Planning

# Vast:

* douchen/boodschappen/vuilnis (wekelijks dd)
* 30 minuten bewegen (wekelijks dd)
* updaten apparatuur (wekelijks dd)
* telefoon/zaklamp laden (wekelijks dd)
* afvoerputje balkon vrijmaken (wekelijks dd)
* waterverdampers bijvullen (wekelijks dd)
* schermen afnemen met doekje (wekelijks dd)
* stoffen/zuigen/nat (wekelijks)
* toilet/wastafel/gootsteen (wekelijks)
* etmaal unwinden/introspectie (wekelijks vanaf vr zonsondergang tot za zonsondergang)
* medicijndoosje aanvullen (twee wekelijks)
* bed verschonen (twee wekelijks)
* inkomstenverklaring participatiewet digitaal indienen (maandelijks voor t einde v/d maand)
* gesprek spv (om de 6 weken)
* medicijn voorraad aanvullen (1x per seizoen)
* ramen/balkon/schoonmaak (halfjaarlijks lente/herfst)
* psychiater/bijwerkingen-screening/diabetes-screening/(zicht-/gehoor-screening) (jaarlijks lente)
* inkomstenverklaring participatiewet jaaroverzicht digitaal indienen (jaarlijks april)
* belastingaangifte digitaal indienen (jaarlijks april)
* aanvraag individuele inkomenstoeslag digitaal indienen (jaarlijks 24 oktober)

# Allerlei:

# Dag:

* 00:00 opstaan/(douchen)/rewinden
* 00:00 (activerende [AD]) pillen/ontbijt/(boodschappen)/(bewegen)/huishouden
* 00:00 fruit
* 00:00 maaltijd
* 00:00 huis afsluiten/tussendoortje
* 00:00 (deactiverende [AP]) pillen/kwark/afronden/unwinden
* 00:00 bedtijd