

**>>>ΤΑ ΝΕΑ ΤΜΗΜΑΤΑ ΤΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ
ΤΟΥ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΑΓΙΟΥ ΙΩΑΝΝΟΥ
ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2016 – ΙΟΥΝΙΟΣ 2017**

Οι εγγραφές ξεκινούν από 15 Σεπτεμβρίου και οι δραστηριότητες από 1 Οκτώβρη. Στη σελίδα 8 περιγράφεται αναλυτικά η δομή της κάθε δραστηριότητας.

σελ.8



www.tovimanews.gr

ΤΟ Βήμα του Αϊ Γιάννη

Σεπτέμβριος 2016 Τεύχος 32 • Περιοδική Έκδοση του Πολιτιστικού Συλλόγου



ΤΟ ΒΡΑΒΕΙΟ ΤΟΥ ΔΗΜΟΥ ΣΤΟΝ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟ ΤΟΥ ΑΪ-ΓΙΑΝΝΗ

(σελ.3)





ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΣΠΟΥΔΩΝ
ΖΟΥΡΜΠΑΚΗΣ ΑΡΙΣΤΕΙΔΗΣ
ΚΟΚΟΛΑΚΗΣ ΓΙΑΝΝΗΣ
ΦΟΥΝΤΟΥΛΑΚΗΣ ΝΙΚΟΣ
e-mail: enoiko1@hotmail.com

Ιδιαίτερα Μαθήματα
Ομοιογενή Τμήματα 3-4 παιδιών
Λειτουργεί τμήμα ομβριονευτικής 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

>>>Επιστολή

Αγαπητέ κύριε,
Ως πολίτης αυτής της ταλαιπώρης πόλης έχω αναγκάσει με την ανευθυνότητα του εργολάβου αλλά και της γνωστής εταιρίας που εκπροσωπεί, των υπευθύνων του δήμου Ηρακλείου που εποπτεύουν -υποτίθεται- το έργο που αφορά στο πέρασμα καλωδίου κατά μήκος των δρόμων του Ηρακλείου.

Τώρα και 1 μήνα έχουν ανοιχτεί κακότεχνα χαντάκια κατά μήκος των δρόμων από τα όρια του Πανεπιστημίου δίπλα στη ΔΟΥ Ηρακλείου, καθ' όλη την οδό Ερμή, Πικροδάφνης, Κλεάνθους, Σκεπετζή και συνεχίζει προς το κέντρο Ηρακλείου με μήκος άνω των 5 χλμ., πλάτος από 5 έως και 15 εκατοστά και βάθος από 10 έως και 20 εκατοστά, αρκετά μεγάλα για να πέσει και να εγκλωβιστεί τροχός μεγάλης μηχανής και εννοείται ποδηλάτου όπως και συνέβη χθες στο ύψος της Ερμή όπου και το παιδάκι έπεσε από το ποδήλατο ευτυχώς χωρίς σοβαρά τραύματα.

Δεν υπάρχει καμία σήμανση του έργου για τους οδηγούς εκτός από 2 σημεία στα τόσα χλμ. ενώ σε κάποια σημεία έχει πέσει λίγο υποτυπώδες τσιμέντο για τα μάτια του κόσμου και σε αλλά, η

σκόνη και τα χώματα που έχουν αφήσει, μετά από τόσο καιρό έχει κλείσει λίγο κάποια. Αναρωτιέμαι ...πρέπει να συμβεί κάποιος σοβαρός τραυματισμός για να κλείσουν ???

Με εκτίμηση, ΔΗΜΗΤΡΗΣ Μ. ΓΙΑΒΡΙΑΣ



>>>ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΡΙΑ

Ο Πολιτιστικός Σύλλογός μας, ευχαριστεί τον κ. Παπαδογιαννάκη Στέλιο, συνταξιούχο δάσκαλο και συγγραφέα, για τη δωρεά βιβλίων του στη βιβλιοθήκη του Συλλόγου.

Ο κ. Παπαδογιαννάκης Στέλιος, συνταξιούχος δάσκαλος και με πρόσθετο πτυχίο από τα Περιφερειακά Επιμορφωτικά Κέντρα (Π.Ε.Κ.) Λειτουργιών Δημοτικής Εκπαίδευσης, έχει γράψει διάφορα βιβλία λαογραφικού, ιστορικού, ποιητικού και γλωσσικού περιεχομένου, τα οποία δίνουν γνώσεις χωρίς μεγάλη προσπάθεια, δεδομένου ότι είναι γραμμένα σε απλή γλώσσα και με ευέλικτα νοήματα. Γεννήθηκε στα Ακούμια Ρεθύμνου, υπηρέτησε σε διάφορα σχολεία μεταξύ αυτών και στο 47ο του Προαστίου μας, απ' όπου και συνταξιοδοτήθηκε.

Οι τίτλοι των βιβλίων που έχει γράψει είναι οι εξής:
1) Η ελιά στις Αρχάνες δια μέσου των αιώνων 1992 (συμμετοχή).

2) Ακούμια Αγίου Βασιλείου Ρεθύμνου. Αθήνα 2002.

3) Κοντά στην παράδοση. Αθήνα 2002.

4) Παραδοσιακά επαγγέλματα. Ηράκλειο 2004

5) Γενεαλογικό δέντρο της οικογένειας Παπαδογιαννάκη. Ηράκλειο 2005.

6) Μνημεία και γλυπτά της πόλης του Ηρακλείου.

Η πρόεδρος και το Δ. Σ. του συλλόγου μας, απευθύνουν θερμά συλλυπητήρια, στο μέλος της ελεγκτικής επιτροπής του συλλόγου κ. Ροδούλας Σπετσωτάκη και στην οικογένεια της, για τον θάνατο του πατέρα της.

Η χορωδία «Ερωδιός» του Αϊ Γιάννη, ευχαριστεί θερμά την οικογένεια Δ. Μανουσάκη για τη δωρεά των 150 Ε που της προσέφερε για τη μνήμη της αγαπημένης τους μητέρας.

Ο πολιτιστικός Σύλλογος Αγ. Ιωάννη ευχαριστεί την Εταιρεία Αξιοποίησης και Διαχείρισης της περιουσίας του Πανεπιστημίου Κρήτης, για την δωρεάν παραχώρηση μιας αίθουσας στο κτήριο «Ροτόντα» στη Λ Κνωσού, προκειμένου να στεγάσουμε ένα εξάμηνο ακόμη, την ομάδα Αλληλεγγύης του Συλλόγου μας.

Ηράκλειο 2005.

7) Συνοπτική ιστορία της Κρήτης. Ηράκλειο 2007.

8) Το νερό και ο άνθρωπος. Ηράκλειο 2008.

9) Κορυφαίοι Κρήτες όλων των εποχών. Ηράκλειο 2009.

10) Αγροτικά Γεωργία-Κτηνοτροφία (τα παλαιών χρόνια) Ηράκλειο 2010.

11) Πώς τραγουδεί η Κρήτη. Ηράκλειο 2010.

12) Λεξικό της Κρητικής Διαλέκτου. Ηράκλειο 2011.

13) Τοπωνύμια Ακουμιών δήμου Αγίου Βασιλείου. Ηράκλειο 2011.

14) Το εγκόλλιο του μερακλή. Ηράκλειο 2012.

15) Δημογραφική κίνηση των κατοίκων του χωριού Ακουμιών δήμου Αγίου Βασιλείου (από τις αρχές του περασμένου αιώνα μέχρι σήμερα). Ηράκλειο 2012.

16) Λέξεις, φράσεις και ρητά της ελληνικής γλώσσας. Ηράκλειο 2013.

17) Παροιμίες. Ηράκλειο 2013.

18) Ποίηση-Ποιήματα. Ηράκλειο 2013.

19) Οι σπουδαιότεροι πολιτικοί ηγέτες της Ελλάδας (από το 1828 μέχρι σήμερα). Ηράκλειο 2015.

20) Γεωγραφία της Κρήτης. Ηράκλειο 2015 και

21) Οι επτά σοφοί της Αρχαίας Ελλάδας και τα επτά θαύματα του Αρχαίου Κόσμου. Ηράκλειο 2016.

το Βήμα του Αϊ Γιάννη



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

ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ:

Βαγγέλης Αλεξάκης - 6979 536382
e-alexakis@hotmail.com

Δέσποινα Μαραγκάκη - 6947 409383
despoina@giavridis.gr

Νίκη Χατζηδάκη - 6944338779
xatzidaki-elpiniki@hotmail.com

Δέσποινα Σακαδάκη - 6945610024
despinasakadaki@yahoo.gr

ΣΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΤΕΥΧΟΣ
ΣΥΝΕΡΓΑΣΤΗΚΑΝ:

ο Σύλλογος Καραμπουρνιωτών

η Ομάδα πολιτών «Αναλαμβάνω»

ο κ Μανόλης Οικονόμου

ο κ Μαρίνος Ιδομενέως

ο κ. Α. Ανυφαντάκης

η κ. Δήμητρα Νεονάκη

η κ. Tamara Heisrath

η κ. Μαρίζα Ζυμωνοπούλου

ο κ. Νίκος Ψιλάκης

η κ. Τρουλινού Αγγελική

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ:

Χάρης Σπανάκης - xspanakis@gmail.com

Ε.Α. ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ

ΠΡΟΑΣΤΙΟΥ ΑΓ.ΙΩΑΝΝΟΥ

ΤΑΝΤΑΛΟΥ & ΓΑΖΙΟΥ, Τ.Κ. 71409 ΗΡΑΚΛΕΙΟ

www.tovimanews.gr

www.psagioannou.blogspot.com

e-mail: politistikosaig@gmail.com

ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΚΑΡΑΜΠΟΥΡΝΙΩΤΩΝ

>>>ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

Ο σύλλογος Καραμπουρνιωτών "ο Άγιος Γεώργιος" διοργανώνει μαθήματα παραδοσιακών χορών από την Μικρά Ασία και την Κρήτη σε παιδιά και ενήλικες. τα μαθήματα θα γίνονται κάθε τρίτη και θα ξεκινήσουν τον Οκτώβριο.

Για πληροφορίες μπορείτε να επικοινωνείτε με την κα Βαγγελιώ Μανουσάκη στο τηλέφωνο 6975 977298 ή με την κα Χρυσούλα Αβραμάκη στο τηλέφωνο 6977 662278.

Βραβείο από το Δήμο Ηρακλείου στον Σύλλογο μας!

Επιμέλεια: Δέσποινα Μαραγκάκη



Με στόχο την καλλιέργεια της περιβαλλοντικής συνείδησης σε μέλη και φίλους, ο Πολιτιστικός Σύλλογος Αγίου Ιωάννη παρεμβαίνει σε πάρκα και κοινόχρηστους χώρους του προαστίου με δράσεις που συμμετέχουν οι κάτοικοι αλλά και οι περιβαλλοντικές ομάδες του Αγίου Ιωάννη.

Μια από αυτές τις δράσεις είναι και η υιοθεσία κοινόχρηστου χώρου στην οδό Κρασαδάκη. Ο Πολιτιστικός Σύλλογος Αγίου Ιωάννη βραβεύθηκε για την «καθοριστική συμβολή του στην ανάπτυξη του Αστικού Πρασίνου και την προαγωγή του εθελοντισμού».

Με επιτυχία πραγματοποιήθηκε το Σάββατο 11 Ιουνίου, στο αίθριο της Λότζια, η βράβευση των εθελοντών του Ηρακλείου που έχουν υιοθετήσει και φροντίζουν κοινόχρηστους χώρους. Με την εκδήλωση αυτή ολοκληρώθηκε μία σειρά δράσεων για την Παγκόσμια Ημέρα Περιβάλλοντος που ξεκίνησαν στις 26 Μαΐου από την Αντιδημαρχία Περιβάλλοντος και Αγροτικής Ανάπτυξης και την Αντιδημαρχία Καθαριότητας, Ανακύκλωσης και Πρασίνου του Δήμου Ηρακλείου.

Την εκδήλωση παρακολούθησε πλήθος κόσμου που ανταποκρίθηκε στην ιδέα της Υιοθεσίας. Στο πλαίσιο της εκδήλωσης τιμήθηκε ο κ. Ζαχαρίας Κυπριωτάκης για την καθοριστική του συμβολή στη συγκρότηση και αναβάθμιση της Υπηρεσίας

Πρασίνου από το 1980 έως το 1994. Επίσης, τιμήθηκαν όλες οι ομάδες που έχουν προχωρήσει στην υιοθεσία κοινόχρηστων χώρων πρασίνου στη πόλη, παρουσιάστηκαν οι καλύτερες πρακτικές ενώ βραβεύτηκαν τα τρία καλύτερα υιοθετημένα πάρκα. Πιο συγκεκριμένα, τα πάρκα που επιλέχθηκαν (μετά από επιτόπια αυτοψία από αρμόδια τριμελή επιτροπή) ήταν: το πάρκο που βρίσκεται στη συμβολή των οδών Τίτου Γεωργιάδη και Αρχιμήδους, κάτω από το Καπετανάκειο με ανάδοχο τον κ. Κώστα Χιωτέλη, ο Αστικός Λαχανόκηπος με ανάδοχο τα μέλη του Πολιτιστικού Συλλόγου Αγίου Ιωάννη και το πάρκο στον Προμαχώνα Βηθελέμ με ανάδοχο την οικογένεια του κ. Κωνσταντίνου Μπαντουβά και τους φίλους και εργαζόμενους της Εταιρείας Cretan Holidays για την συμμετοχή τους στο

πρόγραμμα.

