



Effektiv stresshantering

Island 25 – 31 maj 2022

Privat tilläggsarrangemang:
Natur och kultur på södra Island, 31/5 - 3/6

Resprogram

Effektiv stresshantering

Lär dig förvandla din farliga, onödiga stress till hälsosam kreativitet

Programmet vänder sig till dig, som vill lära dig hantera din stress på arbetet och påverka din effektivitet och hälsa på ett positivt sätt. Du får lära dig sätta upp konkreta, realistiska mål, värdera din livsstil och förstå möjligheterna till beteendeförändring. Du lär dig att känna igen stress och att bearbeta den, att arbeta effektivt utan att känna dig stressad, samt att ta egna initiativ och kunna möta besvärliga situationer i arbetet. Resultatet blir att du arbetar effektivare, fokuserar bättre på dina viktiga arbetsuppgifter och inte låter dig distraheras lika lätt samtidigt som du blir mindre trött. Många arbetsgrupper rapporterar att de höjt produktiviteten och lönsamheten med 20 – 30% samtidigt som stressen minskat med en tredjedel. Samtidigt som du mår bättre, blir du effektivare!

Efter utbildningen kommer du att finna det lättare att:

- Identifiera och klara av skadlig stress
- Kommunicera med andra människor utan aggressioner
- Samarbeta med andra
- Handla utifrån dina långsiktiga mål
- Fokusera på dina viktiga arbetsuppgifter
- Planera din tid
- Delegera arbetsuppgifter
- Ta ansvar för din egen person i arbetet

Kursgivare: Tore Sahlin, Curomed, Umeå

Tid: 25 – 31 maj 2022

Plats: Hveragerdi och Reykjavik, Island

Målgrupper: Läkare, tandläkare, sjuksköterskor, tandsköterskor, sjukgymnaster, tandhygienister, receptionspersonal m fl personal i vården.

Om ni redan är en grupp, t ex en klinik, som vill göra en egen kursresa, går det bra att kontakta Curomed direkt så kan vi göra ett skraddarsytt program, i Sverige eller på valfri ort. Skicka ett mail till Sara@curomed.se. Vi genomför detta program för alla yrkesgrupper eller organisationer.

Curomed Utbildning, Håkmark 213, 905 91 UMEÅ, tel 070-287 17 08
info@curomed.se www.curomed.se

Kursschema

Dag 1, onsdag 25 maj, resdag, se nedan

Vid ankomsten till Keflavik beger vi oss till Blå Lagunen för ett bad i Islands mest berömda bad. Därefter förflyttar vi oss längs det vackra och mycket varierande landskapet till Eldhestars stora anläggning i Hveragerdi där vi inkvarteras och bjuds på en trerätters middag (D).

Dag 2, Torsdag 26 maj

8.00-12.00 Kurspresentation. Övning: Enminutsmassagen. Programmet. Resultat. Individuella kursmål, hur kan arbetsstressen minskas och effektiviteten i arbetet höjas? Vardagslivets stress – test. Vad är stress? Värderingar styr stressen. Akut och kronisk stress. Avslappningsövning. Kaffe/te 10.15-10.30.

12.00-13.00 Lunch

13.00-17.00 Typ A-, B-, D-beteende. Typ A-: Arbetsnarkoman, konkurrensinriktad, otålig, irriterad, varierande självkänsla och oklara livsmål. Typ B-: Lugn, inte konkurrensinriktad, stark självkänsla, klara målsättningar, kreativ, söker personlig tillfredsställelse. Typ D-: Oro, dyster, irritation, kronisk anspänning, återhållna känslor. 15.00-15.15 Kaffe/te (B, L, D).

Dag 3, fredag 27 maj

8.00-12.00 Stresstålighet och coping. Sätt att påverka våra ogynnsamma och improduktiva beteenden. Effektiv stresshantering -olika metoder. Konsten att fokusera. Fokuseringsövning, träning. Kaffe/te 10.15-10.30.

13.00-17.00 Känslor och känslostyrning. Exemplet ilska. Förändra känslor – lätt eller svårt? Förändra känslor –träning. Avslappnings-/meditationsövning. Stress och personlighetstyp. Hjärnstress. Alternativa medvetandetillstånd – teori. Organisera arbetet för överblick och kontroll. 15.00-15.15 Kaffe/te. (B, L, D).

