

WEEKSCHEMA Marieke en Hans

	A	B	C	D	E	F	G	H	I
1		koken	eten	poetsen	wandelen/	iets samen doen	uitstapje	knuffel	klusjes/hobbies
2					fietsen	in huis			
3	maandag	M	Av.	M oppassen		zolder opruimen	stad	H-M	H golf
4									
5									
6	dinsdag	M	Av.	M boven	fietsen	bed opmaken		H-M	
7									
8									
9	woensdag	M	Av.	M was		TUIN	biblioth.	H-M	M tuin
10									
11									
12	donderdag	M	Av.	M keuken	wandelen	zolder opruimen		H-M	
13				bijkeuken					
14				H vloer					
15	vrijdag	M	Av.	M keuken				H-M	H golf
16				H gang					M tennis
17									
18	zaterdag	M	Av.	M badkamer	fietsen			H-M	
19				H kamer opr.					
20									
21	zondag	M/H	Lnch				museum	H-M	
22						schema maken			M vriendinnen- bezoek
23									

Voorbeeld weekschema Marieke en Hans. Hans lijdt aan FTD, beide zijn gepensioneerd. Samen maken ze elke week een schema zodat Hans weet waar hij aan toe is en Marieke voldoende tijd voor zichzelf kan inplannen.