

## «Mama plus!» 2026

### Zeit haben für mich und für meine Kinder

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

Gönnen Sie sich und Ihren Kindern eine erholsame und bereichernde Auszeit vom Alltag. In unseren Reka-Feriendörfern erwartet Sie eine auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Ferienwoche voller gemeinsamer Erlebnisse, Entspannung und Austausch mit anderen alleinerziehenden Müttern. Während Sie an einem abwechslungsreichen Programm teilnehmen, werden Ihre Kinder im Rekalino Club betreut. So bleibt Ihnen Zeit zum Auftanken – und gleichzeitig genügend Raum für gemeinsame Ausflüge und Aktivitäten mit Ihren Kindern. Dieses Angebot ist auch mit kleinem Budget erschwinglich. Die Teilnahme am Programm ist verbindlich.

#### Wochenprogramm

Freuen Sie sich auf ein abwechslungsreiches Programm, das von einer erfahrenen Fachfrau begleitet wird. Es bietet Ihnen Raum für persönliche Begegnungen, kreative Aktivitäten und wohltuende Entspannung: Inspirierender Gedankenaustausch mit anderen Müttern, kreatives Gestalten, Entspannungs- und Atemübungen für neue Energie, ein gemeinsamer Tagesausflug zum Auftanken, ein gemütlicher Frauenabend zum Geniessen und Vernetzen. Das detaillierte Wochenprogramm stellt Ihnen die Leiterin zum Auftakt der Ferienwoche persönlich vor. Die Ferienwochen «Mama plus!» finden in deutscher Sprache statt. **Gute mündliche Deutschkenntnisse sind Voraussetzung für die Teilnahme.**

#### Ferienorte und -daten

Wildhaus:	11. – 18.04.2026	10. – 17.10.2026
Blatten-Belalp:	04. – 11.07.2026	11. – 18.07.2026
Sörenberg:	11. – 18.07.2026 26.09. – 03.10.2026	18. – 25.07.2026 03. – 10.10.2026
Disentis:	25.07. – 01.08.2026	01. – 08.08.2026

#### Unterkunft im Reka-Feriendorf

In allen Reka-Feriendörfern erwarten Sie gemütlich und gut ausgestattete Ferienwohnungen mit 1 bis 3½ Zimmern. Der Eintritt ins Hallenbad ist kostenlos und sorgt für Badespass bei jedem Wetter. Für Spiel und Bewegung an der frischen Luft laden abwechslungsreiche Aussenspielflächen mit Geräten ein. Und falls das Wetter einmal nicht mitspielt, bieten Kinder- und Jugendspielflächen spannende Alternativen für drinnen.

- **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 und Abenteuer in der UNESCO Biosphäre Entlebuch.
- **Wildhaus** liegt an sonniger Lage mit herrlicher Aussicht auf die Churfirsten. In einem richtigen Zirkuszelt üben die Kinder für die Vorstellung am Donnerstagabend.

**Kosten**

Die Reka Stiftung Ferienhilfe unterstützt dieses Ferienangebot finanziell. Sie zahlen – je nach Selbsteinschätzung – zwischen CHF 200.– und CHF 600.– pro Woche. Im Preis enthalten sind die Ferienwohnung, die Teilnahme am begleiteten Wochenprogramm, ein gemeinsames Abendessen am Samstag oder am Sonntag, der Frauenabend inklusive Nachtessen, das Kinder-Nachtessen im Rekalino Club und die Verpflegung während des Tagesausflugs. Nicht im Preis enthalten sind die An- und Rückreise sowie allfällige Parkplatzgebühren. Mütter ohne finanziellen Engpass zahlen den regulären Mietpreis der Ferienwohnung und leisten einen freiwilligen Beitrag zur Unterstützung des Programms.

**Das Angebot gilt nur für die angemeldeten Personen.** Zusatzübernachtungen von Besucher:innen sind nicht möglich. Hunde sind nicht erlaubt. Die Anmeldefrist endet sechs Wochen vor Ferienbeginn (Datum Eingang bei der Reka Stiftung Ferienhilfe, kurzfristige Anmeldungen auf Anfrage).

**Anmeldung**

Reka Stiftung Ferienhilfe, Isabel Fernandez, Postfach, Neuengasse 15, 3001 Bern