



Basisschema Plus week 20



Slaapkamers, kantoor, hobbyruimte

Opruimen	0 0 0 0
Bedden verschonen	0 0 0 0
Stoffen/klamvochtig afnemen	0 0 0 0
Stofzuigen / dweilen	0 0 0 0

Trappen/overloop/bergruimtes

Opruimen	0 0 0 0
Stoffen/klamvochtig afnemen	0 0 0 0
Stofzuigen/dweilen	0 0 0 0

Badkamer/WC

Opruimen	0 0 0 0
Stoffen/klamvochtig afnemen	0 0 0 0
Bad en wcmatten wassen	0 0 0 0
WC soppen	0 0 0 0
Sanitair soppen	0 0 0 0
Kranen en spiegels	0 0 0 0
Afvalbakjes	0 0 0 0
Stofzuigen/dweilen	0 0 0 0

Poetsklus

Muren en plafonds ontstoffen	0 0 0 0
Bovenop hoge kasten ontstoffen	0 0 0 0
Radiator ontstoffen/schoonmaken	0 0 0 0
CV ketel + toebehoren afnemen	0 0 0 0
Houtwerk ontstoffen/schoonmaken	0 0 0 0
Lampen schoonmaken	0 0 0 0
Schilderijlijstjes en andere hangende voorwerpen ontstoffen/schoonmaken	0 0 0 0
Stopcontact/lichtschakelaar reinigen	0 0 0 0
Vitrinekast + inhoud schoonmaken	0 0 0 0
Check voorraad lamp & batterij	0 0 0 0
Deuren met deurkozijnen schoonmaken	0 0 0 0
Voordeur schoonmaken	0 0 0 0
Deur berging/garage schoonmaken	0 0 0 0

Ochtendroutine

Momentje voor jezelf	0 0 0 0 0 0 0
Douchen/aankleden	0 0 0 0 0 0 0
Ramen open	0 0 0 0 0 0 0
Beddengoed laten luchten	0 0 0 0 0 0 0
Ontbijten/event medicijnen	0 0 0 0 0 0 0
Event. lunch klaarmaken	0 0 0 0 0 0 0
Ontbijttafel afruimen	0 0 0 0 0 0 0
Afwassen/vaatwasser	0 0 0 0 0 0 0
Aanrecht opruimen	0 0 0 0 0 0 0
Niks vergeten om mee te nemen	0 0 0 0 0 0 0

Dagelijkse routine

WC oprfrissen	0 0 0 0 0 0 0
Wastafel/kraan oprfrissen	0 0 0 0 0 0 0
Opruimrondje eigen slaapkamer	0 0 0 0 0 0 0
Opruimrondje (kinder)kamers	0 0 0 0 0 0 0
Opruimrondje wc/badkamer	0 0 0 0 0 0 0
Opruimrondje trappen/overloop	0 0 0 0 0 0 0
Opruimrondje woonkamer	0 0 0 0 0 0 0
Opruimrondje (bij)keuken	0 0 0 0 0 0 0
Opruimrondje hal/overige ruimte	0 0 0 0 0 0 0
Aanrecht opgeruimd houden	0 0 0 0 0 0 0
Afwassen/vaatwasser	0 0 0 0 0 0 0
Hand/thee/vaatdoek verschonen	0 0 0 0 0 0 0
Katten/kooien etc oprfrissen	0 0 0 0 0 0 0
Wassen/drogen	0 0 0 0 0 0 0
Was vouwen en opbergen	0 0 0 0 0 0 0
Email/post openen	0 0 0 0 0 0 0
Boodschappen	0 0 0 0 0 0 0
Planten verzorgen	0 0 0 0 0 0 0

Avondroutine

Koken	0 0 0 0 0 0 0
Tafel afruimen	0 0 0 0 0 0 0
Afwassen/vaatwasser	0 0 0 0 0 0 0
Aanrecht opruimen	0 0 0 0 0 0 0
Doekje over kookplaat/afzuigkap	0 0 0 0 0 0 0
Vegen/kruimeldief	0 0 0 0 0 0 0
Event. lunch klaarmaken	0 0 0 0 0 0 0
Iets uit de vriezer halen?	0 0 0 0 0 0 0
E.e.a. voor morgen klaarleggen	0 0 0 0 0 0 0
Afvalbakjes legen	0 0 0 0 0 0 0
Email en agenda nakijken	0 0 0 0 0 0 0
Relaxen	0 0 0 0 0 0 0

Wekelijkse klusjes

WC wekelijkse beurt	0 0 0 0 0 0 0
Badkamer wekelijkse beurt	0 0 0 0 0 0 0
Koelkast oprfrissen	0 0 0 0 0 0 0
Keukenapparatuur nalopen	0 0 0 0 0 0 0
Opruimen 15 min in 1 vertrek	0 0 0 0 0 0 0
Deurmat uitkloppen	0 0 0 0 0 0 0
Stofzuigen/dweilen	0 0 0 0 0 0 0
Strijken (alleen het echt nodige)	0 0 0 0 0 0 0
Tuinklussen	0 0 0 0 0 0 0
Auto opruimen	0 0 0 0 0 0 0
Kattenbak/kooien schoonmaken	0 0 0 0 0 0 0
Administratie bijwerken	0 0 0 0 0 0 0
Planten verzorgen	0 0 0 0 0 0 0

Reminders

Agenda checken	0 0 0 0 0 0 0
Weekmenu maken	0 0 0 0 0 0 0