

«Το Δ.Σ. του Πολιτιστικού Συλλόγου Αγίου
Ιωάννου εύχεται στα μέλη και τους φίλους
του Υγεία, δύναμη και ελπίδα!
Το 2019 ευοίωνο για όλο τον κόσμο!»



το Βήμα του Αϊ Γιάννη

Δεκέμβριος 2018 Τεύχος 39 • Περιοδική Έκδοση του Πολιτιστικού Συλλόγου



ΕΤΟΣ ΙΔΡΥΣΕΩΣ
1999

20 χρόνια

Πολιτιστικός Σύλλογος Αγ. Ιωάννη

(σελ.10-11)



Σε 4 σημεία στο Ηράκλειο

Άγιος Ιωάννης
Λ.Κνωσσού 171
2810 235566

Γόφυρος
Ε. Φραγκάκη 2
2810 313890

Μασταμπάς
Π. Γρηγορίου 37Α
2810 327379

Θέρισσος
Θερίσσου 59
2810 322321



«Ακούω – Κατανοώ – Επικοινωνώ»

Επιμέλεια, Μ. Μανωλαράκη

το Βήμα του Αϊ Γιάννη



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

ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ:
Βαγγέλης Αλεξάκης - 6979 536382
 knosiosv@gmail.com
Δέσποινα Μαραγάκη - 6947 409383
 despoina@gjivridis.gr
Δέσποινα Σακαδάκη-Αβραμάκη
 6945 610024 - despinasakadaki@yahoo.gr
Μαρία Μανωλαράκη
 6979 444650 - manolaraki@gmail.com
Ιωάννα (Βάνα) Βασαλάκη
 6976 726727 - vana.vasalaki@gmail.com
Ξενοφών Φλώκος
 6989577608 - flokosxe@yahoo.gr

ΣΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΤΕΥΧΟΣ ΣΥΝΕΡΓΑΣΤΗΚΑΝ:

Στέλιος Βασαλάκης
Δήμητρα Μαγαλιού
Αθηνά Ζαχαριουδάκη
Μαρία Καρανάκη
Μελίνα Μ.
ΚΕΚΟΙΦ Αγ. Ιωάννη
Αλέξης Κοκολάκης
Εταιρεία Νόσου Alzheimer «ΑΛΛΗΛΕΓΥΗ»
Ενορία Αγ. Ιωάννη
Αγγελική Τσαγκαράκη
Ελπίνη (Νίκη) Χατζηδάκη
Β. Μπούρμπος
Σύλλογος Καραμπουρντιών
Νίκος Ψιλάκης

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ:

Χάρης Σπανάκης - xspanakis@gmail.com

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

www.tovimanews.gr
 www.psagioannou.blogspot.com
 e-mail: politistikosaig@gmail.com

ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

Η εφημερίδα του Συλλόγου εκδίδεται σε 4.000 αντίτυπα και διανέμεται δωρεάν πόρτα-πόρτα

Τηλ. επικοινωνίας 6979 536382 - 6947 409383



Οι εισηγητές των ομιλιών, είναι ειδικοί ψυχικής υγείας, όλοι καταξιωμένοι επιστήμονες στο χώρο τους

Κοινή διαπίστωση αποτελεί το γεγονός ότι σήμερα, παρά την τεράστια ανάπτυξη της επιστήμης και τη σχετική ευημερία, οι σχέσεις μέσα στην κοινωνία πήραν απρόσωπο χαρακτήρα και περνούν μια πρωτοφανή κρίση. Ο άνθρωπος στροβιλίζεται στην τρομερή δίνη των παθών του, παραδίδεται σε θανατηφόρα αδράνεια, είναι επιρρεπής σε υπερβολές και μηδενίζει την υπόστασή του. Αναγνωρίζοντας βαθύτερες ανάγκες της κοινωνίας, η ομάδα αλληλεγγύης του Πολιτιστικού Συλλόγου Αγ.Ιωάννου, διοργανώνει για 2η χρονιά, σειρά διαλέξεων ψυχοκοινωνικής θεματολογίας, που θα βοηθήσουν στην καλύτερη κατανόηση όλων όσων συμβαίνουν στη ζωή και την καθημερινότητα των παιδιών μας, στις σχέσεις, στις αλληλεπιδράσεις που έχουμε με άλλους, στην κοινωνικότητα κ.α. Απώτερος σκοπός, να χειριζόμαστε πιο αποτελεσματικά τα προβλήματα που ανακύπτουν στη ζωή μας. Με το να είμαστε στο εμείς κι όχι στο εγώ, δημιουργείται μια κοινή προσπάθεια μέσα από την οποία προκύπτει ένας κοινός στόχος για όλους, με αποτέλεσμα την ορθή δημιουργία διαπροσωπικών σχέσεων. Καλλιεργείται ένα κλίμα αισιοδοξίας για τη ζωή και το μέλλον, καταπολεμώντας την πλήξη, την ανία και τη μοναξιά. Σε κάθε ομιλία, τα μέλη μας εξελίσσονται σε μια ομάδα από άτομα που έχουν βιώσει το ίδιο πρόβλημα ή την ίδια κατάσταση στη ζωή τους, είτε άμεσα, είτε μέσα από την οικογένεια ή τους φίλους τους. Το να μοιράζονται τις εμπειρίες, τους βοηθάει να δώσουν ο ένας στον άλλο μια αμοιβαία υποστήριξη μοναδικής ποιότητας και να αντλήσουν πρακτικές πληροφορίες και τρόπους αντιμετώπισης σε σχέση με το πρόβλημά τους. Οι εισηγητές των ομιλιών, είναι ειδικοί ψυχικής υγείας, όλοι καταξιωμένοι επιστήμονες στο χώρο τους, τους οποίους ο Πολιτιστικός Σύλλογος Αγ.Ιωάννη ευχαριστεί θερμά για την

εθελοντική τους προσφορά. Ως τώρα έχουν πραγματοποιηθεί οι εξής ομιλίες: «Διαχείριση Θυμού» – από τη κα. Μιρέλλα Παπαϊωσήφ, Παιδοψυχολόγο. «Αυτοκτονικότητα» – από τον κ. Δημήτρη Γιαγκιόζη, κλινικό Νευρο-Ψυχολόγο. «Σύνδεση με το Σώμα και Εσωτερική Αυτοϊαση» – από τη κα. Βασιλική Πετροχείλου, Σύμβουλο Ψυχικής Υγείας. «Κατανάλωση Αλκοολούχων Ποτών από Έφηβους & Ενήλικες» από τον κ. Ιωάννη Ανυφαντάκη, Ψυχολόγο-Ψυχοθεραπευτή. «Κρίσεις Πανικού» από την κα. Κάλια Μανιώρου, Συμβουλευτική Ψυχολόγο. «Ζώντας από Καρδιάς» από τον κ. Νικόλαο Μαγαλιό, Εκπαιδευτή Προσωπικής Ανάπτυξης. Η συμμετοχή στις ομιλίες είναι δωρεάν και ακολουθούν επόμενες με θέματα: **Φεβρουάριος 2019:** «Απώλεια. Πως τη βιώνει ένα παιδί» από την κα. **Μαρία Ρουσοχατζάκη**, Λογοπαθολόγο-Σύμβουλο Ψυχικής Υγείας. «Διαταραχές Άγχους» από την κα. **Μαρία Μπάστα**, Επίκουρη καθηγήτρια Ψυχιατρικής. **Μάρτιος 2019:** «Κρίσεις Πανικού» από την κα. **Ειρήνη Κωστάκη**, Ψυχολόγο. **Απρίλιος 2019:** «Επικοινωνία & Οικογενειακές Σχέσεις» από την κα. **Αγγελική Μηλιαράκη**, Ψυχολόγο/Συστημική Ψυχοθεραπεύτρια. **Μάιος 2019:** «Προκλήσεις στις συντροφικές σχέσεις» από τις κυρίες **Αθηνά Κυπριωτάκη**, Ψυχολόγο/Συστημική Ψυχοθεραπεύτρια & **Σοφία Χρυσού**, Ψυχολόγο. Λεπτομέρειες για την ακριβή ημέρα, ώρα και χώρο διεξαγωγής, ανακοινώνονται τουλάχιστον μια εβδομάδα νωρίτερα μέσω Facebook page (Πολιτιστικός Σύλλογος Αγ.Ιωάννου) ή με mail προς στα μέλη μας.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΘΕΛΟΝΤΙΚΩΝ ΞΕΝΑΓΗΣΕΩΝ ΠΡΩΤΟΥ ΕΞΑΜΗΝΟΥ 2019

Στο ταξίδι στην ιστορία του τόπου μας και για το 2019 ξεναγός μας είναι η συνεργάτης και επίτιμο μέλος του Συλλόγου μας κ. Αθηνά Κυριακάκη – Σφακάκη. Προσφέρει για τα μέλη και τους φίλους μας ένα πλούσιο πρόγραμμα ξεναγήσεων.

ΣΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΤΕΥΧΟΣ ΣΥΝΕΡΓΑΣΤΗΚΑΝ

Χάρη στην σελίδα 17 στο «βία κατά των γυναικών» η επιμέλεια είναι της Νίκης Χατζηδάκη



Κυριακή 27.1.2019

Ηράκλειο - Γόρτυνα (Ναός Αγίου Τίτου - Ρωμαϊκό Ωδείο - Ναός Σεράπιος και Ίσιδος - Ναός Πυθίου Απόλλωνα - Πραιτώριο), info point Μητροπόλεως Γορτύνης και Αρκαδίας, Σίβα (γεύμα), Μονή Οδηγήτριας - Ηράκλειο.

Κυριακή 17.2.2019

Ηράκλειο - Μονή Αγίας Ειρήνης Ρεθύμνου, Στρατιωτικό Μουσείο Χρωμοαστηρίου - Αργυρούπολη - Λίμνη Κουρνά - Ηράκλειο.

Κυριακή 31.3.2019

(απόγευμα 15.00-17.00) Ιστορικό Κέντρο πόλης Ηρακλείου.

Σάββατο 20.4.2019

Άγιος Μαθαίος - Παλιός Άγιος Μηνάς - Αγ. Τίτος.

Κυριακή 12.5.2019

Ηράκλειο - Μουσείο Ελευθέρας - Νεκρόπολη Ορθής Πέτρας - Μονή Αρκαδίου - Ρέθυμνο - Ηράκλειο.

Κυριακή 2.6.2019

Ηράκλειο - Αζοριάς - Ψύρα - Μόχλος - Ηράκλειο. Οι λεπτομέρειες των διοργανώσεων (σημείο και ώρα εκκίνησης των ξεναγήσεων, καθώς και κάθε λεπτομέρεια), θα δοθούν στις τελικές ανακοινώσεις.

ΛΙΟΝΤΟΜΗΤΣΟΣ

Ν. Κρασαδάκη & Πλατάκη
 Άγιος Ιωάννης, Λεωφ. Κνωσού, Ηράκλειο

Τηλ.: 2810360809

www.liontomitsos.gr



>>> ΕΠΙΣΤΟΛΗ ΠΡΟΣ: ΤΟ ΔΗΜΟ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ

Επιμέλεια: Στυλιανού Βασιλάκη, κατοίκου Αγ.Ιωάννου

Επισημαίνουμε φλέγοντα ζητήματα του προαστίου (και όχι μόνο) του Αγίου Ιωάννη Ηρακλείου:

1. Η άνοδος της διπλής κατεύθυνσης και στενότητας οδού Ιδαίας παραλλήλως προς το κατάστημα του Κωτσόβολου στη Λ.Κνωσού στενεύει πλέον ακόμα περισσότερο και επικίνδυνα πριν την επομένη δεξιά γωνία της ανόδου από τη Λεωφόρο και με υψομετρική διαφορά εν είδη γκρεμού με το παρακείμενο οικόπεδο νοτίως της (πίσω από το Κινέζικο κατάστημα).

2. Η έλλειψη επαρκούς φωτισμού κάνει προβληματική έως επικίνδυνη τη βράδυση των πεζών σε πολλούς δρόμους σε συνδυασμό μάλιστα με το μοναδικό στην Ευρώπη φαινόμενο των αδεσπότην και σε πολλές περιπτώσεις αγελών σκύλων(ενδεικτικά στη θέση του κοιμητηρίου Αγ.Ιωάννη είναι μόνιμη η επίθεση πολλών σκύλων).

3. Έναντι και ανατολικά του SM Βασιλόπουλου στη Λ.Κνωσού ξεκινάει οδός με παντελώς αδόκιμη τετραπλή ονομασία και συγκεκριμένα Δημαρά για δύο τετράγωνα, μετά Κασομούλη για δύο τετράγωνα, μετά Μούση για τρία - τέσσερα τετράγωνα και μετά Φωκάδων έως τη συνάντησή της με ρέμα.

4. **Ανυπαρξία πεζοδρομίων** και συνακόλουθα δενδροφύτευσης ακόμα και στην κεντρική και μεγάλης κυκλοφορίας αρτηρία της οδού Κρασαδάκη είναι απαράδεκτη.

5. **Η καθαριότητα των κοινοχρήστων χώρων** αποτελεί είδος εν ανεπαρκεία, αν και η δαπάνη με ένα μηχανοκίνητο μέσον θα μπορούσε να είναι μηδαμινή. Δηλαδή έστω 20 μηχανήματα για όλο το Ηράκλειο και μέσα στο κέντρο θα μείωναν κατά πολύ τη μισθολογική δαπάνη και με πολύ αρτιότερο αποτέλεσμα. Αντίστοιχες **θέσεις εργασίας** θα μπορούσαν να διοχετευθούν στην πολύ καλύτερη περιποίηση και συντήρηση του πρασίνου, των παιδικών χαρών και των πλατειών.

Συναφώς παρατηρείται το γενικότερο για την πόλη φαινόμενο της **πλημμελούς αποκομιδής απορριμμάτων** με την εγκατάλειψη - απόρριψη αρκετών κατά τη διάρκεια της συλλογής τους. Επίσης πώς να γίνει **ανακύκλωση με ένα κάδο** έναντι της πύλης ανεφοδιασμού του MAX SM ΧΑΛΚΙΔΑΚΗ στην οδό Κασομούλη;

6. Τα **λιγιστά φρεάτια** της αποχέτευσης ομβρίων είναι επικίνδυνα φραγμένα.

7. **Παιδικές Χαρές** μονίμως απεριποίητες και με τζίβα εύφλεκτη και σωρηδόν

8. **Οδοστρώμα** σε όλο το προάστειο, που περισσότερο μοιάζει με χωραφιών .Ισως παγκόσμια πρωτοτυπία.

9. **Οδός μεγάλης κυκλοφορίας με επικίνδυνα στενέματα** σε διάφορα σημεία(όπως νοτικά αμέσως μετά το εκπαιδευτήριο ΜΗΤΕΡΑ).

