



mamamundo

www.mamamundo.ch

تحضير للولادة بلغتك الأم

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

ARAB • SOLOTHURN /OLTEN

لغات أخرى عند الطلب



الدورة التحضيرية للولادة للنساء/للأزواج من كل أنحاء العالم

توجه هذا الدورة إلى النساء اللاتي تصبحن أمهات وهي بعيدة عن مسقط رأسها.

قابلة ومترجمة متعددة الثقافات تجيبان على أسئلتك وتفيدانك بمعلومات حول الحمل والولادة والرضاعة وقضاء الوقت مع طفلك بالمنزل.

يشرحان لك كيفية الاسترخاء والتحضير للولادة من خلال تمارين جسدية .

يمكنك الحديث مع نساء أخريات حول خبراتك وتوقعاتك بخصوص هذه المرحلة. كما يمكنك التبادل مع نساء أخريات حول العادات الثقافية .

يتم عقد الدورة التحضيرية للولادة في سبعة أجزاء. من الأفضل أن تأخذي الدورة بين الشهرين الخامس و الثامن من الحمل .

أماكن الدورة في برن

Solothurn

Bewegungsraum Solothurn
Wengistrasse 27
4500 Solothurn

أماكن الدورة في برن

Olten

Cultibo Olten, Begegnungszentrum Bifang
Aarauerstrasse 72
4600 Olten



رسوم الدورة

تحدد رسوم الدورة وفقا لدخل الفرد
تم وضع صندوق للاسر دون موارد مالية



التسجيل في الدورات / الاتصال

www.mamamundo.ch/de/solothurn/arabic/

Annette Rudolf, Delia Weber:

077 504 85 48



مامامونندو جمعية خيرية مستقلة يدعمها



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

www.gesundheitsfoerderung.ch



KANTON **solothurn**

www.so.ch
