

Selbstvertretung



www.autark.co.at

Info-Brief

4. Ausgabe

14. April 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

Web: www.autark.co.at

Selbstvertretung



www.autark.co.at

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



© Zeichnungen: autArK Soziale Dienstleistungs-GmbH

Inhalt

Impressum 2

Vorwort 4



Nachrichten 5



Gesundheits-Tipps, Sport-Übungen 6



Rezepte 7



Termine 8

Vorwort

Liebe*r Beschäftigte, liebe*r Bewohnende!

Die **Selbstvertretung** begrüßt dich ganz herzlich zum 4. Info-Brief.

In diesem Info-Brief gibt es einen neuen Bereich, nämlich **Rezepte**.

Hier stellen wir dir einfache Rezepte vor, die du gerne nachbacken oder nachkochen kannst.



Hast du selber ein Lieblings-Rezept, das du gerne weitergeben möchtest?

Dann schick es bitte an: selbstvertretung@autark.co.at.

Hast du selber Vorschläge oder Ideen?

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

E-Mail: selbstvertretung@autark.co.at

Wir wünschen dir und viel Spaß beim Lesen!

Deine **Interessen-Vertretungs-Gruppe**

Selbstvertretung

Interessen-Vertretungs-Gruppe



www.autark.co.at



Nachrichten



Prinz Philip ist tot

Prinz Philip ist am 9. April 2021 mit 99 Jahren verstorben.

Er war mit der englischen Königin Elisabeth seit 1947 verheiratet.

Kennengelernt haben sie sich als 13-Jährige und 18-Jähriger.

Seit 1953 war Philip als Prinz-Gemahl mit seiner Gemahlin **Königin Elisabeth der Zweiten** auf dem **britischen Thron**.

Sie haben 4 Kinder: Charles, Anne, Andrew und Edward.

Die Beerdigung ist am 17. April 2021.

Gesundheits-Minister Anschober ist zurückgetreten

Der Gesundheits-Minister **Rudolf Anschober** ist gestern von seinem Amt zurückgetreten. Er hat gesagt, dass er überarbeitet ist und gesundheitliche Probleme hat.



**Rudolf
Anschober**

Foto:
sozialministerium.at

Sein Nachfolger wird der 46-jährige Allgemein-Arzt **Wolfgang Mückstein**, der bis jetzt in einer Wiener Gruppen-Praxis praktiziert hat.



**Wolfgang
Mückstein**

Foto:
gruenmed.at

Er ist Mitglied von der Partei **Die Grünen**.

Am Montag, 19. April, tritt Mückstein sein neues Amt an.

Gesundheits-Tipps, Sport-Übungen



Gesunde Ernährung

Zu einer **gesunden Ernährung** gehören **Vollkorn-Produkte**, zum Beispiel Vollkorn-Nudeln, Müsli aus Vollkorn oder Brote aus Vollkorn.

Denn Vollkorn enthält viele Mineral-Stoffe, Vitamine, Spuren-Elemente und Ballast-Stoffe.

Das ist zum Beispiel gut für das Herz oder für die Gelenke.

Hülsen-Früchte sind auch sehr gesund. Dazu gehören zum Beispiel Erbsen, Bohnen, Linsen oder Erdnüsse.



Wichtige Vitamine und Mineral-Stoffe sind auch im **Gemüse**.

Dazu gehören zum Beispiel Kartoffeln, Salate, Kohl-Arten, Tomaten, Karotten oder Gurken.

Und natürlich gehört das **Obst** zur gesunden Ernährung. Zum Obst gehören zum Beispiel Äpfel, Birnen, Erdbeeren, Kirschen, Orangen oder Avocados.

Obst oder Gemüse eignen sich sehr gut für vormittags und für zwischendurch.

Alle diese Nahrungsmittel sind gut für unseren Körper.

Rezepte



Faschierte Laibchen mit Tiefkühl-Gemüse

Ein Lieblings-Rezept von Manuel Stromberger

Zutaten für die Laibchen

- 500 Gramm Faschiertes
- 1 bis 2 Suppen-Teller Semmel-Würfel
- 2 Eier
- 2 Knoblauch-Zehen
- 1 Zwiebel
- 1 Packung Tiefkühl-Kräuter oder frische Garten-Kräuter
- 2 Esslöffel Mehl
- 200 Milliliter Milch
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Alle Zutaten **mischen** und mit den Händen gut **durchkneten**.
Dann nicht zu große **Laibchen formen**.

Öl in eine Pfanne geben und die Laibchen goldgelb **anbraten**.

Das Backrohr vorheizen und die Laibchen etwa **25 Minuten**
bei **180 Grad** im Backrohr lassen (Oberhitze und Unterhitze).

Dazu passt ein **grüner Salat** oder **Tiefkühl-Gemüse**.

Das Tiefkühl-Gemüse in einen Topf mit 5 Esslöffel Wasser
geben und etwa 10 Minuten leicht köcheln lassen.

Guten Appetit!

Termine



Oldtimer-Treffen

Am Samstag, den **24. April 2021**, findet in **Sankt Veit an der Glan** das Oldtimer-Treffen statt.

Oldtimer ist ein englisches Wort.
Man spricht es so aus: old teimer.

Ein Oldtimer ist ein Auto aus alten Zeiten.
Solche Autos sind oft 20 oder 30 Jahre alt.
Und sie funktionieren immer noch.

Strandbad Klagenfurt

Am **19. April 2021** startet der **Vorverkauf** für die **Strandbad-Karten**.

Der Vorverkauf im Strandbad Klagenfurt ist von Montag bis Freitag von 9:00 bis 16:00 Uhr geöffnet.



Das Strandbad öffnet voraussichtlich am **1. Mai 2021**.