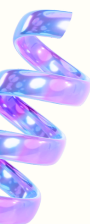




OPRUIM CHALLENGE



1 vuurwerk	2 rommellade	3 koelkast	4 salontafel	5 toilet
6 voorraad kast	7 kinderkleding	8 vriezer	9 spelletjes	10 schoonmaak spullen
11 knutsel spullen	12 speelgoed	13 kledingkast	14 kruiden	15 (zelf) medicatie
16 toiletspullen	17 beddengoed	18 kerstspullen	19 meterkast	20 jassen
21 tijdschriften	22 bloempotten en vazen	23 papier/post/ kerstkaarten	24 sierraden	25 schoenen
26 boeken	27 stekkers opladers	28 alles rondom dieren	29 handschoenen en sjalen	30 kringloop



Opruimchallenge 2026

Stap voor stap naar rust in je huis – en in je hoofd

Wat leuk dat je meedoet aan deze challenge!

Hier zijn vast een aantal dingen ter voorbereiding

- Zorg voor grote (bananen)dozen, waarin je komende tijd spullen verzamelt wat je doneert aan de kringloop. Vraag bij de supermarkt of bij de groenteboer of op de markt.
- Bij meerdere opruimklussen is het fijn om boodschappenkratjes erbij te gebruiken waar je de spullen tijdelijk in sorteert. Wasmanden zijn hier ook geschikt voor. Zorg dat je deze vrij hebt voordat je begint. Dit is het elders bewaren krat (het zogeheten elders-krat)
- Het kan een keer voorkomen dat je een dag geen tijd hebt voor een iets grotere klus, kies dan een kleine uit of streep 1 weg die niet van jou van toepassing is. Voel je vrij om een dag te wisselen. Zorg dat je geen dag overslaat, je zult merken dat je dan eerder afhaakt.
- Deze challenge is geen wedstrijd, je hoeft niets perfect te doen.
- Mocht je ergens tegen aanlopen, schroom niet en app mij, ik help je graag even op weg met een aantal voor jouw situatie aangepaste tips



Dag 1 – Buiten & vuurwerkresten

We beginnen klein.

Loop even een rondje om je huis.

Zie je nog vuurwerkresten of rommel liggen? Ruim op wat van jou is – en als je wilt ook wat van een ander.

Het is een fijne manier om letterlijk schoon te beginnen.



Dag 2 – De rommellade

Bijna iedereen heeft er één.

Haal alles eruit en maak de lade schoon.

Leg alles op tafel en sorteer rustig.

Stel jezelf bij elk item de vraag:

Gebruik ik dit echt? Of ligt het hier “voor het geval dat”?

Wat je niet gebruikt → weg of doneren

Wat hier niet hoort → in het elders-krat

Richt de lade opnieuw in met alleen wat je écht nodig hebt.



Dag 3 – De koelkast

Haal alles eruit en maak de koelkast schoon.

Check houdbaarheidsdata, maak plankjes schoon en zet alles logisch terug:

- Boven: restjes & zuivel
- Midden: beleg
- Onder: rauw vlees (goed verpakt)
- Lade: groente & fruit

Wat over datum is mag weg. Wat bijna op is, mag vooraan.



Dag 4 – De salontafel

De plek waar alles samenkomt.

Haal alles leeg, maak schoon en kijk bewust wat hier echt hoort.

Minder spullen = meer rust.

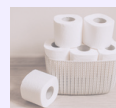


Dag 5 – Het toilet

Een kleine ruimte, maar snel rommelig.

Haal alles eruit, maak schoon en leg alleen terug wat je hier daadwerkelijk gebruikt.

Gesloten hygiëneproducten die je niet nodig hebt? Die kun je vaak doneren.



Dag 6 – De voorraadkast

Werk plank voor plank.

Check data, gooi weg wat over datum is en zet producten per soort bij elkaar.

Wat je niet gebruikt maar nog goed is, kun je weggeven.

Wat je wél gebruikt zet je overzichtelijk neer.

 Dag 7 – Kinderkleding

Leg alles bij elkaar.

