

# ✧ Checkliste für ✧ den Umzug ✧

- Ein konkretes Umzugsdatum festlegen
- Zeitplan für den Umzug erstellen
- Recherche nach Umzugsfirmen und Offerten einholen und vergleichen
- Entrümpeln
- Verpackungsmaterial besorgen
- Verwandte und Freunde um Hilfe bitten
- Genügend Medikamente für die Umzugszeit bereitstellen
- Hausarzt über den Umzug informieren und nach einem neuen Arzt in der Nähe des neuen Wohnortes suchen
- Wichtige Adressänderungen mitteilen
- Banken, Versicherungen, AHV-Zweigstelle und andere wichtige Stellen über Umzug informieren

# ✧ Checkliste für ✧ den Umzug \*

- Liste mit Notfallkontakten bereithalten und dafür sorgen, dass diese leicht zugänglich ist
- Körperliche Grenzen am Umzugstag berücksichtigen
- Pausen einlegen und für genügend Getränke am Umzugstag sorgen
- Sich Zeit nehmen, um sich in der neuen Umgebung einzuleben