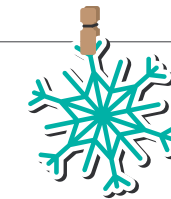
10. **Ανυπαρξία πλατειών.** Όταν όλα οικοδομηθούν, θα είναι αμετάκλητα πολύ αργά.

11. **Το μοναδικό ρέμα** στο ανατολικό όριο του προαστίου,αντί να μιμείται αυτό του Χαλανδρίου στην Αθήνα ως περιπατητικός χώρος, χώρος αθλοπαιδιών και ψυχαγωγικών εκδηλώσεων, μιμείται ατελέστατα τη ζούγκλα του Αμαζονίου.

12. Ούτε καν η **ασφαλής προσέλευση και αποχώρηση των μαθητών στα σχολεία** δεν εξασφαλίζεται με περιμετρικά ανά γωνία ασφαλή περιφρούρηση από την αδίστακτα ανεγκέφαλη οδήγηση.

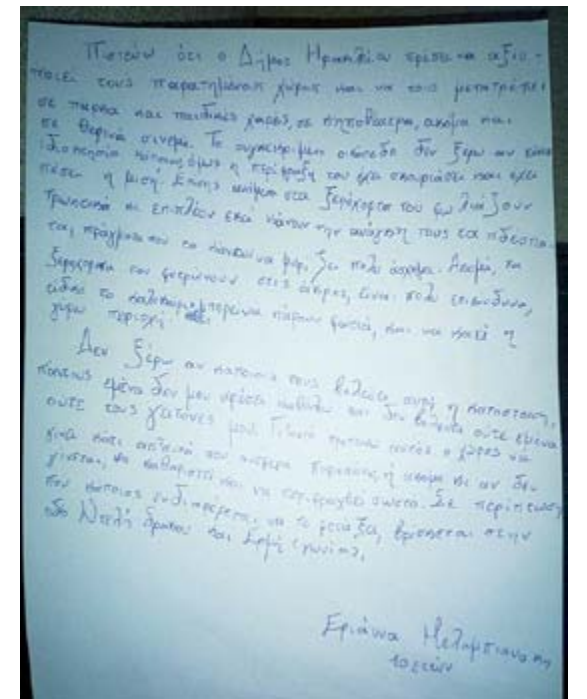
ΗΡΑΚΛΕΙΟ 13-11- 2018

Συναφώς παρατηρείται το γενικότερο για την πόλη φαινόμενο της πλημμελούς αποκομιδής απορριμμάτων...



Μικροί Δημοσιογράφοι

Όλοι μας συμφωνούμε ότι το μέλλον ανήκει στα παιδιά μας. Όλοι μας θέλουμε το καλύτερο γι' αυτά! Είμαστε όμως ικανοποιημένοι από το επίπεδο καθαριότητας της πόλης μας; Από την οδική μας συμπεριφορά; Έχουμε προβλέψει τη δημιουργία χώρων παιγνιδιού, αναψυχής κι εκγύμνασης των παιδιών, των εφήβων και των νέων; Μήπως, εν τέλει, θα ήταν σοφότερο να τα ρωτήσουμε κι ακόμη σοφότερο ν' ακροαστούμε βαθιά μέσα στην καρδιά και την λογική μας, τι τους αρέσει και τι όχι στην πολιτεία μας;



Πρέπει να ξαναφτιαχτεί.



«Τι θα ήθελα να αλλάξει στην γειτονιά μου!»

Δήμητρα Μαγαλιού
Ο δρόμος στην οδό Αρχιεπισκόπου Ευγενίου ήταν πολύ στενός και δεν μπορούσαν να περάσουν οι οδηγοί γιατί φοβόντουσαν μην χτυπήσουν κάποιον. Αλλά ούτε οι πεζοί δεν μπορούσαν να περπατήσουν και φοβόντουσαν και αυτοί μην τους χτυπήσουν τα αυτοκίνητα! Είμαι πολύ χαρούμενη που επιτέλους ο δρόμος από μικρός έγινε πελώριος κι έτσι όλοι μπορούμε να κυκλοφορούμε με άνεση: πεζοί και αυτοκίνητα! Εύχομαι όλοι οι δρόμοι στο Ηράκλειο να μεγαλώσουν κι επιτέλους να δημιουργηθούν πεζοδρόμια ώστε να μπορούμε να περπατάμε με άνεση και ασφάλεια. Τέλος, εύχομαι όλοι δρόμοι και τα πεζοδρόμια να είναι χωρίς σκουπίδια και ακαθαρσίες από σκυλιά!

άνθρωποι να μην πετάνε τα σκουπίδια τους σε οικόπεδα αλλά στον κάδο σκουπιδιών. Αυτό θα ήταν πάρα πολύ καλό για την κοινωνία αλλά και για το περιβάλλον.

Αθήνα Ζαχαριουδακη



Πάρκο Ερμή

Στη γειτονιά μου υπάρχει το πάρκο στην οδό Ερμή. Είναι ένα πάρκο με σκουριασμένα, σπασμένα και επικίνδυνα παιχνίδια για τα παιδιά. Ένα άλλο πρόβλημα είναι τα σκουπίδια που μαζεύονται εκεί .Μακάρι το πάρκο αυτό να μπορούσε να αλλάξει. Να μπουν καινούρια παιχνίδια, να φυτέψουν λουλούδια και να φτιάξουν έναν χώρο με γκαζόν, για να μπορούν τα παιδιά να παίζουν και να τρέχουν χωρίς να φοβούνται ότι μπορεί να χτυπήσουν. Να μπουν καινούρια σταθερά παγκάκια και τραπέζια, για να μπορεί όποιος θέλει να κάνει πικ-νικ. Φαντάζομαι το πάρκο της γειτονιάς μου έτσι και μου αρέσει πολύ. Μακάρι να γίνει κάποτε έτσι.

Καρκανάκη Μαρία 13/12/2018



«Το οικόπεδο»

Πιστεύω ότι πρέπει να γίνει κάτι για αυτό το οικόπεδο (δίπλα στην οδό Αφεντούλη 24). Να του βγάλουν τα, σκουπίδια να του βγάλουν τα ξερά χόρτα και τις πολύ μεγάλες πέτρες και να γίνει ένα γήπεδο καλαθοσφαίρισης για να παίζουν τα παιδιά της γειτονιάς και να μην φαίνεται αυτό το οικόπεδο με τα σκουπίδια. Αλλά επίσης και οι

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ
ΤΑ ΠΙΣΤΑΚΙΑ ΤΟ SCOOBY
ΜΕΖΕΔΟΠΩΛΕΙΟ

Λ. ΚΝΩΣΣΟΥ 272 ΤΗΛ. 2810 320397

Με Ζωντανή Μουσική

Ζωντανή μουσική κάθε Παρασκευή & Σάββατο και για τις γιορτές κάθε βράδυ από 24-31 Δεκεμβρίου

envirol
ΚΑΥΣΙΜΑ • ΚΡΗΤΗΣ

AutoGas Διανομή Πετρελαίου Θέρμανσης

Τ: 2810 325565
Φ: 2810 241296

www.envirol.gr
info@envirol.gr

Πρατήριο Υγρών Καυσίμων
Λιπαντικά Μαυράκης Χαράλαμπος & Σία ΕΕ
Νικ. Κρασαδάκη ο.τ. 25 Ηράκλειο Κρήτης



Κουλτούρα, πολιτισμός και εκπαίδευση για τα αδέσποτα ζώα!

Με το σοβαρό ζήτημα της διαχείρισης των αδέσποτων ζώων για τον ευρύτερο Καλλικρατικό Δήμο Ηρακλείου, εγκαινιάστηκε την προηγούμενη εβδομάδα ο νέος θεσμός του Δημοσκοπίου Ηρακλείου.



Το Κέντρο Δομημένου Δημοκρατικού Διαλόγου, Καινοτομίας και Επιχειρηματικότητας ήρθε για να υπηρετήσει ένα σημαντικό σκοπό, την προώθηση του Διαλόγου για μια Κοινωνία Πολιτών. Για μια κοινωνία πιο συνεργάσιμη, πιο συλλογική, έτοιμη να καινοτομήσει ουσιαστικά, να δημιουργήσει επιχειρηματικότητα που απευθύνεται στο μέλλον, πατώντας γερά στις ρίζες, στις αξίες και στην έμπνευση του παρόντος και του παρελθόντος του τόπου μας και των ανθρώπων του.

Στο 1ο Συνεργαστήριο Δομημένου Δημοκρατικού Διαλόγου, συμμετείχαν πολλοί φορείς, από όλες τις αρμόδιες υπηρεσίες και πολίτες που έχουν εμπειρία, γνωρίζουν κι επηρεάζονται από το ζήτημα της παρουσίας, διαχείρισης, προστασίας, ελέγχου και περιθαλψής των αδέσποτων ζώων. Καθοριστικός παράγοντας της επιστημονικής διαβούλευσης, που διήρκεσε συνολικά 12 ώρες, ήταν η αντιπροσωπευτικότητα της συμμετοχής όλων όσων επηρεάζονται από το ζήτημα και έχουν ρόλο για την επίλυση του, γεγονός που εξασφαλίστηκε με δίμηνη έρευνα πριν

το διάλογο και τη διεξαγωγή περίπου 35 συνεντεύξεων για τη συλλογή στοιχείων και την αναζήτηση της ποικιλίας των γνώμων. Αποτέλεσμα ήταν η εξασφάλιση της πολυφωνίας και της ισηγορίας για ένα ζήτημα, που συνήθως αντιμετωπίζεται από την κοινωνία μας συγκυριακά και χωρίς βαθύτερη γνώση, συνείδηση και ευαισθησία των ριζικών αιτιών που το προκαλούν, ενώ μάλιστα παρουσιάζει και αυξητικές τάσεις τα τελευταία χρόνια.

Οι περίπου 20 συμμετέχοντες στο διάλογο είχαν τη δυνατότητα να ορίσουν εκ βάθρων τις διαστάσεις του προβλήματος, παράγοντας συλλογικά 52 ιδέες που απαντούσαν στο ερώτημα κλειδί «Ποια εμπόδια οφείλουμε να υπερβούμε για την αποτελεσματική επίλυση του φαινομένου των αδέσποτων ζώων, στον ευρύτερο Καλλικρατικό Δήμο Ηρακλείου, με σεβασμό τόσο στα δικαιώματα των ανθρώπων όσο και των ζώων;»

Στη συνέχεια είχαν την ευκαιρία να εξηγήσουν τις ιδέες τους διεξοδικά στους συνομιλητές τους, να ψηφίσουν εκείνες που θεώρησαν ως επικρατέστερα εμπόδια και τέλος να αναζητήσουν τις σχέσεις επιρροής, της μίας ιδέας προς την άλλη, με τη βοήθεια της τεχνολογίας και συγκεκριμένα του λογισμικού «Λογοσοφία», που είναι ειδικά σχεδιασμένο με την Αριστοτέλεια λογική, να βοηθάει στην παρουσίαση και συστημική αναπαράσταση όλων των γνώμων, με τη μορφή ενός «δέντρου», που στη ρίζα του βρίσκεται η ιδέα με τη μεγαλύτερη επιρροή και στα κλαδιά του, οι ιδέες που έχουν

μικρότερη επιρροή ως προς την επίλυση του εκάστοτε ζητήματος. Η ρίζα λοιπόν της συγκεκριμένης διαβούλευσης, η ιδέα που ασκεί τη μεγαλύτερη επιρροή σε όλες τις άλλες ήταν η «κουλτούρα και ο πολιτισμός της χώρας», ενώ δεύτερη ιδέα με ισχυρή επιρροή ήταν η «απουσία εκπαιδευτικών προγραμμάτων» προς ενημέρωση και διαπαιδαγώγηση των νέων στο ζήτημα των αδέσποτων ζώων.

Εντυπωσιακό είναι το γεγονός ότι λ.χ. η ιδέα που αρχικά πήρε τους περισσότερους ψήφους, «η μη υποχρεωτική στειρώση των δεσποζόμενων ζώων και η αδυναμία ελέγχου του πληθυσμού των αδέσποτων ζώων», δεν ήταν η ιδέα που μπορεί να ασκήσει τη μεγαλύτερη επιρροή, ως προς την αποτελεσματική αντιμετώπιση του φαινομένου των αδέσποτων ζώων.

Ο διάλογος συντονίστηκε από τον καθηγητή σχεδιασμού Κοινωνικών Συστημάτων, Δρ. Αλέξανδρο Χρηστάκη και την Επικοινωνιολόγο Κοινωνικού Σχεδιασμού Μαρία Κακουλάκη, οι οποίοι έχουν εμπειρία σε αντίστοιχες επιστημονικές διαβουλεύσεις ανά τον κόσμο και συγκεκριμένα σε χώρες όπως το Ισραήλ, η Παλαιστίνη, η Κύπρος, η Τουρκία, η Βοσνία, το Μεξικό κ.α. Η πρωτοβουλία για τη συγκεκριμένη επιστημονική διαβούλευση ανήκει στον αντιδήμαρχο κ. Πέτρο Ινωτάκη, που είναι υπεύθυνος για τη διαχείριση του συγκεκριμένου ζητήματος από πλευράς του Δήμου Ηρακλείου, σε μια προσπάθεια κινητοποίησης όλων των δυνάμεων για μια πιο συλλογική προσέγγιση νέων σχεδιασμών και λύσεων.

Σκύλος στο δρόμο!



Στις μέρες που ζούμε μία πολύ συχνή εικόνα και αρκετά δυσάρεστη, είναι η παρουσία σκύλων στους δρόμους. Δυσάρεστη για τους σκύλους που σε καμία περίπτωση δεν φταίει που βρίσκονται εκεί, δυσάρεστη για τους φιλόζωους καθώς τους λυπεί μία τέτοια κατάσταση χωρίς να μπορούν να κάνουν πολλά πράγματα, δυσάρεστη όμως και για τους ανθρώπους που δεν θέλουν να περπατάνε και να συναντάνε τα άτυχα αυτά πλάσματα στην πορεία τους.

Σε όποια κατηγορία και αν ανήκει κάποιος σίγουρα δεν είναι ευχαριστημένος με αυτή την εικόνα.

Το παρόν άρθρο δεν έχει σκοπό να αναλύσει το πρόβλημα του υπερπληθυσμού των αδέσποτων. Η λύση δεν έρχεται σε μία μέρα, ενώ τα αίτια είναι λίγο ή πολύ σε όλους μας γνωστά. Τα αδέσποτα δεν βρέθηκαν από μόνα τους στους δρόμους, εμείς τα πετάξαμε. Ο εγκλεισμός τους δεν είναι λύση. Όσοι ασχολούνται με το θέμα γνωρίζουν καλά ότι ακόμα και αν σήμερα ο δήμος μάζευε όλα τα αδέσποτα των δρόμων, αύριο θα υπήρχαν και πάλι άλλα τόσα.

