



mamamundo

www.mamamundo.ch

Përgatitja e lindjes në gjuhën tënde

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

ALBANISCH • BERN
GJUHË TË TJERA SIPAS KËRKESËS



Kursi i përgatitjes së lindjes për gra / çifte nga e gjithë bota

Ky kurs është për gratë që bëhen nëna larg vendlindjes së tyre.

Një mami dhe një përkthyesë ndërkulturore iu përgjigjen pyetjeve të tua dhe të informojnë mbi shtatzëninë, lindjen, ushqyerjen me gji dhe kohën me fëmijën tënd në shtëpi. do të tregojnë si mund të çlodhesh ti me anë të ushtrimeve trupore dhe mund të përgatitësh për lindjen.

Së bashku me gra të tjera ti bisedon mbi përvojat dhe parashikimet e tua rreth kësaj kohe të veçantë. Ti mund të shkëmbelesh gjithashtu mendime me gra të tjera mbi zakone kulturore.

Kursi zhvillohet në shtatë pjesë. Në mënyrë ideale ti e viziton kursin midis muajit të 5-të dhe 9-të.



Kohët e kurseve

Kurset zhvillohen pasditeve ose në mbrëmjet e hershme. Të dhënat aktuale mbi kurset dhe kohët e kurseve mund t'i gjesh në faqen e internetit: www.mamamundo.ch

.....



Kostot e kursit

Shpenzimet për kursin varen nga të ardhurat *

| | |
|---------------------------|-------|
| Familje pa të ardhura | 30.- |
| Familje me një të ardhura | 60.- |
| Familje me dy të ardhura | 120.- |

Sigurimi juaj shëndetësor paguan, përveç kësaj, 150.- direkt për Mamamundo.

* PËR FAMILJE PA MJETE FINANCIARE EKZISTON NJË FOND.



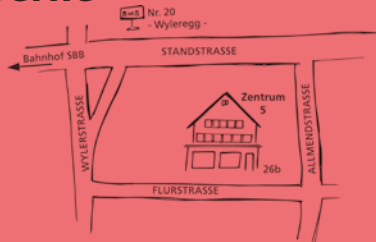
Vendet e kurseve në Bernë

Zentrum 5

Flurstrasse 26b

3014 Bernë

www.zentrum5.ch



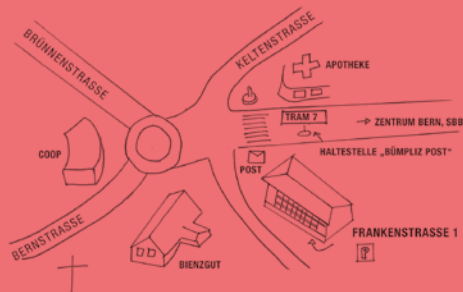
Familienhaus Bümpliz

Frankenstrasse 1

3018 Bernë

VENDNDODHJE TË TJERA NË KANTONIN
E BERNËS NËN

www.mamamundo.ch





Regjistrimi për kursin / Kontakt

www.mamamundo.ch

ose tek përkthyesja ndërkulturore:

.....
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)

Hayat Ismail

076 519 38 00

.....



**Mamamundo është një shoqatë e
pavarur dhe me dobi publike
dhe mbështetet nga**

bern gesund

www.berngesund.ch



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

www.gesundheitsfoerderung.ch
