



Oslo

norsk

VELKOMMEN

TIL BYDEL SØNDRE NORDSTRAND



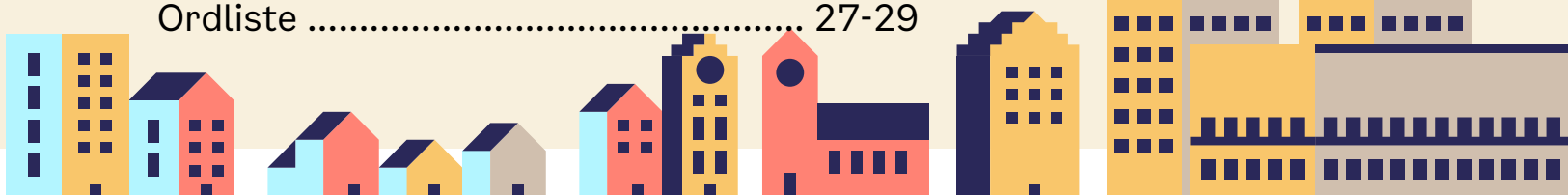
INNHOOLD

I Bydel Søndre Nordstrand vil vi å gjøre det lett å finne fram til tjenester og tilbud.

Enten du trenger hjelp til å søke barnehageplass, ønsker informasjon om helsestasjonens tilbud, eller vil vite mer om aktiviteter i nærmiljøet hjelper vi deg gjerne! I dette heftet finner du informasjon om noen av tjenestene som finnes i bydelen – du kan alltid ta kontakt hvis du lurer på noe!

Vi har taushetsplikt.

Resepsjonen i bydelshuset	3
Helsestasjonen	4
Søk om plass i barnehage	5-6
Hjemmeveiledningsteamet	7
Tannlege	8
Psykisk helse	9
Frisklivssentralen	10
Bli kjent og bygg nettverk	11-12
Lær norsk språk	13 - 14
Tilbud til barn og unge	15
Bibliotek	16
NAV	17-19
Lag en epostadresse	20-21
Elektronisk kommunikasjon.....	22
Helsehjelp.....	23
Viktige telefonnumere	24
Nyttige nettsider	25-27
Ordliste	27-29



RESEPSJONEN I BYDELSHUSET



-  Holmliaveien 75, 6. etasje, 1255 Oslo
(I sjetten etasje på Holmlia Senter)
-  21 80 21 80
-  postmottak@bsn.oslo.kommune.no
-  Mandag–fredag: 08:00–15:00
Åpningstiden kan variere

Bydelshuset i Bydel Søndre Nordstrand

Dette kan du få hjelp til på bydelshuset

Hjelp til å søke om:

- Barnehageplass – informasjon og hjelp til å fylle ut søknad om plass i barnehage.
- Plass hos Voksenopplæringen: Oslo kommune har norskopplæring for voksne. Du kan få hjelp til å søke i resepsjonen på bydelshuset.

På bydelshuset kan du få informasjon om forskjellige tjenester bydelen tilbyr. Det kan være:

- Støtte og hjelp for familier og barn.
- Psykisk helsehjelp og oppfølging for barn, unge, voksne og eldre.
- Hjelp fra hjemmetjenesten - helsehjelp til innbyggere i alle aldre så de kan bo hjemme med helseutfordringer.

Dette kan du ikke få hjelp til på bydelshuset:

- Pass og ID-kort – kontakt politiet
- Skatt og skattekort – kontakt Skatteetaten
- Skoleplass og videregående opplæring. Kontakt Utdanningsetaten
- Fastlege og andre helsetjenester bestiller du via [Helsenorge.no](https://helsenorge.no) (se hvordan du logger inn på HelseNorge side 23)
- Nav-ytelser som dagpenger og AAP søker du digitalt via nav.no (informasjon på side 9-11).

HELSESTASJONEN

Scan
for mer informasjon



Helsestasjonen



Holmlia senter vei 9, 1255 Oslo



23 49 64 20



helsestasjon@bsn.oslo.kommune.no



Mandag–fredag: 08:00–15:00 [telefon]

Drop-in tirsdager 12:30–14:00

(babyer 0-6 mnd)

Helsestasjonen Bydel Søndre Nordstrand

På helsestasjonen kan du snakke med jordmor, helsesykepleier og lege. Alle tjenester er gratis.

Dette kan du få hjelp til på helsestasjonen:

- Helsestasjon for barn 0 til 5 år
Vaksiner, helseundersøkelser og foreledrerådgivning.
- Hjelp og oppfølging når du er gravid.
- Helsestasjon for ungdom 12 til 24 år.
Gratis helsehjelp, prevensjon, samtaler og undersøkelser.
- Åpen helsestasjon.
Drop-in for veiing og spørsmål.

Dette kan du ikke få hjelp til:

- Akutt helsehjelp ring 113 ved nødsituasjoner, eller Oslo legevakt 116 117.
- Legebehandling – ta kontakt med fastlegen.
- Psykolog, fysioterapeut eller sykehusbehandling – ta kontakt med fastlegen.
- Vaksiner for voksne – ta kontakt med fastlegen.
- Sykemelding og resepter – ta kontakt med fastlegen.
- Tannlege – se side 6

SØK OM Plass I BARNEHAGE

- En barnehage er et trygt sted der barn kan lære og utvikle seg. Gjennom lek og aktiviteter blir barna klare for skole og livet videre
- De får gode språkferdigheter, og de får venner de kan leke med
- De lærer å dele, samarbeide og løse små problemer
- Dette hjelper dem når de begynner på skolen



Fristen for å søke om barnehageplass er 1. mars

Du må svare på tilbudet før svarfristen, som er syv dager fra du fikk tilbudet!

