



Café HudL

Frühstück Mo – Fr 9.30 – 11.30 Uhr
Starten Sie mit unseren leckeren
Frühstücksangeboten gut in den Tag!

Frühstücksbuffet Sa 9.00 – 13.00 Uhr (nicht an Tagen
mit besonderen Veranstaltungen)

Mittagstisch Mo – Fr 12.00 – 14.00 Uhr
gut bürgerlich
& vegan
Genießen sie täglich wechselnde
frische, saisonale Gerichte & Eintöpfe.

Kaffee & Kuchen Gern servieren wir Ihnen zu unseren
Kaffeespezialitäten frisch
gebackenen Kuchen, verschiedene
Torten oder auch einen HudL-Hupf.
In unserer Kuchenvitrine ist für jeden
etwas dabei.

Sonntagskaffeeklatsch So 14.00 – 18.00 Uhr

Eltern- Kind-Café Jeden 1. Samstag im Monat erwarten
Sie tolle Aktionen für die Kleinen,
genauere Informationen finden Sie
in der Monatsübersicht.

Private Feiern Unser freundliches, kompetentes
Serviceteam steht Ihnen gern zur
Seite und macht Ihnen ein
individuelles Angebot.

Kontakt Birgit Dohte
05221/ 189 – 1016

HudL

Bürgerzentrum
Haus unter den Linden

Raumvergabe

Das HudL vergibt Räume für Kurse,
Tagungen, Fortbildungen und Ihren
privaten Anlass – das Café HudL sorgt
gern für die Bewirtung.

**Information &
Buchung** Christina Büscher
05221 / 189 -1013

Bewirtung Birgit Dohte
05221 / 189 -1016

Gruppen | Kurse

Informationen zu regelmäßig
stattfindenden Angeboten erhalten
Sie in unserem Faltblatt **Treffpunkt**
Gruppen | Kurse | Vereine.

Leitung Hartmut Giebel
05221 / 189 -1011



**Spende &
Mitgliedsbeitrag** **Sparkasse Herford**
BLZ 494 501 20
Konto-Nr. 100 070 572
Iban DE 85 4945 0120 0100 0705

HudL

Bürgerzentrum
Haus unter den Linden

Info

Anschrift Unter den Linden 12 | 32052 Herford
Homepage www.HudL.Herford.de

Öffnungszeiten Mo – Do 8.30 – 16.00 Uhr
Fr 9.00 – 14.00 Uhr
Sa und So nach Ankündigung
Gruppen und Kurse
nach Vereinbarung bis 22 Uhr

Kontakt
Infotheke 05221 / 189 -1015
Fax 05221 / 189 -1029
Hartmut Giebel 05221 / 189 -1011
hartmut.giebel@herford.de

Christina Büscher 05221 / 189 -1013
christina.buescher@herford.de

Trixie Schaffert 05221 / 189 -1012
trixie.schaffert@herford.de

Beratungsbüros
Gehörlosenberatung 05221 / 189 -1021 | Di 15.00–17.30 Uhr
emma 05221 / 189 -1022 | Mi 10.00–12.00 Uhr
Wir für Uns 05221 / 189 -1023 | Fr 10.00–13.00 Uhr

Café

Öffnungszeiten Mo - Fr 9.30 – 18.00 Uhr
Sa 9.00 – 13.00 Uhr
So 14.00 – 18.00 Uhr

Kontakt
Birgit Dohte 05221 / 189 -1016
hudl.cafe@herford.de

HudL

Bürgerzentrum
Haus unter den Linden

Programm

Oktober
November

Dezember 2015
www.HudL.Herford.de

Das HudL ist auch
Ladestation für E-Bikes



o! wie engagiert. herford

Oktober 2015

Do 01.10. 14:30 Uhr Schnupperstunde **Gedächtnistraining**
15:30 Uhr mit Matthias Schmidt, bitte anmelden

18 Uhr Vortrag Schmerzhilfe **Herzinfarkt**
mit Dr. Jens Völker, Mathilden-Hospital

Sa 03.10. 9 Uhr Treffpunkt **Eltern Kind Café** | Malen mit
Fingern und Pinseln, Kittel mitbringen
außerdem Frühstücksbuffet für Groß und Klein

So 04.10. 14 Uhr Café HudL **Kaffeeklatsch mit Waffeln**

Mo 05.10. 10:45 Uhr Schnupperstunde **Selbstbehauptung
für Ältere** mit G. Kopsieker und H. Giebel

