



Oslo

أهلاً بكم

في حي سوندرن نورسترااند



المحتويات

في حي سون درا نورستراند نريد تسهيل العثور على الخدمات والعروض.

سواء كنت بحاجة إلى المساعدة في التقدّم للحصول على مكان في روضة الأطفال، أو ترغب في الحصول على معلومات حول عروض مركز الصحة، أو تريد معرفة المزيد عن الأنشطة في الجوار، فنحن نساعدك بكل سرور! في هذا الكتيب ستجد معلومات عن بعض الخدمات المتوفرة في الحي – ويمكنك دائماً التواصل معنا إذا كان لديك أي استفسار!

نحن ملزمون بسرية المعلومات.

3	الاستقبال في مبنى بلدية الحي
4	مركز الصحة
5	التقديم على مكان في روضة الأطفال
7	فريق الإرشاد المنزلي
8	طبيب الأسنان
9	الصحة النفسية
10	مركز الحياة الصحية
11	تعرف على الآخرين وابن شبكة علاقات
13	تعلم اللغة النرويجية
14	مقاهي اللغة
15	عروض للأطفال والشباب
16	المكتبة
18-17	الناف
20	عمل عنوان بريد إلكتروني
22	أرقام هاتف مهمة
24-23	صفحات مفيدة على الإنترنت
25	قائمة بالمفردات
27-26	قائمة الكلمات



الاستقبال في مبنى بلدية الحي

Holmliaveien 75, 6. etasje, 1255 Oslo

الطابق السادس في مركز هولمليا

21 80 21 80

postmottak@bsn.oslo.kommune.no

من الإثنين إلى الجمعة 15:30-08:00

قد تتغير أوقات الافتتاح



مبنى بلدية حي سوندر نورسترااند

يمكنك الحصول على المساعدة في مبنى بلدية الحي في الأمور التالية

المساعدة في التقديم على:

هذه الأمور لا يمكنك الحصول على المساعدة فيها
في مبنى بلدية الحي:

- جواز سفرو بطاقة الهوية، تواصل مع الشرطة.
- الضريبة والبطاقة الضريبية- التواصل مع دائرة الضرائب.
- مكان في المدرسة في التعليم الثانوي. تواصل مع مديرية التربية
- الطبيب العام والخدمات الصحية الأخرى طلبها عبر موقع helsenorge.no (انظر كيفية تسجيل الدخول إلى helsenorge.no في الصفحة 23)
- يمكنك التقديم على استحقاقات الناف مثل بدل البطالة وبرنامج آ.آ.ب (بدل تقييم القدرة على العمل)

- مكان في روضة الأطفال – معلومات ومساعدة في تعبئة طلب الحصول على مكان في الروضة.

- مكان في مركز تعليم الكبار. تقدم بلدية أوسلو خدمة تعليم اللغة النرويجية للبالغين. يمكنك الحصول على المساعدة في التقديم في مكتب الاستقبال بمبنى بلدية الحي.

في مبنى بلدية الحي يمكنك الحصول على معلومات حول الخدمات المختلفة التي يقدمها الحي. قد تكون:

- دعم ومساعدة للعائلات والأطفال.
- المساعدة النفسية والمتابعة للأطفال والشباب والبالغين وكبار السن.
- مساعدة من خدمات الرعاية المنزلية – رعاية صحية للسكان من جميع الأعمار كي يتمكنوا من العيش في منازلهم رغم التحديات الصحية.

مركز الصحة



امسح هنا
لمزيد من المعلومات

Holmlia senter vei 9, 1255 Oslo

23 49 64 20

helsestasjon@bsn.oslo.kommune.no

من الإثنين إلى الجمعة 08:00–15:00 (الاتصال هاتفيًا)

الحضور دون موعد أيام الثلاثاء من 12:30 إلى 14:00



مركز الصحة

مركز الصحة – حي سوندر نورسترا ند

في مركز الصحة يمكنك التحدث مع القابلة والممرضة والطبيب جميع الخدمات مجانية

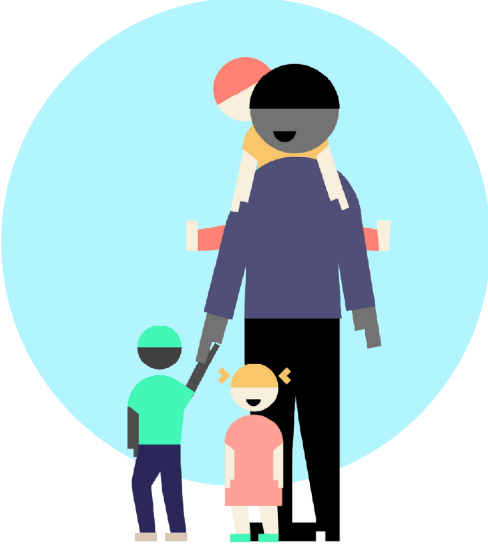
هذه الأمور لا يمكنك الحصول على المساعدة فيها:

- الرعاية الصحية الطارئة: اتصل بالرقم 113 في حالات الطوارئ، أو بخدمة الإسعاف في أوسلو على الرقم 116 117.
- العلاج الطبي – تواصل مع طبيبك العام.
- الأخصائي النفسي، العلاج الطبيعي، أو العلاج في المستشفى – تواصل مع طبيبك العام.
- التطعيمات للبالغين – تواصل مع طبيبك العام.
- الإجازات الصحية والوصفات الطبية – تواصل مع طبيبك العام.
- طبيب الأسنان – انظر الصفحة 6

يمكنك الحصول على المساعدة في مركز الصحة في الأمور التالية:

- مركز الصحة للأطفال من 0 إلى 5 سنوات – التطعيمات، والفحوصات الصحية، واستشارات للوالدين.
- المساعدة والمتابعة أثناء الحمل.
- مركز الصحة للشباب من 12 إلى 24 عامًا.
- رعاية صحية مجانية، وسائل منع الحمل، استشارات وفحوصات.
- مركز صحة مفتوح.
- الحضور دون موعد للوزن وطرح الأسئلة.

