



mamamundo

www.mamamundo.ch

Përgatitja e lindjes në gjuhën tënde

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

SHQIP • SOLOTHURN / OLTEN
GJUHË TË TJERA SIPAS KËRKESËS



Kursi i përgatitjes së lindjes për gra / çifte nga e gjithë bota

Ky kurs është për gratë që bëhen nëna larg vendlindjes së tyre.

Një mami dhe një përkthyesë ndërkulturore iu përgjigjen pyetjeve të tua dhe të informojnë mbi shtatzëninë, lindjen, ushqyerjen me gji dhe kohën me fëmijën tënd në shtëpi. Do të tregojnë si mund të çlodhesh ti me anë të ushtrimeve trupore dhe mund të përgatitësh për lindjen.

Së bashku me gra të tjera ti bisedon mbi përvojat dhe parashikimet e tua rreth kësaj kohe të veçantë. Ti mund të shkëmbesh gjithashtu mendime me gra të tjera mbi zakone kulturore.

Kursi zhvillohet në shtatë pjesë. Në mënyrë ideale ti e viziton kursin midis muajit të 5-të dhe 9-të.



Vendet e kurseve në Solothurn

Bewegungsraum Solothurn
Wengistrasse 27
4500 Solothurn

Vendet e kurseve në Olten

Cultibo Olten, Begegnungszentrum Bifang
Aarauerstrasse 72
4600 Olten



Kostot e kursit

Shpenzimet për kursin varen nga të ardhurat.

Për familje pa mjete financiare ekziston një fond



Regjistrimi për kursin / Kontakt

www.mamamundo.ch/de/solothurn/shqip/

Annette Rudolf, Delia Weber:

077 504 85 48





mamamundo Solothurn është një shoqatë e pavarur dhe me dobi publike dhe mbështetet nga:



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

www.gesundheitsfoerderung.ch



KANTON **solothurn**

www.so.ch
