

Week 2	maandag 6	dinsdag 7	woensdag 8	donderdag 9	vrijdag 10	zaterdag 11	zondag 12
verjaardagen feestdagen	Driekoningen	kliko groen				Britt jarig	
ochtend		werken	10.00 bezoek	werken	11.00 kapper	boodschappen	
middag	poetsen ! keukenkastjes		Mark kinderfeestje			K voetballen uit	
					bibliotheek		
				17.15 B zwemles			
avond	20.00 sporten		8 uur vergadering bij Richard	20.00 sporten		feest Britt	19.30 uit eten
afwasbeurt	B	K	M	B	K	M	-

KOKEN		KLUSJES	MEMO	HUISHOUDEN		BOODSCHAPPEN	
ma	macaroni	keukenkastjes kraan lekt gras maaien	oppas regelen cadeau Britt kopen Afspraak kapper maken	huisk	keuken	melk brood tandpasta peperkorrels	koekjes wc papier
di	vis+aard+sla			wc	badk		
wo	andijviestampot			slaapk	slaapk		
do	kip met rijst			slaapk	slaapk		
vr	frietjes			zolder	planten		
za	witlofschotel			wassen	strijken		
zo	uit eten						

De Homeplanner, meer dan alleen afspraken noteren. Door de overzichtelijke tijdsindeling kun je eenvoudig activiteiten plannen, zien wie wat, wanneer te doen heeft en welke zaken niet vergeten mogen worden. Handige invullijstjes en vele leuke tips vormen één geheel om ieder huishouden efficiënt te organiseren.



HANDIGE INVULLIJSTJES

Koken

Het kooklijstje is op verschillende manieren in te vullen:

1. Wie kookt er welke dag?
2. Wat wordt er gekookt?
3. Wie kookt wat en wanneer?

Maak een lijst van je favoriete recepten waaruit je kan kiezen wat je die week wilt gaan eten. Voor ideeën kun je ook terugkijken naar voorgaande weken of overleg met je gezin wat ze willen eten. Maak op drukke dagen iets makkelijk en zorg dat je de ingrediënten voor een paar simpele gerechten altijd op voorraad hebt.

Klusjes

Neem eventueel een taak over van de taakplanner. Hierdoor is het mogelijk om klusjes vooruit te plannen. Dit vak is ook ideaal als geheugensteuntje: kraan lekt, gras maaien, dakgoot schoonmaken, ... enz. Betrek de kinderen bij het huishouden. Maak afspraken met de kinderen, over wie welke klusje doet en wanneer, bijvoorbeeld tafeldekken, afwassen, eigen bed opmaken of de stoep vegen. Is de klus gedaan, plak er dan een leuk stickerje achter.

“Weg met losse briefjes en lijstjes in je hoofd. Noteer alles in deze praktische weekplanner”

Memo

Hier kun je opschrijven, wat je niet wilt vergeten. Dit kan zijn: een tandartsafpraak maken, een cadeauje kopen voor een jarige of even snel een telefoonnummer noteren.

Huishouden

Deze taken doe je elke week. Is een taak gedaan, dan even afstrepen. Je kunt alle wekelijkse schoonmaakklusjes op één dag doen of verdelen over de week, dan kun je bijv. op maandag je huiskamer en keuken onderhouden nemen en dinsdag de wc en badkamer, ... enz.

Boodschappen

Schrijf hier direct op wanneer er iets op is gegaan of wanneer je iets te binnen schiet, dan vergeet je het niet. Dit bespaart tijd bij het maken van je (wekelijkse) boodschappenlijst. Wil je het lijstje meenemen wanneer je boodschappen gaat doen, plak er een post-it overheen en schrijf daar je boodschappen op.

EXTRA PAGINA'S

Taakplanner overzicht

Dit is een jaarschema waarop de meest voorkomende schoonmaakklusken worden aangegeven, per 2 weken, maandelijks, per kwartaal of per halfjaar. Hierdoor kun je in één oogopslag zien in welke week de ruimtes of apparatuur een "grote beurt" nodig hebben. Plan deze klussen in op een vaste dag in de weekplanning. Hierdoor laat je het werk niet oplopen en kost het uiteindelijk minder tijd!

“Je kruist met veel plezier de huishoudelijke taken aan wanneer ze gedaan zijn”

Boodschappenlijst

Voor je (wekelijkse) bezoek aan de supermarkt maak je van tevoren een boodschappenlijst. Maak het lijstje volgens de route van je winkel. Check met behulp van het boodschappenoverzicht of alles op het lijstje staat. Je bespaart tijd en geld, als je in de supermarkt geen keuzes meer hoeft te maken.

