



mamamundo

www.mamamundo.ch

Der Geburtsvorbereitungskurs in deiner Sprache

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

DEUTSCH • BERN

WEITERE SPRACHEN AUF ANFRAGE



Der Geburtsvorbereitungskurs für Frauen / Paare aus aller Welt

Dieser Kurs ist für Frauen, die fern der Heimat Mutter werden.

Eine Hebamme und eine interkulturelle Dolmetschende beantworten deine Fragen und informieren dich über die Schwangerschaft, die Geburt, das Stillen und die Zeit mit deinem Kind zu Hause. Sie zeigen dir, wie du dich mit Körperübungen entspannen und auf die Geburt vorbereiten kannst.

Zusammen mit anderen Frauen sprichst du über deine Erfahrungen und Erwartungen rund um diese spezielle Zeit. Auch kannst du dich mit anderen Frauen über kulturelle Gewohnheiten austauschen. Bei ausgewählten Sequenzen sind die Partner eingeladen dabei zu sein.

Der Kurs findet in sieben Teilen statt. Idealerweise besuchst du den Kurs zwischen dem 5. und 9. Schwangerschaftsmonat.



Kurszeiten

Die Kurse finden nachmittags oder am frühen Abend statt. Aktuelle Kursdaten und Kurszeiten sind auf unserer Webseite ersichtlich: www.mamamundo.ch

.....



Kurskosten

Die Kurskosten sind einkommensabhängig*

Familien ohne Einkommen	30.–
Familien mit einem Einkommen	60.–
Familien mit zwei Einkommen	120.–

Deine Krankenkasse bezahlt zusätzlich 150.– direkt an Mamamundo.

* FÜR FAMILIEN OHNE FINANZIELLE MITTEL BESTEHT EIN FONDS.



Kursorte in Bern

Zentrum 5

Flurstrasse 26b

3014 Bern

www.zentrum5.ch



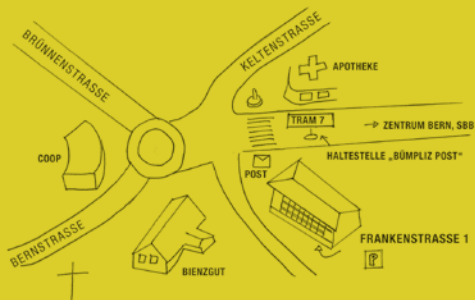
Familienhaus Bümpliz

Frankenstrasse 1

3018 Bern

WEITERE STANDORTE IM
KANTON BERN UNTER

www.mamamundo.ch





Kursanmeldung / Kontakt

www.mamamundo.ch

oder bei einer unserer interkulturellen Übersetzerinnen:

.....
Shqip (Albanisch)

Saime Isufi

079 732 37 55

Français / English

Margret Lehmann

079 158 14 61

བོད་སྐད་ཡིག (Tibetisch)

Pema Sonam

076 681 30 34

.....
اللغة العربية (Arabisch)

Hayat Ismail

076 519 38 00

Kurdî (Kurdisch)

Selda Yalcin

076 442 33 08

Soomaali (Somalisch)

Khadija Jamaac

079 838 55 53

.....
فارسی (Farsi)

Shirin Garmaroudi

076 327 11 93

தமிழ் (Tamilisch)

Nanthini Murugaverl

079 397 38 77

ትግርኛ (Tigrinja)

Hayat Ismail

076 519 38 00

.....



**Mamamundo ist ein eigenständiger,
gemeinnütziger Verein** und wird
unterstützt von:



bern gesund

www.berngesund.ch



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

www.gesundheitsfoerderung.ch