Sånn søker du om plass i barnehage:

For å fylle ut søknadsskjema på kommunens nettsider må du ha norsk personnummer, eller d-nummer. Hvis du ikke har det, kan du ta kontakt med barnehageadministrasjonen i bydelen på e-postadresse barnehagesoknad@bsn.oslo.kommune.no. Hvis du har norsk personnummer eller d-nummer, kan du søke om barnehageplass via Oslo kommunes nettsider. Hvis du trenger hjelp til å søke, kan møte opp i resepsjonen på bydelshuset for å få hjelp.

- Gå inn på nettsiden <https://www.oslo.kommune.no/barnehage/> for å finne oversikt over barnehager med ledig plass.
- Logg inn med ID-porten: Du må logge inn med BankID eller annen elektronisk ID for å fylle ut søknaden.
- Velg hvilke barnehager du vil søke plass i. Du kan søke på totalt fem barnehager samtidig.

Fyll ut søknadsskjema

- Oppgi informasjon om barnet og foresatte.
- Velg ønsket oppstartsdato.
- Husk å sende søknaden før fristen som gjelder for ditt barn.

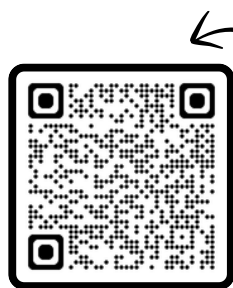
Send inn søknaden

Når alt er fylt ut, sender du inn søknaden digitalt. Du får kvittering på e-post.

Følg med på svar

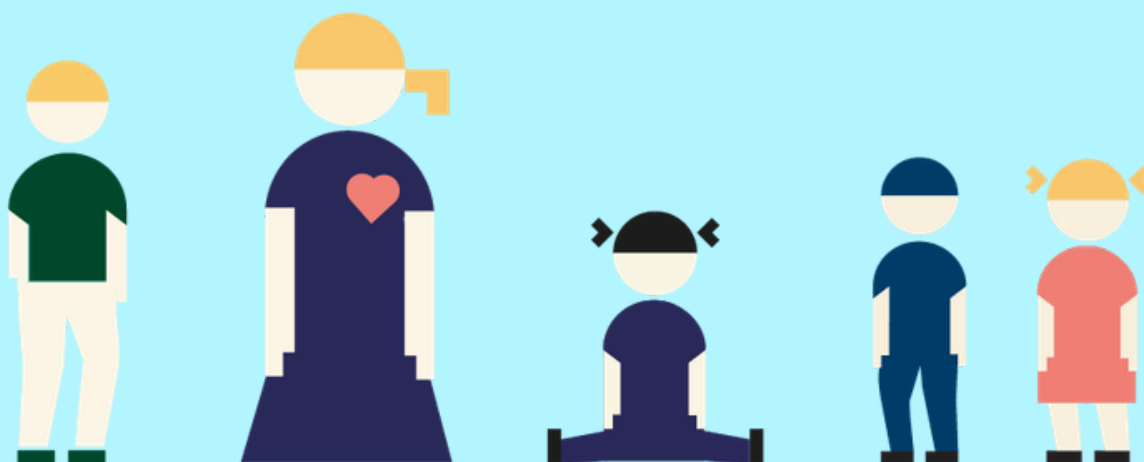
- Du får svar på søknaden når det er ledig plass, eller senest måneden barnet har rett til plass.

Husk at du må svare på tilbudet før svarfristen, som er syv dager fra du fikk tilbudet!



Har du ikke elektronisk ID? Her finner du hjelp til å opprette en

Scan for søknadsskjema



HJEMMEVEILEDNINGSTEAMET

Scan for mer informasjon



Hjemmeveilednings- teamet



Holmlia senter vei 9, 1255 Oslo (4.etg)



48 88 56 37



postmottak@bsn.oslo.kommune.no

Hjemmeveiledningsteamet i Bydel Søndre Nordstrand

Et frivillig lavterskeltilbud for familier med barn fra 0 til 18 år som har nedsatt funksjonsevne. Vi hjelper familien med det de trenger.

Dette kan du få hjelp til:

- Foreldreveiledning hvis du har et barn med nedsatt funksjonsevne.
- Praktisk veiledning i hjemmet – barnet trenger ikke ha fått stilt en diagnose.
- Opplæring hvis barnet har fått stilt en diagnose.
- Hjelp til å etablere rutiner og forutsigbarhet i hjemmet.
- Hjelp i kontakt med andre tjenester.
- Støtte til bruk av alternativ ekstra-kommunikasjon, som bruk av symboler i kommunikasjon med barnet.
- Støttesamtaler.

Dette kan du ikke få hjelp til:

- Akutt hjelp.
- Spesialisthelsetjenester – kontakt fastlegen for henvisning.
- Hjemmeveiledningsteamet tilbyr ikke avlastning, men kan hjelpe til med å fylle ut søknadsskjema for å få avlastning.

TANNLEGE

Holmlia Senter Tannklinikk

-  Holmlia senter vei 9, 1255 Oslo
-  22 75 48 80
-  holmlia@hel.oslo.kommune.no
-  Mandag–fredag: 08:00–15:30 [telefon]

Holmlia Senter Tannklinikk

- Drives av Oslo kommune
- Gratis for barn og unge under 18 år, og rabatter for noen grupper.

Bjørnholt Tannklinikk

-  Slimeveien 17, 1275 Oslo
-  23 19 14 20
-  bjornholt@hel.oslo.kommune.no
-  Mandag–fredag: 08:00–15:30

Bjørnholt Tannklinikk

- Drives av Oslo kommune
- Gratis for barn og unge under 18 år, og rabatter for noen grupper

Vil du bestille time?

Før du kommer til tannlegen må du bestille time. For å bestille time kan du ringe eller sende epost til tannlegen og fortelle hva du trenger hjelp til.

