

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

ΠΑΓΚΡΗΤΙΟ ΦΕΣΤΙΒΑΛ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ 2026

Π.Ε. ΡΕΘΥΜΝΟΥ



10 - 17 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2026



Κεντρική Εκδήλωση • 13 Οκτωβρίου 2026 • 17:00 – 21:00 • Σπίτι του Πολιτισμού

ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ

(αλφαβητικά)

Πρόεδρος: Χριστονάκης Αντώνιος, Ψυχίατρος, MD, Δ/ντης ΕΣΥ, Πρ. Δ/σης Ιατρικής Ψυχικής Υγείας, Αντιπρόεδρος ΔΣ ΚοιΣΠΕ Ρεθύμνου «Αρωδάμους»
Γιαννούλης Παναγιώτης, ΤΕ Νοσηλευτής, MSc, Πρ. Τμήματος Διαχείρισης Θεραπευτικών Διαδικασιών της Δ/ση Ιατρικής Ψυχικής Υγείας 7ης Υ.Πε
Ζερβακάκου Ιωάννα - Σοφία, ΤΕ Επισκέπτρια Υγείας, Κέντρο Ψυχικής Υγείας Ενηλίκων Ρεθύμνου
Καζαντζάκη Γεωργία, ΤΕ Κοινωνικής Εργασίας, Διεύθυνση Συντονισμού Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας 7ης Υ.Πε
Κωνσταντοπούλου Θεοδώρα, ΤΕ Λογοθεραπείας MSc, Κοινοτικό Κέντρο Ψυχικής Υγείας Παιδιών και Εφήβων (Κοι.Κε.Ψ.Υ.Π.Ε.) Ρεθύμνου
Λαγκαδά Άννα-Μαρία, ΤΕ Κοινωνικής Εργασίας, Κέντρο Ψυχικής Υγείας Ενηλίκων Ρεθύμνου
Μανιωράκη Μαριλένα, ΤΕ Νοσηλεύτρια MSc, Διεύθυνση Συντονισμού Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας 7ης Υ.Πε
Μπούτιου Έλενα, ΠΕ Ψυχολόγων, Οικοτροφείο Α1 Ν. Ρεθύμνου «Τάλως» της ΑμΚε Ξένιος Ζευς
Μυτάρα Μαρία, ΤΕ Κοινωνικής Εργασίας, Διεύθυνση Συντονισμού Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας 7ης Υ.Πε
Τσίγκου Μαρία, ΠΕ Διοικητικού-Οικονομικού, Μρh, Πρ. Δ/σης Συντονισμού Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας 7ης Υ.Πε
Χαιροπούλου Ελευθερία, ΠΕ Ψυχολόγων, Επιστημονικά Υπεύθυνη Ξενώνας Β1α Βραχείας Παραμονής Ρεθύμνου «Ηλιοτρόπιο»
Χαλκιαδάκη Αικατερίνη, ΤΕ Κοινωνικής Εργασίας, Οικοτροφείο Α1 Ν. Ρεθύμνου «Τάλως» της ΑμΚε Ξένιος Ζευς

ΣΑΒΒΑΤΟ 10/10/2026

Δράση	«Μαθαίνοντας να ζω με την ψυχική νόσο»
Περιγραφή	Βιωματική δράση ψυχοεκπαίδευσης των ενοίκων του Ξενώνα «Ηλιοτρόπιο» και των συγγενών τους
Ωρα	11:00 – 13:00
Τόπος & Υπεύθυνη Μ.Ψ.Υ.	Ξενώνας Β1α Βραχείας Παραμονής Ρεθύμνου «Ηλιοτρόπιο»: Χαιροπούλου Ελευθερία, Ψυχολόγος, σε συνεργασία με νοσηλευτικό προσωπικό βάρδιας

