



# mamamundo

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

.....



## Kostot e kursit

### **Shpenzimet për kursin varen nga të ardhurat \***

Familje pa të ardhura

Familje me një të ardhura

Familje me dy të ardhura

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

**\* PËR FAMILJE PA MJETE FINANCIARE EKZISTON NJË FOND.**



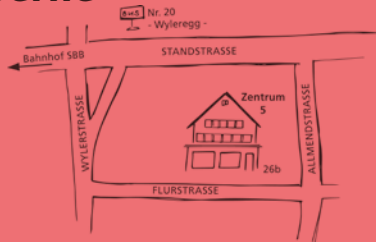
## Vendet e kurseve në Bernë

### Zentrum 5

Flurstrasse 26b

3014 Bernë

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



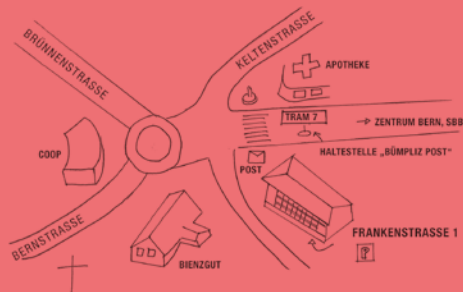
### Familienhaus Bümpliz

Frankenstrasse 1

3018 Bernë

VENDNDODHJE TË TJERA NË KANTONIN  
E BERNËS NËN

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





## Regjistrimi për kursin / Kontakt

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

Sara Ghebray

076 503 16 71

.....



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

---

***bern gesund***

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

---



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

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

---