

**10:00 - 10:30****Προσέλευση****10:30 - 10:45****Έναρξη - Καλωσόρισμα****ΜΕΡΟΣ Α'****10:45 - 11:15****“Μια ζωή δίπλα στον αυτισμό - Χωρίς ωραιοποίηση”****Άδα Σταματάτου**

Η Άδα Σταματάτου μιλά ανοιχτά για τη ζωή δίπλα σε έναν ενήλικο άνθρωπο με βαρύ αυτισμό και νοητική υστέρηση. Με αφετηρία τη σελίδα της στα social media My Life with Yiannis, μοιράζεται χωρίς φίλτρα την καθημερινότητα, τις δυσκολίες, αλλά και τη δύναμη που γεννιέται μέσα από αυτήν τη διαδρομή. Θίγει ζητήματα αποδοχής, ανεξαρτητοποίησης και γονεϊκής ανθεκτικότητας, ενώ αμφισβητεί ευθέως τα κοινωνικά στερεότυπα γύρω από τη βαριά αναπηρία. Μια ομιλία που δεν επιδιώκει απλώς να ευαισθητοποιήσει, αλλά να ανοίξει έναν ειλικρινή και ουσιαστικό διάλογο για μια κοινωνία που δεν «χωρά» τη διαφορετικότητα, αλλά τη συμπεριλαμβάνει.

**11:15 - 11:30****“Μη με ρωτάς αν κάπνιζα. Ρώτησέ με πώς νιώθω”****Κορίνα Πατέλη-Bell, Πόλυ Γαϊτάνη**

Ο καρκίνος του πνεύμονα δεν χρειάζεται στίγμα. Χρειάζεται κατανόηση, φροντίδα και σωστή ενημέρωση. Η ιδρύτρια & Πρόεδρος FairLife L.C.C., Κορίνα Πατέλη-Bell, μέσα από τη FairLife L.C.C., αναδεικνύει την ανάγκη να αλλάξει ο τρόπος με τον οποίο μιλάμε για τον καρκίνο του πνεύμονα μέσα από τις αληθινές ιστορίες ασθενών που έχουν νοσήσει. Με την καμπάνια «Κάνε τη σωστή ερώτηση», καλεί το κοινό να αποφεύγει την ερώτηση «Καπνίζατε;», η οποία συχνά ενισχύει το στίγμα και την ενοχή. Χωρίς να απενοχοποιείται το κάπνισμα, το μήνυμα της καμπάνιας είναι ξεκάθαρο: κάθε ασθενής χρειάζεται κατανόηση, φροντίδα και υποστήριξη - όχι επίρριψη ευθυνών. Η Πόλυ Γαϊτάνη, με τη σειρά της, Μέλος Συμβουλευτικής Επιτροπής FairLife L.C.C., Lung Cancer Survivor, Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας & Κλινική Υπνοθεραπεύτρια μοιράζεται τη δική της ιστορία. Η Πόλυ, που δεν έχει καπνίσει ποτέ, ζει με αδενοκαρκίνωμα πνεύμονα σταδίου IV. Η ιστορία της φωτίζει τη σημασία του μοριακού ελέγχου, της έγκαιρης και ακριβούς διάγνωσης, αλλά και της πρόσβασης σε στοχευόμενες θεραπείες που μπορούν να αλλάξουν ουσιαστικά την πορεία της νόσου. Μέσα από τη φωνή της, υπενθυμίζει ότι η έρευνα, η καινοτομία και η σωστή ενημέρωση σώζουν ζωές.

**11:30 - 12:00****“Η φωνή της σιωπής”****Σοφία Ρομπόλη**

Η Σοφία Ρομπόλη, διερμηνέας νοηματικής γλώσσας στις ειδήσεις και σε δομές υγείας αναδεικνύει τη σημασία της προσβασιμότητας και της συμπεριληψής στην ενημέρωση. Θίγει ζητήματα επικοινωνιακών ανισοτήτων, δικαιώματος στην πληροφορία και ισότιμης φροντίδας, φωτίζοντας τις καθημερινές προκλήσεις των κωφών και βαρηχκών ατόμων σε ένα σύστημα που δεν είναι πάντα σχεδιασμένο για όλους.

**12:00 - 12:30****Διάλειμμα (Coffee Break)****ΜΕΡΟΣ Β'****12:30 - 13:30****“Σπάζοντας το στίγμα: Μιλώντας για θέματα ψυχικής υγείας”****Μαρίνα Οικονόμου Λαλιώτη, Λίλη Ευαγγελία Πέππου, Βάλια Δημητρακοπούλου**

