



2<sup>η</sup>  
Εβδομάδα  
Ψυχικής Υγείας

Στο πλαίσιο της εβδομάδας Δημόσιας Υγείας και Κοινωνικής Μέριμνας ΑΜΘ

# Ψυχική & Σωματική Υγεία στην ΑΜΘ

## Κατάθλιψη και άγχος

από την έγκαιρη διάγνωση στην αποτελεσματική θεραπεία

## Το διαδίκτυο στην ζωή μας

θετικές και αρνητικές επιδράσεις

## Άθληση και διατροφή

τα οφέλη τους στην υγεία και στην ποιότητα ζωής

## Σωματική υγεία - Υγιής καρδιά - Στεφανιαία νόσος

## Δράσεις πολιτισμού

η συμβολή της τέχνης στην ψυχική υγεία και το ευ ζην των πολιτών

18-24 Σεπτεμβρίου 2023

*Με δράσεις σε όλη την Περιφέρεια*

# Πρόγραμμα Δράσεων Π.Ε. Δράμας

Δευτέρα 18 Σεπτεμβρίου 2023

## Έναρξη

«2η Εβδομάδα Ψυχικής και Σωματικής Υγείας»  
10:30 Αμφιθέατρο «Κωνσταντίνος Καραμανλής»  
του Διοικητηρίου Π.Ε. Δράμας

## Χαιρετισμοί:

Υφυπουργός Υγείας, κ. Δημήτριος Βαρτζόπουλος,  
Εισήγηση: «Η Εβδομάδα Ψυχικής Υγείας στην  
ΠΑΜΘ», Αντιπεριφερειάρχης Κοινωνικών Πολιτικών  
και Πολιτισμού Αν. Μακεδονίας - Θράκης  
κ. Αριστείδη Μωυσιάδη.  
Εκπρόσωποι ΠΑΜΘ - Γενικός Διευθυντής Δημόσιας  
Υγείας και Κοινωνικής Μέριμνας ΠΑΜΘ  
Εκπρόσωποι Δήμος Δράμας και λοιπών φορέων.  
Εισήγηση και συντονισμός ομιλιών: «Προαγωγή  
Ψυχικής Υγείας και Διασύνδεση Φορέων σε  
Καταστάσεις Έκτακτης Ανάγκης», Δρ. Μαγδαληνή  
Κατσικίδου, Ψυχίατρος, Διευθύντρια ΕΣΥ Γ.Ν.  
Ξάνθης.

Μέρος Α' Ομιλίες στους θεματικούς άξονες  
α) διαδίκτυο και β) άγχος:

11:15-11:30 «Το διαδίκτυο στην ζωή μας»,  
Ιγνάτιος Μωυσιδής Αστυνόμος Α' Διοικητής  
του Α.Τ. Κάτω Νευροκοπίου.  
11:30-11:45 «Αγχώδεις διαταραχές. Διαγνωστικά  
κριτήρια. Θεραπευτικές προσεγγίσεις»,  
Νάζου Μαρία, Ψυχίατρος, Ψυχιατρική Κλινική  
«Αγία Ειρήνη» Δράμα.

Διάλειμμα 11:30-11:45

Μέρος Β' Ομιλίες στους θεματικούς άξονες  
α) διατροφή και β) τέχνη και ψυχική υγεία:

11:45-12:00 «Διατροφή και Ψυχική Υγεία»,  
Ιακωβίδου Όλγα Διαιτολόγο-Διατροφολόγο  
του Γ.Ν. Δράμας.

12:00-12:15 «Τέχνη και Ψυχική Υγεία»,  
Καμπάντα Μαρία Ψυχολόγο - Συγγραφέα.

12:15-12:30 «Άσκηση στη βελτίωση του άγχους»,  
Μάζγα Βασιλική Κέντρο Ψυχικής Υγείας

## Μέρος Γ' - Δράσεις

12:30-13:30 Δράσεις στο φουαγιέ της αίθουσας  
Διοικητηρίου

α) «Ψυχές και Χρώματα», β) «Το δέντρο της  
Ψυχής», κ. Χρυσή Μαργαριτοπούλου Κοινωνική  
Λειτουργός του Γ.Ν. Δράμας.

14:00 Λήξη εκδήλωσης

18:30-19:30 Αμφιθέατρο «Κωνσταντίνος  
Καραμανλής» του Διοικητηρίου Π.Ε. Δράμας

1. Θεατρική παράσταση με τίτλο «Η ψυχούλα και το  
σκιάχτρο» του Άντον Τζέκωφ, στο Αμφιθέατρο του  
Διοικητηρίου Δράμας.

2. Μουσική συναυλία από τα μουσικά σχήματα  
«Οι συμπέθεροι» και «Νυχτωδία», στον  
περιβάλλοντα χώρο του Διοικητηρίου «Κήπος των  
Γλυπτών» της Π.Ε. Δράμας.

Τετάρτη 20 Σεπτεμβρίου 2023

18:00-21:30 Αμφιθέατρο «Κωνσταντίνος  
Καραμανλής» του Διοικητηρίου Π.Ε. Δράμας

Ημερίδα με θέμα «Ψυχική και Σωματική Υγεία»:  
18:00-18:15 Ομιλία με θέμα «Απολογισμός  
δράσεων Εθελοντισμού του Γ.Ν. Δράμας»,  
Γούναρη Μαρία, Προϊσταμένη Παθολογικού Τομέα,  
Αθανασιάδου Ευανθία, Διευθύντρια Νοσηλευτική  
Υπηρεσία Γ.Ν. Δράμας, Τσούκα Αγγελική  
Προϊσταμένη Χειρουργικού Τομέα, Πράσατση  
Μαρίνα, Προϊσταμένη Εργαστηριακού Τομέα.

18:15-18:30 Ομιλία με θέμα «Επίπτωση  
Εθελοντισμού στην Ψυχική Υγεία», Χατζηδημητρίου  
Κατερίνα Αντιπρόεδρο Κοινωνικής Πρόνοιας ΑΜΘ  
και υπεύθυνη του Θεραπευτηρίου Δράμας.

18:30-18:45 Ομιλία με θέμα «Υπογονιμότητα και  
ψυχολογικές επιπτώσεις», Ψωμιάδου Αγγελική  
Ειδικευόμενη Μαιευτικής Γ.Ν. Δράμας,  
Μπαμπαγεωργάκα Ειρήνη Επιμελήτρια Μαιευτικής  
Γ.Ν. Δράμας, Ντόμη Ηλιάντα Ειδικευόμενη Μαιευτικής  
Γ.Ν. Δράμας.

18:45-19:00 Ομιλία με θέμα «Επιλόχειος  
κατάθλιψη», Τσαπακίδη Στέφανο Ψυχολόγο  
του Κ.Ψυχικής Υγείας.

19:00-19:15 Ομιλία με θέμα «Covid 19 & Διαδίκτυο - Ψυχική Υγεία - Επίπτωση στον Πληθυσμό των εφήβων», Καρατζόγλου Θεσσαλονικιά Διοικήτρια του Γ.Ν. Δράμας

19:15-19:30 Ομιλία με θέμα «Προγράμματα και παρεμβάσεις για την προαγωγή της Ψυχικής Υγείας και πρόωση κοινωνικής συμπερίληψης των ατόμων με αναπηρία», Τζαμπασλή Αναστασία Πρόεδρος Κοινωνικής Πρόνοιας ΑΜΘ.

19:30-19:45 Ομιλία με θέμα «Εξωτερικοί απιδνωτές», Χατζηελευθερίου Χρήστος Συντονιστή Διευθυντή Καρδιολογικής Γ.Ν. Δράμας, Πρακτική εφαρμογή από την κ. Μπακάλη Αλεξάνδρα Νοσηλεύτρια του Γ.Ν. Δράμας.

19:45-20:00 Ομιλία με τίτλο «Διαχείριση και αντιμετώπιση των Ψυχικά ασθενών στο ΤΕΠ», Περιβόλη Χαρίκλεια, Παπαδοπούλου Σοφία, Μπαρμπερίδου Δήμητρα και Πασχαλίδου Αθηνά, Νοσηλεύτριες του ΤΕΠ Γ.Ν. Δράμας.

20:00-20:15 Βράβευση ομάδων εθελοντισμού, Τζαμπαζλή Αναστασία Πρόεδρος Κοινωνικής Πρόνοιας ΑΜΘ, Χατζηδημητρίου Κατερίνα Αντιπρόεδρος Κοινωνικής Πρόνοιας ΑΜΘ, και υπεύθυνη του Θεραπευτηρίου Δράμας.

20:30-21:30

Ολοκλήρωση ημερίδας - Πολιτιστικές δράσεις  
α) Τραγούδια από την χορωδία του Πολιτιστικού Μορφωτικού Συλλόγου Άγιος Αθανάσιος Αλιστράτης και β) Τραγούδια από την παραδοσιακή χορωδία του Λυκείου Ελληνίδων Δράμας.

19:00 έως 21:00 Πλατεία «Ελευθερίας» Δράμας Χορευτικές εκδηλώσεις από φορείς Πολιτιστικών Συλλόγων

**Παρασκευή 22 Σεπτεμβρίου 2023**

11:00-12:00 Έμπροσθεν χώρου ΚΑΠΗ Δ. Δράμας, Εκδηλώσεις άθλησης των μελών του ΚΑΠΗ Δ.Δράμας, σε συνεργασία με ιδιωτικό γυμναστήριο Δράμας της κ. Περετζούκα Δήμητρας.

