



mamamundo

www.mamamundo.ch

Kendi dilinizde doğuma hazırlık kursu

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

TÜRKİSCH • BERN

DIĞER DİLLER TALEP ÜZERİNE



Dünyanın her yerinden kadınlar / çiftler için doğuma hazırlık kursu

Bu kurs, gurbette anne olacak kadınlar içindir.

Bir ebe ve kültürlerarası bir tercüman sorularınızı yanıtlayacak ve sizi hamilelik, doğum, emzirme ve çocuğunuzla evde geçireceğiniz zaman hakkında bilgilendirecektir. Size fiziksel egzersizlerle nasıl rahatlayacağınızı ve kendinizi doğuma nasıl hazırlayacağınızı göstereceklerdir.

Diğer kadınlarla birlikte bu özel dönemle ilgili deneyimleriniz ve beklentileriniz hakkında konuşacaksınız. Ayrıca diğer kadınlarla kültürel alışkanlıklarınızı da paylaşabilirsiniz. Partnerler seçilen oturumlara katılmaya davet edilir.

Kurs yedi bölüme ayrılmıştır. İdeal olarak, kursa hamileliğin 5. ve 9. ayları arasında katılıyorsunuz.



Kurs saatleri

Kurslar öğleden sonra veya akşamın erken saatlerinde düzenlenmektedir. Güncel kurs tarih ve saatlerini web sitemizde bulabilirsiniz:
www.mamamundo.ch

.....



Kurs masrafları

Masraflar gelire bağlıdır.

Mali kaynakları olmayan kadınlar için bir fon mevcuttur. Güncel kurs masraflarını www.mamamundo.ch web sitemizde bulabilirsiniz.



Bern'deki kurs yerleri

Familienhaus Bümpliz

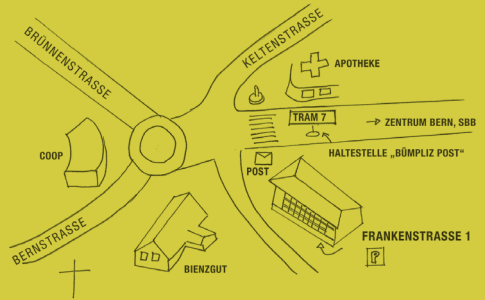
Frankenstrasse 1

3018 Bern

BERN KANTONU'NDAKİ

DİĞER YERLER

www.mamamundo.ch





Kurs kaydı / İletişim

www.mamamundo.ch

oder bei einer unserer interkulturellen Übersetzerinnen:

Fransızca, İngilizce, Portekizce	Rahel Küffer	079 158 14 61
Español (İspanyolca)	Rosa Fierro	031 371 74 60
Shqip (Arnavutça)	Brikela Andrea	078 808 52 20
اللغة العربية (Arapça)	Hayat Ismail	076 519 38 00
فارسی (Farsça)	Parvin Hemmati	078 601 99 24
Kurdi (Kürtçe, Türkçe)	Selda Yalcin	076 442 33 08
தமிழ் (Tamilce)	Nanthini Murugaverl	079 397 38 77
བོད་སྐད་ཡིག་ (Tibetçe)	Pema Sonam	076 681 30 34
Soomaali (Somalice)	Deqa Samater	078 791 91 60
ትግርኛ (Tigrinya)	Sara Ghebray	076 503 16 71
УКРАЇНСЬКА (Ukraynaca)	Rahel Küffer	079 158 14 61
РОСІЙСЬКА (Rusça)	Rahel Küffer	079 158 14 61



Mamamundo kâr amacı gütmeyen, bağımsız bir dernektir ve aşağıdakiler tarafından desteklenir:



**Kanton Bern
Canton de Berne**

www.gesundheitsfoerderung-be.ch



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

www.healthpromotion.ch