



mamamundo

www.mamamundo.ch

Fasalada dhalashada carruurta ee luqaddaada ku baxaya

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

SOMALISCH • BERN

HADDII AAD KU HADASHO LUQAD KALE, FADLAN NALA SOO XIDHIIDH OO
WAXAANU ISKU DEYI INAANU KUU ABAABULNO TURJUMAAN



Xiisadaha dhalmada carruurta ee haweenka /lamaanaha ee adduunka oo dhan

Kooraska waxaa loogu tala galay haweenka hooyooyin ku noqon doona meel ka fog wadankooda hooyo.

Umulisada iyo turjubaaku waxay ka jawaabi doonaa su'aalahaaga oo waxay kugu wargelin doonaa wax ku saabsan uurka, dhalmada, naas nuujinta iyo wakhtiga ilmahaaga xaga guriga.

Waxa ay ku tusi doonan sida aad isugu dejinayso ama nafisayso jimicsiyada jidhka oo ugu diyaar garoobayso dhalmada. Waxaad kala hadli kartaa haweenka kale waayo aragnimadaada iyo filashooyinka ku saabsan wakhtigan gaarka ah. Sidoo kale waxaad barbar dhigi kartaa caadooyinka dhaqanka haweenka kale.

Koorasadan waxay u dhacaysaa todoba qaybood. Waxaa lagu talinayaa inaad booqato kooraska inta uu uurkagu u dhaxeeyo 5 ilaa 9 bilood.



Wakhtiyada kooraska

Koorasku waxa uu dhacaa galabnimada ama fiidka hore. Waxaad ka heli kartaa macluumaadka kooraska ee hada iyo wakhtiyada kooraska barta internetka www.mamamundo.ch

.....



Kharashka

Kharashka koorasku waxa uu ku xidhanyahay dakhligaaga *

Qoys aan dakhli lahayn

Qoys leh hal dakhli

Qoys leh labba dakhli

Mamamundo waxay heshaa 150 dheeraad ah - oo ka yimid caymiskaaga caafimaad.

*** WAXAA JIRTA MAALIYAD LOO HELI KARO QOYSASKA AAN LAHAYN ILO DHAQAALE.**



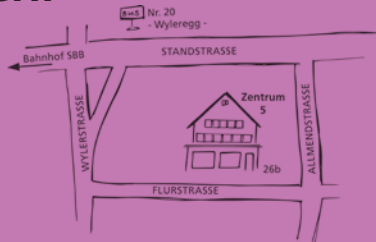
Xarumaha ku yaala Bern

Zentrum 5

Flurstrasse 26b

3014 Bern

www.zentrum5.ch



Familienhaus Bümpliz

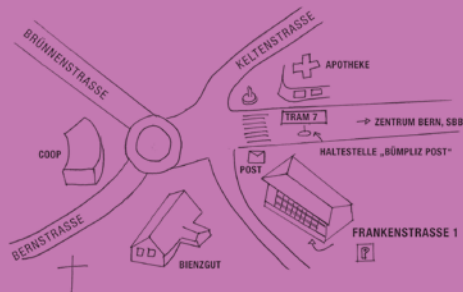
Frankenstrasse 1

3018 Bern

GOOBAHA KU YAALA DEGMADDA BERN

WAXAA LAGA HELI KARAA

www.mamamundo.ch





Ka qayb noqoshada / La xidhiidh

www.mamamundo.ch

Ama addoo la xidhiidhaya turjubaanka u dhexeeya luqaddaha:

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

Kurdî / 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

ቋንቋዎቹ / Amharisch

Sara Ghebray

076 503 16 71



**Mamamundo waa urur madax banaan,
oo aan macaash doon ahayn oo
uu taageero**

bern gesund

www.berngesund.ch



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

www.gesundheitsfoerderung.ch