Di 06.10. 11:30 Uhr Ausstellungseröffnung **Alltagsfarben**
von Daniela Gundler

Mi 07.10. 9 Uhr Mit Pieper-Bus unterwegs | Tagesfahrt
Schlössertour durchs Weserbergland
mit Ch. Redeker | 29,50 €, bitte anmelden

9:30 Uhr Schnupperstunde **Tanz Dich Fit**
mit Ilona Lubenow

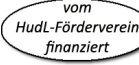
15 Uhr Seniorenbeirat informiert **Mobil & Aktiv
mit Bus & Bahn ab 60 Jahren** mit der
OWL-Verkehr und den ›Mobilagenten‹

Do 08.10. 9:30 Uhr Schnupperstunde **Qi Gong** mit G. Kopsieker

19 Uhr Vortrag **Grundlos krank oder einfach
übersäuert** mit Frank Schirmer

So 11.10. 14 Uhr Café HudL **Kaffeeklatsch**
und Kindertheater mit der Lila Bühne
14:30 Uhr **Winzig klein und Riesengross**
und 16 Uhr **Dusseldachs und Schusselmaus**
Kind 3 €, Erwachsene 5 €

Mo 12.10. 9:30 Uhr Schnupperstunde **Tai Chi** mit G. Kopsieker

Mi 14.10. **Oktoberfest** 
ab 12 Uhr mit weiß-blauen Spezialitäten
ab 14 Uhr Tanztee mit Franz-Josef Gehrmann

17 Uhr Kurs **Aquarellmalerei**
mit Vera Donhauser, bitte anmelden

Mi 14.10. 18 Uhr Vortrag Biochemischer Verein
Stärkung des Immunsystems
mit Heilpraktiker Hartmut bei der Kellen

Fr 16.10. 16:15 Uhr Schnupperstunde **Meditatives Tanzen**
mit Ursula Witte | 10 Termine, 50 €

17:30 Uhr Konzert **Feierabendbühne mit Dreistrom**
Live-Musik nach Dienstschluss, dazu
Leckeres aus der HudL-Küche, Eintritt frei

Di 20.10. 19 Uhr Informativveranstaltung **Entsäuerung durch
Basenfasten** mit Regina Becker
anschließend begleitete Fastenkur, 60 €

Mi 21.10. 19:30 Uhr Vortrag Netzwerk Herforder Heilpraktiker
**Die Behandlung von Allergien und
Nahrungsmittelunverträglichkeiten
aus naturheilkundlicher Sicht**
mit Karl-Heinz Stucht

Sa 24.10. 11 Uhr Indoor-Flohmarkt **Kinderbekleidung
und Spielzeug** | Standgebühr 8 €

So 25.10. 14 Uhr HudL Inklusiv **Sonntagstanze**
mit Gerd Köhler
außerdem Kaffeeklatsch im Café HudL

Do 29.10. 15 Uhr MARTa-Führung **Widerspenstige Wildnis**
10 € (inkl. Kaffee & Kuchen) bitte anmelden

Sa 31.10. 19:30 Uhr Konzert **Klezmer Jazz mit Narinkka**
in Kooperation mit der DFG
VVK 6 €, AK 8 €, DFG-Mitglieder 6 €

November 2015

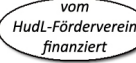
Di 03.11. 18:30 Uhr Kursbeginn **Progressive Muskelent-
spannung** mit Regina Becker, 6 Termine
48 €, Anmeldung unter 05744/511787

Mi 04.11. 19 Uhr Vortrag **Bussystem in Herford** mit dem
Verkehrsclub Deutschland (VCD)

Do 05.11. 18 Uhr Vortrag Schmerzhilfe **Rückenschmerzen**
mit Dr. Eckhard von Glinski

Sa 07.11. 9 Uhr Treffpunkt **Eltern Kind Café**
außerdem Frühstücksbuffet für Groß und Klein

So 08.11. 11 Uhr Kreativmarkt **aus|Koffern 2015**
7. Herforder Koffermarkt – der kreative
Markt für Handgemachtes, Eintritt 1 €
außerdem Kaffeeklatsch mit Waffeln im Café HudL

Mi 11.11. **Pufferparty** 
ab 12 Uhr Reibplätzchen in Variator
ab 14 Uhr Tanztee mit Marianne und Renzo

15:30 Uhr Europa – **Das Euro-Wissensquiz**
von Bürger Europas e.V.

