

# Das Herbstsemester startet!

www.kvhs-peine.de



Programmbereichsleiterin für  
Gesundheit & Ernährung,  
Eva Kazmierczak. Foto: kvhs



Foto: kvhs

## Neue Kurse – Viel mehr als nur Kochen

Herbstliche Tristesse lässt die Kreisvolkshochschule (KVHS) Peine mit dem kommenden Semester erst gar nicht aufkommen. Denn das neue Angebot wird bunt und vielfältig. „Zukünftig wird pro Semester immer ein Programmbereich eine Bühne bekommen. Diesmal präsentieren wir den beliebten Bereich „Ernährung, Kochen & Kulinarik“, kündigt die Leiterin der KVHS Peine, Stefanie Laurion, an.

Die Programmbereichsleiterin für Gesundheit & Ernährung, Eva Kazmierczak, macht für die KVHS gemeinsam mit ihren Honorarkräften Appetit auf einen abwechslungsreichen kulinarischen Herbst. „In unseren Ernährungskursen steckt viel mehr als nur reines Kochen“, sagt sie und ergänzt: „Es fließen auch Traditionen und kulturelle

Aspekte ein. Gerade die Kurse zu Kulinarik und Ernährung ermöglichen Begegnung auf Augenhöhe.“

Die Kochkurse der KVHS bieten Informationen und Praxisbeispiele rund um eine gesunde, ausgewogene und vollwertige Ernährung. So wird etwa mit dem Kurs „Lieber leichter – Ausgewogen essen und genießen“ ein Bildungsangebot vorgehalten, das die gesetzlichen Krankenkassen als gesundheitsfördernde Maßnahme bezuschussen.

Ob Kochen, Backen oder Essen – die Kochkurse der KVHS machen Teilnehmende mit Rezepten, Grundlagen und Tricks zum Kochen vertraut. Bei kulinarischen Aktivitäten können sich Menschen unterschiedlicher Kulturen kennenlernen

und austauschen. Dabei werden neue Formate wie der „literarische Kochabend“ ausprobiert, den die KVHS gemeinsam mit der Buchhandlung Stefanie Quindel in Ilsede veranstaltet.

Auch mit dem Weltladen Peine e. V. gibt es eine Kooperation. Interessierte erfahren kostenlos, wie man „Pralinen fair und vegan selbst herstellen“ kann. Zudem machen einige Kursleitungen die jeweilige Landesküche authentisch erlebbar und bringen landestypische Zutaten und Gewürze mit. So beispielsweise Fang Lünenschloß, die im Kurs „Authentische Köstlichkeiten aus dem Reich der Mitte“ über die chinesische Kultur berichtet.

Die KVHS schafft ein flächendeckendes Angebot mit

Kochkursen in Peine, Hohenhameln, Ilsede, Lengede und nach dreijähriger Coronapause wieder in Vechelde. Dort bietet Sajit Padmanabhan den Indischkochkurs „Palak Paneer“ an und bei Kagan Kortun heißt es „Mappa della pasta italiana“.

Zum Thema „Pilzwanderung für Kinder und Erwachsene“ erteilt ein Pilzcoach hilfreiche Infos über die spannende Welt der Pilze und hat Tipps für ein bekömmliches Pilzmenü.

Auch online tut sich viel bei der KVHS: Via Livestream geht es um die „Einkaufsfalle Supermarkt“ und im Kurs „Wo die Zitronen blühen“ um die Kulturgeschichte der italienischen Küche. *bik*



www.kvhs-peine.de  
Alle unsere Veranstaltungen finden Sie, wie gewohnt, auf unserer Website. Die Suche ist ganz einfach, probieren Sie es gern aus!

## Kursleiterin Zahide Yigit: „Türkische Küche ist so viel mehr als nur Döner“

Wer die türkische Küche kennt, weiß um deren Geschmackserlebnis. Wer die Zubereitung dieser aus verschiedenen Kulturen und Volksgruppen entstandenen Küche selbst erlernen möchte, kann im Herbst zwischen zwei Kursen wählen.

Die 34-jährige Zahide Yigit ist seit 2015 als Kursleiterin bei der Kreisvolkshochschule (KVHS) aktiv. „Mein Opa kam als Gastarbeiter nach Deutschland und blieb. So wurde Peine meine Heimatstadt“,

erzählt sie. Zur KVHS kam sie über ihre Ausbildung zur Verwaltungsfachangestellten beim Landkreis Peine.

„Mir fiel auf, dass die KVHS keine Kurse zur türkischen Küche anbot“, erinnert sie sich und wurde selbst erfolgreich aktiv. Nach coronabedingter Pause und Elternzeit bietet Zahide Yigit im Herbstsemester zwei Kurse an: Am 24. November „Klassiker der türkischen Küche“ und am 3. November „Vegetarische türkische Küche“.

Zahide Yigit hat Erfahrung in der Gastronomie: „Ich möchte im Kurs die schnelle, praktische und originale türkische Küche vermitteln, die so viel mehr als nur Döner ist“, betont sie. Ihr ist öffentliches Engagement von Menschen aus eingewanderten Familien wichtig: „Alle Menschen haben Stärken – sei es im Sport oder im handwerklichen Bereich. Man muss sich nur

trauen, etwas für die oder in der Gesellschaft zu tun. Das Zusammenleben macht mehr Spaß, wenn wir uns besser kennenlernen“, ist sie überzeugt. *bik*



Kochen mit Zahide Yigit.  
Foto: kvhs

Das Team der KVHS freut sich, dass Zahide Yigit trotz zweier Kinder, einem Hund und hektischem Familienalltag so aktiv ist und das kulinarische Kursangebot noch bunter und internationaler macht. *bik*

