

# Checkliste: Alltag meistern in Spanien – Für Rentner

Diese Checkliste hilft Ihnen, sich im spanischen Alltag besser zurechtzufinden.

Von Einkaufen über Sprache bis zur Integration – hier finden Sie praktische Tipps für einen gelungenen Neuanfang.

- Grundkenntnisse Spanisch lernen (z.■B. Begrüßung, Einkaufen, Arztbesuch)
- Lokale Wochenmärkte und Supermärkte erkunden
- Apotheken und Ärzte im Wohnumfeld identifizieren (ggf. mit Deutschkenntnissen)
- Anmeldung im Rathaus (Empadronamiento) erledigen
- Online-Terminvereinbarungen für Behörden üben (Cita Previa)
- Deutschsprachige Gruppen oder Stammtische suchen
- Teilnahme an Nachbarschaftsfesten oder Stadtveranstaltungen
- Spanisches Mobilfunkpaket und Internetanbieter auswählen
- Kontakt zur Familie über WhatsApp, Zoom oder Skype pflegen
- Kulturelle Unterschiede respektieren (z.■B. Siesta, Zeitverständnis)