18 Uhr Vortrag Biochemischer Verein **Bilder aus
der Radewig – früher und heute**

Do 12.11. 8 Uhr Mit Pieper-Bus unterwegs | Tagesfahrt
**Einbeck mit Grünkohlessen und
Brauhausbesichtigung** mit
Christel Redeker | 42,50 €, bitte anmelden

Fr 13.11. 14 Uhr Turnier **Preisskat**
mit Werner Ruschemeier | Startgebühr 5 €

Mi 18.11. 19:30 Uhr Vortrag Netzwerk Herforder Heilpraktiker
**Krankmachende Pilze, Würmer und
Milben im Körper** mit Aylin Civelek

Do 19.11. 14 Uhr Offenes **Schachturnier** mit Bernd Hanisch

Fr 20.11. 17:30 Uhr Konzert Winter-Feierabendbühne
Anrühige Frauen, anrühige Männer
mit G. Buentzly und V. Sauerland

Sa 21.11. 9 Uhr Café HudL **Frühstücksbuffet und
Weihnachtsbasar** der HudL Kreativgruppen

So 22.11. 14 Uhr HudL Inklusiv **Offene Stadtmeisterschaften
im Mensch ärgere Dich nicht**
mit der Lebenshilfe Herford
außerdem Kaffeeklatsch im Café HudL und
Weihnachtsbasar der HudL Kreativgruppen

Di 24.11. 18 Uhr Vortrag **Das Schicksal des Truthahns**
Massentierhaltung im 21. Jahrhundert
mit Friedel Gieseler, Biobauer

Do 26.11. 15 Uhr MARTa-Führung **Paarweise** | 10 €
(inkl. Kaffee & Kuchen), bitte anmelden

Sa 28.11. 11 Uhr Indoor-Flohmarkt **Kinderbekleidung
und Spielzeug** | Standgebühr 8 €

So 29.11. 15 Uhr Gemeinsam Singen **Alle Jahre wieder**
mit Catherine Jolles
außerdem **Advents-Kaffeeklatsch** im Café HudL

Dezember 2015

Do 03.12. 19 Uhr Offener, inklusiver Theaterworkshop
Die Volxtheaterwerkstatt ›Neu(e) Gier‹
mit der Theaterwerkstatt Bethel
Eintritt frei

Sa 05.12. 9 Uhr Treffpunkt **Eltern-Kind-Café** mit
Knusperhäuschen basteln, bitte anmelden
außerdem Frühstücksbuffet für Groß und Klein

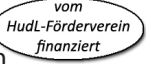
So 06.12. 14 Uhr **Advents-Kaffeeklatsch** am Nikolaustag

Di 08.12. 10 Uhr Mit Pieper-Bus unterwegs | Tagesfahrt
Weihnachtsmarkt Oldenburg mit
Christel Redeker | 25 €, bitte anmelden

14:30 Uhr **Nikolaus kommt ins HudL-Haus**
der Förderverein lädt ein

Do 10.12. 19 Uhr Lesung Herforder Literaturkreis
Wandern im Eigenen und Fremden
Texte von Hans Wollschläger
gelesen von Michael Girke, 3 €

So 13.12. 15 Uhr Konzert **Lieder zum Advent** mit dem
HudL Chor, Leitung Edda Sußdorf
außerdem **Advents-Kaffeeklatsch** im Café HudL

Mi 16.12. **Punsch-Party** 
ab 12 Uhr Weihnachtlicher Mittagstisch
ab 14 Uhr Tanz mit Frank Schlüter

Fr 18.12. 17:30 Uhr Konzert Winter-Feierabendbühne
Gospel-Chor Call Him Up

Sa 19.12. 9 Uhr Café HudL
Jahresabschluss-Frühstücksbuffet

So 20.12. 14 Uhr **Advents-Kaffeeklatsch** im Café HudL

In der Zeit vom **21. Dezember 2015 bis zum 3. Januar 2016**
bleibt das Café HudL geschlossen.
Die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen der Verwaltung stehen
Ihnen ab **Donnerstag, den 7. Januar** wieder zur Verfügung.
Wir wünschen Ihnen eine gesegnete Weihnachtszeit
und ein gesundes Neues Jahr 2016!