

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

ΠΑΓΚΡΗΤΙΟ ΦΕΣΤΙΒΑΛ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ 2026

Π.Ε. ΛΑΣΙΘΙΟΥ

20 - 21 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2026



Κεντρική Εκδήλωση • 21 Οκτωβρίου 2026 • 17:00 - 21:00 • Λίμνη Αγίου Νικολάου

ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ

(αλφαβητικά)

Ανδρεοπούλη Μαλαματένια, Κοινωνική Λειτουργός, Κέντρο Ημέρας Παιδιών και Εφήβων με σοβαρά ψυχιατρικά και ψυχοκοινωνικά προβλήματα Π.Ε. Λασιθίου του Σωματείου Μη Κερδοσκοπικού Χαρακτήρα "ΙΚΕΛΟΣ"

Αντωνακάκης Χαράλαμπος, Πρόεδρος Κοι.Σ.Π.Ε. Λασιθίου "Περίπλους"

Γάλλου Ζωή, Εργοθεραπεύτρια, Ξενώνας Β1β Αγίου Νικολάου «ΑΓΑΠΗ»

Γιαννικός Σάββας, Νοσηλεύτης, Ειδική Μονάδα Κοινωνικής Επανεκπαίδευσης - Νοσοκομείο Ημέρας Ενηλίκων Σητείας

Γαρεφαλάκη Μαρία, Κοινωνική Λειτουργός, Κέντρο Ημέρας Ψυχικής Υγείας Νεάπολης της Μ.Κ.Ο. "ΑΠΟΣΤΟΛΗ"

Γιόμελου Γεωργία-Αικατερίνη, Κλινική Ψυχολόγος MSc, Κέντρο Ψυχικής Υγείας Ενηλίκων Αγίου Νικολάου

Καζαντζάκη Γεωργία, Κοινωνική Λειτουργός, Διεύθυνση Συντονισμού Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας 7ης Υ.Πε

Μανιωράκη Μαριλένα, Νοσηλεύτρια, Διεύθυνση Συντονισμού Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας 7ης Υ.Πε

Ματθαϊάκη Σοφία, Ψυχολόγος, Επ. Υπεύθυνη Οικοτροφείου Ν. Λασιθίου "ΑΡΕΤΟΥΣΑ" της ΑμΚΕ ΞΕΝΙΟΣ ΖΕΥΣ

Μπουνιαλέτου Ελένη, Κοινωνική Λειτουργός, Οικοτροφείο Ν. Λασιθίου "ΑΡΕΤΟΥΣΑ" της ΑμΚΕ ΞΕΝΙΟΣ ΖΕΥΣ

Μυτάρα Μαρία, Κοινωνική Λειτουργός, Διεύθυνση Συντονισμού Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας 7ης Υ.Πε

Σέμπρου Μαρία, Κοινωνική Λειτουργός, Κινητή Μονάδα Ψυχικής Υγείας Ν. Λασιθίου της ΑμΚΕ Ψυχοκοινωνικής Στήριξης "ΑΡΩΓΗ"

Τζιρβελάκη Ιωάννα, Κοινωνική Λειτουργός, Κέντρο Ημέρας Ψυχικής Υγείας Ιεράπετρας της Μ.Κ.Ο. "ΑΠΟΣΤΟΛΗ"

Τσεκούρα Αναστασία, Κοινωνική Λειτουργός, Κινητή Μονάδα Ψυχικής Υγείας Ν. Λασιθίου της ΑμΚΕ Ψυχοκοινωνικής Στήριξης "ΑΡΩΓΗ"

Τσίγκου Μαρία, Προϊσταμένη Διεύθυνσης Συντονισμού Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας 7ης Υ.Πε

ΤΡΙΤΗ 20 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2026

ΠΑΡΚΟ ΜΙΝΩΣ ΔΗΜΟΥ ΙΕΡΑΠΕΤΡΑΣ

10:00 – 13:00

ΒΙΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΗ

ΜΟΝΑΔΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ/ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ

ΖΩΓΡΑΦΙΖΟΝΤΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ*

Κέντρο Ημέρας Ψυχικής Υγείας Ιεράπετρας
της Μ.Κ.Ο. "ΑΠΟΣΤΟΛΗ"

