

>>> 4 ή 11 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ και ώρα 11:00
η Γενική Απολογιστική Συνέλευση

Ο Πολιτιστικός Σύλλογος Αγ. Ιωάννη, ΑΝΑΚΟΙΝΩΝΕΙ στα μέλη του ότι θα πραγματοποιήσει Γενική Απολογιστική Συνέλευση στις 4/10/2015 ώρα 11:00, ημέρα Κυριακή και εφόσον δεν υπάρξει η απαιτούμενη απαρτία θα επαναληφθεί οριστικά την ίδια ώρα στις 11/10/2015 επίσης ημέρα Κυριακή, στο κτήριο μας «Ροτόντα», του πανεπιστημίου Κρήτης στη Λ. Κνωσού.

Από το Δ. Σ. του Συλλόγου

>>> ΤΑ ΝΕΑ ΤΜΗΜΑΤΑ
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ



Οι εγγραφές ξεκινούν από 15 Σεπτεμβρίου και οι δραστηριότητες από 1 Οκτωβρίου.

σελ.10-11

ΤΟ Βήμα του Αγ. Γιάννη

Σεπτέμβριος 2015 Τεύχος 29 - Περιοδική Έκδοση του Πολιτιστικού Συλλόγου

ΔΙΑΝΟΙΞΕΙΣ

Ένα από τα μεγαλύτερα προβλήματα για την εφαρμογή του σχεδίου πόλης στον Αγ. Γιάννη λύθηκε πριν από λίγες μέρες, αφού επιτέλους διανοίχτηκε η οδός Σταυρινίδα, με τη δυναμική παρέμβαση της Δημοτικής αρχής. (σελ.8-9)

ΦΡΟΝΤΙΣΤΗΡΙΑ ΜΕΣΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ



ΘΕΩΡΙΑ & ΠΡΑΞΗ



Ομοιογενή τμήματα / Εμπειροί 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

Ομάδα Κοινωνικής Αλληλεγγύης

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

Ευχαριστήριο:

- Την οικογένεια Πηγουνάκη για τον ρουχισμό.
- Την οικογένεια του Μαρίνου και Γιαννούλας Ιδομενέως, Φώτη και Αγγελικής Μάντζαρη, ιδιαιτέρως τη μικρή Δήμητρα για την παραχώρηση των παιχνιδιών και του ποδηλάτου της.
- Την οικογένεια Μετοχιανάκη (Γιώργο- Χριστίνα- Άννα) για τα βρεφικά είδη, το ρουχισμό και τα υποδήματα σε άψογη κατάσταση. Τόσα πολλά,
- Την Κατερίνα Κουρουπάκη - Φούρναρη, την Σπυριδούλα Τουτουδάκη, την Μάρθα Παζαίτη για την άψογη συνεργασία μας και την ευαισθησία που επιδεικνύουν στο Κοινωνικό Φαρμακείο.
- Το ΑΙΓΑΙΟ "Φρεσκοκατεψυγμένα αλιεύματα" για την προσφορά του σε ωφελούμενους της ομάδος.
- Τον Καλλέργη Γιώργο από Μεσσαρά "Πλώρα" για τα κηπευτικά.
- Την Φλουρή Δήμητρα για τη μόνιμη στήριξη της.
- Την οικογένεια του κου Παπαδάκη Γιάννη (δικηγόρου) για τα παιχνίδια και τα σχολικά είδη.
- Την Μαυράκη Ελένη για τη μεγάλη ποσότητα τροφίμων που μας έφερε εις μνήμην των γονιών της (Σοφοκλή και Στασούλας Λιακάκη).

- Τον Όμιλο-Αντισφαιρίσης-Αθλοπαιδιών ΗΡΑΚΛΕΙΟ ΟΑΑ για την προσφορά του σε τρόφιμα και ρουχισμό ενισχύοντας το έργο μας καλύπτοντας έτσι ανάγκες των ωφελούμενων της ομάδας.
- Την κα Ζωή Εφημεράκη για το ρουχισμό.
- Την κα Δέσποινα Αγγουράκη για το ρουχισμό.
- Την κα Ψαλτογιώδη Κυριακή για το ρουχισμό

Συμμετοχές:

- Στην εκδήλωση της Action Aid Ηράκλειο Πόλη Αλληλεγγύης και το δυνατό μήνυμα που εξέπεμψε "Πως μπορείς να βρεις την ελπίδα ακόμα και όταν ζεις στην ακραία φτώχεια."
- Στην εκδήλωση του Διεθνούς Οργανισμού "Κόσμος Χωρίς Πολέμους και Βία" που πραγματοποιήθηκε στην πόλη μας με ομιλητή τον Tomas Hirsch, αντιπρόεδρο του Ανθρωπιστικού Κινήματος της Χιλής, μια από τις σύγχρονες μορφές της ενεργής μη-βίας μέσα από την συμμετοχή του στα κοινωνικά κινήματα τονίζοντας ότι "Η Κρήτη μπορεί να αποτελέσει φάρο ειρήνης της ανθρωπότητας". Μετέφερε δε την αλληλεγγύη του Χιλιανού λαού προς τον Ελληνικό.
- Στην εκδήλωση του Δικτύου Κοινωνικής Αλληλεγγύης "Από την Απορύθμιση στην Απορρύθμιση".

Χορωδία "Ερωδιός"

Την Τρίτη, 08/09/2015, θα πραγματοποιηθούν ακροάσεις νέων μελών από τη χορωδία "Ερωδιός" που υποστηρίζεται από τον Σύλλογο Καραμπουρνιωτών "Αγ. Γεώργιος" και τον "Πολιτιστικό Σύλλογο του Αγ. Ιωάννου". Οι ακροάσεις θα λάβουν χώρα στη Ροτόντα του Πανεπιστημίου Κρήτης (διεύθυνση), από τις 19:00 έως τις 21:00 και αφορούν άνδρες και γυναίκες ηλικίας 18 - 60 ετών. Οι

μουσικές γνώσεις και η χορωδιακή εμπειρία δεν είναι προαπαιτούμενα. Το ρεπερτόριο της χορωδίας αποτελείται κατά βάση από παραδοσιακά τραγούδια της Ελλάδας, ενώ στόχος είναι η διεύρυνση και σε άλλα είδη. Οι πρόβες πραγματοποιούνται κάθε Τρίτη στις 19:00 - 21:00, στο εν λόγω κτίριο και διευθυντής της χορωδίας είναι ο Μανώλης Κανακάκης.

Σας περιμένουμε!!

>>>ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ Γ.Α.Σ.

Βάσει του άρθρου 12 του Καταστατικού του Συλλόγου μας, ο Σύλλογος υποχρεούται να συγκαλέει κάθε έτος ΓΕΝΙΚΗ ΑΠΟΛΟΓΙΣΤΙΚΗ ΣΥΝΕΛΕΥΣΗ όπου θα γίνεται απολογισμός των Διοικητικών και οικονομικών πεπραγμένων. Έτσι η πρώτη Γ. Συνέλευση για το 2015 θα είναι στις **4-10-2015** και εφ' όσον δε θα υπάρξει απαρτία η ΕΠΑΝΑΛΗΠΤΙΚΗ ΚΑΙ ΟΡΙΣΤΙΚΗ ΓΕΝΙΚΗ ΣΥΝΕΛΕΥΣΗ θα γίνει στις 11-10-2015 την ίδια ώρα **11.00** και ημέρα Κυριακή στο κτήριο μας «Ροτόντα», του πανεπιστημίου Κρήτης στη Λ. Κνωσού.

ΘΕΡΜΗ ΠΑΡΑΚΛΗΣΗ όλα τα μέλη του Συλλόγου μας να είναι εκεί. Η παρουσία όλων θεωρείται επιβεβλημένη.

Από το ΔΣ του Συλλόγου

το Βήμα του Αϊ Γιάννη

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

ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ:

Βαγγέλης Αλαξάκης - 6979 536382
e-alexakis@hotmail.com
Δέσποινα Μαραγκάκη - 6947 409383
despoina@giavidis.gr
Νίκη Χατζηδάκη - 6944338779
xatzidaki-elpiniki@hotmail.com
Δέσποινα Σακαδάκη - 6945610024
despinasakadaki@yahoo.gr

ΣΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΤΕΥΧΟΣ ΣΥΝΕΡΓΑΣΤΗΚΑΝ:

Η Συντακτική Επιτροπή
Το 8ο Λύκειο
Ο Σύλλογος Καραμπουρνιωτών
Ο κ. Ανυφαντάκης Α.
Ο κ. Ιδομενέως Μ.

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΔΗΜΟΣΙΩΝ ΣΧΕΣΕΩΝ:

Νίκος Δασκαλάκης - 6970 257417

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ:

Χάρης Σπανάκης - xspanakis@gmail.com



Ε.Α. ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΠΡΟΑΣΤΙΟΥ ΑΓ.ΙΩΑΝΝΟΥ
ΤΑΝΤΑΛΟΥ & ΓΑΖΙΟΥ, Τ.Κ. 71409 ΗΡΑΚΛΕΙΟ

www.psigioannou.blogspot.com
e-mail: politistikosaig@gmail.com

ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΚΑΡΑΜΠΟΥΡΝΙΩΤΩΝ

>>>ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

Ο Σύλλογος Καραμπουρνιωτών θα είναι ανοιχτός κάθε Πέμπτη απόγευμα αντί Τρίτη με διάφορες δραστηριότητες που θα ανακοινωθούν προσεχώς.

>>>ΜΑΘΗΜΑΤΑ

Ο ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΚΑΡΑΜΠΟΥΡΝΙΩΤΩΝ « ΟΑΓΙΟΣΓΕΩΡΓΙΟΣ» ΣΑΣ ΕΝΗΜΕΡΩΝΕΙ ΟΤΙ ΘΑ ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΘΟΥΝ ΚΑΙ ΦΕΤΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΩΝ ΧΟΡΩΝ ΓΙΑ ΜΙΚΡΟΥΣ ΚΑΙ ΜΕΓΑΛΟΥΣ. ΓΙΑ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ: ΑΒΡΑΜΑΚΗ ΧΡΥΣΟΥΛΑ ΤΗΛ.: 6977662278.

Δ.Σ. Συλλόγου Καραμπουρνιωτών.

Η θεατρική ομάδα

Επιμέλεια: Βαγγέλης Αλαξάκης

Η θεατρική ομάδα του Πολιτιστικού μας συλλόγου ανασυστήθηκε τον περασμένο χειμώνα και μέσα σε ένα μικρό χρονικό διάστημα δούλεψε πολύ για να ανεβάσει ένα τόσο ωραίο έργο όπως « Η επίσκεψη της γηραιάς κυρίας» μια μαύρη τραγική κωμωδία !!!! Ένα δύσκολο έργο, όχι μόνο για ερασιτέχνες ηθοποιούς, αλλά και ένα τόσο επίκαιρο.



Η θεατρική μας ομάδα πραγματοποίησε δύο παραστάσεις, μία στο πάρκο "Μικράς Ασίας" και μια στη πλατεία Νικαίας, με στόχο στο αμέσως προσεχές διάστημα τη πραγματοποίηση τουλάχιστον άλλων δύο. Αξίζει να αναφέρουμε τους συντελεστές της παράστασης. Σκηνοθέτης ο Αντώνης Διαμαντής, μετάφραση Ηω Αμανάκη, Σκηνικά

Ελένη Τσαγκαράκη, Τεχνική υποστήριξη Γιώργος Τσαγκαράκης, βοηθοί σκηνοθέτη Δέσποινα Μαραγκάκη και Μανώλης Οικονόμου, ενώ έπαιξαν οι ηθοποιοί:

1. Ρένα Παξιμαδάκη
2. Άννα Δοξαστάκη
3. Μαρία Γεροντή
4. Ελευθερία Βλασιάδη
5. Ειρήνη Καλομοίρη



6. Σωκράτης Παξιμαδάκης
7. Μανώλης Σηφάκης
8. Ηλίας Σταράς
9. Μανώλης Οικονόμου
10. Μαρία Καρτάκη
11. Κυριακή Λαυρεντίδου
12. Μάνος Αλεξάκης
13. Δέσποινα Μαραγκάκη
14. Κάλια Καραβελάκη
15. Αγγελική Βελεγράκη
16. Στέλλα Αρμενάκη

17. Νίκος Μπαγκατάκης και 18. Γιώργος Παξιμαδάκης Η θεατρική ομάδα θα συνεχίσει να λειτουργεί σε νέα βάση και προσδοκούμε σε μια νέα επιτυχία με ένα καινούριο έργο. Η θεατρική ομάδα του συλλόγου μας λειτουργήσει και κατά το παρελθόν με επιτυχία ανεβάζοντας το έργο «Μπλεξοδουλειές» του κ. Μαρίνου Ιδομενέως σε σκηνοθεσία δική του.

“ Την Τρίτη 15 Σεπτεμβρίου και ώρα 21:00, η θεατρική ομάδα του Πολιτιστικού Συλλόγου θα παρουσιάσει μια ακόμα παράσταση στο Κηποθέατρο «Μάνος Χατζιδάκις».



ΚΕΝΤΡΟ ΙΔΙΑΙΤΕΡΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

- ΙΔΙΑΙΤΕΡΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ
- ΟΜΟΙΟΓΕΝΗ ΤΜΗΜΑΤΑ 2-4 ΑΤΟΜΩΝ

Προσανατολισμού
- ΘΕΤΙΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ - ΣΠΟΥΔΩΝ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ & ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗΣ

Για σίγουρη επιτυχία στις καλύτερες τιμές!

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΣΠΟΥΔΩΝ: Νεκτάριος Βαρδάκης ΦΥΣΙΚΟΣ

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

ΔΙΑΝΟΙΞΕΙΣ

Διάνοιξη της οδού Σταυρινίδη

Επιμέλεια: Βαγγέλης Αλεξάκης



Ένα από τα μεγαλύτερα προβλήματα για την εφαρμογή του σχεδίου πόλης στον Αη Γιάννη λύθηκε πριν από λίγες μέρες, αφού επιτέλους διανοίχτηκε η οδός Σταυρινίδη, με τη δυναμική παρέμβαση της Δημοτικής αρχής.



Η διάνοιξη της εν λόγω οδού είχε απασχολήσει τρεις δημοτικές αρχές επί δεκαπέντε χρόνια και παρά τις προσπάθειες του Πολιτιστικού Συλλόγου Αγίου Ιωάννη και του Συλλόγου γονέων του 47ου Δημοτικού Σχολείου δεν πραγματοποιούνταν. Η διάνοιξη ήταν ζωτικής σημασίας για τη λειτουργία του σχολείου, αλλά το σχέδιο πόλης δεν εφαρμοζόταν.

