



## Basisschema Plus week 28



### 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
WC soppen	0 0 0 0
Sanitair soppen	0 0 0 0
Kranen en spiegels	0 0 0 0
WC borstel en houder schoonmaken	0 0 0 0
Afvalbakjes	0 0 0 0
Stofzuigen/dweilen	0 0 0 0

### Poetsklus

Superpoets!	0 0 0 0
Douchedeur/gordijn ontkalken	0 0 0 0
Badjassen + badmatten wassen	0 0 0 0
Kranen ontkalken	0 0 0 0
Borstels/Make-upkwasten reinigen	0 0 0 0
Afvalbakje schoonmaken	0 0 0 0
Handje soda door de afvoeren	0 0 0 0
Voorraad shampoo etc controleren	0 0 0 0
Auto wassen/wasstraat	0 0 0 0
Auto stofzuigen/matten uitkloppen	0 0 0 0
Spiegels, ramen+interieur schoonmk	0 0 0 0
Banden,remmen,verlichting checken	0 0 0 0
Olie, koelvloestof en ruitensproeistof	0 0 0 0
Banden fietsen oppompen	0 0 0 0
Fiets/scooters 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 opruimen	0 0 0 0 0 0 0
Wastafel/kraan opruimen	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
Vaatwasser/afwassen	0 0 0 0 0 0 0
Hand/thee/vaatdoek verschonen	0 0 0 0 0 0 0
Katten/kooien etc opruimen	0 0 0 0 0 0 0
Wassen/drogen/vouwen/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 opruimen	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