



Oslo

WITAMY

W DZIELNICY SØNDRE NORDSTRAND



ZAWARTOŚĆ

W dzielnicy Søndre Nordstrand chcemy ułatwić korzystanie z usług i ofert.

Niezależnie od tego, czy potrzebujesz pomocy w zapisaniu dziecka do przedszkola, informacji o ofercie ośrodka zdrowia, czy chcesz wiedzieć więcej o działaniach w lokalnym środowisku, chętnie ci pomożemy! W niniejszej broszurze znajdziesz informacje o niektórych usługach dostępnych w dzielnicy – w razie jakichkolwiek pytań, zawsze możesz się z nami skontaktować!

Obowiązuje nas tajemnica zawodowa.

Zawartość	2
Recepcja w budynku dzielnicy	3
Przychodnia	4
Aplikuj o miejsce w przedszkolu	5-6
Zespół ds. Poradnictwa domowego (hjemmeveiledningsteamet)	7
Dentysta	8
Zdrowie psychiczne	9
Frisklivssentralen	10
Poznaj innych i buduj sieć kontaktów	11-12
Nauka języka norweskiego	13-14
Oferta dla dzieci i młodzieży	15
Biblioteka	16
Nav (urząd pracy i zabezpieczeń społecznych)	17-19
Utwórz adres e-mail	20-21
Ważne numery telefonów	22
Przydatne strony internetowe	23-24
Słownik	25-27



RECEPCJA W BUDYNKU DZIELNICY



Holmliaveien 75, 6. piętro, 1255 Oslo (Na szóstym piętrze w centrum handlowym Holmlia)



21 80 21 80



postmottak@bsn.oslo.kommune.no



Poniedziałek–piątek: 08:00–15:30

Godziny otwarcia mogą się różnić

Dom Dzielnic Søndre Nordstrand (Bydelshuset i Bydel Søndre Nordstrand)

W czym możemy pomóc.

Pomoc w złożeniu wniosku o:

- Miejsce w przedszkolu – informacje oraz pomoc w wypełnieniu wniosku o przyjęcie do przedszkola.
- Miejsce w Centrum Kształcenia Dorosłych (Voksenopplæringen): Gmina Oslo oferuje kursy języka norweskiego dla dorosłych. Możesz uzyskać pomoc w złożeniu wniosku w recepcji w budynku gminnym dzielnicy.

W budynku gminnym możesz uzyskać informacje o różnych usługach oferowanych przez gminę. Może to być:

- Wsparcie i pomoc dla rodzin i dzieci.
- Pomoc psychologiczna i psychiatryczna oraz wsparcie dla dzieci, młodzieży, dorosłych i osób starszych.
- Pomoc świadczona w domu – opieka zdrowotna dla mieszkańców w każdym wieku, dzięki której mogą mieszkać w domu pomimo problemów zdrowotnych.

Nie udzielamy pomocy w zakresie:

- Paszport i dowód osobisty – skontaktuj się z policją
- Podatki i karty podatkowe – skontaktuj się z urzędem podatkowym (Skatteetaten)
- Miejsce w szkole oraz dalsze kształcenie. Skontaktuj się z Wydziałem Edukacji (Utdanningsetaten)
- Lekarz rodzinny i inne usługi medyczne zamówisz przez Helsenorge.no (zobacz jak się zalogować na stronie HelseNorge, strona 23)
- Świadczenia z NAV, takie jak zasiłki dla bezrobotnych i AAP, składasz elektronicznie przez nav.no (informacje na stronie 9-11).

PRZYCHODNIA

Zeskanuj, aby uzyskać
więcej informacji



Przychodnia (Helsestasjonen)



Holmlia senter vei 9, 1255 Oslo



23 49 64 20



helsestasjon@bsn.oslo.kommune.no



Poniedziałek–piątek: 08:00–15:00 [telefon]

Wizyty bez zapisów we wtorki 12:30–14:00

Przychodnia w dzielnicy Søndre Nordstrand

W przychodni można porozmawiać z położną, pielęgniarką środowiskową i lekarzem. Wszystkie usługi są bezpłatne.

Przychodnia oferuje następujące świadczenia zdrowotne:

- Przychodnia dla dzieci w wieku od 0 do 5 lat. Szczepienia, badania zdrowotne oraz doradztwo dla rodziców.
- Wsparcie i opieka, gdy jesteś w ciąży.
- Przychodnia dla młodzieży w wieku od 12 do 24 lat.

Bezpłatna pomoc zdrowotna,

- antykoncepcja, rozmowy i badania.

Przychodnia Otwarta.

Bez umawiania się, można się zważyć lub o coś zapytać.

Nie udzielamy pomocy w zakresie:

- Nagła pomoc medyczna – dzwoń pod numer 113 w sytuacjach krytycznych lub na dyżur lekarski (Oslo legevakt) 116 117.
- Opieka lekarska – skontaktuj się ze swoim lekarzem rodzinnym.
- Psycholog, fizjoterapeuta lub leczenie szpitalne – skontaktuj się z lekarzem rodzinnym.
- Szczepienia dla dorosłych – skontaktuj się z lekarzem rodzinnym.
- Zwolnienia lekarskie i recepty – skontaktuj się z lekarzem rodzinnym.
- Dentysta – zobacz stronę 6.

APLIKUJ O MIEJSCE W PRZEDSZKOLU

- Przedszkole jest bezpiecznym miejscem, gdzie dzieci mogą się uczyć i rozwijać. Poprzez zabawy i zajęcia dzieci są przygotowywane do szkoły i dalszego życia.
- Nabywają dobre umiejętności językowe i tworzą przyjaźnie.
- Uczą się dzielenia, współpracy i rozwiązywania drobnych problemów.
- Pomoże im to, gdy rozpoczną szkołę.



Termin na złożenie wniosku o miejsce w przedszkolu to 1 marca.

