



mamamundo

www.mamamundo.ch

Përgatitja e lindjes në gjuhën tënde

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

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

.....



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.**



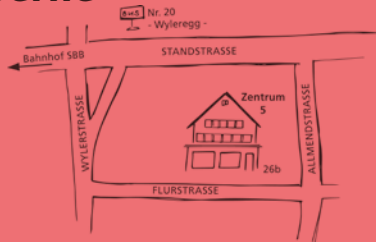
Vendet e kurseve në Bernë

Zentrum 5

Flurstrasse 26b

3014 Bernë

www.zentrum5.ch



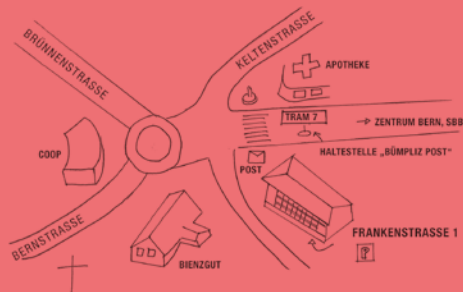
Familienhaus Bümpliz

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 ndërkturore:

Shqip / Albanisch

Brikela Andrea

078 808 52 20

Français | English

Español

Doris Wyssmüller

079 158 14 61

བོད་སྐད་ཡིག / Tibetisch

Pema Sonam

076 681 30 34

اللغة العربية / Arabisch

Hayat Ismail

076 519 38 00

Kurdi / Kurdisch

Selda Yalcin

076 442 33 08

Soomaali / Somalisch

Khadija Jamaac

079 838 55 53

فارسی / Farsi

Parvin Hemmati

078 601 99 24

தமிழ் / Tamilisch

Nanthini Murugaverl

079 397 38 77

ትግርኛ / Tigrinja

ቋንቋ ግዕዝ / Amharisch

Sara Ghebray

076 503 16 71



**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
