

>>> **29 & 30 ΙΟΥΝΙΟΥ ώρα 20:00**  
**Αποχαιρετιστήριες Εκδηλώσεις**



Οι αποχαιρετιστήριες εκδηλώσεις του συλλόγου μας, για το έτος 2014-2015, θα πραγματοποιηθούν στις 29 και 30 Ιουνίου ώρα 20.00, στο κηποθέατρο «Μάνος Χατζιδάκις»

>>> **Κυριακή 14 Ιουνίου**  
**Παιδικό φεστιβάλ γνώσης & παιχνιδιού**



Θα πραγματοποιηθεί στον εξωτερικό χώρο ανατολικά των πρώην εγκαταστάσεων του πανεπιστημίου Κρήτης στην Λ. Κνωσού, αλλά και στον χώρο του Playroom του Πανεπιστημίου. σελ.12

# ΤΟ Βήμα του Αϊ Γιάννη

Ιούνιος 2015 Τεύχος 28 • Περιοδική Έκδοση Πολιτιστικού Συλλόγου



## ΑΣΤΙΚΟΣ ΛΑΧΑΝΟΚΗΠΟΣ ΣΤΟΝ ΑΓΙΟ ΙΩΑΝΝΗ

Η ιδέα της δημιουργίας ενός λαχανόκηπου στο προάστιο του Αγίου Ιωάννη γεννήθηκε πριν από μερικούς μήνες κατά την δημιουργία ενός κύκλου σεμιναρίων στα πλαίσια ενός περιβαλλοντικού σχολείου ενηλίκων με τη συνεργασία Πολιτιστικού Συλλόγου Αγίου Ιωάννη και της Οικολογικής Παρέμβασης Ηρακλείου. (σελ.4-5)

Φ Ρ Ο Ν Τ Ι Σ Τ Η Ρ Ι Α Μ Ε Σ Η Σ Ε Κ Π Α Ι Δ Ε Υ Σ Η Σ



# ΘΕΩΡΙΑ & ΠΡΑΞΗ



Ομοιογενή τμήματα / Έμπειροι και εξειδικευμένοι καθηγητές  
Δωρεάν πρόγραμμα επαγγελματικού προσανατολισμού  
Δωρεάν σημειώσεις / Δωρεάν ενισχυτική διδασκαλία

Α' Κτίριο: Έβανς 16, Τηλ.: 2810 223306-7  
Β' Κτίριο: Παπαναστασίου 118, Τηλ.: 2810 360380  
[www.theoria-praxi.gr](http://www.theoria-praxi.gr)

# Ομάδα Κοινωνικής Αλληλεγγύης

## Ευχαριστήριο

Η Ομάδα Κοινωνικής Αλληλεγγύης ευχαριστεί θερμά: Την κ. Άννα Καψοκαβάδη, για την προσφορά της σε ρουχισμό και υποδήματα. Τον κ. Εμμανουήλ Ορφανάκη του Νικολάου. Το Σύλλογο Καραμπουρνιωτών «Άγιος Γεώργιος» για την οικονομική ενίσχυση, που παρείχε σε μαθήτρια της Ομάδας, για τη σχολική της εκδρομή. Το Δημοτικό Σχολείο Βασιλειών, για τα τρόφιμα. Τις Ηρακλειώτισσες μαμάδες για τις υπέροχες λαμπάδες και τα τρόφιμα, που αφήνουν στην αίθουσα του Συλλόγου, στην οδό Παρθενώνος. Την κ. Αγγελική Γιανναδάκη. Τον κ. Μανώλη Σφυρή, για την προσφορά του. Την κ. Μαρίνα Πιτροπάκη, για τα λαχανικά από την Αρβη.

Τον κ. Γιάννη Μαρκάκη, για τα κηπευτικά από τη Μεσαρά (Πετροκεφάλι). Το Σύλλογο γονέων του 78ου Νηπιαγωγείου Ηρακλείου, για την προσφορά του σε τρόφιμα, είδη προσωπικής υγιεινής και καθαρισμού, όπως και ρουχισμού.

Τον κ. Γιώργο Στρατιδάκη, για το ρουχισμό. Την Ο.Μ. του ΣΥΡΙΖΑ Αϊ-Γιάννη-Μεσαμπελιών, που ανταποκρίθηκε άμεσα στη έκκλησή μας για βρεφικό γάλα και κρέας. Την οικογένεια του κ. Μαρίνου και Γιαννούλας Ιδομενέως, για την προσφορά τους. Το ζεύγος Μανώλη και Κρίστης Παπαδάκη, για τον άψογο ρουχισμό.

Τον κ. Ελένη Αναστασιάδου, για την προσφορά της. Την κ. Στέλλα Γιανναδάκη, για τη σταθερή στήριξη της και το κομωτήριο «MARINA», για τη διάθεση του χώρου, που εκτίθενται όλα εκείνα, που η Στέλλα κατασκευάζει με αγάπη, καθώς και τις κυρίες, που ξέροντας το σκοπό για τον οποίο κατασκευάζονται, τα αγοράζουν. Με τα χρήματα δε που εισπράττει η κ. Στέλλα από αυτές τις πωλήσεις, αγοράζει ότι εμείς της υποδείξουμε, για κάλυψη των αναγκών της ομάδας μας. Την οικογένεια Φώτη, Αγγελικής και Δήμητρας Μάντζαρη για την προσφορά τους σε παιδικό ρουχισμό.

## Συλλυπητήριο

Η Ομάδα Αλληλεγγύης του Συλλόγου μας, εκφράζει τα θερμά της Συλλυπητήρια στην οικογένεια του εκλιπόντος Μαρίνου Ζαδέλλη και τις ευχαριστίες της για το ποσό, που η οικογένειά του κατέθεσε εις μνήμη του στην Ομάδα.

## Μεταστέγαση της Ομάδας Αλληλεγγύης.

Κάνομε γνωστό στα μέλη και στους φίλους του Συλλόγου μας, ότι η Ομάδα Αλληλεγγύης μεταστεγάστηκε και λειτουργεί τώρα στο χώρο του Συλλόγου στη «ΡΟΤΟΝΤΑ» του Πανεπιστημίου στον Άγιο Ιωάννη, τις εξής μέρες και ώρες:

Χατζηδάκη Ελπινίκη  
Μέλος του Δ.Σ.  
Υπεύθυνη της Ομάδας  
Κοινωνικής Αλληλεγγύης



α) Για διανομή τροφίμων: Κάθε Πέμπτη ώρα 6-8 το απόγευμα (κατόπιν επικοινωνίας με τους βοηθούμενους).  
β) Για διανομή ρουχισμού: Τετάρτη και Παρασκευή ώρα 6-8 το απόγευμα.  
Εννοείται ότι τις μέρες και τις ώρες αυτές, δεχόμαστε και κάθε προσφορά υπέρ της Ομάδας.

## Τηλέφωνα επικοινωνίας με τα μέλη της Ομάδας Αλληλεγγύης.

Ελπινίκη Χατζηδάκη : .....6944338779  
Κωνσταντίνος Φανταουτσάκης.....6973762361  
Ιωάννα Βασιλάκη.....6976726727  
Ξενοφών Φλώκος.....6983511608

## Συμμετοχή της Ομάδας Αλληλεγγύης σε διάφορες άλλες δραστηριότητες:

Η Ομάδα Αλληλεγγύης συμμετείχε στις παρακάτω κοινωνικές δραστηριότητες, οι οποίες έλαβαν χώρα τον τελευταίο καιρό στο Ηράκλειο:

α) Σε εκδήλωση του Κοινωνικού Ιατρείου-Φαρμακείου Αλληλεγγύης, που έλαβε χώρα στον προαύλιο χώρο που στεγάζεται, ενόψει της επικείμενης διοργάνωσης του Φεστιβάλ Αλληλεγγύης, που θα πραγματοποιηθεί στις 3, 4, και 5 του προσεχούς Ιουλίου, στο Πάρκο Γεωργιάδη.  
β) Στο ετήσιο Διεπιστημονικό Συνέδριο «ΜΑΡΙΟΣ ΦΕΡΕΤΖΑΚΗΣ», για τη νοηματική και τον αυτισμό.  
γ) Στην ημερίδα «FREE MOBILITY» (Ελευθερία μετακίνησης στις πόλεις), σε μια άκρας συγκινητική εκδήλωση, με πρωταγωνιστές τα βραβευμένα παιδιά το Α' ΕΠΑΛ Ειδικής Αγωγής, υπό την καθοδήγηση των καθηγητριών τους, με υπεύθυνη την καθηγήτρια του προγράμματος κ. Στέλλα Πιτταροκοίλη. Σε σχετική δε ανακοίνωσή τους τα παιδιά του Α' ΕΠΑΛ, αναφέρουν: «Θα ήταν χρήσιμο, καθώς περιηγήστε την πόλη, να τραβήξετε φωτογραφίες-αναφορές των προβληματικών σημείων, αναφέροντας οδό, αριθμό και περιγραφή, και να μας τις στείλετε στο email : theseuserpalteam@yagoo.gr, για να τις αναρτήσουμε στην ιστοσελίδα μας, ώστε να λειτουργήσουν ως εργαλεία αναφοράς εμποδίων κινητικότητας και πρόσβασης στην πόλη μας, τόσο στους κατοίκους της, όσο και στους επισκέπτες της».

Αξίζουν θερμά συγχαρητήρια στον Αντιδήμαρχο κ. Πέτρο Ινωτάκη, πρωτοβουλία του οποίου ήταν η διοργάνωση της εκδήλωσης αυτής, σε συνεργασία με την κ. Στέλλα Πιτταροκοίλη υπεύθυνη επικοινωνίας Κρήτης, για το πρόγραμμα Ecomobility- free-mobility. Η Ομάδα αλληλεγγύης του Συλλόγου μας, συνεχίζοντας την ίδια τακτική, συνειδητά δε δημοσιεύει φωτογραφίες από τις δράσεις της, θωρακίζοντας έτσι την αξιοπρέπεια των ανθρώπων στους οποίους καθ' οιοδήποτε τρόπο συμπαραστέκεται και βοηθά, οι οποίοι έτσι κι αλλιώς είναι «γονατισμένοι».

## Προγραμματισμένες Εκδηλώσεις

**Παρουσίαση βιβλίου** του Αι Γιαννιώτη Αντώνη Καρτσάκη « Το λογοτεχνικό Ηράκλειο του μεσοπολέμου» Εκδόσεις Βικελιάς Δημοτική Βιβλιοθήκη. Τον συντονισμό θα έχει ο δημοσιογράφος-συγγραφέας κ. Γεωργουδής Παναγιώτης και θα προλογίσουν οι κυρίες Χατζηδάκη Ελπινίκη μέλος του Δ.Σ. του Πολιτιστικού Συλλόγου του Αγ. Ιωάννη και Σταματάκη Ερωφίλη Φιλολόγος

**Ομιλία για τα ανθρώπινα δικαιώματα** από την κ. Ντανιέλα Μαρούδα

επίκουρη καθηγήτρια του Πάντειου Πανεπιστημίου.

## Κυριακή Ευεξίας

Θα περιλαμβάνει:

Ομιλίες ολιστικών «ιατρών» και εναλλακτικών θεραπευτών Έκθεση φυσικών προϊόντων- βοτάνων, φυτικά καλλυντικά, βιωματικά εργαστήρια.

Συντονίστριες: Τσαγκαράκη Ελευθερία και Χατζηδάκη Ελπινίκη

Οι ημερομηνίες θα ανακοινωθούν τις προσεχείς ημέρες από τα τοπικά ΜΜΕ, την ηλεκτρονική σελίδα μας και στα μέλη μας μέσω e-Mail.

## το Βήμα του Αϊ Γιάννη

ΠΕΡΙΟΔΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ ΤΟΥ ΕΞΟΡΑΪΣΤΙΚΟΥ - ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΟΥ & ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΠΡΟΑΣΤΙΟΥ ΑΓ. ΙΩΑΝΝΟΥ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ

### ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ :

ΑΛΕΞΑΚΗΣ ΒΑΓΓΕΛΗΣ-6979 536382  
e-mail: e-alexakis@hotmail.com  
ΜΑΡΑΓΚΑΚΗ ΔΕΣΠΟΙΝΑ-6947 409383  
despoina@gjavidis.gr  
ΧΑΤΖΗΔΑΚΗ ΝΙΚΗ-6944338779  
xatzidaki-elpiniki@hotmail.com  
ΣΑΚΑΔΑΚΗ ΔΕΣΠΟΙΝΑ-6945610024  
despinasakadaki@yahoo.gr

### Σε αυτό το τεύχος συνεργάστηκαν:

Χ. Αεράκη  
Σ. Αναγνωστάκης  
Χ. Αντωνιογιαννάκη  
Β. Βασιλάκη  
Κ. Δετοράκη  
Α. Διαμαντής  
Μ. Ιδομενέως  
Ε. Κατριάδακη  
Μ. Μανωλαράκη  
Μ. Σελλιανιάκης  
Α. Σφακάκη – Κυριακάκη  
Ξ. Φλώκος  
Σ. Φραγκιαδουλάκης

### ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΔΗΜΟΣΙΩΝ ΣΧΕΣΕΩΝ:

ΝΙΚΟΣ ΔΑΣΚΑΛΑΚΗΣ  
κ. 6970 257417

### ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ:

ΧΑΡΗΣ ΣΠΑΝΑΚΗΣ  
xspanakis@gmail.com

### Ε.Α. ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΠΡΟΑΣΤΙΟΥ ΑΓ.ΙΩΑΝΝΟΥ

ΤΑΝΤΑΛΟΥ & ΓΑΖΙΟΥ  
Τ.Κ. 71409 ΗΡΑΚΛΕΙΟ  
[www.psigioannou.blogspot.com](http://www.psigioannou.blogspot.com)  
e-mail: [politistikosaig@gmail.com](mailto:politistikosaig@gmail.com)

ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

## ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΚΑΡΑΜΠΟΥΡΝΙΩΤΩΝ >>>ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

1. Ο Σύλλογος Καραμπουρνιωτών “ Άγιος Γεώργιος” καλεί τα μέλη του στις: 24 Ιουνίου και ώρα 19.00 στην αίθουσα τους Πικροδάφνης 8 για Γεγική Συνέλευση, με θέματα Απολογισμός και άλλα τρέχοντα θέματα.

2. Ο Σύλλογος Καραμπουρνιωτών “ Άγιος Γεώργιος” σας καλεί και φέτος στην αίθουσα του -Πικροδάφνης 8-το βράδυ του Αγίου Ιωάννη Τετάρτη 24 Ιουνίου και ώρα 20.00 για να γιορτάσουμε όλοι μαζί τη γιορτή του Κλειδώνα.

“Ανοίξετε τον κλειδώνα του Αη- Γιαννιού τη χάρη κι απου ‘ναι καλορίζικο μήλο να πρωτοβγάλε!”

# Η ΖΩΓΡΑΦΙΚΗ ΩΣ ΜΕΣΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΠΡΟΣΦΟΡΑΣ ΚΑΙ ΑΠΟΚΑΛΥΨΗΣ ΤΗΣ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΑΓΝΟΤΗΤΑΣ

με τη συνεισφορά και του Πολιτιστικού συλλόγου Αγίου Ιωάννου παρατίθεται πιο κάτω αποδεικνύοντας το ανθρώπινο μεγαλείο.



Τα παιδιά του τμήματος ζωγραφικής του Πολιτιστικού συλλόγου Αγίου Ιωάννου, με χαρά υποδέχθηκαν την πρόταση της δασκάλας τους, για δημιουργία πινάκων ζωγραφικής που θα προσέφεραν στο Παιδιατρικό τμήμα του Βενιζελείου Νοσοκομείου.