18:00 Αμφιθέατρο «Κωνσταντίνος Καραμανλής» του Διοικητηρίου Π.Ε. Δράμας

Ομιλίες:

18:00-18:15 «Οδοιπορικό ενός ασθενή με

καρκίνο, από τον χώρο διαμονής του στον χώρο θεραπείας. Ψυχολογικές, σωματικές και οικονομικές επιπτώσεις», Δημητριάδη Άρτεμις, Πρόεδρος Συλλόγου Καρκινοπαθών.

18:15-18:30 «Πως να μιλήσω στο παιδί μου για το διαδίκτυο», Γαβριήλογλου Ματίνα Ψυχολόγος του Κέντρου Κοινότητας & Παράρτημα Ρομά Δ. Δράμας.

18:30-18:45 «Η Θεραπευτική επίδραση της Τέχνης στην ψυχική υγεία», Κοτσαμπασίδου Ευθαλία Επιστημονικά Υπεύθυνη - Ψυχολόγος, Μουρατίδου Ειρήνη Ψυχολόγος.

18:45-19:00 «Αποδοχή - Αυτοφροντίδα - Διατροφή και Άθληση», Τορούνογλου Πόλυ Πρόεδρος του Συλλόγου Διαβητικών Ν. Δράμας.

19:00 Ολοκλήρωση εκδήλωσης και ομιλιών με Μουσική Συναυλία από τους καλλιτέχνες Ηλιάσκο Μιχάλη & Δροσάκη Βαγγέλη, στον περιβάλλοντα χώρο του Διοικητηρίου «Κήπος των Γλυπτών» της Π.Ε. Δράμας.

## Πρόγραμμα Δράσεων Π.Ε. Ροδόπης

**Δευτέρα 18 Σεπτεμβρίου 2023**

Αρριανά

10:00- 13:00 Δημοτικό Σχολείο Αρριανών - Δήμος Αρριανών - Φιλλύρας  
Βιωματικό Εργαστήριο με θέμα: «Θετικά και αρνητικά του διαδικτύου» σε συνεργασία με το Κέντρο Πρόληψης Ορφείας.

19:00-20:00 Αίθουσα εκδηλώσεων δημοτικού καταστήματος Αρριανών  
Ομιλία: «Τα συμπτώματα των πιο συχνών καρδιαγγειακών νοσημάτων. Πότε πρέπει να πάμε σε καρδιολόγο». Ρησγγίτς Αλή, Ειδικός Καρδιολόγος.

20:00-21:00 Αίθουσα εκδηλώσεων δημοτικού καταστήματος Αρριανών  
Ομιλία: «Ενημέρωση των Κοινωνικών Προγραμμάτων των Κέντρων Κοινότητας». Γεωργιάδου Ειρήνη Κοινωνική Λειτουργός και Νεσέ Μεμέτ Ψυχολόγο, των Κέντρων Κοινότητας Φιλλύρας.

#### Κομοτηνή

19:00-21:00 Φουαγιέ Μεγάρου Μουσικής Έναρξη της «2ης εβδομάδας ψυχικής υγείας στο πλαίσιο της εβδομάδας Δημόσιας Υγείας και Κοινωνικής Μέριμνας» στην Π.Ε. Ροδόπης.

19:00-19:30

Χαιρετισμοί επισήμων.

Χαιρετισμός από τον Αντιπεριφερειάρχη

Τσαλικίδη Νικόλαο.

Πρόλογος - Χαιρετισμός. Αντωνιάδης Άγγελος, Γενικός Διευθυντής Δημόσιας Υγείας και Κοινωνικής Μέριμνας ΠΑΜΘ.

19:30-19:45

Εισήγηση: «Διασύνδεση Φορέων. Ο συντονισμός των δράσεων ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης της 2ης Εβδομάδας ψυχικής υγείας στο πλαίσιο της Εβδομάδας Δημόσιας Υγείας και Κοινωνικής Μέριμνας». Δρ. Μαγδαληνή Κατσικίδου, Ψυχίατρος, Διευθύντρια ΕΣΥ, Ψυχιατρικό Τμήμα και Κέντρο Ψυχικής Υγείας Γ.Ν. Ξάνθης.

19:45-20:15

Ομιλία: «Οι ψυχοκοινωνικές επιπτώσεις των αγχωδών και καταθλιπτικών Διαταραχών». Δρ. Εσαγιάν Γκάρο Ψυχίατρος-Ψυχοθεραπευτής, Επιστημονικά Υπεύθυνος του Κέντρου Πρόληψης των Εξαρτήσεων και Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας Π.Ε. Ροδόπης «Ορφέας» σε συνεργασία με τον Ο.Κ.Α.Ν.Α.

20:15 Συζήτηση. Λήξη εκδήλωσης.

Τρίτη 19 Σεπτεμβρίου 2023

#### Κομοτηνή

10:00-13:00 1ο Δημοτικό Σχολείο Κομοτηνής & 6ο Δημοτικό Σχολείο Κομοτηνής.

Βιωματικό Εργαστήριο με θέμα: «Αρνητικά και Θετικά Διαδικτύου» από το Κέντρο Πρόληψης των Εξαρτήσεων και Προαγωγής της Ροδόπης και Ψυχοκοινωνικής Υγείας Π.Ε. Ροδόπης «Ορφέας» σε συνεργασία με τον ΟΚΑΝΑ.

10:00-13:00 Φουαγιέ Μεγάρου Μουσικής Κομοτηνής Έναρξη Φόρουμ με θέμα το «Διαδίκτυο».

Ομιλίες:

1. «Ασφαλής Πλοήγηση στο Διαδίκτυο» Δελτσιδής Απόστολος Αστυνομικός Υποδιευθυντής (Ε.Κ.).
2. «Ψυχική Υγεία και Διαδίκτυο» Νέζα Ελένη Ψυχολόγος Υπαστυνόμος Β΄.

18:00-20:00 Φουαγιέ Μεγάρου Μουσικής Κομοτηνής Ομιλίες με θέμα «Διαδίκτυο»

1) «Οι Έφηβοι και η Χρήση του Διαδικτύου στην μετά Covid εποχή». Κομίνη Δήμητρα, Ψυχίατρος Παιδιών και Εφήβων του Κέντρου Ψυχικής Υγείας Γ.Ν. Κομοτηνής, Διευθύντρια Ε.Σ.Υ με θέμα:

2) «Οι Επιπτώσεις της αυξανόμενης Χρήσης του Διαδικτύου στα Παιδιά και τους εφήβους».

Δρ. Δαλαγδή Αικατερίνη, Κλινική - Συμβουλευτική Ψυχολόγο του Κέντρου Ψυχικής Υγείας Γ.Ν. Κομοτηνής.

3) «Εκπαιδεύοντας τα παιδιά για ασφαλή πλοήγηση στο διαδίκτυο». Δρ. Σαραφίδου Κατερίνα Διευθύντρια Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης.

4) «Συζητώντας για τις Οθόνες και τα Παιδιά». Βόλτσης Σπύρος, Msc Ψυχολόγος του Κέντρου Πρόληψης των Εξαρτήσεων και Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας Π.Ε. Ροδόπης.

20:00-21:30 Φουαγιέ Μεγάρου Μουσικής Θεατρική Παράσταση Άντον Τσέχωφ «Η Ψυχούλα και το Σκιάχτρο». Δημιουργική επιμέλεια και Σκηνοθεσία: Αναστάσιος Βασιλείου. Ερμηνεύει ο Αίας Μανθόπουλος

Τετάρτη 20 Σεπτεμβρίου 2023

10:00-12:00 Δημοτικό Σχολείο Ηφαίστου

Σε συνεργασία με τον Εκπολιτιστικό - Μορφωτικό Σύλλογο Νεολαίας Ηφαίστου

Ομιλία με θέμα: «Η ασφαλή χρήση του διαδικτύου για μικρούς και μεγάλους» με εισηγητές:

Δρ Εσαγιάν Γκάρο Ψυχίατρο - Ψυχοθεραπευτή, Επιστημονικά Υπεύθυνο του Κέντρου Πρόληψης των Εξαρτήσεων και Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας Π.Ε. Ροδόπης «Ορφέας».

Σερήφ Σερίκ, Msc Κοινωνικής Ψυχιατρικής, Ψυχολόγος του Κέντρου Πρόληψης των Εξαρτήσεων και Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας Π.Ε. Ροδόπης «Ορφέας».

10:00-14:00 Κεντρική Πλατεία Κομοτηνής Διοργάνωση Εθελοντικής Αιμοδοσίας από τον Σύλλογο Αιμοδοσίας Ν. Ροδόπης

19:00-21:00 Φουαγιέ Μεγάρου Μουσικής

Φόρουμ σε Συνεργασία με το Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκη στην Θεματική Ενότητα,

«Άσκηση και Ποιότητα Ζωής» με ομιλητές:

Καμπάς Αντώνης Καθηγητής Τ.Ε.Φ.Α.Α- Δ.Π.Θ με την εισήγηση: «Η συμπεριληπτική φυσική

δραστηριότητα και τα οφέλη της για τα παιδιά με η χωρίς αναπηρίες».

