



mamamundo

www.mamamundo.ch

تحضير للولادة بلغتك الأم

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

ARABISCH • BERN

لغات أخرى عند الطلب



الدورة التحضيرية للولادة للنساء/للأزواج من كل أنحاء العالم

تتوجه هذا الدورة إلى النساء اللاتي تصبحن أمهات وهي بعيدة عن مسقط رأسها.

قابلة ومترجمة متعددة الثقافات تجيبان على أسئلتك وتفيدانك بمعلومات حول الحمل والولادة والرضاعة وقضاء الوقت مع طفلك بالمنزل.

يشرعان لك كيفية الاسترخاء والتحضير للولادة من خلال تمارين جسدية .

يمكنك الحديث مع نساء أخريات حول خبراتك وتوقعاتك بخصوص هذه المرحلة. كما يمكنك التبادل مع نساء أخريات حول العادات الثقافية .

يتم عقد الدورة التحضيرية للولادة في سبعة أجزاء. من الأفضل أن تأخذي الدورة بين الشهرين الخامس و الثامن من الحمل .

أوقات الدورة

تتم الدورات في فترة ما بعد الظهر أو في المساء في وقت مبكر. يمكن الاطلاع على بيانات الدورة وأوقات الدورة الحالية على موقع الإنترنت.

.....

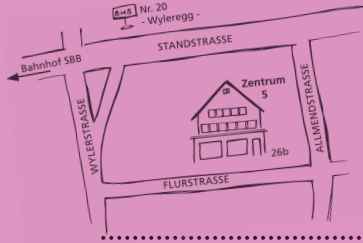
رسوم الدورة

تحدد رسوم الدورة وفقا لدخل الفرد*
رسوم الدورة للأسرة بدون دخل، تبلغ فرانكا.
رسوم الدورة للأسرة ذات دخل واحد، تبلغ فرانكا.
رسوم الدورة للأسرة ذات دخلين، فرانكا.

تتولى مصلحة التأمين الصحي دفع مبلغ اضافي قدره (150) فرانك مباشرة إلى ماماموندو.

تم وضع صندوق للأسر دون موارد مالية *

أماكن الدورية في برن

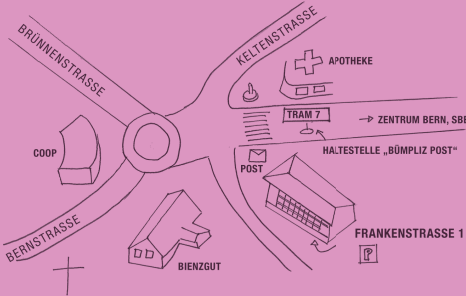


Zentrum 5

Flurstrasse 26b

3014 Bern

www.zentrum5.ch



Familienhaus Bümpliz

Frankenstrasse 1

3018 Bern

يمكنك الاطلاع على غيرها من
المراكز في كانتون برن تحت الموقع

www.mamamundo.ch



التسجيل في الدورات / الاتصال

www.mamamundo.ch

أو عند المترجمة متعددة الثقافات

Français, English, Português	Doris Wyssmüller	079 158 14 61
Español (Spanisch)	Eugenia Gäumann	077 435 57 37
Shqip (Albanisch)	Brikela Andrea	078 808 52 20
اللغة العربية (Arabisch)	Hayat Ismail	076 519 38 00
فارسی (Farsi)	Parvin Hemmati	078 601 99 24
Kurdi (Kurdisch)	Selda Yalcin	076 442 33 08
தமிழ் (Tamilisch)	Nanthini Murugaverl	079 397 38 77
བོད་སྐད་ཡིག་ (Tibetisch)	Pema Sonam	076 681 30 34
Soomaali (Somalisch)	Khadija Jamaac	079 838 55 53
ትግሪኛ (Tigrinja)	Sara Ghebray	076 503 16 71
ቋንቋዎቹ (Amharisch)	Sara Ghebray	076 503 16 71

مامامونندو جمعية خيرية مستقلة يدعمها



Kanton Bern
Canton de Berne

www.gesundheitsfoerderung-be.ch



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

www.healthpromotion.ch