Seizoensgroenten en -fruit

Seizoensgroenten- en fruit, goedkoper, gezonder en lekkerder! Maar wanneer groeit wat ook alweer? Je kunt het zien op de groente- en fruitkalender! Geen idee of je groenten of fruit wel of niet in de koelkast moet bewaren? Bedenk hoe ze in de supermarkt worden getoond en je weet meteen wat de beste bewaarwijze is!

Meer schoonmaken met minder middeltjes

Wil je af van die tientallen schoonmaakmiddelen in je keukenkast of voorraadkast, omdat je ze toch weinig gebruikt of ze te vervuilen voor het milieu vindt? Els Jacobs van De HuishoudCoach vertelt je met welke 5 milieuvriendelijkere schoonmaakmiddelen je jouw hele huis kan poetsen en geeft je 5 extra 'puntjes' op de 7 tips om je huis echt lekker fris en schoon te krijgen!

Vlekkentips

Vlekken in je kleding en niet het juiste vlekkenmiddel in huis? Dan staan hier simpele oplossingen om vlekken te verwijderen.

Eerstehulptips

Een ongeluk zit in een klein hoekje en de meeste ongelukken gebeuren dan ook in en rondom het huis. Wat doe je in geval van bijv. een bloedneus, splinter of vergiftiging? Op een overzichtelijke wijze worden de meest voorkomende (kleine en grote) ongevallen puntsgewijs beschreven.

WEEKPLANNING

- De weekplanning is per dag onderverdeeld in ochtend, middag en avond. Deze kun je uitbreiden met tijden bijv.:
 - 08.00-12.00 uur
 - 13.00-17.00 uur
 - 18.00-22.00 uur

- De dagdelen zijn ook te vervangen door de namen van je gezin huisgenoten. Per dag heeft iedereen een eigen vakje.

- Het onderste gedeelte van de weekplanning is leeg gelaten. Deze kun je gebruiken voor:
 - een 4e dagdeel 'nacht'
 - een 4e naam
 - kleine klusjes: "wie" de afwas doet of de hond uitlaat.

- Gebruik voor elk gezinslid een andere kleur pen of potlood om afspraken te noteren. Dit is vooral voor kleine kinderen overzichtelijk.

- Schrijf per dag de activiteiten zo kort mogelijk op:
 - tijd
 - initialen
 - activiteit
 - (17.15 u Sj. zwembad)

- Plan ook een gedeelte vrij om leuke dingen te doen: boek lezen, kindje wandelen, shoppen of doe eens gewoon helemaal niets!

De taakplanner is handig hulpje om je huishoudelijke klussen in te plannen. Zet een kruis in de week dat je de klus hebt gedaan en plan hem vervolgens ook voor de rest van het jaar in. Zo ontstaat vanzelf een werkschema. Wanneer je elke week één of twee schoonmaakklusjes van deze lijst doet, dan komt alles een keer aan de beurt.

Taakplanner	hoe vaak/jr	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
Bedden verschonen	26																																																				
Huiskamer	12																																																				
Ramen zemen beneden	12																																																				
Ramen zemen boven	12																																																				
Deuren afnemen	12																																																				
Trap leuning	12																																																				
Slaapkamer	12																																																				
Slaapkamer	12																																																				
Slaapkamer	12																																																				
Slaapkamer	12																																																				
Studeer/computerkamer	12																																																				
Badkamer	12																																																				
Toilet	12																																																				
Koelkast	12																																																				
Keuken/keukenkastjes	4																																																				
Koffiezetapparaat	4																																																				
Waterkoker	4																																																				
Oven magnetron	4																																																				
Filter/afzuigkap reinigen	4																																																				
Kasten opruimen	4																																																				
Trapkast	4																																																				
Hal/garderobekast	4																																																				
Plinten	4																																																				
Kelder	4																																																				
Wasmachine	4																																																				
Droogtrommel	4																																																				
Kledingkasten	4																																																				
Overloopkast	4																																																				
Radiator	4																																																				
Zolder	2																																																				
Meubels boenwas	2																																																				
Vloer	2																																																				
Diepvriezer ontdooien	2																																																				
Gordijnen wassen	2																																																				
Luxaflex/vitrages	2																																																				
Schuur/garage	2																																																				
Dekbedden uitwassen/stomerij	1																																																				

Maak met behulp van dit overzicht een boodschappenlijstje, dat bespaart tijd in de supermarkt. Wanneer je een boodschap vergeet mee te nemen, of er is iets op(ge)gaan, schrijf dit dan op het weekoverzicht, bij de boodschappen.



