kann man einen grünen Salat machen.

Gutes Gelingen!



Gesundheit



Nordic Walking

Nordic Walking ist ein schnelles Gehen mit 2 speziellen Stöcken.

Es ist ein guter Sport, wenn man zum Beispiel Rücken-Schmerzen, Blut-Hochdruck oder Diabetes hat. Außerdem hilft es beim Abnehmen.



Nordic Walking ist für ungeübte und sportliche Menschen geeignet.

Nordic Walking ist sehr gesund und man kann seine Ausdauer trainieren.

Geschichte

Schon in den 1950er Jahren benutzen Läufer oder Ski-Langläufer das schnelle Gehen als Sommer-Training.

Der finnische Trainer Mauri Repo hat 1979 ein Buch über Nordic Walking geschrieben.

Mauri Repo beschreibt im Buch als Erster, was der Nutzen von Nordic Walking ist und wie man es ausführt.

1997 hat die finnische Firma Exel die ersten Geh-Stöcke hergestellt.

Damit war diese Sport-Art allen Menschen zugänglich.

1999 wurde der Ausdruck *Nordic Walking* weltweit bekannt.

Lösungen



Buchstaben-Sommer-Rätsel



10 Wörter, die zum Sommer passen:

O	O	X	Y	F	G	N	F	W	V	H	K	M	Q	A	D	P	U	Z	T	SONNENBRILLE	↘
N	T	N	C	F	B	H	M	M	A	D	R	J	I	P	X	U	W	S	S	WANDERN	↘
N	U	I	N	K	C	D	F	F	T	N	F	R	T	G	C	S	W	Q	C	SCHWITZEN	↓
F	K	P	T	F	H	O	M	P	S	F	D	S	I	P	S	S	I	F	H	HEISS	←
N	Ö	I	U	R	N	I	B	R	R	G	F	F	O	I	P	X	D	R	W	URLAUB	→
C	I	K	F	T	R	B	V	A	F	O	P	G	R	O	T	C	H	B	I	SOMMERFEST	↓
R	O	G	I	F	F	U	R	I	A	U	B	V	H	N	H	S	G	A	T	SPASS	↓
F	I	H	Q	D	T	S	Z	I	D	A	R	B	N	B	J	O	B	X	Z	SONNENSCHIRM	→
M	Z	B	S	G	A	V	G	S	I	Q	F	N	Z	I	N	M	M	I	E	TAUCHEN	←
F	H	V	R	C	N	G	G	X	C	I	T	M	T	A	G	M	Q	N	N	SCHWIMMEN	→
C	N	D	S	H	M	B	F	Y	H	S	F	Y	G	Q	F	F	R	M	I	RADFAHREN	←
A	R	F	P	A	U	S	O	N	N	F	N	S	C	H	I	R	M	R	K		
X	K	F	A	S	I	S	W	Q	I	C	Z	A	C	D	V	F	C	F	M		
B	N	C	S	I	O	X	T	W	U	H	G	X	T	S	X	F	D	A	H		
I	W	X	S	N	Ö	Y	R	M	T	X	B	Y	A	R	Ä	S	M	D	G		
P	A	Ä	P	Z	Q	U	D	I	Z	N	F	H	C	U	A	T	N	S	R		
A	D	P	K	J	A	T	A	O	P	I	I	B	Q	Q	Q	J	N	J	F		
S	C	H	W	I	M	M	F	N	I	I	K	H	T	S	R	H	I	H	A		
T	R	W	R	F	Y	K	S	Z	e	N	F	R	H	A	F	D	A	R	P		

Sudokus

4	3	2	1
1	2	3	4
3	1	4	2
2	4	1	3

2	1	4	3
3	4	1	2
1	3	2	4
4	2	3	1

1	6	4	5	3	2
5	2	3	6	1	4
4	1	2	3	6	5
3	5	6	2	4	1
6	4	5	1	2	3
2	3	1	4	5	6

6	5	2	3	4	1
4	3	1	5	6	2
3	4	6	1	2	5
2	1	5	6	3	4
5	6	4	2	1	3
1	2	3	4	5	6

Termine



Herbst-Messe mit Gaude-Park

Die **Messe für die ganze Familie** ist wieder da mit vielen verschiedenen Neuheiten und unterhaltsamen Shows.

Es gibt dieses Jahr 5 Themen:

- Mode-Welt Kärnten
- Bauen und mehr
- Wohnen, Design und mehr
- Öko-Bau
- Genuss-Messe Alpe Adria

Der **Vergnügungs-Park** ist heuer zum ersten Mal **17 Tage lang** geöffnet.



Es gilt die **3-G-Regel**: genesen, geimpft oder getestet.

Adresse: Messe-Platz 1.
Klagenfurt am Wörthersee

Öffnungs-Zeiten Herbst-Messe: 15. bis 19. September 2021
von 9 Uhr bis 18 Uhr

Preis Messe: 7 Euro für Erwachsene
3,50 Euro für Kinder, Jugendliche, Studierende,
Senior*innen und Menschen mit Behinderungen
ab 16 Uhr freier Eintritt

Öffnungs-Zeiten Gaude-Park: 3. bis 19. September 2021:
Montag bis Freitag von 13 Uhr bis 22 Uhr,
Samstag und Sonntag von 11 Uhr bis 22 Uhr
ab 15. bis 19. September 2021:
täglich von 10 Uhr bis 22 Uhr