

Déménager comporte toujours du stress, à n'importe quel âge – aussi au 3ème.

Non seulement vos meubles devront trouver une nouvelle place, votre situation personnelle pourra aussi se modifier.

Pour éviter que votre transfèrement ne devienne une épreuve physique et psychique, il devra être bien préparé. I

Nous espérons que cette check-liste aidera à rendre votre déménagement aussi agréable que possible.

#### **Le plus tôt possible**

---

- ☐ choisissez le mode de vivre qui vous convient par exemple logement assisté, résidence pour personnes âgées, colocation 3ème âge
- ☐ décider si rester dans le quartier actuel ou changer; appartement près des enfants
- ☐ veiller à une bonne infrastructure: supermarché et transports publics à proximité
- ☐ quels meubles, quelle vaisselle et quel bric-à-brac voulez vous garder, débarrassez-vous du reste

#### **1-2 jours avant le déménagement**

---

- ☐ informez les instances officielles du déménagement en indiquant votre nouvelle adresse: p.ex. assurance vieillesse, assurance maladie, etc.
- ☐ Faites demande de réexpédition du courrier auprès de la poste