Πριν από οποιαδήποτε ανάλυση ή παρουσίαση φιλοζωικού θέματος, ένα πράγμα πρέπει να γίνει ξεκάθαρο σε όλους μας: τα σκυλιά που βρίσκονται στις γειτονιές μας δεν είναι όλα αδέσποτα! Μάλιστα η αναλογία αδέσποτων-δεσποζόμενων, ειδικά σε περιοχές όπως ο Αγ.Ιωάννης, είναι τουλάχιστον 1:2, ενώ σε περιόδους αναπαραγωγής φτάνει και το 1:4. Υπεύθυνη φιλοζωία δεν σημαίνει αφήνω τον σκύλο μου να βγαίνει μόνος του στους δρόμους. Παρόλα αυτά ένας μεγάλος αριθμός συμπολιτών μας επιλέγει αυτόν τον τρόπο, αδιαφορώντας για τους κινδύνους στους οποίους θέτει τόσο το δικό

του ζώο, όσο και τα αδέσποτα τα οποία ζουν έξω χωρίς άλλη επιλογή. Για να μην αναφέρουμε την αδιαφορία απέναντι στους υπόλοιπους πολίτες.

Παρατηρώντας ένα ζώο που κινείται στους δρόμους δεν είναι δύσκολο να καταλάβουμε αν αυτό ζει μόνιμα ως αδέσποτο ή αν έχει κάποιο σπίτι και απλά περιφέρεται ελεύθερο επειδή αυτό βολεύει τον ιδιοκτήτη του.

Παρατήρηση 1η: Το αδέσποτο είναι συνήθως ήρεμο και αρκετά κουρασμένο. Καθώς ζει μονίμως υπό το άγχος εύρεσης τροφής, αντιμετώπισης δύσκολων καιρικών συνθηκών και εύρεσης σημείου όπου δεν κινδυνεύει, ο αδέσποτος σκύλος κυκλοφορεί διαρκώς. Ο σκύλος από σπίτι (κοινώς δεσποζόμενο) έχει αφεθεί για να κάνει την βόλτα του οπότε είναι ξεκούραστος και με διάθεση για παιχνίδι ή... κυνηγητό.

Παρατήρηση 2η: Ο αδέσποτος σκύλος έχει αναγκαστεί να αναπτύξει ευγενικό χαρακτήρα καθώς είναι αυτός ο μόνος τρόπος να πλησιάσει τους ανθρώπους για να βρει φαγητό. Ο δεσποζόμενος δεν ενδιαφέρεται για τις σχέσεις του με άλλους ανθρώπους πέραν του αφεντικού του. Είναι κοινωνικός, μπορεί όμως και όχι.

Παρατήρηση 3η: Ο αδέσποτος σκύλος συνήθως φοβάται. Μία επιθετική κίνηση ή αν νιώσει ότι απειλείται, θα τον κάνει να αντιδράσει επιλέγοντας τις περισσότερες φορές να φύγει μακριά, κάποιες φορές γαυγίζοντας. Ο δεσποζόμενος σκύλος πιθανότατα να αρχίσει να γαυγίζει χωρίς να απομακρυνθεί.

Σε όποια κατηγορία και αν ανήκει ο σκύλος που θα συναντήσουμε στο δρόμο μας καλό είναι να έχουμε κάποια πράγματα στο μυαλό μας.

1. Μία προηγούμενη κακή εμπειρία (εκφοβισμός, βιαιοπραγία) καθορίζει σε μεγάλο βαθμό τις αντιδράσεις του σε στιγμές φόβου/απειλής.
2. Η κατ'αρχήν διάθεση ενός σκύλου δεν είναι να επιθεθεί. Αυτό θα το κάνει εφόσον νιώσει απειλή/φόβο.
3. Δεν θέλουν όλα τα σκυλιά που βρίσκονται στους δρόμους χάδια.
4. Δεν φωνάζουμε όταν βλέπουμε σκύλο. Θα προκαλέσει ένταση στο ίδιο, ενώ εμείς θα τρομοκρατηθούμε μη ελέγχοντας τις κινήσεις μας.
5. Αν δεν ξέρουμε τον σκύλο, δεν τον κοιτάμε

επίμονα. Το πιθανότερο είναι να τρομοκρατηθεί αλλά όχι απαραίτητα να φύγει.

6. Η χρήση ξύλου ή κονταριού ως προστασία μεταφράζεται σε απειλή για ένα ζώο, η οποία συνήθως δημιουργεί επιθετικές διαθέσεις.

Τα παραπάνω αποτελούν λίγα αλλά βασικά σημεία που πρέπει να έχουμε στο μυαλό μας σε περίπτωση που θα συναντήσουμε έναν σκύλο στο δρόμο. Τα σκυλιά έχουν μια απίστευτη ικανότητα να εντοπίζουν κάποια συναισθήματα. Στους ανθρώπους, ο φόβος και η νευρικότητα συνοδεύονται από αλλαγές στον καρδιακό ρυθμό, τη ροή του αίματος με αποτέλεσμα να αναδύονται ορισμένες χημικές ουσίες από το δέρμα μας. Μέσα από αυτές, τα σκυλιά μπορούν κυριολεκτικά να μυρίσουν τα διαφορετικά συναισθήματά μας και ανάλογα με τον χαρακτήρα τους και τις προηγούμενες εμπειρίες τους, να πυροδοτηθούν διαφορετικές αντιδράσεις (κάποια ίσως απομακρυνθούν, κάποια ίσως προσπαθήσουν να αμυνθούν). Η ιδανική στάση που πρέπει να έχουμε είναι η ηρεμία, αποφεύγοντας την οπτική επαφή.

Με δεδομένη την κατάσταση στους δρόμους, η συνύπαρξη με ζώα στις γειτονιές είναι αναπόφευκτη, γι'αυτό καλό είναι να γίνει όσο το δυνατό πιο ομαλή. Τα αδέσποτα σκυλιά νιώθουν ως σπίτι τους την περιοχή στην οποία κινούνται. Αυτό πολλές φορές τα κάνει και προστατευτικά. Δεν είναι λίγες οι περιπτώσεις αδέσποτων που απέτρεψαν κλοπές ή επιθέσεις σε σπίτια που βρισκόταν στην γειτονιά που ζούσαν. Από την άλλη το φαινόμενο παρουσίας δεσποζόμενων σκύλων στους δρόμους είναι απαράδεκτο και βέβαια διώκεται ποινικά.

...τα σκυλιά που βρίσκονται στις γειτονιές μας δεν είναι όλα αδέσποτα! Μάλιστα η αναλογία αδέσποτων-δεσποζόμενων, ειδικά σε περιοχές όπως ο Αγ.Ιωάννης, είναι τουλάχιστον 1:2...

δάφνη
Μουσικό
...ΣΤΗΝ ΔΑΦΝΗ!

ΤΑ ΜΕΣΗΜΕΡΙΑ ΤΗΣ ΚΥΡΙΑΚΗΣ

τηλ.: 6977 309719, 2810 241621

ΙΧΘΥΟΠΩΛΕΙΑ
KANELOS ΦΑΡΙΑ ΤΩΝ ΚΑΪΚΙΩΝ ΜΑΣ

Κεντρικό κατάστημα: Καρτερού 3, κεντρική ψαραγορά
Τηλ.: 2810 286 275 - Κιν.: 6944 263 067, 6986 924 410
Υποκατάστημα: Α. Παπαναστασίου 135
Τηλ.: 2810 361 047 - Κιν.: 6944 263 067
Υποκατάστημα: Α. Κνωσού 224
Τηλ.: 2810 220 511 - Κιν.: 6944 263 067

www.kanelos.gr
info@kanelos.gr

ΚΕΝΤΡΟ ΕΞΕΙΔΙΚΜΕΝΗΣ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ

ΦΟΤΟΔΥΝΑΜΙΚΗ
Μελαγχρόνιας
Ακμή
Πήξηση
Ευρυαιμία

ΦΟΤΟΑΝΑΠΛΑΣΗ
Ουλές
Ανάπλαση Καλαγάνου
Ρυτίδες

ΜΕΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑ
ΜΟΝΙΜΗ ΥΠΕΡΦΙΣΤΟΛΟΠΤΥΚΩΣΗ
ΚΛΑΣΙΚΗ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ
Στάμπος - Προσώπου
ΚΛΑΣΙΚΗ ΑΠΟΤΥΚΩΣΗ
ΜΑΚΙΓΙΑΖ

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

Χριστουγεννιάτικα έθιμα απ' όλο τον κόσμο

Βασίλικη Βάννα μέλος του Δ.Σ. του Συλλόγου



Το χαρμόσυνο μήνυμα της γέννησης του Χριστού λοιπόν, γιορτάζεται με ξεχωριστό τρόπο σε όλες τις γωνιές του κόσμου, προσφέροντας η καθεμία τη δική της πινελιά στο πνεύμα των ημερών και διατηρώντας παραδόσεις που κατάφεραν να επιβιώσουν μέχρι τις μέρες μας ζωντανές, όπως ακριβώς και ο συμβολισμός των Χριστουγέννων. Οι χώρες και οι λαοί τους τιμούν την έλευση του Χριστού και προσμένουν το νέο έτος μέσα από μοναδικά έθιμα.

Αγγλία.

Τα παιδιά γράφουν γράμμα στον "Father Christmas", όπου του δίνουν ευχές και του ζητούν το δώρο τους. Ρίχνουν το γράμμα μέσα στο τζάκι, ώστε ο καπνός να το πάρει μαζί του και από την καμινάδα να το οδηγήσει στον Βόρειο Πόλο. Την Παραμονή των Χριστουγέννων κρεμούν τα καλτσάκια τους στο τζάκι ή στα πόδια του κρεβατιού για να τα βρουν γεμάτα με μικρά δωράκια όταν ξυπνήσουν το πρωί. Η Αγγλική κλασική διακόσμηση περιλαμβάνει φωτεινά κόκκινα Αλεξανδρινά γύρω από το τζάκι, καθώς και κλαδιά «γκι» που κρέμονται από την οροφή που σύμφωνα με τη παράδοση όποιος στέκεται κάτω απ' αυτό πρέπει να ανταλλάξει φιλιά με αγαπημένα πρόσωπα. Για τους Άγγλους δεν νοείται εορταστικό χριστουγεννιάτικο τραπέζι χωρίς γαλοπούλα, κρεατόπιτα και χριστουγεννιάτικη πουτίγκα για καλή τύχη.

Γαλλία.

Τα Χριστούγεννα στη Γαλλία αποτελούν την εορταστική κορύφωση του έτους. Ο Père Noël (Ο πατέρας των Χριστουγέννων), ο κατά τους Γάλλους Άγιος Βασίλης, δίνει τα δώρα του στις 24 Δεκεμβρίου. Μεγάλη σημασία στους εορτασμούς των Χριστουγέννων έχουν οι γαστρονομικές

απολαύσεις. Το παραδοσιακό εορταστικό τραπέζι, το «Reveillon» (ρεβειγιόν) αποτελείται προπαντός από θαλασσινά και κυρίως από στρείδια.

Την παραμονή των Χριστουγέννων τα παιδιά αφήνουν τα παπούτσια τους δίπλα από το τζάκι, για να τους τα γεμίσει με γλυκά και ξηρούς καρπούς ο Père Noël. Οι Γάλλοι τα Αλεξανδρινά τα γνωστά κόκκινα λουλούδια τα αποκαλούν Le poinsettia ou étoile de Noël (Αστέρια των Χριστουγέννων) και τα χρησιμοποιούν για διακόσμηση εσωτερικών χώρων καθώς και ως δώρο σε όλη τη διάρκεια των εορτών.

Ιταλία.

Στην Ιταλία η περίοδος των Χριστουγέννων έχει τη μεγαλύτερη διάρκεια από όλες τις άλλες των χριστιανικών χωρών. Αρχίζει από τις 8 Δεκεμβρίου και ολοκληρώνεται στις 6 Ιανουαρίου ημέρα των Θεοφανίων. Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου τα σπίτια διακοσμούνται με Αλεξανδρινά, χριστουγεννιάτικα δένδρα τη παραδοσιακή Φάτνη της Γεννήσεως που υπενθυμίζει τον Φραγκίσκο της Ασίζης, ο οποίος ήταν ο πρώτος που δημιούργησε αναπαράσταση της ιστορίας των Χριστουγέννων με αγαλματίδια. Τα παιδιά την παραμονή των Χριστουγέννων ντύνονται βοσκοί και γυρίζουν από σπίτι σε σπίτι, τραγουδώντας τα κάλαντα, ενώ ο κόσμος τους κερνά γλυκά και ξηρούς καρπούς. Παρ' όλο που υπάρχει Άγιος Βασίλης, ο Babbo Natale, τα δώρα φέρνει η Strega Befana, στις 6 Ιανουαρίου, η οποία πετά πάνω από την Ιταλία με μια σκούπα και μοιράζει δώρα στα καλά παιδιά και κάρβουνο στα άτακτα παιδιά.

Γερμανία.

Στη Γερμανία, είναι ιδιαίτερα σημαντική η περίοδος των Χριστουγέννων. Οι Γερμανοί δίνουν ιδιαίτερη έμφαση στο στόλισμα του σπιτιού, γύρω από τα παράθυρα βάζουν ηλεκτρικά κεράκια ή λαμπρόνια και στα τζάμια τοποθετούν πολύχρωμες χριστουγεννιάτικες φιγούρες. Συνηθίζουν να στολίζουν στο εξωτερικό του σπιτιού φυσικό έλατο. Ένα από τα κύρια έθιμά τους, είναι το λεγόμενο "Adventskranz". Σύμφωνα με το έθιμο αυτό τοποθετούν ένα κηροπήγιο με τέσσερις θέσεις, που συμβολίζουν τις τέσσερις τελευταίες εβδομάδες του έτους. Και κάθε Κυριακή που τελειώνει η εβδομάδα, ανάβουν και το αντίστοιχο κερί. Έτσι υπολογίζουν αντίστροφα τις μέρες που απομένουν για τον ερχομό του νέου έτους. Αμέσως μετά τα Χριστούγεννα συναντάμε το έθιμο των τριών μάγων. Από τις 27 Δεκεμβρίου μέχρι και τις 6 Ιανουαρίου, παιδάκια που είναι ντυμένα τρεις μάγοι πηγαίνουν από σπίτι σε σπίτι και τραγουδούν. Παριστάνουν τους τρεις μάγους που επιστρέφουν από την Βηθλεέμ. Όποιος ανοίξει την πόρτα τους δωρίζει γλυκά και ξηρούς καρπούς, ενώ δίνει λεφτά για τον έρανο που κάνουν. Σε αντάλλαγμα οι τρεις μάγοι γράφουν με κιμωλία τα αρχικά τους (δηλαδή Κάσπαρ, Μέχιορ και Μπαλτάζαρ) και το τρέχον έτος. Το γκράφτι αυτό θεωρείται ότι φέρνει γούρι και γι' αυτό δεν το σβήνουν.