Musisz odpowiedzieć na ofertę przed upływem terminu odpowiedzi, który wynosi siedem dni od dnia otrzymania oferty! Data rozpoczęcia

Jak ubiegać się o miejsce w przedszkolu:

Aby wypełnić formularz zgłoszeniowy na stronie internetowej gminy, musisz mieć norweski numer personalny lub numer D. Jeśli go nie posiadasz, skontaktuj się z administracją przedszkola w dzielnicy za pośrednictwem adresu e-mail.

barnehagesoknad@bsn.oslo.kommune.no Jeśli masz norweski numer personalny lub numer D, możesz ubiegać się o miejsce w przedszkolu za pośrednictwem strony internetowej gminy Oslo. Jeśli potrzebujesz pomocy w złożeniu wniosku, możesz udać się do recepcji w budynku dzielnicy, aby uzyskać pomoc.

- Wejdź na stronę internetową <https://www.oslo.kommune.no/barnehage/>, aby znaleźć listę przedszkoli z wolnymi miejscami.
- Zaloguj się za pomocą ID-porten: Musisz zalogować się za pomocą BankID lub innego elektronicznego identyfikatora, aby wypełnić wniosek.
- Wybierz, do których przedszkoli chcesz złożyć wniosek o miejsce. Możesz równocześnie aplikować do pięciu przedszkoli.

Wypełnij formularz wniosku.

- Podaj informacje o dziecku i opiekunach.
- Wybierz pożądaną datę rozpoczęcia.
- Pamiętaj, aby wysłać wniosek przed upływem terminu obowiązującego dla twojego dziecka.

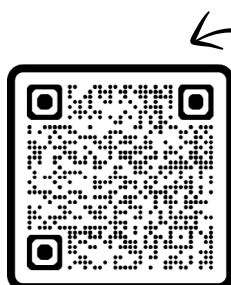
Złóż wniosek.

Gdy wszystko jest wypełnione, prześlij wniosek elektronicznie. Otrzymasz potwierdzenie na e-mail.

Oczekuj odpowiedzi.

- Otrzymasz odpowiedź na wniosek, gdy będzie dostępne miejsce, lub najpóźniej w miesiącu, w którym dziecko ma prawo do miejsca.

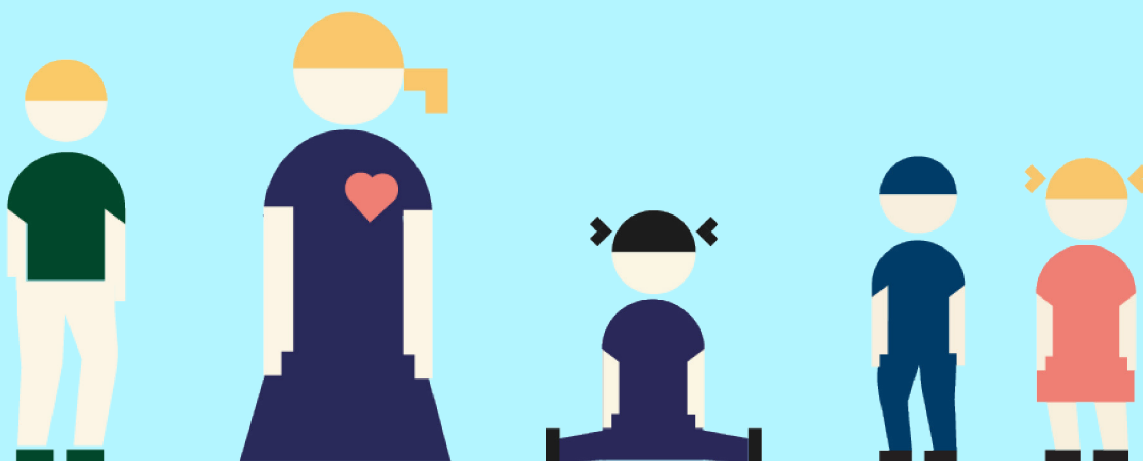
Pamiętaj, że musisz odpowiedzieć na ofertę przed upływem terminu odpowiedzi, który wynosi siedem dni od jej otrzymania!



Nie masz elektronicznego identyfikatora? Tutaj znajdziesz pomoc w jego założeniu.



Zeskanuj, aby uzyskać formularz wniosku.



ZESPÓŁ DS. PORADNICTWA DOMOWEGO (HJEMMEVEILEDNINGSTEAMET)

Zeskanuj, aby dowiedzieć się
więcej. Informacja



Zespół ds. Poradnictwa
Domowego
(Hjemmeveiledningsteamet)



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



48 88 56 37



postmottak@bsn.oslo.kommune.no

Zespół ds. Poradnictwa Domowego w Dzielnicy Søndre Nordstrand

Dobrowolna, łatwo dostępna oferta dla rodzin z dziećmi w wieku od 0 do 18 lat, które mają obniżoną sprawność. Pomagamy rodzinie w tym, czego potrzebuje.

W czym możesz uzyskać pomoc:

- Poradnictwo dla rodziców, jeśli masz dziecko z obniżoną sprawnością.
- Praktyczne porady w domu – dziecko nie musi mieć postawionej diagnozy.
- Szkolenie, jeśli dziecko otrzymało diagnozę.
- Pomoc w ustaleniu codziennej rutyny i przewidywalności w domu.
- Pomoc w nawiązaniu kontaktu z innymi instytucjami.
- Wsparcie w korzystaniu z alternatywnej komunikacji dodatkowej, takiej jak używanie symboli w komunikacji z dzieckiem.
- Rozmowy wspierające

Nie udzielamy pomocy w następujących sprawach:

- Pomoc w nagłych przypadkach.
- Umawianie wizyt do lekarzy specjalistów – skontaktuj się z lekarzem rodzinnym w celu uzyskania skierowania.
- Zespół Doradztwa Domowego nie oferuje usługi wytchnieniowej, ale może pomóc w wypełnieniu formularza wniosku o jej przyznanie.

DENTYSTA

Centrum Stomatologiczne Holmlia (Holmlia Senter Tannklinikk)



Holmlia senter vei 9, 1255 Oslo



22 75 48 80



holmlia@hel.oslo.kommune.no



Poniedziałek–piątek: 08:00–15:30 [telefon]

Centrum Stomatologiczne Holmlia (Holmlia Senter Tannklinikk)

- Prowadzi je Gmina Oslo
- Bezpłatnie dla dzieci i młodzieży poniżej 18 lat i zniżki dla niektórych grup.