Vers gedeelte

Aardappelen
Groenten
Paklare groenten
Maaltijden pakket
Vlees
Vis
Fruit
Kip
Vegetarisch
Eieren

Maaltijden

Oosters
Rijst
Mie/mihoen
Italiaans
Macaroni/spaghetti
Pasta's
Wereldkeuken
Sausmix
Soepen

Blik/pot

Groenten
Vruchten
Vis
Vlees

Kruidenierswaren

Kruiden/specerijen
Olie/azijn/zuren
Mayonaise
Ketchup
Mosterd
Tafelsaus
Dipsaus
Suiker
Bak/meelproducten

Bakkerij

Brood
Broodjes
Stokbrood
Afbakbrood
Beschuit/knäckebrod
Toast
Tussendoortje
Ontbijtkoek
Gebak/cake

Broodbeleg

Jam
Hagelslag
Pindakaas
Chocopasta
Stroop/honing

Versnaperingen

Koeken
Snoep
Chocolade
Chips
Noten/zoutjes

Koeling

Melk
Yoghurt
Vla
Zuiveldrank
Toetjes/room
Boter
Bakboter
Kaas
Vleeswaren
Salades

Diepvries

Friet
Aardappel producten
Snacks
Pizza
Groenten
Vlees/vis
Fruit
Ijs/gebak

Dranken

Koffie
Thee
Cacao
Koffiemelk
Frisdrank
Water
Vruchtensappen
Limonadesiroop
Bier
Wijn
Sterke drank

Huishoudelijk

Schoonmaakartikelen
Afwasmiddel
Wasmiddel
Wasverzachter
Toiletverfrisser
Luchtverfrisser
Toiletpapier
Keukenrol
Huisvuilzakken

Zelf in te vullen:

Verzorging

Zeep
Douche/bad
Hand/body
Deodorant
Tandenpasta/borstel
Shampoo/crèmespoeling
Haarstyling
Gezichtsverzorging
Watten/tissues
Dames hygiëne
Scheermesjes/schuim

Overige

Reform/dieetartikelen
Baby/peutervoeding
Luiers
Drogisterij
Dierenvoeding
Tijdschriften
Sokken/panty's
Bloemen/planten
Stomerij
Kaarsen
Batterijen

Tip: Bewaar bananen, tomaten, appels, kiwi's, perziken, nectarines en peren apart van andere groenten en fruit. Ze produceren veel rijpingsgas (ethyleen) waardoor andere soorten groenten en fruit eerder bederven. Vooral komkommer, broccoli, aubergine, prei en koolsoorten zijn gevoelig voor ethyleen. Als je een mango of peer sneller rijp wilt maken, verpak je ze samen met een banaan of tomaat in een papieren zak.

BOODSCHAPPENLIJST

Je huis lekker fris houden zonder een groot arsenaal aan schoonmaakmiddelen? Ja, dat kan! Met de volgende 5 ouderwetse poetsmiddeltjes en de 5 'puntjes op de i' tips krijg je zo goed als alles sprankelend schoon. En je spaart zo jouw portemonnee en het milieu!



5 MILIEUVRIENDELIJKERE SCHOONMAAKMIDDELEN

1. Baking soda

Baking soda is in Engeland en Amerika de ongekroonde koningin onder de schoonmaakmiddelen. In Nederland is het beter bekend als 'zuiveringszout' of 'natriumbicarbonaat'. Er zijn honderden denkbare toepassingen, maar je zal het meeste plezier hebben van baking soda wanneer je roestvrijstalen pannen moet schoonschrobben, vloeren wil dweilen, een verstopte gootsteen wil ontstoppen, vieze lichte uit kleding wil halen of muren wil schoonmaken. Je kan baking soda in grotere supermarkten, drogistrijen en toko's kopen, maar let op dat je niet met bakpoeder thuis komt, want dat is echt iets anders!

2. Groene zeep

Groene zeep, ook wel zachte zeep of goudzeep genoemd, is een middel dat sterk ontvetkend werkt. Voeger was groene zeep ontzettend populair, dus had iedere zichzelf respecterende huisvrouw thuis een flinke pot staan of maakte zelf zo nu en dan een voorraadje door een blok Sunlight zeep te rasp en met warm water te mengen. Je kan groene zeep uitstekend gebruiken voor het verwijderen van allerlei soorten vet- en olievetten. Het is dus ideaal voor het schoonmaken van vieze ovens, magnetrons en pannen, maar houd groene zeep wel uit de buurt van marmer en linoleum!

3. Schoonmaakazijn

Schoonmaakazijn is een zuur met een kalkoplossende werking. Het leent zich daarom goed voor het wassen van vieze ramen, het ontkalken van sanitair, koffiezetapparaten en waterkokers, het oppoetsen van spiegels, het verwijderen van groene aanslag van terras tegels en voor het zachter en soepeler maken van je wasgoed. Zorg er wel voor dat je nieuwe kalkaanslag niet te lang laat zitten, want anders zal je met zwaarder geschut moeten komen of het schoonmaakazijn langer moeten laten inwerken. Bij de meeste vlekken geldt: hoe sneller je ze aanpakt, hoe makkelijker ze te verhelpen zijn.

