Oslo

خوش آمدید

Bydel Søndre Nordstrand میں

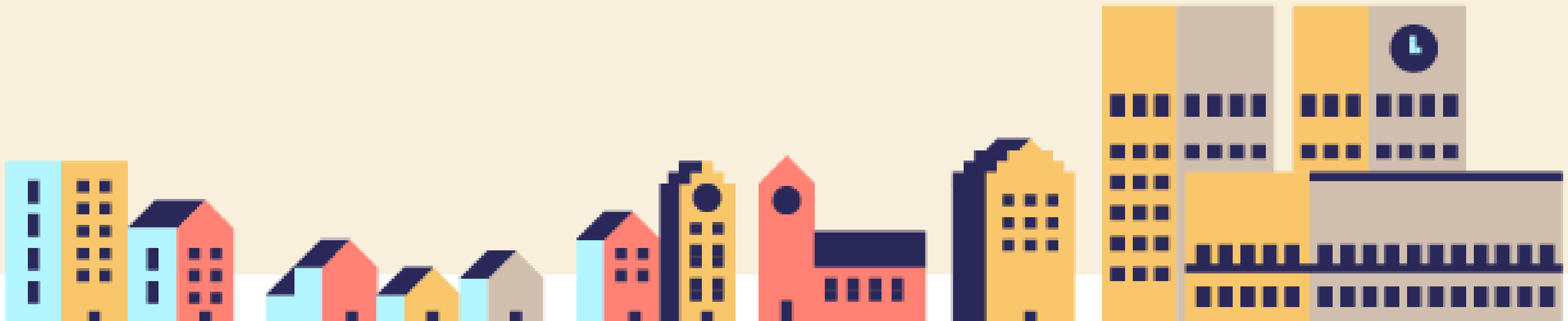
مواد

میں ہماری کوشش ہے کہ آپ کے لیے تمام خدمات اور پیشکشیں تلاش کرنا آسان بنایا جائے۔ Bydel Søndre Nordstrand

چاہے آپ بارنے ہاگے (Barnehage) کی درخواست کے ضمن میں مدد چاہتے ہوں، ہیلسے ستاشون (Helsestasjon) کی پیشکش کے بارے میں معلومات درکار ہوں، یا اپنے علاقے میں ہونے والی سرگرمیوں کے بارے میں جاننا چاہتے ہوں، تو ہم آپ کی مدد کے لیے موجود ہیں۔ اس کتابچے میں آپ کو اس علاقے میں موجود مختلف خدمات کے بارے میں معلومات ملے گی۔ اگر آپ کا اس بارے میں کوئی سوال ہو تو آپ ہمیشہ ہم سے رابطہ کر سکتے ہیں!

ہم پر رازداری کی قانونی ذمہ داری لازم ہے۔

Bydelshus (بی ڈیلز ہُس) میں استقبالیہ 3
ہیلسے ستاشون 4
بارنے ہاگے میں جگہ کے لیے درخواست.......... 5
HJEMMEVEILEDNINGSTEAMET
(گھر پر رہنمائی فراہم کرنے والی ٹیم) 7
دانتوں کا ڈاکٹر 8
نفسیاتی صحت.. 9
Frisklivssentralen (فریسک لِیو سنٹرالِن) 10
لوگوں سے ملیں اور نیٹ ورک بنائیں.............. 11
نارویجن زبان سیکھنا................................ 13
بچوں اور نوجوانوں کے لیے پیشکشیں 15
BIBLOTEK (کتب خانہ) 16
NAV 18-17
ای میل ایڈریس بنائیں 20
اہم فون نمبر 22
مفید نیٹ سائیٹس (nettsider) 24-23
لغت (ordliste) 27-25



Bydelshus (بی ڈیلز ہُس) میں استقبالیہ

Holmliaveien 75, 6. etasje, 1255 Oslo
(Holmlia Senter کی چھ{2}ٹ ی منزل)

21 80 21 80

postmottak@bsn.oslo.kommune.no

پیر تا جمعہ: 08:00-15:30

کھلنے کے اوقات بدل سکتے ہیں۔

Bydel Søndre Nordstrand کا bydelshus

اس کے لیے آپ کو bydelshus میں مدد مل سکتی ہے

درج ذیل درخواستوں میں مدد:

- بارنے ہاگے میں داخلہ کے لیے درخواست بھرنے اور اس کے متعلق معلومات و راہنمائی میں مدد فراہم کی جاتی ہے۔
- تعلیم بالغاں میں داخلہ حاصل کرنے میں بھی مدد دی جاتی ہے۔ بلدیہ اوسلو بالغ افراد کے لیے نارویجین زبان کی تعلیم فراہم کرتی ہے۔ آپ کو درخواست بھرنے میں استقبالیہ سے مدد مل سکتی ہے۔

bydelshus میں آپ کو مختلف خدمات کے بارے میں معلومات فراہم کی جاتی ہیں۔ اس میں درج ذیل خدمات اور معلومات شامل ہیں:

- فیملی اور بچوں کے لیے معاونت اور عملی مدد۔
- بچوں، نوجوانوں، بالغوں اور بزرگوں کے لیے ذہنی صحت کی خدمات اور باقاعدہ دیکھ بھال۔
- گھر پر صحت کی خدمات ۔ ہر عمر کے باشندوں کے لیے طبی مدد، تاکہ وہ اپنی صحت کے مسائل کے باوجود گھر میں رہ سکیں۔

یہ خدمات bydelshus میں فراہم نہیں کی جاتیں:

- پاسپورٹ اور شناختی کارڈ ۔ اس کے لیے پولیس سے رابطہ کرنا ضروری ہے۔
- ٹیکس اور skattekort، اس کے لیے Skatteetaten سے رابطہ کیا جاتا ہے۔
- سکول میں داخلہ اور اعلیٰ ثانوی تعلیم سے متعلق معاملاتاس کے لیے Utdanningsetaten سے رابطہ کریں۔
- فیملی ڈاکٹر اور دیگر طبی خدمات Helsenorge.no کے ذریعے حاصل کی جاتی ہیں۔ (یہ جاننے کے لیے کہ HelseNorge میں لاگ اِن کیسے کیا جاتا ہے، اس کتابچہ کے صفحہ نمبر 23 کو دیکھیں۔)
- NAV کی مالی مدد کے لیے درخواست جیسے dagpenger اور AAP صرف nav.no کے ذریعے ڈیجیٹل طور دی جا سکتی ہے۔ (تفصیلی معلومات صفحات 9–11 پر موجود ہیں۔)

ہیلسے ستاشون

Scan
مزید معلومات کے لیے

ہیلسے ستاشون

Holmlia senter vei 9, 1255 Oslo

23 49 64 20

helsestasjon@bsn.oslo.kommune.no

پیر سے جمعہ تک: 15:00–08:00 (ٹیلیفون)

ڈراپ اِن منگل کے دن 14:00–12:30

ہیلسے ستاشون، Bydel Søndre Nordstrand

ہیلسے ستاشون میں آپ دائی، نرس اور ڈاکٹر سے بات کر سکتے ہیں۔ تمام خدمات مفت فراہم کی جاتی ہیں۔

ہیلسے ستاشون میں آپ کو ان چیزوں میں مدد مل سکتی ہے:

- 5 سال تک کے بچوں کے لیے ویکسین، صحت کے معائنے اور والدین کی رہنمائی۔
- حمل کے دوران مدد اور باقاعدہ معائنہ
- 12 سے 24 سال کے نوجوانوں کے لیے ہیلسے ستاشون۔
- مفت طبی مدد، مانع حمل مشورہ، گفتگو اور معائنے۔ کھلی ہیلسے ستاشون

وزن کرنے اور سوالات کے لیے ڈراپ اِن۔

- ان خدمات کے لیے یہاں مدد نہیں ملتی : ہنگامی طبی مدد کے لیے 113 پر کال کریں، یا Oslo legevakt 116 117۔
- ڈاکٹر سے علاج — اپنے فیملی ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔
- ماہر نفسیات، فزیوتھیراپسٹ سے یا ہسپتال میں علاج — فیملی ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔
- بالغوں کے لیے ویکسین — فیملی ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔
- بیماری کی چھٹی اور نسخے — فیملی ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔
- دانتوں کا ڈاکٹر — صفحہ 6 دیکھیں

بارنے ہاگے میں جگہ کے لیے درخواست

- بارنے ہاگے ایک محفوظ جگہ ہے جہاں بچے سیکھتے اور ترقی کرتے ہیں۔ کھیل اور سرگرمیوں کے ذریعے بچے سکول اور آگے کی زندگی کے لیے تیار ہوتے ہیں۔
- انہیں اچھی زبان کی مہارتیں ملتی ہیں اور وہ دوست بناتے ہیں۔
- وہ بانٹنا، مل کر کام کرنا اور چھوٹے مسائل حل کرنا سیکھتے ہیں۔
- یہ سب انہیں سکول شروع کرنے میں مدد دیتا ہے۔

بارنے ہاگے میں جگہ کے لیے درخواست کی آخری تاریخ 1 مارچ ہے۔

آپ کو ملی ہوئی پیشکش کا جواب سات دن کے اندر دینا ضروری ہے !
آغاز کی تاریخ

بارنے ہاگے میں جگہ کے لیے درخواست دینے کا طریقہ:

بلدیہ کی ویب سائٹ پر درخواست بھرنے کے لیے نارویجین شناختی نمبر یا ڈی نمبر ہونا ضروری ہے۔ اگر آپ کے پاس یہ نہیں ہے، تو آپ بارنے ہاگے انتظامیہ سے ای میل کے ذریعے رابطہ کر سکتے ہیں۔
barnehagesoknad@bsn.oslo.kommune.no اگر آپ کے پاس یہ نمبر ہے تو آپ بلدیہ کی ویب سائٹ کے ذریعے ڈیجیٹل درخواست بھیج سکتے ہیں۔
اگر آپ کو درخواست میں مدد چاہیے تو آپ bydelshus کی استقبالیہ سے مدد لے سکتے ہیں۔

- بلدیہ کی ویب سائٹ https://www.oslo.kommune.no/barnehage/ پر جا کر وہ بارنے ہاگے تلاش کریں جن میں خالی جگہ ہو۔
- ID-porten کے ساتھ لاگ ان کریں: درخواست بھرنے کے لیے BankID یا دوسری ڈیجیٹل شناخت سے لاگ اِن کرنا ضروری ہے۔
- وہ بارنے ہاگے منتخب کریں جن میں آپ جگہ چاہتے ہیں۔ آپ ایک وقت میں پانچ بارنے ہاگے میں درخواست دے سکتے ہیں۔

درخواست فارم مکمل کریں

- بچے اور والدین کی معلومات درج کریں۔
- جس تاریخ سے آغاز چاہتے ہیں وہ درج کریں۔
- یاد رکھیں کہ درخواست مقررہ وقت میں بھیجنا ضروری ہے۔

اپنی درخواست جمع کروائیں

جب فارم مکمل ہو جائے تو اسے ڈیجیٹل طور پر بھیج دیں۔ آپ کو ای میل پر رسید مل جائے گی۔

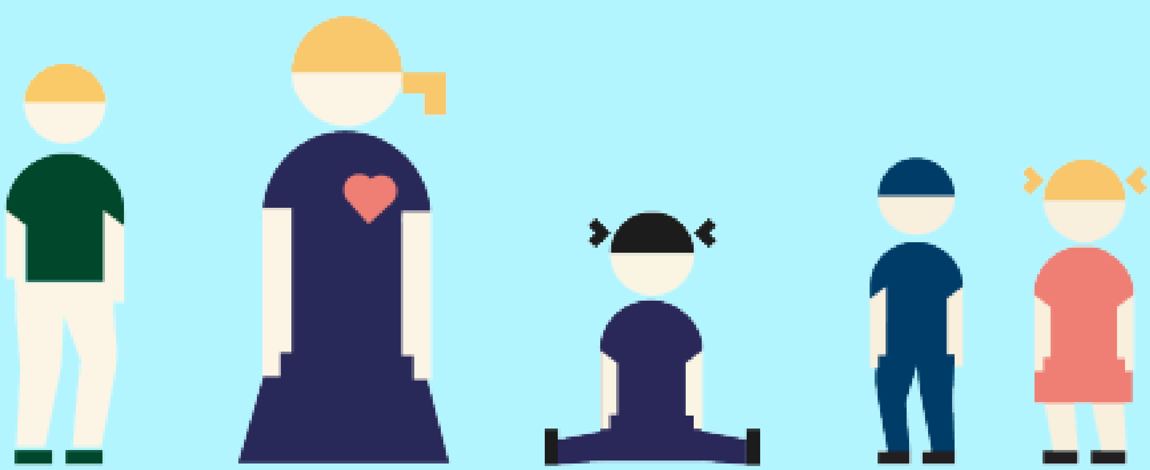
جواب کے لیے چوکس رہیں

- آپ کو جواب خالی جگہ ملنے پر آ جائے گا، یا زیادہ سے زیادہ اس مہینے میں جس میں بچے کو جگہ کا حق ہوتا ہے۔

یاد رکھیں کہ آپ کو ملنے والی پیشکش کا جواب آخری تاریخ سے پہلے دینا ضروری ہے، جو کہ آپ کو پیشکش ملنے کے سات دن بعد ہوتی ہے!

Scan درخواست فارم حاصل کرنے کے لیے

کیا آپ کے پاس الیکٹرانِسک آئی ڈی نہیں ہے؟ یہاں آپ کو یہ بنانے میں مدد ملے گی



Scan کریں مزید معلومات کے لیے

HJEMMEVEILEDNINGSTEAMET
(گھر پر رہنمائی فراہم کرنے والی ٹیم)

Holmlia senter vei 9, 1255 Oslo (لزنم یھتوچ)

48 88 56 37

postmottak@bsn.oslo.kommune.no

گھر پر رہنمائی فراہم کرنے والی ٹیم

Bydel Søndre Nordstrand کی گھر پر رہنمائی فراہم کرنے والی ٹیم

یہ ایک رضاکارانہ اور آسانی سے دستیاب سہولت ہے ان فیملیوں کے لیے جن کے 0 سے 18 سال تک کے معذور بچے ہیں۔ ہم فیملی کی ہر ضرورت میں مدد کرتے ہیں۔

آپ یہاں یہ مدد حاصل کر سکتے ہیں:

- اگر آپ کا بچہ معذور ہے تو والدین کے لیے رہنمائی۔ معذوری
- گھر میں عملی رہنمائی — چاہے بچے کی معذوری کی تشخیص نہ بھی ہوئی ہو۔
- اگر بچے کی تشخیص ہو چکی ہو تو تربیت اور رہنمائی۔
- گھر میں روزمرہ نظام اور تسلسل قائم کرنے میں مدد گھر میں۔
- دیگر خدمات سے رابطہ کرنے میں مدد ۔
- بچے کے ساتھ بات چیت میں متبادل طریقوں کے استعمال میں مدد، جیسے علامتوں کا استعمال
- سہارا دینے والی گفتگو۔

یہ سہولیات یہاں دستیاب نہیں ہیں:

- ہنگامی مدد۔
- خصوصی طبی خدمات — اس کے لیے فیملی ڈاکٹر سے رجوع کریں۔
- گھر پر رہنمائی والی ٹیم دیکھ بھال میں مدد نہیں دیتی، لیکن اس کی درخواست بھرنے میں مدد کر سکتی ہے۔

دانتوں کا ڈاکٹر

Holmlia Senter Tannklinikk

Holmlia senter vei 9, 1255 Oslo
22 75 48 80
holmlia@hel.oslo.kommune.no
سوموار تا جمعہ: 15:30–08:00 (فون)

Holmlia Senter Tannklinikk

- اوسلو بلدیہ کے تحت چلایا جاتا ہے
- 18 سال سے کم عمر بچوں اور نوجوانوں کے لیے مفت، اور کچھ گروپوں کے لیے رعایت۔

Bjørnholt Tannklinikk

Slimeveien 17, 1275 Oslo
23 19 14 20
bjornholt@hel.oslo.kommune.no
سوموار تا جمعہ: 15:30–08:00

Bjørnholt Tannklinikk

- اوسلو بلدیہ کے تحت چلایا جاتا ہے
- 18 سال سے کم عمر بچوں اور نوجوانوں کے لیے مفت، اور کچھ گروہوں کے لیے رعایت۔

کیا آپ وقت لینا چاہتے ہیں؟

دانتوں کے ڈاکٹر کے پاس جانے سے پہلے وقت لینا ضروری ہے۔
وقت لینے کے لیے آپ کال یا ای میل کر سکتے ہیں اور بتائیں کہ آپ کو کس چیز کی ضرورت ہے۔
ای میل میں جس نے دانتوں کے ڈاکٹر کے پاس جانا ہے، اس کا نام، تاریخِ پیدائش اور جس فون نمبر پر رابطہ کیا جا سکتا ہے لازمی لکھیں۔

کیا آپ کو مترجم چاہیے؟

جب آپ وقت لیتے ہیں تو دانتوں کے ڈاکٹر کو بتائیں، وہ آپ کے لیے مترجم کا انتظام ll کریں گے۔

Ravnåsveien 1, 1254 Oslo

91 85 78 37

فون کے لیے وقت منگل 11:00–09:00

اور بدھ 14:30–12:30 ہے۔

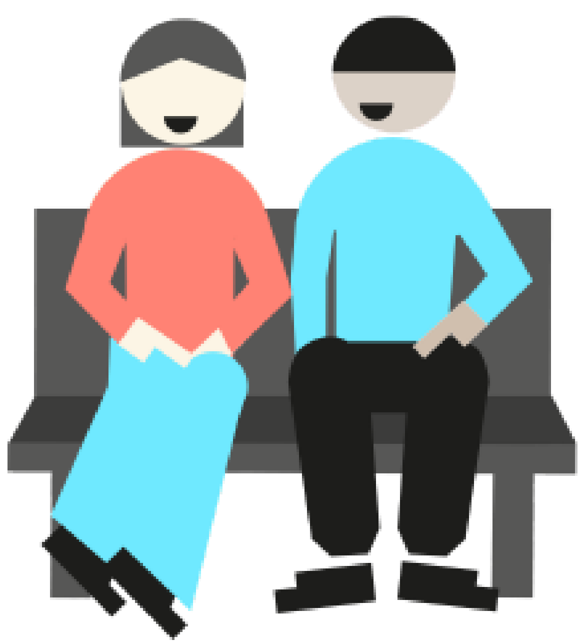
rph@bsn.oslo.kommune.no

Rask psykisk helsehjelp (فوری ذہنی صحت کی خدمات)

فوری ذہنی صحت کی خدمات

کیا آپ بے چینی، ڈپریشن یا نیند کے مسائل سے پریشان ہیں؟ فوری ذہنی صحت کی خدمات Bydel Søndre Nordstrand میں 16 سال سے زیادہ عمر کے ہر فرد کے لیے ایک مفت خدمت ہے۔ ہم کورسز، گروپس، رہنمائی اور گفتگو فراہم کرتے ہیں۔ آپ کو حوالہ کی ضرورت نہیں ہے، فون کے مقررہ اوقات میں ہم سے براہِ راست رابطہ کریں

یہ ہنگامی مدد نہیں ہے، اس لیے کچھ وقت لگ سکتا ہے۔ ہنگامی صورت میں: Oslo legevakt کو 116 117 پر فون کریں۔



مزید Scan
معلومات کے لیے

Frisklivssentralen (فریسک لِیو سنٹرالِن)

45 73 23 62

frisklivssentralen@bns.oslo.kommune.no

oslo.kommune.no – Frisklivssentralen Søndre Nordstrand

Frisklivssentralen Søndre Nordstrand

Frisklivssentralen Søndre Nordstrand

Frisklivssentralen ایک مفت پیشکش ہے اُن تمام افراد کے لیے جو 18 سال سے زیادہ عمر رکھتے ہیں اور اپنی جسمانی اور ذہنی صحت بہتر بنانا چاہتے ہیں۔ یہاں آپ کو اپنی روزمرہ کی عادتیں بہتر کرنے اور بیماریوں سے بچاؤ کے لیے رہنمائی ملتی ہے۔ یہ پیشکش مکمل طور پر مفت ہے۔

فریسک لِیو سنٹرالِن میں آپ یہ سب کر سکتے ہیں:

- دوسروں کے ساتھ مل کر سرگرمیوں میں حصہ لینا۔
- غذا سے متعلق مشورہ لینا یا نیند اور درد جیسے موضوعات پر کورسز میں شامل ہونا۔
- سرگرمیوں اور کورسز کے ذریعے نیند بہتر بنانا اور درد کو کنٹرول کرنا۔
- روزمرہ کے تناؤ اور مسائل سے بہتر طریقے سے نمٹنا۔
- علاقے کے دوسرے رہائشیوں سے میل جول بڑھانا۔
- کووِڈ-19 کے بعد رہ جانے والی طویل المدت تکالیف میں مدد حاصل کرنا۔
- کورس کے بعد خود مدد گروپوں میں شرکت کریں

Scan مزید
معلومات کے لیے

لوگوں سے ملیں اور نیٹ ورک بنائیں

علاقے میں نئے آنے والوں کے لیے یہ بہت مفید ہے کہ وہ نئے لوگوں سے ملیں، دوست بنائیں اور اپنا سماجی نیٹ ورک مضبوط کریں۔

Bydel Søndre Nordstrand میں رہائشیوں کے لیے کئی ملاقات کے مقامات اور سرگرمیاں موجود ہیں۔

زیادہ تر سرگرمیاں مکمل طور پر مفت ہیں۔ درج ذیل آپ مختلف پیشکشوں کے بارے میں مزید معلومات حاصل کر سکتے ہیں!