Αμέσως άρχισαν να προτείνουν θέματα τα οποία θα μπορούσαν να ζωγραφίσουν. Η κυρίαρχη σκέψη τους ήταν τα συναισθήματα που θα δημιουργούσαν οι πίνακες τους στους μικρούς φιλοξενούμενους της κλινικής. Ήθελαν να τους βοηθήσουν να ξεπεράσουν τις δυσκολίες τους, δίνοντας τους για παρά εικόνες που θα τους ταξίδευαν και θα τους γέμιζαν με ελπίδα και χαρά, όσο καιρό θα ήταν ξαπλωμένοι στο νοσοκομείο. Θέλησαν τα ίδια να παραδώσουν τα έργα τους, βλέποντας τον χώρο όπου θα εκθέτονταν. Επισκέφτηκαν τους μικρούς νοσηλευόμενους προσφέροντας δώρα που παρείχε ο Πολιτιστικός Σύλλογος Αγίου Ιωάννου. Ενθουσιασμένοι λοιπόν οι μικροί καλλιτέχνες από την εμπειρία τους, συνέχισαν την δημιουργία τους με τους πίνακες που έφτιαζαν για την Παθολογική Κλινική του Βενιζελείου Νοσοκομείου. Αυτή την φορά σκέφτηκαν θέματα πιο “σοβαρά”, μια που τα έργα τους θα συντρόφευαν μαμάδες, μπαμπάδες, παππούδες και γιαγιάδες.

Ένα μεγάλο ευχαριστώ λοιπόν από την δασκάλα ζωγραφικής και τον Πολιτιστικό Σύλλογο Αγίου Ιωάννου στον Ιάσονα, τον Λευτέρη, την Ειρήνη, την Ευρυδίκη, την Ανθή, τον Μανόλη, την Άρτεμη, την Δέσποινα, την Ειρήνη, την Κατερίνα, την Καλλιόπη, την Εύα, την Αριστεά, τον Αλέξανδρο, την Ειρήνη, την Νικολέτα, την Ελίνα, την Μαρίνα, την Μαριλένα, τον Μάνο, την Μαριτίνα, την Νικολέτα, την Αγάπη, την Αναστασία, την Ελένη, τον Νικόλα, την Λίνα, την Νεφέλη, την Αθηνά, τον Θεόφιλο, την Χρυσάνθη. Τους μικρούς μας καλλιτέχνες....

Επίσης δόθηκαν διάφορα παιχνίδια στους μικρούς μας φίλους από τον Πολιτιστικό Σύλλογο Αγ.Ιωάννου . Η δράση πραγματοποιήθηκε κατά την διάρκεια των μαθημάτων ζωγραφικής του Πολιτιστικού Συλλόγου Αγίου Ιωάννου τον χειμώνα του 2015 **Ακολουθεί ευχαριστήρια επιστολή του Παθολόγου Διευθυντή ΕΣΥ,**

Προϊσταμένου Β΄ Παθολογικής και Τμήματος Επειγόντων Περιστατικών Βενιζελείου Νοσοκομείου Ηρακλείου, προς την καθηγήτρια ζωγραφικής. κ.Τσαγκαράκη και προς τον πρόεδρο του Πολιτιστικού Συλλόγου .

Αγαπητή κα Τσαγκαράκη - καθηγήτρια εικαστικών σε παιδιά και ενήλικους - και κε Πρόεδρε του Πολιτιστικού Συλλόγου Αγίου Ιωάννου, Με πολλή χαρά παραλάβαμε ζωγραφικούς 12 πίνακες - δωρεά απο την τάξη των μικρών μαθητών προσχολικής και πρώτης σχολικής ηλικίας του μαθήματος της ζωγραφικής που διδάσκει με επιτυχία επι σειρά ετών η κα Τσαγκαράκη. Οι πίνακες αυτοί πρόκειται να διακοσμήσουν το διάδρομο της Β΄ Παθολογικής του Βενιζελείου νοσοκομείου. Είναι προφανής η ευχαρίστηση μας απο τη δυνατότητα που μας προσφέρετε να προσθέσουμε λίγο χρώμα και αισιοδοξία στο γκριζο και μουντό νοσοκομειακό περιβάλλον. Η χαρά μας είναι μεγαλύτερη απο το γεγονός ότι οι πίνακες προέρχονται απο μικρούς στην ηλικία καλλιτέχνες, των οποίων η ματιά στην καθημερινότητα είναι καθαρή, απλή, άδολη και αυθόρμητη. Προ ολίγων ημερών, σε αντίστοιχη εκδήλωση στην Παιδιατρική κλινική του νοσοκομείου παραδώσατε αντίστοιχο αριθμό παιδικών πινάκων, γεγονός που αποδεικνύει το συνεχές ενδιαφέρον για την υποστήριξη σας στους συνανθρώπους μας, μεγάλους και μικρούς, που ταλαιπωρούνται με προβλήματα υγείας. Με την προσήριξη σας, εντός και εκτός του νοσοκομείου προσπαθούμε όλοι μας, ιατροί, νοσηλεύτες, και εσείς απο την μεριά του Πολιτιστικού συλλόγου της περιοχής μας να ανακουφίσουμε τη ζωή μας απο τον πόνο και να την κανουμε πιο λαμπερή.

Ηράκλειο 15/5/15

Σας ευχαριστούμε.

Χαράλαμπος Λυδάκης

Παθολόγος, Διευθυντής ΕΣΥ,

Προϊστάμενος Β΄ Παθολογικής και Τμήματος Επειγόντων Περιστατικών Βενιζελείου Νοσοκομείου Ηρακλείου,τηλ.2810368591, fax2810368594

Τέλος και εμείς με την σειρά μας ως πολιτιστικός σύλλογος ευχαριστούμε θερμά την δασκάλα, κα Ελένη Τσαγκαράκη και τους μικρούς φίλους – ζωγράφους γι αυτήν την δραστηριότητα.

ΚΕΝΤΡΟ ΙΔΙΑΙΤΕΡΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

- ΙΔΙΑΙΤΕΡΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ - ΟΜΟΙΟΓΕΝΗ ΤΜΗΜΑΤΑ 2-4 ΑΤΟΜΩΝ

Προσανατολισμού  
- ΘΕΤΙΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ - ΣΠΟΥΔΩΝ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ & ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗΣ

έναρξη μαθημάτων 1 ΙΟΥΛΙΟΥ

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΣΠΟΥΔΩΝ: Νεκτάριος Βαρδάκης ΦΥΣΙΚΟΣ

Λ.ΚΝΩΣΟΥ 237 (πρώην μουσική σχολή Μίνωας) • Τηλ.: 2810 327 883 & 6974 555 455 • e-mail: [pedioepityxias@gmail.com](mailto:pedioepityxias@gmail.com)



## ΣΧΟΛΙΚΟΣ ΚΗΠΟΣ

**Ο Πατέρας μου, ο πρώτος μου Δάσκαλος, υπήρξε μεταξύ πολλών, και γέφυρα γνώσεων, πληροφοριών, και διηγήσεων όπως:**

“Τα παλαιά χρόνια, κάθε Σχολείο έπρεπε να έχει και τον κήπο του. Ένα κήπο όπου ο Δάσκαλος δίδασκε στα παιδιά “Φυσική ιστορία”, και γεωργικές τέχνες. Αν ο Δάσκαλος δεν εγνώριζε πχ. να κεντρίζει, είχε την σύμπραξη του ειδικού “κεντρίστη”, που πάντα υπήρχε σε κάθε χωριό.”

Στο υπό έκδοση βιβλίο του κ. Δημητρίου Μουδατσάκη, “Τα Σχολεία της Βορείου Πεδιάδας, (διορθώσεις βιβλίου, Αύγουστος 2014) αναφέρεται:

Μέχρι το τέλος του Β΄ Παγκοσμίου πολέμου κάθε Δημοτικό σχολείο είχε τον δικό του σχολικό κήπο, που βοηθούσε τα παιδιά στην διδασκαλία των φυσιολογικών μαθημάτων και την απόκτηση των απαιτούμενων γνώσεων για την καλλιέργεια της γης. Εάν το σχολείο δεν είχε κατάλληλο χώρο γης για την ίδρυση του σχολικού κήπου του χορηγούσε δωρεάν η Κοινότητα ή κάποιος άλλος φορέας. Αν δεν υπήρχε χορηγία, ο νόμος προέβλεπε ακόμη και την αναγκαστική απαλλοτρίωση ενός χώρου στο χωριό που ήταν κατάλληλος για σχολικό κήπο.



**...ο νόμος προέβλεπε ακόμη και την αναγκαστική απαλλοτρίωση ενός χώρου στο χωριό που ήταν κατάλληλος για σχολικό κήπο.**

*Αθηνά Κυριακάκη -Σφακιάκη  
Ξεναγός - Συγγραφέας*

# ΕΝΑΣ ΑΣΤΙΚΟΣ ΛΑΧΑΝΟΚΗΠΟΣ ΣΤΟΝ ΑΓΙΟ ΙΩΑΝΝΗ

*Επιμέλεια:  
Δέσποινα Μαραγκάκη*

**Η ιδέα της δημιουργίας ενός λαχανόκηπου στο προάστιο του Αγίου Ιωάννη γεννήθηκε πριν από μερικούς μήνες κατά την δημιουργία ενός κύκλου σεμιναρίων στα πλαίσια ενός περιβαλλοντικού σχολείου ενηλίκων με την συνεργασία Πολιτιστικού Συλλόγου Αγίου Ιωάννη και της Οικολογικής Παρέμβασης Ηρακλείου.**



Με τις υποδείξεις του κ. Μ. Οικονόμου οι μαθητές φύτεψαν τα φυτά.

(χόρτα από τα ξεβοτανίσματα, φυτά από τα αποκηπίσματα κ.α.).

Οι εργασίες (εγκατάσταση, λίπανση, βοτάνισμα, φυτοπροστασία, πότισμα κ.α.) θα γίνονται εθελοντικά από μέλη του συλλόγου και κατοίκους της γειτονιάς γύρω από το πάρκο. Θα ακολουθούνται οι κανόνες της οικολογικής καλλιέργειας, με οδηγίες από ειδικούς.

Σημαντική είναι η συμμετοχή του κ. Κτιστάκη Γιάννη, που έχει και την γενική φροντίδα του πάρκου αφού το υιοθέτησε και προσφέρει στους γύρω κάτοικους ένα χώρο πρασίνου, αντικαθιστώντας μια εικόνα ενός εγκαταλελειμένου χωραφιού με σωρούς από μπάζα.



γεωπόνου κ. Βλοντάκη. Έχει διαμορφωθεί ένας όμορφος φιλικός χώρος όπου οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να συναντηθούν και να μοιραστούν τις γνώσεις τους και τις εμπειρίες τους για την βιολογική καλλιέργεια ενός λαχανόκηπου.

Η μοναδικότητα του Οικολογικού Λαχανόκηπου ως αστικού λαχανόκηπου, έγκειται στο γεγονός ότι είναι **ένας συμμετοχικός δημόσιος χώρος**. Ο καθένας μπορεί να πάρει μέρος στη φύτευση, τη συγκομιδή, τη μάθηση και τη διδασκαλία. Αποτελεί ένα τόπο συνάντησης της τοπικής κοινότητας, παθητικής αναψυχής, εκδηλώσεων και εργαστηρίων.



Ο Αντιδήμαρχος Πρασίνου κ. Π. Ινιωτάκης συνομιλεί με τους μαθητές.

Καλλιεργήθηκε δημόσιος χώρος που περιβάλλεται από τις οδούς Κρασαδάκη, Ίωνος και Πικροδάφνης, με τις οδηγίες του κ. Γιώργου Βλοντάκη, Γεωπόνου-Περιβ/λόγου-Βιοκαλλιεργητή και εισηγητή στο «Οικολογικό Σχολείο» της Ο.Π.Η.

Προσκλήθηκαν μαθητές από τα δημοτικά σχολεία της περιοχής για να συμμετάσχουν στην φύτευση των πρώτων φυτών-λαχανικών, αφού ο σκοπός της δημιουργίας του λαχανόκηπου είναι εκπαιδευτικός. Το 47ο Δημοτικό σχολείο συμμετείχε με τους μαθητές της Τρίτης και Τετάρτης τάξης. Οι μαθητές επισκέφθηκαν τον λαχανόκηπο δύο φορές και θα πραγματοποιήσουν ακόμα άλλες δύο επισκέψεις, προκειμένου να παρακολουθήσουν την εξέλιξη ανάπτυξης των φυτών.

Παράλληλα, θα φτιαχτεί δίπλα στο λαχανόκηπο μικρή εγκατάσταση για την κομποστοποίηση οργανικών υπολειμμάτων κουζίνας και όποιων υλικών θα προκύπτουν από τον λαχανόκηπο

Όλοι εμείς που ασχολούμαστε με τον λαχανόκηπο προσκαλούμε όποιον ενδιαφέρεται να καλλιεργήσει και να φροντίσει τον χώρο αυτό πάντα σύμφωνα με τις οδηγίες του υπεύθυνου



Ακόμα σκέφτεστε  
**τί δώρο να κάνετε;**

Χαρίστε δωροεπιταγές από τα σουπερ μάρκετ Χαλκιαδάκης, το πιο χρήσιμο και πρακτικό δώρο που μπορεί να εξαργυρωθεί σε όλη την Ελλάδα. Επιλέξτε το ποσό που επιθυμείτε και ζητήστε το σε όλα τα καταστήματα Χαλκιαδάκης.

Το μοναδικό δώρο που κανείς δε θα αλλάξει ποτέ!

Διαθέσιμες επί τόπου σε όλα τα καταστήματα

**X**χαλκιαδάκης  
ΤΟ ΟΝΟΜΑ ΠΟΥ ΕΜΠΙΣΤΕΥΕΣΤΕ

xalkiadakis.gr  
facebook.com/xalkiadakis.gr  
youtube.com/xalkiadakisAE

**passion** haircuts  
ΚΟΜΜΟΣΕΙΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑ  
Δελγιάννη Μαρία  
Αρτέμιδος 23 (πάροδος Αρχιεπ. Ευγενίου) Ηράκλειο Κρήτης  
Τηλ.: 2810 322521

**ΚΕΝΤΡΟ ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΗΣ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ**

ΦΙΤΟΔΥΝΑΜΙΚΗ  
Μεταγγιώσεις  
Ακμή  
Γήρανση  
Ευρωαγγείες

ΦΙΤΟΑΝΑΠΛΑΣΗ  
Ουλές  
Αντιόγκηση Κολογόνου  
Ροτίδες

ΜΕΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑ  
ΜΟΝΙΜΗ ΥΠΕΡ ΦΙΤΟΛΟΤΡΙΧΩΣΗ  
ΚΛΑΣΙΚΗ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ  
Σαίματος - Προσώπου  
ΚΛΑΣΙΚΗ ΑΠΟΤΡΙΧΩΣΗ  
ΜΑΚΙΓΙΑΖ

Κρασαδάκη & Καλομοίρη γωνία, Αγ. Ιωάννης, Ηράκλειο  
τηλ. & fax: 2810 322663, κιν: 6944 750278, e-mail: irenesvirin@vodafone.net.gr

# Let's Do it Ηράκλειο Let's Do it Άγιος Ιωάννης

Επιμέλεια:  
Δέσποινα Μαραγκάκη



## “Να προστατεύουμε το περιβάλλον κάθε μέρα, γιατί μόνο μία ημέρα δεν αρκεί”

Για τέταρτη συνεχή χρονιά η καρδιά του “Let’s Do It” χτύπησε δυνατά στον Άγιο Ιωάννη, την 19 Απριλίου. Το μήνυμα ήταν “Να προστατεύουμε το περιβάλλον κάθε μέρα, γιατί μόνο μία ημέρα δεν αρκεί”

Προσκληθήκαν μέλη και φίλοι του Πολιτιστικού Συλλόγου, ομάδες όπως τους εργαζόμενους στο Βενιζελείο Νοσοκομείο, ΔΟΥ, Μουσείο Φυσικής Ιστορίας, Πανεπιστήμιο Κρήτης αλλά και τους εθελοντές του Κοινωνικού Ιατρείου και καθάρισαν την περιοχή γύρω από το κτίριο του Πανεπιστημίου Κρήτης στην Λ. Κνωσού.