Τη χαρακτηρίζουμε ζωτικής σημασίας παρέμβαση γιατί στο σχολείο υπάρχει υπερπληθυσμός παιδιών και με την εφαρμογή θα μεγαλώσει ο χώρος της αυλής κατά 174 τ.μ., με αποτέλεσμα να κινούνται τα παιδιά ελεύθερα χωρίς το κίνδυνο ατυχήματος.

Έτσι πάντα καλοπροαίρετα, ο πολιτιστικός Σύλλογος του Αη Γιάννη προσπαθεί με τις παρεμβάσεις και τις υποδείξεις του, προς την εκάστοτε Δημοτική Αρχή να βοηθήσει στην βελτίωση των συνθηκών διαβίωσης των κατοίκων του προαστίου μας. Οι παρατηρήσεις ή οι έπαινοί μας για τα διάφορα έργα υποδομών που πραγματοποιούνται

στην περιοχή μας δημοσιεύονται στη εφημερίδα του Συλλόγου το "ΒΗΜΑ ΤΟΥ ΑΗ ΓΙΑΝΝΗ" αλλά επειδή η έκδοση είναι περιοδική, κάθε τρεις μήνες, δεν είναι δυνατόν να ενημερώνονται οι κάτοικοι πάντα έγκαιρα. Γι' αυτό και από την ιστοσελίδα μας, (<http://www.psagioannou.blogspot.gr/>) θα προσπαθήσουμε να σας ενημερώνουμε για τις παρεμβάσεις της Δημοτικής Αρχής και τις φιλότιμες προσπάθειες που έχει καταβάλει ο αρμόδιος αντιδήμαρχος κ. Χ. Μαμουλάκης κυρίως στο οδικό δίκτυο.

Επιγραμματικά σας παραθέτουμε τις κυριότερες παρεμβάσεις στο οδικό δίκτυο του Αη Γιάννη

1. Ασφαλτόστρωση της οδού Κρασαδάκη.
2. Διάνοιξη και συνέχιση της κατασκευής της οδού Πτολεμαίων.
3. Διάνοιξη και ασφαλτόστρωση τμήματος της οδού Α. Σαμαράκη, προέκταση της Γαζίου.
4. Διανοίξεις διαπλατύνσεις μερικώς στην οδό Ερμή.
5. Διάνοιξη στο ύψος του αντλιοστασίου της ΔΕΥΑΗ και ασφαλτοστρώσεις στην παρόχθια οδό ανατολικά του προαστίου.
6. Ασφαλτόστρωση της ανωνύμου οδού μεταξύ του κτηρίου του πανεπιστημίου και του 20ου Δημοτικού σχολείου.

7. Διάνοιξη με κατεδάφιση κτηρίων στην οδό Αρχ. Ευγενίου και Δημάκη με προσπέλαση στην Λ. Κνωσού.

8. Επίσης έναρξη διανοίξεων στην οδό Αρχ. Ευγενίου σε όλο το μήκος της μέχρι την τελική διαμόρφωση της.

Υπάρχουν όμως πολλά σημεία στο προάστιο μας που χρειάζονται άμεση παρέμβαση:

1. Ολοκλήρωση της διάνοιξης της οδού Δημάκη σε όλο το μήκος της.
2. Άμεση πεζοδρόμηση της οδού Σκουλά διότι έχει πολύ μεγάλη κυκλοφορία και υπάρχει κίνδυνος ατυχήματος των πεζών, αφού από τη μία και την άλλη πλευρά του δρόμου είναι παρκαρισμένα αυτοκίνητα.
3. Μετά την διάνοιξη της οδού Πτολεμαίων, δίπλα στο πανεπιστήμιο έχει παραμείνει το οδόστρωμα με το 3 Α και όλο το καλοκαίρι έγινε αφόρητη η ζωή των κατοίκων από την σκόνη. Γι' αυτό παρακαλούμε την άμεση ασφαλτόστρωση του αφού και η ΔΕΗ έχει μετακινήσει τους στύλους μεταφοράς ρεύματος.
4. Η διάνοιξη της οδού Γ. Ρίτσου καθυστερεί, ενώ έχουν κατατεθεί οι απαιτούμενες αποζημιώσεις, όπως έχουμε πληροφορηθεί.
5. Πρέπει να προωθήσει η Δημοτική Αρχή την αποπεράτωση των διαπλατύνσεων της οδού Ερμή.

6. Το αθλητικό πάρκο Αγ. Ιωάννη παραμένει στάσιμο και χωρίς προοπτική υλοποίησης του, παρά τις υποσχέσεις όλων των Δημοτικών Αρχών συμπεριλαμβανομένης και της σημερινής.

Παράπονα και υποδείξεις... κατοίκων!

Τρία θέματα εκτός από τα προβλήματα της οδοποιίας, μας επεσήμαναν οι κάτοικοι του προαστίου μας.

1. Το πρόβλημα της έλλειψης νερού, που στα ψηλά σημεία του Αη Γιάννη κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού υπήρχε ελλιπής παροχή, με αποτέλεσμα να ταλαιπωρούνται οι κάτοικοι.
2. Η καθαριότητα είναι ανύπαρκτη σε όλο το προάστιο και η Δημοτική Αρχή πρέπει να βρει άμεσα λύση.
3. Τα δέσποτα ζώα επί το πλείστον σκυλιά, έχουν πολλαπλασιαστεί και κυκλοφορούν σε αγέλες με αποτέλεσμα να τρομοκρατούνται μικρά παιδιά και ηλικιωμένοι που κυκλοφορούν πεζοί.



passion haircuts KOMMΩΣΕΙΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑ
Δεληγιάνη Μαρία
Αρτέμιδος 23 (πάροδος Αρχιεπ. Ευγενίου) Ηράκλειο Κρήτης
Τηλ.: 2810 322521

ΚΕΝΤΡΟ ΕΞΕΙΔΙΚΜΕΝΗΣ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ

ΦΩΤΟΔΥΝΑΜΙΚΗ
Μελεγχόμενες λέιζερ
Γήρανση
Ευρωγενείες

ΦΩΤΟΑΝΑΠΛΑΣΗ
Ουλές
Αντιόγκωση Κολογόνου
Ροτιδές

ΜΕΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑ
ΜΟΝΙΜΗ VPL ΦΩΤΟΛΠΟΤΡΙΧΙΣΗ
ΚΛΑΣΙΚΗ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ
Σαίματος - Προσώπου
ΚΛΑΣΙΚΗ ΑΠΟΤΡΙΧΙΣΗ
ΜΑΚΙΓΙΑΖ

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

Ο ΛΑΧΑΝΟΚΗΠΟΣ ΤΟΥ ΠΡΟΑΣΤΙΟΥ ΜΑΣ

Επιμέλεια: Δέσποινα Μαραγκάκη



ΕΠΙΤΥΧΗΜΕΝΗ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΗ ΠΑΡΑΓΩΓΗ

Με απόλυτη επιτυχία στέφθηκε η προσπάθεια για την δημιουργία του καλοκαιρινού λαχανόκηπου. Σε όλη την διάρκεια της περιόδου, μια ομάδα με μέλη του Πολιτιστικού Συλλόγου και κάτοικους από την γύρω περιοχή, συνεργαστήκαμε για την καλλιέργειά του. Ο γεωπόνος κ. Γιώργος Βλοντάκης ήταν κοντά μας και μας συμβούλευε για την καλλιέργεια και την χρήση φιλικών προς την φύση μεθόδων αντιμετώπισης των φυσικών εχθρών των φυτών.

Απολαύσαμε εξαιρετικής ποιότητας λαχανικά και φρούτα που είχαμε την χαρά να καλλιεργήσουμε οι ίδιοι. Οι υπηρεσίες Ύδρευσης και η υπηρεσία Πρασίνου του Δήμου Ηρακλείου στήριξαν την προσπάθειά μας εγκαθιστώντας παροχή νερού. Επόμενο βήμα είναι η περιφραγή του χώρου για λόγους προστασίας από τα οικόσιτα ζώα της γύρω περιοχής.



Μετά από μια επιτυχημένη καλοκαιρινή περίοδο, στον λαχανόκηπο του Αγίου Ιωάννη, σχεδιάζουμε την φύτευση με χειμωνικά είδη, χρησιμοποιώντας παραδοσιακές ποικιλίες σε συνεργασία με την τοπική ομάδα «Πελίτ» Ηρακλείου.

Θα προσκληθούν τα σχολεία της περιοχής για να συμμετέχουν στην φύτευση και καλλιέργεια του λαχανόκηπου. Στην προηγούμενη φύτευση τον Μάιο, συμμετείχαν μαθητές από το 47ο Δημοτικό σχολείο. Πρόλαβαν την πρώτη συγκομιδή και στην συνέχεια τα σχολεία έκλεισαν και δεν συμμετείχαν στην εξέλιξη της καλλιέργειας. Στην χειμωνιάτικη παραγωγή θα μπορούν να συμμετέχουν σε όλη την διάρκεια της περιόδου. Οι μαθητές πρέπει να αποτελέσουν το σημαντικότερο μέρος της προσπάθειας της δράσης αυτής. Αυτός άλλωστε είναι ο σκοπός για τον οποίο δημιουργήθηκε ο Λαχανόκηπος.

ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΗ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ ΣΕ ΜΙΚΡΟΥΣ ΛΑΧΑΝΟΚΗΠΟΥΣ

Ένα χρήσιμο εγχειρίδιο



Ο Γιώργος Βλοντάκης - Γεωπόνος, βιοκαλλιεργητής, εξέδωσε πρόσφατα ένα βιβλίο - εγχειρίδιο, που απευθύνεται κυρίως στους ερασιτέχνες καλλιεργητές που αποσκοπούν στην παραγωγή και ιδιοκατανάλωση υγιεινών και νόστιμων λαχανικών. Κάνει πρόταση για τη συνολική οικολογική διαχείριση του λαχανόκηπου και πολλά από τα στοιχεία για τα συντροφικά φυτά, την εναλλακτική (χωρίς δηλητήρια) φυτοπροστασία, τη λίπανση και την αντιμετώπιση των αγριόχορτων μπορούν να φανούν χρήσιμα και σε πολλούς επαγγελματίες καλλιεργητές.

Οι πηγές για πληροφόρηση και παραπέρα μελέτη που αναφέρονται στο τέλος του βιβλίου είναι πολύ χρήσιμες σε κάθε καλλιεργητή που ψάχνει και ψάχνεται....

Ο συνεργάτης μας κ. Βλοντάκης προσέφερε το βιβλίο στον Πολιτιστικό Σύλλογο στην μισή τιμή, προκειμένου να πωληθεί στα μέλη και τα έσοδα να διατεθούν για την συντήρηση του λαχανόκηπου. Το ευχαριστούμε πολύ για την προσφορά αλλά και για την εξαιρετική συνεργασία στην περιβαλλοντική δράση του Συλλόγου.

“Το βιβλίο διατίθεται και στα καταστήματα βιολογικών προϊόντων του Ηρακλείου και στα βιβλιοπωλεία Κυριάκη και Δοκίμακη”.

Επιχείρηση καθαρισμού στο πάρκο της Ερυθραίας με τίτλο «Αναλαμβάνω»

Επιμέλεια: Δέσποινα Μαραγκάκη



Το συντονισμό και την πρωτοβουλία της δράσης είχε η υπηρεσία πρασίνου του Δήμου Ηρακλείου και του Αντιδήμαρχου κ. Πέτρου Ινιωτάκη. Με το σύνθημα «Αναλαμβάνω» ομάδες ενεργών πολιτών με εθελοντικές και περιβαλλοντικές οργανώσεις, πολιτιστικούς συλλόγους κάτοικους της περιοχής, υπηρεσίες του Δήμου και με τη συνδρομή του 4ου Κοινοτικού Διαμερίσματος, ανέλαβαν δράση. Καθαρίστηκαν δύο σημεία του πάρκου που ήταν γεμάτα μπάζα, σκουπίδια και ξερά χόρτα που έβηταν σε κίνδυνο ακόμα και την ασφάλεια της περιοχής.

Όπως χαρακτηριστικά τόνισε ο Αντιδήμαρχος πρασίνου κ. Πέτρος Ινιωτάκης «Στόχος είναι ο καθαρισμός και ο εξωραϊσμός μεγαλύτερου μέρους των 58 στρεμμάτων του πάρκου. Με την βοήθεια εθελοντικών περιβαλλοντικών οργανώσεων θα γίνει μελέτη για την προσωρινή χρήση των χώρων και στην συνέχεια θα αποδοθούν σε πολίτες και ομάδες πολιτών ως δημόσιοι κοινόχρηστοι χώροι για να αξιοποιηθούν ως λαχανόκηποι, ως χώροι εκμάθησης και



Μια μεγάλη επιχείρηση καθαρισμού έγινε την Παρασκευή 24 Ιουλίου, σε μικρό μέρος της έκτασης των 58 στρεμμάτων του πάρκου της Ερυθραίας.

εφαρμογής μεθόδων καλλιέργειας, ως χώροι αθλητισμού και πολιτισμού. Η χρήση αυτή θα είναι προσωρινή και δεν έχει σχέση με την τεχνική μελέτη που υπάρχει ήδη για την χρήση του πάρκου.

Στην προσπάθεια αυτή σημαντικός είναι ο ρόλος των πολιτών για να μην συνεχίσει να είναι χώρος εναπόθεσης απορριμμάτων αλλά τόπος δημιουργίας και χαράς, χώρος πρασίνου και πολιτισμού. Το έργο είναι μεγάλο και δύσκολο. Θα συνεχίζουμε για να κάνουμε το όραμα πραγματικότητα».

Όπως είναι γνωστό το πάρκο της Ερυθραίας είναι το μεγαλύτερο σε γεωγραφική εμβέλεια πάρκο του Δήμου Ηρακλείου καθώς καλύπτει μια τεράστια έκταση που αναπτύσσεται από τη γέφυρα Μπεντεβή και φτάνει μέχρι το ύψος της Β. ΔΟΥ και οριοθετείται ανάμεσα στη λεωφόρο Κνωσού και την οδό Ανθέων. Για να γίνει καλύτερα αντιληπτή η έκταση του αρκεί να σκεφτεί κάποιος ότι το πάρκο της Ερυθραίας ξεπερνά τα 50



στρέμματα, πράγμα το οποίο σημαίνει ότι είναι 17 φορές μεγαλύτερο από το πάρκο του Γεωργιάδη.