Χριστουγεννιάτικα σοκολατένια μπισκοτάκια



Τι υλικά θα χρειαστείτε:

- 2 αυγά (ξεχωριστά αυγά και μαρέγκα)
- 2 βανίλιες ξύσμα πορτοκαλιού
- 200 γραμμάρια βούτυρο μαλακό
- 2 κούπες ζάχαρη
- ένα γιαούρτι με φρούτα
- 5 κούπες αλεύρι
- μισή κούπα γάλα
- 2 κουταλιές κακάο σε σκόνη (προαιρετικά)

Για το στόλισμα σοκολάτας

- 1 σοκολάτα κουβερτούρα λιωμένη
- 1 κρέμα γάλακτος
- 2 κουταλιές της σούπας ζάχαρη άχνη

Διαδικασία για τα μπισκοτάκια

Σε ένα μπωλ χτύπησε τους κρόκους των αυγών μαζί με τη ζάχαρη και το βούτυρο, μέχρι να ασπρίσει καλά το μείγμα. Πρόσθεσε, το ξύσμα πορτοκαλιού και τις βανίλιες και ανακάτεψε καλά. Βάλε και το γιαούρτι και τέλος ρίξε το γάλα. Έπειτα, χτύπησε τα ασπράδια μέχρι να γίνουν μία αφράτη μαρέγκα με λίγο ζάχαρη άχνη. Τέλος, πρόσθεσε στο μείγμα τη μαρέγκα σιγά-σιγά, το κακάο και το αλεύρι στο τέλος και αυτό σιγά σιγά. Ανακάτεψε καλά και έπειτα ζύμωσε καλά το μείγμα μέχρι να γίνει μία αφράτη ζύμη. Άμα η ζύμη είναι πολύ αραιή, πρόσθεσε και άλλο αλεύρι. Πρέπει να είναι μια σφιχτή ζύμη για να μπορέσεις να τη κόψεις σε ο,τι σχήμα θές. Μοίρασε τη ζύμη σε μεγάλα μπαλάκια και άνοιξε το κάθε μπαλάκι με έναν πλάστη και λίγο ζάχαρη άχνη. Μετά, μεγαλούργησε με τη φαντασία σου! Κάνε ο,τι μπισκοτάκια θες και σε ότι σχήμα θες, όπως στις εικόνες που ακολουθούν. Βάλε και τα παιδιά σου να σε βοηθήσουν καθώς θα ακούτε Χριστουγεννιάτικα τραγούδια. Ψήσε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 βαθμούς για 20-30 λεπτά, σε ένα αντικολητικό ταψάκι ή σε ένα ταψάκι με λαδόκολλα και αλειμμένο βούτυρο. Διαδικασία για το στόλισμα με σοκολάτα Λιώσε τη κουβερτούρα σε μπεν μαρι. Χτύπησε τη κρέμα γάλακτος με τη ζάχαρη άχνη σε σαντιγύ. Πρόσθεσε τη σοκολάτα στη σαντιγύ και στόλισε τα μπισκοτάκια, αφού κρυσώσουν. Μπορείς επίσης να τα στολίσσεις και με τρούφα ή με διάφορα ζαχαρωτά και φρούτα.



1. Εορτασμός Αγ.Σκεπης στο ΚΕΚΟΙΦ Αγ.Ιωαννη, 2. 28η Οκτωβρίου, 3. Καθ'οδόν για τον εορτασμό της Εθνικής εορτής στο πτωχοκομείο - 4: Ομαδικές δραστηριότητες με τις σπουδάστριες Κοιν.εργασίας - 5,6 Περιμένοντας τα Χριστούγεννα - προετοιμασίες



“ΔΡΑΣΕΙΣ ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ ΤΟΥ ΚΕΚΟΙΦ/ΑΠΗ ΑΓ. ΙΩΑΝΝΗ”

Το Τμήμα Κοινωνικής Φροντίδας-Ανοικτής Προστασίας Ηλικιωμένων της 4ης Δημοτικής Κοινότητας περιοχής Αγ. Ιωάννη του Δήμου Ηρακλείου, τον μήνα Δεκέμβριο και στα πλαίσια των ημερών των Χριστουγέννων πραγματοποίησε τις παρακάτω εκδηλώσεις.

Τετάρτη 28-11-2018:

Στολισμός του Χριστουγεννιάτικου Δέντρου από τα μέλη του ΚΕΚΟΙΦ/ΑΠΗ στο χώρο του Κέντρου.

Τρίτη 11-12-2018:

Επίσκεψη στο 13ο Νηπιαγωγείο χτίζοντας γέφυρες επικοινωνίας με τα παιδιά. Τα μέλη της ομάδας εργοθεραπείας μετέφεραν παραδόσεις με ήθη και έθιμα των ημερών των Χριστουγέννων.

Πέμπτη 13-12-2018:

Συμμετοχή ομάδας μελών του ΚΕΚΟΙΦ/ΑΠΗ στο σπιτάκι «Τα καλούδια του Κάστρου» του Χριστουγεννιάτικου Κάστρου του Δήμου στις 5:30-6:00 στην πλατεία Ελευθερίας.

(Παρασκευή, ψήσιμο και διανομή γλυκών στα παιδιά)

Δευτέρα 17-12-2018:

Το πρωί η Ομάδα Ζαχαροπλαστικής έφτιαξε με την παραδοσιακή συνταγή τα “ΜΕΛΟΜΑΚΑΡΟΝΑ”! Το απόγευμα 6:30-7:00 η Ομάδα χορωδίας συμμετείχε με Χριστουγεννιάτικα τραγούδια και κάλαντα στο Χριστουγεννιάτικο κάστρο υπό την Δ/ση του καλλιτέχνη κ. Γκερεδάκη Γιώργου.

Τρίτη 18-12-2018:

Παραγοποιήθηκε η Χριστουγεννιάτικη γιορτή στο χώρο του ΚΕΚΟΙΦ/ΑΠΗ Αγ. Ιωάννη στις 10:00 π.μ
 • Ακούστηκαν τραγούδια από την ομάδα χορωδίας του κέντρου και πραγματοποιήθηκαν από τις σπουδάστριες του τμήματος κοινωνικής εργασίας του ΤΕΙ ΚΡΗΤΗΣ σε συνεργασία με την ομάδα θεάτρου του ΚΕΚΟΙΦ/ΑΠΗ ένα χριστουγεννιάτικο θεατρικό δράμα.
 • Μίλησε για το θέμα των Ημερών ο Λέκτορας της Ανωτάτης Εκκλησιαστικής Ακαδημίας Κρήτης κ. Λίλης Ιωάννης
 • Η ομάδα εργοθεραπείας μοίρασε σε όλους Χριστουγεννιάτικες κατασκευές.

ΚΑΛΑ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ ΚΑΙ ΕΝΑ ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΟ ΚΑΙ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟ ΝΕΟ ΕΤΟΣ! 2019

Η πρώτη προσπάθεια σύστασης Πολιτιστικού Συλλόγου στο προάστιο του Αγίου Ιωάννου



ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΑΓΙΟΥ ΙΩΑΝΝΗ



Ο σύλλογος με τον διακριτικό τίτλο: ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΑΓΙΟΥ ΙΩΑΝΝΟΥ «Η ΜΗΤΕΡΑ» ιδρύθηκε στις 16-11-1982 από 26 ενήλικες κατοίκους το Αη-Γιάννη και με τελευταίο πρόεδρο τον αείμνηστο δάσκαλο Γεώργιο Νεόπουλο, και Γενικό Γραμματέα το Μαρίνο Ιδομενέως.

Σκοποί του ήταν η μελέτη και συνειδητοποίηση των προβλημάτων που αφορούσαν την κοινωνία της περιοχής Αγίου Ιωάννη Ηρακλείου, η προστασία του φυσικού περιβάλλοντος της περιοχής, η προαγωγή του κοινωνικού και πολιτιστικού επιπέδου των μελών, η σύμφιξη των σχέσεων και η ανάπτυξη πνεύματος κοινωνικής αλληλεγγύης και συνεργασίας μεταξύ των μελών του Συλλόγου και των κατοίκων της περιοχής, η ενεργός συμμετοχή της νεολαίας στην κοινωνική ζωή της περιοχής και η εξύψωση της θέσης της γυναίκας στην κοινωνία της περιοχής.

Ο Σύλλογος αυτός υποκαταστάθηκε από το Συνοικιακό Συμβούλιο Αγίου Ιωάννου, και διαλύθηκε το Φεβρουάριο του 1992. Τα γεωγραφικά όρια του Συνοικιακού Συμβουλίου Αγίου Ιωάννη, ορίστηκαν ως εξής: Βόρεια: Εθνική οδός, Νότια η οδός Α. Νάθηνα, ανατολικά ο ποταμός Κατσαμπάς και Δυτικά η ανατολική πλευρά της Λεωφόρου Κνωσού. Τα Συνοικιακά Συμβούλια του Δήμου Ηρακλείου καταργήθηκαν το έτος 1995. Μετά από τρία χρόνια, μια ομάδα Αγιαννιωτών

αποτελούμενη από τους Γεώργιο Μανατάκη, Στυλιανό Παπαδογιαννάκη, Μαρίνο Ιδομενέως και Κων/νο Αλμπαντάκη, άρχισε να ασχολείται με την ίδρυση ενός νέου οργάνου, το οποίο θα συνέχιζε τις προσπάθειες του Συνοικιακού Συμβουλίου.

Οι προσπάθειες αυτές έλαβαν σάρκα και οστά με την ίδρυση του ΕΞΩΡΑΪΣΤΙΚΟΥ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΟΥ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΠΡΟΑΣΤΙΟΥ ΑΓΙΟΥ ΙΩΑΝΝΟΥ, το κείμενο του καταστατικού του οποίου εγκρίθηκε με την απόφαση του Μονομελούς Πρωτοδικείου Ηρακλείου Νο 941/1999, με αριθμό μητρώου 1643 εντός των γεωγραφικών ορίων του προαστίου Αγίου Ιωάννη Ηρακλείου όπως ορίζονται παρακάτω: Βόρεια: Εθνική οδός, Νότια Η οδός Θ. Σκουλά Το Βενιζέλειο Γ. Ν. Η. και η οδός Α. Νάθηνα, Ανατολικά ο ποταμός Κατσαμπάς και Δυτικά η οδός Ερυθραίας με ένα μέρος της Λ. Κνωσού. Ο Σύλλογος αυτός, από την πρώτη κιόλας μέρα της ιδρύσεώς του, και με πρόεδρο τον άξιο συντοπίτη μας, φιλόλογο κ. Λάμπρο Παπαδογιαννάκη, άρχισε να ασχολείται εντατικά και αποτελεσματικά με όλα τα προβλήματα που απασχολούσαν τους κατοίκους του Αη-Γιάννη.

1999 – 2019: Πορεία και στόχοι

Στο διάστημα των 20 ετών από την ίδρυση, στα διοικητικά συμβούλια θήτευσαν άξιοι Αγιαννιώτες. Κατέβαλαν **μεγάλες προσπάθειες** για τη βελτίωση των όρων διαβίωσης των κατοίκων του προαστίου, στους τομείς α) **Παιδείας**, β) **Πολιτισμού**, γ) **Πρόνοιας**, δ) **Αθλητισμού**, ε) **Διανοιξικών οδών**, στ) **Υδρευσης** και **αποχέτευσης**. ζ) **Επέκταση σχεδίου πόλεως** στο προάστιο. κλπ. **Σήμερα** ο Πολιτιστικός Σύλλογος Αγίου Ιωάννη παρουσιάζει έντονη δραστηριότητα

προβάλλοντας θέματα που αναβαθμίζουν τον πολιτισμό του τόπου μας σε όλα τα επίπεδα: Περιβάλλον, τέχνη, αθλητισμό, διατροφή, υγεία, γνώση κτλ. Θέτει στόχους που σε συνεργασία με τα μέλη και τους φίλους του Συλλόγου τους υλοποιεί:

Στόχους που αφορούν τόσο την **βελτίωση** της αισθητικής εικόνας του προαστίου μας, όσο και την **στήριξη** των κατοίκων σε θέματα καθημερινότητας, απλά ή σύνθετα. Στόχους που αφορούν την συνεργασία με τα σχολεία της περιοχής μας, τις **κοινωνικές υπηρεσίες**, αλλά και την **συνεργασία** με τις Δημοτικές Υπηρεσίες για την **επίλυση προβλημάτων** που προκύπτουν. Στόχους που αφορούν κοινωνικές ομάδες συμπολιτών μας που έχουν ανάγκη από υλική και **ηθική στήριξη**. Τέλος στόχους που αφορούν την ενημέρωση, την ψυχαγωγία και την εκπαίδευση.

Μέσα από δράσεις αναπτύσσεται η **επικοινωνία μεταξύ των μελών, κατοίκων και φίλων** του προαστίου.

Επειδή πολιτισμός είναι και η καθημερινότητα των κατοίκων του προαστίου, συνεργαζόμαστε με τις δομές και υπηρεσίες του Δήμου Ηρακλείου για θέματα **πολεοδομίας, ύδρευσης, κοινωνικής πρόνοιας, περιβάλλοντος.**

Συνεργαστήκαμε σε δράσεις από κοινού με τους **όμορους πολιτιστικούς Συλλόγους** αλλά και με άλλους εκτός των συνόρων του νομού μας.

Προχωρήσαμε στην **αγορά απινιδωτή** που τοποθετήσαμε σε χώρο του Συλλόγου προκειμένου έτσι να συμβάλλουμε στο έργο του ΕΚΑΒ για την έγκαιρη αντιμετώπιση της καρδιακής ανακοπής. **Στηρίζουμε την τοπική αγορά** τους επαγγελματίες αλλά και κάθε συμπολίτη μας που στο ξεκίνημά του ζητά την συμπαράστασή μας. Συνεργαζόμαστε με την ενορία του προαστίου μας.



ΤΟΜΕΙΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

ΟΜΑΔΑ ΑΛΛΗΛΕΓΥΤΗΣ

Εκεί που υπερισχύει ο εγωισμός και ο ατομικισμός, οφείλουμε να στραφούμε προς τη συνεργασία και την προσφορά. Η ομάδα αλληλεγγύης του Συλλόγου μας **στηρίζει ευπαθείς ομάδες της κοινωνίας** μας με είδη ρουχισμού, διατροφής αλλά και υπηρεσίες. Συνεργαζόμαστε γι αυτό στενά με το ΚΕΚΟΙΦ ΑΠΗ/ Αγίου Ιωάννη και Φορτέτσας και με τα ιδρύματα Καλοκαιρινού. Εθελοντές φίλοι και μέλη του Συλλόγου προσφέρουν τις υπηρεσίες τους προκειμένου **να στηριχθούν συμπολίτες μας που βρίσκονται σε δυσμενή οικονομική και ψυχική κατάσταση.**

Διοργανώνει κύκλους ομιλιών με τίτλο «Ακούω – Κατανάω – Επικοινωνώ» σε συνεργασία με σύμβουλους ψυχικής υγείας.

ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΣΧΟΛΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ

Οι γονείς και οι εκπαιδευτικοί φέρουν μεγάλο μέρος ευθύνης για να προσφέρουν στην κοινωνία σωστούς Ανθρώπους και υπεύθυνους Πολίτες. Στο βαθμό που μπορούμε λοιπόν στηρίζουμε το έργο των σχολικών μονάδων της περιοχής μας. **Διοργανώνουμε** μέσα στα σχολεία τις απογευματινές ώρες, **δράσεις αθλητισμού, σχολή γονέων, σεμινάρια διατροφικού πολιτισμού, εικαστικών για γονείς και μαθητές, περιβαλλοντικές δράσεις.** Η ενότητα **δημιουργικά Σάββατα** πραγματοποιείται στο **13ο Γυμνάσιο**, η ομάδα Πινγκ Πόνγκ στο **19ο Δημοτικό**. Με τους μαθητές του **47ου Δημοτικού** και 13ου γυμνασίου φυτέψαμε και τον αστικό μας λαχανόκηπο στην οδό Κρασαδάκη. **Όλες οι δράσεις προσφέρονται δωρεάν σε γονείς και μαθητές.**

Στηρίζοντας την φιλανθρωπία **ενισχύσαμε τις βιβλιοθήκες** των σχολικών μονάδων προσφέροντας βιβλία κάνοντας έκκληση στα μέλη μας ή **συνεισφέροντας οικονομικά** για την αγορά τίτλων όπου κρίθηκε απαραίτητο.

ΦΙΛΑΝΑΓΝΩΣΙΑ - ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ

Μετά από κάποιες σημαντικές δωρεές βιβλίων που έκαναν συμπολίτες μας στον Πολιτιστικό Σύλλογο Αγίου Ιωάννη, οργανώνουμε δανειστική βιβλιοθήκη στον κεντρικό μας χώρο στην οδό Ταντάλου. Στόχος είναι η **δημιουργία**

λέσχης ανάγνωσης για παιδιά αλλά και ενήλικες, ούτως ώστε η βιβλιοθήκη να είναι ζωντανός πυρήνας γνώσης και επικοινωνίας. Μετά απόφαση του Δ. Σ. του συλλόγου θα ονομασθεί «**Βιβλιοθήκη Μαρίνου Ιδομενέως**»

ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ «ΤΟ ΒΗΜΑ ΤΟΥ ΑΗ ΓΙΑΝΝΗ»

Εκδίδεται 20σελιδη εφημερίδα «**Το Βήμα του Αη Γιάννη**» (4 τεύχη τον χρόνο) για να δώσει «βήμα» στους Αγιαννιώτες προκειμένου να καταθέσουν απόψεις και θέσεις που αφορούν το προάστιο. **Διανέμεται δωρεάν** πόρτα-πόρτα σε **4000** αντίτυπα.

ΜΑΘΗΜΑΤΑ

Λειτουργούν τμήματα διαφόρων δραστηριοτήτων: Κοπτική-Ραπτική, Χορός Λάτιν, Ζωγραφική για παιδιά και ενήλικες, Σκάκι, Αρμόνιο, Κιθάρα, Μαντολίνο, Λύρα, Κρητικοί χοροί για παιδιά και ενήλικες, Μικτή χρωωδία ενηλίκων, Κεραμική, Ντεκουπάζ, Φωτογραφία, Χορός Ζούμπα, Μουσική προπαιδεία, Γιόγκα, ομάδα προσωπικής ανάπτυξης, μαθήματα Ιστορίας «Μικρές Ιστορίες», Τεχνική αυτοάμυνας, Αργυροχρυσοχοΐα, Κλωστοϋφαντική, μοντελισμός.

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΑ ΣΑΒΒΑΤΑ

Τα Δημιουργικά Σάββατα, ξεκίνησαν την άνοιξη του 2015, και συμπλήρωσαν **4 επιτυχημένους κύκλους βιωματικών εργασιών - δωρεάν σεμιναρίων** σε χώρους του προαστίου μας καθώς και εκτός, καλύπτοντας ένα ευρύ φάσμα γνωστικών και καλλιτεχνικών δεξιοτήτων. Επικεντρωθήκαμε στα παιδιά με εργαστήρια που έφεραν τους μικρούς μας φίλους κοντά στην **Κρητική διατροφή.**

ΞΕΝΑΓΗΣΗ ΣΤΟ ΚΡΗΤΙΚΟ ΠΑΡΕΛΘΟΝ

Η γνώση του παρελθόντος βοηθά την κατανόηση του παρόντος και το σχεδιασμό του μέλλοντος. Με την ξεναγό - συγγραφέα **Αθηνά - Κυριακάκη Σφακάκη** για οδηγό κάνουμε ένα ταξίδι στο Κρητικό παρελθόν με ομιλίες και ξεναγήσεις. Μέλη και φίλοι του Συλλόγου μας έχουν ξεναγηθεί σε αρχαιολογικούς χώρους και μουσεία της Κρήτης.

ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

Το περιβάλλον η προστασία του και η αισθητική των χώρων πρασίνου έχει προτεραιότητα

στον προγραμματισμό των δράσεών μας. Προσπαθούμε να διατηρούμε τα πάρκα μας καθαρά οργανώνοντας δράσεις καθαρισμού. Ενθαρρύνουμε και στηρίζουμε την υιοθεσία πάρκων στην περιοχή μας. **Ήδη έχουν γίνει επίσημα τρεις υιοθεσίες κοινόχρηστων χώρων.** Φεβρουάριο και Μάρτιο του 2017 πραγματοποιήθηκε το 2ο περιβαλλοντικό σχολείο ενηλίκων σε συνεργασία με την Οικολογική Παρέμβαση Ηρακλείου. Το πρώτο πραγματοποιήθηκε το 2014 αποτέλεσμα του οποίου ήταν η δημιουργία του **Αστικού Λαχανόκηπου** που βραβεύτηκε από τον Δήμο Ηρακλείου ως πράξη που συμβάλλει καθοριστικά στην ανάπτυξη του Αστικού πράσινου και την προαγωγή του Εθελοντισμού».

Ευχαριστούμε όλα τα μέλη και τους φίλους του Συλλόγου που αγκαλιάζουν τις δραστηριότητες. Κάθε συνάντηση, είναι η πιο ευχάριστη, γεμάτη ενθουσιασμό δημιουργική παρέα.

ΕΘΕΛΟΝΤΙΣΜΟΣ*

Το έργο του Πολιτιστικού Συλλόγου Αγίου Ιωάννου δεν θα μπορούσε να υλοποιηθεί χωρίς τη συμμετοχή των μελών - κατοίκων του προαστίου μας. Για την συνεργασία και την συμβολή σας για την επίτευξη του κοινού στόχου, **σας ευχαριστούμε από καρδιάς!**

Το έργο του Πολιτιστικού Συλλόγου δεν αφορά μόνο το Διοικητικό Συμβούλιο. Αφορά τον κάθε Αγιαννιώτη. Είστε το δυναμικότερο κομμάτι για την ανάπτυξη του προαστίου μας.

Ελάτε μαζί να υλοποιήσουμε τους στόχους του Συλλόγου. Το να παραμένει κάποιος απλός θεατής ή κριτής δεν έχει πραγματικά, στο σήμερα που ζούμε, κανένα νόημα.

Οφείλουμε να καταθέσουμε την παρουσία μας σε ατομικό ή συλλογικό επίπεδο για να μην χάσουμε την πολιτισμική μας ταυτότητα, να διασώσουμε την ιστορική μας κληρονομιά, να εμπνεύσουμε την επόμενη γενιά.

**«Η με υψηλό αίσθημα ευθύνης και ανιδιοτελή χαρακτήρα προσφορά έργου ή υπηρεσίας που αναλαμβάνει το άτομο μεμονωμένα ή σε ομάδα, με ελεύθερη βούληση, χωρίς την προσδοκία ή απαίτηση υλικού ή άλλου χείδους ανταλλάγματος, με σκοπό τη βοήθεια προς το συνάνθρωπο και την κοινωνία ευρύτερα.»*

Κλαμπ Οικογενειών με Προβλήματα από το Αλκοόλ:

Ένα ταξίδι στη ζωή

Σκοπός δεν είναι το αλκοόλ, είναι ο άνθρωπος, Vladimir Hudolin



Κλαμπ Οικογενειών με Προβλήματα από το Αλκοόλ (Κ.Ο.Π.Α.)

Το Κλαμπ είναι μία πολυοικογενειακή κοινότητα αποτελούμενη από δύο έως δώδεκα οικογένειες, που τα μέλη τους μπορεί να διαφέρουν ως προς το επάγγελμα, την εκπαίδευση και τον τρόπο ζωής τους. Αυτό όμως που τις συνδέει είναι τα Προβλήματα που Σχετίζονται με την κατανάλωση Αλκοόλ (ΠΣΑ). Το Κλαμπ έχει ως στόχο την αλλαγή του τρόπου ζωής των οικογενειών αλλά και της υγιεινομικής κουλτούρας της τοπικής κοινωνίας. Τα μέλη του Κλαμπ δεν θεωρούνται ως άρρωστοι και ο στόχος του Κλαμπ δεν είναι η θεραπεία τους αλλά η αλλαγή του τρόπου ζωής τους. Το Κλαμπ ανήκει στην κοινωνία όπου οι οικογένειες ζουν και εργάζονται. Η μεθοδολογία αυτή προτάθηκε από τον Κροάτη ψυχίατρο Vladimir Hudolin την δεκαετία του '60.

Τι συμβαίνει μέσα στο Κλαμπ;

Το Κλαμπ δουλεύει με απλούς κανόνες. Οι συναντήσεις των οικογενειών διαρκούν μιάμιση ώρα και λαμβάνουν χώρα μία φορά την εβδομάδα, ενώ αρχίζουν και ολοκληρώνονται με ακρίβεια χρόνου. Κάθε οικογένεια πρέπει να ειδοποιεί για μια πιθανή της απουσία. Στις συναντήσεις δεν υποστηρίζεται το κάπνισμα γιατί το Κλαμπ προωθεί την υγεία και το κάπνισμα δεν προάγει την υγεία. Τα μέλη μιλούν για τον εαυτό τους μέσα σε ένα κλίμα σεβασμού, κατανόησης, αλληλοβοήθειας και ενθάρρυνσης. Κάθε μέλος φέρνει στο Κλαμπ προβλήματα, χαρές, λύπες, υποτροπές, συναισθήματα, σχέδια και όνειρα. Μέσα σε αυτό το κλίμα κάθε μέλος του Κλαμπ φροντίζει και ενδιαφέρεται για το άλλο.

Στο Κλαμπ παίρνουν μέρος

οι **οικογένειες** με προβλήματα που σχετίζονται με το αλκοόλ και ο Υπέρητης-Δάσκαλος. Ο Υπέρητης-Δάσκαλος βρίσκεται στην υπηρεσία του Κλαμπ και είναι ευαίσθητοποιημένος μέσα από μια εκπαίδευση στα Προβλήματα που Σχετίζονται με το Αλκοόλ. Ο Υπέρητης-Δάσκαλος είναι ένα μέλος του Κλαμπ με συγκεκριμένο ρόλο και με ειδικές ευθύνες. Διευκολύνει τον διάλογο, την επικοινωνία και την διαδικασία της αλλαγής. Στις συναντήσεις δεν προβλέπεται η παρουσία επισκεπτών, εθελοντών, μαθητευομένων ή άλλων προσκεκλημένων. Ότι λέγεται μέσα στο Κλαμπ δεν μεταφέρεται έξω από αυτό.

Το Κλαμπ δεν ανήκει σε καμία υπηρεσία ή οργάνωση, αλλά μπορεί να συνεργάζεται με άλλους φορείς, διατηρώντας όμως την αυτονομία του. Η συμμετοχή των οικογενειών είναι δωρεάν. Ο Υπέρητης-Δάσκαλος παρέχει τις υπηρεσίες του εθελοντικά. Τα Κλαμπ εκτός από μια μεθοδολογία για την αντιμετώπιση των Προβλημάτων που Σχετίζονται με το Αλκοόλ, αποτελούν και μια φιλοσοφία ζωής. Βασίζονται στην αλληλεγγύη, στην φιλία, στην αγάπη, στην αναζήτηση της ειρήνης, της συμβίωσης και της κοινωνικής δικαιοσύνης, με απώτερο σκοπό την νηφαλιότητα του ατόμου, της οικογένειας, της κοινωνίας.

Το Κλαμπ είναι ενταγμένο στην τοπική κοινωνία, τα μέλη του δεν είναι ανώνυμα και προσφέρουν συνεχώς μαρτυρίες για τις εμπειρίες τους. Οι οικογένειες δουλεύουν συνεχώς μαζί με σκοπό όχι μόνο την αποχή από το αλκοόλ, αλλά και για να αλλάξουν τρόπο ζωής. Επίσης σκοπός των οικογενειών είναι να διατηρούν πάντα τα Κλαμπ ανοικτά προς την κοινωνία και να συνεργάζονται με όλους τους δημόσιους και ιδιωτικούς φορείς που ασχολούνται με τα προβλήματα που σχετίζονται με το

αλκοόλ. Στην Ελλάδα λειτουργούν Κλαμπ στον **Πειραιά**, την **Πάτρα** και την **Κρήτη**. Τα Κλαμπ υπάρχουν και σε άλλες χώρες με πρώτη την Ιταλία όπου υπάρχουν 2.200 με σχεδόν 20.000 οικογένειες. Επιπλέον Κλαμπ υπάρχουν στην Κροατία, στην Βοσνία, στο Μαυροβούνιο, στην Ελβετία, στην Ισπανία, στην Πορτογαλία, στην Γαλλία, στην Σλοβενία, στην Αλβανία, στην Ρουμανία, στην Ρωσία, στην Βουλγαρία, στην Σλοβακία, στην Πολωνία, στην Λευκορωσία, στην Σουηδία, στην Δανία, στην Νορβηγία, στην Βραζιλία, στην Χιλή, στην Αργεντινή, στην Βολιβία, στο Περού, στην Νικαράγουα, στο Εκουαδόρ, στην Ινδία και στην Νέα Ζηλανδία. Για την καλύτερη λειτουργία τους και για την εγγύηση της ομοιογένειας της μεθοδολογίας, της ορολογίας και της εκπαίδευσης σε όλα τα κράτη αποφασίσθηκε ομόφωνα από όλους τους αντιπροσώπους των κρατών, τον Οκτώβριο του 2004, η δημιουργία ενός Παγκόσμιου συλλόγου (W.A.C.A.T.) μέλη του οποίου είναι όλα τα μέλη των Κλαμπ, που ακολουθούν την μεθοδολογία Hudolin.

