

Selbstvertretung



www.autark.co.at

Post-Wurf

5. Ausgabe

12. Juni 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

Selbstvertretung



www.autark.co.at



Inhalt

Impressum 2

Vorwort 3



Wissenswertes: Schutz vor einem Sonnen-Brand ... 4



Rezept: Sommerlicher Nudel-Salat 5



Kino-Tipp: Arielle, die Meerjungfrau 6



Ausflugs-Tipp: Alpen-Wildpark Feld am See 7



Termin: Unterhaltungs-Abend 8

Vorwort

Liebe Beschäftigte,
liebe Bewohner*innen,
liebe Arbeitskräfte!

In dieser Ausgabe des Post-Wurf stellen wir uns
auf den Sommer ein.

In der Rubrik **Wissenswertes** gibt es nützliche Tipps
gegen **Sonnen-Brand**.

Als **Rezept** gibt es einen **sommerlichen Nudel-Salat**
für die heißen Tage.

Außerdem gibt es einen **Kino-Tipp**
und einen **Ausflugs-Tipp**.

Der nächste **Unterhaltungs-Abend** ist **besonders!**
Es spielt eine **Live-Band!**
Herzliche Einladung dazu!

Wir wünschen euch viel Spaß mit dieser Ausgabe!

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***

*Kompetenzteam Barrierefreie Information und Selbstvertretung



Wissenswertes



Wie kann man sich vor einem Sonnen-Brand schützen?

Nun ist endlich der Sommer da!

Die Sonne scheint und unsere schönen Kärntner Seen laden zum Schwimmen ein.

Aber Achtung!

Wie schütze ich meine Haut richtig vor einem Sonnen-Brand?



© medizinfuchs.de

Diese **5 Tipps** können helfen:

- Die richtige Sonnen-Creme verwenden!
- Öfter am Tag eincremen!
- Zu Mittag im Schatten bleiben!
- Langsam an die Sonne gewöhnen!
- Sonnen-Brille und Kopf-Bedeckung nicht vergessen!



© spa-wellness-dresden.de

Hausmittel gegen Sonnen-Brand

Falls man doch einen Sonnen-Brand bekommt, dann kann **Topfen** helfen.

Den Topfen auf die verbrannten Stellen auflegen. Nach 20 Minuten den Topfen wieder abwaschen!

Wir wünschen einen schönen Sommer!



Rezept



Sommerlicher Nudel-Salat

Zutaten:

- 500 Gramm Vollkorn-Nudeln
- 100 Gramm Parma-Schinken
- 250 Gramm Cherry-Tomaten
- 6 getrocknete Tomaten-Hälften
- 150 Gramm Mozzarella-Bällchen
- 1 große rote Zwiebel
- 2 Ess-Löffel Kapern
- 2 bis 3 Ess-Löffel Balsamico-Essig
- 3 Ess-Löffel Oliven-Öl
- Rucola und Basilikum-Blätter
- Salz und Pfeffer
- Parmesan



© ellerepublic.de



© ellerepublic.de

Zubereitung:

Die Nudel bissfest kochen.

Den Parma-Schinken in einer Pfanne knusprig anbraten.

Die Tomaten, die Mozzarella-Bällchen und die Zwiebel klein schneiden.

Dann alle Zutaten in eine große Schüssel geben und gut durchmischen.

Mit Salz und Pfeffer würzen und Parmesan darüberstreuen.

Kino-Tipp



Arielle, die Meerjungfrau

Tipp vom KT BIS

Der Zeichen-Trickfilm *Arielle, die Meerjungfrau* ist vor 34 Jahren zum ersten Mal in die österreichischen Kinos gekommen. Das war 1989.

Das Märchen von der Meerjungfrau hat *Hans-Christian Andersen* 1837 geschrieben. Das war vor fast 200 Jahren.



© disney.de

Inhalt

Arielle lebt glücklich und zufrieden mit ihrem Vater König Triton am Grund des Meeres.

Doch Arielle möchte auch Dinge außerhalb ihres Reiches kennenlernen.

Bei einer zufälligen Begegnung lernt sie den hübschen Erik kennen.

Arielle verliebt sich in Erik.

Erik ist ein Mensch und kein Meeres-Bewohner.

Arielle weiß, dass es zwischen Menschen und Meer-Jungfrauen keine Kontakte geben soll.

Aber sie folgt ihrem Herzen.

Arielle, die Meerjungfrau läuft noch bis 15. Juni 2023 in den Kärntner Kinos.

Ausflugs-Tipp



Alpen-Wildpark Feld am See

Tipp von Christina Sturm

Der Alpen-Wildpark hat **4 Bereiche**.

Wildpark

Der Spaziergang durch den Tierpark dauert etwa 45 Minuten.

Man sieht zum Beispiel Gämse, Lamas oder Wasch-Bären.

Es gibt auch einen **Streichel-Zoo**.



© alpen-wildpark.com

Erlebnis Afrika

Im Museum kann man etwa **50 Tiere aus Afrika** sehen,

wie zum Beispiel Elefanten oder Strauße.

Die sind aber nicht echt.



Grizzly-Welt

Hier sieht man ausgestopfte Tiere wie Bären oder Pumas.



Fisch-Museum

In einem großen Aquarium leben viele **einheimische Fische**.

Dann gibt es noch eine große **Schmetterlings-Sammlung**.

Öffnungszeiten: Mai bis September von 9 Uhr bis 18 Uhr
Dann bis 5. November von 9 Uhr bis 17 Uhr

Preis: Mensch mit Behinderung 5 Euro, Erwachsene 13,50 Euro

Mit der **Kärnten Card** ist der **Eintritt frei!**

Termin



Unterhaltungs-Abend

Der nächste Unterhaltungs-Abend veranstaltet autArk.
Vor der Sommer-Pause geht es nochmals richtig ab!
Diesmal sogar mit einer **Live-Band!**



Anthony Basso



Blues-Miki

Party mit **Live-Band!**

Rock, Blues, Country

Wo:	Gemeinde-Zentrum Sankt Ruprecht Kino-Platz 3, 9020 Klagenfurt
Wann:	Freitag, 30. Juni 2023
Uhrzeit:	18:00 bis 22:00 Uhr
Eintritt:	3 Euro
Anmeldung:	bis Mittwoch, 28. Juni 2023, beim KT BIS
E-Mail:	selbstvertretung@autark.co.at
Handy:	0650 355 7 356 oder 0676 34 22 672