30 dagen Ontspullenchallenge

In deze challenge ga je elke dag een kleine, maar betekenisvolle stap zetten naar meer rust en overzicht in je huis. We beginnen klein en richten ons op het beperken van spullen die je niet gebruikt, zodat je meer ruimte hebt voor de dingen die er écht toe doen.

Elke dag krijg je een eenvoudige taak die je in een paar minuten kunt doen, en aan het einde van de maand voel je je veel meer in controle over je omgeving.

Heb je vragen, laat het me weten.

Succes!
Rosanne
info@viarosa.eu

VIA ROSA

30 DAGEN ONTSPULLENCHALLENGE - WEEK 1, KEUKEN

Dag 1: Keukenapparaten

Pak de apparaten die je dagelijks gebruikt en zet ze op een makkelijk bereikbare plek. Wat minder vaak wordt gebruikt, kun je beter bovenin de kast of elders in huis bewaren.

Tip: Apparaten die je niet gebruikt en het nog doen breng je naar de kringloop.

Dag 2: Keukenlades

Haal alles uit je lades. Bewaar alleen spullen die je veel gebruikt.

Tip: Gebruik lade-organizers zoals bestekbakken (ook voor de rommella) om alles netjes te houden en snel te kunnen vinden.

Dag 3: Kookgerei

Bekijk je kookgerei: heb je écht alles nodig? Zet je favoriete pannen en spatels vooraan.

Tip: Zorg voor een 'go-to' set voor dagelijks koken en berg de andere items weg in een kast of lade.

Dag 4: Voorraadkast

Sorteer je voorraadkast per categorie, zodat je makkelijk kunt zien wat je hebt en wat je nog nodig hebt. Check ook de houdbaarheidsdata.

Tip: Zet producten die je het meest gebruikt vooraan.

Dag 5: Vriezer

Maak een inventarisatie van je vriezer. Schrijf ergens op wat er in je vriezer ligt. Dit voorkomt dat je dubbele producten koopt en helpt je om restjes op tijd op te maken.

Tip: Zet er ook de datum bij zodat je weet wanneer je iets hebt ingevroren.

Dag 6: Koelkast

Bekijk de inhoud van je koelkast, gooi verlopen producten weg en herorganiseer de schappen zodat de meest gebruikte items vooraan liggen.

Tip: Gebruik bakken om kleine items samen te houden, zodat je snel iets kunt vinden.

Dag 7: Keukenkasten

Groepeer je servies en glazen op categorie, zoals borden en kopjes. Zet dat wat je het vaakst gebruikt binnen handbereik en dat wat weinig wordt gebruikt plaats je hoger.

Tip: Bedenk vooraf hoeveel je echt nodig hebt en doneer het overbodige.

30 DAGEN ONTSPULLENCHALLENGE - WEEK 2, PERSOONLIJK

Dag 8: Kledingkast

Beoordeel je kleding en berg alleen de items op die je regelmatig draagt. Doneer de rest,

Tip: Bij twijfel, keer het kledingstuk binnenstebuiten en zet een reminder in je agenda voor over een paar maanden. Nog binnenstebuiten? Doneer het alsnog.

Dag 9: Werkplek

Maak een lijst van spullen die je op je werkplek nodig hebt. Wat ligt er nog meer? Beslis of deze spullen hier thuishoren of beter ergens anders bewaard kunnen worden.

Tip: Leg elke avond op je werkplek dat klaar van de taak waar je mee wilt beginnen.

Dag 10: Administratie

Pak je papieren en sorteer ze: wat moet bewaard worden, wat kan je shredderen en wat heeft nog actie nodig?

Tip: Zet een papieren systeem op om documenten voortaan op de juiste plek te bewaren.

Dag 11: Badkamer

Bekijk je badkamerproducten, gooi lege flessen weg en bewaar alleen de producten die gebruikt.

Tip: Berg voorraad en producten die je weinig gebruikt elders op.

Dag 12: Verzorgingsproducten

Haal je verzorgings- en make-upproducten uit de kast en maak een selectie van wat je dagelijks gebruikt en wat je eigenlijk nooit gebruikt.

Tip: Bewaar meest gebruikte producten op een makkelijk bereikbare plek in een mandje.

Dag 13: Tijdschriften en boeken

Ga door je boeken en tijdschriften. Doneer boeken die je niet meer leest en doe oude tijdschriften in je papierbak.

Tip: Kijk of er een minibieb in je buurt te vinden is.

Dag 14: Hobbyspullen

Ga door je hobbyspullen en bewaar alleen wat je regelmatig gebruikt.

