

Άρθρο για την **Επέκταση**
του **Βρεφονηπιακού**
Σταθμού «Μπτέρα»

σελ.3

Τα Εγκαίνια της
Δανειστικής
Βιβλιοθήκης «Μαρίνος
Ιδομενέως» **σελ.10**

ΠΑΡΚΟ ΕΡΥΘΡΑΙΑΣ:
Πληροφορίες για το έργο -
Ανησυχίες και προβλήματα
στην περιοχή **σελ.20**

το Βήμα του Αϊ Γιάννη

Φεβρουάριος 2026 Τεύχος 54 • Περιοδική Έκδοση του Πολιτιστικού Συλλόγου



ΤΟ ΑΛΥΤΟ ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑΚΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΣΤΟΝ ΑΪ ΓΙΑΝΝΗ ...ΚΑΙ Η ΜΑΧΗ ΤΗΣ ΛΑΚΟΥΒΑΣ



ΔΙΑΚΡΟΤΗΜΑ

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



KARTSONAKIS
accounting group

Με πολυετή εμπειρία δίπλα σε ιδιώτες και επιχειρήσεις

📍 Ερυθραίας 176

☎ 2810 320662

✉ info@kartsonakis.com.gr

Λογιστική - Συμβουλευτική

Ο ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΣ ΜΑΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΒΡΙΣΚΕΤΑΙ ΚΑΙ ΣΤΑ SOCIAL MEDIA!

1. ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ

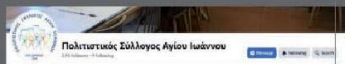
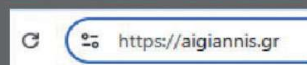
2. SITE (Ανανεώνεται φέτος)

3. FACEBOOK

4. INSTAGRAM

5. VIBER CHANNEL

το Βήμα του Αϊ Γιάννη



Μέσα από τις σελίδες μας στο Facebook, στο Instagram, στο Viber αλλά και στο site μας, μπορείτε να μαθαίνετε πρώτοι τα νέα μας, να βλέπετε στιγμιότυπα από τις εκδηλώσεις μας και να ενημερώνεστε άμεσα για τις επόμενες δράσεις μας.

Ακολουθήστε μας και... Stay tuned ή αλλιώς μείνετε συντονισμένοι!

>>> ΑΠΟΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΣ



Ο Πολιτιστικός Σύλλογος Αγίου Ιωάννου αποχαιρέτησε με βαθιά θλίψη τον αγαπημένο φίλο και συμπολίτη, κάτοικο και επαγγελματία του προαστίου μας, Μάνο Μπαρκάτσα, που έφυγε τόσο πρόωρα και άδικα από κοντά μας.

Η απουσία του αφήνει ένα μεγάλο κενό στην καρδιά όλων μας. Θα τον θυμόμαστε πάντα με απέραντη αγάπη και εκτίμηση για το φωτεινό του χαμόγελο, την ευγένεια, τη δοτικότητα του σε αυτούς που τον χρειάζονταν καθώς και την καλοσύνη της ψυχής του.

Θερμά συλλυπητήρια στην οικογένεια και στους οικείους του.

>>> ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΡΙΟ

Ο Σύλλογος μας, ευχαριστεί θερμά τους δασκάλους, φωτογραφίας Γιώργο Πλατάκη και γιόγκα Μαρία Δελιγιάννη, για τα μαθήματα που προσέφεραν με συνέπεια, μεράκι, και θετική ενέργεια, καθώς και για όλες τις στιγμές που μοιραστήκαμε μαζί τους καθ' όλη τη διάρκεια των χρόνων της συνεργασίας μας. Η παρουσία τους άφησε ανεξίτηλο αποτύπωμα στον σύλλογο. Τους ευχόμαστε κάθε επιτυχία στο επόμενο βήμα τους.

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:

64ο Νηπιαγωγείο
Κρυσταλένια Ανδρουλάκη
Παντελής Αρβανίτης
Ιωάννα Βασαλάκη
Ευαγγελία Γαργουλάκη
Αντώνης Δετοράκης
Αρετούσα Ιερωνυμάκη
Ρένια Καφούση
Χαράλαμπος Λυδάκης
Μαρία Μανωλαράκη
Δέσποινα Μαραγκάκη
Ομάδα "Ανω Κάτω"
Αθηνά Σφακάκη
Ελίζα Τζαγκουρνή
Ελπίνίκη Χατζηδάκη
Νεκταρία Χρονάκη

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΕΠΗΜΕΛΕΙΑ:

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

Κατασκευές επισκευές μουσικών οργάνων...

Επον 5 Αγ
Ιωάννη Κνωσού



Μαθήματα λύρας
λαούτο μαντολίνο

Ενοικιάσεις ηχητικών
κάθε είδους εκδηλώσεις

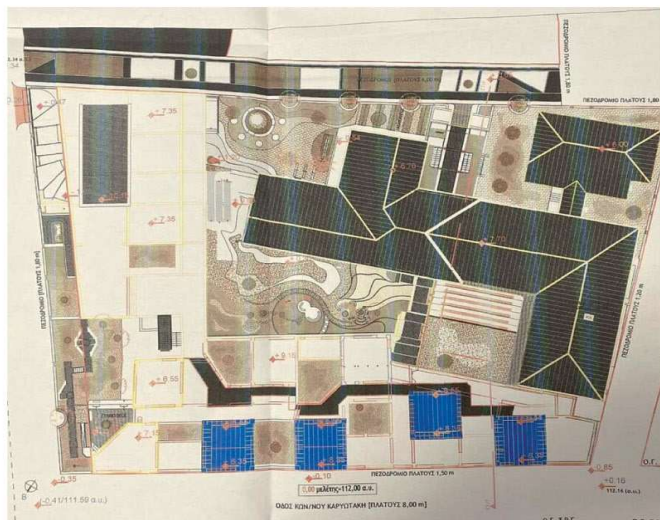
Τηλ
6988604830

📍 Knosou 259 Heraklion Crete
☎ 2810 360086 6936719750
✉ info@fotoprofile.gr
✉ info@profilephotography.gr
🌐 www.profilephotography.gr
📘 Profile Photography G.K
📷 Profile Photography G.K



ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΕΚΤΑΣΗ ΤΟΥ ΒΡΕΦΟΝΗΠΙΑΚΟΥ ΣΤΑΘΜΟΥ «ΜΗΤΕΡΑ»

Επιμέλεια: Κρυσταλένια Ανδρουλάκη



Μεγάλη δυσκολία αντιμετωπίζουν οι νέοι γονείς με την έλλειψη δημόσιων βρεφονηπιακών δομών στο Δήμο Ηρακλείου. Παρότι δημόσιες και ιδιωτικές δομές είναι υπερπλήρεις και πάλι εκατοντάδες παιδιά και ειδικά βρέφη μένουν εκτός. Η προσχολική αγωγή αποτελεί αναγκαία εκπαιδευτική βαθμίδα για την κοινωνικοποίηση, την ψυχοκινητική ανάπτυξη των παιδιών και την ένταξη τους στη συνέχεια στο νηπιαγωγείο. Για το λόγο αυτό θα έπρεπε με ευθύνη του κράτους να υπάρχουν στις δημόσιες δομές θέσεις για όλα τα παιδιά με βάση τις γεννήσεις.

Φέτος ο Δήμος Ηρακλείου από τις 2000 αιτήσεις κάλυψε τα 1300 παιδιά, με τα νήπια σχεδόν στο 100% όσων έκαναν αίτηση για δημοτικό παιδικό σταθμό και τεράστιο κενό στα βρέφη. Ανάσα για την περιοχή του Αγίου Ιωάννη θα είναι η επέκταση και ο εκσυγχρονισμός του βρεφονηπιακού σταθμού «Μητέρα».

Είναι ένα έργο που από το 2010 είχε γίνει η προκήρυξη για την συγκεκριμένη μελέτη και 14 χρόνια μετά βρέθηκε η χρηματοδότηση γύρω στα 7 εκατ. μέσω ΕΣΠΑ. Με βάση την προκήρυξη της μελέτης ο σταθμός «Μητέρα» θα είναι «δυναμικότητας 50 βρεφών, 160 νηπίων και 10 νηπίων με ειδικές ανάγκες». Το έργο έχει προκηρυχτεί, υπάρχει προσωρινός ανάδοχος αλλά εκκρεμεί η δικαστική απόφαση της προσφυγής που έγινε από τον 2ο μειοδότη. Ο χρόνος της σύμβασης είναι στους 25 μήνες από την ημερομηνία υπογραφής της.

Όπως ανακοινώθηκε από Περιφέρεια και Δήμο: «Το αντικείμενο του έργου είναι η δημιουργία Βρεφονηπιακού Σταθμού συνολικής δυναμικότητας 230 βρεφών και νηπίων. Ειδικότερα θα υποδέχεται και θα παρέχει

τις σχετικές υπηρεσίες και ολοκληρωμένη φροντίδα σε 220 παιδιά βρεφικής και νηπιακής ηλικίας και σε 10 νήπια ΑμεΑ.

Το έργο:

- προσθήκη κατ' έκταση νέου κτιρίου επιφάνειας ισογείου 1.378,78m².
- αναβάθμιση (στατική, λειτουργική, και ενεργειακή) του υφιστάμενου κτηρίου, επιφάνειας 804,27m².
- κατασκευή υπόγειων βοηθητικών χώρων, επιφάνειας 1.196,26m² για την προσθήκη και 78,14m² για το υφιστάμενο.
- κατασκευή υπόγειου parking στο κτήριο της προσθήκης, δυναμικότητας 17 οχημάτων που θα εξυπηρετεί τις ανάγκες του Σταθμού.
- κατασκευή περιβάλλοντος χώρου επιφάνειας 1.726,88m².

Παράλληλα με την κατασκευή θα γίνουν και αρχαιολογικές έρευνες – εργασίες υπό την επίβλεψη της Εφορείας Αρχαιοτήτων Ηρακλείου.

Βέβαια το πρόβλημα παραμένει οξυμένο στην πόλη μας ιδιαίτερα στα βρέφη, καθώς από τις κοντά 700 αιτήσεις που απορρίπτονται κάθε χρόνο, προβλέπονται μόνο 50 νέες θέσεις για βρέφη.

Το έργο αυτό είναι αναγκαίο για την πόλη και την συνοικία του Αγίου Ιωάννη για αυτό και πρέπει να προχωρήσει χωρίς άλλες καθυστερήσεις!

Το αντικείμενο του έργου είναι η δημιουργία Βρεφονηπιακού Σταθμού συνολικής δυναμικότητας 230 βρεφών και νηπίων. Ειδικότερα θα υποδέχεται και θα παρέχει τις σχετικές υπηρεσίες και ολοκληρωμένη φροντίδα σε 220 παιδιά βρεφικής και νηπιακής ηλικίας και σε 10 νήπια ΑμεΑ.



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



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

Οι «Αφανείς» Γείτονες του Αγίου Ιωάννη



Αγαπητοί γείτονες και φίλοι, Ζούμε σε μία από τις ομορφότερες συνοικίες του Ηρακλείου. Υπάρχει, όμως, ένα σοβαρό ζήτημα που εξελίσσεται δίπλα μας, συχνά κάτω από τις ρόδες των αυτοκινήτων μας ή στις αυλές μας και το οποίο δεν μπορούμε πλέον να αγνοούμε: ο υπερπληθυσμός των αδέσποτων γατών. Όλοι μας έχουμε γίνει μάρτυρες της ίδιας θλιβερής εικόνας: Γάτες ταλαιπωρημένες, άρρωστες, που ψάχνουν στα σκουπίδια.

Οι συνεχείς καυγάδες των αρσενικών.

Ο κύκλος του θανάτου: Τα θηλυκά γεννούν ασταμάτητα και τα μικρά γατάκια βρίσκουν φρικτό θάνατο στους δρόμους.

Πολλοί από εμάς, από καλοσύνη, βάζουμε λίγο φαγητό. Όμως, το να ταΐζουμε χωρίς να στεριώνουμε, απλώς διαιωνίζει και μεγαλώνει το πρόβλημα. Τα μαθηματικά της φύσης είναι αμείλικτα:

Μία και μόνο αστείρωτη θηλυκή γάτα μπορεί να γεννήσει έως και 3 φορές το χρόνο, ενώ κατά τη διάρκεια της ζωής της, οι απόγονοί της φτάνουν τους 180. Ο αριθμός είναι τεράστιος και τα αποτελέσματα ολέθρια: σκοτωμένα γατάκια παντού.

Η λύση είναι Στείρωση

Η στείρωση είναι πράξη αγάπης

και προστασίας σε ένα αστικό περιβάλλον.

- **Μειώνεται ο πληθυσμός**

- **Σταματούν οι φασαρίες**

- **Εξαλείφονται οι ασθένειες**

Είμαστε κάτοικοι της περιοχής και πιστεύουμε ότι η λύση βρίσκεται στη συλλογικότητα. Δεν ζητάμε να λύσει ένας το πρόβλημα, αλλά να βάλουμε όλοι ένα μικρό λιθαράκι.

Προτείνουμε: Συνεργασία με τον Δήμο Ηρακλείου: Ο Δήμος έχει προγράμματα για τα αδέσποτα και πρέπει να ζητήσουμε τη συνδρομή του. Δημιουργία «Ταμείου Στείρωσεων» ώστε να γίνουν επιπλέον στείρωσεις πέραν αυτών που προσφέρει ο Δήμος.

Συνεργασία με Κτηνιάτρους για να πετύχουμε «τιμές φιλοζωικής» ή ομαδικά πακέτα.

Ενημέρωση: Οργάνωση εκδήλωσης σε συνεργασία με το Γεωτεχνικό Επιμελητήριο και τον Κτηνιατρικό Σύλλογο Ηρακλείου.

Ας δείξουμε τον πολιτισμό μας στην πράξη. Ας μην προσπεράσουμε το επόμενο χτυπημένο γατάκι στον δρόμο. Καλούμε τον Πολιτιστικό Σύλλογο του Αϊ Γιάννη να αναλάβει πρωτοβουλία και να οργανώσει μία πρωτοποριακή για το Ηράκλειο δράση.