Dag 4 lördag 28 maj

8.00-14.00 Organisera vardagen för överblick och kontroll forts. Träna ”The inner monitor” – hur omvandla egna improduktiva beteenden. Effektiv utan stress. 9 sätt att spara tid. Skriv ned hur du vill ha det, detaljerat. Skapa sedan självstyrande mål. Kaffe/te 10.15-10.30

På eftermiddagen sker transfer med buss till Reykjavik där vi tillbringar de sista tre nätterna. Under färden besöker vi Gullfoss, Geysir och Thingvellir, det som brukar kallas den ”Gyllene cirkeln”. Vi guidas av Jakob Jonsson, en av Islands mest färgstarka kulturpersonligheter. (B, L)

Dag 5, söndag 29 maj, ledig dag (F)

För dem som så önskar kan vi erbjuda en tur till Snaefellsneshalvön, som brukar beskrivas som ett Island i miniatyr. Efter att ha korsat Hvalfjörður genom den 6 km långa tunneln, besöker vi småstäder och fiskebyar, se spektakulära fågelklippor vid havet och stränderna och mycket mera. På norra sidan stannar vi också vid det pittoreska kyrkformiga berget Kirkjufell

som åtföljs av ett underbart litet vattenfall på andra sidan vägen. Utflykten, som är en heldagsutflykt, tar ca 11 timmar, med lunch.

Dag 6, måndag 30 maj

08.00-12.00 Din personliga handlingsplan. Avslappnings-/meditationsövning. Genomgång av det övningsprogram som löper under de tre kommande månaderna. Frågor och svar. Kurssammanfattning. På kvällen avslutningsmiddag (F, M).

Löpande parallellt med det teoretiska innehållet genomför vi praktiska övningar som du har stor nytta av att tillämpa när du kommer hem. Kursmaterialet innehåller noggranna anvisningar.

Dag 7 tisdag 31 maj, resdag. Hemresa.

Alternativt för dem som stannar för det privata tilläggsarrangemanget, se nedan.

Privat tilläggsprogram 31/5 – 3/6 2022:

Natur och kultur på södra Island

Island, formellt Republiken Island, är en republik omfattande ön med samma namn samt därtill hörande mindre öar. Island ligger i norra Atlanten mellan Grönland och Brittiska öarna, precis söder om norra polcirkeln. Trots detta läge har landet ett mildare vinterklimat än norra Sverige eftersom milda vattenströmmar förs förbi ön av Golfströmmen, dock kan somrarna vara ganska kyliga och ha mycket nederbörd. Island betraktas allmänt som världens äldsta ännu aktiva demokrati. Det isländska parlamentet har sina rötter i det ting som hölls år 930 i Tingvalla. Island hade 2006 världens högsta levnadsstandard med ett Human Development Index på 0,968, men har sjunkit i rankningen sedan finanskrisen. Med cirka 3 invånare/km² är Island det glesast befolkade landet i Europa (källa Wikipedia).

Island har uppkommit i sprickan mellan två kontinentalsocklar som en följd av vulkanutbrott under de senaste 14-16 miljoner åren och ligger precis där de två socklarna möts. Vulkanerna där är fortfarande aktiva och på Island är den fasta jordskorpan ställvis bara några kilometer tjock och den underliggande magmahärden värmer upp lavan ovanför och samtidigt grundvattnet.

Det finns gott om hett vatten och det har islänningarna lärt sig utnyttja. Uppvärmning av hus sker till 85 % med hett vatten. Dessutom värms växthus och friluftsbad med hett vatten. På många ställen ligger vattnet vid jordens yta och bildar heta källor. På Island finns 800 heta källor med en vattentemperatur på i genomsnitt 70 °C.

Island är det viktigaste häckningsområdet för Europas sjö- och havsfåglar och fåglarna utgör Islands egentliga fauna. De branta klipporna vid kusten är populära häckningsplatser för kolonier av havsfåglar. Där finns bl.a. den förtjusande lunnefågeln med sin brokiga näbb. Människorna har traditionellt använt sig av havsfåglar och deras ägg som föda. Den rikliga planktonförekomsten vid Islands kust innebär en näringsrik miljö. Sammanlagt har 150 fiskarter observerats, och 66 av dem förekommer ständigt kring Island. De viktigaste djuphavsfiskarna som utgör grunden för fiskindustrin är bl.a. torsk, kolja och sej. Bland

yttvattensfiskarna hör sillen till de viktigaste. Räka, havskräfta och isländsk kammussla är de viktigaste kräftdjuren och musslorna

Södra Island har en enastående spännande och varierande kustlinje med mindre glaciärer, bördigt jordbrukslandskap och karga lavaområden. Här ligger Islands mest kända turistattraktioner: Blå Lagunen, Thingvellir, Geysir, Gullfoss och glaciärsjön Jökullsalón. Kustlinjen är kantad av små pittoreska fiskebyar som Eyrabakki, Stokkseyri och Vik.

