



Maandschema week 4



Slaapkamers

Bedden verschoneren	0 0 0 0
Dekbed/kussens laten luchten	0 0 0 0
Matras keren indien dit mag	0 0 0 0
Grondig ontstoffen	0 0 0 0
Klamvochtig afnemen	0 0 0 0
Luxaflex ontstoffen	0 0 0 0
Bedombouw en nachtkastjes klamvochtig afnemen	0 0 0 0
Afvalbakje schoonmaken	0 0 0 0
Grondig stofzuigen/dweilen, ook onder het bed indien mogelijk	0 0 0 0

Poetsklus slaapkamer

Ramen zemen	0 0 0 0
Vitrage wassen	0 0 0 0
Jaloezieën/lamellen reinigen	0 0 0 0
Roosters schoonmaken	0 0 0 0
Vensterbank met accessoires schoonmaken	0 0 0 0
Planten verzorgen (en inien nodig onder de douche afspoelen)	0 0 0 0
Plantenpotten schoonmaken	0 0 0 0
Deuren met kozijnen en event. bovenlichten 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 opruimen	0 0 0 0 0 0 0
Wastafel/kraan opruimen	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 opruimen	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
Ontspannen	0 0 0 0 0 0 0

Wekelijkse klusjes

Opruimen 15 min in 1 vertrek	0 0 0 0 0 0 0
Stoffen/klamvochtig afnemen	0 0 0 0 0 0 0
Koelkast opruimen	0 0 0 0 0 0 0
Keukenapparatuur nalopen	0 0 0 0 0 0 0
Sanitair schoonmaken	0 0 0 0 0 0 0
WC borstel + houder schoonmaken	0 0 0 0 0 0 0
Deurmat tenuitkloppen	0 0 0 0 0 0 0
Stofzuigen/dweilen	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
Oud papier, glaswerk etc wegbrengen	0 0 0 0 0 0 0
Schoenen, jassen en tassen nalopen	0 0 0 0 0 0 0
Tuinklussen	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