

Information

Leider wird das Freizeitzentrum metro der UPD geschlossen. Am 28. März verbringen wir den letzten Tag im metro mit einem Abschiedsfest.

Wir versuchen weiterhin, eine Finanzierung für das Freizeitzentrum zu finden. Das wird allerdings nicht zeitnah machbar sein.

Wer sich für ein mögliches zukünftiges Angebot interessiert, kann sich bis am 28.3. im metro melden, damit wir die Kontaktdaten aufnehmen können.

Aktuelle Informationen werden auch auf unserer Website zu finden sein: www.freizeitzentrum-metro.ch

Kuckucksnest

Die Zeitschrift von kreativen Menschen mit Psychiatrieerfahrung.

Hast du Lust, einen Beitrag einzureichen? Texte oder Bilder können bis zum 28.03.2024 an der Bar abgegeben oder per E-Mail eingereicht werden: kuckucksnest@upd.ch

Weitere Informationen werden sobald möglich veröffentlicht.

Kontakt bis 28.03.2024

UPD Bern AG
Freizeitzentrum metro
Bolligenstrasse 111
3000 Bern 60
058 630 93 37
info@upd-metro.ch
www.upd-metro.ch

Übersicht März 2024

01. Spaghetti / Theater Workshop
02. Gemüse süss-sauer mit Basmatireis / Holzschilder
03. metro geschlossen
04. metro geschlossen
05. Kleenex Boxen
06. Pizza-Stangen
07. Tischtennis Turnier
08. Polenta mit Ratatouille / Theater Workshop
09. Baked Potatoes / Stadt, Land, Fluss
10. metro geschlossen
11. metro geöffnet
12. Nintendo Games
13. Schreibwerkstatt / Pilates / Spieleabend mit Marvin: «Camel Up»
14. Schoko Häppchen / Disco-Abend
15. Dal Bat / Ausflug ins Living Museum 📄
16. metro geschlossen
17. metro geschlossen
18. metro geöffnet
19. Bilderrahmen
20. Pilates / Musikalische Offene Bühne
21. Muffins backen / Muffins verzieren
22. Gemüse-Curry / Darts Nachmittag
23. Ausflug Billard 📄

Woche zum 20. Geburtstag und Abschlussfest

25. Fimo Besteck
26. Armbändeli / Geburtstags-Lotto
27. Backmischungen im Glas / Konzert metro Band
28. Abschlussfest

📄 Anmeldung ab 1.3. per Anmeldealon erforderlich.



Öffnungszeiten Bar

Montag

11:00 - 13:00 Uhr / 16:00 - 19:00 Uhr
Am 4.3. bleibt das metro geschlossen.

Dienstag, Mittwoch und Donnerstag

11:00 - 13:00 Uhr / 16:00 - 21:00 Uhr

Freitag und Samstag

11:00 - 18:00 Uhr
Am 16. und 23.3. (Ausflug) bleibt das metro geschlossen.

Öffnungszeiten Fitness

Montag, Dienstag und Mittwoch

10:00 - 12:30 Uhr / 15:00 - 18:30 Uhr
Am 4.3. (ganzer Tag) und am 6.3. (Vormittag) bleibt das Fitness geschlossen.

Donnerstag

10:00 - 12:30 Uhr / 16:00 - 18:30 Uhr
Ab 28.3. bleibt das Fitness geschlossen.

Freitag

10:00 - 12:30 Uhr / 15:00 - 17:30 Uhr
Am 15.3. (Nachmittag) bleibt das Fitness geschlossen.

Samstag

11:00 - 17:00 Uhr
Am 16. und 23.3. bleibt das Fitness geschlossen.

Für weitere Auskünfte erreichst du uns bis am 27.3. während den Öffnungszeiten unter der Nummer **058 630 92 70**.

Wegbeschreibung

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, 01.03.

12:00 Uhr – Spaghetti

14:00 Uhr – Theater Workshop

Samstag, 02.03.

12:00 Uhr – Gemüse süß-sauer mit Basmatireis

14:00 Uhr – Holzschilder

Montag, 04.03.

metro geschlossen

Dienstag, 05.03.

19:00 Uhr – Kleenex Boxen

Mittwoch, 06.03.

19:00 Uhr – Pizza-Stangen

Donnerstag, 07.03.

19:00 Uhr – Tischtennis Turnier

Freitag, 08.03.

12:00 Uhr – Polenta & Ratatouille

14:00 Uhr – Theater Workshop

Samstag, 09.03.

12:00 Uhr – Baked Potatoes

14:00 Uhr – Stadt, Land, Fluss

Montag, 11.03.

metro geöffnet

Dienstag, 12.03.

19:00 Uhr – Nintendo Games

Mittwoch, 13.03.

14:00 Uhr – Schreibwerkstatt

16:15 Uhr – Pilates

19:00 Uhr – Spieleabend mit Marvin:
«Camel up»

16:15 Uhr – Schoko-Häppchen

19:00 Uhr – Disco Abend

Freitag, 15.03.

12:00 Uhr – Dal Bat

13:00 Uhr – Ausflug ins Living Museum

Anmeldung erforderlich.

Weitere Informationen siehe Anmeldeplan.

Anmeldeschluss: 13.3.

Samstag, 16.03.

metro geschlossen

Montag, 18.03.

metro geöffnet

Dienstag, 19.03.

19:00 Uhr – Bilderrahmen

Mittwoch, 20.03.

16:15 Uhr – Pilates

19:00 Uhr – Musikalische Offene Bühne

Donnerstag, 21.03.

16:15 Uhr – Muffins backen

19:00 Uhr – Muffins verzieren

Freitag, 22.03.

12:00 Uhr – Gemüse-Curry

14:00 Uhr – Darts

Samstag, 23.03.

10:50 Uhr – Ausflug Billard spielen

Anmeldung erforderlich.

Weitere Informationen siehe Anmeldeplan.

Anmeldeschluss: 21.3.



20. Geburtstag

Montag, 25.03.

16:15 Uhr – Fimo Besteck

Schmücke einen Löffel mit einem praktischen und schönen Griff.

Dienstag, 26.03.

16:15 Uhr – Armbändeli

Leder? Stoff? Bänder? Perlen? Verzierungen?

Kreiere ein Schmuckstück nach deinem Geschmack.

19:00 Uhr – Geburtstagslotto

Spiel mit und gewinne mit etwas Glück einen der tollen Preise.

Mittwoch, 27.03.

16:15 Uhr – Backmischungen im Glas

19:00 Uhr – Konzert metro Band

Abschlussfest

Donnerstag, 28.03.

Von 13 – 19 Uhr durchgehend geöffnet.

Ab 13 Uhr – Buffet

Mit vielen salzigen und süßen Leckereien und Gratisgetränken.

14 – 16 Uhr – Memorybox und Feuerritual

Schreib deine schönen Erinnerungen auf und steck sie in die Box um sie für die Zukunft festzuhalten.

Bring deine Sorgen zu Papier und übergib sie dem Feuer.

