



# 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 2023

Τεύχος 50 • Περιοδική Έκδοση του Πολιτιστικού Συλλόγου

# ΤΑ ΝΕΑ ΤΜΗΜΑΤΑ

## ΤΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΤΟΥ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΑΓΙΟΥ ΙΩΑΝΝΟΥ

**ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2023 / ΙΟΥΝΙΟΣ 2024**

(σελ.3)



Τα καλύτερα Φροντιστήρια της πόλης

- Υπερσύγχρονα τεχνολογικά μέσα
- Χρυσό βραβείο ψηφιακής εκπαίδευσης
- Ηλεκτρονικά και έντυπα βιβλία εκδόσεων ΔΙΑΚΡΟΤΗΜΑ, αποκλειστικά για τους μαθητές των φροντιστηρίων μας
- Καθημερινή ηλεκτρονική ενημέρωση γονέων
- Απόλυτα εξειδικευμένοι και έμπειροι καθηγητές

- Περισσότερος χρόνος μάθησης
- Πρόγραμμα μελέτης εκτός ωρών διδασκαλίας
- Συνεχής προσαρμοσία πανελλαδικών εξετάσεων
- Όλα τα θέματα και οι απαντήσεις της Τράπεζας Θεμάτων στο [www.diakrotima.gr](http://www.diakrotima.gr)

- Ημερίδες επαγγελματικού προσανατολισμού από ειδικούς συμβούλους επαγγελματικής σταδιοδρομίας
- Χορήγηση CAREER GATE TEST K. 17 PLUS
- Ολιγομελή και ομοιογενή τμήματα
- Μοντέρνοι, άνετοι και καλαίσθητοι χώροι διδασκαλίας



**AFTER SCHOOL**

Κέντρα Σχολικής Μελέτης & Εμπλουτισμού Γνώσεων

Λεωφόρος Κνωσού 227 & Γερούλανου 2 • Τ.: 2810 210 045 • [branch072@edu.diakrotima.gr](mailto:branch072@edu.diakrotima.gr) • [www.diakrotima.gr](http://www.diakrotima.gr)



## >>>ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΡΙΟ

Εκ μέρους του συμβουλίου του Π.Σ Αγ Ιωάννου αισθανόμαστε την ανάγκη να απευθύνουμε ένα μεγάλο ευχαριστώ στην εταιρία ΠΕΝΘΕΡΟΥΔΑΚΗΣ ΧΟΙΡΟΠΟΙΗΤΟ ΧΑΛΙ που βρίσκεται στην Λ.Κνωσού 172 και ιδιαίτερα στον κ. ΣΤΑΥΡΟ ΚΩΣΤΑΒΑΡΑ για την προσφορά του πατώματος της αίθουσας του συλλόγου.  
Καθώς και τον κ ΓΕΩΡΓΙΟ ΚΥΡΙΑΚΑΚΗ που προσφέρθηκε αφιλοκερδώς να το τοποθετήσει.

## ΟΜΑΔΑ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ

Συνεχίζεται η συγκέντρωση τροφίμων και ρουχισμού στο κτίριο Ροτόντα του Πανεπιστημίου Κρήτης, στον Αη Γιάννη. Κατόπιν ραντεβού, εθελοντές του συλλόγου βρίσκονται στον χώρο για να διαθέσουν αγαθά σε όσους συμπολίτες μας έχουν ανάγκη καθώς και να παραλάβουν από όσους επιθυμούν να προσφέρουν. Ακόμα, αν οι κάτοικοι του προαστίου μας γνωρίζουν οικογένειες ή μεμονωμένα άτομα που βρίσκονται σε ανάγκη, μπορούν να επικοινωνήσουν με τους εθελοντές της ομάδας ή να προσέλθουν στην αίθουσα του συλλόγου και να παραλάβουν ρουχισμό ή τρόφιμα.

**Τηλέφωνα επικοινωνίας – μετά τις 6 το απόγευμα: 6939 230545 - 6979 444650**

## Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ

Το 2010 άρχισε η κρίση στην χώρα μας. Πολλοί άνθρωποι άρχισαν να στερούνται τα πλέον απαραίτητα αγαθά. Η εκκλησία Αγίου Ιωάννου με το παπά Μανώλη Αντωνάκη, το ΚΑΠΗ μας, ο σύλλογος Μικρασιάτικος Σύλλογος Καραμπουρνιωτών «Άγιος Γεώργιος» και ο Πολιτιστικός Σύλλογος Αγίου Ιωάννου ανέλαβε δράση και ίδρυσε την ομάδα Αγάπης. Άρχισαν να αγοράζονται τρόφιμα, να γίνονται δωρεές από Αγιαννώτες και Ηρακλειώτες δωρητές και να τα μοιράζουν στους έχοντες



Ο Πολιτιστικός Σύλλογος Αγ. Ιωάννου συμμετέχει στην πρωτοβουλία του Δήμου Ηρακλείου για την αποστολή ανθρωπιστικής βοήθειας σε Τουρκία-Συρία. Η ομάδα Αλληλεγγύης του Π. Συλλόγου συγκέντρωσε κουβέρτες, είδη προσωπικής υγιεινής, χαρτικά, τρόφιμα μακράς διάρκειας και ιατροφαρμακευτικό υλικό.

Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε όλους τους συμπολίτες μας, που ανταποκρίθηκαν θετικά στο κάλεσμά μας και έσπευσαν να προσφέρουν για τους δοκιμαζόμενους λαούς της Τουρκίας και της Συρίας. Ευχαριστούμε επίσης την οικογένεια Σπαθαράκη που δώρησε ρουχισμό στην μνήμη του Ιωάννη Σπαθαράκη.

## >>>ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΡΙΟ

Ο Μικρασιάτικος Σύλλογος Καραμπουρνιωτών «Άγιος Γεώργιος» ευχαριστεί θερμά την οικογένεια Γεωργίου Γιαγκιώζη, για την δωρεά 300 ευρώ στην μνήμη του.

## το Βήμα του Αϊ Γιάννη



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

### ΧΟΡΗΓΕΣ – ΔΙΑΦΗΜΙΣΕΙΣ:

**Βάνα Βασαλάκη**  
6976 726727 - vana.vasalaki@gmail.com  
**Δήμητρα Νεονάκη**  
6977 943733 - neonakidim@yahoo.gr

### ΣΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΤΕΥΧΟΣ ΣΥΝΕΡΓΑΣΤΗΚΑΝ:

**Βαγγέλης Αλεξάκης**  
**Κρυσταλένια (Λίνα) Ανδρουλάκη**  
**Βάνα Βασαλάκη**  
**Μαρία Καράμπελα**  
**Δέσποινα Κατεχάκη**  
**Θάνια Λιναρδάκη**  
**Δέσποινα Μαραγκάκη**  
**Δήμητρα Νεονάκη**  
**Ελπινίκη Χατζηδάκη**  
**Διεύθυνση 13ου Γυμν. Ηρακλείου**  
**Γλαύκη Πακιουφάκη**  
**για το 64ο νηπ. Ηρακλείου**

### ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ:

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

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

TANTALOU & FAZIOY, T.K. 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 ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΑΓΙΟΥ ΙΩΑΝΝΟΥ ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2023 - ΙΟΥΝΙΟΣ 2024

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

### Latin για ενήλικες

Κρίστη Κακούλακη, Τηλ.: 6937531868

### Ζωγραφική για παιδιά και ενήλικες

Ελένη Τζαγκαράκη, Τηλ.: 6932611716

### Κρητικοί Χοροί για παιδιά και ενήλικες

Ελένη & Μαρία Φαραζάκη, Τηλ.: 6948382116

### Μαντολίνο για παιδιά και ενήλικες

Μαρτσάκης Γιάννης, Τηλ.: 6946103328

### Κοπτική-Ραπτική για παιδιά και ενήλικες

Ευαγγελία Μανουσάκη, Τηλ.: 6975977298

### Σκάκι για παιδιά

Παπανδρέου Μαρία, Τηλ.: 6973826452

### Ζούμπα για παιδιά και ενήλικες

Δασκαλάκη Μαρία, Τηλ.: 6977919199

### Φωτογραφία για ενήλικες

Πλατάκης Γιώργος, Τηλ.: 6942057334

### Παιδική & Νεανική χορωδία

Τόνια Ασσαριωτάκη, Τηλ.: 6934149995

### NEO ΜΑΘΗΜΑ

### Θωρακίζομαι Παίζοντας για παιδιά

Μαρία Καράμπελα, Τηλ.: 6977417434

### Γιόγκα για ενήλικες

Δεληγιάνη Μαρία, Τηλ.: 6947122881

### Γιόγκα για παιδιά

Χαχλιούτη Μαριλένα, Τηλ.: 6945929720

### Θεατρική Ομάδα για ενήλικες

Ταβερναράκης Δομήνικος, Τηλ.: 6974491551

### Κλασική Κιθάρα για παιδιά και ενήλικες

Παπαδάκης Κωνσταντίνος, Τηλ.: 6977884064

### Ομάδα Προσωπικής Ανάπτυξης για ενήλικες

Ανουφαντάκης Γιάννης, Τηλ.: 6983123131

### Μικτή χορωδία ενηλίκων

Κανακάκης Μανώλης, Τηλ.: 6936785430

### Ομάδα αυτογνωσίας: για ενήλικες

«Σύνδεση με το σώμα και εσωτερική αυτοϊαση»

