



**Κέντρο Ξένων Γλωσσών**  
**Γ. ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟΥ - ΦΛΩΚΟΥ**  
**ΑΓΓΛΙΚΑ - ΓΕΡΜΑΝΙΚΑ**

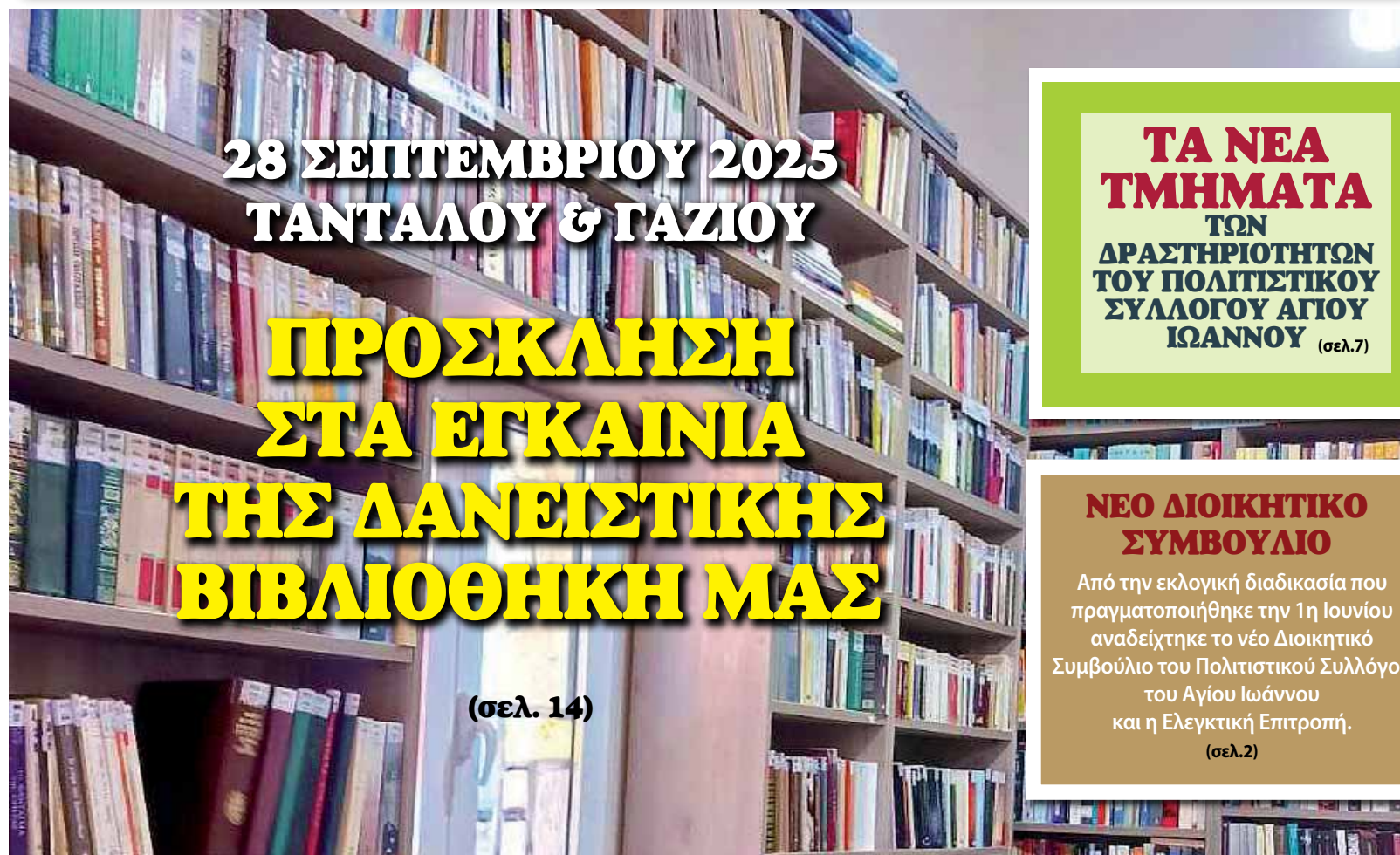
Με ενθουσιασμό  
για μάθηση!

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




# το Βήμα του Αι Γιάννη

Σεπτέμβριος 2025 Τεύχος 53 • Περιοδική Έκδοση του Πολιτιστικού Συλλόγου



**28 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 2025**  
**ΤΑΝΤΑΛΟΥ & ΓΑΖΙΟΥ**

**ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ**  
**ΣΤΑ ΕΓΚΑΙΝΙΑ**  
**ΤΗΣ ΔΑΝΕΙΣΤΙΚΗΣ**  
**ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗΣ ΜΑΣ**

(σελ. 14)

**ΤΑ ΝΕΑ**  
**ΤΜΗΜΑΤΑ**  
 ΤΩΝ  
**ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ**  
**ΤΟΥ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΥ**  
**ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΑΓΙΟΥ**  
**ΙΩΑΝΝΟΥ** (σελ.7)

**ΝΕΟ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ**  
**ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ**

Από την εκλογική διαδικασία που πραγματοποιήθηκε την 1η Ιουνίου αναδείχτηκε το νέο Διοικητικό Συμβούλιο του Πολιτιστικού Συλλόγου του Αγίου Ιωάννου και η Ελεγκτική Επιτροπή.  
 (σελ.2)



**ΔΙΑΚΡΟΤΗΜΑ**  
 Τα καλύτερα Φροντιστήρια της πόλης



**AFTER**  
**SCHOOL**  
 Κέντρα Σχολικής Μελέτης  
 & Εμπλουτισμού Γνώσεων

**ΠΡΟΤΥΠΑ ΦΡΟΝΤΙΣΤΗΡΙΑ ΠΑΙΔΙΩΝ ΚΑΙ ΕΦΗΒΩΝ**



**Α' ΚΤΗΡΙΟ: ΛΕΩΦΟΡΟΣ ΚΝΩΣΟΥ 227 & ΓΕΡΟΥΛΑΝΟΥ - Β' ΚΤΗΡΙΟ: ΛΕΩΦΟΡΟΣ ΚΝΩΣΟΥ 210 - Γ' ΚΤΗΡΙΟ: ΛΕΩΦΟΡΟΣ 62 ΜΑΡΤΥΡΩΝ 58, ΤΗΛ. 2810 210045**

## ΤΟ ΝΕΟ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ

Ο Πολιτιστικός Σύλλογος Αγίου Ιωάννη είναι η ζωντανή καρδιά του προαστίου μας. Μέσα από τις δράσεις του κρατάμε ζωντανή την παράδοση, τον πολιτισμό και το πνεύμα της γειτονιάς μας.

Η συμμετοχή στα κοινά δεν είναι απλώς υποχρέωση – είναι τιμή και ευθύνη. Η παρουσία όλων μας στις μαζικές διαδικασίες του συλλόγου όπως στις Γενικές Συνελεύσεις και στις αρχαιρεσίες με την υποψηφιότητα και την ψήφο μας σημαίνει προσφορά, δημιουργία και συμβολή ώστε το προάστιο μας να είναι ζωντανό και ενεργό. Μέσα από την εκλογική διαδικασία που πραγματοποιήθηκε την **1η Ιουνίου** αναδείχτηκε το νέο Διοικητικό Συμβούλιο και η Ελεγκτική Επιτροπή.

### ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ

- Χρονάκη Νεκταρία
- Πρόεδρος
- Τσαγκαράκης Γιώργος
- Αντιπρόεδρος
- Τζωρμπατζάκης Αντώνης
- Γραμματέας
- Νερούτσου Βασιλική (Βανέσσα)
- Ταμίας
- Ανδρουλάκη Κρυσταλένια (Λίνα)
- Αναπλ. Γραμματέας
- Αβραμάκη Σακαδάκη Δέσποινα
- Βοηθός ταμιά
- Μανωλαράκη Μαρία
- Υπεύθυνη επικοινωνίας και αλληλεγγύης
- Φλώκος Ξενοφώντας
- Υπεύθυνος πολιτιστικών δράσεων
- Χατζηδάκη Ελπινίκη
- Μέλος

### Αναπληρωματικά Μέλη ΔΣ

Βαρδάκης Μιχάλης  
Βελεγράκη Ευαγγελία  
Μανουσάκη Ευαγγελία  
Ροβιδάκης Κωνσταντίνος

### Ελεγκτική Επιτροπή

Νεονάκη Δήμητρα  
Βασαλάκη Ιωάννα (Βάνα)  
Παπαδάκη Σταματία

**Καλούμε όλα τα παλιά και νέα μέλη να ενισχύσουν με την συμμετοχή τους, τη σκέψη και τη δημιουργικότητα τους το σύλλογο.**

Μαζί με το νέο ΔΣ η νέα θητεία να είναι ακόμα πιο εποικοδομητική για την αναβάθμιση του προαστίου, την βελτίωση της ζωής και καθημερινότητας των κατοίκων, την πρόσβαση στον πολιτισμό και την καλλιτεχνική δημιουργία.

**Η παρουσία όλων μας στις μαζικές διαδικασίες του συλλόγου όπως στις Γενικές Συνελεύσεις και στις αρχαιρεσίες με την υποψηφιότητα και την ψήφο μας σημαίνει προσφορά, δημιουργία και συμβολή ώστε το προάστιο μας να είναι ζωντανό και ενεργό.**

### >>> ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΡΙΟ

Ο Σύλλογος Καραμπουρνιωτών Ηρακλείου «Άγιος Γεώργιος», ευχαριστεί θερμά για την δωρεά προς το Σύλλογο – αντί στεφάνου- τις οικογένειες των εκλιπόντων: Μαρίτσας Ζαδέλη και Πέτρου Μανιδάκη.

### >>> ΟΙ ΑΚΡΟΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΧΟΡΩΔΙΑΣ

“ΕΡΩΔΙΟΣ” υπό την διεύθυνση του μαέστρου Κανακάκη Μανώλη θα γίνουν την πρώτη Κυριακή του Οκτωβρίου στις 18.00 - 20.00 σε αίθουσα του Πολιτιστικού Συλλόγου στην οδό Γαζίου & Ταντάλου.

## το Βήμα του Αϊ Γιάννη



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

### ΧΟΡΗΓΕΣ – ΔΙΑΦΗΜΙΣΕΙΣ:

**Βάνα Βασαλάκη**

6976 726727 - vana.vasalaki@gmail.com

**Δήμητρα Νεονάκη**

6977 943733 - neonakidim@yahoo.gr

### ΣΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΤΕΥΧΟΣ ΣΥΝΕΡΓΑΣΤΗΚΑΝ:

**Κρυσταλένια Ανδρουλάκη**

**Ιωάννα Βασαλάκη**

**Ευαγγελία Γαργουλάκη**

**Κατερίνα Δερμιτζάκη**

**Κάλλια Δεττοράκη**

**Στράτος Ζαφειράκης**

**Μαρία Καράμπελα**

**Μαρία Μανωλαράκη**

**Δέσποινα Μαραγκάκη**

**Βανέσα Νερούτσου**

**Ελπινίκη Χατζηδάκη**

**Νεκταρία Χρονάκη**

**Διεύθυνση 13ου Γυμν. Ηρακλείου**

### ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ:

**Χάρης Σπανάκης** - xspanakis@gmail.com

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

TANTALOU & GAZIOU , T.K. 71409 ΗΡΑΚΛΕΙΟ

[aigiannis.gr](http://aigiannis.gr)

[www.psigioannou.blogspot.com](http://www.psigioannou.blogspot.com)

e-mail: [politistikosaig@gmail.com](mailto:politistikosaig@gmail.com)

ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

Κατασκευές επισκευές μουσικών οργάνων...

ΕΠΟΝ 5 Αγ Ιωάννη Κνωσού

6988601830 Τηλ

Μαθήματα λυρας λαούτο μαντολίνο

Ενοικιάσεις ηχητικών κάθε είδους εκδηλώσεις

📍 Knosou 259 Heraklion Crete

☎ 2810 360086 6936719750

✉ info@fotoprofile.gr

✉ info@profilephotography.gr

🌐 www.profilephotography.gr

📘 Profile Photography G.K

📷 Profile Photography G.K



# Η ΚΑΘΑΡΙΟΤΗΤΑ ΣΕ ΚΑΘΕ ΓΕΙΤΟΝΙΑ ΣΤΟ ΥΨΟΣ ΤΩΝ ΣΥΓΧΡΟΝΩΝ ΑΝΑΓΚΩΝ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΠΟΛΥΤΕΛΕΙΑ!



Οδός Αρχελάου δίπλα στο ρέμα. Το φυσικό, ανατολικό, σύνορο της συνοικίας του Αγίου Ιωάννη. Ένας δρόμος που θα μπορούσε να είναι στολίδι της περιοχής με φυσική ομορφιά, πεζόδρομο, να σφύζει από ζωή. Κι όμως αυτή τη στιγμή είναι **σε εγκατάλειψη, χωρίς φώτα, με επικίνδυνες λακκούβες σε όλο το μήκος και πλάτος του, με σκουπίδια που ο δήμος αφήνει να πνίγουν τους κάδους και τα αδέσποτα ζώα τα μετατρέπουν σε παγίδες θανάτου.**

Δυστυχώς τέτοια σημεία δεν είναι λίγα στην περιοχή μας, που θα μπορούσαν να είναι ανάσα πρασίνου για τον περίπατο και την αναψυχή των κατοίκων και των οικογενειών μας και σήμερα μοιάζουν με χωματερή, αποτελούν εστίες μόλυνσης.

