



Κέντρο Ξένων Γλωσσών

Γ. ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟΥ - ΦΛΩΚΟΥ

ΑΓΓΛΙΚΑ - ΓΕΡΜΑΝΙΚΑ

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



Με ενθουσιασμό
για μάθηση!



το Βήμα του Αι Γιάννη

Σεπτέμβριος 2024 Τεύχος 52 • Περιοδική Έκδοση του Πολιτιστικού Συλλόγου

Το περιβάλλον είναι η ζωή μας

(σελ. 10-11)



Τα καλύτερα Φροντιστήρια της πόλης

ΠΡΟΤΥΠΑ ΦΡΟΝΤΙΣΤΗΡΙΑ ΠΑΙΔΙΩΝ ΚΑΙ ΕΦΗΒΩΝ



AFTER SCHOOL

Κέντρα Σχολικής Μελέτης & Εμπλουτισμού Γνώσεων



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

Μαθήματα Κλασικής και Ηλεκτρικής Κιθάρας



Η κιθάρα είναι ένα από τα πιο δημοφιλή έγχορδα μουσικά όργανα και η εκμάθησή της προσφέρει σημαντικά οφέλη για μικρούς και μεγάλους. Βοηθά στην ενίσχυση της μνήμης, την

ικανότητα συγκέντρωσης και αναπτύσσει τη μαθηματική σκέψη. Είναι ένα μουσικό όργανο μέσω του οποίου το άτομο μπορεί να εκφράσει τις σκέψεις και τα συναισθήματά του, ενισχύει την δημιουργικότητα αλλά το σημαντικότερο αυξάνει την αυτοεκτίμηση και την αυτοπεποίθηση του ατόμου. Η επαφή με την κιθάρα χαλαρώνει και αποβάλλει το άγχος. Τα οφέλη της επαφής με τη μουσική σταδιακά επηρεάζουν μόνο θετικά σημαντικούς κοινωνικούς και επαγγελματικούς τομείς της ζωής.

Μαθήματα κλασικής & ηλεκτρικής κιθάρας για μικρούς και μεγάλους. Υπεύθυνος Καθηγητής Παπαδάκης Κωνσταντίνος, τηλ. Επικοινωνίας : 6977884064

ΧΩΡΩΔΙΑ “ΕΡΩΔΙΟΣ”



Φέτος επιλέξαμε τραγούδια της παρέας για τη καλοκαιρινή μας συναυλία στο Κηποθέατρο. Και γίναμε όλοι μια παρέα και γράψαμε με ρομαντισμό τη δική μας ιστορία. Και αφού πήγαμε σαν άλλοτε, παρέα με ένα ναυτάκι Συριανό, μια Συννεφιασμένη Κυριακή, με μια κιθάρα εκεί στον αφρό της θάλασσας, χαιρετίσαμε τη Βενετιά & περνώντας από ένα Καπηλειό, δηλώσαμε πως κόβουμε το κρασί και επιβηβαστήκαμε στο τραμ το τελευταίο με πλήρη τις ακρογιαλιές & ανοικτήκαμε στα πέλαγα. Ευχαριστούμε τους φίλους που ήρθαν και ήταν πολλοί & συνταξιδέψαμε μελωδικά. Τα κορίτσια της βιβλιοθήκης με τη ζωηρή συμμετοχή τους, τη μεγάλη παρέα του ΚΕΚΟΙΦ όπως και την επίσης ζωηρότατη Καλεσσανή συντροφιά. Θερμές ευχαριστίες στο δάσκαλο μας

Κανακάκη Μανώλη και την με τόσο μπρίο **Πελαγία Μουρούζη** που μας συνόδευσαν & μας καθοδηγούσαν.

Ωσονούπω η νέα χρονιά ξεκινάει ελάτε και σεις στον υπέροχο κόσμο της χορωδιακής μουσικής.

Θα μας βρείτε Γαζίου & Ταντάλου γωνία ...εξ άλλου θα σας έρθει η αύρα της μουσικής, οι νότες & οι μελωδίες θα σας οδηγήσουν στο χώρο μας.

Όταν οι λέξεις έρχονται σ' επαφή μ' αυτό που λέμε Μουσική πριν απο όλα λιποθυμούν, ξαπλώνουν, παραδίνονται και χάνουν κάθε απο φυσικού τουα ενέργεια, κίνηση για ζωή. Κι ύστερα αρχίζει η περιπέτεια της Μελωδίας Μάνος Χατζιδάκις

Επιμέλεια
Ελπινίκη Χατζηδάκη
Μέλος του ΔΣ

το Βήμα του Αϊ Γιάννη



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

ΧΟΡΗΓΙΕΣ - ΔΙΑΦΗΜΙΣΕΙΣ:

Βάνα Βασαλάκη

6976 726727 - vana.vasalaki@gmail.com

Δήμητρα Νεονάκη

6977 943733 - neonakidim@yahoo.gr

ΣΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΤΕΥΧΟΣ ΣΥΝΕΡΓΑΣΤΗΚΑΝ:

Βαγγέλης Αλεξάκης

Ελπινίκη Χατζηδάκη

Ιωάννα Βασαλάκη

Κρυσταλένια (Λίνα) Ανδρουλάκη

Ευαγγελία Γαργουλάκη

Θάνια Λιναρδάκη

Ιωάννα Σμυρνάκη

Μαριλένα Χαχλιούτη

Κωνσταντίνος Παπαδάκης

Μαρία Παπανδρέου

Βασιλική Πετροχειλού

Ζωή Παπαδάκη

Μαρία Δεληγιάννη

Ελένη Τζαγκαράκη

Ελένη Φαραζάκη

Τόνια Ασσαριωτάκη

Μαρία Καράμπελα

Ελίνα Μαθιουδάκη

Μαρία Δασκαλάκη

Δομίνικος Ταβερναράκης

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ:

Χάρης Σπανάκης - xspanakis@gmail.com

Ε.Α. ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΠΡΟΑΣΤΙΟΥ ΑΓ.ΙΩΑΝΝΟΥ

ΤΑΝΤΑΛΟΥ & ΓΑΖΙΟΥ, Τ.Κ. 71409 ΗΡΑΚΛΕΙΟ

aigiannis.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



ΤΜΗΜΑΤΑ ΤΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΤΟΥ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΑΓΙΟΥ ΙΩΑΝΝΟΥ

ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2024 - ΙΟΥΝΙΟΣ 2025

Απαραίτητη προϋπόθεση για συμμετοχή στις παραπάνω δραστηριότητες, είναι η ετήσια συνδρομή ως μέλος του Συλλόγου, η οποία ανέρχεται στα 5ευρώ. Παρακάτω περιγράφεται αναλυτικά η δομή της κάθε δραστηριότητας. Επίσης υπάρχουν τα στοιχεία του υπεύθυνου για κάθε μια από αυτές για πληροφορίες και εγγραφές. Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν επίσης να απευθύνονται και στον κ. Γιώργο Τσαγκαράκη στο 6977506343.

• **ΚΟΠΤΙΚΗ ΡΑΠΤΙΚΗ**

ΜΑΝΟΥΣΑΚΗ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ 6975977298

• **ΖΩΓΡΑΦΙΚΗ**

ΤΖΑΓΚΑΡΑΚΗ ΕΛΕΝΗ 6932611716

• **ΛΑΤΙΝ - ΡΟΥΕΔΑ**

ΚΑΚΟΥΛΑΚΗ ΚΡΙΣΤΗ 6937531868

• **ΣΚΑΚΙ**

ΠΑΠΑΝΔΡΕΟΥ ΜΑΡΙΑ 6973826452

• **ΚΡΗΤΙΚΟΙ ΧΟΡΟΙ**

ΦΑΡΑΖΑΚΗ ΕΛΕΝΗ 6948382116

• **ΜΑΝΤΟΛΙΝΟ**

ΜΑΡΤΣΑΚΗΣ ΓΙΑΝΝΗΣ 6946103328

• **ΖΟΥΜΠΑ**

ΔΑΣΚΑΛΑΚΗ ΜΑΡΙΑ 6977919199

• **ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ**

ΠΛΑΤΑΚΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ 6942057334

• **ΘΕΑΤΡΙΚΗ ΟΜΑΔΑ**

ΤΑΒΕΡΝΑΡΑΚΗΣ ΔΟΜΙΝΙΚΟΣ 6974491551

• **ΚΛΑΣΙΚΗ / ΗΛΕΚΤΡΙΚΗ ΚΙΘΑΡΑ**

ΠΑΠΑΔΑΚΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ 6977884064

• **ΧΟΡΩΔΙΑ**

ΚΑΝΑΚΑΚΗΣ ΜΑΝΩΛΗΣ 6936785430

• **ΠΑΙΔΙΚΗ ΧΟΡΩΔΙΑ**

ΤΟΝΙΑ ΑΣΣΑΡΙΩΤΑΚΗ 6934149995

• **ΓΙΟΓΚΑ**

ΜΑΡΙΑ ΔΕΛΗΓΙΑΝΝΗ 6947122881

• **ΟΜΑΔΑ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ**

ΑΝΥΦΑΝΤΑΚΗΣ ΓΙΑΝΝΗΣ 6983123131

• **ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΣΩΜΑ - ΑΥΤΟΙΑΣΗ**

ΠΕΤΡΟΧΕΙΛΟΥ ΒΑΣΙΛΙΚΗ 6936654921

• **ΠΑΙΔΙΚΗ ΓΙΟΓΚΑ**

ΜΑΡΙΛΕΝΑ ΧΑΧΛΙΟΥΤΗ 6945929720

• **ΑΡΓΑΛΕΙΟΣ**

ΖΩΗ ΠΑΠΑΔΑΚΗ 6972777491

• **ΘΩΡΑΚΙΖΟΜΑΙ ΠΑΙΖΟΝΤΑΣ**

ΚΑΡΑΜΠΕΛΑ ΜΑΡΙΑ 6977417434

• **ΚΟΚΚΙΝΗ ΚΛΩΣΤΗ ΠΛΕΓΜΕΝΗ**

ΜΑΘΙΟΥΔΑΚΗ ΕΛΙΝΑ 6973726642

Βάση Πορείας

Πρότυπο κέντρο μελέτης & ενισχυτικής δράσης για μαθητές Γυμνασίου

Φροντιστήριο ΠΟΡΕΙΑ
Ι.Θ Κακριδή 3 & Λ. Κνωσού 210
Τηλ.: 2810 238 780, E-mail: fr_poria@otenet.gr

f Βάση Πορείας

ΦΡΟΝΤΙΣΤΗΡΙΟ ΠΟΡΕΙΑ

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

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

f Φροντιστήριο Πορεία

ΣΕ ΡΥΘΜΟΥΣ ΕΥΡΩΠΑΙΚΟΥΣ ΤΟ 13ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ

Για άλλη μία φορά το 13ο Γυμνάσιο Ηρακλείου κινήθηκε σε ρυθμούς ευρωπαϊκούς υλοποιώντας 3 προγράμματα ERASMUS+ κι ένα πρόγραμμα e-twinning κατά τη διάρκεια της σχολικής χρονιάς 2023-2024.



