

# Selbstvertretung



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

# Post-Wurf

**12. Ausgabe**

**30. September 2021**



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..... 4



Rezept ..... 5



Gesundheit..... 6



Musik ..... 7



Termine ..... 8

# Vorwort

Liebe Beschäftigte, liebe Bewohnende!

In der Rubrik **Nachrichten** gibt es neue Informationen, wie lange zum Beispiel eine Corona-Impfung oder ein Genesungs-Zertifikat **gültig** ist.

Das **Lieblings-Rezept** kommt diesmal von Werner Wastian. Es ist auch ein bekanntes und beliebtes Gericht in Österreich!

Dann haben wir speziell für den kühleren Herbst einen guten **Gesundheits-Tipp**.

Auf Wunsch einiger Beschäftigter stellen wir euch eine **Musik-Gruppe** vor.

Und wir haben wieder einen tollen **Termin** für euch.

**Wir wünschen euch eine schöne Zeit!  
Bleibt alle gesund!**

**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\*

Selbstvertretung

Interessen-Vertretungs-Gruppe

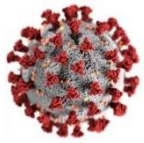


[www.autark.co.at](http://www.autark.co.at)



\*Kompetenzteam  
Barrierefreie Information  
und Selbstvertretung

# Nachrichten



## Gültigkeiten von Corona-Nachweisen



### 360 Tage gültig

- Ab der **2. Impfung**  
Bei Johnson ab der 1. Impfung
- **Genesungs-Bescheid plus 1 Impfung**,  
gültig ab der Impfung



Bei einer weiteren Impfung ist das Impf-Zertifikat **ab dieser weiteren Impfung wieder 360 Tage gültig.**

### 270 Tage gültig

- 1 Impfung



Bei einer weiteren Impfung ist das Impf-Zertifikat **ab dieser weiteren Impfung 360 Tage gültig.**

### 180 Tage

- Eine **ärztliche Bestätigung**, dass man Corona hatte
- Ein **Absonderungs-Bescheid** von der Behörde



### 90 Tage gültig

- Ein Nachweis über **neutralisierende Anti-Körper**



# Rezept



## Wiener Schnitzel

*Ein Lieblings-Rezept von Werner Wastian*

### Zutaten für 4 Portionen:

- 4 Kalbs-Schnitzel
- 150 Gramm Mehl
- 2 Eier
- 300 Gramm Semmel-Brösel
- 1 Zitrone
- Salz zum Würzen
- 2 Ess-Löffel Butter-Schmalz

### Zubereitung:

Die Schnitzel zwischen einer Frischhalte-Folie vorsichtig klopfen. Dann die Schnitzel zuerst im **Mehl**, dann im **Ei** und zum Schluss in den **Bröseln** wenden.

In einer Pfanne den Butter-Schmalz erhitzen. Die Schnitzel darin goldgelb backen. Die Schnitzel aus der Pfanne nehmen und auf einem Küchen-Papier abtropfen lassen.



Die Zitrone in Spalten schneiden und die fertigen Wiener Schnitzel mit Zitronen-Spalten anrichten.

**Tipp:** Das klassische Wiener-Schnitzel isst man mit Pommes, Petersil-Kartoffeln oder mit Kartoffel-Salat!



# Gesundheit



## Die Zwiebel

Die Zwiebel kann man nicht nur zum Kochen verwenden.  
Die Zwiebel ist auch ein gutes **Heilmittel**.

Der Saft in der Zwiebel **bremst Entzündungen** im Körper.  
Und er **bekämpft** die **Bakterien**.

Bei **Insekten-Stichen** zum Beispiel lindert die Zwiebel den Schmerz.  
Einfach eine Zwiebel halbieren und auf die Einstich-Stelle legen.

## Wie macht man eine **Zwiebel-Socke**?

Die Zwiebel in etwa 1 Zentimeter dicke Scheiben schneiden  
und erwärmen.