Przychodnia Stomatologiczna w Bjørnholt (Bjørnholt Tannklinikk)



Slimeveien 17, 1275 Oslo



23 19 14 20



bjornholt@hel.oslo.kommune.no



Poniedziałek–piątek: 08:00–15:30

Przychodnia Stomatologiczna w Bjørnholt (Bjørnholt Tannklinikk)

- Prowadzi je Gmina Oslo
- Bezpłatnie dla dzieci i młodzieży poniżej 18 roku życia oraz zniżki dla niektórych grup

Chcesz umówić się na wizytę?

Zanim pójdziesz do dentysty, musisz umówić się na wizytę. Aby umówić się na wizytę, możesz zadzwonić lub wysłać e-mail do dentysty i opisać, z czym potrzebujesz pomocy.

Podczas wysyłania e-maila należy podać imię i nazwisko oraz datę urodzenia osoby, która ma udać się do dentysty, a także numer telefonu, pod który możemy zadzwonić.

Co zrobić, jeżeli potrzebuję tłumacza:

Poinformuj dentystę podczas umawiania wizyty, aby zarezerwowano dla Ciebie tłumacza.

ZDROWIE PSYCHICZNE

Szybka pomoc psychologiczna



Ravnåsveien 1, 1254 Oslo



91 85 78 37

Telefon jest czynny we wtorki w godz. 09.00-11.00,
i w środy 12.30-14.30.



rph@bsn.oslo.kommune.no

Szybka pomoc psychologiczna

Masz problemy z lękiem, depresją lub ze snem? Szybka pomoc psychiczna w dzielnicy Søndre Nordstrand jest darmową ofertą dla wszystkich osób powyżej 16 roku życia. Oferujemy kursy i grupy, prowadzone samopomoc i rozmowy. Nie potrzebujesz skierowania, skontaktuj się bezpośrednio z nami w czasie godzin pracy telefonów.

To nie jest pomoc w nagłych wypadkach, należy liczyć się z pewnym czasem oczekiwania na rozmowę. W nagłych wypadkach, gdzie potrzebna jest pomoc psychologiczna, proszę dzwonić na Dyżur Lekarski w Oslo pod numer telefonu 116 117.

Zeskanuj, aby
uzyskać więcej
informacji.



FRISKLIVSSENTRALEN

Frisklivssentralen
Søndre Nordstrand

📞 45 73 23 62

✉️ frisklivssentralen@bns.oslo.kommune.no

🌐 oslo.kommune.no – Frisklivssentralen Søndre
Nordstrand

Frisklivssentralen Søndre Nordstrand

Frisklivssentralen to bezpłatna oferta dla osób powyżej 18. roku życia, które chcą poprawić kondycję fizyczną i zdrowie psychiczne. Tutaj możesz otrzymać pomoc w zmianie nawyków i zapobieganiu chorobom. Oferta jest całkowicie darmowa.

W Frisklivssentralen możesz:

- Być aktywnym/a razem z innymi.
- Rozmawiać o odżywianiu się lub uczestniczyć w kursach, na przykład dotyczących zaburzeń snu lub radzenia sobie z bólem.
- Poprawić sen i lepiej radzić sobie z bólem dzięki aktywności i kursom.
- Radzić sobie ze stresem i codziennymi wyzwaniami.
- Spotkać innych mieszkańców dzielnicy.
- Otrzymać wsparcie w przypadku długotrwałych dolegliwości po COVID-19.
- Uczestniczyć w grupach samopomocowych po ukończeniu kursu.

Zeskanuj, aby
uzyskać więcej
informacji.



POZNAJ INNYCH I BUDUJ SIĘĆ KONTAKTÓW

Jako nowy mieszkaniec dzielnicy dobrze jest poznać innych, nawiązać nowe przyjaźnie i budować sieć kontaktów.

W dzielnicy Sørndre Nordstrand mamy wiele miejsc spotkań i zajęć dla mieszkańców. Większość aktywności jest bezpłatna. Poniżej znajdziesz więcej informacji o różnych ofertach!

Zeskanuj, aby
uzyskać więcej
informacji.



Centrale wolontariackie (Frivillighetssentraler)

Centrum Wolontariatu
w Mortensrud
(Mortensrud
frivillighetssentral)



Mortensrudveien 11, 1283 Oslo



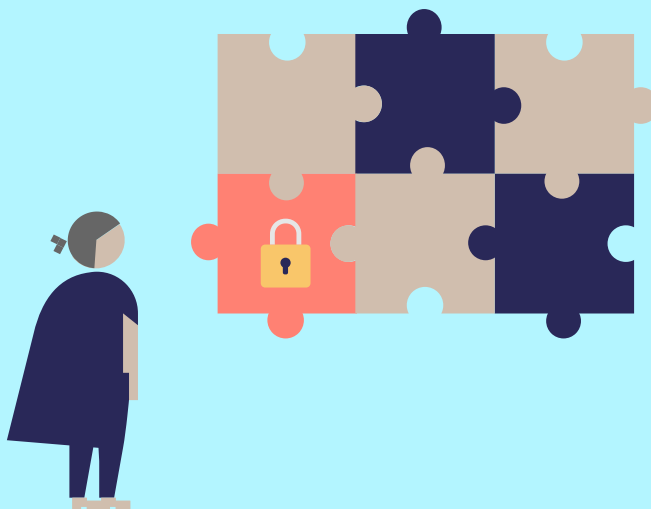
97 33 71 28



www.mortensrud.frivillighetssentral.no

Mortensrud frivillighetssentral - Mangfoldshuset:

W Centrum Wolontariatu w Mortensrud spotykają się ludzie o różnych doświadczeniach. Tutaj możesz uczestniczyć w różnorodnych aktywnościach dla kobiet, mężczyzn, dzieci, młodzieży i seniorów. Przykładami aktywności są darmowe kursy norweskiego, grupy wycieczkowe dla kobiet, spotkania kobiet, spotkania ojców.





