



Basisschema week 21



WC

WC mat uitwassen	0 0 0 0
Tegels schoonmaken	0 0 0 0
Voeg- en kitranden schoonmaken	0 0 0 0
WC pot inspuiten / doorborstelen	0 0 0 0
WC pot rondom incl bril + drukknop	0 0 0 0
Fonteyntje rondom schoonmaken	0 0 0 0
Spiegel en kraantje afnemen	0 0 0 0
Indien nodig kraantje ontkalken	0 0 0 0
Handje soda door afvoeren en overgieten met kokend water	0 0 0 0
WC houder en borstel schoonmaken	0 0 0 0
Afvalbakje legen en schoonmaken	0 0 0 0
Voorraad wc papier, maandverband etc checken	0 0 0 0

Woonkamer

Opruimen	0 0 0 0
Stoffen/klamvochtig afnemen	0 0 0 0

Hal

Stoffen/klamvochtig afnemen	0 0 0 0
Deurmat uitkloppen	0 0 0 0

Keuken

Stoffen/klamvochtig afnemen	0 0 0 0
Keukendeurtjes snel oprfrissen	0 0 0 0
Losse spulletjes o/h aanrecht afwassen/vaatwasser	0 0 0 0
Achterwand bij aanrecht schoonmkn	0 0 0 0
Kookplaat schoonmaken	0 0 0 0
Overige keukenapparatuur snel oprfrissen	0 0 0 0
Afvalbakjes omspoelen/schoonmkn	0 0 0 0
Gootsteen met kraan	0 0 0 0
Keukenmat uitkloppen	0 0 0 0

Algemeen

Planten water geven	0 0 0 0
Stofzuigen/dweilen woonkamer, (bij)keuken, wc en hal)	0 0 0 0
Kattenbak/kooien etc van huisdieren oprfrissen/schoonmaken	0 0 0 0
Administratie bijwerken	0 0 0 0
Oud papier, glaswerk wegbrengen	0 0 0 0
Tuinklussen, gras maaien	0 0 0 0

Dagelijkse routine

Momentje voor jezelf	0 0 0 0 0 0
WC oprfrissen	0 0 0 0 0 0
Wastafel/kraan oprfrissen	0 0 0 0 0 0
Opruimrondje eigen slaapkamer	0 0 0 0 0 0
Opruimrondje (kinder)kamers	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 verschonon	0 0 0 0 0 0
Katten/kooien etc oprfrissen	0 0 0 0 0 0
Wassen/drogen/vouwen/opbergen	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

Reminder

Weekagenda checken	0 0 0 0 0 0
Een weekmenu maken	0 0 0 0 0 0

Ochtendroutine

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

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
Relaxen/tijd voor jezelf	0 0 0 0 0 0