Με την παρουσία του τίμησε την εκδήλωση ο Αρχιεπίσκοπος

Κρήτης κ. Ειρηναίος καθώς και εκπρόσωποι φορέων του Ηρακλείου.

Στην εκδήλωση παρευρέθηκαν και βράβευσαν τους αναδόχους κοινόχρηστων χώρων πρασίνου ο Αντιδήμαρχος Περιβάλλοντος και Αγροτικής Ανάπτυξης Δήμου Ηρακλείου κ. Πέτρος Ινιωτάκης, ο Αντιδήμαρχος Καθαριότητας και Ανακύκλωσης κ. Χάρης Μαμουλάκης, ο Εντεταλμένος Σύμβουλος Τουρισμού κ. Gian Andrea Paolo Garancini, ο Πρόεδρος και ο Αντιπρόεδρος της ΔΕΠΑΝΑΛ Α.Ε κ. Νίκος Αγγελάκης και Νεκτάριος Ανδρεαδάκης, ο πρόεδρος της ΔΗΚΕΗ κ. Γιώργος Τσαγκαράκης και η αντιπρόεδρος του ΔΟΠΑΦΜΑΗ κ. Μαρία Κασωτάκη.

Σχολή Χορού Τζίνα Μιχελιδάκη

Αναγνωρισμένη Σχολή από το Υπουργείο Πολιτισμού & Επιστημών

Προσιτές τιμές

Λειτουργούν τμήματα:

- Κλασικού Μπαλέτου
- Σύγχρονου χορού
- Μοντέρνου χορού
- Hip Hop & street dance
- Zumba (τμήμα ενηλίκων)
- Παιδικά τμήματα χορού (παιδιά 3-5 ετών)

Εγγραφές - Πληροφορίες:
τηλ. **2810 324767**

Από 1 Σεπτεμβρίου: 17.00 - 21.00
Αταλάντς 12 (παράλληλη της οδού Σπράκης) - Αγ. Ιωάννης
(κοντά στο Super Market Χαϊκιαδικής)

• Έναρξη μαθημάτων από 15 Σεπτεμβρίου •

www.tzinamixelidaki.gr

ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΕΣ ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ 2016

Επιμέλεια: Δ. ΣΑΚΚΑΔΑΚΗ-ΑΒΡΑΜΑΚΗ

Κάθε τέλος της σχολικής περιόδου ο **ΕΞΩΡΑΙΣΤΙΚΟΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ του ΑΓΙΟΥ ΙΩΑΝΝΗ** παρουσιάζει τις δραστηριότητες του. Φέτος οι καλοκαιρινές εκδηλώσεις έγιναν **27 και 28 Ιουνίου στο Κηποθέατρο Μάνου Χατζηδάκη.**



Την πρώτη μέρα τη Δευτέρα χαρήκαμε τα παρακάτω:

- Χαιρετισμό από την πρόεδρο του Συλλόγου μας κ. Δέσποινα Μαραγκάκη.
- **ΜΑΝΤΟΛΙΝΟ** με τη δασκάλα κ. Σωμαράκη και έπαιξαν τα παιδιά τα: Μίλησε μου, Ζήσω πεθάνω στη ζωή κ.α.
- **ΚΛΑΣΙΚΗ ΚΙΘΑΡΑ** με το δάσκαλο κ. Παπαδάκη και οι μικροί μας φίλοι μας έπαιξαν τα: Ύμνος της χαράς, κ.α.
- **TANGO** μας χόρεψε η κ. Ταμάρα

Ατζολετάκη και ο κ. Παυλάκης

- **ΖΟΥΜΠΑ** με την κ. Φανουράκη που παρουσίασε υπέροχες χορογραφίες με μικρούς και ενήλικες.
- **LATIN** με την κ. Κακουλάκη και τον κ. Ρασιδάκη. Οι χορογραφίες είχαν θέμα: -ΤΙ ΘΑ ΓΙΝΩ ΟΤΑΝ ΜΕΓΑΛΩΣΩ-

Χόρεψαν

Μας χόρεψαν μικροί και μεγάλοι και ήταν όλοι θαυμάσιοι με τις φανταχτερές,

πολύχρωμες φορεσιές και τις υπέροχες χορογραφίες τους.

Τη δεύτερη μέρα Τρίτη 28 Ιουνίου μας χαιρέτησε πάλι η πρόεδρος κ. Μαραγκάκη και ακολούθησαν τα παρακάτω:

- **ΑΡΜΟΝΙΟ** με δάσκαλο τον κ. Πεπονάκη, και τα παιδιά έπαιξαν τα: Arabesque Friedrich Burgmuller κ.α.
- **ΛΥΡΑ** με τον κ. Νταγιαντά και ακούσαμε από τους μικρούς καλλιτέχνες: Ερωτόκριτο,



Κοντυλιές, Ροδινό κ.α.

- **ΠΟΛΕΜΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ** με τον κ. Παξιμαδάκη, που μας παρουσίασε τα πρώτα στάδια τους.
- **ΧΟΡΩΔΙΑ** παιδική με τον κ. Κυπράκη. Οι μικροί μας φίλοι μας είπαν-Πάμε σαν άλλοτε, Γιαλό-γιαλό κ.α.
- **ΚΡΗΤΙΚΟΙ ΧΟΡΟΙ** με τις κ. Ελένη, Μαρία και τον κ. Κώστα Φαραζάκη. Απολαύσαμε και χειροκροτήσαμε τους λεβέντες Κρητικούς και τις όμορφες

Κρητικοπούλες με τις υπέροχες στολές τους, σε τοπικούς, σε παλιούς ξεχασμένους χορούς, αλλά και σε λαϊκούς. Παράλληλα στην είσοδο λειτουργούσε έκθεση Φωτογραφίας με τον κ. Βερίγο, Ζωγραφική με την κ. Τσαγκαράκη και Ντεκουπάζ με την κ. Πιταροκοίλη. Εκατοντάδες γονείς και επισκέπτες μας χειροκρότησαν και μας ευχήθηκαν ΚΑΛΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ. Ευχαριστούμε όλους, που έλαβαν μέρος και τους ευχόμαστε υγεία και ότι ποθεί καθένας.



Φίλοι έμποροι, επαγγελματίες, στηρίξτε την έκδοση της εφημερίδας. Το όφελος θα είναι δικό σας, αληθό και όλων των κατοίκων της περιοχής.

Ε.Α. ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΠΡΟΑΣΤΙΟΥ ΑΓΙΟΥ ΙΩΑΝΝΟΥ
ΤΑΝΤΑΛΟΥ & ΓΑΖΙΟΥ, Τ.Κ. 71409 ΗΡΑΚΛΕΙΟ
www.tovimanews.gr, e-mail: politistikosaig@gmail.com

Χάρης Σπανάκης
Σχεδιαστής Εφαρμογών Επικοινωνίας

- διαφημιστικά έντυπα
- βιβλία, εφημερίδες
- σήμα, λογότυπο
- κάρτες, επικέτες, επιγραφές
- διαφημιστικές κατοχωρήσεις

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

passion haircuts
ΚΟΜΜΟΣΕΙΣ
ΦΡΟΝΤΙΔΑ

Δελγιάννη Μαρία

Αρτέμιδος 23 (πάρκος Αρχιεπ. Ευγενίου) Ηράκλειο Κρήτης
Τηλ.: 2810 322521

ΚΕΝΤΡΟ ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΗΣ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ

ΦΩΤΟΔΥΝΑΜΙΚΗ
Μελαγγρώσεις
Ισιση
Γήρανση
Ευρωαγγείες

ΦΙΤΟΘΑΛΠΑΣΗ
Ουλές
Αντιόγκση Κολογόνου
Ρυτίδες

ΜΕΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑ
ΜΟΝΙΜΗ ΨΕΦ. ΦΩΤΟΛΠΟΤΡΟΣΗ
ΚΛΑΣΙΚΗ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ
Σαμπάν-Προσώπου
ΚΛΑΣΙΚΗ ΑΠΟΤΡΟΣΗ
ΜΑΚΙΓΙΑΖ

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

ΦΡΟΝΤΙΖΩ ΤΗΝ ΓΕΙΤΟΝΙΑ ΜΟΥ - ΟΜΟΡΦΑΙΝΩ ΤΗΝ ΠΟΛΗ ΜΟΥ



Ποδηλατάδα για μικρούς και μεγάλους κατά μήκος του Πάρκου Ερυθραίας στις Μεσαμπελιές



Στο πλαίσιο των δράσεων-εκδηλώσεων του Δήμου Ηρακλείου για την Παγκόσμια Ημέρα Περιβάλλοντος, την Παρασκευή 10 Ιουνίου και ώρα 17:00 μ.μ. ο Δήμος Ηρακλείου, η 4η Δημοτική Κοινότητα Ηρακλείου και ο Πολιτιστικός Σύλλογος Αγίου Ιωάννη συνδιοργάνωσαν Ποδηλατάδα για μικρούς και μεγάλους κατά μήκος του Πάρκου Ερυθραίας στις Μεσαμπελιές, με σημείο συνάντησης στο ύψος του πάρκου που βρίσκεται ο Ιερός Ναός Αγίου Ευγένιου.

- Συμμετείχαν: ο ποδηλατικός όμιλος ΠΟΗ Κάστρο, η ομάδα Critical Mass, παιδιά και γονείς

κάτοικοι της περιοχής. Οι ποδηλάτες έκαναν βόλτα σε όλο το μήκος του πάρκου και έπειτα συγκεντρώθηκαν στο σημείο όπου πραγματοποιήθηκαν οι εξής δράσεις: - Δημιουργική απασχόληση με θέμα: «Όλη η γη μια γειτονιά, ας τη φροντίσουμε παιδιά» από στελέχη του Μουσείου Φυσικής Ιστορίας, καθώς επίσης και ενημέρωση για τις προστατευόμενες περιοχές Natura.

- Ζωγραφική ξύλινου ποδήλατου.
- Ομαδικά Υπαιθρια Παιχνίδια για παιδιά και ενήλικες.



ΜΙΚΡΟΙ ΚΡΗΤΙΚΟΙ ΣΕΦ ΣΕ ΔΡΑΣΗ...

Ο Πολιτιστικός Σύλλογος Αγίου Ιωάννου σε συνεργασία με την κ. Μυρσίνη Λαμπράκη Σεφ - Συγγραφέα, προσφέρει σε μικρούς φίλους μέλη και μη, του Συλλόγου, σειρά σεμιναρίων που αφορούν την Κρητική Διατροφή.



Η φιλοσοφία των μαθημάτων, της Mama Creta και της Μυρσίνης Λαμπράκη...

Η κρητική διατροφή είναι μια ολόκληρη φιλοσοφία, είναι ένας τρόπος ζωής, είναι η αίσθηση που πλησιάζεις τη φύση, τους ανθρώπους και τα προϊόντα. Μαζί με τον Πολιτιστικό Σύλλογο Αγίου Ιωάννη, αποφασίσαμε να μεταδώσουμε αυτή τη φιλοσοφία και αίσθηση σε μικρούς Κρητικούς, με σκοπό να έρθουν σε επαφή με μία παράδοση χρόνων.

Χρησιμοποιώντας σύγχρονες μεθόδους διατροφικής εκπαίδευσης για παιδιά, η σεφ Μυρσίνη Λαμπράκη, φέρνει τους λιλιπούτειους Κρητικούς μάγειρες, σε επαφή με τα Κρητικά ζυμαρία, τα βότανα της φύσης του νησιού και τον Κρητικό χρυσό, την σταφίδα. Τα μυστικά στα παραδοσιακά Χριστουγεννιάτικα ζυμαρικά της Κρήτης και φτιάχνει μαζί τους χριστόψωμα Σφακιανά και Κρητικούς ανεβατούς Πρωτοχρονιάτικους λουκουμάδες (κουμπανάκια).



ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ:

- Μουστομαγειρέματα**
- Μουστοκούλουρα
 - Κρητική πετιμεζόπιτα
 - Μουσταλευριά

Σταφίδα! Ο χρυσός της Κρήτης

- Σταφιδόψωμο
- Σταφιδόπιτα
- Μπάρα με σταφίδες

ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ:

Το κρητικό ψωμί

- Επτάζυμο
- Μιγαδερό

Τα κρητικά βότανα: ρίγανη, φασκομηλιά, θυμάρι, έρωντας

- Ντάκος με ελαιόλαδο και μείγμα από κρητικά βότανα
- Τυροπαλάκια με βότανα
- Αναψυκτικό με μέλι και κρητικά βότανα

ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ:

Παραδοσιακά Χριστουγεννιάτικα ζυμαρικά της Κρήτης

- Χριστόψωμο
- Κουμπανάκια

Πληροφορίες και δηλώσεις συμμετοχής στο **6947 409383** έως 20 Σεπτεμβρίου.

**ΦΡΟΝΤΙΣΤΗΡΙΟ
ΜΕΣΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ**

ΣΥΝΔΙΔΑΣΚΑΛΕΙΟ

ΕΘΝΟΜΑΡΤΥΡΩΝ 28

ΤΗΛ. 2811 103 137 - syndidaskaleio@hotmail.com



Αγγουράκη Ροδάνθη

Κοινωνική Λειτουργός Τ.Ε.Ι Κρήτης, MSc

*Εκπαιδύτρια Εργαστηρίου Αποτελεσματικού Γονέα (Gordon)

*ε. Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας ΝΔΙ

*Πιστοποιημένη στην Θετική Ψυχολογία

και στην Εκπαίδευση & Αποκατάσταση μέσω ταινιών

Τηλέφωνο: 6949564470

Email: filmotherapy.positivechange@gmail.com

Blog: <http://filmotherapypositivechange.blogspot.gr/>

ΤΜΗΜΑΤΑ ΤΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΤΟΥ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΑΓΙΟΥ ΙΩΑΝΝΟΥ ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2016 – ΙΟΥΝΙΟΣ 2017

Οι εγγραφές ξεκινούν από 15 Σεπτεμβρίου και οι δραστηριότητες από 1 Οκτώβρη. Απαραίτητη προϋπόθεση για συμμετοχή στις παραπάνω δραστηριότητες, είναι η ετήσια συνδρομή ως μέλους ή φίλου 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 ενήλικους - Κρίστη Κακούλακη
- Τηλέφωνο επικοινωνίας: 6937 531868

Τάνγκο - Ατζολετάκη Ταμάρα
- Τηλέφωνο επικοινωνίας: 6948 307196

Γυμναστική πελικών - Ταμάρα Ατζολετάκη - Τηλέφωνο επικοινωνίας: 6948 307196

ΔΙΑΛΟΓΕΣΜΟΣ Μ.Β.Σ.Ρ. - Ταμάρα Ατζολετάκη
- Τηλέφωνο επικοινωνίας: 6948 307196

Ζωγραφική για παιδιά και ενήλικες - Ελένη Τζαγκαράκη
- Τηλέφωνο επικοινωνίας: 6934 171944

ΠΙΟΓΚΑ: Τσαγκαράκη Ελευθερία
- Τηλέφωνο επικοινωνίας: 6945 790075

ΠΑΙΔΙΚΗ ΧΟΡΩΔΙΑ - ΝΙΚΟΣ ΚΥΠΡΑΚΗΣ
- Τηλέφωνο επικοινωνίας: 6974 603419

Κρητικοί Χοροί - Κώστας και Ελένη Φαραζάκη
- Τηλέφωνο επικοινωνίας: 6948 382116

ΔΑΟΥΤΟ - ΝΤΑΓΙΑΝΤΑΣ ΓΙΩΡΓΟΣ
- Τηλέφωνο επικοινωνίας: 6972 079623

ΔΥΡΑ - ΝΤΑΓΙΑΝΤΑΣ ΜΕΝΕΛΑΟΣ
- Τηλέφωνο επικοινωνίας: 6973 499678

Μαντολίνο - Σωμαράκη Πελαγία
- Τηλέφωνο επικοινωνίας: 6945 919276

ΝΤΕΚΟΥΠΑΣ - ΠΙΤΑΡΟΚΟΙΛΗ ΣΤΕΛΛΑ
- Τηλέφωνο επικοινωνίας: 6944 656949

Κοπτική-Ραπτική - Ευαγγελία Μανουσάκη
- Τηλέφωνο επικοινωνίας: 6975 977298

Σκάκι για παιδιά Παπανδρέου Μαρία,
- Τηλέφωνο επικοινωνίας: 6973 826452

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟ ΑΡΜΟΝΙΟ & ΠΙΑΝΟ - ΠΕΠΟΝΑΚΗΣ ΛΕΩΝΙΔΑΣ
- Τηλέφωνο επικοινωνίας: 6946 696224

ΖΟΥΜΠΙΑ - ΦΑΝΟΥΡΑΚΗ ΜΑΡΙΝΑ
- Τηλέφωνο επικοινωνίας: 6982 804633 & Σγουράκη Μαρία
- Τηλ.: 6951 780706

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ - ΒΕΡΙΓΟΣ ΠΑΥΛΟΣ
- Τηλέφωνο επικοινωνίας: 6938 504933

ΠΙΟΓΚΑ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ - ΓΙΑΚΟΥΜΑΚΗΣ ΠΕΤΡΟΣ - Τηλέφωνο επικοινωνίας: 6978 127877

ΚΟΣΜΗΜΑ ΑΡΓΥΡΟΧΡΥΣΟΧΟΪΑ - ΣΠΑΝΑΚΗ ΔΗΜΗΤΡΑ
- Τηλέφωνο επικοινωνίας: 6979 401516

ORIENTAL - ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΚΑΤΣΑΡΑΚΗ
- Τηλέφωνο επικοινωνίας: 6970 416458

ΠΛΕΚΤΟ - ΠΑΤΕΡΑΚΗ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ
- Τηλέφωνο επικοινωνίας: 6974 385173

ΜΑΚΡΑΜΕ - ΓΙΑΚΟΥΜΗ ΜΑΡΙΑ
- Τηλέφωνο επικοινωνίας: 6932 304279

ΘΕΑΤΡΙΚΗ ΟΜΑΔΑ - ΤΑΒΕΡΝΑΡΑΚΗΣ ΔΟΜΙΝΙΚΟΣ
- Τηλέφωνο επικοινωνίας: 6974 491551

ΚΛΑΣΙΚΗ ΚΙΘΑΡΑ - Παπαδάκης Κωνσταντίνος
- Τηλέφωνο επικοινωνίας: 6977 884064

ΟΜΑΔΑ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ - ΣΤΑΥΡΟΥΛΑ ΑΝΔΡΕΑΔΑΚΗ
- Τηλέφωνο επικοινωνίας: 6974 608058

ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΥΤΟΑΜΥΝΑΣ - Παξιμαδάκης Σωκράτης
- Τηλέφωνο επικοινωνίας: 6972032040

ΜΙΚΤΗ ΧΟΡΩΔΙΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ - Κανακάκης Μανώλης
- Τηλέφωνο επικοινωνίας: 6936 785430

ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ - Χαιρέτη Ειρήνη
- Τηλέφωνο επικοινωνίας: 6946 076347

ΟΙ ΑΡΕΤΕΣ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΚΗΝΗΜΑΤΟΓΡΑΦΟ - Αγγουράκη Ροδάνθη
- Τηλέφωνο επικοινωνίας: 6949 564470

ΙΤΑΛΙΚΗ ΚΟΥΛΤΟΥΡΑ - ΣΠΥΡΟΣ ΑΛΕΞΑΚΗΣ - Τηλέφωνο επικοινωνίας: 6940 429263



Σας αρέσει η ιταλική μουσική, η ιταλική κουζίνα, το ιταλικό σινεμά, η ιταλική γλώσσα και γενικά η ιταλική κουλτούρα, και θα θέλατε να μάθετε περισσότερα πράγματα για αυτήν; Θα θέλατε να κάνετε ένα ταξίδι στην Ιταλία και δεν έχετε αρκετές πληροφορίες για τη χώρα;

Τώρα ο Πολιτιστικός Σύλλογος Αγίου Ιωάννη διοργανώνει γκρουπ για να έρθουμε σε επαφή με τον πολιτισμό της γειτονικής μας Ιταλίας. Δήλωσε συμμετοχή και πληροφορίες στον Σπύρο Αλεξάκη Τηλ 6940429263

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΑ ΣΑΒΒΑΤΑ

Επιμέλεια: Μαρία Μανωλαράκη

Τα Δημιουργικά Σάββατα, που ξεκίνησαν την άνοιξη του 2015, φέτος συμπληρώνουν 3 επιτυχημένους κύκλους βιωματικών εργαστηρίων - σεμιναρίων.



Ο πολιτιστικός σύλλογος Αγίου Ιωάννη, ανταποκρινόμενος στην ζήτηση των ενδιαφερομένων, παρουσιάζει από τον Σεπτέμβριο μια επανασχεδιασμένη και εμπλουτισμένη ενότητα δωρεάν σεμιναρίων σε χώρους του προαστίου μας καθώς και εκτός, καλύπτοντας ένα ευρύ φάσμα γνωστικών και καλλιτεχνικών δεξιοτήτων. Οι συναντήσεις θα πραγματοποιούνται στην αίθουσα πολλαπλών χρήσεων του 13ου γυμνασίου Αντ. Βορεάδη 36, ώρα 16:00 έως 18:00. Τα μέλη και οι φίλοι που θέλουν να παρακολουθήσουν τα σεμινάρια μπορούν να επικοινωνούν και να δηλώνουν συμμετοχή στο τηλέφωνο: 6979444650 κ. Μανωλαράκη Μαρία από 18:00 έως 21:00.

Προγραμμα Δημιουργικών Σαββατών 2016-2017

- 24/09: WET FELTING - Μαρία Κετένογλου
- 01/10: NEEDLE FELTING - Μαρία Κετένογλου
- 08/10: ΧΑΡΟΥΠΟΜΑΖΕΜΑ/ΧΑΡΟΥΠΟΜΕΛΟ - Δέσποινα Μαθιουδάκη
- 22/10: ΣΑΠΟΥΝΙ ΚΑΣΤΙΛΗΣ ΜΕ ΚΡΗΤΙΚΑ ΒΟΤΑΝΑ - Κατερίνα Σαράντου
- 05/11: ΣΑΠΟΥΝΙ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΓΙΑ ΤΑ ΜΑΛΛΙΑ - WorkSoap
- 19/11: ΑΠΟΤΥΠΩΜΑ ΑΠΟ ΦΥΣΙΚΑ ΥΛΙΚΑ - Μαρία Κετένογλου

- 26/11: ΤΥΡΟΚΟΜΙΚΗ
- 03/12: ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΙΑΤΙΚΕΣ ΚΑΤΑΣΚΕΥΕΣ ΜΕ ΖΥΜΑΡΙΚΑ - Μαρία Βάμβουκα
- 10/12: ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΙΑΤΙΚΕΣ ΚΑΤΑΣΚΕΥΕΣ - Σισσυ Σκουλικάρη
- 17/12: ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΙΑΤΙΚΕΣ ΚΑΤΑΣΚΕΥΕΣ - Μαρία Κετένογλου
- 14/01: ΣΠΙΤΙΚΗ ΟΔΟΝΤΟΚΡΕΜΑ - Εφη Τριανταφυλλάκη
- 28/01: ΤΟ ΜΕΛΙ ΤΟΥ ΙΠΠΟΚΡΑΤΗ - Μαρία Δρούλου
- 11/02: ΠΛΕΚΤΕΣ ΚΑΡΔΙΕΣ - Ευαγγελία Πατερράκη
- 18/02: ΑΕΤΟΙ ΑΠΟ ΝΗΜΑ - Χριστίνα Αεράκη
- 04/03: ΜΑΡΤΑΚΙΑ ΜΕ ΜΙΚΡΟ-ΥΦΑΝΤΙΚΗ - Μάρω Κορνηλάκη
- 18/03: ΧΕΛΙΔΟΝΙΣΜΑΤΑ - Σισσυ Σκουλικάρη
- 01/04: ΠΑΣΧΑΛΙΝΗ ΛΑΜΠΑΔΑ/ΠΑΣΧΑΛΙΝΟ ΦΑΝΑΡΑΚΙ - Χριστίνα Αεράκη
- 08/04: ΣΤΑΥΡΟΙ ΒΑΙΩΝ - Σταύρος Αναγνωστάκης
- 22/04: ΜΟΒΙΛΟ - Λιάνα Σταρίδα
- 06/05: ΦΙΓΟΥΡΕΣ ΑΠΟ ΣΥΡΜΑ - Μαρία Βασιλάκη
- 27/05: ΨΩΜΙ ΓΑΜΟΥ - Δέσποινα Μαθιουδάκη