Når du sender e-post må du skrive navnet og fødselsdato til den som skal til tannlegen, og telefonnummer til den vi kan ringe.

Trenger du tolk?

Si fra til tannlegen når du bestiller time, så bestiller de tolk for deg.

PSYKISK HELSE

Rask psykisk helsehjelp



Ravnåsveien 1, 1254 Oslo



91 85 78 37

Telefonen er åpen tirsdager kl. 09.00-11.00,
og onsdager 12.30-14.30.



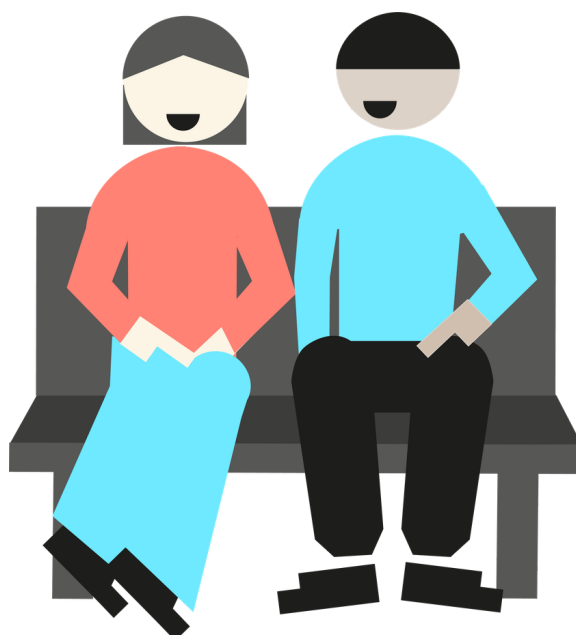
rph@bsn.oslo.kommune.no

Rask psykisk helsehjelp

Sliter du med angst, depresjon, eller med å sove? Rask psykisk helsehjelp i Bydel Søndre Nordstrand er et gratis tilbud for alle over 16 år. Vi tilbyr kurs og grupper, veiledet selvhjelp og samtaler. Du trenger ikke henvisning, ta direkte kontakt med oss i telefontiden.

Dette er ikke akutt hjelp, og det kan være ventetid før du får time. Har du akutt behov for psykisk helsehjelp må du ringe Oslo legevakt på telefonnummer 116 117.

Scan for mer informasjon



FRISKLIVSSENTRALEN

Frisklivssentralen Søndre Nordstrand

📞 45 73 23 62

✉️ frisklivssentralen@bsn.oslo.kommune.no

🌐 oslo.kommune.no – Frisklivssentralen
Søndre Nordstrand

Frisklivssentralen Søndre Nordstrand

Frisklivssentralen er et gratis tilbud for deg over 18 år som vil få bedre fysisk og psykisk helse. Her kan du få hjelp til å forandre vaner og til å forbygge sykdommer. Tilbudet er gratis.

På Frisklivssentralen kan du:

- Være i aktivitet sammen med andre.
- Snakke om kosthold eller delta på kurs for eksempel om søvn eller smerter.
- Sove bedre og håndtere smerter gjennom aktivitet og kurs.
- Takle stress og utfordringer i hverdagen.
- Møte andre fra bydelen.
- Få støtte ved langvarige plager etter covid-19.
- Delta i selvhjelpsgrupper etter kurs.

Scan for mer
informasjon



BLI KJENT OG BYGG NETTVERK

Som ny i bydelen er det fint å bli kjent med andre, få nye venner og bygge nettverk.

I Bydel Søndre Nordstrand har vi mange møteplasser og aktiviteter for innbyggere.

De fleste aktivitetene er gratis. Under finner du mer informasjon om forskjellige tilbud!

Scan for mer informasjon



Frivillighetssentraler

**Mortensrud
frivillighetssentral**



Mortensrudveien 11, 1283 Oslo



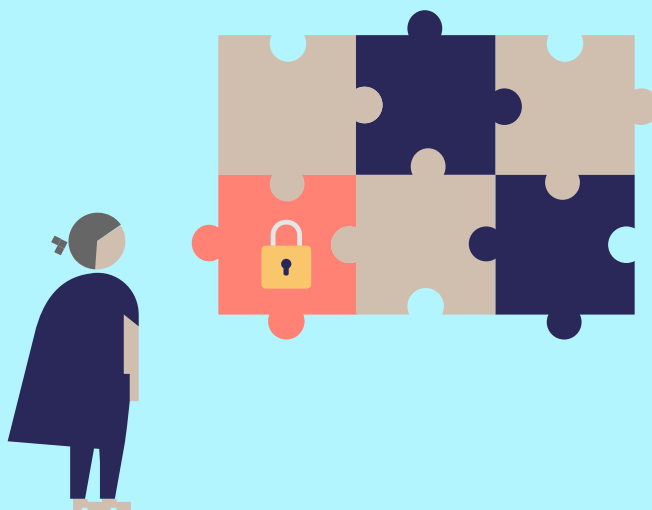
97 33 71 28



www.mortensrud.frivillighetssentral.no

Mortensrud frivillighetssentral – Mangfoldshuset:

På Mortensrud frivillighetssentral møtes mennesker med mange forskjellige bakgrunner. Her kan du være med på det forskjellige aktiviteter for kvinner, menn, barn, unge, og eldre. Eksempler på aktiviteter er gratis norskkurs, turgruppe for kvinner, kvinnetreff, fedretreff.