**Τα σκουπίδια μας πνίγουν έξω από παιδικές χαρές, απέναντι από σχολεία, στη μέση του δρόμου!** Φταίει η υπηρεσία καθαριότητας για αυτό; Φταίμε εμείς που δεν κρατάμε τα σκουπίδια σπίτι μας;

Μα πόσο να κρατήσει μια οικογένεια μέσα στο σπίτι τα σκουπίδια το καλοκαίρι; Είναι τόσο μεγάλη απαίτηση τελικά η τακτική αποκομιδή των απορριμμάτων; Τα συχνά σημεία συγκέντρωσης τους κοντά στα σπίτια και τα καταστήματα, ο οδοκαθαρισμός, η άμεση απομάκρυνση ογκωδών απορριμμάτων και κλαδιών κλπ; Την εποχή των ψηφιακών συστημάτων και της τεχνητής νοημοσύνης δεν μπορεί να είναι πολυτέλεια οι καθαροί δρόμοι.

**Όσον αφορά την υπηρεσία καθαριότητας διαχρονικά μεθοδεύεται η απαξίωση της χωρίς προσλήψεις μόνιμου προσωπικού, με 139 εργαζόμενους να έχουν απομακρυνθεί από την υπηρεσία, λειτουργώντας με συμβασιούχους με 2μηνες και 8μηνες συμβάσεις που προφανώς δεν μπορούν να καλύψουν τις ανάγκες της πόλης. Ενώ τη «λύση» που έφερε η δημοτική αρχή, με την παραχώρηση σε ιδιώτη της καθαριότητας του κέντρου εντός των τειχών και της παραλιακής, θα χρυσοπληρώσουμε οι δημότες του Ηρακλείου μέσω των δημοτικών τελών.**

Και για όσους θεωρούν ότι η παραχώρηση σε ιδιώτες φέρνει καλύτερα αποτελέσματα αναλογιστούμε από τη μια τα κέρδη των επιχειρηματικών ομίλων και από την άλλη τα αποτελέσματα στην υγεία και πρόνοια, στην ενέργεια, στους σιδηρόδρομους...

*Κρυσταλένια (Αίνα) Ανδρουλάκη*

## ΟΓΚΩΔΗ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ: ΜΙΑ ΑΣΥΝΕΙΔΗΤΗ ΑΠΕΙΛΗ ΓΙΑ ΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΚΑΙ ΤΗ ΔΗΜΟΣΙΑ ΑΣΦΑΛΕΙΑ

*Επιμέλεια:  
Νεκταρία Χρονάκη*



Σε μια εποχή που η προστασία του περιβάλλοντος θα έπρεπε να αποτελεί καθήκον κάθε ευσυνείδητου πολίτη, η εικόνα ογκωδών αντικειμένων – παλιών επίπλων, στρωμάτων, ηλεκτρικών συσκευών – παρατημένων δίπλα σε κάδους ή πεταμένων σε οικόπεδα έχει δυστυχώς γίνει καθημερινό φαινόμενο. Πέρα από την αντιαισθητική εικόνα, αυτή η πρακτική κρύβει σοβαρούς κινδύνους. **Τίθεται θέμα ασφάλειας και δημόσιας υγείας.** Κατά τη

διάρκεια του καλοκαιριού, τα ογκώδη αντικείμενα αποτελούν εστία ανάφλεξης: μια σπίθα μπορεί να προκαλέσει πυρκαγιά με ανυπολόγιστες συνέπειες. Ταυτόχρονα, λειτουργούν ως εστίες μόλυνσης, συγκεντρώνοντας έντομα και τρωκτικά που θέτουν σε κίνδυνο τη δημόσια υγεία.

Επιπλέον, η αυθαίρετη απόρριψη επιβαρύνει το περιβαλλοντικό αποτύπωμα της κοινότητάς μας. Εμποδίζει τη σωστή διαχείριση απορριμμάτων, δυσκολεύει την ανακύκλωση και απαιτεί επιπλέον ανθρώπινο και οικονομικό κόστος για την αποκομιδή τους.

**Το πιο λυπηρό, όμως, είναι πως πρόκειται για μια εντελώς αχρείαστη συμπεριφορά.**

Ο Δήμος Ηρακλείου διαθέτει υπηρεσίες δωρεάν περισυλλογής.

1. Υπηρεσία καθορισμού ραντεβού δωρεάν απομάκρυνσης από τον δικό τους χώρο, καλώντας στα τηλέφωνα 2813 409660 & 661 ή 2813 409600, Δευτέρα με Παρασκευή, από τις 08:00 έως τις 14:00.
2. Υπηρεσία δωρεάν παράδοσης από τους πολίτες

στον Σταθμό Μεταφόρτωσης, πίσω από το Αμαξοστάσιο του Δήμου στη Νέα Αλικαρνασσό, Δευτέρα έως Σάββατο, από τις 08:00 έως τις 14:00. Η καθαριότητα και η προστασία του περιβάλλοντος δεν είναι ευθύνη μόνο των αρχών. Είναι υπόθεση όλων μας. Το να αφήνουμε ανεξέλεγκτα απορρίμματα στους δρόμους δείχνει ασέβεια – όχι μόνο προς τον τόπο μας, αλλά και προς τους συνανθρώπους μας.

**Η καθαριότητα και η φροντίδα του δημόσιου χώρου είναι υπόθεση όλων μας.**

Ας δείξουμε την υπευθυνότητα που αρμόζει. Για μια πόλη καθαρή, ασφαλή και ανθρώπινη. Ας μην ανεχόμαστε άλλο τη ρύπανση και την αδιαφορία. Όλοι οφείλουμε να συμβάλουμε: ο δήμος με τις υπηρεσίες του, οι αρχές με την εποπτεία και –κυρίως– εμείς οι πολίτες με τη στάση και τη συνείδησή μας.

**Η καθαριότητα μιας πόλης είναι αντανάκλαση της παιδείας των κατοίκων της. Για εμάς και τις επόμενες γενιές**

**Βάση Πορείας**  
Πρότυπο κέντρο μελέτης & ενισχυτικής δράσης για μαθητές Γυμνασίου

Φροντιστήριο ΠΟΡΕΙΑ  
Ι.Θ Κακριδιά 3 & Λ. Κνωσού 210  
Τηλ.: 2810 238 780, E-mail: fr\_poria@otenet.gr

Βάση Πορείας

**ΦΡΟΝΤΙΣΤΗΡΙΟ ΠΟΡΕΙΑ**

Στον "λαβύρινθο" της γνώσης επιλέγω την σωστή "πορεία"

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

Φροντιστήριο Πορεία

# ΓΙΑ ΤΙΣ ΠΑΙΔΙΚΕΣ ΧΑΡΕΣ ΤΟΥ ΑΗ ΓΙΑΝΝΗ

**Οι παιδικές χαρές σε κάθε γειτονιά αποτελούν ανάσα για τις οικογένειες. Η παιδική δραστηριότητα, ειδικά το παιχνίδι, συμβάλλει στην υγιή συναισθηματική, κοινωνική και ψυχολογική ανάπτυξη. Το μη δομημένο παιχνίδι στις παιδικές χαρές είναι σημαντικό για τη σωματική ανάπτυξη των παιδιών, προωθώντας τις κινητικές τους ικανότητες όπως η ισορροπία, η ευκινησία, ο συντονισμός και η χωρική επίγνωση.**

Η παιδική χαρά συμβάλλει επίσης στην κοινωνική ανάπτυξη των παιδιών. Η αλληλεπίδραση με συνομηλίκους σε μια παιδική χαρά παρέχει στα παιδιά πολύτιμες ευκαιρίες να αναπτύξουν κοινωνικές δεξιότητες όπως η συνεργασία, η επικοινωνία και η επίλυση συγκρούσεων. Ταυτόχρονα προσφέρει και στους γονείς τη δυνατότητα χαλάρωσης, απαλλάσσονται από το να θέτουν περιορισμούς σε σχέση με το παιχνίδι όπως αναπόφευκτα συμβαίνει μέσα στο σπίτι, μπορούν να διαχειριστούν καλύτερα ορισμένες συνήθειες ανησυχίες, όπως μήπως το παιδί χτυπήσει, περνούν χρόνο με το παιδί τους διασκεδάζοντας και ενισχύονται οι μεταξύ τους σχέσεις.

**Στην περιοχή υπάρχουν οι εξής παιδικές χαρές:** στις εργατικές κατοικίες, στο πάρκο



Μικράς Ασίας, στην οδό Ερμή, οδό Παρθενώνος και η καινούρια στην Σκουλά. Έχουν γίνει βήματα τα τελευταία χρόνια με καινούρια παιχνίδια για μεγάλο εύρος ηλικιών και διαβαθμισμένης δυσκολίας. Από τις παιδικές χαρές περνάνε καθημερινά εκατοντάδες παιδιά και αυτό αποδεικνύει την ανάγκη για επαρκή συντήρηση και ενίσχυση τους.

Σημαντικά προβλήματα όμως παραμένουν στον ηλεκτροφωτισμό που ενισχύει την ασφάλεια κατά τις νυκτερινές ώρες, στην υδροδότηση, στη δενδροφύτευση και στην προσβασιμότητα σε ΑμεΑ.

Σε μια περιοχή που το καλοκαίρι διαρκεί 6 μήνες και τις μεσημεριανές ώρες ο ήλιος είναι επικίνδυνος είναι ακόμη πιο επιτακτική η ανάγκη για πράσινο στους δημόσιους ανοιχτούς χώρους. Οι ελλείψεις δέντρων στις παιδικές χαρές, ακόμα και στις νέες που παραδόθηκαν τα τελευταία χρόνια, οδηγούν τους γονείς να μην μπορούν να τις επισκεφτούν και να αναγκάζονται να μετακινούνται πολύ μακριά από το σπίτι τους. Για το λόγο αυτό, για παράδειγμα στην παιδική χαρά της οδού Ερμή έρχονται οικογένειες από όλο το Ηράκλειο.

Σε όλη την περιοχή οι παιδικές χαρές με πράσινο που προσφέρουν σκιά και είναι επισκέψιμοι μεσημεριανές ώρες δεν είναι παρά της οδού Ερμή και η μικρότερη στις εργατικές κατοικίες δίπλα στον Πολιτιστικό Σύλλογο, λιγότερο της οδού Παρθενώνος, ενώ στις καινούριες στην Σκουλά και στο πάρκο Μικράς Ασίας (ειδικά το τμήμα των μικρών ηλικιών) δεν έχει γίνει καμία δενδροφύτευση. Το ίδιο ισχύει και σε άλλες



στην γύρω περιοχή όπως στην μεγάλη παιδική χαρά της οδού Μυρτιάς.

Ταυτόχρονα το χαλίκι που έχει τοποθετηθεί σε πολλές από αυτές δυσκολεύει την πρόσβαση σε καρότσι και αμαξίδιο.

Οι ελεύθεροι χώροι και οι παιδικές χαρές πρέπει να αποτελούν σημεία πρασίνου ώστε να μπορούν να αξιοποιούνται στο μέγιστο, να είναι καλαισθητοί και προσβάσιμοι για ΟΛΑ τα παιδιά με όλες τις ιδιαιτερότητες τους, να αποτελούν ένα πνεύμονα στην συνοικία που μικροί και μεγάλοι θα ερχόμαστε σε επαφή με το φυσικό και κοινωνικό μας περιβάλλον.

  
**ΜΕΖΕΚΛΙΔΙΚΟ**  
ΚΑΦΕΝΕΙΟ - ΜΕΖΕΔΟΠΩΛΕΙΟ

Λ. Παπαναστασίου 197 Ηράκλειο - τηλ. 2810 323192

  
**Βυβixάκης**  
ΚΡΕΟΠΩΛΕΙΟ

Μανώλης Buvixάκης

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

# «5<sup>ος</sup> ΡΟΔΑΝΘΕΙΟΣ ΔΡΟΜΟΣ 2025»

## ΣΑΣ ΠΡΟΣΚΑΛΟΥΜΕ ΝΑ ΠΕΡΠΑΤΗΣΟΥΜΕ Ή ΝΑ ΤΡΕΞΟΥΜΕ

### ΚΥΡΙΑΚΗ 12 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2025

Ο Σύλλογος μας σε συνεργασία με τη Δομή Φυσικής Αγωγής και Σχολικού Αθλητισμού της Διεύθυνσης Δευτεροβάθμιας και Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Ηρακλείου, την Ε.Π.Φ.Α.Ν. Ηρακλείου και με τη Συνδιοργάνωση της Περιφέρειας Κρήτης θα πραγματοποιήσουμε τον «5<sup>ο</sup> Ροδάνθειο Δρόμο 2025» με διαδρομή περιφερειακά του προαστίου του Αγίου Ιωάννου στη μνήμη της Εκπαιδευτικού/Διευθύντριας Φυσικής Αγωγής και μέλος του Δ.Σ. του Συλλόγου μας Σπετσωτάκη Ροδούλας την Κυριακή 12 Οκτωβρίου 2025.

