

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ



**Η Ψυχική Υγεία
έχει φωνή**

9 & 10 Οκτωβρίου 2026

Αθήνα Πλατεία Κλαυθμώνος

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΣΚΗΝΗ

17:30 - 18:30 **Ορχήστρα «Έν - Τεχνη Ψυχή»**

Π.Ε.Ψ.Α.Ε.Ε. (Κέντρο Ημέρας Υποστήριξης Ψυχικής Υγείας μέσω Τέχνης)

18:30 - 19:30 **ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΙ**

19:30 - 20:00 **Παρουσίαση του Βιβλίου «Γράμματα από τη Λέρο & Συν-οδηγοί»**

Αμκε Συμβάλλειν

20:15 - 21:30 **Ανοιχτή συζήτηση για την Ψυχική Υγεία**

Ομοσπονδία Φορέων Ψυχοκοινωνικής Αποκατάστασης και Ψυχικής Υγείας «ΑΡΓΩ»

ΧΩΡΟΣ ΔΡΑΣΕΩΝ 1

17:00 - 17:45 **Παρουσίαση e-book «Λόγια Ψυχής: Ανθολόγιο Δημιουργικής Γραφής»**

Αμκε Συμβάλλειν (Κέντρο Ημέρας Lucien Bonnaffe)

18:00 - 19:30 **Workshop ενημέρωσης και κατάρτισης του στίγματος γύρω από την Ψυχική Υγεία**

ΑμΚΕ ΙΑΣΙΣ (Κέντρο Ημέρας Ενηλίκων IASIS@centro)

19:30 - 20:30 **Εργαστήριο: ΧρωματίζΟΝΤΑΣ**

ΕΚΔΨΠ «ΚΩΣΤΗΣ ΜΠΑΛΛΑΣ» (Κέντρο Ημέρας «Λωτός»)

ΧΩΡΟΣ ΔΡΑΣΕΩΝ 2

17:00 - 18:00 **Εργαστήριο: Η μάσκα που δείχνω - ο εαυτός που είμαι**

ΕΚΨ Π. Σακελλαρόπουλος

18:15 - 20:15 **Εργαστήριο: Όλες οι αποχρώσεις της Ψυχικής Υγείας**

Κέντρο Παιδιού και Εφήβου (Κέντρο Ημέρας για Εφήβους και Νεαρούς Ενήλικες με Αυτισμό «στην Αυλή του Κόσμου»)

20:15 - 21:30 **Εργαστήριο: Escape Psychosis Stigma (escape room activity)**

ΕΠΙΨΥ (Μονάδα Έγκαιρης Παρέμβασης στην Ψύχωση ΠΕΙΡΑΙΩΣ 33)

10:00 – 11:00 Πορεία υπέρ της ψυχικής υγείας με το μουσικό συγκρότημα **Quilombo: «Περπατάμε μαζί»**
Σημείο εκκίνησης: Πλατεία Κλαυθμώνος | Διαδρομή: Σταδίου - Βουκουρεστίου - Πανεπιστημίου - Κοραή - Πλ. Κλαυθμώνος | ΕΚΔΨΠ «ΚΩΣΤΗΣ ΜΠΑΛΛΑΣ»

17:30 – 20.00 Παράλληλες αθλητικές δράσεις: Basket 3X3 και Ping – Pong

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΣΚΗΝΗ

11:00 – 12:00 Δράση: Δικαίωμα ψυχικής υγείας

Π.Ε.Ψ.Α.Ε.Ε. (Κέντρο Ημέρας «... στο Κέντρο της πόλης»)

12:15 – 12:45 Τραγούδι με συνοδεία κιθάρας

Π.Ε.Ψ.Α.Ε.Ε. (Κέντρο Ημέρας Υποστήριξης Εργαζομένων Αιγάλεω) και ΚΟΙ.Σ.ΠΕ. ΕΥ ΖΗΝ

13:00 – 14:00 Παρουσίαση: Οι τόποι που με ξαναβρίσκω

Π.Ε.Ψ.Α.Ε.Ε. (Κέντρο Ημέρας & Κινητή Μονάδα Ενηλίκων Δυτικής Αττικής)

17:30 – 18:15 Δράση: Ένα ωδείο για όλα τα παιδιά

Ελληνικό Κέντρο για την Ψυχική Υγεία και Θεραπεία του Παιδιού και της Οικογένειας – Το Περιβόλακι

18:30 – 20:30 Δράση: Σπάμε τα στερεότυπα Παίζοντας

ΕΚΔΨΠ «ΚΩΣΤΗΣ ΜΠΑΛΛΑΣ» (Κέντρο Ημέρας “Ηλιοτρόπιο”)