Bjørndal Frivillighetssentral

-  Snipemyrveien 2, 1273 Oslo
-  48 25 34 47 [Man-Fre kl.10:00-15:00]
-  nina.tveit@bsn.oslo.kommune.no
-  www.bjorndal.frivillighetssentral.no

Bjørndal Frivillighetssentral

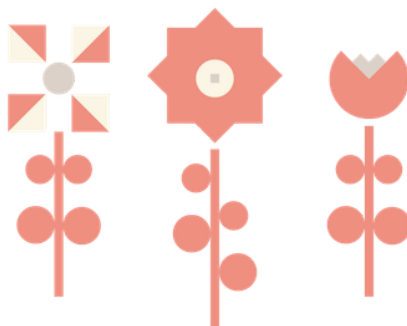
Bjørndal Frivillighetssentral har mange forskjellige aktiviteter for voksne, barn og unge.

Holmlia nærmiljøsender & frivillighetssentral

-  Snipemyrveien 2, 1273 Oslo
-  48 25 34 47 [Man-Fre kl.10:00-15:00]
-  nina.tveit@bsn.oslo.kommune.no
-  www.bjorndal.frivillighetssentral.no

Bjørndal Frivillighetssentral

Holmlia Frivillighetssentral har mange forskjellige aktiviteter for voksne, barn og unge.



LÆRE NORSK SPRÅK

Scan for mer informasjon



Oslo Voksenopplæring



Karoline Kristiansens vei 8, 0661 Oslo



23 47 00 00



postmottak.felles.oslovo@osloskolen.no



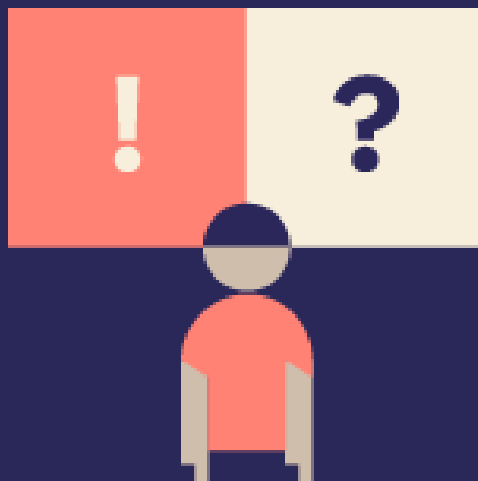
www.servicesenter.oslovo.no

Oslo Voksenopplæring

Oslo voksenopplæring har norskkurs på alle nivåer fra nybegynner (A1) til akademisk (B2-C1) nivå. Alle kan søke norskkurs. Noen kan få gratis kurs, men andre må betale.

For å søke norskkurs må du bestille time hos Oslo Voksenopplæring.

Det er en tidsfrist for hvor lenge du kan få gratis kurs, så det er viktig at du søker om plass tidlig.



Språkkaféer

Lærer du norsk og trenger noen å øve med?

I Oslo finnes det flere språkkaféer hvor du kan møte andre som snakker norsk, og lærer å snakke norsk.

Mortensrud Frivillighetssentral Mangfoldshuset



97 33 71 28



www.mortensrud.frivillighetssentral.no

Scan for mer
informasjon



Mortensrud Frivillighetssentral Mangfoldshuset

De arrangerer gratis språkkurs for alle mellom 18 og 75 år.

Deichman Holmlia Språkkafé



Deichman bibliotek på Holmlia,
Holmlia Senter vei 16, 1255 Oslo



www.deichman.no/bibliotekene/holmlia



Drop in: onsdag 12:00–15:00

Scan for mer
informasjon



Deichman Holmlia Språkkafé

Gratis språk-café med frivillige og deltakere som snakker sammen på norsk i små grupper.

- Språkkafeen passer for deg som kan litt norsk og vil øve på å snakke.

TILBUD TIL BARN OG UNGE

I Bydel Søndre Nordstrand finnes det mange gratis tilbud for barn og unge. Her kan du lese om noen av dem.

Fritidsklubber

En fritidsklubb er et sted der ungdom kan være etter skoletid. Du kan komme dit etter skolen og være sammen med andre ungdommer og spille spill, høre på musikk, lage mat, eller få hjelp til å gjøre lekser.

Fritidsklubbene er åpne for barn og unge fra 5. klasse og opp til 18 år. Noen klubber har også egne tilbud for ungdom med funksjonsnedsettelse. Klubbene har voksne som jobber der for å passe på.

Alle klubbene har lave medlemspriser og er åpne flere dager i uken. Følg med på skolene, sosiale medier og bydelens nettsider for oppdatert informasjon om åpningstider og aktiviteter.

Bjørndal fritidsklubb



Lerdal fritidsklubb (Låven)



BUSH



Forandringshuset Holmlia



Mortensrud aktivitetshus



Fellesverket Mortensrud



BIBLIOTEK

På biblioteket kan du låne bøker og filmer, lese aviser, eller gjøre lekser.

Her arrangerer vi også aktiviteter for barn, unge og familier.

Bibliotekene i bydelen har mange aktiviteter for barn og ungdommer.

I Bydel Søndre Nordstrand er det to bibliotek.

Deichman Holmlia



Holmlia senter vei 34, 1255 Oslo



Mandag-torsdag: 10:00–18:00

Fredag: 10:00–16:00

Lørdag: 10:00–15:00

Scan for mer
informasjon



Deichman Mortensrud



Senter Syd Mortensrud, Lofsrudveien
6, 1281 Oslo



23 43 29 00



mortensrud@deichman.no



Biblioteket ligger i 3. etasje på
Mortensrud senter

Biblo Holmlia



Holmlia senter vei 34, 1255 Oslo



Mandag-torsdag: 14:00–18:00

Fredag: 14:00–16:00

Lørdag: 10:00–16:00

**Biblo Holmlia er et tilbud bare for
barn og unge fra 5. til 8. klasse**

NAV



Ravnåsveien 1, 1254 Oslo



55 55 33 33



postmottak.sosial@bsn.oslo.kommune.no



Mandag–fredag: 11:00–15:00

Scan for mer informasjon



Nav Bydel Søndre Nordstrand

På nettsidene våre www.nav.no finner du oversikt over alt du kan få hjelp til hos Nav. Hvis du trenger hjelp til å finne frem på nettsidene våre, kan du ringe oss på 55 55 33 33 og gjøre en avtale.

