

# Selbstvertretung



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

# Post-Wurf

**8. Ausgabe**

**18. Dezember 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



clever-Seminar ..... 4



Kart-Sport ..... 5



Kino-Tipp ..... 6



Musik-Tipp ..... 7



Rezept ..... 8

# Vorwort



Kompetenz-Team  
Barrierefreie Information  
und Selbstvertretung



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

Dieser Post-Wurf ist die letzte Ausgabe für das Jahr 2024.  
Und es ist auch eine **besondere Ausgabe**.

Diesmal kommen die Themen für den Post-Wurf  
von **Yvonne Maier** vom ChancenForum<sup>classic</sup>, **Bernd Srienz**,  
**Anna Tschürtz** und **Denise Isopp** von der autArKademie  
in Brückl.

Es freut uns sehr, dass sie auch in Zukunft am Post-Wurf  
mitarbeiten möchten.

Vielen Dank dafür!

## Mitteilung:

Für jeden autArK-Standort gibt es wieder  
**andererseits**.

Das ist ein **Magazin in leichter Sprache**.

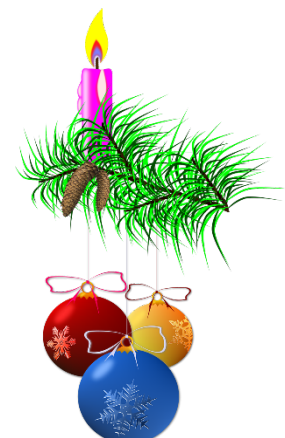


Wir wünschen euch allen  
ein **besinnliches Weihnachts-Fest** und  
einen **guten Rutsch** ins neue Jahr 2025!

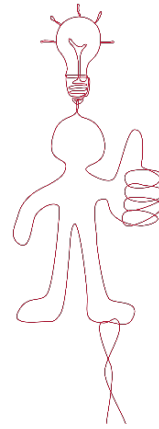
Viel Spaß beim Lesen!

Euer KT BIS\* und die Post-Wurf-Gruppe

\*Kompetenzteam Barrierefreie Information und Selbstvertretung



# clever-Seminar



## Mach mit beim Post-Wurf!

Am Donnerstag, den 28. November 2024, hat das clever-Seminar *Mach mit beim Post-Wurf* stattgefunden.

5 Personen haben sich angemeldet.  
1 Person war leider verhindert.

Sonja vom KT BIS hat den Teilnehmer\*innen erklärt, was ihre Aufgabe ist.

Dann haben die Teilnehmer\*innen je ein Thema bearbeitet:

Sie haben im Internet nachgeforscht und geschrieben.

Unterstützung haben sie auch von Astrid und Manuel vom KT BIS bekommen.

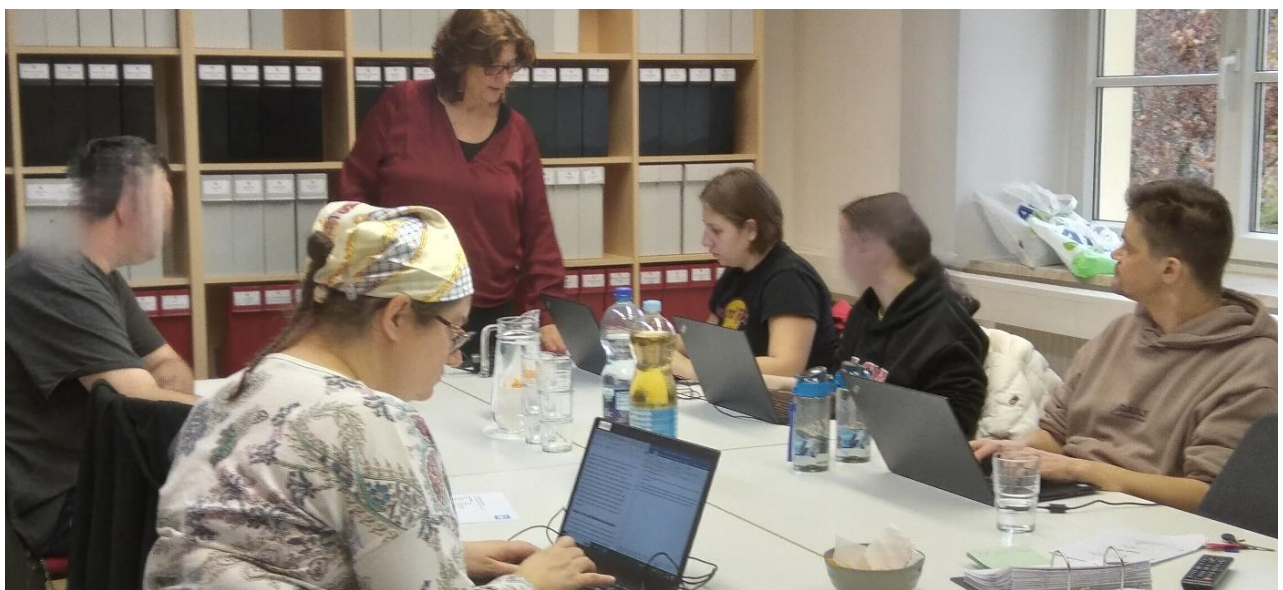
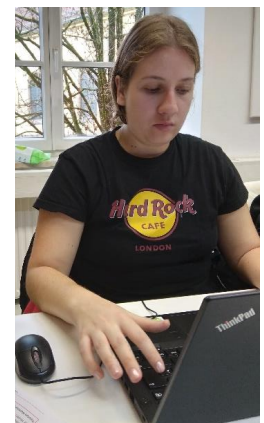
Es war ein äußerst **erfolgreiches Seminar**.

