

# Selbstvertretung



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

# Info-Brief

**3. Ausgabe**

**29. März 2021**

**einfach erklärt**

---

# Impressum

## Herausgeberin

### Selbstvertretung

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)

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

Selbstvertretung



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

Erarbeitet nach dem Qualitäts-Standard  
von **capito**



# Inhalt

Impressum ..... 2

Vorwort ..... 4



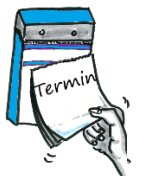
Nachrichten ..... 5



Gesundheits-Tipps, Sport-Übungen ..... 6



Wissenswertes ..... 7



Termine ..... 8

# Vorwort

Liebe Beschäftigte, liebe Bewohnende!

Die **Selbstvertretung** begrüßt dich ganz herzlich zum 3. Info-Brief.

Ostern steht vor der Tür.

Deshalb gibt es auch in diesem Info-Brief Themen, die **Ostern** betreffen.

**Hast du selber Vorschläge oder Ideen?**

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

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

Wir wünschen dir **frohe Ostern** und viel Spaß beim Lesen!

Deine **Interessen-Vertretungs-Gruppe**

Selbstvertretung

Interessen-Vertretungs-Gruppe



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



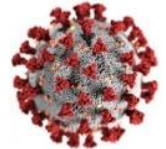
# Nachrichten



## Verschärfte Ausgangs-Beschränkungen zu Ostern

Die Bundesregierung hat in **Wien**, **Burgenland** und **Niederösterreich** eine **Oster-Ruhe** beschlossen.

Die Ansteckung mit dem Corona-Virus ist dort viel zu hoch.



Ab dem **1. April** müssen dort die Geschäfte zu den Oster-Feiertagen **geschlossen** bleiben.

Dazu gehören zum Beispiel Baumärkte, Kleider-Läden oder Friseur-Geschäfte.

**Offen** haben dürfen natürlich wie schon vorher zum Beispiel die Lebensmittel-Geschäfte oder die Apotheken.

## In ganz Österreich steigen die Ansteckungen wieder

Deshalb fährt in **Kärnten** die Polizei zu Ostern verstärkt Streife.

Sie **kontrollieren**, ob sich die Menschen an die **Regeln** halten.

Dazu gehören zum Beispiel **Abstand halten**, **FFP2-Maske** an vorgeschriebenen Orten tragen, **keine Menschen-Ansammlungen**.

# Gesundheits-Tipps, Sport-Übungen



## Übung für die Halswirbel-Säule

Jede und jeder von uns kennt das:  
Man sitzt zu lange im Büro oder zuhause  
vor dem Computer und dann schmerzt die Schulter.



Da gibt es tolle Übungen.  
Man kann sie **überall** machen, zum Beispiel  
in der Wohnung, im eigenen Garten oder  
während der Busfahrt.

Man kann die **Schultern** einige Male **nach vorne und  
wieder zurück** bewegen.  
Den **Kopf** bewegt man leicht **nach oben und nach unten**.

Das ist gut für die Halswirbel-Säule.  
Damit kräftigt man auch die Halswirbel-Säule.

# Wissenswertes



## Warum bemalen wir zu Ostern Eier?

Früher durfte man in der Karwoche keine Eier essen. Die Hühner haben natürlich trotzdem Eier gelegt. Also hatte man zu viele Eier. Deshalb hat man dann die Eier gekocht.

Damit man die gekochten Eier von den rohen Eiern unterscheiden konnte, hat man sie bemalt.



## So kann man Eier natürlich färben

Farben aus der Natur haben keine Giftstoffe.

Das braucht man für die Farbe ...

- **Rot:** Rote Beete oder rote Speise-Zwiebeln
- **Gelb:** Kurkuma und Kamillen-Blüten
- **Grün:** Spinat oder Brennnesseln
- **Braun:** Schwarzer Tee, Kaffee oder Zwiebel-Schalen
- **Blau und Lila:** Heidel-Beeren, Flieder-Beeren oder Rotkohl-Blätter

# Termine



## Oster-Märkte

Viele Oster-Märkte finden leider wegen Corona **nicht** statt. Genauere Informationen zu den verschiedenen Oster-Märkten muss man im Internet nachschauen oder bei der Gemeinde nachfragen.



## Freizeit-Tipp: Minimundus

Seit dem **26. März 2021** ist das **Minimundus** wieder offen.



Alle Besucher\*innen müssen sich an die Corona-Regeln halten.  
In den Innen-Räumen muss man eine **FFP2-Maske** tragen.  
Die Gastronomie ist geschlossen.

Man nennt das Minimundus auch **die kleine Welt am Wörthersee**.

Dort kann man zum Beispiel viele berühmte Gebäude aus 50 Ländern aus der ganzen Welt anschauen.

**Alles ist viel kleiner als in Wirklichkeit.**

Zum Beispiel gibt es im Minimundus Modelle vom Eiffel-Turm in Paris, von der Freiheits-Statue in New York oder von der Chinesischen Mauer.

Es gibt über 180 Modelle, die in Klein nachgebaut sind.