ΚΥΡΙΑΚΗ 11/10/2026

Δράση	«Τρέχουμε για την Ψυχική Υγεία»
Περιγραφή	Αγώνας δρόμου με σκοπό την ευαισθητοποίηση του κοινού για θέματα ψυχικής υγείας
Ωρα	09:00–11:00
Τόπος	Αφετηρία: Μαρίνα Ρεθύμνου • Τερματισμός: Σπίτι του Πολιτισμού
Υπεύθυνη Μ.Ψ.Υ. Συνεργασίες	ΚοιΣΠΕ Ρεθύμνου «Αρωδαμός», Ομάδα Συντονισμού αγώνα: Gtruntribe

Δράση	«Εξερευνώντας την ψυχική υγεία»
Περιγραφή	Βιωματική δράση που προσκαλεί τους επισκέπτες να εξερευνήσουν έναν διαφορετικό "χάρτη" ψυχικής υγείας
Ωρα	10:00 – 14:00
Τόπος	Σπίτι του Πολιτισμού
Υπεύθυνη Μ.Ψ.Υ.	ΚοιΣΠΕ Ρεθύμνου «Αρωδαμός»

Δράση	«Σκακιστική Γωνιά»
Περιγραφή	Ελεύθερο σκάκι, ανοικτό προς το κοινό, με παρουσία Διαιτητή του Σκακιστικού Ομίλου Ρεθύμνου
Ωρα	10:00-13:00
Τόπος	Σπίτι του Πολιτισμού
Υπεύθυνη Μ.Ψ.Υ. Συνεργασίες	ΚοιΣΠΕ Ρεθύμνου «Αρωδαμός», Σκακιστικός Όμιλος Ρεθύμνου

ΔΕΥΤΕΡΑ 12/10/2026

Δράση	«Παιχνίδι τένις δύο γενεών»
Περιγραφή	Βιωματική δράση ψυχικής ενδυνάμωσης μέσω άθλησης των μελών της Ομάδας Νοητικής Ενδυνάμωσης
Ωρα	10:00 – 12:00
Τόπος	Εγκαταστάσεις του Baseline Tennis & Padel Club
Υπεύθυνη Μ.Ψ.Υ. Συνεργασίες	Κ.Ψ.Υ. Ενηλίκων Ρεθύμνου: Άννα Μαρία Λαγκαδά, Κοιν. Λειτουργός & Ιωάννα Τσιχλάκη, Νοσηλεύτρια - μαθητές του Baseline Tennis & Padel Club - ΚΤΕΛ Χανίων Ρεθύμνου Α.Ε.

Δράση	«Ζωγραφίζοντας το Ηλιοτρόπιο, μαθαίνουμε στα παιδιά την ενσυναίσθηση»
Περιγραφή	Μια πρώιμη παρέμβαση σε παιδιά προσχολικής ηλικίας
Ωρα	11:00 – 13:00
Τόπος	Πρότυπος βρεφονηπιακός σταθμός «Κεραζώζα»
Υπεύθυνη Μ.Ψ.Υ. Συνεργασίες	Ξενώνας Β1α Βραχείας Παραμονής Ρεθύμνου «Ηλιοτρόπιο»: Ελευθερία Χαιροπούλου, Κλινική Ψυχολόγος- Γιαννακάκη Μαρία, Νοσηλεύτρια - Αλεξανδράκη Παρασκευή, Νοσηλεύτρια - Πρότυπος βρεφονηπιακός σταθμός «Κεραζώζα»

Δράση	Master Διατροφής 1 – «Μικροί Σεφ, Μεγάλα Συναισθήματα!»
Περιγραφή	Βιωματική δράση για παιδιά προσχολικής και σχολικής ηλικίας με σκοπό την προαγωγή της υγιεινής διατροφής και τη σύνδεση της σωματικής με την ψυχική υγεία.
Ωρα	12:00–14:00
Τόπος & Υπεύθυνη Μ.Ψ.Υ.	Στελέχη του Κοινοτικού Κέντρου Ψυχικής Υγείας Παιδιών και Εφήβων (Κοι.Κε.Ψ.Υ.Π.Ε.) Ρεθύμνου