التقديم على مكان في روضة الأطفال



- الروضة هي مكان آمن حيث يمكن للأطفال التعلم والنمو. من خلال اللعب والأنشطة، يصبح الأطفال مستعدين للمدرسة وللحياة المستقبلية.
- يكتسبون مهارات لغوية جيدة، ويكوّنون أصدقاء يمكنهم اللعب معهم.
- يتعلمون المشاركة، والتعاون، وحل المشكلات الصغيرة.
- هذا يساعدكم عندما يبدأون في المدرسة.

الموعد النهائي للتقديم على مكان في الروضة هو 1 مارس/ آذار.

يجب عليك الرد على العرض قبل انتهاء المهلة، والتي هي سبعة أيام من تاريخ استلامك للعرض! تاريخ البدء

هكذا تتقدم للحصول على مكان في الروضة:

لتعبئة استمارة الطلب على موقع البلدية، يجب أن يكون لديك رقم الهوية النرويجي أو الرقم د. إذا لم يكن لديك ذلك، يمكنك التواصل مع إدارة الروضات في الحي عبر البريد الإلكتروني.

للحصول على مكان في الروضة عبر موقع بلدية أوسلو. barnehagesoknad@bsn.oslo.kommune.no. إذا كان لديك رقم الهوية النرويجي أو الرقم د، يمكنك التقديم

إذا كنت بحاجة إلى المساعدة في التقديم، يمكنك الحضور إلى مكتب الاستقبال في مبنى الحي للحصول على المساعدة.

- ادخل إلى الموقع <https://www.oslo.kommune.no/barnehage/> للاطلاع على قائمة الروضات التي لديها أماكن شاغرة.

- سجّل الدخول باستخدام بوابة الهوية ID-Portalen يجب عليك تسجيل الدخول باستخدام الهوية البنكية أو أي هوية إلكترونية أخرى لتعبئة الطلب

- اختر الروضات التي ترغب في التقديم للحصول على مكان فيها. يمكنك التقديم على خمس روضات كحد أقصى في نفس الوقت.

قم بتعبئة استمارة الطلب.

- قدّم معلومات عن الطفل والوالدين أو الأوصياء.
- اختر التاريخ المرغوب للبدء.
- تذكر إرسال الطلب قبل الموعد النهائي المحدد لطفلك.

أرسل الطلب.

عندما يتم تعبئة كل شيء، قم بإرسال الطلب رقمياً. ستتلقى إيصالاً عبر البريد الإلكتروني.

تابع الردود أو النتائج.

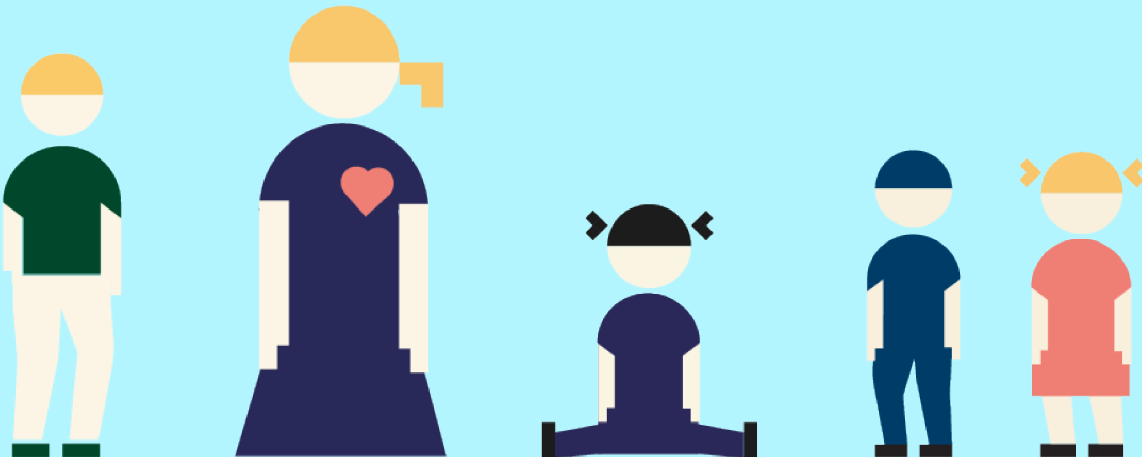
- ستتلقى ردًا على الطلب عندما يتوفر مكان، أو في موعد أقصاه الشهر الذي يحق للطفل فيه الحصول على مكان.

تذكر أنه يجب عليك الرد على العرض قبل انتهاء المهلة، والتي هي سبعة أيام من تاريخ استلامك للعرض!

امسح هنا للحصول على
استمارة الطلب



ليس لديك هوية إلكترونية؟
هنا تجد مساعدة للحصول
على هوية



امسح هنا
لمزيد من المعلومات



Holmlia senter vei 9, 1255 Oslo الطابق الرابع

48 88 56 37

postmottak@bsn.oslo.kommune.no



فريق الإرشاد المنزلي

فريق الإرشاد المنزلي

فريق الإرشاد المنزلي في منطقة سوندرنا نورستراوند

خدمة طوعية يسهل الحصول عليها للعائلات التي لديها أطفال من عمر 0 إلى 18 عامًا من ذوي القدرات المحدودة. نحن نساعد العائلة فيما تحتاجه.

هذه الأمور لا يمكنك الحصول على المساعدة فيها:

- مساعدات الطوارئ
- الخدمات الصحية المتخصصة – تواصل مع طبيبك العام للحصول على إحالة.
- فريق الإرشاد المنزلي لا يقدم خدمات الحصول على خدمات الرعاية البديلة، لكنه يمكن أن يساعد في تعبئة استمارة الطلب للحصول على هذه الخدمة.

