



# mamamundo

[www.mamamundo.ch](http://www.mamamundo.ch)

## تحضير للولادة بلغتكِ الأم

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

ARABISCH • BIEL/BIENNE

لغات أخرى عند الطلب



# الدورة التحضيرية للولادة للنساء/للأزواج من كل أنحاء العالم

توجه 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.

يشرحان 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.

---

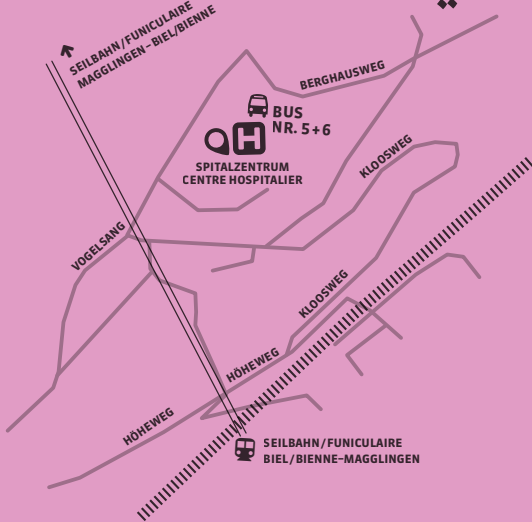
# رسوم الدورة



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

تم وضع صندوق للاسرة دون موارد مالية \*

# أوقات الدورة في بيل



**Spitalzentrum Biel**

**Centre hospitalier Bienne**

Abteilung Physiotherapie

Service de physiothérapie

قسم العلاج الطبيعي

Vogelsang 84

2501 Biel/Bienne

[www.szb-chb.ch](http://www.szb-chb.ch)

يمكنك الاطلاع على غيرها من  
المراكز في كانتون برن تحت الموقع

[www.mamamundo.ch](http://www.mamamundo.ch)

# التسجيل في الدورات / الاتصال



[www.mamamundo.ch](http://www.mamamundo.ch)

أو عند المترجمة متعددة الثقافات

---

<b>Français, English, Português</b>	Sabina Schöni	079 576 50 44
<b>Español</b> (Spanisch)	Sabina Schöni	079 576 50 44
<b>Shqip</b> (Albanisch)	Saime Isufi	079 732 37 55
اللغة العربية (Arabisch)	Khadra Ibrahim	078 784 66 55
فارسي (Farsi)	Farah Milani	076 470 13 35
<b>Kurdî, Türk</b> (Kurdisch)	Shavin Ibrahim	078 344 47 44
தமிழ் (Tamilisch)	Sanja Karthigesu	078 918 12 25
བོད་སྐད་ཡིག (Tibetisch)	Pema Pünlhatsang	076 681 30 34
<b>Soomaali</b> (Somalisch)	Abshira Mahamed	076 574 63 35
ትግርኛ (Tigrinja)	Asmeret Habte	076 515 06 13
ጥንቅቅኛ (Amharisch)	Asmeret Habte	076 515 06 13
<b>УКРАЇНСЬКА</b>	Katja Freiburghaus	078 819 66 55
<b>РОСІЙСЬКА</b>	Katja Freiburghaus	078 819 66 55

# مامامونندو جمعية خيرية مستقلة يدعمها



Kanton Bern  
Canton de Berne

[www.gesundheitsfoerderung-be.ch](http://www.gesundheitsfoerderung-be.ch)



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

[www.healthpromotion.ch](http://www.healthpromotion.ch)

Spitalzentrum  
Centre hospitalier  
Biel-Bienne



[www.spitalzentrum-biel.ch](http://www.spitalzentrum-biel.ch)