Με εκτίμηση, Παντελής Αρβανίτης Ελίζα Τζαγκουνή

>>>ΕΠΙΣΤΟΛΗ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΤΕΧΝΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΤΟΥ ΔΗΜΟΥ

Θέμα: ΑΙΤΗΜΑ ΓΙΑ ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑΚΗ ΡΥΘΜΙΣΗ

Αξιότιμοι κύριοι, Καλημέρα σας. Με την παρούσα επιστολή θα ήθελα να εκφράσω τη βαθιά μου ανησυχία και θλίψη για το ιδιαίτερα σοβαρό κυκλοφοριακό πρόβλημα που αντιμετωπίζουμε καθημερινά στις οδούς **Ζωρζή, Γερουλάνου, Μήνα Δημάκη, Αφεντούλη, Αρχιεπισκόπου Ευγενίου και Πάνου Κοκκεβή.**

Οι συγκεκριμένοι δρόμοι, αν και διπλής κυκλοφορίας, επιβαρύνονται με σταθμευμένα οχήματα και στις δύο πλευρές, ενώ παράλληλα εξυπηρετούν έντονη κίνηση — ιδίως κατά τις ώρες λειτουργίας των σχολείων. Η κατάσταση έχει πλέον καταστεί επικίνδυνη: σημειώνονται τροχαία περιστατικά, εντάσεις μεταξύ οδηγών, φωνές και γενικότερη αναστάτωση, γεγονότα που καθιστούν την περιοχή δυσλειτουργική και δυνητικά επικίνδυνη για κατοίκους και μαθητές. Επιπλέον, έχω ήδη καταθέσει αιτήματα για ενίσχυση του δημοτικού φωτισμού, καθώς κατά τις βραδινές ώρες οι δρόμοι αυτοί παραμένουν εξαιρετικά σκοτεινοί, γεγονός που αυξάνει τον κίνδυνο ατυχημάτων — ιδιαίτερα αν λάβουμε υπόψη ότι στην περιοχή λειτουργεί και

νυχτερινό σχολείο.

Παράλληλα, υπάρχει σοβαρή έλλειψη κάδων απορριμμάτων στους προαναφερόμενους δρόμους. Η ανάγκη για αλλαγή θέσεων, αύξηση του αριθμού τους και σωστή κατανομή τους είναι άμεση. Έχω ήδη υποβάλει τα σχετικά αιτήματα στα αρμόδια τμήματα, ωστόσο το ζήτημα εξακολουθεί να υφίσταται και απαιτεί άμεση παρέμβαση. Τέλος, η κατάσταση του οδοστρώματος στους εν λόγω δρόμους είναι ιδιαίτερα κακή. Η ασφαλτόστρωση χρήζει άμεσης αποκατάστασης, καθώς το φθαρμένο οδόστρωμα δυσχεραίνει την κυκλοφορία και αυξάνει τον κίνδυνο ατυχημάτων.

Σας παρακαλούμε θερμά να προχωρήσετε στις απαραίτητες ενέργειες το συντομότερο δυνατόν, ώστε να εξασφαλιστεί η οδική ασφάλεια, η εύρυθμη κυκλοφορία και η ποιότητα ζωής των κατοίκων.

Σας ευχαριστώ εκ των προτέρων για την κατανόηση και την άμεση ανταπόκρισή σας. Αναμένουμε το ταχύτερο δυνατό την υλοποίηση των απαιτούμενων παρεμβάσεων.

Με εκτίμηση, Ρένια Καφούση

envirol
ΚΑΥΣΙΜΑ • ΚΡΗΤΗΣ



AutoGas Διανομή Πετρελαίου Θέρμανσης

Τ: 2810 325565
Φ: 2810 241296

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

www.envirol.gr
info@envirol.gr

Βυιχάκης
ΚΡΕΟΠΩΛΕΙΟ

Μανώλης Βυιχάκης

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

ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑΚΟ ΚΑΙ Η ΜΑΧΗ ΤΗΣ ΛΑΚΟΥΒΑΣ

Η καθημερινή μετακίνηση κατοίκων και επισκεπτών στο προάστιό μας έχει εξελιχθεί σε πραγματική δοκιμασία, εξαιτίας του έντονου κυκλοφοριακού προβλήματος και της κακής κατάστασης του οδικού δικτύου. Κεντρικός άξονας του προβλήματος είναι η Λεωφόρος Κνωσού, βασική είσοδος και έξοδος της πόλης, με καθοριστικό ρόλο στην καθημερινή λειτουργία της περιοχής.



Η λεωφόρος εξυπηρετεί το Βενιζέλειο νοσοκομείο, δημόσιες υπηρεσίες όπως εφορία, ΟΑΕΔ και Πρωτοδικείο, μεγάλο αριθμό σχολικών μονάδων, εμπορικά καταστήματα και επιχειρήσεις παροχής υπηρεσιών. Κατά τους θερινούς μήνες, η κατάσταση επιβαρύνεται ακόμη περισσότερο, καθώς ο δρόμος οδηγεί στον αρχαιολογικό χώρο της Κνωσού, προσελκύοντας χιλιάδες επισκέπτες από όλο τον κόσμο οι οποίοι μετακινούνται κυρίως με τουριστικά λεωφορεία ή ενοικιαζόμενα αυτοκίνητα.

Παράλληλα, η αυξημένη κυκλοφοριακή συμφόρηση δυσχεραίνει σημαντικά τη διέλευση και την απρόσκοπτη κίνηση ασθενοφόρων, πυροσβεστικών και λοιπών οχημάτων έκτακτης ανάγκης, με κίνδυνο καθυστέρησης στην αντιμετώπιση κρίσιμων περιστατικών.

Η κυκλοφορία είναι ιδιαίτερα αυξημένη τις πρωινές και απογευματινές ώρες, με συχνά μποτιλιαρίσματα και μεγάλες καθυστερήσεις. Εργαζόμενοι και επαγγελματίες χάνουν καθημερινά πολύτιμο χρόνο, ενώ η παρατεταμένη ταλαιπωρία επηρεάζει αρνητικά την ψυχολογία των οδηγών, προκαλώντας άγχος και στρες, με αποτέλεσμα νευρική κατάσταση, κακή οδηγική συμπεριφορά και αυξημένους κινδύνους για την οδική ασφάλεια.

Οι εναλλακτικές λύσεις μετακίνησης είναι περιορισμένες. Η αστική συγκοινωνία διέρχεται αραδιά, η δωρεάν αστική μετακίνηση σταματά στο ύψος της γέφυρας της εθνικής ενώ η έλλειψη οργανωμένων χώρων στάθμευσης για να εξυπηρετήσουν καταστήματα και υπηρεσίες έχει ως αποτέλεσμα τη μείωση των διαθέσιμων λωρίδων κυκλοφορίας από δύο σε μία, επιβαρύνοντας



ακόμη περισσότερο τη ροή των οχημάτων. Επιπλέον, η απουσία παράλληλων οδικών αρτηριών δεν επιτρέπει την αποσυμφόρηση της κίνησης.

Ιδιαίτερη ανησυχία προκαλεί και η κακή κατάσταση του οδοστρώματος.

Οι πολλές λακούβες και επισκευαστικές κακοτεχνίες δυσχεραίνουν την ομαλή κυκλοφορία και εγκυμονούν κινδύνους για οδηγούς και πεζούς, με φθορές σε οχήματα, απότομα φρεναρίσματα και αυξημένο κίνδυνο τροχαίων ατυχημάτων. Το πρόβλημα είναι εντονότερο γύρω από σχολεία και χώρους όπου κινούνται παιδιά, λόγω ανεπαρκούς σήμανσης και οδοποιίας.

Η εικόνα αυτή δεν αρμόζει σε μια περιοχή με τόσο σημαντικό ρόλο στην καθημερινή ζωή της πόλης.

Η άμεση συντήρηση των δρόμων, η βελτίωση της σήμανσης, η ενίσχυση των μέσων μαζικής μεταφοράς και η υιοθέτηση μέτρων αποσυμφόρησης της κυκλοφορίας αποτελούν αναγκαίες παρεμβάσεις.

Παράλληλα, η προώθηση εναλλακτικών τρόπων μετακίνησης, μέσα από δράσεις ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης των πολιτών μέσω σχολείων, συλλόγων και φορέων, με στόχο τη μείωση της άσκοπης χρήσης του αυτοκινήτου και την ενίσχυση της χρήσης του ποδηλάτου, μπορεί να συμβάλει ώστε η πόλη και το προάστιό μας να



γίνουν πιο λειτουργικά, ασφαλή και ανθρώπινα.

Ο νέος αντιδήμαρχος τεχνικών έργων στο Ηράκλειο κ. Δημήτρης Σπυριδάκης, δήλωσε ότι, **“ο Δήμος Ηρακλείου έχει υπογράψει σύμβαση ύψους 854.000 ευρώ από τον Νοέμβριο του 2025, για την κάλυψη όλων των λακούβων σε κάθε συνοικία, με την αποκατάσταση σε όλη την πόλη να αναμένεται έως τις αρχές του 2027”.** Η αρχή της εργολαβίας θα γίνει από τον Κατσαμπά.

Από την πλευρά μας, οι πολίτες καλούμαστε να στηρίξουμε κάθε προσπάθεια βελτίωσης, με υπεύθυνη στάση και ενεργή συμμετοχή αλλάζοντας συνήθειες μετακίνησης όπου αυτό είναι εφικτό. Για χαρτογράφηση και αναφορά λακούβων ή άλλων ζημιών στο οδόστρωμα στο προάστιό μας, μπορείτε να επικοινωνείτε με την **Τεχνική Υπηρεσία στα τηλέφωνα: 2813-409409 ή 2813-409805.**



• STRADA •
PASTARELLA
PASTA PIZZA

Λεωφ. Κνωσού 244

Για παραγγελίες take away:
2810 214 900



ΓΕΡΜΑΝΟΣ
στην καρδιά της τεχνολογίας

Λ.ΚΝΩΣΟΥ 210 ΗΡΑΚΛΕΙΟ ΤΗΛ.: 2810 325700

ΜΠΑΙΝΕΙΣ ΓΙΑ ΚΙΝΗΤΟ, ΚΑΛΩΔΙΟ Η ΠΛΗΡΩΜΗ ΛΟΓΑΡΙΑΜΟΥ ΚΑΙ ΒΓΑΙΝΕΙΣ ΜΕ ΣΚΟΥΠΑ ΡΟΜΠΟΤ, ΜΙΞΕΡ ΚΑΙ ΥΠΑΡΞΙΑΚΕΣ ΑΠΟΡΙΕΣ
ΑΝ ΤΟ ΣΠΙΤΙ ΣΟΥ ΕΙΝΑΙ ΠΙΟ ΕΞΥΓΝΟ ΑΠΟ ΣΕΝΑ

ΚΕΚΟΙΦ - ΚΑΠΗ ΑΓΙΟΥ ΙΩΑΝΝΗ

Επιμέλεια

Χατζηδάκη Ελπίνη

Μέλος του ΚΕΚΟΙΦ

Μέλος του ΔΣ του Πολιτιστικού Συλλόγου

Ένα ζωντανό & ενεργό κύτταρο κοινωνικής προσφοράς & συνεύρεσης που παρέχει πρωτοβάθμια νοσηλευτική φροντίδα και γενικότερη υποστηρικτική κοινωνική μέριμνα. Συμβάλλει τα μέγιστα στην επίλυση προβλημάτων, μέσω του ακούραστου & δοτικού προσωπικού του, αλλά και στην κοινωνικοποίηση των μελών με δράσεις εξωστρεφείς & συνέργειες με άλλους φορείς όπως σχολεία, ιδρύματα, συλλόγους, σε μια διαγενεακή σύνδεση με οφέλη αμφίδρομα!

Με αδιάλειπτη παρουσία 20ετίας στην περιοχή, πρόσφατα έγινε η μεταστέγαση σε νέο λειτουργικό χώρο, κατόπιν ενεργειών του τότε αντιδημάρχου Κοινωνικής Μέριμνας Τσαγκαράκη Γιώργου και με προσωπική εργασία τόσο του προσωπικού «Ελένης, Βίκης, Μπάμπη, Δεσπούλας» όσο και του ιδίου.

Ευνοϊκή συγκυρία η εκ μέρους της ιδιοκτήτριας κας Κιοστεράκη ανάληψη των δαπανών της κατασκευής & διαμόρφωσης του χώρου, ώστε να πληροί τις προϋποθέσεις της δομής, η οποία διευκόλυνε και συντόμευσε την όλη κατάσταση. Και παρ' ότι η συναισθηματική φόρτιση όλων μας αποχωρώντας από το παλαιό κτίριο, όπου είχαμε ζήσει τόσα, ήταν έκδηλη, εντούτοις χαιρόμαστε πλέον το νέο. Εκεί γινόταν εκμάθηση μικρασιατικών χορών και τούρκικων, εκ μέρους του συλλόγου Καραμπουρνισιτών επί προεδρίας Κούλας Γιαγκιόζη. Εκεί στεγαζόταν η Ομάδα Αγάπης για μεγάλο χρονικό διάστημα, εκεί γινόταν ανταλλαγή επισκέψεων των τροφίμων των Γηροκομείων της περιοχής, εκεί εθνικές και αποκριάτικες γιορτές, εκεί η γιορτή της παρακείμενης εκκλησίας της Ελευθερώτριας και τόσα άλλα!

