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...).

◇ **Pérennité :** pour des changements véritables et des résultats positifs en termes de bien-être individuel comme de santé publique.

◇ **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.

◇ **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. Elément 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 reconnaitre l'impact de facteurs extérieurs (environnement, milieu familial, conditions de travail, évènements de vie...)

◇ Repérer son potentiel d'action et mesurer sa « capabilité » : 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 actions

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 :

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
MINISTÈRE DES AFFAIRES SOCIALES, DE LA SANTÉ ET DES DROITS DES FEMMES

SÉCURITÉ SOCIALE
l'Assurance Retraite

RETRAITE COMPLEMENTAIRE
agirc et arrco

AG2R LA MONDIALE

Groupe AGRICA

Humanis
Protéger c'est s'engager

PRIF
Prévention Retraite Ile-de-France

MAIRIE DE PARIS

MUTUALITÉ FRANÇAISE
ÎLE-DE-FRANCE

UPEC
Connaissance - Action
UNIVERSITÉ PARIS-EST CRÉTEIL VAL DE MARNE

UNIVERSITÉ PARIS DESCARTES
Les Sciences de l'Homme et de la Santé

Contactez-nous

Association ADAL

9 rue Edouard Pailleron

75019 Paris

adal@adal.fr

01 42 40 45 10