

LISTE DES MISSIONS DE BENEVOLAT ADALEA

Vous trouverez dans ce document la liste des missions de bénévolat que nous proposons au sein de notre association. Cette liste est susceptible d'évoluer selon nos actions, n'hésitez pas à vous rendre régulièrement sur notre site internet www.adalea.fr.

2 types de missions de bénévolat sont proposés :

- **Bénévolat de Compétences** : Les bénévoles sont des personnes confirmées professionnellement qui apportent leur savoir-faire à l'association sur un champ d'expertise déterminé.
- **Bénévolat d'action** : Les bénévoles interviennent sur des dispositifs, des actions ou des manifestations spécifiques, sur des missions complémentaires de celles des professionnel.le.s.

Les missions de bénévolat actuellement disponibles

1. [Maintenance et entretien](#) Page 2
2. [Appui aux professionnels de Compétences Clés](#) Page 3
3. [Appui aux formateurs en insertion professionnelle](#) Page 4
4. [Mission de communication audiovisuelle](#) Page 5
5. [Mission de conseil en diététique](#) Page 6
6. [Mission de conseil en esthétique](#) Page 7
7. [Mission d'interprétariat](#) Page 8
8. [Mission de prospection](#) Page 9
9. [Mission de suivi de travaux](#) Page 10
10. [Mission d'écrivain-e public](#) Page 11
11. [Mission d'expression scénique/théâtrale](#) Page 12
12. [Mission d'expression artistique](#) Page 13

Vous souhaitez vous investir bénévolement dans notre association. Les missions proposées ne correspondent pas à vos attentes, n'hésitez pas à nous contacter pour nous faire part de vos souhaits, nous étudierons ensemble les possibilités de collaboration.

E-mail : secretariatdirection@adalea.fr / Tél : 02.96.77.05.50

www.adalea.fr

Bénévolat de compétences : Maintenance / entretien

L'association ADALEA gère des logements sur Saint-Brieuc et son agglomération ainsi que sur le secteur de Loudéac. Ces logements sont occupés par des personnes accueillies et accompagnées par l'association. L'association dispose également de plusieurs sites d'accueil à Saint-Brieuc et Loudéac.

Compétences recherchées

Un.e agent d'entretien matériels et locaux est chargé de la maintenance, de l'entretien des réparations du parc de logement et des locaux de l'association. Nous recherchons un.e bénévole disposant de compétences en bricolage / entretien pour venir en complémentarité de l'ouvrier d'entretien afin de l'aider dans ses tâches quotidiennes.

Missions pouvant être confiées dans le cadre du bénévolat

- Réaliser la maintenance, l'entretien et le dépannage sur l'ensemble des éléments composants un bâtiment
- Transmettre les savoir-faire de base (petite réparation, bricolage...) aux personnes hébergées sur les logements
- Manipuler et porter le matériel
- Nettoyer le matériel et les locaux
- Entretien et nettoyage des extérieurs

Temps et période d'intervention

Environ 1 à 2 journées par semaine et selon la disponibilité de la du bénévole

Horaires : journée

Lieu de la mission

Saint-Brieuc et agglomération, déplacements avec l'agent d'entretien.

Autre information

Permis souhaité. Le bénévole devra s'équiper de ses propres chaussures de sécurité.

Contact

Pauline Le Huidoux – Chargée de projets
ADALEA – 30 bis rue du docteur Rochard – 22 000 SAINT-BRIEUC
02.96.77.05.50 / secretariatdirection@adalea.fr

www.adalea.fr

Bénévolat d'action : « Appui aux formateurs compétences clés et français langue étrangère »

L'association ADALEA, sur son pôle Emploi Formation, gère un dispositif de formation Compétences Clés. Cette action s'adresse à toute personne, sortie de formation initiale, ayant un projet de maintien dans l'emploi ou d'insertion professionnelle (demandeur d'emploi, stagiaire en formation pré-qualifiante ou qualifiante de la région Bretagne, personne en structure d'insertion ou contrat aidé, salarié.e, personne relevant du Français Langues Etrangères ou de l'alphabétisation).

L'objectif de la formation est la maîtrise des savoirs de base pour : trouver un emploi, accéder à un contrat en alternance, entrer en formation professionnelle, préparer un concours, être plus autonome dans sa vie quotidienne... La formation s'articule autour de 8 domaines de formation parmi lesquels : la communication en français, compétences mathématiques, compétences numériques, apprendre à apprendre, compétences sociales et civiques...