Μετά την επιτυχία των προηγούμενων ΡΟΔΑΝΘΕΙΩΝ δρόμων, συνεχίζουμε και φέτος θέλοντας να είναι το κίνητρο και η αφορμή σε μικρούς και μεγάλους να ασχοληθούν με τον αθλητισμό και στην περίπτωση αυτή, με το περπάτημα ή το τρέξιμο. Το περπάτημα - τρέξιμο έχει, εκτός από χαμηλό κόστος και «ευκολία» για όλους, αρκετά ακόμα οφέλη για τη σωματική και την ψυχική μας υγεία:

- Βελτιώνει την καρδιαγγειακή υγεία
- Το τρέξιμο έχει οφέλη για την υγεία των οστών
- Οι δρομείς ζουν καλύτερα
- Ενισχύει την ανοσία
- Το τρέξιμο έχει οφέλη για την απώλεια βάρους
- Μειώνει το στρες και βελτιώνει τη διάθεσή μας
- Το τρέξιμο έχει οφέλη για καλύτερο ύπνο

Σας προσκαλούμε λοιπόν να περπατήσουμε ή να τρέξουμε όλοι μαζί!

#### Ο αγώνας θα διεξαχθεί σε δυο κατηγορίες:

- Για μαθητές Δημοτικού (αγόρια –κορίτσια) 1 χιλιομέτρου, Εκκίνηση οδός Σαμαράκη- Γαζίου (γραφεία Πολιτιστικού Συλλόγου)-αριστερά οδός Πολύμνιας- αριστερά οδός Ελάτειας-αριστερά οδός Αρμονίας –αριστερά οδός Σαμαράκη-Τερματισμός οδός Γαζίου (γραφεία Πολιτιστικού Συλλόγου)-



5ος ΡΟΔΑΝΘΕΙΟΣ δρόμος

Αφιερώνεται στη μνήμη της Εκπαιδευτικού Φυσικής Αγωγής /Διευθύντριας και μέλους του Δ.Σ. του Π.Σ. Αγ. Ιωάννου, Σπετσωτάκη Ροδούλας

ΚΥΡΙΑΚΗ 12 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2025

ΑΓΩΝΑΣ 1000 m | ΑΓΩΝΑΣ 5000 m  
10:30 π.μ. | 11:00 π.μ.

ΑΦΕΤΗΡΙΑ - ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ:  
ΣΑΜΑΡΑΚΗ & ΓΑΖΙΟΥ, ΑΓΙΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ (Πολιτιστικός Σύλλογος)

Συνδιοργάνωση: ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ

- Διαδρομή 5 χιλιομέτρων (άνδρες –γυναίκες), Εκκίνηση οδός Σαμαράκη- Γαζίου (γραφεία Πολιτιστικού Συλλόγου)- δεξιά οδός Πολύμνιας- αριστερά Ερμή-οδός Τζών Τσαντγουϊκ-οδός Λαβρέως –αριστερά οδός Μεταγένη στο χωριό Κνωσός- Εκκλησία Αγίας Παρασκευής αριστερά, αγροτικός δρόμος μέσα από το ποτάμι και τη ρεματιά (με αρκετά μέτρα ανηφόρα)-οδός Πολύμνιας ευθεία, Ερμή δεξιά –Καρυωτάκη δεξιά, Σαμαράκη δεξιά Τερματισμός οδός Γαζίου (γραφεία Πολιτιστικού Συλλόγου).

Οι εγγραφές θα γίνονται μόνο ηλεκτρονικά, από 10/9/2025 έως 5/10/2025 στο Link ή σκανάροντας το qr code:

<https://atpro.gr/rodantheios-dromos/> ---->

- Επίσης όσοι θέλουν να βοηθήσουν ως εθελοντές να επικοινωνήσουν στο τηλέφωνο: 6977 943733 ή στο email: [politistikosaig@gmail.com](mailto:politistikosaig@gmail.com) για οποιαδήποτε πληροφορία.




AutoGas Διανομή Πετρελαίου Θέρμανσης

Τ: 2810 325565  
Φ: 2810 241296

Πρατήριο Υγρών Καυσίμων  
Λιπαντικά Μαυράκης Χαράλαμπος & Σια ΕΕ  
Νικ. Κρασοδάκη ο.τ. 25 Ηράκλειο Κρήτης

[www.envirol.gr](http://www.envirol.gr)  
[info@envirol.gr](mailto:info@envirol.gr)



Valotta  
flower sensation

Εμμανουέλα Γεμιτζάκη

Λ. Κνωσού 201 - Ηράκλειο  
Τηλ./Fax 2810 234179 Κιν. 6947610403  
e-mail: [valotta.s@gmail.com](mailto:valotta.s@gmail.com)

# Γίνε και συ ένα από τα φυλλαράκια της Βιβλιοθήκης Ιδομενέως Η ΜΑΓΕΙΑ ΤΩΝ ΠΑΡΑΜΥΘΙΩΝ ΚΑΙ Η ΔΥΝΑΜΗ ΜΙΑΣ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΛΕΣΧΗΣ ΑΝΑΓΝΩΣΗΣ



Σε έναν κόσμο που τρέχει γρήγορα, γεμάτο θόνοις και ήχους, τα παραμύθια παραμένουν ένα πολύτιμο καταφύγιο φαντασίας, μάθησης και συναισθηματικής ανάπτυξης. Η ανάγνωση παραμυθιών στα παιδιά δεν είναι απλώς μια όμορφη συνήθεια, αλλά ένα πολύτιμο εργαλείο με βαθιά παιδαγωγική αξία.

## Τα ωφέλη της ανάγνωσης παραμυθιών

- Καλλιέργεια της φαντασίας και της δημιουργικότητας
- Ανάπτυξη γλωσσικών και γνωστικών δεξιοτήτων
- Συναισθηματική ενσυναίσθηση και αξίες
- Ενίσχυση της συγκέντρωσης και της φανταστικής προσοχής
- Δημιουργία συναισθηματικού δεσμού

## Τι προσφέρει μια παιδική λέσχη ανάγνωσης;

- Ομαδικό πνεύμα και συνεργασία
- Κίνητρο για ανάγνωση
- Ενίσχυση της αυτοπεποίθησης
- Επαφή με διαφορετικά είδη λόγου και πολιτισμούς.

## Μια επένδυση για το μέλλον

Η παιδική λέσχη ανάγνωσης παραμυθιών

ΤΑ ΦΥΛΛΑΡΑΚΙΑ ΤΗΣ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗΣ που ο Πολιτιστικός Σύλλογος Αγίου Ιωάννη από φέτος τον Οκτώβριο, θα ξεκινήσει στον ζεστό χώρο της βιβλιοθήκης Ιδομενέως αγκαλιάζοντας την ιδέα της Κάλιας Δετοράκη- η οποία θα αναλάβει και τον συντονισμό- είναι μια φωλιά πολιτισμού, ένα εργαστήρι ονείρων, ένα σχολείο καρδιάς. Δημιουργεί αναγνώστες με κρίση, πολίτες με ευαισθησία και ανθρώπους με φαντασία.

**Οι συναντήσεις θα γίνονται κάθε δεκαπενθήμερο ημέρα Σάββατο και ώρα 10,00-11,30 στον χώρο της βιβλιοθήκης Ιδομενέως του Πολιτιστικού Συλλόγου Αγίου Ιωάννη και αφορά σε ηλικίες 7-12 ετών .**

Θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας για την εγγραφή ( μέγιστος αριθμός 12 παιδιά). Οι εγγραφές θα ξεκινήσουν 1-09-2025 και η πρώτη συνάντηση της Λέσχης θα γίνει ημέρα Σάββατο 4-10-2025. Πληροφορίες: **Κάλια Δετοράκη 6944 564467**

**Θυμηθείτε όταν προσφέρουμε στα παιδιά τον πλούτο των παραμυθιών και τη χαρά της συλλογικής ανάγνωσης, τα βοηθάμε να φτιάξουν έναν καλύτερο κόσμο – ξεκινώντας από μέσα τους!**



## Έλα να πλέξουμε... ιστορίες και πόντους!

Πολιτιστικός Σύλλογος Αγ.Ιωάννου, μάθημα πλεξίματος: «κόκκινη κλωστή πλεγμένη» με την Ελίνα Μαθιουδάκη Αν το πλέξιμο σου φαίνεται βουνό, εμείς θα το κάνουμε βελονάκι και κλωστή!

**Μαθήματα για αρχάριους και προχωρημένους, με νήματα, χαμόγελα και δημιουργική παρέα.**

- Έναρξη: Οκτώβριος 2025
- Χώρος: Παλιό Πανεπιστήμιο πίσω από το βενιζελειο νοσοκομείο (ροτόντα)
- Μέρα και Ώρα: θα τα καθορίσουμε παρέα!
- Δεν χρειάζεσαι εμπειρία! Μόνο διάθεση να δοκιμάσεις! Βελόνες και υλικά στη διάθεσή σου, ή φέρε τα δικά σου αγαπημένα.

Πληροφορίες και κράτηση θέσης: **Μαθιουδάκη Ελίνα, 6973726642** Γιατί το πλέξιμο δεν είναι μόνο για γιαγιάδες... είναι για όποιον θέλει να φτιάξει κάτι με τα χέρια και την καρδιά του!

φρούλα  
κεροσι  
kids fashion

Λεωφ.Κνωσσού 222, Άγιος Ιωάννης Τηλ.2810234595

Follow us - Fraoula kerasi kids fashion

Ευχαριστούμε για την εμπιστοσύνη σας!

**ΚΟΥΠΟΝΙ ΕΚΠΤΩΣΗΣ -10%**

Κέρδισε 10% έκπτωση στις αγορές σου από τη νέα φθινοπωρινή συλλογή!

Κωδικός προσφοράς: FALL10 ■ Ισχύει έως 31/10/2025

**ΕΚΛΕΚΤΑ ΦΡΕΣΚΑ ΚΡΕΑΤΑ**

**ΤΥΡΟΚΟΜΙΚΑ**

**ΑΛΛΑΝΤΙΚΑ**



**Μαρμαράς**

ΓΕΡΩΝΥΜΑΚΗ & ΜΟΝΗ ΤΟΠΛΟΥ 2, ΠΑΤΕΛΕΣ - ΤΗΛ.: 2810.220391, 344245

ΛΕΩΦ. ΚΗΩΣΟΥ 246 - ΤΗΛ.: 2810.360620, 360690

ΜΑΓΓΑΝΑΡΗΔΩΝ 27 (παράλ. ΠΑΠΑΝΔΡΕΟΥ) - ΤΗΛ.: 2810.231120, 231171

ΛΕΩΦ. ΙΚΑΡΟΥ 28 ΝΕΑ ΑΛΙΚΑΡΝΑΣΣΟΣ - ΤΗΛ.: 2810 229800

ΚΕΝΤΡΙΚΕΣ ΑΠΟΘΗΚΕΣ CASH & CARRY: ΒΙ.ΠΕ. ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ - ΤΗΛ.: 2810 542418,542417

ΜΑΧΗΣ ΚΡΗΤΗΣ 17 & ΑΠΟΛΛΩΝΙΑΣ 1 - ΤΗΛ. 2810 310599



## ΤΜΗΜΑΤΑ ΤΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΤΟΥ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΑΓΙΟΥ ΙΩΑΝΝΟΥ

**ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2025 - ΙΟΥΝΙΟΣ 2026**

Απαραίτητη προϋπόθεση για συμμετοχή στις παραπάνω δραστηριότητες, είναι η ετήσια συνδρομή ως μέλος του Συλλόγου, η οποία ανέρχεται στα 5 ευρώ. 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 6977 506343.