Centrum Wolontariatu w Bjørndal (Bjørndal Frivillighetssentral)

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

Centrum Wolontariatu w Bjørndal (Bjørndal Frivillighetssentral)

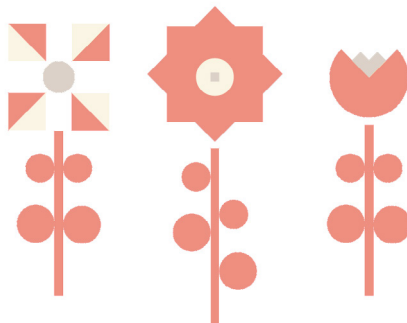
Centrum Wolontariatu w Bjørndal oferuje wiele różnych aktywności dla dorosłych, dzieci i młodzieży.

Holmlia Centrum Społeczne & Centrum Wolontariatu (Holmlia nærmiljøsender & frivillighetssentral)

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

Centrum Wolontariatu w Bjørndal (Bjørndal Frivillighetssentral)

Centrum Wolontariatu Holmlia oferuje wiele różnych aktywności dla dorosłych, dzieci i młodzieży.



NAUKA JĘZYKA NORWESKIEGO

Zeskanuj, aby
uzyskać więcej
informacji.



Kursy dla Dorosłych w Oslo (Voksenopplæring)



Karoline Kristiansens vei 8, 0661 Oslo



23 47 0 0



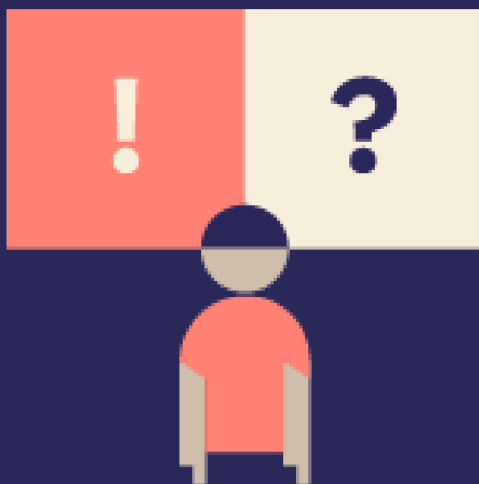
postmottak.felles.oslovo@osloskolen.no



www.servicesenter.oslovo.no

Kursy dla Dorosłych w Oslo (Voksenopplæring)

Voksenopplæring w Oslo oferuje kursy norweskiego na wszystkich poziomach od początkującego (A1) do akademickiego (B2-C1). Każdy może zapisać się na kurs norweskiego. Niektórym przysługują darmowe kursy, a inni muszą za nie zapłacić. Aby zapisać się na kurs norweskiego, musisz umówić wizytę w Voksenopplæring. Istnieje limit czasowy na darmowe kursy, więc ważne jest, abyś wcześniej złożył aplikację.



Kawiarenka Językowa (Språkkaffé)

Uczysz się norweskiego i potrzebujesz kogoś do ćwiczenia języka?

W Oslo znajduje się kilka kawiarenek językowych, gdzie możesz spotkać innych mówiących po norwesku i uczyć się tego języka.

Centrum Wolontariatu
w Mortensrud, Dom
Wielokulturowości
(Mortensrud
Frivillighetssentral
Mangfoldshuset)



97 33 71 28



www.mortensrud.frivillighetssentral.no

Zeskanuj, aby
uzyskać więcej
informacji.



Centrum Wolontariatu w Mortensrud, Dom Wielokulturowości (Mortensrud Frivillighetssentral Mangfoldshuset)

Organizuje bezpłatne kursy językowe dla wszystkich w wieku od 18 do 75 lat.

Kawiarenka językowa
Deichman w Holmlia
(Deichman Holmlia
Språkkaffé)



Biblioteka Deichman na Holmlia,
Holmlia Senter vei 16, 1255 Oslo



www.deichman.no/bibliotekene/holmlia



Punkt konsultacyjny: Środa 12:00–15:00

Zeskanuj, aby dowiedzieć
się więcej. Informacja



Kawiarenka językowa Deichman w Holmlia (Deichman Holmlia Språkkaffé)

Bezpłatna kawiarenka językowa z wolontariuszami i uczestnikami rozmawiającymi po norwesku w małych grupach.

- Kawiarenka językowa jest odpowiednia dla osób, które znają trochę norweski i chcą ćwiczyć mówienie.

OFERTA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

Dzielnica Søndre Nordstrand ma szeroką bezpłatną ofertę dla dzieci i młodzieży. Tutaj możesz przeczytać o niektórych z aktywności.

Kluby młodzieżowe

Klub młodzieżowy to miejsce, gdzie młodzi ludzie mogą spędzać czas po szkole. Możesz przyjść tam po lekcjach, spędzać czas z inną młodzieżą, grać w gry, słuchać muzyki, gotować lub uzyskać pomoc w odrabianiu lekcji.

Kluby młodzieżowe są otwarte dla dzieci i młodzieży od 5 klasy do 18 roku życia. Niektóre kluby mają również specjalne oferty dla młodzieży z niepełnosprawnościami. W klubach pracują dorośli, którzy czuwają nad bezpieczeństwem.

Członkostwo we wszystkich klubach jest niedrogie i są one otwarte przez kilka dni w tygodniu. Śledź informacje w szkołach, mediach społecznościowych i na stronach internetowych dzielnicy, aby uzyskać aktualne informacje o godzinach otwarcia i zajęciach.

Bjørndal fritidsklubb
(Klub dla Dzieci
i Młodzieży w Bjørndal)



Lerdal fritidsklubb
(Låven)



BUSH



Forandringshuset
Holmlia



Mortensrud
aktivitetshus



Fellesverket
Mortensrud



BIBLIOTEKA

W bibliotece możesz wypożyczyć książki i filmy, czytać gazety lub odrabiać lekcje.

Tutaj organizowane są również zajęcia dla dzieci, młodzieży i rodzin.

Biblioteki w dzielnicy oferują wiele zajęć dla dzieci i młodzieży.

W dzielnicy Søndre Nordstrand znajdują się dwie biblioteki.

Deichman Holmlia



Holmlia senter vei 34, 1255 Oslo,



poniedziałek–czwartek: 10:00–18:00

piątek 10:00–16:00

sobota 10:00–15:00

Zeskanuj, aby
uzyskać więcej
informacji.