NB! Ring Nav på 55 55 33 33 og avtal et møte før du kommer til publikumsmottaket i bydelen.

**Bostøtte fra
Husbanken**

Du kan søke om å få støtte til
boustgifter.

Har du lav inntekt og høye
boligkostnader kan du søke.

Scan for mer
informasjon



**Gi beskjed hvis
du trenger tolk!**

NAV

Logg inn på NAV

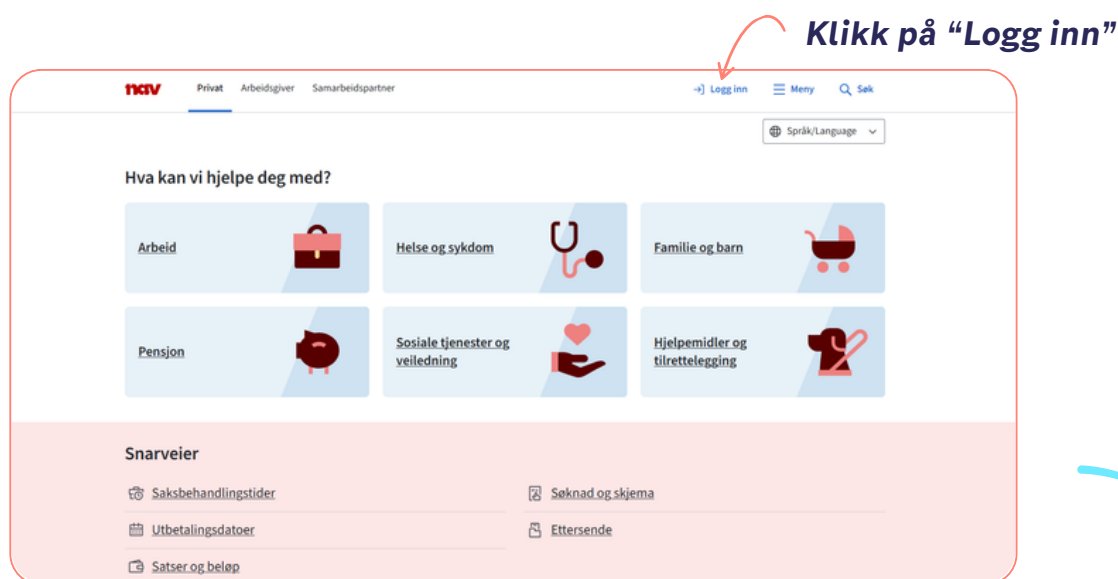
Mange av NAV sine tjenester er digitale, du finner dem på nettsiden

For å logge inn på NAV.no trenger du elektronisk id.

Se hvordan du skaffer elektronisk id på side 19 - 22

Guide:

- Åpne nettleseren din og gå til: <https://www.nav.no>

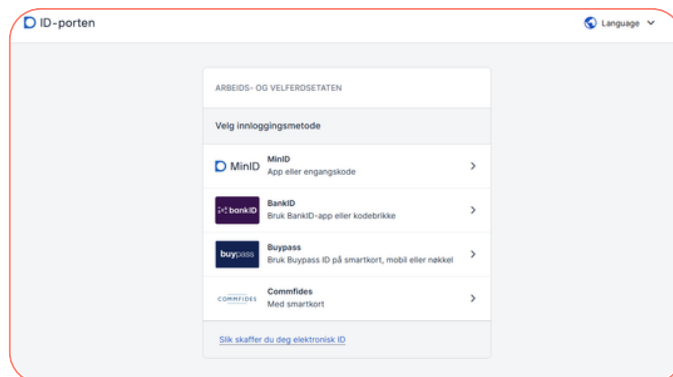


Alle leder til samme plass så velg en du har!

Velg hvordan du vil logge inn

Du kan logge inn med forskjellige digitale id-er.
Valgene som kommer opp på inloggingssiden er:

- MinID (brukes ofte for enklere tjenester)
- BankID (med kodebrikke eller mobilapp)
- Buypass
- Commfides



Hvis du velger BankID

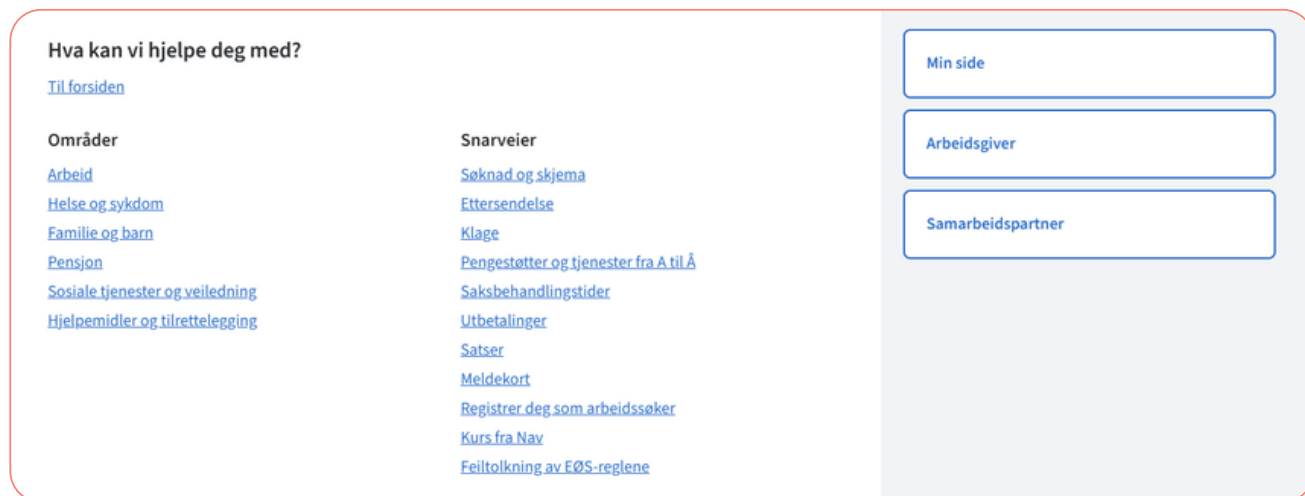
- Skriv inn fødselsnummeret eller D-nummeret ditt
- Klikk “Neste”
- Åpne BankID-appen eller bruk kodebrikken for å bekrefte innloggingen