• **ΚΟΠΤΙΚΗ ΡΑΠΤΙΚΗ**

ΜΑΝΟΥΣΑΚΗ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ  
6975 977298

• **ΖΩΓΡΑΦΙΚΗ**

ΤΖΑΓΚΑΡΑΚΗ ΕΛΕΝΗ 6932 611716

• **ΛΑΤΙΝ - ΡΟΥΕΛΑ**

ΚΑΚΟΥΛΑΚΗ ΚΡΙΣΤΗ 6937 531868

• **ΣΚΑΚΙ**

ΠΑΠΑΝΔΡΕΟΥ ΜΑΡΙΑ 6973 826452

• **ΚΡΗΤΙΚΟΙ ΧΟΡΟΙ**

ΦΑΡΑΖΑΚΗ ΕΛΕΝΗ 6948 382116

• **ΜΑΝΤΟΛΙΝΟ**

ΜΑΡΤΣΑΚΗΣ ΓΙΑΝΝΗΣ  
6946 103328

• **ΖΟΥΜΠΙΑ**

ΔΑΣΚΑΛΑΚΗ ΜΑΡΙΑ 6977 919199

• **ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ**

ΑΔΑΜΑΚΗΣ ΜΠΑΜΠΗΣ  
6972 461984

• **ΘΕΑΤΡΙΚΗ ΟΜΑΔΑ**

ΤΑΒΕΡΝΑΡΑΚΗΣ ΔΟΜΙΝΙΚΟΣ  
6974 491551

• **ΟΡΙΕΝΤΑΛ**

ΚΑΤΣΑΡΑΚΗ ΧΡΙΣΤΙΝΑ 6970 416458

• **ΚΛΑΣΙΚΗ /  
ΗΛΕΚΤΡΙΚΗ ΚΙΘΑΡΑ**

ΠΑΠΑΔΑΚΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ  
6977 884064

• **ΧΟΡΩΔΙΑ**

ΚΑΝΑΚΑΚΗΣ ΜΑΝΩΛΗΣ  
6936 785430

• **ΠΑΙΔΙΚΗ ΧΟΡΩΔΙΑ**

ΤΟΝΙΑ ΑΣΣΑΡΙΩΤΑΚΗ 6934 149995

• **ΓΙΟΓΚΑ**

ΜΑΡΙΑ ΒΙΤΣΑΚΗ 6948 578759

• **ΟΜΑΔΑ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗΣ  
ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ**

ΑΝΥΦΑΝΤΑΚΗΣ ΓΙΑΝΝΗΣ  
6983 123131

• **ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΣΩΜΑ -  
ΑΥΤΟΙΑΣΗ**

ΠΕΤΡΟΧΕΙΛΟΥ ΒΑΣΙΛΙΚΗ  
6936 654921

• **ΠΑΙΔΙΚΗ ΓΙΟΓΚΑ**

ΜΑΡΙΛΕΝΑ ΧΑΧΛΙΟΥΤΗ 6945 929720

• **ΑΡΓΑΛΕΙΟΣ**

ΖΩΗ ΠΑΠΑΔΑΚΗ 6972 777491

• **ΘΩΡΑΚΙΖΟΜΑΙ ΠΑΙΖΟΝΤΑΣ**

ΚΑΡΑΜΠΕΛΑ ΜΑΡΙΑ 6977 417434

• **ΚΟΚΚΙΝΗ  
ΚΛΩΣΤΗ ΠΛΕΓΜΕΝΗ**

ΜΑΘΙΟΥΔΑΚΗ ΕΛΙΝΑ  
6973 726642

• **ΠΑΙΔΙΚΗ ΛΕΣΧΗ ΑΝΑΓΝΩΣΗΣ**

ΚΑΛΛΙΑ ΔΕΤΤΟΡΑΚΗ  
6944 564467

• **ΣΧΟΛΗ ΓΟΝΕΩΝ (ΔΩΡΕΑΝ)**

ΔΕΣΠΟΙΝΑ ΓΙΑΜΑΛΑΚΗ  
6974 946988



Φυτοφάρμακα - Λιπάσματα  
Αρδεύσεις - Φυτά - Σπόροι

Λ.Κνωσού 296, Ηράκλειο, τ.2810 210110  
f: Καλουδάκη-Πετράκη, i: kaloudaki\_petraki  
geosupplies.gr  
kaloudakipetraki@gmail.com



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

www.kanelos.gr  
info@kanelos.gr

# 3<sup>ο</sup> ΠΟΛΥΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΟ ΦΕΣΤΙΒΑΛ «ΓΕΥΣΕΙΣ ΚΑΙ ΜΕΛΩΔΙΕΣ ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ»

Ο Πολιτιστικός Σύλλογος Αγίου Ιωάννη είχε τη χαρά να συμμετάσχει στο 3ο Πολυπολιτισμικό Φεστιβάλ «Γεύσεις και Μελωδίες του Κόσμου», που διοργάνωσε ο Δήμος Ηρακλείου το Σάββατο 5 Ιουλίου 2025, στο Πάρκο Γεωργιάδη, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Προσφύγων (20 Ιουνίου).

Στόχος του Φεστιβάλ ήταν να τιμήσει τη συνεισφορά και τις αυθεντικές ιστορίες των μεταναστών και προσφύγων που ζουν ανάμεσά μας, μέσα από τη γλώσσα του πολιτισμού, της μουσικής, του παιχνιδιού και της γεύσης.

Ο Σύλλογός μας συμμετείχε με δράση αφιερωμένη στα παλιά παραδοσιακά παιχνίδια, όπως τρίλιζα, ντάμα και πεντόβολα, ταξιδεύοντας μικρούς και μεγάλους πίσω στον χρόνο.

Παράλληλα, προσφέραμε παραδοσιακά κρητικά εδέσματα όπως γεμιστούς κολοκυθοανθούς και παλληκάρια, τιμώντας τη γαστρονομική μας παράδοση και τη δύναμη της προσφοράς.



χονδρική - λιανική

## ... με το γάντι

χαρτικά  
απορρυπαντικά  
είδη συσκευασίας

**Ανέστης Παλιούρας**  
**Κλειώ Μελισσουργάκη**

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

ΜΕΛΟΣ  
ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ  
ΛΟΓΟΘΕΡΑΠΕΥΤΩΝ  
ΕΜΑΔΟΣ

## ΛΟΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

**Ελευθερία Ι. Χούμα, SLT**  
Λογοθεραπεύτρια Πτυχιούχος Α.Τ.Ε.Ι.  
Διαταραχές λόγου και ομιλίας • Μαθησιακές δυσκολίες

6948 505765  
eleftheria\_ch@hotmail.com  
Χούμα Ελευθερία λογοθεραπεύτρια

Αξιολόγηση • Θεραπεία  
Συμβουλευτική

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

Τηλ. επικοινωνίας  
6979 536382 - 6947 409383

## ΓΝΩΡΙΜΙΑ ΜΕ ΤΗΝ ΥΦΑΝΤΙΚΗ



Για τέταρτη συνεχή χρονιά το εργαστήριο Υφαντικής «Εργαστήρια» της Ζωής Παπαδάκη, εκπαιδύτριας υφαντικής στη Σχολή Υφαντικής Ανωγείων του Υπουργείου Πολιτισμού, συνεχίζει τη συνεργασία του με τον πολιτιστικό σύλλογο του Αγίου Ιωάννη, έναν σύλλογο που εδώ και χρόνια αποδεικνύει έμπρακτα μέσα από τις δράσεις του πως σέβεται και τιμά τον τοπικό πολιτισμό και τις παραδόσεις του.

Τα εργαστήρια υφαντικής απευθύνονται σε όλες τις ηλικιακές ομάδες και δεν απαιτούν γνώσεις υφαντικής από πριν. Διδάσκονται διαφορετικές τεχνικές ύφανσης, παραδοσιακές και σύγχρονες, πάνω σε σύγχρονους επιτραπέζιους φορητούς αργαλειούς, όρθιους και καθιστούς. Η υφαντική εκπαίδευση στις μέρες μας κερδίζει έδαφος σε όλες τις χώρες του κόσμου, γιατί προσφέρει πολλές δυνατότητες δημιουργικής καλλιτεχνικής έκφρασης, καθώς και πολύτιμη τεχνογνωσία που μπορεί να αξιοποιηθεί για εμπορικούς σκοπούς. Θα χαρούμε να σας δούμε στα σεμινάρια μας και να μοιραστούμε μαζί σας την αγάπη για την ιερή αυτή τέχνη. Κάθε Τρίτη 5-7 μ.μ. Θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας.

Τηλέφωνο επικοινωνίας για πληροφορίες και δηλώσεις συμμετοχής: **Ζωή Παπαδάκη**, 69 72 777 491

## ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΜΑΝΤΟΛΙΝΟΥ



**Τα μαθήματα μαντολίνου με τον Γιάννη Μαρτσάκη συνεχίζονται για 6η συνεχή χρονιά στον Πολιτιστικό Σύλλογο του Αγίου Ιωάννη.**

Το μαντολίνο από όργανο συνοδείας της λύρας και του βιολιού, μαζί με το Κρητικό λαούτο, κατέχει σημαντικό ρόλο στις μέρες μας και ως σολιστικό όργανο. Ολοένα και περισσότεροι ερμηνευτές και καλλιτέχνες της σύγχρονης Κρητικής μουσικής το χρησιμοποιούν πλέον στις εκτελέσεις τους. Η χρήση του μαντολίνου εδραιώνεται σημαντικά στο πέρασμα του χρόνου και αναδεικνύει τον πρωταγωνιστικό του ρόλο στην Κρητική μουσική παράδοση, αλλά και σε προσωπικές και οικογενειακές εκδηλώσεις των κατοίκων της Κρήτης καθώς θεωρείται το κατ'εξοχήν όργανο της παρέας.

Τα μαθήματα μαντολίνου είναι ομαδικά και απευθύνονται σε όλες τις ηλικιακές ομάδες και τα επίπεδα. Διδάσκονται παραδοσιακά τραγούδια από όλη την Κρήτη καθώς και τραγούδια της νεότερης γενιάς δημιουργών του νησιού μας.

Τηλέφωνο επικοινωνίας για πληροφορίες: **Γιάννης Μαρτσάκης**, 6946 103328

## Επιστροφή στο σχολείο με χαμόγελα

Της Βανέσας Νερούτσου

Καθώς πλησιάζει η ημέρα που ξεκινούν τα σχολεία αρχίζουμε να αγχωνόμαστε για το πώς θα καταφέρουμε να μπούμε στο πρόγραμμα χωρίς δράματα! Ο βραδινός ύπνος, τα πρωινά ξυπνήματα, οι προετοιμασίες και το τρέξιμο να προλάβουμε να είμαστε στην ώρα μας είναι οι μάχες που δίνουμε όλη τη χρονιά!

Υπάρχουν όμως μικρές κινήσεις που μπορούμε να κάνουμε και να βοηθήσουμε τόσο τα παιδιά μας όσο και εμάς να μπούμε στο πρόγραμμα ομαλά και χωρίς γκρίνιες.

**Βήμα 1ο και σημαντικό. Μαθαίνουμε από τα παλιά.** Προσπαθούμε να θυμηθούμε τις μας ζόρισε πέρσι. Σκοπός είναι να εντοπίσουμε τις δυσκολίες που είχαμε την προηγούμενη χρονιά (πχ πρωινό ξύπνημα κλπ) ώστε φέτος να δούμε πώς μπορούμε να τις ξεπεράσουμε.

**Επόμενο βασικό βήμα είναι να αλλάξουμε σιγά σιγά το ωράριό μας.** Όπως είναι λογικό, είναι πολύ δύσκολο να σηκωθούμε ξαφνικά στις 7 το πρωί όταν 3 μήνες το καλοκαίρι ξυπνούσαμε μετά τις 9. Για να το καταφέρουμε αυτό ομαλά, μια καλή ιδέα είναι να ξεκινήσουμε από τις αρχές του Σεπτεμβρη μέρα με τη μέρα να πηγαίνουμε στα κρεβάτια μας και λίγο νωρίτερα... 15 λεπτά την πρώτη, ακόμα 15 λεπτά πιο νωρίς μετά από 2-3 μέρες κλπ... φτάνοντας έτσι την 1η μέρα του σχολείου να είμαστε τουλάχιστον πιο κοντά στο στόχο μας. Όσο περισσότερο χρόνο

αφιερώνετε για αυτή τη μετάβαση τόσο πιο εύκολο θα είναι.



Μην ξεχνάτε πως τα παιδιά μεγαλώνουν και κάθε χρονιά μπορούν να αναλάβουν περισσότερες αρμοδιότητες για την πρωινή προετοιμασία. Έτσι ενώ για παράδειγμα μέχρι πέρσι έπρεπε να ντύνομε εμείς το παιδί μας ίσως φέτος μπορεί να το κάνει μόνο του, ή ίσως είναι αρκετά μεγάλο για να σερβίρει το πρωινό του κλπ. Σκεφτείτε τι μπορεί να αναλάβει, μοιράστε τις δουλειές και αυτό θα είναι προς όφελος και των δύο. Από τη μία το παιδί γίνεται πιο υπεύθυνο και χαρούμενο που αυτονομείται και από την άλλη σας δίνεται λίγος χρόνος παραπάνω για να κάνετε τα υπόλοιπα με λιγότερο άγχος. Να θυμάστε πως και τα παιδιά μας έχουν άγχος παρόλο που δεν το εκφράζουν με λόγια, οπότε έχετε στο νου σας οτι κάποιες συμπεριφορές μπορεί να έχουν τη βάση τους εκεί. Προσπαθήστε να έχετε καλή επικοινωνία και να τους δείχνετε πως είσαστε εκεί για να τα βοηθήσετε.

Και φυσικά μην ξεχνάτε τις τις αγκαλιές! Η μέρα μας έτσι ξεκινάει πολύ γλυκά!

Ψητοπωλείο Εστιατόριο

# ΛΕΩΦΟΡΟΣ

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ  
11:00 έως 01:00

Λεωφόρος Κνωσού 235 Τηλ.: 2810 233930

LAKU kafé

2810 320888  
Λ. Κνωσού 284

in coffee we trust

LAKU kafé  
LAKU\_kafé

LAKUKAFE

## Κρητική και Μεσογειακή Διατροφή: Παράδοση, Υγεία και Σύγχρονες Εφαρμογές

Η κρητική διατροφή αποτελεί ένα από τα πιο χαρακτηριστικά παραδείγματα της μεσογειακής διατροφής, γνωστής παγκοσμίως για τα οφέλη της στην υγεία και τη μακροζωία.



