



## Efteruddannelsesoversigt

**Kvinder tror de allerede véd alt der er at vide, men vent...**

**Nu har AOF oprettet træningskurser for kvinder inden for følgende emner:**

Kursus nr.:                      Kursusbeskrivelse:

015501     **Tavshed, den yderste grænse:**

Hvor ingen kvinde før har været  
Torsdag    17.00-18.30

015502     **Den uopdagede side af banken:**

At sætte penge ind  
Tirsdag    18.00-20.00

027003     **Fester:**

Hvordan man overlever uden nyt tøj  
Mandag    17.30-21.30

027019     **Værn om din mand:**

Små huslige opgaver kan vente til efter kampen  
Onsdag    16.00-21.00

028055     **Badeværelses etikette I:**

Mænd har også brug for plads i toiletskabet  
Mandag    19.00-20.30

028056     **Badeværelses etikette II:**

Hans barberskraber er hans  
Tirsdag    17.00-20.00

030185     **Kommunikations færdigheder I:**

Tårer - den sidste udvej, ikke den første  
fredag     19.00-20.30

030188     **Kommunikations færdigheder II:**

Tænk før du taler  
Onsdag    18.30-18.45

030189     **Kommunikations færdigheder III:**

Hvordan du får hvad du vil have uden at plage  
Tirsdag    19.30-23.00



- 030199 **Sikker bilkørsel:**  
En færdighed du KAN opnå  
Tirsdag 16.00-20.30
- 011006 **Telefonfærdigheder:**  
Hvordan man lægger på  
Onsdag 16.00-23.00
- 030200 **Introduktion til parkering**  
Fredag 19.00-20.30
- 030201 **Parkering for viderekomne:**  
Parallelparkering  
Fredag 19.00-20.30
- 070089 **Madlavning I:**  
Få bacon, æg og smør tilbage i køkkenet  
Mandag 18.30-20.00
- 070099 **Madlavning II:**  
Klid og tofu er ikke egnet til menneskelig indtagelse  
Tirsdag 18.30-20.00
- 070100 **Madlavning III:**  
Hvordan du ikke påfører andre dine slankekurer  
Onsdag 18.30-20.00
- 028079 **Komplimenter:**  
At modtage dem pænt  
Fredag 17.00-19.00
- 028107 **Menstruation:**  
Dit problem - IKKE hans  
Torsdag 18.00-21.00
- 033541 **Klassiske klæder:**  
At bruge tøj du allerede har  
Torsdag 17.30-19.30
- 070011 **Støv:**  
En uskadelig naturlig forekomst kun kvinder bemærker  
Mandag 16.00-23.00
- 070012 **Vasketøjs integration:**  
At vaske det hele sammen  
Onsdag 19.30-21.30



- 028100 **Olie og benzin:**  
Din bil har brug for begge dele  
Tirsdag 16.00-22.30
- 099087 **Elementær kortlæsning:**  
Sådan læser man Kraks kort og finder hjem igen.  
Torsdag 19.30-21.30
- 015747 **Avanceret teknisk kursus:**  
Sådan programmerer du din video.  
Fredag 18.00-22.30
- 000541 **Shoppetur:**  
Du kan også købe tøj på under 4 timer.  
Torsdag 18.00-23.30
- 028111 **Ja, du kan lære at fylde benzin på bilen.**  
Onsdag 19.00-21.30
- 054654 **Han glemmer fødselsdage - du glemmer sportsresultater:**  
Sådan håndterer du det.  
Mandag 18.00-19.30
- 028819 **Bilkørsel I:**  
Betydningen af blinkende orange lamper.  
Mandag 16.00-23.30
- 028488 **Bilkørsel II:**  
Sådan holder du farten konstant på lige strækninger.  
Tirsdag 16.00-23.30

----- 00 -----

Tilmelding sker på [AOF@almendannelse.dk](mailto:AOF@almendannelse.dk)

Eller brug nedenstående tilmeldingsblanket

Alle kurser er af 14 ugers varighed



## TILMELDINGSBLANKET

Navn: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Tidligere kurser: \_\_\_\_\_

Færdigheder: (Kryds af)

- Støvsugning  
  Hente børn  
  Opvask  
  Hente børn til tiden  
  Tøjvask  
 Grundlæggende indkøbsfærdigheder  
  Ulykkesforsikret  
 Hente øl til herren i huset  
  I stand til at klare sig selv en aften eller to.  
 Kørekort

Jeg ønsker at deltage på følgende kurser: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Du kan blive kontaktet af din kursuslærer, som vil informere om hold og niveau

Rigtig god fornøjelse!

### **AOF Danmark**

Teglværksgade 27  
2100 København Ø

Telefon 3929 6066 - Telefax 3929 4996  
e-mail: [aof@aof-danmark.dk](mailto:aof@aof-danmark.dk)