

## Fixangebote

### Montag

Kein Fixangebot

### Dienstag

16:30 – 17:15 Uhr

#### Yoga

Mit sanften Bewegungen  
zur Ruhe finden.

**Am 28.1. findet das Yoga nicht 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 8.1. findet das Unihockey  
nicht statt.**

### Donnerstag

16:30 – 17:15 Uhr

#### Kochkurs

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

### Freitag

14:00 – 16:15 Uhr

#### Lobhaus

Diverse Aktivitäten gemäss Spezialflyer.  
Lobhaus, Murtenstrasse 46  
3008 Bern.

**Am 3. und 10.1. bleibt das Lobhaus  
geschlossen.**

### Dienstag und Donnerstag

9:30 – 10:30 Uhr

#### Nordic Walking + Jogging mit der Tagesklinik

Besammlung beim Eingang  
Alte Klinik.

## Übersicht

### Januar 2020

1. metro geschlossen
2. metro geschlossen
3. metro Jahreskalender
4. metro geschlossen
6. Dreikönigskuchen
7. Pralinés machen / Yoga
8. Kleenexboxen / Pilates
9. Kochkurs / PC Kurs
10. Jassen
11. metro geöffnet
13. metro geöffnet
14. Yoga / Pokerabend
15. Jännerloch backen / Pilates / Unihockey
16. Kochkurs / PC Kurs / Billardtturnier
17. Lobhaus: Einkaufstaschen dekorieren
18. Ausflug: Schneeschuhwanderung\*
20. metro geöffnet
21. Perlenschmuck herstellen / Yoga / Karaoke
22. Pilates / Unihockey / Filmabend: Bienvenue chez les Ch'tis
23. Kochkurs / PC Kurs / Lotto
24. Brändi Dog / Lobhaus: Klinexboxen gestalten
25. Brunch
27. Makramee knüpfen
28. Ausflug ins Museum / Töggeliturnier
29. Pilates / Unihockey / Konzert: Lucas Balegno
30. Kochkurs
31. Lobhaus: Spiele-Nachmittag

\* findet nur bei guter Witterung statt.

Freizeitzentrum

metro

Januar 2020

„Im Winter wird  
jedes Lächeln  
zum hellsten  
Licht.“

Monika Minder



UNIVERSITÄRE  
PSYCHIATRISCHE  
DIENSTE BERN



## 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

**Am 7., 8. und 9.1. ist die metro  
Bar nur bis 19:00 Uhr geöffnet.**

### Samstag

12:00 – 18:00 Uhr

Am 4.1. bleibt das metro geschlossen.

Am 18.1. geht das Freizeitzentrum metro  
bei guter Witterung auf einen Ausflug. 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

(Am 4. und 18.1. bleibt der Fitnessraum  
geschlossen.)

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

Anmeldung während den Öffnungs-  
zeiten unter 031 930 92 70

## Kontakt

UPD Bern AG

Freizeitzentrum metro

Bolligenstrasse 111

3000 Bern 60

031 930 93 37

[info@upd-metro.ch](mailto:info@upd-metro.ch)

Alle Informationen sind auch unter  
[www.upd-metro.ch](http://www.upd-metro.ch) verfügbar.

**Mittwoch, 1.1.**

**metro geschlossen**

**Donnerstag, 2.1.**

**metro geschlossen**

**Freitag, 3.1.**

**16:30 Uhr metro Jahreskalender**

Zwölf Monate – zwölf Bilder.

Gemeinsam malen wir Kunstwerke fürs metro.

**Samstag, 4.1.**

**metro geschlossen**

**Montag, 6.1.**

**16:30 Uhr Dreikönigskuchen**

Finde den König oder die Königin beim Kuchen essen in der metro Bar.

**Dienstag, 7.1.**

**16:30 Uhr Pralines machen**

Süssigkeiten selber gemacht, zum Verschenken oder selber Geniessen.

**Mittwoch, 8.1.**

**16:30 Uhr Kleenexboxen**

Hust, Nies, Sniff...

Verziere mit Serviettentechnik Deine persönliche Nastücher-Box.

**Donnerstag, 9.1.**

**18:00 Uhr PC-Kurs**

(ausgebucht)

Grundkenntnisse im Gebrauch eines Computers erwerben.

### **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.

**Freitag, 10.1.**



**16:30 Uhr Jassen**

„Stöck-Wys-Stich“.

**Samstag, 11.1.**

**metro geöffnet**

**Montag, 13.1.**

**metro geöffnet**

**Dienstag, 14.1.**

**19:00 Uhr Pokerabend**

Erlerne die Grundsätze des klassischen Kultspiels.

**Mittwoch, 15.1.**

**16:30 Uhr Jännerloch backen**

Gemeinsam backen wir das Jännerloch, bis im Februar soll es bestimmt gegessen sein.

**Donnerstag, 16.1.**

**18:00 Uhr PC-Kurs**

(ausgebucht)

Grundkenntnisse im Gebrauch eines Computers erwerben.

**19:00 Uhr Billardturnier**

In diesem Spiel ist Deine Geschicklichkeit mit dem Queue gefragt.

**Freitag, 17.1.**

**Siehe Fixangebote**

**Samstag, 18.1.**

**10:00 Uhr Ausflug:**

**Schneeschuhwanderung Gurnigel**

(Findet nur bei gutem Wetter statt.

Anmeldung in der metro Bar.)

Mit grossen Schuhen durch Schnee und Wälder stapfen – raus in die Natur!  
Rückkehr um 16:30 Uhr

**Montag, 20.1.**

**metro geöffnet**

**Dienstag, 21.1.**

**16:30 Uhr Perlenschmuck herstellen**

Schöne Perlen werden zu einem einzigartigen Hingucker.

**19:00 Uhr Karaoke**

Ergreife das Mikrofon und lebe Deinen inneren Singstar aus.

**Mittwoch, 22.1.**

**19:00 Uhr Filmabend:  
Bienvenue chez les Ch'tis**

Die urkomische Filmkomödie von unseren Nachbarn im Westen, da gibt's viel zu Lachen.

**Donnerstag, 23.1.**

**18:00 Uhr PC-Kurs**

(ausgebucht)

Grundkenntnisse im Gebrauch eines Computers erwerben.

**19:00 Uhr Lotto**

Gewinne mit etwas Zahlenglück schöne Preise.

**Freitag, 24.1.**

**16:30 Uhr Brändi Dog**

Zeige bei diesem Brettspiel Deine Teamfähigkeit und Deine strategischen Fähigkeiten.

**Samstag, 25.1.**

**Brunch**

Für Fr. 2.-

**Finde den Fehler:**

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

**Montag, 27.1.**

**16:30 Uhr Makramee knüpfen**

Mit verschiedenen Knüpftchniken eine dekorative Wandverschönerung gestalten.

**Dienstag, 28.1.**

**14:00 Uhr Ausflug ins historische Museum**

(Anmeldung in der metro Bar)

Wie viel Migration steckt in Dir? „Homo migrans. Zwei Millionen Jahre Unterwegs“ – lässt uns die neue Ausstellung entdecken.

**19:00 Uhr Töggelturnier**

Spiel und Spass beim 6-Tore-Erzielen.

**Mittwoch, 29.1.**

**19:00 Uhr Konzert Lucas Balegno**

Gitarre und Stimme entführen das Publikum auf eine lateinamerikanische Reise mit eigenen Kompositionen. Poetische Musik über das Leben in all seinen Farben.

**Donnerstag, 30.1.**

**Siehe Fixangebote**



**Freitag, 31.1.**

**Siehe Fixangebote**

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](mailto:kuckucksnest@upd.ch)