Βασίζεται στη χρήση φρέσκων, τοπικών προϊόντων όπως το εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο, τα λαχανικά εποχής, τα όσπρια, τα δημητριακά ολικής άλεσης, τα φρούτα, το ψάρι και το μέτριο σε κατανάλωση κρέας. Στην Κρήτη, αυτή η διατροφή έχει διαμορφωθεί μέσα από αιώνες παράδοσης και προσαρμογής στο κλίμα και τον τόπο. Η χρήση άγριων χόρτων, αρωματικών βοτάνων και τοπικών τυριών προσδίδει μοναδική γεύση και υψηλή διατροφική αξία στα γεύματα. Δεν είναι απλώς ένας τρόπος μαγειρικής, αλλά ένας τρόπος ζωής που συνδέει την τροφή με την κοινωνικότητα, τη φιλοξενία και την ισορροπία.

Η μεσογειακή διατροφή συνολικά, της οποίας η κρητική αποτελεί θεμέλιο, αναγνωρίζεται από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας ως υπόδειγμα υγιεινής διατροφής. Με χαμηλή περιεκτικότητα σε κορεσμένα λιπαρά και πλούσια σε φυτικές ίνες, αντιοξειδωτικά και ωφέλιμα λιπαρά οξέα, συμβάλλει στη μείωση του κινδύνου καρδιαγγειακών παθήσεων, διαβήτη τύπου 2 και άλλων χρόνιων νοσημάτων. Έρευνες, όπως η μεγάλη μελέτη PREDIMED, έχουν δείξει σημαντική μείωση έως και 30% στον κίνδυνο εμφάνισης εμφράγματος ή εγκεφαλικού επεισοδίου σε όσους την ακολουθούν. Πέρα από την υγεία, η μεσογειακή διατροφή είναι και ένα βιώσιμο μοντέλο. Η χρήση τοπικών, εποχικών προϊόντων μειώνει το περιβαλλοντικό αποτύπωμα, περιορίζει τις εκπομπές διοξειδίου του άνθρακα και μειώνει τη σπατάλη τροφίμων. Αυτή η φιλοσοφία συναντάται σε σύγχρονες κουζίνες που ακολουθούν την αρχή του zero food waste, αξιοποιώντας κάθε συστατικό στο έπακρο.

Ζαφειράκης Στράτος  
Koutala Gastronomy Senses

## ΛΕΣΒΟΣ ΚΑΙ ΧΤΑΠΟΚΕΦΤΕΔΕΣ

Επιμέλεια: Βασιλάκη Ιωάννα



**Τόπος με μακρά ιστορία και πλούσιο πολιτιστικό παρελθόν. Ξεχωριστή θέση όμως στο καλειδοσκόπιο εμπειριών έχει η γαστρονομία του. Ένα νησί με παραδοσιακές συνταγές, εκλεκτούς μεζέδες, σε συνδυασμό με άφθονο ούζο.**

Εγώ σήμερα θα σας γράψω μια ιδιαίτερη συνταγή για αρωματικούς χταποκεφτέδες που το φτιάχνουν στο Σίγρι της Λέσβου.

### Συνταγή

#### Υλικά Μερίδες 4-6

1 κιλό κουκούλες από χταπόδια ή χταπόδια ολόκληρα πάρα πολύ φιλοκομμένα σαν κιμάς (μπορούμε να τα φιλοκόψουμε στο μπλέντερ λίγα λίγα)  
2 κρεμμυδιά ξεράτριμμένα και στραγγισμένα από τα υγρά  
4 φρέσκα κρεμμυδάκια φιλοκομμένα  
350 γρ. περίπου ψίχα ψωμιού μουλιασμένη και στραγγισμένη  
3 αυγά ½ μάτσο μάρθαρος

φιλοκομμένος  
Τα φύλλα από 3 κλωνάρια φρέσκο δυόσμο  
ψιλοκομμένα  
½ κουτ. γλυκού κύμινο σε σκόνη  
1 κουτ. γλυκού ρίγανη ξερή τριμμένη  
40 ml ούζο,  
Αλάτι φρεσκαρισμένο πιπέρι  
Αλεύρι για όλες τις χρήσεις για το πανάρισμα ελαιόλαδο για το τηγάνισμα

### Διαδικασία

1. Βάζουμε όλα τα υλικά σε ένα μπολ τα ζυμώνουμε καλά και αφήνουμε το μείγμα στο ψυγείο 1 ώρα να σφίξει. Αν δεν πλάθεται προσθέτουμε φρυγανιά. Πλάθουμε τα κεφτεδάκια και τα αλευρώνουμε Σε μεγάλο τηγάνι βάζουμε λάδι να καλύψει το ¼ του σκεύους και ζεσταίνουμε σε δυνατή φωτιά. Τηγανίζουμε σε δόσεις για 4-5 λεπτά από την κάθε πλευρά μέχρι να ροδίσουν. Αφήνουμε σε χαρτί να στραγγίξουν και στους σερβίρουμε ζεστούς.



Γίνε μέλος



Κερδίστε προνόμια

# Οι καλοκαιρινές εκδηλώσεις του Πολιτιστικού Συλλόγου Αγίου Ιωάννου

Τις πιο όμορφες βραδιές του φετινού καλοκαιριού απολαύσαμε στο πλαίσιο των καλοκαιρινών εκδηλώσεων του Πολιτιστικού Συλλόγου Αγίου Ιωάννη!

Με περηφάνια παρακολουθήσαμε τη δουλειά των τμημάτων μας, που παρουσίασαν όσα με αγάπη και αφοσίωση δούλεψαν όλη τη χρονιά. Η Χορωδία «Ερωδός», υπό τη διεύθυνση του μαέστρου **Μανώλη Κανακάκη**, μας ταξίδεψε μελωδικά.

Το Τμήμα Κιθάρας, με τον δάσκαλο **Κώστα Παπαδάκη**, παρουσίασε μια υπέροχη εμφάνιση από τους μικρούς του μαθητές, γεμάτη ενθουσιασμό και αγνή χαρά για τη μουσική.

Το Τμήμα Zumba με τη δασκάλα **Μαρία Δασκαλάκη** μας χάρισε ζωντάνια και θετική ενέργεια.

Το Τμήμα Ζωγραφικής με τη δασκάλα **Ελένη Τζαγκαράκη** μάς παρουσίασε δημιουργίες γεμάτες χρώμα και φαντασία.

Το Τμήμα Πλεξίματος με τη δασκάλα **Ελίνα Μαθιουδάκη** μάς εντυπωσίασε με τις λεπτοδουλεμένες χειροποίητες κατασκευές του. Ενώ σε δυο ξεχωριστές βραδιές παρουσιάστηκαν οι Κρητικοί Χοροί από τα τμήματα με δασκάλους τους **Κώστα** και **Ελένη Φαραζάκη**.

Ένα μεγάλο ευχαριστώ σε όλους τους δασκάλους και τα μέλη των τμημάτων μας που έβαλαν ψυχή και μεράκι! Και φυσικά, ένα ευχαριστώ σε όσους βρεθήκατε κοντά μας και στηρίξατε με την παρουσία και το χειροκρότημά σας!

Αυτές οι στιγμές μάς θυμίζουν γιατί αξίζει να δημιουργούμε, να μοιραζόμαστε και να είμαστε όλοι μαζί.

Καλή αρχή στη νέα χρονιά!





# EVA'S

ΚΑΦΕ – ΟΥΖΕΡΙ

Αχιλλέως 3, Νέα Φορτέτσα  
2810 363068



Από τη μουσική εκδήλωση με τη χορωδία «ΕΡΩΔΙΟΣ», σεμιαβραδιά γεμάτη συγκίνηση, υπέροχες μελωδίες και καλοκαιρινή μαγεία! Ο Πολιτιστικός Σύλλογος Αγίου Ιωάννου και ο Σύλλογος Καραμπουρνιωτών Ηρακλείου «Άγιος Γεώργιος» ευχαριστούν θερμά όλους όσους τίμησαν με την παρουσία τους την εκδήλωση. Ο **Μανώλης Κανακάκης** σε πιάνο, διδασκαλία και διεύθυνση χορωδίας. Συμμετείχαν οι εξαιρετικοί μουσικοί: **Μάνος Σαβιολάκης** – κιθάρα, μπουζούκι & πολιτική λύρα, **Χρήστος Ζιούτης** – βιολί. Μια βραδιά που θα μείνει χαραγμένη στη μνήμη μας, κάτω από τον έναστρο ουρανό της πόλης μας!

# Παραδοσιακό Λιομάζωμα με μαθητές του Erasmus



Οι μαθητές έμαθαν να ραβδίζουν τα ελαιόδεντρα, να μαζεύουν τις ελιές και να τις προετοιμάζουν για το ελαιουργείο.

Ο Πολιτιστικός Σύλλογος του Αϊ-Γιάννη είχε τη χαρά να υποδεχθεί τους μαθητές του ευρωπαϊκού προγράμματος ERASMUS+ "WHAT'S OUT THERE" την Τρίτη 26 Νοεμβρίου 2024, **Παγκόσμια Ημέρα Ελιάς**, για να συμμετάσχουν σε παραδοσιακό λιομάζωμα.

Οι μαθητές έμαθαν να ραβδίζουν τα ελαιόδεντρα, να μαζεύουν τις ελιές και να τις προετοιμάζουν για το

ελαιουργείο. Επιπλέον, γνώρισαν τη διαδικασία παραγωγής ελαιολάδου, τόσο με σύγχρονες μεθόδους όσο και με παραδοσιακές τεχνικές. Ευχαριστούμε θερμά τους κυρίους **Γιάννη Κτιστάκη**, **Βίκυ Παπαδοπούλου** και **Δέσποινα Μαραγκάκη** για την πολύτιμη συμβολή τους σε αυτή τη μοναδική βιωματική εμπειρία.

## Δίπλα στον άνθρωπο και το περιβάλλον

- Φροντίζουμε για μια καλύτερη ποιότητα ζωής, στηρίζοντας δράσεις αθλητισμού και πολιτισμού του τόπου μας.
- Κάνουμε πιο «πράσινη» την καθημερινότητα, με πρωτοβουλίες για την προστασία του περιβάλλοντος.
- Στηρίζουμε τους συνανθρώπους μας με αλληλεγγύη, φροντίζοντας όλοι ανεξαιρέτως να έχουν ίσες ευκαιρίες.
- Εξειδικεύομαστε συνεχώς και εκπαιδευόμαστε μέσα από την Ακαδημία Χαλκιάδακς.

Είμαστε δίπλα στην τοπική κοινωνία και οικονομία με κάθε τρόπο και συνεχίζουμε!

Μεγαλώνουμε συνεχώς με **1.850 περήφανους εργαζόμενους**

**Χ χαλκιάδακς**  
ΤΟ ΟΝΟΜΑ ΠΟΥ ΕΜΠΙΣΤΕΥΕΣΤΕ

Δείτε όλες τις δράσεις μας εδώ:



# Πολιτιστικές Διαδρομές στον Χρόνο και στον Τόπο: Οι Εθελοντικές Ξεναγήσεις του Πολιτιστικού Συλλόγου Αγίου Ιωάννου

Με γνώμονα την αγάπη για τον τόπο μας και την επιθυμία για ουσιαστική επαφή με την ιστορία και τον πολιτισμό του Ηρακλείου, ο Πολιτιστικός Σύλλογος Αγίου Ιωάννου συνεχίζει, για ακόμη μία χρονιά, τη σειρά εθελοντικών ξεναγήσεων που προσφέρει στα μέλη και τους φίλους του.

Από τον Νοέμβριο έως και τον Ιούνιο, πραγματοποιήσαμε επισκέψεις σε ιστορικά σημεία, μνημεία και γειτονιές της πόλης, γνωρίζοντας από κοντά την πλούσια πολιτιστική κληρονομιά του Ηρακλείου. Οι περιηγήσεις αυτές αποτέλεσαν για όλους μας όχι απλώς ευκαιρίες μάθησης, αλλά και στιγμές συλλογικής εμπειρίας, ανταλλαγής και σύνδεσης.

**Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου, επισκεφτήκαμε τα εξής σημεία:**

- Το Μουσείο Αγίας Αικατερίνης Σιναϊτών
- Την Πλατεία Ελευθερίας
- Τις Κρήνες Γενιτσάρ Καϊ και Χαινάλι
- Την Τάφρο Σαμπιονάρα και τα Νεώρια
- Την Πύλη, τον Προμαχώνα και την Τάφρο του Παντοκράτορα
- Τον Προμαχώνα Αγίου Ανδρέα
- Τη Νέα Αλικαρνασσό
- Το Αρχαιολογικό Μουσείο Ηρακλείου
- Τον Παλαιό Ναό Αγίου Μηνά
- Την Οδό 1821
- Τον Ναό Αγίου Τίτου και τα κειμήλια του 1925
- Τον Ναό Αγίας Αναστασίας και την Κρήνη Παλμέτη
- Την Αρμένικη Εκκλησία Αγίου Γεωργίου των Δωριανών
- Την Εκκλησία της Αγίας Τριάδας

Αυτές οι ξεναγήσεις δεν θα ήταν δυνατόν να πραγματοποιηθούν χωρίς τη σταθερή και πολύτιμη προσφορά της κας Αθηνάς Κυριακάκη Σφακάκη, η οποία εδώ και πολλά χρόνια προσφέρει αφιλοκερδώς τον χρόνο, τις γνώσεις και την αγάπη της για τον πολιτισμό του τόπου μας. Η συμβολή της είναι ανεκτίμητη, και την ευχαριστούμε θερμά και ειλικρινά για την αφοσίωση και την ανιδιοτελή της προσφορά. Χάρη σε εκείνη, κάθε μας περίπατος αποκτά βάθος, ζωντάνια και ουσία. Θερμές ευχαριστίες επίσης σε όλα τα μέλη και τους φίλους που συμμετείχαν με ενθουσιασμό, κάνοντας κάθε συνάντηση μια γιορτή της γνώσης και της συλλογικότητας.

**Ο πολιτισμός μάς ενώνει και μας δυναμώνει. Και όσο υπάρχουν άνθρωποι που τον υπηρετούν με την καρδιά τους, όπως η κα. Αθηνά, τόσο περισσότερο θα ανθίζει στις γειτονιές μας.**



## ΕΘΕΛΟΝΤΙΚΕΣ ΞΕΝΑΓΗΣΕΙΣ 2025-2026

### 1. ΣΑΒΒΑΤΟ 25.10.2025

ΑΡΧΑΝΕΣ-ΑΝΕΜΟΣΠΗΛΙΑ-ΒΑΘΥΠΕΤΡΟ- ΑΡΧΑΙΟΛ. ΣΥΛΛΟΓΗ-ΜΙΝΩΙΚΟ ΜΕΓΑΡΟ

### 2. ΣΑΒΒΑΤΟ 15.11.2025

ΑΓ. ΠΕΤΡΟΣ- ΚΡΗΝΗ ΠΡΙΟΥΛΗ- ΠΥΛΗ ΔΕΡΜΑΤΑ-ΘΕΣΗ ΕΣΤΑΥΡΩΜΕΝΟΥ ΣΤΑ ΧΑΡΑΚΙΑ

### 3. ΣΑΒΒΑΤΟ 10.1.2026

ΑΡΧΑΙΟΛΟΓΙΚΟ ΜΟΥΣΕΙΟ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ

### 4. ΣΑΒΒΑΤΟ 14.2.2026

ΚΡΗΝΗ ΜΟΡΟΖΙΝΗ- ΑΓ. ΜΑΡΚΟΣ-ΛΟΤΖΙΑ-ΚΡΗΝΗ ΣΑΚΡΕΝΤΟ -ΑΓ.ΤΙΤΟΣ ΚΑΙ ΥΠΟΓΕΙΟ ΝΑΪΔΡΙΟ.

### 5. ΣΑΒΒΑΤΟ 14.3.2026

ΑΜΝΙΣΟΣ- ΜΕΓΑΡΟ ΝΙΡΟΥ- ΓΚΟΥΒΕΡΝΙΩΤΙΣΑ.

### 6. ΣΑΒΒΑΤΟ 25.4.2026

ΑΓΙΑ ΤΡΙΑΔΑ. Διαδρομή: ΔΕΛΗΜΑΡΚΟΥ ΚΑΙ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΟΥ ΓΩΝΙΑ- ΝΤΕΝΤΙΔΑΚΙΔΩΝ- ΛΑΣΘΕΝΟΥΣ-ΕΚΚΛΗΣΙΑ ΤΩΝ ΑΡΜΕΝΙΩΝ-ΚΡΗΝΗ ΠΑΛΜΕΤΗ- ΑΓΙΑ ΤΡΙΑΔΑ

### 7. ΣΑΒΒΑΤΟ 30.5.2026

ΜΙΝΩΙΚΟ ΑΝΑΚΤΟΡΟ ΜΑΛΙΩΝ

### 8. ΣΑΒΒΑΤΟ 13.6.2026

ΤΥΛΙΣΟΣ ΜΙΝΩΙΚΕΣ ΟΙΚΙΕΣ Α,Β,Γ.

**TECHNOCLIMA**

Γ. ΤΣΑΓΚΑΡΑΚΗΣ - Ι ΒΛΑΤΑΣ ΟΕ



**LG**

Business Solutions

**MARIA'S**  
**MARKET SHOP**

Σόλωνος 57 Φορτέτσα  
2810 363232

## ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ ΣΤΑ ΕΓΚΑΙΝΙΑ ΤΗΣ ΔΑΝΕΙΣΤΙΚΗΣ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗΣ ΜΑΣ



Ο Πολιτιστικός Σύλλογος Αγίου Ιωάννη με χαρά σας προσκαλεί στα εγκαίνια της Δανειστικής Βιβλιοθήκης μας! Ένας χώρος που δημιουργήθηκε με μεράκι και αγάπη για το βιβλίο, ανοίγει επίσημα τις πόρτες του για μικρούς και μεγάλους φίλους της ανάγνωσης.

Ημέρα & Ώρα: **28 Σεπτεμβρίου 2025**

Χώρος: Ταντάλου & Γαζίου

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΓΚΑΙΝΙΩΝ**

**11:00 - 14:00**

• Δράση φιλαναγνωσίας για παιδιά με την συγγραφέα Χρυστίνα Αποστολίδη

• Κυνήγι θησαυρού με θέμα το βιβλίο **17:30 - 21:30**

• Προβολή βίντεο «Βιβλίο και τέχνη» & χρόνος για γνωριμία με τα βιβλία μας

• Αγιασμός, καλωσόρισμα, ευχαριστίες

• Μουσικές αφηγήσεις

• Τι σημαίνει για εσάς το βιβλίο; Συνομιλία με το κοινό

• Σπιτικός μπουφές & βεγγέρα στην αυλή  
Ελάτε να γνωρίσετε τη συλλογή μας, να ανταλλάξουμε ιδέες και να κάνουμε την ανάγνωση ζωντανό κομμάτι της κοινότητάς μας.

Σας περιμένουμε!

## ΓΙΟΡΤΑΣΑΜΕ ΤΟΝ ΑΓΙΟ ΙΩΑΝΝΗ ΤΟΝ ΠΡΟΔΡΟΜΟ, «ΡΙΓΟΛΟΓΟ».



Η εκκλησία μας, στο όμορφο προάστιο του Αγίου Ιωάννου, πανηγύρισε με κατάνυξη και χαρά.

Τιμήσαμε όλοι μαζί τη μνήμη του Αγίου μας και ζητήσαμε την ευλογία του για υγεία και δύναμη!



## Ο ΑΓΙΑΣΜΟΣ ΤΟΥ Π.Α.Σ. ΜΙΝΩΙΚΗΣ



Την Δευτέρα 28 Ιουλίου 2025 πραγματοποιήθηκε ο καθιερωμένος αγιασμός του Π.Α.Σ. Μινωικής παρουσία του πατέρα Στυλιανού και του Πατέρα Πέτρου δίνοντας το «σύνθημα» για μια χρονιά με επιτυχίες.



Θερμές ευχαριστίες εκφράστηκαν στους τοπικούς φορείς για την τιμητική τους παρουσία, στα μέλη του πολιτιστικού συλλόγου Αγίου Ιωάννη στα μέλη άλλων όμορων συλλόγων καθώς και όλους τους φίλους που τους τίμησαν με την παρουσία τους.

Η Μينوϊκή Academy ξεκίνησε τις προπονήσεις 1 Σεπτεμβρίου θέτοντας νέους μεγαλύτερους στόχους.

Για πληροφορίες και εγγραφές μπορείτε να στείλετε μήνυμα στη Μينوϊκή Academy ή στο τηλέφωνο **6944 008095**

**CARGROUP**

ΑΘΑΝΑΣΑΚΙΣ ΒΕΝΕΡΑΚΙΣ

Λ.Κνωσού 157, Ηράκλειο  
τ. 2810 210065, κ. 6944 444989, 6972 845139  
info@cargroup.gr - www.cargroup.gr

**meli & sisami**

A DROP OF HAPPINESS

Λουκουμάδες • Καφές  
Κρέπες • Βάφλες • Pancakes

ΜΑΝΟΛΗΣ ΝΑΤΣΑΚΟΣ

ΛΕΩΦΟΡΟΣ ΚΝΩΣΟΥ 240  
© 2810 230110

# ΑΓΙΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ FC

## Ο ΑΓΙΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ FC ανοίγει νέα σελίδα στο ποδόσφαιρο της περιοχής.



**Η νέα ποδοσφαιρική ομάδα της περιοχής μας, ο «ΑΓΙΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ FC», είναι πλέον πραγματικότητα!**



Η αγάπη για το ποδόσφαιρο και η ανάγκη για περισσότερες ευκαιρίες στους νέους της περιοχής μας έφεραν στη ζωή τον «ΑΓΙΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ FC». Ιδρυμένη το 2024 από τον Κώστα Τσαφαντάκη έναν άνθρωπο με πολυετή εμπειρία στα γήπεδα, τον Γεώργιο Παπαδάκη και τον επιχειρηματία Βαλάντη Πανταγάκη η ομάδα φιλοδοξεί να εκπροσωπήσει επάξια τον τόπο μας στα τοπικά πρωταθλήματα και να δημιουργήσει ένα σταθερό σημείο αναφοράς για μικρούς και μεγάλους φίλους του αθλήματος.

Ο προπονητής της ομάδας καθώς η διοίκηση αποτελούνται από κατοίκους που αγαπούν τον τόπο και θέλουν να προσφέρουν.

Η ομάδα Αγίος Ιωάννης FC στην παρθενική της παρουσία στα τοπικά πρωταθλήματα της ΕΠΣΗ την σεζόν 2024-2025 κατάφερε να κατακτήσει το πρωτάθλημα στην Β2 ΕΠΣΗ όντας αήττητη

και διαθέτοντας την καλύτερη άμυνα σε όλα τα πρωταθλήματα της ΕΠΣΗ.

Οι στόχοι της ομάδας για τη φετινή χρονιά είναι ξεκάθαροι: να δώσει τον καλύτερο της εαυτό στο πρωτάθλημα, να αναδείξει νέα ταλέντα και να φέρει τον κόσμο πιο κοντά στο γήπεδο. Παράλληλα, ήδη γίνονται σκέψεις για τη δημιουργία αθλητικού κέντρου, ακαδημιών και δράσεων που θα φέρουν τα παιδιά της περιοχής σε επαφή με το ποδόσφαιρο από μικρή ηλικία.

Η ομάδα καλεί όλους τους κατοίκους να σταθούν στο πλευρό της, να γεμίσουν τις κερκίδες και να γίνουν μέρος αυτής της νέας προσπάθειας.

«Η δύναμή μας είναι ο κόσμος μας. Σας περιμένουμε όλους στον πρώτο μας αγώνα!», αναφέρει η ανακοίνωση της διοίκησης.

Τηλ επικοινωνίας: 6947828081

Email: : aigiannisfootball@gmail.com

Facebook: Agios Ioannis Fc

Instagram: @st.john.fc

**Η ομάδα Αγίος Ιωάννης FC στην παρθενική της παρουσία στα τοπικά πρωταθλήματα της ΕΠΣΗ την σεζόν 2024-2025 κατάφερε να κατακτήσει το πρωτάθλημα στην Β2 ΕΠΣΗ όντας αήττητη.**



Κατάστημα Vodafone Λεωφ. Κνωσού 196, τηλ. 2810 327212



## ΔΩΡΕΑΝ ΣΧΟΛΕΣ ΓΟΝΕΩΝ ΑΠΟ ΤΟΝ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟ ΣΥΛΛΟΓΟ ΑΓΙΟΥ ΙΩΑΝΝΟΥ

Μια ευκαιρία γνώσης και στήριξης για κάθε άνθρωπο



Η οικογένεια αποτελεί το πρώτο και βασικό σύστημα μέσα στο οποίο μεγαλώνει ένα παιδί. Οι σχέσεις, οι επικοινωνιακοί τρόποι και οι ρόλοι που αναπτύσσονται σε αυτήν επηρεάζουν βαθιά την ανάπτυξη της προσωπικότητας, την ψυχική ανθεκτικότητα και τις μελλοντικές σχέσεις του παιδιού.

Σε αυτό το πλαίσιο ο Πολιτιστικός Σύλλογος Αγίου Ιωάννου διοργανώνει δωρεάν σχολές γονέων για τα μέλη του, που θα διεξάγονται ένα Σάββατο κάθε μήνα. Πρόκειται για μια δράση ανοιχτή σε όλους τους γονείς – τους μελλοντικούς γονείς και κάθε άνθρωπο που ενδιαφέρεται:

- Να ενισχύσει τον ρόλο του γονέα ως μέλος ενός ευρύτερου συστήματος σχέσεων.
- Να συμμετέχει σε ένα χώρο διαλόγου όπου μπορεί να μοιραστεί εμπειρίες, να θέσει ερωτήσεις και να βρει στήριξη.
- Να καλλιεργήσει δεξιότητες επικοινωνίας και συνεργασίας,

ώστε οι σχέσεις να γίνονται πιο ουσιαστικές και λειτουργικές.

