Week 2	maandag 8	dinsdag 9	woensdag 10	donderdag 11	vrijdag 12	zaterdag 13	zondag 14
verjaardagen feestdagen	kliko groen					Britt jarig	
ochtend		werken		werken		boodschappen	
			10.00 bezoek		11.00 kapper		
middag	poetsen !						
	keukenkastjes		Mark kinderfeestje			K voetballen uit	
					bibliotheek		
				17.15 B zwemles			
avond							
	20.00 sporten			20.00 sporten			19.30 uit eten
			8uur vergadering bij Richard			feest Britt	
afwasbeurt	B	K	M	B	K	M	-

KOKEN

ma macaroni
di vis+aard+sla
wo andijviestampot
do kip met rijst
vr frietjes
za witlofschotel
zo uit eten

KLUSJES

keukenkastjes
kraan lekt
gras maaien

MEMO

oppas regelen
cadeau Britt kopen
~~Afspraak kapper maken~~

HUISHOUDEN

~~huisk~~	~~keuken~~
~~wc~~	~~badk~~
slaapk	slaapk
slaapk	slaapk
zolder	planten
wassen	strijken

BOODSCHAPPEN

melk
brood
tandpasta
peperkorrels
koekjes
wc papier

8 JAN - 14 JAN

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 makkelijks 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 stickertje 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 tandartsafspraak maken, een cadeautje 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 onderhanden 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 schoonmaakklussen 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
Seizoengroenten- en fruit, goedkoper, gezonder en lekkerder! Maar wanneer groeit wat ook alweer? Je kunt het zien op de groente- en fruit kalender! Geen idee of je groenten of fruit wel of niet in de koelkast moet bewaren? Bedenk hoe ze in de supermarkt worden geëtaleerd en je weet meteen wat de beste bewaarwijze is!

Opruimen en tijdwinst
Gaat het opgeruimd krijgen en houden van je huis jou niet zo makkelijk af? Els Jacobs van De HuishoudCoach vertelt je welke 5 geheime trucs jij schaamteloos van ouderwetse schooljuffen kan overnemen, zodat opruimen eenvoudiger wordt en sneller gaat én je meer tijd met je kinderen kan doorbrengen. En als extraatje voorziet ze je in 10 mini-tips voor maxi-tijdwinst. Geniet van je nieuwe vrije uurtjes!

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. zwemles).

- Plan ook een gedeelte vrij om leuke dingen te doen: boek lezen, eindje 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/leuningen	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(gegaan), schrijf dit dan op het weekoverzicht, bij de boodschappen.







Vers gedeelte
- Aardappelen
- Groenten
- Panklare 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/knäckebröd
- 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



Wist jij dat broccoli van juni tot november groeit, en peultjes tussen mei en juli? Als je dit lijstje checkt bij het bedenken van een maaltijd en boodschappenlijst, weet je altijd zeker dat je groenten en fruit van het seizoen koopt.