Παράλληλα η κεραμίστρια κ. Λάουρα Πολιτάκη έστησε στο χώρο ένα εργαστήριο κεραμικής με θέμα το περιβάλλον, για τους μικρούς εθελοντές. Όχημα της Πυροσβεστικής Υπηρεσίας Ηρακλείου καθώς και εκπρόσωπος επισκέφθηκε τον χώρο με σκοπό να ενημερώσει για θέματα πυροπροστασίας και πυρασφάλειας.

Την τεχνική του κλαδέματος της ελιάς παρουσίασε ο Γεωπόνος Γ. Βλοντάκης εφαρμόζοντάς την στα ελαιόδεντρα που βρίσκονται στο περιβάλλοντα χώρο του πανεπιστημίου.

**Μέσα από αυτή την δράση, αποδεικνύουμε πως μπορούμε να συνεργαστούμε για ένα κοινό σκοπό και να δημιουργήσουμε τις προϋποθέσεις για μια Ελλάδα ομορφότερη και καθαρότερη.**



## ΚΙΝΔΥΝΟΣ ΑΜΕΣΟΥ ΑΤΥΧΗΜΑΤΟΣ

Επιμέλεια: Ξενοφόν Φλόκος μέλος του Δ.Σ.

Προς κάθε υπεύθυνη Αρχή

• Παρά τις φιλότιμες προσπάθειες της υπηρεσίας οδοποιίας της πολεοδομίας με επικεφαλής τον κ Μαυρισάκη, στην διάνοιξη της Αρχ Ευγενίου και της κάθετης με την Λ. ΚΝΩΣΟΥ στο ύψος 213, καθώς και του Αντιδημάρχου κ Μαμουλακη εδώ και μέρες, η κατάσταση σήμερα είναι ως εξής. Δυστυχώς μεταλλικά κτίρια αυθαίρετα χωρίς οικοδομική άδεια μάλιστα και τα δυο έχουν κριθεί κατεδαφιστέα με δικαστικές αποφάσεις βρίσκονται κυριολεκτικά στο αέρα καθώς είναι αμφίβολη η στατικότητα τους. Αυτή την στιγμή από την ΑΡΧ ΕΥΓΕΝΙΟΥ και Λ. ΚΝΩΣΟΥ περνούν πεζοί και



αποτελέσματα να κινδυνεύσουν ζωές και περιουσίες. Για τους λόγους αυτούς επιβάλλεται άμεσα ο καθαρισμός των πάρκων.

• Στα πεζοδρόμια της Λ ΚΝΩΣΟΥ, λόγω μεγάλων δέντρων, κάποια προστατευτικά σίδερα (σχάρες) έχουν υπερυψωθεί με



αποτελέσματα διερχόμενοι πεζοί να σκοντάφτουν και να έχουν με συνεχώς μικροατυχήματα.

• Στη διασταύρωση Φιλαρέτου και Θεοκτίστου παλαιό οικηματα κινδυνεύει με κατάρρευση. Καθημερινά από εδώ περνούν μαθητές του 19ου δημοτικού σχολείου, πεζοί και εποχούμενοι κάτοικοι της περιοχής του Αγ. Ιωάννη και κινδυνεύει η σωματική τους ακεραιότητα.



αυτοκίνητα δίπλα σε ντουβάρια και σίδερα που βρίσκονται στον αέρα. Τις απογευματινές ώρες αρκετοί μαθητές κινούνται δίπλα και πολλές φορές, λόγω περιέργειας, μέσα σε αυτά. Αν φυσήξει δυνατός αέρας η βρέξει θα έχουμε σίγουρα ατύχημα. Παρακαλούμε για τις άμεσες ενέργειες σας.

• Τα πάρκα, όπως της οδού ΑΝΕΜΩΝΗΣ και γενικότερα σχεδόν όλα έχουν τεράστια βλάστηση, έτσι σε περίπτωση πυρκαγιάς θα έχουμε μετάδοση της φωτιάς στα παρκαρισμένα αυτοκίνητα, με

## ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΕΚΛΟΓΩΝ ΠΑΓΚΡΗΤΙΑΣ ΕΝΩΣΗΣ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΩΝ ΣΥΛΛΟΓΩΝ (Π.Ε.Π.ΣΥ.)

Επιμέλεια:  
Δέσποινα Μαραγκάκη



Πραγματοποιήθηκαν την Κυριακή 29 Μαρτίου 2015 οι πρώτες εκλογές της Παγκρήτιας Ένωσης Πολιτιστικών Συλλόγων για την ανάδειξη του Διοικητικού συμβουλίου και της ελεγκτικής επιτροπής.

Για την εκλογική διαδικασία ο Πολιτιστικός Σύλλογος Αγίου Ιωάννου διέθεσε την αίθουσα ροτόντα στον χώρο του Πανεπιστημίου Κρήτης Ψήφισαν 135 Πολιτιστικοί Σύλλογοι από όλη την Κρήτη.

Εκλέγονται:

### Νομός Ηρακλείου

Για το Διοικητικό Συμβούλιο:  
Κοκολάκης Τίτος Πολιτιστικός Σύλλογος Ινι - Μοναστηράκη «ΙΝΑΤΟΣ»  
Μαθιουδάκης Νικόλαος Σύνδεσμος Ανάπλασης Εθιάς  
Σκουλά Ζαχαρένια Πολιτιστικός Σύλλογος Αγ. Αικατερίνης  
Για την Ελεγκτική επιτροπή:  
Ηγουμενάκη Λένα Πολιτιστικός Σύλλογος Αποστολιανών  
Παπαδάκη Χρυσούλα Πολιτιστικός Σύλλογος Μεσοχωριού

### Νομός Λασιθίου

Για το Διοικητικό Συμβούλιο:  
Κοκκινάκης Νικόλαος Πολιτιστικός Σύλλογος Πραισού «Η Αρχαία Πραισό»  
Κουκουράκης Γεώργιος Πολιτιστικός Σύλλογος Τουρλωτής  
Κουρουπάκη Δέσποινα Πολιτιστικός

### Σύλλογος Σφαράκας

Για την Ελεγκτική επιτροπή:  
Κολυδάκη Ευαγγελία Πολιτιστικός Σύλλογος Μαρυινιάς «Ο Παντέλης»  
Μαρκάκης Ματθαίος Πολιτιστικός Σύλλογος Γούδουρα

### Νομός Ρεθύμνου

Για το Διοικητικό Συμβούλιο:  
Πεταντάκη Αγγελική Πολιτ. Σύλλογος Κρύας Βρύσης «Οι 35 Εθνομάρτυρες»  
Σαββάκης Κωνσταντίνος Πολιτ. Σύλλογος Πατού «Προσπάθεια Δημιουργία»

### Χαρωνίτης Λευτέρης Πολιτιστικός Σύλλογος Σεισάρχων

Για την Ελεγκτική επιτροπή  
Νικητάκη Φωτεινή Πολιτιστικός Σύλλογος Καλής Συκιάς «Ο Τσιλιβδίκας»  
Ρομπότη Κατσουλάκη Γεωργία Σύλλογος Αϊ Γιάννη «Ο Σαλβαράς

### Νομός Χανίων

Για το Διοικητικό Συμβούλιο:  
Γιακουμάκης Ιωάννης Σύλλογος Μοθιανών –Σκαφιώτου «Αναγέννηση»  
Γκοζάνη Χαριτάκη Στέλλα Σύλλογος Παρ. & Λαϊκής Τέχνης «Η Χρυσοπηγή»  
Κορνελάκης Στέλιος Ένωση Πολιτιστικών Φορέων Επαρχίας Κισάμου  
Χατζηδάκης Γεώργιος Πολιτιστικός Σύλλογος Βάμου «Ο Πρίνος»  
Για την Ελεγκτική επιτροπή  
Βουρδομπάκης Ιωάννης Πολιτιστικός Σύλλογος Γαβαλομουρίου «Αγία Τριάδα»

Χάρης Σπανάκης  
σχεδιασμός εφαρμογών επικοινωνίας

σήμα - εταιρική ταυτότητα - έντυπα - συσκευασίες - επιγραφές - διοργανωτικές καταχωρήσεις  
xspanakis@gmail.com - τ. 6944 596586

PURE

HEALTH • BEAUTY • WELLNESS • SHOPPING

Λ.Κνωσού 177, Ηράκλειο Κρήτης • τ: 2810 360351 • 9π.μ. με 9π.μ. καθημερινά

Like us on Facebook: PURE IRAKLIO CRETE

# ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΑ ΣΑΒΒΑΤΑ

## Εργαστήρια δημιουργικής έκφρασης και ψυχαγωγίας

**Μια νέα δραστηριότητα εγκαινίασε ο Πολιτιστικός Σύλλογος Αγίου Ιωάννη και την προσφέρει στους συμπολίτες του με σκοπό την ψυχαγωγία αλλά και την γνώση.**

Επιμέλεια:  
Β. Αλεξιάκη  
Χ. Αεράκη  
Σ. Αναγνωστάκης  
Ε. Κατριάκη  
Μ. Μανωλαράκη

Οι συναντήσεις είναι δίωρες στον χώρο του Συλλόγου στην οδό Ταντάλου και έχουν κάθε φορά και διαφορετικό θέμα.

Η ενότητα ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΑ ΣΑΒΒΑΤΑ ξεκίνησε λίγες ημέρες πριν από την Κυριακή των Βαΐων με την δημιουργία των **παραδοσιακών σταυρών**, που μοιράστηκαν μετά από την Κυριακάτικη Λειτουργία.

Ακολούθησε η δημιουργία της **λαμπριότικης λαμπάδας**, η **κατασκευή κούκλας** με ξύλινη κουτάλα και η **δημιουργία σαπουνιού** από ελαιόλαδο με βότανα και φοινικέλαιο με αιθέρια έλαια.

Η ενότητα θα κλείσει με μια συνάντηση που αφορά την παρασκευή σαπουνιού και ουσιαστικά συμπληρώνει την προηγούμενη συνάντηση γιατί οι συμμετέχοντες θα φτιάξουν ο καθένας το δικό του σαπούνι.

Τα ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΑ ΣΑΒΒΑΤΑ «αγκαλιάστηκαν» από φίλους και μέλη του Πολιτιστικού Συλλόγου. Το ενδιαφέρον ήταν πολύ μεγάλο από την αρχή και με αυτό ως δεδομένο η ενότητα αυτή θα συνεχιστεί και θα ενταχθεί στη νέα περίοδο των δραστηριοτήτων του Συλλόγου το Οκτώβριο του 2015.

Είναι πολλοί οι φίλοι που έχουν εκφράσει την επιθυμία να προσφέρουν τις γνώσεις τους εθελοντικά για δημιουργίες εύκολες, χρηστικές και το σημαντικότερο χωρίς μεγάλο κόστος. Αντικείμενα που τα βλέπουμε σαν σκουπίδια, μπορούν εύκολα να αποκτήσουν νέα χρησιμότητα, να ανανεώσουν την εικόνα του σπιτιού μας, να προσφερθούν ως δώρα ή διακοσμητικά.

Οι «δάσκαλοι» στα ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΑ ΣΑΒΒΑΤΑ δεν είναι επαγγελματίες στο είδος που παρουσιάζουν. Είναι φίλοι που διαθέτουν φαντασία και έχουν αναπτύξει κάποιες τεχνικές χρησιμοποιώντας απλά υλικά που τα βρίσκουμε εύκολα ή υπάρχουν ήδη στον χώρο μας και με μια μικρή επεξεργασία αποκτούν μια άλλη εικόνα και σημασία.



Μέσα από τη δραστηριότητα επικοινωνούμε και διεγείρουμε την φαντασία μας δημιουργώντας. Τα αποτελέσματα είναι καταπληκτικά και φεύγουμε από την συνάντηση ξεκούραστοι μετά από μια αίσθηση ανακούφισης, γιατί μέσα από την δημιουργία χαλαρώνουμε, γελάμε, ανταλλάσσουμε ιδέες, επικοινωνούμε διώχνοντας το βάρος της εβδομάδας που πέρασε, παίρνοντας δυνάμεις για την εβδομάδα που θα 'ρθει.

Ο Πολιτιστικός σύλλογος προσκαλεί τα μέλη και τους φίλους του να μοιραστούν ιδέες πρακτικές που είναι εύκολες στην κατασκευή ή παρασκευή τους.

**Οι συμμετοχή στα ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΑ ΣΑΒΒΑΤΑ είναι δωρεάν με μόνη υποχρέωση οι συμμετέχοντες να φέρουν τα υλικά που θα χρησιμοποιήσουν.** Οι ημερομηνίες των επόμενων συναντήσεων την νέα περίοδο θα ανακοινωθούν στην εφημερίδα μας, ηλεκτρονικά, αλλά και στον τοπικό τύπο.



### Κυριακή των Βαΐων - Βάγια - Σταυροί

ΚΥΡΙΑΚΗ των Βαΐων είναι η Κυριακή πριν το Πάσχα. Στις εκκλησίες μας γιορτάζουμε την θριαμβευτική είσοδο του Κυρίου στα Ιεροσόλυμα για να γιορτάσει το Εβραϊκό Πάσχα. Οι κάτοικοι που είχαν ακούσει τα τόσα θαύματα Του τον υποδέχτηκαν με βάγια, στρώνοντας στο έδαφος χαλιά, ρούχα και ζητωκραυγάζαν <<ΩΣΑΝΝΑ, ΕΥΛΟΓΗΜΕΝΟΣ Ο ΕΡΧΟΜΕΝΟΣ ΕΝ ΟΝΟΜΑΤΙ ΚΥΡΙΟΥ>>. Σε ανάμνηση αυτού του γεγονότος μοιράζονται στις εκκλησίες μας βάγια και κλαδιά από ελιά. Ο Σύλλογος του Αϊ-Γιάννη φέτος ανέθεσε στον κύριο Αναγνωστάκη να μνήσει τους Αγιανώντες την τέχνη του πλεξίματος των σταυρών, που είχε μάθει από τον πατέρα του κι αυτός. Έκοψε τρυφερά βάγια από τους φοίνικες και τα έβαλε στο νερό. Επειτα μαζευτήκαμε μια

ωραία παρέα ,εθελοντές και δείχνοντας μας ο κύριος Σταύρος φτιάξαμε απλούς σταυρούς και βαγιόκλαδα με διάφορες πλέξεις. Όλα αυτά τα δωρίσαμε στους ιερείς μας και τα μοίρασαν στους ενορίτες μας . Ευχόμαστε να είμαστε και του χρόνου καλά να ξαναφτιάξουμε βάγια.



### Η κατασκευή Πασχαλινής Λαμπάδας

Ο Πολιτιστικός Σύλλογος Αγ. Ιωάννη δραστηριοποιείται εδώ και πολλά χρόνια, έχοντας ως αντικείμενο του πολλές και ενδιαφέρουσες δραστηριότητες.

Εκτός από τις δραστηριότητες που γίνονται επί πληρωμή στους χώρους του Συλλόγου, πραγματοποιούνται και άλλες πολύ σημαντικές εθελοντικές δραστηριότητες, οι οποίες αξίζει να σημειωθούν.