Πιο συγκεκριμένα, τον **Οκτώβριο του 2023** μία εκπαιδευτικός μετακινήθηκε στη **Λιλ** της **Γαλλίας** όπου πραγματοποίησε σκιώδη εργασία (job shadowing) στο γαλλικό σχολείο Collège Louise Michel. Με αυτή την μετακίνηση ολοκληρώθηκε το ευρωπαϊκό σχέδιο KA122 με τίτλο «Οι καθηγητές έχουν τη δύναμη...να ονειρεύονται, να ενώνουν, να μαθαίνουν» που είχε ξεκινήσει τον **Οκτώβριο του 2022**.

Ακολούθησε η μετακίνηση 2 εκπαιδευτικών και 6 μαθητών της Γ' Γυμνασίου στις **Βρυξέλλες** τον **Ιανουάριο του 2024** στο πλαίσιο του προγράμματος KA210 "Facing and deal-

ing with change: a challenge for future youth around Europe". Κατά τη διάρκεια της μετακίνησης, οι συμμετέχοντες συναντήθηκαν με τους ευρωπαίους εταίρους τους από σχολεία της **Ισπανίας, Σερβίας, Ρουμανίας** και **Λιθουανίας** και όλοι μαζί επισκέφθηκαν το Μουσείο Φυσικής Ιστορίας των Βρυξελλών, το Μουσείο Ευρωπαϊκής Ιστορίας και το Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο.

Τον **Μάρτιο του 2024** δύο εκπαιδευτικοί ταξίδεψαν στην Εσθονία, όπου συναντήθηκαν με εκπαιδευτικούς από σχολεία της **Δανίας, Κροατίας** και **Εσθονίας** στο σχολείο Kärbla Basic School για το πρόγραμμα KA210 "What's out there" με στόχο τον προγραμματισμό των επόμενων δράσεων και συναντήσεων.

Η επόμενη ευρωπαϊκή δράση υλοποιήθηκε τον **Απρίλιο του 2024** με το πρόγραμμα e-twinning "Preserving water and biodiversity in our rivers, seas and oceans" σε συνεργασία με το γαλλικό σχολείο Collège Pierre Aguiton στη **Νορμανδία**. 16 μαθητές του σχολείου μας μαζί με 2 εκπαιδευτικούς φιλοξενήθηκαν στις μαθητικές εστίες του γαλλικού σχολείου και παρακολούθησαν μαθήματα στις τάξεις μαζί με τους Γάλλους συμμαθητές τους. Η μετακίνηση ολοκληρώθηκε με την παραμονή δύο ημερών στο **Παρίσι** με αφορμή την επίσκεψη στο Μουσείο Φυσικής Ιστορίας του Παρισιού.

Τέλος, τον **Μάιο του 2024** δύο εκπαιδευτικοί και δύο μαθητές της Α' Γυμνασίου μετακινήθηκαν στην **Κοπεγχάγη** όπου πραγματοποιήθηκε η 1η διεθνική συνάντηση μελέτης για το πρόγραμμα "What's out there" μαζί με ευρωπαίους εταίρους από τα συνεργαζόμενα σχολεία του προγράμματος. Κατά τη διάρκεια

της κινητικότητας, μαθητές και καθηγητές ξεναγήθηκαν στην πόλη της **Κοπεγχάγης**, γνώρισαν το εκπαιδευτικό σύστημα της **Δανίας** και πραγματοποίησαν καλλιτεχνική έκθεση δίνοντας δεύτερη ζωή σε σκουπίδια που συνέλεξαν από παραλία της πόλης.

Η ευρωπαϊκή διάσταση του σχολείου μας εδραιώνεται μέσα από την έγκριση ενός νέου προγράμματος KA122 με τίτλο "Οραματιζόμαστε, θέτουμε υψηλούς στόχους! Αποδεχόμαστε τον κόσμο και εξελισσόμαστε!" καθώς και την υλοποίηση ενός ακόμα σχεδίου KA210 σε συνεργασία με σχολεία από την **Κροατία, Πορτογαλία** και **Ιταλία** και ενός προγράμματος Monetia με σχολείο της **Ελβετίας**. Τέλος, στις **26 Σεπτεμβρίου** έχουμε τη χαρά να ανταποδώσουμε φιλοξενία στους εταίρους από το γαλλικό σχολείο της **Νορμανδίας** και τον **Οκτώβριο** στους εταίρους από το πρόγραμμα "What's out there"...τα καλύτερα έρχονται!

Η ευρωπαϊκή διάσταση του σχολείου μας εδραιώνεται μέσα από την έγκριση ενός νέου προγράμματος KA122 με τίτλο "Οραματιζόμαστε, θέτουμε υψηλούς στόχους! Αποδεχόμαστε τον κόσμο και εξελισσόμαστε!"


ΜΕΖΕΚΛΙΔΙΚΟ
ΚΑΦΕΝΕΙΟ - ΜΕΖΕΔΟΠΩΛΕΙΟ

Λ. Παπαναστασίου 197 Ηράκλειο - τηλ. 2810 323192


Βυιχάκης
ΚΡΕΟΠΩΛΕΙΟ

Μανώλης Βυιχάκης

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

«4ος ΡΟΔΑΝΘΕΙΟΣ ΔΡΟΜΟΣ 2024»

ΣΑΣ ΠΡΟΣΚΑΛΟΥΜΕ ΝΑ ΠΕΡΠΑΤΗΣΟΥΜΕ Ή ΝΑ ΤΡΕΞΟΥΜΕ ΤΗΝ ΚΥΡΙΑΚΗ 13 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2024!

Ελάτε να γίνουμε όλοι μια ομάδα ,μια παρέα και να περπατήσουμε ή να τρέξουμε όλοι μαζί την Κυριακή 13 Οκτωβρίου 2024 για τον 4ο ΡΟΔΑΝΘΕΙΟ ΔΡΟΜΟ.

Πάρτε τους φίλους σας, την οικογένεια σας, τους συμμαθητές σας, τους συναδέλφους σας και ελάτε!

Έχει γίνει πλέον θεσμός και για 4η χρονιά θα πραγματοποιήσουμε τον αγώνα αυτό, σε μια καταπληκτική διαδρομή, στη γειτονιά μας ,στην πόλη μας, μέσα από την Κνωσό και τον Καίρατο ποτάμι.

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 «4ο Ροδάνθειο Δρόμο 2024» 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 13 Οκτωβρίου 2024

Μέσα από αυτό τον αγώνα, ο Σύλλογος μας θέλει να προάγει τον αθλητισμό και την υγεία ,έχει ως στόχο την αύξηση της συμμετοχής όλων, μικρών και μεγάλων στη φυσική δραστηριότητα και τον αθλητισμό σε όλα τα επίπεδα, έτσι ώστε να υιοθετήσουμε έναν ενεργό και υγιή τρόπο ζωής. Η άθληση να γίνει τρόπος ζωής. 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)-.

• **Διαδρομή 5 χιλιομέτρων (άνδρες –γυναίκες),** Εκκίνηση οδός Σαμαράκη- Γαζίου (γραφεία Πολιτιστικού Συλλόγου)-δεξιά οδός Πολύμνιας- αριστερά Ερμή-οδός Τζών Τσάντουϊκ-οδός Λαβρέως



4ος ΡΟΔΑΝΘΕΙΟΣ δρόμος

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

ΚΥΡΙΑΚΗ 13 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2024

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 REGION OF CRETE

–αριστερά οδός Μεταγήνη 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 στο σύνδεσμο <https://forms.gle/gXxeUaH7povdbEP6A> από Δευτέρα 16 Σεπτεμβρίου 2024 μέχρι την Κυριακή 6 Οκτωβρίου 2024 στις 20.00.**

ΠΑΡΑΛΑΒΗ ΥΛΙΚΟΥ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ.

Η παραλαβή του υλικού(φανέλα ,νούμερο κ.λ.π.) θα πραγματοποιηθεί το Σάββατο 12-Οκτωβρίου-2024, την παραμονή των αγώνων στα γραφεία του Πολιτιστικού Συλλόγου (Ταντάλου και Γαζίου) <https://goo.gl/maps/osXJ7goC3RR8XM81A> και ώρες 10:00-13:00 και 17:00-20:00 .

• Επίσης όσοι θέλουν να βοηθήσουν ως εθελοντές να επικοινωνήσουν στο τηλέφωνο : 6977943733 ή στο email : politistikosaig@gmail.com ή για οποιαδήποτε πληροφορία.



envirol
ΚΑΥΣΙΜΑ • ΚΡΗΤΗΣ

AutoGas Διανομή Πετρελαίου Θέρμανσης

Τ: 2810 325565
Φ: 2810 241296

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

www.envirol.gr
info@envirol.gr



Valotta
flower sensation

Εμμανουέλα Γεμιτζάκη

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

ΣΚΑΚΙ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ & ΕΝΗΛΙΚΕΣ

Το σκάκι αναπτύσσει έναν ορθολογικό τρόπο σκέψης ακονίζοντας το μυαλό, δημιουργώντας ιδέες και βελτιώνοντας τις μνημονικές ικανότητες.



Τμήμα ενηλίκων
8.30-9.30 και παιδικά
τμήματα 9.30-10.30 και
10.30-12:00.

Το παιδί αναπτύσσει τη δημιουργική του φαντασία και μαθαίνει να προετοιμάζεται μεθοδικά και να στηρίζεται στις δικές του δυνάμεις.