Πετροχείλου Βασιλική, Τηλ.: 6936654921

### Ντεκουπάς για παιδιά

Αγριμάνη Γωγώ, Τηλ.: 6988389376

### Υφαντική για ενήλικες

Παπαδάκη Ζωή, Τηλ.: 697277491

**Βάση Πορείας**

Πρότυπο κέντρο μελέτης & ενισχυτικής δράσης για μαθητές Γυμνασίου

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

ΦΡΟΝΤΙΣΤΗΡΙΟ ΠΟΡΕΙΑ

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

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

# ΗΡΑΚΛΕΙΟ. ΑΓΑΠΩ ΤΗΝ ΠΟΛΗ ΜΟΥ. ΜΑΘΑΙΝΩ ΤΗΝ ΠΟΛΗ ΜΟΥ.

Αρχές Ιουλίου απολαύσαμε την τελευταία από τις δωρεάν ξεναγήσεις για το 2022-2023, με θεματική ενότητα «Ηράκλειο. Μαθαίνω την πόλη μου. Αγαπώ την πόλη μου», που επιμελήθηκε και πρόσφερε εθελοντικά στα μέλη & τους φίλους του Πολιτιστικού Συλλόγου Αγ. Ιωάννου, η κα. Αθηνά Ν. Κυριακάκη-Σφακάκη.



Ξεκινήσαμε το Νοέμβριο από το **Μινωικό ανάκτορο** της Κνωσού. Ο παλιός ναός του **Αγίου Μηνά**, η στοά **Μακάσι**, ο **Άγιος Τίτος**, η **Κρήνη Σακρέντο**, ο **Άγιος Πέτρος των Δομινικανών**, η συνοικία **Σουλτάν Ιμπραήμ**, η **κρήνη Ιδομενέα**, το **Ιστορικό Μουσείο**, η **πύλη Δερματά**, η **κρήνη Πριούλη**, οι **θέσεις Μαντονιάς** και **πύλης Βολτόνε**, η **κρήνη Μοροζίνη**, η **Πύλη Βηθλεέμ**, η **πύλη Παντοκράτορα**, το **Ενετικό φρούριο Κούλε**, το **Βυζαντινο-Αραβικό τείχος** είναι μερικά μόνο από τα σημεία όπου μέχρι και μέσα καλοκαιριού, περιπλανηθήκαμε σε όλη τη πόλη του Ηρακλείου και ξεναγηθήκαμε στην ιστορία τους. Αρκετά σημεία από αυτά, είναι μέρη που οι κάτοικοι της πόλης μας προσπερνάμε καθημερινά και δεν παρατηρούμε ή δεν γνωρίζουμε καν την ύπαρξη τους. Ευχαριστούμε θερμά την ακούραστη, αγαπημένη μας κα. Αθηνά Σφακάκη για τον πλούτο των γνώσεων της και την διαρκή

στήριξη της στον Πολιτιστικό Σύλλογο Αγ. Ιωάννου καθώς και τους συμπολίτες μας που αγκάλιαζαν κάθε φορά αυτή τη δράση του Συλλόγου με μέσο όρο συμμετεχόντων 60 μικρούς και μεγάλους φίλους.

Η κα. Αθηνά Ν. Κυριακάκη-Σφακάκη γεννήθηκε στο Ρέθυμνο. Είναι πτυχιούχος της Σχολής Ξεναγών και του Ινστιτούτου Τραπεζικών Σπουδών της Εμπορικής και Ιονικής Τραπεζής. Είχε συμμετοχές σε πλειάδα σεμιναρίων της Ιονικής Εκπαιδευτικής, και του Ινστιτούτου Αδελφών, στην Ελλάδα και στο εξωτερικό. Εργάστηκε ως Ξεναγός από το 1971, στην Ελληνική και Αγγλική γλώσσα. Στην Ιονική Τράπεζα, εργάστηκε σε όλες τις βαθμίδες. Στέλεχος της ALPHA BANK, Υποδιευθύντρια της Περιφερειακής Διευθύνσεως Κρήτης και Δωδεκανήσων, Διευθύντρια Χρηματοδοτήσεων της Ιονικής Leasing, Διευθύντρια του Κέντρου καταστημάτων Κρήτης της ALPHA BANK, θέση από την οποία συνταξιοδοτήθηκε. Είναι επίτιμο μέλος του Πολιτιστικού Συλλόγου Αγίου Ιωάννη Ηρακλείου.

**Ραντεβού το Φθινόπωρο με νέες ενδιαφέρουσες διαδρομές.** Μείνετε συντονισμένοι στη σελίδα του πολιτιστικού συλλόγου Αγ. Ιωάννου. <https://aigiannis.gr/> <https://www.facebook.com/PolitistikosSilogosAg.Ioannou>

# «3ος ΡΟΔΑΝΘΕΙΟΣ ΔΡΟΜΟΣ 2023»

**ΠΕΡΙΠΑΤΑΜΕ Ή ΤΡΕΧΟΥΜΕ ΤΗΝ ΚΥΡΙΑΚΗ 24 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 2023!**

Για 3η συνεχή χρονιά θα πραγματοποιηθεί ο **ΡΟΔΑΝΘΕΙΟΣ ΔΡΟΜΟΣ**, μετά από την επιτυχία των δύο προηγούμενων, οι οποίοι είχαν πολλή μεγάλη συμμετοχή αθλητών /δρομέων /περιπατητών μικρών και μεγάλων.

Ο Σύλλογος μας και με τη Συνδιοργάνωση της Περιφέρειας Κρήτης θα πραγματοποιήσουν τον «3ο Ροδάνθειο Δρόμο 2023» 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 24 Σεπτεμβρίου 2023.

Σκοπός της διοργάνωσης είναι η παρακίνηση για συμμετοχή όλων, ανεξάρτητα από την ηλικία, σε αθλητικές δραστηριότητες, η ανάδειξη της φυσικής ομορφιάς της περιοχής μας, να προάγουμε τα αθλητικά ιδεώδη, τον εθελοντισμό, την περιβαλλοντική συνείδηση και την ανάπτυξη του μαζικού αθλητισμού. Η άθληση να γίνει τρόπος ζωής.

**Ο ΑΓΩΝΑΣ ΘΑ ΔΙΕΞΑΧΘΕΙ ΣΕ ΔΥΟ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ :**

• Για μαθητές **Δημοτικού (αγόρια -κορίτσια) 1 χιλιόμετρο**, **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 Τσάντου-οδός Λαβρέως -αριστερά οδός Μεταγένη στο χωριό Κνωσός- Εκκλησία Αγίας Παρασκευής αριστερά, αγροτικός δρόμος μέσα από το ποτάμι και τη ρεματιά (με αρκετά μέτρα ανηφόρα)-οδός Πολύμνιας ευθεία, Ερμή δεξιά -Καρυωτάκη δεξιά, Σαμαράκη δεξιά **Τερματισμός** οδός Γαζίου (γραφεία Πολιτιστικού Συλλόγου).

• Οι εγγραφές θα γίνονται μόνο ηλεκτρονικά στο σύνδεσμο <https://forms.gle/gXxeUaH7povdbEP6A> από Παρασκευή 1 Σεπτεμβρίου 2023 μέχρι την Κυριακή 17 Σεπτεμβρίου 2023 στις 20.00.

**ΠΑΡΑΛΑΒΗ ΥΛΙΚΟΥ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ.**

Η παραλαβή του υλικού(φανέλες, νούμερα, τσάντες κ.λπ.) θα

πραγματοποιηθεί το Σάββατο 23-09-2023, 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 : [politistikosai@gmail.com](mailto:politistikosai@gmail.com) ή για οποιαδήποτε πληροφορία.