Tip: Berg hobbyspullen per project op, zodat je niet steeds hoeft te zoeken.

30 DAGEN ONTSPULLENCHALLENGE - WEEK 3, ALGEMEEN

Dag 15: Woonkamer

Berg de spullen op die niet bijdragen aan het gemak. Doe weg wat te veel is.

Tip: Deel je woonkamer op in zones om te bepalen of spullen daar thuis horen, zoals een eet-, werk-, lees- of tv-zone.

Dag 16: Speelgoed

Bekijk samen met je kinderen het speelgoed en doneer wat niet meer in de smaak valt.

Tip: Gebruik de Speelgoed Schijf van Vijf om te beoordelen welke categorieën te veel of te weinig vertegenwoordigd zijn.

Dag 17: Hal

Bekijk de hal, is die seizoensproef? Check de jassen en zorg voor zonnebrand in het voorjaar en handschoenen in de winter binnen handbereik.

Tip: Gebruik kleine bakjes om items te groeperen en overzicht te bewaren.

Dag 18: Spellen en puzzels

Controleer of alle spellen en puzzels compleet zijn en doneer wat niet meer wordt gespeeld.

Tip: Bewaar speldozen rechtop als boeken, dit maakt het terugzetten makkelijker.

Dag 19: Schoenen

Bekijk je schoenen en berg ze netjes op. Berg seizoensgebonden schoenen op een minder toegankelijke plek.

Tip: Gebruik schoenendozen of rekken om je schoenen geordend te houden.

Dag 20: Knutsels

Creëer een vaste tentoonstellingsplek voor de knutselwerken van je kinderen. Laat ze zelf kiezen wat een ereplek krijgt.

Tip: Gebruik een prikbord, wissellijst of plank.

Dag 21: Herinneringen

Bewaar spullen met een herinnering door een speciale kist of doos te maken voor items zoals babyschoentjes, tekeningen, geboortekaartjes en andere dierbare spullen.

Tip: Gebruik een mooie opbergdoos.

30 DAGEN ONTSPULLENCHALLENGE - WEEK 4, VOLHOUDEN

Dag 22: Recyclestation

Zorg voor een centrale plek waar je verschillende categorieën kunt verzamelen: oud textiel, lege batterijen, verpakkingen, spullen voor de kringloop en noem maar op.

Tip: Gebruik duidelijke labels, handig voor kinderen.

Dag 23: Digitale opruiming

Bekijk je digitale mappen. Verwijder bestanden die je niet meer nodig hebt en organiseer je mappen.

Tip: Gebruik maximaal 2-3 lagen mappen en submappen voor het overzicht.

Dag 24: E-mail

Ruim je inbox op door overbodige mails te verwijderen en je belangrijkste berichten in mappen te organiseren.

Tip: Meld je af voor nieuwsbrieven die je niet meer leest .

Dag 25: Administratie

Pak de actiepuntenpost en handel het af. Las een vast moment in.

Tip: Gebruik stapelbare papierbakken om georganiseerd te blijven: actie, afgehandeld, bewaren.

Dag 26: Digitale foto's

Bekijk je foto’s en verwijder dubbele of wazige foto’s. Maak albums aan voor een overzichtelijker digitale verzameling.

Tip: Gebruik cloud-opslag om je foto's veilig en geordend te bewaren.

Dag 27: Binnenkomende spullen

Creëer een vaste plek voor binnenkomende spullen zodat je ze snel kunt verwerken.

Tip: Gebruik een mand, lade of organizer voor dagelijks gebruik en maak een routine om dit dagelijks door te nemen.

Dag 28: Opbergruimtes

Controleer of je opbergplekken optimaal zijn. Moeten er misschien extra manden of bakken komen om het overzicht te bewaren?

Tip: Zorg dat alles makkelijk te bereiken is en dat je opbergruimte logisch is ingedeeld.

30 DAGEN ONTSPULLENCHALLENGE - LAATSTE DAGEN

Dag 29: Samen opruimen ☐

Betrek je gezin bij het opruimen van gezamenlijke ruimtes. Werk samen om het huis opgeruimd te houden.

Tip: Maak er een leuke activiteit van door bijvoorbeeld een wedstrijdje te houden.

Dag 30: Reflectie ☐

Evalueer wat je hebt bereikt en stel je nieuwe doelen voor de komende maanden. Wat werkt goed en wat kan je verbeteren?

Tip: Schrijf op hoe je het opruimen in je dagelijkse routine kunt integreren.

Wil je jouw resultaten graag delen en anderen inspireren mee te doen aan de 30 dagen Ontspullenchallenge?
Tag dan @opruimcoach.viarosa