



Basisschema Plus week 1



Woonkamer, (bij)keuken, hal

Opruimen	0 0 0 0
Stoffen/klamvochtig afnemen waar nodig	0 0 0 0
Keukenapparatuur snel opruimen	0 0 0 0
Keukendeurtjes afnemen	0 0 0 0
Achterwand aanrecht schoonmaken	0 0 0 0
Losse spulletjes op het aanrecht afwassen	0 0 0 0
Afvalbakjes omspoelen/schoonmkn	0 0 0 0
Kraan en gootsteen	0 0 0 0
Deurmatten uitkloppen	0 0 0 0
Stofzuigen / dweilen	0 0 0 0

WC

WC opruimen	0 0 0 0
WC matten uitwassen	0 0 0 0
WC rondom schoonmaken	0 0 0 0
Fonteyntje rondom schoonmaken	0 0 0 0
Spiegel en kraantje afnemen	0 0 0 0
Deurklink en lichtknopje afnemen	0 0 0 0
WC borstel en houder schoonmaken	0 0 0 0
Afvalbakje legen	0 0 0 0

Poetsklus

Superpoets	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

Dagelijkse routine

WC opruimen	0 0 0 0 0 0
Wastafel/kraan opruimen	0 0 0 0 0 0
Opruimrondje eigen 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/overige ruimte	0 0 0 0 0 0
Aanrecht opgeruimd houden	0 0 0 0 0 0
Afwassen/ vaatwasser	0 0 0 0 0 0
Hand/thee/ vaatdoek verschon	0 0 0 0 0 0
Katten/kooien etc opruimen	0 0 0 0 0 0
Wassen/drogen	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

Reminder

Weekagenda checken	0 0 0 0 0 0
Weekmenu maken	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/afzuigkap	0 0 0 0 0 0
Vegen/kruimeldief	0 0 0 0 0 0
Event. lunch klaarmaken	0 0 0 0 0 0
Iets uit de vriezer halen?	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
Relaxen	0 0 0 0 0 0

Wekelijkse klusjes

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