

# LA MAISON DE KAÏROS

*Maintenant est le moment pour agir*

**Vous êtes l'acteur essentiel** de votre bien-être et de votre santé.

Notre association vous propose **une approche humaine et pluri-professionnelle** pour vous accompagner quelque soit votre démarche de santé.

## *Que pouvons-nous vous apporter ?*

Notre association, basée sur la complémentarité de notre équipe multidisciplinaire, a pour but de :

- ☀ **Optimiser** le capital santé,
- ☀ **Améliorer** la qualité de vie des personnes
- ☀ **Renforcer** le lien social,
- ☀ **Conserver** l'autonomie et l'indépendance à tout âge
- ☀ Pour les personnes âgées, **favoriser** le maintien au domicile et **préserv**er l'indépendance et l'autonomie fonctionnelle.



## Quelles sont nos activités ?

### ☀️ Actions de prévention

- Conseil/entretiens en éducation à la santé
- Education nutritionnelle/ateliers culinaires
- Activité Physique Adaptée (APA)
- Entretiens/conseils psychosociaux
- Education thérapeutique

### ☀️ Formations pour adultes

☀️ **Conférences**, séminaires ou toutes autres manifestations

## Notre équipe

Bénédicte Oberti (Formateur-Consultant en Nutrition-Santé)

Valéryane Thooris (Enseignante en APA)

Dr Franck Raschilas (Méd. Spécialiste en Gériatrie)

Line Ouattara (Psychologue clinicienne)

Laurent Maire (Chef de cuisine)

## Pour nous contacter

La maison de Kaïros

60 bis avenue de Castelnaud, Res. Le Prieuré 2, bat S

34090 Montpellier

Tel : 06.20.78.46.74

Email : maison.kairos@gmail.com

AGENCE SECOURS POPULAIRE FRANÇAIS  
Comité régional de coordination  
Languedoc-Roussillon



**Carsat** Retraite & Santé au travail  
Languedoc-Roussillon



**RSI** Régime Social des Indépendants ma santé, ma retraite  
Languedoc-Roussillon