**ΜΕΖΕΚΛΙΔΙΚΟ**  
ΚΑΦΕΝΕΙΟ - ΜΕΖΕΔΟΠΩΛΕΙΟ  
Λ. Παπαναστασίου 197 Ηράκλειο - τηλ. 2810 323192

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

**PROFILE**  
PHOTOGRAPHY  
Gianna Karagiorgou  
Knosou 259 Heraklion Crete  
2810 360086 6936719750  
info@fotoprofile.gr  
info@profilephotography.gr  
www.profilephotography.gr  
Profile Photography G.K  
Profile Photography G.K

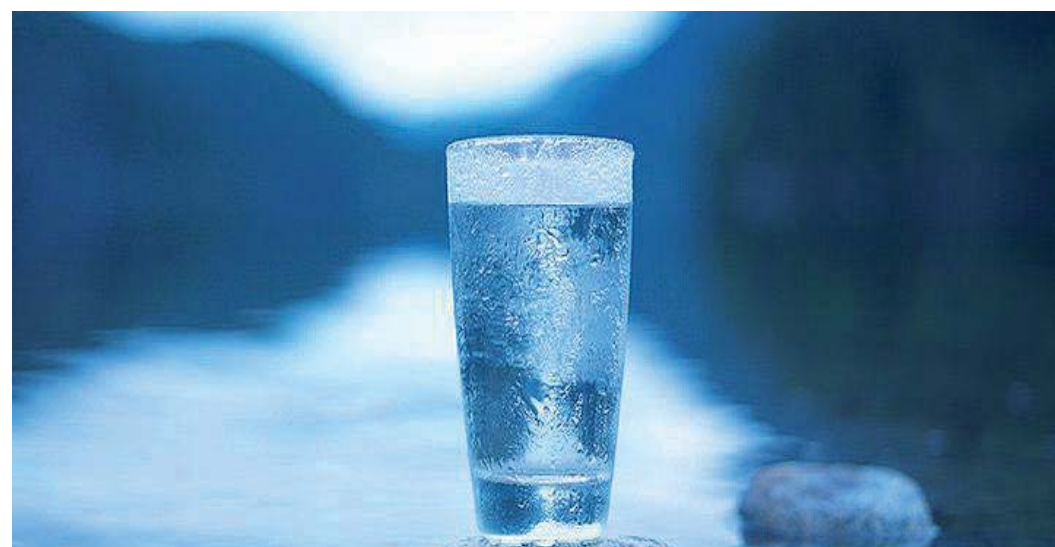
**meli & sisami**  
A DROP OF HAPPINESS  
Λουκουμάδες • Καφές  
Κρέπες • Βάφλες • Pancakes  
ΜΑΝΟΛΗΣ ΝΑΤΣΑΚΟΣ  
ΛΕΩΦΟΡΟΣ ΚΝΩΣΟΥ 240  
2810 230110

## ΝΕΡΟ: ΠΟΛΥΤΙΜΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΑΓΑΘΟ

Το νερό αποτελεί βασική ανθρώπινη ανάγκη. Συνδέεται με την επιβίωση, είναι προϋπόθεση για τη ζωή. Δεν θα υπήρχε ζωή, εξέλιξη, άνθρωπος χωρίς νερό στον πλανήτη μας. Δεν θα υπήρχαν φυτά, ζώα, αυτά που συνθέτουν την αγροτική παραγωγή, τη τροφική αλυσίδα, το περιβάλλον που ζούμε.

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

Φέτος ήδη από νωρίς το χειμώνα μας έλεγαν ότι δεν έχει βροχές, αδειάζει το φράγμα Αποσελέμη, να περιμένουμε ελλείψεις σε νερό και φυσικά αυξήσεις στα τιμολόγια...



Το νερό αν και πολύτιμο κοινωνικό αγαθό, αναγκαίο στη φύση και πόσο μάλλον στον άνθρωπο, σήμερα αντιμετωπίζεται ως εμπόρευμα. Παρά την αλματώδη εξέλιξη που βλέπουμε γύρω μας στις νέες τεχνολογίες και επιστημονικές τεχνικές δεν λύνεται το αυτονόητο της συνεχούς παροχής καθαρού πόσιμου νερού σε όλες στις συνοικίες και στην ύπαιθρο του Ηρακλείου (και όχι μόνο φυσικά).

Φέτος ήδη από νωρίς το χειμώνα μας έλεγαν ότι δεν έχει βροχές, αδειάζει το φράγμα Αποσελέμη, να περιμένουμε ελλείψεις σε νερό και φυσικά αυξήσεις στα τιμολόγια...

Είναι όντως αιτία η λειψυδρία που μένουν τα σπίτια κάθε 2-3 εβδομάδες χωρίς νερό; Είναι τόσο μεγάλη η απαίτηση να υπάρχει συνεχής παροχή και όχι μόνο για λίγες ώρες τη μέρα ώστε να γεμίζουν τα ντεπόζιτα; Δεν είναι σύγχρονη ανάγκη και δείγμα πολιτισμού για μια κοινωνία να έχει πρόσβαση σε πόσιμο νερό;

Κι όμως η πραγματικότητα δείχνει ότι υπάρχουν όλες οι προϋποθέσεις να καλυφθεί η ανάγκη της Κρήτης σε νερό άρδευσης και ύδρευσης.

Δεν μπορεί να είναι αιτία η υπερκατανάλωση των νοικοκυριών (που φυσικά όλοι χρειάζεται να αποφεύγουμε την αλόγιστη χρήση) στις καθημερινές ανάγκες τους όταν δίπλα μας είναι γεμάτες οι πισίνες των ξενοδοχείων, όταν υπάρχουν διαρροές νερού για μέρες λόγω ελλείψεων σε προσωπικό και εξοπλισμό.

Αρχικά με βάση μελέτες του Πολυτεχνείου Κρήτης το νερό της βροχής στο νησί μας ακόμα και σε χρονιά ανομβρίας υπερβαίνει κατά πολύ την κατανάλωση. Το βασικό πρόβλημα είναι η ανάγκη έργων υποδομής που δεν θα αφήνουν αυτό το νερό να χάνεται.

Τα αντιπλημμυρικά έργα που δεν θα αφήνουν μια λίγο πιο έντονη βροχόπτωση να

γίνεται καταστροφική για τις περιοχές μέχρι και για τις ζωές μας.

Ακόμη αναγκαίος είναι ο εκσυγχρονισμός των δικτύων και δεξαμενών αποθήκευσης για μείωση των διαρροών, παροχή καθαρού πόσιμου νερού με επαρκή πίεση και συνεχή ροή ανεξάρτητα από το μέγεθος του ντεπόζιτου ή της δεξαμενής που διαθέτει το κάθε σπίτι.

Για άλλη μια φορά όμως το κριτήριο για την υλοποίηση όλων των παραπάνω, που είναι αναγκαία και αυτονόητα, είναι το κόστος από τη μια και το κέρδος που θα βγει από το νερό ως εμπόρευμα από την άλλη. Όμως αγαθά όπως το νερό είναι εγκληματικό να αντιμετωπίζονται ως πεδίο κερδοφορίας αλλά ως κοινωνικό αγαθό, πηγή ζωής.

**ΚΑΡΑΚΑΤΣΑΝΗΣ**  
ΧΩΜΑΤΟΥΡΓΙΚΑ, ΕΚΒΡΑΧΙΣΜΟΙ, ΚΑΤΕΔΑΦΙΣΕΙΣ  
ΑΣΦΑΛΤΙΚΗ ΟΔΟΠΟΙΑ

Σέργιου Κυβέλης, Ηράκλειο, Τηλ: 694 577 6156

**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 ΔΑΙΚΑΡΝΑΣΙΟΣ - ΤΗΛ.: 2810 229800  
ΚΕΝΤΡΙΚΕΣ ΑΠΟΘΗΚΕΣ CASH & CARRY: ΒΙ.Π.Ε. ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ - ΤΗΛ.: 2810 542418, 542417  
ΜΑΧΗΣ ΚΡΗΤΗΣ 17 & ΑΠΟΛΛΩΝΙΑΣ 1 - ΤΗΛ. 2810 310599

## Με αφορμή ένα βιβλίο...

Με μεράκι, κόπο, συνεργασία και ενθουσιασμό το όνειρο της ομάδας μας να προωθήσουμε την δραστηριότητα της Δανειστικής Βιβλιοθήκης «Μαρίνος Ιδομενέως» και να φέρουμε πιο κοντά τους κατοίκους της πόλης μας γίνεται καθημερινά πραγματικότητα.



