



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 • Português

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

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



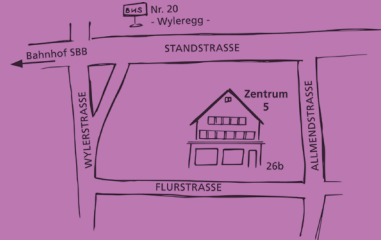
Xarumaha ku yaala Bern

Zentrum 5

Flurstrasse 26b

3014 Bern

www.zentrum5.ch



Familienhaus Bümpliz

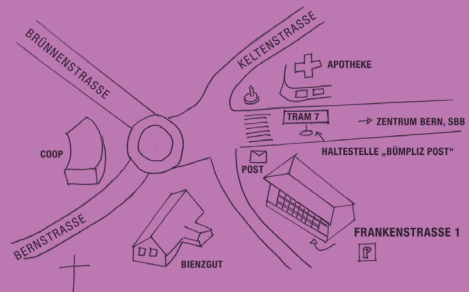
Frankenstrasse 1

3018 Bern

GOOBAHA KU YAALA DEGMA DDA BERN

WAXAA LAGA HELI KARAA

www.mamamundo.ch





Ka qayb noqoshada / La xidhiidh

www.mamamundo.ch

Ama addoo la xidhiidhaya turjubaanka u dhexeeya luqaddaha:

Français, English, Português	Rahel Küffer	079 158 14 61
Español (Spanisch)	Rosa Fierro	031 371 74 60
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)	Deqa Samater	078 791 91 60
ትግርኛ (Tigrinja)	Sara Ghebray	076 503 16 71
ቋንቋዎቹ (Amharisch)	Sara Ghebray	076 503 16 71



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



**Kanton Bern
Canton de Berne**

www.gesundheitsfoerderung-be.ch



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

www.healthpromotion.ch