Ο Πολιτιστικός Σύλλογος Αγίου Ιωάννου σε συνεργασία με την κίνηση πολιτών Μίνιοι-τας, πριν από τρία περίπου χρόνια οργάνωσαν δράσεις κατά μήκος του πάρκου προκειμένου να ευαισθητοποιήσουν την Δημοτική Αρχή αλλά και την κοινή γνώμη. Ευχόμαστε πραγματικά να συνεχιστεί αυτή η προσπάθεια για να αξιοποιηθεί ο πολύτιμος για την αναβάθμιση της ποιότητας ζωής των κατοίκων της περιοχής περίξ του πάρκου Ερυθραίας αλλά και γενικότερα της πόλης του Ηρακλείου.

«...Ο επόμενος καθαρισμός προγραμματίστηκε για την Παρασκευή 11 Σεπτεμβρίου»

Τμήματα παιδικά & ενηλίκων!
Αναγνωρισμένοι Πτυχιούχοι Δάσκαλοι

Τιμές από 25€ τον μήνα!

Αρχ. Ευγενίου 47, Άγιος Ιωάννης, Τηλ.: 6936833008, 6974931565

Από το 1985 κοντά στο μαθητή

Τμήματα όλων των τάξεων

✓ Γυμνασίου ✓ Λυκείου ✓ ΕΠΑΛ

Έναρξη μαθημάτων
Τρίτη 15 Σεπτεμβρίου

✓ Σύγχρονο περιβάλλον
✓ Επαγγελματικός Προσανατολισμός
✓ Δωρεάν σημειώσεις

Για παιδιά Γυμνασίου: Ρωτήστε μας για το πρόγραμμα "Καθημερινά"

Ι.Θ. Κακριδιά 3 & Λ.Κνωσού 210, Αγ. Ιωάννης Ηράκλειο
Τηλ.& Fax: 2810 238.780, e-mail: fr_poria@otenet.gr

Στον λαβύρινθο της γνώσης, επιλέξτε τη σωστή «Πορεία»

Διήμερες εκδηλώσεις του Πολιτιστικού Συλλόγου Αγίου Ιωάννη 29 & 30 Ιουνίου



Πολύς κόσμος παραβρέθηκε στο κηποθέατρο "Μάνος Χατζιδάκις", στις εκδηλώσεις του Πολιτιστικού Συλλόγου Αγίου Ιωάννη, όπου απόλαυσε την πρώτη και την δεύτερη μέρα, στα πλαίσια της παρουσίασης των τμημάτων εκμάθησης του συλλόγου, μουσικοχορευτικά δρώμενα. Επίσης στην είσοδο του Κηποθέατρου υπήρχε έκθεση φωτογραφίας από το δάσκαλο του τμήματος του Συλλόγου, Γιάννη Πλουμίδα και έκθεση ζωγραφικής από τη δασκάλα των τμημάτων του Συλλόγου, Τσαγκαράκη Ελένη.

Επιμέλεια: Βαγγέλης Αλεξάκης

Η πρώτη βραδιά ξεκίνησε με την παιδική χορωδία του πολιτιστικού συλλόγου Αγίου Ιωάννη με την καθοδήγηση του Νίκου Κυπράκη. Συνέχισε η μικτή Χορωδία του πολιτιστικού συλλόγου Αγίου Ιωάννη και του Συλλόγου Καραμπουρνιωτών Άγιος Γεώργιος με την διεύθυνση του Μανόλη Κανακάκη. Αίσθηση προκάλεσαν τα χορευτικά οριεντάλ της Χριστίνας Κατσαράκη, ενώ σε ρυθμούς ζούπα χόρευαν οι μικροί μαθητές της Μαρίας Φανουράκη.

Η συνέχεια ήταν απολαυστική με μια σειρά από χορογραφίες της Κρίστου Κακουλάκη με την βοήθεια του Σταύρου Ρασιδάκη οι μαθητές των τμημάτων χόρευαν σε ρυθμούς latin, bachata, tsatsa, roueda, rumba & samba. Οικεικλώσεις την δεύτερη μέρα ήταν αφιερωμένες στην Κρήτη και την παράδοση της Ξεκίνησε με τους μαθητές του τμήματος Μαντολίνου υπό την καθοδήγηση της Σωμαράκη Πελαγίας. Συνέχισε ο Λεωνίδας Πεπονάκης με τους μαθητές του παίζοντας αρμόνιο. Και οι εκδηλώσεις έκλεισαν με το συγκρότημα του

Μενέλαου Νταγιαντά να συνοδεύει τα πολυπληθή τμήματα κρητικών χορών των δασκάλων Κώστα και Ελένης Φαραζάκη που έδωσαν άρωμα Κρήτης και έδειξαν ότι ο Πολιτιστικός σύλλογος του Αη Γιάννη στηρίζει με θέρμη Κρητική παράδοση. Τέλος έπαιξε λύρα ο μοναδικός μικρός μαθητής του τμήματος λύρας με δάσκαλο τον κ. Νταγιαντά. Ο Πολιτιστικός Σύλλογος του Αη Γιάννη ευχαριστεί τα παιδιά, τους γονείς και τους επιμορφωτές επικεφαλής των τμημάτων, να έχουμε και του χρόνου μια νέα εποικοδομητική συνεργασία.



«Ο ΔΡΟΜΟΣ ΤΟΥ ΝΕΡΟΥ»

Επιμέλεια: Δέσποινα Μαραγκάκη



όρους για την συντήρηση και προστασία του μεγάλου αυτού έργου...και έφυγαν οι κατακτητές Ενετοί και ήλθαν και άλλοι κατακτητές...και φθάνουμε στο 2015 και ο υδατοαγωγός σε όλο του το μήκος μεταφέρει νερό - βούρκο και δεν τρεχούμενα νερά του. Σκουριασμένα ντεπόζιτα, πλαστικά αντικείμενα και κάθε είδους σκουπίδια "στολίζουν" τον "Δρόμο του Νερού"! Προτείνω να συσταθεί μια ομάδα προστασίας αυτού του παράδεισου. ΔΕΝ ΠΡΟΤΕΙΝΩ ΑΝΑΠΛΑΣΗ. Προτείνω να καθαριστεί από τα σκουπίδια και να γίνει έρευνα από ποιά σημεία έρχεται το βούρκο. Δεν είναι πάντως ομβρία νερά...



την υδατογέφυρα του Φραντσέσκο Μοροζίνη στο "Καρυδάκι" Αρχανών, έως το Αιγυπτιακό υδραγωγείο στα Σπήλια. Με συνοδό την αρχαιολόγο κ. **Λιάνα Σταρίδα** ακολουθήσαμε βήμα βήμα «το δρόμο του νερού» και εντοπίσαμε τα εναπομείναντα στοιχεία που αποδεικνύουν την ύπαρξη ενός γιγάντιου έργου που πραγματοποιήθηκε σε μια εποχή που τα μέσα ήταν σχεδόν πρωτόγονα συγκρίνοντάς τα με τα σημερινά.

Σε όλη την διάρκεια της διαδρομής το μονοπάτι ήταν πνιγμένο στο πράσινο και το νερό άφθονο παντού. Ένας παράδεισος που πρόσφερε στην ομάδα μας πολλές πληροφορίες και ήταν ανάσα οξυγόνου με εικόνες μοναδικές.

Η ΕΓΚΑΤΑΛΕΙΨΗ ΤΟΥ ΜΝΗΜΕΙΟΥ

"Ένα ακόμα παρθένο "μνημείο" που μπορούμε να απολαμβάνουμε! "Ο δρόμος του Νερού" που την εποχή της Ενετοκρατίας κατέληγε στην Κρήνη Μορζίνη για να ξεδιψάσει τον Χάνδακα που ως τότε υπέφερε από λειψυδρία. Για πολλά χρόνια μετά πρόσφερε το ζωγόνο νερό πεντακάθαρο αφού ο Φραντσέσκο Μοροζίνη έθεσε αυστηρούς



Ένα σημείο που είναι εμφανής ένας αγωγός λυμάτων... είναι στην Λ. Κνωσού (παλιά Στάνη), στο σημείο όπου βρίσκεται τώρα ο σταθμός του ΕΚΑΒ.

Την Κυριακή 21 Ιουνίου πραγματοποιήθηκε πεζοπορική εκδρομή κατά μήκος της ροής του Ενετικού Υδραγωγείου. Η διαδρομή ξεκίνησε από

Προσιτές Τιμές
Σχολή Χορού
Τζένα Μικελιδάκη
Αναγνωρισμένη από το Υπουργείο Πολιτισμού & Επιστημών

Λειτουργούν τμήματα:
(με 40 ευρώ το μήνα)
Κλασικού μπαλέτου
Σύγχρονου Χορού
Hip Hop
Βοτσε ό Τετσε & Zumba (με 30 ευρώ το μήνα)
Παιδικά τμήματα χορού (παιδιά 3-5 ετών με 40 ευρώ το μήνα)

Εγγραφές - Πληροφορίες:
Τηλ: 2810 324767
Από 1 Σεπτεμβρίου: 17.00 - 21.00
Απολύτως 12 (παρόλητη της οδού Σφακίων) Αγ. Ιωάννης

Έναρξη μαθημάτων από 15 Σεπτεμβρίου
www.tzinomichelidaki.gr

SENSES EUPHORIA
ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ • ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ • NAILS

Αντωνία Χαριτάκη
Αισθητικός - Κοσμετολόγος
Αριστούχος Α.Τ.Ε.Ι. Αθηνών
Diploma in shiatzu therapy
Μέλος του Συλλόγου Επαγγελματιών Αισθητικών Ελλάδος

- Επιστημονική Φροντίδα Δέρματος
- Ακμή - Αφυδάτωση - Μελαγχρωσείς
- Αντιγήρανση - Rejuvance Φυσικό Lifting
- Αδυναμία - Λιπολυμπτική - Βαλσα/πεία
- Αποτρίχωση • Μεσοθεραπεία
- Περιποίηση άκρων - Ποδολογία
- Wellness - Shiatzu Massage
- Νυφικό Μακιγιάζ - Special Event
- Προϊόντα, Ελιξίρια νεότητας
- Gift Cards - δώρα ομορφιάς

Αρχ. Ευγενίου 9 Αγ. Ιωάννης (Κνωσού)
Ηράκλειο Κρήτης, Τ.Κ.71409
Τηλ: 2811 112 871
Fax: 6974 665 284
E-mail: info@euphoriasenses.com
www.euphoriasenses.com

ΤΜΗΜΑΤΑ ΤΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΤΟΥ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΑΓΙΟΥ ΙΩΑΝΝΟΥ ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2015 – ΙΟΥΝΙΟΣ 2016

Επιμέλεια: Δέσποινα Μαραγκάκη

Οι εγγραφές ξεκινούν από 15 Σεπτεμβρίου και οι δραστηριότητες από 1 Οκτώβρη. Απαραίτητη προϋπόθεση για συμμετοχή στις παραπάνω δραστηριότητες, είναι η ετήσια συνδρομή ως μέλος του Συλλόγου, η οποία ανέρχεται στα 5€.

Παρακάτω περιγράφεται αναλυτικά η δομή της κάθε δραστηριότητας. Επίσης υπάρχουν τα στοιχεία του υπεύθυνου για κάθε μια από αυτές για πληροφορίες και εγγραφές. Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν επίσης να απευθύνονται και στον κ. Γιώργο Τσαγκαράκη στο 6977506343.

ΛΑΤΙΝ για παιδιά και ενηλίκους - Κρίστη Κακουλάκη Τηλέφωνο επικοινωνίας: 6937531868
ΤΑΝΓΚΟ - ΤΣΑΓΚΑΡΑΚΗΣ ΜΑΝΟΛΗΣ Τηλέφωνο επικοινωνίας: 6937531868

ΖΩΓΡΑΦΙΚΗ για παιδιά και ενηλίκους - Ελένη Τζαγκαράκη Τηλέφωνο επικοινωνίας: 6934171944
ΓΙΟΓΚΑ - Τσαγκαράκη

Ελευθερία Τηλέφωνο επικοινωνίας: 6945790075
ΠΑΙΔΙΚΗ ΧΟΡΩΔΙΑ - ΝΙΚΟΣ ΚΥΠΡΑΚΗΣ Τηλέφωνο επικοινωνίας: 6974603419

ΚΡΗΤΙΚΟΙ ΧΟΡΟΙ - Κώστας και Ελένη Φαραζάκη Τηλέφωνο επικοινωνίας: 6948382116
ΛΑΟΥΤΟ - ΝΤΑΓΙΑΝΤΑΣ ΓΙΩΡΓΟΣ Τηλέφωνο επικοινωνίας: 6972079623

ΑΓΙΟΓΡΑΦΙΑ - ΦΛΩΚΟΣ ΞΕΝΟΦΩΝ Τηλέφωνο επικοινωνίας: 6983511608

ΛΥΡΑ - ΝΤΑΓΙΑΝΤΑΣ ΜΕΝΕΛΑΟΣ Τηλέφωνο επικοινωνίας: 6973499678
ΜΑΝΤΟΛΙΝΟ - Σωμαράκη Πελαγία Τηλέφωνο επικοινωνίας: 6945919276

ΝΤΕΚΟΥΠΙΑΖ - ΠΙΤΑΡΟΚΟΙΛΗ ΣΤΕΛΛΑ Τηλέφωνο επικοινωνίας: 6944656949

ΚΟΠΤΙΚΗ-ΡΑΠΤΙΚΗ - Ευαγγελία Μανουσάκη Τηλέφωνο επικοινωνίας: 6975977298
ΣΚΑΚΙ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ

Παπανδρέου Νίκος Τηλέφωνο επικοινωνίας: 6945187043

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟ ΑΡΜΟΝΙΟ & ΠΙΑΝΟ - ΠΕΠΟΝΑΚΗΣ ΛΕΩΝΙΔΑΣ Τηλέφωνο επικοινωνίας: 6946696224

ΖΟΥΜΠΙΑ - ΦΑΝΟΥΡΑΚΗ ΜΑΡΙΝΑ Τηλέφωνο επικοινωνίας: 6982804633 & Σγουράκη Μαρία Τηλ.: 6951780706

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ - ΒΕΡΙΓΟΣ ΠΑΥΛΟΣ Τηλέφωνο επικοινωνίας: 6938504933

ΜΟΥΣΙΚΗ ΠΡΟΠΑΙΔΕΙΑ - ΜΑΝΙΑΝΝΑ ΜΙΓΑΔΗ Τηλέφωνα επικοινωνίας: 6937113211 & 2810223783