Αγγελούσης Νικόλαος Καθηγητής ΤΕΦΑΑ-Δ.Π.Θ με την εισήγηση: «Αποκατάσταση της κίνησης και της ποιότητας ζωής σε άτομα με αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο».

Δέρρη Βασιλική Καθηγήτρια ΣΕΦΑΑ, ΤΕΦΑΑ Δ.Π.Θ με την εισήγηση: «Ποιότητα Ζωής που σχετίζεται με Υγεία & Νέα Προγράμματα Σπουδών Φυσικής Αγωγής».

Μπεμπέτσος Ευάγγελος Καθηγητής ΤΕΦΑΑ -ΔΠΘ με την εισήγηση: «Ο πλανήτης "βαραίνει", η Ψυχολογία "νοσεί" η άσκηση μπορεί να βοηθήσει;».

Αυλωνίτη Αλεξάνδρα Αναπληρώτρια Καθηγήτρια ΤΕΦΑΑ με την εισήγηση: «Ο ρόλος της Άσκησης στην Προαγωγή της Υγείας των Παιδιών».

Συντονίστρια συζήτησης: Γκατζίνη Ηράκλεια, Πολιτικός Επιστήμονας.

Σάπες Π.Ε. Ροδόπης

09:00-10:30 Διαπολιτισμικό Λύκειο Σαπών. Δήμος Μαρωνείας - Σαπών

Βιωματικό Εργαστήριο στην θεματική ενότητα «Κατάθλιψη και Άγχος στην Εφηβεία» στο Διαπολιτισμικό Λύκειο Σαπών σε συνεργασία με την Εταιρία Κοινωνικής Ψυχιατρικής Παναγιώτης Σακελλαρόπουλος.

13:00-14:00 Διαπολιτισμικό Λύκειο Σαπών. Δήμος Μαρωνείας - Σαπών

Διάχυση των δράσεων και των αποτελεσμάτων του προγράμματος «Erasmus»

Ομιλητές:

1. Βασιλειάδης Μιχαήλ Διευθυντής Διαπολιτισμικού ΓΕΛ Σαπών
2. Κεχαγιάς Στυλιανός Καθηγητής - coordinator programme
3. Καλτσάρας Αδαμάντιος Καθηγητής

**Πέμπτη 21 Σεπτεμβρίου 2023**

Κομοτηνή

9:00-10:30 3ο Πειραματικό Λύκειο Κομοτηνής Βιωματικό Εργαστήριο στην θεματική ενότητα «Κατάθλιψη και Άγχος στην Εφηβεία» στο 3ο Πειραματικό Λύκειο Κομοτηνής σε συνεργασία με την Εταιρία Κοινωνικής Ψυχιατρικής Παναγιώτης Σακελλαρόπουλος.

16:00-20:00 Κεντρικό Αμφιθέατρο

Πανεπιστημιούπολης Δ.Π.Θ.

Ημερίδα της Δομής Συμβουλευτικής και Προσβασιμότητας (ΔΟΣΥΠ) του Δ.Π.Θ. - Προσβασιμότητα, Δικτύωση και Φοιτητοκεντρικές Σπουδές: Η Συμβολή της ΔΟΣΥΠ 5 χρόνια ΜΕΤΑ...

Πριν την έναρξη της Ημερίδας

14:30-15:30 Εργαστήριο που απευθύνεται στους φοιτητές/τριες του Δ.Π.Θ.

Θέμα: «Αυτοεξέλιξη μέσω της κίνησης και του χορού». Συντονίστρια: Μ. Ποιμενίδου, Ψυχολόγος MA Dance Movement Psychotherapy, στο Παράρτημα Ξάνθης της ΔοΣΥΠ

Πρόγραμμα Κυρίως Ημερίδας:

16:00-16:30 Προσέλευση- Εγγραφές

16:30-16:45 Χαιρετισμοί - Πρύτανης, Αντιπρυτάνεις και μέλη του Διοικητικού Συμβουλίου του Δ.Π.Θ.

Εκπρόσωποι ΠΑΜΘ και Δήμου Κομοτηνής

16:45-18:00

1η Στρογγυλή τράπεζα: Συντονίστρια Μ. Σαμακουρή, Καθηγήτρια Ιατρικής και Υπεύθυνη της Πράξης «Υποστήριξη Παρεμβάσεων Κοινωνικής Μέρимνας Φοιτητών του Δημοκριτείου Πανεπιστημίου Θράκης». Απολογισμός δράσεων της Δομής Συμβουλευτικής και Προσβασιμότητας (ΔΟΣΥΠ) Μ. Σαμακουρή, Καθηγήτρια Ψυχιατρικής, Δ.Π.Θ.

«Προσβασιμότητα Φοιτητών στο ΔΠΘ: Ανάγκες και ευκαιρίες». Ν. Μητιανούδης, Αναπλ. Καθηγ. Ψηφιακής Επεξεργασίας Εικόνας και Ήχου του Δ.Π.Θ. & Μέλος της Επιστημονικής Ομάδας Έργου της ΔΟΣΥΠ.

Ν. Δέτσικας, Μηχανικός Υπολογιστών και Πληροφορικής, Υποψ. Διδασκ. & Ε. Κουρή, Ηλεκτρολόγος Μηχανικός και Μηχανικός Υπολογιστών.

«Η Δράση παραγωγής υλικού για την ψυχική και κοινωνική υγεία: Ποσοτική και ποιοτική αποτίμηση». Ε. Λαμπρίδης, Αναπλ. Καθηγητής Κοινωνικής Ψυχολογίας του Δ.Π.Θ. & Μέλος της Επιστημονικής Ομάδας Έργου της ΔΟΣΥΠ.

Βιωματικά εργαστήρια και σεμινάρια από τη ΔοΣΥΠ: Δουλεύοντας με ομάδες φοιτητών.

Α. Σαπουντζής, Αν. Καθηγητής Κοινωνικής Ψυχολογίας του Δ.Π.Θ. & Μέλος της Επιστημονικής Ομάδας Έργου της ΔΟΣΥΠ, Α. Μακρίδου (MSc Ψυχολόγος στην κεντρική υπηρεσία της ΔΟΣΥΠ)

«Η διάσταση του φύλου στη συμβουλευτική και την ψυχολογική υποστήριξη: Αξιολόγηση του πιλοτικού διαδικτυακού σεμιναρίου επιμόρφωσης του προσωπικού της ΔΟΣΥΠ». Δ. Σακκά, Καθηγήτρια Κοινωνικής Ψυχολογίας του ΔΠΘ & Μέλος της Επιστημονικής Ομάδας Έργου της ΔΟΣΥΠ) & Ελένη Κονδύλη, Κοινωνική Λειτουργός στο Παράρτημα της ΔΟΣΥΠ στην Αλεξανδρούπολη.

Διάλειμμα 18:00-18:15

2η Στρογγυλή τράπεζα:

Συντονίστρια Καθηγήτρια Α. Κανδυλάκη «Κριτικές προσεγγίσεις στην Συμβουλευτική Κοινωνική εργασία στο Δ.Π.Θ. και η Προώθηση της Δικτύωσης στην Κοινότητα». Α. Κανδυλάκη, Καθηγήτρια Κοινωνικής Εργασίας και Πολυπολιτισμικότητας του ΔΠΘ & Μέλος της Επιστημονικής Ομάδας Έργου της ΔΟΣΥΠ.

«Η Συμβολή της Κοινωνικής Εργασίας σε Συμβουλευτικό Κέντρο Φοιτητών».

Α. Λεμοντζέλη, MSc Κοινωνική Λειτουργός στην κεντρική υπηρεσία της ΔΟΣΥΠ.

«Δικτύωση και κοινωνική υποστήριξη εθελοντών φοιτητών του Δ.Π.Θ.» Ε. Κονδύλη, Κοινωνική Λειτουργός στο παράρτημα της ΔΟΣΥΠ στην Αλεξανδρούπολη. Ι. Κωστοπούλου, MSc Κοινωνική Λειτουργός στο παράρτημα της Ορεστιάδας.

«Voluntaria - Φοιτητές σε δράση».

Σ. Πατσαλή, Κοινωνική Λειτουργός στην κεντρική υπηρεσία της ΔΟΣΥΠ.

Ψυχοκοινωνικές Δυσκολίες στη ζωή των Φοιτητών και Φοιτητριών: «Αντιμετωπίζοντας τις προκλήσεις». Μ. Κατσικίδου, Ψυχίατρος, Διευθύντρια Ψυχιατρικής Κλινικής Γ.Ν. Ξάνθης & πρώην στέλεχος της ΔΟΣΥΠ

19:00- 21:00 Φουαγιέ Μεγάρου Μουσικής Ομιλίες:

- 1) «Τι νεότερο στη καρδιολογία; Εξελιξείς προοπτικές και τεχνητή νοημοσύνη». Μάινας Κωνσταντίνος, Ιατρός Καρδιολόγος, για την Στεφανιαία νόσο.
- 2) «Πρωτόκολλα Συνταγογράφησης Άσκησης σε άτομα με ή χωρίς χρόνια καρδιαγγειακά νοσήματα». Σπάσης Απόστολος, μέλος ΕΕΠ.