Μία από αυτές ήταν και η κατασκευή Πασχαλινής λαμπάδας με πάρα πολύ απλά υλικά τα οποία διαθέτουμε και χρησιμοποιούμε όλοι καθημερινά στα σπίτια μας (σχοινιά, κουμπιά, κορδέλες κ.λ.π). Ήταν ένα πολύ δημιουργικό απόγευμα μεταξύ των συμμετεχόντων!

Ανταλλάξαμε ιδέες, καταθέσαμε απόψεις, δώσαμε στη φαντασία μας χώρο για να δημιουργήσει και χωρίς κόστος (ούτε από θέμα μαθημάτων, ούτε από θέμα υλικών)



δημιουργήσαμε χρήσιμα αντικείμενα για εμάς ή για να τα δωρίσουμε.

Αξίζει να πραγματοποιηθούν κι άλλες τέτοιες δραστηριότητες που είναι τόσο χρήσιμες και δημιουργικές για όλους τους συμμετέχοντες!



### Σαπούνι

Το Σάββατο 9-5-2015 στον χώρο του πολιτιστικού Συλλόγου του Αγ. Ιωάννη είχαμε άλλο ένα "Δημιουργικό Σάββατο" Παρασκευάσαμε παραδοσιακό σαπούνι ελαιολάδου με βότανα και αρωματικό σαπούνι ελαιολάδου με αιθέρια έλαια και λάδι καρύδας. Χρησιμοποιήσαμε τη ψυχρή μέθοδο σαπωνοποίησης.

Το σαπούνι που παρασκευάσαμε ή παρασκευάζουμε στο σπίτι έχει πολλές βασικές διαφορές με τα βιομηχανικά παρασκευάσματα σαπουνιών. Τα χειροποίητα σπιτικά σαπούνια - στερεά ή υγρά, τύπου σαμπουνάν- είναι απολύτως υγιεινά και θεραπευτικά όταν περιέχουν διάφορα βότανα. Ένα βασικό συστατικό που περιέχουν τα σαπούνια μας είναι η γλυκερίνη, που παραμένει ως ευεργετικό συστατικό, ενώ στα βιομηχανικά

σαπούνια αφαιρείται για να χρησιμοποιηθεί σε καλλυντικά σκευάσματα, έτσι μαζί με το ελαιόλαδο, τα βότανα και τα αγνά αιθέρια έλαια που περιέχει το σπιτικό σαπούνι το καθιστούν ευεργετικό για το δέρμα. Το εργαστήριο αυτό θα επαναληφθεί ένα από τα επόμενα Σάββατα με την ενεργή συμμετοχή των παρευρισκομένων



“ Ο Πολιτιστικός σύλλογος προσκαλεί τα μέλη και τους φίλους του να μοιραστούν ιδέες πρακτικές που είναι εύκολες στην κατασκευή ή παρασκευή τους.

Η κούκλα δεν είναι καθόλου "άψυχη" από τη στιγμή που συνδέεται με το παιδί (και τον ενήλικα επίσης) περνώντας έτσι από μια συναισθηκοκινητική επαφή ακόμη και σε ένα διάλογο. Μπορεί να έχει ένα πρωταγωνιστικό, αυτόνομο ρόλο όταν θέλουμε να κάνουμε μια παράσταση, αλλά και να επεξηγήσουμε μια σύνθετη έννοια, ακόμη και να περάσουμε ένα μήνυμα δίδοντάς την ως δώρο.

Είναι ένα μέσο επικοινωνίας διαχρονικά, μεταξύ του δημιουργού και του αποδέκτη- όποιος και αν είναι αυτός. Κι αν μια κούκλα σας φαίνεται κάτι μακρινό, θυμηθείτε το παιδί που κρύβετε μέσα σας, ανασύρετέ το στην επιφάνεια και φροντίστε το. Θα σας ανταμείψει....



### Περί κούκλας...

Μια κούκλα για κουκλοθέατρο μπορεί να δημιουργηθεί από κάθε είδους υλικό και να πάρει διαφορετικές μορφές: ομοιώματα ανθρώπων, διαστάσεων, τερατόμορφες, φιογούρες, αφαιρετικές ή επίπεδες μορφές.

ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ - ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ - NAILS

**-20% στις θεραπείες αδυνατίσματος & κυτταρίτιδας**

<p><b>Αντωνία Χαριτάκη</b> Αισθητικός - Κοσμητολόγος</p> <p>Αριστούχος Α.Τ.Ε.Ι. Αθηνών Diploma in shiatzu therapy Μέλος του Συλλόγου Επαγγελματιών Αισθητικών Ελλάδος</p> <p>Αρχ. Ευγενίου 9 Αγ. Ιωάννης (Κνωσσού) Ηράκλεια Κρήτης, Τ.Κ. 71409 Τηλ/Fax: 2811 112 871 Κιν: 6974 665 284 E-mail: info@euphoriasenses.com www.euphoriasenses.com</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Επιστημονική Φροντίδα Δέρματος</li> <li>• Ακμή - Αφυδάτιση - Μελαγχρωσίες</li> <li>• Αντιγήρανση - Rejuvance Φυσικό Lifting</li> <li>• Αδυναμία - Λιπογλυπτική - Θαλασ/πέλα</li> <li>• Αποτρίχωση • Μεσοθεραπεία</li> <li>• Περιποίηση άκρων - Ποδολογία</li> <li>• Wellness - Shiatzu Massage</li> <li>• Νυφικό Μακιγιάζ - Special Event</li> <li>• Προϊόντα, Ελιξίρια νεότητας</li> <li>• Gift Cards - δώρα ομορφιάς</li> </ul>
---	--

**ΦΡΑΓΚΙΑΔΑΚΗ ΜΑΡΙΑ**

**ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΑ & ΥΛΙΚΑ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑΣ**

Μεσοσάρας 3 (δίπλα στο Jumbo) Τ.Κ. 71304  
Τηλ. & Fax: 2810 380637, 2810 381791  
e-mail: fragiadaki1@gmail.com

# Μοναδική ξενάγηση στο Μουσείο Αγίας Αικατερίνης

Μια μοναδική ξενάγηση παρακολούθησαν φίλοι και μέλη του Πολιτιστικού Συλλόγου Αγίου Ιωάννη, το Σάββατο 9 Μαΐου στο Μουσείο Αγίας Αικατερίνης, στο ναό της Σιναϊτικής μονής της Αγίας Αικατερίνης, βορειοανατολικά του Μητροπολιτικού ναού του Αγίου Μηνά.



Ο Διευθυντής του Μουσείου κ. Δρακάκης, υποδέχθηκε την ομάδα του Συλλόγου μας με ένα ζεστό καλωσόρισμα και λίγα λόγια για την ιστορική σημασία του χώρου. Η κ. Αθηνά Κυριακάκη - Σφακάκη πρόσφερε εθελοντικά μια καταπληκτική ξενάγηση στην σπουδαία έκθεση βυζαντινών εικόνων και ιερών λατρευτικών αντικειμένων (χειρογράφων, αμφίων, τοιχογραφιών κ.α.), που αντιπροσωπεύουν έξι αιώνες της ιστορίας της Ορθόδοξης εκκλησίας (14ος - 19ος αιώνας). Στο τέλος της ξενάγησης ακολούθησε συζήτηση και η κ Σφακάκη απάντησε σε ερωτήσεις. Όλοι όσοι παρακολούθησαν την ξενάγηση αφήσαμε τον χώρο του Μουσείου της Αγίας Αικατερίνης, βαθιά ικανοποιημένοι από μια ολοκληρωμένη ξενάγηση. Ο Πολιτιστικός Σύλλογος Αγίου Ιωάννη ευχαριστεί θερμά την κ. Αθηνά Κυριακάκη - Σφακάκη για την προσφορά αυτή. Ευχαριστεί επίσης τον Διευθυντή του Μουσείου κ. Δρακάκη για την έκπτωση που παρέιχε στο εισιτήριο εισόδου. Τέλος ευχαριστούμε τα μέλη και τους φίλους του Συλλόγου που αγκάλιασαν και αυτή την δράση μας με αγάπη και ενδιαφέρον.

## >>>ΕΠΑΝΟΡΘΩΣΗ

Θέλουμε να επανορθώσουμε για μία παράληψη μας, στην 14η σελίδα του προηγούμενου τεύχους δεν γράψαμε για το άρθρο «Ο δικός μας κύριος Χαράλαμπος» ότι το επιμελήθηκε η κ. Μαρίνα Θεμελή. Παρά του ότι το όνομα της αναγράφεται στην 2η σελίδα του τεύχους στους συνεργάτες, η συντακτική επιτροπή της εφημερίδας ζητά συγνώμη από την κ. Θεμελή.

**ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΣΠΟΥΔΩΝ**  
**ΖΟΥΡΜΠΑΚΗΣ ΑΡΙΣΤΕΙΔΗΣ**  
**ΚΟΚΟΛΑΚΗΣ ΓΙΑΝΝΗΣ**  
**ΦΟΥΝΤΟΥΛΑΚΗΣ ΝΙΚΟΣ**

**Ιδιαίτερα Μαθήματα**  
*Ομοιογενή Τμήματα 3-4 μαθητών*  
 Λειτουργεί τμήμα συμβουλευτικής σε θέματα Επαγγελματικού Προσανατολισμού  
**Σε 4 σημεία στο Ηράκλειο**

e-mail: enoiko1@hotmail.com  
 www.en-oiko.com

• ΛΕΩΦ. ΚΝΩΣΟΥ 171, ΑΓ. ΙΩΑΝΝΗΣ ΤΗΛ.: 2810 235566 • ΓΙΟΦΥΡΟΣ: ΕΥΑΓΓΕΛΙΑΣ ΦΡΑΓΚΑΚΗ 2 ΤΗΛ.: 2810 313890  
 • ΜΑΣΤΑΜΠΑΣ: ΠΑΤΡΙΑΡΧΟΥ ΓΡΗΓΟΡΙΟΥ 37Α ΤΗΛ.:2810 327379 • ΘΕΡΙΣΣΟΥ 59 ΤΗΛ.:2810 322321

# Παιχνιδίσσιους Γνώσιους

Η ομάδα Ηρακλειώτισσες μαμάδες έχοντας έντονες ανησυχίες αλλά και ευαισθησίες όσον αφορά το μέλλον των παιδιών τους πραγματοποιούν διάφορες δράσεις που θα δώσουν όλα αυτά τα εφόδια που χρειάζονται τα παιδιά τους για να μπορέσουν να ανακαλύψουν τον εαυτό τους στο μέγιστο δυνατό!

Στο πλαίσιο αυτό σε συνεργασία με τον Πολιτιστικό Σύλλογο Αγίου Ιωάννη, αποφάσισαν να διοργανώσουν ένα παιδικό φεστιβάλ γνώσης αλλά και παιχνιδιού όπου θα βοηθηθούν τα παιδιά αλλά και οι γονείς γνωρίζοντας νέα πράγματα και αναπτύσσοντας νέες δεξιότητες!

Το φεστιβάλ «Παιχνιδίσσιους Γνώσιους» θα πραγματοποιηθεί την **Κυριακή 14 Ιουνίου** στον εξωτερικό χώρο ανατολικά των πρώην εγκαταστάσεων του πανεπιστημίου Κρήτης στην Λ. Κνωσού, αλλά και στον χώρο του Playroom του Πανεπιστημίου.

Η έναρξη του Φεστιβάλ είναι στις **11:00** το πρωί και θα κλείσει στις με μια **μικρή γιορτή στις 21:00**. Το πρόγραμμα περιλαμβάνει ομιλίες για γονείς, παιχνίδια, αθλητικά δρώμενα, ζωγραφική, κατασκευές από πηλό, κουκλοθέατρο, θεατρικά παιχνίδια, εργαστήρια για γονείς και παιδιά, βιβλιοπαρουσιάσεις κ.α.

Αναλυτικότερα:  
 Διαδραστικό εργαστήριο "Εισαγωγή στην σχεδιαστική σκέψη" από την ομάδα του Εργαστηρίου Επικοινωνίας Ανθρώπου-Υπολογιστή του Ινστιτούτου Πληροφορικής του ΠΤΕ. Αφορά παιδιά από Δ' Δημοτικού και άνω. (περιορισμένες θέσεις, δηλώσεις συμμετοχής στο 6906777504, απογευματινές ώρες).

**ΕΚΑΒ-δράση για μικρούς:**  
 α) εκπαίδευση πρώτων βοηθειών, κυκλοφοριακή αγωγή και παρουσίαση ασθενοφόρου (για παιδιά Δημοτικής Εκπαίδευσης) (περιορισμένες θέσεις, δηλώσεις συμμετοχής στο 6906777505)  
 β) εκπαίδευση πρώτων βοηθειών σε γονείς-ενηλικούς. (περιορισμένες θέσεις, δηλώσεις συμμετοχής στο 6906777505)  
 γ) επίδειξη ασθενοφόρου (παιδιά μικρότερα από 6 ετών)

Παρουσίαση μουσικού παραμυθιού «Πετάει Πεταί η μουσική» από την συγγραφέα **Μαννιάνα Μιγάδη (για παιδιά προσχολικής ηλικίας)** (περιορισμένες θέσεις, δηλώσεις

συμμετοχής στο 6906777505)  
**Yoga γέλιο**, εναλλακτικός πολιτιστικός σύλλογος «ΧρυσολίδαYoga»  
 Βιωματική συνάντηση για όλες τις ηλικίες!!! (περιορισμένες θέσεις, δηλώσεις συμμετοχής στο 6906777506)

**Πειράματα:** 2 εργαστήρια με την φυσικό  
 - Ένα για ηλικίες από 6 ετών και πάνω (περιορισμένες θέσεις, δηλώσεις συμμετοχής στο 6906777506)  
 - Και ένα για ηλικίες από 4 ετών

**Αθλοπαιδεία:** Ένας προπονητής από τα τμήματα της ομάδος Α.Ο. Δελινό Basketball θα μιήσει τα παιδιά μας στον αθλητισμό και ειδικότερα στο μπάσκετ!

**Λογοπαίχνι**  
 Α) Ο μάγος Ναναμπούζο και το μυστικό σχέδιο Ένα ανοιχτό θεατρικό παιχνίδι για όλους όσους θέλουν να γνωρίσουν τον μάγο Ναναμπούζο και να παίξουν μαζί του.  
 Β) κουκλοθέατρο «Η πολιτεία του βυθού» της Μάρως Λοϊζου.  
 Γ) ψυχοκινητικό παιχνίδι από την Σοφία Ζηδιανάκη (πτυχιούχος παιδαγωγός και λογοθεραπεύτρια)



**“Επικοινωνία στην οικογένεια - Ο Καλός Συνομιλητής είναι πρώτα Καλός Ακροατής”**  
 Διαδραστικό εργαστήριο με την ψυχολόγο Βάλια Μιχαλάκη.  
 (περιορισμένες θέσεις, δηλώσεις συμμετοχής στο 6906777506).

**Ιππικός ομιλος:** ομιλία για την θεραπευτική ιππασία και πόνο για να τα δουν τα παιδιά απο κοντα και να κάνουν βόλτα.

**Μικρές Δημιουργίες:** Ένας ήχος μια φορά... το παιχνίδι ξεκινά. Παιχνίδι μουσικοκινητικων

δράσεων, από το κέντρο δημιουργικής απασχόλησης Μικρές Δημιουργίες. (από 5 ετων)

**ΑΙΜΑΤΟΚΡΗΤΗΣ**  
 “14 Ιουνίου είναι η παγκόσμια μέρα αιμοδοσίας. Για αυτό και μαζί μας θα είναι και ο Παγκρήτιος Σύνδεσμος Εθελοντών Αιμοδοτών και Δωρητών Οργάνων Σώματος «Αιματοκρήτης» που θα παρουσιάσει ένα παιχνίδι με τα παιδιά με θέμα τις ομάδες αίματος και στόχο την προαγωγή της εθελοντικής προσφοράς.”  
 Bullying: Η μαμάδες κάνουν bullying με την βοήθεια της συγγραφέως του ομώνυμου παραμυθιού Έλενας Κατσαντώνη από τις εκδόσεις Ίτανος.