Μαζί φωτίζουμε τη διαδρομή, το πέρασμα από το σκοτάδι στο φως, την απομόνωση στην κοινότητα, αφήνοντας το αποτύπωμα μας στη διαδρομή της γέφυρας, στηρίζουμε την Ψυχική Υγεία

ΜΙΑ ΔΕ ΜΟΥ ΑΛΛΙΩΣ

Κέντρο Ημέρας Ψυχικής Υγείας Ιεράπετρας
της Μ.Κ.Ο. "ΑΠΟΣΤΟΛΗ"

Ο τρόπος που μιλάς αλλάζει τα πάντα, καθένας μετατρέπει μια αρνητική σκέψη σε θετική και όλοι μαζί χτίζουμε γέφυρες επικοινωνίας, γιατί μπορεί μια μικρή αλλαγή να έχει μεγάλη αξία

ΚΙ ΑΝ ΗΣΟΥΝ ΕΣΥ;

Κέντρο Ημέρας Παιδιών και Εφήβων με σοβαρά ψυχιατρικά και ψυχοκοινωνικά προβλήματα Π.Ε. Λασιθίου του Σωματείου Μη Κερδοσκοπικού Χαρακτήρα "ΙΚΕΛΟΣ"

Βιωματική δράση με σκοπό την ενίσχυση της ενσυναίσθησης, της επικοινωνίας, της συνεργασίας και της ψυχικής ανθεκτικότητας

ΤΙ ΘΑ ΗΘΕΛΑ ΝΑ ΑΚΟΥΣΩ

Κέντρο Ημέρας Παιδιών και Εφήβων με σοβαρά ψυχιατρικά και ψυχοκοινωνικά προβλήματα Π.Ε. Λασιθίου του Σωματείου Μη Κερδοσκοπικού Χαρακτήρα "ΙΚΕΛΟΣ"

Κολάζ Συναισθημάτων

Με τη συνεργασία και συμμετοχή των Εκπαιδευτικών Μονάδων: 1^ο Γυμνάσιο Ιεράπετρας, 2^ο Γυμνάσιο Ιεράπετρας και 3^ο Πειραματικό Γυμνάσιο Ιεράπετρας και του Δήμου Ιεράπετρας.

*Τη δράση έχει επιμεληθεί ο εικαστικός Στυλιανουδάκης Ανδρέας.

ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΔΗΜΟΥ ΑΓΙΟΥ ΝΙΚΟΛΑΟΥ

09:00 – 14:00

ΩΡΑ	ΒΙΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΗ	ΜΟΝΑΔΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ/ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ
9:00-11:00	YOGA ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙΩΝ	Μονάδες Ψυχικής Υγείας Αγίου Νικολάου σε συνεργασία με τους εκπαιδευτές yoga ενηλίκων και παιδιών: Φυδάνη Χρήστο - Μυλωνάκη Γεωργία
10:30-11:30	ΚΑΝΕ FOCUS ΣΤΟ ΣΤΟΧΟ: ΜΙΛΑ-ΑΚΟΥ-ΜΟΙΡΑΣΟΥ-ΑΛΛΑΞΕ Γράψε το μήνυμά σου, την εμπειρία σου, τη σκέψη σου και βοήθησε αυτόν που έχει ανάγκη να βρει το στόχο του	Οικοτροφείο Ν. Λασιθίου "ΑΡΕΤΟΥΣΑ" της ΑμΚΕ ΞΕΝΙΟΣ ΖΕΥΣ: Ματθαϊάκη Σοφία, Ψυχολόγος, Επ. Υπεύθυνη - Μπουνιαλέτου Ελένη, Κοινωνική Λειτουργός, 1 ^ο & 2 ^ο Λύκειο Αγ. Νικολάου
11:30-14:00	ΦΙΛΙΚΟΣ ΑΓΩΝΑΣ ΜΠΑΣΚΕΤ Μαθητών Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΜΠΑΣΚΕΤ Με τη συμμετοχή Ληπτών Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας και μαθητών Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης	Μονάδες Ψυχικής Υγείας Αγίου Νικολάου σε συνεργασία με το 1 ^ο & 2 ^ο Λύκειο Αγ. Νικολάου και τους Γυμναστές: Μόσχου Άγγελο, Φερράρα Μίνα και Μουλιανιτάκη Διονύση

Με τη συνεργασία και συμμετοχή Εκπαιδευτικών Μονάδων Ν. Λασιθίου και Ληπτών Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας.

