

Selbstvertretung



www.autark.co.at

Post-Wurf

1. Ausgabe

27. Januar 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

Selbstvertretung



www.autark.co.at



Inhalt

Impressum 2

Vorwort 3



Nachrichten..... 4



Wissenswertes 5



Gesundheit..... 6



Rezept 7



Buch-Tipp 8

Vorwort

Liebe Beschäftigte, liebe Bewohnende!

Wir hoffen, dass ihr gut in das neue Jahr 2022 gestartet seid.
Wir wünschen euch alles Gute und viel Glück
für das Jahr 2022.

Bleibt alle gesund!



In der Rubrik **Nachrichten** berichten wir euch
über das **70-jährige Thron-Jubiläum**
von Königin Elizabeth der Zweiten von England.

In der Rubrik **Wissenswertes** gibt es Informationen
über den **Valentins-Tag!**

Wer im Winter etwas faul war, kann sich jetzt wieder
in Schwung bringen.

In der Rubrik **Gesundheit** haben wir für euch
leichte Turn-Übungen für zu Hause.

Nach dem Training etwas Gesundes trinken!
Das Rezept von einem **Karotten-Apfel-Smoothie** findet ihr
auf Seite 7.

Außerdem haben wir einen spannenden **Buch-Tipp**.

Hast du selber Vorschläge oder Ideen?

Dann wende dich bitte an die **Selbstvertretung**.

E-Mail: selbstvertretung@autark.co.at

Viel Spaß beim Lesen!



Deine Interessen-Vertretungs-Gruppe und das KT BIS*

*Kompetenzteam Barrierefreie Information und Selbstvertretung

Nachrichten



Seit 70 Jahren Königin: Elizabeth die Zweite



Wikipedia.org



www.vogue.de



www.britannica.de



www.merkur.de

Die englische Königin Elizabeth die Zweite ist im Februar 2022 seit genau **70 Jahren die Königin von England**.

Es gibt auf der ganzen Welt keine Königin oder keinen König, die oder der schon so lange regiert.

Man nennt Königin Elizabeth die Zweite auch **die Queen**.

Queen heißt auf Englisch „Königin“.

Man spricht es so aus: kwiin.

Die Queen wurde am **21. April 1926** in Mayfair bei London geboren.

Ihr ganzer Name ist Elizabeth Alexandra Mary.

Ihr Vater König Georg der Sechste ist **1952** gestorben.

Darauf wurde Elizabeth mit erst **26 Jahren** Königin.

Elizabeth regiert seit 1952, also seit bereits 70 Jahren!

Queen Elizabeth hat **1947** ihren Cousin

Prinz Philipp von Griechenland und Dänemark geheiratet.

Prinz Philipp ist letztes Jahr im April 2021 gestorben.

Die beiden haben 4 Kinder:

Prinz Charles, Prinzessin Anne, Prinz Edward und Prinz Andrew.

Die Queen hat 8 Enkel-Kinder und 12 Ur-Enkel*innen.

Die Queen ist zwar schon sehr alt, nämlich 95 Jahre.

Trotzdem erledigt sie immer noch ihre Aufgaben und Pflichten!

Wissenswertes



Valentins-Tag

Jedes Jahr am **14. Februar** ist Valentins-Tag.
Das ist der **Tag der Verliebten**.



Am Valentins-Tag beschenkt man den Menschen, den man liebt.
Das können Blumen oder eine Valentins-Karte oder
ein rotes Herz-Kissen oder ein anderes Geschenk sein.



Heuer 2022 ist der **14. Februar** ein **Montag**.

Wer war Valentin?

Der heilige **Valentin von Rom** hat vor sehr sehr langer Zeit gelebt, vor über 1.700 Jahren.

Er hat heimlich verliebte Soldaten christlich verheiratet.

Das Christentum war aber damals verboten.

Als der Kaiser das gemerkt hat, hat er Valentin
am **14. Februar 269** hinrichten lassen.

Man spricht auch von einem **Valentin von Terni**.

Man weiß nicht, ob das derselbe Valentin ist oder zwei verschiedene.

Der Bischof **Valentin von Terni** hat kranke Menschen geheilt.