Και βέβαια δεν ξεχνάμε τους πρωτεργάτες που διέβλεψαν την ανάγκη ύπαρξης και ίδρυσης ΚΑΠΗ στο προάστιο και συνέβαλαν τα μέγιστα με τις προσπάθειες τους ως διαμερισματικοί: «Τον Μαρίνο τον Ιδομενέως, τη Μαρίνα τη Θέμελη, τον Κώστα τον Νταλαμπέκη». Όπως και όσους πέρασαν ως υπηρεσιακό προσωπικό ή ως μέλη των επιτροπών των μελών, όπως: η Ειρήνη η Κοζορώνη, η Νικολέτα η Πολυμίλη, η Ελένη η Τσαμούση & η Κατίνα Δασκαλάκη. Επίσης η Δήμητρα η Φλουρή, φύλακας άγγελος για μια 20αετία, φρόντιζε, επέβλεπε και νοιαζόταν για το οτιδήποτε την αφορούσε. Θερμές ευχαριστίες σε όλους τους παραπάνω για το νοιάξιμο και τη προσφορά τους. Αυτοοργανωθήκαμε και συστήσαμε ομάδες και έτσι **επικοινωνούμε, δρούμε, δενόμαστε & αλληλοστηριζόμαστε**. Και βέβαια προσδοκούμε και άλλα εκ μέρους της Δημοτικής Αρχής, όπως μονιμότητα υπαλλήλων και όχι μεταφερόμενους αποσπασματικά από αλλού, ώστε να παρέχονται πιο ολοκληρωμένες υπηρεσίες (π.χ. Γυμναστική). Ευελπιστούμε να εισακουστούμε! **Και επειδή ως γνωστόν οι παρέες γράφουν ιστορία, το ΚΕΚΟΙΦ & πρώην ΚΑΠΗ Αϊ-Γιάννη συνεχίζει να γράφει τη δική του με τον άνθρωπο σε πρώτο πλάνο...**



ΣΥΝΑΝΤΗΣΕΙΣ ΜΕ ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ

Στη βιβλιοθήκη μας, συναντηθήκαμε ξανά με αφορμή ένα βιβλίο... και ζήσαμε μια βραδιά ουσιαστικής ανταλλαγής σκέψεων και συναισθημάτων. Η συνάντηση ολοκληρώθηκε με τον τρόπο που πιστεύουμε ότι έχουν πραγματική αξία αυτές οι στιγμές: με ανθρώπους παρόντες, με ερωτήσεις, με διάλογο.

Ευχαριστούμε θερμά τους συγγραφείς Ηρώ Σκάρου και Άρη Σφακιανάκη για την παρουσία τους, τα κείμενα και τις σκέψεις που μοιράστηκαν μαζί μας, καθώς και όλους όσοι βρέθηκαν κοντά μας και συνέβαλαν με τη συμμετοχή και την προσοχή τους. Για εμάς, αυτές οι συναντήσεις δεν μετριοούνται μόνο με αριθμούς, αλλά με τη δυνατότητα να ανοίγει ένας χώρος ουσιαστικής συνομιλίας γύρω από το βιβλίο, τη συγγραφή, τη μετάφραση και όσα μας απασχολούν στο παρόν.



Κρατάμε τη συζήτηση που άνοιξε και τη μεταφέρουμε στις επόμενες συναντήσεις μας. Συνεχίζουμε, με την ίδια πίστη ότι το βιβλίο, όταν διαβάζεται και μοιράζεται, μπορεί ακόμη να μας φέρνει πιο κοντά.

Σας ευχαριστούμε που είστε μέρος αυτού του ταξιδιού.

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

ΑΣΤΙΚΟΣ ΛΑΧΑΝΟΚΗΠΟΣ ΣΤΟΝ ΑΓΙΟ ΙΩΑΝΝΗ

ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ ΠΡΑΣΙΝΗΣ ΣΥΝΕΙΔΗΣΗΣ

Η εκπαίδευση μαθητών στην καλλιέργεια λαχανόκηπου είναι μια βιωματική μέθοδος που συνδυάζει την Περιβαλλοντική Εκπαίδευση και την ανακαλυπτική μάθηση, διδάσκοντας υπευθυνότητα, οικολογία και πρακτικές δεξιότητες από την προετοιμασία του εδάφους και τη φύτευση, μέχρι τη φροντίδα και τη συγκομιδή, αναπτύσσοντας περιβαλλοντικό αλφαριθμητισμό και ενεργή συμμετοχή.



Το ενδιαφέρον των εκπαιδευτικών από σχολεία του προαστίου αλλά και από σχολεία της πόλης του Ηρακλείου, γίνεται ολοένα και μεγαλύτερο, γεγονός που δείχνει την ανάγκη, οι μαθητές του αστικού ιστού να μυηθούν στην τέχνη της καλλιέργειας της γης, να αγγίξουν το χώμα και να ευεργετηθούν από τις θεραπευτικές ιδιότητες της επαφής με την φύση.

ΕΠΙΣΚΕΨΗ ΜΑΘΗΤΩΝ ΑΠΟ ΤΟ 47ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

«Την Τετάρτη 17 Οκτωβρίου 2025 όλοι οι



μαθητές από το τμήμα Α4 του σχολείου μας, επισκέφθηκαν τον Αστικό Λαχανόκηπο του Αγίου Ιωάννη, στο πλαίσιο των δράσεων ενεργού πολίτη. Οι μαθητές μας καθοδηγούμενοι από τον υπεύθυνο κύριο Γιάννη Κτιστάκη και την κυρία Δέσποινα Μαραγκάκη, εθελόντες του λαχανόκηπου, περιηγήθηκαν στο χώρο, έσκαψαν, φύτεψαν σπόρους και φυτά και ήρθαν σε επαφή με το χώμα και τη φύση.

Ήταν μια διαφορετική εμπειρία που ευχαριστήθηκαν μαθητές και εκπαιδευτικοί»

«Οι μαθητές και οι μαθήτριες της ΣΤ' τάξης επισκεφθήκαμε τον αστικό λαχανόκηπο που λειτουργεί στη γειτονιά του σχολείου μας, με την πολύτιμη επίβλεψη και φροντίδα μελών του Πολιτιστικού Συλλόγου Αγίου Ιωάννη. Ο λαχανόκηπος αποτελεί ένα ζωντανό παράδειγμα συλλογικής προσπάθειας και αγάπης για το περιβάλλον. Τα παιδιά είχαν την ευκαιρία να δουν από κοντά πώς καλλιεργούνται τα λαχανικά, να γνωρίσουν αρωματικά φυτά και να μάθουν πόσο σημαντική είναι η υπομονή, η φροντίδα και η συνεργασία για να «ανθίσει» ένας τέτοιος χώρος. Κατά τη διάρκεια της επίσκεψης, τα παιδιά, με τη βοήθεια των ανθρώπων που φροντίζουν τον χώρο, φύτεψαν τα δικά τους εποχικά λαχανικά και σπόρους, έκαναν ερωτήσεις, παρατήρησαν, άγγιξαν το χώμα και συμμετείχαν με ενθουσιασμό.

Η εμπειρία αυτή βοήθησε τα παιδιά να συνδέσουν τη γνώση με την πράξη, να κατανοήσουν την αξία της βιωσιμότητας και να νιώσουν ότι η γειτονιά μας μπορεί να γίνει πιο πράσινη όταν όλοι συμβάλλουμε.

Ευχαριστούμε θερμά τον Πολιτιστικό Σύλλογο

Αγίου Ιωάννη για τη φιλοξενία και την όμορφη συνεργασία. Φεύγοντας, πήραμε μαζί μας όχι μόνο εικόνες και μυρωδιές, αλλά και το μήνυμα ότι ο σεβασμός στη φύση ξεκινά από μικρές, καθημερινές πράξεις».



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 ΔΑΙΚΑΡΝΑΣΣΟΣ - ΤΗΛ.: 2810 229800
ΚΕΝΤΡΙΚΕΣ ΑΠΟΘΗΚΕΣ CASH & CARRY: ΒΙ.ΠΕ. ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ - ΤΗΛ.: 2810 542418, 542417
ΜΑΧΗΣ ΚΡΗΤΗΣ 17 & ΑΠΟΛΛΩΝΙΑΣ 1 - ΤΗΛ. 2810 310599



Valotta

flower sensation

Εμμανουέλα Γεμιτζάκη

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

Η ΔΑΝΕΙΣΤΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ ΩΣ ΧΩΡΟΣ ΓΝΩΣΗΣ, ΣΥΝΑΝΤΗΣΗΣ ΚΑΙ ΕΜΠΙΝΕΥΣΗΣ

Την Κυριακή 28 Σεπτεμβρίου 2025 πραγματοποιήθηκαν τα εγκαίνια της Δανειστικής Βιβλιοθήκης του Πολιτιστικού Συλλόγου Αγίου Ιωάννη, η οποία φέρει πλέον επίσημα το όνομα «Μαρίνος Ιδομενέως». Ήταν μια ημέρα γεμάτη συγκίνηση, μουσική, λόγω και συμμετοχή της τοπικής κοινότητας, που τίμησε τη μνήμη ενός ανθρώπου βαθιά συνδεδεμένου με τον Σύλλογο και τον πολιτισμό.

Πέρα όμως από τη σημασία της συγκεκριμένης βραδιάς, τα εγκαίνια αποτέλεσαν μια αφορμή να σταθούμε και να αναλογιστούμε τη θέση των βιβλίων στη σημερινή εποχή. Σε έναν κόσμο όπου η οθόνη μονοπωλεί ολοένα και περισσότερο τον χρόνο και την προσοχή μικρών και μεγάλων, οι βιβλιοθήκες καλούνται να λειτουργήσουν όχι μόνο ως χώροι φύλαξης βιβλίων, αλλά ως ζωντανά κύτταρα σκέψης, συνάντησης και δημιουργίας.

Σε επίπεδο γειτονιάς, μια βιβλιοθήκη μπορεί να λειτουργήσει ως σταθερό σημείο αναφοράς: ένας χώρος ήσυχος αλλά ζωντανός, όπου άνθρωποι διαφορετικών ηλικιών συναντιούνται γύρω από το βιβλίο. Δεν αντικαθιστά την τεχνολογία, αλλά την ισορροπεί. Σε μια εποχή ταχύτητας και αποσπασμένης προσοχής, τέτοιοι χώροι αποκτούν ιδιαίτερη αξία.

Η Δανειστική Βιβλιοθήκη του Συλλόγου μας αριθμεί

πλέον περίπου 7.000 βιβλία και έχει ήδη εξελιχθεί σε έναν ανοιχτό χώρο γνώσης και διαλόγου. Δέχεται επισκέψεις σχολείων, φιλοξενεί δράσεις φιλανθρωπίας και δίνει την δυνατότητα σε παιδιά και εκπαιδευτικούς να προσεγγίσουν το βιβλίο ως εμπειρία και όχι μόνο ως μέσο μάθησης.

Παράλληλα, με νέα ώθηση συνεχίζεται ο κύκλος συναντήσεων «Με αφορμή ένα βιβλίο...», μια πρωτοβουλία που οργανώνεται με μεράκι και φροντίδα από την ομάδα εθελοντριών της βιβλιοθήκης. Οι συναντήσεις αυτές υποδέχονται δημιουργούς από διαφορετικά πεδία της τέχνης και της έκφρασης, ανθρώπους που δίνουν χώρο στην δημιουργικότητα τους και εμπνέουν μέσα από το έργο και τη διαδρομή τους. Στόχος είναι το βιβλίο να λειτουργεί ως αφετηρία για συζήτηση, ανταλλαγή ιδεών και ουσιαστική ανθρώπινη επαφή.



Η βιβλιοθήκη μας υπενθυμίζει ότι, ακόμη και σήμερα, το βιβλίο μπορεί να παραμένει χώρος γνώσης, φαντασίας και συνάντησης — αρκεί να του δώσουμε τον χρόνο και τον χώρο που του αξίζει. Για εκδήλωση ενδιαφέροντος και μοίρασμα ιδεών, επικοινωνήστε μαζί μας.

Αγγελική Γαργουλάκη 6944686518

Ευαγγελία Γαργουλάκη 6980060720

ΕΘΕΛΟΝΤΙΣΜΟΣ



Ο εθελοντισμός αποτελεί τη ζωντανή καρδιά κάθε τοπικής κοινωνίας και έναν από τους πιο ουσιαστικούς τρόπους συμμετοχής στα κοινά. Είναι η ανιδιοτελής προσφορά χρόνου, ιδεών και ενέργειας με μοναδικό κίνητρο το συλλογικό καλό.

Σε μια εποχή όπου οι ρυθμοί της καθημερινότητας είναι απαιτητικοί, η επιλογή να προσφέρει κανείς εθελοντικά αποκτά ακόμη μεγαλύτερη αξία.

Ο Πολιτιστικός Σύλλογος Αγίου Ιωάννου έχει απόλυτη ανάγκη από εθελοντές και διαχρονικά στηρίζεται στην πολύτιμη συμβολή τους. Χωρίς αυτούς, ο Σύλλογος δεν θα μπορούσε να υλοποιήσει τις δράσεις που εδώ και χρόνια δίνουν ζωή στο πρόαπτο μας και ενισχύουν την κοινωνική συνοχή. Ο εθελοντισμός δεν είναι απλώς βοήθεια· είναι συνεργασία, μοίρασμα και κοινή προσπάθεια για έναν τόπο πιο ενεργό και ανθρώπινο.

Δράσεις όπως ο Ροδάνθειος Δρόμος, οι πρωτοβουλίες καθαριότητας, οι ενέργειες αλληλεγγύης, ο Αστικός Λαχανόκηπος και οι χριστουγεννιάτικες εκδηλώσεις βασίζονται και στην αγάπη και τη στήριξη των εθελοντών. Είναι οι άνθρωποι που βρίσκονται πίσω από κάθε χαμόγελο, κάθε οργανωμένη εκδήλωση και κάθε μικρή

ή μεγάλη επιτυχία. Είναι αυτοί που αφιερώνουν λίγο από τον προσωπικό τους χρόνο για να γίνει κάτι όμορφο για όλους.

Η συμμετοχή ως εθελοντής δεν απαιτεί ειδικές γνώσεις, αλλά διάθεση, συνεργατικό πνεύμα και αγάπη για τον τόπο. Προσφέρει, όμως, πολλά περισσότερα απ' όσα ζητά: νέες εμπειρίες, ανθρώπινες σχέσεις, αίσθηση προσφοράς και ενεργό ρόλο στη διαμόρφωση της τοπικής ζωής.

Αν αισθάνεστε κι εσείς την ανάγκη να προσφέρετε λίγο από τον πολύτιμο χρόνο σας και να γίνετε μέρος αυτής της συλλογικής προσπάθειας, μπορείτε να επικοινωνήσετε με τον Πολιτιστικό Σύλλογο Αγίου Ιωάννου στο email politistikosaig@gmail.com ή τηλεφωνικά, απογευματινές ώρες, στο 693 923 0545.

Γιατί ο πολιτισμός και η αλληλεγγύη χτίζονται από ανθρώπους — και εσείς μπορείτε να είστε ένας από αυτούς.

Επιμέλεια: Μαρία Μανωλαράκη



Σίνδα στον άνθρωπο και το περιβάλλον

• Φροντίζουμε για μια καλύτερη ποιότητα ζωής, στηρίζοντας δράσεις αθλητισμού και πολιτισμού του τόπου μας.