januari	*februari*	*maart*	*april*	*mei*	*juni*	*juli*	*augustus*	*september*	*oktober*	*november*	*december*
Boerenkool	Boerenkool	Boerenkool	Bloemkool	Andijvie	Andijvie	Andijvie	Andijvie	Andijvie	Andijvie	Andijvie	Boerenkool
Champignons	Champignons	Champignons	Champignons	Asperges	Asperges	Aubergine	Aubergine	Aubergine	Aubergine	Bloemkool	Champignons
Knolselderij	Knolselderij	Knolselderij	Knolselderij	Bleekselderij	Aubergine	Bleekselderij	Bleekselderij	Bleekselderij	Bleekselderij	Boerenkool	Knolselderij
Pompoen	Pompoen	Prei	Prei	Bloemkool	Bleekselderij	Bloemkool	Bloemkool	Bloemkool	Bloemkool	Bospeen	Pompoen
Prei	Prei	Rode bieten	Rabarber	Bospeen	Bloemkool	Bospeen	Bospeen	Bospeen	Boerenkool	Broccoli	Prei
Rode bieten	Rode bieten	Rodekool	Radijs	Champignons	Bospeen	Broccoli	Broccoli	Broccoli	Bospeen	Champignons	Rode bieten
Rodekool	Rodekool	Spinazie	Rode bieten	Kropsla	Broccoli	Champignons	Champignons	Champignons	Broccoli	Chinese kool	Rode kool
Savooiekool	Savooiekool	Spruiten	Spinazie	Paprika	Champignons	Chinese kool	Chinese kool	Chinese kool	Champignons	Knolselderij	Savooiekool
Spruiten	Spruiten	Uien	Uien	Peultjes	Doperwten	Courgette	Courgette	Courgette	Chinese kool	Pompoen	Spruiten
Uien	Uien	Veldsla	Veldsla	Rabarber	Komkommer	Doperwten	Knolselderij	Knolselderij	Knolselderij	Prei	Uien
Veldsla	Veldsla	Witlof	Witlof	Radijs	Kropsla	Komkommer	Komkommer	Komkommer	Komkommer	Rode bieten	Veldsla
Winterpeen	Winterpeen	Witte kool	Zuurkool	Spinazie	Mais	Kropsla	Kropsla	Kropsla	Paprika	Rodekool	Winterpeen
Witlof	Witlof	Zuurkool		Spitskool	Paprika	Mais	Mais	Mais	Pompoen	Savooiekool	Witlof
Witte kool	Witte kool			Tomaten	Peultjes	Paprika	Paprika	Paprika	Prei	Spruiten	Witte kool
Zuurkool	Zuurkool			Uien	Rabarber	Peultjes	Pompoen	Pompoen	Rode bieten	Uien	Zuurkool
					Radijs	Prei	Prei	Prei	Rodekool	Veldsla	
					Savooiekool	Rabarber	Radijs	Radijs	Savooiekool	Winterpeen	
					Snijbonen	Radijs	Rode bieten	Rode bieten	Sperziebonen	Witlof	
					Spinazie	Rode bieten	Rodekool	Rodekool	Spinazie	Witte kool	
					Spitskool	Savooiekool	Savooiekool	Savooiekool	Spitskool	Zuurkool	
					Tomaten	Snijbonen	Snijbonen	Snijbonen	Spruiten		
					Tuinbonen	Spinazie	Sperziebonen	Sperziebonen	Tomaten		
					Uien	Spitskool	Spinazie	Spinazie	Uien		
						Tomaten	Spitskool	Spitskool	Veldsla		
						Tuinbonen	Tomaten	Tomaten	Witlof		
						Uien	Uien	Uien	Witte kool		
						Witte kool	Witte kool	Witte kool	Zuurkool		
Ananas	Ananas	Ananas	Ananas	Aardbeien	Aardbeien	Aardbeien	Aardbeien	Aardbeien	Appel	Appel	Ananas
Appel	Appel	Appel	Bananen	Bananen	Abrikoos	Abrikoos	Abrikoos	Abrikoos	Bananen	Bananen	Appel
Bananen	Bananen	Bananen	Grapefruit	Grapefruit	Bananen	Bananen	Bananen	Appel	Druiven	Druiven	Bananen
Grapefruit	Grapefruit	Grapefruit			Frambozen	Bessen	Bessen	Bananen	Frambozen	Grapefruit	Grapefruit
Mandarijn	Mandarijn	Mandarijn			Kersen	Bramen	Bramen	Bramen	Kiwi	Kiwi	Mandarijn
Mango	Peer	Peer			Nectarine	Frambozen	Druiven	Druiven	Mandarijn	Mandarijn	Peer
Peer	Sinaasappel	Sinaasappel			Bessen	Kersen	Frambozen	Frambozen	Meloen	Peer	Sinaasappel
Sinaasappel	Stoofperen	Stoofpeer				Meloen	Kersen	Kiwi	Peer	Sinaasappel	Stoofpeer
Stoofperen						Nectarine	Kiwi	Meloen	Perzik	Stoofpeer	
						Perzik	Meloen	Nectarine	Pruimen		
						Pruimen	Nectarine	Peer	Sinaasappel		
							Perzik	Perzik	Stoofpeer		
							Pruimen	Pruimen			

SEIZOENSGROENTEN EN -FRUIT

PLAN-POINT

Tijdgebrek: vandaag de dag lijkt iedereen er last van te hebben, want er gaan helaas maar 24 uur in een dag! En we hebben allemaal eindeloos veel dingen te doen... Gelukkig brengen de beproefde tijdmanagement tactieken van ouderwetse schooljuffen en deze 10 mini-tips van HuishoudCoach Els Jacobs uitkomst! Meer tips vind je op www.dehuishoudcoach.nl







KOPIEER SCHAAMTELOOS DE SCHOOLJUF!

Hoe doen ze dat toch, die juffen? Ze hebben klas- en speellokalen vol met 0-12 jarigen en trekken zich desondanks niet de haren uit het hoofd van ellende. Sterker nog, ze knutselen en frutselen er met die hordes kinderen lekker op los, leren ze tussen neus en lippen door lezen en schrijven, en ogen aan het eind van de schooldag niettemin zo fris als een hoen! Welke wapens gooien schooljuffen in de strijd, die jij ook op het thuisfront ter hand kan nemen, zodat de tijd met je kinderen een genoegen in plaats van crime is?

Wapen 1. Organiseer

Zorg voor een duidelijke afbakening van ruimten in je huis: een knutselhoek, spelletjeshoek, tv-hoek enzovoort. Geef alle spullen, die bij die hoek horen, er een vaste plek. Laat je kinderen vervolgens alleen nog maar knutselen in de knutselhoek, spelen in de spelletjeshoek enzovoort. Zo voorkom je dat je hele huis er straks uitziet als een ontplofte bom, en kunnen je kinderen zich met verschillende dingen bezighouden zonder in elkaars vaarwater te zitten!

