



## Basisschema Plus week 22



### Poetsklus (maandag en dinsdag)

Hoes matras uitwassen	0 0 0 0
Bedombouw schoonmaken	0 0 0 0
Matrassen keren, zie gebruiksaanw.	0 0 0 0
Dekbed/kussen wassen	0 0 0 0
Losse dekentjes/kussentjes wassen	0 0 0 0
Onder/achter bedden zuigen/dweilen	0 0 0 0
Let bij het wassen op het wasvoorschrift!	
Let Op: niet alle matrassen mogen gekeerd worden!	

### Woensdag badkamer

Stoffen/klamvochtig afnemen	0 0 0 0
Bad en wcmat + badjassen wassen	0 0 0 0
WC soppen	0 0 0 0
Sanitair soppen	0 0 0 0
Kranen en spiegels	0 0 0 0
WC borstel en houder schoonmaken	0 0 0 0
Stofzuigen/dweilen	0 0 0 0
Optie: wc opfrissen	0 0 0 0

### Donderdag trappen/overloop/ kantoor/bergruimte etc

Stoffen/klamvochtig afnemen	0 0 0 0
Stofzuigen/dweilen	0 0 0 0

### Vrijdag slaapkamer(s)

Bedden verschoneren	0 0 0 0
Stoffen/klamvochtig afnemen	0 0 0 0
Stofzuigen / dweilen	0 0 0 0
Planten verzorgen	0 0 0 0

### Weekend

Opruimen 15 min in 1 vertrek	0 0 0 0 0 0
Stoffen/klamvochtig afnemen waar is in woonkamer, keuken, wc en hal	0 0 0 0 0 0
Kattenbak/kooien schoonmaken	0 0 0 0 0 0
Deurmatten uitkloppen	0 0 0 0 0 0
Stofzuigen/dweilen als dit van de week nog niet is gedaan	0 0 0 0 0 0
Optie: Stofzuigen/dweilen keuken, woonkamer, wc en hal	0 0 0 0 0 0
Auto opruimen	0 0 0 0 0 0
Oud papier, glaswerk etc wegbrengen	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
Klussen tuinkalender, gras maaien	0 0 0 0 0 0
Berging losse rommel opruimen	0 0 0 0 0 0
Event vegen tuin, balkon en schuur	0 0 0 0 0 0

### Reminders

Agenda checken	0 0 0 0 0 0
Weekmenu maken	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
Niks vergeten om mee te nemen	0 0 0 0 0 0

### Dagelijkse routine

WC opfrissen	0 0 0 0 0 0
Wastafel/kraan opfrissen	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
Hand/thee/vaatdoek verschoneren	0 0 0 0 0 0
Katten/kooien etc opfrissen	0 0 0 0 0 0
Wassen/drogen/vouwen/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