• Κάνουμε πιο «ηράσινη» την καθημερινότητα, με πρωτοβουλίες για την προστασία του περιβάλλοντος.

• Στηρίζουμε τους συνανθρώπους μας με αλληλεγγύη, φροντίζοντας όλοι ανεξαιρέτως να έχουν ίσες ευκαιρίες.

• Εξειδικεύμαστε συνεχώς και εκπαιδευόμαστε μέσα από την Ακαδημία Χαλκιάδακς.

Είμαστε δίπλα στην τοπική κοινωνία και οικονομία με κάθε τρόπο και συνεχίζουμε! Μεγαλώνουμε συνεχώς με **1.900 περήφανους εργαζόμενους**

Χαλκιάδακς
ΤΟ ΟΝΟΜΑ ΠΟΥ ΕΜΠΙΣΤΕΥΕΣΤΕ

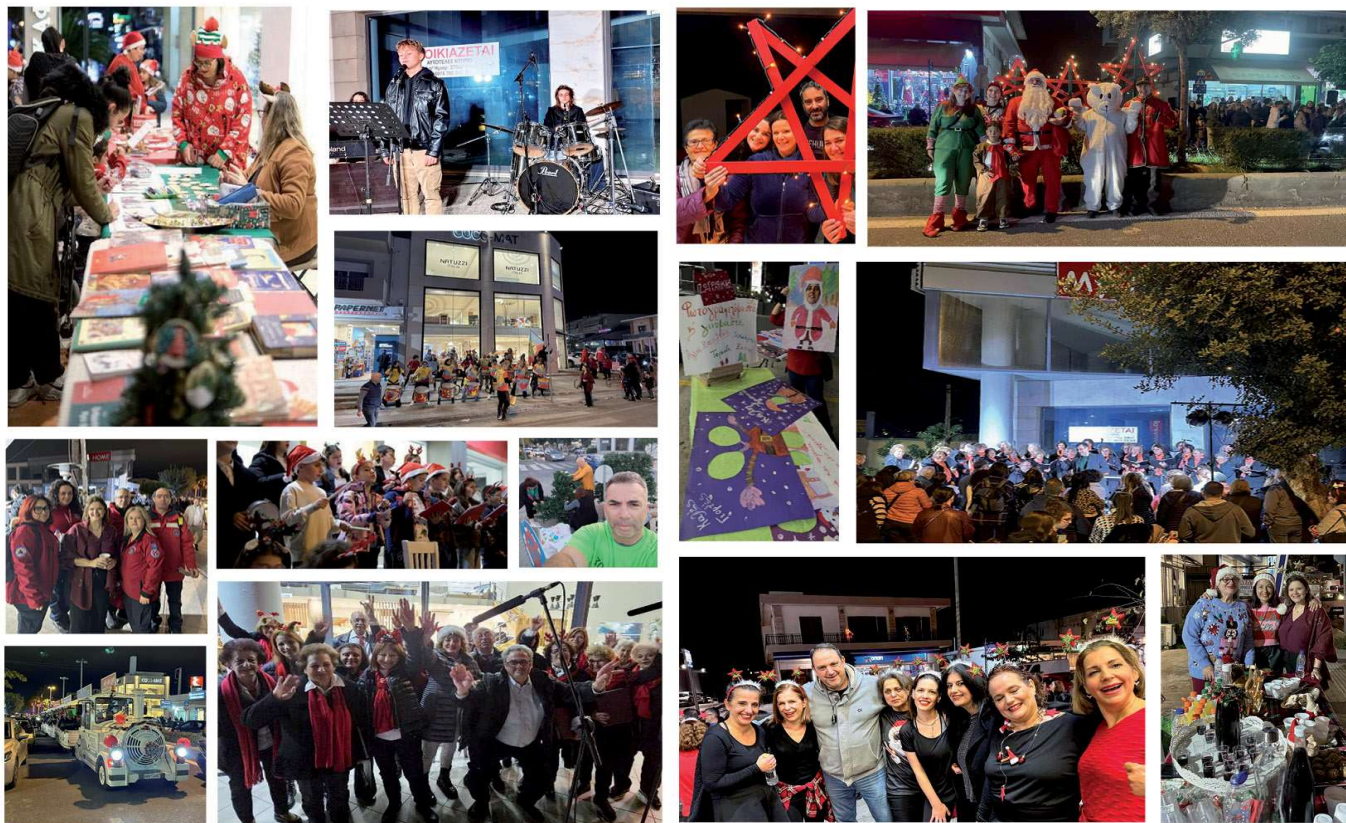
Δείτε όλες τις δράσεις μας εδώ:



ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΙΑΤΙΚΗ ΕΚΔΗΛΩΣΗ ΣΤΗΝ «ΛΕΩΦΟΡΟ ΤΩΝ ΑΣΤΕΡΙΩΝ»

Επιμέλεια: Χρονάκη Νεκταρία

Φέτος, η Λεωφόρος Κνωσού μετονομάστηκε σε «Λεωφόρος των Αστεριών» και στολίστηκε από τις αρχές του Δεκέμβρη με μοναδικά χειροποίητα ξύλινα αστέρια, δημιουργημένα με κέφι, μεράκι και πολλή αγάπη από μέλη του Δ.Σ. και εθελοντές. Τα αστέρια αυτά, φωτίστηκαν συμβολίζοντας το φως, την ελπίδα και την αισιοδοξία, και έλαμψαν στη Λεωφόρο Κνωσού, γεμίζοντάς τη με ζεστασιά, χρώμα και εορταστική διάθεση.



Στις 17 Δεκέμβρη πραγματοποιήθηκε η Χριστουγεννιάτικη γιορτή του Συλλόγου μας που αποτελεί πλέον έναν καθιερωμένο θεσμό και που κάθε χρόνο αναβαθμίζεται, εμπλουτίζεται με νέες δράσεις και αγκαλιάζει ολόκληρο το προάστιο του Αγίου Ιωάννη. Δεκάδες καλλιτέχνες, χορωδίες, σχολεία, πολιτιστικοί σύλλογοι, καταστήματα και φορείς συμμετέχουν ενεργά, δημιουργώντας μια μεγάλη γιορτή για μικρούς και μεγάλους. Φέτος κατά μήκος της Λεωφόρου λειτούργησαν θεματικοί σταθμοί με μουσικές και θεατρικές παραστάσεις, χορευτικά δρώμενα (παραιοσιακά και μοντέρνα), χορωδίες παιδικές και ενηλίκων με κάλαντα και τραγούδια από όλη την Ελλάδα, συγκροτήματα, ροκ μπάντες, σκάκι, ζωγραφική, καραγκιόζης και πολλές ακόμα δράσεις, ενώ ο Σύλλογος προσέφερε δωρεάν μετακίνηση του κοινού με ανοικτό εορταστικό τρενάκι, ώστε όλοι να απολαύσουν τη μαγεία των Χριστουγέννων στη στολισμένη Κνωσό. Κάτοικοι του προαστίου μας αλλά και από ολόκληρη την πόλη μοιραστήκαμε μια ξεχωριστή βραδιά γεμάτη φως, μουσική και χαμόγελα. Ως Πολιτιστικός Σύλλογος Αγίου Ιωάννου, θα

θέλαμε να εκφράσουμε τις θερμές μας ευχαριστίες σε όλους όσοι συνέβαλαν με αγάπη, εθελοντισμό και δημιουργικότητα στην επιτυχημένη διοργάνωση της γιορτινής αυτής βραδιάς. Ιδιαίτερες ευχαριστίες αξίζουν στα καταστήματα της Λεωφόρου Κνωσού για τη συμμετοχή τους, τον στολισμό, την παραχώρηση των εξωτερικών τους χώρων αλλά και τα πλούσια κεράσματα που προσέφεραν, συμβάλλοντας καθοριστικά στο εορταστικό κλίμα της εκδήλωσης. Στην εθελοντική ομάδα «Φίλιος Ζεύς» – Εθελοντές Διάσώτες – Πρώτες Βοήθειες, στον Πολιτιστικό Σύλλογο Κνωσού και στον Μικρασιατικό Σύλλογο Καραμπουρνιωτών «Άγιος Γεώργιος».

Ευχαριστούμε τις Χριστουγεννιάτικες Χορωδίες που φιλοξενήσαμε :

- Χορωδία Αγγέλων «Ωδή»
- Χορωδία ΚΕΚΟΙΦ – ΑΠΗ Αγίου Ιωάννη
- Χορωδία 11ου Λυκείου
- Μικτή Χορωδία Ενηλίκων «Ερωδιός»
- Χορωδία Αγίας Τριάδας
- Χορωδία Ηλιούπολης
- Εύα Γαργουλάκη & οι μαθητές της

Αλλά και τα Καλλιτεχνικά Σχήματα:

- Αντικρουστοί – Ορχήστρα βραζιλιάνικων κρουστών
- Το συγκρότημα KulturMultur
- Ωδείο Δήμου Ηρακλείου
- Το συγκρότημα 11 και κάτω
- XI JAZZ

Πολλά μπράβο και στα δικά μας Τμήματα Μαθημάτων και τη Δανειστική Βιβλιοθήκη του Πολιτιστικού Συλλόγου Αγ. Ιωάννη για τα δρώμενα που ετοίμασαν:

- Τμήμα Κρητικών Χορών
- Τμήμα Παιδικής Φιλαναγνωσίας
- Τμήμα Zumba
- Τμήμα Λατιν Χορών
- Τμήμα Σκάκι
- Τμήμα Ζωγραφικής
- Τμήμα Φωτογραφίας
- Θεατρική Ομάδα

Με αγάπη, συνεργασία και δημιουργικότητα, συνεχίζουμε να κρατάμε ζωντανό το πνεύμα των Χριστουγέννων στην καρδιά της γειτονιάς μας.

ΕΓΚΑΙΝΙΑ ΤΗΣ ΔΑΝΕΙΣΤΙΚΗΣ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗΣ «ΜΑΡΙΝΟΣ ΙΔΟΜΕΝΕΩΣ»

Την Κυριακή 28 Σεπτεμβρίου πραγματοποιήθηκαν, σε κλίμα συγκίνησης και χαράς, τα εγκαίνια της Δανειστικής Βιβλιοθήκης «Μαρίνος Ιδομενέως», καθώς και ο αγιασμός της νέας χρονιάς του Πολιτιστικού Συλλόγου Αγίου Ιωάννη.



Παρόντες ήταν φίλοι και μέλη του Συλλόγου, καθώς και εκπρόσωποι της αυτοδιοίκησης και της Περιφέρειας Κρήτης. Ιδιαίτερη ήταν η παρουσία της οικογένειας του Μαρίνου Ιδομενέως, του ανθρώπου που τιμήσαμε δίνοντας και επίσημα το όνομά του στη βιβλιοθήκη μας.

Ο γιος του, Ιωάννης Ιδομενέως, παρουσίασε μαζί με το φωνητικό σύνολο «Φωνωδία» δύο μελοποιημένα ποιήματα του πατέρα του, χαρίζοντας στιγμές βαθιάς συγκίνησης.

Συγγενείς, φίλοι και συνεργάτες του Μαρίνου Ιδομενέως μίλησαν για τον άνθρωπο, τον

δημιουργό και την προσφορά του, φωτίζοντας με αγάπη και ευγνωμοσύνη τη μνήμη του.

Οι συγγραφείς Τζένη Κουτσοδημητροπούλου, Γιώτα Αλεξάνδρου, Κωνσταντίνα Τασσοπούλου, Μάκης Τσίτας, Ελένη Μπετεινάκη, Χριστίνα Αποστολίδη, Φώτης Δούσος, Άρης Σφακιανάκης, Ηρώ Σκάρου, Μάνος Κουνουγάκης, Λήδα Βαρβαρούση μας είπαν μέσα από ένα σύντομο video με λόγια συγκινητικά και ανατρεπτικά τι σημαίνει το βιβλίο για εκείνους.

Ο Μανώλης Κανακάκης με το κανονάκι του και η Αθηνά Μίχου με το σαξόφωνό της, «έντυσαν» μουσικά τη βραδιά με ευαισθησία και ευγένεια.

Η Ευαγγελία Μανουσάκη πρόσφερε τα υπέροχα σπιτικά κουλουράκια της, ενώ η Μαρίνα Μανωλαράκη επιμελήθηκε έναν μπουφέ γεμάτο νοστιμιές που όλοι απολαύσαμε.



Ο Ξενοφώντας Φλώκος πρόσθεσε χρώμα και φαντασία με τις υπέροχες δημιουργίες του φιλοτεχνώντας τον περιβάλλοντα χώρο και ο Μπάμπης Αδαμάκης ο φωτογράφος μας φρόντισε να αποτυπώσει τις στιγμές μέσα από τον φακό του.

Το πρωί της ίδιας μέρας, οι μικροί μας φίλοι απόλαυσαν δράσεις φιλαναγνωσίας με τη συγγραφέα Χριστίνα Αποστολίδη, καθώς και ένα ξεχωριστό κυνήγι θησαυρού, που επιμελήθηκαν με μεράκι οι εθελόντριες της βιβλιοθήκης.

Ευχαριστούμε θερμά όλους όσους τίμησαν με την παρουσία τους αυτή τη σημαντική μέρα, καθώς και όσους στηρίζουν διαχρονικά τη Δανειστική Βιβλιοθήκη με τη συμμετοχή και τις δωρεές τους. Με τη δική σας αγάπη, η βιβλιοθήκη μας παραμένει χώρος γνώσης, φαντασίας και συνάντησης.

Ωράριο Λειτουργίας:

Δευτέρα: 10:00 – 12:00

Τετάρτη: 15:00 – 17:00

Σάββατο: 17:30 – 20:30



KOUTALA
GASTRONOMY SENSES

Γεύσεις που αλλάζουν καθημερινά... η ρουτίνα δεν έχει θέση στο πιάτο σου!