**Παιχνίδια στο χρόνο**  
 Παιχνίδια που αγαπήσαμε αλλά δεν ξεχάσαμε.. Από την Μαρία Ραντεή και τη Βίκυ Δασκαλάκη εμπυχωτρίες θεατρικού παιχνιδιού.  
 Τοξοβολία: από τον Παγκρήτιο Αθλητικό σύλλογο Ξιφασκία: από τον Αθλητικό όμιλο Ηρακλείου  
 Εργαστήρι πηλού με την κεραμίστρια Λάουρα Πολιτάκη.

**«Ο αφρατούλης στο λαγανόκηπο»** κατασκευή λαχανικών από πλαστελίνη με την βοήθεια της συγγραφέως του παραμυθιού Ειρήνη Μαθιουδάκη

**Συζήτηση για το θηλασμό** με θέμα: «Συζητάμε για το θηλασμό, τις αλήθειες αλλά και τους μύθους που στέκουν εμπόδιο στη φυσιολογική του πορεία και γνωρίζουμε το Σύνδεσμο Θηλασμού Ελλάδος- La Leche League Greece» με την Βίκυ Μπαζούλα - Παπαδάκη, σύμβουλο θηλασμού της La Leche League International, ομάδα Κρήτης -Ηράκλειο. (περιορισμένες θέσεις, δηλώσεις συμμετοχής στο 6906777504, απογευματινές ώρες)

**Και φυσικά ζωγραφική, κατασκευές, facepainting, χορός και κλόουν!!!**

Επίσης μαζί μας θα είναι και η δασκάλα ειδικής αγωγής Εύη Κωτισοπούλου για να μας βοηθήσει να αγκαλιάσουμε όλα τα παιδιά αλλά και να μας μεταφέρει στην νοηματική παρακάτω δράσεις:  
 - Παραμύθι «Πετάει πεταί η μουσική»  
 - Παραμύθι «Bullying»  
 - Κουκλοθέατρο «Η πολιτεία του βυθού»  
 - Θεατρικό παιχνίδι «Ο μάγος Ναναμπούζο και το μυστικό σχέδιο»  
 - Ομιλία ιππικού ομιλου

Και φυσικά όπου αλλού χρειαστεί!

1ο Παιδικό Φεστιβάλ στον Άγιο Ιωάννη

## ΣΚΑΚΙΣΤΙΚΟ ΤΜΗΜΑ



Ο Σκακιστικός Όμιλος Ηρακλείου σε συνεργασία με τον πολιτιστικό σύλλογο του Αγίου Ιωάννη έχουν δημιουργήσει σκακιστικό τμήμα δίνοντας έτσι την ευκαιρία να γνωρίσει ολόένα και περισσότερος κόσμος τον ασπρόμαυρο αυτόν κόσμο που μαγεύει μικρούς και μεγάλους! Το σκάκι, πέρα από παιχνίδι, είναι ένα πνευματικό άθλημα που αναπτύσσει την αυτοσυγκέντρωση, τις επικοινωνιακές και γνωστικές δεξιότητες, την κριτική και στρατηγική σκέψη, τη μνήμη, την ικανότητα επίλυσης προβλημάτων, τη δημιουργικότητα, την αυτοπεποίθηση και την αυτοεκτίμηση. Είναι αποδεδειγμένο ότι

βοηθάει στην ενδυνάμωση των παιδιών στα μαθήματα τους δημιουργώντας τους πνευματική ωρίμανση. Η ενασχόληση με το σκάκι είναι ευεργετική, όχι μόνο για τους διανοητικά προικισμένους, αλλά και για τα άτομα με μαθησιακές ιδιαιτερότητες όπως τα παιδιά με δυσλεξία και τα υπερκινητικά παιδιά. Είναι ένα παιδαγωγικό εργαλείο που μπορεί να κάνει κάθε παιδί εξυπνότερο αλλά και κοινωνικότερο. Απευθύνεται σε όλες τις ηλικίες! Όλοι μπορούμε να παίξουμε σκάκι, αρκεί να χρησιμοποιήσουμε τη σκέψη μας! Σας περιμένουμε κάθε Σάββατο 10 ή ώρα το πρωί στο χώρο του πολιτιστικού συλλόγου!

# ΤΑ ΜΟΥΣΜΟΥΛΑ και η διατροφική τους αξία

Επιμέλεια:  
Βάννα Βασιλάκη  
μέλος του Δ.Σ.



**Το φρούτο αυτό είναι παρεξηγμένο και πολύ λίγο καταναλώνεται όμως καλό είναι να γνωρίζουμε τις ευεργετικές ιδιότητές του και να το προσθέσουμε στην διατροφή μας την εποχή που διατίθεται στην αγορά.**

Τα μούσμουλα, εμφανίζονται στα δέντρα προς το τέλος του χειμώνα, αλλά είναι ώριμα και έτοιμα για συλλογή στα μέσα της Άνοιξης και ως τον Ιούνιο.

Πρόερχονται από την ορεινή Κίνα και αργότερα εξαπλώθηκαν στην Ινδία και το 19ο αιώνα στη Μεσόγειο (Ελλάδα). Μεγαλύτερες καλλιέργειες έχουμε στην κορινθία, Αχαΐα, ΣτερεάΕλλάδα, Κέρκυρα και Κρήτη Απαντάται με τις εξής κοινές ονομασίες: μουσμουλιά ή μεσπιλέα (Πελοπόννησος) εσπολιά ή νοσπολιά Κέρκυρα, δεσπολιά (Κρήτη)

Τα μούσμουλα είναι νόστιμα και δροσερά ανοιξιάτικα φρούτα, γεμάτα βιταμίνες, μέταλλα, αντιοξειδωτικά, φλαβονοειδή και άλλα θρεπτικά συστατικά.

**Η περιεκτικότητά τους σε θρεπτικά συστατικά**

- Βιταμίνες: βιταμίνη Α, βιταμίνη C, φολικό οξύ, θειαμίνη, πυριδοξίνη και νιασίνη
- Ορυκτά: ασβέστιο, σίδηρος, μαγνήσιο, μαγγάνιο, ψευδάργυρος, σελήνιο και φώσφορος

- Ηλεκτρολύτες: Νάτριο και κάλιο
- Φυτοθρεπτικά συστατικά: φλαβονοειδή
- Υδατάνθρακες, φυτικές ίνες, λίπος και πρωτεΐνες σε μικρές ποσότητες

**Η ευεργετική τους επίδραση**

**Προστατεύουν από τον καρκίνο του παχέος εντέρου:** περιέχουν μεγάλη ποσότητα διαιτητικών ινών, όπως η πηκτίνη, η οποία βοηθά στη δέμευση και τον καθαρισμό των τοξινών από το παχύ έντερο και έτσι στην προστασία από τον καρκίνο του παχέος εντέρου.

**Βοηθούν στην καλή υγεία του δέρματος:** τα μούσμουλα περιέχουν βιταμίνη Α, η οποία αυξάνει την υγρασία και έτσι προάγει το υγιές δέρμα. Επίσης περιέχουν αντιοξειδωτικά, τα οποία προστατεύουν από την πρόωγη γήρανση.

**Προστατεύουν από τον καρκίνο του πνεύμονα και της στοματικής κοιλότητας:**

περιέχουν ένα υψηλό ποσοστό της αντιοξειδωτικής βιταμίνης Α, η οποία προστατεύει τον οργανισμό από τις ελεύθερες ρίζες και το οξειδωτικό στρες. Εκτός από τα αντιοξειδωτικά, περιέχουν επίσης φλαβονοειδή που προστατεύουν τον οργανισμό μας από τις ελεύθερες ρίζες και προστατεύουν από τον καρκίνο.

**Διατηρούν ομαλή αρτηριακή πίεση:** τα μούσμουλα περιέχουν αρκετή ποσότητα καλίου, το οποίο είναι απαραίτητο για τη διατήρηση των κατώτερων επιπέδων νατρίου. Επίσης, το κάλιο είναι απαραίτητο στη διατήρηση των υγρών, δηλαδή στο κατάλληλο επίπεδο ισορροπίας των ηλεκτρολυτών. Έτσι, βοηθά να διατηρηθεί η ομαλή πίεση του αίματος και μειώνει τον κίνδυνο εγκεφαλικού επεισοδίου και καρδιακής προσβολής. Επίσης περιέχουν μέταλλα όπως το

μαγγάνιο, το μαγνήσιο, ο σίδηρος, ο χαλκός, η βιταμίνη Α και το φυλλικό οξύ που διατηρούν ομαλή αρτηριακή πίεση.

**Προωθούν την απώλεια βάρους:** τα μούσμουλα έχουν λίγες θερμίδες. Επίσης περιέχουν ένα καλό ποσοστό διαιτητικών ινών. Η πλούσια σε φυτικές ίνες διατροφή, καταστέλλει την όρεξη και αυξάνει το μεταβολισμό. Έτσι, προωθεί την υγιή απώλεια βάρους.

**Βοηθούν στη διαδικασία σχηματισμού του αίματος:** τα μούσμουλα είναι μια πλούσια πηγή θρεπτικών συστατικών που απαιτούνται για την παραγωγή του αίματος. Παρέχουν μαγγάνιο, μαγνήσιο, χαλκό, σίδηρο και φολικό οξύ, που απαιτούνται για το σχηματισμό των ερυθρών αιμοσφαιρίων. Επίσης περιέχουν βιταμίνη C που αυξάνει την ικανότητα απορρόφησης του σιδήρου από το σώμα.

**Βελτιώνουν την όραση:** τα φρέσκα μούσμουλα περιέχουν μια καλή ποσότητα βιταμίνης Α, η οποία βοηθά στην υγεία των ματιών. Τα μούσμουλα προστατεύουν λοιπόν τα μάτια μας από τις ελεύθερες ρίζες και βοηθούν στην πρόληψη της βλάβης του αμφιβληστροειδούς που προκαλείται από τις ελεύθερες ρίζες. Έτσι βελτιώνουν την όραση και προστατεύουν από τον καταρράκτη και την εκφύλιση της ωχράς κηλίδας.

**Ενισχύουν τα οστά και τα δόντια:** περιέχουν βιταμίνη Α, η οποία είναι σημαντική για την ανάπτυξη ισχυρών δοντιών και οστών.

Τέλος μια μαρμελάδα ή ή ένα γλυκό κουταλιού από μούσμουλα θα σας συναρπάσει καθώς και ένα θαυμάσιο λικέρ από τα κουκούτσια.

## >>>ΑΠΩΛΕΙΕΣ Γκύντερ Γκρας

Επιμέλεια  
Χατζηδάκη Ελπίνη



Για πολλούς ο Γκράς ήταν η φωνή της μεταπολεμικής γενιάς της Γερμανίας που έφερε το βάρος της ενοχής των προγόνων της για τις ακρότητες που διέπραξαν οι Ναζί στην Ευρώπη. Ο Γκράς, ο μαρινιώδης καπνιστής πίπας με το παχύ μουστάκι, δεν σταμάτησε ποτέ να φέρνει τη χώρα του σε αντιπαράθεση με το ναζιστικό παρελθόν της. Έζησε την «υποδειγματική γερμανική νεότητα» της γενιάς του και σε ηλικία 11 ετών εντάχθηκε στη χιτλερική νεολαία. Το 2006 ο Γκράς παραδέχτηκε ότι στα νιάτα του ήταν μέλος των Βάφεν Ες-Ες των ειδικών δυνάμεων του χιτλερικού καθεστώτος, μια αποκάλυψη που προκάλεσε έντονες αντιδράσεις από πολιτικούς και ιστορικούς στη Γερμανία. Έξι χρόνια αργότερα προκάλεσε σάλο όταν δημοσίευσε ένα ποίημα που επέκρινε το Ισραήλ και το κατηγορούσε ότι «απειλούσε την παγκόσμια ειρήνη». Οι ισραηλινές αρχές αντέδρασαν χαρακτηρίζοντάς τον «ανεπιθύμητο» πρόσωπο στη χώρα. Έγινε ιδιαίτερα γνωστός με το μυθιστόρημα «Το τενεκεδένιο ταμπούρλο», που εκδόθηκε το 1959 και έγινε ταινία 20 χρόνια αργότερα. Ακολούθησαν το 1961 το «Γάτα και ποντίκι», το 1963 το «Σκυλίσιον μέρα», που τα τρία μαζί αποτελούν την «Τριλογία του Ντάνσιχ». Άλλα γνωστά του έργα που μεταφράστηκαν και στα ελληνικά είναι: «Η πρόβα της εξέγερσης των πληβείων» «Ο Μπρούτ του ψάρι» «Δυσοίωνα κοσμάματα» «Γράφοντας μετά το Άουσβιτς» «Ένα ευρύ πεδίο» «Ο αιώνας μου» «Σαν τον κάβουρα».



## ΕΡΩΔΙΟΣ ΧΟΡΩΔΙΑ (έρως +ωδή, αγάπη στο τραγούδι)

Στις 3 Απριλίου 2015, πραγματοποιήθηκε, στο θεατρικό σταθμό Ηρακλείου η πρώτη παρουσίαση της χορωδίας μας, με συμμετοχή στους πολιτιστικούς αγώνες της πόλης μας. **Πρώτη φορά άνοιξε τα φτερά της και βγήκε έξω από τον Αη-Γιάννη.** Υποστηρίζεται από το Πολιτιστικό Σύλλογο Αγίου Ιωάννη και το Σύλλογο Καραμπουριωτών «Άγιος Γεώργιος» τη διευθύνει ο καταξιωμένος μουσικός Μανώλης Κανακάκης. Στην συμμετοχή μας είπαμε έντεχνα τραγούδια νέων καλλιτεχνών που αναφέρονται στην παράδοση. Οι ακροατές μας απόλαυσαν «ΘΕΛΩ ΝΑ ΠΙΩ ΟΛΟ ΤΟ ΒΟΣΠΟΡΟ», «ΕΛΙΣΣΩ», «ΚΕΜΕΤΖΕΣ ΚΑΙ ΜΠΟΥΛΓΑΡΙ», «ΑΣΠΡΟ ΚΑΪΚΙ ΣΤΗ ΝΕΑ ΠΕΡΑΜΟ» και «Η ΓΙΟΡΤΗ ΤΩΝ ΖΕΪΜΠΕΚΙΔΩΝ». Η προοπτική μας για τη νέα σεζόν είναι να διευρυνθεί η χορωδία με περισσότερα μέλη και να λειτουργήσει με νέες αρχές.

## ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΤΟΥ Ε.Α.Π.Συλλόγου του Αη Γιάννη



**Συνεχίζονται οι παρακάτω δραστηριότητες για το Καλοκαίρι:**

**ΚΡΗΤΙΚΑ**  
κ. ΦΑΡΑΖΑΚΗ Τηλ.6948382116

**LATIN**  
κ. ΚΑΚΟΥΛΑΚΗ Τηλ.6937531868

**ΑΠΟΓΡΑΦΙΑ**  
κ. ΦΛΩΚΟΣ Τηλ 6983511608

**ΖΩΓΡΑΦΙΚΗ**  
κ. ΤΣΑΓΚΑΡΑΚΗ Τηλ.6934171944

**ΓΙΟΓΚΑ**  
κ.ΤΣΑΓΚΑΡΑΚΗ Τηλ.6945790075

**ΖΟΥΜΠΑ**  
κ. ΣΓΟΥΡΑΚΗ Τηλ.6951780706

**ΣΚΑΚΙ**  
κ. ΠΑΠΑΝΔΡΕΟΥ Τηλ.6973826452

**ΚΟΠΤΙΚΗ**  
κ. ΜΑΝΟΥΣΑΚΗ Τηλ.6975977298

Η κυρία ΠΑΠΑΔΑΚΗ ΑΡΙΣΤΕΑ κάνει ταχύρυθμο τμήμα **ΝΤΕΚΟΥΠΑΣ** από 1/7/2015 έως 30 /9/2015 Τηλ.6972005994.