Σύμφωνα μάλιστα με έρευνες τα παιδιά που μαθαίνουν και ασχολούνται μεθοδικά με το σκάκι από νηπιακή ηλικία, έχουν καλύτερες μαθητικές επιδόσεις στο σχολείο. Είναι ένας τρόπος να γυμνάσουμε

το μυαλό του παιδιού με ευχάριστο και δημιουργικό τρόπο, με επιμονή, υπομονή και πειθαρχία.

Πιστεύεται πως το σκάκι προήλθε από την Ινδία, πριν τον 7ο αιώνα. Η αξία των πεσσών καθορίστηκε στην Ισπανία τον 15ο αιώνα, ενώ οι κανόνες του παιχνιδιού οριστικοποιήθηκαν τον 19ο αιώνα.

Σήμερα, το σκάκι παίζεται από εκατομμύρια ανθρώπους σε όλο τον κόσμο, μήπως θέλετε να γίνετε ένας από αυτούς?

Για πρώτη φορά στον πολιτιστικό σύλλογο δημιουργείται τμήμα αρχαρίων ενηλίκων.

ΟΜΑΔΑ ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑΣ

Ο Πολιτιστικός Σύλλογος Αγίου Ιωάννη ανακοινώνει την λειτουργία της ομάδας Αυτογνωσίας. ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΣΩΜΑ ΚΑΙ ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΑΥΤΟΪΑΣΗ



Στόχοι της ομάδας είναι :

- Σύνδεση με το Σώμα μας.
- Επαφή και έκφραση των αυθεντικών μας συναισθημάτων.
- Ενεργοποίηση της εσωτερικής συνείδησης.
- Επαφή και σύνδεση με τον εσωτερικό μας εαυτό .
- Ενεργοποίηση της εσωτερικής Αυτοϊασης που διαθέτει το Σώμα μας.

Έναρξη συναντήσεων Δευτέρα 30/9/2024 στις 20:00μμ – 22:00μμ, στην αίθουσα του Πολιτιστικού Συλλόγου που βρίσκεται συμβολή των οδών Ταντάλου και Γαζίου.

Οι συναντήσεις θα γίνονται Δευτέρες και ώρα 20:00- 22:00μμ

Υπεύθυνη: Πετροχείλου Βασιλική, Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας-Σωματικής κατεύθυνσης.

Τηλέφωνο: 6936654921

φρούλα
κερασι
kids fashion

Γιορτάζουμε **10** Χρόνια !

Σας ανταμείβουμε με τις αγορές σας,
Σεπτέμβριο & Οκτώβριο!

Ευχαριστούμε για την εμπιστοσύνη σας !

Λεωφ.Κνωσσού 222, Άγιος Ιωάννης, Τ.2810234595
Καπετάν Εμμ.Μπαντουβά 56, Πατέλες, Τ.2810222177
Follow us - **Fraoula kerasi kids fashion**

ΕΚΛΕΚΤΑ ΦΡΕΣΚΑ ΚΡΕΑΤΑ

ΤΥΡΟΚΟΜΙΚΑ

ΑΛΛΑΝΤΙΚΑ



Μαρμαράς

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

ΝΤΟΜΑΤΑ

Πιο πολύτιμη απ' όσο φανταζόμαστε

Η ντομάτα είναι αναμφίβολα ένα από τα πιο δημοφιλή λαχανικά του καλοκαιριού. Καταναλώνεται όλο το χρόνο στην Ελλάδα και σπάνια λείπει από το τραπέζι ή τη χωριάτικη σαλάτα.



Τα αντιοξειδωτικά που περιέχει η ντομάτα

Τα οφέλη που έχει η ντομάτα για την υγεία μπορεί να διαφέρουν μεταξύ των διαφορετικών τύπων ντομάτας. Για παράδειγμα, τα ντοματίνια έχουν υψηλότερη περιεκτικότητα σε βήτα-καροτίνη από την κανονική ντομάτα. Υπάρχουν και ντοματίνια που έχουν βαθύ κόκκινο χρώμα ή και μωβ. Σε κάθε περίπτωση όσο πιο σκούρο το χρώμα της ντομάτας τόσο μεγαλύτερη η περιεκτικότητα σε φυτοχημικά στοιχεία με μεγάλη αντιοξειδωτική δράση.

Το μαγείρεμα της ντομάτας φαίνεται να αυξάνει τη διαθεσιμότητα βασικών θρεπτικών συστατικών και κυρίως των ισχυρών αντιοξειδωτικών στοιχείων τα οποία είναι τα καροτενοειδή, το λυκοπένιο, η λουτεΐνη και η ζεαξανθίνη.

Οι μαγειρεμένες ντομάτες παρέχουν περισσότερη λουτεΐνη και ζεαξανθίνη από τις λιαστές ντομάτες και τα τοματίνια.

Οι αντιοξειδωτικές ουσίες αποδεικνύονται τα τελευταία χρόνια εξαιρετικά ωφέλιμες στον ανθρώπινο οργανισμό. Πρέπει ωστόσο να σημειώσουμε πως τόσο το λυκοπένιο όσο και όλα τα αντιοξειδωτικά είναι λιποδιαλυτά στοιχεία, πράγμα που σημαίνει πως η κατανάλωσή τους με κάτι λιπαρό αυξάνει την απορρόφηση και τη βιοδιαθεσιμότητά τους. Προσθέστε απλά λίγο ελαιόλαδο ή λίγο τυρί στη σαλάτα ή στη σάλτσα ντομάτας σας ώστε να επωφεληθείτε στο έπακρο από τη δράση του λυκοπενίου και των φλαβονοειδών που βρίσκονται στη ντομάτα.

Τα διατροφικά οφέλη της ντομάτας για την υγεία

- Είναι φορτωμένη με πολλά αντιοξειδωτικά στοιχεία που έχουν ευεργετική δράση για την υγεία του ανθρώπου. Συγκεκριμένα περιέχει λυκοπένιο, βιταμίνη C, Β καροτίνη, λουτεΐνη, ζεαξανθίνη και βιταμίνη Α.
- Είναι η μεγαλύτερη πηγή λυκοπενίου σε σχέση με όλα τα φρούτα και λαχανικά
- Βελτιώνει την όραση και μειώνει τις πιθανότητες εμφάνισης εκφυλιστικών παθήσεων όπως εκφύλιση της ωχράς κηλίδας και ο καταρράκτης ματιών (λουτεΐνη, ζεαξανθίνη, βιταμίνη C, βιταμίνη Α)
- Αποτελεί ασπίδα ενάντια σε διάφορες μορφές καρκίνου όπως του παχέος εντέρου (καταπολεμά τις ελεύθερες ρίζες και μειώνει το οξειδωτικό στρες)
- Μειώνει το ρίσκο εμφάνισης από καρδιοπάθειες (αντιοξειδωτικά με καρδιοπροστατευτική δράση)
- Συμβάλλει στην λάμψη της επιδερμίδας και των μαλλιών (βιταμίνη C, βιταμίνη Α παραγωγή κολλαγόνου)

- Συμβάλλει στην προσπάθεια μείωσης της χοληστερίνης (φυτικές ίνες)
 - Συμβάλλει στην καλή υγεία του εντέρου (φυτικές ίνες)
 - Οξειδωτικό στρες. Η κατανάλωση ντομάτας καταπολεμά τις βλαβερές συνέπειες του καπνίσματος και των ελευθέρων ριζών λόγω των ισχυρών αντιοξειδωτικών που περιέχει.
 - Μειώνει τις πιθανότητες εμφάνισης αναπνευστικών προβλημάτων και του άσθματος (λυκοπένιο, βιταμίνη Α, βιταμίνη C, φλαβονοειδή)
 - Προφυλάσσει από λοιμώξεις του ουροποιητικού συστήματος (κάλιο, βιταμίνη C, Β καροτίνη, μαγνήσιο, βιταμίνη Β6)
 - Πέτρες στα νεφρά. Η τακτική κατανάλωση αποτρέπει τη δημιουργία χολόλιθων και πετρών στα νεφρά (βιταμίνη C, κάλιο)
 - Μείωση φλεγμονών. Η ντομάτα καταπολεμά τις φλεγμονές καθώς περιέχει βιταμίνη C, λυκοπένιο, άλφα-λιποϊκό οξύ, Β καροτίνη και βιταμίνη Α.
 - Εγκυμοσύνη. Η ντομάτα αποτελεί καλή πηγή φυλλικού οξέος που είναι απαραίτητο κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.
- Στην Ελλάδα η ντομάτα ήρθε το 1818, όπως και η πατάτα.
 Η Ελλάδα παράγει περίπου 1 εκατομμύριο τόνους ντομάτα και την καταναλώνουμε ως σαλάτα ή ως σάλτσα για τα φαγητά.

ΓΛΥΚΟ ΝΤΟΜΑΤΑΚΙ

45' προετοιμασία για 2 κιλά περίπου

1.1000γρ. ντομάτες μικρές, στρογγυλές (αυτές που πωλούνται και σε τσαμπί) ή πομοντόρια, ξεφλουδισμένες
 Φρέσκος χυμός από 2 λεμόνια 40 γρ.
 αμύγδαλα λευκά
 5-6 φύλλα αρμπαρόριζα

Διαδικασία

1. Για να φτιάξουμε γλυκό ντοματάκι χωρίς ασβέστη, αρχικά, με ένα μαχαιράκι κάνουμε δύο παράλληλες χαρακίες στο κάτω μέρος από τις ντομάτες τόσο όσο να μπορέσουμε να βγάλουμε με το δάχτυλό μας ή με ένα κουτάλι τους σπόρους τους.
2. Σε μια κατσαρόλα βάζουμε τη ζάχαρη με 700 ml νερό και ζεσταίνουμε σε δυνατή φωτιά.
3. Ανακατεύουμε μόνο στην αρχή και αφήνουμε το σιρόπι να βράσει για 2-3 λεπτά (από την ώρα που ξεκινάει ο



- κοχλασμός), μέχρι να δέσει ελαφρώς.
4. Προσθέτουμε τις ντομάτες.
5. Χαμηλώνουμε λίγο τη φωτιά και, μόλις πάρουν βράση, μετράμε 10 λεπτά και προσθέτουμε τον χυμό λεμονιού μαζί με τα αμύγδαλα.
6. Αφήνουμε να βράσουν για ακόμη 15 λεπτά, περίπου, μέχρι να δέσει το γλυκό - ο χρόνος εξαρτάται από τα υγρά που αφήνουν οι ντομάτες.
7. Προς το τέλος, ρίχνουμε και την αρμπαρόριζα.
8. Μόλις είναι έτοιμο, γεμίζουμε αποστειρωμένα βάζα και τα διατηρούμε στο ντουλάπι για τουλάχιστον 8 μήνες.

