

Fixangebote

Montag

Kein Fixangebot

Dienstag

16:30 – 17:15 Uhr

Yoga

Mit sanften Bewegungen zur Ruhe finden.

19:00 – 20:00 Uhr

Movement Workshop

Kraft, Bewegung, Ausdauer, Balance und Koordination – beweg Dich gesund.

Am 01.10. findet kein Movement Workshop statt.

Mittwoch

16:30 – 17:15 Uhr

Pilates

Entdecke das Ganzkörpertraining zur Kräftigung Deiner Muskulatur.

19:00 – 20:00 Uhr

Unihockey

Dynamisch mit Spass am Spiel, das ist unser sportliches Ziel.

Am 02.10. findet kein Unihockey statt.

Donnerstag

16:30 – 17:15 Uhr

Backkurs

Wöchentlich backen wir gemeinsam Süsses oder Pikantes, einfach und lecker.

Am 31.10. entfällt der Backkurs, dafür kochen wir Kürbissuppe.

Freitag

14:00 – 16:15 Uhr

Lobhaus

Diverse Aktivitäten gemäss Spezialflyer.
Lobhaus, Murtenstrasse 46
3008 Bern

16:30 – 17:15 Uhr

Tennis

Spielerisch und mit viel Humor üben wir uns im Umgang mit Schläger und Ball.

Am 04.10. und 11.10. findet kein Tennis statt.

Dienstag und Donnerstag

9:30 – 10:30 Uhr

Nordic Walking + Jogging mit der Tagesklinik

Besammlung beim Eingang Alte Klinik.

Übersicht

Oktober 2019

1. Grillieren* / Yoga
2. Pilates / Waffeln mit Rahmdeko
3. Backkurs / Stadt, Land, Fluss
4. Lobhaus: Notizbuch bemalen
5. Ausflug: Erlebniswelt Weyeneth*
7. metro geöffnet
8. Yoga / Movement Workshop
9. Pilates / Unihockey / Filmabend
10. Tag der Psychischen Gesundheit Spezialprogramm
11. Lobhaus: Kaffee und Kuchen
12. metro geöffnet
14. metro geöffnet
15. Ausflug: Wildstation Landshut / Yoga / Movement Workshop / Lotto
16. Pilates / metro Garten / Unihockey
17. Backkurs / Politrunde / Billardturnier
18. Lobhaus: Stadt, Land, Fluss / Tennis
19. metro geöffnet
21. metro Flohmärit
22. Yoga / Movement Workshop / Activity
23. Pilates / Clickerspiel / Unihockey
24. Ausflug: Bouldern / Backkurs / Notizbuch bemalen
25. Lobhaus: Bündeli knüpfen / Tennis
26. metro Brunch
28. metro geöffnet
29. Yoga / Kürbisse basteln / Movement Workshop
30. Pilates / Unihockey / Karaoke
31. Kürbissuppe kochen / Halloween Party

*Findet nur bei guter Witterung statt

Freizeitzentrum

metro

Oktober 2019

„Am Ende wird alles gut. Wenn es nicht gut wird, ist es noch nicht das Ende.“

Oscar Wilde



Öffnungszeiten Bar

Montag und Freitag

11:00 – 13:00 Uhr

16:00 – 19:00 Uhr

Dienstag, Mittwoch und Donnerstag

11:00 – 13:00 Uhr

16:00 – 21:00 Uhr

Samstag

Ab Oktober wöchentlich

12:00 – 18:00 Uhr

Am 05.10. macht das Freizeitzentrum metro einen Ausflug in die Erlebniswelt Weyeneth. Bei schlechter Witterung ist die Bar geöffnet.

Öffnungszeiten Fitness

Montag bis Freitag

10:00 – 12:30 Uhr

15:00 – 18:30 Uhr

(Mittwoch erst ab 16:00 Uhr)

Samstag

12:00 – 17:00 Uhr

(Der Fitnessraum bleibt am 05.10. geschlossen.)

Für neue Gäste ist eine **Instruktion** obligatorisch!

Anmeldung während den Öffnungszeiten unter
Telefon: 031 930 92 70

Kontakt

UPD Bern AG
Freizeitzentrum metro
Bolligenstrasse 111
3000 Bern 60
Telefon: 031 930 93 37
info@upd-metro.ch

Alle Informationen sind auch unter
www.upd-metro.ch verfügbar.