Οι δωρεές βιβλίων συνεχίζονται, η καταγραφή προχωρά, το κτίριο της βιβλιοθήκης βελτιώνεται, ο αριθμός μελών αυξάνεται και δράσεις με επίκεντρο το βιβλίο και την δύναμη της ανάγνωσης/αφήγησης προγραμματίζονται. Από τον Δεκέμβριο 2022, όταν ξεκίνησε ο κύκλος Συναντήσεις με συγγραφείς «Με αφορμή ένα βιβλίο...», η βιβλιοθήκη μας έχει γίνει σημείο συνάντησης και ουσιαστικής σύνδεσης με συμμετοχή από ενήλικες και παιδιά.

**Ας δούμε τα βιβλία και τους συγγραφείς που γνωρίσαμε από κοντά την περίοδο Δεκέμβριος 2022 - Ιούνιος 2023 με συνοπτική περιγραφή της συνάντησης.**

«Το ταξίδι της Γραμμής» Μάνος Ταμιωλάκης  
Συνομιλία με συγγραφέα, αφήγηση και δραματοποίηση  
«Ο Πρίγκιπας Χαρταετός» Ελένη Μπετεινάκη  
Αφήγηση με κούκλες από την συγγραφέα και χειροτεχνία  
«Μνήμες Πατρίδων» Ελένη Ψαραδάκη

Συνομιλία με την συγγραφέα, μοίρασμα αναμνήσεων, μουσική και τραγούδι.  
«Η αλήθεια του παραμυθιού και ο καρπός του Ήλιου» Αναφορά στον Ν. Καζαντζάκη Αργυράκη - Ασαργιωτάκη Θεοδοσία  
Θεατρικό αναλόγιο με παράλληλη προβολή εικαστικών έργων, τραγούδι και χειροτεχνία  
«Το μυστικό της Νεράιδας» Μαρία Μαυρουδή-Χουστουλάκη Θεατρικό αναλόγιο και βιωματικό εργαστήριο με συνεργασία παιδιών και γιγαιάδων  
«Μίλατος» Γιάννη Ζυγούλης Σύμπραξη με Πολιτιστικό Σύλλογο Μιλάτου - Επίσκεψη στο σπήλαιο, συνομιλία με συγγραφέα και αφήγηση αποσπασμάτων

### Επόμενα βήματα

- να ενθαρρύνουμε επισκέψεις και ξεναγήσεις σχολείων της περιοχής μας στην βιβλιοθήκη
- να αγκαλιάσουμε διαφορετικές ηλικιακές ομάδες.
- να συνεχίσουμε τις συναντήσεις με συγγραφείς αλλά να συνδεθούμε με την χαρά

της δημιουργίας και σε πεδία πέρα από την συγγραφή.  
• να συμπράξουμε με πολιτιστικούς συλλόγους και ιδρύματα της πόλης

### Εθελοντισμός

ευκαιρία για προσφορά, διεύρυνση του νου και άνοιγμα της καρδιάς.  
Οκτώ εθελόντριες αποτελούν την ομάδα της βιβλιοθήκης: Δέσποινα Μαραγκάκη, Ευαγγελία Μαυρομανωλάκη Βελεγράκη, Ελένη Πλαίτη, Αγγελική Γαργουλάκη, Εύα Γαργουλάκη, Πηνελόπη Διαμαντάκου, Ελένη Καλαϊτζάκη, Ελένη Τσιριγωτάκη, Γεωργία Καλτζίδου, Αρετή Σαγχαρίδου, Άννα Σκορδά Βελεγράκη.

**Για εκδήλωση ενδιαφέροντος ως εθελοντής ή συγγραφέας και μοίρασμα ιδεών επικοινωνήστε με:**

Αγγελική Γαργουλάκη **6944686518**  
angeliquegar1@gmail.com  
Ευαγγελία Γαργουλάκη **6980060720**  
evagargoulaki@gmail.com

**CUBEEES**

Ηρακλή 81 & Ματθαϊάκη γωνία  
2810 528956  
Περίπερο Αεροδρόμιο  
Τέρμα Α. Ικάρου 2810 228224  
5,5ο κΉμ. Καρτερού-Επισκοπής  
2810 240240  
Λ. Κνωσού 229  
2810 210373

F: CUBEES Coffee  
I: cubees\_stores

**Ο ΚΉΠΟΣ ΤΗΣ  
ΕΔΕΣ**

Λ. Κνωσού 312

# Χορωδία “Ερωδιός” Μουσικό οδοιπορικό

Επιμέλεια  
Χατζηδάκη Ελπίκη  
Μέλος της χορωδίας  
Μέλος του ΔΣ του Πολιτιστικού  
Συλλόγου Αι Γιάννη



**Και ναι λοιπόν κλείσαμε 12ετία συνεχούς & αδιάλειπτης λειτουργίας της χορωδίας μας...!!!!**  
**Αλήθεια και τι δεν κάναμε όλα απτά τα χρόνια με φωτεινή πυγολαμπίδα το δάσκαλο μας να μας οδηγεί στα μονοπάτια της χορωδιακής μουσικής...!!!**

Είχαμε & έχουμε σταθερούς υποστηρικτές τους δυο συλλόγους Καραμπουρνιωτών & Πολιτιστικό σε αυτή τη πορεία ...!!!!  
Πήραμε ένα άσπρο καίκι από τη Νέα Πέραμο & ένα μινόρε της Αυγής με τη Μισιφλού παρέα, ριζάμε μια μαύρη πέτρα στο γιαλό με τη Λούλα τη ξανθούλα & του Βοσπόρου τα νερά, με το κορίτσι που απόψε ήθελε θάλασσα, σάλα - σάλα μεσ' τη σάλα τα μιλήσαμε - τα συμφωνήσαμε ...!!!!

Και έπειτα αφού κάναμε μια στάση ψέλνοντας τα εγκώμια συνεχίσαμε ...!!!!  
Από τα μάρμαρα της Πόλης πούναι στην

Αγία Σοφία & με χίλια περιστέρια, πήραμε λουλούδια & πλέξαμε στεφάνια για να ρθού.ε το βράδυ αλλά μας έπιασε ψιλή βροχή & αναρωτηθήκαμε γιατί δεν μας το λες μόνο κάθεσαι και κλαίς ..???

Και έπειτα πεταχτήκαμε μεχρι τη Κάτω Ιταλία και είπαμε Καλινίφρα " παραδοσιακό γκραϊκάνικο & Αντρα μου πάει & τη Στρίνα και επιστρέψαμε με ένα γιαιρούμπι χάνομαι - γιαιρούμπι πεθαίνω για να περάσουμε στα Μαλαματένια λόγια στο μαντήλι ,

Δέσαμε μαλαματένια λόγια στο μαντήλι & στου κύκλου τα γυρίσματα ,σε αυτό το κόσμο το παλιό το χιλιομπαλωμένο , κυνηγήσαμε και πιάσαμε αγρίμια & αγριμάκια εκεί στα κακοτράχαλα τα βουνά με ένα σουράβλι και το ζουρνά...και διαπιστώσαμε πως ήταν ο τόπος μας ήλιος & χώματα και είπαμε πως να σωπάσουμε μέσα μας την ομορφιά του κόσμου ...!!!!

Και αφού τιμήσαμε τον Αι Γιώργη τον προστάτη των Καραμπουρνιωτών με το Αι Γιώργη αφέντη μου και αφέντη βαβαλάρη κινήσαμε γι άλλα ...!!!!  
Με ενα Κεμεντσέ & ένα Μπουλγαρί με δυο Μελιωτάκια χορέψαμε συρτό με παινέματα & τραγούδια βρήκαμε τη Παπαλάμπραινα & τη Γερακίνα & με ένα Αραμπά φτάσαμε στην Αρχόντισσα του Τσιτσάνη και Σάλα -Σάλα μεσ' τη σάλα τα μιλήσαμε , τα συμφωνήσαμε...!!!!  
Νανουρίσαμε & νανουριστήκαμε με τα άστρα τα μαργαριταρένια που είναι στον ουρανό και λάμπουν ένα - ένα ...!!!!  
Και φτάσαμε στο σήμερα όπου η χρονιά επισφραγίστηκε με μια 'ευδιαστή βραδιά "όπου ο δασκαλος μας τόλμησε διφωνίες, κρεσέντα & φόρτε και λίγο άλλαξε τη μορφή της χορωδίας μαζί με το τρικό του Καζού" μια χαριτωμένη πινελιά με τον ιδιαίτερο ήχο του...!!!!