Compétences recherchées

Des formatrices salariées de l'association dispensent les formations aux bénéficiaires et les accompagnent tout au long de leur parcours. Nous recherchons des bénévoles pour apporter un soutien aux formatrices Compétences clés et Français Langues Etrangères dans l'apprentissage de la lecture et de l'écriture des personnes accompagnées.

Temps et période d'intervention

1 à 2 journées par semaine et selon la disponibilité de la du bénévole
Horaires : journée

Lieu de la mission

Loudéac, Pontivy

Contact

Pauline Le Huidoux – Chargée de projets
ADALEA – 30 bis rue du docteur Rochard – 22 000 SAINT-BRIEUC
02.96.77.05.50 / secretariatdirection@adalea.fr

www.adalea.fr

Bénévolat de compétences : « Appui aux formateurs en insertion professionnelle »

L'association ADALEA, sur son pôle Emploi Formation, gère des dispositifs de formation Prestation Préparatoire à l'Insertion et Plateforme d'Orientation Professionnelle, qui s'adressent à toute personne, sortie de formation initiale, qui a besoin de valider un projet professionnel, de construire un plan d'action personnalisé pour qu'il devienne « réalisable », et d'accéder à une formation qualifiante.

Compétences recherchées

Des formateur.rice.s salarié.e.s de l'association dispensent les formations aux bénéficiaires et les accompagnent tout au long de leur parcours. Nous recherchons des bénévoles ayant des compétences en ressources humaines, notamment en recrutement, pour aider les formateur.rice.s à préparer les bénéficiaires à l'insertion professionnelle.

Missions pouvant être confiées dans le cadre du bénévolat

- Aide à la rédaction de CV et de lettres de motivation
- Simulation d'entretiens d'embauche

Temps et période d'intervention

1 à 2 journées par mois et selon la disponibilité de la du bénévole
Horaires : journée

Lieu de la mission

Saint-Brieuc

Contact

Pauline Le Huidoux – Chargée de projets
ADALEA – 30 bis rue du docteur Rochard – 22 000 SAINT-BRIEUC
02.96.77.05.50 / secretariatdirection@adalea.fr

www.adalea.fr

Bénévolat de compétences : Communication audiovisuelle

Nous recherchons un.e bénévole pour nous aider à développer et améliorer notre communication audiovisuelle associative.

Compétences recherchées

Bénévole disposant de connaissances et de compétences en communication visuelle, sachant utiliser du matériel de tournage et de prise de vue, des logiciels de conception d'outils de communication, etc. Des compétences en communication web pourraient également être mobilisées.

Missions pouvant être confiées

- Concevoir et réaliser des supports de communication attractifs : teaser, bande annonce, court métrage, vidéo de présentation, animation web...
- En complément, selon connaissances : amélioration, voire refonte du site web (sous spip), intégration d'animation...

Temps et période d'intervention

À définir selon la disponibilité de la/du bénévole

Contact

Pauline Le Huidoux – Chargée de projets
ADALEA – 30 bis rue du docteur Rochard – 22 000 SAINT-BRIEUC
02.96.77.05.50 / secretariatdirection@adalea.fr

www.adalea.fr

Bénévolat de compétences : Conseil en diététique

ADALEA se définit comme une association de **lutte contre toutes les formes d'exclusions**. Elle intervient auprès des **personnes « fragilisées » en situation de précarité sociale, morale et économique**. L'association gère notamment des logements sur Saint-Brieuc et son agglomération ainsi que dans le secteur de Loudéac.

Dans le cadre de leur accompagnement auprès des personnes accueillies et hébergées, les professionnel.le.s de l'association sont amené.e.s à **sensibiliser sur l'équilibre alimentaire**. Nous recherchons un.e bénévole pour co-animer des ateliers qui contribueront à sensibiliser les usagers sur cette thématique et qui leur donneront des outils pour améliorer leurs habitudes alimentaires au quotidien.

Compétences recherchées :

Connaissances en diététique, encadrement d'activité.

