

A propos



Justine Monnier
Dirigeante, Petite-Forêt

Au travers de différentes expériences professionnelles, j'ai toujours accompagné les personnes dans leur organisation et l'atteinte de leur objectif.

Ces accompagnements m'ont appris à identifier précisément ce qui bloque, et à construire des solutions simples et durables.

Ce projet est né de mon expérience auprès de mes propres grands-parents.



Secteur de
Valenciennes



Déplacement offert
10 km de Petite Forêt

Pour qui ?



SENIORS

Vous aimeriez un coup de main pour vos papiers, le numérique ou l'organisation du quotidien — sans perdre votre indépendance.

FAMILLES & AIDANTS

Vous voulez être rassuré(e) sur le quotidien de votre proche, même à distance — sans avoir à tout gérer seul(e).

PERSONNES SEULES

Vous souhaitez une présence régulière et bienveillante pour garder un rythme, sans contrainte.



**Premier échange
gratuit et sans engagement**



07 80 46 63 98



contact@capserenite.net



Petite-Forêt

CAP SÉRÉNITÉ

Parce que vous méritez d'être bien entouré.

**Un accompagnement humain
et professionnel pour les
seniors autonomes**



Numérique • Papiers et démarches
Organisation du quotidien

Ce que Cap Sérénité fait pour vous

Vous vous reconnaissez ?

“Internet, c’est compliqué... j’ai peur de faire des erreurs.”

“Je ne sais plus m’y retrouver dans tous ces papiers...”

“J’ai besoin d’un peu d’aide, mais pas d’une aide médicale”

“J’ai besoin de travaux chez moi, mais je ne sais pas à qui faire confiance.”

“Mes enfants habitent loin, je ne veux pas toujours les déranger.”

Ces situations sont courantes.

Avoir besoin d’un coup de main pour ses papiers, le numérique ou l’organisation du quotidien, ce n’est pas perdre son autonomie — c’est la préserver.

Cap Sérénité n’est ni du ménage, ni du soin médical.

C’est l’accompagnement humain et professionnel qui manquait entre les deux.

Accompagnement à domicile

NUMERIQUE



- Prise en main de votre smartphone, tablette ou ordinateur
- Démarches en ligne accompagnées et protection contre les arnaques
- Appels vidéo, WhatsApp — rester connecté(e) à vos proches

PAPIERS & DEMARCHES



- Vos documents triés, classés, vos courriers rédigés et envoyés
- Démarches CPAM, mutuelle, retraite, impôts, dossiers d’aide
- Vos échéances suivies — plus rien ne vous échappe

COORDINATION DU QUOTIDIEN



- Prise et suivi de rendez-vous médicaux et paramédicaux
- Gestion de l’agenda et organisation des menus de la semaine
- Prestataires vérifiés, devis comparés, aide à la décision

Mes engagements

Crédit d’impôt 50%

La moitié de vos dépenses est déductible — y compris pour les foyers non imposables.
Avance immédiate possible.

Tarification claire

Un forfait fixe, peu importe le besoin.
60 € net la séance de 2 h
(120 € avant crédit d’impôt)
Une offre sur mesure possible.

Une relation de confiance

Une **seule et unique interlocutrice**.
Du premier contact à la fin de l’accompagnement,

Ancrage local fiable

Collaboration avec des **partenaires locaux certifiés**.
Vérification de la fiabilité avant la mise en relation.