21:30 – 23:00 Συναυλία: THE BURGER PROJECT

ΧΩΡΟΣ ΔΡΑΣΕΩΝ 1

10:00 – 11:00 Δράση: Κατανοώντας τους φίλους

ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΑΥΤΙΣΜΟΥ ΛΑΡΙΣΑ

11:15 – 13:15 Δράσεις: Τι χρειάζεται ένα παιδί για να ανθίσει;
Ο χώρος όπου νιώθω ασφαλής
Κράτα λίγο χώρο και για σένα

Ελληνικό Κέντρο για την Ψυχική Υγεία και Θεραπεία του Παιδιού και της Οικογένειας – Το Περιβόλακι

13:30 – 15:00 Εργαστήριο: Όταν κάποιος δίπλα μας δυσκολεύεται:
πώς ακούμε, πώς βοηθάμε και πότε καλούμε το 10306

Ομοσπονδία Φορέων Ψυχοκοινωνικής Αποκατάστασης και Ψυχικής Υγείας «ΑΡΓΩ»
(Τηλεφωνική Γραμμή Ψυχοκοινωνικής Υποστήριξης «10306»)

ΧΩΡΟΣ ΔΡΑΣΕΩΝ 1

15:15 - 16:15

Εργαστήριο: Η δύναμη της αναπνοής

Π.Ε.Ψ.Α.Ε.Ε. (Εξειδικευμένο Κέντρο Ημέρας – Κέντρο Κοινωνικού Διαλόγου)

16:30 - 17:30

Εργαστήριο: Ενσυνειδητότητα στη διατροφή: Mindfulness Eating

Ε.Π.Α.Ψ.Υ. (Κέντρο Ημέρας Διαταραχών Πρόσληψης Τροφής “Ελπιζώ”)

17:45 - 18:45

Εργαστήριο: Το σώμα κινείται

Π.Ε.Ψ.Α.Ε.Ε. (Οικοτροφείο «Αθηνά»)

19:00 - 20:00

Εργαστήριο: Ρυθμός & Κίνηση Bollywood Fun

Π.Ε.Ψ.Α.Ε.Ε. (Εξειδικευμένο Κέντρο Ημέρας – Κέντρο Κοινωνικού Διαλόγου)

ΧΩΡΟΣ ΔΡΑΣΕΩΝ 2

10:00 - 11:30

**Εργαστήριο: Μαθαίνοντας, Επιλέγοντας, Συμμετέχοντας:
Η Αυτονομία στη καθημερινή πράξη**

ΕΡΕΙΣΜΑ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΨΥΧΙΑΤΡΟΔΙΚΑΣΤΙΚΗ ΑΜΚΕ

11:50 - 13:15

Εργαστήριο: FLIP BOOK: Μια μικρή ιστορία σε κίνηση

ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ-ΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΚΑΙ ΜΕΡΙΜΝΑΣ ΥΓΕΙΑΣ (ΕΨΑ.Μ.Υ.)

13:30 - 14:30

Workshop για τη συμπερίληψη

ΑμΚΕ ΙΑΣΙΣ (Κέντρο Ημέρας CONNECT AUTISM)

14:45 - 15:45

Εργαστήριο: Αυτό που δεν φαίνεται όταν με κοιτάς

Π.Ε.Ψ.Α.Ε.Ε. (Κέντρο Ημέρας & Κινητή Μονάδα Ενηλίκων Δυτικής Αττικής)

16:00 - 17:00

**Εργαστήριο: Ψυχική υγεία στην εργασία: Όταν δυσκολεύομαι να
συνεργαστώ με κάποιους συναδέλφους**

Π.Ε.Ψ.Α.Ε.Ε. (Κέντρο Ημέρας Υποστήριξης Εργαζομένων Αιγάλεω)

17:15 - 18:10

Εργαστήριο: Φυτεύω, Φροντίζω, Ανθίζω

ΕΚΨ Π. Σακελλαρόπουλος

18:15 - 19:15

Εργαστήριο: Ο ρόλος των ρόλων και των υπορόλων στη ζωή μας

Ε.Π.Α.Ψ.Υ. (Πρόγραμμα Ψυχοκοινωνικών παρεμβάσεων σε εφήβους “It’s up to you(th)”)

19:30 - 21:30

Εργαστήριο δημιουργικής γραφής & έκφρασης: Όλο λόγια είσαι!

Π.Ε.Ψ.Α.Ε.Ε. (Κέντρο Ημέρας «...στο Κέντρο της πόλης»)