

## «Mama plus!» Zeit haben für mich und für meine Kinder

Reka-Ferienwochen für alleinerziehende Mütter mit Kindern von 3 bis 12 Jahren  
in den Reka-Feriendorfern **Blatten-Belalp, Disentis, Sörenberg und Wildhaus**

Erleben Sie mit Ihren Kindern eine unvergessliche Ferienwoche. Gemeinsam mit anderen alleinerziehenden Müttern nehmen Sie an einem vielseitigen Programm zu Ihrer Entlastung und als Ausgleich zum anspruchsvollen Alltag teil. Während dem Programm werden Ihre Kinder im Rekalino Club betreut. Für gemeinsame Ausflüge und Aktivitäten mit Ihren Kindern bleibt genügend Zeit. Dieses Ferienangebot können Sie sich auch mit einem kleinen Budget leisten. Die Teilnahme am Programm ist verbindlich.

### 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. Das Deutschniveau B2 wird vorausgesetzt.

### Das Angebot

Wildhaus	02.07. – 09.07.2022	09.07. – 16.07.2022
Sörenberg	16.07. – 23.07.2022	23.07. – 30.07.2022
	01.10. – 08.10.2022	08.10. – 15.10.2022
Disentis	30.07. – 06.08.2022	06.08. – 13.08.2022
Blatten-Belalp	08.10. – 15.10.2022	15.10. – 22.10.2022

In allen Feriendorfern stehen gut eingerichtete 1 – 3½-Zimmer-Wohnungen zur Verfügung. Der Eintritt ins Hallenbad ist kostenlos. Aussenspielplätze 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 Entlebuchs.
- **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 Stiftung Ferienhilfe unterstützt dieses Ferienangebot finanziell. Es kostet pro Familie und Woche – inklusive Ferienwohnung und Teilnahme am Begleitprogramm – zwischen CHF 200.– und CHF 600.– (gemäss Selbsteinschätzung). Nicht im Preis inbegriffen sind Hin- und Rückreise. Im Preis inbegriffen sind das gemeinsame Abendessen am Samstag oder Sonntag, das Nachtessen am Frauenabend, das Nachtessen der Kinder im Kids Club und die Verpflegung während des Tagesausfluges. Mütter ohne finanziellen Engpass zahlen den Mietpreis für die Ferienwohnung und einen freiwilligen Beitrag an die Programm kosten.

**Das Angebot gilt nur für die angemeldeten Personen.** Zusatzübernachtungen von BesucherInnen sind nicht möglich.  
Hunde sind nicht erlaubt. Die Anmeldefrist endet 6 Wochen vor Ferienbeginn (Datum Eingang bei der Reka Stiftung Ferienhilfe).

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