📍 Αρχιεπισκόπου Ευγενίου 36 & Αιτωάνου Βορεάδη • Ηράκλειο

☎ 698 5060045 • 2810 210255

📍 Ανυπόλεως 2 | Κέντρο Ηρακλείου

☎ 6985588804 • 2810 221485

📱 Koutala Gastronomy Senses Καθημερινά: 11:00 - 19:00 • Σάββατο 12:00 - 16:00

Γίνε μέλος

Κερδίσε προνόμια

ΓΕΝΙΚΗ ΣΥΝΕΛΕΥΣΗ ΚΑΙ ΚΟΠΗ ΠΡΩΤΟΧΡΟΝΙΑΤΙΚΗΣ ΠΙΤΑΣ

Με επιτυχία πραγματοποιήθηκε η Γενική Συνέλευση του Πολιτιστικού Συλλόγου Αγίου Ιωάννου, σε συνδυασμό με την καθιερωμένη κοπή της πρωτοχρονιάτικης πίτας, μέσα σε κλίμα ενότητας, συναδελφικότητας και αισιοδοξίας.



Κατά τη διάρκεια της Συνέλευσης παρουσιάστηκε ο απολογισμός των δράσεων και των εκδηλώσεων της προηγούμενης χρονιάς, καθώς και ο οικονομικός απολογισμός. Παράλληλα, τέθηκαν οι στόχοι και ο προγραμματισμός των μελλοντικών δραστηριοτήτων του Συλλόγου. Τα μέλη είχαν ενεργό ρόλο στον διάλογο, καταθέτοντας απόψεις, προτάσεις και προβληματισμούς για την περαιτέρω πορεία του Συλλόγου.

Ακολούθησε η κοπή της πρωτοχρονιάτικης πίτας από τους σεβασμίους ιερείς της ενορίας, σηματοδοτώντας την έναρξη της νέας χρονιάς με κοινές ευχές για υγεία, ενότητα, έμπνευση και πρόοδο, καθώς και για δύναμη και φώτιση, ώστε να συνεχιστεί απρόσκοπτα το έργο του Συλλόγου με αγάπη και προσφορά προς την τοπική κοινωνία.

Το φλουρί της πίτας έφερε χαμόγελα και ευχές, ενώ η μαζική συμμετοχή μελών και φίλων

επιβεβαίωσε τη δυναμική του Πολιτιστικού Συλλόγου Αγίου Ιωάννη

Στο πλαίσιο της εκδήλωσης πραγματοποιήθηκε η βράβευση του Μανώλη Τζιμπιμπάκη, ως ελάχιστη ένδειξη ευγνωμοσύνης για τη μακρόχρονη και ανιδιοτελή εθελοντική του προσφορά. Ο τιμώμενος, με ήθος, συνέπεια και ουσιαστική παρουσία, έχει στηρίξει διαχρονικά τις δράσεις του Συλλόγου και της τοπικής κοινωνίας, αποτελώντας φωτεινό παράδειγμα κοινωνικής ευαισθησίας και συλλογικού πνεύματος. Ο Σύλλογός μας θεωρεί χρέος του να αναγνωρίζει ανθρώπους που προσφέρουν ανιδιοτελώς, χωρίς προβολή, με πράξεις, συμβάλλοντας ουσιαστικά στη βελτίωση του τόπου μας.

Την εκδήλωση πλαισίωσε μουσικά ο μαέστρος μας Μανώλης Κανακάκης με τη χορωδία του, καθώς και ο δάσκαλος μαντολίνου του Συλλόγου Γιάννης Μαρτσάκης, με τη συνοδεία του Νώντα

Ερωτοκριτάκη στο λαούτο. Το κλίμα ήταν ιδιαίτερα ζεστό, με τραγούδι, χορό και χαμόγελα από όλους τους παρευρισκόμενους.

Το Διοικητικό Συμβούλιο ευχαριστεί θερμά όλα τα μέλη που παρευρέθηκαν και στηρίζουν έμπρακτα το έργο του Πολιτιστικού Συλλόγου με την συμμετοχή και την παρουσία τους και μας θυμίζει ότι ο Σύλλογός μας δεν είναι απλώς ένας φορέας, αλλά μια ζωντανή κοινότητα ανθρώπων που μοιράζονται κοινές αξίες και αγάπη για τον τόπο μας.

Συνεχίζουμε ενωμένοι, με πίστη στις αξίες μας και σεβασμό στην παράδοση και τον άνθρωπο, προάγοντας με συνεργασία, διάθεση και αγάπη για τον τόπο μας τον πολιτισμό, την αλληλεγγύη και την κοινωνική συνοχή στην περιοχή.

Η Πρόεδρος
του Πολιτιστικού Συλλόγου Αγίου Ιωάννου
Χρονάκη Νεκταρία



Κέντρο Ξένων Γλωσσών

Γ. ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟΥ - ΦΛΩΚΟΥ

ΑΓΓΛΙΚΑ - ΓΕΡΜΑΝΙΚΑ

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



Με ενθουσιασμό
για μάθηση!



Η ΕΙΚΟΝΑ ΤΗΣ ΜΕΣΟΠΑΝΤΙΤΙΣΑΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΜΟΡΟΖΙΝΗ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΕΝΕΤΟΥΣ

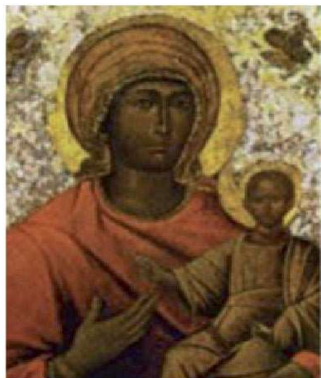
Απότμημα διαλέξεως με θέμα:

Η ΕΙΚΟΝΑ ΤΗΣ ΜΕΣΟΠΑΝΤΙΤΙΣΑΣ ΑΠΟ ΤΟ ΒΥΖΑΝΤΙΟ ΣΤΗΝ ΒΕΝΕΤΙΑ.

Αθηνά Ν. Κυριακάκη-Σφαράκη
Π/χος Ξεναγός-Σ/ς Τραπεζικός- Ιστορικός Συγγραφέας
Ραδιοφωνικός παραγωγός
Τηλ: +30 6944330023
e-mail: athsfkaki@yahoo.com f.b: Athena Sfakaki



1, 2



Με την οριστική εγκατάσταση των Βενετών, και την οργάνωση του Βασιλείου της Κρήτης, το 1210 μ.Χ., οι Λατίνοι κατήργησαν την ορθόδοξη Ιεραρχία της Εκκλησίας



στο νησί. Ο Ναός του Αγίου Τίτου της Candia ορίσθη έδρα του Λατίνου Αρχιεπισκόπου. Μεταξύ των ιερών κειμηλίων στον Ναό του Αγίου Τίτου ήταν εικόνα της Βρεφοκρατούσης Θεοτόκου εικ.1, στον εικονογραφικό τύπο της Οδηγήτριας η Μεσοπαντίτισα. Κατά τους Ενετούς: 1. Η εικόνα δωρήθηκε από τούς Κρήτες στους Ενετούς όταν ειρήνευσε το νησί, μετά το 1527. 2. Το προσωνύμιο "Μεσοπαντίτισα" απεδόθη επειδή η Θεοτόκος θ ε ω ρ ή θ η κ ε "Μεσολαβήτρια" μεταξύ των Κρητών και των Ενετών κατακτητών, και χάρη στην μεσολάβηση της ειρήνευσε το νησί. Την άποψη των Ενετών, δεν συνεμμερίζοντο οι Κρήτες. Εικ.1 Για τους Κρήτες Ορθοδόξους: 1. Η εικόνα προϋπήρχε των Ενετών, στον ναό του Αγίου Τίτου. Θεωρείτο έργο του Λουκά, και είχε μεταφερθεί στην Κρήτη από την Κωνσταντινούπολη κατά την Εικονομαχία για να σωθεί. 2. Το προσωνύμιο "Μεσοπαντίτισα" προσεδόθη, επειδή

εορτάζετο στο μέσον του χρονικού διαστήματος μεταξύ Χριστουγέννων 25 Δεκεμβρίου, και Υπαπαντής, 2 Φεβρουαρίου. Στην Candia την εικόνα ευλαβούντο και οι Καθολικοί, ως θαυματουργή.

Η εικόνα της Μεσοπαντίτισας και κειμήλια του Ναού του Αγίου Τίτου, προ της παραδόσεως της Candia στους Οθωμανούς, με μέριμνα του Φραντζέσκο Μοροζίνη, μετεφέρθησαν στη Βενετία. Αρχικά η εικόνα τοποθετήθηκε στον ναό του Αγίου Μάρκου και αργότερα στον ναό της Santa Maria della Salute, εικ.2. Θαύματα της εικόνας προστασίες και απαλλαγές της Βενετίας από επιδημίες έχουν καταγραφεί. Η εικόνα της Μεσοπαντίτισας, βρίσκεται στο κέντρο συνθέσεως "μπαρόκ". Επίσπεψη άγαλμα της Βρεφοκρατούσης. Εικ.2

Εκατέρωθεν σύνθεση της εκδίκωμμένης πανώλους, η οποία στην αριστερή πλευρά της Βρεφοκρατούσης, ως τρομαγμένη γυναίκα μορφή εκδράμει από την πόλη. Με πρόνοια του Μοροζίνη εικ.3, το 1669, μετά την υπογραφή της συνθήκης παράδοσης της Candia στον Αχμέτ Φεϊζάλ Κιοπρουλή, φορτώθηκαν κειμήλια, βιβλία και τα έγγραφα του Βασιλείου της Candia σε πέντε καράβια και απέπλευσαν για την Βενετία. Στη Βενετία δεν έφθασαν όλα τα καράβια. Εικ.3

Η Candia παρεδόθη στον Κιοπρουλή 24 Σεπτεμβρίου 1669. Ο

Φραντζέσκο Μοροζίνη εγκατέλειψε την Candia στην έμφορτη γαλέρα του συναποκομίζοντας μεταξύ άλλων και την Βίβλο - πιστόλι, εικ.4 την οποία είχε πάντα μαζί του. Εικ.4 Το λάβαρο της γαλέρας, του



4

τελευταίου υπερασπιστή της Candia, πορφυρό μεταξωτό ύφασμα 1.90 x 1.88 σώθηκε από τις επόμενες επιχειρήσεις του Στόλαρχου εναντίον των Τούρκων, και εκτίθεται στο Μουσείο Correr της Βενετίας. Το λάβαρο, εικ.5, κοσμεύεται και στις δύο πλευρές με την ίδια σύνθεση, έργο του εικονογράφου Βίκτωρος. Στο κέντρο ο εσταυρωμένος Ιησούς, στην βάση του σταυρού ο Λέων, το σύμβολο της Γαληνοτάτης Δημοκρατίας της Βενετίας. Άνωθεν του λέοντος η εικόνα της Μεσοπαντίτισας, παλλάδιον του Ναού του Αγίου Τίτου της Candia. Στην αριστερή πλευρά του σταυρού, γέρων ενδεδυμένος την Αρχιερατική στολή Δυτικού Αρχιεπισκόπου. Θεωρείται ο Άγιος Τίτος ο Εικ.5 πρώτος επίσκοπος Κρήτης. Στις δύο κάθετες πλευρές τα στηθάρια των Αγίων Δέκα της Κρήτης φέρουν ταυτόσημους σταυρούς.



3, 5



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

ΜΕΛΟΣ
ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ
ΛΟΓΟΘΕΡΑΠΕΥΤΩΝ
ΕΛΛΑΔΟΣ

ΛΟΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

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

☎ 6948 505765
@ eleftheria_ch@hotmail.com
f Χούμα Ελευθερία λογοθεραπεύτρια

• Αξιολόγηση • Θεραπεία
• Συμβουλευτική

Waves by NK

— HAIR SALON —

Όπου η ομορφιά
ευναντά το στύλ...

☎ Λ. Κνωσσού 241, Ηράκλειο ☎ 2810 211106

ΞΕΝΑΓΗΣΕΙΣ

Ο Πολιτιστικός Σύλλογος Αγίου Ιωάννου, μέσα από τις εθελοντικές ξεναγήσεις που διοργανώνει, μας υπενθυμίζει πόσο σημαντικό είναι να γνωρίζουμε την πόλη στην οποία ζούμε. Όχι επιφανειακά, αλλά ουσιαστικά: μέσα από τις ιστορίες της, τα σημεία αναφοράς της και τα ίχνη του παρελθόντος που παραμένουν ζωντανά γύρω μας.

Με την πολύτιμη καθοδήγηση της κας Αθηνάς Κυριακάκη – Σφακάκη, η εμπειρία της ξενάγησης μετατράπηκε σε ένα ταξίδι στον χρόνο. Με γνώση, ενθουσιασμό και βαθιά αγάπη για το Ηράκλειο, μας οδήγησε να δούμε γνωστά σημεία με μια εντελώς διαφορετική ματιά. Στάσεις σε εμβληματικά μνημεία, όπως η Κρήνη Μοροζίνη, ο Άγιος Μάρκος, η Λότζια, η Κρήνη Σαγκρέντο και ο Άγιος Τίτος με το υπόγειο Ναυδριό του, έγιναν αφορμή για να ξεδιπλωθούν ιστορίες που συχνά αγνοούμε,

παρότι περνάμε δίπλα τους καθημερινά.

Καθ' όλη τη διαδρομή, η αφήγηση εμπλουτιζόταν με αναφορές σε λιγότερο προβλεπόμενα αλλά εξίσου σημαντικά σημεία της πόλης, όπως παλιές κρίνες, εκκλησίες και πύλες, που συνθέτουν το πολυεπίπεδο παζλ της ιστορίας του Ηρακλείου. Η ξενάγηση δεν περιορίστηκε σε χρονολογίες και γεγονότα, αλλά ανέδειξε τη σχέση της πόλης με τους ανθρώπους της, τις αλλαγές που βίωσε και τη συνέχεια στον χρόνο.

Η αξία αυτών των ξεναγήσεων είναι ανεκτίμητη. Μας βοηθούν να επανασυνδεθούμε με τον τόπο μας, να καλλιεργήσουμε σεβασμό για την πολιτιστική μας κληρονομιά και να νιώσουμε πως η ιστορία δεν είναι κάτι μακρινό, αλλά μέρος της καθημερινής μας ζωής. Οι δράσεις του Συλλόγου συνεχίζονται δυναμικά, με ακόμη πέντε προγραμματισμένες ξεναγήσεις, μία κάθε μήνα.