Πριν από κάθε σεμινάριο (4 ημέρες) οι ενδιαφερόμενοι να συμμετέχουν στα σεμινάρια θα ενημερώνονται αναλυτικά για τα υλικά και το περιεχόμενο του σεμιναρίου από: τον τοπικό τύπο (έντυπο & ηλεκτρονικό), την ηλεκτρονική εφημερίδα του Συλλόγου «tovimanews» και στο facebook.

envirol
ΚΑΥΣΙΜΑ • ΚΡΗΤΗΣ

AutoGas • Διανομή Πετρελαίου θέρμανσης

Τ: 2810 325565
Φ: 2810 241296

www.envirol.gr
info@envirol.gr

Πρατήριο Υγρών Καυσίμων
Λιπαντικά Μαρμάκης Χαράλαμπος & Σια ΕΕ
Νίκ. Κρασαδάκη ο.τ. 25 Ηράκλειο Κρήτης

Επιστημονική Φροντία Δέρματος • Αποτρίχωση • Μακιγιάζ • Περιποίηση Άκρων

EUPHORIA
ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ • ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ • NAILS

ΑΡΧ.ΕΥΓΕΝΙΟΥ 9, ΑΓ.ΙΩΑΝΝΗΣ (ΚΝΩΣΟΥ) - ΤΗΛ. 2811 112871
ΚΙΝ.6974 665284 - Fb: Euphoria Senses - www.euphoriasenses.com

2ο Ανοιχτό Περιβαλλοντικό Σχολείο Ενηλίκων



Η Οικολογική Παρέμβαση Ηρακλείου, αναγνωρίζοντας την έλλειψη ενημέρωσης των πολιτών για περιβαλλοντικά προβλήματα που σχετίζονται με την καθημερινότητα αλλά και την αποσπασματικότητα και σύγχυση των μηνυμάτων που φτάνουν στα νοικοκυριά, πραγματοποίησε τον Νοέμβριο του 2014, σε συνεργασία με τον Πολιτιστικό Σύλλογο Αγίου Ιωάννη, το 1ο ΑΝΟΙΧΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΕΝΗΛΙΚΩΝ. Το Σχολείο έχει άτυπο χαρακτήρα και αφορά στην ενημέρωση των πολιτών για προβλήματα που έχουν όχι μόνο περιβαλλοντικό, αλλά και οικονομικό και κοινωνικό χαρακτήρα.

Κατά τη διάρκεια υλοποίησης του σχολείου πραγματοποιήθηκαν 4 παρουσιάσεις για θέματα περιβάλλοντος που απασχολούν την καθημερινότητα των πολιτών, όπως η ανακύκλωση, η διαχείριση του νερού, η εξοικονόμηση ενέργειας κ.λπ. Από τα σημαντικότερα αποτελέσματα του

σχολείου αυτού, ήταν η δημιουργία του αστικού λαχανόκηπου του Αγίου Ιωάννη, το οποίο αγάλιασε, στήριξε και συνεχίζει να διατηρεί με θέλημα η τοπική κοινωνία, με την υποστήριξη της Οικολογικής Παρέμβασης Ηρακλείου.

Το 2ο Ανοιχτό Περιβαλλοντικό Σχολείο Ενηλίκων θα πραγματοποιηθεί και πάλι σε συνεργασία με τον δραστήριο Πολιτιστικό Σύλλογο Αγίου Ιωάννη, **Ιανουάριο και Φεβρουάριο 2017**, ώρες **19:00-21:00** στην **αίθουσα πολλαπλών χρήσεων του 13ου γυμνασίου (οδός Αντ. Βοραδάκη) στον Άγιο Ιωάννη**. Οι θεματικές ενότητες που θα μας απασχολήσουν είναι «Βιώσιμη κατανάλωση, υπεύθυνη διαχείριση του νερού», «Βιώσιμη διαχείριση αποβλήτων - ανακύκλωση», «Αστικός Λαχανόκηπος», «Κομποστοποίηση οργανικών απορριμμάτων στην πόλη», «Πόλεις και κλιματική αλλαγή», «Ενεργειακή κατανάλωση και τρόποι εξοικονόμησης». Για τα θέματα αυτά υπάρχει τεράστιος όγκος πληροφοριών και διαφορετικών παραμέτρων και δεν είναι εύκολο σε ένα δωρο να εξαντηθεί η παρουσίασή τους και να γίνει εμπειριστατωμένη συζήτηση. Για το λόγο αυτό και προκειμένου να γίνει σωστή διαχείριση του χρόνου, θα τηρηθεί το ακόλουθο πρόγραμμα:

Παρουσίαση του θέματος (50')
Διάλειμμα (10')
Συζήτηση, ερωτήσεις (60')
Η συμμετοχή στο Σχολείο είναι δωρεάν.
Για τις ενότητες που είναι λιγότερο

θεωρητικές, εφόσον υπάρχει χρόνος, θα γίνει κάποια επιδεικτική δράση, είτε κατά τη διάρκεια του Σχολείου είτε σε μέλλοντα χρόνο, ανάλογα με το ενδιαφέρον των συμμετεχόντων. Είναι ιδιαίτερα σημαντικό για την αποτελεσματικότητα του Σχολείου, να δημιουργηθούν μικρές ομάδες δράσης που θα προσπαθήσουν να στηρίξουν δράσεις στη γειτονιά. Όσοι επιθυμούν να συμμετέχουν στο σχολείο, προτείνεται να παρακολουθήσουν και τις 6 ενότητες προκειμένου να έχουν μια συνολική εικόνα των θεμάτων, τα οποία λίγο πολύ σχετίζονται μεταξύ τους.

Θα δοθούν πιστοποιητικά παρακολούθησης για τους συμμετέχοντες που θα παρακολουθήσουν όλες τις ενότητες.

Το αναλυτικό πρόγραμμα του 2ου Ανοιχτού Περιβαλλοντικού Σχολείου θα γνωστοποιηθεί στο επόμενο φύλλο της εφημερίδας (Δεκέμβριος 2016)



Σώζει ζωές, ο Αυτόματος Εξωτερικός Απινιδωτής !!

Του Βαγγέλη Αλεξάκη

Πολλοί συνάνθρωποί μας θα σώζονταν εάν υπήρχαν τοποθετημένοι αυτόματοι εξωτερικοί απινιδωτές σε κεντρικά σημεία δημοσίων χώρων, με την ίδια λογική που υπάρχουν οι... πυροσβεστήρες.

Σύμφωνα με τους ειδικούς γιατρούς, εκτιμάται ότι μόνο στο λεκανοπέδιο Αττικής σημειώνονται κάθε χρόνο 2.500 περιστατικά αιφνιδίου καρδιακού θανάτου, εκ των οποίων το 16% συμβαίνει σε δημόσιους χώρους.

Η μάχη εναντίον του αιφνιδίου καρδιολογικού θανάτου «κερδίζεται ή χάνεται» μέσα στα 3-5 λεπτά μετά την ανακοπή, χρόνος στον οποίο θα πρέπει να γίνουν όλες οι κατάλληλες κινήσεις καρδιοαναπνευστικής αναζωογόνησης με μαλάξεις στο στήθος και τεχνητή αναπνοή, αλλά και τη χορήγηση ρεύματος στην άρρυθμη καρδιά, δηλαδή απινίδωση. Μάλιστα το 60% των ανακοπών αναστρέφεται με απινίδωση.

Για τους λόγους αυτούς ο Πολιτιστικός Σύλλογος Αγ. Ιωάννη προέβηκε στην αγορά ενός Αυτόματου Εξωτερικού Απινιδωτή και τον έθεσε στη διάθεση των συμπολιτών μας, με σημείο τοποθέτησης στο χώρο του Συλλόγου στην οδό Παρθενώνος.

Σε συνεργασία με το ΕΚΑΒ Ηρακλείου θα πραγματοποιηθούν σεμινάρια για την εκπαίδευση των μελών του συλλόγου στη χρήση του μηχανήματος. Σημειώνεται ότι οι φορητοί απινιδωτές μπορούν να χρησιμοποιηθούν από οποιονδήποτε, καθώς καθοδηγούν τον χρήστη με ηχητικές οδηγίες, αναλόγως την κατάσταση του ασθενούς.



«ΝΕΡΟ: Κάθε σταγόνα μετρά»

Επιμέλεια: Βαγγέλης Αλεξάκης



Την Τετάρτη 6 Ιουλίου 2016 ο Πολιτιστικός Σύλλογος Αγίου Ιωάννη σε συνεργασία με την Οικολογική Παρέμβαση Ηρακλείου (ΟΠΗ) διοργάνωσαν εκδήλωση με θέμα «ΝΕΡΟ: Κάθε σταγόνα μετρά»

Συμμετείχαν: ο Πολιτιστικός Σύλλογος Κνωσού, Ο Σύλλογος Καραμπουρνιωτών «Άγιος Γεώργιος» και ο Σύλλογος Αλατσατιανών Ηρακλείου. Η εκδήλωση περιλάμβανε ομιλίες με προβολή και ανοιχτή συζήτηση, για την

προστασία και διατήρηση των αποθεμάτων νερού. Αυτού του πολύτιμου αγαθού που μας προσφέρει απλόχερα η φύση, πρέπει όλοι να συμβάλλουμε στη προστασία του. Μπορούμε να περιορίσουμε την κατανάλωση νερού στην καθημερινότητά μας. Να βάλουμε ένα λιθαράκι στην διαφύλαξη του πολύτιμου πόρου και μπορούμε να το καταφέρουμε ευκολότερα απ' ό,τι νομίζουμε!

Την εκδήλωση άνοιξε καλωσορίζοντας τους συμμετέχοντες, η Πρόεδρος του Πολιτιστικού Συλλόγου Αγ. Ιωάννη κ. Δέσποινα Μαραγκάκη και στη συνέχεια πρώτος ομιλητής ήταν ο πρόεδρος της ΔΕΥΑΗ, κ. Φακουρέλης,

ακολούθησαν οι πρόεδροι, αντιπρόεδροι της Οικολογικής Παρέμβασης Ηρακλείου (ΟΠΗ) και στελέχη της ΔΕΥΑΗ. Τέλος οι συμμετέχοντες απεύθυναν στους ομιλητές ερωτήσεις και τοποθετήθηκαν πάνω στα προβλήματα ύδρευσης της ευρύτερης περιοχής του Ηρακλείου για να γίνει ένας εποικοδομητικός διάλογος.

Συμμετείχαν: ο Πολιτιστικός Σύλλογος Κνωσού, Ο Σύλλογος Καραμπουρνιωτών «Άγιος Γεώργιος» και ο Σύλλογος Αλατσατιανών Ηρακλείου. Η εκδήλωση πραγματοποιήθηκε στο πάρκο Μ. Ασίας στην Λ. ΚΝΩΣΟΥ.

«3 χρόνια Corretto cafe, σας ευχαριστούμε»

Corretto cafe

Αναλαμβάνουμε κοινωνικές εκδηλώσεις στο χώρο μας.

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

Ιχνηλατώντας τον πολιτισμό του βορειοανατολικού Ρεθύμνου

Γράφει η Μάρα Μπέκα



Στα ίχνη των πτυχών της ιστορίας, της τέχνης και του πολιτισμού, βρέθηκαν όσοι συμμετείχαν στην περιηγητική εκδρομή στο Βορειοανατολικό Ρέθυμνο, που διοργανώθηκε το Σάββατο 16 Ιουλίου 2016, από τον Πολιτιστικό Σύλλογο Αγίου Ιωάννη Ηρακλείου και την εθελοντική ξενάγηση, της ξεναγού - συγγραφέως, κα Αθηνάς Σφακάκη-Κυριακάκη.

Χρωμοναστήρι και Πολεμικό μουσείο ήταν το πρώτο σημείο συνάντησης με τα ιστορικά εκθέματα των αγώνων με την ελευθερία, την διαδρομή των αγωνιστών με το σήμερα και της αγάπης των ευεργετών με την πολιτιστική κληρονομιά του τόπου.

Για τις μακέτες, τα παράσημα, τα όπλα και τον στρατιωτικό εξοπλισμό από τις μάχες και την απελευθέρωση από τον τουρκικό ζυγό μέχρι τους Βαλκανικούς, που περιελάμβανε το εσωτερικό του, μίλησαν δύο λοχίες, γνώστες της ιστορίας που υπηρετούν στο Πολεμικό Μουσείο και είναι υπεύθυνοι για την ενημέρωση του κοινού.

