



mamamundo

www.mamamundo.ch

Der Geburtsvorbereitungskurs in deiner Sprache

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

DEUTSCH • BIEL / BIENNE
WEITERE SPRACHEN AUF ANFRAGE



Der Geburtsvorbereitungskurs für Frauen / Paare aus aller Welt

Dieser Kurs ist für Frauen, die fern der Heimat Mutter werden.

Eine Hebamme und eine interkulturell Dolmetschende beantworten deine Fragen und informieren dich über die Schwangerschaft, die Geburt, das Stillen und die Zeit mit deinem Kind zu Hause. Sie zeigen dir, wie du dich mit Körperübungen entspannen und auf die Geburt vorbereiten kannst.

Zusammen mit anderen Frauen sprichst du über deine Erfahrungen und Erwartungen rund um diese spezielle Zeit. Auch kannst du dich mit anderen Frauen über kulturelle Gewohnheiten austauschen. Bei ausgewählten Sequenzen sind die Partner eingeladen dabei zu sein.

Der Kurs findet in sieben Teilen statt. Idealerweise besuchst du den Kurs zwischen dem 5. und 9. Schwangerschaftsmonat.



Kurszeiten

Die Kurse finden nachmittags oder am frühen Abend statt. Aktuelle Kursdaten und Kurszeiten sind auf unserer Webseite ersichtlich: www.mamamundo.ch

.....



Kurskosten

Die Kosten sind einkommensabhängig.

Für Familien ohne finanzielle Mittel besteht ein Fonds. Die aktuellen Kurskosten findest Du auf unserer Webseite www.mamamundo.ch.

Deine Krankenkasse bezahlt zusätzlich 150.– direkt an Mamamundo.



Kursorte in Biel

Spitalzentrum Biel
Centre hospitalier Bienne
Abteilung Physiotherapie
Service de physiothérapie
Vogelsang 84
2501 Biel/Bienne
www.szb-chb.ch

**WEITERE STANDORTE IM
KANTON BERN UNTER**
www.mamamundo.ch





Kursanmeldung / Kontakt

www.mamamundo.ch

oder bei einer unserer interkulturellen Übersetzerinnen:

| | | |
|-------------------------------------|------------------|---------------|
| Français, English, Português | Karin Stucky | 078 858 73 76 |
| Español (Spanisch) | Eugenia Gäumann | 077 435 57 37 |
| Shqip (Albanisch) | Brikela Andrea | 078 808 52 20 |
| اللغة العربية (Arabisch) | Naschwa Ibrahim | 076 210 22 17 |
| فارسی (Farsi) | Parvin Hemmati | 078 601 99 24 |
| Kurdi (Kurdisch) | Khadra Ibrahim | 078 784 66 55 |
| தமிழ் (Tamilisch) | Sanja Karthigesu | 078 918 12 25 |
| བོད་སྐད་ཡིག་ (Tibetisch) | Pema Sonam | 076 681 30 34 |
| Soomaali (Somalisch) | Abshira Mahamed | 076 574 63 35 |
| ትግርኛ (Tigrinja) | Asmeret Habte | 076 515 06 13 |
| ቋንቋዎቹ። (Amharisch) | Asmeret Habte | 076 515 06 13 |



**Mamamundo ist ein eigenständiger,
gemeinnütziger Verein** und wird
unterstützt von:



**Kanton Bern
Canton de Berne**

www.gesundheitsfoerderung-be.ch



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

www.healthpromotion.ch

Spitalzentrum
Centre hospitalier
Biel-Bienne



www.spitalzentrum-biel.ch