Scan مزید معلومات کے لیے

Frivillighetssentraler

Mortensrud frivillighetssentral

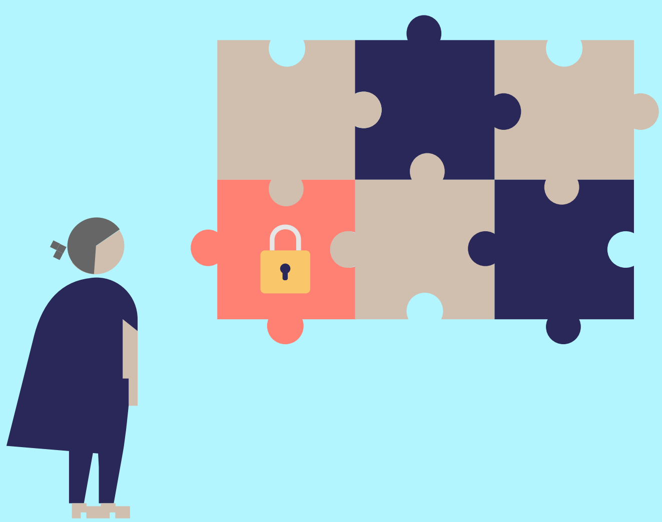
Mortensrudveien 11, 1283 Oslo

97 33 71 28

www.mortesrud.frivillighetssentral.no

Mortensrud frivillighetssentral - Mangfoldshuset:

Mortensrud frivillighetssentral میں مختلف پس منظر رکھنے والے لوگ اکٹھے ہوتے ہیں۔ یہاں خواتین، مردوں، بچوں، نوجوانوں اور بزرگوں کے لیے مختلف سرگرمیوں میں حصہ لیا جا سکتا ہے۔ سرگرمیوں کی مثالوں میں مفت نارویجین کلاسیں، خواتین کے لیے واک گروپس، خواتین کے اجتماعات اور مردوں کے اجتماعات شامل ہیں۔



Scan مزید
معلومات کے لیے

Snipemyrveien 2, 1273 Oslo

48 25 34 47 [پیر تا جمعہ 10:00–15:00]

nina.tveit@bsn.oslo.kommune.no

www.bjorndal.frivillighetssentral.no

Bjørndal Frivillighetssentral

Bjørndal Frivillighetssentral

Bjørndal Frivillighetssentral میں بڑوں، بچوں اور نوجوانوں کے لیے مختلف قسم کی سرگرمیاں ہوتی ہیں۔

Snipemyrveien 2, 1273 Oslo

48 25 34 47 [پیر تا جمعہ 10:00–15:00]

nina.tveit@bsn.oslo.kommune.no

www.bjorndal.frivillighetssentral.no

Holmlia nærmiljøsenter & frivillighetssentral

Bjørndal Frivillighetssentral

Holmlia Frivillighetssentral میں بڑوں، بچوں اور نوجوانوں کے لیے کئی مختلف سرگرمیاں ہوتی ہیں۔

Scan مزید
معلومات کے لیے

نارویجن زبان سیکھنا

Oslo Voksenopplæring
(اوسلو وکسن اوپلیرنگ)

Karoline Kristiansens vei 8, 0661 Oslo

23 47 00 00

postmottak.felles.oslovo@osloskolen.no

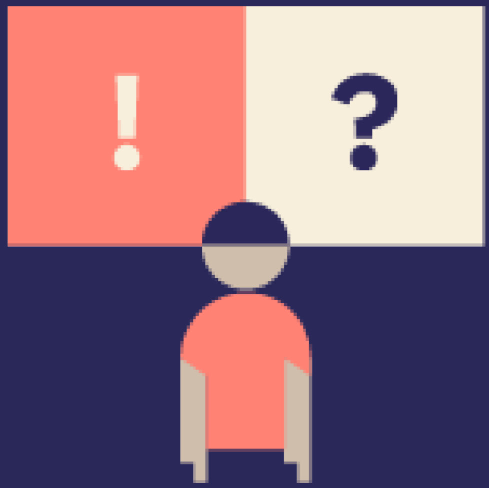
www.servicesenter.oslovo.no

Oslo Voksenopplæring (اوسلو وکسن اوپلیرنگ)

اوسلو وکسن اوپلیرنگ میں نارویجن زبان کے کورس ابتدائی سطح (A1) سے لے کر اعلیٰ تعلیمی سطح (B2–C1) تک دستیاب ہیں۔ ہر کوئی نارویجن کورس کے لیے درخواست دے سکتا ہے۔ کچھ لوگوں کے لیے کورس مفت ہوتا ہے، جبکہ دوسروں کو فیس ادا کرنی پڑتی ہے۔

نارویجن کورس کے لیے درخواست دینے کے لیے آپ کو اوسلو وکسن اوپلیرنگ سے اپوائنٹمنٹ لینا ضروری ہے۔

مفت کورس کے لیے ایک مقررہ مدت ہوتی ہے، اس لیے ضروری ہے کہ آپ جلدی درخواست دیں۔



زبان کی مشق کے مقامات

کیا آپ نارویجن سیکھ رہے ہیں اور مشق کے لیے کسی ساتھی کی ضرورت ہے؟

اوسلو میں کئی زبان کی مشق کے مقامات موجود ہیں جہاں آپ نارویجن بولنے والوں سے مل سکتے ہیں اور عملی گفتگو کی مشق کر سکتے ہیں۔

Scan مزید
معلومات کے لیے

Mortensrud Frivillighetssentral Mangfoldshuset

97 33 71 28

www.mortesrud.frivillighetssentral.no

Mortensrud Frivillighetssentral Mangfoldshuset

یہاں 18 سے 75 سال کی عمر کے تمام افراد کے لیے مفت زبان کے کورس منعقد کیے جاتے ہیں۔

Scan کریں مزید
معلومات کے لیے

Deichman Holmlia Språkkafé

Holmlia میں Deichman bibliotek،

Holmlia Senter vei 16، 1255 Oslo

www.deichman.no/bibliotekene/holmlia

ڈراپ اِن: بدھ 12:00–15:00

Deichman Holmlia Språkkafé

مفت زبان کی مشق کے مقامات جہاں رضاکاروں اور شرکاء کے ساتھ چھوٹے گروپوں میں نارویجن زبان کی گفتگو کی جاتی ہے۔

- یہ زبان کی مشق کے مقامات اُن لوگوں کے لیے موزوں ہے جو تھوڑی نارویجن جانتے ہیں اور بولنے کی مشق کرنا چاہتے ہیں۔

بچوں اور نوجوانوں کے لیے پیشکشیں

Bydel Søndre Nordstrand میں بچوں اور نوجوانوں کے لیے کئی مفت پیشکشیں موجود ہیں۔ یہاں آپ اِن میں سے چند کے بارے میں پڑھ سکتے ہیں۔

Fritidsklubber (فری ٹڈس کلب)

فری ٹڈس کلب ایک ایسی جگہ ہے جہاں نوجوان اسکول کے بعد وقت گزار سکتے ہیں۔ آپ اسکول کے بعد وہاں آ کر دوسرے نوجوانوں کے ساتھ وقت گزار سکتے ہیں، کھیل سکتے ہیں، موسیقی سن سکتے ہیں، کھانا بنا سکتے ہیں یا ہوم ورک میں مدد حاصل کر سکتے ہیں۔

یہ کلبیں پانچویں کلاس سے لے کر 18 سال تک کے بچوں اور نوجوانوں کے لیے کھلی ہوتی ہیں۔ کچھ کلبوں میں خصوصی ضروریات والے نوجوانوں کے لیے بھی الگ پیشکشیں ہوتی ہیں۔