• Να αποκτήσει πρακτικά εργαλεία για την καθημερινότητα: πώς να θέτει όρια με σεβασμό, πώς να διαχειρίζεται συγκρούσεις, πώς να ενδυναμώνει την αυτοπεποίθησή της/του και των παιδιών του/της.

Τις συναντήσεις συντονίζουν η **Ζαφειρούλα Ι. Μαρινάκη**, Κοινωνική Λειτουργός και Διαμεσολαβήτρια με Μεταπτυχιακό στην Εκπαίδευση Ενηλίκων και Εκπαίδευση στη Συστημική Συμβουλευτική, και η **Δέσποινα Α. Γιαμαλάκη** Συστημική Σύμβουλος Ενηλίκων, Ζεύγους και Οικογένειας. Μέλος της Ελληνικής Εταιρείας Συμβουλευτικής.

Η μεγαλύτερη κληρονομιά που αφήνουμε στα παιδιά μας είναι αυτό που είμαστε μαζί τους. Γι' αυτό ας γίνουμε η καλύτερη εκδοχή του εαυτού μας!

**Επικοινων. Δέσποινα Γιαμαλάκη**  
6974 946988

## ΛΟΙΠΟΝ, ΤΙ ΝΕΑ;



**Κ**αλημέρα. Σε ποια κατάσταση μας βρίσκει σήμερα η συστολή και διαστολή του συστήματος;

**Μ**ας άφησε χρόνο να συμμαζέψουμε την ψυχή μας, να τηρήσουμε τις υποσχέσεις που αθέτησαν άλλοι για το καλό μας, να καθαρίσουμε τα μάτια μας και να πορευτούμε; Μας άφησε και σήμερα χρόνο να τον κατοικήσουμε με ευγένεια προς τον εαυτό μας και να μη γίνουμε άλλη μια ασήμαντη ίνα στο κεντρικό νευρικό σύστημα ενός κόσμου που αγοράζεται και αγοράζει;

**Λ**οιπόν, να κάνουμε λογαριασμό. Αθροίζοντας ή πολλαπλασιάζοντας, δεν έχει σημασία. Μιλάμε για ανώτερα μαθηματικά. Να δούμε σε ποια ζωή χρωστάμε και να ευχόμαστε να μην έχουμε κάνει λάθος το μέτρημα και ξαναγυρίσουμε και χαρακωθούμε πάλι για ένα όνειρο, για μια ιδέα. Να προλάβουμε και σήμερα να περάσουμε τη χαραμάδα που θα μας ξεβράσει στους επιτυχημένους της ζωής. Με κινητό τελευταίας τεχνολογίας με τη δυνατότητα υπερεπικοινωνίας, με 16βάλβιδη αντοχή και ανοχή. Με το νευρικό μας σύστημα μέχρι και την τρομαγμένη μας αναπνοή να περνούν ένσημα βαρέως ανθυγιεινά, γιατί όταν σιγάει ο παγκόσμιος πόνος παίρνει τα πάνω του ο προσωπικός και οι παραισθήσεις γίνονται ασφαλέστερες από την πραγματικότητα.

**Ό**μως μην πνιγόμαστε σε μια κουταλιά νερό. Εύκολο είναι. Θα βαδίσουμε κοιτώντας τα πόδια μας που θα κάνουν τα ίδια βήματα είτε με παπούτσια είτε γυμνά και θα αντέξουμε γιατί πόσες ζωές μας έχουν τάξει οι άγνωστοι θεοί για να θυσιάσουμε αυτή τη σίγουρη, τη μία;

**Θ**α αντέξουμε κι ας έχουμε μάθει καλά πως πάλι τα χαρτιά δε θα βγαίνουν, η τράπουλα θα είναι σημαδεμένη κι εμείς χαμένοι από χέρι, αλλά με τον τρόπο μας γενναίοι. Τρομοκρατημένοι, αλλά αμετακίνητοι στις αρχές και τις ήττες μας.

**Θ**α αντέξουμε, οριοθετώντας την ύπαρξή μας για να διαφυλάξουμε υγιή τα όνειρα. Εφιάλτες βλέπουμε και ξύπνιοι, κουβεντιάζοντας μαζί τους για να έχουμε ασυλία στην τρέλα ως βασικοί μέτοχοι. Πολύ καλημέρα σας!

Κατερίνα Αεριντζάκη - Ποιήτρια



**Δέσποινα Α. Γιαμαλάκη**

Υπηρεσίες Συμβουλευτικής Ψυχικής Υγείας  
Συμβουλευτική Ενηλίκων-Ζεύγους-Οικογένειας

Μέλος της Ελληνικής Εταιρείας Συμβουλευτικής Ε.Ε.Σ  
& Ευρωπαϊκής Εταιρείας Οικογενειακής Θεραπείας Ε.Ε.Τ.Α.

✉ [giamalakidesp@yahoo.com](mailto:giamalakidesp@yahoo.com)

📍 Δέσποινα Γιαμαλάκη

📷 [despoinagiamalake](https://www.instagram.com/despoinagiamalake)

☎ 6974946988 - 2810325657

📍 Νικολάου Βασιλάκη 19,  
Αγιος Ιωάννης Κνωσσού  
TK 71409, Ηράκλειο Κρήτης

## Δράσεις στο 13ο Γυμνάσιο Ηρακλείου με σύνθημα: «ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΜΕ ΓΙΑΤΙ ΝΟΙΑΖΟΜΑΣΤΕ!»



Το 13ο Γυμνάσιο, με σύνθημα «Συμμετέχουμε γιατί νοιαζόμαστε», επιδιώκει να επαναπροσδιορίσει την εκπαιδευτική του ταυτότητα, ανταποκρινόμενο στις απαιτήσεις και τις προκλήσεις της σύγχρονης εποχής. Η Εκπαίδευση για την Αειφορία αποτελεί ένα στοίχημα στη νέα εκπαιδευτική πραγματικότητα, καθώς μπορεί να κινητοποιήσει τη δημιουργικότητα και τη συμμετοχή και να προάγει την ενδυνάμωση της σχολικής κοινότητας και των τοπικών κοινωνιών.

Σε αυτό το πλαίσιο, κατά το σχολικό έτος 2024-2025 **υλοποιήθηκαν δράσεις** που στόχο είχαν την ευαισθητοποίηση και την ενίσχυση της γνώσης των μαθητών μας. Πραγματοποιήθηκαν δραστηριότητες και επισκέψεις σε συνεργασία με φορείς όπως την Περιφέρεια Κρήτης, το Europe Direct, το Μουσείο Ιατρικής, το ΕΛΚΕΘΕ, το Μουσείο Φυσικής Ιστορίας, τα ΚΕΠΕΑ Αρχαίων και Ιεράπετρας-Νεάπολης, το 2ο ΕΚΦΕ Ηρακλείου, το Χαμόγελο του Παιδιού, το «Μικρό Σχολείο της Γης» κ.α.

Το σχολείο παρένβη ενεργά σε τοπικό επίπεδο, μέσα από δράσεις με φύτευση σπόρων στο Δημοτικό Λαχανόκηπο του Άι Γιάννη, λιομάζωμα, δενδροφύτευση, καθαρισμό παραλίας και συμμετοχή στο πρόγραμμα για την μείωση της σπατάλης των τροφών και την αξιοποίηση τους σε ανθρώπους που τα χρειάζονται. Επίσης μαθητές του σχολείου συμμετείχαν: στον Παγκρήτιο Διαγωνισμό Γαστρονομίας 2025, στο Ροδάνθειο δρόμο, στο Run Greece του Ηρακλείου, στο μαθηματικό

διαγωνισμό «Θαλής» και στο «Χριστούγεννα στη Γειτονιά μας».

Σημαντικό κεφάλαιο του σχολείου αποτελεί η ευρωπαϊκή του παρουσία, η οποία ενισχύθηκε καθώς αποτέλεσε **σχολείο υποδοχής** για σχολεία του εξωτερικού 4 φορές, φιλοξενώντας 62 μαθητές και 14 καθηγητές από διάφορες χώρες. Αντίστοιχα, 42 μαθητές και μαθήτριες του σχολείου μας μαζί με 13 εκπαιδευτικούς είχαν την ευκαιρία να ταξιδέψουν σε χώρες της Ευρώπης και να γνωρίσουν νέους πολιτισμούς και νέα εκπαιδευτικά συστήματα. Ταυτόχρονα, το 13ο Γυμνάσιο επωφελήθηκε από μία νέα ευρωπαϊκή χρηματοδότηση ERASMUS+ για ένα σχέδιο KA122 και από χρηματοδότηση του προγράμματος MOVETIA της Ελβετίας. Τέλος, διακρίθηκε αποκτώντας την ετικέτα «Σχολείο e-Twinning 2025-2026» καθώς αναγνωρίστηκε η πολυετής παρουσία του στην υλοποίηση προγραμμάτων **e-Twinning**.

Οι μαθητές και μαθήτριές μας συνέχισαν τις δράσεις τους μέσα από την συμμετοχή τους σε προγράμματα περιβαλλοντικής εκπαίδευσης

και στο δίκτυο σχολείων «ΕΛΑ ΜΑΖΙ ΜΑΣ», στο οποίο πρόσφατα **απονεμήθηκε το Χρυσό Βραβείο Education Leaders Awards 2025**. Συνεργάστηκαν με άλλα σχολεία, επικοινωνήσαν, ανέλαβαν πρωτοβουλίες και συμμετείχαν ενεργά σε δράσεις με πολλούς φορείς, όπως το Γηροκομείο Ηρακλείου, το Τμήμα Κοινωνικής Εργασίας του ΕΛΜΕΠΑ, την Παιδιατρική Κλινική του ΠΑΓΝΗ, το φιλοζωικό Σωματείο «Ζωοφόρος» κ.α.

Για τη διάχυση των αποτελεσμάτων δημιούργησαν podcast, video, συνέταξαν άρθρο στην ιστοσελίδα του σχολείου, παρουσίασαν τις εργασίες τους σε ανοιχτή εκδήλωση, με θεματικές όπως η συμπερίληψη, η σχολική διαμεσολάβηση, η πρόληψη του σχολικού εκφοβισμού, η ανακύκλωση και το νερό.

Στη νέα σχολική χρονιά θα συνεχιστεί η πορεία αναβάθμισης και αλλαγής της σχολικής κουλτούρας μαθητών και εκπαιδευτικών του σχολείου με στόχο τη βιωσιμότητα του σχολείου στην κατεύθυνση της Αειφορίας.

**Καζαντζής**  
ΧΡΩΜΑΤΑ-ΜΟΝΩΤΙΚΑ-ΕΡΓΑΛΕΙΑ

ΛΕΩΦ. ΚΝΩΣΟΥ 213 - ΗΡΑΚΛΕΙΟ ΚΡΗΤΗΣ  
ΤΗΛ.: 2810 213221, 6972 284104, 6970 418588

**BOYXOYPAΣ**  
ΟΠΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ

Λ.κνωσσου 205 ΤΗΛ : 2813022276

## Επισκέψεις στην Δανειστική Βιβλιοθήκη “Μαρίνος Ιδομενέως”

Η βιβλιοθήκη μας είναι μια ανοιχτή αγκαλιά και εδώ φτιάχνουμε όμορφες αναμνήσεις.

Επιμέλεια: Εύα Γαργουλάκη

Οι επισκέψεις σχολείων συνεχίστηκαν και αυτή τη χρονιά στη Δανειστική βιβλιοθήκη «Μαρίνος Ιδομενέως». Τους μήνες Μάρτιο και Απρίλιο δεχτήκαμε 3 τμήματα Στ' τάξης από το 20ο & 56ο Δημοτικό Σχολείο Ηρακλείου. Με αφορμή το σπουδαίο βιβλίο της Αγγελικής Δαρλάση, “Το αγόρι στο θεωρείο”, εθελόντριες, παιδιά και εκπαιδευτικοί οργανώσαμε μια ξεχωριστή δράση φιλανανθρωπίας.

Με αφήγηση, θεατρικό αναλόγιο, γραπτή έκφραση, τραγούδι, χορό και ομαδικά παιχνίδια δώσαμε χώρο στην ευαίσθητη ματιά της συγγραφέα να ακουμπήσει το συναίσθημά μας, να θρέψει το νου μας και να χορτάσει τις αισθήσεις μας.

Δείγμα από την συνεργασία των παιδιών Ακροστιχίδα με την λέξη ΠΡΟΣΦΥΓΑΣ

Πρέπει να τους σεβόμαστε.

Ρώτα τους πώς νιώθουν.

Οι πρόσφυγες είναι και αυτοί άνθρωποι,

Σίγουρα θα νιώθουν άσχημα

Φυγαδευτήκαν; Όχι! Τους έδιωξαν.

Υπάρχουν κι αυτοί,

Γιατί να μην τους βοηθήσεις;

Άραγε τί θα έκανες στη θέση τους;

Σώσε τους.

