

Plannings- en realisatieschema,

week ...25.....2524..... Vul het plan in en noteer met +/- of dit plan is gerealiseerd

	maandag		dinsdag		woensdag	
	plan	+/-	plan	+/-	plan	+/-
7.00
8.00	<u>opgestaan, gegeten</u>	.±
9.00	<u>gedouchet</u>	.±	<u>opgestaan</u>	.±	<u>opgestaan</u>	.±
10.00	<u>naar buiten</u>	.±	<u>ontbeten</u>	.±	<u>ontbeten</u>	.±
11.00	.	.	<u>krant gelezen</u>	.±	<u>gedouchet</u>	.±
12.00	<u>boodschappen gedaan</u>	.±	<u>gedouchet</u>	.±	<u>afspraken gemaakt voor APK auto</u>	.±
13.00	<u>opgeruimd in huis</u>	.±	<u>koffie gedronken</u>	.±	<u>gegeten</u>	.±
14.00	<u>koffie gedronken</u>	.±	<u>in de tuin gewerkt</u>	.±	<u>gewandeld met een vriendin</u>	.±
15.00	<u>in huis opgeruimd</u>	.±	<u>een vriendin belde, lang gesprek</u>	.±	<u>samen buiten gezeten</u>	.±
16.00	.	.	<u>opgeruimd in huis</u>	.±	<u>schema ingevuld</u>	.±
17.00	<u>eten koken</u>	.±	<u>gekookt</u>	.±	<u>zoon heeft herexamen</u>	.±
18.00	<u>samen eten</u>	.±	<u>samen gegeten</u>	.±	<u>koken</u>	.±
19.00	<u>gewacht met eten, man laat thuis</u>	.±	.	.	<u>eten met zoon</u>	.±
20.00	<u>TV kijken</u>	.±	<u>voetballen gekeken</u>	.±	<u>voetballen kijken</u>	.±
21.00
22.00
23.00	<u>naar bed</u>	.±	<u>naar bed</u>	.±	<u>naar bed</u>	.±
24.00

20.00			<u>gepraat met man</u>	<u>±</u>	<u>TV kijken</u>	<u>±</u>	<u>samen gegeten</u>	<u>±</u>
21.00			<u>samen voetballen gekeken</u>	<u>±</u>				
22.00							<u>TV gekeken</u>	<u>±</u>
23.00			<u>naar bed</u>	<u>±</u>	<u>naar bed</u>		<u>naar bed</u>	<u>±</u>
24.00								

Opmerkingen: