

# Selbstvertretung



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

# Post-Wurf

**2. Ausgabe**

**15. März 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



Wissenswertes ..... 4



Gesundheit ..... 5



Rezept ..... 6



Ausflugs-Tipp ..... 7



Kreuzwort-Rätsel ..... 8

# Vorwort

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

In dieser Ausgabe des Post-Wurfs haben wir Tipps  
gegen die **Frühjahrs-Müdigkeit**.

Habt ihr auch einige Tipps?

Wir würden uns freuen, wenn ihr uns diese schreibt an:  
selbstvertretung@autark.co.at.

Habt ihr euch schon einmal überlegt,  
warum wir zu Ostern einen **Schinken** essen?  
In der Rubrik **Wissenswertes** gibt es dazu eine Erklärung.

Außerdem gibt es auch wieder ein leckeres **Rezept**.  
Man kann dafür den Oster-Schinken verwenden,  
der vielleicht zu Ostern übrig bleibt.

Der Ausflugs-Tipp führt uns diesmal  
in die **mittelalterliche Stadt Friesach** zum Burg-Bau Friesach.  
Vielen Dank an Tina von der IV-Gruppe für den tollen Tipp!

Zum Abschluss haben wir noch ein **Kreuzwort-Rätsel**.

**Wir wünschen euch viel Spaß mit diesem Post-Wurf!**

**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



# Wissenswertes



## Warum essen wir zu Ostern einen Schinken?

Vor dem Oster-Fest gibt es die **Fasten-Zeit**.  
Die Fasten-Zeit dauert **40 Tage**.

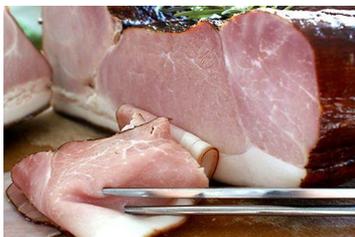
In dieser Zeit haben die Menschen früher keine **Lebens-Mittel** von Tieren gegessen:  
kein Fleisch und zum Beispiel auch keine Eier.

Die erste Mahlzeit nach der Fasten-Zeit sollte dann etwas **ganz Besonderes** sein.  
Ein ganz besonderes Stück Fleisch sollte gegessen werden.

## Wie isst man den Oster-Schinken?

Es gibt verschiedene Möglichkeiten,  
wie man den Oster-Schinken zubereiten kann.

Hier 3 Beispiele:



© Bauernladen.at

**Oster-Schinken,  
geselcht und gekocht**



© Küchenereignisse.at

**Oster-Schinken  
im Brot-Teig**



© strasser-steine.at

**Oster-Schinken,  
gekocht und gebraten**

## Andere Namen für den Oster-Schinken:

Weih-Fleisch, Woach-Fleisch, Weich-Schinken.

## Frühjahrs-Müdigkeit?

Der Schnee schmilzt,  
die Sonne wird immer stärker  
und wärmer und  
die Vögel beginnen zu zwitschern.  
Doch man schafft es trotzdem nicht,  
dass man hinaus geht oder sich etwas mehr bewegt.



© loslachen.ch

Die **Frühjahrs-Müdigkeit!**

## Was kann man gegen die Frühjahrs-Müdigkeit tun?

Damit es etwas leichter geht, haben wir gute Tipps für euch:

- **Frisch-Luft:**  
Man soll möglichst oft frische Luft schnappen.
- **Bewegung:** Man soll sich regelmäßig bewegen!
- **Sonne:** Man soll die Sonnen-Strahlen genießen!
- **Wasser:** Man soll viel Wasser trinken!
- **Essen:** Man soll viel Gemüse und Obst essen!



© franz-kett-paedagogik.de

Also los! **Raus an die frische Luft und die Sonne genießen!**

Was macht ihr noch gegen die Frühjahrs-Müdigkeit?

Schreibt uns eure Tipps an [selbstvertretung@autark.co.at](mailto:selbstvertretung@autark.co.at)!

# Rezept



## Spätzle mit Schinken und Gemüse

*Ein Lieblings-Rezept von Manuel Stromberger*

### Zutaten für 4 Portionen:

- 500 Gramm Spätzle
- 120 Gramm Koch-Schinken
- 2 Karotten
- 1 Zucchini
- 1 Paprika
- 1 Becher Rama Creme Fine
- Gewürze: Kräuter, Salz, Pfeffer



© chefkoch.de

**Tipp:** Jede\*r kann das Gemüse nehmen, das er mag.

### Zubereitung:

Das Gemüse und den Koch-Schinken in **kleine Würfel** schneiden.

Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen.

Die Spätzle dann darin kochen.

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen.

Das **Gemüse** darin dünsten.

Dann den **Schinken** dazugeben.

Zum Schluss die **Spätzle** dazugeben.

Mit Rama Creme-Fine verfeinern.

Mit Salz, Pfeffer und den Kräutern würzen und umrühren!

# Ausflugs-Tipp



## Erlebnis Burg-Bau Friesach

*Tipp von Tina Müller von der IV-Gruppe*

Der Burg-Bau in **Friesach** ist ein wirkliches Erlebnis! Denn hier kann man sehen, wie eine **Höhen-Burg** gebaut wird. Eine Höhen-Burg hat es im **Mittelalter** gegeben.



© Der-Standard

Das Mittel-Alter war von 500 bis 1.500 nach Christus. Insgesamt hat das Mittelalter also 1.000 Jahre gedauert.

Die Stadt Friesach ist eine bekannte Stadt, die es schon im Mittelalter gegeben hat.



© Kleine Zeitung

**Ab 18. April 2023** kann man den Burg-Bau Friesach wieder **besuchen!**

**Öffnungs-Zeiten:** 9:00 Uhr bis 12:00 Uhr  
13:00 Uhr bis 16:00 Uhr

Sonntag und Montag Ruhe-Tag

Im April, Mai, Juni, September und Oktober gibt es auch **Führungen**.

Diese finden um **10:45 Uhr** und um **13:00 Uhr** statt.

**Eintritts-Preis ohne Führung:** 11 Euro

**Eintritts-Preis mit Führung:** 14 Euro

# Kreuzwort-Rätsel



© grundschule-arbeitsblätter.de

- |            |          |                |           |                  |              |                |             |          |               |                |            |                   |           |           |
|------------|----------|----------------|-----------|------------------|--------------|----------------|-------------|----------|---------------|----------------|------------|-------------------|-----------|-----------|
| 1: Karotte | 2: Vogel | 3: Marienkäfer | 4: Blumen | 5: Gänseblümchen | 6: Osterhase | 7: Tuschkasten | 8: Frühling | 9: Biene | 10: Ostereier | 11: Schokolade | 12: Pinsel | 13: Schmetterling | 14: Regen | 15: Sonne |
|------------|----------|----------------|-----------|------------------|--------------|----------------|-------------|----------|---------------|----------------|------------|-------------------|-----------|-----------|