يمكنك الحصول على المساعدة في الأمور التالية:

- إرشاد الوالدين إذا كان لديك طفل ذو قدرات محدودة.
- إرشاد عملي في المنزل – لا يشترط أن يكون قد تم تشخيص الطفل
- التعليم إذا تمتشخيص الطفل
- المساعدة في وضع روتين منزلي ونظام يومي متوقع.
- المساعدة في التواصل مع الخدمات الأخرى.
- دعم استخدام وسائل التواصل البديل والمعزز، مثل استخدام الرموز في التواصل مع الطفل.
- جلسات دعم

طبيب الأسنان

Holmlia senter vei 9, 1255 Oslo

22 75 48 80

holmlia@hel.oslo.kommune.no

من الإثنين إلى الجمعة: 08:00–15:30 [على الهاتف]



عيادة الأسنان
في مركز هولمليا

عيادة الأسنان في مركز هولمليا

- تديرها بلدية أوسلو
- مجاني للأطفال والشباب دون 18 عامًا، وتتوفر خصومات لبعض الفئات.

Slimeveien 17, 1275 Oslo

23 19 14 20

bjornholt@hel.oslo.kommune.no

من الإثنين إلى الجمعة: 08:00–15:30



عيادة أسنان
بيورنهولت

عيادة أسنان بيورنهولت

- تديرها بلدية أوسلو
- مجانية للأطفال والشباب دون 18 عامًا، وتتوفر خصومات لبعض الفئات.

هل تريد طلب موعد؟

قبل الذهاب إلى طبيب الأسنان، يجب حجز موعد. لحجز موعد، يمكنك الاتصال بطبيب الأسنان أو إرسال بريد إلكتروني له وشرح ما تحتاج المساعدة فيه.

عند إرسال البريد الإلكتروني، يجب كتابة اسم وتاريخ ميلاد الشخص الذي سيزور طبيب الأسنان، ورقم الهاتف الذي يمكننا الاتصال به.

هل تحتاج إلى مترجم؟

أخبر طبيب الأسنان عند حجز موعد كي يتمكن من طلب مترجم لك.

الصحة النفسية

Ravnåsveien 1, 1254 Oslo



91 85 78 37



الهاتف متاح أيام الثلاثاء الساعة 11.00-09.00،

وأيام الأربعاء من 12:30 إلى 14:30.

rph@bsn.oslo.kommune.no



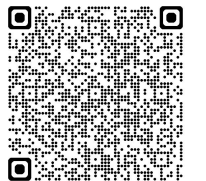
المساعدة السريعة
في الدعم النفسي

المساعدة السريعة في الدعم النفسي

هل تعاني من القلق، أو الاكتئاب، أو صعوبة في النوم؟ الخدمة السريعة للدعم النفسي في حي سوندرنا نورستراوند هي خدمة مجانية لجميع من تزيد أعمارهم عن 16 عامًا. نحن نقدم دورات ومجموعات، وإرشاد للمساعدة الذاتية، وجلسات استشارة. لا تحتاج إلى إحالة، تواصل معنا مباشرة خلال أوقات الاتصال الهاتفي. هذه ليست مساعدة طارئة، وقد يكون هناك وقت انتظار قبل الحصول على موعد. إذا كنت بحاجة ماسة إلى دعم نفسي، يجب عليك الاتصال بخدمة الإسعاف في أوسلو على الرقم 116 117.



امسح هنا لمزيد
من المعلومات



مركز الحياة الصحية

45 73 23 62 

frisklivssentralen@bns.oslo.kommune.no 

oslo.kommune.no – مركز الحياة الصحية في سوندرنا 

نورستراوند

مركز الحياة الصحية
في سوندرنا نورستراوند

مركز الحياة الصحية في سوندرنا نورستراوند

مركز الحياة الصحية هو خدمة مجانية للأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 18 عامًا ويرغبون في تحسين صحتهم الجسدية والنفسية. هنا يمكنك الحصول على المساعدة لتغيير العادات والوقاية من الأمراض. الخدمة مجانية

في مركز الحياة الصحية يمكنك:

- المشاركة في النشاطات مع الآخرين.
- التحدث عن التغذية أو المشاركة في دورات، مثل دورات عن النوم أو الألم.
- تحسين النوم وإدارة الألم من خلال الأنشطة والدورات.
- التعامل مع التوتر والتحديات في الحياة اليومية.
- الالتقاء بأشخاص آخرين من المنطقة.
- الحصول على دعم لحالات المعاناة الطويلة بعد الإصابة بكوفيد-19.
- المشاركة في مجموعات المساعدة الذاتية بعد الدورات.



امسح الرمز للحصول
على مزيد من المعلومات.



تعرف على الآخرين وابن شبكة علاقات.

كمقيم جديد في المنطقة، من الجيد التعرف على الآخرين، وتكوين صداقات جديدة، وبناء شبكة علاقات. في حي سوندرا نورستراوند، لدينا العديد من أماكن اللقاء والأنشطة للسكان.

معظم الأنشطة مجانية. فيما يلي تجد مزيدًا من المعلومات حول العروض المختلفة!