کلبوں میں موجود بالغ عملہ بچوں اور نوجوانوں کی نگرانی کرتا ہے۔

تمام کلبوں میں رکنیت کی قیمت کم ہے اور یہ ہفتے میں کئی دن کھلے رہتے ہیں۔ کلبوں کے اوقات اور سرگرمیوں کی تازہ معلومات کے لیے اسکول، سوشل میڈیا اور علاقے کی ویب سائٹ پر نظر رکھیں۔

BUSH

Lerdal fritidsklubb (Låven)

Bjørndal fritidsklubb

Fellesverket Mortensrud

Mortensrud aktivitetshus

Forandringshuset Holmlia

BIBLOTEK (کتب خانہ)

کتب خانے میں آپ کتابیں اور فلمیں اُدھار لے سکتے ہیں، اخبار پڑھ سکتے ہیں یا اپنا ہوم ورک کر سکتے ہیں۔
یہاں بچوں، نوجوانوں اور فیملیوں کے لیے سرگرمیاں بھی منعقد کی جاتی ہیں۔
علاقے کے کتب خانوں میں بچوں اور نوجوانوں کے لیے بہت سرگرمیاں ہیں۔
Bydel Søndre Nordstrand میں دو کتب خانے موجود ہیں۔

Deichman Holmlia

Holmlia senter vei 34, 1255 Oslo

پیر تا جمعرات 18:00–10:00

جمعہ: 16:00-10:00

ہفتہ: 15:00-10:00

مزید Scan
معلومات کے لیے

Deichman Mortensrud

Senter Syd Mortensrud, Lofsrudveien 6, 1281 Oslo

23 43 29 00

mortensrud@deichman.no

کتب خانہ Mortensrud senter کی تیسری منزل پر واقع ہے۔

Biblo Holmlia

Holmlia senter vei 34, 1255 Oslo

پیر تا جمعرات 18:00-14:00

جمعہ: 16:00-14:00

ہفتہ: 16:00-10:00

Biblo Holmlia صرف پانچویں سے آٹھویں کلاس تک کے بچوں اور نوجوانوں کے لیے ایک پیشکش ہے۔

Scan مزید
معلومات کے لیے

NAV

Ravnåsveien 1, 1254 Oslo

55 55 33 33

postmottak.sosial@bsn.oslo.kommune.no

پیر تا جمعہ 11:00–15:00

Nav Bydel Søndre Nordstrand

Nav Søndre Nordstrand میں آپ کو درج ذیل مدد مل سکتی ہے:

- نوکری کے لیے درخواست دینا۔
- عارضی رہائش اور مالی سماجی مدد۔
- کمپیوٹر اور ڈیجیٹل سہولیات کا استعمال۔
- انٹروڈکسیون پروگرام۔
- کمیون کی رہائش۔
- بلدیہ کی طرف سے رہائشی بلدیہ کی طرف سے رہائشی امداد (bostøtte)۔ (bostøtte)۔
- Husbanken کی طرف سے رہائشی امداد (bostøtte)۔
- صحت کی سہولتوں کے لیے فری کورٹ۔ نفسیاتی صحت کے مسائل
- اور نشے سے متعلق مشکلات کی دیکھ بھال۔

ان امور میں NAV Søndre Nordstrand سے آپ کو مدد نہیں ملے گی:

- ٹیکس، ٹیکس کارڈ، اور ٹیکس رپورٹ — اس کے لیے Skatteetaten سے رابطہ کریں۔
- پاس اور آئی ڈی کارڈ — پولیس سے رابطہ کریں۔
- ڈاکٹر اور دیگر علاج — فیملی ڈاکٹر کی درخواست www.helsenorge.no پر کریں۔
- بارنے ہاگے میں داخلہ کے لیے درخواست — صفحہ 24 اور 25 دیکھیں۔
- داگ پینگر، اے اے پی، اور معذوری کی ادائیگی کے بارے میں معلومات۔ یہ امور ریاستی NAV کے ذمہ ہیں، اور ان کے لیے درخواست nav.no پر ڈیجیٹل طور پر یا NAV کے نمبر (55 55 33 33) پر فون کر کے دی جاتی ہے۔

اگر آپ کو مترجم چاہیئے تو ضرور بتائیں!

NAV میں لاگ اِن کریں

ناَو کی بہت سی خدمات ڈیجیٹل ہیں، جو ان کی ویب سائٹ پر ملتی ہیں۔

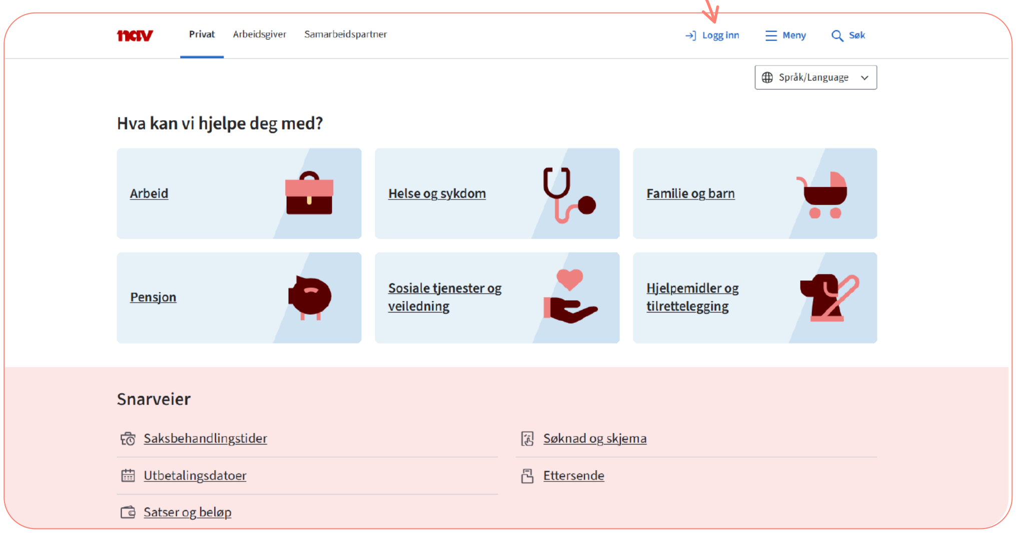
nav.no میں لاگ اِن کرنے کے لیے آپ کو ڈیجیٹل آئی ڈی کی ضرورت ہوتی ہے۔

ڈیجیٹل آئی ڈی بنانے کا طریقہ صفحہ 19–22 پر دیکھیں۔

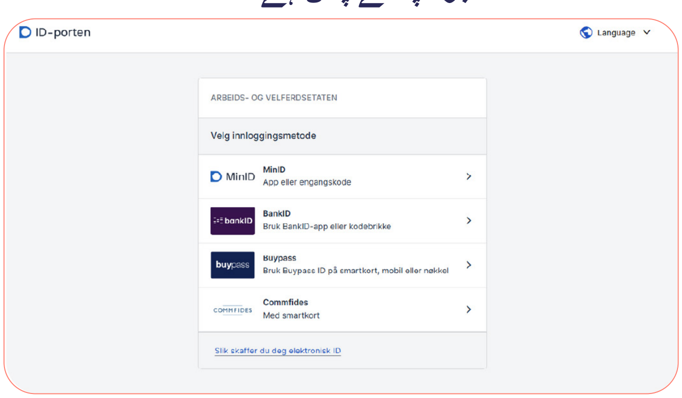
رہنمائی:

- اپنا ویب براؤزر کھولیں اور https://www.nav.no پر جائیں۔

"Logg inn" پر کلک کریں۔



یہ تمام ایک ہی جگہ لے جاتے ہیں، لہٰذا وہ طریقہ منتخب کریں جو آپ کے پاس ہے۔



لاگ اِن کرنے کا طریقہ منتخب کریں

آپ مختلف ڈیجیٹل آئی ڈی استعمال کر کے لاگ اِن کر سکتے ہیں۔ لاگ اِن صفحے پر درج ذیل اختیارات نظر آئیں گے:

- MinID (سادہ خدمات کے لیے عام طور پر استعمال شدہ)
- BankID (kodebrikke یا موبائل ایپ کے ساتھ)
- Buypass
- Commfides

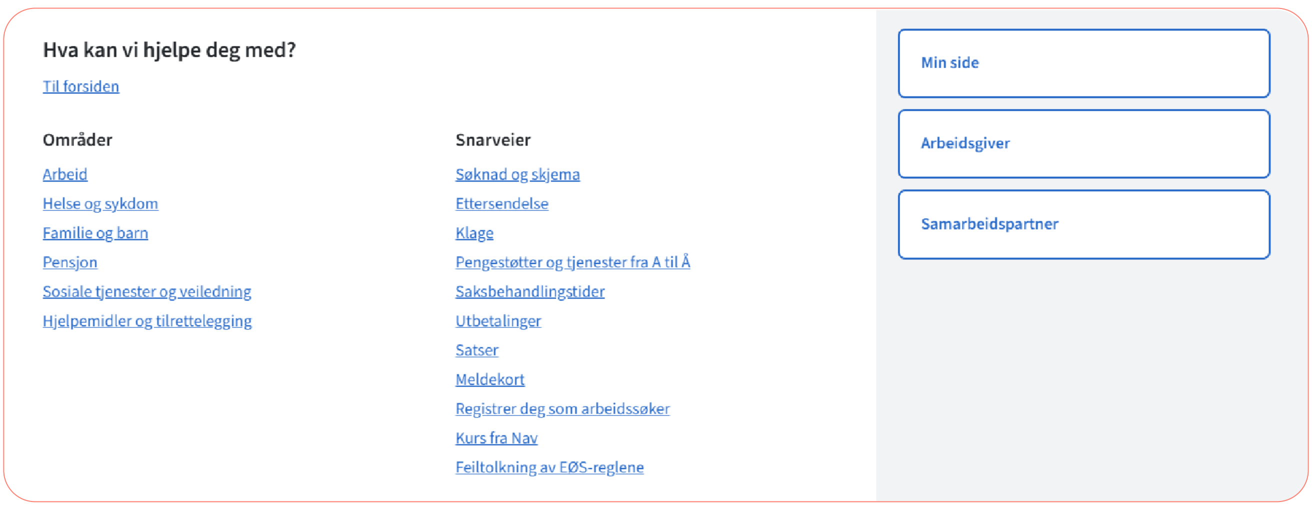
دن-مہینہ-سال-شناخت نمبر

مثال کے طور پر 24 12 68 12345

اگر آپ BankID کا انتخاب کریں

- اپنا پیدائشی نمبر یا ڈی-نمبر درج کریں۔ "Neste" پر کلک کریں۔
- لاگ اِن کی تصدیق کے لیے BankID
- ایپ کھولیں یا kodebrikke استعمال کریں۔

آپ اب لاگ اِن ہو چکے ہیں!



"Min side" تک رسائی

لاگ اِن ہونے کے بعد آپ "Min side" پر پہنچیں گے، جہاں آپ یہ سب کر سکتے ہیں:

- اپنے معاملات اور ادائیگیاں دیکھیں
- meldekort بھیجیں
- سہولیات کے لیے درخواست دیں
- NAV کو پیغامات بھیجیں اور وصول کریں

ای میل ایڈریس بنائیں

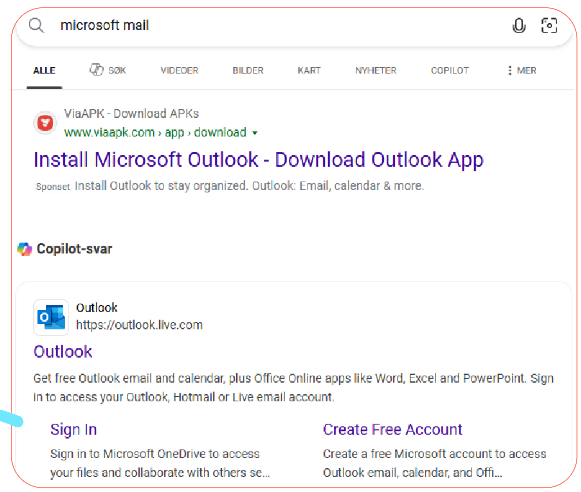
ایک ای میل ایڈریس بنائیں:

1. کسی ای میل فراہم کنندہ کی ویب سائٹ پر جائیں

ای میل بنانے کے لیے ایک ویب سائٹ منتخب کریں، مثلاً:

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

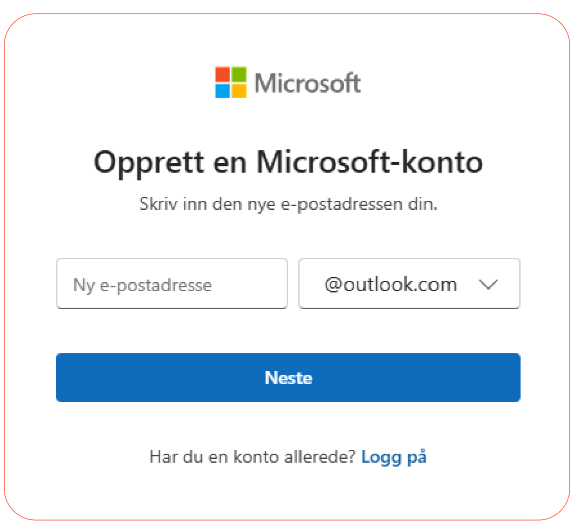
"Opprett konto" یا "Registrer deg" پر کلک کریں۔



2. ذاتی معلومات درج کریں

عام طور پر آپ کو درج ذیل معلومات لکھنی ہوتی ہیں:

- آپ کا پورا نام
- مطلوبہ ای میل ایڈریس
(مثال: dittnavn@leverandør.com)
- پاس ورڈ (ایسا مضبوط پاس ورڈ جسے آپ یاد رکھ سکیں)
- "Neste" یا "Fortsett" پر کلک کریں۔



