





Association née en 1992, l'ADAL crée et développe des actions d'accompagnement et de prévention pour tout public afin de favoriser des évolutions de comportements durables.

## Nos Valeurs

- ◇ **Prévention partagée** : entre l'investissement collectif et l'engagement individuel pour une responsabilisation de chacun et une reconnaissance de sa capacité à agir en tant que citoyen (salarié, retraité, dirigeant, élu...).
- ◇ **Proximité** : une structure associative qui met en œuvre un accompagnement de qualité adapté à vos besoins. Une capacité forte à s'appuyer sur un réseau de compétences étendu et reconnu et à animer la coopération des acteurs sur un territoire.
- ◇ **Pérennité** : pour des changements véritables et des résultats positifs en termes de bien-être individuel comme de santé publique.
- ◇ **Créativité** : une offre de service innovante et adaptable grâce à des thématiques variées et des formats sur-mesure.

## Notre Expertise

Reconnus pour notre expertise en prévention, nous intervenons sur de nombreuses thématiques, notamment celles liées à l'activité physique et au mouvement. Élément déclencheur pour une gestion réfléchie de notre santé, nos actions ont pour but d'aider chacun à :

- ◇ **Définir** sa « propre » conception de la santé et de la prévention
- ◇ **Evaluer** de manière objective ses habitudes de vie et reconnaître l'impact de facteurs extérieurs (environnement, milieu familial, conditions de travail, événements de vie...)
- ◇ **Repérer** son potentiel d'action et mesurer sa « capacité » : se fixer des objectifs réalistes et motivants au regard d'une auto-évaluation de ses capacités
- ◇ **Mobiliser** ses ressources afin de faire face aux changements et gagner en efficacité
- ◇ **Partager** ses expériences et ses acquis afin de conserver sa motivation dans le temps et de maintenir ses engagements

## Nos **a**ctions

### Optimiser notre santé

- ◇ Gestion du stress, gestes et postures
- ◇ Programme D-marche®
- ◇ Santé et bien-être (ex : Atelier équilibre, mémoire, sommeil, nutrition...)
- ◇ Encadrement d'activités physiques adaptées (400 adhérents)

### Actions d'accompagnement

- ◇ Préparation à la retraite
- ◇ Accompagnement du deuil
- ◇ Stage Aidants / Aidés
- ◇ Aide au retour à l'emploi

### Expertise

- ◇ Audit, conseil, formation et accompagnement en matière de programmes de prévention
- ◇ Interventions universitaires et coordination de cursus diplômants
- ◇ Coordination d'un réseau d'experts et formation de formateurs



Prim'adal est partenaire de l'ADAL pour le développement et la mise en place de cours d'activités physiques adaptées hebdomadaires à destination des publics retraités en Ile de France. Par ailleurs, l'association est opérateur du PRIF (Prévention Retraite Ile de France) pour les ateliers «Équilibre en mouvement».

<http://adal.fr/primadal/>

Quelques exemples de partenaires ayant adopté nos actions et s'engageant à nos côtés :



UNIVERSITÉ  
PARIS-EST CRÉTEIL  
VAL DE MARNE



Contactez-**n**ous

Association ADAL

9 rue Edouard Pailleron

75019 Paris

adal@adal.fr

01 42 40 45 10