Deichman Mortensrud



Senter Syd Mortensrud, Lofsrudveien

6, 1281 Oslo



23 43 29 00



mortensrud@deichman.no



Biblioteka znajduje się na 3. piętrze centrum
Mortensrud

Biblo Holmlia



Holmlia senter vei 34, 1255 Oslo,



poniedziałek–czwartek: 14:00–18:00

piątek 14:00–16:00

sobota 10:00–16:00

**Biblo Holmlia jest ofertą wyłącznie dla
dzieci i młodzieży od 5. do 8. klasy**

NAV (Urząd Pracy i Zabezpieczeń Społecznych)

Zeskanuj, aby uzyskać więcej informacji.



Ravnåsveien 1, 1254 Oslo



55 55 33 33



postmottak.sosial@bsn.oslo.kommune.no



Poniedziałek–piątek: 11:00–15:00

Nav Bydel Søndre Nordstrand

W Nav Søndre Nordstrand możesz między innymi uzyskać pomoc w:

- Szukaniu pracy.
- Tymczasowym zakwaterowaniu oraz pomocy socjalnej.
- Korzystaniu z komputera i usług cyfrowych.
- Programie wprowadzającym.
- Mieszkaniu komunalnym.
- Dofinansowanie kosztów mieszkania (Bostøtte) z gminy
- Dofinansowanie kosztów mieszkania (Bostøtte) z Husbanken.
- Frikort (karta darmowych opłat za usługi zdrowotne, ważna po przekroczeniu ustalonego limitu na dany rok).
- Opieka psychiatryczna i w zakresie problematyki uzależnień.

W czym nie pomaga NAV Søndre Nordstrand:

- Podatki, karta podatkowa i zeznanie roczne – skontaktuj się ze Skatteetaten.
- Paszport i dowód tożsamości – skontaktuj się z posterunkiem policji.
- Lekarz rodzinny i leczenie specjalistyczne – umów się do lekarza rodzinnego na www.helsenorge.no.
- Złóż wniosek o miejsce w przedszkolu – patrz strony 24 i 25.
- Uzyskaj informacje o wypłacie zasiłków dla bezrobotnych, wsparcia AAP oraz renty inwalidzkiej. Odpowiada za to państwowa część NAV a wniosek należy wypełnić elektronicznie przez nav.no lub dzwoniąc do NAV pod numer 55 55 33 33.

Daj znać, jeśli potrzebujesz tłumacza!

NAV (Urząd Pracy i Zabezpieczeń Społecznych)

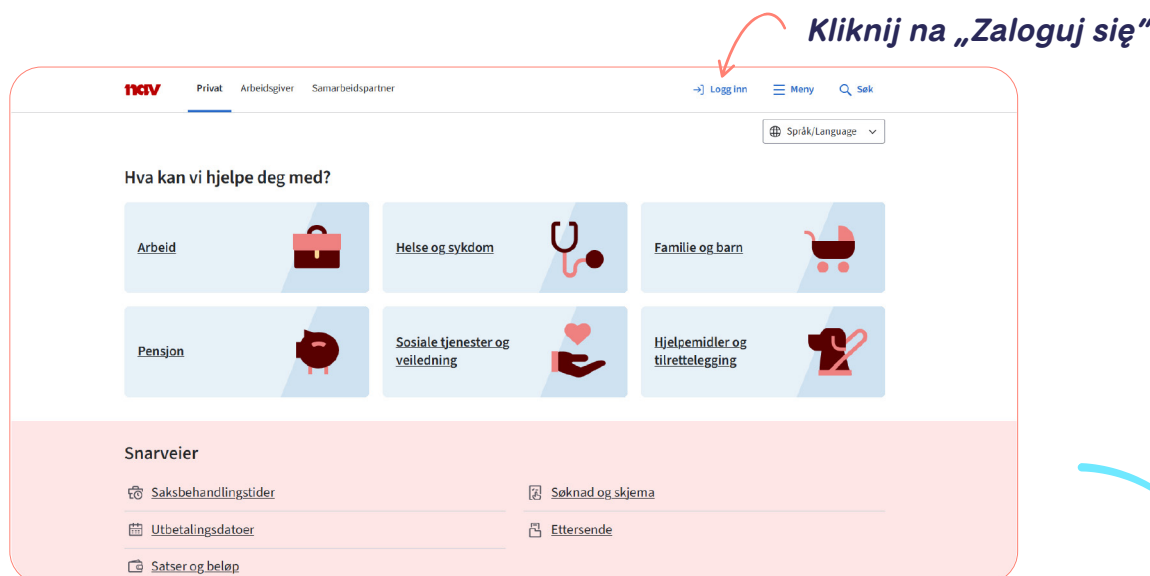
Zaloguj się do NAV.

Wiele usług NAV jest elektronicznych, możesz je znaleźć na stronie internetowej NAV.

Aby zalogować się do NAV.no, potrzebujesz elektronicznego identyfikatora. Sprawdź, jak uzyskać elektroniczny identyfikator na stronach 19 - 22.

Przewodnik:

- Otwórz swoją przeglądarkę i przejdź do: <https://www.nav.no>



Kliknij na „Zaloguj się”

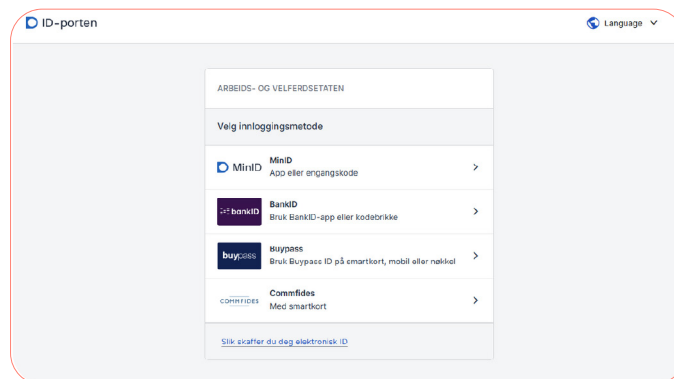
Wybierz, jak chcesz się zalogować.

Możesz zalogować się za pomocą różnych elektronicznych identyfikatorów.