So hat er viele Menschen vom Christentum überzeugt.

Weil er das Christentum verbreitet hat, hat man ihn hingerichtet.

200 Jahre nach der Hinrichtung wurde Valentin
von der Kirche heilig gesprochen.

Papst Gelasius hat am **14. Februar 496** gesagt,
dass dieser Tag zum **Valentins-Tag** wird.

Gesundheit



Fitness-Übungen

Sit-ups

Das ist Englisch und bedeutet: sich aufrichten.
Man spricht es so aus: sit aps.

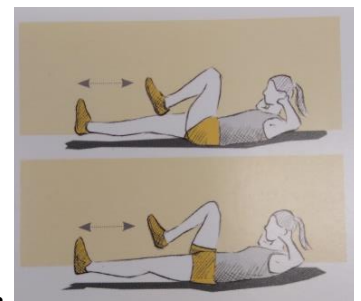
- Auf den Rücken legen.
- Die Beine anwinkeln.
- Die Arme vor der Brust kreuzen.
- Dann den Ober-Körper langsam aufrichten und in Richtung der Knie bewegen.



Diese Übung 10 Mal wiederholen.

Kicks in der Rückenlage

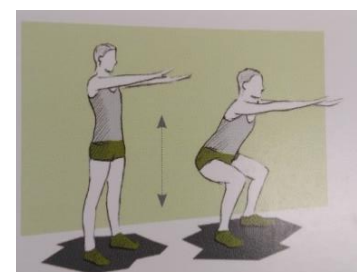
- Auf den Rücken legen.
- Die Beine ausstrecken und leicht anheben.
- Die Hände in den Nacken legen.
- Den Kopf und den Ober-Körper leicht anheben.
- Die Beine dann abwechselnd beugen und strecken.



Jedes Bein 5 Mal beugen und 5 Mal strecken.

Knie-Beugen

- Die Beine schulterbreit aufstellen.
- Die Arme nach vorne ausstrecken.
- Nun die Knie beugen und wieder strecken.



Diese Übung 10 Mal wiederholen.

Tipp: Man kann sich bei einer Sessel-Lehne anhalten.

Rezept



Apfel-Karotten-Smoothie

gefunden bei www.gutekueche.at

Zutaten für 2 bis 3 Gläser

- 2 Stück Äpfel
- 3 Stück Karotten, mittelgroß
- 1 Tropfen Oliven-Öl
- 1 Stück Zitrone oder Limette, nur Saft
- 1 Prise Ingwer, frisch gerieben
- 1 Schuss Wasser zum Auffüllen



Zubereitung

Zuerst die Äpfel **schälen** und **grob reiben**.

Anschließend die Karotten waschen, schälen und **grob reiben**.

Die Äpfel und die Karotten in einen Smoothie-Maker oder in einen Stand-Mixer geben und **mixen**.

Einen Tropfen Oliven-Öl dazugeben.

Dann den Zitronen-Saft und den frisch geriebenen Ingwer dazugeben.

Zum Schluss einen kleinen Schuss Wasser dazugeben.

Fertig ist ein **gesundes und vitaminreiches Getränk**.



Buch-Tipp

von Manuel Stromberger



Spiel der Könige

veröffentlicht 2012

Inhalt

Dieses Buch beschreibt die wahre Geschichte der sehr bekannten Fernseh-Serie

Game of Thrones.

Das ist Englisch und bedeutet: Spiel der Throne. Man spricht es so aus: geim of srouns.

Das Buch beschreibt den langen Kampf um den Thron von England.

Es geht um die Herrscher-Familie **Plantagenet**, die über 300 Jahre in England regiert hat.

Diese Familie war für ihre Brutalität bekannt.

Das Buch ist von der ersten bis zur letzten Seite **spannend**.

Autor

Dan Jones ist ein englischer **Historiker** und **Autor**.

Er hat also Geschichte studiert und er schreibt Bücher und Artikel für Zeitungen.

Zum Beispiel hat er 2017 das Buch „Die Templer“ geschrieben.

Dan Jones ist 40 Jahre alt.

Er ist verheiratet und hat 2 Töchter und 1 Sohn.



www.amazon.de