امسح هنا لمزيد من
المعلومات



مراكز العمل التطوعي

Mortensrudveien 11, 1283 Oslo

97 33 71 28

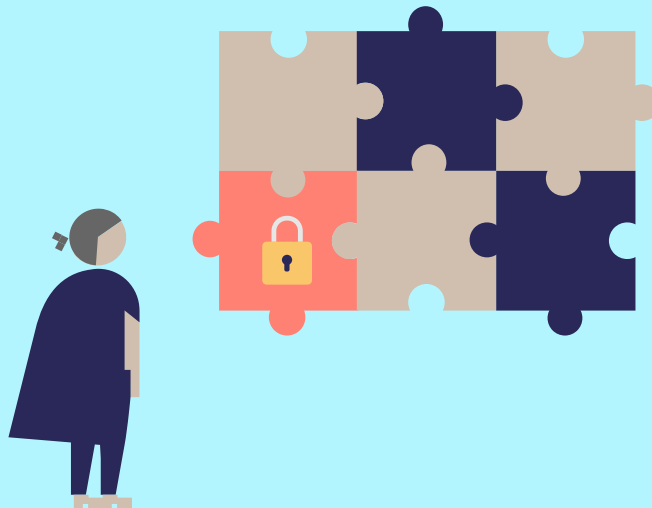
www.mortensrud.frivillighetssentral.no



مركز مورتنسروود
للعمل التطوعي

مركز مورتنسروود للعمل التطوعي – بيت التنوع:

في مركز مورتنسروود للعمل التطوعي يلتقي أشخاص من خلفيات متنوعة جدًا. هنا يمكنك المشاركة في أنشطة مختلفة للنساء والرجال والأطفال والشباب وكبار السن. أمثلة على الأنشطة هي: دورات مجانية لتعليم اللغة النرويجية، مجموعة رحلات للنساء، لقاء للنساء، لقاء للأباء.





امسح هنا لمزيد من
المعلومات

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



مركز تطوع بيورندال

مركز بيورندال للتطوع

مركز التطوع في بيورندال يحتوي على العديد من الأنشطة المختلفة للكبار والأطفال والشباب.

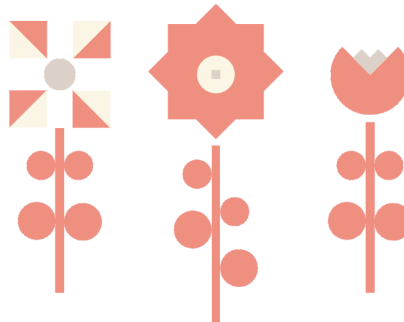
Snipemyrveien 2, 1273 Oslo
48 25 34 47 [من الإثنين إلى الجمعة 10:00 صباحًا حتى 3:00 مساءً]
nina.tveit@bsn.oslo.kommune.no
www.bjorndal.frivillighetssentral.no



مركز المجتمع المحلي ومركز التطوع في هولمليا.

مركز التطوع في بيورندال

مركز التطوع في هولمليا يحتوي على العديد من الأنشطة المختلفة للكبار والأطفال والشباب.





Karoline Kristiansens vei 8, 0661 Oslo

23 47 00 00

postmottak.felles.oslovo@osloskolen.no

www.servicesenter.oslovo.no

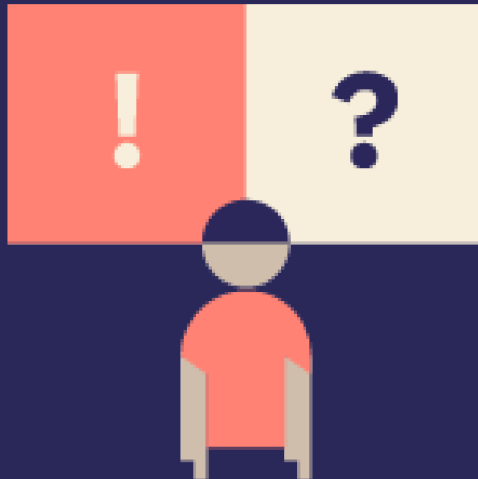


تعلم اللغة النرويجية

مركز تعليم الكبار
في أوسلو

مركز تعليم الكبار في أوسلو

مركز تعليم الكبار في أوسلو يقدم دورات في اللغة نرويجية لجميع المستويات من المبتدئ (A1) إلى المستوى الأكاديمي (B2-C1). يمكن للجميع التقديم لدورات اللغة النرويجية. يمكن لبعض الأشخاص الحصول على دورات مجانية، بينما يجب على آخرين الدفع. لتقديم طلب لدورة اللغة النرويجية، يجب عليك حجز موعد مع مركز تعليم الكبار في أوسلو. هناك موعد نهائي للمدة التي يمكنك خلالها الحصول على دورة مجانية، لذا من المهم أن تقدم طلبك في وقت مبكر.



مقاهي اللغة

هل تتعلم اللغة النرويجية وتحتاج إلى شخص لتمارس اللغة معه؟

في أوسلو، هناك العديد من مقاهي اللغة حيث يمكنك مقابلة أشخاص آخرين يتحدثون النرويجية، وتعلم التحدث بها.



امسح هنا لمزيد من
المعلومات

97 33 71 28



www.mortesrud.frivillighetssentral.no



مركز مورتيسرود للتطوع –
بيت التنوع

مركز مورتيسرود للتطوع – بيت التنوع

يتم تنظيم دورات لغة مجانية للجميع بين 18 و75 عاماً.



امسح هنا
لمزيد من المعلومات

مكتبة ديكرمان في هولمليا،



Holmlia Senter vei 16, 1255 Oslo

www.deichman.no/bibliotekene/holmlia



حضور دون موعد: الأربعاء 12:00–15:00



مقهى اللغة في ديكرمان هولمليا

مقهى اللغة في ديكرمان هولمليا

مقهى لغة مجاني مع متطوعين ومشاركين يتحدثون معاً باللغة النرويجية في مجموعات صغيرة.

● مقهى اللغة مناسب لك إذا كنت تعرف القليل من اللغة النرويجية وتريد ممارسة التحدث.

عروض للأطفال والشباب

في حي سون درا نورستراند توجد العديد من العروض المجانية للأطفال والشباب. هنا يمكنك قراءة بعض منها.

