



Basisschema week 22



Maandag slaapkamers

Hoes matras uitwassen	0 0 0 0 0 0
Bedombouw schoonmaken	0 0 0 0 0 0
Matrassen keren (voorschrift!)	0 0 0 0 0 0
Dekbed/kussen wassen/stomerij	0 0 0 0 0 0
Plaids/kussentjes wassen/stomen	0 0 0 0 0 0
Onder/achter bedden zuigen/dweilen	0 0 0 0 0 0

Dinsdag badkamer

Matten uitwassen	0 0 0 0 0 0
WC pot rondom incl bril + drukknop	0 0 0 0 0 0
Sanitair zoals de douche, wastafel en bad soppen	0 0 0 0 0 0
Spiegel en kranen afnemen	0 0 0 0 0 0
WC houder en borstel schoonmaken	0 0 0 0 0 0
Afvalbakje schoonmaken	0 0 0 0 0 0

Woensdag slaapkmr, trap/overloop

Opruimen	0 0 0 0 0 0
Bedden verschonen	0 0 0 0 0 0

Donderdag slaapkmr, trap/overloop

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

Vrijdag woonkamer

Opruimen	0 0 0 0 0 0
Planten verzorgen	0 0 0 0 0 0
Stoffen/klamvochtig afnemen	0 0 0 0 0 0

Weekend diverse klusjes

Kwartier opruimen in 1 vertrek	0 0 0 0 0 0
Kooien/kattenbak etc verzorgen	0 0 0 0 0 0
Deurmatten uitkloppen	0 0 0 0 0 0
Stofzuigen / dweilen hele huis	0 0 0 0 0 0
Berging/balkon/tuin/terras indien nodig de losse rommel opruimen/vegen	0 0 0 0 0 0
Klussen vd tuinkalender, gras maaien	0 0 0 0 0 0
Oud papier/glaswerk etc wegbrengen	0 0 0 0 0 0
Jassen, schoenen en tassen nalopen	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 opruimen	0 0 0 0 0 0
Wastafel/kraan opruimen	0 0 0 0 0 0
Opruimrondje 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	0 0 0 0 0 0
Aanrecht opgeruimd houden	0 0 0 0 0 0
Afwassen / vaatwasser	0 0 0 0 0 0
Hand/thee/vaatdoek verschonen	0 0 0 0 0 0
Kattenbak etc opruimen	0 0 0 0 0 0
Wassen/drogen	0 0 0 0 0 0
Was vouwen en 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 en afzuigkap	0 0 0 0 0 0
Vegen/kruimeldief	0 0 0 0 0 0
Event. lunch klaarmaken	0 0 0 0 0 0
lets uit de vriezer halen voor morgen?	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
Ontspannen	0 0 0 0 0 0

Reminder

Weekmenu maken	0 0 0 0 0 0
Agenda wat staat er voor komende week op de planning?	0 0 0 0 0 0