## «Η ΕΠΙΣΚΕΨΗ ΤΗΣ ΓΗΡΑΙΑΣ ΚΥΡΙΑΣ»

του Φρειδερίκου Ντύρενματ

## Έργο από τη θεατρική ομάδα του Πολιτιστικού Συλλόγου του Αγίου Ιωάννη

Αντώνης Διαμαντής  
Ηθοποιός-Σκηνοθέτης  
Δάσκαλος Θεάτρου



Η σύσταση μιας νέας θεατρικής ομάδας σηματοδοτεί την ελπίδα για ένα καλύτερο πολιτισμό, για ένα καλύτερο κόσμο. Η Τέχνη του θεάτρου εκ φύσεως της έχει την ιδιότητα να κάνει τους ανθρώπους να συναθροίζονται και να επικοινωνούν με έναν άλλο κώδικα μεταξύ τους μη λεκτικό. Αυτό των συναισθημάτων.. με την βοήθεια του Πολιτιστικού Συλλόγου του Αγ. Ιωάννη πήρα την πρωτοβουλία για να συσταθεί με θεατρική ομάδα, από ανθρώπους με μεράκι, με καλλιτεχνικές και κοινωνικές ευαισθησίες, όπου όλοι μαζί με πνεύμα αλληλεγγύης και ανιδιοτέλειας, διαλέξαμε το θεατρικό έργο που θα σας παρουσιάσουμε σε λίγες μέρες. Πρόκειται για το θεατρικό έργο του Ελβετού θεατρικού συγγραφέα Φρειδερίκου Ντύρενματ « Η Επίσκεψη της Γηραιάς Κυρίας» ένα προφητικό έργο που γράφτηκε το 1955, μια μαύρη κωμωδία με σκοπό να διασκεδάσει τον θεατή. Βάζει στο μικροσκόπιο την Ευρώπη και ασκεί αυστηρή κριτική στις κοινωνικοπολιτικές της αξίες. Στον ασταθή κόσμο του παρόντος, ο άνθρωπος παρουσιάζεται ικανός για την απόλυτη καταστροφή. Το έργο αντικατοπτρίζει τη σημερινή κοινωνική και οικονομική κατάσταση. Στην ιστορία που θα δείτε, μια δισεκατομμυριούχος επιστρέφει στη χρεοκοπημένη πατρίδα της και είναι πρόθυμη να προσφέρει χρήματα υπό τον όρο να διαπραχτεί ένας φόνος. Οι κωμικοτραγικές σκηνές που ακολουθούν θα δείξουν πόσο δοκιμάζονται οι αντιστάσεις όταν πιέξει η ανάγκη Ένα έργο δύσκολο για πρωτοεμφανιζόμενη θεατρική ομάδα, που η αγάπη της όμως και ο σεβασμός της προς την θεατρική πράξη, την έκαναν, όπως θα δείτε, να αποδώσει το έργο με πιστότητα και ερμηνευτική ακρίβεια. Εύχομαι ολόψυχα η αρχή αυτή να έχει και συνέχεια με σκοπό στο άμεσο μέλλον να μπορούν όλοι να βλέπουν καλό θέατρο αλλά και να δημιουργούν παρουσιάζοντας ένα θέατρο ουσίας.

Η προεπιλεγμένη θεατρική ομάδα θα γίνει **Σάββατο 4 Ιουλίου στον αύλειο χώρο του 47ου Δημοτικού σχολείου, στην οδό Κρασσαδάκη. Η ώρα έναρξης της παράστασης θα ανακοινωθεί με ανακοίνωση στον τοπικό τύπο αλλά και σε κεντρικά σημεία του προαστίου.**



Σκηνές από τις πρόβες.

# ΟΜΙΛΟΣ ΕΘΕΛΟΝΤΩΝ ΚΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΡΚΙΝΟΥ «ΑΓΚΑΛΙΑ-ΖΩ» ΣΤΟ ΗΡΑΚΛΕΙΟ.



“

10 Μαΐου 2015 ΗΜΕΡΑ ΤΗΣ ΜΗΤΕΡΑΣ.

**ΤΟ ΑΦΙΕΡΩΝΩ ΣΤΙΣ ΜΑΝΟΥΛΕΣ ΠΟΥ ΔΕΝ ΠΡΟΛΑΒΑΝ... ΕΝΩ ΜΠΟΡΟΥΣΑΝ... και δεν αφιέρωσαν χρόνο στον εαυτό τους...**

## ΣΥΝΤΟΜΟ ΙΣΤΟΡΙΚΟ ΤΟΥ ΟΜΙΛΟΥ ΕΘΕΛΟΝΤΩΝ ΚΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΡΚΙΝΟΥ «ΑΓΚΑΛΙΑ-ΖΩ» ΣΤΟ ΗΡΑΚΛΕΙΟ.

Ήταν πριν περίπου 9 χρόνια όταν μια μανούλα ήλθε στο σχολείο μου (Κέντρο Ξένων Γλωσσών) κρατώντας ένα μωρό στην αγκαλιά για να γράψει στα Αγγλικά το πρώτο της παιδί ένα αγοράκι 9 χρόνων. Γίναμε φίλες και οπότε ερχόταν στο σχολείο για να πάρει η να φέρει το παιδί μιλούσαμε αρκετά ώπου μια μέρα μου ανέφερε ότι ήταν έγκυος και περίμενε το 3ο μέλος της οικογένειάς της σε 3 μήνες. Μου έκανε εντύπωση που ήταν πολύ αδύνατη και της είπα να το πει στον γιατρό και τότε μου είπε και ότι είχε και ένα ογκίδιο στο στήθος αλλά δεν είχε τον χρόνο να το ψάξει...

Είχε να φροντίσει τα παιδιά και την οικογένειά της έλεγε όλη την ώρα και ανησυχούσε πολύ για το μωρό που θα έφτανε σε λίγους μόνο μήνες. Η χρονιά εκείνη πέρασε, την είδα στην έναρξη του νέου σχολικού έτους και μετά την έχασα.. το παιδί το έφερε η μαυροφορεμένη γιαγιά... η μικρόσωμη αδύνατη μανούλα πάντα με το μωρό στην αγκαλιά και με το χέρι σφικτά στο αγοράκι της δεν ξαναφάνηκε.

Σε αυτήν την συγκυρία ο Όμιλος Εθελοντών Κατά του Καρκίνου, Αγκαλιά-ζω, που στην Αθήνα και Πειραιά λειτουργεί πάνω από 80 χρόνια με πολύ σπουδαίο έργο σε πολλούς τομείς μου έστειλε ένα φάκελο και με παρακάλεσε να βοηθήσω στην ίδρυση παραρτήματος στο Ηράκλειο, Κρήτης. Επηρεασμένη από το γεγονός που προανέφερα δέχτηκα και έτσι

ξεκινήσαμε. Δειλά δειλά, έχοντας δίπλα μας την Έδρα του Ομίλου με βοήθεια, στήριξη, διοργάνωση σεμιναρίων για τους εθελοντές και με την παρουσία εκλεκτών γιατρών από τα δημόσια νοσοκομεία στην αρχή αλλά και εξαιρετικούς ιδιώτες επιστήμονες, γιατρούς, ψυχολόγους και κοινωνικούς Λειτουργούς μπήκαμε δυναμικά στον χώρο προσφέροντας εκδηλώσεις για την ενημέρωση των συνδημοτών μας ΚΑΛΗ ΤΥΧΗ ΚΑΙ ΧΡΟΝΙΑ ΠΟΛΛΑ ΣΤΙΣ ΜΑΝΟΥΛΕΣ ΟΛΟΥ ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ ΚΑΙ ΣΤΙΣ ΔΙΚΕΣ ΜΑΣ, ειδικά, εννοώ τις ΚΑΡΑΜΠΟΥΡΝΙΩΤΙΣΣΕΣ ΜΑΝΕΣ που μας μεγάλωσαν ΣΩΣΤΑ, ΜΕ ΑΡΧΕΣ, ΜΕ ΙΔΑΝΙΚΑ, ΜΕ ΣΩΣΤΕΣ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΕΣ και προπάντων με ΑΞΙΟΠΡΕΠΕΙΑ ΚΑΙ ΣΕΒΑΣΜΟ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ ΤΟΥΣ ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ κάτω από πολύ δύσκολες συνθήκες. ΚΑΛΗ ΤΥΧΗ ΣΤΗΝ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΣΑΣ και ΣΥΓΧΑΡΗΤΗΡΙΑ ΓΙΑ ΤΙΣ ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΕΣ ΣΑΣ. Σας ευχαριστώ εκ μέρους του Ομίλου Εθελοντών Κατά του Καρκίνου, Αγκαλιά-ΖΩ Ηρακλείου,

Η πρόεδρος,  
Χρυσούλα Αντωνογιαννάκη



**ΜΑΡΙΛΟΥΣ**  
ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ - ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ

*Ανοικτά και τον Αύγουστο*  
*Νέο διευρυμένο ωράριο*  
*Έναρξη εγγραφών νέας σχολικής χρονιάς*

**ΠΑΙΔΙΚΟΣ**  
Ωράριο: 09:00 έως 13:00  
07:00 έως 16:00 +20€  
Βασική Εκπαίδευση και 2 Γεύματα  
Σχολικό (εντός πόλεως Ηρακλείου) +20€  
Δραστηριότητες (Αγγλικά, Μουσική, Χορός) +20€  
**220€**

**ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ**  
Ωράριο: 08:00 έως 16:00 ή 07:00 έως 15:00  
Περιλαμβάνει Βασική Εκπαίδευση Νηπιαγωγείου  
2 Γεύματα (πρωινό μεσημεριανό)  
Σχολικό (εντός πόλεως Ηρακλείου)  
Δραστηριότητες (Αγγλικά, Μουσική, Χορός)  
**250€**

Πικροδάφνης 38 (Αγ. Ιωάννης) Τηλ.: 2810 237840 Κιν.: 6957 500739



**ΕΠΙΠΛΟΠΟΙΙΑ**  
**ΓΙΛΡΓΟΣ ΜΑΝΟΥΖΑΚΗΣ**

ΒΙΠΕ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ ΟΔΟΣ Β10 • τηλ. 2810 380690, 6944 340068  
www.epiplokritis.gr

# Η ΓΙΟΡΤΗ ΤΗΣ ΜΑΝΑΣ

Α. ΑΒΡΑΜΑΚΗ

«Μάνα κράζει το παιδάκι, μάνα ο νιος και μάνα ο γέρος, αχ τι όνομα γλυκό» «Μάνα, αέναη πηγή προσφοράς»



**Η 2η Κυριακή του Μαΐου, μέσα στην πανδαισία των χρωμάτων της Άνοιξης, έχει καθιερωθεί πριν από μισό περίπου αιώνα για τη γιορτή της Μάνας. Πιο μπροστά, γιόρταζαν οι μητέρες τη μέρα της Υπαπαντής, που είναι 2 Φεβρουαρίου.**

Φέτος είχαμε τη χαρά ο Σύνδεσμος των γυναικείων σωματείων του Δήμου μας να έρθουν στον Αη-Γιάννη να γιορτάσουμε μαζί τη γιορτή της Μητέρας. Συνδιοργανωτές: ο Σύλλογος του Αη-Γιάννη, ο Σύλλογος των Καραμπουρνιωτών και το ΚΕΚΟΙΦ/ΑΠΗ του Αγίου Ιωάννη. Η πρόεδρος των σωματείων κα. Παχιαδάκη είπε υπέροχα λόγια για τον ατιμητό αυτό θησαυρό, την υπογεννητικότητα, που καλπάζει, τα προβλήματα της εργαζόμενης μάνας και μας διάβασε ένα ποίημα κάποιου Παλαιστίνιου ποιητή:

...Πρέπει να αξίζω τα δάκρυα της μάνας μου. Αν έρθω πίσω κάποια μέρα, δέσε με με μια μπούκλα από τα μαλλιά σου, με μια κλωστή που κρέμεται από το φόρεμα σου. Μάνα δίχως την ευχή σου, είμαι αδύναμος...

Ο Πάτερ Παΐσιος, εκπρόσωπος της Αρχιεπισκοπής, στόλισε τη μάνα με τα πιο όμορφα λουλούδια και ο παπα-Ανδρέας ευχαρίστησε όλους τους συντελεστές. Έπειτα κατεβήκαμε κάτω και η παιδική χορωδία του Συλλόγου Καραμπουρνιωτών με την κα. Χρήστου μας τραγούδησαν μελωδικά τραγούδια για τη μάνα και σκόρπισαν κόκκινα λουλούδια. Ο πρόεδρος του Συλλόγου Καραμπουρνιωτών κος Β. Σαολής

ευχαρίστησε τα παιδιά και στη συνέχεια μίλησε για την ηρωίδα Μικρασιάτικη μάνα, τον αγώνα της και την προσπάθεια της να αναστηλώσει τη φαμελιά της, συνήθως ξένη και μόνη.

Εκπροσωπώντας το Σύλλογο του Αη-Γιάννη και επηρεασμένη από αυτά που ακούμε στα Μ.Μ.Ε -η μικρή Άννη, ο φονιάς πατέρας, η άπονη και άστοργη μάνα- αφιέρωσα το τραγούδι «ΤΟ ΟΡΦΑΝΟ» με τη συνοδεία της κας Χρήστου στο πιάνο, θυμίζοντας σε όλους τι βιώνει κάθε σπλάχνο που του λάχε να στερηθεί το πιο λατρευτό και αγαπητό πρόσωπο όλων μας. Και όπως μας είπε η αγαπητή μας κα. Παχιαδάκη «το ταξίδι της ζωής παρέα με τη Μάνα έχει τη δική του μικρή ή μεγάλη ιστορία που ασφαλώς είναι μοναδική».

Ακολούθησε βράβευση πολυτέκνων μητέρων του προαστίου μας, προσφέροντας τους δώρα και λουλούδια. Το ΚΕΚΟΙΦ/ΑΠΗ συνέχισαν τη γιορτή με μια απαγγελία της κας Μπεζώνη για τη «Μεγάλη μάνα» και η ομάδα ergoθεραπείας προσέφεραν μια κάρτα που έφτιαξαν, σε όλες της μανούλες.

**Ευχαριστούμε όλους για την όμορφη αυτή γιορτή, «Χρόνια Πολλά» σε όλες τις μητέρες και να χαρούν τα παιδάκια τους.**

“

**«το ταξίδι της ζωής παρέα με τη Μάνα έχει τη δική του μικρή ή μεγάλη ιστορία που ασφαλώς είναι μοναδική»**

**Η ΠΟΙΗΤΙΚΗ ΩΡΙΜΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΠΡΩΤΟΕΜΦΑΝΙΖΟΜΕΝΩΝ**

**“ΓΙΑ ΕΝΑ ΑΛΛΙΩΤΙΚΟ ΚΟΣΜΟ”**

Να 'σανε τα χαμόγελα αληθινά του κόσμου, δε θα υπήρχαν φυλακές, δάκρυα, μίσση, πόνοι, δε θα υπήρχαν συμφορές, βόλια να φέρνουν αίμα, μήτε ερείπια στη γης τις έχθρες να αβγατίζουν.

