

# Mama hat Vortritt

Eine spezielle Ferienwoche für allein erziehende Mütter mit ihren Kindern im Vorschulalter  
(ab 2 Jahren)

## **Reka-Feriendörfer in Zinal und in Sörenberg**

### **Reka-Daten**

**(Samstag-Samstag)**

**Zinal: 23.06.-30.06.12 / 30.06.-07.07.12**

**Sörenberg: 25.08.-01.09.12 / 01.09.-08.09.12**

### **Reka-Idee**

Kostengünstige, teilweise begleitete Ferien für allein erziehende Mütter mit Kindern im Vorschulalter. Programm unter dem Motto: „Wohlbefinden für Körper, Geist und Seele“. Während den Aktivitäten der Mütter werden die Kinder (ab 2 Jahren) im Rekalino-Kindergarten betreut.

**Die Anmeldung verpflichtet Mutter und Kinder zur Teilnahme am ganzen Programm.**

### **Reka-Zielsetzung**

Ferien vom Alltag für Mutter und Kind in schöner und erholsamer Umgebung. Begegnung und Austausch als Entlastung und Ausgleich zur anspruchsvollen Aufgabe von allein erziehenden Müttern. Ein vielseitiges Angebot ermöglicht neue Erfahrungen mit sich selbst und Anderen. Es unterstützt die vorhandenen Kräfte (Ressourcen) der Teilnehmerinnen und gibt Anregungen, den eigenen Handlungs- und Erlebnisspielraum zu erweitern.

### **Reka-Programm**

**Das Mütterprogramm umfasst drei Vormittage (09.00 bis 11.30 Uhr), einen Frauenabend sowie einen gemeinsamen Tagesausflug zusammen mit der Kursleiterin.** Während dem Mütter-Programm werden die Kinder durch unser erfahrenes Team betreut.

Unsere Aktivitäten richten sich ganz nach dem Motto:  
Wohlbefinden für Körper, Geist und Seele:

- Gedankenaustausch, Gespräche, Besinnung und Ruhe
- Entspannungs- und Atemübungen
- Tagesausflug für die Mütter mit gemeinsamem Mittagessen, gleichzeitig Kindertag mit Verpflegung
- Zwei Nachtessen für die ganze Familie. Die übrigen Mahlzeiten werden von den Familien selbst in den Wohnungen zubereitet. Diese verfügen über vollständig eingerichtete Küchen, jedoch ohne Lebensmittel.
- Die freie Zeit gestalten Sie individuell nach Ihren persönlichen Bedürfnissen.
- Die Kursleiterin wird Ihnen das Mütterprogramm am Samstag nach der Ankunft näher vorstellen.
- Die Reka-Ferienwochen „Mama hat Vortritt“ werden in deutscher Sprache durchgeführt. Das Verstehen von Schweizerdeutsch wird vorausgesetzt. Sie werden von erfahrenen Leiterinnen begleitet. Das Programm ist für alle Wochen ähnlich, aber nicht identisch. Jede Leiterin gestaltet die Woche individuell und setzt eigene Schwerpunkte.

**Reka-Unterkunft**

**Zinal** im Val d'Anniviers, VS, bietet viele schöne Wander- und Spazierwege entlang eines wilden Bergbachs. Im Feriendorf stehen ein attraktives Hallenbad mit Rutschbahn, ein schöner Kinderspielplatz und viele Spielmöglichkeiten gratis zur Verfügung. (Katalog Ferien in der Schweiz, Seiten 16 + 17).

**Sörenberg** bietet spannende Exkursionen in die gemeinnisvollen Wasserwelten der UNESCO Biosphäre Entlebuch. Ein Wasserspielplatz, ein Erlebnis-Hallenbad, grosszügige Gemeinschaftsräume stehen kostenlos zur Verfügung. (Katalog Ferien in der Schweiz, Seiten 29 - 31).

Ihre Ferien verbringen Sie in 1 ½ bis 2 Zimmer-Wohnungen, je nach Familiengrösse.

**Reka-Preis****CHF 100.- bis 450.- pro Woche und Familie**

Der Preis richtet sich nach den finanziellen Möglichkeiten der Teilnehmerinnen (gemäss Selbsteinschätzung).

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

Die Ferienwoche wird von der Reka-Ferienhilfe subventioniert und richtet sich besonders an Mütter in knappen finanziellen Verhältnissen. Für Frauen mit höheren Einkommen ist eine Teilnahme auf Anfrage möglich.

**Im Preis inbegriffen:** Unterkunft für die Mutter und die Kinder (Zuteilung der Wohnung je nach Familiengrösse durch die Reka), Programm für die Erwachsenen und Kinderbetreuung, zwei Nachtessen, ein Mittagessen.

**Nicht im Preis inbegriffen:** Hin- und Rückreise, die übrigen Verpflegungskosten sowie Getränke.

**Reka-Anmeldung**

Ausgefülltes Anmeldeblatt einsenden an:

REKA  
Marianne Brändle  
Neuengasse 15  
3001 Bern

Die Zahl der Teilnehmerinnen ist pro Woche auf zehn Familien beschränkt.

Nach der Anmeldung erhalten die Familien den Mietvertrag/Rechnung und die detaillierten Unterlagen.

Tel. 031 329 66 80  
Fax 031 329 66 61  
[www.reka.ch](http://www.reka.ch)