dd.mm.åå.personnummer

eks. 24 12 68 12345

Du er nå logget inn!



Tilgang til “Min side”

Når du er logget inn, kommer du til “Min side”, hvor du kan:

- Se saker og utbetalinger
- Sende meldekort
- Søke om ytelser
- Motta og sende meldinger til NAV

LAG EN E-POSTADRESSE

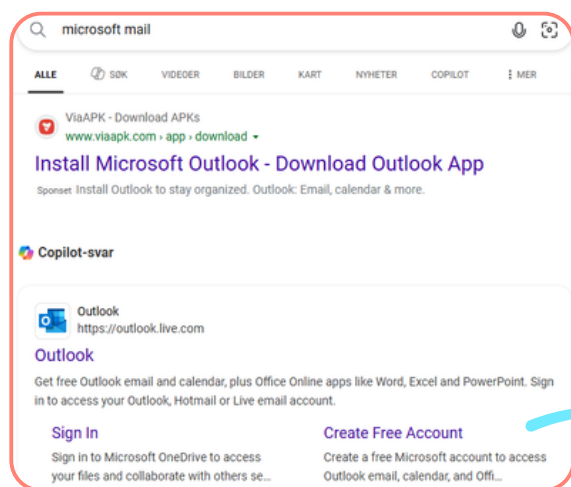
Lag en e-postadresse:

1. Gå til en e-postleverandør

Velg en nettside for e-post, for eksempel:

- www.gmail.com (Google)
- www.outlook.com (Microsoft)
- www.yahoo.com (Yahoo)
- www.proton.me (ProtonMail – ekstra sikker)

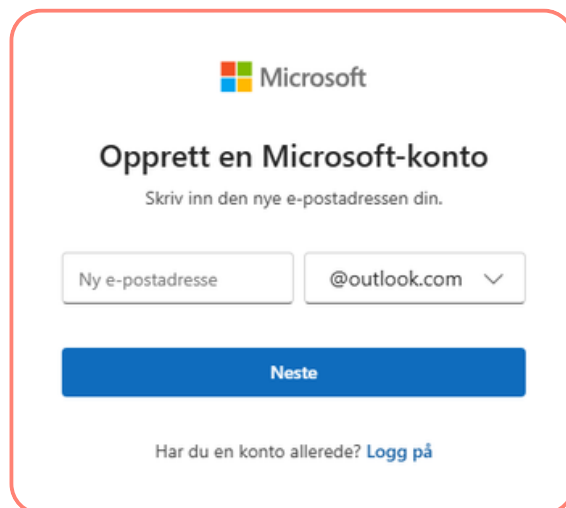
Trykk på "Opprett konto" eller "Registrer deg"



2. Fyll inn personlig informasjon

Du må vanligvis skrive inn:

- Fornavn og etternavn
- Ønsket e-postadresse (f.eks. dittnavn@leverandør.com)
- Passord (velg et sterkt passord du husker)
- Trykk Neste eller Fortsett.



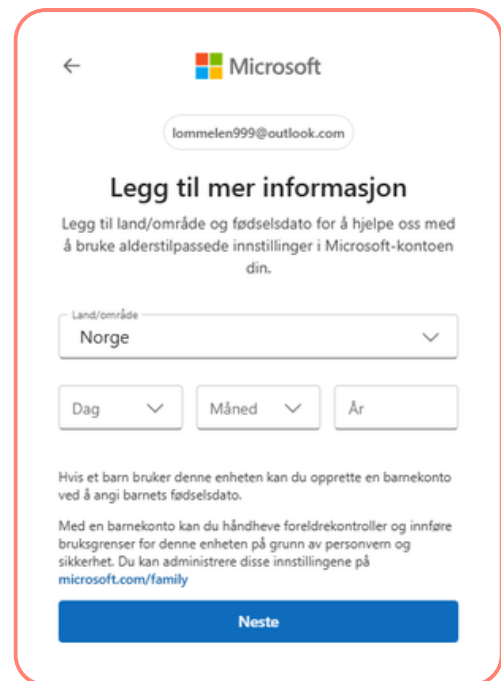
3. Bekreft identiteten din

Her kan du bli bedt om å:

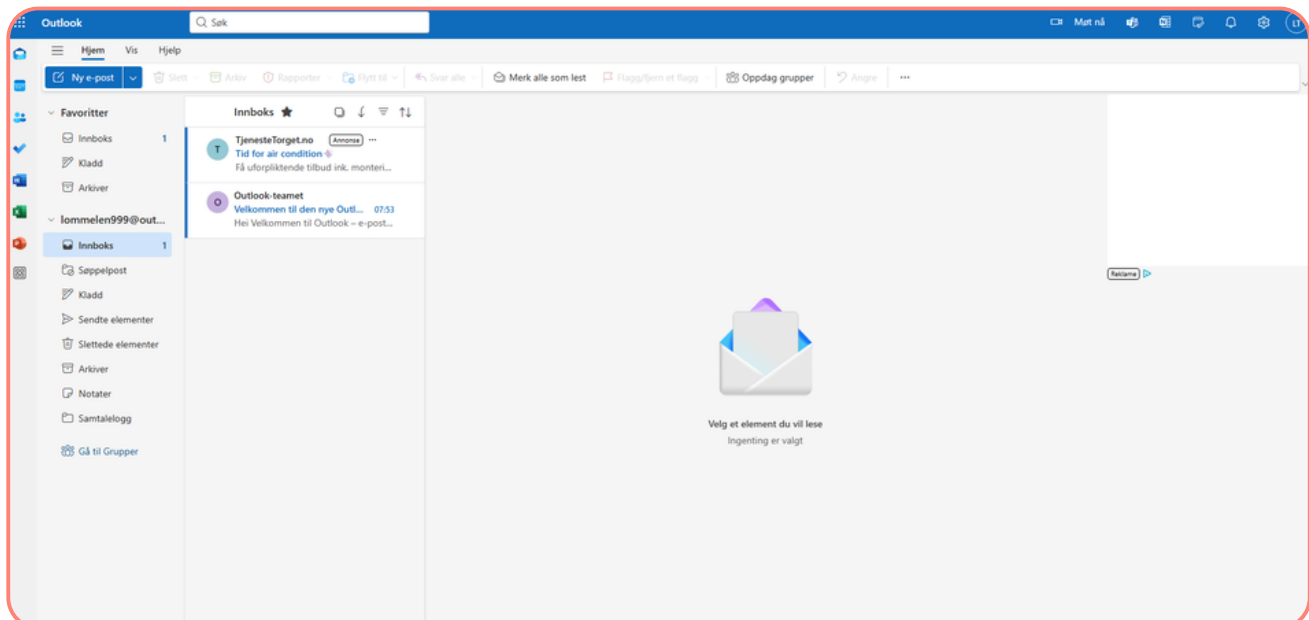
- Skrive inn telefonnummer (for sikkerhet)
- Skrive inn fødselsdato og kjønn
- Bekrefte med en kode sendt til mobilen

4. Til slutt må du godta vilkårene

- Les gjennom og trykk "Godta" eller "Jeg samtykker".



A screenshot of a Microsoft account verification page. At the top, there is a back arrow, the Microsoft logo, and the email address 'lommelen999@outlook.com'. The main heading is 'Legg til mer informasjon'. Below this, it says 'Legg til land/område og fødselsdato for å hjelpe oss med å bruke alderstilpassede innstillinger i Microsoft-kontoen din.' There is a dropdown menu for 'Land/område' with 'Norge' selected. Below that are three input fields for 'Dag', 'Måned', and 'År'. Further down, there is explanatory text about creating a child account and using parental controls, with a link to 'microsoft.com/family'. At the bottom is a large blue button labeled 'Neste'.



ELEKTRONISK KOMMUNIKASJON

Du må ofte kommunisere med det offentlige digitalt og elektronisk. Bank ID er ofte det du trenger å få tak i først. Under gir vi deg en oversikt over hva du trenger for å kommunisere elektronisk med det offentlige og banken.

Bank ID/ bankkonto

Du trenger Bank ID for å logge på veldig mange nettsider fra det offentlige og i banken din.

For å motta penger som lønn eller støtte fra det offentlige må du ha en bankkonto.

Scan for mer informasjon om Bank ID



Scan for mer informasjon om bankkonto



eDialog/ Helsenorge

Du kan kontakte bydelen ved å bruke eDialog. Dette er en sikker løsning hvor du kan sende dokumenter og meldinger om deg eller som pårørende.

Scan for mer informasjon om eDialog og Helsenorge



Digipost

Digipost er en digital postkasse levert av Posten. I Digipost kan du motta digitale brev fra offentlige og private aktører, for eksempel legen din, NAV eller banken din.

Brevene blir trygt lagret i Digipost.

Scan for mer informasjon om Digipost



HELSEKONTAKT

Her kan du lese litt om hvordan du bestiller legetime og hvem som må ta undersøkelse for tuberkulose.

Tuberkulose

Alle flyktninger og asylsøkere som kommer til Norge må undersøke om de er smittet med tuberkulose. Du må ta undersøkelsen innen 14 dager etter at du har kommet til Norge. Dette gjelder også for personer som kommer fra land med mye smitte og som skal være i Norge i mer enn 3 måneder.

Du blir ofte innkalt automatisk.

Får du ikke innkalling kan du spørre fastlegen om hjelp.

Scan for mer informasjon



Bestille Legetime

Du kan få legetime ved å enten ringe til legekantoret eller bestille gjennom Helsenorge.no.

Scan for mer informasjon



VIKTIGE TELEFONNUMMERE

Ambulanse (akutt helse): 113	Akutt helsehjelp når det er alvorlig fare for liv og død.
Brann: 110	Om du opplever brann som ikke selv kan slukkes. Enten hos deg eller om du er forbipasserende.
Politi: 112	Politi er offentlige myndigheter som har ansvar for å håndheve og opprettholde lov og orden, samt bekjempe kriminalitet.
Legevakten i Oslo: 11 61 17	Akutt helsehjelp når fastlegekontoret er stengt, eller når du av andre grunner ikke kan få time hos fastlegen.
Overgrepsmottaket i Oslo: 23 48 70 90	Overgrepsmottaket er et gratis, døgnåpent helsetilbud til alle fra 14 år som har vært utsatt for voldtekt, voldtektsforsøk eller andre seksuelle overgrep. Du trenger ikke henvisning fra lege for å få hjelp. Ta kontakt med oss selv om du ikke husker hva som har skjedd. Alle som henvender seg til oss får rask hjelp.
Psykososial akuttjeneste: 23 04 05 00	Psykososial akuttjeneste er kommunens døgnåpne tjeneste ved akutt oppståtte kriser.
Oslo Krisesenter: 22 48 03 80	Har du blitt utsatt for vold som for eksempel slag, kontroll eller trusler fra partner, familie eller andre som du har en nær relasjon til? Oslo Krisesenter er et tilbud for alle som er utsatt for vold i nære relasjoner. Du kan ta kontakt hele døgnet. Vi har åpent for alle.
Barnevernsvakt: 40 42 77 77	