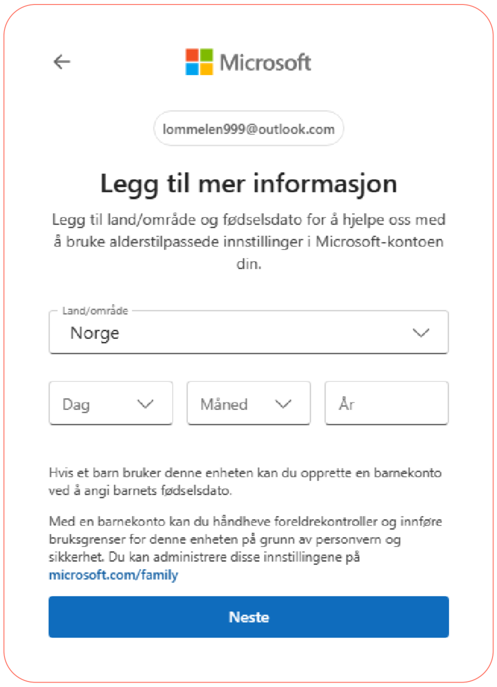
3. اپنی شناخت کی تصدیق کریں

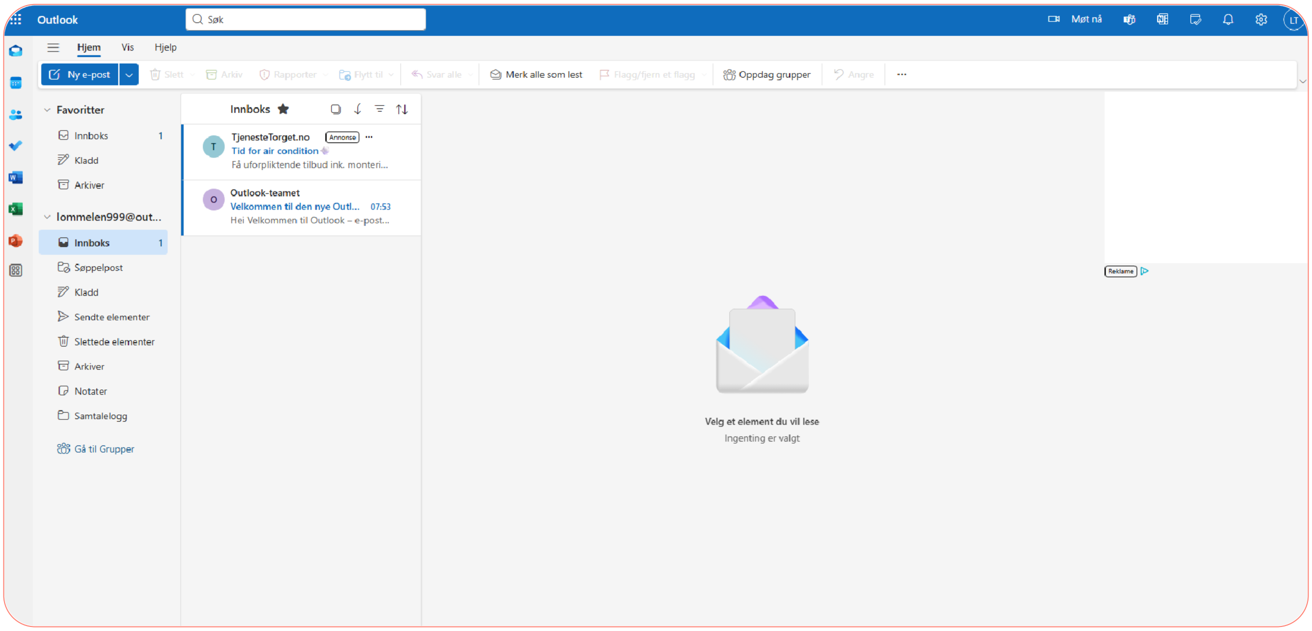
یہاں آپ سے درج ذیل چیزیں مانگی جا سکتی ہیں:

- فون نمبر درج کرنا (سیکیورٹی کے لیے)
- اپنی پیدائش کی تاریخ اور جنس درج کرنا
- موبائل پر بھیجے گئے کوڈ سے تصدیق کرنا

4. آخر میں شرائط و ضوابط قبول کریں

- شرائط پڑھیں اور "Godta" یا "Jeg samtykker" پر کلک کریں۔





اہم فون نمبر

ایمبولانس (ہنگامی صحت): **113**	جان لیوا صورتحال میں ہنگامی طبی مدد۔
آگ: **110**	اگر آگ لگ جائے اور آپ خود نہ بجھا سکیں۔ چاہے آپ کے اپنے گھر میں یا آپ راستے سے گزر رہے ہوں۔
Politi: **112**	پولیس ایک ایسا سرکاری ادارہ ہے جو قانون نافذ کرنے، امن برقرار رکھنے اور جرائم کا مقابلہ کرنے کی ذمہ داری رکھتا ہے۔
اوسلو میں Legevakten: **11 61 17**	ہنگامی طبی مدد جب فیملی ڈاکٹر کلنک بند ہو، یا کسی بھی وجہ سے آپ ڈاکٹر سے نہ مل سکیں۔
اوسلو میں Overgrepsmottaket: **23 48 70 90**	Overgrepsmottaket ایک مفت اور چوبیس گھنٹے کھلا طبی مرکز ہے، 14 سال یا اس سے زیادہ عمر کے افراد کے لیے، جو ریپ، ریپ کی کوشش یا دیگر جنسی زیادتی کا شکار ہوئے ہوں۔ اس خدمت کے لیے آپ کو ڈاکٹر کی ریفرل کی ضرورت نہیں۔ اگر آپ کو واقعہ یاد نہ بھی ہو تب بھی ہم سے رابطہ کریں۔ جو بھی ہم سے رابطہ کرتا ہے اسے فوری مدد ملتی ہے۔
نفسیاتی ایمرجنسی سروس (Psykososial akuttjeneste): **23 04 05 00**	نفسیاتی ایمرجنسی سروس ایک چوبیس گھنٹے دستیاب سروس ہے جو شدید ذہنی یا جذباتی بحران کی صورت میں مدد فراہم کرتی ہے۔
Oslo Krisesenter(اوسلو کریسے سنتر): **22 48 03 80**	اگر آپ کو کسی قریبی شخص, جیسے شریکِ حیات یا فیملی سے جسمانی تشدد، دھمکی، قابو رکھنے یا کسی قسم کے ظلم کا سامنا ہوا ہو؟ اوسلو کریسے سنتر اُن تمام افراد کے لیے ہے جو گھریلو یا نزدیکی تعلقات میں ہونے والے تشدد کا شکار ہیں۔ آپ دن کے کسی بھی وقت رابطہ کر سکتے ہیں۔ ہم سب کے لیے کھلے ہیں۔
Barnevernsvakt: **40 42 77 77**	

مفید نیٹ سائیٹس (nettsider)

سروس	کیا ہے	کہاں ملے گی	
اوسلو بلدیہ	اوسلو بلدیہ کی تمام خدمات تک رسائی	oslo.kommune.no	
HelseNorge	فیملی ڈاکٹر سے وقت لینا، اپنی صحت کی جرنال دیکھنا، ماہر ڈاکٹر سے وقت لینا	helsenorge.no	
Nav	مالی مدد کے لیے درخواست، خود کو ملازمت تلاش کرنے والا درج کرنا، meldekort بھیجنا	Nav.no	
Kakadu	یہاں مختلف ڈیجیٹل خدمات کے استعمال کے مرحلہ وار طریقے ملتے ہیں۔	https://www.kakadu .no	
ڈیجیٹل آئی ڈی	آن لائن اپنی شناخت ثابت کرنے کا طریقہ۔ آپ اسے اُس وقت استعمال کرتے ہیں جب آپ کو سرکاری خدمات میں لاگ اِن کرنا ہوتا ہے	الیکٹرانک شناخت کی مختلف اقسام موجود ہیں۔ BankID اور MinID سب سے زیادہ استعمال ہوتے ہیں۔	
Altinn	درخواستیں، ٹیکس رپورٹیں، سرکاری پیغامات	altinn.no	

