



Basisschema Plus week 17



Poetsklus (maandag en dinsdag)

Afzuigkap schoonmaken	0 0 0 0
Filters afzuigkap afwassen/ vaatwasser	0 0 0 0
Filters afzuigkap indien nodig ver- vangen	0 0 0 0
Kookplaat schoonmaken	0 0 0 0
Optie poetsklus: alleen bij tijd/energie over!	
Ramen zemen	0 0 0 0
Kasten naar keuze opruimen	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 op de wc schoonmaken	0 0 0 0
Optie: badkamer snel oprfrissen	0 0 0 0

Keuken (donderdag)

Stoffen en/of klamvochtig afnemen	0 0 0 0
Keukendeurtjes snel oprfrissen	0 0 0 0
Losse spulletjes op het aanrecht afwassen/vaatwasser	0 0 0 0
Keukenapparatuur snel oprfrissen	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 0 0
Stoffen/klamvochtig afnemen waar nodig	0 0 0 0 0 0

Diverse klusjes (weekend)

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

Dagelijkse routine

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

Dagelijkse routine vervolg

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
Vaatwasser/afwassen	0 0 0 0 0 0 0
Aanrecht opgeruimd houden	0 0 0 0 0 0 0
Vaatwasser/afwassen	0 0 0 0 0 0 0
Hand/thee/vaatdoek verschonon	0 0 0 0 0 0 0
Katten/kooien etc oprfrissen	0 0 0 0 0 0 0
Wassen/drogen	0 0 0 0 0 0 0
Was vouwen en 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
Relaxen	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