



## 3-wekenschema week 41



### Badkamer + poetsklus

Bad en wc mat + badjassen wassen	0 0 0 0
Douchedeur/gordijn schoonmaken	0 0 0 0
Sanitair schoonmaken	0 0 0 0
Kranen ontkalken indien nodig	0 0 0 0
Kranen en spiegel schoonmaken	0 0 0 0
Kammen en borstels schoonmaken	0 0 0 0
Make-upkwasten en sponsjes reinigen	0 0 0 0
Afvalbakje schoonmaken	0 0 0 0
WC borstel met houder schoonmkn of vervangen zie reminder	0 0 0 0
Handje soda door afvoeren + overgieten met kokend water	0 0 0 0
Voorraad shampoo etc checken	0 0 0 0

### Woonkamer

Opruimen	0 0 0 0
<b>Superpoets!</b>	<b>0 0 0 0</b>
Stoffen/klamvochtig afnemen	0 0 0 0
Bank stofzuigen	0 0 0 0

### Slaapkamer(s)

Stoffen/klamvochtig afnemen	0 0 0 0
Bedden verschon	0 0 0 0

### Poetsklus

Zie badkamer en superpoets in de woonkamer

### Algemeen

Planten verzorgen	0 0 0 0
Hele huis stofzuigen en/of dweilen	0 0 0 0
Kattenbak/kooien etc van huisdieren	0 0 0 0
Gras maaien indien nodig	0 0 0 0
Tuinklussen	0 0 0 0
Administratie	0 0 0 0

### Dagelijkse routine

Momentje voor jezelf	0 0 0 0 0 0 0
WC opfrissen	0 0 0 0 0 0 0
Wastafel/kraan opfrissen	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 verschon	0 0 0 0 0 0 0
Katten/kooien etc opfrissen	0 0 0 0 0 0 0
Wassen/drogen	0 0 0 0 0 0 0
Was vouwen/strijken+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

### Reminder

Weekagenda checken	0 0 0 0 0 0 0
Een weekmenu maken	0 0 0 0 0 0 0
WC borstel(s) vervangen indien nodig	0 0 0 0 0 0 0

### Ochtendroutine

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

### 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