

# Selbstvertretung



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

# Post-Wurf

**8. Ausgabe**

**24. Oktober 2022**



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: Halloween ..... 4

Kastanie ..... 5



Rezept: Kartoffel-Salat ..... 6



Ausflugs-Tipp: Stadt Bled und Bleder See ... 7



Veranstaltungs-Tipp: Halloween-Party ..... 8

# Vorwort

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

In dieser Ausgabe des Post-Wurfs haben wir wieder tolle Themen für euch vorbereitet.

Bei **Wissenswertes** haben wir 2 Themen:  
Wir haben eine interessante Geschichte zu **Halloween**.  
Und wir zeigen euch den Unterschied zwischen einer **Ross-Kastanie** und einer **Edel-Kastanie**.

Das **Rezept** kommt wieder von unserem Bistro-Flitzer.  
Das Rezept ist ein leckerer **Kartoffel-Salat**!

Der **Ausflugs-Tipp** führt uns diesmal nach Slowenien  
in die schöne Stadt **Bled**.

**Halloween** steht vor der Tür!

Beim **Veranstaltungs-Tipp** haben wir eine Einladung  
zu einer Halloween-Show im Goethe-Park.

Wir wünschen euch viel Spaß beim Lesen und  
eine schöne Zeit!

**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



## Die Geschichte von Halloween

*Von Forian Paulik von der IV-Gruppe*

Die **Iren** haben vor vielen hundert Jahren immer in der Nacht vom **31. Oktober** ein Fest gefeiert.

Das haben sie **Samhein** genannt.

Dazu haben sie aus **Rüben** gruselige Gesichter geschnitzt. Mit diesen Rüben haben sie die **bösen Geister vertrieben**.

Vor 250 Jahren sind einige Iren nach Amerika ausgewandert. Das war im 19. Jahrhundert.

Die **Amerikaner** haben von den Iren abgeschaut, wie sie dieses Fest gefeiert haben.

Die Amerikaner haben aber keine Rüben verwendet.

Sie haben **Kürbisse** dafür genommen.

In die Kürbis haben sie gruselige Gesichter geschnitzt.

Und in die Mitte vom Kürbis hat man eine **brennende Kerze** hineingegeben.

Die Kinder haben sich **verkleidet**.

Sie sind dann von Haus zu Haus gegangen und haben nach **Süßigkeiten** gefragt.

Wenn die Kinder nichts bekommen haben, dann haben sie zum Beispiel die Häuser mit Eiern beworfen.

Über die Jahre hat sich diese **Tradition** in vielen Ländern der Welt verbreitet.



© www.halloweenies.de



© www.info-graz.at

# Wissenswertes



Was ist der **Unterschied** zwischen der Edel-Kastanie und der Ross-Kastanie?

	<b>Edel-Kastanie</b>	<b>Ross-Kastanie</b>
<b>Die Früchte</b>	 <b>Maroni</b> - essbar	 <b>Kastanien</b> - nicht essbar
<b>Der Baum</b>		
<b>Die Blätter</b>		
<b>Die Blüte</b>		
<b>Die Früchte in der Schale</b>		

# Rezept



## Kartoffel-Salat

Vom Team des Bistro-Flitzer



### Zutaten:

- 1,5 Kilogramm Kartoffeln
- 2 Handvoll Erbsen
- 2 Handvoll Strankalan
- 2 Stück Karotten
- ½ Bund Schnittlauch



### Zum Abmachen:

Apfel-Essig, Zitronen-Saft, Raps-Öl, Senf, Salz, Pfeffer.

### Zubereitung:

Die Kartoffeln **waschen** und mit der Schale **kochen**.

Die Strankalan in etwa 3 Zentimeter große Stücke **schneiden**.

Die Karotten **schälen** und in Scheiben **schneiden**.

Nun das ganze Gemüse im Salz-Wasser **kochen**.

Die **gekochten Kartoffeln** **schälen** und in Scheiben **schneiden**.

Nun die Kartoffeln, die Karotten, die Strankalan und die **Erbsen** zusammen in eine Schüssel geben.

Mit Apfel-Essig, Zitronen-Saft, Senf und Raps-Öl abmachen.

Den Salat mit Salz und Pfeffer würzen und

den **fein gehackten Schnittlauch** darüber streuen.

# Ausflugs-Tipp



## Stadt Bled und Bleder See

*Bericht und Fotos von Manuel Stromberger von der IV-Gruppe*

Die Bewohner\*innen vom **Wohn-Verbund Villach 1** haben einen Ausflug nach **Bled** gemacht.

Wir hatten trotz schlechtem Wetter sehr **viel Spaß**.

Als erstes sind wir in Richtung See spaziert.

Der **Bleder See** ist sehr schön.

Beim See haben wir dann gemeinsam besprochen, was wir als Nächstes machen möchten.

Wir haben uns entschieden, dass wir in Richtung **Park** gehen.

Beim Park angekommen, sind wir in einen starken Regen gekommen.

Wir sind in eine **Kirche** gegangen, die sehr schön war.

Auf dem Rückweg sind wir in ein kleines Geschäft gegangen.

Hier haben sich einige Bewohner\*innen ein **Andenken** gekauft.

Danach sind wir essen gegangen.

Das Essen war sehr lecker.

Es gibt auch **Boote**, die man mieten kann.

Damit kann man dann eine Runde im See fahren oder zur kleinen Insel in der Mitte vom See.

Nach dem Essen sind wir wieder nach Hause gefahren.

Zu Hause haben wir dann den Tag in Ruhe ausklingen lassen.

Es hat uns in **Bled** sehr gefallen.



# Veranstaltungs-Tipp



## Halloween-Party in Klagenfurt

**Halloween** steht wieder vor der Tür!

Aus diesem Grund findet am Montag, den 31. Oktober 2022, in Klagenfurt eine **Halloween-Party** statt.

Diese Veranstaltung findet im **Park Haus** am Goethe-Park statt.

Es gibt um 19:00 Uhr eine Tanz-Vorführung des Tanz-Studios **Limitless Dance**.

In diesem Tanz-Studio haben einige Beschäftigte von autArk bereits getanzt.

**Wo:** Park Haus - das Café im Goethe-Park,  
Sankt Veiter Ring 10, 9020 Klagenfurt

**Wann:** Montag, 31. Oktober 2022  
ab 17 Uhr Kinder-Programm  
ab 19 Uhr **Dance-Show** vom **Limitless Dance Studio**

**Preis:** **kostenlos**