Σώστης Π.Ε. Ροδόπης

10:00-13:00 Δημαρχείο Σώστη - Δήμος Ιάσμου «Ενημέρωση των Κοινωνικών Προγραμμάτων των Κέντρων Κοινότητας». Κατρανίτσα Πόπη και

Βασιλειάδου Ελεονώρα, Κοινωνικοί Λειτουργοί των δομών: «Βοήθεια στο Σπίτι» και των «Κέντρων Κοινότητας» του Δήμου Ιάσμου.

Παρασκευή 22 Σεπτεμβρίου 2023

Ίασμος Π.Ε. Ροδόπης

10:00-13:00 Πλατεία Ιάσμου

Ενημερωτική δράση με εξειδικευμένους γιατρούς σε θέματα:

Διαβήτης τύπου 1 και τύπου 2, σε συνεργασία με τον ιατρικό σύλλογο και την Ιατρό παθολόγο κα Ελευθεριάδου Βούλα που θα ενημερώνει το κοινό καθώς και με παράλληλες μετρήσεις γλυκόζης στο κοινό σε συνεργασία με τις φαρμακευτικές εταιρίες: Menarini Diagnostics και Ascensia Diabetes Care.

11:00-13:00 Πνευματικό Κέντρο Δήμου Ιάσμου Ομιλίες:

- 1) «Συζητώντας για τις Θρόνες και τα Παιδιά». Βόλτσης Σπύρος Msc Ψυχολόγος του Κέντρου Πρόληψης των Εξαρτήσεων και Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας Π.Ε. Ροδόπης.
- 2) «Κατάθλιψη και Άγχος στην Εφηβεία» Δεληγιάννης Μαρίνος Msc Ψυχίατρος της Εταιρίας Κοινωνικής Ψυχιατρικής Παναγιώτης Σακελλαρόπουλος.

Κομοτηνή

18:00-21:00 Φουαγιέ Μεγάρου Μουσικής Προβολή προσομοίωσης με ειδικές μάσκες του φάσματος του Αυτισμού. Σύλλογος ΔΑΔΑΑ σε συνεργασία με την VR Planet που εδρεύει στην Αθήνα.

21:00-23:00 Κεντρική Πλατεία Κομοτηνής Συναυλία με το συγκρότημα Endless Stream

Σάββατο 23 Σεπτεμβρίου 2023

Κομητηνή

10:00-12:00 Λαογραφικό Μουσείο Κομοτηνής «Η παλέτα των συναισθημάτων». Διαδραστική βιωματική δράση για παιδιά δημοτικής Εκπαίδευσης σε συνεργασία με την Εταιρία Κοινωνικής Ψυχιατρικής Παναγιώτης Σακελλαρόπουλος.

10:00-13:00 Κεντρική Πλατεία Κομοτηνής Δράσεις:

- 1) Ενημέρωση και εγγραφή δοτών μυελού των οστών. Διανομή έντυπου ενημερωτικού υλικού από

τον Σύλλογο Καρκινοπαθών και φίλων Δύναμη Ψυχής.

2) Ενημερωτική δράση σε συνεργασία με τον

Σύλλογο Γλυκό Κόσμο με εξειδικευμένους γιατρούς σε θέματα Διαβήτη τύπου 1 και τύπου 2, σε συνεργασία με τον ιατρικό σύλλογο και την ιατρό κα. Ελευθεριάδου Βούλα με παράλληλες μετρήσεις γλυκόζης στο κοινό σε συνεργασία Με τις φαρμακευτικές εταιρίες: Menarini Diagnostics και Ascensia Diabetes Care.

3) Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός - δράση: «Κοπή Αυτοκινήτου».

10:00-13:00 Φουαγιέ Μεγάρου Μουσικής Προβολή προσομοίωσης με ειδικές μάσκες του φάσματος του Αυτισμού. Σύλλογος ΔΑΔΑΑ σε συνεργασία με την VR Planet που εδρεύει στην Αθήνα

18:00-20:00 Μέγαρο Μουσικής Διαδραστικό Βιωματικό Εργαστήρι Ζωγραφικής για παιδιά δημοτικής εκπαίδευσης. Σύλλογος Καλλιτεχνών Ροδόπης «Αθήναιων».

Ομιλία με θέμα: «Ο ρόλος της Τέχνης στο ευ-ζήν των πολιτών». Μακέδος Βασίλειος, Ιστορικός Τέχνης, ΜΑ Δια Βίου Μάθηση και Συνεχιζόμενη Εκπαίδευση, Πιστοποιημένο Εικαστικό Θεραπευτή (Πανεπιστήμιο Αιγαίου).

18:00-20:00

Μέγαρο Μουσικής (Εξωτερικός χώρος)

1) «Παιχνίδια Διαχείρισης Θυμού για Παιδιά ηλικίας 6-11». Δελέγκου Ανδριάννα Msc Κοινωνική Λειτουργός - Εμπυκώτρια.

2) «Γνωρίζοντας το Σκάκι», σε συνεργασία με το Σκακιστικό Όμιλο Κομοτηνής Θεοδώρου Μάριος.

3) Ημέρα Ψυχοκινητικής: παιχνίδια με το σώμα και τις αισθήσεις για παιδιά Νηπιαγωγείου Διοργάνωση: Europe Direct Ανατολικής Μακεδονίας και Θράκης, Γκατζίνη Ηράκλεια Στέλεχος Europe Direct Α.Μ.Θ, Υπεύθυνη γραφείου Κομοτηνής Εμπύκωση δράσης: ΣΕΦΑΑ-ΔΠΘ.

Σάπες Π.Ε. Ροδόπης

18:00-21:00 Διαπολιτισμικό Γυμνάσιο Σαπών Παρουσίαση του Συλλόγου ΔΡΩ, από τη Γραμματέα του συλλόγου, Κουκουζέλη Σοφία. Μικρήθεατρική παράσταση από την παιδική θεατρική ομάδα «Improve».

Κυριακή 24 Σεπτεμβρίου 2023

Ίασμος

09:00-13:00 Πνευματικό Κέντρο Ιάσμου Εθελοντική αιμοδοσία - Σύλλογος Εθελοντών Αιμοδοτών Περιφέρειας Ιάσμου.

Ίμερος Π.Ε. Ροδόπης

10:30-14:00 Αίθουσα Πολιτιστικού Λαογραφικού Συλλόγου Γυναικών Ιμέρου

Ψάλτου Λένα Διαιτολόγος-Διατροφολόγος Msc, ομιλία με θέμα: «Διατροφή και Ψυχική Υγεία» Ενημέρωση και Παρουσίαση των δράσεων του Συλλόγου από την Δουκάκη Χρυσούλα Πρόεδρος του Συλλόγου (χορός, γυμναστική, πεζοπορία κ.α.). Προσφορά εδεσμάτων από μέλη του Συλλόγου.

Κομητηνή

Δευτέρα έως Κυριακή

9:00-21:00 Ισόγειο Φουαγιέ Μεγάρου Μουσικής Κατά την διάρκεια όλης της εβδομάδας Δημόσιας Υγείας θα βρίσκονται εκθέματα ζωγραφικής κ.α. από τον Σύλλογο Καλλιτεχνών Ν. Ροδόπης Αθηναίων.

## Πρόγραμμα Δράσεων Π.Ε. Ξάνθης

Δευτέρα 18 Σεπτεμβρίου 2023

9:30-12:30 Πολυχώρος Τέχνης & Σκέψης (Οικία Μάνου Χατζιδάκι)

Ομιλίες και workshop με θέμα: «Εκπαιδευτική, Κοινωνική και Αναπτυξιακή Προσέγγιση στα Άτομα με Αναπηρία». Παράρτημα ΑΜΕΑ Ξάνθης-(Π.Α.Α.Ξ. - Κ.Κ.Π.Π. ΑΜΘ).

Εισηγήσεις:

1) «Η Ψυχική υγεία και ο ρόλος του Κοινωνικού Λειτουργού». Το παράδειγμα του Παραρτήματος ΑΜΕΑ Ξάνθης, Στυλιανή Γιαλαμά, Κοινωνική Λειτουργός, MSc, Υποψήφια Διδακτορίσση Δ.Π.Θ.

2) «Ο ρόλος της εργοθεραπείας στα άτομα με αναπηρία». Καζάκη Σταυρούλα Εργοθεραπεύτρια MSc, Απόφοιτος ΑΣΠΑΙΤΕ.

3) «Επίδραση της μουσικής και του χορού στην ψυχοσύνθεση των ατόμων με αναπηρία».

Ιωαννίδου Κρυσταλλένια Γυμνάστρια, MSc, Ειδικευόμενη στην προσαρμοσμένη ειδική αγωγή.

13:00-14:00 Πολυχώρος Τέχνης & Σκέψης (Οικία Μάνου Χατζιδάκι).

Εισήγηση και Επίδειξη: Έμη Χατζηπαναγιώτη, Msc. καθ. Φυσικής Αγωγής. Κέντρο Tai Chi Chuan «Yang Sheng» Ξάνθη, «Αυθεντικό Yang Style» Πολιτιστικός & Επιστημονικός Σύλλογος «Η τέχνη του Ζην».

