



Λαμία, 7 Οκτώβρη 2026

Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας – Μια ανοιχτή δράση στην καρδιά της πόλης

Με αφορμή την **Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας**, ο Δήμος Λαμιέων, σε συνεργασία με την Ε.Κ.Ψ. Π. Σακελλαρόπουλος (Εταιρεία Κοινωνικής Ψυχιατρικής Π. Σακελλαρόπουλος), την Ε.Π.Α.Ψ.Υ. (Εταιρεία Περιφερειακής Ανάπτυξης και Ψυχικής Υγείας), τον Κοι.Σ.Π.Ε. «ΑΝΕΜΩΝΗ» (Κοινωνικός Συνεταιρισμός Περιορισμένης Ευθύνης Φθιώτιδας - Ευρυτανίας), την Π.Ε.Ψ.Υ.Κ.Α. (Πρότυπη Εταιρεία Ψυχικής Υγείας και Κοινωνικής Αρωγής), τον Ε.Ο.Π.Α.Ε. (Εθνικός Οργανισμός Πρόληψης και Αντιμετώπισης των Εξαρτήσεων) και την ΜΚΟ «ΑΠΟΣΤΟΛΗ» - Οικοτροφείο Νόσου Αλτσχάιμερ και συναφών παθήσεων «Αγία Ερμιόνη», συνδιοργανώνουν την **Παρασκευή 9 Οκτωβρίου 2026**, από τις **18:00 έως τις 21:30**, στην **πλατεία Αλέκου Κοντόπουλου (Καράβι)**, μια ανοιχτή δράση ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης.

Με κεντρικό μήνυμα **«Ψυχική Υγεία στην καρδιά της πόλης: Όταν η εμπειρία γίνεται δύναμη και η φωνή αλλαγή»**, η φετινή δράση επιχειρεί να δημιουργήσει έναν ανοιχτό χώρο συνάντησης, συμμετοχής και διαλόγου, αναδεικνύοντας τη σημασία της υποστήριξης, της φροντίδας και της αναζήτησης βοήθειας στον χώρο της ψυχικής υγείας.

Καθ' όλη τη διάρκεια της εκδήλωσης, το κοινό θα έχει τη δυνατότητα να συμμετάσχει σε βιωματικά εργαστήρια και δράσεις, που αναδεικνύουν διαφορετικές πτυχές της ψυχικής υγείας, δίνοντας χώρο στο προσωπικό βίωμα, την έκφραση και τη συμμετοχή:

- **«Δημιουργώντας Μαζί»** – ένα βιωματικό εργαστήριο δημιουργικών προκλήσεων για μικρούς και μεγάλους, με έμφαση στη συνεργασία, τη φαντασία και τη δημιουργική έκφραση.
- **«Άνοια: Όταν οι ρόλοι αλλάζουν»** – μέσα από μια σύντομη βιντεοσκοπημένη μαρτυρία, μια κόρη μοιράζεται τη διαδρομή φροντίδας της μητέρας της με άνοια. Ακολουθεί συμμετοχική συζήτηση με την επιστημονική ομάδα για τις ανάγκες των φροντιστών, τις επιλογές υποστήριξης και τη σημασία της αναζήτησης βοήθειας.
- **«Τι σε κρατά πίσω και τι σε βοηθά να προχωράς; – Θωρακίζοντας τον εαυτό μας απέναντι σε κάθε εξάρτηση»** – ένα βιωματικό εργαστήριο ενδυνάμωσης που εστιάζει στα εμπόδια που μπορεί να μας κρατούν πίσω,

αλλά και στις δυνάμεις και τις διαθέσιμες μορφές βοήθειας που μπορούν να μας στηρίξουν.

- **«ΑΝΑΠΝΟΗ – Το όχημα της ζωής»** – ένα βιωματικό εργαστήριο γύρω από τη δύναμη της αναπνοής, τη χαλάρωση και την ευεξία.
- **«Ανακάλυψε τις δικές σου ανάγκες»** – ένα ψηφιακό quiz για την αυτοφροντίδα στην καθημερινότητα, με στόχο την ευαισθητοποίηση και την ανακάλυψη πρακτικών τρόπων ενίσχυσης της ψυχικής ισορροπίας.

Η εκδήλωση θα ολοκληρωθεί με ανοιχτή συζήτηση με θέμα: **«Όταν το τραύμα γίνεται συλλογικό»**, από τις **20:30 έως τις 21:15**, με τον **Αντώνη Αντωνίου**, επιζώντα του δυστυχήματος των Τεμπών. Στο επίκεντρο της συζήτησης θα βρεθούν το συλλογικό τραύμα, το κοινωνικό πένθος, η μνήμη και η δύναμη «όσων μένουν πίσω».

Η **Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας** αποτελεί μια σημαντική αφορμή για να μιλήσουμε ανοιχτά για την ψυχική υγεία, να αναγνωρίσουμε τις διαφορετικές ανάγκες των ανθρώπων και να αναδείξουμε τη σημασία της υποστήριξης και της ανθρώπινης σύνδεσης.

Την **Παρασκευή 9 Οκτωβρίου**, από τις **18:00 έως τις 21:30**, συναντιόμαστε στην **πλατεία Αλέκου Κοντόπουλου (Καράβι)**.

Γιατί υπάρχουν φορείς που μπορούν να είναι **«Δίπλα σου σε κάθε διαδρομή»**.



**ΔΗΜΟΣ
ΛΑΜΙΕΩΝ**



Ε.Π.Α.Ψ.Υ.
ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗΣ
ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ



ΕΟΠΑΕ
Εθνικός Οργανισμός Πρόληψης
και Αντιμετώπισης Εξαρτήσεων



Εταιρία Κοινωνικής Ψυχιατρικής
Π. Σακελλαρόπουλος



αΠοστολή
βοήθησε να εσύ ν' αλλάξει η ζωή μας



Κοι.Σ.Π.Ε.
ανεμώνη
Εταιρεία Κοινωνικής Ψυχιατρικής Ομάδα