Η επιλογή στιχουργών όπως & της μουσικής πολιεπίπεδη πιάνοντας μεγάλο φάσμα ειδών & περιοχών ...!!!!  
Γκάτσος - Ρίτσος - Λόρκα - Κατσούλης - Μάτσας - Καμπανέλλης - Σακελλάριος - Κορνάρος - Κοφινιώτης - Corliano

Και με τη μουσική των Χατζηδάκη - Ξαρχάκου - Μαρκόπουλου Πλέσσα - Θεοδωράκη - Αττίκ - Κατσαρού - Τσιτσάνη - Θαλασσινού - Σογιούλ

Όπως και τα παραδοσιακά απο Μακεδονία - Θράκη - Εβρο Ερυθραία - Δωδεκάνησα - Προποντίδα Ριζίτικα - Ταμπαχανιώτικος - Γραικάνικα Η διαδρομή άκρως γοητευτική & ενδιαφέρουσα...!!!!  
Συμμετοχή σε φεστιβάλ χορωδιών, σε εκδηλώσεις των συλλόγων που μας στηρίζουν, ανταποκριθήκαμε σε καλέσματα όπως εκείνη των Καππαδοκών στο Αποϊνί ...!!!!

Απο τις πιο δυνατές στιγμές οι επισκέψεις μας στα Νοσοκομεία & στα Γηροκομεία, συναισθηματικά φορτισμένες αλλά με πληρότητα ψυχική...!!!!

Η χορωδιακή μουσική & τα χορωδιακά δρώμενα και σύνολα μας έχουν προσφέρει μια ομαδικότητα μοναδική & τη δυνατότητα να παρακολουθούμε παραστάσεις υψηλού επιπέδου, όπως εκείνη της **CARMINA BURANA** στο Πολιτιστικό & το αφιέρωμα των 60 χρόνων στο Χρήστο Λεοντή στη Μίλατο...!!!!

Η σπίθα για τραγούδι της ομάδας που σιγόκαιγε μάλλον έχει φουντώσει τελευταία ...ελάτε απο τη νέα σαιζόν μαζί μας να τη βοηθήσουμε να ανέβει ψηλότερα ...!!!!  
**Ευχαριστούμε** το δάσκαλο μας που με τις γνώσεις & κυρίως με την ευγένεια & το ήθος του σμίλεψε τις φωνές αλλά και τις ψυχές μας ...!!!!  
**Ευχαριστούμε** και όλους εσάς που μας στηρίζετε με οποιοδήποτε τρόπο...!!!!

Και να θυμάστε τα λόγια του Πλάτωνα Η μουσική είναι ένας ηθικός κανόνας που δίνει ψυχή στο σύμπαν , φτερά στη σκέψη , απογειώνει τη φαντασία & χαρίζει χαρά στη λύπη & ζωή στα πάντα

**Απο τις πιο δυνατές στιγμές οι επισκέψεις μας στα Νοσοκομεία & στα Γηροκομεία, συναισθηματικά φορτισμένες αλλά με πληρότητα ψυχική...!!!!**

## ΑΣΤΙΚΟΣ ΛΑΧΑΝΟΚΗΠΟΣ ΑΓΙΟΥ ΙΩΑΝΝΟΥ ΔΙΑΤΗΡΩΝΤΑΣ ΤΗΝ ΕΠΑΦΗ ΜΕ ΤΗΝ ΦΥΣΗ

Η φετεινή καλοκαιρινή φύτευση του Αστικού Λαχανόκηπου Αγίου Ιωάννου πραγματοποιήθηκε με την στήριξη μαθητών της 3ης τάξης του 47ου δημοτικού σχολείου Ηρακλείου και την βοήθεια των μαθητών της 5ης και 6ης τάξης του 30ου δημοτικού σχολείου Ηρακλείου.

Σε κλίμα ενθουσιασμού, φυτέψαμε εποχιακά λαχανικά, τα οποία ήταν προσφορά των συλλόγων γονέων και κηδεμόνων των δύο σχολείων.

Ο βιοκαλλιεργητής **Μιχάλης Μανιαδάκης** Michalis Maniadaakis μίλησε στους μαθητές για την σημασία της προστασίας της φύσης και στη συνέχεια τους καθοδήγησε βήμα-βήμα στο πώς να φυτέψουν τα φυτά.

Ο **Μπάμπης Συμεωνίδης**, μέλος της Greenpeace Ηρακλείου, τους μίλησε για την αξία της πρόληψης από το πλαστικό και για το πόσο βλάπτουν τα υλικά μιας χρήσης το περιβάλλον. Κυρίως, όμως, για το πλαστικό σε κάθε μορφή του, ακόμα και αν είναι για πολλές χρήσεις. Μίλησαν για το νερό ως αγαθό και για τρόπους επιβίωσης κοντά στη φύση.

Ο **Γιώργος Βλοντάκης**, γεωπόνος βιοκαλλιεργητής, συνεργάτης μας από την έναρξη καλλιέργειας του λαχανόκηπου, καθοδήγησε το φύτεμα από τους ίδιους τους μαθητές, με απλές πρακτικές οδηγίες. Παράλληλα τους ξενάγησε σε όλο το χώρο και απάντησε στις απορίες τους σχετικά με τα είδη των φυτών και την καλλιέργειά τους.

**Η μαθητές ανταποκρίθηκαν πολύ θετικά και συνεργάστηκαν άψογα.**

Όλοι μαζί φτιάξαμε σκιάχτρα για να προστατεύει τα φυτά από τα πουλιά. Τα παιδιά έφυγαν γεμάτα γνώση και χαρούμενα. Υποσχέθηκαν ότι θα επισκέπτονται με τους γονείς τους το λαχανόκηπο και θα φροντίζουν το φυτό που φύτεψαν.

Ευχαριστούμε για την όμορφη συνεργασία τους εκπαιδευτικούς και το **σύλλογο γονέων και κηδεμόνων του 47ου δημοτικού σχολείου**, τον **Κώστα Ανδριώτη** Konstantinos Andriotis, τον **Μιχάλη Μανιαδάκη** και

τον **Μπάμπη Συμεωνίδη** για τις γνώσεις και την εμπειρία που πρόσφεραν στους μικρούς μαθητές.

Πολλά συγχαρητήρια στην **διεύθυνση και τους εκπαιδευτικούς του 30ού δημοτικού σχολείου Ηρακλείου** για την πρωτοβουλία τους να προσφέρουν στους μαθητές τους περιβαλλοντική εκπαίδευση στον αστικό λαχανόκηπο του Αγίου Ιωάννη.

Ευχαριστούμε τη **Μαρίνα Μανωλαράκη** για το κέρασμα «Σπιτική Λεμονάδα και μπισκότα» στους μικρούς μας επισκέπτες.

Η ακούραστη εθελόντρια του λαχανόκηπου **Βίκυ Παπαδοπούλου** ξεπροβόδισε μαθητές και δασκάλους με μπουκέτα από μοσχοβολιστά Κρητικά βότανα που καλλιεργούνται στο χώρο. Ευχαριστούμε επίσης, τους φίλους και εθελοντές που συμμετείχαν.



χονδρική - λιανική

# ... με το γάντι

χαρτικά απορρυπαντικά είδη συσκευασίας

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

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

**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

**Giorgos Kalamas**  
hair styling

Λ. Κνωσού 245 Ηράκλειο  
Τ. 2810 213263

## ΟΙ ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΣΤΟ ΚΗΠΟΘΕΑΤΡΟ “ΜΑΝΟΣ ΧΑΤΖΗΔΑΚΗΣ”

Ο Πολιτιστικός Σύλλογος Αγίου Ιωάννη παρουσίασε τις δράσεις της φετινής χρονιάς σε δυο βραδιές που πραγματοποιήθηκαν στο Κηποθέατρο «Μάνος Χατζιδάκις».

Στο πλαίσιο της εκδήλωσης που πραγματοποιήθηκε ο σύλλογος βράβευσε τον πρώην αντιπρόεδρο και επί 17 χρόνια μέλος του Βαγγέλη Αλεξάκη.