4. Afwasmiddel

Ook al heb je misschien een vaatwasser, grote kans dat je toch ook een fles afwasmiddel hebt staan. Gelukkig maar! Want afwasmiddel is een geweldig schoonmaakmiddel, waarmee je allerlei zaken die vet, plakkerig en greuzelig zijn goed kan schoonpoetsen. Denk daarbij bijvoorbeeld aan keukenkastjes, deuren, het aanrecht en tegelvloeren: vaak volstaan één of twee druppeltjes afwasmiddel in wat lauw water om een krachtig mengsel tot stand te brengen, waarmee jij aan de slag kan gaan. En hier kan je direct mee aan de slag!

5. Citroen

Bij een citroen denk je waarschijnlijk niet direct aan schoonmaken, maar toch zijn citroenen heel nuttig in het huishouden. Vers citroensap heeft een ontvetkende werking en ruikt nog heerlijk ook! Je kan citroenschijfjes gebruiken om je magnetron of oven schoon te maken (even met citroenschijfjes erin aanzetten en daarna de wanden met keukenpapier afnemen) of om je vaatwasser lekker schoon te maken (doe citroenschijfjes in het bestekmandje en draai een lege afwasmachine op het heetste programma). Mmm!

5 'PUNTJES OP DE I' TIPS

Lang leve het sopje

Sprayflocons met schoonmaakmiddelen hebben de laatste jaren een opmars gemaakt. Ook met de 5 schoonmaakmiddelen van dit lijstje kan je prima jouw eigen schoonmaak-sprays maken, simpelweg door water met wat groene zeep, een eetlepel baking soda, wat afwasmiddel, een scheutje azijn of iets citroensap te mengen. Toch kan je je beter tot het ouderwetse sopje met een scheutje of schepje schoonmaakmiddel beperken. Wetenschappelijk onderzoek heeft namelijk uitgewezen dat dagelijks gebruik van schoonmaak-sprays net zo slecht is voor je longen als dagelijks roken. En je wil jouw longen vast niet zo schoonhouden als jouw huis!

Superbinkend sanitair

Word jij ook zo blij van blinkende wastafels en kranen? Maak met slechts 3 ingrediënten in een handomdraai een schoonmaakpasta, waarmee je het beste uit al jouw roestvrijstalen huishoudelijke artikelen en keramische wastafels naar boven haalt. Meng 3/4 kop baking soda met 1/4 kop vloeibare groene zeep en 1 theelepeltje glycerine (verkrijgbaar bij de betere drogist), totdat je een smeuge pasta hebt. Bewaar dit in een goed afsluitbare pot. Doe een lijke pasta op een sponsje en poets hiermee je wastafels, wc-potten, roestvrijstalen kranen, pannen en gasfornuis moeiteloos schoon. Even opwrijven met een schone, droge doek en je kan jezelf letterlijk spiegelen in het eindresultaat! P.S. Wel oppassen met gelakte, krasgevoelige en aluminium oppervlakken.

Koud, lauw, warm, heet...

Alles met zo heet mogelijk water en wat schoonmaakmiddel schoonmaken: sommige mensen zweren erbij! Toch kan je beter poetsen met een sopje van koud of lauwwarm water. Een heet sopje laat namelijk vaak strepen achter op niet name gladde oppervlakken en ook je handen hebben te lijden van hete sopjes. Weersta daarom de verleiding om de hete kraan flink open te draaien en gebruik gewoon koud tot lauwwarm water voor je sopjes: succes verzekerd!

Logisch!

Welke schoonmaakklus je ook oppakt, het is handig een vaste volgorde aan te houden. Eigenlijk zijn er 3 gouden regels:

1. Werk van droog naar nat. Moet je zowel stofzuigen als dweilen, neem dan eerst de stofzuiger ter hand en dan pas de dweil.
2. Werk van boven naar beneden. Neem je deuren af met een klamvochtige doek? Begin bovenaan en werk stukje bij beetje naar beneden.
3. Werk van binnen naar buiten. Heb je besloten de keukenkastjes uit te soppen? Maak eerst de binnenzijde schoon (ja, van droog naar nat en van boven naar beneden) en pak daarna pas de buitenzijde aan (van boven naar beneden).

Wanneer je deze drie vuistregels consequent toepast, hoef je nooit meer na te denken over wat je als eerste moet doen en wat als tweede. Supermakkelijk en bevorderlijk voor het eindresultaat van je inspanningen!