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΚΛΑΜΠ ΣΤΟΝ ΠΡΟΑΣΤΙΟ ΜΑΣ ΜΕ ΤΗΝ ΣΤΗΡΙΞΗ ΤΟΥ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΑΓΙΟΥ ΙΩΑΝΝΟΥ

1 στους 10 έχει κάποιο πρόβλημα που σχετίζεται με το αλκοόλ. Η κατανάλωση αλκοόλ είναι ένα μείζον ζήτημα που απασχολεί τοπικούς φορείς, την Πολιτεία αλλά και ολόκληρες οικογένειες. Στην Ελλάδα, σύμφωνα με έρευνες, 1 στους 10 έχει κάποιο Πρόβλημα που Σχετίζεται με το Αλκοόλ. Στην Κρήτη, το πρόβλημα είναι ιδιαίτερα έντονο, αφού είμαστε στις πρώτες θέσεις όσον αφορά στην κατανάλωση οινόπνευματων ποτών. Ειδικά ο νομός Ρεθύμνου είναι πρωταθλητής σε όλη την ελληνική επικράτεια. Ιδιαίτερα ανησυχητικό είναι το ότι έφηβοι - αγόρια και

κορίτσια - σε εξαιρετικά υψηλά ποσοστά καταναλώνουν μεγάλες ποσότητες αλκοόλ από πολύ μικρή ηλικία.

Σύμφωνα με τα στοιχεία του Αλκοολογικού Ιατρείου του ΠΑΓΝΗ από το 2004 μέχρι και σήμερα, έχουν υποστηριχτεί 925 οικογένειες στο κομμάτι της θεραπείας. Η θεραπεία γίνεται συνδυαστικά από το Αλκοολογικό Ιατρείο του ΠΑΓΝΗ, σε ένα εξωτερικό ιατρείο του ΕΣΥ που γίνεται κάθε Παρασκευή και τους εθελοντές των Κλαμπ Οικογενειών με Προβλήματα από το Αλκοόλ. Στην Κρήτη υπάρχουν 10 Κλαμπ, 8 στο Ηράκλειο, ένα στον Κουτσουρά (Ιεράπετρα) και ένα στο Ρέθυμνο.

Ο Πολιτιστικός Σύλλογος Αγίου Ιωάννου αντιλαμβάνομενος το οξύ πρόβλημα που υπάρχει στην πόλη μας, και ιδιαίτερα στους νέους και στις νέες με την κατανάλωση αλκοολούχων ποτών, έχει εδώ και χρόνια εντάξει στο ενημερωτικό-εκπαιδευτικό του πρόγραμμα ομιλιών και συναντήσεων παρεμβάσεις σχετικά με το θέμα των Προβλημάτων που Σχετίζονται με το Αλκοόλ. Κύριος ομιλητής ήταν ο Δρ. Γιάννης Ανυφαντάκης, ειδικός σε θέματα εξαρτήσεων, ενώ πολύ ενδιαφέρουσες ήταν και οι παρεμβάσεις των ενηλόντων από τα Κλαμπ. Το Δ. Σ. του Πολιτιστικού Συλλόγου Αγίου Ιωάννη ακούγοντας τις ανησυχίες των γονιών για τα παιδιά τους αλλά και των κατοίκων της περιοχής μας γενικότερα, αποφάσισε ομόφωνα στην συνεδρίαση της2018 την παραχώρηση χώρου για την στέγαση του Κλαμπ.

Για την δημιουργία του θα συνεργαστούν το Αλκοολογικό Ιατρείο ΠαΓΝΗ και ο Σύλλογος «Η ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ». Αφού οριστικοποιηθεί ο χώρος και οι ώρες λειτουργίας του Κλαμπ θα ακολουθήσει σχετική ανακοίνωση. Προς το παρόν όσοι ενδιαφέρονται μπορούν να επικοινωνούν με την ανοιχτή γραμμή των Κλαμπ στο νούμερο 694 7349344.

>>> Ανακοίνωση/Πρόσκληση

Έναρξη ολοκληρωμένου προγράμματος προώθησης της ενεργού και υγιούς γήρανσης



από την Εταιρεία Νόσου Alzheimer και συναφών διαταραχών Νομού Ηρακλείου «ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗ» με την ευγενική υποστήριξη του ΤΙΜΑ Κοινωφελούς Ιδρύματος



ΕΝΑΡΞΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ: 7 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ 2019

Σκοπός του προγράμματος: Η υποστήριξη των ηλικιωμένων και η υγιής προσαρμογή τους στην τρίτη ηλικία

Σε ποιους απευθύνεται: Το πρόγραμμα απευθύνεται σε άνδρες και γυναίκες ηλικίας 60-65 ετών και άνω που είναι κάτοικοι της πόλης ή του Νομού Ηρακλείου.

Θα ληφθούν υπόψη κοινωνικο-οικονομικά κριτήρια.

Το πρόγραμμα σχεδιάστηκε και θα υλοποιηθεί με στόχο: Την καλύτερη ποιότητα ζωής των ηλικιωμένων μέσα από δράσεις που προωθούν την υγιά και ενεργό γήρανση. Η Επιλογή θα γίνει από το Δ.Σ. της Εταιρείας Ν. Alzheimer Ηρακλείου ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗ στις 3 Ιανουαρίου 2019 και στους συμμετέχοντες θα ανακοινωθεί το πρόγραμμα των δραστηριοτήτων

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΚΑΙ ΑΙΤΗΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΜΕΧΡΙ 31 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2019: ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΝΟΣΟΥ ALZHEIMER ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ «ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗ» τηλέφωνα: 2810258075 και 6947816155 (κα Νατάσσα Μπιζάκη)

>>> ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΤΗΣ ΕΝΟΡΙΑΣ ΜΑΣ

Αγαπητά μας παιδιά! Σας ενημερώνουμε, ότι η Ενορία του Αγίου Ιωάννου ξεκίνησε και φέτος τον κύκλο των Κατηχητικών Σχολείων και σας προσκαλεί με πολύ χαρά να συμμετέχετε σ' αυτά.

Σας περιμένουμε με πολύ όρεξη και χαρά, για να συναντηθούμε και να γνωριστούμε κάτω απ' τη σκέπη της Μητέρας Εκκλησίας μας. **Η ημέρα και η ώρα του Κατηχητικού για τα παιδιά του Δημοτικού σχολείου θα είναι κάθε Σάββατο απόγευμα 16:00 μ.μ.**

Επίσης **κάθε Κυριακή αμέσως μετά την Θεία Λειτουργία 10.30π.μ.** γίνονται **συνάξεις νέων για μαθητές Γυμνασίου, και Λυκείου.** Σας περιμένουμε.

Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να απευθύνεστε στα κάτωθι τηλέφωνα: 2810 232513, 6973 395504.

Εκ της ενορίας του Αγίου Ιωάννου

Μελετάμε μαζί:

- για γερές βάσεις
- για ανασπλήρωση κενών
- για άρτια προετοιμασία των μαθημάτων της επόμενης μέρας
- για σίγουρη και εγγυημένη επιτυχία!!!

Δημοτικό - Γυμνάσιο - Λύκειο

2810.211.604 | Γ. Επρουδάκη 14, Άγιος Ιωάννης Ηράκλειο (Έναντι 8^{ου} Λυκείου) | www.meletamemazi.gr | info@meletamemazi.gr

ΑΡΧΑΙΑ, ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ, ΒΙΟΛΟΓΙΑ, ΦΥΣΙΚΑ, ΑΛΓΕΒΡΑ

Χρώμα + Στυλ
κομμωτήριο

Καρανδινάκη Εύα
Ερμή 69 Ηράκλειο, Τηλ. 2810 210655

ΔΕΥΤΕΡΑ-ΤΕΤΑΡΤΗ-ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ: 09:00-13:30 ΚΑΙ 17:00-21:00
ΤΡΙΤΗ - ΠΕΜΠΤΗ: 09:00-13:30
ΣΑΒΒΑΤΟ: 09:00-17:00 ΣΥΝΕΧΕΣ

vodafone

Κατάστημα Vodafone Λεωφ. Κνωσού 196, τηλ 2810 327212

Οικολογική αντιμετώπιση των ανεπιθύμητων αγριόχορτων

Αποσπάσματα από ένα άρθρο του Δρα Β. Μπούρμπου, φυτοπαθολόγου, πρώην δντη του Ινστιτούτου Υποτροπικών και Ελιάς Χανίων, που δίνει πολλές ελπίδες για πιο εύκολους οικολογικούς τρόπους αντιμετώπισης των αγριόχορτων.



Το αγριόχορτο ως αυτοφυές φυτό συνεισφέρει στη λειτουργική βιοποικιλότητα στο αγροοικοσύστημα

Η συμβατική γεωργία χρησιμοποιεί για τον έλεγχο των ανεπιθύμητων αγριόχορτων περί τις 200 δραστικές ουσίες.

Μόνο στην Ελλάδα κάθε άτομο σηκώνει στις πλάτες του περί τα 350 γραμμάρια συμβατικά χορτοκτόνα. Πολλά από αυτά μετά από μακροχρόνια εφαρμογή αποσύρονται από την αγορά, γιατί έχουν επιπτώσεις στην υγεία του ανθρώπου. Κι αυτό είναι ένα από τα ανεκδιήγητα παράδοξα.

Παθαίνουμε κι ύστερα λαμβάνουμε αποφάσεις. Τακτική που υπαγορεύεται από το κυνηγητό της επιστημονικής δόξας και της ακατάσχετης αισχροκέρδειας.

Χρησιμοποιούνται πολλές φορές κατά κόρο συμβατικά χορτοκτόνα που γεμίζουν το περιβάλλον με καρκινογόνες διοξίνες, άλλα με καρκινογόνο νιτροζαμίνη και άλλα με τερατογενετικές ουσίες που οδηγούν σε σωρεία σπάνιων ασθενειών, όπως κυκλωπία, μικροκεφαλία και δυσπλασίες του κρανίου και του προσώπου.

Και το πιο σπουδαίο είναι ότι τα σκευάσματα αυτά ή επανέρχονται παράνομα ή μέσω εισαγόμενων προϊόντων από τρίτες χώρες στις οποίες μεταπουλήθηκαν. Η κερδοφρένεια δυστυχώς δεν διακρίνεται για την ηθική της.

Οικολογική διαχείριση των ανεπιθύμητων αγριόχορτων

Η οικολογία, που ασχολείται περισσότερο από κάθε άλλο επιστημονικό κλάδο με τις σχέσεις των έμβιων όντων και του περιβάλλοντος στο οποίο διαβιούν, δεν μπορεί να «ανεχτεί» το συμβατικό χαρακτηρισμό ενός φυτού ως ζιζάνιο. Κάθε φυτό έχει προδιαγεγραμμένο ρόλο στο οικοσύστημα, όπου υπάρχει, τον οποίο δεν γνωρίζουμε ακόμα πλήρως. Ένα ρόλο που διαμορφώνεται κάτω από την επίδραση του αγώνα για επιβίωση. Ο άνθρωπος είναι εκείνος ο οποίος ανάλογα με τις επιδιώξεις του προσδίδει σ αυτό τον χαρακτηρισμό του ανεπιθύμητου ή του ωφέλιμου.

Το αγριόχορτο ως αυτοφυές φυτό συνεισφέρει στη λειτουργική βιοποικιλότητα στο αγροοικοσύστημα. Είναι με απλά λόγια «οικολογικό αγαθό». Δεν είναι παρεξηγήσιμη η ονοματολογία του από ορισμένους και ως «αγιόχορτο». Κατά συνέπεια για την αντιμετώπιση των αγριόχορτων πρέπει σήμερα να αξιολογούνται πέραν των άλλων

και με το αποτύπωμα άνθρακα που αφήνουν και την εκτίμηση του κύκλου ζωής.

Ο οικοκαλλιεργητής δεν πρέπει να ξεχνά πως τα αγριόχορτα: **Προστατεύουν το γόνιμο έδαφος από διάβρωση. Για να σχηματιστεί ένα έδαφος σε ένα βάθος 5 εκατοστών με πλούσια βιοκοινότητα και κατάλληλο για να δεχτεί ένα φυτό απαιτούνται πάνω από χίλια χρόνια.**

Η οικολογική διαχείριση των ανεπιθύμητων αγριόχορτων είναι σήμερα δυνατή χάρη στην τεχνολογία που έφερε στο φως της δημοσιότητας η αγροοικολογία. Αυτό που απομένει είναι η εκλαΐκευση αυτής της τεχνολογίας και των πρακτικών δεξιοτεχνιών και η μεταλαμπάδευσή τους στον τελικό χρήστη τον οικοκαλλιεργητή. Γι' αυτό πρέπει να καθιερωθεί η δια βίου ενημέρωσή του. Ακόμα θα πρέπει να καταβληθεί προσπάθεια από την πολιτεία και να δοθούν κίνητρα εισαγωγής των ευρέως χρησιμοποιούμενων σε άλλες χώρες **οικολογικών χορτοκτόνων.**

https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=1203669419784506&id=175170095967782&_tn__=K-R



άρθρο του Δρα Β. Μπούρμπου, φυτοπαθολόγου, πρώην δντη του Ινστιτούτου Υποτροπικών και Ελιάς Χανίων

Φαινόμενο Αιτωλικού

Η φύση αντέδρασε και έφερε την ισορροπία στο σύστημα.



Ένα περίεργο φαινόμενο σημειώθηκε στη λιμνοθάλασσα του Αιτωλικού. Συγκεκριμένα στην ανατολική παραλία της λιμνοθάλασσας, σχηματίστηκε ένα τεράστιο πέπλο από αράχνες που έχει καλύψει τα φυτά (φοίνικες, αρμυρίκια και ποώδη βλάστηση) σε μήκος τουλάχιστο 300 μέτρων.



Οι κάτοικοι κάνουν λόγο για ένα πρωτοφανές γεγονός, επισημαίνοντας ότι τις τελευταίες μέρες έκαναν την εμφάνισή τους σμήνη κουνουπιών. Στη συνέχεια προφανώς αράχνες άπλωσαν το τεράστιο πέπλο, που φαίνεται στις φωτογραφίες, με αποτέλεσμα να εγκλωβιστούν τα κουνούπια. Πιθανώς πρόκειται για μία αντίδραση της φύσης, ώστε να υπάρξει ισορροπία στο σύστημα με τον περιορισμό των κουνουπιών.

Λύθηκε το μυστήριο σχετικά με το πέπλο αράχνης.

Ο Φορέας Διαχείρισης Λιμνοθάλασσας

Μεσολογίου-Ακαρνικών Ορέων έδωσε εξηγήσεις σχετικά με το γεγονός και σε ανακοίνωσή του αναφέρει πως «το φαινόμενο της σκνίπας ακολουθήθηκε με φυσικό τρόπο από το φαινόμενο υπερανάπτυξης πληθυσμών αραχνών, που έπλεξαν ιστούς σε κάθε δυνατή επιφάνεια κοντά στις περιοχές πτήσης των σκνιπών και τούτο προφανώς λόγω της μεγάλης διαθεσιμότητας τροφής για τις αράχνες.

