



# mamamundo

www.mamamundo.ch

## Kendi dilinizde doğuma hazırlık kursu

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

DEUTSCH • BIEL/BIENNE  
DİĞER DİLLER TALEP ÜZERİNE



# Dünyanın her yerinden kadınlar / çiftler için doğuma hazırlık kursu

**Bu kurs, gurbette anne olacak kadınlar içindir.**

Bir ebe ve kültürlerarası bir tercüman sorularınızı yanıtlayacak ve sizi hamilelik, doğum, emzirme ve çocuğunuzla evde geçireceğiniz zaman hakkında bilgilendirecektir. Size fiziksel egzersizlerle nasıl rahatlayacağınızı ve kendinizi doğuma nasıl hazırlayacağınızı göstereceklerdir.

Diğer kadınlarla birlikte bu özel dönemle ilgili deneyimleriniz ve beklentileriniz hakkında konuşacaksınız. Ayrıca diğer kadınlarla kültürel alışkanlıklarınızı da paylaşabilirsiniz. Partnerler seçilen oturumlara katılmaya davet edilir.

Kurs yedi bölüme ayrılmıştır. İdeal olarak, kursa hamileliğin 5. ve 9. ayları arasında katılıyorsunuz.



## Kurs saatleri

Kurslar öğleden sonra veya akşamın erken saatlerinde düzenlenmektedir. Güncel kurs tarih ve saatlerini web sitemizde bulabilirsiniz:  
[www.mamamundo.ch](http://www.mamamundo.ch)

.....



## Kurs masrafları

**Masraflar gelire bağlıdır.**

Mali kaynakları olmayan kadınlar için bir fon mevcuttur. Güncel kurs masraflarını [www.mamamundo.ch](http://www.mamamundo.ch) web sitemizde bulabilirsiniz.



## Kursorte in Biel

**Spitalzentrum Biel**  
**Centre hospitalier Bienne**  
Abteilung Physiotherapie  
Service de physiothérapie  
Vogelsang 84  
2501 Biel/Bienne  
[www.szb-chb.ch](http://www.szb-chb.ch)

**WEITERE STANDORTE IM  
KANTON BERN UNTER**  
[www.mamamundo.ch](http://www.mamamundo.ch)





# Kurs kaydı / İletişim

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

oder bei einer unserer interkulturellen Übersetzerinnen:

.....

<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>Kurdi, 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
ቋንቋዎቻችን (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



**Mamamundo kâr amacı gütmeyen, bağımsız bir dernektir ve aşağıdakiler tarafından desteklenir:**



**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)