Τις δράσεις υποστηρίζουν το Περιφερειακό Τμήμα Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού Αγίου Νικολάου και ο Δήμος Αγίου Νικολάου.

ΤΕΤΑΡΤΗ 21 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2026

ΛΙΜΝΗ ΑΓΙΟΥ ΝΙΚΟΛΑΟΥ

17:00 – 21:00

ΩΡΑ	ΔΡΑΣΕΙΣ/ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΕΙΣ	ΜΟΝΑΔΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ/ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ
17:00 – 17:20	Χαιρετισμοί	
17:20 – 17:30	Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας	Χρήστος Μόκκας, Ψυχίατρος, Διευθυντής Κέντρου Ψυχικής Υγείας Αγ. Νικολάου
17:00 – 17:30	Περπάτημα με επίγνωση Αφετηρία: Αμμούδι – Τερματισμός: Λίμνη Αγ. Νικολάου Περιπατητική διαδρομή με σκοπό την ευαισθητοποίηση του κοινού για θέματα ψυχικής υγείας	Κινητή Μονάδα Ψυχικής Υγείας Ν. Λασιθίου της ΑμΚΕ Ψυχοκοινωνικής Στήριξης "ΑΡΩΓΗ" σε συνεργασία με το Σύλλογο Δρομέων Υγείας Ιεράπετρας
17:30-19:30	Το παγκάκι της φιλίας Κατασκευάζουμε με παλέτες και χρώμα ένα παγκάκι με φράσεις αγάπης, φιλίας, αποδοχής Πες το αλλιώς Βιωματική δράση μέσω παιχνιδιού με σκοπό την αναγνώριση των συναισθημάτων	Κέντρο Ψυχικής Υγείας Ενηλίκων Αγίου Νικολάου, σε συνεργασία με Γεωργία Μπολανάκη, Αρχηγός Συστήματος - 1 ^ο σύστημα Ναυτοπροσκόπων Αγίου Νικολάου του Σώματος Ελλήνων Προσκόπων και Ελευθερία Σφακιανάκη, Τοπικός Έφορος - Τοπικό Τμήμα Οδηγισμού Αγίου Νικολάου του Σώματος Ελληνικού Οδηγισμού
	Το δέντρο της ζωής Ιστορίες ενδυνάμωσης και αλλαγής	Γιόμελου Γεωργία Αικατερίνη, Κλινική Ψυχολόγος MSc, Κ.Ψ.Υ. Ενηλίκων Αγίου Νικολάου - Ματθαϊάκη Σοφία, Ψυχολόγος, Επιστημονικά Υπεύθυνη Οικοτροφείου Ν. Λασιθίου "ΑΡΕΤΟΥΣΑ" της ΑμΚΕ ΞΕΝΙΟΣ ΖΕΥΣ σε συνεργασία με την εικαστικό Δώρα Δημητρίου Νιωτάκη & τον εθελοντή Γιώργο Νιωτάκη

