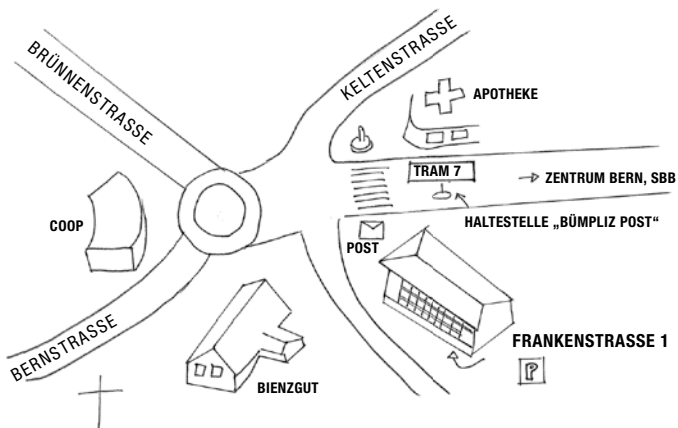


Oder:

Familienhaus Bümpliz

Frankenstrasse 1
3018 Bern



Die Kurse finden nachmittags oder am frühen Abend statt.

Aktuelle Kursdaten und Kurszeiten sind auf der Webseite ersichtlich.

Anmeldung/Kontakt:

Unter www.mamamundo.ch
oder bei der interkulturellen
Übersetzerin:

Albanisch

Saime Isufi 079 732 37 55
Saime.isufi@mamamundo.ch

Tamilisch

Dushanti Ramesh 079 431 83 36
dushanti.ramesh@mamamundo.ch

Nanthini Murugaverl 079 397 38 77
nanthini.murugaverl@mamamundo.ch

Somalisch

Khadija Jamaac 076 530 50 57
khadija.jamaac@mamamundo.ch

Tigrinya / Arabisch

Hayat Ismail 076 519 38 00
hayat.ismail@mamamundo.ch

Tigrinya / Amharisch

Sara Ghebray 076 503 16 71
sara.ghebray@mamamundo.ch

Kurdisch / Türkisch

Selda Yalcin 076 442 33 08
selda.yalcin@mamamundo.ch

Tibetisch

Pema Dolma Sonam 076 681 30 34
pema.sonam@mamamundo.ch

Französisch / Englisch

Anja Hurni / Doris Wyssmüller 079 158 14 61
info@mamamundo.ch
(Hebamme, Projektleiterin, Koordinatorin)

www.mamamundo.ch



Deutsch

Geburtsvorbereitungskurse in Ihrer Sprache

Albanisch
Tamilisch
Tigrinya
Somalisch
Arabisch

Kurdisch
Englisch
Französisch
Tibetisch

Weitere Sprachen auf Anfrage



Der Geburtsvorbereitungskurs Was ist das?

Sie sind schwanger und deutsch ist nicht Ihre Muttersprache.

Vielleicht sind Sie alleine und wissen nicht an wen sich mit Fragen wenden. Dann ist dieser Geburtsvorbereitungskurs für Sie!

Der Geburtsvorbereitungskurs findet in **7 Teilen** statt und wird von einer Hebamme und einer interkulturellen Übersetzerin geleitet.

Sie sind da, um Ihnen zuzuhören, Ihnen Ihre Fragen zu beantworten und Informationen zu geben.

Sie erklären, wie die Schwangerschaft und die Geburt abläuft und bereiten Sie auf das Stillen und die Zeit mit dem Kind zu Hause vor.

In kleinen Gruppen mit anderen Frauen erleben und teilen Sie Momente rund um die Ankunft Ihres Kindes. Ihre kulturellen Werte und Gewohnheiten werden dabei berücksichtigt und respektiert.

Sie lernen auch, sich mit Körperübungen zu entspannen.

Der Geburtsvorbereitungskurs Wann findet er statt?

Am Besten besuchen Sie den Kurs zwischen dem 5. und 8. Monat.

Sie werden andere schwangere Frauen treffen und können Ihre Erfahrungen und Erwartungen austauschen.

Der Geburtsvorbereitungskurs Wieviel kostet er?

Die Kurskosten sind einkommensabhängig. Der Kurs kostet 30.- für Familien ohne Einkommen. Wenn Sie dies nicht bezahlen können, kontaktieren Sie bitte die Kursleiterin am ersten Kursabend. Der Kurs kostet 60.- für Familien mit einem Einkommen und 120.- für Familien mit zwei Einkommen.

Zusätzlich bezahlt ihre Krankenkasse 150.- direkt an Mamamundo. Der Kanton Bern übernimmt freundlicherweise die restlichen Kosten.

Wir danken der Gesundheits- und Fürsorgedirektion des Kantons Bern für die finanzielle Unterstützung.

Der Geburtsvorbereitungskurs Wo findet er statt?

Zentrum 5

Flurstrasse 26b

3014 Bern

www.zentrum5.ch

