



Basisschema week 30



Badkamer

Matten en badjassen uitwassen	0 0 0 0 0 0
Douchedeur/gordijn schoonmaken	0 0 0 0 0 0
WC pot rondom incl bril + drukknop	0 0 0 0 0 0
Sanitair zoals de douche, wastafel en bad soppes	0 0 0 0 0 0
Spiegel en kranen afnemen en indien nodig kranen ontkalken	0 0 0 0 0 0
WC houder en borstel schoonmaken	0 0 0 0 0 0
Afvalbakje schoonmaken	0 0 0 0 0 0
Kammen en borstels schoonmaken	0 0 0 0 0 0
Make-upkwasten en sponsjes reinigen	0 0 0 0 0 0
Handje soda door afvoeren en overgieten met kokend water	0 0 0 0 0 0
Voorraad shampoo, tandpasta etc checken	0 0 0 0 0 0

Woonkamer

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

Slaapkamers

Bedden verschonen	0 0 0 0 0 0
Stoffen / klamvochtig afnemen	0 0 0 0 0 0

Algemeen

Planten verzorgen	0 0 0 0 0 0
Kooien/kattenbak etc verzorgen	0 0 0 0 0 0
Deurmatten uitkloppen	0 0 0 0 0 0
Stofzuigen / dweilen hele huis	0 0 0 0 0 0
Klussen van de tuinkalender	0 0 0 0 0 0
Berging losse rommel opruimen	0 0 0 0 0 0
Berging vegen	0 0 0 0 0 0
Kwartiertje opruimen in 1 vertrek	0 0 0 0 0 0
Oud papier, glaswerk etc wegbrengen	0 0 0 0 0 0
Jassen, tassen en schoenen nalopen	0 0 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 opruimen	0 0 0 0 0 0
Wastafel/kraan opruimen	0 0 0 0 0 0
Opruimrondje 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	0 0 0 0 0 0
Aanrecht opgeruimd houden	0 0 0 0 0 0
Vaatwasser/afwassen	0 0 0 0 0 0
Hand/thee/vaatdoek verschonen	0 0 0 0 0 0
Kattenbak etc opruimen	0 0 0 0 0 0
Wassen/drogen/vouwen/opbergen	0 0 0 0 0 0
Was vouwen en 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

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 en 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 voor morgen?	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
Ontspannen	0 0 0 0 0 0

Reminder

Weekmenu maken	0 0 0 0 0 0
Agenda wat staat er voor komende week op de planning?	0 0 0 0 0 0
Speelgoed nalopen en schoonmaken	0 0 0 0 0 0
Buitenspeelgoed schoonmaken	0 0 0 0 0 0
Tuinmeubelen schoonmaken	0 0 0 0 0 0