ΚΟΣΜΗΜΑ - ΒΙΔΑΚΗ ΜΑΡΙΑ Τηλέφωνο επικοινωνίας: 6978189084

ΓΙΟΓΚΑ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ - ΓΙΑΚΟΥΜΑΚΗΣ ΠΕΤΡΟΣ Τηλέφωνο επικοινωνίας:

6978127877
ΒΙΤΡΟ - ΣΠΑΝΑΚΗ ΔΗΜΗΤΡΑ Τηλέφωνο επικοινωνίας: 6979401516

ΟΡΙΕΝΤΑΛ - ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΚΑΤΣΑΡΑΚΗ Τηλέφωνο επικοινωνίας: 6970416458

ΛΑΣΣΕ - ΒΕΛΟΝΑ - ΚΕΦΑΛΑΚΗ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ Τηλέφωνο επικοινωνίας: 6932930239

ΜΑΚΡΑΜΕ - ΓΙΑΚΟΥΜΗ ΜΑΡΙΑ Τηλέφωνο επικοινωνίας: 6932304279

ΘΕΑΤΡΙΚΗ ΟΜΑΔΑ - ΤΑΒΕΡΝΑΡΑΚΗΣ ΔΟΜΙΝΙΚΟΣ Τηλέφωνο επικοινωνίας: 6974491551

ΗΛΕΚΤΙΚΗ ΚΙΘΑΡΑ - ΑΝΔΡΟΥΛΑΚΗΣ ΕΚΤΟΡΑΣ Τηλέφωνο επικοινωνίας: 6978906705 & 2810233162

ΜΙΚΤΗ ΧΟΡΩΔΙΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ - Κανακάκης Μανώλης, Τηλέφωνο επικοινωνίας: 6936785430

ΝΕΑ ΤΜΗΜΑΤΑ

ΣΧΟΛΗ ΓΟΝΕΩΝ - ΠΑΠΑΙΩΣΗΦ ΜΙΡΕΛΛΑ Τηλέφωνο επικοινωνίας: 6906202907

Σκοπός της Σχολής Γονέων είναι η στήριξη των γονέων ώστε να μπορούν να ανταποκριθούν με επιτυχία στο σύνθετο και δύσκολο ρόλο τους όπως αυτός διαμορφώνεται στις σύγχρονες κοινωνικοοικονομικές συνθήκες.

ΟΜΑΔΑ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ - ΣΤΑΥΡΟΥΛΑ ΑΝΔΡΕΑΔΑΚΗ

Τηλέφωνο επικοινωνίας: 6974608058

Τι είναι η ομάδα προσωπικής ανάπτυξης; Η Ομάδα Προσωπικής Ανάπτυξης είναι ένας χώρος αυτό-εξερεύνησης, αυτό-έκφρασης, «μοιράσματος» και ανταλλαγής σκέψεων, β συναισθημάτων και εμπειριών μέσα σε ένα προστατευμένο πλαίσιο, όπου ο ειδικευμένος ψυχολόγος προσφέρει στα άτομα υποστήριξη, εκτίμηση και αποδοχή με βιωματικό τρόπο.

ΞΙΦΑΣΚΙΑ - ΚΟΝΤΟΓΙΑΝΝΗΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ Τηλέφωνο επικοινωνίας: 6939460525

Η ξιφασκία αποτελεί άθλημα χειρισμού (εκπαιδευτικού) ξίφους, που ασκείται με τρία διαφορετικά μέσα:

- Το ξίφος ασκήσεων,
- το ξίφος μονομαχίας και
- τη σπάθη (άσκησης).

Κάθε μέσο από τα παραπάνω έχει το δικό του στυλ και έναν σύνολο κανόνων αποκλειστικά δικό του. Ο στόχος κάθε αθλητή είναι ο ίδιος για όλα τα ασκούμενα μέσα, να χτυπήσει κάποιος τον αντίπαλο χωρίς να χτυπηθεί.

ΜΙΚΡΟΓΛΥΠΤΙΚΗ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ - ΒΑΘΙΑΝΑΚΗ ΧΡΥΣΑ Τηλέφωνο επικοινωνίας: 6983079996

Στόχος του εργαστηρίου είναι η εικαστική έκφραση των παιδιών μέσα από την απελευθέρωση του συναισθήματός τους. Με ποικίλα υλικά και τεχνικές όπως ο κεραμικός πηλός, ο γύψος, τα ανακυκλώσιμα υλικά κ.α., το παιδί βιώνει την χαρά



της δημιουργίας μέσα από τον κόσμο των τριών διαστάσεων.

ΠΑΙΔΙΚΗ ΛΕΣΧΗ ΑΝΑΓΝΩΣΗΣ:

Μυθοσυλλέκτες Υπεύθυνη λέσχης: Ψυχογιού Δώρα Τηλέφωνο επικοινωνίας: 6984487883

Ελάτε να ταξιδέψουμε στον κόσμο των βιβλίων μέσα από τη δημιουργική αφήγηση και τη δραματοποίηση μύθου. Στις συναντήσεις της λέσχης μας θα πραγματοποιείται ανάγνωση, παιχνίδια αυτοσχεδιασμού και μουσικοκινητικά δρώμενα πάντοτε με βάση το βιβλίο εργασίας. Απαραίτητη προϋπόθεση συμμετοχής η αγάπη και ο σεβασμός στο βιβλίο.

ΜΙΑ ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ ΔΩΡΕΑ

Δωρεά σε σημαντικά βιβλία Κρητικών συγγραφέων, που αφορούν την λογοτεχνία, λαογραφία και Ιστορία της ΚΡΗΤΗΣ, παρέλαβε η κ. Δέσποινα Μαραγκάκη, γραμματέας του Πολιτιστικού Συλλόγου Αγίου Ιωάννη.

Τα βιβλία ανήκαν στον καθηγητή +Γιάννη Παπαγεωργίου. Ο Γιάννης Παπαγεωργίου (1928 – 2014) γεννήθηκε στην Καλαμάτα. Ήταν πτυχιούχος της Παντείου Σχολής και της Νομικής Σχολής του Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης. Υπήρξε διδάκτωρ της Νομικής Σχολής του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης. Το 1966 ανέλαβε διευθυντής του Υπουργείου Υγιεινής και από το 1974 διετέλεσε ειδικός επιστήμονας. Ανέπτυξε πλούσια επιστημονική δραστηριότητα ως μέλος διαφόρων επιστημονικών Εταιρειών και οργανώσεων όπως του Φιλολογικού Συλλόγου «Παρνασσός», της εταιρείας Διοικητικών Μελετών, της Ελληνικής Λαογραφικής

εταιρείας, του Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού, της Χριστιανικής Ένωσης Επιστημόνων, της Association Europeenne de droit et Economie Farmaceutique, ιδρυτικό μέλος του Ελληνικού Εγκληματολογικού Ινστιτούτου κ.ά. Οι κόρες του Γιάννη Παπαγεωργίου αποφάσισαν να προβούν στη δωρεά αυτή, επειδή βίωσαν την αγάπη του πατέρα τους για την Κρήτη, και γνωρίζουν ότι αυτό θα ήθελε και ίδιος. Τα βιβλία θα φιλοξενηθούν στην βιβλιοθήκη του Συλλόγου και στη συνέχεια να διατεθούν σύμφωνα με την θέληση των δωρητών, όπου διαπιστωμένα κριθεί ότι θα τύχουν αντάξια διαφύλαξης και διαχείρισης. Εμείς θα προσπαθήσουμε να τα παραδώσουμε όπου και όπως αντικειμενικά κριθεί ότι θα εξυπηρετήσουν καλύτερα τον σκοπό για τον οποίο δημιουργήθηκαν. Θα ληφθεί υπ' όψιν η ειδική θεματολογία ενός εκάστου, σεβόμενοι τους συγγραφείς, αλλά και την μνήμη «Κρητολάτρη» καθηγητή Γιάννη Παπαγεωργίου. Ως Αι Γιαννιώτες αλλά κυρίως ως Κρητικοί, ευχαριστούμε πολύ την οικογένεια Παπαγεωργίου για την τιμή να μας εμπιστευθούν, και την απόφαση τους να επιστρέψουν τα βιβλία στον τόπο που «γεννήθηκαν».

Καλώς εσμίξαμε!

Μια ομάδα ενωμένη με αγάπη και επαγγελματισμό που δοκιμάζεται και μεγαλώνει μαζί και χάρη σ' εσας.

Στα σούπερ μάρκετ Χαλκιάδακης το 2015 ξεπεράσαμε για πρώτη φορά τους 1000 εργαζόμενους. Για εμάς, αυτό είναι το μεγαλύτερο κέρδος, αυτός είναι ο αληθινός πλούτος. Οι άνθρωποί μας!

Σας ευχαριστούμε!

Χαλκιάδακης

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

Κέντρο Ξένων Γλωσσών
F. ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟΥ - ΦΛΩΚΟΥ

Α. Κνωσού 224 & Θεοκτίστου, Ηράκλειο
Τηλ.: 2810 211573, Fax: 2810 235721, Κιν.: 6974 646693

Παιδότοπος

Cartoons City

Ένας ολοκληρωμένος Παιδότοπος φτιαγμένος με όλες τις Σύγχρονες Προδιαγραφές και Πιστοποιήσεις για την Ασφάλεια και τη Διδασκαλία όλης της οικογένειας.

τηλ. 2811 103306, 6942 202828, cartoonscity@yahoo.gr

ΕΝΑ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝ ΚΑΙ ΕΛΚΥΣΤΙΚΟ ΤΕΤΡΑΠΤΥΧΟ ΜΕ ΘΕΜΑΤΑ ΤΟΥ ΜΙΝΩΪΚΟΥ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ

Οι γνώσεις της κυρίας Αθηνάς Κυριακάκη - Σφακάκη και η αγάπη της για την Κρήτη, δημιούργησαν με κάθε λεπτομέρεια και φροντίδα πλέγματα πραγματικών ξεναγήσεων, τυπωμένες σε 4 βιβλία, με σκοπό να ταξιδέψει ο αναγνώστης στο πλούσιο πολιτιστικό παρελθόν, στην Μινωική Κρήτη.

- 1.«Η Γυναίκα στην Μινωική Κρήτη» ,
- 2.«Φυτά και Άνθη στην Μινωική Κρήτη»,
- 3.«Τα Ζώα στην Μινωική Κρήτη» και
- 4.«Άσκηση και Αθλητισμός στην Μινωική Κρήτη».

Τα βιβλία, σύνολα παρουσιάσεων, και θεματικών ενότητων έτσι όπως αναπτύσσονται και εκτίθενται, στην προσπάθεια μετάγχισης γνώσεων, και πληροφοριών συναθροισμένων κατά την διάρκεια της μακράς ξεναγικής παρουσίας της συγγραφέως, από το 1971 μέχρι σήμερα. Είναι βέβαιο ότι τα θέματα των τίτλων των βιβλίων δεν εξαντλούνται. Επιχειρείται όμως να δημιουργηθεί κίνητρο στον αναγνώστη, να προσεγγίσει τις πτυχές του μινωικού πολιτισμού, έτσι όπως αναδύονται από τα αρχαιολογικά ευρήματα και τις ερμηνείες των μελετητών. Δίδονται σημεία του νήματος της συνέχειας ζωής και του πολιτισμού στην Κρήτη, εκτός των αναφερομένων μινωικών τοπωνυμίων και ονομάτων, τα οποία απαντώνται ανεργήνεια στη σημερινή Κρητική διάλεκτο.

Αντί αναφορών και σχολιασμών των βιβλίων, δίδονται σύντομα αποσπάσματα από τους προλόγους, ως αντικειμενικές παρουσιάσεις των. Οι εξαιρετικοί προλογίζοντες, ο καθένας ξεχωριστός στον τομέα του, προσεγγίζουν τον χαρακτήρα των βιβλίων, με άμεση στόχευση, και καταδεικνύουν ακριβώς τις συγγραφικές προθέσεις."

Η Συγγραφέας

Η κ. Αθηνά Κυριακάκη - Σφακάκη συνεργάζεται με τον Πολιτιστικό Σύλλογο Αγίου Ιωάννη και τα σχολεία της περιοχής του προαστίου μας, προσφέροντας εθελοντικά ξεναγήσεις για μαθητές και ενήλικες σε αρχαιολογικούς χώρους και μνημεία της πόλης μας.

Στηρίζει και συμμετέχει σε κινήσεις διάδοσης του "Ελληνικού Παρελθόντος". Συνεργάζεται εθελοντικά με Πολιτιστικούς Συλλόγους και Σχολεία, σε ξεναγήσεις και παρουσιάσεις θεματικών ενότητων αρχαιολογικού και ιστορικού περιεχομένου. Από το 2013 συγγράφει βιβλία, επίσης Αρχαιολογικού και ιστορικού περιεχομένου στην Ελληνική, με προοπτικές μεταφράσεων και σε άλλες γλώσσες.



Ξεχωριστοί άνθρωποι του προαστίου μας

Επιμέλεια: Νίκη Χατζηδάκη

Παναγιώτης Γεωργουδής Δημοσιογράφος - Ποιητής - Φιλόσοφος



Οι ποιητικές συλλογές του δημοσιογράφου και ποιητή Παναγιώτη Γεωργουδή "Πέραν" και "Διαλεκτική του Λυρισμού" γίνονται αντικείμενο διδακτορικής διατριβής μαζί με το υλικό και άλλων διανοούμενων για το Πανεπιστημιακό Κολέγιο του Λονδίνου. Δεν ξέρω αν έχει ξαναγίνει αυτή η τιμή σε ζώντα ποιητή. Οι συλλογές περιέχουν στοιχεία φιλοσοφίας. Ο ποιητής ξεκινά από το μινωικό πολιτισμό και αναφέρεται σε όλες τις σημαντικές ιστορικές φάσεις που θεωρεί αξιοσημείωτες στην πορεία του ελληνικού πολιτισμού και ταυτόχρονα ασκεί κριτική σε σύγχρονα πολιτισμικά φιλοσοφικά ρεύματα όπως το μεταμοντέρνο, "...το οποίο είναι το κύριο ιδεολογικό εργαλείο της πολιτικής ελίτ της παγκοσμιοποίησης για να επιβληθεί στους λαούς διαλύοντας τους εθνικούς πολιτισμούς και τα κοινωνικά κινήματα και χρησιμοποιώντας ένα είδος ουδετερότητας των αξιών," τονίζει ο κ. Γεωργουδής. Όπως εξηγεί, το μεταμοντέρνο δεν πιστεύει στις αξίες της ελευθερίας, της δικαιοσύνης, της ισότητας, στην ανθρώπινη σοφία, την ομορφιά, αλλά πιστεύει στην τεχνητή πληροφορία, όσα προωθούνται μέσω των ΜΜΕ, της βιομηχανίας του θεάματος και τα τελευταία χρόνια μέσα από την εκπαίδευση.

