



## Basisschema Plus week 1



### Poetsklus (maandag en dinsdag)

Muren en plafonds ontstoffen	0 0 0 0
Bovenop hoge kasten ontstoffen	0 0 0 0
Radiator ontstoffen/schoonmaken	0 0 0 0
Deuren schoonmaken	0 0 0 0
Voordeur schoonmaken	0 0 0 0

### WC en hal (woensdag)

Stoffen/klamvochtig afnemen	0 0 0 0
WC matten uitwassen	0 0 0 0
WC rondom schoonmaken	0 0 0 0
Fonteintje rondom schoonmaken	0 0 0 0
Spiegel en kraantje afnemen	0 0 0 0
Deurklink en lichtknopje afnemen	0 0 0 0
WC borstel en houder schoonmaken	0 0 0 0
Afvalbakje legen	0 0 0 0
Optie: badkamer snel oprissen	0 0 0 0

### Keuken (donderdag)

Stoffen en/of klamvochtig afnemen	0 0 0 0
Keukendeurtjes snel oprissen	0 0 0 0
Losse spulletjes op het aanrecht afwassen/vaatwasser	0 0 0 0
Keukenapparatuur snel oprissen	0 0 0 0
Achterwand/spatrand samen met het aanrecht schoonmaken	0 0 0 0
Afvalbakjes omspoelen/schoonmkn	0 0 0 0
Gootsteen en kraan afnemen	0 0 0 0

### Woonkamer (vrijdag)

Planten water geven	0 0 0 0
Stoffen/klamvochtig afnemen waar nodig	0 0 0 0

### Diverse klusjes (weekend)

Opruimen 15 min in 1 vertrek	0 0 0 0 0 0
Kattenbak/kooien etc schoonmaken	0 0 0 0 0 0
Deurmatten uitkloppen	0 0 0 0 0 0
Stofzuigen/dweilen wc, hal, keuken en woonkamer	0 0 0 0 0 0
Optie: trap + overloop zuigen/dweilen	0 0 0 0 0 0
Oud papier, glaswerk wegbrengen etc	0 0 0 0 0 0
Schoenen, jassen en tassen nalopen	0 0 0 0 0 0
Administratie bijwerken	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

### Dagelijkse routine

WC oprissen	0 0 0 0 0 0
Wastafel/kraan oprissen	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
Vaatwasser/afwassen	0 0 0 0 0 0

### Dagelijkse routine

Hand/thee/vaatdoek verschoneren	0 0 0 0 0 0
Katten/kooien etc oprissen	0 0 0 0 0 0
Wassen/drogen	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/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	0 0 0 0 0 0

### Reminders

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