Το πιο πρόσφατο υπόβαθρο για τους ιστούς τους ήταν παρόχθια μικρά δέντρα και θάμνοι». Ο Φορέας σημειώνει πως ανάλογο περιστατικό είχε παρατηρηθεί και «προ ετών υπό ανάλογες συνθήκες. Αναμένεται ότι όταν θα πέσουν οι θερμοκρασίες και θα μειωθεί

η αναπαραγωγή της σκνίπας θα εκλείψουν βαθμιαία και οι αράχνες και οι ιστοί τους θα ξεπλυθούν μετά από τις πρώτες δυνατές βροχές. Οι χρόνοι που θα γίνουν αυτά εξαρτώνται από τον καιρό». Η εμφάνιση του πέπλου της αράχνης είχε θορυβήσει τους κατοίκους της περιοχής.

Πηγή: creta24.gr
Πηγή: leftmerida.gr

...Πιθανώς πρόκειται για μία αντίδραση της φύσης, ώστε να υπάρξει ισορροπία...

Giorgos Kalamas
hair styling

Λ. Κνωσού 245 Ηράκλειο
Τ. 2810 213263

Βυινιάκης
ΚΡΕΟΠΩΛΕΙΟ

Μανώλης Βυινιάκης

Λ. Κνωσού 213Α, Ηράκλειο
☎ 2810 202039, 6977661709 ✉ mvinihakis@gmail.com

Παπουτσιδάκης
ΑΝΑΛΩΣΙΜΑ - ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΙ ΣΥΝΕΡΓΕΙΩΝ
ΣΤΕΦΑΝΟΣ ΠΑΠΟΥΤΣΙΔΑΚΗΣ

PRO TEC
ΑΠΕΡΑΙΕΤΗΤΗΣ ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ

Τηλ./Fax: 2810 341113
Κιν. 6944 025111
info@papoutsidakis.gr

Λ. Παπαναστασίου 205
71 409, Ηράκλειο Κρήτης
www.papoutsidakis.gr

Ποδηλατάδικο
Παθλοσες - Επισκευές - Ανταλλακτικά ποδηλάτων
ΣΤΕΦΑΝΟΣ ΠΑΠΟΥΤΣΙΔΑΚΗΣ

Λ. Παπαναστασίου 205, 71 409, Ηράκλειο Κρήτης
Τηλ. / Fax: 2810 341113 - Κιν. 6944 025111
info@papoutsidakis.gr - www.papoutsidakis.gr

«Κάθε ασθένεια ξεκινά πρώτα από την ψυχή και στη συνέχεια καταλήγει στο σώμα» Ιπποκράτης

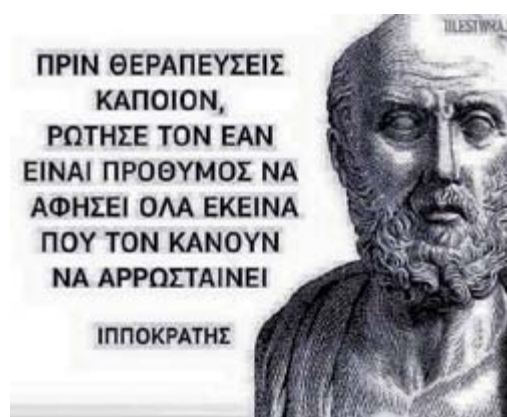
Σύμφωνα με τον Ιπποκράτη, κάθε ασθένεια και νόσος ξεκινά πρώτα από την ψυχή και στην συνέχεια καταλήγει στο σώμα. Κάπου εκεί ξεκινά και ο ορισμός του ψυχοσωματικού συμπτώματος. Με βάση αυτό, ο Ιπποκράτης συνήθιζε να τονίζει την σπουδαιότητα της θεραπείας πρώτα της ψυχής και κατ' επέκταση του σώματος. Στις μέρες μας τείνουμε να αγνοούμε ή να υποβαθμίζουμε τη μεγάλη δύναμη του να έχουμε επίγνωση της ψυχικής μας κατάστασης, των συναισθημάτων και σκέψεών μας, οι οποίες προέρχονται από αυτήν, και κυρίως το πώς επηρεάζουν τη σωματική μας υγεία.

Σύμφωνα με έρευνες, ορισμένα ήδη ψυχοσωματικών συμπτωμάτων αποτελούν διαγνωσμένες ασθένειες. Συνήθως σχετίζονται με το άγχος και άλλες στρεσογόνες ψυχικές καταστάσεις. Συγκεκριμένα όμως πώς εκφράζεται στο σώμα ο ψυχικός πόνος;

– Ο πόνος στη μέση υποδηλώνει πολλά βάρη στη ζωή του ατόμου. Ένα άτομο με ευθύνες και πολλές υποχρεώσεις συνήθως εκδηλώνει ενοχλήσεις στην πλάτη και τη μέση. Ο πόνος στην πλάτη συγκεκριμένα έχει να κάνει με ζητήματα και άγχη οικονομικού χαρακτήρα, καθώς και με την έλλειψη στήριξης από το περιβάλλον.

– Οι στομαχικές και εντερικές ενοχλήσεις συνήθως έχουν να κάνουν με το φόβο, την έλλειψη αυτοεκτίμησης και αυτοπεποίθησης. Άτομα με ανασφάλεια παρουσιάζουν συχνά πόνους στην κοιλιακή χώρα.

– Πονοκέφαλος. Ο πόνος στο κεφάλι συνδέεται με την επιμονή, την αυστηρότητα και την ανάγκη για έλεγχο. Συνήθως τα άτομα που υποφέρουν από συχνούς πονοκεφάλους είναι



τελειομανείς, απαιτητικοί με τους άλλους αλλά κυρίως με τον εαυτό τους.

– Άνθρωποι με πόνους στις αρθρώσεις και κυρίως στα γόνατα, είναι «δύσκαμπτοι» και περήφανοι. Αυτά τα άτομα είναι συνήθως ισχυρογνώμονες και όχι τόσο διαλλακτικοί σαν χαρακτήρες.

Σε γενικές γραμμές, ψυχοσωματικά προβλήματα εμφανίζουν κυρίως οι άνθρωποι με στρες. Εκείνοι οι οποίοι διαχειρίζονται τη ζωή τους με ένταση. Ο θυμός, οι ανεσταλμένες επιθυμίες, η παραμέληση του εαυτού, αποτελούν σημαντικές αιτίες εμφάνισης ψυχοσωματικών συμπτωμάτων.

Με απλά λόγια, η βιολογική διεργασία που επιτελείται όταν αισθανόμαστε στρες και άγχος, προκαλεί φλεγμονές και στη συνέχεια προβλήματα στο σώμα μας. Κάθε φορά που νιώθουμε στρες παράγεται μια ορμόνη στο σώμα μας που ονομάζεται κορτιζόλη. Η κορτιζόλη είναι ιδιαίτερα «εποικοδομητική» κυρίως σε περιόδους που «απειλούμαστε» από το στίδηποτε, καθώς μας κινητοποιεί και αυτό χρειάζεται σε αυτές τις περιπτώσεις.

Όμως, η κορτιζόλη θεωρείται και η κατεχόμενη ορμόνη του στρες. Όταν το στρες αυξάνει σε υψηλά επίπεδα για μεγάλο χρονικό διάστημα (όπως στην κατάθλιψη), τα επίπεδα της κορτιζόλης στον οργανισμό είναι υψηλά και προκαλούν ανεπιθύμητες ενέργειες, φθείροντάς τον. Με αυτό τον τρόπο αυξάνονται οι κυτοκίνες, οι οποίες είναι οι πρωτεΐνες που ευθύνονται για ανοσολογικά θέματα και την εύρυθμη λειτουργία των κυττάρων. Το

αποτέλεσμα όλης αυτής της διεργασίας είναι η δημιουργία φλεγμονών στο σώμα μας, οι οποίες συμβάλλουν στην έναρξη των ασθενειών.

Σε κάθε περίπτωση πριν οδηγηθούμε στην ερμηνεία κάποιου συμπτώματος ως ψυχοσωματικού, θα πρέπει να έχουμε αποκλείσει ότι είναι αποτέλεσμα μίας αμιγώς βιολογικής νόσου που έχει για παράδειγμα αντίστοιχα συμπτώματα. Επίσης, δεν θα πρέπει να μας τρομοκρατεί το γεγονός ότι βιώνουμε μια έντονη στρεσογόνο στιγμή που δεν διαρκεί για πολύ, καθώς δεν συνεπάγεται πως αυτό θα μας οδηγήσει σε μια ψυχοσωματική αντίδραση. Αντιθέτως, μπορεί να είναι και ευεργετικό κατά περίπτωση.

Συνήθως ψυχοσωματικά προβλήματα δημιουργούνται όταν το άγχος αποκτά χρονιότητα, όταν δηλαδή έχει μεγάλη χρονική διάρκεια. Για παράδειγμα μπορεί να μην παρουσιάζουμε υψηλή, αλλά μέτριας έντασης στρες, για μήνες ή και χρόνια. Σε αυτή την περίπτωση είναι πιο πιθανό τελικά να εκδηλώσουμε ένα ψυχοσωματικό σύμπτωμα παρά στο στρες μεγάλης έντασης αλλά μικρής χρονικής διάρκειας.

Αυτό το οποίο έχει σημασία είναι να προσπαθούμε να αποβάλλουμε τις άσχημες σκέψεις οι οποίες συσσωρεύονται και συνήθως οδηγούν σε καταστροφολογία και στη συνέχεια εκφράζονται στο σώμα μας. Επίσης όπως συχνά λέμε, να εκφράζουμε τα συναισθήματά μας πριν αυτά «αποθηκευτούν» μέσα μας και γίνουν τοξικά. Πολύ απλά, μιλήστε, γιατί όταν δεν μιλάει το στόμα, μιλάει το σώμα.

Συνήθως ψυχοσωματικά προβλήματα δημιουργούνται όταν το άγχος αποκτά χρονιότητα, όταν δηλαδή έχει μεγάλη χρονική διάρκεια.

Αγγελική Τσαγκαράκη



Βία κατά των γυναικών



Επιμέλεια: Νίκη Χατζηδάκη



Για πρώτη φορά δημιουργήθηκε και λειτουργεί ένα ολοκληρωμένο δίκτυο 62 δομών σε όλη τη χώρα για την πρόληψη και αντιμετώπιση όλων των μορφών της βίας κατά των γυναικών.

Τι είναι η βία κατά των γυναικών;

Βία κατά των γυναικών είναι κάθε πράξη που δέχονται οι γυναίκες λόγω του φύλου τους, η οποία έχει (ή είναι πιθανό να έχει) ως αποτέλεσμα την σωματική, σεξουαλική, ψυχολογική βλάβη ή πόνο για τις γυναίκες. Επίσης, βία αποτελούν και οι απειλές για τις παραπάνω ενέργειες όπως και οι εξαναγκασμοί και η αυθαίρετη στέρηση της ελευθερίας των γυναικών, είτε συμβαίνουν στη δημόσια, είτε στην ιδιωτική ζωή.

Βία είναι:

- Η ενδοοικογενειακή βία που ασκείται από σύντροφο ή σύζυγο. Είναι η συχνότερη μορφή βίας κατά των γυναικών και η λιγότερο αναγνωρισμένη, καθώς προέρχεται από το αγαπημένο πρόσωπο και καλλιεργείται σταδιακά. Ο φόβος και η ντροπή είναι τα κυρίαρχα συναισθήματα.
- Η βία που εκδηλώνεται με σεξουαλική κακοποίηση, σεξουαλικό καταναγκασμό των γυναικών σε πρακτικές που δεν επιθυμούν και που τις βιώνουν ως εξευτελιστικές και με βιασμό.
- Η σεξουαλική παρενόχληση στην εργασία, η συνεχιζόμενη δηλαδή ανεπιθύμητη συμπεριφορά (πράξεων, σχολίων ή αστειώσεων) που παραβιάζει την αξιοπρέπεια της γυναίκας και της δημιουργεί ανασφάλεια, αμηχανία, άγχος και ντροπή!
- Το trafficking/σωματεμπορία, η ειδικότερη μορφή βίας κατά των γυναικών, ο καταναγκασμός τους με βίαιες μεθόδους άγριας σωματικής και ψυχολογικής βίας για την εντατική σεξουαλική τους εκμετάλλευση και την απόλυτη υπαγωγή της ζωής και της ελευθερίας τους στην εξουσία του μαστροπού-διακινητή.

Πώς συμβάλλει η Γενική Γραμματεία Ισότητας των Φύλων στην εξάλειψη της βίας κατά των γυναικών;

Η Γενική Γραμματεία Ισότητας των Φύλων (ΓΓΙΦ), ως αρμόδιος κυβερνητικός φορέας για την Πρόληψη και την Καταπολέμηση της Βίας κατά των Γυναικών, σχεδίασε και υλοποιεί το «Εθνικό Πρόγραμμα για την Πρόληψη και την Καταπολέμηση της Βίας κατά των Γυναικών», το οποίο αποτελεί το πρώτο ολοκληρωμένο και συγκροτημένο πρόγραμμα δράσης σε εθνικό επίπεδο για την καταπολέμηση της έμφυλης βίας. Για πρώτη φορά δημιουργήθηκε και λειτουργεί ένα ολοκληρωμένο δίκτυο 62 δομών σε όλη τη χώρα για την πρόληψη και αντιμετώπιση

όλων των μορφών της βίας κατά των γυναικών (ενδο-οικογενειακή, βιασμός, trafficking, σεξουαλική παρενόχληση). Οι παρεχόμενες υπηρεσίες του δικτύου απευθύνονται και σε γυναίκες θύματα πολλαπλών διακρίσεων (πρόσφυγες, μονογονείς κλπ) και περιλαμβάνουν και εργασιακή συμβουλευτική.

Γιατί να απευθυνθείς στο Συμβουλευτικό Κέντρο;

Τα Συμβουλευτικά Κέντρα παρέχουν:

- ψυχολογική στήριξη (εξειδικευμένη συμβουλευτική σε θέματα βίας)
- νομική συμβουλευτική και πληροφόρηση για τα δικαιώματά σου, τη σχετική νομοθεσία, τις απαιτούμενες διαδικασίες, για την υποβολή καταγγελίας, μήνυσης κλπ.
- νομική βοήθεια – legal aid (σε συνεργασία με τους κατά τόπους Δικηγορικούς Συλλόγους)
- συμβουλευτική απασχόλησης και προώθησης στην αγορά εργασίας σε συνεργασία με άλλους φορείς (π.χ. ΟΑΕΔ, Κέντρα Προώθησης στην Απασχόληση, Κοινωνικές Υπηρεσίες των Δήμων κλπ.)
- συμβουλευτική σεξουαλικής και αναπαραγωγικής υγείας
- υπηρεσίες παραπομπής σε ξενώνες, στις αστυνομικές και εισαγγελικές αρχές, στο δικαστήριο, σε νοσοκομεία ή κέντρα υγείας, σε φορείς κοινωνικής πολιτικής, σε φορείς απασχόλησης, σε φορείς φύλαξης και υποστήριξης παιδιών κλπ ενώ ταυτόχρονα υλοποιούν Δράσεις Πρόληψης, Ενημέρωσης και Ευαισθητοποίησης της τοπικής κοινωνίας.