Dag 7, tisdag 31 maj , Reykjavik - Vik

Efter frukost på hotellet i Reykjavik bär det av mot Sydkusten. Vi fortsätter sedan till de små kustbyarna Stokkseyri och Eyrabakki. Eyrabakki är en fd fiskeby och handelsby på Islands sydkust med en befolkning på cirka 570 personer. Mitt i Stokkseyri finns en gammal fiskarstuga, Þuríðarbrúð, som nu är ett museum. Denna stuga är uppkallad efter den lokala fiskaren Þuríður Einarsdóttir (1777-1863). Fiskarförman är den som var chef på fiskebåten, och Thuridur (svensk stavning) var en föregångare som kvinna och samtidigt sjökaptan och det finns många historier om hennes bedrifter. Nästa stopp blir vattenfallet Seljalandsfoss, där man faktiskt kan smyga in bakom själva fallet. Vi fortsätter mot dagens mål, Vik, mitt på sydkusten. När vi anländer till Vik åker vi direkt till strandlinjen bl a för att studera fågellivet och har vi tur får vi se häckande lunnefåglar i de branta grässlänterna. Efter det inkvartering och en stunds vila på vårt hotell. Middag inne i byn på restaurang. Lunch en route. (B,L,D)

Eyrabakki kyrka och "the House"

Eyrabakki

I århundraden var hamnen i Eyrabakki var viktigaste hamnen i södra delen av landet, och Eyrabakki var ett handelscentrum för hela södra regionen som sträcker sig från Selvogur i väster till Lómagnúpur i öster. Vid omkring 1925 förlorade Eyrabakki sin betydelse som handelscentrum och centrum för fiske. Under den senare delen av 19-talet blev det en stor ökning av antalet fiskebåtar. Beroende på att de naturliga hamnförhållandena inte var så bra, byggde man en bro över den närliggande floden Ölfusá, vilket gjorde att mycket av verksamheterna flyttade över floden där hamnen var mycket bättre. Byn är byggd på lavafältet som kallas Stora Thjorsá Lava.

Bjarne Herjolfsson var en ung köpman, som 985 seglade från Eyrabakki på väg till Grönland, men i stället hamnade i Nordamerika. Vid sin återkomst på Grönland, berättade Bjarne för Leif Eriksson om sin upptäckt och sålde sin båt till honom, som Leif Eriksson sedan använde för sin egen resa till Nordamerika. Så skall vi vara riktigt rättvisa var Leif Eriksson inte först från Europa till Nordamerika!

Den äldsta byggnaden i byn, Húsið ("The House"), är ett norskt så kallat kit hem med anor från 1765 och är det äldsta bevarade timmerhuset på Island. Här finns nu Árnesinga Folk Museum. Kyrkan i Eyrabakki byggdes 1890; dess altartavla är målad av drottning Louise av Danmark, hustru till kung Christian IX. Grundskolan, grundad 1852, är den äldsta i landet. Idag är Eyrabakki som ett museum med många intressanta gamla hus som byn och invånarna har renoverat. (Källa Eng Wikipedia).

Seljalandsfoss vattenfall

Seljalandsfoss är egentligen en fors som består av fyra mindre forsar. Den ligger vid foten av Eyjafjallajökull och är ca 60 m högt. Längs en liten stig kan man gå bakom vattenfallet.

Eyjafjallajökull blev känd 2010 när askmoln härifrån stoppade flygtrafiken i hela Europa.