«Στο πρόσωπο του Βαγγέλη Αλεξάκη τιμάμε τον εθελοντή» είπε στον πρόλογό της η πρώην πρόεδρος του συλλόγου Δέσποινα Μαραγκάκη, ενώ και ο τιμώμενος στη συνέχεια μίλησε για την αξία του εθελοντισμού και εξέφρασε την ελπίδα πως και οι επόμενες γενιές Αι-Γιαννιωτών θα κρατήσουν τον σύλλογο ενεργό.



## ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΒΑΣΙΚΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΚΑΙ ΑΥΤΟΜΑΤΗ ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΑΠΙΝΙΔΩΣΗ - BLS



Στα πλαίσια δραστηριοτήτων του Πολιτιστικού Συλλόγου μας για την ενημέρωση αλλά και ευαισθητοποίηση των κατοίκων του προαστίου μας την Κυριακή 12 Μαρτίου πραγματοποιήθηκε ένα εκπαιδευτικό σεμινάριο βασικής υποστήριξης της ζωής και αυτόματη εξωτερική απινίδωση - bls το οποίο απευθύνονταν σε όλους του πολίτες ανεξαρτήτου ηλικίας και εργασίας. Η εκπαίδευση έγινε δωρεάν από τους φοιτητές

Ιατρικής του Πανεπιστημίου Κρήτης: Νικολάου Θανάση, Κοπιδάκη Γιάννη, Μακράκη Ειρήνη, Νάκη Κυριακή, Πλαγιανάκου Δημήτρα, Κυπραίω Γιώργο, Μπουχλάκη Ελπίδα, Κωλέση Χριστίνα, Μπάντρα Σταυρούλα και την ειδικευόμενη αναισθησιολογίας κα. Παναγιώτα Δαριβιανάκη. Η ομάδα εκπαιδευτών / φοιτητών του πανεπιστημίου με όρεξη αφιέρωσαν χρόνο και έκαναν μια εξαιρετική και άρτια οργανωμένη ενημέρωση αλλά και εκπαίδευση κατοίκων του Αγ. Ιωάννου και άλλων προαστίων του Ηρακλείου στην καρδιοπνευμονική αναζωογόνηση (ΚΑΡΠΑ) με τα χέρια, στη χρήση αυτόματου εξωτερικού απινιδωτή αλλά και στις βασικές αρχές πρώτων βοηθειών. Η ομάδα Basic Life Support - BLS Ηράκλειο μέλη των οποίων ήταν οι φοιτητές/ εκπαιδευτές μας, στεγάζεται στο Εργαστήριο Αναζωογόνησης της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Κρήτης, είναι εκπαιδευτικό κέντρο και είναι αναγνωρισμένο από το Ευρωπαϊκό Συμβούλιο Αναζωογόνησης (erc.edu). Τελεί υπό την αιγίδα της καθηγήτριας αναισθησιολογίας ΠΑΓΝΗ κας. Αλεξάνδρας Παπαϊωάννου και τον Δ/ντη ΤΕΠ ΒΝΠΗ

κο. Όθων Φραϊαδάκη. Είναι σημαντικό να θυμόμαστε πως όλοι μπορούμε να σώσουμε μια ζωή με τα 2 μας χέρια αρκεί να γνωρίζουμε τον τρόπο! Η ατμόσφαιρα ήταν υπέροχη, οι φοιτητές καταπληκτικοί και οι συμμετέχοντες έφυγαν ενθουσιασμένοι που μέσα από τη διαδραστική αυτή διαδικασία πήραν εφόδια και πληροφορίες ώστε να μπορούν να παράσχουν πρώτες βοήθειες όπου χρειαστεί. Ευχαριστούμε πολύ τους φοιτητές αλλά και τους συμμετέχοντες και επεξεργαζόμαστε στο μέλλον ώστε να οργανωθούν παρόμοια σεμινάρια.



### Επαγγελματικές προτάσεις για τις ανάγκες της επιχείρησής σας



**GERMANOS**  
στην καρδιά της τεχνολογίας

Ηράκλειο Κρήτης, Α.Κνωσσού 210  
Τ: 2810 325 700



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



**Mallou**  
KIDS CLOTHING

Χατζάκη 8 Άγιος Ιωάννης (Κνωσσού)

☎ 2814 008898 📍 Mallou Kids Clothing  
📧 mallou\_kids\_clothing 📧 malloukids@gmail.com

## ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΠΑΙΔΙΩΝ ΚΑΙ ΕΦΗΒΩΝ



Σε μια περίοδο που η ψυχική υγεία έχει αρχίσει να απασχολεί την κοινωνία, ιδιαίτερα στις μικρές ηλικίες (παιδιά και έφηβοι) που είναι πιο ευάλωτες, ο Πολιτιστικός Σύλλογος Αγίου Ιωάννου διοργάνωσε εκδήλωση με θέμα την “Ψυχική υγεία παιδιών και εφήβων” την Κυριακή 5 Μαρτίου, με διακεκριμένους επιστήμονες του χώρου.

Οιομιλητές εστίασαν στις αιτίες των κοινωνικών προβλημάτων (κακοποιήσεις, εξαρτήσεις, βίες ή αποκλίνουσες συμπεριφορές κ), στην επίδραση του lock down την περίοδο της πανδημίας στις ευαίσθητες αυτές ηλικίες, αλλά και να γνωρίσουμε καλύτερα τις δυνατότητες και ανάγκες για την πρόληψη τους.

Ευχαριστούμε την **Μαρία Αναστασάκη** (ψυχίατρο) που με την ομιλία της μας εισήγαγε στις έννοιες γύρω από τα ψυχικά νοσήματα, τις εξαρτήσεις κ, τα πολύ ενδιαφέροντα στατιστικά που δείχνουν τις αυξημένες κοινωνικές ανάγκες σε ειδικούς λειτουργούς της ψυχικής υγείας, με μια σειρά ειδικοτήτων για την ολόπλευρη στήριξη του ατόμου.

Ιδιαίτερα ευχαριστούμε τον **Γιώργο Σαμιωτάκη** (παιδοψυχίατρο στο ΠΑΓΝΗ) που εστιάζοντας στα ζητήματα των κακοποιήσεων, πραγματικά μας ευαισθητοποίησε στα ζητήματα της ευθύνης που έχουμε σαν κοινωνία να σταθούμε πλάι στην νέα γενιά. Να αναγνωρίζουμε αλλά και να πράττουμε απέναντι σε κάθε μορφής κακοποιητική συμπεριφορά, να απαιτούμε την παροχή σύγχρονων υπηρεσιών υγείας μέσα από τα νοσοκομεία αλλά και τα σχολεία. Την αναγκαία βοήθεια στο επίπεδο της πρόληψης με στήριξη

στην οικογένεια, στους εκπαιδευτικούς και συνολικά στο περιβάλλον των παιδιών και εφήβων.

Ακόμη ευχαριστούμε για τις παρεμβάσεις τους: Την **Λίνα Καλογήρου** (εργαζόμενη στην κινητή μονάδα του ΚΕΘΕΑ Αριάδνη) η οποία ανέδειξε την δουλειά της ομάδας σε πιάτσες και στέκια νεολαίας χτίζοντας δεσμούς με παιδιά που βρίσκονται στη φάση πειρατισμού με ουσίες.

Τον **Δημήτρη Δουλουφάκη** (αντιπρόεδρο της Ένωσης συλλόγων γονέων μαθητών Δ. Ηρακλείου) για την ζωντανή εικόνα που μετέφερε με προβλήματα αλλά και με τις ανησυχίες των γονέων μέσα από τα σχολεία.

Την **Κατερίνα Χαλκιαδάκη** (μέλος του ΔΣ της ομάδας γυναικών της ΟΓΕ-ψυχίατρος) που μετέφερε την εμπειρία των διεκδικήσεων για ενίσχυση της παιδοψυχιατρικής κλινικής του ΠΑΓΝΗ και του ιατροπαιδαγωγικού που αποτελούν απαραίτητες δομές για την ψυχική υγεία στις νεαρές ηλικίες.

Τέλος ευχαριστούμε **όλους όσους στήριξαν την εκδήλωση** και πρακτικά αλλά και με την παρουσία τους μέσα από τις ερωτήσεις και τοποθετήσεις τους σε μια ζωντανή και δημιουργική συζήτηση.

