

## Fixangebote

### Dienstag

16:30 - 17:15 Uhr

#### English conversation

If you can read this, then call in and spend an afternoon with us.

### Mittwoch

16:30 - 17:15 Uhr

#### Nordic Walking

(Findet nur bei guter Witterung statt.)

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

### Donnerstag

16:30 - 17:15 Uhr

#### Gemeinsames Stricken

Inestäche, umeschla, dürezieh und abe la.

### Freitag

16:30 - 17:15 Uhr

#### Jam Session

Zusammen machen wir Musik und sorgen für den richtigen Groove.

**Am 8.1. fällt das Angebot aus.**

Für alle Fixangebote ist eine Anmeldung erforderlich.

## Übersicht

### Januar 2021

1. metro geschlossen
  2. metro geschlossen
  3. metro geschlossen
  4. metro geöffnet
  5. English conversation / Traumfänger basteln
  6. Nordic Walking / Dreikönigskuchen
  7. Gemeinsames Stricken / ABC SRF 3 / Brändi-Dog Abend
  8. Schmuck basteln
  9. Ausflug: Schneeschuhlaufen
  10. metro geschlossen
  11. Entdeckungsfahrt durch den Spieleschrank
  12. English conversation / Januarloch backen / Siedler von Catan
  13. Nordic Walking / Schneemann-Dekoration
  14. Gemeinsames Stricken / Bewerbungs-Workshop (1/3)
  15. Jam Session
  16. metro geöffnet
  17. metro geschlossen
  18. Ernährungsqiz
  19. English conversation / Gesunde Brownies / Lotto
  20. Nordic Walking / Schatzsuche / Gesunde Snack-Bars
  21. Gemeinsames Stricken / Bewerbungs-Workshop (2/3) / Gesunde Ernährung
  22. Jam Session / Tasse bemalen und Teemischung selber machen
  23. Erzählkreis
  24. metro geschlossen
  25. metro geöffnet
  26. English conversation / Stadt, Land, Fluss / Filmbabend: Karlsson auf dem Dach
  27. Nordic Walking / Conversación en español / Darts-Turnier
  28. Gemeinsames Stricken / Bewerbungs-Workshop (3/3) / Yogamatten-Spray
  29. Jam Session
  30. Brunch mit anschliessender Philosophier-Runde
- Für alle Angebote ist eine Anmeldung erforderlich.

Freizeitzentrum

metro

Januar 2021

«Wenn's alte Jahr erfolgreich war,  
dann freue dich aufs neue,  
und war es schlecht,  
ja dann erst recht.»

Karl-Heinz Söhler



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

### Samstag

12:00 - 18:00 Uhr

**Am Samstag, 9.1. findet ein Ausflug statt und die metro Bar bleibt geschlossen**

## Öffnungszeiten Fitness

**Aufgrund der aktuellen Corona-Situation bleibt der Fitnessraum bis auf Weiteres geschlossen.**

Für weitere Informationen sind wir telefonisch während folgenden Zeiten erreichbar:

### Montag bis Freitag

10:00 - 12:30 Uhr  
15:00 - 18:00 Uhr  
(Mittwoch erst ab 16:00 Uhr)

**031 930 92 70** oder im **metro Fitnessbüro.**

## Kontakt

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

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

**Montag, 4.1.**  
**metro geöffnet**

**Dienstag, 5.1.**

**16:30 Uhr Traumfänger basteln**  
Nach altem indianischen Glauben bleiben böse Träume im Netz des Traumfängers hängen.

**Mittwoch, 6.1.**

**16:30 Uhr Dreikönigskuchen**  
Geniesse das Gebäck mit einem Gratskaffee

**Donnerstag, 7.1.**

**16:30 Uhr ABC SRF 3**  
Fallen Dir genügend Wörter zum vorgegebenen Buchstaben ein?

**19:00 Uhr Brändi Dog-Abend**  
Zeige bei diesem Brettspiel Deine Teamfähigkeit und Deine strategischen Fähigkeiten.

**Freitag, 8.1.**

**16:30 Uhr Schmuck basteln**  
Bänder, Perlen, Verschlüsse - lasse Deiner Kreativität freien Lauf.

**Samstag, 9.1.**

**10:00 Uhr Ausflug:  
Schneesuhwanderung**  
Mit grossen Schuhen durch den Schnee - raus in die Natur!

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

Für alle Aktivitäten ist eine Anmeldung an der metro Bar oder per Telefon erforderlich.