GEOSUPPLIES
 ΚΑΛΟΥΔΑΚΗ - ΠΕΤΡΑΚΗ

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

ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΓΙΟΓΚΑ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ

Για τρίτη συνεχόμενη χρονιά τα μάθημα της παιδικής γιόγκα περιλαμβάνεται στις δραστηριότητες του Πολιτιστικού Συλλόγου Αγίου Ιωάννου.

Η πιστοποιημένη εκπαιδευτρια και σύμβουλος προσωπικής ανάπτυξης Χαχλιούτη Μαριλένα σας περιμένει Κάθε Δευτέρα 5-6 μ.μ. και 6-7 μ.μ., δηλώστε τη συμμετοχή σας στο τηλέφωνο επικοινωνίας +306945929720. Τα μαθήματα περιλαμβάνουν ασκήσεις, παιχνίδια συγκέντρωσης, ομαδικότητας, αναπνοών, χαλάρωσης, μνήμης, δημιουργικού παιχνιδιού, ισορροπίας και ευεξίας που προσφέρουν μια ολοκληρωμένη προσέγγιση για την ενίσχυση της υγείας και της ευημερίας των παιδιών, προάγοντας μια ισορροπημένη και αρμονική ανάπτυξη.

1. Σωματικά Οφέλη

• Βελτίωση της Ευλυγισίας και της Ισορροπίας

Η παιδική γιόγκα βοηθά τα παιδιά να αναπτύξουν ευλυγισία και ισορροπία μέσα από στάσεις που ενθαρρύνουν την κίνηση και τη διάταση. Η εναέρια γιόγκα, χρησιμοποιώντας αιωρούμενα υφάσματα, προσφέρει μια μοναδική εμπειρία που βοηθά τα παιδιά να εξερευνούν την κίνηση στον αέρα, ενισχύοντας την ευλυγισία τους και βελτιώνοντας την ισορροπία με έναν διασκεδαστικό τρόπο.

• Ενίσχυση της Μυϊκής Δύναμης και Συντονισμού

Οι ασκήσεις γιόγκα απαιτούν τη συμμετοχή διάφορων μυϊκών ομάδων, συμβάλλοντας στην ανάπτυξη της μυϊκής δύναμης και στον καλύτερο συντονισμό. Η εναέρια γιόγκα βοηθά τα παιδιά να ενισχύσουν τους μύες τους, ενώ παράλληλα βελτιώνουν την αίσθηση του σώματός τους στο χώρο, κάτι που είναι κρίσιμο για τη συνολική τους ανάπτυξη.

• Αύξηση της Σωματικής Αντοχής

Η γιόγκα και η εναέρια γιόγκα ενισχύουν την καρδιοαναπνευστική αντοχή, κάνοντας τα παιδιά πιο δυνατά και ανθεκτικά. Οι συνεχιζόμενες ασκήσεις βελτιώνουν τη λειτουργία του καρδιαγγειακού συστήματος, συμβάλλοντας σε μια καλύτερη φυσική κατάσταση.

2. Ψυχικά και Συναισθηματικά Οφέλη

• Μείωση του Άγχους και της Έντασης

Οι ασκήσεις γιόγκα και οι τεχνικές αναπνοών βοηθούν τα παιδιά να ηρεμήσουν και να μειώσουν το άγχος. Η συγκέντρωση στην αναπνοή και στις απαλές κινήσεις της γιόγκα δημιουργεί ένα αίσθημα ηρεμίας και χαλάρωσης, το οποίο είναι κρίσιμο για την ψυχική τους ευεξία.

• Βελτίωση της Συγκέντρωσης και της Προσοχής

Η γιόγκα απαιτεί προσοχή και συγκέντρωση, κάτι που βοηθά τα παιδιά να αναπτύξουν καλύτερες δεξιότητες



συγκέντρωσης. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό για τα παιδιά που αντιμετωπίζουν δυσκολίες συγκέντρωσης στο σχολείο ή σε άλλες δραστηριότητες.

• Ενίσχυση της Αυτοπεποίθησης και της Αυτοεκτίμησης

Η επιτυχία στην εκτέλεση νέων στάσεων και η εξερεύνηση της εναέριας γιόγκα δίνει στα παιδιά ένα αίσθημα επίτευξης. Αυτή η αίσθηση επιτυχίας και η δυνατότητα να δοκιμάζουν νέες προκλήσεις ενισχύει την αυτοπεποίθησή τους και προάγει μια θετική αυτό-εικόνα.

3. Οφέλη από τις Τεχνικές Αναπνοών

Οι τεχνικές αναπνοών βοηθούν τα παιδιά να ελέγχουν καλύτερα την αναπνοή τους, κάτι που είναι κρίσιμο για την ψυχική ηρεμία και τη φυσιολογική λειτουργία του οργανισμού. Η βαθιά και ελεγχόμενη αναπνοή ενισχύει τη λειτουργία του αναπνευστικού συστήματος, ενώ ταυτόχρονα μειώνει το άγχος και την ένταση.

4. Οφέλη από τα Παιχνίδια στην Παιδική Γιόγκα

Τα παιχνίδια είναι ένας εξαιρετικός τρόπος να ενσωματωθεί η γιόγκα στην καθημερινή ζωή των παιδιών. Μέσα από τα παιχνίδια, τα παιδιά μπορούν να μάθουν στάσεις γιόγκα και αναπνοές με έναν διασκεδαστικό και ελκυστικό τρόπο. Τα παιχνίδια προάγουν την ομαδικότητα, τη συνεργασία και την αλληλεπίδραση, ενώ παράλληλα ενισχύουν τη δημιουργικότητα και τη φαντασία των παιδιών.

5. Οφέλη του Διαλογισμού

Ο διαλογισμός βοηθά τα παιδιά να αναπτύξουν αυτογνωσία και αυτοέλεγχο. Μέσα από τον διαλογισμό, τα παιδιά μαθαίνουν να ηρεμούν το μυαλό τους, να μειώνουν την ένταση και να αποκτούν καλύτερη κατανόηση των συναισθημάτων τους. Ο διαλογισμός ενισχύει την πνευματική διαύγεια και προάγει την ψυχική ευεξία, κάνοντάς τον ένα πολύτιμο εργαλείο για την ανάπτυξη των παιδιών.

Συμπεράσματα

Η παιδική γιόγκα (yoga kids), η εναέρια γιόγκα (aerial yoga kids), οι τεχνικές αναπνοών, τα παιχνίδια και ο διαλογισμός παρέχουν στα παιδιά μια ολιστική προσέγγιση για την υγεία και την ευεξία τους. Αυτές οι πρακτικές βοηθούν τα παιδιά να αναπτύξουν, τόσο τη σωματική, όσο και την ψυχική τους ανθεκτικότητα, προάγοντας μια υγιή και ισορροπημένη ανάπτυξη. Ενσωματώνοντας αυτές τις δραστηριότητες στην καθημερινότητα των παιδιών, μπορούμε να τα βοηθήσουμε να χτίσουν μια βάση για μια ζωή γεμάτη υγεία, ευτυχία και αρμονία.

χονδρική - λιανική

... με το

γάντι

χαρτικά
απορρυπαντικά
είδη συσκευασίας

Ανέστης Παλιούρας
Κλειώ Μελισσουράκη

Λ.Κνωσσού 304, Ηράκλειο Κρήτης
τ.2810 361.764 κ.6937 300635

Γνωριμία με την Υφαντική

Για τρίτη συνεχή χρονιά το εργαστήριο Υφαντικής «Εργαστήρι» της Ζωής Παπαδάκη 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.

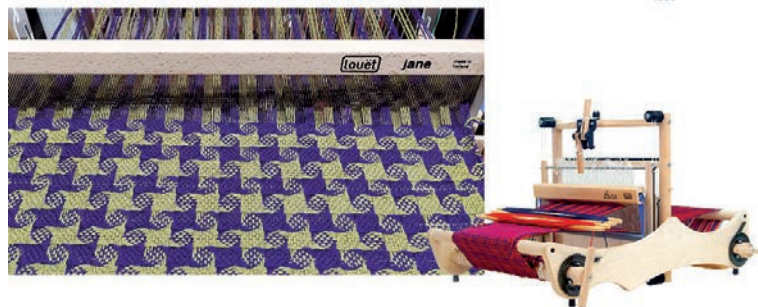
Τα εργαστήρια υφαντικής απευθύνονται σε όλες τις ηλικιακές ομάδες και δεν απαιτούν γνώσεις υφαντικής από πριν.

Διδάσκονται διαφορετικές τεχνικές ύφανσης, παραδοσιακές και σύγχρονες, πάνω σε σύγχρονους επιτραπέζιους φορητούς αργαλειούς, όρθιους και καθιστούς.

Τον Μάρτη του 2023 πραγματοποιήθηκε με επιτυχία εκδήλωση με θέμα την υφαντική με διοργάνωση του συλλόγου και ομιλήτρια την κ. Παπαδάκη καθώς και έκθεση των δημιουργιών των συμμετεχόντων στα σεμινάρια. Επίσης οργανώθηκε βιωματικό εργαστήριο για παιδιά για τη γνωριμία με τις λαϊκές τέχνες. Και τις δύο δράσεις παρακολούθησε πλήθος κόσμου.

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.

Μαθήματα Υφαντικής με τη Ζωή Παπαδάκη
Πληροφορίες: 69 72 777 491



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

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΚΗ ΟΜΑΔΑ

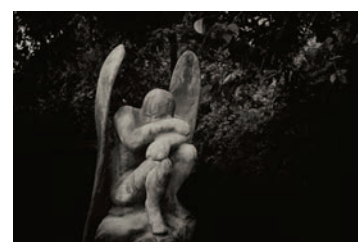


Η φωτογραφική ομάδα Αγ. Ιωάννη διοργανώνει και εφέτος μαθήματα φωτογραφίας για αρχάριους με στόχο την εκμάθηση της τεχνικής του φωτογραφικού μέσου.