Ο ποιητής θεωρεί πως οι λαοί πρέπει να αντιταχθούν στο μεταμοντέρνο, ειδικά ο ελληνικός λαός που κουβαλάει πολιτισμικές αξίες, καθολικές για την ανθρωπότητα. Στην Ελλάδα, εξάλλου, οικοδομήθηκαν η ελευθερία, η δικαιοσύνη, η ισότητα, η αλληλεγγύη και η δημοκρατία. Συνισταμένη όλων αυτών ήταν το ανθρώπινο μέτρο και ταυτόχρονα με τη δημοκρατία αναπτύχθηκε η φιλοσοφία ως κριτική στην εξουσία. Ο κ. Γεωργουδής θεωρεί πως πρέπει να επανέλθει στο προσκήνιο η φιλοσοφία ως κριτική στην εξουσία και ως δημιουργικό σπέρμα να τη χρησιμοποιήσουμε στις σημερινές κοινωνικές και πολιτικές ανάγκες. Το σκεπτικό του είναι ότι η φιλοσοφική

σκέψη και η ειδικά η ελληνική δε δημιουργεί εθνικισμούς και ότι οι αξίες δεν είναι στο μυαλό κάποιων φιλοσόφων μόνο αλλά πέρασαν και σε επόμενα έργα όπως τον "Ερωτόκριτο". Β. Βασιλικός "Σαν το Άξιον Εστί" Συγκινητικά είναι όσα γράφει σε ιδιόχειρη επιστολή του προς τον κ. Γεωργουδή ο Βασίλης Βασιλικός, ο οποίος συγκρίνει το "Πέραν" με το "Άξιον Εστί". Όπως λέει, "το ομώνυμο ποίημα συγκαταλέγεται στην ποίηση που ξεκίνησε το "Άξιον Εστί" του Ελύτη, εντελώς διαφορετικό στη σύνθεση, όμως το ίδιο μεγαλόπνοο με εκείνο."

Ο Π. Γεωργουδής πραγματοποιεί παράλληλα μια έρευνα πάνω στις φιλοσοφικές ιδέες του Θεοτοκόπουλου. "Νομίζω ότι είναι η μεγαλύτερη προσωπικότητα του δυτικού πολιτισμού, από την Αναγέννηση και μετά", λέει χαρακτηριστικά. Όπως αναφέρει, ο Δ. Θεοτοκόπουλος εκτός από μέγιστος ζωγράφος και καλλιτέχνης, συνολικά αρχιτέκτονας και γλύπτης, ήταν ένας πολύ σημαντικός φιλόσοφος. Γνώριζε όλα τα φιλοσοφικά ρεύματα της αρχαίας Ελλάδας και του καιρού του. Στο έργο του έχει περάσει τις φιλοσοφικές ιδέες της ελευθερίας, της δικαιοσύνης, της ισότητας και της δημοκρατίας, που είναι η κεντρικοί άξονες στα ζωγραφικά του έργα σε μια πολύ δύσκολη περίοδο, όταν βρίσκονται υπό διωγμό όλοι οι αντιφρονούντες στον ολοκληρωτισμό θρησκείας και πολιτικής. Ήταν εκρηκτικός, μιλούσε σχεδόν βίαια κατά της εξουσίας. Κάτω από τη μύτη της ιερής εξέτασης δημιουργεί ένα έργο βάζοντας φιλοσοφικές ιδέες. Αναδύει έναν πρώιμο διαφωτισμό και ένα όραμα στην ανθρωπότητα κατά τη γνώμη μου που δεν έχει ακόμα αποκρυπτογραφηθεί, (αναφέρει).

Ο Θεοτοκόπουλος μόνος του είναι ένας ολόκληρος κόσμος, ένα σύμπαν πνευματικό που συμπυκνώνει την αρχαία Ελλάδα, μέρος του Βυζαντίου, όσα κρίνει παίρνει από την Αναγέννηση και συνθέτει πράγματα ακόμα από την Κρήτη όπου υπήρξαν κινήματα και φιλόσοφοι και στο Ηράκλειο, περιγράφει. Όπως λέει, δεν είναι τυχαίο ότι αυτοί που το αντιλαμβάνονται πρώτοι είναι οι διανοούμενοι αναρχικοί της Καταλονίας που έφεραν το Θεοτοκόπουλο στα σαλόνια της Γαλλίας κι έγινε γνωστός.

ΔΩΡΕΑ ΒΙΒΛΙΩΝ ΣΤΑ ΚΔΑΠ (ΚΕΝΤΡΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗΣ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΠΑΙΔΙΩΝ)

Επιμέλεια: Δ. ΑΒΡΑΜΑΚΗ

Ο Εξωραϊστικός Αναπτυξιακός Πολιτιστικός Σύλλογος Αγίου Ιωάννη με όλες τις δραστηριότητες του, εργαστήρια, χορούς, δημιουργικά Σάββατα σκοπό έχουν τη μάθηση, τη σωστή μόρφωση, την ψυχαγωγία των παιδιών και όλων των κατοίκων του προαστίου μας. Φέτος ο Σύλλογος μας προχώρησε σε μια νέα δραστηριότητα. Αποφάσισε το ΔΣ να δωρίσει μερικά από τα βιβλία που είχαμε στη βιβλιοθήκη του Συλλόγου στα παιδιά των Κέντρων Δημιουργικής Απασχόλησης του Δήμου μας. Ο Πρόεδρος και μέλη του ΔΣ του Συλλόγου επισκεφθήκαμε το ΚΔΑΠ του προαστίου μας που στεγάζεται στα 20ο και 56ο Δημοτικά Σχολεία και τους χάρισαν αρκετά βιβλία. Ο υπεύθυνος κ. Ταχύνου Γρηγόριος και οι άλλοι συνεργάτες του τα παρέλαβαν και μας ευχαρίστησαν. Φεύγοντας εκφράσαμε την επιθυμία όλων μας να δανειστούν και στα άλλα ΚΔΑΠ του Δήμου και να τα διαβάσουν όσο το

δυνατό περισσότερα παιδιά. Επίσης μαζί με τα βιβλία τους χάρισαν επιτραπέζια παιχνίδια που η κ. Σφακάκη Αθηνά είχε χάρισει στο Σύλλογο Αγίου Ιωάννη. Η προσφορά του Συλλόγου μας καθώς και της κ. Σφακάκη είναι επαιτητή και άξια συγχαρητηρίων νομίζω και θα ήμουν πολύ χαρούμενη αν βρισκόταν και άλλοι μιμητές.



ΕΥΧΕΣ ΑΠΟ ΤΟ 8ο ΓΕΛ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ

Με την έναρξη της σχολικής χρονιάς 2015-16, η διεύθυνση και ο σύλλογος διδασκόντων του 8ου Γενικού Λυκείου

- Συγχαίρει τους μαθητές του σχολείου που πέτυχαν στις πανελλαδικές εξετάσεις και τους εύχεται καλή ακαδημαϊκή χρονιά και καλές σπουδές.
- Καλωσορίζει τους μαθητές της Α' τάξης και εύχεται καλή σχολική χρονιά σε όλη την εκπαιδευτική κοινότητα και στους γονείς-κηδεμόνες των μαθητών του σχολείου μας
- Σας ενημερώνει ότι στην ιστοσελίδα του σχολείου <http://8lyk-irakl.lira.sch.gr> έχουν αναρτηθεί τα αποτελέσματα των πανελλαδικών εξετάσεων για το σχολείο μας και τα στατιστικά στοιχεία που δείχνουν τις πολλές και καλές επιτυχίες των μαθητών μας. Οι επιτυχίες αυτές μαζί με τις δράσεις που αναπτύσσονται στη διάρκεια κάθε σχολικής χρονιάς δηλώνουν την ποιοτική δουλειά που γίνεται από τους εκπαιδευτικούς και τους μαθητές και κατατάσσουν το σχολείο μας στα καλύτερα σχολεία της πόλης μας.

11 Σεπτεμβρίου: Το κουδούνι ηχεί ξανά!

Τα σχολεία ανοίγουν και, όπως είναι αναμενόμενο, σε κάθε νέο ξεκίνημα όλοι συνηθίζουν να θέτουν νέους στόχους και οράματα. Η έναρξη όμως της φετινής σχολικής χρονιάς βρίσκει τη χώρα μας σε μια από τις δυσκολότερες συγκυρίες της ιστορίας της. Η αβεβαιότητα που ταλανίζει τη σύγχρονη ελληνική κοινωνία δε θα μπορούσε παρά να επηρεάσει καταλυτικά τον χώρο της εκπαίδευσης.



Πιο συγκεκριμένα, σύμφωνα με επίσημες πηγές, τα κενά των εκπαιδευτικών στα σχολεία είναι αρκετά και η πρόσληψη αναπληρωτών δυσχεραίνεται από την οικονομική δυσπραγία της χώρας μας. Επιπρόσθετα, τις ανάγκες των σχολείων

περιοχής μας, προσδοκούμε ότι θα λειτουργήσει από τη φετινή χρονιά. Τα μέλη του Πολιτιστικού Συλλόγου του Αϊ Γιάννη ευελπιστούμε πως οι νεοεκλεγέντες Διευθυντές των σχολείων της περιοχής μας που ανέλαβαν υπηρεσία την 1η Ιουλίου θα εργαστούν, παρά τα όποια προβλήματα, με όρεξη και υψηλό αίσθημα ευθύνης, ώστε η παρεχόμενη στους μαθητές εκπαίδευση να αποτελέσει τη βάση ενός σχεδιασμού για την ανάπτυξη και τη διαμόρφωση μιας σύγχρονης προοπτικής για την τοπική κοινωνία με επίκεντρο τον άνθρωπο. Συνοψίζοντας, ευχόμαστε να δημιουργηθεί ένα δίκτυο γόνιμης συνεργασίας ανάμεσα στα σχολεία της περιοχής του Αϊ Γιάννη και την τοπική κοινωνία. Η επικοινωνία των σχολείων με τους τοπικούς κοινωνικούς και πολιτιστικούς φορείς θεωρούμε ότι παρέχει την ευκαιρία στους εκπαιδευόμενους να αντιληφθούν τη μάθηση ως μια ευρύτερη διαδικασία κοινωνικής ευαισθητοποίησης και προβληματισμού.

Ο Πολιτιστικός Σύλλογος του Αϊ Γιάννη εύχεται ολόψυχα στους μαθητές, στους εκπαιδευτικούς, αλλά και στους γονείς η νέα σχολική χρονιά να αποτελέσει για όλους ένα ευχάριστο ταξίδι στον κόσμο της γνώσης, των εμπειριών και της ελευθερίας της σκέψης. Ένα ταξίδι που, σε πείσμα των καιρών, θα μείνει σε όλους αξεχάστο!

Χάρης Σπανάκης
Σχεδιασμός Εφαρμογών Επικοινωνίας

- διαφημιστικά έντυπα
- βιβλία, εφημερίδες
- σήμα, λογότυπο
- κάρτες, ετικέτες, επιγραφές
- διαφημιστικές καταχωρήσεις

6944 596586, e-mail: xspanakis@gmail.com

ΛΟΓΙΣΤΙΚΕΣ ΦΟΡΟΤΕΧΝΙΚΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ

ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ ΝΙΚ. ΟΡΦΑΝΟΣ

Χρυσοστόμου & Τυρνάβου 11
Ηράκλειο Κρήτης, ΤΚ. 71306
Τ. & Φ. 2811 754001
Κ. 6944 593 226
logi_foro@yahoo.gr
www.orfanosdimitris.com

Το λεμόνι και οι δεκαέξι ευεργετικές επιδράσεις του, στον οργανισμό μας!

Επιμέλεια: Βαγγέλης Αλεξάκης



Τα λεμόνια είναι όξινα στη γεύση, αλλά δημιουργούν αλκαλικές βάσεις στον οργανισμό μας. Στην πραγματικότητα, είναι από τα τρόφιμα με τη μεγαλύτερη αλκαλική επίδραση, που βοηθούν πολύ στη δημιουργία ισορροπίας σε καταστάσεις αύξησης της ποσότητας οξέων στο σώμα. Με άφθονη βιταμίνη C, είναι ιδανικό «φάρμακο» για την αντιμετώπιση λοιμώξεων και άλλων προβλημάτων υγείας, ενώ συστήνεται και για την τόνωση του ανοσοποιητικού συστήματος και την αντιμετώπιση της δυσπεψίας.

Οι δεκαέξι ευεργετικές επιδράσεις του λεμονιού στον ανθρώπινο οργανισμό:

1. Τα λεμόνια, μπορεί να είναι όξινα αλλά δημιουργούν αλκαλικές βάσεις στα υγρά του σώματος και βοηθούν στην αποκατάσταση της ισορροπίας του pH.
2. Τα λεμόνια είναι πλούσια σε βιταμίνη C και σε φλαβονοειδή, που λειτουργούν ενάντια σε μολύνσεις από ιούς όπως η γρίπη και το κρύωμα.
3. Το σκώπι λατρεύει το λεμόνι: είναι εκπληκτικό τονωτικό για το συγκεκριμένο όργανο, διαλύει το ουρικό οξύ και άλλα δηλητήρια και υγροποιεί τη χολή. Ο φρέσκος χυμός λεμόνι που προστίθεται σε ένα μεγάλο ποτήρι νερό είναι τρομερό πρωινό αντιοξειδωτικό για το στομάχι.
4. Καθαρίζει το έντερο: Το λεμόνι αυξάνει την περίσταση του εντέρου, βοηθώντας την κίνησή του, άρα βοηθώντας στην κανονική του λειτουργία. Ρίξτε το χυμό ενός λεμονιού σε ζεστό νερό και πιείτε το νωρίς το πρωί, αν έχετε σχετικό πρόβλημα.
5. Το σκορβούτο γιατρεύεται με τη χορήγηση μερικών γραμμαρίων χυμού από λεμόνι στον ασθενή, διαλυμένου σε νερό, κάθε δύο ή τέσσερις ώρες. Ακόμα και σήμερα, το Βρετανικό Ναυτικό απαιτεί να υπάρχουν στα πλοία του αρκετά λεμόνια ώστε κάθε ναύτης να μπορεί να καταναλώνει λίγο χυμό λεμονιού ημερησίως.