Δράση	«ΜεΝού και Φαντασία»
Περιγραφή	Βιωματική δράση με την ομάδα ζαχαροπλαστικής - μαγειρικής του Ξενώνα «Αμάλθεια» και εθελόντριες του Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού, με τη συνοδεία λαούτου και λύρας
Ωρα	17:00 – 19:00
Τόπος	Ξενώνας Β1β Ρεθύμνου «Αμάλθεια»
Υπεύθυνη Μ.Ψ.Υ. Συνεργασίες	Κ.Ψ.Υ. Ενηλίκων Ρεθύμνου: Άννα – Μαρία Λαγκαδά, Κοιν. Λειτουργός - Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός, Τομέας Κοινωνικής Πρόνοιας, Παράρτημα Ρεθύμνου - Μαμαλάκης Στρατής, Λαούτο

ΤΡΙΤΗ 13/10/2026

Δράση	«Αναβίωση Ξεχασμένων Παιχνιδιών»
Περιγραφή	Βιωματική δράση με την ομάδα Νοητικής Ενδυνάμωσης του Κ.Ψ.Υ. Ρεθύμνου, της Ε΄ τάξης του 1 ^{ου} Πειραματικού Δημοτικού Σχολείου Ρεθύμνου & εθελόντριες του Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού
Ωρα	10:00 – 12:00
Τόπος	Πλατεία Μικρασιατών
Υπεύθυνη Μ.Ψ.Υ. Συνεργασίες	Κ.Ψ.Υ. Ενηλίκων Ρεθύμνου: Άννα – Μαρία Λαγκαδά, Κοιν. Λειτουργός & Ιωάννα Τσιγλάκη, Νοσηλεύτρια - 1 ^ο Πειραματικό Δημοτικό Σχολείο Ρεθύμνου - Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός, Τομέας Κοινωνικής Πρόνοιας, Παράρτημα Ρεθύμνου

Δράση	«Χωρίς ταμπέλες: μιλάμε για την ψυχική υγεία»
Περιγραφή	Δράση ευαισθητοποίησης μαθητών για την ψυχική υγεία*
Ωρα	10:00–12:00
Τόπος	1 ^ο Πειραματικό Δημοτικό Σχολείο Ρεθύμνου
Υπεύθυνος Φορέας	Κέντρο Πρόληψης των Εξαρτήσεων και Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας Π.Ε. Ρεθύμνης
* Η δράση θα πραγματοποιηθεί κατά τη διάρκεια της εβδομάδας 12–16/10/2026 σε μαθητές των Γυμνασίων και Λυκείων Ρεθύμνου	

Δράση	Master Διατροφής 2 – «Το φαγητό μας ενώνει, η αγάπη μας μεγαλώνει!»
Περιγραφή	Βιωματική δράση για παιδιά Α΄ Δημοτικού με θέμα την ψυχική υγεία, την αυτοφροντίδα και την ενσυναίσθηση.
Ωρα	10:00–12:00
Τόπος	Σπίτι του Πολιτισμού
Υπεύθυνη Μ.Ψ.Υ. Συνεργασίες	Στελέχη του Κοινοτικού Κέντρου Ψυχικής Υγείας Παιδιών και Εφήβων (Κοι.Κε.Ψ.Υ.Π.Ε.) Ρεθύμνου - 1 ^ο Πειραματικό Δημοτικό Σχολείο Ρεθύμνου

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΕΚΔΗΛΩΣΗ – ΣΠΙΤΙ ΤΟΥ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ

