



Maandschema week 22



Hal, trap/overloop, hobby/kantoor

| | |
|----------------------------------|---------|
| Opruimen | 0 0 0 0 |
| Grondig ontstoffen | 0 0 0 0 |
| Klamvochtig afnemen | 0 0 0 0 |
| Luxaflex ontstoffen | 0 0 0 0 |
| Afvalbakjes legen en schoonmaken | 0 0 0 0 |
| Deurmatten uitkloppen | 0 0 0 0 |
| Grondig stofzuigen/dweilen | 0 0 0 0 |

Buitenboel

| | |
|--|---------|
| Auto wassen/wasstraat | 0 0 0 0 |
| Auto stofzuigen | 0 0 0 0 |
| Interieur, spiegels en ramen | 0 0 0 0 |
| Matten uitkloppen | 0 0 0 0 |
| Bandenspanning, remmen en verlichting controleren | 0 0 0 0 |
| Oliepeil, koelvloeistof en ruitensproei stof checken, indien nodig bijvullen | 0 0 0 0 |
| Tuinklussen | 0 0 0 0 |
| Fietsbanden etc oppompen | 0 0 0 0 |
| Berging opruimen/vegen | 0 0 0 0 |

Poetsklus

| | |
|---|---------|
| Plafonds en muren ontstoffen | 0 0 0 0 |
| Bovenop hoge kasten ontstoffen | 0 0 0 0 |
| Radiator schoonmaken | 0 0 0 0 |
| CVketel+toebehoren stoffen/afnemen | 0 0 0 0 |
| Houtwerk en plinten | 0 0 0 0 |
| Vitrinekast met inhoud schoonmaken | 0 0 0 0 |
| Lampen schoonmaken | 0 0 0 0 |
| Lichtschakelaars en stopcontacten | 0 0 0 0 |
| Voorraad lampen checken | 0 0 0 0 |
| Onderhoudsproduct voor de vloeren gebruiken indien dit nodig is | 0 0 0 0 |

Ochtendroutine

| | |
|-------------------------------|---------------|
| Momentje voor jezelf | |
| 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 oprfrissen | 0 0 0 0 0 0 0 |
| Wastafel/kraan oprfrissen | 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 verschonon | 0 0 0 0 0 0 0 |
| Katten/kooien etc oprfrissen | 0 0 0 0 0 0 0 |
| Wassen/drogen | 0 0 0 0 0 0 0 |
| Was vouwen + 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 | 0 0 0 0 0 0 0 |

Wekelijkse klusjes

| | |
|-------------------------------------|---------------|
| Opruimen 15 min in 1 vertrek | 0 0 0 0 0 0 0 |
| Wekelijkse opfrisbeurt WC | 0 0 0 0 0 0 0 |
| Wekel. opfrisbeurt badkamer | 0 0 0 0 0 0 0 |
| WC borstel + houder | 0 0 0 0 0 0 0 |
| Stoffen/klamvochtig afnemen | 0 0 0 0 0 0 0 |
| Bedden verschonon | 0 0 0 0 0 0 0 |
| Koelkast oprfrissen | 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 |
| Kattenbak/kooien schoonmaken | 0 0 0 0 0 0 0 |
| Administratie bijwerken | 0 0 0 0 0 0 0 |
| Jassen, tassen, schoenen nalopen | 0 0 0 0 0 0 0 |
| Oud papier, glaswerk etc wegbrengen | 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 |
| Vlooiënbestrijding huisdieren | 0 0 0 0 0 0 0 |