18:00-20:00 Γήπεδο Κλειστό Αθλητικό Κέντρο (Κ.Α.Κ.) Φίλιππος Αμοιρίδης  
Θεματικός Άξονας Άθληση και Διατροφή - Ενισχύοντας την ποιότητα ζωής μας. Επίδειξη του αθλήματος της αγωνιστικής αναρρίχησης από μέλη που ανήκουν στον Ορειβατικό Σύλλογο Ξάνθης - Αθλητές Εθνικής Ομάδας Αγωνιστικής Αναρρίχησης Ξάνθης. Δράση για παιδιά.

### Τρίτη 19 Σεπτεμβρίου 2023

9:15-13:30 Αμφιθέατρο Γ.Ν. Ξάνθης  
Ημερίδα με θέμα «Κατάθλιψη, Άγχος και Καρδιαγγειακά Νοσήματα: Διάγνωση, Θεραπεία, Διατροφή και Σωματική Υγεία».

9:15-9:30 Προσέλευση

9:30-9:45 Χαιρετισμός, Εισήγηση, Έλενα Ροφαέλα, Διοικήτρια Γ.Ν. Ξάνθης

9:45-10:00 Χαιρετισμοί εκπροσώπων

Συντονισμός ομιλιών: Δρ. Μαγδαληνή Κατσικίδου, Ψυχίατρος, Διευθύντρια ΕΣΥ, Ψυχιατρικό Τμήμα Γ.Ν. Ξάνθης.

10:00-10:15 «Προαγωγή Ψυχικής Υγείας -Δράσεις και Υπηρεσίες του Τομέα Ψυχικής Υγείας Γ. Ν. Ξάνθης». Δρ. Μαγδαληνή Κατσικίδου, Ψυχίατρος, Διευθύντρια ΕΣΥ, Ψυχιατρικό Τμήμα Γ.Ν. Ξάνθης.

10:15-10:30 «Διαγνωστικά κριτήρια και παράγοντες που σχετίζονται με το άγχος και το στρες», Φωτεινή Νεχεντίδου, Ψυχίατρος, Επιμελήτρια Β΄, Ψυχιατρικό Τμήμα Γ.Ν. Ξάνθης.

10:30-10:45 «Κατηγορίες και μορφές Άγχους και Κατάθλιψης-Αντιμετώπιση». Μάλαμα Τσοχατζή, MSc, Κλινική και Κοινωνική Ψυχολόγος, Ψυχιατρικό Τμήμα Γ.Ν. Ξάνθης.

10:45-11:00 «Επαγγελματική εξουθένωση-Αίτια και Αντιμετώπιση». Μαρίνα Κατσικίδου, Ψυχολόγος, Ψυχοθεραπεύτρια Gestalt Ψυχιατρικό Τμήμα Γ.Ν. Ξάνθης.

Διάλλειμα 11:00-11:15

11:15-11:30 «Διατροφή, Ψυχική Υγεία και Πρόληψη». Ιωάννης Κοσμάς, Προϊστάμενος Τμήματος Διαιτολογίας Διατροφής Γ.Ν. Ξάνθης.

11:30-11:45 «Πρόληψη-Άσκηση-Καρδιαγγειακή Υγεία». Ευστάθιος Μιχαηλίδης, Ειδικός Καρδιολόγος.

11:45-12:00 «Άγχος και Κατάθλιψη στο Αστυνομικό Προσωπικό». Αλεξία Σταυρίδου, Αστυνομός Β΄, Ψυχολόγος, Προσωποκεντρική Ψυχοθεραπεύτρια.

12:00-12:45 Συζήτηση- Λήξη Ημερίδας

13:15-15:00 Αμφιθέατρο Γ.Ν. Ξάνθης  
Θεατρική Παράσταση Άντον Τσέχωφ, «Η ψυχούλα και το σκιάχτρο», Δημιουργική επιμέλεια και Σκηνοθεσία: Αναστάσιος Βασιλείου, Ερμηνεύει ο Αίας Μανθόπουλος.

18:00-20:00 Πολυχώρος Τέχνης & Σκέψης (Οικία Μάνου Χατζιδάκι)

«Η συμβολή της τέχνης στην ψυχική υγεία και το ευ ζην».

Εισηγήσεις:

1) «Η θεραπεία Τέχνης ως Παρέμβαση στην Ψυχική Υγεία». Δρ. Μαγδαληνή Κατσικίδου, Ψυχίατρος, Διευθύντρια ΕΣΥ, Ψυχιατρικό Τμήμα Γ.Ν. Ξάνθης.

2) «Η συνύπαρξη τέχνης και ψυχικής υγείας -καλλιτέχνες με ψυχικό νόσημα». Μάλαμα Τσοχατζή, MSc, Κλινική και Κοινωνική Ψυχολόγος, Ψυχιατρικό Τμήμα Γ.Ν. Ξάνθης.

3. «Κεραμική και Ψυχική Υγεία». Γαρυφαλλιά Μακρή, Γλύπτρια - Κεραμίστρια - Εκπαιδευτικός Β/Βάθμιας Εκπαίδευσης. Σε συνεργασία με το (ΕΝ.Ε.Ε.ΓΥ.Λ. ΞΑΝΘΗΣ) - Ενιαίο Ειδικό. Επαγγελματικό Γυμνάσιο - Λύκειο Ξάνθης. Στο χώρο θα υπάρχει έκθεση κεραμικής - ζωγραφικής από το Εργαστήριο Κεραμικής Ι.Θ.Τ.Π. και το Γενικό Νοσοκομείο Ξάνθης - Ψυχιατρικό Τμήμα και - Νοσοκομείο Ημέρας του Ψυχιατρικού Τμήματος. Στο κλείσιμο των εισηγήσεων θα υπάρξει ελεύθερη άσκηση έκφρασης.

### Τετάρτη 20 Σεπτεμβρίου 2023

18:00-20:00 Αμφιθέατρο 13ου Δημοτικού Σχολείου  
Θέμα: «Η είσοδος στην εφηβεία και σεξουαλικότητα - Ο ρόλος των γονέων». Ελένη Τσαπακίδου, Σχολική Ψυχολόγος 1ο Ειδικό Δημοτικό Σχολείο Ξάνθης Msc Σχολική Ψυχολογία, Μάλαμα Τσοχατζή, MSc, Κλινική και Κοινωνική Ψυχολόγος, Ψυχιατρικό Τμήμα Γ.Ν. Ξάνθης.



18:00-20:00

2ο & 3ο Γυμνάσιο (χώρος γυμναστηρίου)  
«Το διαδίκτυο στη ζωή μας - Θετικές και αρνητικές δράσεις». Ορχάν Μπόζ, Κοινωνικός Λειτουργός & Παγώνα Ψεμματά, Κοινωνικός Λειτουργός  
Διεύθυνση Δημόσιας Υγείας & Κοινωνικής Μέριμνας Π.Ε. Ξάνθης.

18:00-20:00 Πολυχώρος Τέχνης & Σκέψης (Οικία Μάνου Χατζιδάκι)

Ομιλίες με θέμα:

1) «Η ψυχολογική διάσταση του καρκίνου».

Μαρίνα Κατσικίδου, Ψυχολόγος, Ψυχοθεραπεύτρια Gestalt, Ψυχιατρικό Τμήμα Γ.Ν. Ξάνθης.

2) «Πως ήταν η πορεία νίκης μου: Η σημασία της ψυχολογικής στήριξης». Βιωματικό μοίρασμα. Το πρώτο δικό μου. Το δεύτερο δικό σας; Ευφροσύνη Νεραντζίδου, Τ.Ε. Νοσηλεύτρια - Ασπαιτε - Δ/νση Δημόσιας Υγείας & Κοινωνικής Μεριμνας ΠΕ Ξάνθης. Συνεργασία: Ψυχιατρικό Τμήμα Γ.Ν. Ξάνθης, & Σύλλογος Καρκινοπαθών (Παραμένοντας Ζωηροί) & Διεύθυνση Δημόσιας Υγείας & Κοινωνικής Μέριμνας ΠΕ Ξάνθης.

20:00-22:00 Σπίτι Πολιτισμού Φιλοπρόοδη Ένωση Ξάνθης - (Φ.Ε.Ξ.) Παλιά Πόλη.

Βιωματικό εργαστήριο Αργεντινικού Tango. Φιλοπρόοδη Ένωση Ξάνθης - (Φ.Ε.Ξ.) - Ομάδα Tango Aires.

#### Πέμπτη 21 Σεπτεμβρίου 2023

9:00-10:00 Δημοτικό Σχολείο Εχίνου Και Ε.Π.Α.Α. Γλαύκης.

1) Ομιλία με θέμα: «Τεχνικές Χαλάρωσης για την πρόληψη και τον έλεγχο του στρες». Ε.Π.Α.Α.

Γλαύκης, Δημοπούλου Μαρία Τ.Ε. Νοσηλεύτρια, Msc Διοίκηση Μονάδων Υγείας - Διεύθυνση Δημόσιας Υγείας & Κοινωνικής Μέριμνας ΠΕ Ξάνθης.