Missions confiées dans le cadre de ce bénévolat :

- Animation de l'activité
- Elaborer et transmettre les savoirs faire pour cuisiner soi-même des repas simples et économiques
- Donner des conseils et sensibiliser sur les habitudes alimentaires (produits de saison, équilibre nutritif) ainsi que sur les questions d'hygiène

Lieu de la mission

La présence de la.du bénévole se fera sur les différents sites de l'association en fonction du public visé par l'activité et de la mobilité de la.du bénévole.

Jour et durée d'intervention

En semaine ou le samedi en fonction de la présence des équipes et selon la disponibilité de la.du bénévole.
Horaires de journée et début de soirée jusque 20 heures selon la disponibilité de la.du bénévole.

Autre information

Permis souhaité

Contact

Pauline Le Huidoux – Chargée de projets
ADALEA – 30 bis rue du docteur Rochard – 22 000 SAINT-BRIEUC
02.96.77.05.50 / secretariatdirection@adalea.fr

www.adalea.fr

Bénévolat de compétences : Conseil en esthétique

ADALEA se définit comme une association de **lutte contre toutes les formes d'exclusions**. Elle intervient auprès des **personnes « fragilisées » en situation de précarité sociale, morale et économique**. L'association gère notamment des logements sur Saint-Brieuc et son agglomération ainsi que dans le secteur de Loudéac. Adalea dispense également des formations en insertion sociale et professionnelle en accueillant des personnes en rupture familiale, sociale, cumulant des freins périphériques. L'objectif de la formation étant de définir un projet et une insertion professionnelle passant par la confiance en soi et l'image qu'ils ont d'eux-mêmes et qu'ils renvoient.

Aussi, au regard des parcours de vie des personnes accueillies et hébergées au sein de l'association, nous souhaitons développer des ateliers pour favoriser l'estime de soi et le bien-être. Dans ce cadre, nous recherchons un.e ou des bénévoles pour animer des ateliers qui contribueront à aider les personnes à prendre soin d'elles et à revaloriser leur image.

Compétences recherchées :

Diplôme d'esthétique / socio-esthétique
encadrement d'activité.

Missions confiées dans le cadre de ce bénévolat :

- Animation de l'activité
- Présenter et transmettre les gestes du quotidien pour prendre soin de soi (maquillage, soins corporels, manucure...)
- Répondre aux questions et donner des conseils sur la revalorisation de son image (présentation vestimentaire, relooking)
- Sensibiliser sur l'hygiène corporelle

Lieu de la mission

La présence de la du bénévole se fera sur les différents sites de l'association en fonction du public visé par l'activité et de sa mobilité avec l'appui du-de la salarié-e référent-e du public accompagné.

Jour et durée d'intervention

En semaine ou le samedi en fonction de la présence des équipes et de la disponibilité de la du bénévole.
Horaires de journée et début de soirée jusque 20 heures selon la disponibilité de la du bénévole.

Autre information

Permis souhaité

Contact

Pauline Le Huidoux – Chargée de projets
ADALEA – 30 bis rue du docteur Rochard – 22 000 SAINT-BRIEUC
02.96.77.05.50 / secretariatdirection@adalea.fr

www.adalea.fr

Bénévolat de compétences : Interprétariat

ADALEA se définit comme une association de **lutte contre toutes les formes d'exclusions**. Elle accueille, héberge et accompagne des **personnes « fragilisées » en situation de précarité sociale, morale et économique**. L'association gère notamment :

- Des logements sur Saint-Brieuc et son agglomération ainsi que dans le secteur de Loudéac
- Deux accueils de jour sur Saint-Brieuc, dont un spécifiquement destiné aux femmes victimes de violences conjugales.
- Un Point Accueil Santé qui a pour mission d'accueillir et d'accompagner les usagers vers l'accès aux droits et aux structures de soins.

Les personnes accueillies et hébergées au sein de l'association ne maîtrisent pas toujours le français. Les professionnel.le.s d'ADALEA rencontrent ainsi parfois des difficultés pour communiquer et accompagner les personnes dans leurs démarches. Nous recherchons donc des bénévoles qui pourront être en appui des salarié.e.s pour faciliter leurs échanges.

Les langues recherchées sont majoritairement les **langues suivantes : arabe**

Compétences recherchées :

Maîtrise du français et de l'autre langue parlée, sens de la confidentialité.