Wapen 2. Ritualiseer

Bedenk voor alledaagse handelingen vaste rituelen, zodat je kind al die saaie dingen als jas ophangen, schoenen uittrekken, handen wassen, naar de wc gaan, huiswerk maken, je klaarmaken om naar bed te gaan enzovoort, zo snel mogelijk en zonder nadenken kan afhandelen en meer tijd overhoudt voor leuke dingen.

Wapen 3. Automatiseer

Waarom 1000 x uitleggen wat je van je kinderen verlangt, als een simpel teken hetzelfde effect kan sorteren? Koppel vaak terugkerende activiteiten als fruit eten, speelgoed opruimen, opstaan of juist naar bed gaan steevast aan een bepaald geluid, muziekstuk of lichtbron. Mettertijd volstaat dat ene teken om de gedragsketen in werking te zetten. Bijvoorbeeld:

- De straatlantaarns gaan aan? Thuis komen van het buiten spelen.
- Het jeugdjournaal is afgelopen? Naar boven gaan om je te wassen, tanden te poetsen en pyjama aan te trekken.
- Het liedje 'Opruimen' van Bert & Ernie klinkt? Stoppen met spelen en opruimen maar…

Wapen 4. Leid

Kleuterleidster… het woord zegt het al: op school bepalen niet de kinderen de gang van zaken, maar hebben de juffen de touwtjes in handen en geven leiding aan de kinderen. Neem ook als ouder het voortouw en biedt je kind een vast kader waarbinnen het vrijelijk kan spelen, leren en experimenteren.

Wapen 5. Investeer

Het heeft geen enkele zin om je huis te organiseren, alledaagse handelingen te ritualiseren, acties te automatiseren en de leiding te nemen, als je vervolgens niets van jezelf investeert. Tijd vrijmaken voor en écht aandacht besteden aan je kinderen is de beste investering die je in hen kunt doen!

TIEN MINITIPS VOOR MAXIMALE TIJDWINST

1. Heb je een bepaald product nodig uit een winkel? Pak de telefoon voordat je op de fiets of in de auto springt. Even bellen om te informeren of het op voorraad is, kan je een hoop ergernis besparen.
2. Doe klusjes die je binnen 5 minuten kunt afhandelen NU. Onthouden of opschrijven kost je namelijk meer tijd en energie. En veel kleine dingen direct doen brengt je ook nog eens in een superopgewekte stemming.
3. Zeg eens vaker 'Nee' tegen een verzoek van je collega, vriend(in), familielid of kennis, of slaap er een nachtje over: Jouw tijd en energie zijn net zo kostbaar als die van een ander, en 'Nee' zeggen mag!
4. Maak een standaard boodschappenlijst, zodat je niet elke week opnieuw hoeft te bedenken welke veelgebruikte artikelen missen in je koelkast en voorraadkast. En laat onderaan de lijst wat ruimte over voor niet gebruikelijke aankopen; dat scheelt je 90% denkwerk en evenveel tijd!
5. Download de app Moments (voor iOS) of Offtime (voor Android) en monitor twee weken hoe vaak en hoe lang jij je mobiele telefoon gebruikt. Je schrikt gegarandeerd van de uitslag, want 2 uur per dag de smartphone gebruiken schijnt geen uitzondering te zijn: een geweldige motivatie om vervolgens je social media gebruik aan banden te leggen en lekker veel tijd te winnen!
6. Heb je een overvolle to-do lijst? Kies elke dag maximaal 3 kleine, haalbare taken die je in elk geval moet afmaken wil je tevreden mogen zijn over je werkdag. Grote kans dat je daardoor overdag makkelijker in de werkmodus komt én 's avonds vaker ontspannen op de bank kan zitten.
7. Stap je elke dag weer in dezelfde valkuil en besteed je jouw kostbare tijd aan activiteiten die je weinig tot niets opleveren, terwijl je belangrijke taken over het hoofd ziet? Maak dan naast een 'Doen' lijst ook eens een 'Niet Doen' lijstje. Plak hem op de koelkast of je computer en werp er af en toe een blik op!
8. Afspraak maken bij de dokter, tandarts of orthodontist? Plan deze zo vroeg mogelijk. 's Morgens heeft het spreekuur nog geen kans gehad om uit te lopen, dus sta je zo weer buiten…
9. Schakel e-mail notificaties op je computer uit, zodat je niet de hele dag door wordt afgeleid van je werk. Dat levert je een tijdwinst van 45 minuten per dag op!
10. Ben je geabonneerd op tijdschriften of kranten die je toch nooit echt leest? Zeg ze op en je hoeft ze nooit meer open te maken, te lezen en in de papierbak te gooien. En het scheelt ook nog eens geld en schuldgevoel. Tijdmanagement was nog nooit zo eenvoudig.