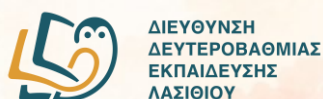
	Ζωγραφίζοντας για την ψυχική υγεία Μαζί φωτίζουμε τη διαδρομή, το πέρασμα από το σκοτάδι στο φως, την απομόνωση στην κοινότητα, αφήνοντας το αποτύπωμα μας στη διαδρομή της γέφυρας, στηρίζουμε την Ψυχική Υγεία	Κέντρο Ημέρας Ψυχικής Υγείας Ιεράπετρας της Μ.Κ.Ο. "ΑΠΟΣΤΟΛΗ"
	Μίλα μου αλλιώς Ο τρόπος που μιλάς αλλάζει τα πάντα, καθένας μετατρέπει μια αρνητική σκέψη σε θετική και όλοι μαζί χτίζουμε γέφυρες επικοινωνίας, γιατί μπορεί μια μικρή αλλαγή να έχει μεγάλη αξία	Κέντρο Ημέρας Ψυχικής Υγείας Ιεράπετρας της Μ.Κ.Ο. "ΑΠΟΣΤΟΛΗ"
	Κι αν ήσουν εσύ; Βιωματική δράση με σκοπό την ενίσχυση της ενσυναίσθησης, της επικοινωνίας, της συνεργασίας και της ψυχικής ανθεκτικότητας	Κέντρο Ημέρας Παιδιών και Εφήβων με σοβαρά ψυχιατρικά και ψυχοκοινωνικά προβλήματα Π.Ε. Λασιθίου του Σωματείου Μη Κερδοσκοπικού Χαρακτήρα "ΙΚΕΛΟΣ"
	Τι θα ήθελα να ακούσω Κολάζ Συναισθημάτων	Κέντρο Ημέρας Παιδιών και Εφήβων με σοβαρά ψυχιατρικά και ψυχοκοινωνικά προβλήματα Π.Ε. Λασιθίου του Σωματείου Μη Κερδοσκοπικού Χαρακτήρα "ΙΚΕΛΟΣ"
	Όσα δεν λένε οι Λέξεις Έκθεση έργων εξυπηρετούμενων - Ενημέρωση κοινού για τη λειτουργία της Ειδικής Μονάδας Κοινωνικής Επανένταξης - Νοσοκομείου Ημέρας Ενηλίκων Σητείας	Ειδική Μονάδα Κοινωνικής Επανένταξης - Νοσοκομείο Ημέρας Ενηλίκων Σητείας: Γιαννικός Σάββας, Νοσηλεύτης Ματθαιοπούλου Ναυσικά, Διοικητικός
19:30-20:00	Η μελωδία της αποδοχής Χορωδία ΚΑΠΗ Δήμου Αγ. Νικολάου με συμμετοχή ενοίκων του Οικοτροφείου "ΑΡΕΤΟΥΣΑ" της ΑμΚΕ ΞΕΝΙΟΣ ΖΕΥΣ υπό τον συντονισμό του δασκάλου μουσικής - εθελοντή, Φουλεδάκη Γεωργίου	Οικοτροφείο Ν. Λασιθίου "ΑΡΕΤΟΥΣΑ" της ΑμΚΕ ΞΕΝΙΟΣ ΖΕΥΣ σε συνεργασία με ΚΑΠΗ Δήμου Αγίου Νικολάου
20:00-21:00	Κρητική μουσική με το συγκρότημα του Νεκτάριου Ατσαλάκη Παραδοσιακοί χοροί με τη Σχολή Χορού Γιαννίκου - Ταμιωλάκη	Κέντρο Ημέρας Ψυχικής Υγείας Νεάπολης της Μ.Κ.Ο. "ΑΠΟΣΤΟΛΗ" σε συνεργασία με τον Νεκτάριο Ατσαλάκη (λύρα), Αντώνη Ηγουμενάκη (λαούτο), Δημήτρη Αλμπαντάκη (κιθάρα), Κώστα Γιαμαλή (μπάσο) και τη Σχολή Χορού Γιαννίκου - Ταμιωλάκη
Λήξη εκδήλωσης	Χρωματίζοντας τον ουρανό με τη Δύναμη μας Συμβολική Δράση με μπαλόνια	Μονάδες Ψυχικής Υγείας Νομού Λασιθίου
Με τη συνεργασία και συμμετοχή Εκπαιδευτικών Μονάδων Ν. Λασιθίου, συλλόγων και τοπικών φορέων.		

Τις δράσεις υποστηρίζουν το Περιφερειακό Τμήμα Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού Αγίου Νικολάου και ο Δήμος Αγίου Νικολάου

ΣΥΝΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΙ - ΕΠΟΠΤΕΥΟΜΕΝΟΙ ΦΟΡΕΙΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ



ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ ΦΟΡΕΙΣ - ΣΥΛΛΟΓΟΙ



ΣΥΝΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ

ΜΕ ΤΗ ΣΤΗΡΙΞΗ



ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ
REGION OF CRETE



ΔΗΜΟΣ ΙΕΡΑΠΕΤΡΑΣ
ierapetra.gov.gr