Μείνετε συντονισμένοι στα social media των συλλόγων μας για τις ανακοινώσεις των ημερομηνιών



και ακολουθήστε μας σε αυτό το όμορφο ταξίδι γνωριμίας με την ίδια μας την πόλη.

FacebookPage:

<https://www.facebook.com/PolitistikosSilogosAg.Ioannou>



ΘΑ ΓΙΝΟΥΜΕ ΟΙ ΦΥΛΑΚΕΣ ΤΟΥ ΠΛΑΝΗΤΗ ΚΑΙ ΤΗΣ ΦΥΣΗΣ

Το 64ο Νηπιαγωγείο Ηρακλείου, κατά την διάρκεια της σχολικής χρονιάς 2025-26, συμμετέχει σε ένα διεθνές ευρωπαϊκό πρόγραμμα eTwinning με τίτλο «Our Green Footprint», σε συνεργασία με σχολεία από την Τουρκία, την Αλβανία, την Ελλάδα, την Ισπανία και τη Ρουμανία. Το πρόγραμμα υλοποιείται με τη συμμετοχή μαθητών και εκπαιδευτικών και έχει ως τελικό αποτέλεσμα τη δημιουργία ενός ψηφιακού περιοδικού (e-Magazine) με οικολογικό περιεχόμενο. Εδώ μπορείτε να το δείτε:



Στο πλαίσιο του προγράμματος, τα παιδιά γνωρίζουν σημαντικά περιβαλλοντικά θέματα όπως η ανακύκλωση, η σωστή διαχείριση απορριμμάτων, η εξοικονόμηση φυσικών πόρων και η προστασία της φύσης.

Μέσα από δημιουργικές και συνεργατικές

δραστηριότητες παρατηρούν τις καθημερινές τους συνήθειες, συζητούν ιδέες και κάνουν μικρά αλλά ουσιαστικά βήματα για ένα πιο βιώσιμο μέλλον. Με τη συνεργασία σε ένα διεθνές περιβάλλον, οι μαθητές αναπτύσσουν τις ψηφιακές τους δεξιότητες, τη δημιουργικότητα, την επικοινωνία και την περιβαλλοντική τους ευαισθητοποίηση. Παράλληλα, γνωρίζουν πρακτικές ανακύκλωσης και περιβαλλοντικές προκλήσεις από άλλες χώρες. Στην παρούσα φάση τα παιδιά μαθαίνουν να διαχωρίζουν τα ανακυκλώσιμα απορρίμματα και έφτιαξαν κάδους ανακύκλωσης για τους χώρους του σχολείου ώστε να ενημερώσουν και τα υπόλοιπα παιδιά του σχολείου για την ανάγκη μείωσης των απορριμμάτων στην πόλη μας. Ευχή μας είναι το e-Magazine να εμπνεύσει μαθητές, εκπαιδευτικούς και σχολικές κοινότητες να φροντίζουν περισσότερο τον πλανήτη μας και να θυμούνται ότι ακόμη και οι πιο μικρές πράξεις μπορούν να κάνουν μεγάλη διαφορά.

Μαζί χτίζουμε ένα πιο πράσινο μέλλον!



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 παραγορά
Τηλ.: 2810 286 275 - Κιν.: 6944 263 067, 6986 924 410
Υποκατάστημα: Α. Παπαναστασίου 135
Τηλ.: 2810 361 047 - Κιν.: 6944 263 067
Υποκατάστημα: Α. Κνωσού 224
Τηλ.: 2810 220 511 - Κιν.: 6944 263 067

www.kanelos.gr
info@kanelos.gr

Ο 5ος ΡΟΔΑΝΘΕΙΟΣ ΔΡΟΜΟΣ ΟΛΟΚΛΗΡΩΘΗΚΕ ΜΕ ΜΕΓΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ ΚΑΙ ΜΑΖΙΚΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ.



Επιμέλεια: Χρονάκη Νεκταρία

Ήταν μια υπέροχη μέρα γεμάτη χαμόγελα, ενέργεια, αθλητικό πνεύμα και μεγάλη συμμετοχή από μικρούς και μεγάλους. Η ανταπόκριση του κόσμου ήταν συγκλονιστική και μας γέμισε ελπίδα, υπενθυμίζοντάς μας πως η δύναμη της συλλογικότητας μπορεί πραγματικά να κάνει τη διαφορά.

Ο Ροδάνθειος Δρόμος, αφιερωμένος στη μνήμη της Ροδούλας, εκπαιδευτικού/ διευθύντρια φυσικής αγωγής ξεκίνησε ως μια απλή αλλά όμορφη διαδρομή που περπατήσαμε και αγαπήσαμε. Διασχίζει την ευρύτερη περιοχή του Αγίου Ιωάννη αναδεικνύοντας τη φυσική ομορφιά του τόπου. Με την πάροδο των χρόνων εξελίχθηκε σε μια μεγάλη γιορτή που ενώνει ανθρώπους.

Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε θερμά όλους όσοι συμμετείχαν, τη Δομή Φυσικής Αγωγής

και Σχολικού Αθλητισμού της Διεύθυνσης Δευτεροβάθμιας και Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Ηρακλείου και τη Ε.Π.Φ.Α.Ν, την Τροχαία Ηρακλείου και τη Δημοτική Αστυνομία, την Εθελοντική Ομάδα «Φίλιος ΖΕΥΣ», τους αντικρουστούς και τους μουσικούς μας που συνόδευσαν μελωδικά τη διαδρομή, τους εθελοντές, τους γείτονες που καθημερινά φροντίζουν το χώρο και στηρίζουν με το δικό τους τρόπο το σύλλογο μας, τους χορηγούς, τους συμμετέχοντες δρομείς και περιπατητές, το ιατρικό μας team, την δασκάλα μας Τσαγκαράκη Ελένη για την εικαστική δράση παράλληλα στο διπλανό πάρκο, τον κ. Γιάννη για την παράσταση Καραγκιόζη για τους πιο μικρούς μας φίλους καθώς και τους θεατές-υποστηρικτές μας που όλοι μαζί συνέβαλαν στη διοργάνωση και την επιτυχία του φετινού αγώνα. Όλοι απόλαυσαν τη διαδρομή και την εμπειρία, αποκομίζοντας όμορφα, θετικά συναισθήματα.

Η παρουσία και η στήριξή σας μάς γεμίζουν χαρά και μας δίνουν το κίνητρο να συνεχίσουμε

να διοργανώνουμε δράσεις που προάγουν την αθλητική και κοινωνική συνοχή.

Ο Ροδάνθειος Δρόμος είναι πλέον θεσμός. Με τη δική σας στήριξη θα συνεχίσει να μεταφέρει δυνατά μηνύματα ζωής, ελπίδας και προσφοράς.



Κατάστημα Vodafone Λεωφ. Κνωσσού 196, τηλ. 2810 327212



ΚΙΝΗΤΗ ΜΟΝΑΔΑ ΜΑΣΤΟΓΡΑΦΙΑΣ ΣΤΟΝ ΣΥΛΛΟΓΟ ΜΑΣ

Η πρόληψη του καρκίνου του μαστού δεν είναι απλώς μια έννοια· αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα όπλα που διαθέτουμε για την προστασία της υγείας των γυναικών. Είναι πράξη ζωής. Με αυτή τη σκέψη, ο Σύλλογός μας προχώρησε σε μια σημαντική δράση, φιλοξενώντας στα γραφεία μας την Κινητή Μονάδα Μαστογραφίας, δίνοντας τη δυνατότητα σε γυναίκες της περιοχής μας να πραγματοποιήσουν δωρεάν προληπτικό έλεγχο, εύκολα και χωρίς ταλαιπωρία.



Με γνώση, έγκαιρο έλεγχο και σωστή ενημέρωση, ο καρκίνος του μαστού μπορεί να διαγνωστεί σε αρχικό στάδιο, όταν οι πιθανότητες επιτυχούς αντιμετώπισης είναι ιδιαίτερα υψηλές. Η ανταπόκριση του κόσμου ήταν συγκινητική και επιβεβαίωσε πόσο μεγάλη είναι η ανάγκη για τέτοιου είδους πρωτοβουλίες, ειδικά σε τοπικές κοινωνίες όπου η πρόσβαση σε εξετάσεις δεν είναι πάντα αυτονόητη και αναδεικνύει τη σημασία της πρόληψης και της φροντίδας υγείας για όλους. Κάθε μαστογραφία είναι μια πράξη φροντίδας προς τον εαυτό μας, αλλά και προς τους ανθρώπους που αγαπάμε.

Ο καρκίνος του μαστού δεν κάνει διακρίσεις. Η ενημέρωση, η πρόληψη και η έγκαιρη διάγνωση μπορούν να κάνουν τη διαφορά. Ως Σύλλογος, πιστεύουμε ότι έχουμε ευθύνη να στηρίζουμε δράσεις που προάγουν τη δημόσια υγεία και ενισχύουν την κοινωνική αλληλεγγύη. Θα θέλαμε να εκφράσουμε τις θερμές μας ευχαριστίες στην Περιφέρεια Κρήτης για τη διάθεση της Κινητής Μονάδας Μαστογραφίας, τη γιατρό μας Ειρήνη Μακράκη για τη σημαντική συμβολή της στην υλοποίηση αυτής της δράσης, καθώς και όλες τις γυναίκες που συμμετείχαν, στήριξαν τη

δράση με την παρουσία, την αγάπη και την εμπιστοσύνη τους στέλνοντας ένα ισχυρό μήνυμα: **Η πρόληψη σώζει ζωές - και εμείς θα συνεχίσουμε να το υπενθυμίζουμε.**



Η ενημέρωση, η πρόληψη και η έγκαιρη διάγνωση μπορούν να κάνουν τη διαφορά. Ως Σύλλογος, πιστεύουμε ότι έχουμε ευθύνη να στηρίζουμε δράσεις που προάγουν τη δημόσια υγεία και ενισχύουν την κοινωνική αλληλεγγύη.



Δέσποινα Α. Γιαμαλάκη

Υπηρεσίες Συμβουλευτικής Ψυχικής Υγείας
Συμβουλευτική Ενηλίκων-Ζευγους-Οικογένειας

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

✉ giamalakidesp@yahoo.com

📞 Δέσποινα Γιαμαλάκη

📧 despoinagiamalake

☎ 6974946988 - 2810325657

📍 Νικολάου Βασιλάκη 19,
Αγίος Ιωάννης Κνωσού
ΤΚ 71409, Ηράκλειο Κρήτης

ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ: ΤΙ ΑΛΛΑΖΕΙ ΚΑΙ ΤΙ ΠΑΡΑΜΕΝΕΙ ΣΤΑΘΕΡΟ

Τις τελευταίες εβδομάδες έγινε διεθνώς γνωστή μια νέα, λεγόμενη «ανεστραμμένη» διατροφική πυραμίδα, που παρουσιάστηκε στις Ηνωμένες Πολιτείες και έφερε ξανά στο προσκήνιο τη συζήτηση για τη σωστή διατροφή και την παχυσαρκία. Το μοντέλο αυτό δίνει μεγαλύτερη έμφαση στο κρέας, στα πλήρη γαλακτοκομικά και στα λιπαρά, ενώ περιορίζει τα δημητριακά και τη ζάχαρη. Αν και η αποφυγή των υπερεπεξεργασμένων τροφίμων είναι ένα θετικό μήνυμα, η υπερβολική κατανάλωση ζωικών προϊόντων δημιουργεί εύλογες ανησυχίες για την καρδιαγγειακή υγεία, ιδιαίτερα όταν δεν συνοδεύεται από ισχυρά επιστημονικά δεδομένα.



Αξίζει να θυμηθούμε ότι το κλασικό πρότυπο της Μεσογειακής διατροφής, που προτάθηκε ήδη από τη δεκαετία του 1990 από διεθνείς επιστημονικούς φορείς, εξακολουθεί να αποτελεί σημείο αναφοράς. Η καθημερινή κατανάλωση λαχανικών, φρούτων, οσπρίων, ελαιολάδου και δημητριακών ολικής άλεσης, μαζί με μέτρια κατανάλωση ψαριού και ζωικών προϊόντων, έχει συνδεθεί με καλύτερη υγεία και χαμηλότερα ποσοστά χρόνιων νοσημάτων. Για την ελληνική κοινωνία, η μεσογειακή διατροφή δεν είναι κάτι «καινούργιο», αλλά μέρος της παράδοσής μας. Η συζήτηση για τις διατροφικές πυραμίδες, όμως, φανερώνει κάτι βαθύτερο: **η παχυσαρκία δεν αντιμετωπίζεται μόνο με αλλαγές στο πιάτο.** Πρόκειται για μια χρόνια κατάσταση, που επηρεάζεται από πολλούς παράγοντες – βιολογικούς, ψυχολογικούς και κοινωνικούς. Στη χώρα μας, περισσότεροι από τους μισούς ενήλικες είναι υπέρβαροι ή

παχύσαρκοι, γεγονός που επιβαρύνει τόσο την υγεία των ίδιων όσο και το σύστημα υγείας συνολικά.

Τα τελευταία χρόνια έχουν γίνει σημαντικά βήματα. Δημιουργήθηκε η Συμμαχία για την Καταπολέμηση της Παχυσαρκίας, ένα δίκτυο επιστημονικών φορέων που εργάζεται για καλύτερη ενημέρωση και πιο οργανωμένη αντιμετώπιση του προβλήματος. Παράλληλα, διαμορφώθηκαν Εθνικές Κατευθυντήριες Οδηγίες για τη διαχείριση της παχυσαρκίας, βασισμένες σε διεθνή επιστημονική εμπειρία και προσαρμοσμένες στις ανάγκες της Ελλάδας. Κεντρικό μήνυμα αυτών των οδηγιών είναι ότι πρέπει να σταματήσει το στίγμα γύρω από το βάρος. **Η παχυσαρκία δεν είναι έλλειψη θέλησης ή «ατομικό φταίξιμο».** Είναι νόσος και χρειάζεται σεβασμό, σωστή ενημέρωση και μακροχρόνια φροντίδα. Ο στόχος δεν είναι απλώς

να «πέσει ο δείκτης της ζυγαριάς», αλλά **να βελτιωθεί η υγεία, η καθημερινή λειτουργικότητα και η ποιότητα ζωής.**

Η διατροφή παραμένει βασικός πυλώνας, αλλά όχι μέσα από αυστηρές και εξαντλητικές δίαιτες. Η ήπια, εξατομικευμένη αλλαγή συνθηκών είναι πιο αποτελεσματική. Το ίδιο ισχύει και για τη σωματική δραστηριότητα: το καθημερινό περπάτημα, η ήπια άσκηση και η κίνηση γενικά έχουν σημαντικά οφέλη, ακόμη και χωρίς μεγάλη απώλεια βάρους.

