



mamamundo

www.mamamundo.ch

བྱོད་རང་གི་སྐད་ཡིག་ནང་ཐུ་གུ་སྐྱེ་བར་གྲ་
སྐྱེག་འཛིན་གྲ་ཞིག་ཡོད།

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

TIBETISCH • BERN

དེ་མིན་སྐད་ཡིག་གཞན་གྱི་ནང་རི་བ་གཏོང་ཡང་ཚོག



རྒྱལ་སྤྱིའི་མེད་བྱུང་མེད་དང་བཟའ་ཚང་ལ་ཐུ་གུ་སྐྱེ་ བར་གྱི་སྒྲིག་བྱེད་པའི་འཛིན་གྲུ།

འཛིན་གྲུ་འདི་ནི་མ་ཡུལ་དང་ཁ་བུལ་བའི་བྱུང་མེད་ཐུ་གུ་སྐྱེ་མཁན་ཚོའི་ཆེད་དུ་ཡིན།

སྐྱེས་པ་ཡོད་པ་མ་ཞིག་གིས་ཐུ་གུ་སྐྱེ་མཁན་བྱུང་མེད་ཚོར་སྐྱེས་མའི་གནས་སྐབས་དང་། ཐུ་གུ་སྐྱེ་སྤངས་ཐུ་གུ་ལ་
ཨ་མའི་འོ་མ་སྤོར་སྤངས་ཐུ་གུ་དང་མཉམ་དུ་སྤོང་སྤངས་ སོ་གས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་སྐོར་གསལ་བཤད་གནང་རྒྱ་
དང་། དེལ་དྲི་བ་གནང་མཁན་ཚོར་ལན་འདེབས་གནང་གི་རེད།

ཁོར་ཚོས་ཁྱེད་རང་ལ་ལུས་སྤོང་གི་ཐབས་ལམ་བརྒྱུད་ནས་བཟུགས་པའི་སྤོང་སྤོང་ཆགས་པའི་སྐོར་དང་། ཐུ་གུ་སྐྱེ་
བར་གྱི་སྒྲིག་བྱེད་པའི་སྤོན་གནང་གི་རེད།

ཁྱེད་རང་གིས་བྱུང་མེད་གཞན་པ་ཚོ་དང་མཉམ་དུ་སྐྱེས་མའི་དུས་སྐབས་དམིགས་བསལ་བ་འདིའི་སྐོར་ལ་བགོ་
སྲེད་དང་། ཡང་ན་བྱུང་མེད་གཞན་དག་དང་མཉམ་དུ་མི་རིགས་དང་ཡུང་བ་མི་འདྲ་བ་ཚོའི་ཡུགས་སོལ་དམིགས་
བསལ་བའི་སྐོར་ལ་སྐད་ཆ་བཤད་ཏེ་ཉམས་སྲེད་བརྗེ་འགན་ ཚོག་གི་ཡོད།

འཛིན་གྲུ་འདི་ལ་ཐེངས་བདུན་ཡོད། སྐྱེས་མའི་དུས་སྐབས་ཀྱི་ལྷ་བ་ལྷ་བ་ནས་ལྷ་བ་དགུ་བའི་བར་འཛིན་གྲུར་
མཉམ་ཞུགས་གནང་བྱུང་ན་ཡག་ཤོས་ཡིན།



འཛོལ་གྲུའི་ཟླ་ཚེས་དང་དུས་ཚོད།

འཛོལ་གྲུ་འདི་ཉིན་རྒྱབ་དང་། ཡང་ན་དགོང་དྲིའི་སྐབས་སུ་འཚོག་གིན་ཡོད། སྐབས་བབ་ཀྱི་འཛོལ་གྲུའི་ཟླ་
ཚེས་སེགས་ཏེ་ཚེགས་ལ་གཟིགས་ཚེགས་ལ་པོ་ཤེས་ཡོང་ངེས།



འཛོལ་གྲུའི་རིན་གོང་།

འཛོལ་གྲུ་འདིའི་རིན་གོང་ནི་མི་སྐྱེར་གྱི་ཡོང་འབབ་ལ་སྟོམ་ནས་ཐག་གཅོད་གནང་གི་ཡོད། *

ཡོང་འབབ་མེད་པའི་ཁྱིམ་ཚང་ལ།	ལྟོད།	30/-
མི་གཅིག་ལ་ཡོང་འབབ་ཡོད་པའི་ཁྱིམ་ཚང་ལ།	ལྟོད།	60/-
མི་གཉིས་ལ་ཡོང་འབབ་ཡོད་པའི་ཁྱིམ་ཚང་ལ།	ལྟོད།	120/-

ཁྱེད་རང་གི་འཕྲོད་བསྟེན་ཉེན་སྲུང་མ་འཛོག་གིས་ཐད་གར་ལྟོར་༧༥༠ མ་མ་སྟུན་དོ་ལ་སྟོན་ངེས།

* ཡོང་འབབ་གང་ཡང་མེད་པའི་ཁྱིམ་ཚང་ལ་ཐེབས་ཅུ་ཞིག་ཡོད།



ས་གནས་སྐྱུར་ནང་གི་འཛིན་གྲུ་འཁ་བྱུང་།

Zentrum 5

Flurstrasse 26b

3014 Bern

www.zentrum5.ch



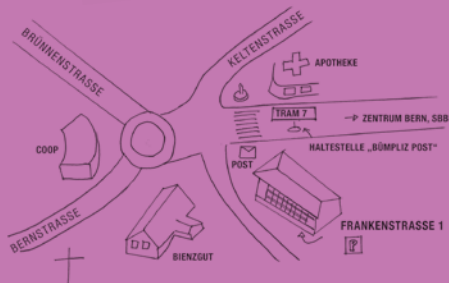
Familienhaus Bümpliz

Frankenstrasse 1

3018 Bern

མངའ་སྡེ་སྐྱུར་ནང་གི་འབྲེལ་ཡོད་ཏུ།

www.mamamundo.ch



ལྷོ་ཨིན་གྲུའི་དབ་སྐྱེལ་དང་། འབྲེལ་བ།

www.mamamundo.ch

དེམིན་ན་སྐད་ཡིག་སོ་སོའི་སྐད་སྐྱེལ་བ་ལ་འབྲེལ་བ་གནང་རོགས།

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



མ་མ་མུན་དོ་ནི་མང་ཚོ་གས་ལ་ཞབས་ཏུ་སྐྱབ་མཁན་
གཞུང་འབྲེལ་མ་ཡིན་པའི་ཚོ་གས་པ་ཞིག་ཡིན།

bern gesund

www.berngesund.ch



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

www.healthpromotion.ch