نوادي ترفيهية

النادي الترفيهي هو مكان يمكن للشباب التواجد فيه بعد وقت المدرسة. يمكنك الذهاب إلى هناك بعد المدرسة واللقاء مع شباب آخرين ولعب الألعاب، والاستماع إلى الموسيقى، وتحضير الطعام، أو الحصول على المساعدة في أداء الواجبات.

النوادي الترفيهية مفتوحة للأطفال والشباب من الصف الخامس وحتى سن 18 عامًا. بعض النوادي تقدم أيضًا عروضًا خاصة للشباب ذوي الإعاقات.

يوجد في النوادي أشخاص كبار يعملون هناك للإشراف.

جميع النوادي تفرض رسوم عضوية منخفضة وتكون مفتوحة عدة أيام في الأسبوع. تابع المدارس ووسائل التواصل الاجتماعي ومواقع بلدية المنطقة للحصول على معلومات محدثة عن أوقات العمل والأنشطة.

BUSH



**نادي لردال الترفيهي
(لوفن)**



**نادي بيورندال
الترفيهي**



**المشروع المشترك
في مورتسروود**



**بيت الأنشطة
في مورتسروود**



**بيت التغيير
هولمليا**



المكتبة

في المكتبة يمكنك استعارة الكتب والأفلام، وقراءة الصحف، أو أداء الواجبات.
هنا تُنظَّم أيضًا أنشطة للأطفال والشباب والعائلات.
المكتبات في المنطقة تقدم العديد من الأنشطة للأطفال والشباب.
في بلدية سوندرنا نورستراوند توجد مكتبتان.

Holmlia senter vei 34, 1255 Oslo

الإثنين إلى الخميس: 18:00–10:00

الجمعة: 16:00-10:00

السبت: 15:00-10:00



امسح الكودة لمزيد
من المعلومات



ديكمان هولمليا

مركز سيد - مورتنسروود، Lofsrudveien

6, 1281 Oslo

23 43 29 00

mortensrud@deichman.no

تقع المكتبة في الطابق الثالث في مركز مورتنسروود



ديكمان مورتنسروود

Holmlia senter vei 34, 1255 Oslo

من الإثنين إلى الخميس: 18:00–14:00

الجمعة: 16:00-14:00

السبت: 16:00-10:00

مكتبة بيبليو هولمليا هي عرض مخصص فقط للأطفال
والشباب من الصف الخامس حتى الصف الثامن.



بيبليو هولمليا



Ravnåsveien 1, 1254 Oslo

55 55 33 33

postmottak.sosial@bsn.oslo.kommune.no

من الإثنين إلى الجمعة: 15:00–11:00



NAV

ناف حي سوندر نورستراند

هذه الأمور لا يمكنك الحصول على مساعدة فيها لدى ناف
سوندر نورستراند:

- الضرائب، وبطاقة الضريبة، والإقرار الضريبي –
تواصل مع مديرية الضرائب.
- جوازات السفر وبطاقات الهوية – تواصل مع الشرطة.
- الطبيب العام وعلاجات أخرى – احجز طبيبك العام على
www.helsenorge.no
- التقدّم للحصول على مكان في روضة الأطفال – انظر
الصفحتين 24 و 25.
- الحصول على معلومات حول صرف بدل البطالة، وبدل
تقييم القدرة على العمل (AAP)، ومعاش الإعاقة. هذا
من مسؤولية مكتب ناف الحكومي، ويجب القيام بذلك
رقمياً عبر موقع nav.no، أو من خلال الاتصال بناف
على 55 55 33 33.

في مكتب ناف سوندر نورستراند يمكنك الحصول على
المساعدة في الأمور التالية:

- التقديم على وظيفة.
- سكن مؤقت والمساعدة المالية الاجتماعية.
- استخدام الكمبيوتر والخدمات الرقمية.
- البرنامج التمهيدي (الإنترنت)
- مساكن البلدية
- مساعدة السكن من المصرف العقاري
- مساعدة السكن من المصرف العقاري
- بطاقة الإعفاء من رسوم الخدمات الصحية. متابعة
- مشاكل الصحة النفسية
- ومشاكل الإدمان.

أخبرنا إذا كنت بحاجة
إلى مترجم!

الناف

تسجيل الدخول إلى موقع الناف

العديد من خدمات الناف رقمية، ويمكنك العثور عليها على الموقع الإلكتروني.

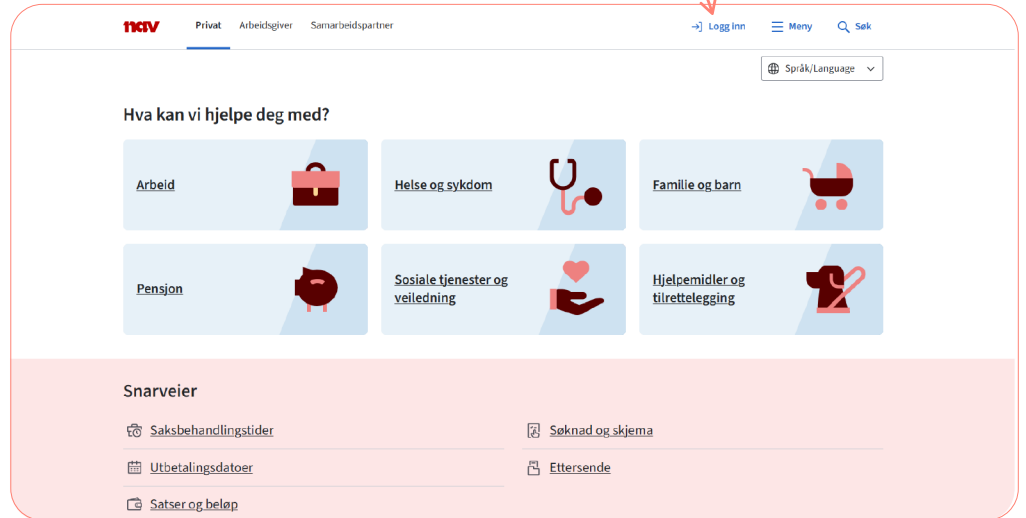
لتسجيل الدخول إلى موقع الناف تحتاج إلى هوية إلكترونية.
انظر كيف تحصل على هوية إلكترونية في الصفحات 19-22.

