



Maandschema week 7



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
Indien nodig een onderhoudsproduct voor de vloeren gebruiken	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 opruimen	0 0 0 0 0 0 0
Wastafel/kraan opruimen	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 verschon	0 0 0 0 0 0 0
Katten/kooien etc opruimen	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 verschon	0 0 0 0 0 0 0
Koelkast opruimen	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

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