ΩΡΑ	ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΕΙΣ
17:00-17:20	Χαιρετισμοί
17:20-17:30	Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας 2026 Χριστονάκης Αντώνιος, Ψυχίατρος, Δ/ντής Ε.Σ.Υ., Πρ. Δ/σης Ιατρικής Ψυχικής Υγείας 7 ^{ης} Υ.Πε
17:30-17:40	Παρουσίαση έργου του Κοινοτικού Κέντρου Ψυχικής Υγείας Παιδιών και Εφήβων (Κοι.Κε.Ψ.Υ.Π.Ε.) Ρεθύμνου Ευάγγελος Βαρδάκης, Κοινωνικός Λειτουργός, MSc, Πρ. Τμήματος Κοινωνικής Εργασίας Δ/σης Ιατρικής Ψυχικής Υγείας 7 ^{ης} Υ.Πε
17:40-18:00	Παρουσίαση έργου του Κέντρου Ψυχικής Υγείας Ενηλίκων Ρεθύμνου: Παρεχόμενες Υπηρεσίες Ιωάννα Ζερβακάκου, Επισκέπτρια Υγείας Ψυχοθεραπευτικές ομάδες για θύτες ενδοοικογενειακής βίας: Δυσκολίες και κλινικές διαπιστώσεις κατά την εφαρμογή της ποινικής διαμεσολάβησης Χριστίνα Γραμανδάνη, Ψυχολόγος Δράσεις αγωγής υγείας στα σχολεία Παναγιώτα Ιωαννίδου, Νοσηλεύτρια
18:00-18:20	«Μουσικοί διάλογοι αλληλεπίδρασης & αγάπης» Χορωδία της Ομάδας Νοητικής Ενδυνάμωσης του Κ.Ψ.Υ. Ενηλίκων Ρεθύμνου, σε συνεργασία με μαθητές του 5 ^{ου} Νηπιαγωγείου Ρεθύμνου και την εθελόντρια, κα Κατσιμάνη Αικατερίνη. Διοργάνωση και συντονισμός: Άννα Μαρία Λαγκαδά, Κοιν. Λειτουργός & Ιωάννα Τσιχλάκη Νοσηλεύτρια
18:20-18:30	«Θυμάμαι για Σένα: Η προσωπική μου διαδρομή ως φροντίστρια» Μυρτώ Μανωλιτζά
18:30-18:40	«WHO Quality Rights – Η εφαρμογή τους στο κλινικό περιβάλλον» Αριάδνη Σημαντήρα, Νοσηλεύτρια & Σταύρος Δαφνομήλης, Νοσηλεύτης, Ψυχιατρική Κλινική Ενηλίκων Ρεθύμνου
18:40-18:50	«Στάσου. Έχω φωνή! Άκουσέ με!» – Μαρτυρίες και δράσεις των ενοίκων του Ξενώνα Βραχείας Παραμονής «Ηλιοτρόπιο» Ελευθερία Χαιροπούλου, Κλινική Ψυχολόγος - Αργυρή Μοτάκη, Μαρία Γιαννακάκη, Νοσηλεύτριες
18:50-19:00	"Νέα από την Άπω Ανατολή" Γιαννούλης Παναγιώτης, Νοσηλεύτης, MSc, Πρ. Τμήματος Διαχείρισης Θεραπευτικών Διαδικασιών της Δ/σης Ιατρικής Ψυχικής Υγείας 7 ^{ης} Υ.Πε
19:00-19:30	Διάλειμμα
19:30-19:40	Παρουσίαση του έργου & της φιλοσοφίας λειτουργίας του Οικοτροφείου «ΤΑΛΩΣ» – Αντώνιος Λιοδάκης, Ψυχίατρος, Επ. Υπεύθυνος Οικοτροφείου «ΤΑΛΩΣ»
19:40-19:50	Η εμπειρία των ενοίκων του Οικοτροφείου «ΤΑΛΩΣ»
19:50-20:00	Προβολή ταινίας μικρού μήκους από τη θεατρική ομάδα του Οικοτροφείου «ΤΑΛΩΣ»
20:00-20:10	Μουσική παρουσίαση – «Ταξιδευτές του Ονείρου» Παρουσίαση της μουσικής ομάδας του Οικοτροφείου «ΤΑΛΩΣ», με ένα πρόγραμμα διαχρονικών ελληνικών τραγουδιών και συνοδεία πιάνου από την Ελευθερία Μιχάλα, Μουσικολόγο -Καθηγήτρια πιάνου

