



mamamundo

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

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

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

TIBETAN • SOLOTHURN /OLTEN

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་བུལ་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་སྤོར་སྤངས་ཕྱ་གུ་དང་མཉམ་དུ་སྤོད་སྤངས་ སོ་གས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་སྐོར་གསལ་བཤད་གནང་རྒྱ་  
དང་། དེལ་ཀྱི་བ་གནང་མཁན་ཚོར་ལན་འདེབས་གནང་གི་རེད།

ཁོར་ཚོས་ཁྱེད་རང་ལ་ལུས་སྤོད་གི་ཐབས་ལམ་བརྒྱད་ནས་བརྒྱགས་པའི་སྤོད་སྤོད་ཆགས་པའི་སྐོར་དང་། ཕྱ་གུ་སྐྱེ་  
བར་གྱ་སྒྲིག་བྱེད་པའི་སྤོན་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་  
སྲེད་དང་། ཡང་ན་བྱད་མེད་གཞན་དག་དང་མཉམ་དུ་མི་རིགས་དང་ཡུང་བ་མི་འདྲ་བ་ཚོའི་ཡུགས་སོལ་དམིགས་  
བསལ་བའི་སྐོར་ལ་སྐད་ཆ་བཤད་ཏེ་ཉམས་སྲེད་བརྗེ་འགན་ ཚོག་གི་ཡོད།

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



ས་གནས་སྐྱེལ་ལྗོངས་གི་འཛིན་གྲུ་འི་ཁ་བྱང་།

### Solothurn

Bewegungsraum Solothurn

Wengistrasse 27

4500 Solothurn

ས་གནས་སྐྱེལ་ལྗོངས་གི་འཛིན་གྲུ་འི་ཁ་བྱང་།

### Olten

Cultibo Olten, Begegnungszentrum Bifang

Aarauerstrasse 72

4600 Olten



འཛིན་གྲུ་འི་རིན་པོ་ལོ་།

འཛིན་གྲུ་འདིའི་རིན་པོ་ལོ་ནི་མི་སྐྱེལ་གྱི་ཡོང་འབབ་ལ་ལྷོས་ནས་ཐག་གཅོད་གནང་གི་ཡོད།  
ཡོང་འབབ་གང་ཡང་མེད་པའི་ཁྱིམ་ཚང་ལ་ཐེབས་ཆུ་ཞིག་ཡོད།



འཛིན་གྲུ་འི་དེབ་སྐྱེལ་དང་།འབྲེལ་བ།

[www.mamamundo.ch/de/solothurn/tibet/](http://www.mamamundo.ch/de/solothurn/tibet/)

Annette Rudolf, Delia Weber:

077 504 85 48





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



Gesundheitsförderung Schweiz  
 Promotion Santé Suisse  
 Promozione Salute Svizzera

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



KANTON **solothurn**

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