



Maandschema week 36

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

| | |
|---|---------|
| Plafonds ontstoffen | 0 0 0 0 |
| Muren ontstoffen | 0 0 0 0 |
| Bovenop hoge kasten ontstoffen | 0 0 0 0 |
| Radiator schoonmaken | 0 0 0 0 |
| Houtwerk en plinten | 0 0 0 0 |
| Lampen schoonmaken | 0 0 0 0 |
| Lichtschakelaars en stopcontacten | 0 0 0 0 |
| Vorraad lampen checken | 0 0 0 0 |
| Vitrinekast met inhoud schoonmaken | 0 0 0 0 |
| Accessoires schoonmaken | 0 0 0 0 |
| Schilderijlijstjes en andere hangende voorwerpen schoonmaken | 0 0 0 0 |
| Een onderhoudsproduct voor de vloer gebruiken indien nodig | 0 0 0 0 |
| Vloerbedekking of vloerkleed op vuil en vlekken controleren en indien nodig 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 |