

Fixangebote

Dienstag

16:30 - 17:15 Uhr

Tai ji*

Bringe mit sanften Bewegungen Körper und Geist in Einklang

Am 20. und 27.10. fällt das Tai ji aus.

19:00 - 20:30 Uhr

Unihockey*

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

Mittwoch

16:30 - 17:15 Uhr

Pilates*

Entdecke das Ganzkörpertraining zur Kräftigung Deiner Muskulatur.

Am 7.10. fällt das Pilates aus.

Donnerstag

16:30 - 17:15 Uhr

Federball*

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

Am 1.10. fällt das Federball aus.

Freitag

14:00 - 16:15 Uhr

Lobhaus*

Diverse Aktivitäten gemäss Spezial-flyer.

Lobhaus, Murtenstrasse 46
3008 Bern.

Am 9., 16. und 23.10. bleibt das Lobhaus geschlossen.

16:30 - 17:15 Uhr

Salsa*

Erweitere Deine Tanzkompetenzen zu den lateinamerikanischen Rhythmen.

Am 2.10. fällt das Salsa aus.

Übersicht

Oktober 2020

1. gemeinsames Stricken / Filmabend: Tscharniblues II
2. Lobhaus: Brändi Dog*
3. metro geschlossen
5. metro geöffnet
6. Ausflug: Bowling* / Tai ji* / Unihockey*
7. Windklangspiel bauen mit Marco / Tischtennis Turnier
8. Federball* / Tassen bemalen
9. Salsa*
10. metro Brunch mit Diskussion: «Wie geht es Dir?»
12. metro Garten*
13. Chiliöl / Tai ji* / Unihockey*
14. Züpfe backen / Pilates* / Apéro
15. Federball* / Lotto
16. Selbsthilfe Bern / Salsa*
17. Ausflug: Alpaka-Trekking**
19. metro geöffnet
20. Ausflug zur Selbsthilfe Bern* / Unihockey*
21. Pilates* / Lindyhop-Abend
22. Federball* / Yatzee Spielabend
23. Salsa*
24. metro geschlossen
26. metro geöffnet
27. Schatzsuche / Unihockey*
28. Pilates* / Dart Turnier
29. Federball* / Halloween Party
30. Salsa* / Lobhaus: Cornflakes Pralinés*
31. Ausflug: gemeinsames Kochen mit dem Wohnverband im Weidli Kehrsatz*

* Anmeldung an der metro Bar
** nur bei guter Witterung
Anmeldung an der metro Bar

Freizeitzentrum

metro

Oktober 2020

„Sich selbst zu überraschen ist, was das Leben lebenswert macht.“

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

12:00 - 18:00 Uhr

Die metro Bar ist im Oktober am **10.10. geöffnet.**

Am **17.10 und 31.10.** geht das metro auf einen **Ausflug.**

Öffnungszeiten Fitness

Montag bis Freitag

10:00 - 12:30 Uhr

15:00 - 18:00 Uhr

(Mittwoch erst ab 16:00 Uhr)

Für neue Gäste ist eine Instruktion obligatorisch.

Training **nur mit Anmeldung** während den Öffnungszeiten unter **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

Donnerstag, 1.10.

16:30 Uhr gemeinsames Stricken

Inestäche, umeschlah, dürezieh
u abe la.

19:00 Uhr Filmabend:

Tscharniblues II

Berührender Film über das Leben von
sechs Freunden aus dem Tscharner-
gut und gleichzeitig ein Fest auf die
Freundschaft.

Freitag, 2.10.

siehe Fixangeobte

Samstag, 3.10.

metro geschlossen

Montag, 5.10.

metro geöffnet

Dienstag, 6.10.

14:00 Uhr Ausflug: Bowling*

Ein umwerfender Abstecher!
Triffst Du alle zehen?

Mittwoch, 7.10.

16:30 Uhr Windklangspiel bauen mit Marco

Schöne Klänge für ruhige Momente
einfangen.

19:00 Uhr Tischtennis Turnier

Wieder einmal fliegen uns die Bälle
um die Ohren.

Donnerstag, 8.10.

19:00 Uhr Tassen bemalen

Gestalte Deine Tasse nach eigenem
Wunsch und Kreativität.

Freitag, 9.10.

siehe Fixangebote

**Zum Tag der psychischen Ge-
sundheit am 10.10. zum
Thema «Wie geht es Dir?»
gibt es im Oktober viele wohl-
tuende Angebote.**

Samstag, 10.10.

**12:00 Uhr metro Brunch mit
Diskussion: «Wie geht es Dir?»**

Montag, 12.10.

16:30 Uhr metro Garten**
Säen, pflanzen, jäten, ernten.

Dienstag, 13.10.

16:30 Uhr Chiliöl selber machen
Für das würzige Etwas!

Mittwoch, 14.10.

16:30 Uhr Züpfе backen
Teig formen und anstreichen. In den
Ofen und geniessen.

19:00 Uhr Apéro

Lass es Dir schmecken! Gemeinsam
feiern wir die Woche der psychischen
Gesundheit!

Donnerstag, 15.10.

19:00 Uhr Lotto
Mit etwas Zahlenglück gewinnst Du
tolle Preise!

Freitag, 16.10.

16:00 Uhr Selbsthilfe Bern
Die Selbsthilfe Bern stellt sich vor.

Samstag, 17.10.

**13:00 Uhr Ausflug: Alpaka-
Trekking****
Mit den friedlichen und weichen Tieren
durch das herbstliche Emmental
wandern.

**Wegen der aktuellen Corona-
Situation sind jederzeit An-
passungen im Programm oder
weitere Schutzmassnahmen
möglich. Bei Fragen oder
Unklarheiten kannst Du uns
telefonisch (031 930 93 37)
während den Öffnungszeiten
kontaktieren.**

Montag, 19.10.

metro geöffnet

Dienstag, 20.10.

14:00 Uhr Ausflug zur Selbsthilfe Bern*

Wir machen einen Besuch im Bollwerk
und erfahren viel Spannendes zum
Thema «selbst Hilfe finden».

Mittwoch, 21.10.

19:00 Uhr Lindyhop-Abend

Lasst uns gemeinsam das Tanzbein
schwingen!

Donnerstag, 22.10.

19:00 Uhr Yatzee
Würfel Dein Glück am gemeinsamen
Spielabend.

Freitag, 23.10.

siehe Fixangebote

Samstag, 24.10.

metro geschlossen

Finde den Fehler

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

*** Anmeldung an der metro Bar
** nur bei guter Witterung /
Anmeldung an der metro Bar**

Wegbeschreibung

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

Montag, 26.10.

metro geöffnet

Dienstag, 27.10.

16:30 Uhr Schatzsuche

Finde mit der richtigen Fährte die
versteckte Belohnung.

Mittwoch, 28.10.

19:00 Uhr Dart Turnier

Doppel 20 oder Bullseye?
Wilhelm Tell auf metro Art.

Donnerstag, 29.10.

19:00 Uhr Halloween Party

Eine schaurig gespenstische Grusel-
feier für Vampir, Werwolf und Co.

Freitag, 30.10.

siehe Fixangebote

Samstag, 31.10.

**10:30 Uhr Ausflug: gemeinsames
Kochen mit dem Wohnverbund
im Weidli Kehrsatz***

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 gesen-
det werden: kuckucksnest@upd.ch