

Fixangebote

Montag

kein Fixangebot

Dienstag

kein Fixangebot

Mittwoch

kein Fixangebot

Donnerstag

16:30 - 17:15 Uhr

Walking

(Findet nur bei guter Witterung statt.)

Schliess dich uns an für eine Runde Bewegung an der frischen Luft.

Am 9.4. fällt das Walking aus.

Freitag

16:30 - 17:15 Uhr

Federball

(Findet nur bei guter Witterung statt.)

Spielerisch und mit viel Humor üben wir uns im Umgang mit Schläger und Shuttlecock

Am 10.4. fällt das Federball aus.

Dienstag und Donnerstag

9:30 - 10:30 Uhr

Nordic Walking + Jogging mit der Tagesklinik

Besammlung beim Eingang Alte Klinik.

Übersicht

April 2020

1. Ostereier bemalen
2. Walking*
3. Federball*
4. metro geöffnet
6. metro geöffnet
7. Jassen
8. Brändi Dog
9. Osternestli suchen*
10. metro geschlossen
11. metro geschlossen
13. metro geschlossen
14. Pokern
15. Makramee Windlicht
16. Walking*
17. Gemeinsames Stricken / Federball*
18. metro geöffnet
20. metro geöffnet
21. Dreimal darfst du raten
22. metro Garten* / Noche Latina mit Musikwunsch
23. Walking*
24. Federball*
25. metro geschlossen
27. metro geöffnet
28. Biberbande
29. Bienenwachstücher / Karaoke
30. Walking* / Gemeinsames Stricken

*Findet nur bei guter Witterung statt.

Freizeitzentrum
metro
April
2020

„Das Größte,
was man erreichen
kann, ist nicht, nie zu
straucheln, sondern
jedes Mal wieder
aufzustehen.“
Nelson Mandela

UNIVERSITÄRE
PSYCHIATRISCHE
DIENSTE BERN

metro Fitness

Aufgrund der ausserordentlichen Lage wegen der Coronavirus-Pandemie bleibt das metro Fitness **im April geschlossen.**

metro Bar

Die metro Bar bleibt mit reduziertem Angebot und beschränkter Platzzahl **offen.**

Öffnungszeiten

Montag und Freitag

11:00 - 13:00 Uhr

16:00 - 19:00 Uhr

Am Karfreitag (10.4.) und am Ostermontag (13.4.) bleibt die metro Bar geschlossen.

Dienstag, Mittwoch und Donnerstag

11:00 - 13:00 Uhr

16:00 - 21:00 Uhr

Samstag

Im April ist die metro Bar am **4.4.** und **18.4. geöffnet.**

An den übrigen Samstagen bleibt sie geschlossen.

Kontakt

UPD Bern AG

Freizeitzentrum metro

Bolligenstrasse 111

3000 Bern 60

031 930 93 37

info@upd-metro.ch

Aktuelle Informationen sind unter www.upd-metro.ch verfügbar.

Mittwoch, 1.4.

16:30 Uhr

Ostereier bemalen

Aus weissen Eiern kreieren wir bunte Kunstwerke zum „Tütschen“.



Donnerstag, 2.4.

siehe Fixangebote

Freitag, 3.4.

siehe Fixangebote

Samstag, 4.4.

metro geöffnet

Montag, 6.4.

metro geöffnet

Dienstag, 7.4.

19:00 Uhr

Jassen

Stöck – Wis – Stich

Das **Kuckucksnest** sucht immer wieder kreative Menschen mit Psychiatrieerfahrung, die Lust haben einen Beitrag zu gestalten. Die Texte können an der Bar abgegeben oder via Mail an folgende Adresse gesendet werden: kuckucksnest@upd.ch

Mittwoch, 8.4.

19:00 Uhr

Brändi Dog

Zeige bei diesem Brettspiel Deine Teamfähigkeit und Deine strategischen Fähigkeiten.

Donnerstag, 9.4.

16:30 Uhr

Osternestli suchen

(Findet nur bei gutem Wetter statt.)
Hilf mit, die versteckten Osternestli zu finden.

Freitag, 10.4.

metro geschlossen

Samstag, 11.4.

metro geschlossen

Montag, 13.4.

metro geschlossen

Dienstag, 14.4.

19:00 Uhr

Pokern

Erlerne mit uns die Grundsätze des Kultspiels.

Mittwoch, 15.4.

19:00 Uhr

Makramee Windlicht

Knüpfe aus Schnur eine Hülle mit Struktur.

Donnerstag, 16.4.

siehe Fixangebote

Freitag, 17.4.

16:30 Uhr

Gemeinsames Stricken

Inestäche, umeschlah, dürezieh u abe la

Samstag, 18.4.

metro geöffnet

Montag, 20.4.

metro geöffnet

Dienstag, 21.4.

19:00 Uhr

Dreimal darfst Du raten

Scharade einmal anders.
Zeige Dein Können im Begriffe-Erklären.

Mittwoch, 22.4.

16:30 Uhr

metro Garten

(Findet nur bei gutem Wetter statt.)
Säen – pflanzen – jäten – ernten.

19:00 Uhr

**Noche Latina
mit Musikwunsch**

Tauch mit uns ein in lateinamerikanische Rhythmen und Klänge!

Donnerstag, 23.4.

siehe Fixangebote

Finde den Fehler

Ins Programm hat sich ein Schreibfehler eingeschlichen. Falls Du ihn findest, gibt es gratis ein Getränk in der metro Bar.

Freitag, 24.4.

siehe Fixangebote

Samstag, 25.4.

metro geschlossen

Montag, 27.4.

metro geöffnet

Dienstag, 28.4.

19:00 Uhr Biberbande

Werde Teil der „Beaver Gang“ und stifte Verwirrung in diesem kleinen aber feinen Kartenspiel.

Mittwoch, 29.4.

16:30 Uhr

Bienenwachstücher

Tücher zum Aufbewahren – eine Alternative zu Wegwerffolien.

19:00 Uhr

Karaoke

Ergreife das Mikrofon und lebe Deinen inneren Singstar aus.

Donnerstag, 30.4.

19:00 Uhr

Gemeinsames Stricken

Inestäche, umeschlah, dürezieh u abe la.

Wegbeschreibung

metro? Gehe im Zentralbau auf der rechten Seite, gegenüber des Eingangs der Bibliothek, durch die Glastür ins Untergeschoss. Dann links abbiegen und nach 30 Metern rechts.