Στο εξωτερικό του, φιλοξενούνται στα οικόπεδα που παραχωρήθηκαν από ιδιώτες στο Μουσείο, πυροβόλα, ελικόπτερα και αεροπλάνα του Ελληνικού Στρατού στις πραγματικές τους διαστάσεις και στην πραγματική τους μορφή. Το Στρατιωτικό Μουσείο Χρωμοναστηρίου, φιλοξενείται σε ένα κτίριο που χτίστηκε στις αρχές του 1600 μ.Χ. με ενετική τεχνοτροπία και αποτελούσε εξοχική κατοικία αρχοντικής οικογένειας Ενετών με το όνομα Claudio. Ενώ άνοιξε τις πύλες του, για το κοινό μόλις το 2010 Μονή Αρκαδίου ήταν το δεύτερο σημείο περιήγησης. Η κοιτίδα των Γραμμάτων, του Πνεύματος και της Σκλαβιάς, που έγινε ένδοξη και παγκόσμια γνωστή με το ολοκαύτωμά της κατά την μεγάλη Επανάσταση του 1866-1869

Η ηρωική αντίσταση και εθελουσία εκατοντάδων αγωνιστών, κληρικών και γυναικόπαιδων αφενός ισχυροποίησαν το φρόνημα των επαναστατημένων Κρητών, αφετέρου συγκλόνισαν ολόκληρο τον δυτικό κόσμο, Ευρώπη και Αμερική, ανοίγοντας το δρόμο για την λευτεριά και τελικά για την Ένωση μετά από μερικές δεκαετίες. Υπέρλαμπρο σημείο της Μονής, το Καθολικό όπου συναντούνται η δύση και η ανατολή, η πνευματικότητα και η «ΙΔΙΑ» χρωστήρος επικοινωνία

Επόμενος σταθμός της διαδρομής ήταν το νέο Μουσείο της Ελευθέρνας με το μοντέρνο κτήριο των 1.700 τ.μ. που μοιάζει με κιβωτό και στεγάζει με δέος την ιστορία της αρχαίας

Κρήτης, το μυκηναϊκό πλέγμα που στηρίζει τον έναν πολιτιστικό πυλώνα του νησιού και την ομηρική ελληνική διάσταση που στηρίζει τον δεύτερο. Με ενότητες από την μόνιμη έκθεση που προβλέπουν περιήγηση στην πόλη και την ιστορία της, τα ιερά, τη θρησκευτική ζωή και τις νεκροπόλεις μέσα από σύγχρονα οπτικοακουστικά και τεχνολογικά μέσα.

Οι Μαργαρίτες είναι γνωστές για τα κεραμικά του, τις πήλινες δημιουργίες του και την αγγειοπλαστική του τέχνη, και είναι γνωστό και ως «Το χωριό των κεραμοποιών του Ψηλορείτη. Σε αυτό το σημείο η περιηγητική εκδρομή στο βορειοανατολικό Ρέθυμνο πήρε τέλος, με τους εκδρομείς να έχουν αποκτήσει γνώσεις και πνευματικούς θησαυρούς και τον Πολιτιστικό Σύλλογο Αγίου Ιωάννη να έχει εκπληρώσει το στόχο του επιθυμώντας νέο ραντεβού σύντομα σε καινούργια πολιτιστικά μονοπάτια.



Πολιτισμός και Κοινωνία!

Του Βαγγέλη Αλεξάκη



επιβάλλει, μας πηγαίνουν ολοταχώς σε καταστάσεις πολιτισμικής παρακμής. Γιατί ένας πολιτισμένος άνθρωπος δεν μπορεί να υπακούει και να υποτάσσεται στο κακό, αλλά είναι αλληλέγγυος στο συνάνθρωπο, στο διπλανό του, στο φίλο του, στο συνεργάτη του. Κρίμα γιατί τυχαίνει να ζούμε σε μια χώρα που ο πολιτισμός είναι το μεγαλύτερο αγαθό που έχει να επιδείξει από τα βάθη των αιώνων και με το πολιτισμό της διαμόρφωσε την κοινωνία των σπηλαίων, οι «άνθρωποι» έτρωγαν ο ένας τον άλλο. Αλλά μήπως και τώρα μετά από χιλιάδες χρόνια τι κάνουν; όχι βέβαια κυριολεκτικά όπως τότε, αλλά με κάθε τρόπο προσπαθεί ο ένας «βγάλει» το μάτι του άλλου. Τα τελευταία χρόνια μας πήραν την ελπίδα, μας ξερίζωσαν από μέσα μας τον άνθρωπο και μας άφησαν το «κτήνος». Δεν γνωρίζω, ίσως σε άλλους μικρό σε άλλους μεγαλύτερο, πάντως ένα «κτήνος» μας έμεινε να μας καθοδηγεί για να ενταχθούμε στη νέα κοινωνία που μας ετοίμασαν. Λυπάμαι που το λέω αλλά έχει χαθεί η αλληλεγγύη και πήρε θέση στη ζωή μας ο «ωχαδερφισμός», ο καθένας τον εαυτούλη του και τίποτε άλλο. Να σωθώ εγώ και ας πάει να πνιγεί ο διπλάνος μου. Με την οικονομική κατάσταση που μας έχουν



Με την οικονομική κατάσταση που μας έχουν επιβάλλει, μας πηγαίνουν ολοταχώς σε καταστάσεις πολιτισμικής παρακμής.

Η Ιερά πανήγυρη του προαστίου μας!



Την Δευτέρα 29 Αυγούστου εορτή του Αγ. Ιωάννου, τελέστηκε θεία λειτουργία στον ιερό ναό του Αγίου Ιωάννου του προαστίου μας. Τελέστηκε η θεία λειτουργία με μεγάλη λαμπρότητα, στην οποία χοροστάτησε ο Σεβασμιότατος Αρχιεπίσκοπος κ.κ. Ειρηναίος με την παρουσία μεγάλου πλήθους πιστών. Προς το τέλος της θείας λειτουργίας έγινε περιφορά της εικόνας του Αγίου γύρω από τον ναό. Ο Σεβασμιότατος Αρχιεπίσκοπος κ.κ. Ειρηναίος αφού ευλόγησε τους άρτους προσέφερε, προσωπικά στον καθένα πιστό άρτο και αντίδωρο.



ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΑΓΙΟΓΡΑΦΙΑΣ



Ξενοφών Φλώκος
Στον Αγ. Ιωάννη Α. Κνωσού και Θεοκτίστου
Τηλέφωνο 2810322068 & 6983511608
www.facebook.com/flokosxe
www.facebook.com/groups/851379524958325



ΕΠΙΠΛΟΠΟΙΙΑ
ΓΙΛΡΓΟΣ ΜΑΝΟΥΣΑΚΗΣ

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

ΤΟ ΚΡΗΤΙΚΟ ΦΑΓΗΤΟ ΣΩΖΕΙ ΖΩΕΣ

Το μυστικό της ιδεώδους ισορροπίας μεταξύ των διαφόρων λιπαρών οξέων φαίνεται να έχουν βρει οι Κρητικοί μέσω της παραδοσιακής διατροφής τους.



και να γίνει πιο νόστιμο. Λάδι άλλωστε βάζουν και στα χορταρικά, αλλά το χρησιμοποιούν και για να μαγειρέψουν το ψάρι και το κρέας.»

ΡΟΜΠΕΡΤ ΠΑΣΛΕΙ
18ος αιώνας

«...Ο προεστός μάλιστα αφιέρωσε το χρόνο του ψάχνοντας για αυγά, τα οποία τελικά βρήκε. Εκτός από αυτά, το γεύμα περιλάμβανε ελιές, κριθαρόψωμο και άφθονο νερό. Το δείπνο άλλωστε του οικοδεσπότη μου και της γυναίκας το ήταν ένα πιάτο άγρια χόρτα, που φαίνεται ότι είναι η κύρια τροφή των Κρητικών: τα βράζουν και ύστερα τα σεββίζουν με λάδι. Το ψωμί, οι ελιές και σπανιότερα το τυρί συμπληρώνουν το γεύμα τους.»

ΡΟΜΠΕΡΤ ΠΑΣΛΕΙ
18ος αιώνας

Το λάδι της ελιάς, το ψάρι, τα χόρτα, τα λαχανικά, τα φρούτα, τα καρύδια, το τυρί, οι χοχλιοί, ακόμα και το κρέας και το κρασί σε μικρές ποσότητες θεωρούνται σήμερα ότι αποτελούν αναπόσπαστα μέρη μίας υγιεινής διατροφής για όλους μας.

Το μυστικό σε όλα αυτά φαίνεται ότι τελικά δεν είναι μια αυστηρή και λιτή υπολιπιδιμική διατροφή αλλά η ιδεώδης ισορροπία μεταξύ των διαφόρων λιπαρών οξέων την οποία φαίνεται από τις μελέτες ότι ανακάλυψαν πρώτοι οι Κρητικοί!

Η κρητική κουζίνα έχει «αγαλλίαση» φυτικά προϊόντα όπως το ελαιόλαδο, τα καρύδια, οι ελιές και τις σαλάτες με άγρια χόρτα, τα οποία παρέχουν σε μικρές ποσότητες πολύτιμα για τον οργανισμό λιπαρά οξέα και ουσίες που δρουν προληπτικά κατά της ανάπτυξης καρκινικών κύτταρων.

Υπάρχουν φυτά όπως για παράδειγμα η γλιστρίδα η οποία καταναλώνεται σε μεγάλες ποσότητες ιδιαίτερα τους καλοκαιρινούς μήνες και πιστεύεται ότι λόγω του λινολενικού οξέως που περιέχει προστατεύει από τις καρδιοπάθειες.

Τα διάφορα είδων ραδικία όπως το «Ταραχασium Oficinalis», τα οποία τρώγονται με άφθονο ωμό ελαιόλαδο θεωρούνται άριστα αναπλαστικά του αίματος. Η τσουκνίδα η οποία έχει «αποσυρθεί» τα τελευταία χρόνια από τις μαγειρικές παρασκευές της Κρητικής κουζίνας πιστεύουν οι επιστήμονες ότι λόγω της βιταμίνης Βήτα που περιέχει δρα προληπτικά κατά του καρκίνου. Επίσης οι τσουκνίδες ανακαλύφθηκε ότι απορροφούν σημαντικά μέταλλα, συμπεριλαμβανομένου του σιδήρου, από το χύμα, και είναι άριστο τονωτικό για την αναμεία ενώ παράλληλα χαμηλώνει θεαματικά τα επίπεδα του σακχάρου του αίματος και

συντελεί στην διατήρηση κανονικού βάρους του σώματος.

Τα καρύδια δίνουν ένα σημαντικό λάδι το οποίο περιέχει απαραίτητα για τον οργανισμό λιπαρά οξέα, όπως το α-λινολεϊκό, που είναι ζωτικά για την υγιή κυτταρική λειτουργία. Τα τελευταία χρόνια ο διάσημος Γάλλος γιατρός Σερζ Ρενό που για περισσότερα από 30 χρόνια μελετά την διατροφή των Κρητικών στην τελευταία του έρευνα ανακοινώνει ότι η κατανάλωση των σαλιγκαριών τουλάχιστον για 2 φορές την εβδομάδα έχει τις ίδιες ευεργετικές ιδιότητες όπως το λάδι της ελιάς.

Τον κεντρικό ρόλο στην καλή υγεία των Κρητικών αλλά και των λαών της ευρύτερης λεκάνης της Μεσογείου έπαιξε φυσικά η μεγάλη κατανάλωση ωμού ελαιολάδου το οποίο αντίθετα με τα ζωικά λίπη και τις μαργαρίνες είναι πλούσιο σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα και έχει την τάση να βοηθά στην αύξηση καλής χοληστερίνης HDL έναντι της κακής LDL. Όλα αυτά σε συνδυασμό με την λειψή τουλάχιστον για μακριές χρονικές περιόδους τροφών υψηλής περιεκτικότητας σε σύνθετους υδρογονάνθρακες (καρποί και όσπρια) και σε φυτικές ίνες (φρούτα και λαχανικά) έφεραν τους Κρητικούς μαζί με τους Ιάπωνες πρώτους στην λίστα των μακροβιότερων ανθρώπων στον κόσμο.

Λίγα χρόνια πριν όταν η ισορροπία ενός σοφού διαιτολογίου δεν είχε ακόμα αλλοιωθεί από την κερηκτική άνοδο του βιοτικού επιπέδου και του τουρισμού οι Κρητικοί είχαν άριστη υγεία και το μικρότερο ποσοστό εμφραγμάτων.

«...Μου λένε εδώ, αλλά και όπου αλλού ρώτησα, ότι κάθε κρητική οικογένεια καταναλώνει την εβδομάδα τουλάχιστον 6 κιλά λάδι. Η μητέρα σπάνια θα δώσει ψωμί στα παιδιά της χωρίς ένα πιάτο λάδι για να το βράσουν πριν το φάνε,

«Το μεγάλο σταφύλι των Χανίων δεν βρίσκεται στην τένεδο, ούτε στο Χαλιουραχμάν κοντά στη Ιερουσαλήμ, ούτε και στα βουνά Σαντζαρ κοντά στο Μαρτίν. Ένα τσαμπί σταφύλι έχει βάρος δεκαπέντε οκάδες. Υπάρχουν είκοσι εφτά είδη σταφυλιών.