20:10-20:20	«Πρόληψη των εξαρτήσεων και προαγωγή της ψυχοκοινωνικής υγείας: οι δράσεις του Κέντρου πρόληψης Π.Ε. Ρεθύμνου» Ανδρονίκη Μπογά, Ψυχολόγος, Επιστημονικά Υπεύθυνη του Κ.Π. Ρεθύμνου
20:20-20:30	«Περιγεννητική υγεία και ψυχοκοινωνική φροντίδα της οικογένειας» Μαρία Καββάλου, μέλος του Κοινοφελούς Σωματείου «Δεν είσαι μόνη»
20:30-20:40	Μουσική παράσταση με πιάνο Ορφέας Χριστονάκης, μαθητής πιάνου
20:40-21:00	Μουσική παράσταση με πιάνο και τραγούδι Ελευθερία Μιγάλα, Μουσικολόγος - Καθηγήτρια πιάνου
Παράλληλες Δράσεις στο Φουαγιέ και στο προαύλιο	
19:00-19:30	«Βιωματική δράση Ζαχαροπλαστικής – Μαγειρικής» από τον Βασίλη Λεωνίδου, Chef του Εστιατορίου ΑΥΛΗ και της ομάδας του, με συμμετοχή των ενοίκων των Μονάδων Ψυχοκοινωνικής Αποκατάστασης Ρεθύμνου
Έκθεση ζωγραφικής: "Τα Ηλιοτρόπια" Από τα παιδιά του Πρότυπου βρεφονηπιακού σταθμού "Κεραζώζα" και τους ενοίκους του Ξενώνα Βραχείας Παραμονής «Ηλιοτρόπιο»	
Έκθεση κατασκευών και κοσμημάτων των ενοίκων του Ξενώνα Βραχείας Παραμονής «Ηλιοτρόπιο»	

ΤΕΤΑΡΤΗ 14/10/2026

Δράση	«Μαγειρεύουμε και θυμόμαστε: Ζυμώματα»
Περιγραφή	Βιωματική δράση με ωφελούμενους της Ομάδας Νοητικής Ενδυνάμωσης Σπηλίου και μαθητές της Β΄ τάξης Δημοτικού Σχολείου Σπηλίου
Ωρα	10:00 – 12:00
Τόπος	Δημοτικό Σχολείο Σπηλίου
Υπεύθυνη Μ.Ψ.Υ.	Κ.Ψ.Υ. Ενηλίκων Ρεθύμνου: Άννα Μαρία Λαγκαδά, Κοιν. Λειτουργός - Ιωάννα Τσιχλάκη Νοσηλεύτρια - Ιωάννα Ζερβακάκου, Επ.Υγείας - Δημοτικό Σχολείο Σπηλίου- Δήμος Αγίου Βασιλείου - Φούρνος Χαράλαμπου Παπαδάκη
Συνεργασίες	

ΠΕΜΠΤΗ 15/10/2026

Δράση	«Μουσικό Αντάμωμα»
Περιγραφή	Μουσική συνάντηση των ενοίκων της δομής με τη μουσική ομάδα του 5 ^{ου} Δημοτικού Σχολείου Ρεθύμνου, με κοινή παρουσίαση τραγουδιών
Ωρα	11:00-12:00
Τόπος	Εγκαταστάσεις Οικοτροφείου «Τάλως»
Υπεύθυνη Μ.Ψ.Υ.	Οικοτροφείο «ΤΑΛΩΣ» της ΑμΚΕ Ξένιος Ζευς, 5 ^ο Δημοτικό Σχολείο Ρεθύμνου
Συνεργασίες	