Es hat allen viel Spaß gemacht.

Wir vom KT BIS waren ganz begeistert, mit welchem Einsatz die Teilnehmer\*innen gearbeitet haben.



Yvonne und Anna



# Kart-Sport



## Kart fahren als Hobby

*Erarbeitet von Denise Isopp*

### Wie viel kostet das Kartfahren?

Eine Kart-Ausrüstung kostet etwa 900 Euro.

Man braucht einen Helm, Hand-Schuhe, Kart-Schuhe und einen Rippen-Schutz.

Ein Kart kostet so um die 5.000 Euro.

### Wie schnell fährt ein Kart?

Ein Kart fährt zwischen 70 und 170 Kilometer pro Stunde.



ibeliebeinyou.at

### Ist Kart fahren schwierig?

Jeder Mensch lernt unterschiedlich schnell.

Man muss sich konzentrieren und es ist eine **Herausforderung**.

### Ist Kart fahren gefährlich?

Hält man sich an die **Regeln**, ist dieser Sport nicht gefährlich.

Kart fahren ist anstrengend und man braucht

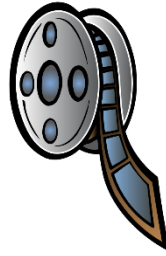
volle Körper-Anstrengung.

Man bekommt mehr Kraft und Ausdauer.



lokalmatador

# Kino-Tipp



## Vaiana 2

*Erarbeitet von Yvonne Meier*

In **Vaiana 1** fährt Vaiana übers Meer. Vaiana lebt auf der Insel Motonui und ist die Tochter vom Stammes-Häuptling. Sie möchte der Göttin **Te Fiti** ihr Herz zurückbringen. Der Halbgott **Maui** hat das Herz gestohlen. Seitdem gibt es eine Hungers-Not. Vaiana möchte die Menschen vor der Hungers-Not retten.

In **Vaiana 2** ist Vaiana wieder auf dem Meer unterwegs. Sie möchte andere Völker in Polynesien wieder vereinen. Dafür muss sie aber eine Insel finden. Mit dabei sind der lustige Hahn Heihei und das schlaue Schwein Pua.



<https://www.disney.de/filme/vaiana-2>

**Kino-Start: 28. November 2024**

**Dauer: 95 Minuten**

**Animations-Disney-Film**  
mit den Stimmen von  
Dwayne Johnson, Auli'i Cravalho

Auch in **3D!**

# Musik-Tipp



## dArtagnan

*Erarbeitet von Bernd Srienz*

dArtagnan ist eine deutsche **Folk-Rock-Band**.

Die 3 Freunde Benjamin Metzner, Felix Fischer und Tim Bernard haben die Band 2015 in **Nürnberg** gegründet.

Sie nennen ihre Musik **Musketier-Rock**.

Die jetzigen Gruppen-Mitglieder heißen Benjamin Metzner, Tim Bernard, Gustavo Strauss, Sebastian Baumann, Matthias Böhm und Haiko Heinz.



<https://www.emp.at/p/seit-an-seit/325801.html>

Zum **Anhören** auf den Link klicken:

[Seit an Seit](#)

[Verehrt und verdammt](#)

**Herzblut-Tour 2025**

**27. März 2025 in Wien, Simm City**



# Rezept



## Kokos-Busserl

Erarbeitet von Anna Tschürtz

### Zutaten:

- 4 Eiklar
- 250 Gramm Staub-Zucker
- 250 Gramm Kokos-Raspel
- 1 Schuss Zitronen-Saft



Foto: Gutekueche.at

### Zubereitung:

Zuerst die Eier trennen.

Das Eiklar mit dem Mixer zu **steifem Schnee** schlagen.

Erst den Staub-Zucker dazumischen.

Dann die Kokos-Raspeln dazugeben.

Zum Schluss den Zitronen-Saft unterrühren und nochmals alles gut mixen.

Den Back-Ofen auf **170 Grad** vorheizen.

Das Back-Blech mit Back-Papier auslegen.

Mit einem kleinen Löffel kleine Teig-Häufchen auf das Back-Blech geben.

Dann das Blech in den vorgeheizten Back-Ofen schieben und **15 Minuten** backen.

Das Blech herausnehmen und die Kekse auskühlen lassen.