



English

Norsk

Polski

عربي

Româna

Русский

Español

# Caritas Resource Centre

Information, counselling and courses for immigrants

Informasjon, veiledning og kurs for innvandrere

Informacja, doradztwo i kursy dla obcokrajowcow

معلومات، مشورة ودروس للمهاجرين

Informatii, indrumare si cursuri pentru imigranti

Информация, советы и курсы для иммигрантов

Información, asesoría y cursos para inmigrantes

## Opening hours:

Monday to Thursday 10.00 - 16.00

## Visiting address

Storgata 38, 0182 Oslo (entrance from Hausmanns gate)

 **Caritas**  
Ressurscenter

## Table of contents

### Information, counselling and courses for immigrants

Information in English .....	4
Information in Norwegian .....	5
Information in Polish .....	6
Information in Arabic .....	7
Information in Romanian .....	8
Information in Russian .....	9
Information in Spanish .....	10



# Caritas Resource Centre

## Information, counselling and courses for immigrants

We offer free help in relation to living and working in Norway, in several languages. We offer, among several things:

- **Job seeking help**  
Get help to find a job in Norway
- **Legal advice**  
Free consultation with lawyer
- **Health advice**  
Free health checks and talk with nurse/doctor
- **Norwegian courses**  
Various levels, both daytime and night-time. We also have drop-in courses.
- **Job seeking course**  
Learn to write a good CV and cover letter
- **Computer courses**  
Basic computer training
- **Self-help groups**  
Group meetings with aim of getting a job
- **Arbeidslivsfadder**  
Receive a mentor that can assist you in your job seeking process

### For more information:

[www.caritas.no/caritas-infosenter-oslo/](http://www.caritas.no/caritas-infosenter-oslo/)  
Telephone: 23 33 43 60  
E-mail: [info@caritas.no](mailto:info@caritas.no)  
Facebook: Caritas Norge  
Visiting address: Storgata 38, 0182 Oslo  
(entrance from Hausmanns gate)

Opening hours:  
Monday to Thursday  
10:00 - 16:00

# Caritas ressurscenter

## Informasjon, veiledning og kurs for innvandrere

Vi tilbyr gratis hjelp knyttet til å bo og arbeide i Norge, på forskjellige språk. Vi tilbyr blant annet:

- **Jobbsøkingshjelp**  
Få hjelp med å søke jobb i Norge
- **Juridisk rådgivning**  
Gratis konsultasjon med advokat
- **Helserådgivning**  
Gratis helsesjekk og samtale med lege/sykepleier
- **Norskkurs**  
Flere nivåer, både dagtid og kveldstid. Vi har også drop-in kurs.
- **Jobbsøkerkurs**  
Lær å skrive god CV og søknad
- **Datakurs**  
Grunnleggende data-opplæring
- **Selvhjelpsgrupper**  
Gruppemøter med mål om å komme seg ut i jobb
- **Arbeidslivsfadder**  
Få en mentor som hjelper deg i jobbsøkerprosessen

### For mer informasjon:

[www.caritas.no/caritas-infosenter-oslo/](http://www.caritas.no/caritas-infosenter-oslo/)  
Telefon: 23 33 43 60  
E-post: [info@caritas.no](mailto:info@caritas.no)  
Facebook: Caritas Norge  
Besøksadresse: Storgata 38, 0182 Oslo  
(inng. Hausmanns gate)

Åpnings-tider:  
Mandag til tirsdag  
10:00 - 16:00

## Centrum informacyjne Caritasu

### Informacja, doradztwo i kursy dla obcokrajowców

Oferujemy bezpłatną pomoc związaną z życiem i pracą w Norwegii, w wielu językach. Nasza oferta dotyczy między innymi:

- **Doradztwa w poszukiwaniu pracy**  
Udzielamy praktycznej pomocy w poszukiwaniu pracy
- **Porad prawnych**  
Bezpłatne konsultacje z adwokatem
- **Porady w zakresie zdrowia**  
Bezpłatne sprawdzenie stanu zdrowia i wywiad z lekarzem/pielęgniarką
- **Kursów norweskiego**  
Wiele poziomów. Zapraszamy również na gratisowe drop-in-kursy
- **Kursu poszukiwania pracy**  
Naucz się przygotowywania dobrego CV i listu motywacyjnego
- **Kursu obsługi komputera**  
Podstawowa znajomość komputera i internetu
- **Samodoskonalenia zawodowego**  
Zajęcia grupowe, których celem jest zdobycie pracy
- **Mentoringu**  
Będzie dostępny przewodnik, który Ci pomoże w procesie poszukiwania pracy

#### Wiecej informacji znajdziesz na stronie:

[www.caritas.no/caritas-infosenter-oslo/](http://www.caritas.no/caritas-infosenter-oslo/)

Telefon: 23 33 43 60

E-mail: [info@caritas.no](mailto:info@caritas.no)

Facebook: Caritas Norge

Adres: Storgata 38, 0182 Oslo

(wejscie od Hausmanns gate)

Godziny  
otwarcia po-  
niedziałek -  
czwartku w  
godz.  
10:00 – 16:00

## مركز معلومات كاريتاس

### معلومات، مشورة ودروس للمهاجرين

نحن نقدم مساعدة مجانية للإقامة والعمل في النرويج في لغات مختلفة

- احصل على درس للبحث عن وظيفة
- احصل على مساعدة لتقديم على وظائف في النرويج
- المشورة القانونية
- استشارة مجانية مع محامي
- الإرشاد الصحي
- فحص صحي مجاني والتشاور مع طبيب/ة او/ممرض/ة
- حصص كمبيوتر مجانية
- تدريب على استعمال كمبيوتر
- مدرب للبحث عن عمل
- مدرب شخصي للتدريب على البحث عن العمل
- مجموعة لتنمية مهارات البحث عن العمل
- دروس اللغة النرويجية
- مستويات مختلفة، سواء في الصباح او المساء