Να 'τανε ποιος της άκομψης της γλώσσας μας καπίστρι δα της περνούσε αγκαθωτό ζάφτι να τη νε κάνει, δεν θα υπήρχανε μαλιές ανάμεσα στο' ανθρώπου μήτε ακριβοθώρητη δα ν ήτο η καλημέρα, περίσσια εδά που οι γειτονίες πεντάρφανες αξωμένουν.

Να 'τονε ποιος μετάγγιση το' αδερφοσύνης αίμα, δα ν ήβανε μες στη καρδιάς τ' αυλάκια να κυλάει, δε θα υπήρχαν σκοτωμοί για το ινάτι μόνο, μήτε το έρμιο το "Εγώ" δα ν ήβρισκε παρτέρι, ν' απλώνει την ορίδα ντου το νου να κουμαντάρει.

Ετόεσάς παράδεισος δα ν ήτο αυτός ο κόσμος και το φεγγάρι δάκρυο δε θα 'χυνε ποτέ ντου, σα θώργιε πόρτες σφαλιχτές, εκεία που οι στέγες σμίγουν.

ΣΤΑΘΗΣ ΦΡΑΓΚΙΑΔΟΥΛΑΚΗΣ  
Συν/χος δάσκαλος



**Γεώργιος Σταυρακάκης**  
Χειρουργός Ουρολόγος  
Ανδρολόγος

τηλ. 2810 212141  
κιν. 6948 251606  
www.stavrhakis.gr

- ▶ Καλοήθης Υπερπλασία Προστάτη (TuRis)
- ▶ Χειρουργική Ογκολογία
- ▶ Έυκαμπτη Ανώδυνη Κυστεοσκόπηση
- ▶ Βιοψία Προστάτη
- ▶ Ανδρολογία
- ▶ Στυτική Δυσλειτουργία
- ▶ Διαταραχές Εκσπερμάτισης
- ▶ Λιθίαση Ουροποιητικού
- ▶ Ενδοουρολογία Ενδοσκοπικοί Χειρισμοί
- ▶ Λοιμώξεις Ουροποιητικού
- ▶ Ακράτεια Ούρων
- ▶ Ουροροομέτρηση
- ▶ Άλλες Παθήσεις



# ΣΗΜΕΡΑ ΠΡΑΤΤΟΥΜΕ ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ ΜΑΣ

Κάλλια Λεττοράκη  
Υπεύθυνη Εκδόσεων Ίτανος

Για αρκετά χρόνια – μέχρι και σήμερα – έχουμε την ψευδαίσθηση ότι ζούμε μέσα σ' ένα δημοκρατικό πολίτευμα, στα πλαίσια μιας παγκοσμιοποιημένης κοινωνίας. Ότι ζούμε ελεύθεροι σ' ένα ειρηνικό περιβάλλον με δικαιοσύνη. Δηλαδή, ισότητα. Και αναρωτιέμαι, αν, όντως, είναι έτσι, γιατί όλοι μας νιώθουμε φοβισμένοι, ψυχικά κουρασμένοι και τελικά, απογοητευμένοι μέσα στην καθημερινότητά μας;

Με σκυμμένο το κεφάλι προχωρούμε τη ζωή μας σύμφωνα με τους όρους που μας θέτει μια εκλεγμένη ολιγαρχία με βάση τα δικά της κάθε φορά συμφέροντα και «θέλω». Ως τότε θα μένουμε στην απάθεια, λαμβάνοντας γνώση του κόσμου μέσα από ένα κουτί που λέγεται τηλεόραση και που είναι άρρηκτα συνδεδεμένο με την κάθε μορφής ολιγαρχία; Πότε άραγε θα πάψουμε να στροβιλιζόμαστε γύρω από τον εαυτό μας; Πότε θα στρέψουμε το βλέμμα στον διπλανό μας; Πότε θα πιαστούμε χέρι-χέρι για να ορθώσουμε το ανάστημά μας απέναντι στα κακώς κείμενα, πρωτίστως του εαυτού μας, έπειτα, της κοινωνίας και σε τελευταία ανάλυση της χώρας μας; Πότε θα ανοίξουμε τα μάτια της ψυχής μας να δούμε τα λάθη μας και να τα διορθώσουμε χαρίζοντας στα παιδιά μας αυτό που έχουμε χρέος πάνω απ' όλα, δηλαδή ένα καλύτερο μέλλον; Κάθε μέρα, κάθε στιγμή, οι ενέργειές μας χτίζουν το αύριο του τόπου μας και των παιδιών μας.

Ας αφήσουμε, λοιπόν, τον καναπέ μας κι ας κάνουμε τώρα κάτι διαφορετικό απ' όλα εκείνα που κάναμε μέχρι σήμερα και που μας οδήγησαν ως εδώ. Ας μελετήσουμε, ας μάθουμε κάτι καινούριο, ας περπατήσουμε, ας μιλήσουμε γι' αυτά που μας ενοχλούν. Ας ονειρευτούμε, ας εννοούμε, ας κάνουμε νέα πράγματα. Η αλήθεια είναι ότι αρκετός κόσμος έχει ήδη κινητοποιηθεί προς αυτή την κατεύθυνση, όμως είναι αναγκαίο να γίνουμε η πλειοψηφία.

Να γίνουμε η πλειοψηφία μήπως, επιτέλους, καταφέρουμε να βιώσουμε την έννοια της δημοκρατίας σ' όλο της το μεγαλείο! Τότε θα μπορούμε να ισχυριζόμαστε ότι είμαστε πραγματικά ευτυχισμένοι!



## “Ταξιδεύοντας Ισπανία”

Επιμέλεια  
Χατζηδάκη Ελπίνη



Το Μουσείο Καζαντζάκη εγκαινιάζει από αυτό το καλοκαίρι μια ετήσια γιορτή με τον γενικό τίτλο «Ταξιδεύοντας», με στόχο να αναδείξει τα ταξιδιωτικά κείμενα του Νίκου Καζαντζάκη αλλά και για να γνωρίσουμε μέσα από τη δική του ματιά τις χώρες και τους πολιτισμούς που τον συγκίνησαν και τον ενέπνευσαν.

Μυρτιά- Ηράκλειο, 14-19 Ιουλίου 2015

Ταξιδεύοντας Ισπανία

Διοργάνωση: Μουσείο Καζαντζάκη  
Υπό την Αιγίδα της Ισπανικής Πρεσβείας

Η φετινή διοργάνωση θα είναι αφιερωμένη στην Ισπανία, μια χώρα που σημάδεψε βαθιά τη ζωή και το έργο του Κρήτη συγγραφέα. Μέσα από ένα εξαήμερο εκδηλώσεων στη Μυρτιά και στο Ηράκλειο, θα έρθουμε σε επαφή με ψήγματα – εικόνες, ήχους, χρώματα, γεύσεις και μυρωδιές – της Ισπανίας του Καζαντζάκη. «Διπλό είναι το πρόσωπο της Ισπανίας. Πάθος και τίποτα! Αυτοί είναι οι δύο πόλοι, και γύρω τους περιστρέφεται η ισπανική ψυχή. Όλη η Ισπανία λάμπει και σαλεύει στο νου μου σαν ένα παγόνη αρσενικό, που με ανοιγμένες τις φτερούγες του σεριανάει ανάμεσα σε δύο θάλασσες. Σφαλνώ τα μάτια μου για να θυμηθώ καλύτερα...»

Ταξιδεύοντας Ισπανία  
14 με 19 Ιουλίου 2015, σας περιμένουμε στη μεγάλη αυτή πολιτιστική γιορτή. Μια ξεχωριστή «συνάντηση» Ισπανίας και Κρήτης, γεμάτη από πολιτιστικά γεγονότα που ταξιδεύουν στον χώρο, αφηγούνται ιστορία και ξεδιπλώνουν την ψυχή της Ισπανίας μέσα από την τέχνη, τον λόγο, τη μουσική, τον χορό και τη γαστρονομία. Πληροφορίες στο 2810 741689 και στο [info@kazantzaki.gr](mailto:info@kazantzaki.gr)



ΚΑΤΑΞΙΩΜΕΝΟΙ ΠΟΙΗΤΕΣ

### ΜΕ ΟΧΗΜΑ ΤΗΝ ΠΟΙΗΣΗ

Κατερίνα Γώγου.

Θαρθεί καιρός που θ' αλλάξουν τα πράγματα.  
Να το θυμάσαι Μαρία.  
Θυμάσαι Μαρία στα διαλείμματα  
εκείνο το παιχνίδι που τρέχαμε  
κρατώντας τη σκυτάλη  
- μη βλέπεις εμένα- μην κλαις.  
Εσύ είσαι η ελπίδα.  
Άκου θάρθει καιρός που τα παιδιά  
θα διαλέγουν γονιούς  
δε θα βγαίνουν στην τύχη  
Δε θα υπάρχουν πόρτες κλειστές  
με γυρμένους απέξω  
Και τη δουλειά θα τη διαλέγουμε  
δε θάμαστε λόγια να μας κοιτάνε στα δόντια.  
Οι άνθρωποι –σκέψου- θα μιλάνε με χρώματα  
κι άλλοι με νότες.  
Να φυλάξεις μοναχά  
σε μια μεγάλη φιάλη με νερό  
λέξεις κι έννοιες σαν αυτές:  
απροσάρμοστοι- καταπίεση-μοναξιά-  
τιμή-κέρδος- εξευτελισμός  
για το μάθημα της Ιστορίας.  
Είναι Μαρία –δε θέλω να λέω ψέματα  
δύσκολοι καιροί-και θάρθουνε κι άλλοι.  
Δεν ξέρω- μην περιμένεις κι από μένα πολλά  
-τόσα έζησα, τόσα έμαθα, τόσα λέω  
κι απ'όσα διάβασα ένα κρατάω καλά:  
“Σημασία έχει να παραμείνεις άνθρωπος”.  
Θα την αλλάξουμε τη ζωή!  
Πα' όλα αυτά Μαρία.

Από τη συλλογή <<ΙΔΙΩΝΥΜΟ>>  
Εκδόσεις Καστανιώτη.

Επιμέλεια  
Χατζηδάκη Ελπίνη

## Παιδικό Εργαστήρι Διδιάστατης Φιγούρας



από το **Ελληνικό Θέατρο Σκιών**

Οι εκδόσεις ΙΤΑΝΟΣ αναγγέλλουν ένα νέο παιδικό εργαστήρι για τους μικρούς τους φίλους, βασισμένο στις θεατρικές φιγούρες του χαρακτήρα **Τίτου Πετράκη**, το οποίο θα πραγματοποιηθεί από τον ερχόμενο Οκτώβριο στις εγκαταστάσεις των εκδόσεων σε 7 συναντήσεις και 1 παράσταση. Τα παιδιά θα έχουν την ευκαιρία να έρθουν σε επαφή με τους ήρωες δραματικά γνωρίζοντάς τους μέσα από ειδικό οπτικοακουστικό υλικό, έπειτα, να κατασκευάσουν τις δικές τους φιγούρες και να τις εντάξουν σε ένα δικό τους σενάριο, το οποίο θα προετοιμάσουν για την τελική παράσταση, και, βέβαια, να βιώσουν μέσω της όλης διαδικασίας μια παράδοση που έχει συντροφεύσει τα παιδικά χρόνια πολλών γενεών στην Ελλάδα αλλά και να συμβάλουν στη συνέχισή της. Στο πακέτο του εργαστηρίου συμπεριλαμβάνεται και η πολυτελής κασετίνα διδιάστατης κοπιδιστής χαρακτηρισής με τις 24 φιγούρες του εικαστικού Τίτου Πετράκη που θα δοθεί σε κάθε συμμετέχοντα.

Η πρώτη συνάντηση το  
Σάββατο 10 Οκτωβρίου 2015  
είναι δωρεάν!

ΕΚΔΟΣΕΙΣ  
Υπεύθυνη επικοινωνίας: Δέσποινα Μαρκατάτου  
Πληροφορίες: 2810 380933 - 380931  
Email: [markatou@itanosbooks.gr](mailto:markatou@itanosbooks.gr) | [info@detorakis.gr](mailto:info@detorakis.gr)  
Διοργάνωση: Εκδόσεις Ίτανος

Οι συναντήσεις θα γίνονται κάθε Σάββατο και ώρα 11:30 – 13:00 (10/10 17/10 24/10 31/10 07/11 14/11 21/11)  
στις εγκαταστάσεις των εκδόσεων Ίτανος, ΒΙ. ΠΕ. Οδός Θ', ενώ η τελική παράσταση στις 28/11/2015

[www.itanosbooks.gr](http://www.itanosbooks.gr)

## 3ο Φεστιβάλ Κρητικής Κουζίνας



Οι Πολιτιστικοί Συλλογοί που συμμετείχαν στο 3ο Φεστιβάλ Κρητικής Κουζίνας συναντήθηκαν στο χώρο του Πολιτιστικού Συλλόγου Αγίου Ιωάννου Ηρακλείου (κτίριο ροτόντα) και έζησαν όμορφες στιγμές μέσα από τις εικόνες που τράβηξαν φίλοι του Φεστιβάλ. Υπέροχη παρέα, γεύσεις μοναδικές!

χονδρική - λιανική

... με το  
**γάντι**

χαρτικά  
απορρυπαντικά  
είδη συσκευασίας

Ανέστης Παλιούρας  
Κλειώ Μελισσοουργάκη

Λ.Κνωσσού 304, Ηράκλειο Κρήτης  
Τ. 2810 361.764 κ. 6946 072506

## ΤΑ ΝΕΑ ΤΟΥ ΚΕΚΟΙΦ/ΑΠΗ ΑΓ. ΙΩΑΝΝΗ

Ως μέλος του ΚΕΚΟΙΦ/ΑΠΗ παρακολουθώντας και συμμετέχοντας στις δράσεις & τις δραστηριότητές του, θα ήθελα να αναφέρω εκτός των καθιερωμένων τέσσερις ενδιαφέρουσες δράσεις που πραγματοποιήθηκαν το διάστημα αυτό.

Η μία οργανώθηκε από την Αντιδημαρχία Κοινωνικής Πολιτικής και είναι άξια συγχαρητηρίων και αφορά την επίσκεψη όλων των μελών των ΚΕΚΟΙΦ/ΑΠΗ στο Μουσείο "Νίκου Καζαντζάκη" στη Μυρτιά.

Η δ/ντρια κ. Βαρβάρα Τσάκα μας έκανε μια εμπειριστατωμένη περιγραφή της Ιστορίας του Μουσείου, από την ίδρυσή του μέχρι σήμερα και η κ. Βασιλειάδου Βούλα μας ξενάγησε στο Μουσείο όπου με ωραίο & κατανοητό λόγο μας παρουσίασε τα εκθέματα του Μουσείου.

Στη συνέχεια παρακολουθήσαμε τους χαιρετισμούς στην εκκλησία του χωριού.

Η δεύτερη δράση έγινε με πρωτοβουλία των μελών και των υπευθύνων του ΚΕΚΟΙΦ/ΑΠΗ της κ. Γαϊτανάκη Ελένης Κοινωνική Λειτουργός και της κ. Πολυμίλη Νικολέτας Εργοθεραπεύτριας, οι οποίες και μας συνόδευσαν στο νέο Μουσείο των Σιναιτών της Αγίας Αικατερίνης.

Η κ. Εφη Ψιλλάκη υπεύθυνη του Μουσείου δρ. Αρχαιολογίας μας ξενάγησε με ιδιαίτερο τρόπο, που εκτός από την επιστημονική της κατάρτιση, έβγαλε στην επιφάνεια τις μνήμες των μεγαλύτερων ηλικιακά μελών, που σε ένα φλάς μπάκ ενημέρωσαν εμάς τις νεότερες, πώς ενθυμούνται τον χώρο του Μουσείου.