Past het nog?

Wordt het gedragen?

Wat te klein is mag weg of bewaard voor later.

Houd alleen wat echt gebruikt wordt.

 Dag 8 – De vriezer

Haal alles eruit, maak schoon en sorteer.

Wat ligt er al veel te lang?

Wat kun je de komende dagen opmaken?

Een opgeruimde vriezer geeft rust én overzicht.

 Dag 9 – Spelletjes

Bekijk welke spellen compleet zijn en welke niet meer gespeeld worden.

Wat kapot, is mag weg

Wat niet gebruikt wordt, kun je verkopen of doneren

Wat blijft zet je netjes terug

tip: met een elastiek erom kun je spellen verticaal neerzetten, dit pakt makkelijker en ruimt dus ook makkelijker op!

 Dag 10 – Schoonmaakspullen

Loop alle plekken langs waar schoonmaakspullen staan.

Heb je dingen dubbel?

Gebruik je alles echt?

Kijk wat werkt voor jou; alles bij elkaar of op de plek waar je het gebruikt?



 Dag 11 – Knutselspullen

Leg alles bij elkaar.

Gooi lege, uitgedroogde of kapotte spullen weg.

Bewaar alleen wat je écht gebruikt of leuk vindt.

 Dag 12 – Speelgoed

Kijk met frisse ogen:

Waar wordt nog mee gespeeld?

Wat ligt alleen maar in de weg?

Minder speelgoed = meer speelplezier.



Dag 13 – Kledingkast

Haal alles eruit en kijk eerlijk:

Past het? Draag ik het? Voel ik me er fijn in?

Alles wat niet meer bij je past, mag weg.



Dag 14 – Kruiden

Ruik, kijk en proef (indien veilig).

Oude kruiden weg, nieuwe overzichtelijk opgeborgen.



Dag 15 – Medicatie

Check houdbaarheid en bewaar medicijnen veilig.

Oude medicijnen lever je in bij de apotheek.



Dag 16 – Toiletspullen

Shampoo's, crèmes, make-up: wat gebruik je echt?

Minder spullen = sneller schoon.



Dag 17 – Beddengoed

Houd alleen wat je gebruikt.

De rest mag weg of naar een goed doel.



Dag 18 – Kerstspullen

Kerst is net voorbij – hét moment om op te ruimen.

Wat gebruikte je echt?

Wat mag weg?

Label dozen zodat je volgend jaar meteen overzicht hebt.



Dag 19 – Meterkast

Alles eruit, alleen terug wat hier hoort.

Zorg dat meters bereikbaar blijven.



Dag 20 – Jassen

Past het nog? Draag je het?

Zo niet, dan mag het weg.



Dag 21 – Tijdschriften

Bewaar alleen wat je écht leest of wilt bewaren.

De rest mag bij het oud papier.



Dag 22 – Bloempotten & vazen

Houd wat je mooi vindt en gebruikt.

De rest mag door naar een ander huis.



Dag 23 – Papier & post

*Sorteer, gooi weg, digitaliseer wat kan.
Creëer één vaste plek voor belangrijke papieren.*



Dag 24 – Sieraden

*Ontwar, sorteer en kies wat je draagt.
De rest mag iemand anders blij maken.*



Dag 25 – Schoenen

*Houd wat goed zit en bij je leven past.
Laat de rest los.*



Dag 26 – Boeken

*Bewaar wat je raakt of gebruikt.
De rest mag door naar de kringloop of een minibieb bij jou in de buurt*



Dag 27 – Stekkers & laders

*Test ze.
Label wat je houdt.
Doe de rest weg.*



Dag 28 – Dieren

*Check voer, spullen en accessoires.
Alles wat kapot of overbodig is mag weg.*



Dag 29 – Handschoenen & sjaals

*Maak setjes.
Bewaar alleen wat je draagt.*



Dag 30 – Naar de kringloop

*Vandaag breng je alles weg wat je verzameld hebt.
Sta even stil bij wat je hebt gedaan.
Je huis is lichter. Jij waarschijnlijk ook. 🧡*