



Basisschema week 7



Maandag

Stoffen/klamvochtig afnemen hal 0 0 0 0
 Administratie bijwerken 0 0 0 0

Dinsdag

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 schoonmaken 0 0 0 0

Woensdag

Stoffen/klamvochtig afnemen waar nodig 0 0 0 0
 Bovenop de keukenkastjes schoonmaken 0 0 0 0
 Keukendeurtjes schoonmaken 0 0 0 0
 Magnetron schoonmaken 0 0 0 0
 Kleine huish app event ontkalken/reinigen 0 0 0 0
 Afvalbakjes schoonmaken/omspoelen 0 0 0 0

Donderdag

Losse spulletjes op het aanrecht afwassen 0 0 0 0
 Achterwand van aanrecht (vaak tegels) 0 0 0 0
 Gootsteen en kraan poetsen 0 0 0 0
 Vaatwasser reinigen en event ontkalken 0 0 0 0
 Keukenkraan ontkalken indien nodig 0 0 0 0
 Keukenplint schoonmaken 0 0 0 0

Vrijdag

Planten water geven / verzorgen 0 0 0 0
 Stofzuigen/dweilen woonkamer,
 (bij)keuken, wc en hal 0 0 0 0
 Kattenbak/kooien etc van huisdieren 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 verschoneren 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
 Vlooiënbestrijding huisdieren 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