



1. Vos coordonnées

Nom et prénom

Date de naissance

Adresse

Téléphone

Email

Personne à contacter en cas de besoin (nom, lien, téléphone)

Vous vivez en :

☐ EHPAD

☐ Maison de retraite

☐ Résidence senior / autonome

☐ Appartement

☐ Maison individuelle

☐ Autre :

2. Quel format vous intéresse ?

Cochez ce qui vous correspond, pour que je puisse anticiper vos besoins :

Moments ponctuels (à l'unité)

☐ Le Temps d'un Café (1h)

☐ Le Temps de Partager (2h)

☐ Le Temps de Découvrir (3h)

☐ Le Temps de Vivre (4h)

☐ Le Temps d'Explorer (6h)

☐ Le Temps d'une Journée (8h)

Accompagnement régulier (forfait)

☐ 2h/semaine

☐ 4h/semaine

☐ 1 journée/mois

☐ Sorties & expériences (au fil de l'année)

3. Informations pratiques utiles

Allergies, régime alimentaire, mobilité, ou toute information utile pour bien vous accompagner :



4. Quelles activités vous intéresseraient le plus ?

Cochez ce qui vous ferait plaisir, pour que je puisse vous proposer des moments adaptés :

- | | | |
|--|---|---|
| ☐ Balade, promenade | ☐ Discussion, échanges | ☐ Peinture, dessin |
| ☐ Couture, tricot | ☐ Cuisine | ☐ Jardinage |
| ☐ Jeux de société, cartes | ☐ Lecture | ☐ Musique |
| ☐ Sortie culturelle (musée, expo) | ☐ Marché, courses | ☐ Bricolage |

Autres activités qui vous plairaient :

5. Activités éligibles au crédit d'impôt (services à la personne)

Certains moments partagés correspondent aussi à des activités déclarées, ouvrant droit à un crédit d'impôt. Cochez celles qui vous intéressent (l'éligibilité dépend de votre situation, à vérifier auprès de l'administration) :

- | | | |
|--|--|---|
| ☐ Assistance informatique | ☐ Assistance administrative | ☐ Préparation de repas |
| ☐ Petits travaux de jardinage | ☐ Petits travaux de bricolage | |

Avez-vous des difficultés à cuisiner seul·e (préparation de repas) ?

☐ Oui

☐ Non

6. Sorties à l'extérieur

Les sorties (marché, musée, ateliers...) vous intéressent-elles ?

☐ Oui

☐ Non

Si oui, pour le transport :

- ☐ Je viens vous chercher chez vous et vous ramène (supplément selon distance et temps)
- ☐ Vous vous rendez seul·e sur place

7. Signature

Fait le

Signature