

Ein Umzug bedeutet Stress – auch im Alter.

Nicht nur Ihre Möbel bekommen einen neuen Platz, eventuell verändern sich auch Ihre Lebensumstände.

Damit Ihr Umzug für Sie nicht zur seelischen und körperlichen Belastung wird, sollte er gut vorbereitet sein.

Vielleicht hilf Ihnen diese kleine Checkliste dabei, Ihnen Ihren Umzug so angenehm wie möglich zu machen.

## **So bald wie möglich**

---

- Passenden Wohnraum wählen wie z.B. betreutes Wohnen, seniorenrechtliches Wohnen, Senioren-WG
- Das Wohnquartier wechseln oder bleiben, Wohnung in Nähe der Kinder
- gute Infrastruktur wie: sind Supermarkt oder öV zu Fuss erreichbar
- Ausrangieren, welche Möbelstücke, Geschirrtile und Dekorationen wollen sie mitnehmen

## **1-2 Tage vor dem Umzugstag**

---

- Behörden informieren und neue Adresse mitteilen, z.B. Rentenversicherung, Krankenversicherung, etc.
- Nachsendeauftrag bei der Post beantragen