

Qui suis-je ?



Je m'appelle **Sacha**.

Le Temps d'Être est né de mon service civique avec Unis-Cité, au sein de la mission « Solidarité Seniors ».
J'ai accompagné des personnes isolées à travers des moments simples : jeux, promenades, discussions...

Au fil de ces rencontres, j'ai compris combien une présence régulière et sincère pouvait compter dans le quotidien.

Aujourd'hui, 30 % des personnes de plus de 60 ans se sentent seules.

Chacun mérite une présence attentive, du temps et des moments à partager. C'est cette conviction qui m'a donné envie de créer Le Temps d'Être.

Avec moi, accompagner, c'est d'abord écouter avant de proposer, comprendre avant d'agir et prendre le temps de construire une vraie relation de confiance.

« J'AIME CROIRE QU'UNE PRÉSENCE PEUT ILLUMINER UNE JOURNÉE. »



Prenons le temps d'en parler

Sacha COLMART
Une complice du temps

Contactez-moi :

☎ 06 98 37 04 34

✉ letempsdetre.contact@gmail.com

🌐 www.le-temps-detre.fr

📷 @letempsdetre.bzh

Près de chez vous

Basée à L'Hermitage, je me déplace dans les environs : Le Rheu, Pacé, Mordelles, Rennes et alentours.
Vous êtes plus loin ? Échangeons ensemble sur les possibilités.

Scannez pour visiter mon site



SIRET 109 453 365 00016



**« LE TEMPS DE VIVRE.
LE BONHEUR DE PARTAGER. »**



Des moments de présence et de partage,
pour ne plus se sentir seul

Rennes Ouest et alentours

Des moments partagés, sur mesure



Sorties

Promenade, spectacle, cinéma, concert, musée... des moments choisis avec vous, selon vos envies.



Présence et accompagnement

Conversation, jeux, lecture, informatique : du temps sur mesure, loin de la routine. À domicile, en résidence ou même à l'hôpital.



Activités partagées

Cuisine, musique, peinture, souvenirs à faire revivre ensemble.

Un déroulé simple, en toute transparence

1

Prise de contact

Vous m'appellez ou m'écrivez, simplement.

2

Accompagnement sur mesure

J' imagine avec vous fréquence, durée et nature des moments qui vous correspondent le mieux.

3

Première rencontre

Parce que la confiance se construit aussi dans la rencontre, je vous propose un premier échange de 30 minutes pour faire connaissance, échanger et poser les premières bases d'une relation de confiance.

30 min · 25 € · sans engagement

Règlement direct lors de la rencontre

Des tarifs adaptés

Le Temps de se connaître

70€ ~1h

~35€ après crédit d'impôt

Le Temps de Partager

★ **le plus choisi**

115€ ~2h

~58€ après crédit d'impôt

Le Temps de Découvrir

165€ ~3h

~83€ après crédit d'impôt

Le Temps de Vivre

200€ ~4h

~100€ après crédit d'impôt

Le Temps d'Explorer

280€ ~6h

~140€ après crédit d'impôt

Le Temps d'une Journée

350€ ~8h

~175€ après crédit d'impôt

Rendez-vous réguliers (engagement 3 mois min., tarif préférentiel)

2 heures

~~115€~~ **105€**

Soit 10€ d'économie par rendez-vous
~53€ après crédit d'impôt

4 heures

★ **le plus choisi**

~~200€~~ **180€**

Soit 20€ d'économie par rendez-vous
~90€ après crédit d'impôt

Journée de 8 heures

~~350€~~ **315€**

Soit 35€ d'économie par rendez-vous
~158€ après crédit d'impôt

Tarif appliqué aux rendez-vous pris chaque semaine, sur un rythme fixe et régulier, avec un engagement de 3 mois minimum.

Deux façons de régler

- **Facture classique** : règlement direct au tarif indiqué, sans démarche particulière.
- **Chèque Emploi Service Universel (CESU) emploi direct** : crédit d'impôt de 50%, soit environ la moitié du tarif indiqué, charges sociales comprises. Mise en place via cesu.urssaf.fr.

Frais kilométriques pour les sorties/promenades : 0,64€/km.
Au-delà de 20 km entre mon domicile (L'Hermitage) et le lieu du rendez-vous, un forfait de 5€ par rendez-vous s'ajoute.

Pour qui ?



Vous ou un proche

Une présence rassurante, adaptée à vos souhaits, pour partager des moments qui vous ressemblent.



Résidences seniors et EHPAD

Pour proposer aux résidents des temps individualisés, en complément des activités et de l'accompagnement déjà proposés par les équipes.

Cinq valeurs qui guident chaque moment que je partage



Humanité

Une présence sincère, sans jugement.



Authenticité

Rien n'est imposé, tout se construit avec vous.



Liberté

Vos envies, votre rythme, vos choix.



Émerveillement

Chaque rencontre mérite d'être découverte.



Le temps

Les plus beaux instants ne se vivent jamais dans l'urgence.