6. Το κιτρικό οξύ του χυμού λεμόνι βοηθά στη διάλυση του χολόλιθου, των εναποθέσεων ασβεστίου και της πέτρας στα νεφρά.
7. Η βιταμίνη C στα λεμόνια βοηθά στην ουδετεροποίηση των ελεύθερων ριζών που ευθύνονται για το γήρας και για τις περισσότερες ασθένειες.
8. Η φλούδα του λεμονιού περιέχει το σημαντικότερο συστατικό tangeretin, που έχει αποδειχτεί τρομερά αποδοτικό για δυσλειτουργίες του εγκεφάλου, όπως η νόσος Parkinson.
9. Στην Ινδία, η Ayurveda αξιολογεί το λεμόνι τόσο ως φρούτο, όσο και για τις ιδιότητές του. Είναι ξινό, ζεστό, βοηθά στη γαστρική φωτιά, είναι καλό για την ενίσχυση της όρασης, πικάντικο και στυπτικό.
10. Διαλύει τους εντερικούς σκώληκες.
11. Όταν δεν υπάρχει αρκετό οξυγόνο και δυσκολία στην αναπνοή (όπως στην ορειβασία) τα λεμόνια μπορούν να βοηθήσουν ιδιαίτερα. Ο πρώτος άνδρας που έφτασε ποτέ στην κορυφή του Έβερεστ, ο Edmund Hillary, σημείωνε πάντα ότι η επιτυχία του οφειλόταν και στα λεμόνια.
12. Τα λεμόνια έχουν αντιβακτηριακές ιδιότητες. Σύμφωνα, με έρευνες, ο χυμός

- λεμονιού μπορεί να σκοτώσει τα βακτήρια της μαλάριας, της χολέρας, του τύφου, της διφθερίτιδας και άλλων ασθενειών.
13. Τα αγγεία του αίματος ενισχύονται από τη βιταμίνη P (βιοφλαβονοειδή), οπότε γίνεται σαφώς πιο δύσκολη μια οποιαδήποτε εσωτερική αιμορραγία. Επίσης, βοηθά πολύ ενάντια στην αρτηριακή πίεση.
14. Τα συμπτώματα των διαταραχών στην όραση, όπως της διαβητικής ρετινοπάθειας, φαίνεται πως βοηθούνται σημαντικά από το στοιχείο ρουτίνη, που βρίσκεται στα λεμόνια.
15. Τα λεμόνια περιέχουν 22 αντικαρκινικές χημικές ενώσεις, μεταξύ αυτών και η λεμονίνη. Πρόκειται για έλαιο, που καταπολεμά ή και σταματά τη μεγέθυνση των καρκινικών όγκων στα ζώα και το φλαβονοειδές γλυκοσίδη, που σταματά τη διαίρεση των καρκινικών κυττάρων.
16. Σύμφωνα με τη θεωρία του Reams Biological Ionization (RBTI), το λεμόνι είναι το μόνο τρόφιμο στον κόσμο που είναι ανιονικό (ιόν με αρνητική φόρτιση). Όλα τα υπόλοιπα τρόφιμα είναι κατιονικά. Αυτό το κάνει ιδιαίτερα σημαντικό, καθώς η αλληλεπίδραση ανάμεσα σε ανιόντα και κατιόντα, είναι που τελικά δίνει όλη την κυτταρική ενέργεια.

Πηγή: <http://www.clickatlife.gr/>

ΕΜΠΟΡΙΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟΥ

Κ. ΠΑΠΑΔΑΚΗΣ

Λ. Κνωσού 306 - Ηράκλειο
τηλ./fax: 2810 360630, κιν.: 6932 471910

ΕΠΙΠΛΟΠΟΙΙΑ
ΓΙΩΡΓΟΣ ΜΑΝΟΥΣΑΚΗΣ

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

Παιχνιδίσσιους Γνώσιους

Επιμέλεια: Δέσποινα Μαραγκάκη



Το 1ο παιδικό Φεστιβάλ «ΠΑΙΧΝΙΔΙΣΣΙΟΥΣ ΓΝΩΣΙΟΥΣ» πραγματοποιήθηκε και αγκαλιάστηκε από τους Ηρακλειώτες Γονείς

Η ομάδα Ηρακλειώτισσες μαμάδες σε συνεργασία με τον Πολιτιστικό Σύλλογο Αγίου Ιωάννη, διοργάνωσαν ένα παιδικό φεστιβάλ γνώσης αλλά και παιχνιδιού.

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

Το πρόγραμμα περιελάμβανε ομιλίες για γονείς, παιχνίδια, αθλητικά δρώμενα, ζωγραφική, κατασκευές από πηλό, κουκλοθέατρο, θεατρικά παιχνίδια, εργαστήρια για γονείς και παιδιά, βιβλιοπαρουσιάσεις κ.α. Οι Ηρακλειώτισσες Μαμάδες και ο πολιτιστικός σύλλογος του Αη Γιάννη, θέλουν να ευχαριστήσουν όλους όσους στήριξαν το παιδικό φεστιβάλ «Παιχνιδίσσιους Γνώσιους».

Ευχαριστήσουμε τους χορηγούς μας, για την ευγενική προσφορά τους, όλους τους συμμετέχοντες για τον χρόνο τους και τις δράσεις τους, τους υπέροχους και δυναμικούς εθελοντές μας που χωρίς αυτούς δεν θα μπορούσε να γίνει πραγματικότητα το φεστιβάλ.

Τέλος ένα μεγάλο ευχαριστώ από καρδιάς στους μικρούς και μεγάλους φίλους και φίλες που μας τίμησαν με την παρουσία τους και δώσανε ζωή στο φεστιβάλ!



1ο Παιδικό Φεστιβάλ στον Άγιο Ιωάννη

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΑ ΣΑΒΒΑΤΑ

Εγκαινιάζεται νέος κύκλος συναντήσεων στα «Δημιουργικά Σάββατα» από τον Οκτώβριο του 2015. Οι συμμετέχοντες στα προηγούμενα επιθυμούν την επανάληψη των εργαστηρίων που έγιναν πέρυσι. Πολλοί ήταν και οι φίλοι που προσφέρθηκαν να παρουσιάσουν την δική τους τέχνη στις Σαββατιάτικες συναντήσεις.

Οι συναντήσεις θα πραγματοποιούνται στην αίθουσα πολλαπλών χρήσεων του 13ου γυμνασίου Αντ. Βορεάδη 36, ώρα 17:00 έως 19:00». Οι φίλοι που θέλουν να παρακολουθήσουν αλλά και εκείνοι που ενδιαφέρονται να παρουσιάσουν τις γνώσεις και δεξιότητες μπορούν να επικοινωνούν και να δηλώνουν συμμετοχή στο τηλέφωνο: 6979444650 κ. Μανωλαράκη Μαρία από 18:00 έως 21:00.

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ για το 2015

- ΣΑΒΒΑΤΟ 19/09: Σαπούνι από ελαιόλαδο
- Αλεξάκης Βαγγέλης
- ΣΑΒΒΑΤΟ 26/09: Μικρούφαντική
- Μάρω Κορνιλάκη
- ΣΑΒΒΑΤΟ 03/10: Κεραλοειφές
- Βαγγελιώ Πατερράκη
- ΣΑΒΒΑΤΟ 10/10: Κατασκευή κούκλας με εφημερίδες
- Έλενα Κατριάδακη
- ΣΑΒΒΑΤΟ 17/10: Χαρούπι. Η σοκολάτα της Κρήτης
- Δέσποινα Μαθιουδάκη
- ΣΑΒΒΑΤΟ 25/10: Σαπούνι από ελαιόλαδο
- Αλεξάκης Βαγγέλης
- ΣΑΒΒΑΤΟ 31/10: Καλλυντικές κρέμες από φυτικά υλικά
- Έφη Τριανταφυλλάκη
- ΣΑΒΒΑΤΟ 07/11: Πλέξιμο με φουρκέτες
- Βαγγελιώ Πατερράκη
- ΣΑΒΒΑΤΟ 14/11: Βραχιολάκια στη μικρούφαντική
- Μάρω Κορνιλάκη
- ΣΑΒΒΑΤΟ 20/11: Από το λάδι στο σαπούνι
- Δέσποινα Μαθιουδάκη
- ΣΑΒΒΑΤΟ 28/11: Κατασκευή χριστουγεννιάτικης κούκλας με ζύλινη κουτάλα - Έλενα Κατριάδακη
- ΣΑΒΒΑΤΟ 05/12: Χριστουγεννιάτικα στολίδια
- Δέσποινα Μαθιουδάκη
- ΣΑΒΒΑΤΟ 12/12: Χριστουγεννιάτικες κατασκευές
- Χριστίνα Αεράκη
- ΣΑΒΒΑΤΟ 19/12: Χριστουγεννιάτικες κατασκευές
- Μάρω Κορνιλάκη

Αν προκύψουν αλλαγές στο παραπάνω πρόγραμμα θα ανακοινωθεί έγκαιρα. Το πρόγραμμα για το 2016 θα ανακοινωθεί στο επόμενο φύλλο της εφημερίδας μας.

ALPINE BEYMA CLARION GPS JVC PIONEER KENWOOD MTX SONY XENON

ήχος car audio

Ηχοσυστήματα
Συναγερμοί
Service
G.P.S.
Xenon

Κωνσταντίνος Μ. Λασηθιωτάκης
Σκεπετζή & Ζαχαράκη 5, έναντι champion Μαρινόπουλος, Α. Κνωσού,
τηλ. 2810 322447 | e-mail: hxoscaraudio@hotmail.com

ΚΑΤΑΣΚΕΥΕΣ - ΑΝΑΚΑΙΝΙΣΕΙΣ - ΣΥΝΤΗΡΗΣΕΙΣ ΚΤΙΡΙΩΝ
ΕΞΩΤΕΡΙΚΕΣ ΘΕΡΜΟΜΟΝΩΣΕΙΣ

Μανασσάκης Γ. Μιχαήλ
Εργολαβός Οικοδομικών Έργων

Ν. Κρασαδάκη 25
Ηράκλειο Κρήτης
Κιν. 6977 316582 - Τηλ. 2810 324797

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 18/9 Μια Βραδιά για Νέους

Ο Εξωραϊστικός Αναπτυξιακός Πολιτιστικός Σύλλογος Αγίου Ιωάννη, αποφάσισε να χαρίσει στους νέους του προαστίου μας μια αξέχαστη βραδιά με μουσική, χορό, σουβλάκι και ποτό, στο Καφέ CORRETTO (στην αρχή της οδού Χατζάκη) το βράδυ της Παρασκευής 18-9-2015.

Ο Σύλλογος μας και ο ιδιοκτήτης του Καφέ CORRETTO με την έναρξη της νέας σχολικής χρονιάς, θέλουν να ευχηθούν σ' όλους τους νέους του Αη-Γιάννη καλή

πρόοδο, υγεία και πραγματοποίηση κάθε επιθυμίας τους.

Ο Σύλλογος του Αγίου Ιωάννη ευχαριστεί τους παρακάτω χορηγούς:

1. Ζαχαροπλαστεία: SUCRE, κ. ΠΑΤΡΑΜΑΝΗ, κ. ΣΑΒΟΙΔΑΚΗ, ΚΡΗΤΙΚΟ ΦΟΥΡΝΟ για τη δωρεά γλυκών και μπαγγελιών.

2. Φροντιστήρια, βιβλιοπωλεία και άλλα καταστήματα του προαστίου: Θεωρία και Πράξη, Ένα, PAPERNET

Καλαμάς, Πεδίο κ.α. για την οικονομική ενίσχυση.

Όλοι οι παραπάνω συμβάλλουν ο κάθε ένας με τον τρόπο του ώστε να στεφθεί με επιτυχία η εκδήλωση αυτή για την ευχαρίστηση των νέων μας.

ΚΑΛΕΣΜΕΝΟΙ ΕΙΝΑΙ ΟΛΟΙ ΟΙ ΝΕΟΙ ΤΟΥ ΑΗ-ΓΙΑΝΝΗ. ΣΑΣ ΠΕΡΙΜΕΝΟΥΜΕ ΟΛΟΥΣ!

Ο Πολιτιστικός Σύλλογος Αγίου Γιάννη και το Καφέ CORRETTO

Ταινίες Ντοκιμαντέρ

Καλή Συκιά

Επιμέλεια: Ελληνική Χατζιδάκη

Δημοσιογράφοι: **Γιάννης Κανελλάκης, Μανώλης Παντινάκης**
Σκηνοθέτης: **Τάσος Μπρσίμ**



Κατά τη μαύρη εκείνη Τετάρτη Γερμανοί ναζί και συνεργάτες τους, αφού δεν εντόπισαν άνδρα στο χωριό, συγκέντρωσαν τα γυναικόπαιδα και αφού έβαλαν φωτιά σε σπίτια καλούσαν τις γυναίκες να τη σβήσουν. Οι γυναίκες, παρά τις επίμονες ερωτήσεις τους να τους αποκαλύψουν που βρίσκονταν οι άντρες τους, που είχαν κρύψει τα όπλα τους, αρνήθηκαν να τους αποκαλύψουν το παραμικρό. Μετά από αυτό με προτεταμένα τα όπλα τις οδηγούσαν στις καιόμενες κατοικίες και τις έριχναν ζωντανές και τις έκαιγαν ή τις πυροβολούσαν και καίγονταν τραυματισμένες. Βρήκαν μαρτυρικό θάνατο συνολικά 12 γυναίκες από τις οποίες οι 8 από την Καλή Συκιά και οι 4 από το Ροδάκινο, καθώς και ένας ηλικιωμένος πάνω από 80 χρονών.

Η ταινία είναι πιο επίκαιρη από ποτέ τώρα που έχει "ανοίξει" το θέμα των γερμανικών οφειλών προς την Ελλάδα, ώστε επιτέλους να αποδοθεί δικαιοσύνη σε πανευρωπαϊκή και διεθνή διάσταση στους λαούς που υπέστησαν τις βαρβαρότητες των Γερμανικών ναζί.

Είναι υποχρέωση της διεθνούς κοινότητας να ανταποκριθεί στις εκκλήσεις των καιρών για ηθική και "υλική" αποκατάσταση και επικράτηση του παγκόσμιου δίκαιου για τα ανθρώπινα δικαιώματα και για την ανάγκη να μην ξανασυμβούν τέτοια εγκλήματα στην ανθρωπότητα ώστε να δικαιωθούν οι ψυχές των χιλιάδων νεαρών που έδωσαν το αίμα τους για πανανθρώπινες αξίες.