Aufgrund der aktuellen Corona-Situation sind Anpassungen im Programm jederzeit möglich.

**Bilderausstellung von  
Dorota Solarska**  
- Porträt der Melancholie -  
11.1. - 27.2.2021

**Montag, 11.1.**

**16:30 Uhr Entdeckungsfahrt durch den Spieleschrank**  
Lass uns gemeinsam die Welt der Spiele erforschen und ein neues Lieblingsspiel entdecken.

**Dienstag, 12.1.**

**16:30 Uhr Januarloch backen**  
...bis im Januar soll es gegessen sein.

**19:00 Uhr Siedler von Catan**  
Beweis Dein taktisches Können in diesem Strategieklassiker.

**Mittwoch, 13.1.**

**19:00 Schneemann-Deckoration**  
Mach mit, das metro winterlich zu dekorieren.

**Donnerstag, 14.1.**

**16:30 Uhr Bewerbungs-Workshop (1/3)**  
Wie, was, wann - Tipps und Tricks für die Stellensuche.

**Freitag, 15.1.**

**siehe Fixangebote**

**Samstag, 16.1.**

**metro geöffnet**

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 E-Mail an folgende Adresse gesendet werden:  
kuckucksnest@upd.ch

**Themenwoche**

«Spielend ins neue Jahr mit  
Bewegung und gesunder  
Ernährung»

**Montag, 18.1.**

**16:30 Uhr Ernährungsquiz**  
Wie gesund ist eine Banane eigentlich?

**Dienstag, 19.1.**

**16:30 Uhr Gesunde Brownies**  
Süßes backen geht auch gesund.  
Komm vorbei und mach mit.

**19:00 Uhr Lotto**

Gewinne mit etwas Zahlenglück den einen oder anderen Preis.

**Mittwoch, 20.1.**

**16:30 Uhr Schatzsuche**  
Finde mit der richtigen Fährte die versteckte Belohnung.

**19:00 Gesunde Snack-Bars**

Selbstgemacht und für den kleinen Hunger zwischendurch.

**Donnerstag, 21.1.**

**16:30 Uhr Bewerbungs-Workshop (2/3)**  
Wie, was, wann - Tipps und Tricks für die Stellensuche.

**19:00 Uhr Gesunde Ernährung**  
Diskussion und Wissenswertes zum Thema.

**Freitag, 22.1.**

**16:30 Uhr Tasse bemalen und Teemischung selber machen**  
Gestalte eine schöne Tasse und kreierte Deinen eigenen Tee.

**Samstag, 23.1.**

**Erzählkreis**

Erinnern - erzählen - zuhören.

**Montag, 25.1.**  
**metro geöffnet**

**Dienstag, 26.1.**

**16:30 Uhr Stadt, Land, Fluss**  
Mach mit beim gemütlichen und vergnüglichen Wissensspiel.

**19:00 Uhr Filmabend: Karlsson auf dem Dach**  
Wenn das metro zum Kino wird!

**Mittwoch, 27.1.**

**16:30 Uhr Conversación en español**  
Quería contarte algo.

**19:00 Uhr Darts-Turnier**  
Doppel 20 oder Bullseye?  
Wilhelm Tell auf metro Art.

**Donnerstag, 28.1.**

**16:30 Uhr Bewerbungs-Workshop (3/3)**  
Wie, was, wann - Tipps und Tricks für die Stellensuche.

**19:00 Uhr Yogamatten-Spray**  
Eine natürliche Rezeptur und zwei Duftnoten. Lavendel zur Entspannung oder Rosmarin zur Belebung.

**Freitag, 29.1.**

**siehe Fixangebote**

**Samstag, 30.1.**

**metro-Brunch mit anschliessender Philosophierunde**  
Nach dem Schmaus unterhalten wir uns über die grossen und kleinen Fragen, die die Welt bewegen.

**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.