



# Basisschema week 1



## WC

WC mat uitwassen	0 0 0 0
WC pot inspuiten / doorborstelen	0 0 0 0
WC pot rondom incl bril + drukknop	0 0 0 0
Fonteintje rondom schoonmaken	0 0 0 0
Spiegel + kraantje afnemen	0 0 0 0
WC houder en borstel schoonmaken	0 0 0 0
Afvalbakje legen	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
-----------------------------	---------

## Keuken

Oven schoonmaken	0 0 0 0
Bakblik + rooster oven schoonmaken	0 0 0 0
Filters afzuigkap afwassen/vaatw asser	0 0 0 0
Keukenapparatuur oprfrissen	0 0 0 0
Stoffen en/of klamvochtig afnemen	0 0 0 0
Keukendeurtjes snel oprfrissen	0 0 0 0
Losse spulletjes op het aanrecht afwassen/vaatw asser	0 0 0 0
Achterwand/spatrand samen met het aanrecht schoonmaken	0 0 0 0
Afvalbakjes ompoelen/schoonmkn	0 0 0 0
Gootsteen en kraan afnemen	0 0 0 0

## Diverse klusjes

Planten water geven	0 0 0 0
Kwartiertje opruimen in 1 vertrek	0 0 0 0
Administratie	0 0 0 0
Kattenbak/kooien etc van huisdieren oprfrissen/schoonmaken	0 0 0 0
Deurmatten uitkloppen	0 0 0 0

## Vervolg diverse klusjes

Stofzuigen/dweilen woonkamer, (bij)keuken, wc en hal	0 0 0 0 0 0 0
Stofzuigen van de bank indien nodig	0 0 0 0 0 0 0
Schoenen, jassen en tassen nalopen	0 0 0 0 0 0 0
Oud papier, glaswerk wegbrengen	0 0 0 0 0 0 0
Tuinklussen	0 0 0 0 0 0 0

## Dagelijkse routine

Momentje voor jezelf	0 0 0 0 0 0 0
WC oprfrissen	0 0 0 0 0 0 0
Wastafel/kraan oprfrissen	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/vaatw asser	0 0 0 0 0 0 0
Hand/thee/vaatdoek verschon en	0 0 0 0 0 0 0
Katten/kooien etc oprfrissen	0 0 0 0 0 0 0
Wassen/drogen/vouwen/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

## Reminder

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

## Ochtendroutine

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/vaatw asser	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

## Avondroutine

Koken	0 0 0 0 0 0 0
Tafel afruimen	0 0 0 0 0 0 0
Afwassen/vaatw asser	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
Relaxen (heel belangrijk!)	0 0 0 0 0 0 0