## HIGHLIGHTKURSE DES OFFENEN ANGEBOTS

JUNGE VHS UND SPRACHEN – Knut Arnold

Ferienwoche „Manege frei – Zirkus der besonderen Talente“  
Kurs-Nr. R-1398K3 | Herbstferienwoche, 23. Oktober – 27. Oktober, Peine

Learning English with Music – Great American Classics.  
Kurs-Nr. R-7237V3 | freitags, 1. September – 6. Oktober, 11 – 12.30 Uhr, Vechelde

Englisch für Anfänger\*innen A2 – Vormittagskurs.  
Kurs-Nr. R-7227P3 | mittwochs, 1. November – 21. Februar, 9.30 – 11 Uhr, Peine

Spanisch für Anfänger\*innen – keine Vorkenntnisse erforderlich.  
Kurs-Nr. R-7627P3 | mittwochs, 1. November – 21. Februar, 18 – 19.30 Uhr, Peine

Einstiegskurs Koreanische Sprache – keine Vorkenntnisse erforderlich.  
Kurs-Nr. R-7820P3 | dienstags, 7. November – 12. Dezember, 18 – 19.30 Uhr, Peine

PÄDAGOGIK & FAMILIE – Kerstin Wassmann

Raus in die Natur, Herbstabenteuer! Spielen – Entdecken – Erleben. Familien entdecken die Natur.  
Kurs-Nr. R-2120Y8 | Sonntag, 8. Oktober, 10.30 – 12 Uhr, Lengede  
Kurs-Nr. R-2121Y8 | Sonntag, 8. Oktober, 15 – 16.30 Uhr, Vechelde

„Glückliche & entspannte Kinder – Yoga & Tanz“ für den Elementar- & Vorschulbereich. Fortbildung für pädagogische Fachkräfte.  
Kurs-Nr. R-2160P8 | Donnerstag, 9. November, 9 – 15 Uhr, Peine

Bedürfnisorientierte Begleitung – der liebevolle Blick auf dein Kind. Wissenswerter über Bindung.  
Kurs-Nr. R-2161Y8 | Samstag, 25. November, 10 – 14.30 Uhr, Peine

GESUNDHEIT – Eva Kazmierczak

Nordic-Walking light. Lernen Sie eine gelenkschonende Sportart kennen.  
Kurs-Nr. R-9678P4 | dienstags, 5. September, 17. Oktober, 18 – 19 Uhr, Peine

Vinyasa Yoga. Ausgeglichenheit und Flexibilität im Alltag.  
Kurs-Nr. R-9583V4 | donnerstags, 7. September – 16. November, 17.45 – 19.15 Uhr, Vechelde

Zeit nur für mich. Entspannungsmix aus verschiedenen Techniken.  
Kurs-Nr. R-9542P4 | freitags, 8. September – 13. Oktober, 18.15 – 19.30 Uhr, Peine

Hoopfitness. Kommen Sie mit dem Reifen in Bewegung.  
Kurs-Nr. R-9615P4 | montags, 11. September – 11. Dezember, 17 – 18 Uhr, Peine

MENSCH & GESELLSCHAFT UND PFLEGE & BETREUUNG – Stefanie Laurion

Professionelle Distanz als Einsatzkraft. Für Ehrenamtliche aus freiwilligen Feuerwehren.  
Kurs-Nr. R-5674Y5 | Samstag, 4. November, 9 – 15 Uhr, Peine

10-Minuten-Aktivierung für Demenzzranke. Für Betreuungskräfte.  
Kurs-Nr. R-9728Y2 | Samstag, 30. September, 9 – 16 Uhr, Peine

Ein Hof und elf Geschwister. Abschied vom bäuerlichen Leben. Sachbuchpreisträger 2023.  
Kurs-Nr. R-1655O5 | Mittwoch, 11. Oktober, 19.30 Uhr, online

BERUF & DIGITALES – Ingrid Knobbe

Smartphone und Tablet als nützliche Alltagshelfer für Senior\*innen.  
Kurs-Nr. R-5955P2 | donnerstags, 2. November – 7. Dezember, 11 – 12.30 Uhr, Peine

Office-Programme für Einsteiger\*innen: Excel, PowerPoint und Word kennenlernen.  
Kurs-Nr. R-5435P2 | montags, 4. September – 11. September, 16 – 19 Uhr, Peine

ChatGPT: Ist Maschinensprache menschlich? Künstlicher Intelligenz und Kommunikation.  
Kurs-Nr. R-5422O2 | Mittwoch, 17. Januar 2024, 19 – 20 Uhr, online

KULTUR – Ingrid Knobbe

Schillers sämtliche Werke leicht gekürzt. Wie ein Theaterstück auf die Bühne gebracht wird.  
Kurs-Nr. R-9542P4 | mittwochs, 13. September – 22. September, 17 – 20 Uhr, Peine

Kreative Fotografie mit dem Smartphone. Für die Kamera, die man immer dabei hat.  
Kurs-Nr. R-8720V2 | dienstags, 19. September – 26. September, 18.30 – 20.45 Uhr, Vechelde

Gitarre für Senior\*innen. Ein Anfänger\*innenkurs ohne Noten.  
Kurs-Nr. R-8512Y2 | dienstags, 26. September – 9. Januar, 10 – 11.30 Uhr, Peine

Workshop Handlettering. Mit moderner Schönschrift gestalten.  
Kurs-Nr. R-8140Y2 | Sonntag, 15. Oktober, 10 – 15.15 Uhr, Peine

Margareten spitze. Kreative Knüpftechnik mit dem Rippenknoten.  
Kurs-Nr. R-8305Y2 | Samstag-Sonntag, 21. – 22. Oktober, 10 – 17 Uhr, Peine

