



## 3-wekenschema week 11



### WC en badkamer

Superpoets in de badkamer en wc	0 0 0 0
Bad en wc mat wassen	0 0 0 0
WC pot rondom met bril en knop schoonmaken	0 0 0 0
Sanitair schoonmaken	0 0 0 0
Kranen en spiegel afnemen	0 0 0 0
Afvalbakje legen	0 0 0 0
WC borstel met houder schoonmaken	0 0 0 0

### Trap, overloop, hal

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

### Keuken

Superpoets in de keuken	0 0 0 0
Stoffen/klamvochtig afnemen	0 0 0 0
Keukendeurtjes afnemen	0 0 0 0
Achterwand aanrecht afnemen	0 0 0 0
Losse spulletjes o/h aanrecht afwassen	0 0 0 0
Keukenapparatuur snel opruisen	0 0 0 0
Afvalbakjes omspoelen/schoonmaken	0 0 0 0
Gootsteen met kraan	0 0 0 0

### Slaapkamer(s)

Superpoets in de slaapkamer	0 0 0 0
Bedden verschoneren	0 0 0 0
Stoffen en/of klamvochtig afnemen	0 0 0 0

### Poetsklus

Eventueel een poetsklus naar keuze	0 0 0 0
------------------------------------	---------

### Algemeen

Planten verzorgen	0 0 0 0
Kattenbak/kooien etc van huisdieren	0 0 0 0
Tuinklussen	0 0 0 0
Berging opruimen/vegen	0 0 0 0
Administratie	0 0 0 0
Oud papier, glaswerk etc wegbrengen	0 0 0 0
Schoenen, jassen en tassen nalopen	0 0 0 0
Kwartiertje opruimen in 1 vertrek	0 0 0 0

### Dagelijkse routine

Momentje voor jezelf	0 0 0 0 0 0 0
WC opruisen	0 0 0 0 0 0 0
Wastafel/kraan opruisen	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 opruisen	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

### Reminder

Weekagenda checken	0 0 0 0 0 0 0
Een weekmenu maken	0 0 0 0 0 0 0
Belastingaangifte verzorgen	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/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

### 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
Relaxen	0 0 0 0 0 0 0