



mamamundo

www.mamamundo.ch

Përgatitja e lindjes në gjuhën tënde

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

ALBANISCH • BERN

GJUHË TË TJERA SIPAS KËRKESËS



Kursi i përgatitjes së lindjes për gra / çifte nga e gjithë bota

Ky kurs është për gratë që bëhen nëna larg vendlindjes së tyre.

Një mami dhe një përkthyesë ndërkulturore iu përgjigjen pyetjeve të tua dhe të informojnë mbi shtatzëninë, lindjen, ushqyerjen me gji dhe kohën me fëmijën tënd në shtëpi. Do të tregojnë si mund të çlodhesh ti me anë të ushtrimeve trupore dhe mund të përgatitësh për lindjen.

Së bashku me gra të tjera ti bisedon mbi përvojat dhe parashikimet e tua rreth kësaj kohe të veçantë. Ti mund të shkëmbesh gjithashtu mendime me gra të tjera mbi zakone kulturore.

Kursi zhvillohet në shtatë pjesë. Në mënyrë ideale ti e viziton kursin midis muajit të 5-të dhe 9-të.



Kohët e kurseve

Kurset zhvillohen pasditeve ose në mbrëmjet e hershme. Të dhënat aktuale mbi kurset dhe kohët e kurseve mund t'i gjesh në faqen e internetit: www.mamamundo.ch

.....



Kostot e kursit

Shpenzimet për kursin varen nga të ardhurat *

Familje pa të ardhura

Familje me një të ardhura

Familje me dy të ardhura

Sigurimi juaj shëndetësor paguan, përveç kësaj, 150.- direkt për Mamamundo.

*** PËR FAMILJE PA MJETE FINANCIARE EKZISTON NJË FOND.**



Vendet e kurseve në Bernë

Zentrum 5

Flurstrasse 26b

3014 Bernë

www.zentrum5.ch



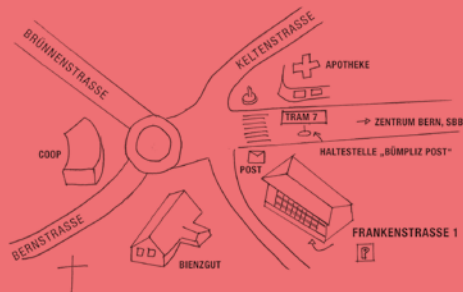
Familienhaus Bümpliz

Frankenstrasse 1

3018 Bernë

VENDNDODHJE TË TJERA NË KANTONIN
E BERNËS NËN

www.mamamundo.ch





Regjistrimi për kursin / Kontakt

www.mamamundo.ch

ose tek përkthyesja ndërkulturore:

Français, English, Português	Rahel Küffer	079 158 14 61
Español (Spanisch)	Rosa Amelia Fierro	031 372 74 60
Shqip (Albanisch)	Brikela Andrea	078 808 52 20
اللغة العربية (Arabisch)	Hayat Ismail	076 519 38 00
فارسی (Farsi)	Parvin Hemati	078 601 99 24
Kurdî (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 është një shoqatë e pavarur dhe me dobi publike dhe mbështetet nga



Kanton Bern
Canton de Berne

www.gesundheitsfoerderung-be.ch



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

www.healthpromotion.ch