



**Fondation Odilon Lannelongue**

Reconnue d'utilité publique  
[www.fondation-odilon-lannelongue.fr](http://www.fondation-odilon-lannelongue.fr)



Agence Régionale de Santé  
Île-de-France

## Plateforme d'Accompagnement et de Répit des Aidants

# Massage assis

Séances individuelles de massage assis  
pour les proches aidants



**Contactez nous**

**01 46 42 31 51**

# EN SAVOIR PLUS

## C'est quoi ?

Un massage assis et habillé de 20 mn sur une chaise ergonomique

## Pour qui ?

Aidants de proches fragilisés par l'âge, la maladie, le handicap

## Pourquoi ?

Pour prendre un temps à soi, libérer les tensions, s'accorder un temps de bien être

## En pratique ?

En après-midi, à la Fondation Odilon Lannelongue  
1er étage, sonner à l'interphone Fondation Lannelongue  
29 rue Diderot à Vanves

Inscription préalable obligatoire, dans la limite des places disponibles. **Participation de 5 euros.**

**Nous contacter au 01 46 42 31 51**

**ou par mail : [para@fondation-odilon-lannelongue.fr](mailto:para@fondation-odilon-lannelongue.fr)**

## → C'est quand ?

**Mercredi 29 janvier**

**Mardi 25 février**

**Mercredi 19 mars**

**Mardi 8 avril**

**Mardi 20 mai**

**Jeudi 12 juin**

**Mercredi 2 juillet**



**Fondation Odilon Lannelongue**

Reconnue d'utilité publique  
[www.fondation-odilon-lannelongue.fr](http://www.fondation-odilon-lannelongue.fr)

**CONSEILS • ÉCOUTE  
PARTAGE • SOLUTIONS**