Ευπρόσδεκτοι είναι νεοί από 15 έως 105 ετών για τη δημιουργία ομάδας και με την υπόσχεση της καλλιτεχνικής αφύπνισης, τη συμμετοχή σε έκθεση φωτογραφίας και σε φωτοβόλτες.

Δεν είναι απαραίτητη αρχικά η κατοχή φωτογραφικής μηχανής, αυτό είναι κάτι που το συζητάμε στην πορεία.

Για περισσότερες πληροφορίες απευθυνθείτε στον υπεύθυνο του τμήματος Γιώργο Πλατάκη στο 6942057334.



Ψητοπωλείο Εστιατόριο

ΛΕΩΦΟΡΟΣ

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ
11:00 έως 01:00

Λεωφόρος Κνωσού 235 Τηλ.: 2810 233930

LAKU kafe

2810 320888
Λ. Κνωσού 284

in coffee we trust

LAKU kafe
LAKU_kafe

LAKU.KAFE

Το περιβάλλον είναι η ζωή μας

Γράφει ο Βαγγέλης Αλεξάκης



Πάντα από το βήμα αυτό προσπαθούμε να προβάλουμε τα προβλήματα του προαστίου μας με έμφαση στα πιο επείγοντα που χρειάζονται άμεση λύση. Το μεγαλύτερο όμως πρόβλημα είναι η επίπτωση τους στο περιβάλλον του προαστίου μας. Η ατμοσφαιρική επιβάρυνση και η ηχορύπανση που προκαλεί το ασφυκτικό κυκλοφοριακό πρόβλημα της Λ. Κνωσού απαιτεί άμεση λύση .



Δυστυχώς όμως αυτό επιδεινώνεται κατά τους θερινούς μήνες λόγω της μεγάλης επισκεψιμότητας των αρχαιοτήτων της Κνωσού. Χρόνια τώρα το μεγάλο αυτό πρόβλημα το έχουμε αναδείξει πάρα πολλές φορές, όμως δεν υπήρξε ποτέ πολιτική βούληση για την λύση του.

Η Λ. Κνωσού όλο τον χρόνο εξυπηρετεί την εφορία, τον ΟΑΕΔ, πολλές τράπεζες, περί τις δέκα σχολικές μονάδες όλων των βαθμίδων και τμήματα του πανεπιστημίου Κρήτης, παρά ταύτα δεν υλοποιείται η παράκαμψη της που είναι επιβεβλημένη από το ύψος της οδού Νάθυνα ώστε να λυθεί εν μέρει το πρόβλημα .

Η σχεδόν παντελής έλλειψη πρασίνου και μετά από τριάντα και πλέον χρόνια οι 41 κοινόχρηστοι χώροι που έχουν προβλεφθεί από το σχέδιο πόλης «Αγ. Ιωάννης –Μεσαμπελιές» δεν έχουν αξιοποιηθεί με δένδροφύτευση παρά ελάχιστα. Η αξιοποίηση αυτών σημαίνει βελτίωση της ποιότητας ζωής των κατοίκων του προαστίου.

Οι ελάχιστοι πνεύμονες πρασίνου που υπάρχουν πρέπει να προστατευτούν ως κόρη οφθαλμού και να μην επιτρέψουμε οι κάτοικοι του προαστίου μας την παραμικρή τσιμεντοποίηση των χώρων αυτών από οποιοδήποτε φορέα . Από την μεριά του ο Δήμος πρέπει να προβεί σε εκπόνηση μελετών για την προστασία του περιβάλλοντος γιατί το περιβάλλον είναι η ζωή μας.

Ο πολιτιστικός σύλλογος του Αη Γιάννη πριν από πολλά χρόνια και μετά από πρόταση ορισμένων ευαισθητοποιημένων μελών του, ζήτησε από τον Δήμο να του παραχωρήσει την χρήση ενός από τους 41 κοινόχρηστους χώρους, επί της οδού Ν. Κρασαδάκη και από σκουπιδότοπο τον μετέτρεψε σε ένα αστικό λαχανόκηπο. Με τον τρόπο αυτό δημιουργήθηκε ένας πνεύμονας πρασίνου και ένας χώρος που από όλα τα σχολεία της περιοχής και όχι μόνο οι μικροί μαθητές μπορούν να μάθουν πολλά πράγματα για την φύτευση , την ανάπτυξη και την καρποφορία των φυτών.

Σε άλλο μεγάλο πνεύμονα πρασίνου στην καρδιά του προαστίου ευαισθητοποιημένοι συμπολίτες μας ανέλαβαν τον καθαρισμό, την απομάκρυνση των σκουπιδιών και κλάδεψαν τα δένδρα έτσι ώστε να καταστεί ο χώρος επισκέψιμος για μικρούς και μεγάλους.

Άλλη μεγάλη περιβαλλοντική «αμαρτία» είναι το ρέμα ανατομικά του προαστίου μας, όπως λέγεται το ρέμα του Αη Γιάννη . Είναι ένας χώρος απείρου φυσικού κάλλους που χρόνια τώρα δεν βρέθηκε μια δημοτική αρχή να τον αξιοποιήσει, να τον καθαρίσει και με την διάνοιξη της παρόχθιας οδού να δημιουργήσει χώρους αναψυχής προς όφελος των κατοίκων του προαστίου μας και όχι μόνο.

Τέλος ευελπιστούμε ότι θα υπάρξει ένα ολοκληρωμένο σχέδιο από την νέα δημοτική αρχή που θα καλύπτει τις ανάγκες των κατοίκων για ποιοτική ζωή με σεβασμό στο περιβάλλον.



ΓΕΡΜΑΝΟΣ
στην καρδιά της τεχνολογίας

Ηράκλειο Κρήτης, Λ. Κνωσού 210

Οι ελάχιστοι πνεύμονες πρασίνου που υπάρχουν πρέπει να προστατευτούν ως κόρη οφθαλμού και να μην επιτρέψουμε οι κάτοικοι του προαστίου μας την παραμικρή τσιμεντοποίηση των χώρων αυτών από οποιοδήποτε φορέα .

Από την μεριά του ο Δήμος πρέπει να προβεί σε εκπόνηση μελετών για την προστασία του περιβάλλοντος γιατί το περιβάλλον είναι η ζωή μας.





ΟΜΙΛΟΣ ΠΑΠΑΔΟΚΩΣΤΑΣ

Σχολές Κρητικών Χορών

- ✓ Τμήματα μουσικοκινητικής αγωγής για παιδιά από 4 ετών
- ✓ Παιδικά και εφηβικά τμήματα
- ✓ Τμήματα ενηλίκων αρχάριων
- ✓ Τμήματα ενηλίκων για προχωρημένους
- ✓ Ιδιαίτερα μαθήματα

Εργαστήρι Θεατρικού Παιχνιδιού & Δημιουργικής Έκφρασης για παιδιά από 2,5 έως 17 ετών

Τα μαθήματα θα πραγματοποιούνται Παρασκευή Απόγευμα και Σάββατο Πρωί

Με την καθοδήγηση  **ΘΕΑΤΡΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ**
ΘΕΑΤΡΟ ΗΜΕΡΑΣ

ΕΓΓΡΑΦΕΣ & ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΩΝ: ΔΕΥΤΕΡΑ - ΠΕΜΠΤΗ 18:00 - 22:00

Κνωσού 41 2813013013 | Άγιος Ιωάννης 2814011265

Μαθήματα Yoga

Γιόγκα σημαίνει ένωση και ισορροπία!



Ένωση αρχικά με τον εαυτό μας και ύστερα με όλους και όλα, όσα υπάρχουν γύρω μας.

Όταν συμβεί αυτή η ένωση ταυτόχρονα επέρχεται η πολυπόθητη ισορροπία και ευεξία σε σωματικό και ψυχικό επίπεδο.

Ο τρόπος που ζούμε σήμερα, κάθε άλλο παρά ευνοεί την ένωση και την επικοινωνία με τον εαυτό μας. Οι τεράστιες απαιτήσεις που προκύπτουν από τον σημερινό τρόπο ζωής δεν αφήνουν περιθώρια για την φροντίδα του εαυτού μας, έτσι όπως ορίζει η έννοια «ποιότητα ζωής». Και ενώ το βιοτικό επίπεδο βελτιώνεται με μια πληθώρα υλικών αγαθών η απόκτησή τους δεν συμβαδίζει με την ευτυχία μας. Το κυνήγι των αγαθών και η τεράστιες

προκλήσεις τις επιβίωσης, μας αναγκάζουν να αποξενωνόμαστε από τον εαυτό μας αλλά και από τους γύρω μας. Ο τρόπος της ζωής μας γίνεται μηχανικός με ελάχιστο ελεύθερο ποιοτικό χρόνο.

Η πανάρχαια επιστήμη της yoga είναι η επιστήμη των αναπνών και των ασκήσεων που ενεργοποιούν το σώμα και το πνεύμα.

Η γιόγκα δεν είναι μόνο σωματική άσκηση, αλλά και ένα μονοπάτι πνευματικής ανάπτυξης. Προάγει την εσωτερική γαλήνη, την αυτογνωσία και τη σύνδεση με τον εσωτερικό εαυτό μας, προσφέροντας ένα βαθύτερο νόημα στη ζωή.

Συνολικά, η γιόγκα είναι μια πρακτική που βελτιώνει την ποιότητα ζωής και προσφέρει εργαλεία για να αντιμετωπίσουμε τις προκλήσεις της καθημερινότητας με ψυχραιμία και αυτοπεποίθηση. Είναι μια διαδρομή προς την ολοκλήρωση και την εσωτερική γαλήνη, που μπορεί να βελτιώσει κάθε πτυχή της ζωής μας.

Διδάσκεται στον πολιτιστικό Σύλλογο του Αη Γιάννη κάθε Δευτέρα, Τετάρτη και Παρασκευή από την Μαρία Δεληγιάνη, Εκπαιδευτρια Yoga και ψυχοθεραπεύτρια με πολυετή πείρα στην πρακτική και την φιλοσοφία της Yoga.