**Διατα σου**  
η μεγαλύτερη οικογένεια της Κρήτης

**Χαλκιαδάκης**  
ΤΟ ΟΝΟΜΑ ΠΟΥ ΕΜΠΙΣΤΕΥΕΤΕ

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

Στα σούπερ μάρκετ Χαλκιαδάκης το 2022 ξεπεράσαμε τους 1.500 εργαζόμενους. Για εμάς, αυτό είναι το μεγαλύτερο κέρδος, αυτός είναι ο αληθινός πλούτος.

Οι άνθρωποί μας!  
Σας ευχαριστούμε!

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

## Gyogyiakak - Our herb medicines

Επιμέλεια:  
Γλαΐκη Πακιοφάκη



Φέτος το **64ο Νηπιαγωγείο Ηρακλείου**, στην περιοχή μας, συμμετέχει στο πρώτο του πρόγραμμα Erasmus. Έχουμε ήδη συμπληρώσει ένα σχολικό έτος συμμετοχής στο πρόγραμμα εράσμου, με θέμα τα αρωματικά φυτά του τόπου μας, σε συνεργασία με δύο σχολεία της Ουγγαρίας και ένα σχολείο της Ρουμανίας, με συντονίστρια χώρα την Ουγγαρία και συγκεκριμένα το Nyírvasvári Óvoda, Konyha és Bölcsőde!!!



Τι κάναμε για να προστατεύσουμε τα φυτώριά μας από το κρύο του χειμώνα;

στην διαμόρφωση της αυτοπεποίθησης και της υπευθυνότητάς τους.

Μικρά θερμοκήπια από ανακυκλώσιμα υλικά και περιμένοντας να μεγαλώσουν τα φυτά μας, δημιουργήσαμε υποδομές στη αυλή για μεταφύτευση!!!

Στα πλαίσια αλληλεπίδρασης και ανταλλαγής των εταιρών του προγράμματος, έχουν γίνει μέχρι τώρα δύο μετακινήσεις.

Παιδιά και εκπαιδευτικοί με περιέργεια και ενθουσιασμό, ξεκινήσαμε από τον **Οκτώβριο του 2022** να δημιουργούμε υποδομές και πλάνα εργασίας. Παιζαμε θεατρικά παιχνίδια και μεταμορφωθήκαμε σε σπόρους- φυτά- δέντρα- λουλούδια για να βιώσουμε τα στάδια ανάπτυξης και τις ανάγκες του φυτού!

Με τη βοήθεια γονέων και παιδιών μετατρέψαμε παλιές παλέτες, πλαστικά μπουκάλια, λάστιχα αυτοκινήτων, σωλήνες, τσιμεντόλιθους, σε εντυπωσιακά σπιράλ, συνθέσεις, παρτέρια για να φιλοξενήσουν τα βότανα και τα φυτά μας.

Η πρώτη στην Ουγγαρία τον Απρίλιο 2023 όπου είχαμε πρώτη γνωριμία με τους εταίρους, επισκεφτήκαμε τα δύο σχολεία της χώρας όπου γνωρίσαμε τις ομάδες των μαθητών τις δασκάλες και την εκπαιδευτική μεθοδολογία τους, επισκεφτήκαμε και θαυμάσαμε τους κήπους τους και ανταλλάξαμε ιδέες και απόψεις μεταξύ μας.

Έτσι μάθαμε ότι τα φυτά χρειάζονται χώμα, νερό, αέρα και ήλιο. Χρειάζονται όμως και φυσικό λίπασμα, κάτι που μπορούμε να το φτιάξουμε μόνοι μας! Εδώ στο σχολείο μας φτιάξαμε λίπασμα με τη βοήθεια ενός κομποστοποιητή και του φίλου μας ....του γεωσκώληκα, που μπορεί να μετατρέψει φρούτα, λαχανικά, φύλλα, τσόφλια, χαρτιά, κλπ σε φυσικό λίπασμα!

Όταν ήρθε η Άνοιξη, τα φυτέψαμε, τα ποτίσαμε, τα φροντίσαμε, τα μυρίσαμε, τα γνωρίσαμε καλύτερα, μάθαμε για τη χρησιμότητα και τη σπουδαιότητά τους από τα παλιά χρόνια και τ' αγαπήσαμε πολύ!

Η δεύτερη μετακίνησή μας ήταν τον **Ιούνιο του 2023** στην **Ρουμανία** στην πόλη Farkaslaka όπου βρεθήκαμε ξανά όλοι μαζί, γνωρίσαμε το σχολείο τους, τα εκπαιδευτικά τους προγράμματα και τις παραδόσεις τους.

Σίγουρα η βιωματική ενασχόληση των παιδιών με τα βότανα τους πρόσφερε πρωτόγνωρες εμπειρίες, τη χαρά της δημιουργίας, πολύτιμες γνώσεις, οικολογική συνείδηση και συνέβαλε

Ανανεώσαμε το ραντεβού μας για τον Σεπτέμβριο όπου αναμένουμε τους εταίρους μας στο σχολείο μας στην Κρήτη!

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

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

# 100 ΧΡΟΝΙΑ ΦΟΡΤΕΤΣΑ - ΤΟΠΟΣ ΜΝΗΜΗΣ

Λέσποινα Κατεγάκη  
Πρόεδρος Πολιτιστικού Συλλόγου Φορτέτσας  
Σύμβουλος 4ης Κοινότητας Δήμου Ηρακλείου

**Στο πλαίσιο του ευρωπαϊκού προγράμματος “memory” με την εταιρία Ευρωπαϊκών προγραμμάτων ΑΣΤΙΟΝ που έλαβε χώρα στο Ηράκλειο Κρήτης, η Ομάδα έρευνας του Πολιτιστικού Συλλόγου Φορτέτσας εκπαιδευτικά μελετήσαμε την ιστορική διαδρομή του οικισμού, στην αξιοποίηση και ανάδειξη της συλλογικής μνήμης στην κοινότητα μέσω καινοτόμων πρακτικών.**



Συγκεκριμένα τα έτη 2020, 2021, 2022, 45 άτομα από την Ελλάδα, την Ιταλία, το Περού και το Βιετνάμ, σε συνεργασία με το Μετσόβιο Πολυτεχνείο (Τμήμα Αρχιτεκτονικής), το Πανεπιστήμιο της Νάπολης (Τμήμα Κάλων Τεχνών), το Πανεπιστήμιο Περού (Τμήμα Κοινωνιολογίας) και τον Οργανισμό που ασχολείται με θέματα ψυχικών νόσων και εξαρτήσεων του Βιετνάμ, συνδεθήκαμε και συμπράξαμε για την υποβαθμισμένη περιοχή που εκπροσωπεί κάθε εταίρος.

Οι περισσότεροι σήμερα δεν γνωρίζουν ότι η Φορτέτσα ένα προάστιο της πόλης του Ηρακλείου, στο 4,2 χιλιόμετρο, δεξιά

από τη Διακλάδωση του δρόμου προς την Κνωσό που έχει την δική της μεγάλη ιστορική διαδρομή. Κτίσμα των Οθωμανών την περίοδο της πολιορκίας του Χάνδακα και έδρα του στρατηγείου του βρυσκατζή Αβραάμ Αβραάμ. Οι Τούρκοι κατασκεύασαν ένα φρούριο, ένα οχυρό στρατόπεδο, το οποίο ονόμασαν Epanatía -που θέλει να πει απέναντι από την Candia (Χάνδακας). Πιθανά η προσέγγιση του Ενάντια είναι η ηχητική απόδοση του In-adiye και η προσπάθεια ερμηνείας του από τους Βενετούς πολιορκούμενους. Από τους κρητικούς χωρικούς αποκαλούνταν «Νέα Κάντια». Το φρούριο της Φορτέτσας συνδέεται με το μεγάλο οχυρό της πόλης του Χάνδακα

που αποτελούσε και τον πολεμικό του στόχο. Μάλιστα ως ιδιαίτερης στρατηγικής σημασίας σημείο, αναγνωρίσαμε ότι διατηρεί ως τόπος τη σημαντικότητα του στο πέρασμα των χρόνων.

Παράλληλα συγκρίναμε τον τρόπο ζωής και τις συνήθειες των ανθρώπων τότε και τώρα και καταλήξαμε ότι ο οικισμός σε όλες τις περιόδους είναι δραστήριος, με ανθρώπους που διατηρούν δεσμούς μεταξύ τους ακόμα και σε συνθήκες διωγμού, πολέμων και δικτατορίας. Παρατηρήσαμε ότι στο παρελθόν η περιοχή είχε αφθονία επαγγελματιών και πλήθος ενασχολήσεων, όπως γεωργία με μεγάλους αγροτικούς συνεταιρισμούς,

## Σήμερα χρειάζεται προτάσεις προστασίας ανάδειξης αυθεντικής φυσιογνωμίας των κτιρίων, μονοδρομήσεις και ζητούνται άμεσα ανάπλαση του παραδοσιακού οικισμού

οικοτεχνία, χειροτεχνία, μονάδες μεταποίησης και εμπορικές συναλλαγές.

