



3-wekenschema week 30



WC

Mat uitwassen	0 0 0 0
Stoffen/klamvochtig afnemen waar nodig	0 0 0 0
WC pot inspuiten / doorborstelen	0 0 0 0
WC pot rondom incl bril + drukknop	0 0 0 0
Spiegel en kraantje afnemen	0 0 0 0
WC houder en borstel schoonmaken	0 0 0 0
Afvalbakje legen en schoonmaken	0 0 0 0

Trap, overloop, hal

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

Keuken

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 opruimen	0 0 0 0
Afvalbakjes ontspoelen/schoonmaken	0 0 0 0
Gootsteen met kraan	0 0 0 0

Woonkamer

Stoffen en/of klamvochtig afnemen	0 0 0 0
Bank stofzuigen indien nodig	0 0 0 0

Poetsklus

Wasmachine pluizenfilter reinigen	0 0 0 0
Zeeplade wasmachine schoonmaken	0 0 0 0
Wasmachine + droger deur/manchet	0 0 0 0
Buitenkant wasmachine/droger afnemen	0 0 0 0
Wasmachine ontkalken/leeg draaien 90 gr	0 0 0 0
Droger pluizenfilter reinigen	0 0 0 0
Trommel droger afnemen	0 0 0 0
Condensor, condensbakje	0 0 0 0
Ventilator of ventilatioerooster	0 0 0 0
Warmtepompfilter/luchtafvoerslang	0 0 0 0
Was/strijkmand schoonmaken	0 0 0 0
Strijkijzer/strijkplank	0 0 0 0
Of een poetsklus naar keuze	0 0 0 0

Algemeen

Planten verzorgen	0 0 0 0 0 0 0
Kattenbak/kooien etc van huisdieren	0 0 0 0 0 0 0
Tuinklussen, gras maaien	0 0 0 0 0 0 0
Berging, tuin en balkon de losse rommel opruimen	0 0 0 0 0 0 0
Vegen berging, terras, tuin en balkon	0 0 0 0 0 0 0
Administratie	0 0 0 0 0 0 0
Stofzuigen en/of dweilen	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 verschon	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