



mamamundo

www.mamamundo.ch

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

Deutsch • Shqip • རྒྱལ་ཁྲུང་ • English • བོད་སྐད་ཡིག་ • Soomaali • اللغة العربية
Español • Kurdî • Français • ትግርኛ • فارسی • ትግርኛ • ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་

TIBETISCH • BERN

དེ་མིན་སྐད་ཡིག་གཞན་ཡང་ཡོད།



རྒྱལ་སྤྱིའི་བྱད་མེད་དང་བཟའ་ཚང་ལ་ཕྱ་གུ་སྐྱེ་ བར་གྱ་སྒྲིག་བྱེད་པའི་འཛིན་གྲུ།

འཛིན་གྲུ་འདི་ནི་མ་ཡུལ་དང་ཁ་བྲལ་བའི་བྱད་མེད་ཕྱ་གུ་སྐྱེ་མཁན་ཚོའི་ཆེད་དུ་ཡིན།

སྐྱེས་པ་ཡོད་པ་མ་ཞིག་གིས་ཕྱ་གུ་སྐྱེ་མཁན་བྱད་མེད་ཚོར་སྐྱེས་མའི་གནས་སྐབས་དང་། ཕྱ་གུ་སྐྱེ་སྤངས་ཕྱ་གུ་ལ་
ཨ་མའི་འོ་མ་སྐྱེར་སྤངས་ཕྱ་གུ་དང་མཉམ་དུ་སྐྱོད་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་སྐྱོད་གི་ཐབས་ལམ་བརྒྱད་ནས་བརྒྱགས་པའི་སྐྱོད་སྐྱོད་ཆགས་པའི་སྐོར་དང་། ཕྱ་གུ་སྐྱེ་
བར་གྱ་སྒྲིག་ཐད་ལམ་སྟོན་གནང་གི་རེད།

ཁྱེད་རང་གིས་བྱད་མེད་གཞན་པ་ཚོ་དང་མཉམ་དུ་སྐྱེས་མའི་དུས་སྐབས་དམིགས་བསལ་བ་འདིའི་སྐོར་ལ་བགོ་
སྐྱེད་དང་། ཡང་ན་བྱད་མེད་གཞན་དག་དང་མཉམ་དུ་མི་རིགས་དང་ཡུང་བ་མི་འདྲ་བ་ཚོའི་ཡུགས་སྐོལ་དམིགས་
བསལ་བའི་སྐོར་ལ་སྐད་ཆ་བཤད་ཏེ་ཉམས་སྲུང་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་བྱེད་ན་ཡག་ཤོས་ཡིན།



འཛིན་གྲུའི་ཟླ་ཚེས་དང་དུས་ཚོད།

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



འཛིན་གྲུའི་རིན་གོང་།

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

ཡོང་འབབ་མེད་པའི་ཁྱིམ་ཚང་ལ།	ལྟོ་དུ།
མི་གཅིག་ལ་ཡོང་འབབ་ཡོད་པའི་ཁྱིམ་ཚང་ལ།	ལྟོ་དུ།
མི་གཉིས་ལ་ཡོང་འབབ་ཡོད་པའི་ཁྱིམ་ཚང་ལ།	ལྟོ་དུ།

ཁྱེད་རང་གི་འཕྲོད་བསྟེན་ཉེན་སྲུང་མ་འཛོག་གིས་ཐད་གར་ཕྱོར་༡༥༠ མ་མ་སྟུན་དོ་ལ་སྒྲོད་ངེས།

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



ས་གནས་སྐྱེ་ལོ་ལྔ་ལྔ་གི་འཛིན་གྲུ་འཁྲུང་།

Zentrum 5

Flurstrasse 26b

3014 Bern

www.zentrum5.ch



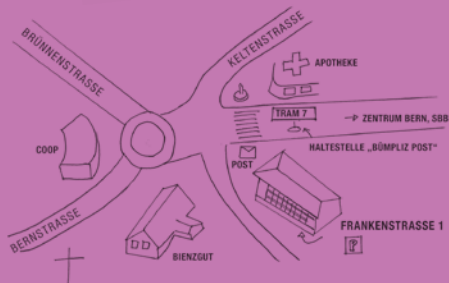
Familienhaus Bümpliz

Frankenstrasse 1

3018 Bern

མངའ་སྡེ་སྐྱེ་ལོ་ལྔ་ལྔ་གི་འབྲེལ་ཡོད་བླ་ཀྱ།

www.mamamundo.ch





འཛོལ་གྲུའི་དབ་སྐྱེལ་དང་། འབྲེལ་བ།

www.mamamundo.ch

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

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

ቋንቋ ግዕዝ / Amharisch

Sara Ghebray

076 503 16 71



མ་མ་ལུན་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