



Basisschema Plus week 46



Slaapkamers, kantoor, hobbyruimte

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

Trappen/overloop/bergruimtes etc

Stoffen/klamvochtig afnemen	0 0 0 0
Stofzuigen/dweilen	0 0 0 0

Badkamer

Stoffen/klamvochtig afnemen	0 0 0 0
Bad en wcmatten wassen	0 0 0 0
WC soppen	0 0 0 0
Sanitair soppen	0 0 0 0
Kranen en spiegels	0 0 0 0
WC borstel met houder	0 0 0 0
Afvalbakjes	0 0 0 0
Stofzuigen/dweilen	0 0 0 0

Poetsklus

Hoes matras uitwassen	0 0 0 0
Bedombouw schoonmaken	0 0 0 0
Matrassen keren, zie gebruiksaanw.	0 0 0 0
Dekbed/kussens wassen	0 0 0 0
Losse dekentjes/kussentjes wassen	0 0 0 0
Nachtkastje opruimen/schoonmaken	0 0 0 0
Onder/achter bedden zuigen/dweilen	0 0 0 0

Let bij het wassen op het wasvoorschrift!

Let Op: niet alle matrassen nogen gekeerd worden!

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
Afwassen/vaatwasser	0 0 0 0 0 0 0
Hand/thee/vaatdoek verschoneren	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 en 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

WC wekelijkse beurt	0 0 0 0 0 0 0
Badkamer wekelijkse beurt	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
Opruimen 15 min in 1 vertrek	0 0 0 0 0 0 0
Deurmatten 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	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
Planten verzorgen	0 0 0 0 0 0 0
Jassen, tassen en schoenen nalopen	0 0 0 0 0 0 0
Oud papier, glaswerk etc wegbrengen	0 0 0 0 0 0 0

Reminders

Agenda checken	0 0 0 0 0 0 0
Weekmenu maken	0 0 0 0 0 0 0