

# Selbstvertretung



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

# Post-Wurf

**7. Ausgabe**

**18. September 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



Nachrichten: Neue Kollegin .....	4
----------------------------------	---



Wissenswertes: Kelten .....	5
-----------------------------	---



Ausflugs-Tipp: Kelten-Welt Frög .....	6
---------------------------------------	---



Rezept: Couscous-Salat .....	7
------------------------------	---



clever-Veranstaltung: clever-Seminar - Lesung .	8
---	---

# Vorwort

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

Die Sommer-Pause ist vorbei.  
Und es gibt eine große Änderung:  
Das KT BIS hat eine neue  
**Assistenz der Selbstvertretung.**



Kompetenz-Team  
Barrierefreie Information  
und Selbstvertretung



Unter der Rubrik **Nachrichten** stellen wir sie vor.

In der Rubrik **Wissenswertes** gibt es einen Bericht  
über die **Kelten**.

Auch der **Ausflugs-Tipp** hat mit den Kelten zu tun.

Zum Schluss haben wir noch einen Bericht  
über eine **clever-Veranstaltung**:  
Lesung - **Die Abenteurer von Kapitän Magnus.**



**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

# Nachrichten



## Neue Kollegin

Das *Kompetenz-Team*  
*Barrierefreie Information*  
*und Selbstvertretung* bekommt eine neue Kollegin.



Kompetenz-Team  
Barrierefreie Information  
und Selbstvertretung



Barbara Piotrowski, die Assistenz der Selbstvertretung, ist nicht mehr bei uns. Sie hat eine neue berufliche Herausforderung angenommen. Wir wünschen ihr alles Gute!

**Sabrina Straßnig** übernimmt ab 1. Oktober die Stelle der **Assistenz der Selbstvertretung**.

Vielleicht kennen einige von euch Sabrina aus dem Wohnverbund Brückl.

Sie arbeitet dort noch bis Ende Monat als Assistenz. Dann wechselt sie zu uns ins KT BIS.

Wir heißen Sabrina herzlich willkommen und wünschen ihr einen guten Einstieg!



**Sabrina Straßnig**

Ab 1. Oktober 2023  
neu im KT BIS als  
**Assistenz der**  
**Selbstvertretung**

# Wissenswertes



## Die Kelten

von Manuel Stromberger

Die Kelten waren Völker in der Eisen-Zeit und im Altertum.

Man weiß nicht genau, woher sie gekommen sind.

Sie haben in Mittel-Europa gelebt.

Im alten Griechenland und im alten Rom hat man die Kelten auch als Galater oder auch als **Gallier** bezeichnet.



© www.seeland-museum.ch

Sie haben verschiedene Produkte aus Eisen hergestellt.

Zum Beispiel Schwerter, Schmuck und noch vieles mehr.

Die Kelten waren gute Krieger.

Sie haben viele Kämpfe gewonnen.

Auch in Österreich haben sie sich angesiedelt, zum Beispiel in Kärnten, Vorarlberg und Salzburg.

Am **Magdalensberg** gibt es sehr viele Ausgrabungen von den Kelten. Man hat hier eine ganze Stadt gefunden.

Aber auch in **Frög** hat man Gegenstände von den Kelten entdeckt.



© kaernten.at

Lies bitte dazu unseren **Ausflugs-Tipp** auf der Seite 6!

# Ausflugs-Tipp



## Kelten-Welt Frög

*Tipp von Manuel Stromberger*

Die **Kelten-Welt Frög** liegt in Lind bei Rosegg in Kärnten.

### Warum gibt es die Kelten-Welt?

Man hat vor über 150 Jahren in Frög bei **Ausgrabungen** verschiedene Gegenstände von den **Kelten** entdeckt.

Zum Beispiel Schmuck, Waffen und Werkzeuge.

Deshalb hat man dort eine **Kelten-Welt** mit einem **Museum** und einem **Park** gemacht!

In der Kelten-Welt Frög gibt es auch immer wieder interessante **Veranstaltungen**, die mit den Kelten zu tun haben.



© www.keltenwelt.at

### Öffnungszeiten:

**August:** Dienstag bis Sonntag von 10:00 bis 18:00 Uhr

**September:** Mittwoch bis Sonntag von 10:00 bis 18:00 Uhr

Bei starkem Regen ist die Kelten-Welt **geschlossen!**

### Eintrittspreise:

**Erwachsene:** 6,70 Euro.

**Menschen mit Behinderung:** 4,70 Euro.

# Rezept



## Couscous-Salat

*Tipp von Manuel Stromberger*

### Zutaten für 4 Portionen:

- 250 Gramm Couscous
- 250 Milli-Liter Gemüse-Brühe
- 2 Stück Paprika
- 1 Dose Mais
- 4 Stück Lauch-Zwiebeln



© www.chefkoch.de

### Marinade:

- 1 Ess-Löffel Tomaten-Mark
- 2 Ess-Löffel Essig
- 3 Ess-Löffel Öl
- 1 Ess-Löffel Curry-Pulver
- 1 Ess-Löffel Soja-Soße
- Würzen mit: Salz, Pfeffer, Chili-Pulver, Kümmel, Zucker, Petersilie und Schnittlauch

### Zubereitung:

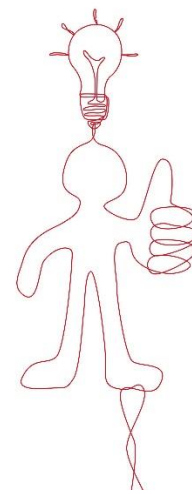
Zuerst den Couscous in der Gemüse-Brühe kochen.

Nebenbei die Paprika und die Lauch-Zwiebeln klein schneiden und in eine Schüssel geben.

Die Marinade zusammenrühren und über den Salat schütten, würzen und genießen!

Wer möchte, kann noch etwas **Feta** in den Salat geben!

# clever-Veranstaltung



## clever-Seminar - Lesung

von Manuel Stromberger

Am 2. August 2023 hat es bei autArK eine Premiere gegeben: Das Buch **Die Abenteuer von Kapitän Magnus** wurde vorgestellt.

Die **clever-Veranstaltung** hat draußen im Stadtgarten in der Zentrale von autArK stattgefunden.

Das Buch ist eine Gemeinschafts-Arbeit vom KT BIS und 2 Beschäftigten von autArK.

Die Geschichte stammt von Florian Paulik von der autArKademie. Die Bilder dazu sind von Marvin Egart von Fair & Work.

Bei der Lesung sind viele Besucher\*innen dabei gewesen. Beschäftigte und Mitarbeiter\*innen von autArK und auch Familie und Freunde von Florian und Marvin haben zugehört.



Vorgelesen haben: Marvin Egart, Florian Paulik, Sonja Renger-Wendegass