



2 wekenschema week 10



Deze week is het superpoets!

Slaapkamers

Bedden verschoneren	0 0 0 0
Stoffen/klamvochtig afnemen	0 0 0 0
Stofzuigen / dweilen	0 0 0 0

Badkamer / wc

Stoffen/klamvochtig afnemen	0 0 0 0
Wc en badmat wassen	0 0 0 0
Sanitair + wc soppen	0 0 0 0
Kranen, spiegels	0 0 0 0
Afvalbakje	0 0 0 0
WCborstel en houder schoonmaken	0 0 0 0
Stofzuigen/dweilen	0 0 0 0

Hal, trappen, overloop, zolder etc

Stoffen/klamvochtig afnemen	0 0 0 0
Deurmat uitkloppen	0 0 0 0
Stofzuigen/dweilen	0 0 0 0

Overige klussen

Tuinklussen	0 0 0 0
Berging de losse spullen opruimen	0 0 0 0
Berging vegen	0 0 0 0
Administratie bijwerken	0 0 0 0
Kattenbak/kooien etc	0 0 0 0

Ochtendroutine

Momentje voor jezelf	0 0 0 0 0 0
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

Dagelijkse routine

WC opfrissen	0 0 0 0 0 0
Wastafel/kraan opfrissen	0 0 0 0 0 0
Opruimrondje slaapkamers	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 verschoneren	0 0 0 0 0 0
Kattenbak/kooien etc opfrissen	0 0 0 0 0 0
Wassen/drogen/vouwen	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

Reminders

Een weekmenu maken	0 0 0 0 0 0
Wat staat er voor volgende week in de agenda	0 0 0 0 0 0
Belastingaangifte / informatie verzamelen	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
Event. medicijnen	0 0 0 0 0 0
Relaxen	0 0 0 0 0 0

Poetsklus voor deze week

Deze week is het superpoets!	0 0 0 0 0 0
Douchedeur schoonmaken/ontkalken	0 0 0 0 0 0
Afvalbakje badkamer schoonmaken	0 0 0 0 0 0
Badjassen uitwassen	0 0 0 0 0 0
Kranen ontkalken	0 0 0 0 0 0
Kammen en borstels schoonmaken	0 0 0 0 0 0
Make-upkwasten ed reinigen	0 0 0 0 0 0
Handje soda door afvoeren	0 0 0 0 0 0
Voorraad shampoo ed checken	0 0 0 0 0 0
Auto opruimen, wassen of wasstraat	0 0 0 0 0 0
Stofzuigen, matten uitkloppen	0 0 0 0 0 0
Ramen, spiegels+interieur afnemen	0 0 0 0 0 0
Bandenspanning, verlichting, remmen olie, koelvloeistof, ruitensproeistof nakijken en indien nodig bijvullen	0 0 0 0 0 0
Fietsen, brommers etc nakijken	0 0 0 0 0 0
Banden van fietsen/scooters oppompen	0 0 0 0 0 0