2) Ομιλία με θέμα: «Το διαδίκτυο στη ζωή μας - Θετικές και αρνητικές δράσεις». Ορχάν Μπόζ, Κοινωνικός Λειτουργός, Διεύθυνση Δημόσιας Υγείας & Κοινωνικής Μέριμνας Π.Ε. Ξάνθης. Δημοτικό Σχολείο Εχίνου.

20:30 Φιλοπρόοδη Ένωση Ξάνθης-(Φ.Ε.Ξ.), Καπναποθήκη στην Πλάτωνος 27

Θεατρική παράσταση - Μαύρη Κωμωδία «Η θεατρική τέχνη συναντά την επιστήμη της ψυχολογίας». Συντονίζουν την συζήτηση με το κοινό: Μαρίνα Κατσικίδου, Ψυχολόγος, Ψυχοθεραπεύτρια Gestalt, Ψυχιατρικό Τμήμα Γ.Ν. Ξάνθης, Βαταμίδης

Κωνσταντίνος, Ψυχολόγος, Κέντρο Ψυχικής Υγείας, Γ.Ν. Ξάνθης, Λία Δαμνιανάκη, Φιλολόγος - Σκηνοθέτιδα, Μ.Α. Εκπαιδευτικό Δράμα Θεατρική ομάδα Φ.Ε.Ξ. (Παράβασις) - Μ.Α. Εκπαιδευτικό Δράμα.

Συνεργασία φορέων: Φιλοπρόοδη Ένωση Ξάνθης-(Φ.Ε.Ξ.), Ψυχιατρικό Τμήμα & Κ.Ψ.Υ. Γ.Ν. ΞΑΝΘΗΣ, Θεατρική ομάδα ΦΕΞ, Σύλλογος καρκινοπαθών, Εργαστήριο ΦΕΞ (Αυτογνωσία) και Θεατρική ομάδα Φ.Ε.Ξ. (Παράβασις).

#### Παρασκευή 22 Σεπτεμβρίου 2023

18:30-20:30 Ίδρυμα Θρακικής Τέχνης και Παράδοσης

Εργαστήριο Κεραμικής Ι.Θ.Τ.Π. - Ενήλικες, Συμμετοχή κατόπιν κράτησης θέσης έως 20 άτομα (2541350137), Γαρυφαλλιά Μακρή, Εικαστικός, Εκπαιδευτικός Β/Βάθμιας εκπαίδευσης (ΕΝ.Ε.Ε.ΓΥ.Λ. ΞΑΝΘΗΣ) - Εργαστήριο Κεραμικής Ι.Θ.Τ.Π.

20:00 Πολυχώρος Τέχνης & Σκέψης (Οικία Μάνου Χατζιδάκι)

Ομιλία με θέμα: «Ψυχική Υγεία». Πέτρος Θεοδώρου Ψυχοθεραπευτής, (Play Back Theatro Θεσσαλονίκη).

#### Σάββατο 23 Σεπτεμβρίου 2023

16:30-19:30 Πολυχώρος Τέχνης & Σκέψης (Οικία Μάνου Χατζιδάκι)

Εργαστήριο (20 ατόμων) και ομιλία με θέμα: «Εισαγωγή στον κόσμο του Θέατρου». Συμμετοχή στο εργαστήριο κατόπιν κράτηση θέσης. Πέτρος Θεοδώρου Ψυχοθεραπευτής (Play Back Theatro Θεσσαλονίκη).

21:00 Πολυχώρος Τέχνης & Σκέψης (Οικία Μάνου Χατζιδάκι)

Θεατρική Παράσταση- Ψυχοδράμα. Θέμα: «Κατάθλιψη και Διαδίκτυο ως συνέπεια της κρίσης». Πέτρος Θεοδώρου Ψυχοθεραπευτής, (Play Back Theatro Θεσσαλονίκη).

#### Κυριακή 24 Σεπτεμβρίου 2023

11:00-13:00 Περιαστικό Άλσος

Περίπατος σε διαδρομή της περιοχής. ΣΥΠΕΞΑ - Ορειβατικός Σύλλογος

11:00 Πολιτιστικός Μορφωτικός Σύλλογος Π. Ζυγού Ημερίδα με θέμα: «Παραδοσιακή Μεσογειακή Διατροφή - Παραδοσιακά Παιχνίδια για παιδιά

6-12 χρονών». Στο κτήριο του συλλόγου στην πλατεία του χωριού. Με συμμετοχή Σχολείων του Δήμου Αβδήρων - Δήλωση συμμετοχής στα τηλέφωνα: (6982056906 (Δέσποινα), 6980243504 (Μανώλης) (Μέχρι 100 παιδιά)

1) Εισήγηση στον άξονα «Άθληση και διατροφή - Ενισχύοντας την ποιότητα ζωής μας». Παραδοσιακή Μεσογειακή Διατροφή - Παραδοσιακά Παιχνίδια, Κυριακή Βασιλειάδου, Διαιτολόγος - Διατροφολόγος, Εκπρόσωπος ΕΔΔΕ.  
2) Παιχνίδια Παραδοσιακά - Αντωνία Γιαννακοπούλου, Δασκάλα χορού (Σχολή χορού Adithesis), Πολιτιστικός Σύλλογος Ζυγού.

18:00-20:00 Δημοτική Βιβλιοθήκη Δήμου Ξάνθης Εργαστήριο Δημιουργικότητας Εμφύκωσης & Ψυχοεκπαίδευσης. Συμμετοχή κατόπιν κράτησης θέσης έως 30 παιδιά. Φορέας Υλοποίησης: Κέντρο Πολιτισμού Δήμου Ξάνθης (Βιβλιοθήκη), Αλεξία Σταυρίδου, Αστυνόμος Β΄ Ψυχολόγος - Προσωποκεντρική Ψυχοθεραπεύτρια, Ευστρατία Παντελίδου, Φιλολόγος Δ.Π.Θ. Εκπ. Προσωποκεντρική Ψυχοθεραπεύτρια στο Κολλέγιο Ανθρωπιστικών Επιστημών ICPS, Αλεξία Πασαδάκη, Κοινωνική Ανθρωπολόγος, Πανεπιστήμιο Αιγαίου - ΜΑ Εκπαίδευση & amp Ανθρώπινα Δικαιώματα, Ε.Κ.Π.Α.

20:00 Μικρό Αμφιθέατρο Δήμου Ξάνθης Παραδοσιακοί Χοροί και γλέντι για όλους! Οι σύλλογοι θα εμφανιστούν με χρονολογική σειρά και θα ακολουθήσουν ενιαίο χορό με όλους τους συλλόγους.  
Καβάφης: «Όταν χορεύεις, γράφεις στην γη αυτά που θέλει να πει η ψυχή σου! Στους παραδοσιακούς χορούς, όταν χορεύεις δεν είσαι ποτέ μοναχός»  
Σαββόπουλος: «Ας κρατήσουν οι χοροί...»  
Πολιτιστικοί Σύλλογοι Νομού Ξάνθης: Τραντέλλενες, Εβρίτες, Σύλλογος Πομάκων και η Ορχήστρα «Μπάντα Τέτοια».

## Πρόγραμμα Δράσεων Π.Ε. Καβάλας

Δευτέρα 18 Σεπτεμβρίου 2023

9:00-15:00 Βουνοχώρι Καβάλας  
Δράσεις προληπτικής ιατρικής: Γιατροί του Κόσμου με τη κινητή οφθαλμολογική μονάδα υγείας

στελεχωμένη από οφθαλμιάτρους του Ιατρικού Συλλόγου Καβάλας, οι οποίοι θα προβούν σε ελέγχους πρόληψης των παθήσεων του ματιού.

20.00 Υπόγειος χώρος της Δημοτικής Αγοράς Καβάλας  
Εγκαίνια έκθεσης ζωγραφικής με τίτλο «Εμείς οι Γυναίκες». Διάρκεια έκθεσης 18-24 Σεπτεμβρίου. Φορείς υλοποίησης: Ερασιτεχνικό θεατρικό τμήμα της Στέγης Φίλων Γραμμάτων και Τεχνών Καβάλας με την υποστήριξη του Συμβουλευτικού Κέντρου Γυναικών Καβάλας.

Τρίτη 19 Σεπτεμβρίου 2023

9:00-14:00 & 14:00-19:00 Λιμενάρια Θάσου Σεμινάριο πρώτων βοηθειών «ΚΑΡΠΑ» για εργαζόμενους στο χώρο του τουρισμού και της εστίασης με τη παροχή πιστοποίησης από εγκεκριμένο φορέα, σε συνεργασία με τον Ιατρικό Σύλλογο Καβάλας και το πολιτιστικό σύλλογο Λιμεναριών «Το κάστρο».

9:00-15:00 Κεχροκάμπος Καβάλας  
Δράσεις προληπτικής ιατρικής. Γιατροί του Κόσμου με τη κινητή οφθαλμολογική μονάδα υγείας.

Τετάρτη 20 Σεπτεμβρίου 2023

9:00-15:00 Θεραπευτήριο Χρονίων Παθήσεων Ελευθερούπολης  
Δράσεις προληπτικής ιατρικής. Γιατροί του Κόσμου με τη κινητή οφθαλμολογική μονάδα υγείας.

