



mamamundo

www.mamamundo.ch/winterthur

Fasalada dhalashada carruurta ee luqaddaada ku baxaya

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

SOMALI • WINTERTHUR

HADDII AAD KU HADASHO LUQAD KALE, FADLAN NALA SOO XIDHIIDH OO
WAXAANU ISKU DEYI INAANU KUU ABAABULNO TURJUMAAN



Koorsada diyaarinta dhalmada ee haweenka 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.

Koorsada waxaa lagu qaban doonaa afar qaybood. Kulanka ugu dambeeya waa dhalashada ka dib. Sida habboon, waxaad ka qaybgeli doontaa koorsada inta u dhaxaysa bilaha 5 iyo 9 ee uurkaaga.



Xarumaha ku yaala Winterthur

Thetriz, Therapie-, Trainings-und
Beratungszentrum Katharina Sulzer-Platz 9
8400 Winterthur



Kharashka

Kharashka koorasku waxa uu ku xidhanyahay dakhligaaga.

Waxaa jirta maaliyad loo heli karo goysaska aan lahayn ilo dhaqaale



Ka qayb noqoshada / La xidhiidh

Taariikhaha koorsada iyo waqtiyada waxaa laga heli karaa mareegahayaga: www.mamamundo.ch/winterthur

Sabrina Németh: +41 58 934 40 00





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



thetriz

Therapie-, Trainings-
und Beratungszentrum

**ZHAW Thetriz, Therapie-, Trainings-
und Beratungszentrum:**

[www.zhaw.ch/de/gesundheitsdienstleistungen/
thetriz-therapie-trainings-und-beratungszentrum](http://www.zhaw.ch/de/gesundheitsdienstleistungen/thetriz-therapie-trainings-und-beratungszentrum)

Stadt Winterthur



mamamundowinterthur



Mamamundo Winterthur



<https://t.me/mamamundo>