

# „Mama plus!“

## Zeit haben für mich – auch als Mutter

Reka-Ferienwochen für alleinerziehende Mütter mit Kindern von 3 bis 12 Jahren  
in den Reka-Feriedörfern

**Blatten-Belalp, Disentis, Sörenberg und Wildhaus**

Nehmen Sie sich einmal Zeit nur für sich selbst. Während Sie beim Frauenprogramm mitmachen, wird Ihr Kind im Rekalino Club gut betreut. Der Erfahrungsaustausch mit anderen Frauen ist anregend. Zum Frauenprogramm gehören drei Vormittagsveranstaltungen (ca. 2.5 Std.), ein Frauenabend und ein Tagesausflug. Es bleibt Ihnen genügend Zeit für gemeinsame Erlebnisse mit Ihrem Kind. Wer «Mama plus!» bucht, nimmt an allen Programmpunkten teil. «Mama plus!» können sich auch alleinerziehende Mütter leisten, die sparsam haushalten müssen.

### Die Aktivitäten:

Eine Fachfrau führt durch das abwechslungsreiche Programm:

Gedankenaustausch, Kreatives Gestalten, Entspannungs- und Atemübungen, Tagesausflug, Frauenabend.

Die Leiterin wird Ihnen das Frauenprogramm am Samstagabend näher vorstellen. Die Ferienwochen „Mama plus!“ werden in deutscher Sprache durchgeführt. Gute mündliche Deutschkenntnisse werden vorausgesetzt.

### Das Angebot:

- |                   |                   |                   |
|-------------------|-------------------|-------------------|
| • Blatten-Belalp: | 27.06.-04.07.2020 | 04.07.-11.07.2020 |
| • Sörenberg:      | 11.07.-18.07.2020 | 18.07.-25.07.2020 |
|                   | 26.09.-03.10.2020 | 03.10.-10.10.2020 |
| • Disentis:       | 01.08.-08.08.2020 | 08.08.-15.08.2020 |
| • Wildhaus:       | 03.10.-10.10.2020 | 10.10.-17.10.2020 |

In allen Feriedörfern stehen komfortabel eingerichtete 1 bis 3 ½ Zimmer-Wohnungen zur Verfügung. Der Eintritt ins Hallenbad ist kostenlos. Aussenspielflächen mit Geräten laden zum Spielen ein. Bei schlechtem Wetter sorgen Kinder- und Jugendspielräume für Abwechslung.

- **Blatten-Belalp** ist ein idealer Ausgangspunkt für Entdeckungen und Wanderungen im UNESCO-Welterbe Schweizer Alpen Jungfrau-Aletsch.
- **In Disentis** herrscht Goldgräberstimmung für alle. Einmalig ist die Aussicht auf die imposanten Berge der Surselva.
- **Sörenberg** bietet spannende Exkursionen in die geheimnisvollen Wasserwelten des Entlebuch.
- **Wildhaus** liegt an sonniger Lage mit herrlicher Aussicht auf die Churfürsten. In einem richtigen Zirkuszelt üben die Kinder für die Vorstellung am Donnerstagabend.

### Die Kosten:

Die Reka-Ferienhilfe unterstützt dieses Ferienangebot finanziell. Es kostet pro Familie und Woche – inkl. Ferienwohnung und Teilnahme am Begleitprogramm – zwischen CHF 200.– und CHF 600.– (gemäss Selbsteinschätzung). Nicht im Preis inbegriffen sind Hin- und Rückreise, Mahlzeiten ausserhalb des Programms „Mama plus!“ und Getränke. Mütter ohne finanziellen Engpass zahlen den Mietpreis für die Ferienwohnung und einen freiwilligen Beitrag an die Programmkosten.

**Das Angebot gilt nur für die angemeldeten Personen.** Zusatzübernachtungen von BesucherInnen sind nicht möglich.

Hunde sind nicht erlaubt.

**Anmeldung:** Reka-Ferienhilfe, Elisabeth Ziörjen, Neuengasse 15, 3001 Bern