Die warmen Zwiebel-Scheiben auf die **Fuß-Sohle** legen.  
Dann Socken drüberziehen.

Eventuell vorher die Zwiebeln mit einer Mullbinde festmachen.

Die Zwiebel-Scheiben **reinigen das Blut** und  
**entgiften so den Körper**.

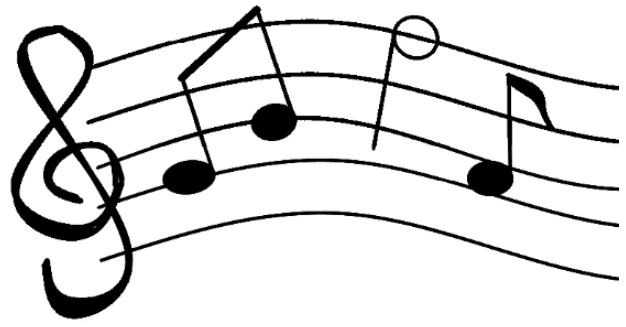
## Die Zwiebel-Socke hilft zum Beispiel ...

- bei Fieber
- Erkältungen
- Husten
- Ohren-Schmerzen
- Fuß-Geruch
- Gelenks-Schmerzen
- beugt Krankheiten vor



©www.ClipartsFree.de

# Musik



## Die Ursprung Buam

Die Ursprung Buam sind in Österreich sehr bekannt. Sie sind eine **Volksmusik-Gruppe** aus dem Zillertal in Tirol. Sie haben schon auch sehr viele Alben herausgebracht.

Die Gruppe ist ein Trio. Das sind also 3 Personen:

- **Andreas Brugger** spielt Steirische Harmonika. Er ist seit 1993 dabei.
- **Martin Brugger** spielt Geige. Er ist seit 1993 dabei.
- **Franzjosef Höllwarth** spielt Harfe. Er ist seit 2018 dabei.



Quelle: [ursprungbuam.at](http://ursprungbuam.at)

**Manfred Höllwarth** war bis 2018 dabei.

Andreas und Martin sind Brüder.

Franzjosef und Manfred sind ihre Cousins.

Vor fast 30 Jahren gründeten die Brüder Andreas und Martin zusammen mit ihrem Cousin Manfred die Gruppe.

Ihr Großvater Lois Höllwarth hat ihnen dabei geholfen.

**So könnt ihr einige Lieder hören:**

Am **Handy** oder **Computer** den **Link** eingeben oder darauf klicken!

**A Steirer Madl, a Tiroler Bua:**

<https://www.youtube.com/watch?v=HkWUIKWtgOw>

**Gamsjaga:**

<https://www.youtube.com/watch?v=zC-avAlttaM>

**A Geig'n muass her:**

<https://www.youtube.com/watch?v=AKPfSUEE-lg>

# Termine



## Kunst-Handwerks-Markt 2021

Suchst du etwas **Besonderes**?

Dann ist der Sankt Veiter Kunst-Handwerks-Markt genau das Richtige für dich.

Er findet nun schon zum 3. Mal statt.

Die Kunstwerke sind aus **Holz**, **Textil**, **Keramik** und **Glas**.

Es gibt praktische Dinge wie zum Beispiel Krüge oder Schüsseln.

Oder es gibt **Seifen**, **Kosmetik** und **Schmuck-Stücke**.

Oder einfach schöne Sachen zum Dekorieren.



**Wo:** Hauptplatz Sankt Veit  
9300 Sankt Veit an der Glan

**Wann:** **14. bis 16. Oktober 2021**  
Donnerstag und Freitag von 9 Uhr bis 18 Uhr  
Samstag von 9 Uhr bis 15 Uhr

**Wer veranstaltet diesen Markt?**

Kärntner Initiative Kunsthandwerk, Frau Karin Klimbacher

E-Mail: atelier.2k@aon.at

Telefon: 0664 211 52 43