Missions confiées dans le cadre de ce bénévolat :

- Traduction orale (**en face à face ou par téléphone**) dans le cadre des échanges entre l'utilisateur et la.le salarié.e
- Traduction écrite de certains documents

Lieu de la mission

La présence des bénévoles se fera sur les différents sites de l'association en fonction des besoins d'interprétariat et les possibilités de mobilité de la.du bénévole.

Selon les disponibilités de l'interprète, la traduction pourra se faire en face à face ou par téléphone.

Jour et durée d'intervention

À la demande des professionnel.le.s lorsqu'ils ont un besoin sur une situation ou pour un rendez-vous précis.

Les bénévoles nous communiqueront leurs disponibilités de jours et horaires où nous pourrions les associer et en prévoyant un délai de sollicitation défini conjointement.

Contact

Pauline Le Huidoux – Chargée de projets

ADALEA – 30 bis rue du docteur Rochard – 22 000 SAINT-BRIEUC

02.96.77.05.50 / secretariatdirection@adalea.fr

www.adalea.fr

Bénévolat de compétences : Prospection

L'association ADALEA, sur son pôle Emploi Formation a développé avec les stagiaires accompagnés un jeu sur l'égalité « Equité Toi ? ». Son objectif est de sensibiliser les jeunes et adultes à : l'égalité des droits entre les femmes et les hommes, la prévention des violences faites aux femmes, la prévention de toute forme de violence et le respect mutuel, la lutte contre toutes les formes de discrimination.

Conçu en lien avec des collégiens, des lycéens, des apprentis, des stagiaires de la formation professionnelle, des résidents de foyers de jeunes travailleurs, "Equité Toi ? " cible particulièrement ces populations et est idéal pour les écoles, centres de formation des apprentis, FJT, Missions Locales...toutes structures en lien avec la jeunesse. Le jeu, qui prône des valeurs essentielles de respect de l'autre et de tolérance pour le bien vivre en société, s'adresse donc également aux professionnels en contact avec les jeunes et constitue un support d'informations, d'échanges original et intéressant pour les animations de groupe.

Compétences recherchées

Le jeu « Equité Toi ? » est aujourd'hui commercialisé et a été vendue à plusieurs structures. Dans ce cadre nous recherchons un.e bénévole, ayant le goût du contact et la fibre commerciale, pour poursuivre la prospection et la vente du jeu auprès des structures intéressées.

Missions confiées

- Prospection pour vente du jeu « Equité Toi »
- Vente du jeu « Equité Toi »

Temps et période d'intervention

A définir selon la disponibilité de la du bénévole
Horaires : journée

Lieu de la mission

Mission basée à Saint-Brieuc

Autres informations

Permis B

Déplacement (remboursement des frais de déplacements)

Contact

Pauline Le Huidoux – Chargée de projets
ADALEA – 30 bis rue du docteur Rochard – 22 000 SAINT-BRIEUC
02.96.77.05.50 / secretariatdirection@adalea.fr

www.adalea.fr

Bénévolat de compétences : Suivi de travaux

L'association ADALEA a engagé fin avril 2016 des travaux d'extension et de restructuration de ses bâtiments à Saint-Brieuc.

La personne engagée bénévolement assurera le **suivi de l'avancement des travaux** prévus pour une durée d'un an.

Compétences recherchées :

Nous recherchons une personne ayant de l'expérience dans le secteur du bâtiment, des compétences techniques pour s'assurer de la conformité des réalisations par rapport au projet, des connaissances de la réglementation en matière d'hygiène et de sécurité.

Missions confiées dans le cadre de ce bénévolat.

La.le bénévole interviendra en appui des membres de la commission travaux afin :

- D'assurer un relais entre l'architecte et l'équipe de l'association
- D'informer l'équipe de l'association de l'avancement des travaux
- De viser les comptes rendus de réunions

La.le bénévole participera aux réunions de chantier hebdomadaires.

Nous attendons de cette personne des qualités de conseil et de pédagogie pour relayer les informations à l'équipe de l'association.

Lieu de la mission

Saint-Brieuc

Jour et durée d'intervention

Une fois par semaine, le mercredi matin, de 9h à 12h durant un an.