Η πρακτική είναι ανοικτή σε όλους ανεξαρτήτως ηλικίας και προηγούμενης εμπειρίας στην yoga.

Τα στυλ της yoga που διδάσκονται:

1. Hatha Yoga παραδοσιακό σύστημα. Για μυϊκή ενδυνάμωση, αντοχή, ευθυγράμμιση και τόνωση του οργανισμού σε όλα τα επίπεδα.
2. Vinyasa Flow για ευλυγισία και ενεργειακή ροή.
3. Yin Yoga, θεραπευτική αποκατάσταση του μυοσκελετικού συστήματος και ενεργειακό ξεμπλοκάρισμα.
4. Rebirthing Yoga με έμφαση σε αναπνευστικές τεχνικές, anti stress, για συναισθηματική αποσυμπίεση.

. Το πρόγραμμα:

| Δευτέρα | Τετάρτη | Παρασκευή |
|---------------------------------------|--|---|
| 09:00 - 10:30 Vinyasa flow Yoga | 09:00 - 10:30 Hatha Yoga 16:30 - 18:00 Hatha Yoga | 09:00 - 10:30 Yin Rebirthing Yoga |

• Δηλώστε έγκαιρα τη συμμετοχή σας (καθώς υπάρχει ήδη μεγάλη προσέλευση μαθητών) και βελτιώστε την σωματική και ψυχική σας υγεία. Τηλέφωνο επικοινωνίας για συμμετοχές και πληροφορίες: **6947122881**.

Χαλκιάδακας
ΤΟ ΟΝΟΜΑ ΠΟΥ ΕΜΠΙΣΤΕΥΕΣΤΕ

Διαδα στον άνθρωπο και το περιβάλλον



Χαμηλότερο ενεργειακό αποτύπωμα με χρήση ΑΠΕ

- Μείωση των εκπομπών CO₂ κατά 31%
- Στήριξη Ηλεκτροκίνησης με ηλεκτρικά αυτοκίνητα και σταθμούς φόρτισης
- Κυκλική οικονομία για τα οργανικά απόβλητα και ανακύκλωση



Οι άνθρωποί μας

- ➔ Αξιολόγηση και εξέλιξη 1.700 εργαζόμενων
- ➔ Εκπαίδευση - Ακαδημία Χαλκιάδακας

ΑΚΑΔΗΜΙΑ
Χαλκιάδακας

1700

Η μεγαλύτερη οικογένεια της Κρήτης



Κοινωνία

- ➔ Ίσες Ευκαιρίες για όλους. Δράσεις για την συμπερίληψη των ΑΜΕΑ
- ➔ Αλληλεγγύη σε Κοινωνικά Παντοπωλεία, Συσσίτια, Τράπεζα Τροφίμων Κρήτης, Πολύτεχνους
- ➔ Στήριξη δομών υγείας, πολιτιστικών και αθλητικών δράσεων



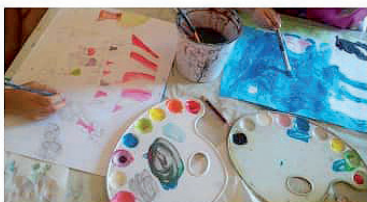
Χαλκιάδακας
ΙΣΕΣ
ΕΥΚΑΙΡΙΕΣ
ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ

Κρήτη

- Μεγαλύτερη ποικιλία κρητικών προϊόντων
- Στήριξη κρητικών προμηθευτών και παραγωγών



ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΖΩΓΡΑΦΙΚΗΣ



Μαθήμα παιδιών



Μάθημα ενηλίκων

ΕΛΕΝΗ ΤΖΑΓΚΑΡΑΚΗ

Στα μαθήματα εικαστικών για παιδιά ανακαλύπτουμε τον εικαστικό κόσμο με ζωγραφική, γλυπτική, χαρακτική, κολάζ, κατασκευές. Μαθαίνουμε τα εικαστικά υλικά αλλά και πειραματιζόμαστε μαζί τους, συνδυάζοντας τις νέες γνώσεις με τις ιδέες μας. Γνωρίζουμε καλλιτέχνες, τα έργα τους και την ζωή τους. Πραγματοποιούμε επισκέψεις σε χώρους εικαστικών δράσεων.

Στα μαθήματα ζωγραφικής για ενήλικες δουλεύουμε με το ελεύθερο σχέδιο και το χρώμα. Χρησιμοποιούμε μολύβι, κάρβουνο, τέμπερες, λάδια, ακουαρέλες, ακρυλικά. Μελετάμε Ιστορία Τέχνης. Πραγματοποιούμε επισκέψεις σε χώρους εικαστικών δράσεων.

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΚΡΗΤΙΚΟΙ ΧΟΡΟΙ



**Λαός που την παράδοση
τηνε πετάζει πέρα,
μοιάζει με σκόνη που σκορπά
στην ταραχή τ' αέρα.**

Με αυτή την μαντινάδα του Κωστή Δ. Φαραζάκη, θα συνεχίσω και θα εκφράσω την άποψή μου, ότι ο κάθε τόπος έχει της δικές του παραδόσεις, τον δικό του πολιτισμό, έτσι κι εμείς στην αγαπημένη μας Κρήτη, έχουμε λαμπερές παραδόσεις και πολιτισμό μοναδικό στον Κόσμο, και είμαστε υπερήφανοι, για όλα τα ιδεώδη και ιδανικά

που μας άφησαν οι πρόγονοι μας. Αυτά είναι η πολιτιστική μας κληρονομιά, και πρέπει να την διαφυλαξουμε σαν κόρη οφθαλμού. Συγχαίρουμε και ευχαριστούμε τον Πολιτιστικό σύλλογο του Αγίου Ιωάννη Ηρακλείου Κρήτης, που μας δίνει την δυνατότητα και φέτος να μεταλαμπαδεύσουμε αρχής γινομένης από 1η Οκτωβρίου 2024, στις νεότερες γενιές τους μοναδικούς και λεβεντικούς χορούς της Κρήτης μας. Με αγάπη και εκτίμηση
Κα Ελένη κιν. 6948382116

Λογιστικές υπηρεσίες για επιχειρήσεις

Συνδυάζοντας άρτια την εμπειρία με τη διορατικότητα, και με γνώμονα την καλλιέργεια μακροχρόνιων σχέσεων συνεργασίας, αναπτύσσουμε σχέσεις εμπιστοσύνης προσφέροντας υπηρεσίες προσαρμοσμένες στις ιδιαίτερες ανάγκες των πελατών μας.

Σας παρέχουμε:

- Λογιστικές υπηρεσίες
- Φοροτεχνικές υπηρεσίες
- Μισθοδοσία
- Συμβουλευτικές υπηρεσίες
- Συγχρηματοδοτούμενα προγράμματα επιχειρήσεων

Δίνουμε αξία στην επιχείρησή σας.



Lapidakis Accounting
Εθνομαρτύρων 54, Τ.Κ. 71409
τηλ. 2810 322383
www.lapidakis.gr



Για το δικαίωμα των παιδιών στην προσχολική αγωγή και τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν οι γονείς.



Η προσχολική φροντίδα και αγωγή είναι ιδιαίτερα σημαντική για την ακόλουθη εκπαιδευτική πορεία των μαθητών, τη διαπαιδαγώγησή τους και συνολικά για την ανάπτυξή τους.

Η προσχολική αγωγή, συνολικά και ενιαία (0-6 ετών), είναι μία ηλικία κατά την οποία επιλύονται και αναπτύσσονται θεμελιώδεις ανθρώπινες ικανότητες, διαμορφώνονται βάσεις για την ανάπτυξη της ανθρώπινης προσωπικότητας.

Έτσι, θα έπρεπε να είναι καθολικό δικαίωμα η δωρεάν πρόσβαση όλων παιδιών στην προσχολική αγωγή, σε σύγχρονες και ασφαλείς υποδομές, στελεχωμένες με το αναγκαίο επιστημονικό και βοηθητικό μόνιμο, όλων των ειδικοτήτων.

Διαχρονικά, από όλες τις κυβερνήσεις το δικαίωμα αυτό των παιδιών στην προσχολική αγωγή αντιμετωπίζεται ευκαιριακά και ως κόστος με αποτέλεσμα κάθε χρόνο χιλιάδες

παιδιά να μένουν εκτός δημόσιων βρεφικών (ηλικίες 8 μηνών έως 2,5 ετών) και παιδικών σταθμών (ηλικίες 2,5 έως 4 ετών).

Το απαράδεκτο καθεστώς των εισοδηματικών κριτηρίων για την εισαγωγή σε αυτές τις δομές βρεφών και νηπίων αποκλείει εκατοντάδες οικογένειες –πολλές δεν έχουν καν το δικαίωμα να κάνουν αίτηση για voucher– οι οποίες σε συνδυασμό με την ακρίβεια και τα υπόλοιπα έξοδα, δεν μπορούν να ανταπεξέλθουν οικονομικά στα τροφεία των ιδιωτικών παιδικών σταθμών.

Τα voucher που μοιράζονται, καταλήγουν «δώρο-άδωρο» αφού οι θέσεις στους δημόσιους παιδικούς και βρεφικούς σταθμούς δεν επαρκούν, ενώ και στους ιδιωτικούς ο αριθμός των θέσεων με voucher είναι περιορισμένος, με αποτέλεσμα τα παιδιά να μένουν τελείως εκτός.

Επιπλέον για τα παιδιά που χρειάζονται παράλληλη στήριξη δεν υπάρχει πρόβλεψη

και είτε οι γονείς θα καλύψουν οι ίδιοι εξ' ολοκλήρου το κόστος, αν φυσικά μπορούν, ή τα παιδιά θα αποκλειστούν από τις δομές!

Η προσχολική αγωγή είναι αναγκαία και για όλα τα παιδιά αλλά και για τους γονείς. Η που χρειάζεται να ανταπεξέλθουν στις εργασιακές και κοινωνικές υποχρεώσεις τους. Είναι μια ανάγκη που αποτελεί δικαίωμα δεν μπορεί να αντιμετωπίζεται ως πολυτέλεια και ατομική υπόθεση!