#### لمزيد من المعلومات

[www.caritas.no/caritas-infosenter-oslo/](http://www.caritas.no/caritas-infosenter-oslo/)

Telefon: 23 33 43 60

E-mail: [info@caritas.no](mailto:info@caritas.no)

Facebook: Caritas Norge

العنوان 38, 0182 Storgata Oslo  
(inng. Hausmanns gate)

من الاثنين إلى  
الخميس من  
الساعة ١٠  
صباحاً حتى ٤  
مساءً

# Caritas Cestrul De Resurse

## Informatii, indrumare si cursuri pentru imigranti

Noi va oferim ajutor gratuit pentru a trai si muncii in Norvegia, in diferite limbi. Va oferim printre altele:

- **Ajutor pentru cautarea unui loc de munca**  
Va ajutam sa cautati un loc de munca in Norvegia
- **Consiliere juridica**  
Consultatie gratuita cu avocat
- **Verificarea sanatatii**  
Verificarea starii de sanatate cu consultarea unui medic si asistente
- **Curs de limba norvegiana**  
Diferite nivele de pregatire, atat in timpul zilei cat si dupa amiaza tarziu. Oferim de asemenea Pas-cu- pas in curs
- **Formare in cautarea unui loc de munca**  
Invatati sa scrieti corect un CV si o aplicatie
- **Curs de calculatoare**  
Instruire de baza
- **Grupuri de ajutor**  
Intalniri de grup cu scopul de a intra in campul muncii
- **Sponsor de lucru**  
Obtineti un mentor care sa va ajute in procesul de cautare al unui loc de munca

### Mai multe informatii:

[www.caritas.no/caritas-infosenter-oslo/](http://www.caritas.no/caritas-infosenter-oslo/)  
Telefon: 23 33 43 60  
E-mail: [info@caritas.no](mailto:info@caritas.no)  
Facebook: Caritas Norge  
Adresa: Storgata 38, 0182 Oslo  
(intrare. Hausmanns gate)

Ore:  
Luni- Joi  
de la  
10.00-16.00

# Ресурсный центр Caritas

Информация, советы и курсы для иммигрантов

Мы предлагаем бесплатную помощь и консультирование на разных языках в вопросах проживания и работы в Норвегии. Мы предлагаем помощь в таких областях:

- **Поиск работы**  
Помощь в поиске работы в Норвегии
- **Юридические консультации**  
Бесплатные консультации с адвокатом
- **Консультации по вопросам здоровья**  
Бесплатная проверка состояния здоровья и консультации с врачом/ медсестрой
- **Курсы норвежского языка**  
Разные уровни Дневное и вечернее время. У нас
- есть также курсы без регистрации, открытые для всех
- **Курсы по поиску работы**  
Создайте хорошее резюме и сопроводительное письмо
- **Компьютерные курсы**  
Обучение азам
- **Группы самопомощи**  
Групповые встречи с целью нахождения работы
- **Программа менторства в поиске работы**  
Получите наставника, который поможет вам в процессе поиска работы

Для получения дополнительной информации обращайтесь:  
[www.caritas.no/caritas-infosenter-oslo/](http://www.caritas.no/caritas-infosenter-oslo/)  
Телефон: 23 33 43 60  
Электронная почта: [info@caritas.no](mailto:info@caritas.no)  
Facebook: Caritas Norge  
Адрес для посещения: Storgata 38, 0182 Oslo  
(вход с улицы Hausmanns gate)

часов  
Понедельник  
- четверг с  
10:00 до 16:00

## Caritas centro de recursos

### Información, asesoría y cursos para inmigrantes

Ofrecemos ayuda gratuita en varios idiomas con asuntos relacionados a vivir i trabajar en Noruega. Ofrecemos, entre otras cosas:

- **Ayuda para buscar trabajo**  
Asistencia para conseguir trabajo
- **Asesoría jurídica**  
Consultas gratuitas con abogado
- **Asesoría en salud**  
Exámenes gratuitos y conversaciones con enfermera/ médico
- **Cursos de noruego**  
Varios niveles, distintos horarios. También tenemos cursos drop-in
- **Curso para solicitar trabajo**  
Aprender a escribir un buen CV y solicitud de empleo
- **Cursos de computación**  
Curso básico de computación
- **Grupos de autoayuda**  
Reuniones en grupo con el objetivo de conseguir trabajo
- **Mentor laboral**  
Recibe un mentor que te pueda ayudar con el proceso de solicitar trabajo

#### Para más información:

[www.caritas.no/caritas-infosenter-oslo/](http://www.caritas.no/caritas-infosenter-oslo/)

Teléfono: 23 33 43 60

E-mail: [info@caritas.no](mailto:info@caritas.no)

Facebook: Caritas Norge

Dirección: Storgata 38, 0182 Oslo  
(entrada por Hausmanns gate)

Horario de atención:

Lunes a  
Jueves de  
10:00 a  
16:00 hrs





Foto: Herman Ekendahl-Dreyer / Caritas Norge



# Caritas

## Ressurssenter

11.2017