



Maandschema week 3



Woonkamer

Grondig ontstoffen	0 0 0 0
Klamvochtig afnemen waar nodig	0 0 0 0
Lectuurmand opschoonen	0 0 0 0
Bank stofzuigen	0 0 0 0
Grondig stofzuigen/dweilen	0 0 0 0

Poetsklus woonkamer

Plafond en muren ontstoffen	0 0 0 0
Bovenop hoge kasten schoonmaken	0 0 0 0
Radiator ontstoffen/schoonmaken	0 0 0 0
Houtwerk en plinten afnemen	0 0 0 0
Lampen schoonmaken	0 0 0 0
Stopcontacten/lichtschakelaars	0 0 0 0
Schilderijlijstjes etc	0 0 0 0
Accessoires schoonmaken	0 0 0 0
Lampen/batterijenvoorraad checken	0 0 0 0
Vitrinekast met inhoud 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 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
Vaatwasser/afwassen	0 0 0 0 0 0 0
Hand/thee/vaatdoek verschoonen	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

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 (heel belangrijk!)	0 0 0 0 0 0 0

Wekelijkse klusjes

Opruimen 15 min in 1 vertrek	0 0 0 0 0 0 0
Badkamer opfrissen	0 0 0 0 0 0 0
WC borstel met houder	0 0 0 0 0 0 0
WC opfrissen	0 0 0 0 0 0 0
Bedden verschoonen of 2 wekelijks	0 0 0 0 0 0 0
Stoffen/klamvochtig afnemen	0 0 0 0 0 0 0
Koelkast opfrissen	0 0 0 0 0 0 0
Keukenapparatuur nalopen	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

Reminders

Weekagenda checken	0 0 0 0 0 0 0
Een weekmenu maken	0 0 0 0 0 0 0
Tandenborstel(s) vervangen	0 0 0 0 0 0 0