Πέμπτη 21 Σεπτεμβρίου 2023

8:00-10:00 5ο Δημοτικό Σχολείο Χρυσούπολης  
Ομιλία και δράσεις ευαισθητοποίησης και ενημέρωσης μαθητών με τίτλο «Ασφαλής χρήση του διαδικτύου: Αναγνώριση του προβλήματος, πρόληψη, προστασία» με βιωματικό χαρακτήρα από την Ειρήνη Παπάζογλου Ψυχολόγος του Κέντρου Κοινότητας της Δ/νσης Κοινωνικών Υπηρεσιών Δήμου Νέστου.

Παρασκευή 22 Σεπτεμβρίου 2023

8:00-10:00 1ο Δημοτικό Σχολείο Χρυσούπολης  
Ομιλία και δράσεις ευαισθητοποίησης και ενημέρωσης μαθητών με τίτλο «Ασφαλής χρήση του διαδικτύου: Αναγνώριση του προβλήματος, πρόληψη, προστασία» με βιωματικό χαρακτήρα

από την Ειρήνη Παπάζογλου Ψυχολόγος του Κέντρου Κοινότητας της Δ/σης Κοινωνικών Υπηρεσιών Δήμου Νέστου.

11:00-13:00 Φουαγιέ του Διοικητηρίου

1) Ομιλία για παιδιά τελευταίων τάξεων του δημοτικού με θέμα: «Παιδική παχυσαρκία, μεσογειακή δίαιτα και παιδική διατροφή». Ελεάνα Φαρμάκη, Κλινική διαιτολόγος, MSc, Εκπρόσωπος του Πανελληνίου Συλλόγου Διαιτολόγων-Διατροφολόγων.

2) «Ημέρα υγείας, αξιολόγησης και ελέγχου υγιεινής διατροφής» με τον έλεγχο των καμπυλών ανάπτυξης παιδιών, διατροφική αξιολόγηση παιδιών, οδηγίες από επιστήμονες για τη βελτίωση των δεικτών υγείας και διατροφής και διαδραστικό παιχνίδι με τίτλο «Φτιάξε το πιάτο σου» όπου τα παιδιά θα σχεδιάζουν ένα σωστό γεύμα και θα μοιραστούν φρούτα και νερό.

18.00 Λιμενάρια Θάσου

Παιδική κουκλοθεατρική παράσταση.

18:00 Λιμενάρια Θάσου

«Olive Festival» Γιορτή Λαδιού από το πολιτιστικό σύλλογο Λιμεναρίων Θάσου «Το Κάστρο» με δράσεις για την ανάδειξη και προβολή της διατροφικής αξίας του ελαιολάδου και τη παραγωγή της ελιάς που αποτελεί το κυριότερο αγροτικό προϊόν της Θάσου καθώς και της υγιεινής παραδοσιακής μεσογειακής κουζίνας, με εργαστήρια ευαισθητοποίησης παιδιών με θέμα την ελιά και το λάδι με προσφορά εδεσμάτων παρασκευασμένων από θασίτικο λαδάκι.

20.00 Λιμενάρια Θάσου

Εκδήλωση με ζωντανή μουσική από το γνωστό συγκρότημα των «Χειμερινών Κολυμβητών» του Αργύρη Μπακιριτζή.

Σάββατο 23 Σεπτεμβρίου 2023

12:00-14:00 Μεγάλη Λέσχη Καβάλας

Ομιλία με θέμα «Μεσογειακή δίαιτα και Αλτσχάιμερ». Μαίρη Γιαννακούλια, Επ. καθηγήτρια του Χαροκόπειου Πανεπιστημίου. Η ομιλία απευθύνεται σε επιστήμονες υγείας (παιδιάτρους - διατροφολόγους κτλ).

## Πρόγραμμα Δράσεων Π.Ε. Έβρου

Δευτέρα 18 Σεπτεμβρίου 2023

Ορεσιτιάδα

08:45-10:45 Πολιτιστικό Πολύκεντρο, Ορεσιτιάδα  
Α΄ Προβολή Κινηματογραφική ταινία «Πάντα στο Κόκκινο» (κινούμενα σχέδια που αφορούν την εφηβεία).

11:00-13:00 Πολιτιστικό Πολύκεντρο, Ορεσιτιάδα  
Β΄ προβολή Κινηματογραφική ταινία «Πάντα στο Κόκκινο» (κινούμενα σχέδια που αφορούν την εφηβεία). Συνεργαζόμενος Φορέας: Κέντρο Πρόληψης των Εξαρτήσεων & Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας Π.Ε. Έβρου.

Φέρες

9:30-12:30 Χώρος τοπικής λαϊκής αγοράς- Φέρες  
Ενημέρωση και διανομή υλικού για τις δράσεις της Κινητής Μονάδας (Ενηλίκων και Ανηλίκων) του Τομέα Ψυχικής Υγείας του Π.Γ.Ν.Α. Συνεργαζόμενος Φορέας: Κινητή Μονάδα (Ενηλίκων και Ανηλίκων) του Τομέα Ψυχικής Υγείας του Π.Γ.Ν.Α.

Αλεξανδρούπολη

19:00-21:00 Νομαρχείο, Αλεξανδρούπολη  
Ενημέρωση για: Αγιογραφία, Ζωγραφική, Γυμναστική, Παραδοσιακό χορό, Tae Kwon-Do.  
Εισηγητές: Ελένη Συρίδου, Αποστολία Λαλίδου, Μαρία Μαρκάκη, Βαρβάρα Ντεφίδου, Αγγελος Νικολαΐδης, Νικόλαος Γιαννόπουλος.  
Συνεργαζόμενος Φορέας: Σπάρτακος - Πολιτιστικός Επιμορφωτικός Σύλλογος Άνθειας - Αρίστεινου.

Τρίτη 19 Σεπτεμβρίου 2023

Διδυμότειχο

10:00-11:00 Αίθουσα Γ΄ Δημοτικού Σχολείου, Διδυμοτείχο

Κινηματογραφική ταινία «Πάντα στο Κόκκινο» (Κινούμενα σχέδια που αφορούν την εφηβεία). Συνεργαζόμενος Φορέας: Κέντρο Πρόληψης των Εξαρτήσεων & Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας Π.Ε. Έβρου.

## Τετάρτη 20 Σεπτεμβρίου 2023

## Αλεξανδρούπολη

19:00-20:00 Νομαρχείο, Αλεξανδρούπολη  
Ομιλία για την ορθή ή κακή χρήση του Διαδικτύου.  
Εισηγητής: Αργύριος Αργυριάδης, Υ/Α', Δ/νση  
Αστυνομίας Αλεξανδρούπολης.

19:30-20:30 Νομαρχείο, Αλεξανδρούπολη  
Άυλη συνταγογράφηση, εφαρμογή My health  
Εισηγητές: Ευαγγελία Μπίστα Υπεύθυνη Ανάπτυξης  
και Λειτουργίας ΚΑΠΑ 3, Αθανάσιος Μαλάκης.  
Πρόεδρος Φαρμακευτικού Συλλόγου Έβρου.  
Συνεργαζόμενοι Φορείς: Φαρμακευτικός Σύλλογος  
Αλεξανδρούπολης, Κέντρο Καθοδήγησης  
Καρκινοπαθών - Κ3 και Σύλλογος Καρκινοπαθών &  
Φίλων Ν. Έβρου «Συνεχίζω».

19:00-20:30 Νομαρχείο, Αλεξανδρούπολη  
Λειτουργία περιπέτρου για καθοδήγηση & εγγραφή  
στην εφαρμογή άυλης συνταγογράφησης.  
Εισηγήτριες: Αριστέα Αρχοντίδου και Αναστασία  
Σιναπίδου. Συνεργαζόμενος Φορέας: Φαρμακευτικός  
Σύλλογος Αλεξανδρούπολης & Εθελοντές φοιτητές  
Αλεξανδρούπολης.

20:30-21:30 Αίθουσα Δημοτικού Θεάτρου,  
Αλεξανδρούπολη  
Θεατρική Παράσταση Άντον Τσέχωφ:  
«Η Ψυχούλα και το Σκιάχτρο». Δημιουργική  
επιμέλεια & σκηνοθεσία: Αναστάσιος Βασιλείου.  
Ερμηνεύει: Αίας Μανθόπουλος.

Πελαγία  
12:00-13:00 Δημοτικό Σχολείο, Πελαγία  
Ομιλία με θέμα: «Δια πυρός και σιδήρου: η ψυχική  
ανθεκτικότητα των παιδιών και ο ρόλος του  
σχολείου». Εισηγήτρια: Ασπασία Σερντάρη, Αν.  
Καθηγήτρια Παιδοψυχιατρικής Δ.Π.Θ., Διευθύντρια  
Πανεπιστημιακής Παιδοψυχιατρικής Κλινικής Π.Γ.Ν.Α.  
Συνεργαζόμενος Φορέας: Πανεπιστημιακή  
Παιδοψυχιατρική Κλινική ΔΠΘ, Π.Γ.Ν.Α.

Σουφλί  
18:00-20:00 ΚΑΠΗ Σουφλί  
Σεμινάριο μαγειρικής τέχνης «Ανοίγουμε φύλλα...  
ανοίγουμε ιστορίες...». Εισηγητές: Μέλη του ΚΑΠΗ  
Σουφλίου. Συνεργαζόμενος Φορέας: Δήμος  
Σουφλίου, ΚΕΚΟΠΑΠ Δήμου Σουφλίου.