Σε ορισμένες περιπτώσεις, μπορεί να χρειαστεί και φαρμακευτική υποστήριξη, πάντα με **ιατρική καθοδήγηση** και ως μέρος ενός συνολικού σχεδίου. Σημαντικό ρόλο παίζουν επίσης οι ψυχολογικές παρεμβάσεις, που βοηθούν το άτομο να αλλάξει σταδιακά συμπεριφορές και να αντιμετωπίσει την απογοήτευση ή τις ενοχές που συχνά συνοδεύουν το βάρος.

Τι μπορούμε να κάνουμε ως κοινότητα για την παχυσαρκία

Η παχυσαρκία δεν είναι πρόβλημα που λύνεται μόνος του κανείς. Όπως συμβαίνει με την υπέρταση, τον διαβήτη ή άλλες χρόνιες παθήσεις, η σωστή αντιμετώπιση απαιτεί επαγγελματική καθοδήγηση και στήριξη.

Για τα άτομα που είναι υπέρβαροι ή παχύσαρκα, το πρώτο και

πιο σημαντικό βήμα είναι να απευθυνθούν σε επαγγελματίες υγείας με γνώση και εμπειρία στο αντικείμενο. Ο γιατρός μπορεί να αξιολογήσει συνολικά την υγεία, να εντοπίσει παράγοντες κινδύνου και να βοηθήσει στη διαμόρφωση ενός ρεαλιστικού, ασφαλούς πλάνου χορηγώντας την κατάλληλη θεραπευτική αγωγή. Εξίσου σημαντική είναι η **ψυχολογική υποστήριξη**. Η αλλαγή συνθηκών δεν αφορά μόνο το φαγητό, αλλά και τη σχέση μας με αυτό. Η ατομική ψυχοθεραπεία ή η συμμετοχή σε μικρές ομάδες υποστήριξης μπορεί να βοηθήσει ουσιαστικά στην αντιμετώπιση της απογοήτευσης, των ενοχών και των υποτροπών.

Ως κοινότητα μπορούμε επίσης:

- να αποφεύγουμε τα σχόλια και την κριτική για το βάρος,
 - να ενθαρρύνουμε τη φυσική δραστηριότητα στην καθημερινότητα,
 - να στηρίζουμε όσους ζητούν βοήθεια, χωρίς στιγματισμό.
- Η παχυσαρκία δεν είναι αδυναμία χαρακτήρα. Είναι ζήτημα υγείας — και αντιμετωπίζεται καλύτερα μαζί, με γνώση και συνεργασία.

Δρ Χαράλαμπος Λυδάκης
Δ/ντής Β' Παθολογικής κλινικής
Βενιζέλειου
Υπεύθυνος Παθολογικού Ιατρείου
Πολυιατρείου «Αρμονία - Ίασις»

Ψητοπωλείο Εστιατόριο

ΛΕΩΦΟΡΟΣ

**ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ
11:00 έως 01:00**

Λεωφόρος Κνωσού 235 Τηλ.: 2810 233930

LAKU kafé

2810 320888
Λ. Κνωσού 284

LAKU kafé
LAKU_kafé

in coffee we trust

QR CODE: LAKU_KAFE

Η ΟΜΑΔΑ ΜΠΑΣΚΕΤ ΤΟΥ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ



Η ομάδα μπάσκετ του Πολιτιστικού Συλλόγου Αγίου Ιωάννη ετοιμάζεται να συμμετάσχει και φέτος στο εργασιακό τουρνουά μπάσκετ Ηρακλείου "Νίκος Τούλης". Όλα ξεκίνησαν το 2013, όταν μια παρέα αποφοίτων του 8ου Λυκείου και φίλων τους, με τις «ευλογίες» του Συλλόγου, αποφάσισε να δώσει το παρών στο εργασιακό πρωτάθλημα της πόλης. Η ομάδα μας έγινε γρήγορα μια από τις αγαπημένες του αείμνηστου εμπνευστή του τουρνουά, Νίκου Τούλη, με τον οποίο μοιραζόμασταν δύο κοινές αγάπες: το μπάσκετ και τη μουσική.

Επίτιμο μέλος της ομάδας μας αποτελεί ο γνωστός καρδιολόγος του Ηρακλείου, Κώστας Τσαγκαράκης, ο οποίος βρίσκεται κάθε χρόνο στο πλευρό των αθλητών μας για τις απαραίτητες καρδιολογικές εξετάσεις, πάντα με χαμόγελο και την προτροπή να συνεχίσουμε να αγωνιζόμαστε.

Εδώ και 13 χρόνια, η ίδια παρέα παραμένει μία από τις λίγες ομάδες που συμμετέχουν σταθερά σε όλα τα τουρνουά, μεταδίδοντας το ίδιο μήνυμα: παρέα, γειτονιά, άθληση, διασκέδαση και «ευ αγωνίζεσθαι».

Το πρόγραμμα των αγώνων θα ανακοινωθεί σύντομα. Σας περιμένουμε με χαρά στο γήπεδο για να υποστηρίξετε την προσπάθειά μας!

Αντώνης Δετοράκης
Εκπρόσωπος ομάδας μπάσκετ Ε.Α.Π.
Συλλόγου Αγίου Ιωάννη



ΝΕΟΣ ΚΥΚΛΟΣ ΣΥΝΑΝΤΗΣΕΩΝ «ΑΚΟΥΩ – ΚΑΤΑΝΟΩ – ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΩ»

Η ψυχική υγεία αποτελεί ένα θέμα που αφορά όλους και αποτελεί το θεμέλιο κάθε κοινωνίας που εξελίσσεται, συνεργάζεται και αναζητά ουσία.

Στο πλαίσιο της ευαισθητοποίησης και της ενημέρωσης για θέματα Ψυχικής Υγείας ο Πολιτιστικός Σύλλογος Αγίου Ιωάννου, διοργανώνει μία σειρά δωρεάν ομιλιών και προσφέρει μια εξαιρετική ευκαιρία στους συμμετέχοντες να ακούσουν ειδικούς επιστήμονες και να συμμετάσχουν σε ουσιαστικό διάλογο για ζητήματα που αφορούν την ψυχική ευημερία. Απευθύνεται σε όλες τις ηλικίες αλλά και σε όλους όσους θέλουν να ενημερωθούν για σημαντικά ζητήματα της σύγχρονης ζωής.

Η πρώτη ομιλήτρια είναι η κ. Αγγελική Ευσταθοπούλου, MSc Κοινωνικών Επιστημών, Κοινωνική Λειτουργός - Εκπ. Συστημική Θεραπεύτρια.

Η ομιλία της έχει τίτλο: «Τα βασικά συναισθήματα και το πώς ανταποκρινόμαστε σε αυτά - μια άσκηση προσομοίωσης» και θα πραγματοποιηθεί την Κυριακή 1 Μαρτίου.



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

ΑΠΟΚΡΙΕΣ

Επιμέλεια: Βασιλάκη Ιωάννα,
μέλος του συμβουλίου
του Πολιτιστικού Συλλόγου
Αγίου Ιωάννου

Τα ελληνικά αποκριάτικα έθιμα, με ρίζες στις αρχαίες Διονυσιακές γιορτές, περιλαμβάνουν μεταμφιέσεις, σατιρικά δρώμενα, φωτιές (Μπουμπούνες), γλέντια και χορούς, που κορυφώνονται την τελευταία Κυριακή της Αποκριάς και την Καθαρά Δευτέρα. Δημοφιλή έθιμα είναι το καρναβάλι της Πάτρας της Ξάνθης, οι «Γενίτσαροι και οι Μπούλες» στη Νάουσα, τα «Αλευρομουτζουρώματα» στο Γαλαξίδι και ο «Βλάχικος Γάμος» στη Θήβα.



Πάτρα: Η Βασίλισσα του Ελληνικού Καρναβαλιού είναι η παλιότερη αποκριάτικη εκδήλωση 180 ετών. Περιλαμβάνει ένα σύνολο εκδηλώσεων με χορούς, παρελάσεις, κυνήγι κρυμ. θησαυρού, σναυλίες, δράσεις κλπ.
• **Νάουσα:** «Γενίτσαροι και Μπούλες» με παραδοσιακές στολές, όργανα και χορό. Οι τελεστές του εθίμου είναι άνδρες. Η φορεσιά της Μπούλας είναι πανάκριβη γεμάτη ασημένια κοσμήματα και η μάσκα ήταν το σημαντικότερο εξάρτημα της φορεσιάς.
• **Γαλαξίδι:**

«Αλευρομουτζουρώματα», όπου οι συμμετέχοντες βάφονται με αλεύρι και φούμο.
• **Ξάνθη:** Το μεγαλύτερο καρναβάλι της Βόρειας Ελλάδας με μεγάλη παρέλαση. Ακολουθεί το έθιμο το κάψιμο του Τζάρου, αυτό το έφεραν οι πρόσφυγες

από το Σαμακώβ της Ανατολής. Ο Τζάρος ή Τζάρους, ήταν ένα κατασκευασμένο ανθρώπινο ομοίωμα πάνω σε ένα σωρό από πουρνάρια. Την τελευταία Κυριακή της Αποκριάς καίγεται στο κέντρο της πλατείας του χωριού για να μην έχουν ψύλλους το καλοκαίρι.

- **Θήβα:** «Βλάχικος Γάμος» – σατιρική αναπαράσταση γάμου με τη νύφη να υποδύεται άντρας.
- **Καστοριά:** «Μπουμπούνες» (μεγάλες φωτιές) που γύρω τους τρώνε και πίνουν και το έθιμο του «Χάσκαρη» (αυγό).
- **Τύρναβος:** «Μπουρανή» – έθιμο με σατιρικό και γονιμικό χαρακτήρα.
- **Κάρπαθος:** «Δικαστήριο Ανήθικων Πράξεων».
- **Λέρος/Κως/Σύμη:** «Καμουζέλες» ή «ελαφάκια» (μασκαράδες).

Γαστρονομία:

- Τηγανίτες, λουκουμάδες, πλακόπιτες (Μεσσηνία) και μυζηθρόπιτες (Κρήτη).

Οι εορτασμοί αυτοί, που ξεκινούν από την Κυριακή του Τελώνου και του Φαρισαίου, προσφέρουν ευκαιρία για ξεφάντωμα, σάτιρα και διατήρηση της πολιτιστικής κληρονομιάς.



Η Γαλατόπιτα της
Απόκριας

Και τώρα η συνταγή μας :

ΠΟΣΟΤΗΤΑ ΓΙΑ: 12 άτομα

Η αγαπημένη Ελληνική γαλατόπιτα, φτιάχνεται με πολλούς τρόπους ανοιχτή, σκεπαστή, με φύλλο ή χωρίς, ακόμη και αλμυρή στον κάθε τόπο αλλά παραδοσιακά καταναλώνεται την εβδομάδα της Τυρινής, που την τιμητική τους έχουν τα γαλακτοκομικά! Η πιο «γλυκιά» ανάμνηση που έχω να θυμάμαι από την γιαγιά μου είναι να ανοίγει φύλλο και να μας σερβίρει την ζεστή γαλατόπιτα! Αν λοιπόν μέχρι τώρα δεν έχετε φτιάξει αυτή την πεντανόστιμη πίτα και «εκμεταλλευτείτε» την περίοδο που την θέλει παραδοσιακά στο τραπέζι, απολαύστε την!

Υλικά

8 φύλλα κρούστας 100 ml. Ελαιόλαδο ή Σησαμέλαιο
Για την Κρέμα
120 gr. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
50 gr. κόρν φλάουρ, 1650 ml. γάλα φρέσκο, 150 gr. ζάχαρη, 3 αυγά, βανίλια ή υγρή βανίλια 1 κουταλιά της σούπας βούτυρο.

Για την Επάλειψη

1 μεγάλο αυγό, 2 κουταλιές της σούπας ζάχαρη, 2 κουταλιές της σούπας νερό.

Οδηγίες

Σε ένα ευρύχωρο μπώλ κοσκινίζουμε το κόρν φλάουρ και το αλεύρι. Κρατάμε στην άκρη 500 ml. από το γάλα και το άλλο το βάζουμε σε μια κατσαρόλα μαζί με την ζάχαρη και τις βανίλιες να βράσει, σε χαμηλή θερμοκρασία. Προσθέτουμε στο μείγμα που

κοσκινίσαμε τα 500 ml. γάλα και ανακατεύουμε καλά μέχρι να πάρουμε ένα σφιχτό μείγμα, χωρίς σβόλους. Μόλις ζεσταθεί το γάλα, ρίχνουμε το μείγμα που ετοιμάσαμε και ανακατεύουμε με σύρμα, ασταμάτητα, μέχρι να πήξει η κρέμα. Αποσύρουμε από την φωτιά, προσθέτουμε το βούτυρο και αφήνουμε 10 λεπτά την κρέμα να κρυώσει. Χτυπάμε 3 αυγά ελαφρά, τα προσθέτουμε στην κρέμα και ανακατεύουμε καλά. Αφήνουμε την κρέμα να έρθει σε θερμοκρασία δωματίου. Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200°C Κελσίου. Σε ένα μέτριο ταψί, στρώνουμε τα φύλλα διαδοχικά, αφού πρώτα τα λαδώσουμε καλά. Γυρίζουμε τα φύλλα που εξέχουν δημιουργώντας έναν ομοιόμορφο κόθρο, ο οποίος θα συγκρατήσει την κρέμα. Ρίχνουμε την κρέμα πάνω από τα φύλλα. Σε ένα μπώλ χτυπάμε το αυγό, με την ζάχαρη και το νερό. Ανακατεύουμε μέχρι να λιώσει η ζάχαρη. Περιχύνουμε την κρέμα με το μείγμα αυγού και αραχνίζουμε ελαφρά τα φύλλα με νερό, χρησιμοποιώντας ένα πινέλο. Ψήνουμε την γαλατόπιτα στους 180°C Κελσίου, περίπου 45 λεπτά, στο χαμηλό ράφι του φούρνου. Την αφήνουμε να σταθεί για 30 λεπτά τουλάχιστον πριν την κόψουμε, για να κρυώσει ελαφρά και να σταθεροποιηθεί η κρέμα. Κόβουμε σε κομμάτια και σερβίρουμε την γαλατόπιτα, αν θέλουμε με κανέλα και άχνη ζάχαρη! Τρώγεται το ίδιο απολαυστικά, ζεστή ή κρύα!!!
ΚΑΛΗ ΑΠΟΛΑΥΣΗ

MINI MARKET
EST. ΒΑΣΙΛΗΝΟΣ 2011
ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗ
Λεωφόρος Ενωσεού 196

BOYCHOYRAS
ΟΠΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ
Α.κνωσσο 205 ΤΗΛ : 2813022276

ΚΥΝΗΓΙ ΚΡΥΜΜΕΝΟΥ ΘΗΣΑΥΡΟΥ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ: Ταξίδι στο χρόνο ή τρόπος ζωής;



Συχνά, τους ανθρώπους τους ενώνει μία στιγμή, μια κοινή προσπάθεια, μια συνήθεια. Στην δική μας περίπτωση το Κυνήγι του Κρυμμένου Θησαυρού είναι πολλά παραπάνω: Είναι η ευκαιρία να δούμε οικεία πρόσωπα, να ζήσουμε μοναδικές στιγμές μαζί τους, να γνωρίσουμε την ομορφιά του τόπου μας και, φυσικά, την ιστορία του τόπου αυτού. Η πόλη μας, το Ηράκλειο, βρίθκει ιστοριών για ξεχωριστούς ανθρώπους, μοναδικά κτίρια και κρυφές γωνίες που διψούν να μας ψιθυρίσουν κρυμμένα μυστικά.

