



mamamundo

www.mamamundo.ch

Fasalada dhalashada carruurta ee luqaddaada ku baxaya

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

SOMALI • SOLOTHURN/OLTEN

**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.



Xarumaha ku yaala Solothurn

Bewegungsraum Solothurn
Wengistrasse 27
4500 Solothurn

Xarumaha ku yaala Olten

Cultibo Olten, Begegnungszentrum Bifang
Aarauerstrasse 72
4600 Olten



Kharashka

Kharashka koorasku waxa uu ku xidhanyahay dakhligaaga.
Waxaa jirta maaliyad loo heli karo qoysaska aan lahayn ilo dhaqaale



Ka qayb noqoshada / La xidhiidh

www.mamamundo.ch/de/solothurn/somali/
Annette Rudolf, Delia Weber:
077 504 85 48





mamamundo Solothurn waa urur madax banaan, oo aan macaash doon ahayn oo uu taageero



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

www.gesundheitsfoerderung.ch



KANTON ***solothurn***

www.so.ch