Το δίκτυο των 62 δομών για την εξάλειψη της βίας κατά των γυναικών αποτελείται από:

- 24ωρη Τηλεφωνική Γραμμή SOS 15900
- 40 Συμβουλευτικά Κέντρα
- 21 Ξενώνες Φιλοξενίας γυναικών θυμάτων βίας

Συμβουλευτικό Κέντρο Ηρακλείου:

Στενημάχου 3, Θέρισσος
Fax: 2810 341387
Email: irakleio@isotita.gr



χονδρική - λιανική

... με το γάντι

χαρτικά απορρυπαντικά είδη συσκευασίας

Ανέστης Παλιούρας
Κλειώ Μελισσοουργάκη

Λ.Κνωσσού 304, Ηράκλειο Κρήτης
Τ.2810 361.764 Κ.6937 300635

- ΑΝΑΠΗΡΙΚΑ ΒΟΗΘΗΜΑΤΑ
- ΟΡΓΑΝΑ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ
- ΑΝΑΛΩΣΙΜΑ
- ΙΑΤΡΙΚΑ ΕΙΔΗ
- ΟΞΥΓΟΝΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ & ΕΜΠΟΡΙΑΣ ΙΑΤΡΙΚΩΝ ΟΡΘΟΠΕΔΙΚΩΝ & ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΩΝ ΛΥΣΕΩΝ

Αντώνης Παττακός
Κιν.: 6974 312363

ΟΙ ΚΑΤΟΙΚΟΙ ΤΟΥ ΑΪ-ΓΙΑΝΝΗ ΕΧΟΥΝ

15% ΕΚΠΤΩΣΗ

ΑΠΟ ΤΟ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑ

ΕΠΙ ΤΗΣ ΑΡΧΙΚΗΣ ΤΙΜΗΣ ΤΟΥ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ

Λ. Κνωσσού 348 Ηράκλειο Κρήτης (Διακλάδωση Φορτέτσας) • Τηλ.: 2810 324321
www.ygeia-pattakos.gr - info@ygeia-pattakos.gr Fax: 2810 200199



ΚΑΛΟ ΣΟΥ ΤΑΞΙΔΙ ΜΑΡΙΚΑ

Είναι δυσάρεστο να χάνουμε καλούς φίλους και συγγενείς. Κάποιες φορές το κενό είναι δυσαναπλήρωτο και ο πόνος πολύς. Αυτό συμβαίνει όταν φεύγουν άνθρωποι όπως την **Μαρίκα** την **Μπαξεβάνη (Σηφομιχελάκη του συζύγου)** που αγάπησε και αγαπήθηκε πολύ.

Αιτία γι αυτό η ακεραιότητά της η σοβαρότητα, η προσφορά όπου ήταν ανάγκη. Άνθρωπος με βαριά γνώμη αλλά και χαριτωμένη. Αποζητούσαμε την παρέα της με αυτιά ανοιχτά για να ακούσουμε κάθε σωστή τοποθέτηση.

Την θέλαμε κοντά μας.

Ήταν άριστη σύντροφος, μητέρα του **Μάνου** και της **Ελίνας**, αλλά και καλή **γιαγιά** αφού στην οικογένειά της υπήρχε ευλογία του θεού και η Μαρίκα δίδαξε πίστη και αγάπη. Υπήρξε **ιδρυτικό μέλος του συλλόγου Καραμπουρνιωτών**, πολύ ενεργή στα συμβούλια, γνώστης και ευλαβικός συνεχιστής των παραδόσεων των Μικρασιατών. Η συμβολή της στο Σύλλογο υπήρξε χρησιμότητα και παραδειγματική. Αγωνιούσε να μην χαθούν οι μνήμες, τα έθιμα και βασικά να παραμείνει στους ανθρώπους η ανθρωπιά.

Μαρίκα, με δάκρυα στα μάτια σου ευχόμαστε καλό παράδεισο. Θα κρατάς πάντα μια θέση στο μυαλό και στην καρδιά μας.

Από το συμβούλιο του Συλλόγου Καραμπουρνιωτών «Άγιος Γεώργιος».



Ένα παιδί από την Αφρική

Ένα παιδί από την Αφρική, σχολίασε με τον δικό του τρόπο τον ρατσισμό:

Όταν γεννιέμαι είμαι μαύρος.
Όταν μεγαλώσω είμαι μαύρος.
Όταν κάθομαι στον ήλιο, είμαι μαύρος.
Όταν φοβάμαι είμαι μαύρος.
Όταν αρρωσταίνω, είμαι μαύρος.
Όταν πεθάνω ακόμα και τότε είμαι μαύρος.
Κι εσύ λευκέ άνθρωπε.
Όταν γεννιέσαι είσαι ροζ.
Όταν μεγαλώσεις γίνεσαι λευκός.
Όταν κάθεται στον ήλιο, γίνεσαι κόκκινος.
Όταν κρυώνεις γίνεσαι μπλε.
Όταν φοβάσαι γίνεσαι κίτρινος.
Όταν αρρωσταίνεις γίνεσαι πράσινος.
Κι όταν πεθάνεις γίνεσαι γκρι
Και αποκαλείς εμένα....έγχρωμο...!!!!

ΤΟ ΧΑΜΟΓΕΛΟ ΜΙΑΣ ΚΥΡΙΑΣ



Αν, παρ' ελπίδα, η κυρία με το γαλάζιο φόρεμα τύχει και διαβάσει τούτες τις γραμμές, θέλω να ξέρει ότι ένα χαμόγελο μπορεί να πει όσα χίλιες λέξεις.

Η σκηνή κοντά στον κέντρο του Ηρακλείου. Πρωί, λίγο μετά τις εννιά. Ένας καλοντυμένος άνδρας έχει βγάλει βόλτα τον σκύλο του. Τον παρακολουθεί να μυρίζεται τις άκρες των δρόμων και τα ξένα κατώφλια. Όσοπου έρχεται το αναμενόμενο.

Ο άνδρας παρακολουθεί με φανερή ικανοποίηση. Ίσως και μεγαλύτερη από εκείνη του σκύλου. Ξαλάφρωσαν κι οι δυο. Ο ένας από

το.. περιεχόμενο του εντέρου κι ο άλλος από την πρωινή αγγαρεία. Και τώρα ετοιμάζονται να επιστρέψουν· ο σκύλος στον τόπο του (πιθανώς σε κάποια ταράτσα ή σε κάποιο μπαλκόνι) κι ο μεσοκαιρίτης στις δουλειές του. Όσο για τα περιττώματα, ούτε λόγος να γίνεται. Φιγουράρουν στη θέση τους, μπροστά στο κατώφλι κάποιου καταστήματος που δεν έχει ανοίξει ακόμη.

Στέκομαι απέναντι, στην άλλη πλευρά του δρόμου. Τον κοιτάζω επίμονα, ίσως κι επιτιμητικά, μα δεν μιλώ. Κι εκείνος με κοιτάζει, μάλλον θα τον έχει ενοχλήσει το βλέμμα μου, μα δεν μιλά. Σέρνει τον σκύλο και φεύγει.

Εκείνη ακριβώς τη στιγμή προβάλλει από τη γωνία μια κυρία. Κι αυτή με τον σκύλο της. Αντιλαμβάνεται τη σκηνή, σταματά, βγάζει

ένα σκουπάκι κι ένα φαράσι, μαζεύει τα περιττώματα του σκύλου. Του ξένου σκύλου. Και συνεχίζει τον δρόμο της.

Εγώ χαμογελώ. Έτσι, χωρίς να το θέλω. Με βλέπει κι εκείνη. Δεν μιλά, χαμογελά μόνο. Και φεύγει.

Φεύγω κι εγώ. Ο άνδρας προχωρεί στο βάθος του δρόμου. Κάποιος του δείχνει προς τα πίσω. Ούτε που γυρίζει να κοιτάξει.

Όλ' αυτά χτες, πρώτη του Νοέμβρη. Αν, παρ' ελπίδα, η κυρία με το γαλάζιο φόρεμα τύχει και διαβάσει τούτες τις γραμμές, θέλω να ξέρει ότι ένα χαμόγελο μπορεί να πει όσα χίλιες λέξεις.

Ν. Ψυδάκης (<http://karmanor.gr>)



ζωντανεύω σε 3d μορφή την ηρώίδα του παραμυθιού με τη δική μου φωνή και τα δικά μου χρώματα!



η νεράιδα Τυπογραφία τα χρωμοξωτικά & οι μαγικές σελίδες

Ένα διαδραστικό παραμύθι που ζωντανεύει και μιλά με τα χρώματα και τη φωνή σου!

Ζωγραφίστε τη νεράιδα Τυπογραφία και παρακολουθήστε τη να ζωντανεύει μέσα από τη χρήση της επαυξημένης πραγματικότητας! Το κινητό ή το τάμπλετ σας γίνεται ένα παράθυρο στο σύμπαν του βιβλίου!



Διατίθεται στο www.itanosbooks.gr & σε επιλεγμένα βιβλιοπωλεία
Τηλ. Παραγγελιών: 2810 300950 & 2810 242404



1000 καλώς εσημίσαμε!

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

Στα σουπερ μάρκετ Χαλκιάδακς το 2016 ξεπεράσαμε για πρώτη φορά τους 1200 εργαζόμενους. Για εμάς, αυτό είναι το μεγαλύτερο κέρδος, αυτός είναι ο αληθινός πλούτος. Οι άνθρωποί μας!

Σας ευχαριστούμε!

Χαλκιάδακς

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

Διάκριση για τον Αλέξη Κοκολάκη στην 3η Διεθνή Ιατρική Ολυμπιάδα



Στις 2-4 Οκτωβρίου διοργανώθηκε στην Θεσσαλονίκη η 3η Διεθνή Ιατρική Ολυμπιάδα. Οι Ολυμπιάδες αποτελούν επιστημονικές εκδηλώσεις υψηλής ποιότητας, δέχονται μόνο πρωτότυπες εργασίες κοινωνικού ενδιαφέροντος σε προφορική παρουσίαση και μιμούνται τους Ολυμπιακούς αγώνες με την απονομή βραβείων και άλλων δώρων όπως γίνονταν στις αρχαίες Ολυμπιάδες.

Στην Ολυμπιάδα είχαν επιλεγεί και συμμετείχαν κορυφαίοι επιστήμονες από Πανεπιστήμια όλου του κόσμου με πολύ αξιολογες-πρωτότυπες εργασίες.

Οι εργασίες που συμμετείχαν, είχαν κατατεθεί στην επιστημονική επιτροπή της Ολυμπιάδας πριν από τις 15 Σεπτεμβρίου ώστε, να υπάρχει χρόνος για την αξιολόγηση τους.

Η επιστημονική επιτροπή της Ολυμπιάδας είχε ενημερωθεί μέσω Διαδικτύου, σχετικά με τις επιτυχημένες και ουσιαστικές δράσεις του κ. Αλέξη Κοκολάκη.

Γνώριζε ότι, με πρόταση του είχε καταφέρει να κερδίσει από το CERN και την ειδική γραμματεία ευρωπαϊκών πόρων μέσω του ΙΚΥ 8 υποτροφίες, αξίας 1.600.000 για έλληνες διδάκτορες με σκοπό να μεταφέρουν νέες ιατρικές καινοτόμες τεχνολογίες στην χώρα μας, χωρίς μάλιστα να χρεώσει την χώρα ούτε ένα ευρώ.

Γνώριζε επίσης για την δομημένη πρόταση του όπου, "ανάγκασε" την ειδική επιστημονική επιτροπή του Υπουργείου Υγείας, να γνωμοδοτήσει ομόφωνα, την έγκριση πρακτικής της νέας θεραπείας κακοήθων όγκων με πρωτόνια, για πρώτη φορά στα ιατρικά δρώμενα της χώρας μας, στο σχετικό φάκελο που είχε καταθέσει.

Για τους παραπάνω λόγους, η Διεθνή Ιατρική Ολυμπιάδα αναγνωρίζοντας την σπουδαία εργασία του κ. Κοκολάκη, την προσφορά του στην επιστήμη και την κοινωνία, τον προσκάλεσε να συμμετάσχει στην Ολυμπιάδα, δίνοντας του την ευκαιρία να παρουσιάσει την εργασία του, σχετικά με την "Ίδρυση κέντρου αριστείας για την έρευνα την διάγνωση και θεραπεία του καρκίνου με πρωτόνια στην χώρα μας" στην 3η Διεθνή Ιατρική Ολυμπιάδα.

Η ολοκληρωμένη εργασία του τέως Περιφερειακού συμβούλου Κρήτης και διευθυντή ανάπτυξης του επιστημονικού δικτύου CERN-HERMES Αλέξη Κοκολάκη, εντυπωσίασε την επιστημονική επιτροπή της Ολυμπιάδας, όπως και όλους τους παρευρισκόμενους από όλα τα Πανεπιστήμια

που συμμετείχαν, από όλο κόσμο, καθώς και τα ΜΜΕ.

Μετά από τα προαναφερθέντα και την αξιολόγηση της εργασίας του, η επιστημονική επιτροπή της Ολυμπιάδας αποφάσισε να του επιδώσει το " πρώτο τιμητικό δίπλωμα" για την εν γένει συμβολή του στην ανάπτυξη των ιατρικών φροντίδων και ιδιαίτερα στην εφαρμογή της θεραπείας του καρκίνου με πρωτόνια.

Προς τιμή του μάλιστα, όπως ανέφερε ο πρόεδρος της επιτροπής κατά την βράβευση του, εμπνεύστηκαν και "καθιέρωσαν" από τις 2 Οκτωβρίου 2015 μια ΝΕΑ ΛΕΞΗ στην Ολυμπιάδα για την Ιατρική κοινότητα. Τη λέξη "Philomedicine" κάνοντας ένα συσχετισμό λέξεων στην αναφορά του όπως: φιλότεχνος Φιλαδέλφεια, φιλάνθρωπος...!



Λ. Κνωσού 224 & Θεοκτίστου 14 Ηράκλειο
Τηλ. 2810 211573
Κιν. 6974 646693

Κέντρο Ξένων Γλωσσών

Γ. ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟΥ - ΦΛΩΚΟΥ

ΑΓΓΛΙΚΑ - ΓΕΡΜΑΝΙΚΑ

Με ενθουσιασμό
για μάθηση!

