

# Selbstvertretung



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

# Post-Wurf

**7. Ausgabe**

**21. November 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](mailto:selbstvertretung@autark.co.at)

Selbstvertretung



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



## Inhalt

Impressum ..... 2

Vorwort ..... 3



Gesundheit..... 4



Wissenswertes ..... 5



Sportlicher Ausflugs-Tipp ..... 6



Besinnlicher Ausflugs-Tipp ..... 7



Rezept ..... 8

# Vorwort



Kompetenz-Team  
Barrierefreie Information  
und Selbstvertretung



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

In der Rubrik **Gesundheit** bekommt ihr einen kleinen Bericht über das clever-Seminar **Was ist Sexualität?**.

In der Rubrik **Wissenswertes** erfahrt ihr einiges über den **Krampus**.

Bei den **Ausflug-Tipps** möchten wir euch den **barrierefreien Wanderweg im Seebach-Tal in Mallnitz** vorstellen.

Als besinnlichen **Ausflugs-Tipp** haben wir den **Veldener Advent**.

In der Rubrik **Rezepte** gibt es eine Anleitung für einfache und leckere **Pudding-Kekse**.

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

E-Mail: [selbstvertretung@autark.co.at](mailto:selbstvertretung@autark.co.at)

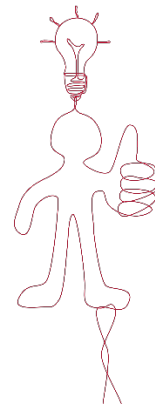
Viel Spaß beim Lesen!

Euer KT BIS\*

\*Kompetenzteam Barrierefreie Information und Selbstvertretung



# Gesundheit



## Was ist Sexualität?

*Bericht von Manuel Stromberger,  
Kompetenzteam Barrierefreie Information und Selbstvertretung*

Im clever-Seminar **Was ist Sexualität?** haben wir interessante Informationen erhalten.

Die Vortragende war Ines Macher.

Sie hat uns Fragen gestellt.

Zum Beispiel, was für uns Partnerschaft bedeutet.

Und was wir zum Thema Sexualität wissen.

Wie wir unsere Partnerinnen und Partner kennengelernt haben.

Dann hat sie uns die Geschlechts-Organen von Mann und Frau erklärt.

Sie hat uns auch die verschiedenen Verhütungs-Mittel gezeigt.

Der Vortrag von Ines Macher hat uns allen sehr gefallen.

Und wir haben viel Neues erfahren.



# Wissenswertes



## Wo kommt der Krampus her?

Der Gedenk-Tag an den **heiligen Nikolaus** ist der **6. Dezember**.

Der Krampus begleitet schon seit dem **17. Jahrhundert** den Nikolaus.

Beide gehen von Haus zu Haus.

Der Nikolaus belohnt die braven Kinder.

## Namen für den Krampus

Der Name Krampus leitet sich vom Wort **Krampe** ab.

Krampe heißt **Kralle**.

Der Krampus stellt das Böse dar.

Er bestraft die Menschen für böses Verhalten.

Er will damit zeigen, dass gutes Verhalten wichtig ist.

In Unterkärnten heißt er **Krampus**.

In Oberkärnten heißt er **Bartl**.

In Osttirol heißt er **Klaubauf**.

Er heißt so, weil er unartige Kinder in seinen Korb klaubt.

Er trägt sie davon.

Er bringt sie dann aber wieder zurück.



<https://brauchtum.net/der-krampus/>

# Ausflug-Tipp



## Ein Wander-Weg für alle

Das **Seebach-Tal** ist ein Hoch-Gebirgs-Tal der Hohen Tauern.

Es gibt einen **barrierefreien Wander-Weg** im Seebach-Tal in Mallnitz.

**Barrierefrei** heißt, dass möglichst alle Menschen den Wander-Weg nutzen können.

Zum Beispiel Menschen mit Behinderung, Menschen im Alter oder Familien mit Kinder-Wägen können die schöne Natur dort genießen.

Es gibt Wasserfälle, hohe Berge und den Stappitzer See.



<https://bios-mallnitz.at/das-haus/neuigkeiten/uneingeschraenktes-outdoor-vergnuegen-naturerlebnis-seebachtal-ist-nun-fuer-alle-barrierefrei-zugaenglich.html>

# Ausflugs-Tipp



## Veldener Advent 2024

Eine Empfehlung von Tina-Maria Müller

Velden wird zur **Engel-Stadt**.

Es gibt zum Beispiel ein Riesenrad, Bummelzug-Fahrten oder Pony-Reiten.

Auf dem **Wörthersee** gibt es einen **schwimmenden Advent-Kranz** und eine **schwimmende Krippe**.



<https://www.woerthersee.com/advent/velden>



**Advent-Markt** von 22. November bis 23. Dezember 2024

**Wo:** Orts-Zentrum Velden

**Wann:** Freitag von 15:00 bis 20:00 Uhr

Samstag und Sonntag von 11:00 bis 20:00 Uhr

Montag, 23. Dezember, von 15:00 bis 20:00 Uhr

## Engerl-Schiff-Fahrt

Auf dem **Schiff Santa Lucia** gibt es Weihnachts-Geschichten, Getränke und Weihnachts-Kekse.

<https://www.woertherseeschiffahrt.at/event/zauberhafter-advent/>



**Engerl-Schiff-Fahrt** von 22. November bis 23. Dezember 2024

**Wo:** Karl-Spiehs-Steg, Anleger 2  
9220 Velden am Wörthersee

**Wann:** Freitag, Samstag und Sonntag - nachmittags

**Preis:** 12 Euro für Erwachsene, 8 Euro für Kinder

# Rezept



## Einfache Pudding-Kekse

*Eine Empfehlung von Manuel Stromberger*

### Zutaten:

- 130 Gramm Butter
- 50 Gramm Puder-Zucker
- 130 Gramm Mehl
- 1 Packung Pudding-Pulver,  
Geschmack nach Wahl



© www.chefkoch.de

### Zubereitung:

Zuerst den Back-Ofen auf **190 Grad** vorheizen.

Dann die **Butter** und den **Puder-Zucker** ungefähr 2 Minuten miteinander **verrühren**.

Dann das **Mehl** und das **Pudding-Pulver** zusammen vermischen. Alles zur Butter-Masse dazugeben und gut verrühren.

Ein **Back-Blech** vorbereiten.

Aus dem Teig **kleine Kügelchen** formen.

Die Kügelchen auf das Back-Blech legen.

Mit der Gabel die Kügelchen flach drücken.

Dann das Blech in den vorgeheizten Back-Ofen schieben und **10 Minuten** backen.

Das Blech herausnehmen und die Kekse auskühlen lassen.