



Basisschema Plus week 30



Poetsklus (maandag en dinsdag)

Pluizenfilter wasmachine & droger	0 0 0 0
Zeeplade wasmachine	0 0 0 0
Deur wasmachine en droger	0 0 0 0
Buitenkant wasmachine en droger	0 0 0 0
Event afvoerslang droger schoonmkn	0 0 0 0
Condensator&condensbakje reinigen	0 0 0 0
Warmtepompfilter	0 0 0 0
Ventilator of ventilatierooster droger	0 0 0 0
Trommel en sensor reinigen droger	0 0 0 0
Wasmachine ontkalken/leeg draaien	0 0 0 0
Was- en strijkmanden schoonmaken	0 0 0 0
Strijkplank met strijkijzer	0 0 0 0
Planten verzorgen	0 0 0 0

Optie poetsklus: alleen bij tijd/energie over!

Deuren naar keuze schoonmaken 0 0 0 0

Woensdag badkamer

Stoffen/klamvochtig afnemen	0 0 0 0
Bad en wcmatten 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
Afvalbakjes	0 0 0 0
Stofzuigen/dweilen	0 0 0 0
Optie: wc oprissen	0 0 0 0

Donderdag trap/overloop etc

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

Vrijdag slaapkamer(s)

Bedden verschonen	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	0 0 0 0 0 0
Gras maaien	0 0 0 0 0 0
Berging, balkon, tuin en terras de losse rommel opruimen/vegen	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 oprissen	0 0 0 0 0 0 0
Wastafel/kraan oprissen	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
Vaatwasser/afwassen	0 0 0 0 0 0 0
Hand/thee/vaatdoek verschonen	0 0 0 0 0 0 0
Katten/kooien etc oprissen	0 0 0 0 0 0 0
Wassen/drogen/vouwen/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

MDWD VZ Z

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