Opcje, które pojawiają się na stronie logowania to:

- MinID (często używane dla prostszych usług)
- BankID (z tokenem lub aplikacją mobilną)
- Buypass
- Commfides

Wszystkie prowadzą do tego samego miejsca, więc wybierz ten, który masz!



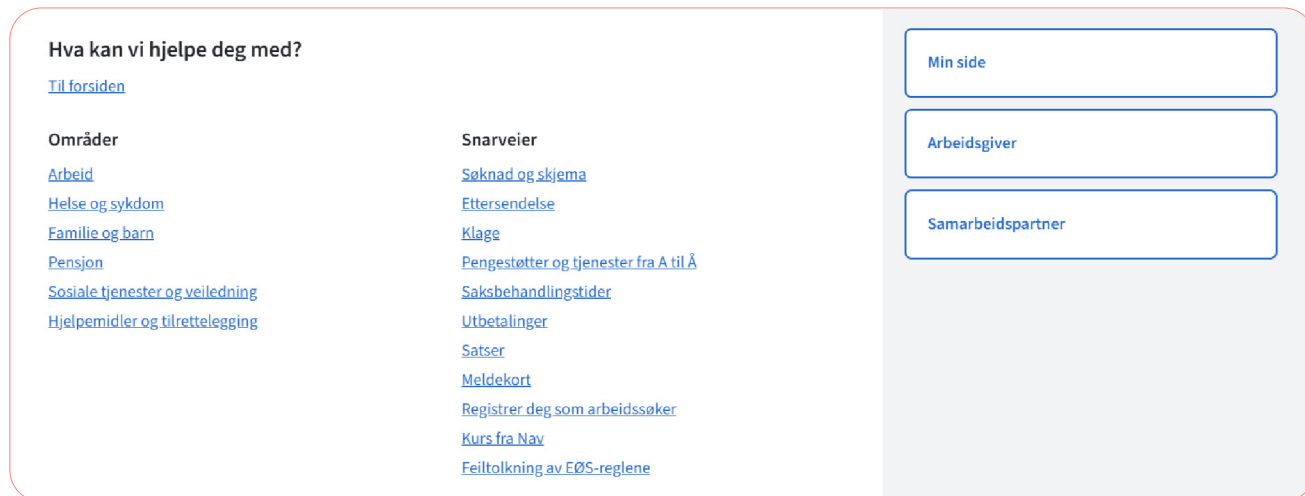
Jeśli wybierzesz BankID

- Wpisz swój numer PESEL lub numer D
- Kliknij „Neste” („Dalej”)
- Otwórz aplikację BankID lub użyj tokena, aby potwierdzić logowanie



dd.mm.rrrr.numerpersonalny
eks. 24 12 68 12345

Jesteś teraz zalogowany!



Dostęp do „Min side” („Moja strona”)

Po zalogowaniu zobaczysz „Min side”, gdzie możesz:

- Zobaczyć swoje sprawy i wypłaty
- Wysłać kartę meldunkową (meldekort)
- Złożyć wniosek o świadczenia
- Odbierać i wysyłać wiadomości do NAV

UTWÓRZ ADRES E-MAIL

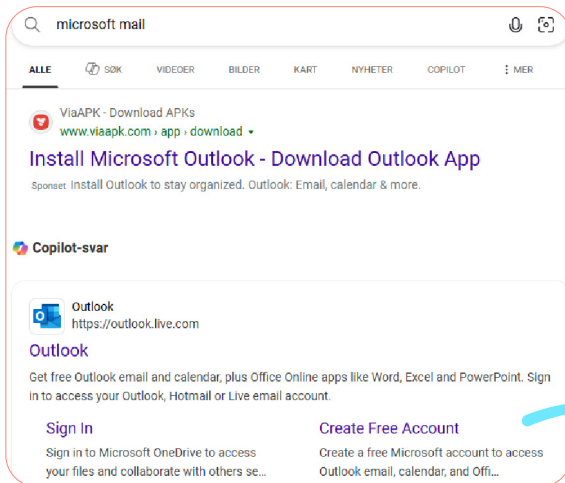
Utwórz adres e-mail:

1. Przejdź do dostawcy usług e-mail

Wybierz stronę internetową, przez którą będziesz się logować do poczty e-mail, na przykład:

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

Kliknij „Utwórz konto” lub „Zarejestruj się”



2. Wprowadź dane osobowe

Zazwyczaj musisz wpisać:

- Imię i nazwisko
- Żądany adres e-mail (np. twojeimienazwisko@uslugodawca.com)
- Hasło (wybierz silne hasło, które pamiętasz)
- Naciśnij Neste (Dalej) lub Fortsett (Kontynuuj).

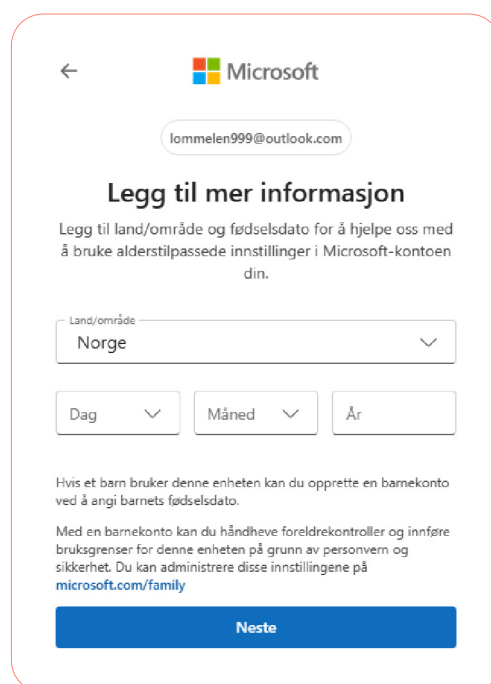
3. Potwierdź swoją tożsamość

Możesz zostać poproszony o:

- Numer telefonu (dla bezpieczeństwa)
- Datę urodzenia i płeć
- Potwierdź kodem wysłanym na telefon komórkowy

4. Na koniec musisz zaakceptować warunki

- Przeczytaj i kliknij „Godta” („Akceptuj”) lub „Jeg samtykker” („Zgadzam się”).