NYTTIGE NETTSIDER

Tjeneste	Hva det er	Hvor du finner det	Qr-kode
Oslo kommune	Tilgang til alle Oslo kommune sine tjenester	oslo.kommune.no	
HelseNorge	Bestille time hos fastlege, lese journal, bestille time hos spesialist	helsenorge.no	
Nav	Søke om økonomisk støtte, melde deg som arbeidssøker, sende meldekort	Nav.no	
Kakadu	Her finner du steg veiledninger for forskjellige digitale tjenester på nett.	https://www.kakadu.no	
Elektronisk ID	En digital måte å bekrefte hvem du er på nettet. Du bruker det når du skal logge inn på offentlige tjenester	Det finnes forskjellige elektroniske ID-er. Bank ID og MinID er to av de mest brukte	
Altinn	Søknader, skattemeldinger, meldinger fra det offentlige	altinn.no	

NYTTIGE NETTSIDER

Udi.no	Informasjon om oppholdstillatelse, familieinnvandring og asyl	https://www.udi.no/	
Digital postkasse (Digipost eller e-Boks)	Motta brev fra det offentlige digitalt	www.digipost.no / eboks.no	
Vy	Oversikt over tog-avganger, og salg av billetter.	www.vy.no	
Ruter.no	Oversikt over rutetider på tbane, buss, trikk og salg av billetter.	https://ruter.no/	
Ny i Norge	Informasjon som kan være nyttig for deg som er ny i Norge.	https://www.nyinorge.no/	

ORDLISTE

Taushetsplikt	Ansatte du snakker med må holde informasjon om deg hemmelig. De kan ikke dele den med andre.
Ansatt i kommunen	En som jobber i kommunen eller bydelen.
Innbygger	En som bor i kommunen eller bydelen.
Meldeplikt	Ansatte må si fra hvis de tror et barn ikke har det trygt.
Søknad	Et skjema du fyller ut for å be om noe, som barnehageplass eller støtte.
Vedtak	Et vedtak er et svar fra det offentlige (for eksempel NAV, UDI eller kommunen) på noe du har søkt om Det kan være: • Ja – du får det du har søkt om. • Nei – du får avslag. Vedtaket sier også hvorfor du fikk ja eller nei, og om du kan klage.
Klage	Hvis du er uenig i et vedtak, kan du sende en klage og be om ny vurdering.
Frist	En tidsgrense. Du må gjøre noe før en bestemt dato.
Innen	Betyr senest- at det er siste frist. Hvis det står "innen 1. august", må du gjøre det før eller på datoen 1. august.
Legitimasjon	Noe som viser hvem du er. Det kan være ID-kort, sertifikat eller førerkort.
Dokumentasjon	Papirer eller bevis du må legge ved en søknad. Det kan være pass, legeerklæring, eller noe annet

ORDLISTE

Ytelse	En ytelse er støtte du kan få hvis du trenger hjelp. Det kan være penger når du ikke har jobb, er syk, har barn eller er alene med barn.
Oppmøte	Du må komme til et møte eller en avtale.
Digitalt	Noe som skjer på internett, som søknader eller meldinger.
Samtykke	Du sier ja til at noen kan bruke informasjon om deg.
Tjeneste	Hjelp du kan få fra kommunen, som helsestasjon eller hjemmetjeneste.
Bostedsadresse	Der du bor og er registrert i folkeregisteret.
Register	En liste eller oversikt over personer, ting eller informasjon som er samlet og lagret på ett sted.
Folkeregister	Et register over alle som bor i Norge. Når du flytter til et nytt sted, må du registrere adressen din i folkeregisteret.
Forebygging	Tiltak som skal hindre problemer før de oppstår, for eksempel helsesjekk.
Tiltak	Et tiltak er noe man gjør for å hjelpe, forbedre eller løse et problem.
Lavterskeltilbud	Lavterskeltilbud er et tilbud som er åpent for alle og lett å gjennomføre. Man trenger ikke henvisning. Ofte er det gratis.
Møteplass	Et sted der mennesker møtes. Det kan være bibliotek, frivilligsentral, ungdomsklubb, cafe eller andre steder.

ORDLISTE

Veiledning	Råd og hjelp til å forstå eller gjøre noe, som å fylle ut en søknad.
Tilbud	En aktivitet eller tilbud du kan delta i, som språkkurs eller fritidsklubb.
Elektronisk ID/Digital ID	Elektronisk ID/Digital ID er en digital måte å bekrefte hvem du er på nettet. Du bruker det når du skal logge inn på offentlige tjenester, som for eksempel NAV, Skatteetaten, eller barnehagesøknad på www.Oslo.kommune.no
Foresatte	En voksen som har juridisk ansvar for et barn under 18 år. For eksempel en mor, far, besteforeldre, tanter, onkler, fosterforeldre eller andre.
Attest	Et dokument som sier hva du har gjort, for eksempel hvor du har jobbet.
Vitnemål	Et papir fra skole eller utdanning som viser hvilke fag du har hatt og hvilke karakterer du fikk.
Oversikt	Oversikt betyr å vite hva som finnes, hvor det er, og hva du må gjøre. Eksempel: Hvis du har oversikt over dagen, vet du hva du skal gjøre og når.

NOTATER