مفید نیٹ سائیٹس

Udi.no	رہائشی اجازت، فیملی امیگریشن، اور اسائلم کی معلومات	https://www.udi.no/	
ڈیجیٹل پوسٹ بکس (Digipost / e-Boks)	سرکاری خط ڈیجیٹل طور پر حاصل کریں	www.digipost.no / eboks.no	
Vy	ٹرین کے اوقات اور ٹکٹوں کی معلومات		
Ruter.no	میٹرو، بس اور ٹرام کے اوقاتِ کار اور ٹکٹوں کی فروخت کے بارے میں معلومات	https://ruter.no/	
ناروے میں نئے آنے والے	ناروے میں نئے آنے والوں کے لیے مفید معلومات	https://www.nyinorge.no/	

لغت (ordliste)

Taushetsplikt	جو ملازم آپ سے بات کرتا ہے، اسے آپ کی معلومات خفیہ رکھنی ہوتی ہیں۔ وہ دوسروں کے ساتھ اس کا اشتراک نہیں کرسکتے ہیں۔
Ansatt i kommunen	جو بلدیہ یا علاقے میں کام کرتا ہو۔
Innbygger	جو بلدیہ یا علاقے میں رہتا ہو۔
Meldeplikt	اگر بچے کی حفاظت پر شک ہو تو ملازم کو رپورٹ کرنا ہوتا ہے۔
Søknad	ایسا فارم کو کچھ مانگنے کے لیے بھرا جائے جیسے کہ بارنے ہاگے میں داخلہ یا کسی قسم کی مدد
Vedtak	Vedtak سرکار (مثلاً NAV، UDI یا بلدیہ) کی طرف سے کسی ایسی چیز کا جواب ہے جس کے لیے آپ نے درخواست دی ہے۔ مثال کے طور پر: ● ہاں — آپ کی درخواست منظور ہے۔ ● نہیں — درخواست مسترد ہے۔ Vedtak وجہ بھی بتاتا ہے اور یہ بھی کہ آپ فیصلہ پر اپیل کر سکتے ہیں یا نہیں۔
Klage	اگر آپ فیصلے سے متفق نہیں تو آپ اپیل کر سکتے ہیں۔
Frist	ایک وقت کی حد۔ آپ کو مقررہ تاریخ سے پہلے کرنا ضروری۔
Innen	اس تاریخ تک / زیادہ سے زیادہ "1 اگست تک" یعنی اس دن یا اس سے پہلے آپ کو کرنا ہوگا۔
Legitimasjon	شناخت جو بتائے آپ کوں ہیں۔ اس میں شناختی کارڈ، پاسپورٹ یا ڈرائیونگ لائسنس ہو سکتا ہے۔
Dokumentasjon	وہ کاغذات یا ثبوت جو آپ کو درخواست کے ساتھ لگانے ہوتے ہیں۔ اس میں پاسپورٹ، ڈاکٹر کی تصدیق، یا کوئی اور ضروری دستاویز شامل ہو سکتی ہے۔

(ordliste) لغت

Ytelse وہ مدد ہے جو آپ ضرورت کے وقت حاصل کر سکتے ہیں۔ یہ مالی امداد ہو سکتی ہے اگر آپ کے پاس کام نہ ہو، آپ بیمار ہوں، آپ کے بچے ہوں، یا آپ اکیلے والدین ہوں۔ یہ مالی امداد ہو سکتی ہے اگر آپ کے پاس کام نہ ہو، آپ بیمار ہوں، آپ کے بچے ہوں، یا آپ اکیلے والدین ہوں۔	**Ytelse**
آپ کو کسی ملاقات یا طے شدہ وقت پر خود حاضر ہونا ضروری ہے۔	**Oppmøte**
ایسی چیزیں جو انٹرنیٹ پر کی جاتی ہیں، جیسے درخواستیں یا پیغامات۔	**Digitalt**
آپ یہ اجازت دیتے ہیں کہ کوئی آپ کی معلومات استعمال کر سکتا ہے۔	**Samtykke**
وہ مدد جو آپ بلدیہ سے لے سکتے ہیں، جیسے ہیلسے ستاشون یا گھریلو مدد۔	**Tjeneste**
جہاں آپ رہتے ہیں اور جہاں آپ کا پتا عوامی رجسٹر میں درج ہے۔	**Bostedsadresse**
افراد، معلومات یا اشیاء کی وہ فہرست جو ایک جگہ جمع اور محفوظ کی گئی ہو۔	**Register**
ناروے میں رہنے والے تمام افراد کا رجسٹر۔ جب آپ کسی نئے مقام پر منتقل ہوں، تو آپ کو اپنا پتہ فولکے رجسٹر میں اپ ڈیٹ کرنا ضروری ہے۔	**Folkeregister**
وہ اقدامات جو مسئلہ پیدا ہونے سے پہلے اسے روکنے کے لیے کیے جاتے ہیں، جیسے طبی کا معائنہ۔	**Forebygging**
اقدام وہ ہوتا ہے جو کسی مدد، بہتری یا مسئلے کے حل کے لیے کیا جائے۔	**Tiltak**
ایسی سہولت جو سب کے لیے کھلی ہو اور لاگو کرنا آسان ہو۔ جس کے لیے کسی سفارش یا حوالہ کی ضرورت نہ ہو اکثر بالکل مفت ہوتی ہے	**Lavterskeltilbud**
وہ جگہ جہاں لوگ ملتے ہیں۔ یہ لائبریری، فری ولی سنٹرال، یوتھ کلب، کیفے یا کوئی اور جگہ ہو سکتی ہے۔	Møteplass

لغت (ordliste)

Veiledning	کچھ کرنے یا سمجھنے کے لیے مشورہ اور مدد، جیسے مثال کے طور پر درخواست بھرنا۔
Tilbud	وہ سرگرمی یا سہولت جس میں آپ شامل ہو سکتے ہیں، جیسے زبان کا کورس یا فری ٹائم کلب۔
Elektronisk ID/Digital ID	ایک ڈیجیٹل طریقہ جس سے آپ اپنی شناخت انٹرنیٹ پر ثابت کرتے ہیں۔ آپ اسے سرکاری خدمات میں لاگ ان کرنے کے لیے استعمال کرتے ہیں، جیسے NAV، ٹیکس نظام یا اوسلو بلدیہ www.Oslo kommune.no میں بارنے ہاگے کی درخواست۔
Foresatte	وہ بالغ شخص جس پر 18 سال سے کم عمر بچے کی قانونی ذمہ داری ہو۔ مثلاً والدین، دادا دادی، چاچا، خالہ، یا پرورش کرنے والے دیگر افراد۔
Attest	ایسا دستاویز جو بتاتا ہے کہ آپ نے کیا کام کیا ہے، مثلاً آپ کہاں کام کر چکے ہیں۔
Vitnemål	وہ دستاویز جو سکول یا تعلیمی ادارہ دیتا ہے، جس میں آپ کے مضامین اور نمبروں کی تفصیل درج ہوتی ہے۔
Oversikt	اسکا مطلب یہ ہے کہ آپ کو معلوم ہو کہ کیا موجود ہے، کہاں ہے، اور آپ کو کیا کرنا ہے۔ مثال: اگر آپ کو اپنے دن کی مکمل سمجھ ہو تو آپ جانتے ہیں کہ کس وقت کیا کرنا ہے۔