## Πέμπτη 21 Σεπτεμβρίου 2023

## Σουφλί

9.00-10:30 Αίθουσα Δημοτικού Θεάτρου, Σουφλί  
Ενημέρωση για τη λειτουργία του Κέντρου  
Καθοδήγησης Καρκινοπαθών. Φαρμακευτικός  
Σύλλογος Αλεξανδρούπολης. Εισηγήτρια: Ευαγγελία  
Μπίστα Υπεύθυνη Ανάπτυξης & Λειτουργίας ΚΑΠΑ 3.  
Συνεργαζόμενοι Φορείς: Κέντρο Καθοδήγησης  
Καρκινοπαθών - Κ3, Σύλλογος Καρκινοπαθών &  
Φίλων Ν. Έβρου «Συνεχίζω»

11:00-12:00 Αίθουσα Δημοτικού Θεάτρου, Σουφλί  
Κινηματογραφική ταινία «Πάντα στο Κόκκινο»  
(κινούμενα σχέδια που αφορούν την εφηβεία).  
Συνεργαζόμενος Φορέας: Κέντρο Πρόληψης των  
Εξαρτήσεων & Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής  
Υγείας Π.Ε. Έβρου.

Διδυμότειχο  
11.00-12:00 Αίθουσα συνεδρίασης Δημοτικού  
Συμβουλίου  
Ενημέρωση για τη λειτουργία του Κέντρου  
Καθοδήγησης Καρκινοπαθών. Φαρμακευτικός  
Σύλλογος Αλεξανδρούπολης. Εισηγήτρια: Ευαγγελία  
Μπίστα Υπεύθυνη Ανάπτυξης & Λειτουργίας ΚΑΠΑ 3.  
Συνεργαζόμενοι Φορείς: Κέντρο Καθοδήγησης  
Καρκινοπαθών - Κ3, Σύλλογος Καρκινοπαθών &  
Φίλων Ν. Έβρου «Συνεχίζω».

Ορεστιάδα  
13.00-14:00 Πολιτιστικό Πολύκεντρο, Ορεστιάδα  
Ενημέρωση για τη λειτουργία του Κέντρου  
Καθοδήγησης Καρκινοπαθών. Φαρμακευτικός  
Σύλλογος Αλεξανδρούπολης. Εισηγήτρια: Ευαγγελία  
Μπίστα Υπεύθυνη Ανάπτυξης & Λειτουργίας ΚΑΠΑ 3.  
Συνεργαζόμενοι Φορείς: Κέντρο Καθοδήγησης  
Καρκινοπαθών - Κ3, Σύλλογος Καρκινοπαθών &  
Φίλων Ν. Έβρου «Συνεχίζω»

## Παρασκευή 22 Σεπτεμβρίου 2023

Αλεξανδρούπολη  
19:00-21:00 Νομαρχείο, Αλεξανδρούπολη  
Υβριδικές δράσεις  
Για Διαδικτυακή παρακολούθηση:  
<https://pamth.webex.com/meet/eksartiseis>

1) Παρουσίαση της Μονάδας Ολοκληρωμένης  
Θεραπείας της Εξάρτησης. Εισηγήτρια:  
Ελευθεριάδου Παρασκευή, Ειδική Παθολόγος

Υπεύθυνη Μ.Ο.Θ.Ε. Αλεξανδρούπολης.

2) Ομιλία με θέμα: Νοσηλευτές Εξαρτήσεων «Οι ικανότητες και οι αρμοδιότητες στη Θεραπεία και τη Φροντίδα των Τοξικοεξαρτώμενων».

Εισηγήτρια: Αγγελακούδη Ζήνα, Νοσηλεύτρια ΟΚΑΝΑ, RN, MSc, Μ.Ο.Θ.Ε. Αλεξανδρούπολης Π.Γ.Ν.Α.

3) Ομιλία με θέμα: «Σκέψεις για το φαινόμενο της Τοξικοεξάρτησης και πως αυτό συνδέεται με το Τραύμα». Εισηγήτρια: Κουφάκη Ελπινίκη Ψυχολόγος, MSc.

4) Ομιλία με θέμα: «Η φιλοσοφία και οι δράσεις του Κέντρου Πρόληψης». Εισηγήτρια: Κασαπίδου Ζωή, Ψυχολόγος, Επιστημονικό Στέλεχος του Κέντρου Πρόληψης.

5) Ομιλία με θέμα: «Πως βοηθάμε τα παιδιά να αντιμετωπίσουν δύσκολες καταστάσεις. Ο ρόλος του Κέντρου Πρόληψης». Εισηγητής: Βραχιώλιας Ευστράτιος, Ψυχολόγος, Επιστημονικά Υπεύθυνος του Κέντρου Πρόληψης. Συνεργαζόμενοι Φορείς: ΟΚΑΝΑ (Μ.Ο.Θ.Ε. Αλεξανδρούπολης) σε συνεργασία με το Κέντρο Πρόληψης των Εξαρτήσεων & Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας Π.Ε. Έβρου.

Μαΐστρος

18:00-19:00 Αύλειος χώρος του Ξενώνα, Μαΐστρος Ομιλία με θέμα: «Υγιεινή διατροφή». Εισηγήτρια: Κασπαρίδου Παναγιώτα, Διατροφολόγος - Διαιτολόγος. Συνεργαζόμενος Φορέας: Ξενώνας Βραχείας Παραμονής Μαΐστρου «Αναγέννηση» του Τομέα Ψυχικής Υγείας του Π.Γ.Ν.Α.

Σουφλί

10:30-12:00 Κεντρική πλατεία, Σουφλί

Δράσεις:

1) «Γνωρίζουμε και Ενισχύουμε την Ψυχική Υγεία».

2) Ενημερωτικό σημείο (stand) με υλικό της Εταιρίας Κοινωνικής Ψυχιατρικής «Π. Σακελλαρόπουλος».

Εισηγητές: Αντώνιος Ελευθεριάδης Ψυχίατρος και Αναστασία Ιωαννίδου Νοσηλεύτρια. Συνεργαζόμενοι Φορείς: Εταιρία Κοινωνικής Ψυχιατρικής «Π. Σακελλαρόπουλος», Δήμος Σουφλίου, Κέντρο Κοινότητας Δήμου Σουφλίου.

**Σάββατο 23 Σεπτεμβρίου 2023**

Δίκαια

12:00-20:00 Πολιτιστικός χώρος «Στέκι» της Cotranspose - Δίκαια

Έκθεση (φωτογραφίας - βιντεογραφίας - βιβλία τέχνης). Συνεργαζόμενος Φορέας: ΑΜΚΕ Cotranspose.

17:00-19:00 Πολιτιστικός χώρος «Στέκι» της Cotranspose - Δίκαια Καλλιτεχνικό εργαστήριο δημιουργικής γραφής (art therapy). Συνεργαζόμενος Φορέας: ΑΜΚΕ Cotranspose.

Αλεξανδρούπολη

19:00-20:00 Νομαρχείο, Αλεξανδρούπολη Προβολή θεατρικού δρώμενου σε βίντεο: «Το καφενείο των ντροπαλών». Συνεργαζόμενος Φορέας Εταιρία Κοινωνικής Ψυχιατρικής Π. Σακελλαρόπουλος.

**Κυριακή 24 Σεπτεμβρίου 2023**

Δίκαια

12:00-20:00 Πολιτιστικός χώρος «Στέκι» της Cotranspose, Δίκαια Έκθεση (φωτογραφίας - βιντεογραφίας - βιβλία τέχνης). Συνεργαζόμενος Φορέας: ΑΜΚΕ Cotranspose.

19:00-21:00 Πολιτιστικός χώρος «Στέκι» της Cotranspose, Δίκαια Καλλιτεχνικό εργαστήριο δημιουργικής γραφής (art therapy). Συνεργαζόμενος Φορέας: ΑΜΚΕ Cotranspose.

Σουφλί

19:00-19:45 ΚΑΠΗ Σουφλί

Ενημερωτική Εκδήλωση με θέμα: «Η συμβολή της τέχνης στην βελτίωση της ψυχικής υγείας της τρίτης ηλικίας». Εισηγητές: Αντώνιος Ελευθεριάδης Ψυχίατρος και Αναστασία Ιωαννίδου Νοσηλεύτρια. Συνεργαζόμενος Φορέας: Εταιρία Κοινωνικής Ψυχιατρικής Π. Σακελλαρόπουλος, Δήμος Σουφλίου, ΚΕΚΟΠΑΠ Δήμου Σουφλίου, Κέντρο Υγείας Σουφλίου.

19:45-23:00 ΚΑΠΗ Σουφλί

Δράση κοινωνικής αλληλεπίδρασης: «Χορέψτε με την Ψυχή σας για την Υγεία σας». Συνεργαζόμενος Φορέας: Δήμος Σουφλίου, ΚΕΚΟΠΑΠ Δήμου Σουφλίου.





**Περιφέρεια**  
**Αν. Μακεδονίας & Θράκης**

Γενική Διεύθυνση  
Δημόσιας Υγείας  
& Κοινωνικής Μέριμνας