Vík

***Vík** – en liten vacker stad med en strand av svart vulkanisk sand, vassa klippor och ett omfattande fågelliv. Tre spetsiga klippor går under namnet Reynisdrangar (Trollklipporna) reser sig ur havet. Enligt legenden är de troll som förvandlades till sten när de misslyckades med att ta skydd innan solen nådde dem. Intressanta är också de aggressiva silvertärnorna – i Vík finns en av Islands största häckningskolonier. En silvertärna, som väger mindre än en mobiltelefon, har konstaterats flytta 96 000 kilometer tur och retur mellan vintervistelsen i Antarktis och häckningsplatsen vid Farne Islands på Storbritanniens östkust*. På andra sidan Vík går vägen över flera karga lavafält och sandur, en blandning av slam, sand och grus. Märkligt formade stenblock, delvis övervuxna, och lavar inger en känsla av en främmande värld. Små träbroar korsar floderna och reducerar landsvägen till ett körfält.*

**Den nya rekordinnehavaren gjorde dessutom resan med en liten ryggsäck innehållande en logg som registrerar dess positionen. På så sätt kunde forskarna se att den begav sig från Farne Islands på Storbritanniens östkust den 25 juli 2015. En månad senare nådde den Sydafrikas södra spets innan silvertärnan vek av österut till Indiska Oceanen där den spenderade nästan hela oktober. I november flög den rakt söderut till Antarktis och följer sedan under 2-3 månader kontinenten västerut till Weddellhavet söder om Sydamerika där den spenderar nästan hela februari och mars. Därifrån återvänder den till Sydafrika i början av april och Farne Islands en månad senare. Om den här silvertärnan lever ett medellångt liv kan den flyga sammanlagt 3 miljoner kilometer under sin livstid, vilket motsvarar fyra turer fram och tillbaka till månen (från Natursidan.se)*

Dag 8, onsdag 1 juni, Vík – Jökullarlon

Efter frukost lämnar vi Vík på vår färd österut efter Islands sydkust. Vi kommer nu att passera enorma grus- och sandavlägg från de olika älvarna som kommer från det inre av Island och från de olika galciärerna. Den första av dem kallas Myrdalssandur, från glaciären Myrdalsjökull. Dagens stora begivenhet är Jökullarlon där vi kommer att åka amfibiebåt ut på glaciärsjön för att kunna studera glaciärkanten och de stora isblocken på nära håll tillsammans med många olika nyfikna sälar som också finns i området. På kvällen firar vi med avslutningsmiddag på vårt hotell Fosshotel Glacier Lagoon. (B,L,D)

Jökullarlon

En tur på issjön Jökullarlon ger en enastående utsikt över istäcket, en stor kupol av is som stiger till en höjd av 910 m. Det är idag 19 km från den ojämna glaciärkanten till vattenlinjen. Sjön bildades för bara 60 år sedan. Vatnajökull slutade då vid strandlinjen i havet och tappade sina isberg direkt i havet. Sjön är den lägsta punkten i Island, med mark på 200 meter under havsytan. På sommaren smälter isbergen och rullar ner i kanalen i havet. Isvatten och jord utgör en unik ekologisk företeelse. De stora isblocken som kalvar från kanten av Vatnajökull är ca 30 meter höga och skapar en lagun fylld med isberg. En del isberg visar sig som naturliga skulpturer med vulkanisk aska från forntida utbrott som skapar mönster genom att delvis täcka dem.

Fosshotel Glacier Lagoon, Hnappavellir

Ett hotell i toppmodern stil, mitt ute på sydöstra Islands karga vidder. Läget är utmärkt för turer till regionens kanske två största sevärdheter: Skaftafells nationalpark och glaciärsjön Jökullarlon, som ger hotellet dess namn. Hnappavellir är Islands största och mest populära område för bergsklättring, en aktivitet som vi inte har lagt in i programmet.

Dag 9, torsdag 2 juni, Jökullarlon - Reykjavik

Efter frukost börjar vi återresan till Reykjavik. Om vi har tur kan vi promenera upp på kanten av självaste Myrdalsjökull, vid Sonheima Jökull. Vattenfallet Skógarfoss omges av en väldigt

frodig grönska sommartid, och sommartid kan man komma tätt inpå själva fallet, en mäktig upplevelse. Sista stoppet blir ett besök i ett klassiskt isländskt torvhus öster om Selfoss. Vid ankomsten till Reykjavik, inkvartering på vårt hotell. Lunch en route (B,L)

Skógafoss. Fallet är 60 m. Här sägs enligt en legend vikingen Thrasi, den förste nybyggaren i trakten, ha placerat en skatt bakom vattenfallet. För ett par hundra år sedan gav sig några dristiga äventyrare ut för att återvinna skatten, men när de försökte dra fram kistan lossnade handtaget så att den sjönk djupt ned i leran och gick förlorad. Handtaget, som lär ha fått dekorera kyrkdörren på orten, kan beskådas på museet i det närlägnade samhället Skógar.