الإرشادات:

• افتح متصفحك الإلكتروني وادخل إلى <https://www.nav.no>



انقر على **logg inn**

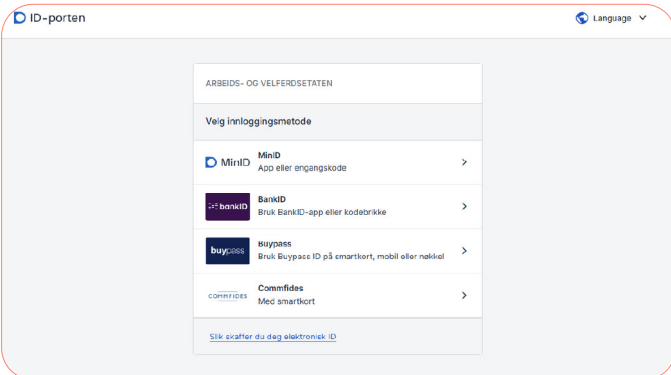


جميعها تؤدي إلى نفس المكان، لذا اختر ما يتوفر لديك!

اختر طريقة تسجيل الدخول

يمكنك تسجيل الدخول باستخدام هويات رقمية مختلفة.
الخيارات التي تظهر في صفحة تسجيل الدخول هي:

- MinID يُستخدم غالبًا للخدمات البسيطة
- BankID باستخدام جهاز الرمز أو تطبيق الهاتف المحمول
- Buypass
- Commfides



الرقم الوطني كاملاً
مثال 24 12 68 12345

إذا اخترت BankID

- أدخل رقم الهوية الوطنية أو رقم D الخاص بك.
- انقر على "Neste"
- افتح تطبيق BankID أو استخدم جهاز الرمز لتأكيد تسجيل الدخول.

لقد قمت بتسجيل الدخول الآن!

الدخول إلى "Min side"

عند تسجيل الدخول، ستصل إلى "Min side"، حيث يمكنك:

- رؤية القضايا والمدفوعات
- إرسال بطاقة الإبلاغ "Meldekort"
- التقديم على المساعدات
- استقبال وإرسال رسائل إلى الناف

عمل عنوان بريد إلكتروني

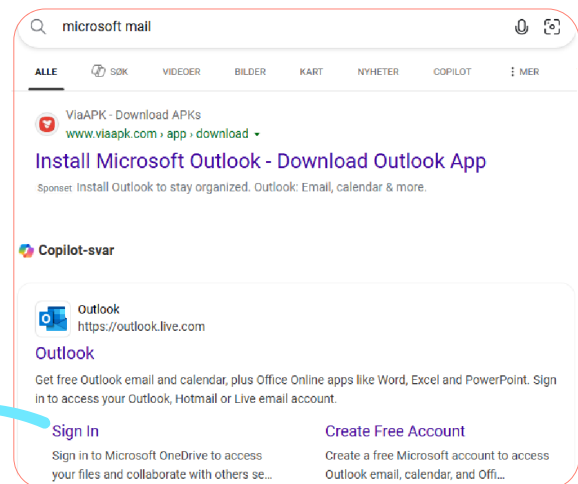
لعمل عنوان بريد إلكتروني:

1. ادخل إلى مزود خدمة البريد الإلكتروني.

اختر موقعًا للبريد الإلكتروني، على سبيل المثال:

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

انقر على "إنشاء حساب" أو "سجل".



2. املأ المعلومات الشخصية

عادةً ما يجب عليك إدخال:

- الاسم والنسبة
- عنوان البريد الإلكتروني المرغوب، مثلاً @leverandør.com اسمك
- كلمة المرور (اختر كلمة مرور قوية تتذكرها)
- اضغط على "Neste" أو "التالي".

A screenshot of the Microsoft account creation page in Norwegian. The page has the Microsoft logo at the top. Below it, the title 'Opprett en Microsoft-konto' is displayed. Underneath the title, it says 'Skriv inn den nye e-postadressen din.' There are two input fields: one for 'Ny e-postadresse' and another for the domain, which is currently set to '@outlook.com'. Below these fields is a blue button labeled 'Neste'. At the bottom of the page, there is a link that says 'Har du en konto allerede? Logg på'.

