

(Del I og II oppbevares separat)

Fornavn: .....

Adresse: .....

Etternavn: .....

Postnummer: ..... Oslo Bydel: .....

Jeg har lest og forstått trivselsreglene og aksepterer å følge disse:

Tlf: .....

E-post: .....

Dato: ..... Sted: ..... Instr: .....

Fylles ut av Apd

Signatur

Del 1

Fødeland: .....

Fødselsår: .....  
(1950 eller senere) Mann

Ny deltager

 Ja Kvinne Nei**JEG HAR/HAR HATT FØLGENDE SKADER/LIDELSER:** Artrose (slitasjegikt) Luftveissykdom Revmatisme Annet..... Blind/synshemmet (eks. astma, KOLS) Rusavhengig Døv/hørselshemmet Migrene Ryggplager Kreft MS Skader i skjelett Livsstilssykdommer Nakke-/skulderplager (eks brudd, protese) (eks. diabetes type 2, hjerte/  
kar, høyt blodtrykk, høyt  
kolesterol, sykkelig overvekt) Psykiske plager Utbrent/  
ME/fibromyalgi Psykosomatiske plager**NÅVÆRENDE SITUASJON:** Arbeidssøkende Sykmeldt Arbeidsavklaringspenger (AAP) Sosialhjelpsmottaker Uføretrygdet Annet

Del 2

**HVORDAN BLI DELTAGER?**

• Les nøye all informasjon i timeplanen. Vær sikker på at du fyller kriteriene for deltagelse • Du kan prøve en aktivitet før du betaler (gjelder ikke arrangementer og veiledning i helsestudio) • Treningskort kan ordnes på Actic, Storgata 38, mandag, tirsdag, onsdag, fredag kl. 09.00-14.00 • Årsoblat kan ordnes på alle aktiviteter

**TA MED:**

• Kvittering hvis du betaler med giro.

• Bekreftelse på trygdesituasjon (vedtaket, honnørkort eller sykmelding) • Utfylt registrerings skjema

Du kan også betale  
med mCASH (kr 505,-)  
QR-kode her:

**OBS!**

Betalt deltageravgift gjelder  
for 2017 og refunderes ikke.



1503 54 00998

500,-

**Oslo Idrettskrets**Ekebergveien 101  
1178 Oslo

500 00

1503 54 00998