



Basisschema week 20



Badkamer

| | |
|--|-------------|
| Matten uitwassen | 0 0 0 0 0 0 |
| WC pot rondom incl bril + drukknop | 0 0 0 0 0 0 |
| Sanitair zoals de douche, wastafel en bad soppen | 0 0 0 0 0 0 |
| Spiegel en kranen afnemen | 0 0 0 0 0 0 |
| WC houder en borstel schoonmaken | 0 0 0 0 0 0 |
| Afvalbakje schoonmaken | 0 0 0 0 0 0 |

Woonkamer

| | |
|-----------------------------|-------------|
| Opruimen | 0 0 0 0 0 0 |
| Stoffen/klamvochtig afnemen | 0 0 0 0 0 0 |

Slaapkamers

| | |
|-------------------------------|-------------|
| Bedden verschoneren | 0 0 0 0 0 0 |
| Stoffen / klamvochtig afnemen | 0 0 0 0 0 0 |

Algemeen

| | |
|---|-------------|
| Event. afvoerslang ontstoffen | 0 |
| Pluizenfilter droger schoonmaken | 0 |
| Binnenkant droger samen met de deur schoonmaken | 0 0 |
| Buitenkant droger klamvochtig afnemen | 0 |
| Stofzuigen/dweilen onder en achter de droger | 0 0 |
| Planten verzorgen | 0 0 0 0 0 0 |
| Kooien/kattenbak etc verzorgen | 0 0 0 0 0 0 |
| Deurmatten uitkloppen | 0 0 0 0 0 0 |
| Stofzuigen / dweilen hele huis | 0 0 0 0 0 0 |

Ochtendroutine

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

Dagelijkse routine

| | |
|---------------------------------|-------------|
| WC opfrissen | 0 0 0 0 0 0 |
| Wastafel/kraan opfrissen | 0 0 0 0 0 0 |
| Opruimrondje slaapkamer | 0 0 0 0 0 0 |
| Opruimrondje (kinder)kamers | 0 0 0 0 0 0 |
| Opruimrondje wc/badkamer | 0 0 0 0 0 0 |
| Opruimrondje trappen/overloop | 0 0 0 0 0 0 |
| Opruimrondje woonkamer | 0 0 0 0 0 0 |
| Opruimrondje (bij)keuken | 0 0 0 0 0 0 |
| Opruimrondje hal | 0 0 0 0 0 0 |
| Aanrecht opgeruimd houden | 0 0 0 0 0 0 |
| Vaatwasser/afwassen | 0 0 0 0 0 0 |
| Hand/thee/vaatdoek verschoneren | 0 0 0 0 0 0 |
| Kattenbak etc opfrissen | 0 0 0 0 0 0 |
| Wassen/drogen/vouwen/opbergen | 0 0 0 0 0 0 |
| Was vouwen en opbergen | 0 0 0 0 0 0 |
| Email/post openen | 0 0 0 0 0 0 |
| Boodschappen | 0 0 0 0 0 0 |
| Planten verzorgen | 0 0 0 0 0 0 |

Avondroutine

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

Reminder

| | |
|---|-------------|
| Weekmenu maken | 0 0 0 0 0 0 |
| Agenda wat staat er voor komende week op de planning? | 0 0 0 0 0 0 |