ΝΑ ΣΚΕΦΤΕΣΑΙ ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ

Καθώς ετοιμάζεις το πρωινό σου, να σκέφτεσαι τους άλλους

Μη ξεχνάς να ταΐζεις τα περιστέρια.

Όταν πολεμάς ξεκινάς να σκέφτεσαι τους άλλους. Μη ξεχνάς όσους λαχταρούν την ειρήνη.

Όταν πληρώνετε το νερό να σκέφτεστε τους άλλους.

Εκείνους που μόνο τα σύννεφα έχουν να τους θηλάσουν.

Όταν γυρνάς στο σπιτικό σου να σκέφτεσαι τους άλλους.

Μη ξεχνάς όσους ζουν σε αντίσκηνα.

Όταν τ' αστέρια μετράς πριν κοιμηθείς, να σκέφτεσαι τους άλλους.

Εκείνους που δεν έχουν που να πλαγιάσουν.

Όταν ελεύθερα μιλάς, να σκέφτεσαι τους άλλους.

Εκείνους που δεν τους αφήνουν να μιλήσουν.

Και καθώς σκέφτεσαι εκείνους τους άλλους, στον εαυτό σου γύρισε και πες:

"Άχ και να ήμουνά ένα κερί στο σκοτάδι."

Μαχμούτ Νταρούι - Παλαιστίνιος ποιητής

Η εικόνα της φτώχειας που καλπάζει.

(Από ένα δημοσίευμα της Εφημερίδας των Συντακτών)
Συντάκτης: Ντίνα Λασκαλοπούλου



«Είναι άνθρωποι της διπλανής πόρτας, τα παιδιά της διπλανής πόρτας. Κι επειδή η ένδεια πια αγγίζει τα παιδιά τους, ντρέπονται ακόμα περισσότερο και νιώθουν ενοχές.»

να σου δίνουν χρήματα, γιατί ξέρουν ότι δεν θα τα πάρουν πίσω. Μετά, αρχίζεις να κόβεις πράγματα από το σπίτι. Τα παιδιά ρωτάνε. Γιατί να μην έχουμε ίντερνετ; Γιατί δεν παίρνουμε καινούργια παπούτσια; Μέχρι που φτάνουν σε: Γιατί δεν πάω στα Αγγλικά; Γιατί δεν έχω φόρμα για να μπαίνω στη γυμναστική; Μέχρι να ρωτήσουν τι θα φάνε το βράδυ. Κι εσύ δίνεις μάχη για να εξασφαλίσεις το φαγητό τους στις Δομές Αλληλεγγύης.

Κάθε περίπτωση είναι μια μοναδική δραματική περίπτωση κι όλες μαζί συνθέτουν την εικόνα της φτώχειας που καλπάζει.

• Μπορεί να είναι νέα ζευγάρια που όταν απέκτησαν τα παιδιά τους είχαν δουλειά, έπειτα έμειναν άνεργοι.

• Μπορεί να είναι έγκυος που απολύθηκε λόγω εγκυμοσύνης.

• Μπορεί να είναι μετανάστες από κουλτούρες που κάνουν πολλά παιδιά ή βαθιά θρησκευόμενοι άνθρωποι που αντιμετωπίζουν την έκτρωση σαν έγκλημα.

• Πάντως είναι όλοι φτωχοί «Είναι οι άνθρωποι της διπλανής πόρτας, τα

παιδιά της διπλανής πόρτας», λέει ο Αντώνης. «Κι επειδή η ένδεια πια αγγίζει τα παιδιά τους, ντρέπονται ακόμα περισσότερο και νιώθουν ενοχές. Γι' αυτό σπανίως ζητούν βοήθεια οι ίδιοι και βάζουν κάποιο φίλο ή συγγενή τους να το κάνει».

Εμείς όλοι που ασχολούμαστε με τις Δομές Αλληλεγγύης καταλαβαίνουμε ότι οι άνθρωποι ευαίσθητοποιούνται πολύ στο θέμα των παιδιών, αλλά δυσκολεύονται να ανταποκριθούν οι μάχιμες αυτοοργανωμένες δομές μαζί με τις Κοινωνικές Δομές των Δήμων της Περιφέρειας. Κάθε μέρα κάνω αγώνα δρόμου να μαζέψω το φαγητό των παιδιών. Τα παιδιά καταλαβαίνουν. Μου λένε θέλουμε να σπουδάσουμε, να βγάζουμε χρήματα να σου δίνουμε για να μην ξανακλάψεις. Ονειρεύομαι να βρω μια δουλειά μας λένε. Τίποτε άλλο. Ντρέπομαι πάρα πολύ είναι ψυχολογικό. Δεν έχουμε ρεύμα, δεν έχουμε λεφτά για εφημερίδα, για να ψάξεις για δουλειά, δεν έχεις λεφτά για κινητό, δεν έχεις τα ναύλα να βγει στη γύρα να πάρεις φαγητό από το συσσίτιο και πηγαίνεις με τα πόδια, δεν έχεις, δεν έχεις!!!

ΕΝΟΠΤΡΟΝ
κομμωτήριο

Εφη Καθαφάτη
Βισκαδουράκη
Βασιλειού Πατρικίου 5, Α. Κνωσσού
Ηράκλειο | τηλ: 2810 230050

χονδρική - λιανική

... με το
γάντι

χαρτικά
απορρυπαντικά
είδη συσκευασίας

Ανέστης Παλιούρας
Κλειώ Μελισσοουργάκη

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

Γεώργιος Σταυρακάκης
Χειρουργός Ουρολόγος
Ανδρολόγος

ΚΝΗΣΙΣ
ΔΙΑΓΝΩΣΗ

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

- Καλοήθους Υπερπλασία Προστάτη (TuRis)
- Χειρουργική Ογκολογία
- Ευκαμψη Ανώδυνη Κυστοσκόπηση
- Βιοψία Προστάτη
- Ανδρολογία
- Στυτική Δυσλειτουργία
- Διαταραχές Εκσπερμάτωσης
- Λιθίαση Ουροποιητικού
- Ενδοουρολογία Ενδοσκοπικοί Χειρισμοί
- Λοιμώξεις Ουροποιητικού
- Ακρότεια Ούρων
- Ουροροομέτρηση
- Άλλες Παθήσεις

Γ.Α.Σ. ΑΝΔΡΟΓΕΑΣ



Γας Ανδρογέας
Αγαπητοί φίλοι και φίλες,
το ΔΣ του Γας Ανδρογέα επιθυμεί να εκφράσει τι θερμές ευχαριστίες στα παιδιά και τους γονείς τους για την εμπιστοσύνη που μας δείχνουν και καθημερινά μεγαλώνουν οι ακαδημίες μας. Ήδη ο πρώτος στόχος τριετίας για αύξηση των παιδιών των ακαδημιών έχει επιτευχθεί, κατατάσσοντας την ομάδα στην τρίτη θέση των ακαδημιών στο νομό Ηρακλείου.

Λειτουργούν πολλά τμήματα αγοριών και κοριτσιών χωρισμένα ανά ηλικίες.

Ο σύλλογος καταιώντας τις δυσκολίες που αντιμετωπίζει το σύνολο της κοινωνίας μας, θέλει να βοηθήσει με τον τρόπο του τα παιδιά και τις οικογένειες που στηρίζουν το σύλλογο μας.

Στο πλαίσιο αυτό εξασφάλισε και για την νέα περίοδο την υποστήριξη γενικού Ιατρού, Καρδιολόγου, Ορθοπεδικού αλλά και Παιδοψυχολόγου, οι οποίοι θα παρέχουν τις υπηρεσίες τους στα μέλη των ακαδημιών δωρεάν, καθώς επίσης και την υποχρεωτική συμμετοχή Ιατρού κατά την διάρκεια όλων των αγώνων που η ομάδα μας είναι γηπεδούχος.

Η πρωτοβουλία αυτή αποτελεί συνέχεια των υποσχέσεων μας για κοινωνική συνεισφορά. Με ιδιαίτερη ευαισθησία θέλουμε να στηρίζουμε και να ενισχύσουμε ευάλωτες κοινωνικά ομάδες παιδιών και εφήβων, οικογενειών ανέργων και πολυτέκνων γονέων, προσφέροντας δωρεάν ετήσια συνδρομή στις ακαδημίες του για παιδιά που το έχουν ανάγκη. Η κίνηση αυτή είναι συμβολική και στο μέλλον θα προσπαθήσουμε να μεγιστοποιήσουμε τις προσφορές μας στο κοινωνικό σύνολο.

ΛΙΓΟ ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΕΝΑΡΞΗ ΤΩΝ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΩΝ

Αγαπητοί αθλητές, το διοικητικό συμβούλιο θα ήθελε να σας ευχηθεί καλή επιτυχία στην διεξαγωγή των πρωταθλημάτων που ξεκινούν. Πρέπει να γνωρίζετε ότι η φιλοσοφία της ομάδας είναι να υπάρχει ευχαρίστηση κατά την διάρκεια του αγώνα, χωρίς να είναι αυτοσκοπός η νίκη. Γνωρίζουμε πολύ καλά ότι είμαστε μια ομάδα με παλιά ιστορία αλλά μια νέα ομάδα ακαδημιών μόλις 3ετών και πολλά από τα παιδιά που θα πάρουν μέρος στο πρωτάθλημα έχουν συμμετοχή στις προπονήσεις ελάχιστους μήνες η ακόμη και μερικές ημέρες. Αποφασίσαμε να κερδίσουμε με την εμπειρία της συμμετοχής και όχι του αποτελέσματος. Οι ομάδες που θα αγωνιστούμε είναι καλύτερες, πιο δεμένες και με πολλές πολλές ώρες προπονήσεις. Εμείς δεν δίνουμε σημασία σ αυτό, προχωρούμε χαϊρόμαστε το παιχνίδι και υποσχόμαστε ότι όσο θα περνάει ο καιρός θα βελτιωνόμαστε περισσότερο.

Αγαπητοί γονείς, θα πρέπει να χειροκροτήσετε την προσπάθεια και όχι το αποτέλεσμα, ας μην ξεχνάμε ότι όταν αγωνίζεσαι μπορεί και να κερδίσεις, ενώ όταν δεν αγωνιστείς έχεις χάσει πριν ξεκινήσεις. Άλλωστε μην ξεχνάμε ότι στην αγωνιστική περίοδο που έκλεισε πρόσφατα κατακτήσαμε την τρίτη θέση σε κορίτσια, μίνι αγόρια και Παμπαίδες.

ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Για την νέα χρονιά οι προπονήσεις θα γίνονται στο 5ο, 19ο, 37ο και Ζανείο Δημοτικό Σχολείο, στο 13ο Γυμνάσιο αλλά και στα κλειστά γυμναστήρια των Πατελών και στα 2 Αοράκια.

Ο μεγάλος στόχος παραμένει η δημιουργία δύο γηπέδων μπάσκετ στην αρχή της Κνωσσού, σε συνεργασία με τον Πολιτιστικό Σύλλογο Αγίου Ιωάννη, έτσι ώστε να πετύχουμε την μεγάλη αναβάθμιση στην άθληση της περιοχής με πολλαπλές δραστηριότητες για την ευχαρίστηση των παιδιών, ενώ η έναρξη της νέας προπονητικής περιόδου θα ξεκινήσει την Δευτέρα 24 Αυγούστου με τις εγγραφές νέων παιδιών.

Το σύνθημα μας «υπάρχουν άνθρωποι που πιστεύουν στα θαύματα και άνθρωποι που τα δημιουργούν»

Προπονητές για την νέα περίοδο είναι ο γυμναστής κ. Δημήτριος Κασαπίδης, η γυμνάστρια κ. Αναστασία Μάλλου και ο κ. Παναγιώτης

Παγωνίδης, όλοι τους έχουν τις απαραίτητες προϋποθέσεις για να ασκούν το λειτούργημα του προπονητή, επίσης αναζητούμε την εθελοντική συμμετοχή ενός νέου βοηθού προπονητή. Στην προσπάθεια μας αυτή σας θέλουμε όλους κοντά μας, παλιούς και νέους, να ξεφύγουμε από τα στενά πλαίσια των «ομάδων» και να προσπαθήσουμε να αφήσουμε το μπάσκετ καλύτερο από ότι το βρήκαμε.

Αναζητούμε την ενεργή συμμετοχή της ομάδας ως μέλος της τοπικής κοινωνίας, συνεργασία με τοπικούς φορείς, με νέα ενεργά μέλη και νέους ενεργούς φίλους, σωστή προβολή στο διαδίκτυο (gasandrogeas.blogspot.com, αλλά και στο Facebook), ολοκληρωμένη μηχανογραφική οργάνωση και υποστήριξη, αναζήτηση της ιστορίας της ομάδας, εφαρμογή εγχειριδίων λειτουργίας, ενεργή συμμετοχή όλων στα δρώμενα της ομάδας, ξεκάθαρη οικονομική διαχείριση, οργάνωση τμήματος δημοσίων σχέσεων, ανταποδοτικότητα χορηγών, αδελφοποίηση με άλλα σωματεία και δημιουργία προϋποθέσεων για συμμετοχή σε πρωταθλήματα εθνικών κατηγοριών.

Καλούμε όλους τους κατοίκους της περιοχής, και όχι μόνο, να μας βοηθήσουν στην προσπάθεια αυτή φέρνοντας τα παιδιά τους στις ακαδημίες και παράλληλα αν ενδιαφέρονται να βοηθήσουν διοικητικά, είτε σαν ενεργά μέλη είτε βοηθητικά, παρακολουθώντας από κοντά την πορεία προόδου των παιδιών τους. Παράλληλα με την πολύχρονη πορεία που έχει το σωματείο όλα αυτά τα χρόνια καλούμε όσα παλαιότερα μέλη έχουν ακόμη την φλόγα να σιγοκαίει μέσα τους, αγαπούν τον αθλητισμό και ιδιαίτερα το μπάσκετ να έρθουν κοντά μας.

ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ ΑΝΥΦΑΝΤΑΚΗΣ
ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟΥ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟΥ



ΤΑ ΕΝ ΟΙΚΩ ΕΝ ΔΗΜΩ

Του Μαρίνου Ι. Ιδομενέως



Μέσα στη μαύρη απараδιά, απου περνά η Χώρα, μοιάζει στον Αϊ Γιάννη μας, να πέφτει χρέμα ψώρα! Γιατ' έστω και τα λίγα αυτά, τα έργα απου κάνουν, σ' ένα μεγάλο νταραχτά, όλους μας μασε βάνουν. Και λέμε, πού τα βρίσκουνε τα τόσα παραδάκια, και κάνουν τοσονά βαθιά και όμορφα χαντάκια! Και σκέφτομαι για τουτονά, ότι μας αγαπούνε και με μολυντόζες πα κι εκεί, τσοι δρόμους μας τρυπούνε. Και βάνουνε μέσα στη γης καλά χοντρές σωλήνες, που μοιάζουνε και ξεπερνούν του άρκαλου τσι μίνες! Και τσ' είδα και τσι πέρασα για κάραβο στ' αλήθεια, και ρώτηξα, αν είναι τσα, ως έχω τη συνήθεια. Κι ο μολυντοζέρης γέλασε και μου 'κλεισε τ' αμμάτι, και μου πε πως τον ρώτηξαν κι άλλοι πολλοί νομάτοι. Μα όλοι ντως, τσα που πνε, ρωτήζανε τα ίδια, αν σκάφτομε και κάνομε δρόμο για τα σκουπίδα! Κι ανεί, όμως δε ρώτηξε αν κάνομε κανάλι, στ' Αποσελέμι το νερό, που 'ναι πηγή μεγάλη, για όλους μας και πλια πολύ για σας στον Αϊ Γιάννη, π' ο Δήμος μες στη στέρηση, τσα έργο σας κάνει. Ετοσεσάς εδά κι εγώ εγιάνγειρα οπίσω, κι ήρθα να γράψω τουτανέ, για να ευχαριστήσω, το Δήμαρχο κι όλους αυτούς που βάλανε ποδάρι, ο Αϊ Γιάννης το νερό του Λασιθιού να πάρει. Κι ετσά που είπε κι ήκουσα ο ίδιος πριν νικήσει, στα σπύθια τα ντεπόζιτα, πως δα τα καταργήσει. Του εύχομαι, λοιπόν κι εγώ δύναμη και υγεία, για να την κάμει αληθινή τούτη την ζαγγελία! Μα δεν μπορώ να κλείσω τσα μόνο με τα παινάδια, χωρίς να βγάλω και στο φως, τση στράτας τ' ασπριλάδια! Να πω πως σ' ούλη την Κνωσσού, γραμμές του προπατάρη, ο διάσκατσος, από καιρό, ούλες τσι έχει πάρει. Και κιντυνεύουνε κεινοιά, που πάνε να περάσουν, απου τ' αμάξα που γλακούν, τη ζήση ντως να χάσουν. Και αν και το ξανάγραψα, το ξαναγράψω πάλι, και ανημένω ο Δήμαρχος ένα ασπριτζή να βάλει. Να ξαναβάψει τσι γραμμές, μα λίγο δα κοστίσει, να δει πως και η στράτα τσα, σάικα δα μορφίσει!

Τρόικα (η).

Του Μαρίνου Ι. Ιδομενέως
Μέλους συντακτικής επιτροπής της εφημερίδας.

Ηράκλειο 21-08-2015

Τρόικα (η). (Επειδή σε πολλές μαντινάδες μου αναφέρεται αυτό το όνομα, θεώρησα σκόπιμο να το παρουσιάσω, κατά παρέκκληση, ως λήμμα στο γλωσσάριο αυτό, και να αναφέρω τα παρακάτω, τα οποία πιστεύω ότι αποτελούν στοιχεία, που προσδιορίζουν, κατά κάποιον τρόπο, το ρόλο, που στην ουσία διαδραματίζει η Τρόικα στην παγκόσμια αγορά χρήματος).

Τι είναι, λοιπόν η Τρόικα;

Το όνομα «Τρόικα» προέρχεται από τη ρώσικη λέξη που δηλώνει την άμαξα-το έλκνητρο που σύρεται από τρία άλογα, αλλά μπορεί, η ίδια λέξη, να χρησιμοποιηθεί για να περιγράψει οποιοδήποτε είδος τριμερή συνεργασία. Στο πλαίσιο της Ευρωπαϊκής κρίσης, η Τρόικα απαρτίζεται από τρία (όπως τα ρώσικα άλογα!), θεσμικά όργανα. Την Ευρωπαϊκή Επιτροπή (Commission), την Ευρωπαϊκή Κεντρική Τράπεζα (ΕΚΤ), και το Διεθνές Νομισματικό Ταμείο (ΔΝΤ). Ουσιαστικά ο ρόλος της Τρόικας συνίσταται στην εποπτεία χωρών με σοβαρά οικονομικά προβλήματα, οι οποίες λαμβάνουν χρηματοδοτικά δάνεια. Αν και έχουν επίτιμο χαμηλότερο από εκείνα των κεφαλαιαγορών, κάθε άλλο παρά στοχεύουν στο να βοηθήσουν τις οικονομίες των χωρών που υποφέρουν, προκειμένου να ανακάμψουν. Η Τρόικα, άλλωστε, θέτει κατ'εξοχήν στο στόχαστρό της, τους μισθούς, τα ωράρια εργασίας και τις κοινωνικές δαπάνες, διασφαλίζοντας και πάλι τα συμφέροντα των πλουσιότερων. Επιπλέον προωθεί τα συμφέροντα των ιδιωτών πιστωτών, των τραπεζών και των λοιπών χρηματοπιστωτικών ιδρυμάτων, μεταφέροντας, μετατρέποντας στα χέρια του Δημοσίου, ενώ το ενισχύει και το ανάγει σε μη βιώσιμα επίπεδα, που απαιτούν οικονομικές μεταρρυθμίσεις και μέτρα λιτότητας σε ακραίο βαθμό.

«Στα ζούλα τρώνε τα πουλιά τ' αγκάβανου* τσοι* σπόρους, και δεν τα πάνει η Τρόικα* να τωσε* βάλει φάρους!!!».

«Γριβίζομε τση* Τρόικας*, μ' αυτή δεν χαμπαρίζε* και σ' ένα κόσκιο βαθύ μας φιλοκοσκινίζε!».

«Γρινιάζομε*, μ' η Τρόικα* αυτό που θέλει κάνει, και το 'χει βάλει σαν σκοπό, να μασε* κουζουλάνει!».

«Δίμουρα* μασε* φέρνονται όσοι μας βοηθούνε, μα μ' αρχήνη την Τρόικα*, το αίμα μας ρουφούνε!».

Απόσπασμα από το υπό έκδοση Κρητικό Γλωσσάρι μου Νο 3, το οποίο περιέχει 9.500 λήμματα, 10.300 μαντινάδες και 125 παροιμίες.

Φιλικά
Μαρίνος Ιδομενέως



Corretto cafe

Σας προσκαλούμε να απολαύσετε τον καφέ espresso Portioli, ή το ποτό σας σε ένα άνετο και φιλικό περιβάλλον βλέποντας όλους τους αγώνες στο Nova - ΟΤΕ TV. Αναλαμβάνουμε κοινωνικές εκδηλώσεις.

Ε.Χατζάκη 4, Άγιος Ιωάννης, Λεωφ. Κνωσού.
Τηλ. επικοινωνίας 2810 211731.

ΦΡΑΓΚΙΑΔΑΚΗ ΜΑΡΙΑ
ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΑ & ΥΛΙΚΑ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑΣ
Χριστομυχάλη Ξυλούρη 26, Τ.Κ. 71304
Τηλ. & Fax: 2810 380637, 2810 381791
e-mail: fragiadaki1@gmail.com

ΠΡΑΤΗΡΙΟ ΥΓΡΩΝ ΚΑΥΣΙΜΩΝ ΠΛΥΝΤΗΡΙΑ - ΕΙΔΗ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΩΝ
ΜΑΥΡΑΚΗΣ
Δύναμη Κίνησης
ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ ΜΑΥΡΑΚΗΣ
Νικ. Κρυσσάδην Ο.Τ. 25, Αγ. Ιωάννης
Τηλ: 2810 325565, 2810 241296
ΔΙΑΝΟΜΗ ΠΕΤΡΕΛΑΙΟΥ ΘΕΡΜΑΝΣΗΣ

Projekt Deutsch
Institut Griechenland
PARTNER KRETA ΣΥΝΕΡΓΑΤΗΣ ΚΡΗΤΗΣ
ΚΕΝΤΡΟ ΓΕΡΜΑΝΙΚΗΣ ΓΛΩΣΣΑΣ
ΣΤΕΦΑΝΑΚΗΣ ΜΙΧΑΛΗΣ
Γ. ΕΠΡΟΥΔΑΚΗ 14 ΑΓ. ΙΩΑΝΝΗΣ ΤΗΛΕΦΩΝΟ: 2810238393
www.projektdeutsch.gr E-MAIL: info@projektdeutsch.gr

Ο Έλπις έρχεται... (μαζί μ' αυτόν και η ελπίδα)

Ο Ελπιδοφόρος Χρυσοβέργης είναι μόνο 26 χρονών και έχει ζήσει όσα κάποιοι θα ζήσουν σε μία ζωή και βάλε. Θα κάνει το Λονδίνο - Αθήνα με ποδήλατο για να μας αποδείξει ότι η ελπίδα είναι μέσα μας.

Θα ξεκινήσει έναν ποδηλατικό μαραθώνιο, ο ίδιος τον αποκαλεί "ποδηλατάδα", ως την Αθήνα με σκοπό να μαζέψει 10.000 ευρώ για την Φλόγα. Τι μπορεί να οδηγήσει έναν 26χρονο σε αυτή την προσπάθεια;

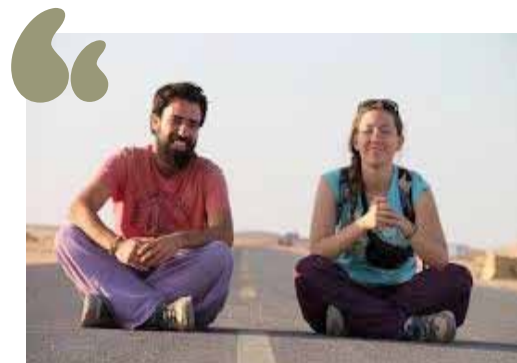
Για να πάρουμε τα πράγματα από την αρχή ο Ελπιδοφόρος - ή Έλπις όπως τον φωνάζουν οι φίλοι του - μεγάλωσε στην Λαμία όπου τελείωσε και το σχολείο, συνέχισε στην ΑΣΟΕ όπου γνώρισε την Δώρα - με την οποία ταίριαξαν στον τρόπο ζωής και στην περιπέτεια - και μέσα από τα προγράμματα "Εράσμους", ξεκίνησε να αγαπάει τα ταξίδια. Με ένα άλλο πρόγραμμα εθελοντικής εργασίας στην Ινδία άλλαξε και η κοσμοθεωρία που είχε έως τότε. "Εκεί που έλεγα ότι θα συνεχίσω τις σπουδές μου στην Αγγλία στα χρηματοοικονομικά, ο απλός τρόπος ζωής των Ινδών με έκανε να σκεφτώ ξανά το τι θέλω να κάνω στην ζωή μου".

Κάπως έτσι τα σχέδια άλλαξαν και ο Έλπις βρέθηκε να εργάζεται για μία στοιχηματική εταιρεία στην Νότια Αφρική. Ευτυχισμένη ζωή στο Κέιπ Τάουν, στην οποία ο Έλπις και η Δώρα αποφάσισαν να βάλουν ένα τέλος μετά από δυόμιση χρόνια για να ζήσουν το πρώτο τους μεγάλο όνειρο προσφοράς και περιπέτειας. Παραιτήθηκαν από μία καλοπληρωμένη δουλειά για να διασχίσουν την Αφρική και να φθάσουν Ελλάδα κάνοντας στάσεις όπου προσέφεραν εθελοντική εργασία ή τα κεφάλαια που είχαν συγκεντρώσει για να ενισχύσουν τοπικές κοινότητες που το είχαν ανάγκη. Ξεκίνησαν με ένα ορφανοτροφείο και ένα σχολείο στην Κένυα και όπου ανακάλυπταν ότι χρειαζόνταν βοήθεια προσέτρεχαν διαδικτυακά σε δωρητές (crowdfunding) για να ενισχύσουν την προσπάθειά τους. Ένα από τα μεγαλύτερα πρότζεκτ τους στην Αφρική ήταν και η δημιουργία ενός πηγαδιού που πρόσφερε νερό σε μία κοινότητα 1500 ανθρώπων.

"Όνειρο ζωής είναι να γυρίσουμε κάποια στιγμή μόνιμα στην Ελλάδα και να φτιάξουμε ένα hostel κάπου στην Κρήτη διαφορετικό από ότι έχουμε συνηθίσει. Θα έχει μέσα αγροτουρισμό, θα ενημερώνει τους επισκέπτες για την γύρω περιοχή και θα στηρίζει την τοπική κοινότητα". Αν κρίνουμε από όσα έχει κάνει μέχρι σήμερα ο Έλπις με την Δώρα το όνειρο τους δεν μοιάζει παρά μία απλή υπόθεση.

Πηγή: news247.gr

(Από το δημοσίευμα του Κωστή Χριστοδούλου)
Επιμέλεια: Βαγγέλης Αλεξάκης
Αντιπρόεδρος του Δ.Σ. του Συλλόγου και μέλος της συντακτικής επιτροπής της εφημερίδας.



Μέρες παλιές

Ανιστορούμαστε τις μέρες τις παλιές,
που παίζαμε σα ξέγνοιαστα αλάνια,
ξεκάλτσωτοι, τα πόδια μας γυμνά
μεσ' τα παλιά στιβάνια.

Ήταν οι μέρες μας ζεστές, χαρούμενες, σκληρές,
κι' ελπίζαμε σένα φίλι, μια αγκαλιά και ένα χάδι,
κάτω απ' το ξάστερο ουρανό,
όλοι μαζί σαν βγάζαμε το βράδυ.

Να ερχόταν εκείνες οι μέρες οι παλιές,
μαζί με την ελπίδα,
της νιότης την ορμή να είχαμε αγκαλιά,
για όραμα μια όμορφη ζωή
και γνώση στο μυαλό μας για πυξίδα.

Βαγγέλης Αλεξάκης
Ηράκλειο 4-6-2015



ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΣΠΟΥΔΩΝ

ΖΟΥΡΜΠΑΚΗΣ ΑΡΙΣΤΕΙΔΗΣ
ΚΟΚΟΛΑΚΗΣ ΓΙΑΝΝΗΣ
ΦΟΥΝΤΟΥΛΑΚΗΣ ΝΙΚΟΣ

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

Ιδιαίτερα Μαθήματα

Ομοιογενή Τμήματα 3-4 μαθητών

Λειτουργεί τμήμα συμβουλευτικής σε θέματα Επαγγελματικού Προσανατολισμού

Σε 4 σημεία στο Ηράκλειο

- 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