Το μέλι, που λέγεται εκκλησόμελο, είναι καθαρό, έχει ωραία μυρωδιά και δίνει εξυπνάδα.»

ΕΒΛΙΑ ΤΣΕΛΕΜΠΙ
16ος αιώνας



Βιβλιοπαρουσιάσεις

Επιμέλεια
Χατζηδόκη Ελπίνη
Μέλος του Α.Σ.



Το Χαμένο Νόμπελ
Κώστας Αρκουδέας

Στην αδικία για το χαμένο Νόμπελ λογοτεχνίας στον παγκόσμιο αναγνωρισμένο

Κρητικό συγγραφέα Νικό Καζαντζάκη αλλά και στις παρασκηνιακές διεργασίες υπονόμησης που έγιναν στη Στοκχόλμη στα μέλη της Σουηδικής Ακαδημίας αναφέρεται το βιβλίο. Οι αμφιλεγόμενες βραβεύσεις που κατά καιρούς έχουν γίνει με αστοχίες της κορυφαίας αυτής διάκρισης στο διεθνές στερέωμα αλλά και τις διάφορες σκοπιμότητες που εξυπηρετούνται ενίοτε στο χώρο της λογοτεχνίας αλλά και της πολιτικής, στέγησαν από ανθρώπους καθ' όλα άξιους τον τίτλο αυτό. Σε κυρίαρχη θέση κατατάσσεται ο Νικό

Καζαντζάκης που αδικήθηκε σκανδαλωδώς και στερήθηκε το μεγάλο βραβείο που δικαιούνταν αν και αναγνωρίζεται ως ένας από τους σημαντικότερους Έλληνες λογοτέχνες και ως ο περισσότερο μεταφρασμένος παγκοσμίως. Μάλιστα αποκαλύπτει και τον παρασκηνιακό - αρνητικό ρόλο που έπαιξαν κάποιοι Έλληνες οι οποίοι είχαν συκοφαντήσει στα μέλη της Σουηδικής Ακαδημίας τον Καζαντζάκη ως άθεο, κομμουνιστή και ότι με το συγγραφικό του έργο διαφθείρει τους νέους. Την οργάνωση για την παρουσίαση του συγκεκριμένου βιβλίου είχαν το Μουσείο Νίκου Καζαντζάκη και το Ελληνικό Τμήμα της Διεθνούς Εταιρείας Νίκου Καζαντζάκη.



ελληνική κοινωνία και βλέπει μέσα από το πρίσμα του έρωτα την αμείλικτη πραγματικότητα της Ελλάδας του σήμερα. Αυτό που κινητοποίησε τη συγγραφέα όπως η ίδια λέει ήταν η παρουσία κάποιου μεσήλικα άστεγου

που έμενε στη γειτονιά της μέσα σ' ένα αυτοκίνητο, ευγενέστατου και αξιοπρεπούς, και έκρουσε μέσα της όχι απλώς καμπανάκι αλλά ολάκερο κωδωνοστάσιο. Οι ήρωες του βιβλίου είναι οι άνθρωποι της διπλανής πόρτας μα και συγχρόνως άνθρωποι έτσι όπως βιώνουν την καθημερινότητα της κρίσης. Εν κατακλείδι ευλογημένοι όσοι διαθέτουν ακόμα τη δωρεά, γιατί περί θείας δωρεάς πρόκειται, να μπορούν να ερωτεύονται ακόμα και στις ουρές των συσσιτίων. Αλλά και όσοι δεν μπορούν ας προσπαθήσουν. Ο έρωτας σώζει, επισημαίνει η συγγραφέας.

“Έρωτας στις ουρές των συσσιτίων”

Ρίκη Ματαλιωτάκη
Εκδόσεις ΟΣΤΡΙΑ

Το βιβλίο αυτό που είναι εμπνευσμένο από την κρίση που ταλανίζει τα τελευταία χρόνια την

ΜΟΥΣΕΙΟ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΩΝ ΜΟΥΣΙΚΩΝ ΟΡΓΑΝΩΝ >>>ΘΥΡΑΘΕΝ >>>

Επιμέλεια
Χατζηδόκη Ελπίνη



Μόλις 15 χιλιόμετρα από το Ηράκλειο στο χωριό Κρουσώνας βρίσκεται το μουσείο Ελληνικής παραδοσιακής μουσικής, μουσικών οργάνων, έρευνας και τεκμηρίωσης με το χαρακτηριστικό όνομα “ΘΥΡΑΘΕΝ” (θύραθεν παιδεία=η κλασική παιδεία στο Βυζάντιο, η παιδεία που είχε κοσμικό χαρακτήρα). Σε ένα ανακαινισμένο παραδοσιακό σπίτι, στο σημείο όπου οι ήχοι της φύσης γονιμοποιούν τα παραδοσιακά όργανα και γεννούν αενάως αξεπέραστες μελωδίες, επιφυλάσσεται στον επισκέπτη ένα ταξίδι στη γοητεία της μουσικής. Στους σκοπούς του μουσείου η γνωριμία της τοπικής κοινωνίας με την ελληνική παραδοσιακή μουσική στο σύνολο της και την εξοικείωση της με τα παραδοσιακά όργανα αρχικά του τόπου και κατόπιν των γειτονικών χωρών.

Στις φιλοδοξίες του μουσείου είναι η ανάδειξη του σε κοιτίδα πολιτισμού μέσω ποικίλων εκδηλώσεων και δράσεων με άξονα την παραδοσιακή μουσική. Ένας επιπλέον στόχος η δημιουργία κέντρου έρευνας και τεκμηρίωσης της μουσικής μας παράδοσης. Το μουσείο συνεργάζεται με τους εκπαιδευτικούς φορείς της

περιφέρειας προκειμένου να υλοποιούνται επισκέψεις σχολείων στο χώρο εκπαιδευτικού χαρακτήρα συνοδευόμενες από ποικίλες δράσεις, όπως μουσικοκινητικά παιχνίδια, ξενάγηση, προβολές κλπ. Έχει ήδη οργανώσει το 1ο Διεθνές Εθνομουσικολογικό Συνέδριο με θέμα: “Η ΑΣΤΙΚΗ ΜΟΥΣΙΚΗ ΣΤΗΝ ΚΡΗΤΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΡΗΤΙΚΗ ΠΟΛΙΤΕΙΑ ΜΕΧΡΙ ΤΗ ΑΝΤΑΛΛΑΓΗ ΤΩΝ ΠΛΗΘΥΣΜΩΝ ΚΑΙ Η ΣΧΕΣΗ ΤΩΝ ΔΥΟ ΚΟΙΝΟΤΗΤΩΝ”

Σας αναφέρω μερικές από τις ενδιαφέρουσες εισηγήσεις που παρουσιάστηκαν στο συνέδριο αυτό:

- Η επίδραση διαφορετικών πολιτισμικών στοιχείων στην κρητική μουσική.
- Η μουσική σκηνή της Κρήτης πριν την ανταλλαγή των πληθυσμών το 1924. Συγγένειες, ιδιαιτερότητες και επιρροές.
- Η σχέση των Τουρκοκρητικών με την Κρήτη. Μεταξύ πολιτικής και συναισθηματος.
- Η συμβολή της Ψαλτικής Τέχνης στις καταγραφές Κρητικών ασμάτων στα τέλη του 19ου και στις αρχές του 20ου.
- Επιστροφή στο Μέλλον - Τουρκική και Ελληνική φιλία.

«Από τον Αριστοφάνη στον Κορνάρο και στον Νικηφόρο Βρεττάκο».

Ο Γνωστός καλλιτέχνης, μουσικοσυνθέτης και εκτελεστής μουσικών έργων Γιώργος Γκερεδάκης, και η Μουσική Πύλη, παρουσίασαν με μεγάλη επιτυχία, στην Πύλη Βηθλεέμ, στις 2 Αυγούστου το βράδυ και σε συνεργασία με το Δήμο Ηρακλείου, το Κρητικό έντεχνο μουσικοχορευτικό πρόγραμμα «Από τον Αριστοφάνη στον Κορνάρο και στον Νικηφόρο Βρεττάκο».



Στην παράσταση πήραν μέρος πάνω από τριάντα μουσικοί, τραγουδιστές, χορευτές και λοιποί καλλιτέχνες, ενώ το θέατρο ήταν κατάμεστο από θεατές, οι οποίοι παρακολούθησαν με ενδιαφέρον την παράσταση, η οποία σημειωτέον κράτησε πάνω από τρεις ώρες. Την παράσταση έκλεψε κυριολεκτικά ο Αριστοφάνης, τον οποίο υποδύθηκε με μεγάλη επιτυχία το μέλος του Συλλόγου μας **Μαρίνος Ιδομενέως**, ο οποίος με δικής του επινοήσης σκωπτικούς στίχους, σχολίασε τα κείμενα των τραγουδιών, συνδυάζοντάς τα με τη σημερινή ελληνική αλλά και την παγκόσμια πολιτικοθηκοοικονομική αθλιότητα.

Μπαίνοντας δε στη σκηνή, καλησπέρισε τους θεατές με τον εξής, πάντα σκωπτικό έμμετρο μονόλογο:
*Την καλησπέρα μου, καλοί Κρήτες αγαπημένοι,
 αφού χιλιάδες χρόνια πριν, ήμασταν γνωρισμένοι.
 Αριστοφάνης λέγομαι, δι' όσους δε με ξέρουν
 και μ' άρπαξαν τα πνεύματα κοντά σας να με φέρουν.
 Μα για να καταλάβετε όσα 'χω να σας δώσω,
 στην κρητική τη γλώσσα σας μπορώ να τα αρθρώσω.
 Και πριν μιλήσω με εσάς, μπαίνω σε παραστράτι,
 να σμιζώ κεία να πω πλια μπρος, δυο λόγια στο Σωκράτη:
 Αν και σε κατασούρεψα, για κείνα που πιστεύεις,
 και για τα μοντερνίστικα στσι νέους π' αρμηνεύεις,*

*ξύπνα, Σωκράτη, για να δεις πώς πόδωκε η Ελλάδα,
 και στην κορφή του ουρανού, ν' αστράψεις σαν λαμπάδα,
 για να σε δούνε οι «τρανοί» του κόσμου οι γι-αφεντάδες,
 να γονατίσουνε γιαμιάς να κάμουν ντεμενάδες.
 Να δούνε πως δεν έχουνε μυαλό στην κεφαλή ντως
 και πως μια τρύπα στο νερό είν' όλη η ζωή ντως.
 Και με χωρίς κληρονομιά την εδική σου γνώση,
 ωσάν τα βούγια στο παχνί θα 'χανε μεγαλώσει!
 Μ' αφήνω σε εσένα 'δα, και πιάνω την παρέα,
 για να τους πω τα σκωπτικά που τωσε βγαίνουν νέα.
 Μ' αφού με λίγη μουσική, όλοι μας κεραστούμε,
 μαζί και πάλι αγαλιαστοί, δα να 'ρθω να βρεθούμε...
 Στη συνέχεια, σχολιάζοντας, πάντα σκωπτικά, τα κείμενα των
 τραγουδιών, συνδυάζοντάς τα πάντα με τη σημερινή ελληνική αλλά
 και την παγκόσμια πολιτικοθηκοοικονομική αθλιότητα, επί δέκα
 ακόμη φορές, έκλεισε το πρόγραμμά του και αποχαιρέτησε τους
 θεατές, με τους παρακάτω στίχους, σχολιάζοντας το τραγούδι του
 Παντελή Σαλούστρου «Ελα έλα Ειρήνη»:
*Ειρήνη, λέξη μαγική, που μια ζωή παλεύουν
 οι πλια μικιοί λαοί τση γης, μ' άδικα τη γυρεύουν.
 Γιατί μεγάλοι άρχοντες τη γη εξουσιάζουν,
 κι απ' των πολέμων τσοι καρπούς πολλά λεφτά σοδιάζουν.
 Εδώ Κοιτάζει ψηλά στον ουρανό υποτίθεται βλέποντας και ακούοντας
 τα πνεύματα και χειρονομεί λέγοντας:
 «Κακά, καλά, μη με μαλώνετε. Δε λέω άλλα!».
 Και προς τους θεατές:
*Φεύγω, γιατί τα πνεύματα μου πέψανε μαντάτο,
 και μου 'πανε πως τα 'καμα και πάλι άνω κάτω.
 Πριν φύγω όμως εύχομαι ο Θεός να βοηθήσει,
 κι η Χώρα που με γέννησε, να βγει απού την Κρίση.
 Γεια σας!!!!***

Γάμος στο Πέλαγος

Του Μαρίνου Ι. Ιδομενέως
 Μέλους συντακτικής
 επιτροπής της εφημερίδας.

