



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 • BIEL/BIENNE

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 internatka www.mamamundo.ch

.....



Kharashka

Kharashka koorasku waxa uu ku xidhanyahay dakhligaaga *

Qoys aan dakhli lahayn

Qoys leh hal dakhli

Qoys leh labba dakhli

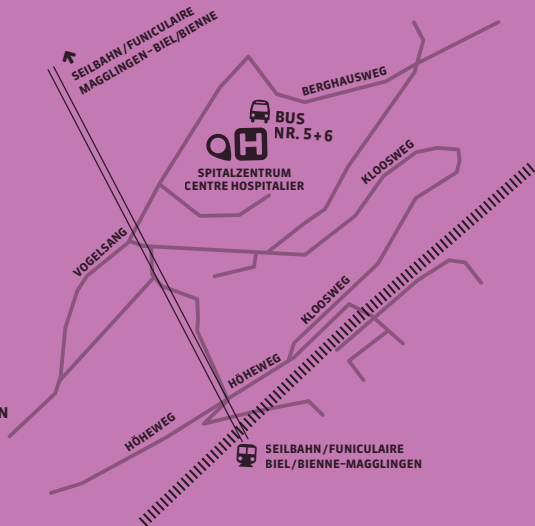
*** WAXAA JIRTA MAALIYAD LOO HELI KARO QOYSASKA AAN LAHAYN ILO DHAQAALE.**



Xarumaha ku yaala Biel

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

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	Sabina Schöni	079 576 50 44
Español (Spanisch)	Sabina Schöni	079 576 50 44
Shqip (Albanisch)	Saime Isufi	079 732 37 55
اللغة العربية (Arabisch)	Khadra Ibrahim	078 784 66 55
فارسی (Farsi)	Farah Milani	076 470 13 35
Kurdi, Türk (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
Soomaali (Somalisch)	Abshira Mahamed	076 574 63 35
ትግርኛ (Tigrinja)	Asmeret Habte	076 515 06 13
ቋንቋዎቹ (Amharisch)	Asmeret Habte	076 515 06 13
УКРАЇНСЬКА	Katja Freiburghaus	078 819 66 55
РОСІЙСЬКА	Katja Freiburghaus	078 819 66 55



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

Spitalzentrum
Centre hospitalier
Biel-Bienne



www.spitalzentrum-biel.ch
