

**Jeudi 15 octobre 2026 de 14h à 16h**

**La santé mentale au quotidien : comprendre, échanger et repérer les ressources**

Animé par **Özgür Bilal**, coordinatrice des Conseils Locaux de Santé Mentale des 10e, 11e et 12e arrondissements.

**Organisée dans le cadre des SISM-Semaines d'Information sur la Santé Mentale.**

Nous avons tous une santé mentale, au même titre qu'une santé physique. Mieux comprendre ce qu'est la santé mentale, savoir repérer les ressources existantes permet d'en parler plus aisément et d'agir au plus tôt si besoin.

Un atelier et un temps d'échange seront proposés afin de partager des repères simples, d'ouvrir la discussion autour des représentations et de découvrir les dispositifs existants.

Réunion d'information santé pour les femmes Kadınlar İçin Sağlık Toplantısı

**La santé mentale au quotidien : comprendre, échanger et repérer les ressources**

Animée par **Özgür BILAL**, coordinatrice des Conseils Locaux de Santé Mentale des 10e, 11e et 12e arrondissements.  
Organisée dans le cadre des Semaines d'Information sur la Santé Mentale

**Jeudi 15 Octobre de 14h à 16h**  
2 bis Rue Bouchardon - 75010 Paris

15 Ekim 2026 Perşembe saat 14:00-16:00 arası günlük yaşamda ruh sağlığımız

L'ACORT acort@acort.org 01 42 01 12 60 2 bis Rue Bouchardon, 75010 Paris PARIS MAIRIE DU DIX CPTS

**Jeudi 12 Novembre 2026 de 14h à 16h**

**Mieux connaître les troubles de sommeil, pour mieux les prévenir**

Animée par le **Dr Patrick Awad**, médecin généraliste et médecin du sommeil

Les troubles du sommeil sont constitués principalement par l'insomnie, les troubles respiratoires liés au sommeil (apnées), l'hypersomnolence, les parasomnies (comme le somnambulisme), les troubles moteurs liés au sommeil et les troubles du rythme veille/sommeil.

Parce que le sommeil est essentiel à la santé, mais que ses troubles sont souvent méconnus. Cette réunion

permet de mieux les comprendre, de prévenir leurs effets, d'orienter vers les soins et d'offrir un espace d'échange accessible à toutes et tous.

Réunion d'information santé pour les femmes Kadınlar İçin Sağlık Toplantısı

**Mieux connaître les troubles du sommeil pour mieux les prévenir**

Animée par le **Dr Patrick Awad**, médecin généraliste et médecin du sommeil

**Jeudi 12 Novembre 2026 de 14h à 16h**  
2 bis Rue Bouchardon - 75010 Paris

12 Kasım 2026 Perşembe saat 14:00-16:00 arası Uyku bozukluğumuzu

L'ACORT acort@acort.org 01 42 01 12 60 2 bis Rue Bouchardon, 75010 Paris PARIS MAIRIE DU DIX CPTS

**Nos partenaires:**



**Réunions d'informations santé pour les Femmes**  
**Programme 2026**  
**kadınlar için sağlık toplantıları**



**2 bis, rue Bouchardon, 75010 Paris**

**Tel: 01 42 01 12 60**

Métros: Strasbourg-Saint-Denis  
République / Jacques Bonsergent

**acortfemmes@gmail.com**

**www.acort.org**

**acort.association**

**Acort5** **Acort5**

L'ACORT organise, depuis plusieurs années, des réunions d'information sur la santé ouvertes à toutes les habitantes du 10<sup>e</sup> arrondissement, avec la présence de traducteurs en langue turque.

Cette année, comme en 2025, nous vous proposons le programme de nos réunions pour l'ensemble de l'année 2025. Cette programmation a été rendue possible grâce à notre partenariat avec la Direction de la Santé du 10<sup>e</sup> arrondissement et de la Ville de Paris, qui nous a permis de nouer de nouveaux partenariats, notamment avec la Ligue contre le Cancer et la Communauté de Santé du 10<sup>e</sup>.

Ces réunions ont pour objectifs de :

Faciliter l'accès aux droits, l'inclusion sociale et l'appropriation des codes ;

Veiller à l'égalité de traitement et à la non-discrimination dans les soins ;

Encourager les femmes issues de l'immigration à agir pour améliorer leur santé globale.

De plus, au-delà de leur importance intrinsèque, les thèmes abordés constituent une véritable « porte d'entrée » pour aborder la santé de manière globale avec les personnes migrantes. Ils permettent de s'interroger sur l'intime, la relation au corps, la prévention, la maladie et le système de santé.

**Jeudi 12 mars 2026 de 14h à 16h**  
**Prévenir et promouvoir la santé « Le dépistage du cancer »**  
**En partenariat avec la Ligue contre le cancer**

Cet atelier propose un temps d'échange bienveillant à propos du cancer et de sa prévention, notamment à travers les dépistages. Il a pour objectif de mieux comprendre ce qu'est le dépistage organisé des cancers, pourquoi il est important et comment il peut augmenter les chances de guérison, voire d'éviter des cancers, en détectant des pré-cancers ou des cancers à un stade précoce en l'absence de symptômes.



**Jeudi 16 avril 2026 de 14h à 16h**  
**La santé mentale au quotidien : comprendre, échanger et repérer les ressources**

Animé par **Özgür Bilal**, coordinatrice des Conseils Locaux de Santé Mentale des 10<sup>e</sup>, 11<sup>e</sup> et 12<sup>e</sup> arrondissements.

**Organisée dans le cadre du Mois de la Santé Mentale à Paris**

Nous avons tous une santé mentale, au même titre qu'une santé physique. Mieux comprendre ce qu'est la santé mentale, savoir repérer les ressources existantes permet d'en parler plus aisément et d'agir au plus tôt si besoin.

Un atelier et un temps d'échange seront proposés afin de partager des repères simples, d'ouvrir la discussion autour des représentations et de découvrir les dispositifs existants.

**Jeudi 21 mai 2026 de 9h à 10h**  
**Les maladies neurologiques : Prévenir et s'informer.**

Animé par le **Professeur Lilamand**, neurologue à Lariboisière Fernand Widal et notamment spécialiste de la consultation mémoire.

Les maladies neurologiques (comme Alzheimer, Parkinson, l'épilepsie, les migraines chroniques, les tumeurs cérébrales ou les AVC) touchent un grand nombre de personnes et ont un impact important sur la vie quotidienne des patient·e·s et de leurs proches

Pourtant, ces maladies restent encore mal connues, parfois taboues, et les signes précoces sont souvent ignorés.