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 16/10/2026

Δράση	Ανίχνευση Διαταραχών Μνήμης
Περιγραφή	Δράση της Κινητής Μονάδας Ψυχικής Υγείας Ενηλίκων Ρεθύμνου
Ωρα	10:00-13:00
Τόπος	Πέραμα Μυλοποτάμου
Υπεύθυνη Μ.Ψ.Υ.	Κ.Μ.Ψ.Υ. του Κ.Ψ.Υ. Ρεθύμνου: Βαρδιάμπασης Ανδρέας, Ψυχίατρος – Γραμανδάνη Χριστίνα, Ψυχολόγος - Άννα Μαρία Λαγκαδά, Κοιν. Λειτουργός - Ιωάννα Τσιχλάκη, Νοσηλεύτρια - Δήμος Μυλοποτάμου, Σύλλογος Alzheimer και Συναφών Διαταραχών Μυλοποτάμου «ΑΜΑΛΘΕΙΑ», Δήμος Μυλοποτάμου
Συνεργασίες	

Δράση	«Είμαστε αλληλέγγυοι και ενεργοί πολίτες»
Περιγραφή	Βιωματική δράση καθαρισμού και φύτευσης του αύλειου χώρου του Γ.Ν. Ρεθύμνου και των παρακείμενων οδών, Τρανταλίδη και Κουμουνδούρου, με παράλληλο σημείο συλλογής τροφίμων*
Ωρα	10:00–12:00
Τόπος	Γ.Ν. Ρεθύμνου – αύλειος χώρος – παρακείμενοι οδοί
Υπεύθυνη Μ.Ψ.Υ. Συνεργασίες	Ξενώνας Β1α Βραχείας Παραμονής Ρεθύμνου «Ηλιοτρόπιο»: Πατηράκης Σπυρίδων, συντονιστής δράσης - εργαζόμενοι Ξενώνα - Διοίκηση Γ.Ν. Ρεθύμνου - εθελοντές.
*Το σημείο συλλογής τροφίμων θα παραμείνει για 5 ημέρες. Τα τρόφιμα θα δοθούν στα συσσίτια και το Κοινωνικό Παντοπωλείο Ρεθύμνου	

Δράση	Επίσκεψη στο Μουσείο Μοντέρνας Τέχνης Ρεθύμνου
	Κοινή βιωματική δράση με τη συμμετοχή των μελών του ΚοιΣΠΕ Ρεθύμνου «Αρωδαμός», των ενοίκων του Ξενώνα Β1β «Αμάλθεια» και του Σ.Ο.Φ.Ψ.Υ.
Ωρα	18:00–20:00
Τόπος	Μουσείο Μοντέρνας Τέχνης Ρεθύμνου
Υπεύθυνη Μ.Ψ.Υ. Συνεργασίες	ΚοιΣΠΕ Ρεθύμνου «Αρωδαμός», Σύλλογος Οικογενειών και Φίλων για την Ψυχική Υγεία, Ξενώνας Β1β «Αμάλθεια»

ΣΑΒΒΑΤΟ 17/10/2026

Δράση	«Εξερευνούμε και μαθαίνουμε παίζοντας στη φύση»
Περιγραφή	Κοινή βιωματική δράση γνωριμίας, συνεργασίας και ανταλλαγής γνώσεων, με δραστηριότητες και παιχνίδια στη φύση
Ωρα	17:00–18:30
Τόπος	Προσκοπικό Κέντρο «Παράδεισος»
Υπεύθυνη Μ.Ψ.Υ. Συνεργασίες	Οικοτροφείο «ΤΑΛΩΣ» της ΑμΚΕ Ξένιος Ζευς - 2 ^ο Σύστημα Ναυτοπροσκόπων Ρεθύμνου, Τμήμα Ανιχνευτών



ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ
REGION OF CRETE