3. أكد هويتك

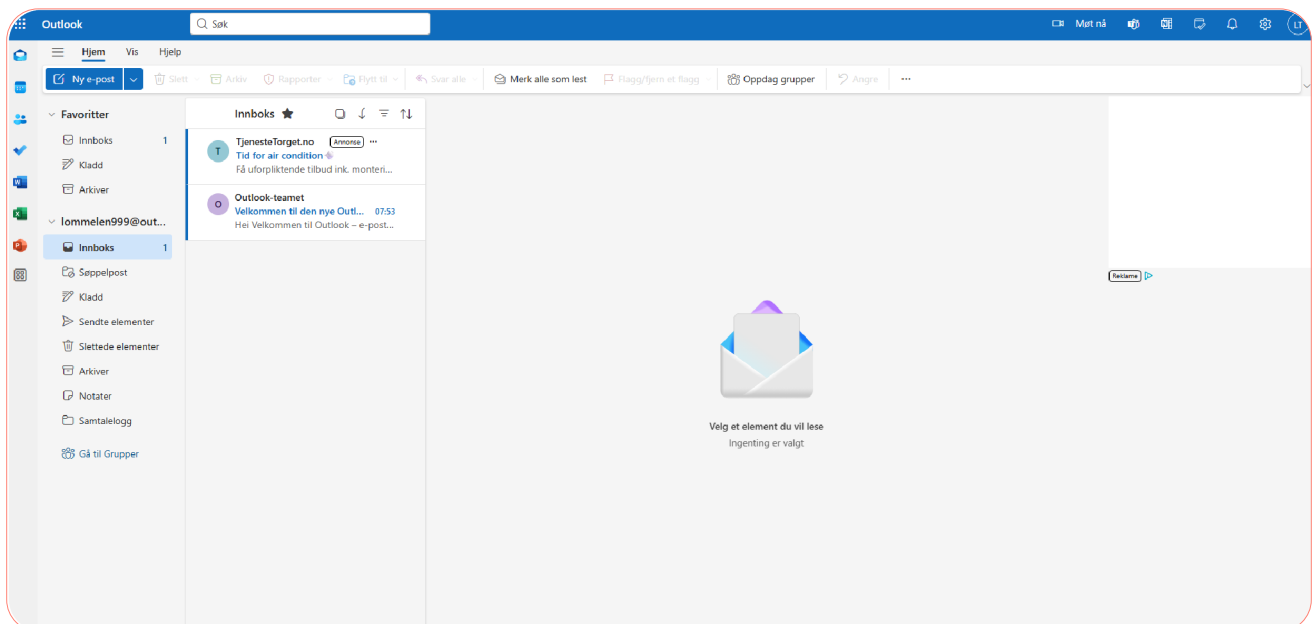
هنا قد يُطلب منك:

- أن تكتب رقم الهاتف (لأغراض الأمان)
- أن تدخل تاريخ الميلاد والجنس
- أن تقوم بالتأكد باستخدام رمز تم إرساله إلى الهاتف المحمول

4. أخيرًا، يجب عليك قبول الشروط والأحكام.

- اقرأ واضغط على "Godta" أو "أوافق" أو "Jeg samtykker"
- "أنا أوافق."

The screenshot shows the Microsoft account verification page for a child account. At the top, there is a back arrow and the Microsoft logo. Below that, the email address "lommelen999@outlook.com" is displayed. The main heading is "Legg til mer informasjon" (Add more information). Below this, there is a sub-heading "Legg til land/område og fødselsdato for å hjelpe oss med å bruke alderstilpassede innstillinger i Microsoft-kontoen din." (Add country/region and date of birth to help us use age-appropriate settings in your Microsoft account). There is a dropdown menu for "Land/område" (Country/region) with "Norge" (Norway) selected. Below this are three dropdown menus for "Dag" (Day), "Måned" (Month), and "År" (Year). A paragraph of text explains that if a child uses the device, a child account can be created by entering the child's date of birth. Another paragraph explains that with a child account, parents can set usage limits and privacy settings. At the bottom, there is a blue button labeled "Neste" (Next).



أرقام هاتف مهمة

الإسعاف (الرعاية الصحية الطارئة): 113	الرعاية الصحية الطارئة عندما يكون هناك خطر شديد على الحياة والموت.
الحريق: 110	إذا كنت تواجه حريقًا لا يمكن إخماده بمفردك. سواء كان ذلك في بيتك أو إذا كنت عابر سبيل.
الشرطة: 112	الشرطة هي السلطات العامة التي تتحمل مسؤولية تنفيذ والحفاظ على القانون والنظام، بالإضافة إلى مكافحة الجريمة.
قسم الطوارئ في أوسلو 11 61 17	الرعاية الصحية الطارئة عندما تكون عيادة الطبيب العام مغلقة أو عندما لا تتمكن من الحصول على موعد مع الطبيب العام لأسباب أخرى.
مركز استقبال ضحايا الاعتداءات في أوسلو: 23 48 70 90	مركز استقبال ضحايا الاعتداءات هو خدمة صحية مجانية ومتاحة على مدار الساعة لجميع الأشخاص من سن 14 عامًا الذين تعرضوا للاغتصاب أو محاولة الاغتصاب أو اعتداءات جنسية أخرى. لا تحتاج إلى إحالة من الطبيب للحصول على المساعدة. تواصل معنا حتى لو لم تتذكر ما حدث. جميع من يتوجهون إلينا يحصلون على مساعدة سريعة.
خدمة الطوارئ النفسية الاجتماعية: 23 04 05 00	خدمة الطوارئ النفسية الاجتماعية هي خدمة متاحة على مدار الساعة من قبل البلدية للتعامل مع الأزمات الطارئة التي تحدث فجأة.
مركز أوسلو للأزمات 22 48 03 80	هل تعرضت للعنف مثل الضرب، أو السيطرة، أو التهديد من شريك، أو أسرة، أو أشخاص آخرين تربطك بهم علاقة وثيقة؟ مركز أوسلو للأزمات هو خدمة لجميع من تعرضوا للعنف في العلاقات القريبة. يمكنك التواصل طوال اليوم. نحن نستقبل الجميع.
المكتب المناوب في خدمة حماية الطفل Barnevernsvakt: 40 42 77 77	

صفحات مفيدة على الإنترنت

الخدمة	ما هي	إين تجدها	
بلدية أوسلو	إمكانية الدخول إلى كافة خدمات بلدية أوسلو	oslo.kommune.no	
HelseNorge	حجز موعد مع الطبيب العام، قراءة السجل الطبي، حجز موعد مع اختصاصي.	helsenorge.no	
Nav	التقدم بطلب للحصول على دعم مالي، التسجيل كباحث عن عمل، إرسال بطاقة الإبلاغ Meldekort	Nav.no	
Kakadu	هنا تجد إرشادات خطوة بخطوة لخدمات رقمية مختلفة على الإنترنت.	https://www.kakadu.no	
الهوية الإلكترونية	طريقة رقمية لتأكيد هويتك على الإنترنت. تستخدمها عندما تحتاج لتسجيل الدخول إلى الخدمات العامة.	هناك أنواع مختلفة من الهوية الإلكترونية. Bank ID و MinID هما اثنان من بين الأكثر استخدامًا.	
Altinn	الطلبات، إقرارات الضرائب، الرسائل من الجهات الحكومية.	altinn.no	

