



Basisschema week 5



WC

WC mat uitwassen	0 0 0 0
WC pot inspuiten / doorborstelen	0 0 0 0
WC pot rondom incl bril + drukknop	0 0 0 0
Fonteintje rondom schoonmaken	0 0 0 0
Spiegel en kraantje afnemen	0 0 0 0
WC houder en borstel schoonmaken	0 0 0 0
Afvalbakje legen	0 0 0 0

Woonkamer

Opruimen	0 0 0 0
Stoffen/klamvochtig afnemen	0 0 0 0

Hal

Stoffen/klamvochtig afnemen	0 0 0 0
Deurmat uitkloppen	0 0 0 0

Keuken

Stoffen en/of klamvochtig afnemen	0 0 0 0
Keukendeurtjes snel oprfrissen	0 0 0 0
Losse spulletjes op het aanrecht afwassen/vaatwasser	0 0 0 0
Achterwand/spatrand samen met het aanrecht schoonmaken	0 0 0 0
Afvalbakjes omspoelen/schoonmkn	0 0 0 0
Gootsteen en kraan afnemen	0 0 0 0
Afzuigkap schoonmaken	0 0 0 0
Filters afwassen/vaatwasser en/of vervangen indien nodig	0 0 0 0

Algemeen

Planten water geven	0 0 0 0
Stofzuigen/dweilen woonkamer, (bij)keuken, wc en hal)	0 0 0 0
Kattenbak/kooien etc van huisdieren opfrissen/schoonmaken	0 0 0 0
Administratie bijwerken	0 0 0 0

Dagelijkse routine

Momentje voor jezelf	0 0 0 0 0 0
WC opfrissen	0 0 0 0 0 0
Wastafel/kraan opfrissen	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 verschonon	0 0 0 0 0 0
Katten/kooien etc opfrissen	0 0 0 0 0 0
Wassen/drogen/vouwen/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
Een weekmenu maken	0 0 0 0 0 0

Ochtendroutine

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

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/tijd voor jezelf	0 0 0 0 0 0