“Η ενεργή συμμετοχή των παιδιών ήταν ιδιαίτερα σημαντική αφού δραματοποιώντας τους ρόλους του βιβλίου έζησαν την απώλεια, τον πόνο,

την προσφυγιά, αλλά και τη συμπόνια και την ανθρωπιά. Ήταν μια ενδιαφέρουσα δράση”

Ευχαριστούμε θερμά τις εκπαιδευτικούς **Κουμάκη Χρυσούλα, Φιλιά Παναγιωτάκη** και **Τσαγκουρνή Κατερίνα** για την θαυμάσια συνεργασία.

Ένα μεγάλο ευχαριστώ και σε όλα τα παιδιά που με εμπιστοσύνη και χαρά συμμετείχαν ολόψυχα στην δράση μας.

Για εκδήλωση ενδιαφέροντος και μοίρασμα ιδεών, καλέστε μας:

**Αγγελική Γαργουλάκη 6944 686518**

**Ευαγγελία Γαργουλάκη 6980 060720**



## “Θωρακίζομαι Παίζοντας” ΜΙΑ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΗ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ.



Από την Κοινωνιολόγο με Παιδαγωγική Επάρκεια και Πιστοποιημένη Εκπαιδύτρια Ενηλίκων **Καράμπελα Μαρία.**

**Απευθύνεται σε παιδιά Δημοτικού.**

Στόχος αυτού του βιωματικού εργαστηρίου είναι η καλλιέργεια γνωστικών δεξιοτήτων και η προώθηση στάσεων και συμπεριφορών που προστατεύουν τα παιδιά από την σεξουαλική κακοποίηση, τον σχολικό εκφοβισμό και τους κινδύνους του διαδικτύου. Τα παιδιά μαθαίνουν να επιζητούν και να δημιουργούν υγιείς

σχέσεις ώστε να είναι ευτυχισμένα. Δε θα δεχτούν να μείνουν σε μια σχέση φιλική ή συναισθηματική όταν αυτή δεν είναι ισότιμη ή όταν κινδυνεύει η σωματική και ψυχική τους ακεραιότητα.

Μέσα από το παιχνίδι θα μάθουν πως μπορούν να προστατεύσουν τον εαυτό τους από τους διάφορους επιτήδειους, πως μπορούν να δημιουργήσουν υγιείς σχέσεις ώστε να είναι ευτυχισμένα, ποιους κινδύνους κρύβει το διαδίκτυο και πολλά άλλα! Θα περάσουμε υπέροχα! Σας περιμένω!



**Δυνατά και στις ψηφιακές παραγωγές...**

**για κάθε είδος εκτύπωσης!**

**Σε οποιοδήποτε υλικό και σε όποια ποσότητα εσείς επιθυμείτε!**

**DETORAKIS**

Plotter - Ψηφιακές & Offset Εκτυπώσεις

ΒΙ.ΠΕ. Ηρακλείου, Οδός Θ', Ηράκλειο Κρήτης, Τ. 2810 380931-4, info@detorakis.gr - www.detorakis.gr



## ΕΤΗΣΙΑ ΕΚΔΗΛΩΣΗ, ΤΗΣ ΧΟΡΕΥΤΙΚΗΣ ΟΜΑΔΑΣ LATIN ΚΑΙ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΤΗΣ ZUMBA



Ετήσια εκδήλωση, της χορευτικής ομάδας **latin** και της ομάδας της **Zumba** τού πολιτιστικού συλλόγου, που έγινε στις 4

Απριλίου στο Σινέ Αστόρια, με θέμα "Σινέ πάρτυ". **Έλαβαν μέρος περίπου 100 μέλη του συλλόγου.** Επιμελήθηκαν την

παράσταση:  
**ΚΑΚΟΥΛΑΚΗ ΚΡΙΣΤΗ** (LATIN)  
**ΔΑΣΚΑΛΑΚΗ ΜΑΡΙΑ** (ZUMBA)

## ΜΙΑ ΜΕΡΑ ΑΦΙΕΡΩΜΕΝΗ ΣΤΗΝ ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗ ΡΟΥΧΩΝ – ΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΑΓΙΟΥ ΙΩΑΝΝΟΥ

Επιμέλεια: Μαρία Μανωλαράκη



Ο Πολιτιστικός Σύλλογος Αγίου Ιωάννου, με αίσθημα ευθύνης απέναντι στο περιβάλλον και την κοινωνία, διοργανώνει μία ξεχωριστή δράση με στόχο την ανακύκλωση και επαναχρησιμοποίηση ρούχων. Σε μια εποχή

όπου ο όγκος των απορριμμάτων από υφάσματα αυξάνεται ανησυχητικά, ο Σύλλογος επιλέγει να δώσει ένα ζωντανό παράδειγμα: τα ρούχα δεν είναι σκουπίδια, αλλά ένας πολύτιμος πόρος που μπορεί να αποκτήσει νέα ζωή. Την ημέρα της δράσης, συμπολίτες μας θα έχουν τη δυνατότητα να επισκεφθούν τον χώρο του Συλλόγου και να παραλάβουν εντελώς δωρεάν ρούχα σε εξαιρετική κατάσταση, τα οποία βρίσκονται ήδη στο απόθεμά του. Η πρωτοβουλία αυτή δεν αφορά μόνο την προσφορά σε όσους έχουν ανάγκη, αλλά και τη διάδοση μιας νέας νοοτροπίας: να μαθαίνουμε όλοι να αξιοποιούμε όσα διαθέτουμε, αντί να τα αφήνουμε να γίνουν άχρηστα απορρίμματα.

### >>>Κάλεσμα για εθελοντές

Για να στεφθεί η εκδήλωση με επιτυχία, ο Πολιτιστικός Σύλλογος καλεί όλους όσοι επιθυμούν να προσφέρουν λίγο από τον χρόνο και την ενέργειά τους να συμμετάσχουν εθελοντικά. Χρειάζονται άνθρωποι που θα βοηθήσουν στην προετοιμασία του χώρου, στην τακτοποίηση των ρούχων και στη σωστή εξυπηρέτηση των επισκεπτών. Με αυτό τον τρόπο, η δράση θα γίνει ακόμα πιο οργανωμένη και φιλόξενη.

Η ακριβής ημερομηνία και οι λεπτομέρειες της εκδήλωσης θα ανακοινωθούν σύντομα. Ο Σύλλογος προσκαλεί κάθε πολίτη, μικρό ή μεγάλο, να επισκεφθεί τον χώρο εκείνη την ημέρα. Είτε για να βρει κάτι χρήσιμο, είτε για να στηρίξει έμπρακτα την προσπάθεια, η παρουσία όλων είναι πολύτιμη.

Γιατί να συμμετάσχω;

- Γιατί μειώνουμε τα απορρίμματα και προστατεύουμε το περιβάλλον.
- Γιατί δίνουμε ζωή σε ρούχα που αλλιώς θα κατέληγαν στα σκουπίδια.
- Γιατί στηρίζουμε την τοπική κοινωνία και ερχόμαστε πιο κοντά ο ένας στον άλλο.

Ο Πολιτιστικός Σύλλογος Αγίου Ιωάννου αποδεικνύει ότι οι μικρές πράξεις μπορούν να κάνουν μεγάλη διαφορά. Ας γίνουμε όλοι μέρος αυτής της προσπάθειας! **Τηλ. επικ 6939 230545**



**CUBEEES**

Ηρακλή 81 & Ματθαϊάκη γωνία  
2810 528956

Περίπερο Αεροδρόμιο  
Τέρμο Α. Ικάρου 2810 228224

5,5ο χιλμ Καρτερού-Επισκοπής  
2810 240240

Α. Κνωσού 229  
2810 210373

F: Cubees Coffee  
I: cubees\_stores



**ΤΕΡΠΝΩΝ**  
— ΜΑΓΕΙΡΕΙΟ —

Α.ΚΝΩΣΟΥ 207 & ΓΕΡΟΥΛΑΝΟΥ ΓΩΝΙΑ, ΗΡΑΚΛΕΙΟ  
Τ. 2810 323260

## Παγκόσμια αναγνώριση: ΣΤΟΝ ΚΑΤΑΛΟΓΟ ΠΑΓΚΟΣΜΙΑΣ ΚΛΗΡΟΝΟΜΙΑΣ ΤΗΣ UNESCO ΤΑ ΜΙΝΩΙΚΑ ΑΝΑΚΤΟΡΑ



**Η επιτυχής ένταξη των Μινωικών Ανακτόρων στον Κατάλογο Παγκόσμιας Κληρονομιάς της UNESCO σηματοδοτεί μια ιστορική στιγμή για την Κρήτη και την Ελλάδα, αναγνωρίζοντας την κορυφαία παγκόσμια αξία αυτών των μνημείων.**

Η απόφαση αυτή, που ελήφθη ομόφωνα τον Ιούλιο του 2025, αποτελεί το επιστέγασμα μιας μακροχρόνιας και απαιτητικής διαδικασίας. Η προετοιμασία του φακέλου, που περιλάμβανε την εκπόνηση ενός ολοκληρωμένου σχεδίου διαχείρισης, την αντιμετώπιση τεχνικών ζητημάτων και τη συνεργασία φορέων, ήταν καθοριστική για την τελική επιτυχία. Η αναγνώριση της "Εξέχουσας Οικουμενικής Αξίας", της αυθεντικότητας και της ακεραιότητας των μνημείων, καθώς και της ύπαρξης ισχυρού πλαισίου προστασίας, άνοιξε τον

δρόμο για την ένταξη των έξι Μινωικών ανακτόρων – Κνωσός, Φαιστός, Μάλια, Ζακρός, Ζωμίνθος και Κιδωνία – στον κατάλογο της UNESCO.

### Η Διαχρονική Αξία του Μινωικού Πολιτισμού

Η ένταξη των ανακτόρων δεν είναι απλώς μια τυπική διάκριση. Είναι η διεθνής αναγνώριση ενός από τους σημαντικότερους προϊστορικούς πολιτισμούς της Ανατολικής Μεσογείου. Τα Μινωικά ανάκτορα, χρονολογούμενα από το 1900 έως το 1100 π.Χ., δεν ήταν απλά κατοικίες βασιλέων, αλλά διοικητικά, οικονομικά και θρησκευτικά κέντρα που έδωσαν ώθηση σε έναν πολύπλοκο, ιεραρχημένο πολιτισμό. Η προηγμένη αρχιτεκτονική τους, οι ζωντανές τοιχογραφίες και ο πολεοδομικός τους σχεδιασμός μαρτυρούν μια κοινωνία με σύνθετη οργάνωση και αξιοσημείωτη καλλιτεχνική έκφραση.

Επιπλέον, τα ανάκτορα αποτελούν πηγή πολύτιμων πληροφοριών για την ανάπτυξη πρώιμων οικονομικών συστημάτων, όπως η γεωργία και το θαλάσσιο εμπόριο, αλλά και για τα δύο αρχαιότερα συστήματα γραφής στην Ευρώπη: την Κρητική Ιερογλυφική και τη Γραμμική Α. Η κληρονομιά του Μίνωα, που αντανάκλαται στον θρύλο του Λαβύρινθου, έχει επηρεάσει βαθιά την καλλιτεχνική και πνευματική σκέψη σε παγκόσμιο επίπεδο.

### Προκλήσεις και προοπτικές για τον Λαό της Κρήτης

Η ένταξη των Μινωικών ανακτόρων στην UNESCO μας δεσμεύει να διατηρήσουμε και να προστατεύσουμε την πολιτιστική τους αξία. Η αναγνώριση αυτή, όμως, πρέπει να υπερβεί τη λογική της απλής «τουριστικής αξιοποίησης». Η διαχείριση των αρχαιολογικών χώρων, όπως της Κνωσού, πρέπει να αντιμετωπίζει άμεσα την υποχρηματοδότηση, την έλλειψη προσωπικού και τις αποσπασματικές παρεμβάσεις, υιοθετώντας ένα ολοκληρωμένο σχέδιο.

### Η πολιτιστική κληρονομιά είναι συλλογική δημιουργία και λαϊκή περιουσία.

Τα Μινωικά ανάκτορα οφείλουν να αποτελέσουν όχι μόνο πόλο έλξης για τους επισκέπτες από όλο τον κόσμο, αλλά και πηγή γνώσης, έμπνευσης και πολιτιστικής ταυτότητας για τον ίδιο τον λαό της Κρήτης. Η αξιοποίηση τους πρέπει να βασίζεται στην προστασία, τη συντήρηση και την ελεύθερη πρόσβαση, με επαρκή χρηματοδότηση από το κράτος και μόνιμο προσωπικό. Μόνο έτσι, τα ανάκτορα θα συνεχίσουν να είναι «θησαυροφυλάκιο αξιών, μύθων και κοινωνικών ιδεών» που θα εμπνέουν τις επόμενες γενιές, τόσο στην Κρήτη όσο και σε ολόκληρο τον κόσμο.



# ONIRA

· ALL YOUR HOME NEEDS ·

NEF-NEF HOMEWARE

Λεωφ. Κνωσού 203 | @ onira\_home

# SUPER STROM

VATSINAS

*Με σεβασμό στα όνειρά σας!*

**Λ. Κνωσού 210, Ηράκλειο**