Torvhus

Torvhus (isländska: torfbær) är ett slags hus som huvudsakligen är byggt av torv och sten. Så sent som in på 1900-talet var torvhus fortfarande den vanligaste typen av hus på Island och merparten av befolkningen bodde i dem. Torvhusen började dyka upp på 1300-talet när långhusen övergavs. Skillnaden mellan dessa var att torvhusen hade fler rum med ett ordentligt kök och flera olika hus, medan långhusen var ett rum med ett vindöga i taket. Dessa torvhus kunde till exempel ha avträden och skaffierier. Genom åren blev rummen mer uppdelade och kunde exempelvis även ha en badstuga. Så småningom flyttades sovrummet in i badstugan på grund av det kalla klimatet. Man byggde även torvhusen i grupp. Ofta står torvhus inte ensamma, utan i grupper om exempelvis tre. Därför kallas de på isländska för torvgårdar snarare än torvhus. Dessa kunde även vara sammankopplade, antingen med dörr från hus till hus, eller med gångar med fönster i (gangabær), beroende på var man befann sig. På 1700-talet började man bygga torvhus med trägavlar, så kallade burstabær (gavelgårdar). Dessa är den vanligaste typen av torvhus och beboddes inpå 1900-talet (källa: Wikipedia 2016).

Om programmet: Island kan vara oförutsägbart vad gäller väder och övriga förhållanden, vilket kan påverka programmet. Vi förbehåller oss därför rätten att ändra programmet och hotell om det blir nödvändigt.

Dag 10 Fredag 3 juni: Hemresa.

Transfer till flygplatsen för incheckning till vårt flyg tillbaka till Sverige.

Tack för denna gång!

Reseinformation:

Det är alltid rätt att besöka Island! Medeltemperaturen under vintern är blygsamma -2 grader i luften, men +37 grader i vattnet i de varma källorna. Under vinter och höst kan man verkligen uppleva kontrasterna på ön av is och eld. Bara ett stenkast från vårt bekväma hotell i Reykjavik finns en av Europas sista orörda vildmarker (kan t ex beses under bekväm ridtur på islandshäst). I Reykjavik finns även ett rikt kulturutbud med opera, teater, balett mm. Den isländska kokkonsten börjar med rätta bli internationellt berömd. På Reykjaviks många bra restauranger kan man äta färsk fisk från det rena havet utanför Islands kust och det isländska lammet kan vi också rekommendera. Inkvartering på Hotell Eldhestar i Hveragerði och Hotell Plaza centralt beläget i Reykjavik. Preliminära flygtider: Utresa onsdag 25/5 från Arlanda (preliminära tider) 14.20 – 15.30, från Köpenhamn 14.30 – 15.40. Hemresa tisdag 31/5 från Reykjavik 07.35 resp 07.45 med ankomst till Arlanda resp Köpenhamn 12.30 resp 12.45.

Hotel Plaza ***

Hotellet ligger mycket centralt i Reykjavik vid torget Ingolfstorg. Ett hotell med avslappnad

atmosfär, bra service och med ett ypperligt läge i centrala Reykjavík. På hotellet finns en ganska liten men trevlig lobby som har trådlös internetanslutning samt en bar, där du kan koppla av. Säkerhetsskåp finns i lobbyen. Hotellet har också kostnadsfri trådlös internetanslutning i de allmänna utrymmena. Det är även lätt att ta sig fram för rullstolsburna. Alla rum är ljusa och trevliga. Hotellet byggdes 2003 och har därefter byggts ut i två olika omgångar, 2006 och 2010, därför har rummen också en skiftande karaktär. Alla rum har dusch/wc, makeup-/rakspegel, hårtork, telefon, TV, minibar, fri icke trådlös internetanslutning och te- och kaffekokare.