← Microsoft

lommelen999@outlook.com

Legg til mer informasjon

Legg til land/område og fødselsdato for å hjelpe oss med å bruke alderstilpassede innstillinger i Microsoft-kontoen din.

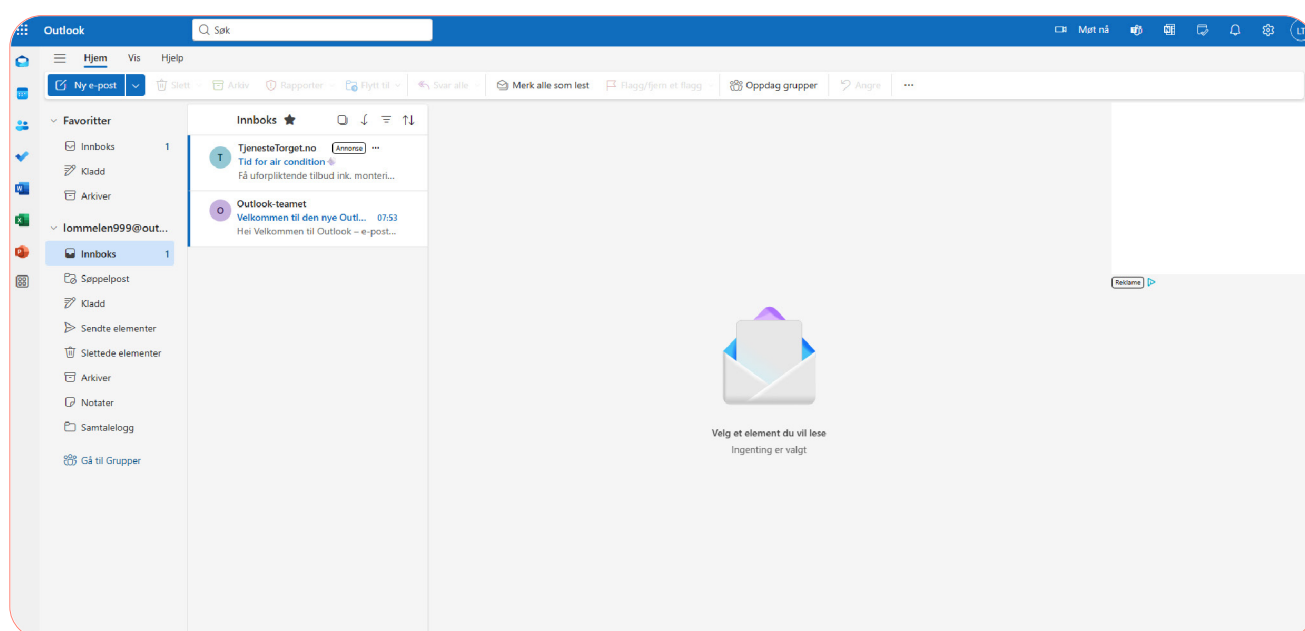
Land/område
Norge

Dag ▼ Måned ▼ År ▼

Hvis et barn bruker denne enheten kan du opprette en barnekonto ved å angi barnets fødselsdato.

Med en barnekonto kan du håndheve foreldrekontroller og innføre bruksgrenser for denne enheten på grunn av personvern og sikkerhet. Du kan administrere disse innstillingene på microsoft.com/family

Neste



WAŻNE NUMERY TELEFONÓW

Pogotowie Ratunkowe (pilna pomoc medyczna): 113	Pilna pomoc medyczna w przypadku poważnego zagrożenia życia.
Straż pożarna 110	W przypadku wybuchu pożaru, którego nie możesz sam ugasić. Zarówno u Ciebie, jak i wtedy, gdy zauważysz pożar u kogoś innego.
Policja: 112	Policja to organy publiczne odpowiedzialne za egzekwowanie i utrzymywanie prawa oraz porządku, jak również zwalczanie przestępczości.
Całodobowa opieka lekarska, Lekarz Dyżurny w Oslo: 11 61 17	Nagła pomoc medyczna, gdy przychodnia ogólna jest zamknięta lub gdy z innych względów nie możesz uzyskać wizyty u lekarza ogólnego.
Centrum kryzysowe dla ofiar napaści seksualnych w Oslo (Overgrepsmottaket): 23 48 70 90	Centrum Kryzysowe dla ofiar przestępstw seksualnych oferuje bezpłatną, całodobową pomoc zdrowotną wszystkim osobom od 14 roku życia, które były ofiarami gwałtu, próby gwałtu lub innych przestępstw seksualnych. Nie potrzebujesz skierowania od lekarza, aby uzyskać pomoc. Skontaktuj się z nami, nawet jeśli nie pamiętasz, co się wydarzyło. Każdy, kto się do nas zgłosi, otrzyma szybką pomoc.
Psychospołeczna pomoc kryzysowa: 23 04 05 00	Psychospołeczna pomoc kryzysowa to całodobowa usługa gminna w przypadku nagłych kryzysów.
Ośrodek Pomocy Kryzysowej w Oslo (Oslo Kri-sesenter): 22 48 03 80	Czy był(a) eś(aś) narażony(a) na przemoc, na przykład bicie, kontrolowanie lub groźby ze strony partnera, rodziny lub innych osób, z którymi masz bliską relację? Oslo Krisesenter oferuje pomoc wszystkim, którzy doświadczyli przemocy w bliskich relacjach. Możesz kontaktować się z Centrum Kryzysowym o każdej porze dnia i nocy. Jesteśmy otwarci dla wszystkich.
Telefon dyżurny Urzędu ds. opieki nad dziećmi (Barnevernsvakt): 40 42 77 77	

PRZYDATNE STRONY INTERNETOWE

Usługa	Czym jest	Gdzie ją można znaleźć	
Gmina Oslo	Dostęp do wszystkich usług gminy Oslo	oslo.kommune.no	
HelseNorge	Można tutaj umówić wizytę u lekarza rodzinnego, przeczytać dokumentację medyczną, umówić wizytę u specjalisty	helsenorge.no	
NAV (URZĄD PRACY I ZABEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH)	Można tutaj złożyć wniosek o wsparcie finansowe, zarejestrować się jako poszukujący pracy, wysłać kartę meldunkową	Nav.no	
Kakadu	Tutaj znajdziesz instrukcje krok po kroku dla różnych usług elektronicznych w internecie.	https://www.kakadu .no	
Elektroniczny identyfikator	Elektroniczna identyfikacja tożsamości w internecie. Używasz go, gdy logujesz się do usług publicznych.	Istnieją różne elektroniczne identyfikatory. Bank ID i MinID to dwa z najczęściej używanych.	
Altinn	Wnioski, deklaracje podatkowe, wiadomości od władz publicznych	altinn.no	

