



Maandschema week 13



Woonkamer

Grondig ontstoffen	0 0 0 0
Klamvochtig afnemen waar nodig	0 0 0 0
Ramen zemen	0 0 0 0
Vitrage wassen indien nodig	0 0 0 0
Luxaflex ontstoffen en/of schoon maken indien nodig	0 0 0 0
Lamp, lichtknop en stopcontact	0 0 0 0
Radiator	0 0 0 0
Deur	0 0 0 0
Plinten, houtwerk	0 0 0 0
Schilderijlijstjes etc	0 0 0 0
Meubelen/kasten klamvochtig afnemen	0 0 0 0
Lectuurmand opschonen	0 0 0 0
Bank stofzuigen	0 0 0 0
Grondig stofzuigen/dweilen	0 0 0 0
Poetsklus	
Eethoek plus stoelen schoonmaken	0 0 0 0
Event. onderhoudsproduct gebruiken	0 0 0 0
Stoelhoezen / kledjes wassen	0 0 0 0
Accessoires op tafel schoonmaken	0 0 0 0
Viltjes onder de stoel- en tafelpoten vervangen indien nodig	0 0 0 0
Kindermeubilair schoonmaken zoals box, kinderstoel, kinderwagen etc	0 0 0 0
Boxkleed + lakentje etc vd kinderwagen wassen (wasvoorschrift!)	0 0 0 0
Speelgoed wat veel in de mond wordt genomen schoonmaken	0 0 0 0
Kasten opruimen/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 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
Vaatwasser/afwassen	0 0 0 0 0 0 0
Hand/thee/vaatdoek verschonen	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/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 oprfrissen	0 0 0 0 0 0 0
WC oprfrissen	0 0 0 0 0 0 0
Bedden verschonen of 2 wekelijks	0 0 0 0 0 0 0
Stoffen/klamvochtig afnemen	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
Tuinklussen / gras maaien	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
Belastingaangifte	0 0 0 0 0 0 0
Tuinmeubelen schoonmaken	0 0 0 0 0 0 0