Hotel Eldhestar***

Hotell Eldhestar ligger i Hveragerdi cirka 40 minuter från Reykjavik med Eldhestars ridanläggning på tomten. Lätt åtkomliga från gården finns även vackra vandringsleder och fiskevatten samt det fina badhuset i Hveragerdi. På Hotell Eldhestar kan du vakna till fågelsången mitt i Islands unika natur. Hotellet är byggt med inspiration från färgerna i den isländska naturen och kulturen och man har skapat en varm och mysig atmosfär. Hotellet är omgivet av fält, ängar och den fantastiska isländska naturen. Vi njuter av den unika tystnaden. De stora fönsterna ökar känslan av att vara nära naturen. På fritiden mellan kurspassen har du möjlighet att rida på Eldhestars fina Islandshästar ute på olika turer i naturen. Även nybörjare kan vara med och får då instruktioner. Ridning är ett utmärkt sätt att stressa av på! Du kommer att känna dig säker i sadeln och kunna njuta av den isländska naturen från hästryggen.

PRISER OCH RESFAKTA

Kursavgift: 12.500.kr för chefer, tandläkare, läkare, 5.500 kr för övrig personal. Pensionärer halv kursavgift.

Reskostnad: ca 16.990 kr. Enkelrumstillägg: 5.100 kr.

Anmälan görs på curomed.se

I PRISERNA INGÅR:

- * Flyg till Reykjavik tur o retur Stockholm eller Köpenhamn. Sandwich kan köpas på planet.
- * Hotell med del i dubbelrum på Hotel Eldhestar, 3 nätter med helpension
- * Hotell med del i dubbelrum på Hotel Plaza eller liknande, 3 nätter med frukostpension
- * Transfer t o r flygplatsen - Reykjavik
- * Bad i Blå Lagunen
- * Konferens enligt program
- * Möjlighet till naturridning på Islandshäst på Eldhestar
- * Avslutningsmiddag i Reykjavik
- * Svensk färdledning

Se aktuell inreseinformation på swedenabroad.se. Vi kommer också i god tid innan avresan meddela vad som gäller.

Privat tilläggssarrangemang: Natur och kultur på södra Island, 31/5 – 3/6

Pris: ca 5.500 kr i dubbelrum. Enkelrumstillägg: 2.900 kr.

Anmälan görs på curomed.se, ange önskemål för detta tillägg.

Detta ingår:

- * Buss med ”driver guide”
- * Hotell med del i dubbelrum på hotell, 3 nätter enligt programmet
- * Måltider enligt programmet
- * Transfer till flygplatsen i Keflavik

Heldagsutflykt 29/5 till Snaefellsnes inklusive lunch, 1.500 kr

Anmälan görs på curomed.se, ange önskemål för detta tillägg.

Resevillkor

Priser och resdagar är baserade på flyg- och hotelltariffer, valutakurser och tidtabeller gällande i december 2021. Alla uppgifter lämnas med reservation för ändringar efter detta datum. Allt flyg sker i ekonomiklass. Vi förbehåller oss rätten att ändra hotell till andra likvärdiga om det skulle vara nödvändigt. Resplanen kan också komma att ändras p.g.a. faktorer utanför vår kontroll. Priset baseras på att minimum 10 personer deltar på resan.

Allmänna resevillkor

För arrangerandet av dessa resor gäller de allmänna resevillkor som antagits 1975-06-16 av Svenska Resebranschens Förening och Researrangörsföreningen i Skandinavien efter överläggningar med KO.

Särskilda Resevillkor

Avbeställning ska ske skriftligt. Expeditionsavgiften vid avbeställning är 2.000 kr. Vid avbeställning senare än 4 månader före avresa är kostnaden 6.000 kr. Vid avbeställning senare än 30 dagar före avresan debiteras hela kostnaden. Ändringar utöver det givna

researrangemanget debiteras, förutom ev. tilläggskostnad, med 1.000 kr i administrationsavgift. Efter det att flygbiljetterna är utskrivna kan kostnaden för dessa ej återbetalas.

Avbeställningsskydd när det gäller privatresor ingår ibland i hemförsäkringen. För tjänsteresor har de flesta försäkringsbolag tjänstereseförsäkring. Anställda inom Praktikertjänst finns en tjänstereseförsäkring med avbeställningsskydd. Kontakta annars ditt försäkringsbolag angående detta, alternativt beställ på erv.se

Curomed Utbildning, Håkmark 213, 905 91 UMEÅ, tel 070-287 17 08
info@curomed.se , www.curomed.se