Contact

Pauline Le Huidoux – Chargée de projets
ADALEA – 30 bis rue du docteur Rochard – 22 000 SAINT-BRIEUC
02.96.77.05.50 / secretariatdirection@adalea.fr www.adalea.fr

Bénévolat de compétences : Ecrivain-e public

ADALEA se définit comme une association de **lutte contre toutes les formes d'exclusions**. Elle gère notamment des logements sur Saint-Brieuc et son agglomération ainsi que dans le secteur de Loudéac. Ces logements sont occupés par des **personnes en situation de précarité sociale, morale et économique**.

L'Association s'efforce d'apporter aux personnes reçues des réponses qui soient le plus adaptées possibles à leurs besoins, en lien avec leur situation économique, sur des champs diversifiés et souvent complémentaires : logement et hébergement, emploi et formation, accueil, écoute, veille sociale, santé, culture, ressources, famille, lutte contre les violences faites aux femmes

ADALEA dispose également d'un accueil de jour à Saint-Brieuc. Sa mission est d'accueillir toute personne à la rue ou en détresse sociale. Différents services humanitaires répondant aux besoins élémentaires des personnes accueillies sont mis à disposition sur le lieu, dont des douches et des machines à laver et à sécher.

Les professionnels de l'association sont amenés à accompagner les personnes dans leurs démarches administratives et l'ouverture de droits. Les personnes accueillies peuvent avoir des besoins divers : rédaction de CV, constitution de dossiers, demande de prestations, lettre de recours, etc. Certaines personnes peuvent avoir des difficultés de lecture et d'écriture. Dans ce cadre, nous souhaitons proposer aux personnes accueillies de l'association la possibilité d'avoir le soutien d'un écrivain public. Nous recherchons ainsi un.e bénévole pour effectuer cette activité.

Compétences recherchées

Ecrivain public, intérêt pour un public en difficulté.

Missions confiées dans le cadre de ce bénévolat :

- Aide à la rédaction de courriers divers, de lettres de recours,
- Conseil et aide au remplissage de formulaires et à la réalisation de démarches administratives (demandes de prestations sociales, allocation logement...).
- Aide à la rédaction de CV et de lettres de motivation

Lieu de la mission

L'écrivain public interviendra sur l'accueil de jour

Jour et durée d'intervention

A définir selon les disponibilités de la ou du bénévole.

1 fois par semaine (1/2 journée)

Lieu de la mission

Saint-Brieuc

Contact

Pauline Le Huidoux – Chargée de projets

ADALEA – 30 bis rue du docteur Rochard – 22 000 SAINT-BRIEUC

02.96.77.05.50 / secretariatdirection@adalea.fr

www.adalea.fr

Bénévolat de compétences : Intervenant-e en expression scénique/théâtrale

Dans le cadre du dispositif régional d'insertion professionnelle, le Pôle Emploi Formation d'ADALEA propose aux jeunes de 16 à 25 ans sans expérience professionnelle, ni qualification, de construire leur projet professionnel à travers un accompagnement social et professionnel associé à des périodes de mise en situation professionnelle. Les jeunes sont majoritairement en difficultés d'insertion sociale et professionnelle, confrontés à des freins périphériques. Ce programme de formation est appelé Prestation Préparatoire à l'Insertion.

Afin d'accompagner ces jeunes dans leur projet professionnel, l'association souhaite proposer des ateliers complémentaires à la formation autour de la valorisation individuelle et de l'estime de soi. Dans ce cadre, l'association recherche un-e ou plusieurs bénévoles intervenant sur l'expression scénique/théâtrale.

Compétences recherchées :

Enseignant-e d'expression scénique/communication/théâtre

Missions confiées dans le cadre de ce bénévolat :

L'intervenant-e accompagne les stagiaires en formation PPI dans :

- L'expression corporelle, la maîtrise du corps et de la voix
- La communication verbale et non verbale
- L'image de soi
- La relation aux autres par le développement de la concentration et l'écoute

L'intervenant-e propose et anime des exercices d'improvisation, d'expression sous forme d'atelier d'une demi-journée à l'ensemble du groupe. Un-e formateur-trice salarié-e intervient en appui du-de la bénévole dans l'encadrement du groupe de stagiaires.

Lieu de la mission

Le ou les bénévoles interviennent sur les sites sur lesquels est dispensée la formation en PPI :

Lamballe / Saint-Brieuc-Guingamp / Loudéac-Pontivy-Locminé (possibilité d'intervenir sur une partie des sites)

Jour et durée d'intervention

Le ou la bénévole interviennent un après-midi de façon régulière et durable sur les groupes, selon ses disponibilités

Les ateliers seront mis en place dès novembre 2016.