*Κρυσταλένια (Αίνα) Ανδρουλάκη
Μέλος του ΔΣ του ΠΣ Αγίου Ιωάννη*

Τα voucher που μοιράζονται, καταλήγουν «δώρο-άδωρο» αφού οι θέσεις στους δημόσιους παιδικούς και βρεφικούς σταθμούς δεν επαρκούν...

CARGROUP
ATHANASAKIS VENERAKIS

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

Η ΠΑΙΔΙΚΗ χορωδία του Πολιτιστικού Συλλόγου Αγ. Ιωάννου



θα λειτουργήσει για 3η χρονιά φέτος, ΚΑΘΕ ΣΑΒΒΑΤΟ στις 15:00 έως και 16:20. Έχοντας στο ενεργητικό της πολλές δραστηριότητες, όπως συναυλίες στην πόλη του Ηρακλείου, ηχογραφήσεις σε στούντιο και δημιουργία βίντεο κλιπ σε συνεργασία με το Ωδείο Κρήτης όπου είναι διευθύντρια και η μαέστρος της, Τόνια Ασσαριωτάκη. Και φέτος λοιπόν, θα συνεχίσει με πολλές δράσεις και εκδηλώσεις!

Η ΠΑΙΔΙΚΗ χορωδία του

Πολιτιστικού Συλλόγου Αγ. Ιωάννου θα λειτουργήσει για 3η χρονιά φέτος, ΚΑΘΕ ΣΑΒΒΑΤΟ στις 15:00 έως και 16:20. Έχοντας στο ενεργητικό της πολλές δραστηριότητες, όπως συναυλίες στην πόλη του Ηρακλείου, ηχογραφήσεις σε στούντιο και δημιουργία βίντεο κλιπ σε συνεργασία με το Ωδείο Κρήτης όπου είναι διευθύντρια και η μαέστρος της, Τόνια Ασσαριωτάκη. Και φέτος λοιπόν, θα συνεχίσει με πολλές δράσεις και εκδηλώσεις! Έναρξη χορωδίας: Σάββατο 7/10 στην αίθουσα της οδού Ταντάλου και Γαζίου. Σας περιμένουμε!

Για περισσότερες πληροφορίες καλέστε 6934149995

Υπεύθυνη: Τόνια Ασσαριωτάκη

Παιδικά Φωνητικά Σύνολα

Για παιδιά 6 - 18 ετών

Υπεύθυνη **Τόνια Ασσαριωτάκη**

Πληροφορίες για τις ακρόασεις στο τηλ: 6934149995

“Θωρακίζομαι Παίζοντας”



Από την Κοινωνιολόγο με Παιδαγωγική Επάρκεια, *Καράμπελα Μαρία.*

ΜΙΑ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ. ΑΠΕΥΘΥΝΕΤΑΙ ΣΤΑ “ΜΙΚΡΑ ΑΣΤΕΡΑΚΙΑ” ΜΑΣ (ΠΑΙΔΙΑ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ).



Στόχος αυτού του βιωματικού εργαστηρίου είναι η καλλιέργεια γνωστικών δεξιοτήτων και η προώθηση στάσεων και συμπεριφορών που προστατεύουν τα παιδιά από τη σεξουαλική κακοποίηση και όχι μόνο.

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 ισοτίμη 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!

vodafone

Κατάστημα Vodafone Λεωφ. Κνωσού 196, τηλ. 2810 327212

MOCANNELLA

ΕΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ ΚΑΦΕΣ ΖΑΧΑΡΩΔΗ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΠΟΤΑ

Αλ. Παπαναστασίου 102, Α.Κνωσού 238
τηλ. 2810 210833

www.mocannella.gr

“ΚΟΚΚΙΝΗ ΚΛΩΣΤΗ ΠΛΕΓΜΕΝΗ”

Στο μάθημα “κόκκινη κλωστή πλεγμένη” , θα μάθουμε την τέχνη της πλεκτικής με βελόνες και βελονάκι και χοντρά νήματα! Θα μάθουμε να χειριζόμαστε το βελονάκι και να δημιουργούμε τόσο χρηστικά πλεκτά όπως ενδύματα, σκουλαρίκια, αξεσουάρ, όσο και διάφορα διακοσμητικά, όπως λούτρινα, πατάκια ή καλύμματα...

μη διστάζετε να έρθετε στην παρέα μας, σίγουρα δεν θα το μετανιώσετε καλλιτεχνοδημιουργώντας...

Για δηλώσεις συμμετοχής, ή για οποιαδήποτε πληροφορία, επικοινωνήστε με την Ελίνα Μαθιουδάκη στο 6973726642



ZUMBA - FITNESS

Μία ώρα χορού με υπέροχη μουσική σε ρυθμούς κυρίως λάτιν όπως μάρμπο, σάλσα, μερένγκε, σάμπα, τσα τσα αλλά και τάνγκο, ντίσκο, ροκ, κ.α.

Το μάθημα μπορεί να είναι χαμηλής, μέτριας ή και αυξημένης έντασης, ανάλογα τις ανάγκες αλλά και το κέφι των συμμετεχόντων. Τις χορογραφίες τις μαθαίνουμε ενώ χορεύουμε και ο καθένας τις κατακτά στο χρόνο του. Δεν υπάρχουν απαιτήσεις ακρίβειας στην κίνηση ούτε και στην απόδοση. Σκοπός είναι να παρασυρθούμε από τον ρυθμό της μουσικής, να ξεχάσουμε τα καθημερινά προβλήματα και να διασκεδάσουμε

χορεύοντας όλοι μαζί. Στο τέλος του μαθήματος έχουμε χορέψει όσο θα χορεύαμε σ' ένα πάρτυ, έχουμε γελάσει, έχουμε δεθεί μεταξύ μας κι έχουμε ένα χαμόγελο ικανοποίησης στα ζεσταμένα μας πρόσωπα. Και χωρίς καν να το καταλάβουμε έχουμε γυμναστεί μια ώρα με αυξομειούμενη ένταση, έχουμε κάνει δηλαδή μια πολύ καλή αεροβική άσκηση κι έχουμε δαπανήσει πολλή ενέργεια(= θερμίδες.). Τα χαμόγελα στο τέλος, τα λένε όλα!

>>> ΑΠΩΛΕΙΕΣ

Άνθρωποι του προαστίου μας που έφυγαν για το μεγάλο ταξίδι χωρίς επιστροφή. Ας είναι καλοτάξιδοι στο αέναο φως.

Χρήστος Μπίμπης

Ένας πρωτοπόρος του πρωτογενούς τομέα, διευθυντής για χρόνια του ΕΛΓΑ, που έπαιξε σημαντικό ρόλο στα γεωτεχνικά δρώμενα, ο οποίος είχε το σεβασμό και την εκτίμηση των συναδέλφων του όπως και των νέων που καθοδήγησε στα πρώτα επαγγελματικά τους βήματα.

Άριστος οικογενειάρχης οπου μαζί με τη σύζυγο του Βαγγελιώ, μηχανικό του Δήμου, που τον στήριξε με περισσή αγάπη και φροντίδα έως το τέλος που δεν ήταν καθόλου εύκολο, δημιούργησαν μια

αξιόλογη οικογένεια και ευτύχισε να δει παιδιά & εγγόνια.

...

Ο εκπαιδευτικός Μανετάκης

Γιώργος άφησε το αποτύπωμά του στο προάστιο του Άη Γιάννη με τη συμμετοχή του τόσο στα Συνοικιακά Συμβούλια όσο και στον Πολιτιστικό Σύλλογο, έτσι ώστε με τη διορατική του ματιά και τις ιδέες του συνέβαλε τα μέγιστα στην περαιτέρω ανάπτυξή του σε πολλά επίπεδα.

...

Μονιάκης Μανώλης

Ένα ευπρόληπτο άτομο της κοινωνίας του Άη Γιάννη που για χρόνια (1956 - 2003) κρατούσε το τιμόνι του Πτωχοκομείου - Γηροκομείου των Ιδρυμάτων Καλοκαιρινού και το πήγε πολλά βήματα παραπέρα με τις διοικητικές του ικανότητες. Με ενσυναίσθηση και κατανόηση προς τον υπερήλικα και “άπορο” συνάνθρωπό του συνέβαλε στην ποιοτική εν ζωή πορεία των φιλοξενουμένων έως το αναπόφευκτο τέλος.

Γνωριμία με την Δανειστική Βιβλιοθήκη της γειτονιάς μας.



Την Σχολική χρονιά 2023-2024 ξεκίνησαν και οι επισκέψεις σχολείων στη Δανειστική βιβλιοθήκη «Μαρίνος Ιδομενέως». Τους μήνες Νοέμβριο, Απρίλιο και Μάιο δεχτήκαμε 11 τμήματα Β΄, Γ΄ και Ε΄ τάξης από τα 20ο & 56ο Δημοτικά Σχολεία Ηρακλείου. Τα παιδιά είχαν την ευκαιρία:

- να **ενημερωθούν** για την λειτουργία της βιβλιοθήκης
- να **εκφράσουν** σκέψεις και συναισθήματα σχετικά με την διαφορετικότητα, την ενσυναίσθηση, τους φόβους μας και την μαγεία που ανακαλύπτουμε σε κάθε βιβλίο

- να συμμετέχουν σε μουσικοκινητικά παιχνίδια και κουίζ γνώσεων

- να **ζωγραφίσουν** με έμπνευση το βιβλίο
- να γίνουν **μέλη** και να δανειστούν βιβλία

Ευχαριστούμε θερμά τους εκπαιδευτικούς Γωγώ Ρογδάκη, Παναγιώτη Τζαφέρη, Ζωή Κωσταντινίδου, Γιώργο Μηναδάκη, Ειρήνη Στρούμπα, Μαρία Φιοράκη, Τάσο Εμμανουήλ, Κατερίνα Βασιλάκη, Αγγελάκη Δέσποινα, Κατερίνα Τσαγκουρνή, Χρυσά Ανδρουλάκη, Χρυσούλα Κουμάκη, Εμμανουέλα Αγγελάκη, Μαριάνθη Παντερή, Κωσταντίνα Καραμανώλη,

Ειρήνη Χωριάτη και την νοσοκόμα Χριστίνα Πατεράκη για την υπέροχη συνεργασία.

Ένα μεγάλο ευχαριστώ και σε όλα τα παιδιά που με εμπιστοσύνη και χαρά ανταποκρίθηκαν στις δράσεις μας.