Dienstag, 1.10.

16:00 Uhr Grillieren*

Würste, Getränke und schönes Wetter. Alles was es braucht für ein gemütliches Beisammensein.

Mittwoch, 2.10.

19:00 Uhr Waffeln mit Rahmdeko

Ein Augenschmaus – Wir schaffen Kunst zum geniessen und essen.

Donnerstag, 3.10.

19:00 Uhr Stadt, Land, Fluss

Kennst Du die Hauptstadt von Argentinien? Teste dein Allgemeinwissen.

Freitag, 4.10.

Siehe Fixangebote

Samstag, 5.10.

13:00 Uhr Ausflug: Erlebnisswelt Weyeneth*

Lass dich auf die Kürbis-Erlebnisswelt ein und teste Deinen Orientierungssinn im Labyrinth.
(Anmeldung an der Bar)

Montag, 7.10.

metro geöffnet

Dienstag, 8.10.

Siehe Fixangebote

Mittwoch, 9.10.

19:00 Uhr Filmabend:

Zwei wie Pech und Schwefel

Gemeinsam verbringen wir einen gemütlichen Abend und amüsieren uns über die beiden Raufbolde.

*Findet nur bei guter Witterung statt.

Donnerstag, 10.10.

**Tag der psychischen Gesundheit,
Spezialprogramm gemäss
seperatem Flyer.**

**Die metro hat an diesem Tag von
14:00 – 21:00 Uhr durchgehend
geöffnet.**

Freitag, 11.10.

Siehe Fixangebote

Samstag, 12.10.

metro geöffnet

Montag, 14.10.

metro geöffnet

Dienstag, 15.10.

14:00 Uhr Ausflug: Wildstation Landshut

Erkundungstour mit einheimischen Wildtieren.
(Anmeldung an der Bar)

19:00 Uhr Lotto

Komm vorbei und gewinne mit etwas Zahlenglück den einen oder anderen Preis.

Mittwoch, 16.10.

16:30 Uhr metro Garten

Komm vorbei und hilf mit, wir bereiten den Garten für den Winterschlaf vor.

Das **Kuckucksnest** sucht immer wieder kreative Menschen mit Psychiaterfahrung, 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

Donnerstag, 17.10.

16:30 Uhr Politrunde

In einer gemütlichen Runde diskutieren wir Aktuelles aus der Welt der Politik.

19:00 Uhr Billardturnier

In diesem Spiel ist Deine Geschicklichkeit mit dem Queue gefragt.

Freitag, 18.10.

Siehe Fixangebote

Samstag, 19.10.

metro geöffnet

Montag, 21.10.

16:30 Uhr Flohmärit

Profitiere von günstigen Preisen für kleine Schätze und Kleidung.
(Geöffnet bis am Dienstag um 18:00 Uhr.)

Dienstag, 22.10.

19:00 Uhr Activity

Spiel, Spass und Spannung beim lockeren Gesellschaftsspiel.

Mittwoch, 23.10.

16:30 Uhr Clickerspiel

Finde heraus, wie Hunde neue Aufgaben lernen.

Finde den Fehler:

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

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.

Donnerstag, 24.10.

14:00 Uhr Ausflug: Bouldern

Teste Deine Grenzen und erklimme die Wände des Bimano.
(Anmeldung an der Bar)

19:00 Uhr Notizbuch bemalen

Deiner Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Gestalte ein Buch nach deinem Geschmack.

Freitag, 25.10.

Siehe Fixangebote

Samstag, 26.10.

12:00 Uhr metro Brunch
für 2.-

Montag, 28.10.

metro geöffnet

Dienstag, 29.10.

16:30 Uhr Kürbisse basteln

Gemeinsam läuten wir Halloween auf kreative Art und Weise ein.

Mittwoch, 30.10.

19:00 Uhr Karaoke

Ergreife das Mikrofon und lebe Deinen inneren Rockstar aus.

Halloween

Donnerstag, 31.10.

16:30 Uhr Kürbissuppe kochen

Ein Süppchen mit Kürbis, dieses Jahr garantiert ohne Spinnenbeine oder Froschaugen.

19:00 Uhr Halloween Party

Ziehe Dich gruselig und fantasievoll an und genieße einen ausgelassenen Diskoabend.