Bénévolat de compétences : Intervenant-e en expression artistique

Dans le cadre du dispositif régional d'insertion professionnelle, le Pôle Emploi Formation d'ADALEA propose aux jeunes de 16 à 25 ans sans expérience professionnelle, ni qualification, de construire leur projet professionnel à travers un accompagnement social et professionnel associé à des périodes de mise en situation professionnelle. Les jeunes sont majoritairement en difficultés d'insertion sociale et professionnelle, confrontés à des freins périphériques. Ce programme de formation est appelé Prestation Préparatoire à l'Insertion (PPI).

Afin d'accompagner ces jeunes dans leur projet professionnel, l'association souhaite proposer des ateliers complémentaires à la formation autour de la valorisation individuelle et de l'estime de soi. Dans ce cadre, l'association recherche un-e ou plusieurs bénévoles intervenant sur l'expression artistique.

Compétences recherchées :

Intervenant-e en dessin et/ou peinture et/ou sculpture et/ou arts plastiques et/ou modelage et/ou photo

Missions confiées dans le cadre de ce bénévolat :

L'intervenant-e accompagne les stagiaires en formation PPI dans :

- L'expression créative
- La découverte et l'acquisition des techniques de création
- La valorisation de leur création

L'intervenant-e propose et anime des ateliers d'expression artistique d'une demi-journée en groupe. Un-e formateur-trice salarié-e intervient en appui du-de la bénévole dans l'encadrement du groupe de stagiaires.

Lieu de la mission

Le ou la bénévole intervient sur les sites sur lesquels est dispensée la formation en PPI :

Lamballe / Saint-Brieuc-Guingamp / Loudéac-Pontivy-Locminé (possibilité d'intervenir sur une partie des sites)

Jour et durée d'intervention

Le ou les bénévoles interviennent selon leurs disponibilités à raison de 2 à 3 séances sur l'année de formation. Les ateliers seront mis en place dès novembre 2016.

Bénévolat de compétences : Intervenant sur le placement extérieur

L'association ADALEA, dans le cadre de ses ateliers d'insertion, propose un dispositif de placement extérieur pour les détenus de la Maison d'Arrêt de Saint-Brieuc. Ce dispositif permet d'accueillir jusqu'à 6 détenus en contrat salarié en leur proposant d'acquérir des compétences nouvelles dans le bâtiment sur des chantiers de réhabilitation en second œuvre. Ces détenus sont encadrés par un moniteur d'atelier qui assure, en situation réelle, la transmission du savoir-faire en réunissant les conditions de bonne réalisation du chantier (préparation du matériel et outillage nécessaires au chantier, préparation des équipements de protection individuelle, Conditions de sécurité sur l'environnement de chantier). Les salariés détenus et le moniteur interviennent 4 jours par semaine, du lundi au jeudi de 8h à 13h. Au démarrage de leur contrat, tous les intervenants signent un règlement intérieur qui fixe les conditions d'exercice et notamment le cadre d'interdiction qui est similaire aux interdictions en maison d'arrêt.

Compétences recherchées :

Un-e professionnel-le de la sécurité : ancien gardien de la paix / gendarme / surveillant pénitentiaire/ pompier...
Vierge de toute infraction ou délit inscrits dans le casier judiciaire n°2 et 3.

Missions confiées dans le cadre de ce bénévolat

Le-la bénévole interviendra en appui du moniteur d'atelier en accompagnant le groupe sur les lieux de chantier et assurera, en lien étroit et constant avec le moniteur et le règlement intérieur du dispositif, la surveillance des détenus. Il/Elle participera aux travaux réalisés.

Lieu de la mission

Chantiers situés essentiellement sur l'agglomération briochine. Le transport sur les sites est assuré par le moniteur depuis la maison d'arrêt.

Jour et durée d'intervention

Les disponibilités seront définies avec le ou les bénévoles.
La mission démarrera courant février.

Contact

Pauline Le Huidoux – Chargée de projets
ADALEA – 30 bis rue du docteur Rochard – 22 000 SAINT-BRIEUC
02.96.77.05.50 / secretariatdirection@adalea.fr
www.adalea.fr