Το Κυνήγι Κρυμμένου Θησαυρού Ηρακλείου αποτελεί έναν από τους πιο αγαπημένους και μακροβιότερους θεσμούς των αποκριάτικων εκδηλώσεων στο Ηράκλειο, με αδιάλειπτη παρουσία στην πόλη από το 2003.

Το 2019 πήρε σάρκα και οστά το όραμα για την δημιουργία ενός συλλόγου, "Η Ακαδημία των Allegri", που περικλείει όλες τις ομάδες που

συμμετέχουν στο παιχνίδι αυτό και διασφαλίζει την μακροβιότητά του θεσμού. Αρωγοί στην προσπάθεια αυτή είναι πάντα η Περιφέρεια Κρήτης και ο Δήμος Ηρακλείου ενώ πρέπει να σημειωθεί ότι ο θεσμός του κυνηγιού αποτελεί μέρος των αποκριάτικων πολιτιστικών εκδηλώσεων του Δήμου μας. Ο θεσμός αυτός ενθαρρύνει τη συμμετοχική δράση, συνεισφέρει ενεργά στην ανάπτυξη του αισθήματος της κοινωνικής συνοχής, ενώ παράλληλα η αναζήτηση της γνώσης και η προώθηση της ευγενούς άμιλλας είναι τα βασικά συστατικά της επιτυχίας του.

Μέσα από παιχνίδια, γρίφους και δημιουργικές προκλήσεις, το «Κυνήγι» συνδυάζει τη χαρά της συμμετοχής με την αγάπη για την ιστορία, τον πολιτισμό και την ταυτότητα της πόλης μας. Χαρακτηριστικό της αγάπης των «Κυνηγών» για τον θεσμό είναι ότι η νικήτρια ομάδα αναλαμβάνει εθελοντικά να διοργανώσει το

Κυνήγι της επόμενης χρονιάς. Αξίζει να σημειωθεί ότι παρόμοιες διοργανώσεις πραγματοποιούνται και σε άλλα μέρη της Κρήτης όπως την Σητεία, την Ιεράπετρα, το Μαλεβίζι, το Αρκαλοχώρι, το Καταλαγάρι, τους Κουνάβους, τις Μοίρες και το Πέραμα Μυλοποτάμου.

Η ομάδα «ΑΝΩ ΚΑΤΩ» κερδίζοντας το 22ο Κυνήγι Κρυμμένου Θησαυρού Ηρακλείου 2025, πήρε την σκυτάλη και με χαρά ανέλαβε την διοργάνωση για το 23ο ΚΚΘ Ηρακλείου. Νικητές του φετινού κυνηγιού αναδείχθηκαν οι "ΧΟΙΡΟΚΙΝΗΤΟΙ" που θα αναλάβουν την επόμενη διοργάνωση.

Περισσότερες πληροφορίες στα παρακάτω κοινωνικά δίκτυα:

- Facebook: Άνω Κάτω - 23ο Κυνήγι Κρυμμένου

Θησαυρού

- Instagram.com/anokato23kkth

- tiktok.com/@23okkthheraklion

- site: ano-kato.gr

ΤΟ ΨΥΧΟΣΑΒΒΑΤΟ

Της Αρετούσας Γερωνυμάκη

Ψυχοσάββατο αύριο μα ο παππάς του χωριού θα λειτουργήσει απόψε τις ψυχές. Όπου νάναι θα παίξει η καμπάνα. Πήρε το άσπρο πιάτο το μεγάλο και άρχισε να μαζεύει το βρασμένο στάρι με τις χούφτες της, -έτσι, αγκαλιά το στάρι -από την πετσέτα που τον στένγωνε. Μια στρώση στάρι, μια πατούδο, να μην περάσει η ζάχαρη στο στάρι και πάθουν οι άνθρωποι, όπως σε εκείνο το μνημόσυνο προχθές. Καβουρντισμένο σισάμι μοσχομύριστο και λίγο αμύγδαλο μαζί. Εστρωσε την άχνη όμορφα με εκείνα τα χέρια που δεν δηλητηρίασε ποτέ το στρες. Ξεκρέμασε το ομορφοστεγνωμένο ρόδιαπτό τον τοίχο και άπλωσε τα ρουμπίνια του στο γύρο. Στο κέντρο ο σταυρός με ασημί κουφέτα .Ολα τα σύμβολα σ' ένα πιάτο. Καλιτέχνημα τα κόλυβα. Βγήκε στο αυλιδάκι μια στιγμή και έφερε ένα κλαδί βάλσαμο. Το βάλε μέσα στην άχνη, στο κέντρο του ρόγδινου στεφανιού και μονολόγισε. «- Εκεί έρχεται και ακουμπάει ψυχή να δροσερέψει όταν την λειτουργούν». Την έβλεπα και μαγευόμουν. Πόση σχέση με τον κύκλο του χρόνου και ας μην το ξέρει! Η παράδοση παραδόθηκε χωρίς ερμηνείες.

Προχθές τέλειωσαν οι απόκριες και τώρα οι προσφορές! Έρχεται η άνοιξη με τη νέα σοδειά .Νάχουν συγχωρεθεί οι νεκροί ξανά .Να μας έχουν θυμώσει την δύναμη ,την ανάγκη της συγχώρεσης. Νάναι η γη μας καθαρή, ανάλαφρη από τα δικά μας βάρη.Κι αυτό το ανακάτεμα των καρπών στα κόλλυβα, πόσου αιώνες το επαναλαμβάνουν αυτές οι μη συνειδητές ιέρειες. Έφυγε ο νους μου στις πανάρχαιες τράπεζες προσφορών, στους κέρνους και αναρωτιόμουν, μα οι τελετές δεν θέλουν λόγια και διακοπές. Εκεί, προσηλωμένο το συναίσθημα. Μου 'δωσε ένα χαρτί, έκαμε ένα σταυρό στην κορφή και άρχισε να συλλογιέται τους πεθαμένους της.

Αγράμματη η Ελένη, έγραφα εγώ τα ονόματα. Οι γονείς της, οι θειάδες της ,σε κάθε όνομα αναστενάζε. Και αφού συμπλήρωσε το μερδοχάρτι, θυμήθηκε το Γιάννη, τον παλιό γείτονα. «- Γράφτον κι αυτόν», μου λέει, «Γιατί ήταν άκληρος και δεν έχει κανένα να τότε μνημονεύει». Η ανθρώπινη έννοια συνέχισε στους πεθαμένους για την Ελένη. Εδώ η παράδοση παρέδωσε ήθος ,χωρίς πολλές

ερμηνείες.

Γέμισε η σκοτεινή εκκλησία από πιάτα με κόλλυβα και κλαδάκια βάλσαμο ,με μόνο φως το αναμμένο κερί στο κάθε πιάτο και η καμπάνα άρχισε να σημαίνει... Αυτήν τη σημαντική συνάντηση των ζωντανών και των νεκρών στον κύκλο του χρόνου, των χρόνων.

Ποίημα 16 από την συλλογή:

Ο ΡΟΔΩΝΑΣ ΜΕ ΤΟΥΣ ΧΩΡΟΦΥΛΑΚΕΣ.

Στάρι αχνιστό
σε ναραντζιάς φύλλα απλωμένο
και στο σανίδι αμύγδαλα λευκά
και ρόδι.
Φλούδες πορτοκαλιού που καίγονται
στην άκρη του χιονιού φέρνουν το χρόνο.
Φέγγος αγνό ομοιώθηκε
γονυκλισίας σημαδι στην τριανταφυλλιά
δίπλα στο φράχτη.

Χριστόφορος Λιοντάκης, σπουδαίος Ηρακλειώτης ποιητής, που χάσαμε πριν έξι μήνες.



Ηρακλή 81 & Ματθαϊνάκη γωνία
2810 528956
Περίπτερο Αεροδρόμιο
Τέρμα Α. Ικάρου 2810 228224
5,5ο χλμ Καρτερού-Επισκοπής
2810 240240
Λ. Κνωσού 229
2810 210373

F: Cubees Coffee
I: cubees_stores



ΤΕΡΠΙΩΝ
— ΜΑΓΕΙΡΕΙΟ —

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

Πάρκο Ερυθραίας

Επιμέλεια: Κρυσταλένια Ανδρουλάκη



Πληροφορίες για το έργο:

Το πρώτο μικρό τμήμα του Πάρκου εκτείνεται σε έκταση 14 περίπου στρεμμάτων από την οδό ΕΑΜ έως την πλατεία Γιαμπουλάκη, από τα οποία τα 6,7 στρέμματα αποτελούνται από κοινόχρηστους χώρους και τα υπόλοιπα 7,3 στρέμματα από παράπλευρους δρόμους και πεζοδρόμια. Η διαμόρφωση του χώρου περιλαμβάνει ένα τμήμα, μόνο για πεζούς που θα χρησιμοποιείται ως περιπατητική διαδρομή και ενός παράλληλου ποδηλατοδρόμου διπλής κατεύθυνσης μήκους περίπου 400 μέτρων. Τα δύο αυτά τμήματα για πεζούς και ποδηλάτες βρίσκονται στο κέντρο του Πάρκου και περιμετρικά δημιουργούνται περιοχές πρασίνου, ανάπαυσης, σημεία στάθμευσης ποδηλάτων, χώρος με τραπέζια και πάγκους, καθώς και μία παιδική χαρά. Το έργο αυτό έχει προϋπολογισμό στα 2,5 εκατ είναι σε εξέλιξη με προθεσμία παράδοσης το καλοκαίρι του 2026.

Το δεύτερο και μεγαλύτερο τμήμα του Πάρκου εκτείνεται σε έκταση είναι 33,6 στρεμμάτων από τα οποία τα 9,5 στρέμματα αποτελούν κοινόχρηστους

χώρους και τα υπόλοιπα 24 περίπου στρέμματα, παράπλευρους δρόμους και χώρο στάθμευσης 142 θέσεων. Η ανάπλαση εξελίσσεται από την πλατεία Γιαμπουλάκη έως την γέφυρα του ΒΟΑΚ. Το ποσοστό υλοποίησης του έργου στο συγκεκριμένο τμήμα βρίσκεται στο 50% και προβλέπεται να παραδοθεί αρχές του 2027. Στο τμήμα αυτό παραμένουν ορισμένα ζητήματα ρυμοτόμησης ακινήτων και καθυστερήσεις από την πολεοδομία.

Ανησυχίες και προβλήματα στην περιοχή

Σοβαροί προβληματισμοί παραμένουν στους κατοίκους της περιοχής για το χρόνο παράδοσης καθώς εδώ και χρόνια έχουν ένα εργοτάξιο στην «αυλή» τους. Ιδιαίτερα ανησυχίες έχουν εκφραστεί από γονείς και εκπαιδευτικούς του 70ου νηπιαγωγείου Ηρακλείου που τα παιδιά βγαίνοντας από το σχολείο βρίσκονται κυριολεκτικά μέσα στα έργα.

Επίσης ο χώρος φαίνεται ότι θα αργήσει πολύ να μοιάσει με χώρο «Πρασίνου και αναψυχής» όπως

παρουσιάζεται στις μακέτες, καθώς είναι πολύ πίσω η δενδροφύτευση.

Την ίδια ώρα που εκτελούνται τα έργα στο πάρκο Ερυθραίας, ακριβώς από πάνω, προηγούμενα έργα που παραμένουν για χρόνια ασυντήρητα καταρρέουν με το πρόσφατο ατύχημα στη γέφυρα του ΒΟΑΚ. Τα τμήματα δομικών υλικών που αποκολλήθηκαν πάνω από το βόρειο μέρος του έργου προκάλεσαν μεγάλη αναταραχή στους κατοίκους καθώς δεν είναι και η μόνη γέφυρα του ΒΟΑΚ που βρίσκεται σε εγκατάλειψη με κίνδυνο την ασφάλεια των διερχόμενων.

Ταυτόχρονα με τις αναπλάσεις και τα έργα που είναι σε εξέλιξη, το κράτος και η τοπική διοίκηση έχουν ευθύνη πρώτα από όλα να κάνουν όλους τους αναγκαίους ελέγχους στατικότητας, τις συντηρήσεις και παρεμβάσεις που χρειάζονται στα δημόσια κτίρια και δομές, όπως και στα σχολικά κτίρια και στους χώρους που στεγάζουν σχολεία. Η ζωή και η ασφάλεια των πολιτών πρέπει να είναι πάνω από το ποιες δαπάνες είναι «επιλέξιμες» για τις ευρωπαϊκές και κρατικές χρηματοδοτήσεις!



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