Η τρίτη δράση αφορά την επίσκεψη στην έκθεση Ν.Καζαντζάκη με θέμα: "ΜΙΑ ΟΔΥΣΣΕΙΑ" στην πύλη του Ιησού και ξενάγηση από τον υπεύθυνο του χώρου. Στην συνέχεια ακολούθησε επίσκεψη στη στοά Μακάσι όπου είδαμε την έκθεση Ωμοιότητῶν, ελάχιστα γνωστό και μοναδικής αξίας φωτογραφικό ντοκουμέντο του φωτογράφου Κουτουλάκη τον οποίο είχε πάρει μαζί του ο Ν. Καζαντζάκης όταν συμμετείχε στην Επιτροπή που συστάθηκε το 1945 με Διαπιστώσεις Ωμοιότητῶν μαζί με τον Κακριδίδη και τον Καλιτσουάνη για να καταγράψει τα εγκλήματα και τις καταστροφές που διαπράχθηκαν στην Κρήτη την κατοχή από τους Γερμανούς και Ιταλούς κατακτητές.

Χατζηδάκη Ελπίνη - Μέλος Δ.Σ.  
Μέλος ΚΕΚΟΙΦ/ΑΠΗ

## ΗΜΕΡΙΔΕΣ

Επιμέλεια Ελπίνη Χατζηδάκη

Σε δύο ημερίδες υψηλού επιπέδου παρευρέθηκε εκπροσωπούμενος ο Πολιτιστικός σύλλογος Αγ. Ιωάννη.

Η πρώτη πραγματοποιήθηκε στο χωριό Πενταμόδι, με σκοπό την ενημέρωση για τα προβλήματα υγείας που προκαλεί η συστηματική χρήση τοξικών φυτοφαρμάκων στις καλλιέργειες κοντά σε κατοικημένες περιοχές και

Η δεύτερη ημερίδα με θέμα « Η μάχη της Κρήτης και η κατοχή: Πολιτικές, ιστορικές και νομικές διαστάσεις», που πραγματοποιήθηκε υπό την αιγίδα της περιφέρειας Κρήτης με συνδιοργανωτές το κέντρο ανθρωπίνων δικαιωμάτων του Πανεπιστημίου Κρήτης και τους Δήμους Ηρακλείου και Μαλεβιζίου.

## ΤΑΙΝΙΕΣ

Επιμέλεια Ελπίνη Χατζηδάκη

**Λένε πως μια καλή ταινία, αλλάζει τον τρόπο που αντιλαμβάνεται τον κόσμο, ενώ ένα καλό ντοκιμαντέρ αλλάζει αυτό που ξέρεις για τον κόσμο.**



### 5 σπασμένες κάμερες

Υπάρχουν πέντε κάμερες, κάθε μια με τη δική της ιστορία. Τα πλάνα της κάμερας μαζί με την αφήγηση του Εμάντ Μπουράτ, απλή, προσωπική, άμεση και αβέβαιη, σαν τη ζωή του καταγράφουν τα γεγονότα από το 2005 μέχρι το 2009. Δομημένη γύρω από τη βίαιη καταστροφή της κάθε μιας από τις κάμερες το ντοκιμαντέρ ακολουθεί την πορεία μιας οικογένειας σε διάστημα πέντε ετών μέσα στις συγκρούσεις στο χωριό που ζει. Καθώς τα χρόνια περνούν μπροστά από τη κάμερα βλέπουμε τον Τζιμπρίλ να μετατρέπεται από ένα νεογέννητο μωρό σε ένα νεαρό αγόρι που παρατηρεί τον κόσμο γύρω του να ξεδιπλώνεται με την ιδιαίτερη αντίληψη που μόνο τα παιδιά διαθέτουν. Ο Μπουράτ παρακολουθεί πίσω από τον φακό, τις ελιές να ξεριζώνονται, ένα τείχος να υψώνεται, τους αγώνες και την αντίσταση των κατοίκων να εντείνονται και τις ζωές να χάνονται. Είναι ένα συγκλονιστικό ντοκιμαντέρ και είναι η πρώτη παλαιστινιακή ταινία που ήταν υποψήφια για το βραβείο Όσκαρ καλύτερου ντοκιμαντέρ το 2013.

### << Οικογενειακή Υπόθεση>> << A Family Affair >>

Το χρυσό βραβείο στην κατηγορία << Μουσική και θέαμα>> απέσπασε το ντοκιμαντέρ για τη μουσική οικογένεια των Ξυλούρηδων στην 28η διοργάνωση του διεθνούς φεστιβάλ οπτικοακουστικών προγραμμάτων Fira στο Μπαρίτ της Γαλλίας. Το ντοκιμαντέρ αφορά στη δύναμη της οικογένειας και της μουσικής όπως περιγράφεται μέσα από τη ζωή των Ξυλούρηδων. Η ταινία αποκαλύπτει πως τρεις διαφορετικές γενιές της οικογένειας σχετίζονται με την παράδοση και πόσο τους επηρεάζει στις επιλογές τους. Από το θρυλικό Νίκο Ξυλούρη και τα αδέρφια του, το φημισμένο λυράρη Ψαραντώνη και το δεξιότεχνη λαουτιέρη Ψαρογιάννη, μέχρι τα παιδιά τους και τα εγγόνια τους, τρεις γενιές μουσικών κρατούν ζωντανή τη μουσική παράδοση της οικογένειας και τη μεταφέρουν σε χιλιάδες θαυμαστές ανά τον κόσμο. Με κεντρικούς χαρακτήρες του Ψαρογιώργη << Πύργη Ξυλούρη>> τα τρία παιδιά του που σπουδάζουν στη Μελβούρνη και τον πατέρα του, Ψαραντώνη η ταινία ακολουθεί την οικογένεια μέσα από επαγγελματικές προσκλήσεις και δύσκολες προσωπικές αποφάσεις και καταγράφει τη ζωή τους για διάστημα 2 ετών.

## >>> ΒΙΒΛΙΟΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

# “ΕΝΤΡΟΠΙΑ”

Μάρκος Σελλιανάκης - Από τις εκδόσεις Ίτανος



Με επιτυχία διεξήχθη το απόγευμα της περασμένης Κυριακής η τρίτη παρουσίαση του βιβλίου του Μάρκου Σελλιανάκη με τίτλο Εντροπία που πραγματοποιήθηκε στο χώρο του Πολιτιστικού Συλλόγου Αγ. Ιωάννη, αίθουσα Ροτόντα του Πανεπιστημίου Κρήτης. Οι υπεύθυνοι της διοργάνωσης, ο Πολιτιστικός Σύλλογος Αγίου Ιωάννη και η Λέσχη Ανάγνωσης Ίτανος, πραγματοποιήσαν μία ιδιαίτερη βιβλιοπαρουσίαση με στόχο τόσο την προώθηση της φιλιαναγνωσίας, όσο και τη συζήτηση πάνω σε καίρια κοινωνικά ζητήματα. Στο πάνελ της συζήτησης συμμετείχαν η γραμματέας του Πολιτιστικού Συλλόγου, Δέσποινα

Μαραγκάκη, η υπεύθυνη της Λέσχης και των Εκδόσεων Ίτανος, Κάλια Δετοράκη, η Κλινικός εμβρυολόγος και Σύμβουλος συστημικής και οικογενειακής θεραπείας, Αλίκη Ανυφαντάκη, καθώς και τα μέλη της Λέσχης Ανάγνωσης Ίτανος, Άννα Μακράκη, Μάρα Παναγιωτάκη, Μαρία Βλαχάκη και Ιωάννα Βογιατζάκη. Τον συντονισμό ανέλαβε η φιλόλογος των εκδόσεων Ίτανος, Δέσποινα Μαρκατάτου. Στην παρουσίαση παρευρέθηκαν και άλλα ονόματα από τον χώρο των γραμμάτων και της τέχνης, όπως ο Κώστας Καργάκης και ο Στέλιος Βισκαδουράκης, αλλά και η ζωγράφος που επιμελήθηκε το εξώφυλλο της Εντροπίας, Μαρία Σταματέλλη.

Του Μαρίνου Ι. Ιδομενέως  
Μέλους συντακτικής  
επιτροπής της εφημερίδας.

## ΤΑ ΕΝ ΟΙΚΩ ΕΝ ΔΗΜΩ

Φίλη φωνή με ζόρισε, αν κι είχα αλαργάρι, και ζήτηξε να ξαναρθώ, και τση 'καμα τη χάρη. Κι αφού, για το προάστιο, γοργό τριάντα χρόνια, δούλευγα, μέχρι που 'βγαλε η κεφαλή μου χιόνια, το ξανασκέφτηκα πολύ, κι είπα να το τολμήσω, 'πο κεια απού τα μόλαρα, δειλά να ξαναρχίσω. Βέβαια δεν εξήτηξα άδεια 'πο κιανένα, και μόνο άμα τουτανέ τα δω να 'ναι γραμμένα, μόνο ετότες, δα σκεφτώ να ξαραρχίξω πάλι, πλυμένα, μα και άπλυτα να βγάνω απ' το βουριάλι. Αν πάλι ο χώρος τουτοσές, είναι αλλού δοσμένος, βάνω στραβά το φέσι μου, σαν να 'μαι ένας ξένος, και πόνο γή παράπονο, καθόλου δε δα νιώσω, απλά δα πω πως ήδωκα, ό, τι 'χα για να δώσω. Κι αφού το αποφάσισα με ρίμα να κινήσω, θαρρώ πως είναι ταιριαστό, εσά να συνεχίσω. Και μια κι έχομε επέτειο τση Κρήτης μας τη μάχη, θέλω να κάμω στο' αίτιους ένα καλό σμπερντάχι. Να τωσε πω να σκύψουε ομπρός σ' αυτή τη Χώρα, που πάνω τζης περάσανε σαν καταιγίδας μπόρα. Κι αφήσαν πίσω ντως πληγές, π' ο χρόνος δεν τζι λειώνει, και π' ο λαός μας, ως εδά ακόμη τσι πλερώνει. Κι όι να σέρνουνε το σκονί και να μας ξεφτιλίζουν, κι εις βάρος μας και σήμερο, να θέλουν να πλουτίζουν.



**Corretto cafe**

**ΤΟ CORRETO CAFE ΕΚΛΕΙΣΕ 2 ΧΡΟΝΙΑ.**  
Σας ευχαριστούμε και σας προσκαλούμε να απολαύσετε τον καφέ espresso Portioli, το ποτό ή το παγωτό σας Fino σε ένα άνετο και φιλικό περιβάλλον βλέποντας όλους τους αγώνες στο Nova - OTE TV. Αναλαμβάνουμε κοινωνικές εκδηλώσεις.  
Θα μας βρείτε στην οδό Ε.Χατζάκη 4, Άγιος Ιωάννης Λεωφ. Κνωσού. Τηλ. επικοινωνίας 2810 211731.



### ΚΕΝΤΡΟ ΓΕΡΜΑΝΙΚΗΣ ΓΛΩΣΣΑΣ ΣΤΕΦΑΝΑΚΗΣ ΜΙΧΑΗΛΗΣ

Γιορτάζουμε τη συνεργασία μας με το Αυστριακό Δίπλωμα Γερμανικών ÖSD και προσφέρουμε έκπτωση έως 25% σε κάθε νέα εγγραφή για την καλοκαιρινή και χειμερινή περίοδο 2015-2016.

Γ. ΕΠΥΡΩΔΑΚΗ 14 ΑΓ. ΙΩΑΝΝΗΣ [www.projektdeutsch.gr](http://www.projektdeutsch.gr)  
ΤΗΛΕΦΩΝΟ: 2810238393 E-MAIL: [info@projektdeutsch.gr](mailto:info@projektdeutsch.gr)



ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ ΜΑΥΡΑΚΗΣ  
Νικ. Κρασσάδην Ο.Τ. 25, Αγ. Ιωάννης  
Τηλ: 2810 325565, 2810 241296

ΔΙΑΝΟΜΗ ΠΕΤΡΕΛΑΙΟΥ ΘΕΡΜΑΝΣΗΣ

# Αξιοπρεπείς...δυνατοί και ελπίζοντες

Τον Βαγγέλη Αλεξάκη.  
Αντιπρόεδρος του Δ.Σ. του Συλλόγου  
και μέλος της συντακτικής  
επιτροπής της εφημερίδας.



Τα κοινωνικά δίκτυα αλληλεγγύης προσπαθούν να ευαισθητοποιήσουν όλους μας, για μια δυναμική αλληλέγγυα αντιμετώπιση, της επιβαλλόμενης κατάστασης ιδίως μεταξύ των νέων που πεισματικά υπομένουν και ελπίζουν δίνοντας το χέρι ο ένας στον άλλο, έστω και με σβησμένα όνειρα.

Έχω γεννηθεί ακριβώς στην μέση του περασμένου αιώνα και κατά συνέπεια είμαι παιδί των αμέσως μετακατοχικών χρόνων. Το ηλεκτρικό στο μέρος που μεγάλωσα ήρθε όταν ήμουν δεκαοκτώ χρονών έτσι το σχολείο το τέλειωσα διαβάζοντας με λάμπα πετρελαίου. Έπαιξα σε χωμάτινες αλάνες, έφαγα πρωινό από τα συσσίτια του σχολείου μου, έτσι έχω βιώσει τρεις βασικές έννοιες της ανθρώπινης ύπαρξης, την Υπομονή, την Ελπίδα και την Αλληλεγγύη. Τώρα που έχουν περάσει τα χρόνια καταλαβαίνω πόσο ρόλο έπαιξαν στην ζωή μου αυτές οι

έννοιες. Όμως τώρα βλέπω και θαυμάζω νέους ανθρώπους απολυμένους άνεργους χωρίς να έχουν που την κεφαλή κλείνει και όμως καρτερικά περιμένουν και ελπίζουν για το καλύτερο. Τα κοινωνικά δίκτυα αυξάνονται καθημερινά και εξαπλώνονται σε όλη την επικράτεια της μικρής κακοποιημένης υπερήφανης και πανέμορφης χώρας μας. Τα κοινωνικά δίκτυα αλληλεγγύης προσπαθούν να ευαισθητοποιήσουν όλους μας, για μια δυναμική αλληλέγγυα αντιμετώπιση, της επιβαλλόμενης κατάστασης ιδίως μεταξύ των νέων που πεισματικά υπομένουν και ελπίζουν

δίνοντας το χέρι ο ένας στον άλλο, έστω και με σβησμένα όνειρα. Από την άλλη υπάρχει η άλλη μερίδα του κόσμου που οδεύει προς το τέλος του βίου, είμαστε αυτοί που είπαμε παραπάνω, γεννημένοι μετά την κατοχή, μάθαμε να υπομένουμε, να έχουμε αλληλεγγύη και να ελπίζουμε, με μια διαφορά, είχαμε όραμα, βλέπαμε την ζωή μας να βελτιώνεται δύσκολα αλλά σταθερά, τώρα όμως Τι; Αξιοπρέπεια, δύναμη, το κεφάλι ψηλά και ανυπότακτοι μέχρι το τέλος για να δείξουμε τον δρόμο στα παιδιά μας και στα παιδιά των παιδιών μας!



Φροντιστηριακός Όμιλος

Δ/νση Ομίλου Γ. Γραμματικάκης

Υπεύθυνοι Σπουδών

Γραμματικάκης Γ. | Μαρκάκη Κ. | Χριστοφάκης Γ.

## ΚΤΙΡΙΟ 1

Γραμβούσης 5 & Καγιαμπή  
Ηράκλειο (κέντρο)  
Τηλ. & Fax: 2810 285726

## ΚΤΙΡΙΟ 2

Λεωφ. Κνωσσού 187  
Ηράκλειο  
Τηλ. & Fax: 2810 212333

[http:// www.1na.gr](http://www.1na.gr)  
e-mail: [info@1na.gr](mailto:info@1na.gr)