



mamamundo

www.mamamundo.ch

ንሕርሲ ምቅርራብ
ብቋንቋ'ኹ/ብቋንቋ'ኹ

Deutsch • Shqip • தமிழ் • English • བོད་སྐད་ཡིག • Soomaali • اللغة العربية
Kurdî • Français • ትግርኛ • فارسی

TIGRINJA • BERN

ንኹልኡት ቋንቋታት ከትሐቱ ከለኩም።



ኮርስ ነቲ ሕርሲ ንምቅርራብ ንኣንስትን/ንመጻምድን ካብ ሙሉእ ዓለም

እዚ ኮርስ፣ ካብ መበቐል ዓደን ርሒቕን ኣደ ንዝኾና ኣንስቲ እዩ ዝቕረብ።

ሓንቲ ኣዋላዲትን ሓንቲ መንጎ ባህላዊት ተርጓሚትን ንዘለኪ ሕቶታት መልሲ ይህባኺ ከምኡ ድማ ብዛዕባ ጥንሲ፣ ሕርሲ፣ ምጥባውን ኣብ ገዛ ምስ ቆልዓ ዝህሉ እዋናትን ይሕብራኺ።

እዚኣተን ብኣካላዊ ምንቅስቃስ ከመይ ጌርኪ ነፍሰኺ ክትፈትሒን ነቲ ሕርሲ ድማ ክትቅረብን ከም እትኽእሊን ዮርእያኺ።

ምስ ካልኦት ኣንስቲ ብዛዕባ ናይ እዚ ፍሉይ ዝኾነ እዋን ዘለኪ ተሞክሮ ትማየጢ። ከምኡ ድማ ምስ ካልኦት ኣንስቲ ብዛዕባ ባህላዊ ልምዲ ሓሳባት ክትላወጢ ትኽእሊ።

እዚ ኮርስ ኣብ ሾውዓተ ክፋላት እዩ ዝካየድ። ኣብዚ ኮርስ ንምስታፍ እቲ ዝበለጸ እዋን ኣብ ሞንጎ 5. ዩን 9. ዩን ወርሒ እዩ።



እዋን ኮርስ

እዚ ኮርስ ድሕሪ ቀትርን ብእዋኑ ምሸትን እዩ ዝካየድ። ብዛዕባ እዋናዊ ትሕዝቶን እዋን ኮርሱን ኣብ መርቡብ ሓበሬታ ተጻሒፉ ኣሎ። www.mamamundo.ch.

.....



ዋጋ ኮርስ

እቲ ዋጋ ኮርስ ቦቲ እቶት ሰብ ዝውሰን*

- እቶት ዘይብላ ሰድራቤት
- ሓደ እቶት ዘለዋ ሰድራቤት
- ክልተ እቶት ዘለዋ ሰድራቤት

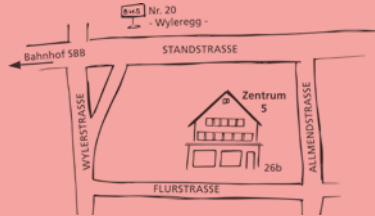
ናይ ዋዕና ኢንሹራንስ ብተወሰኸ 150.- ብቐጥታ ንማማሙንዶ ክኸፍል እዩ።

* ቁጠባዊ ዓቕሚ ንዘይብላ ሰድራቤት ማዕከን ገንዘብ ኣሎ



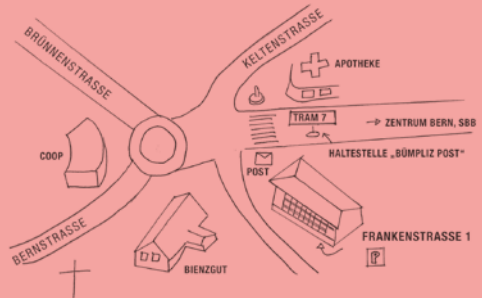
ኣብ ቦርን ኮርስ ዝካየዱሉ ቦታ

Zentrum 5
Flurstrasse 26b
3014 Bern
www.zentrum5.ch



Familienhaus Bümpliz
Frankenstrasse 1
3018 Bern

ኣብ ካንቶን ቦርን ዝርከባ ካልኦት ኢድሬሻታት ኣብዚ ኣሉ
www.mamamundo.ch





ንኮርስ ምምዘጋብ / ንምርኽብ

www.mamamundo.ch

ወደ ድማ ብወገን መንጎ ባህላዊ ተርጋሚት፡

Shqip (Albanian)

Saime Isufi

079 732 37 55

Français / English

Margret Lehmann

079 158 14 61

བོད་སྐད་ཡིག (Tibetan)

Pema Sonam

076 681 30 34

اللغة العربية (Arab)

Hayat Ismail

076 519 38 00

Kurdî (Kurdish)

Selda Yalcin

076 442 33 08

Soomaali (Somali)

Khadija Jamaac

079 838 55 53

فارسی (Farsi)

Shirin Garmaroudi

076 327 11 93

தமிழ் (Tamil)

Nanthini Murugaverl

079 397 38 77

ትግርኛ (Tigrinya)

Sara Ghebray

076 503 16 71



ማመንዶ ነፍሱ ዝኸኣለ፣ ንሓባራዊ
ጥቕሚ ዝቐመ ማሕበር እዩ ዝድገፍ
ድማ በዚኦም እዩ

bern gesund

www.berngesund.ch



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

www.healthpromotion.ch