Η Μαρίνα Οικονόμου-Λαλιώτη, Ομότιμη Καθηγήτρια Ψυχιατρικής, αναλύει τις επιστημονικές και κοινωνικές διαστάσεις του στίγματος. Η Δρ. Λίλη Πέππου, Επιστημονικά Υπεύθυνη της Breathe Hellas, εστιάζει στις τεχνικές ανίχνευσης και καταπολέμησης του στίγματος. Η Βάλια Δημητρακοπούλου, δημοσιογράφος και δημιουργός του podcast Bipolar Opposites, μοιράζεται την προσωπική της εμπειρία με τη διπολική διαταραχή, αναδεικνύοντας τις προκλήσεις της καθημερινότητας. Μέσα από τη συζήτηση θα αναδειχθούν στερεότυπα και χρήσιμοι προβληματισμοί για τις ψυχικές διαταραχές τόσο για το ευρύ κοινό όσο και για τους φοιτητές Ιατρικής, τους μελλοντικούς ιατρούς, που θα μπορέσουν έτσι να στηρίξουν μια συμπεριληπτική άποψη στην άσκηση της Ιατρικής στην κοινωνία μας. Συντονίστρια της εκδήλωσης θα είναι η δημοσιογράφος της Καθημερινής Λίνα Γιάνναρου.

**13:30 - 14:00****“Ο ασθενής μου... εγώ”****Σοφία Θεοδοκόγλου**

Η Σοφία Θεοδοκόγλου, Δερματολόγος στο Εθνικό Σύστημα Υγείας, αναφέρεται στο ιατρικό burnout, τις απαιτήσεις του επαγγέλματος και τη ψυχική φθορά που συχνά αποσιωπάται. Μέσα από την προσωπική της διαδρομή, μιλά για τα όρια, την επαναξιολόγηση προτεραιοτήτων, την αλλαγή ειδικότητας και τους λόγους που οδήγησαν σε αυτήν την απόφαση, ανοίγοντας έναν ουσιαστικό διάλογο για τη ψυχική υγεία των επαγγελματιών υγείας.

**14:00 - 14:30****“Σπάνιοι, όχι αόρατοι”****Μαίρη Αδαμοπούλου, Στέλλα Κωνσταντίνου, Μαρία Τσίγκου**

Ο Σύλλογος «95», Ελληνική Συμμαχία για τους Σπάνιους Ασθενείς» μέσα από την οπτική της κοινότητας των Σπάνιων Ασθενών και των οικογενειών τους θα μιλήσουν για τα βιώματά τους "χωρίς ντροπή", αναδεικνύοντας τη σημασία της ενημέρωσης και της ενσυναίσθησης και την ανάγκη για ορατότητα.

**14:30 - 15:30****Διάλειμμα (Lunch Break)****ΜΕΡΟΣ Γ΄****15:30 - 16:00****“Γυναίκα με απόφαση”****Άννα Κουρουπού**

Η συγγραφέας και ακτιβίστρια Άννα Κουρουπού καταθέτει τη διαδρομή της ως transgender γυναίκα, εστιάζοντας σε ζητήματα ταυτότητας φύλου, κοινωνικής αποδοχής και προσωπικής διεκδίκησης κάνοντας τη σύγκριση του “τότε” και του “τώρα”. Αναλύει τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν τα ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα, τη διαδικασία φυλομετάβασης, και τον ρόλο της κοινωνίας στη διαμόρφωση ενός ασφαλούς και συμπεριληπτικού περιβάλλοντος.

**16:00 - 16:30****“Πρωταθλητισμός Ανισοτήτων”****Πηνελόπη Γκιώνη, Δώρα Γκουντούρα**

Η Πηνελόπη Γκιώνη, αθλητικογράφος με παρουσία σε μεγάλες διεθνείς διοργανώσεις, μαζί με τη Δώρα Γκουντούρα, πρωταθλήτρια ξιφασκίας, συζητούν για τις προκλήσεις και τις ανισότητες που εξακολουθούν να υπάρχουν στον χώρο του αθλητισμού. Μέσα από τη δημοσιογραφική και την αθλητική οπτική, αναδεικνύουν ζητήματα έμφυλων στερεοτύπων, ορατότητας, εκπροσώπησης και διεκδίκησης, φωτίζοντας πώς διαμορφώνεται σήμερα η θέση της γυναίκας τόσο εντός των αγωνιστικών χώρων όσο και γύρω από αυτούς.

**16:30 - 17:00****“Από τη ντροπή στην ταυτότητα”****Δημήτρης Γκοτσόπουλος**

Η διαδρομή ανάμεσα σε αυτό που δείχνουμε και σε αυτό που είμαστε, μέσα σε έναν κόσμο που ζητά ρόλους και αφήνει ελάχιστη αλήθεια.

**17:00 - 18:00****Τελετή Λήξης****WORKSHOPS****12:30 - 14:00****“Reset: Ρύθμιση του Στρες μέσω Μουσικοθεραπείας · Εργαστήριο Μουσικής και Αυτορρύθμισης”****Συντονίζει ο Σωτήρης Υφαντής****15:00 - 16:30****“Ακούγοντας τη Δύναμή μου: Εργαστήριο Μουσικοθεραπείας και Ενδυνάμωσης για Γυναίκες”****Συντονίζει η Ευαγγελία Παπανικολάου**