



# Checkliste – Umzug für Senioren

Ein Umzug im Alter sollte gut durchdacht sein, damit er für Sie nicht zur körperlichen und seelischen Belastung wird. Diese Checkliste zum Ausdrucken enthält alle Punkte, die für Sie oder andere bei einem Umzug im Alter wichtig sind.

## Am Umzugstag

### Allgemeine Aufgaben

---

**Umzugsmitteilung und/oder Nachsendeauftrag:****Sorgen Sie dafür, dass Ihre Post Sie auch an der neuen Adresse erreicht**

Nutzen Sie unsere kostenlose Umzugsmitteilung: Nennen Sie uns einfach Ihre alte und Ihre neue Anschrift. Wir kümmern uns darum, dass möglichst viele solcher Unternehmen und Institutionen, die Ihre alte Adresse bereits kennen, Ihre neue Adresse erhalten. So können Ihre Vertragspartner (Banken, Versicherungen, Verlage, Verbände...) Sie direkt an Ihrer aktuellen Adresse erreichen. Dieser Service ist für Sie **kostenlos**.

Nutzen Sie auch den NACHSENDESERVICE! Dabei wird Ihre Post sicher an Ihre neue Adresse weitergeleitet. Mehr zu den Leistungen und Preisen erfahren Sie auf der Seite der Deutschen Post zum [Nachsendeverfahren](#).

**Organisatorische oder handwerkliche Hilfe für Senioren finden**

Es gibt spezielle Senioren-Umzugsservices, die Sie im Internet oder in den Gelben Seiten finden. Holen Sie sich rechtzeitig Angebote ein z.B. für

- Ein- und Auspackservice
- Ab- und Aufbauarbeiten / Montagearbeiten (Lampen, Gardinen usw.)
- Renovierungsarbeiten und Säuberung der alten und neuen Wohnung

### Alte Wohnung

---

**Ggf. Sperrmüll bestellen**

Falls erforderlich muss spätestens jetzt der Sperrmüll bestellt werden

---



## Neue Wohnung

---

### Richtige Wohnform wählen

Wie möchten Sie wohnen:

- In einer seniorenrechten Wohnung
- In einer Senioren-WG Im betreuten Wohnen

Muss die Wohnung barrierefrei sein?

---

### Wohnungsangebote vergleichen

Holen Sie sich mehrere Angebote zu der für Sie passenden Wohnform ein und vergleichen Sie

---

### Wenn Sie neue Möbel brauchen, jetzt an die Bestellung denken

Lassen Sie sich auf jeden Fall gut beraten und fragen Sie nach altersgerechten, bzw. seniorenrechten Möbeln

---

### Deutsche Post Rentenservice informieren

Denken Sie daran, auch dem Rentenservice Ihre neue Adresse mitzuteilen

---

## 1 bis 2 Wochen vor dem Umzug

## Alte Wohnung

---

### Ggf. Entrümpel beauftragen

Wenn doch nicht alle Möbel in die neue Wohnung passen schnell noch einen Entrümpel bestellen. Adressen finden sie unter „Haushaltsauflösung“ im Internet oder in den gelben Seiten

---

## Einen Tag vor dem Umzug

## Allgemeine Aufgaben

---

### Ruhe-Ecken einrichten

Das gilt auch für jüngere, erst recht aber für ältere Umziehende: Richten Sie sich in der alten und in der neuen Wohnung eine Ecke ein, wo Sie mal einen kurzen Moment verschnauften können

---



## Nach dem Umzug

### Neue Wohnung

---

**Brandschutz und Einbruchschutz sicherstellen**

Rauchmelder in allen Zimmern installieren und alle Fenster, Türen, Kellerzugänge, Balkon- und Terrassentüren gegen Einbruch sichern

---