PRZYDATNE STRONY INTERNETOWE

Udi.no	Informacje o pozwoleniu na pobyt, łączeniu rodzin i azylu	https://www.udi.no/	
Cyfrowa skrzynka pocztowa (Digipost lub e-Boks)	Otrzymywanie pism od władz publicznych w formie cyfrowej	www.digipost.no / eboks.no	
Vy	Rozkład jazdy pociągów oraz sprzedaż biletów.		
Ruter.no	Rozkład jazdy metra, autobusów, tramwajów oraz sprzedaż biletów.	https://ruter.no/	
Nowy w Norwegii?	Informacje, które mogą być przydatne dla Ciebie jako osoby, która niedawno przyjechała do Norwegii.	https://www.nyinorge.no/	

SŁOWNIK

Zachowanie poufności/Tajemnica zawodowa	Pracownicy, z którymi rozmawiasz, muszą zachować informacje o Tobie w tajemnicy. Nie mogą ich udostępniać innym osobom.
Pracownik gminy	Osoba pracująca w gminie lub jej dzielnicy.
Mieszkaniec	Osoba mieszkająca w gminie lub jej dzielnicy.
Obowiązek zgłoszenia	Pracownik musi dokonać zgłoszenia, jeżeli uważa, że dziecko nie jest bezpieczne.
Wniosek	Formularz, który wypełniasz, aby złożyć o coś wniosek np. miejsce w przedszkolu lub wsparcie.
Decyzja	Decyzja to odpowiedź od organu publicznego (na przykład NAV, UDI lub gminy) na coś, o co złożyłeś wniosek. Może to być: • Tak – otrzymasz to, o co się ubiegałeś. • Nie – otrzymasz odmowę. Decyzja zawiera również uzasadnienie odpowiedzi oraz informacje, czy możesz złożyć odwołanie.
Prawo do odwoływania się	Jeśli nie zgadzasz się z decyzją, możesz odwołać się i poprosić o ponowne rozpatrzenie.
Termin złożenia	Limit czasowy. Musisz zrobić coś przed określoną datą.
Do	Oznacza najpóźniejszą datę – wyznaczony ostateczny termin. Jeśli jest napisane „do 1 sierpnia”, musisz to zrobić przed lub najpóźniej w dniu 1 sierpnia.
Dowód tożsamości	Coś, co identyfikuje kim jesteś. To może być dowód osobisty, certyfikat lub prawo jazdy.
Dokumentacja	Dokumenty lub dowody, które musisz dołączyć do wniosku. Mogą to być paszport, zaświadczenie lekarskie lub coś innego.

SŁOWNIK

Świadczenie	Świadczenie to wsparcie, które możesz otrzymać, jeśli potrzebujesz pomocy. Mogą to być pieniądze, gdy nie masz pracy, jesteś chory, masz dzieci lub jesteś samotnym rodzicem.
Obecność	Musisz przyjść na spotkanie lub umówione spotkanie.
Elektronicznie	Za pośrednictwem internetu, np. poprzez aplikację lub wiadomość.
Zgoda	Zgadzasz się, że ktoś może użyć informacji o Tobie.
Usługa	Pomoc, którą możesz uzyskać od gminy, np. w przychodni albo opiece domowej.
Adres zamieszkania	Tam, gdzie mieszkasz i jesteś zarejestrowany w rejestrze mieszkańców.
Rejestr	Lista lub zestawienie osób, rzeczy lub informacji zgromadzonych i przechowywanych w jednym miejscu.
Rejestr Ludności (Folkeregister)	Rejestr wszystkich osób mieszkających w Norwegii. Gdy przeprowadzasz się do nowego miejsca, musisz zarejestrować swój adres w rejestrze ludności.
Zapobieganie	Środki mające zapobiegać problemom, zanim się pojawią, na przykład badania medyczne.
Środek zapobiegawczy	Działanie to coś, co robi się, aby pomóc, poprawić lub rozwiązać problem.
Oferta bez barier dostępu	Oferta bez barier dostępu jest dostępna dla wszystkich i łatwa do realizacji. Nie wymaga skierowania. Często jest bezpłatna.
Miejsce spotkań	Miejsce, gdzie ludzie się spotykają. Może to być biblioteka, centrum wolontariatu, klub młodzieżowy, kawiarnia lub inne miejsca.

SŁOWNIK

Pouczenie	Porady i pomoc w zrozumieniu lub wykonaniu czegoś, na przykład przy wypełnianiu wniosku.
Oferta	Aktywność lub oferta, w której możesz wziąć udział, na przykład kurs językowy lub klub rekreacyjny.
Elektroniczny/Cyfrowy identyfikator	Elektroniczne/Cyfrowe ID jest elektronicznym środkiem potwierdzania tożsamości w Internecie. Używasz tego, gdy logujesz się do usług publicznych, takich jak na przykład NAV, Urząd Skarbowy lub wniosek o przedszkole na www.Oslo.kommune.no
Przedstawiciele ustawowi	Osoba pełnoletnia ponosząca odpowiedzialność prawną za dziecko poniżej 18. roku życia. Na przykład matka, ojciec, dziadkowie, ciotki, wujowie, rodzice zastępczy lub inne osoby.
Zaświadczenie	Dokument, który wykazuje, co robiłeś, na przykład, gdzie pracowałeś.
Świadectwo	Dokument ze szkoły lub placówki oświatowej zawierający informacje o przedmiotach, których się uczyłeś oraz uzyskanych ocenach.
Wykaz	Wykaz zawiera informacje o tym, co i gdzie się znajduje oraz co musisz zrobić. Przykład: Wykaz dnia to lista zadań które masz zrobić i kiedy.