



## Basisschema week 4



### Maandag poetsklus

Event. afvoerslang ontstoffen	0
Pluizenfilter droger schoonmaken	0
Binnenkant droger+deur schoonmkn	0 0
Buitenkant droger schoonmaken	0
Strijkmand(en) schoonmaken	0 0
Strijkplank afnemen indien nodig	0
Strijkijzer ontkalken en/of schoonmaken indien nodig	0 0
Stofzuigen/dweilen onder en achter de droger	0 0

### Dinsdag 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

### Woensdag

Bedden verschon	0 0 0 0 0 0
-----------------	-------------

### Donderdag

Stoffen / klamvochtig afnemen trap, overloop en slaapkamer(s)	0 0 0 0 0 0
---	-------------

### Vrijdag woonkamer

Planten verzorgen	0 0 0 0 0 0
Stoffen/klamvochtig afnemen	0 0 0 0 0 0

### Weekend

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 verschon	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