صفحات مفيدة على الإنترنت

	https://www.udi.no/	معلومات حول تصاريح الإقامة، لم شمل الأسرة، واللجوء.	Udi.no
	www.digipost.no / eboks.no	استلام الرسائل من الجهات الحكومية بشكل رقمي.	صندوق البريد الرقمي (ديجي بوست أو إي-بوكس)
		جداول مواعيد قطارات السفر، وبيع التذاكر.	Vy
	https://ruter.no/	جداول مواعيد مترو الأنفاق، والحافلات، والتروماي، وبيع التذاكر.	Ruter.no
	https://www.nyinorge.no/	معلومات قد تكون مفيدة لك إذا كنت جديدًا في النرويج.	Ny i Norge

قائمة بالمفردات

يجب على الموظفين الذين تتحدث معهم أن يحافظوا على سرية معلوماتك. لا يمكنهم مشاركتها مع الآخرين.	Taushetsplikt
شخص يعمل في البلدية أو المنطقة.	Ansatt i kommunen
شخص يعيش في البلدية أو المنطقة	Innbygger
يجب على الموظفين الإبلاغ إذا كانوا يعتقدون أن الطفل ليس في بيئة آمنة.	Meldeplikt
نموذج تعبئه لطلب شيء، مثل... مكان في روضة الأطفال أو مساعدات..	Søknad
القرار هو رد من الجهات الحكومية (مثل NAV، UDI أو البلدية) على شيء تقدمت بطلب بشأنه. قد يكون: ● نعم – ستحصل على ما طلبت. ● لا – تم رفض طلبك. القرار يوضح أيضًا لماذا تم قبول طلبك أو رفضه، وما إذا كان بإمكانك تقديم اعتراض.	Vedtak
إذا كنت غير موافق على القرار، يمكنك إرسال شكوى وطلب إعادة التقييم.	Klage
موعد نهائي. يجب عليك القيام بشيء قبل تاريخ محدد.	Frist
تعني "كحد أقصى" أي آخر مهلة إذا كان مكتوبًا "innen 1. august"، يجب عليك القيام بذلك قبل أو في تاريخ 1 أغسطس.	Innen
شيء يثبت هويتك. قد يكون بطاقة الهوية، الشهادة، أو رخصة القيادة.	Legitimasjon
مستندات أو إثباتات يجب إرفاقها مع الطلب. قد تكون جواز السفر، شهادة طبية، أو شيء آخر.	Dokumentasjon

قائمة الكلمات

الاستحقاق هو الدعم الذي يمكنك الحصول عليه إذا كنت بحاجة إلى مساعدة. قد يكون المال عندما لا تجد عملاً، أو عندما تكون مريضاً، أو لديك أطفال، أو عندما تكون بمفردك مع الأطفال.	Ytelse
يجب عليك الحضور إلى اجتماع أو موعد.	Oppmøte
شيء يحدث على الإنترنت، مثل الطلبات أو الرسائل.	Digitalt
أنت توافق على أن يستخدم شخص ما معلومات عنك.	Samtykke
يمكنك الحصول على المساعدة من البلدية، مثل المركز الصحي أو الرعاية المنزلية.	Tjeneste
المكان الذي تعيش فيه ويتم تسجيلك فيه في سجل السكان.	Bostedsadresse
قائمة أو جدول بالأشخاص أو الأشياء أو المعلومات التي تم جمعها وتخزينها في مكان واحد.	Register
سجل لجميع الأشخاص الذين يعيشون في النرويج. عند انتقالك إلى مكان جديد، يجب عليك تسجيل عنوانك في سجل السكان.	Folkeregister
إجراءات لمنع المشاكل قبل حدوثها، مثل الفحوصات الصحية.	Forebygging
هو شيء تفعله للمساعدة أو تحسين الوضع أو حل مشكلة.	Tiltak
العروض ذات العتبة المنخفضة هي العروض التي تكون مفتوحة للجميع وسهلة التنفيذ. لا تحتاج إلى إحالة. غالباً ما تكون مجانية.	Lavterskeltilbud
مكان حيث يجتمع الناس. يمكن أن تكون مكتبة، أو مركزاً تطوعياً، أو نادياً للشباب، أو مقهى، أو أي مكان آخر.	Møteplass

قائمة الكلمات

تقديم الارشاد والمساعدة لفهم شيء ما أو القيام به، مثل ملء طلب.	Veiledning
نشاط أو عرض يمكنك المشاركة فيه، مثل دورة لغة أو نادي ترفيهي.	Tilbud
الهوية الإلكترونية/الهوية الرقمية هي طريقة رقمية للتحقق من هويتك عبر الإنترنت. يمكنك استخدامها عند تسجيل الدخول إلى الخدمات العامة، مثل NAV، أو إدارة الضرائب النرويجية، أو تطبيق رياض الأطفال على www.Oslo.kommune.no .	Elektronisk ID/Digital ID
شخص بالغ يتحمل المسؤولية القانونية عن طفل يقل عمره عن 18 عامًا. على سبيل المثال، الأم، الأب، الأجداد، العمات، الأعمام، الوالدين بالتبني أو غيرهم.	Foresatte
وثيقة توضح ما قمت به، على سبيل المثال، أين عملت.	Attest
ورقة من المدرسة أو التعليم توضح المواد التي درستها والدرجات التي حصلت عليها.	Vitnemål
النظرة العامة تعني معرفة ما هو موجود، وأين هو، وما الذي يجب عليك فعله. مثال: إذا كانت لديك نظرة عامة على يومك، فأنت تعلم ما يجب عليك فعله ومتى.	Oversikt