



# mamamundo

[www.mamamundo.ch](http://www.mamamundo.ch)

## Préparation à la naissance dans ta langue

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

FRANZÖSISCH • BERN  
AUTRES LANGUES SUR DEMANDE



# Le cours de préparation à la naissance pour femmes/couples du monde entier

**Ce cours est pour les femmes qui s'apprêtent à devenir mères loin de leur pays d'origine.**

Une sage-femme et une interprète interculturelle répondront à tes questions et t'informeront sur la grossesse, l'accouchement, l'allaitement et sur la période que tu passeras chez toi avec ton enfant. Nous te montrerons comment te détendre par des exercices corporels et comment te préparer à la naissance.

Avec d'autres femmes, tu parleras de tes expériences et des attentes que tu as par rapport avec cette période particulière. Tu pourras aussi échanger avec d'autres femmes sur les habitudes culturelles.

Le cours se déroule sur sept séances. L'idéal est de participer au cours entre le 5<sup>e</sup> et le 9<sup>e</sup> mois.



## Horaires des cours

Les cours ont lieu l'après-midi ou en début de soirée. Les dates et les horaires des cours sont affichés sur le site web:

[www.mamamundo.ch](http://www.mamamundo.ch)

.....



## Prix des cours

**Le prix des cours est fonction des revenus. \***

Familles sans revenus	30.-
Familles avec revenus	60.-
Familles avec deux revenus	120.-

Votre caisse-maladie verse en plus 150.- directement à Mamamundo.

**\* POUR LES FAMILLES SANS RESSOURCES FINANCIÈRES, IL EXISTE UN FONDS.**



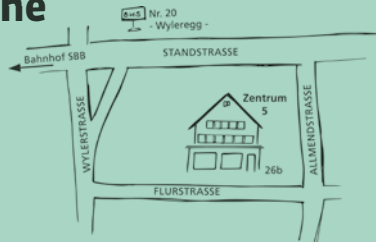
## Lieux des cours à Berne

### Zentrum 5

Flurstrasse 26b

3014 Bern

[www.zentrum5.ch](http://www.zentrum5.ch)



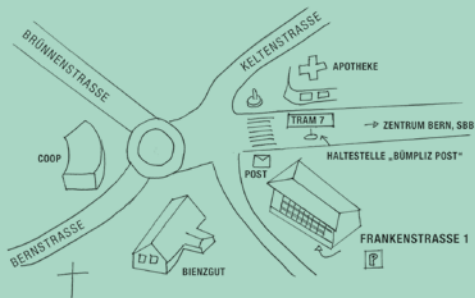
### Familienhaus Bümpliz

Frankenstrasse 1

3018 Bern

D'AUTRES SITES DU CANTON DE BERNE  
SONT AFFICHÉS SUR

[www.mamamundo.ch](http://www.mamamundo.ch)





## Inscription / contact

[www.mamamundo.ch](http://www.mamamundo.ch)

Ou auprès de l'interprète interculturelle:

.....  
**Shqip** (Albanais)

Saime Isufi

079 732 37 55

**Français / English**

Margret Lehmann

079 158 14 61

**བོད་སྐད་ཡིག** (Tibétain)

Pema Sonam

076 681 30 34

.....  
**اللغة العربية** (Arabe)

Hayat Ismail

076 519 38 00

**Kurdî** (Kurde)

Selda Yalcin

076 442 33 08

**Soomaali** (Somali)

Khadija Jamaac

079 838 55 53

.....  
**فارسی** (Farsi)

Shirin Garmaroudi

076 327 11 93

**தமிழ்** (Tamoul)

Nanthini Murugaverl

079 397 38 77

**ትግርኛ** (Tigrigna)

Hayat Ismail

076 519 38 00

.....



# Mamamundo est une association autonome d'utilité publique

soutenue par:

.....

***berne en santé***

[www.berngesund.ch/fr](http://www.berngesund.ch/fr)



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

[www.promotionsante.ch](http://www.promotionsante.ch)

.....