

Selbstvertretung



www.autark.co.at

Post-Wurf

6. Ausgabe

26. September 2024



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



Nationalrats-Wahl 4



Wissenswertes 5



Rezept 6



Sport 7



Veranstaltungs-Tipp 8

Vorwort



Kompetenz-Team
Barrierefreie Information
und Selbstvertretung



Liebe Beschäftigte,
liebe Bewohner*innen,
liebe Arbeitskräfte!

Am 29. September 2024 wählen wir den **Nationalrat**.
Aber welche Partei soll man wählen?



In der Rubrik **Wissenswertes** erhaltet ihr Informationen
über den **Kürbis**.

Es gibt auch eine Anleitung
für eine schmackhafte **Kürbis-Suppe**.



In der Rubrik **Sport** möchten wir euch das **Lauf-Rad**
vorstellen.

Hast du Spaß an der **Bewegung**?
Dann mach mit bei den Helden-Spielen!



Hast du selber **Vorschläge oder Ideen**?
Dann wende dich bitte an die **Selbstvertretung**.

E-Mail: selbstvertretung@autark.co.at

Viel Spaß beim Lesen!

Euer KT BIS*

*Kompetenzteam Barrierefreie Information und Selbstvertretung



Nationalrats-Wahl



Die wahlberechtigten Österreicher*innen wählen
am **29. September 2024**
die Mitglieder des **Nationalrates**.

Wahl-Vorträge



Kompetenz-Team
Barrierefreie Information
und Selbstvertretung



Das KT BIS hat auch zur Nationalrats-Wahl
eine Broschüre gemacht.

Dazu hat es auch wieder **Vorträge** gegeben.

Bei dem 1-stündigen Vortrag
haben Sonja Renger und Manuel Stromberger
vom KT BIS die Nationalrats-Wahl
in **leicht verständlicher Sprache** erklärt.

Sie sind dafür wieder in die Standorte gekommen.



Welche Partei soll ich wählen?

Im Magazin **andererseits** steht Vieles über die Wahl drin.
Jeder Standort hat eine Ausgabe bekommen.

Du kannst aber auch online **Fragen** beantworten.

Das hilft dir, dass du dich für eine Partei entscheiden kannst.

<https://www.oegb.at/Kampagnen/oegb-wahlcheck-zur-nationalratswahl-2024>

<https://www.wahlkabine.at>

Wissenswertes



Der Kürbis

Woher kommt der Kürbis?



Der Kürbis stammt aus **Amerika**.

Kolumbus hat ihn vor etwa 500 Jahren zu uns mitgebracht.

Christoph Kolumbus war ein berühmter italienischer See-Fahrer.

Der Kürbis ist die größte Beere der Welt.

Die Kerne vom Kürbis liegen frei im Frucht-Fleisch.

Deshalb gehört der Kürbis zu den **Beeren-Gewächsen**.

Der schwerste Kürbis der Welt war über **1.000 Kilogramm**.

Wie viele Kürbis-Sorten gibt es?



Es gibt etwa **800** verschiedene Arten mit verschiedenen Formen.

200 Sorten kann man essen.

Die Kürbisse sind grün, orange, grau oder gestreift.



Kürbisse sind gesund!

Kürbisse sind **lecker** und sehr **gesund**.

Sie stärken die **Abwehr-Kräfte** im Körper.



Wann ist ein Kürbis reif?

Mach einen **Klopf-Test**:

Wenn der Kürbis **hohl** klingt, ist er **reif**.



Rezept



Kürbis-Suppe



Zutaten

- 1 Kürbis
- 1 Süß-Kartoffel
- 1 Zwiebel
- 1 Ess-Löffel Butter
- 1 Liter Gemüse-Suppe
- 1 Becher Schlag-Obers
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Prise Muskat-Nuss



Zubereitung

Den Kürbis erst **waschen**, **halbieren** und die **Kerne entfernen**.
Danach in **Würfel schneiden**.

Auch die Süß-Kartoffel in **Würfel schneiden**.

Dann die Zwiebel schälen und in **kleine Stücke schneiden**.

In einem Topf die Zwiebel mit Butter anschwitzen.

Die Kürbis-Würfel und die Süß-Kartoffel-Würfel dazugeben
und kurz mitbraten.

Mit Gemüse-Suppe aufgießen und **20 Minuten** kochen lassen.
Anschließend mit dem Pürier-Stab pürieren.

Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und Schlag unterrühren.



Sport



Was ist ein Lauf-Rad?

Das Lauf-Rad ist ein **Trainings-Gerät** und ein **Hilfs-Mittel**.

Kinder und Jugendliche mit einer Geh-Behinderung können das Lauf-Rad nutzen.

Mit dem Lauf-Rad kann man sich fortbewegen.



© Freundschaftsbänder/ DP



© Freundschaftsbänder/ DP

In der **Leopold-Wagner Arena** gibt es 2 Lauf-Räder.

Die Leopold-Wagner Arena

ist in der Nähe vom **Stadion Klagenfurt**.

Möchtest du das Lauf-Rad ausprobieren?

Dann melde dich bei **Manuel Wunder**
vom Verein **Freundschaftsbänder**.

Telefon-Nummer: 0650 33 63 255



Veranstaltungs-Tipp



Lauf-Veranstaltung in Klagenfurt

Mach mit!

Du kannst gehen oder laufen oder mit dem Rollstuhl fahren.

Mach so viele Runden, wie du möchtest oder kannst.

Du hast 2 Stunden Zeit.

Es geht um das **Vergnügen** und die **Bewegung**.

Wann: Samstag, 19. Oktober von 14 Uhr bis 16 Uhr

Wo: Leopold-Wagner-Arena in Klagenfurt

Kosten: 10 Euro

Anmeldung: 0650 33 63 255, Manuel Wunder

www.kilometerhelden.at/heldenspiele-2024/



Heldenspiele 2024
Happy Run LIVE

Mundwinkel-nach-oben-Laufveranstaltung:
Wann? 19. Oktober 2024
Wo? Leopold-Wagner-Arena in Klagenfurt
Registrierung: 13:00 bis 13:30 Uhr
Start: 14:00 Uhr Ende: 16:00 Uhr
Schnapp dir eine von 150 Medaillen!

Der Bewerb kurz erklärt:
Egal ob mit dem Rollstuhl fahrend, spazierend oder im Sprint, jeder kann daran teilnehmen. Eine Runde hat 400 Meter und kann einmal oder so oft wie möglich innerhalb von 2 Stunden absolviert werden.
Jeder ist ein Held und ein Gewinner!

Anmeldung? www.kilometerhelden.at/heldenspiele-2024/
Fragen? Melde dich bei Manuel (0650 -33 63 255)



FREUNDSCHAFTSBÄNDER



KLC
KLAGENFURTER
LEICHTATHLETIK-CLUB