Κατάφορτοπραμάτιες το παλιό σκαρί
 αφήνει αγκομαχώντας πίσω του
 το ήσυχο φιλόξενο λιμάνι
 κι ανοίγεται στο πέλαγος.

Ξοπίσω του, κτυπώντας πότε τα νερά
 και πότε αναπηδώντας στ' άλμπουρα,
 δυο γλάροι ασπροφτέρουγοι που μοιάζουνε
 φαντάσματα της θάλασσας.

Είν' άδειο το μουραγίο, χέρι δεν κουνά.
 Κανένας στη στεργιά δεν νοιάζεται
 που φεύγει με φουρτούνα το καράβι
 και χάνεται στα κύματα.

Με πόνο στην καρδιά, ζητά να βρει χαρά
 κι ελπίδα το μικρό ναυτόπουλο,
 στο κόνισμα του Αη Νικόλα
 που μόνο του προσεύχεται.

Στη χάρη Του, στη θάλασσα και στο Θεό
 στηρίζει το κρυφό του όνειρο,
 να φτάσει στο επόμενο λιμάνι
 το γέρικο καράβι τους.

Ανάχυτη ελπίδα όμως ξαφνικά
 γεμίζει την ψυχή του δύναμη
 και πείσμα, να παλέψει με το κύμα
 σαν γέρος θαλασσόλυκος.

Η πίστη του ανάβει φλόγα στην καρδιά
 κι ο νους του πλημμυρίζει θάλασσα
 που πνίγει στα κρυστάλλινα νερά της,
 απρόσμενα τους φόβους του.

Αντίπνοος αέρας κόντρα στον καιρό,
 ξεχύνεται μεμιάς στο πέλαγος
 κι ο ίσκιος μιας ατέλειωτης γαλήνης
 απλώνεται στα κύματα.

Ποτάμι αφρισμένο τ' αλμυρό νερό,
 σαν αίμα τρέχει μες τις φλέβες του
 και τώρα πια το ξέρει, πως απόψε
 παντρεύτηκε τη θάλασσα.

Αμφιβολίες

Σε ένα κάστρο αμπαρωμένο
 είναι κλεισμένες οι πεθυμίες μας
 και ένας φρουρός σε κάθε πύλη
 στέκει ακοίμητος και μας φυλάει.

Μέσα απ' του τοίχου τις χαραμάδες
 χωρούν να φύγουν οι πεθυμίες μας.
 Δεν τις κρατούν οι βαριές οι θύρες
 κι ας είναι όλες αμπαρωμένες.

Ποιός όμως ξέρει έξω απ' το κάστρο
 πόσο τιμάται η λευτεριά του,
 για να μπορέσει σωστά να κρίνει
 αν είναι εύκολο να την κερδίσει.

Νόμοι, Κανόνες και Αποφάσεις,
 λένε πως στέκονται σε κάθε δρόμο,
 κι όποιος τολμήσει να τους περάσει,
 λένε, εδώ πως τελειώνει η ζωή του.

Άλλοι πιστεύουν πως αν προσέξει
 δεν θα 'ναι δύσκολο να διακρίνει
 Άρχοντες, Πλούσιους, Βασιλιάδες,
 πάνω σε πτώματα να περπατάνε.

Καθένας, λένε, έχει ένα νόμο
 που τον στηρίζει σε κάθε βήμα
 κι είναι στ' αλήθεια παιδί δικό του,
 σάρκα της σάρκας του, ή χρυσωμένο.

Κι είναι πια εύκολο για τον καθένα,
 με δίχως κόπο να καταλάβει
 ποιό μένουν πάντα φυλακισμένοι
 μόνο με όνειρα, μέσα στο κάστρο.

Ποιοί ζούνε μόνο με την ελπίδα
 πως κάποια νύχτα μια καταιγίδα
 θα τα γκρεμίσει όλα τα κάστρα
 και στα χαλάσματα θα βγουν λουλούδια.

Μαρίνος Ιδομενέως
 8 Ιουλίου στις 8:48 π.μ.

ΜΙΑ ΞΕΝΑΓΗΣΗ ΣΤΟ ΚΡΗΤΙΚΟ ΠΑΡΕΛΘΟΝ



Ο Πολιτιστικός Σύλλογος Αγίου Ιωάννου σε συνεργασία με την ξεναγό – συγγραφέα κ. Αθηνά Κυριακάκη – Σφακάκη, εγκαινιάζει ένα κύκλο ομιλιών με θέμα «Ξεναγήση στο Κρητικό Παρελθόν – Πολιτισμοί και Ιστορία».

Ειδικότερα οι ομιλίες έχουν ως στόχο να την γνωριμία με την Ιστορία και τον Πολιτισμό του τόπου μας.

Η ομιλήτρια ως έμπειρη ξεναγός μας οδηγεί στο Κρητικό παρελθόν μέσα από πηγές και αρχαιολογικά ευρήματα. Διακατέχεται από βαθιά αγάπη για το αντικείμενο της έρευνάς της και μεταδίδει αφιλοκερδώς τις γνώσεις της.

Ο πρώτος κύκλος αφορά την Μινωική Κρήτη. Οι συζητήσεις θα πραγματοποιούνται στην αίθουσα πολλαπλών χρήσεων του 13ου Γυμνασίου (οδ. Αντ. Βορεάδη, Άγιος Ιωάννης), θα έχουν διάρκεια δύο ώρες (18:00–20:00) και περιλαμβάνουν ομιλία με προβολή εικόνας και συζήτηση. Με το πέρας της ενότητας η κ. Αθηνά Κυριακάκη – Σφακάκη θα προσφέρει μια ξεναγήση σε αρχαιολογικό χώρο, μνημεία ή μουσείο σε μια βιωματική κατανόηση της ενότητας.

Αναλυτικότερα: ΤΙΤΛΟΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ: ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΣΤΗΝ “ΚΡΗΤΙΚΗ ΝΕΟΛΙΘΙΚΗ ΚΑΙ ΜΙΝΩΙΚΗ ΕΠΟΧΗ”.

1. ΠΕΜΠΤΗ 13/10, ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ- ΕΙΣΑΓΩΓΗ.
 2. ΠΕΜΠΤΗ 20/10, ΠΡΟΑΝΑΚΤΟΡΙΚΗ ΚΑΙ ΠΑΛΑΙΟΑΝΑΚΤΟΡΙΚΗ ΜΙΝΩΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ.
 3. ΠΕΜΠΤΗ 3/11, ΝΕΟΑΝΑΚΤΟΡΙΚΗ ΚΑΙ ΥΣΤΕΡΟΜΙΝΩΙΚΗ ΜΙΝΩΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ.
 4. ΠΕΜΠΤΗ 10/11, ΑΡΧΑΙΟΛΟΓΙΚΟ ΜΟΥΣΕΙΟ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ.
- ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ ΞΕΝΑΓΗΣΗ: ΜΙΝΩΙΚΗ ΕΠΑΥΛΗ ΑΜΝΙΣΟΥ, ΜΕΓΑΡΟ “ΚΟΚΚΙΝΗ ΧΑΝΙ”, ΜΙΝΩΙΚΟ ΑΝΑΚΤΟΡΟ ΜΑΛΙΩΝ.

Κάθε συνάντηση θα ανακοινώνεται πριν, στον τοπικό τύπο, και την ηλεκτρονική εφημερίδα του Πολιτιστικού Συλλόγου Αγίου Ιωάννη «www.tovimanews.gr» “www.facebook.com/groups/582237955186081” www.facebook.com/psagioannou. **Η συμμετοχή στις συναντήσεις είναι δωρεάν.**

Δηλώσεις συμμετοχής κ. ΑΛΕΞΑΚΗΣ Ε. Τηλ.: 6979 536382

Ντοκιμαντέρ: Το μέσα φως Σκηνοθεσία: Σταύρος Ψυλλάκης



Βραβείο στο Διεθνές Κινηματογραφικό Φεστιβάλ Βερολίνου (ARFF) απέσπασε πρόσφατα η ταινία “Το μέσα φως” σε παραγωγή του Μουσείου “Λυχνοστάτης”. Μετά από διάκριση της σε εγχώρια φεστιβάλ (τιμητική διάκριση και ειδική μνεία στο 9ο Φεστιβάλ Ελληνικού Ντοκιμαντέρ στη Χαλκίδα και στο 2ο Διεθνές Φεστιβάλ Ιεράπετρας) καθώς και την προβολή της στο 18ο Διεθνές Φεστιβάλ Θεσσαλονίκης και στο 9ο Φεστιβάλ Aegean Docs στη Μυτιλήνη, η ταινία έχει ξεκινήσει τη διαδρομή της και στα διεθνή κινηματογραφικά φεστιβάλ. Παράλληλα συνεχίζονται οι προβολές της σε διάφορες πόλεις της Ελλάδος στο πλαίσιο των περιφερειακών προβολών επιλεγμένων ταινιών του 18ου Φεστιβάλ Ντοκιμαντέρ Θεσσαλονίκης. Στην πόλη μας έχουν γίνει

δύο προβολές, η προμερία τιμής ένεκεν, και άλλη μία. Στην ταινία ο καθηγητής Οφθαλμολογίας και ιδρυτής του Μουσείου “Λυχνοστάτης” Γιώργος Μαρκάκης καταθέτει με γλαφυρό, αφηγηματικό τρόπο βιώματα και αναμνήσεις του όσα “τρύγησε με τα μάτια του και τα ‘χει κλείσει εντός του”. Θυμάται τον παππού του τον Μηλιωτογιάννη, “τον πρώτο και μεγαλύτερο ίσως δάσκαλο της ζωής του” και την αυλή του πατρικού στη Σητεία, εκεί όπου γνώρισε “τη στενή σχέση ζωής και θανάτου, του θρήνου και του πανηγυριού”. Μιλά για το φως, το μάτι αλλά και το δάκρυ που “είναι αγίασμα της ψυχής” και ξεναγεί τον θεατή στον τόπο της δημιουργικής του πνοής, το Μουσείο “Λυχνοστάτης”, εκεί όπου η λαογραφία “μιλάει στην καρδιά και στη συνείδηση των ανθρώπων”.

Λίγα λόγια για την πολεμική τέχνη

Η πολεμική τέχνη είναι αυτό ακριβώς που ονομάζει!!! Πολεμική τέχνη. ΔΕΝ είναι άθλημα. Έγινε άθλημα για να το γνωρίσει ο κόσμος. Η πολεμική τέχνη είναι φιλοσοφία και τρόπος σκέψης, που σημαίνει, τρόπος ζωής.

Μια πολεμική τέχνη δημιουργεί στον μαθητευόμενο πρώτα απ' όλα την αρετή της πειθαρχίας. Του μαθαίνει την αυτοσυγκράτηση τον αυτοσεβασμό και την αυτοεκτίμηση. Του μαθαίνει επίσης να κυριαρχεί στον εαυτό του, να έχει δηλαδή αυτοέλεγχο, και να τιθασεύει τον θυμό του. Ένας αθλητής του KARATE μαθαίνει να έρχεται αντιμέτωπος με ότι απειλεί την σωματική του ακεραιότητα μέσα στην σχολή κι αυτό έχει αντίκτυπο στην κοινωνική του ζωή. Μέσα από τα μαθήματα αυτοάμυνας, φτάνει ο αθλητής στο σημείο να καταφέρνει να αμύνεται σε όλες τις μορφές βίας όπως την λεκτική και την ψυχολογική βία. Έχετε παρατηρήσει ότι τα παιδάκια που κάνουν κάποια πολεμική τέχνη δεν είναι επιθετικά; Αυτό ακριβώς

συμβαίνει διότι ο αθλητής των πολεμικών τεχνών θωρακίζει μέρα με την μέρα την αυτοκυριαρχία του και δεν νοιώθει απειλή. Αντιθέτως νοιώθει σίγουρος για τον εαυτό του. Αυτό φυσικά δεν συμβαίνει μόνο στα παιδιά, αλλά σε όλες τις ηλικίες. Σε έναν τέτοιο επικίνδυνο, αγνή και σεβή κόσμο λοιπόν που ζούμε πλέον, είναι επιτακτική ανάγκη να μάθουμε όλοι μας να προστατεύουμε τους εαυτούς μας. Παξιμαδάκης Σωκράτης Εκπαιδευτής του τμήματος αυτοάμυνας του Πολιτιστικού Συλλόγου Αγίου Ιωάννη. Ασχολείται με τις πολεμικές τέχνες από την παιδική του ηλικία και για πολλά χρόνια (1987-1991) υπήρξε πρωταθλητής Ελλάδος με κορύφωμα την συμμετοχή του στην Εθνική Ελλάδος όπου

κατέκτησε την 2η Πανευρωπαϊκή πολεμικών τεχνών (κεντρική θέση στους αγώνες IPPON KUMIT-EI και την 3η θέση στους αγώνες KATA. Έχει διδάξει σε τρεις σχολές ακαδημία Ηρακλείου, Δαφνές, Αγία Βαρβάρα).



ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΙΕΛΙΚΟΥ ΕΔΑΦΟΥΣ ΓΙΑ ΓΥΝΑΙΚΕΣ



Καλώς ορίσατε στο ταξίδι σε ένα αναποκάλυπτο θησαυρό: Ο μυς του Πυελικού εδάφους (Π.Ε.). Ο μυς του Π.Ε. σηκώνει τη σπονδυλική στήλη, βοηθά το να είναι σταθερή όλη η πλάτη μας, όλο το περπάτημα μας να φαίνεται πιο κομψό και πιο αισθησιακό (για τις γυναίκες).

Η λεκάνη μας έχει για το σώμα μια κεντρική σημασία, μπορεί και έπρεπε πάντα να είναι το ζωντανό και δυνατό κέντρο του σώματος, το οποίο φέρνει το σώμα μας στην ολοκληρωμένη αρμονία.

Για όλα αυτά η βάση είναι οι μύες του Π.Ε. Συχνά τους υποτιμούμε επειδή δεν φαίνονται απ έξω αυτοί οι μύες, αλλά σαν ένα μέρος του σώματος των εσωτερικών μυών σηκώνουν

όλο το σώμα μας.

Εάν δεν χρησιμοποιούμε τους μύες του Π.Ε. σωστα, αναγκαστικά άλλοι μύες κάνουν αυτή τη δουλειά (π.χ. Πλάτη, μέση, πόδια, ώμοι) και κάποτε φθείρονται αυτοί οι μύες πρόωρα. Το αποτέλεσμα: προβλήματα μέσης, γόνατων, οι ώμοι μας σε ένταση κ.λπ.

Αν δεν προπονούμε τους μύες του Π.Ε. Αυτοί χαλαρώνουν πρόωρα και στη χειρότερη περίπτωση θα έχουμε να κάνουμε με ακράτεια ουρών και πτώση μήτρας.

Αλλά και άντρες που συνήθως έχουν πιο δυνατούς μύες του Π.Ε. Μπορούν να έχουν προβλήματα με το μυοσκελετικό σύστημα. Αφήστε λοιπόν να δουλεύουν και αυτοί οι μύες, για να μην έχετε τα διάφορα προβλήματα που θα έρθουν αργότερα σε προχωρημένη ηλικία. **Δυστυχώς η κλασική ιατρική ήξερε μόνο μια απάντηση σε προβλήματα ακράτειας η σε πτώση μήτρας: εγχείρηση.**

Και όχι μόνο σε αυτές τις περιπτώσεις, αλλά και σε νεαρές ηλικίες όταν οι γυναίκες έχουν προβλήματα (πόνος) περιόδου η όταν βρίσκονται στην κλιμακτήριο.

Αυτό είναι κρίμα, επειδή πολλές εγχειρήσεις

(ακόμα και αφαίρεση) δεν θα ήταν καθόλου ανάγκη αν όλες αυτές οι γυναίκες θα είχαν κάνει άπλες ασκήσεις του Π.Ε.

Το σπουδαίο: Αυτή η προπόνηση δεν χρειάζεται ούτε καν να διαρκεί πολύ ώρα η να είναι εντατική.

Θα μάθουμε να κάνουμε τις ασκήσεις οι οποίες μπορούν εύκολα να γίνουν μέρος της καθημερινής ζωής.

Και κάτι άλλο: Κάνεις δεν βλέπει όταν κάνουμε αυτές τις σημαντικές ασκήσεις. Όπως δεν φαίνονται οι μύες του Π.Ε. Έτσι και οι ασκήσεις δεν φαίνονται απ έξω.

Μία θετική επίδραση είναι και το ότι αισθανόμαστε τη σεξουαλική μας ζωή πιο δυνατά με προπονημένους μύες του Π.Ε., κάτι που παλιότερα θα ήταν ένα ταμπού να συζητηθεί.

Στη σημερινή απελευθερωμένη μας εποχή όμως το συνιστούν και ουρολόγοι και γυναικολόγοι εδώ και χρόνια στην Ευρώπη και Αμερική.

Να είστε περίεργοι /ες και να κάνετε την εμπειρία τις προπόνησης (γυμναστικής) των μυών του Π.Ε.

Πρώτη Ολυμπιακή Ομάδα Προσφύγων

Επιμέλεια Χατζηδάκη Ελπίνη Μέλος του Δ.Σ.



Δεν κατέκτησαν κανένα μετάλλιο, κατέκτησαν όμως τις καρδιές μας. Η πρώτη Ολυμπιακή Ομάδα Προσφύγων έγραψε Ιστορία και μέσα και έξω από τα στάδια του Ρίο. Τι κι αν δεν πήραν μετάλλιο.

Σε ανάμνηση αυτής της ιστορικής αποστολής το Δημοτικό Συμβούλιο του Ρίο ζήτησε από μια ομάδα καλλιτεχνών του δρόμου να ζωγραφίσει τα πρόσωπα και των δέκα μελών της στον τοίχο μιας εγκαταλελειμμένης αποθήκης στην περιοχή

του λιμανιού. Στα αποκαλυπτήρια ήταν όλοι τους εκεί με ανάμεικτα συναισθήματα. Από τη μία ήταν η υπερηφάνεια για την ξεχωριστή εμπειρία που έζησαν και η ελπίδα που τους γέννησε και από την άλλη ήταν ο πόνος για όσα είχαν να διηγηθούν. "Στα οκτώ μου χρόνια χρειάστηκε να τρέξω για να γλυτώσω από μια επίθεση ανταρτών που έγινε στην ιδιαίτερη πατρίδα μου το Μπουκαβού του Ανατολικού Κονγκό. Με ελικόπτερο μεταφέρθηκα μαζί με άλλα παιδιά στην πρωτεύουσα Κινσάσα και μπήκα σε ένα Ίδρυμα για εγκαταλειμμένα παιδιά", λέει η Γιολάντα Μαμπίκα σε μία από τις συνεντεύξεις της.

"Ξεκίνησα το τζούντο ως θεραπεία. Για να δυναμώσω την καρδιά μου, να πάψω να κλαίω και να σκέφτομαι λιγότερο την πατρίδα και τους δικούς μου. Έχω σχεδόν αποδεχτεί ότι δεν θα τους ξαναδώ", εξομολογείται η Γιολάντα Μαμπίκα. Ο κόσμος συνδέθηκε μαζί τους όχι μόνο γιατί αντιπροσωπεύουν τη συγκεκριμένη κατηγορία αλλά γιατί ανάλογες ιστορίες μπορεί να συναντήσει κανείς και σε περιοχές που ζουν κάτω από τα όρια της φτώχειας. Δεν έχει σημασία σε ποια πλευρά του φράχτη στέκεσαι αλλά ο τρόπος που δίνεις τη μάχη για να ξεπεράσεις τις δυσκολίες που συναντάς στη ζωή σου.

ΝΕΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΣΤΟΝ ΑΝΔΡΟΓΕΑ



Η Διοίκηση της ομάδας με χαρά ανακοινώνει την συνεργασία της με τον προπονητή Πέτρο Κουμιανάκη, κάτοχο διπλώματος Γ Κατηγορίας, ιδιωτικό υπάλληλο, ο οποίος ασχολείται χρόνια ως παίκτης μπάσκετ σε αρκετές ομάδες αλλά και προπονητής σε ανδρικές ομάδες από το 2013. Ήρθε η ώρα να προσφέρει τις υπηρεσίες του στις ακαδημίες της ομάδας αλλά και στο αγωνιστικό τμήμα του Παιδικού τμήματος που από την νέα χρονιά θα αγωνίζεται στην Α κατηγορία και ξεκινάει τις προπονήσεις του στις 17 Αυγούστου.

Καλή επιτυχία.

>>> Διόρθωση

Εκ παραδρομής γράφτηκε στο προηγούμενο τεύχος στο κείμενο για το βιβλίο του κου Φραγκιαδουλάκη Στάθη "Του Λογισμού μου Αθιβολές" στο βιογραφικό του ότι συνταξιοδοτήθηκε ως διευθυντής από το 47ο Δημοτικό Σχολείο. Το σωστό είναι ότι απεχώρησε ως εκπαιδευτικός από το συγκεκριμένο σχολείο και όχι ως διευθυντής. Ζητάω συγγνώμη για το ατόπημα.

Η γραφοδασκα, Χατζηδάκη Ελπίνη Μέλος του Δ.Σ.

1000 καλώς εσμίξαμε!

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

Στα σούπερ μάρκετ Χαλκισιάδης το 2016 ξεπεράσαμε για πρώτη φορά τους 1200 εργαζόμενους. Για εμάς, αυτό είναι το μεγαλύτερο κέρδος, αυτός είναι ο αληθινός πλούτος. Ο άνθρωπος μας!

Σας ευχαριστούμε!

Χαλκισιάδης

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

Τραγικές αμέλειες!

Επιμέλεια: Βαγγέλης Αλεξάκης
Γ.Γραμματέας του Δ.Σ. του Συλλόγου
και μέλος της συντακτικής
επιτροπής της εφημερίδας.



• Πριν δέκα περίπου μήνες είχαμε παρουσιάσει ένα σοβαρό θέμα στο «Βήμα του Αι Γιάννη» και συγκεκριμένα το Δεκέμβριο πέρυσι, με τίτλο «**Πού είναι η ΔΕΗ**». Η απαράδεκτη αμέλεια της ΔΕΗ στην μετακίνηση των στύλων μεταφοράς ρεύματος από την μέση των διανοιγμένων από τον Δήμο δρόμων, δυστυχώς συνεχίζεται. Η κατάσταση είναι τραγική σε πάρα πολλά σημεία του προαστίου μας, όπως είχαμε αναφερθεί με πλούσιο φωτορεπορτάζ σε συγκεκριμένους δρόμους. Τι περιμένει η ΔΕΗ να σκοτωθούν μερικοί άνθρωποι και μετά να παρέμβει για να τοποθετηθούν οι στύλοι στη σωστή τους θέση; Έλεος, ας βρεθεί ένας υπεύθυνος άνθρωπος να αποκαταστήσει αυτή τη τραγική αμέλεια!

• Δεν μας έφτανε η ΔΕΗ, έχουμε και τους ιδιώτες. Μετά τη **διάνοιξη** της οδού **Δημάκη** από τη **Λ. Κνωσού** μέχρι την **Αρχ. Ευγενίου**, κατεδαφίστηκε το αυθαίρετο κατάστημα επί της Λ.Κνωσού και **Δημάκη** χωρίς να απομακρυνθούν τα άχρηστα υλικά. Έτσι παραμένουν όρθια ακουμπισμένα στο παρακείμενο τοίχο όλα τα τζάμια της βιτρίνας του πρώην καταστήματος, με κίνδυνο να τραυματίσουν ίσως κάποια παιδιά που θα προσπαθήσουν να παίξουν με τα επικίνδυνα αυτά υλικά. Εμείς δεν έχουμε παρά να παρακαλέσουμε τους ιδιοκτήτες αυτού του χώρου να απομακρύνουν τα υλικά, πριν συμβεί κάποιο τραγικό συμβάν.

• Τότε είχαμε πει «**Πού είναι η ΔΕΗ**;» τώρα λέμε

«**Που είναι ο Δήμος**;» αφού η εφαρμογή του σχεδίου πόλεως στο Αγ. Ιωάννη έχει τελειώσει εδώ και **είκοσι πέντε** χρόνια αλλά στην **Ορφέως** και **Ντελή Δράκου** παραμένει ένα μέρος της οδού Ορφέως αδιάνοικτο. Το δε οδόστρωμα και των δύο δρόμων όπως και της **Ευρυάλης** είναι σε άθλια κατάσταση με αποτέλεσμα να εγκυμονεί κινδύνους για πεζούς και οχήματα.

Πρέπει να σημειωθεί ότι το πλάτος της **Ορφέως** είναι **έξι** μέτρα, με αποτέλεσμα να αναγκάζονται τα οχήματα και οι πεζοί στο σημείο αυτό, να περνούν **μέσα από ιδιωτικό χώρο** και επαναλαμβάνουμε

«**Που είναι ο Δήμος**;»



Οι Εκδόσεις Ίτανος αναγγέλλουν την παρουσίαση του ιστορικού λευκώματος της αρχαιολόγου Λιάνας Σταρίδα με τίτλο «**Υπήρχε μία Πόλη**», Τα Θρησκευτικά Μνημεία του Μεγάλου Κάστρου, που θα λάβει χώρα στο Επιμελητήριο Ηρακλείου την **Τετάρτη 05 Οκτωβρίου 2016** και ώρα **19:00**.

Είσοδος ελεύθερη



ΚΟΥΠΟΝΙ

από την τιμή του λευκώματος με την επίδειξη του παρόντος κατά τη διάρκεια της παρουσίασης