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

Για εκδήλωση ενδιαφέροντος και μοίρασμα ιδεών, καλέστε μας:

Αγγελική Γαργουλάκη 6944 686518

Ευαγγελία Γαργουλάκη 6980 060720



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



Τηλ. επικοινωνίας
6979 536382 - 6947 409383

📍 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 ΘΕΑΤΡΙΚΗ ΠΑΡΑΣΤΑΣΗ ΤΟΥ ΚΕΚΟΙΦ -ΑΠΗ

Στιγμές από τη θεατρική παράσταση του ΚΕΚΟΙΦ -ΑΠΗ Αγίου Ιωάννη της ομάδας “Καλά καθούμενα” σε σενάριο της Μαρίας Στάθογλου.

Η Κοινωνική Λειτουργός Γαϊτανάκη Ελένη καλωσόρησε τους παρευρισκόμενους για τη παρουσία τους όπως & τους αρμόδιους αντιδημάρχους για τη συμβολή τους κι εμείς είμασταν όλοι εκεί να χειροκροτήσουμε τα μέλη μας που μας χάρισαν μια βραδιά γέλιου αλλά και τροφή για σκέψη για τη τρίτη ηλικία και τα επερχόμενα γεράματα που οσωνούπω κοντοσημώνουν.

Ελευθερία, Γιώργο, Στέλιο, σας ευχαριστούμε ήσασταν εξαιρετικοί. Γιατί οι παρέες γράφουν ιστορία και η δική μας του ΚΕΚΟΙΦ δεικνύει την ήδη καταγεγραμμένη.

Και εις άλλα λοιπόν φίλοι μας!



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

ΤΟ ΘΕΑΤΡΟ ΜΑΣ ΕΝΩΝΕΙ

ΚΕΡΔΙΣΕ ΕΠΑΞΙΑ ΤΩΝ ΕΝΘΟΥΣΙΑΣΜΟ ΚΑΙ ΤΟ ΧΕΙΡΟΚΡΟΤΗΜΑ ΤΟΥ ΚΟΙΝΟΥ ΓΙΑ ΑΚΟΜΗ ΜΙΑ ΧΡΟΝΙΑ Η ΘΕΑΤΡΙΚΗ ΟΜΑΔΑ ΤΟΥ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΑΓ.ΙΩΑΝΝΟΥ ΠΑΡΟΥΣΙΑΖΟΝΤΑΣ ΕΡΓΑ ΒΑΣΙΣΜΕΝΑ ΣΕ ΚΕΙΜΕΝΑ ΤΟΥ ΑΡΚΑ



Όλο το χρονικό διάστημα της προετοιμασίας τα μέλη συντελεστές της παράστασης, μέσα σε κλίμα αλληλέγγυο και ευχάριστο έδιναν τον καλύτερό τους εαυτό για να υπάρξει αυτό το εξαιρετικό αποτέλεσμα. Γιατί το θέατρο μας ενώνει.

Η ομάδα θα συνεχίσει με ενθουσιασμό τις εμφανίσεις της συμμετέχοντας με νέα έργα και παραστάσεις στα θεατρικά δρώμενα της πόλης μας, πάντα υπό την καθοδήγηση του σκηνοθέτη Δομίνικου Ταβερναράκη.

Πήραν μέρος με σειρά εμφανίσεις:

1. Χαμηλές Πτήσεις

Αδάμ Νησωτάκης
Μαρία Γκρέσια Κασαπάκη
Εβίτα Κατσοπρινάκη
Σόνια Χαρωνίτη
Ευαγγελία Ανδρουλάκη
Μαριάνθη Ξεζωνάκη

2. Ο Καλός Λύκος

Νίκος Λυρώνης
Ευαγγελία Ειρήνη Κυρικλάκη
Μαρίνα Ζαχαριουδάκη
Νίκος Ψυλλάκης
Γιώργος Τσαγκαράκης

3. Ο Κόκορας

Γιώργος Τσαγκαράκης
Νεκτάριος Τσερβάκης
Μαριάνθη Ξεζωνάκη
Μαρία Καλαϊτζάκη

4. Καστράτο

Μαρία Καβαδία
Ηλίας Καρβελάς
Μαρία Παναγιωτίδου

5. Οι γέροι

Μύρων Κουνενιδάκης
Μανόλης Πατεράκης
Νεκτάριος Τσερβάκης

6. Μαλλί με Μαλλί

Ρένα Γραφανάκη
Μαρία Μεραμβελιωτάκη
Κατερίνα Μαυρογιαννάκη
Μαρία Παναγιωτίδου
Ευαγγελία Ειρήνη Κυρικλάκη
Νίκος Λυρώνης
Ευαγγελία Ανδρουλάκη
Σόνια Χαρωνίτη

7. Ζευγάρια

Νίκος Ψυλλάκης
Ευαγγελία Ειρήνη Κυρικλάκη

8. Ισοβίτης

Γιώργος Γεωργακάκης
Νίκος Λυρώνης
Γιάννης Τζωρτζινάκης
Νίκος Ψυλλάκης

9. Ο Καφές

Μάγδα Σφυρή
Σόνια Χαρωνίτη
Μαρία Παναγιωτίδου

10. Η Ζωή Μετά

Κατερίνα Μαυρογιαννάκη
Γιώργος Τσαγκαράκης
Μανόλης Πατεράκης
Μαρία Καλαϊτζάκη



human ideas
universal intelligence
grow up for love
spiritual wisdom

Πολυδιαδραστικός Χώρος
CAFE

Κνωσού 221
Ηράκλειο Κρήτης


Τηλ. 2810 203231

email: hugs.spirit@gmail.com
www.hugs-spirit.gr




Κατασκευές επισκευές
μουσικών οργάνων...

ΕΠΟΝ 5 ΑΥ
Ιωάννη Κνωσού



Μαθήματα λύρας
λαούτο μαντολίνο

Τηλ
6988604830

Ενοικιάσεις ηχητικών
κάθε είδους εκδηλώσεις

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΩΝ ΓΟΝΕΩΝ ΣΤΗΝ ΕΠΙΛΟΓΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΟΣ



ΘΑΝΙΑ ΑΙΝΑΡΑΚΗ
ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ ΦΡΟΝΤΙΣΤΗΡΙΟΥ
ΔΙΑΚΡΟΤΗΜΑ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ ΚΡΗΤΗΣ
ΦΙΛΟΛΟΓΟΣ-ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ
ΣΤΑΔΙΟΔΡΟΜΙΑΣ

Κατά την περίοδο της εφηβείας ο νέος καλείται να προσανατολιστεί επαγγελματικά σχεδιάζοντας τη ζωή του και την ποιότητά της πάνω στην επιλογή του κατάλληλου γι' αυτόν επαγγέλματος.

Απαραίτητη διαδικασία και βασικά βήματα για την επιτυχημένη αναζήτηση αποτελούν:

1. Η κατάκτηση αυτογνωσίας
2. Η συλλογή αξιόπιστων και έγκυρων πληροφοριών για τα επαγγέλματα και την αγορά εργασίας
3. Η ταύτιση των στοιχείων της προσωπικότητας του νέου με τις αντίστοιχες σχολές και επαγγέλματα.

Στη σημαντική αυτή διερεύνηση ο ρόλος της οικογένειας καθίσταται βαρύνουσα σημασίας για τον έφηβο, καθώς πολλοί γονείς δε γνωρίζουν πως να βοηθήσουν το παιδί τους ή, χωρίς να το θέλουν, επιτρέπουν στις προσωπικές τους φιλοδοξίες να επηρεάσουν την επιλογή του εφήβου.

Πώς μπορούν, όμως, οι γονείς να αποκτήσουν ρόλο καθοδηγητή, χωρίς να προκαλέσουν αντιδραστική συμπεριφορά εκ μέρους του παιδιού τους;

1. Αναγνωρίζοντας τις κλίσεις του παιδιού και επιβραβεύοντάς το για την προσπάθεια και την επιτυχία του.

2. Βοηθώντας το παιδί να θέσει ρεαλιστικούς στόχους.

3. Διερευνώντας μαζί του τα ενδιαφέροντα και τις δεξιότητές του.

4. Αναζητώντας μαζί με το παιδί τους τις σωστές πληροφορίες για τα επαγγέλματα και τις έξυπνες επιλογές.

5. Απευθυνόμενοι σε ειδικούς που θα δώσουν στους ίδιους και στον έφηβο τις ορθές και χρήσιμες γνώσεις και θα ανιχνεύσουν με τα κατάλληλα εργαλεία (π.χ. τεστ επαγγελματικού προσανατολισμού) την προσωπικότητά του και τις κλίσεις του, ώστε να τον οδηγήσουν στην ορθή λήψη αποφάσεων για την επαγγελματική του πορεία.

6. Προτρέποντας το παιδί τους να ενημερώνεται και να παρακολουθεί προγράμματα και ημερίδες επαγγελματικού προσανατολισμού από τους κατάλληλους επαγγελματίες, είτε να έρχεται σε επαφή με επαγγέλματα μέσω ανθρώπων που θα μπορούσαν να μοιραστούν μαζί του τις εμπειρίες τους από την καθημερινότητα της επαγγελματικής τους ζωής.

7. Λέγοντας τη γνώμη τους αλλά ποτέ επιβάλλοντάς την.

8. Αφουγκραζόμενοι τα «θέλω» των παιδιών τους και στηρίζοντας τις επιλογές τους.

Η επιλογή επαγγέλματος είναι απόρροια μιας μακράς διαδικασίας και αποτελεί προσωπική υπόθεση κάθε ανθρώπου. Οι γονείς θα μπορέσουν με βεβαιότητα να βοηθήσουν και να καθοδηγήσουν το παιδί τους στη δύσκολη αυτή λήψη απόφασης, αν έχουν ως βασικό τους γνώμονα την ευτυχία του.

Και μπορεί να το κατορθώσει αυτό μόνο αν κάνει αυτό που πραγματικά αγαπά. Άλλωστε, και ο Κομφούκιος αναφέρει χαρακτηριστικά:

«Κάνε αυτό που πραγματικά αγαπάς και δε θα χρειαστεί να δουλέψεις ούτε μια μέρα στη ζωή σου».



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