



# mamamundo

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

བྱོད་རང་གི་སྐད་ཡིག་ནང་ཐུ་གུ་སྐྱེ་བར་གྲ་  
སྐྱེག་འཛིན་གྲ་ཞིག་ཡོད།

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

TIBETISCH • BIEL/BIENNE

དེ་མིན་སྐད་ཡིག་གཞན་ཡང་ཡོད།



# རྒྱལ་སྤྱིའི་བྱད་མེད་དང་བཟའ་ཚང་ལ་ཕྱ་གུ་སྐྱེ་ བར་གྱ་སྒྲིག་བྱེད་པའི་འཛིན་གྲུ།

འཛིན་གྲུ་འདི་ནི་མ་ཡུལ་དང་ཁ་བྲལ་བའི་བྱད་མེད་ཕྱ་གུ་སྐྱེ་མཁན་ཚོའི་ཆེད་དུ་ཡིན།

སྐྱེས་པ་ཡོད་པ་མ་ཞིག་གིས་ཕྱ་གུ་སྐྱེ་མཁན་བྱད་མེད་ཚོར་སྐྱེས་མའི་གནས་སྐབས་དང་། ཕྱ་གུ་སྐྱེ་སྤངས་ཕྱ་གུ་ལ་  
ཨ་མའི་འོ་མ་སྐྱེར་སྤངས་ཕྱ་གུ་དང་མཉམ་དུ་སྐྱོད་སྤངས་ སོ་གས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་སྐོར་གསལ་བཤད་གནང་རྒྱ་  
དང་། དེལ་དྲི་བ་གནང་མཁན་ཚོར་ལན་འདེབས་གནང་གི་རེད།

ཁོར་ཚོས་ཁྱེད་རང་ལ་ལུས་སྐྱོད་གི་ཐབས་ལམ་བརྒྱད་ནས་བརྒྱགས་པའི་སྐྱོད་སྐྱོད་ཆགས་པའི་སྐོར་དང་། ཕྱ་གུ་སྐྱེ་  
བར་གྱ་སྒྲིག་ཐད་ལམ་སྟོན་གནང་གི་རེད།

ཁྱེད་རང་གིས་བྱད་མེད་གཞན་པ་ཚོ་དང་མཉམ་དུ་སྐྱེས་མའི་དུས་སྐབས་དམིགས་བསལ་བ་འདིའི་སྐོར་ལ་བགོ་  
སྐྱེད་དང་། ཡང་ན་བྱད་མེད་གཞན་དག་དང་མཉམ་དུ་མི་རིགས་དང་ཡུང་བ་མི་འདྲ་བ་ཚོའི་ཡུགས་སྐོལ་དམིགས་  
བསལ་བའི་སྐོར་ལ་སྐད་ཆ་བཤད་ཏེ་ཉམས་སྦྱོར་བརྗེ་འགན་ ཚོག་གི་ཡོད།

འཛིན་གྲུ་འདི་ལ་ཐེངས་བདུན་ཡོད། སྐྱེས་མའི་དུས་སྐབས་ཀྱི་ཁྱ་བ་ལྷ་བ་ནས་ཁྱ་བ་དགུ་བའི་བར་འཛིན་གྲུར་  
མཉམ་ཞུགས་གནང་བྱེད་ན་ཡག་ཤོས་ཡིན།



# འཛིན་གྲུའི་ཟླ་ཚེས་དང་དུས་ཚོད།

འཛིན་གྲུ་འདི་ཉིན་རྒྱབ་དང་། ཡང་ན་དགོང་དྲིའི་སྐབས་སུ་འཚོག་གིན་ཡོད། སྐབས་བབ་ཀྱི་འཛིན་གྲུའི་ཟླ་  
ཚེས་མེགས་དྲ་ཚིགས་ལ་གཟིགས་ཚེགས་ལ་པོ་ཤེས་ཡོང་ངེས།



# འཛིན་གྲུའི་རིན་པོ་དང་།

འཛིན་གྲུ་འདིའི་རིན་པོ་དེ་ནི་མི་སྐྱེར་གྱི་ཡོང་འབབ་ལ་སྣོན་ནས་ཐག་གཅོད་གནང་གི་ཡོད། \*

ཡོང་འབབ་མེད་པའི་ཁྱིམ་ཚང་ལ།	ལྟོ་དྲ།
མི་གཅིག་ལ་ཡོང་འབབ་ཡོད་པའི་ཁྱིམ་ཚང་ལ།	ལྟོ་དྲ།
མི་གཉིས་ལ་ཡོང་འབབ་ཡོད་པའི་ཁྱིམ་ཚང་ལ།	ལྟོ་དྲ།

\* ཡོང་འབབ་གང་ཡང་མེད་པའི་ཁྱིམ་ཚང་ལ་ཐེབས་ཅུ་ཞིག་ཡོད།



# ས་གནས་སྤེལ་ནང་གི་འཛིན་གྲུ་འཁ་བྱུང་།

**Spitalzentrum Biel**  
**Centre hospitalier Bienne**  
 Abteilung Physiotherapie  
 Service de physiothérapie  
 ཕྱི་བཅོས་གསོ་ཐབས་ཀྱི་སྡེ་ཚོན།  
 Vogelsang 84  
 2501 Biel/Bienne  
[www.szb-chb.ch](http://www.szb-chb.ch)

མངའ་སྡེ་སྤེལ་ནང་གི་འབྲེལ་ཡོད་དྲ་ཀླ།  
[www.mamamundo.ch](http://www.mamamundo.ch)



# ༧) འཛིན་གྲུའི་དབ་སྐྱེལ་དང་། འབྲེལ་བ།

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

དེམིན་ན་སྐད་ཡིག་སོ་སོའི་སྐད་སྐྱེལ་བ་ལ་འབྲེལ་བ་གནང་རོགས།

.....

<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
فارسی (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
ጥንቅታኛ (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



མ་མ་མུན་དོ་ནི་མང་ཚོ་གསལ་ལ་ཞབས་ཞུ་སྐྱབ་མཁན་  
གཞུང་འབྲེལ་མ་ཡིན་པའི་ཚོ་གསལ་པ་ཞིག་ཡིན།



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)