



Basisschema week 7



WC

WC mat uitwassen	0 0 0 0
Tegels wc schoonmaken	0 0 0 0
Voeg- en kitranden schoonmaken	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 en kraantje afnemen	0 0 0 0
Kraantje ontkalken indien nodig	0 0 0 0
WC houder en borstel schoonmaken	0 0 0 0
Afvalbakje schoonmaken	0 0 0 0
Handje soda door de leidingen en overgieten met heet water	0 0 0 0
WC papier, maandverband etc de voorraad checken	0 0 0 0

Woonkamer

Opruimen	0 0 0 0
Stoffen/klamvochtig afnemen	0 0 0 0
Lectuurmand opschonen	0 0 0 0

Hal

Stoffen/klamvochtig afnemen	0 0 0 0
-----------------------------	---------

Keuken

Stoffen/klamvochtig afnemen waar nodig	0 0 0 0
Bovenop de keukenkastjes schoonmaken	0 0 0 0
Keukendeurtjes schoonmaken	0 0 0 0
Losse spulletjes op het aanrecht afwassen	0 0 0 0
Achterwand van aanrecht (vaak tegels)	0 0 0 0
Gootsteen en kraan poetsen	0 0 0 0
Vaatwasser reinigen en event ontkalken	0 0 0 0
Magnetron schoonmaken	0 0 0 0
Koelkast opfrissen	0 0 0 0
Overige keukenapparatuur snel opfrissen	0 0 0 0
Keukenkraan ontkalken indien nodig	0 0 0 0
Kleine huish app event ontkalken/reinigen	0 0 0 0
Afvalbakjes schoonmaken	0 0 0 0

Diverse klusjes

Planten water geven	0 0 0 0 0 0 0
Kwartiertje opruimen in 1 vertrek	0 0 0 0 0 0 0
Administratie bijwerken	0 0 0 0 0 0 0
Kattenbak/kooien etc van huisdieren opfrissen of schoonmaken	0 0 0 0 0 0 0
Deurmatten uitkloppen	0 0 0 0 0 0 0
Stofzuigen/dweilen woonkamer, (bij)keuken, wc en hal superpoets	0 0 0 0 0 0 0
Oud papier, glaswerk etc wegbrengen	0 0 0 0 0 0 0
Jassen, tassen en schoenen nalopen	0 0 0 0 0 0 0

Dagelijkse routine

Momentje voor jezelf	0 0 0 0 0 0 0
WC opfrissen	0 0 0 0 0 0 0
Wastafel/kraan opfrissen	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 verschonen	0 0 0 0 0 0 0
Katten/kooien etc opfrissen	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

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

Reminder

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