Συνεχίζοντας την έρευνα, μαθαίνουμε από τους κατοίκους τους μύθους, τις παραδόσεις, τα ήθη και τα έθιμα, έχοντας στόχο την ανάδειξη τους. Επίσης, προσπαθήσαμε να συνδέσουμε τους ανθρώπους με το φυσικό περιβάλλον και την πολιτισμική κληρονομιά την οποία μάλιστα ως γνήσιοι απόγονοι του τόπου μας, καλούμαστε να προστατεύσουμε. Σκοπός του εγχειρήματος είναι η παραδοχή για την αναγκαιότητα να προσεγγίσουμε βιωματικά το παρελθόν του τόπου μας.

Στην επικοινωνία με τους Ανθρώπους αντιλαμβανόμαστε αμηχανία για τα μνημεία του περιβάλλοντος, ζουν με προβλήματα συμφιλίωσης του παρόντος με το παρελθόν και της αποκατάστασης των σχέσεων με το αστικό και φυσικό περιβάλλον, την μετατροπή του οικισμού σε αυτήν την παρακμή αλλά και με άρνηση να καταλάβουν γιατί έχει επιβληθεί αυτή η τιμωρία. Έτσι καταλήξαμε ότι, η σημερινή Φορτέτσα <<απολαμβάνει>> τον αποκλεισμό, στερείται βασικών υποδομών, παραμελείται και αφήνεται στην τύχη της.

Κατασκευάζονται υδροστάσια χιλιάδων κυβικών νερού προς εξυπηρέτηση των

αναγκών της πόλης ενώ ο οικισμός έχει έλλειψη και την κακή ποιότητα αυτού του αγαθού. Μετά την δέσμευση μεγάλων εκτάσεων από τις αρχαιολογικές ζώνες οι όμορες περιοχές αναπτύσσονται και παράλληλα ο οικισμός αδικείται. Ο περιορισμός αυτός εμποδίζει την επέκταση σχεδίου πόλεως και φέρνει ως αποτέλεσμα την αυθαίρετη ανοικοδόμηση. Σήμερα χρειάζεται προτάσεις προστασίας ανάδειξης αυθεντικής φυσιογνωμίας των κτιρίων, μονοδρομήσεις και ζητούνται άμεσα ανάπλαση του παραδοσιακού οικισμού, η διάνοιξη της Σόλωνος και επισκευαστικά έργα στην οδό Ναβαρίνου που λόγω κατολισθήσεων από κακοκαιρία παραμένει τρία χρόνια κλειστή. Στον σύγχρονο οικισμό έχει έλλειψη χώρων δραστηριοτήτων, εκπαίδευσης, ψυχαγωγίας και πολιτισμού. Επιστημαίνεται η ανάγκη για πλατείες, πάρκα, παιδικές χαρές, χώρο πολλαπλών χρήσεων, χώρων στάθμευσης οχημάτων. Δεν υπάρχουν καν πεζοδρόμια, σήμανση, επαρκής φωτισμός, δεν υπάρχει πράσινο ενώ τα λίγα έργα που έγιναν, όπως το Αθλητικό Κέντρο, δεν συντηρούνται. Διαπιστώνουμε ότι οι σχολικές εγκαταστάσεις στερούνται κτιριακών υποδομών που σχετίζονται με θέματα καλής λειτουργίας και ασφάλειας ενώ δεν υπάρχει βρεφονηπιακός η παιδικός σταθμός.

Οι κάτοικοι της Φορτέτσας κατοικούμε σε έναν τόπο που δεν έχει πολιτική προστασία και κοινωνική μέριμνα με αποτέλεσμα τα προβλήματα των νέων και των οικογενειών να πολλαπλασιάζονται (αλκοολισμός, ναρκωτικά, παιδικές συμμορίες, παραμελημένα παιδιά, ενδοοικογενειακή βία).

Τα δρομολόγια του δικτύου της συγκοινωνίας δεν ανταποκρίνονται στις μεταφορικές ανάγκες του οικισμού - χρειάζεται άμεση πύκνωση τους και κατάλληλα οχήματα. Οι Άνθρωποι ζουν με τον φόβο και την ανασφάλεια για επερχόμενο πιθανό σεισμό ή έντονων καιρικών φαινομένων αφού δεν υπάρχουν έξοδοι διαφυγής και καταφυγής από τον οικισμό.

Συνεχίζουμε για την Φορτέτσα το επόμενο στάδιο με έρευνα και προτάσεις για την ορθή λειτουργία του οικισμού, της ποιότητας ζωής της εξελικτικής πορείας των Ανθρώπων σχέσεων, της πολεοδομικής ανασυγκρότησης, της ανάδειξης και αποκατάστασης των μνημείων.

Αγαπητοί αειρετοί ας γίνετε κοινωνοί των προβλημάτων, ας συμμετέχετε, ας συμπάσχετε με ζωντάνια και ορθότητα στον οικισμό που υπολείπεται υποδομών και στερείται ανάπτυξης.



**ΙΧΘΥΟΠΩΛΕΙΑ**  
**KANELOS** ΨΑΡΙΑ ΤΩΝ ΚΑΙΛΙΩΝ ΜΑΣ

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

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

Τηλ. επικοινωνίας  
6979 536382 - 6947 409383

**vodafone**

Κατάστημα Vodafone Λεωφ. Κνωσού 196, τηλ. 2810 327212

**MOCANNELLA**  
ΕΠΟΡ. ΚΑΡΠΟΙ ΚΑΦΕΣ ΖΑΧΑΡΩΔΗ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΠΟΤΑ

Αλ. Παπαναστασίου 102, Α.Κνωσού 238  
τηλ. 2810 210833  
www.mocannella.gr



## >>> Δελτίο Τύπου

«Οι καθηγητές έχουν τη δύναμη... να ονειρεύονται, να ενώνουν, να μαθαίνουν» είναι ο τίτλος του εγκεκριμένου σχεδίου κινητικότητας του 13ου Γυμνασίου Ηρακλείου, που εντάσσεται στον τομέα ΚΑ122 των Ευρωπαϊκών προγραμμάτων, διάρκειας 18 μηνών.

Κατά το σχολικό έτος 2022-2023 πραγματοποιήθηκαν οι παρακάτω κινητικότητες στο πλαίσιο των επιμορφωτικών σεμιναρίων του σχολείου και συμμετείχαν οι εκπαιδευτικοί:

- Η κ. Άννα Κλεινάκη στο Παρίσι, το σεμινάριο «ICT-Based Classes» του φορέα Anatolia Education/Anatolia Education και εκπαιδεύτηκε σε εργαλεία τεχνολογίας με εφαρμογή στη διοίκηση σχολικών μονάδων.

- Οι κ. Άννα Κλεινάκη και Κατερίνα Πρέντζα στο Δουβλίνο το σεμινάριο «Blended Learning Connecting Remote and Face-to face Teaching» του φορέα Eurorpass. Εκπαιδεύτηκαν στα μοντέλα μικτής-Εξ' αποστάσεως εκπαίδευσης, ανεστραμμένης τάξης και σε ψηφιακές πλατφόρμες-εργαλεία υποστήριξης.

- Οι κ. Σοφία Πολυχρονάκη και η κ. Ιωάννα Σμυρνάκη στο Δουβλίνο στο σεμινάριο «Our school radio: podcasts and new media as an educational tool» του φορέα Eurorpass με θέμα την εισαγωγή των podcasts στην εκπαιδευτική διαδικασία και την εκμάθηση ψηφιακών εφαρμογών απαραίτητων στη δημιουργία-επεξεργασία τους.

- Η κ. Ελευθερία Παχιαδάκη στην Μαδρίτη στο σεμινάριο «Creativity in teaching and learning using ICT: the Digital Classroom» του φορέα Cervantes, με περιεχόμενο την ενσωμάτωση και αξιοποίηση ψηφιακών εργαλείων.



- Η κ. Άννα Κλεινάκη στη Σουηδία και οι κ. Αργυρώ Καμπιτάκη, Ελευθερία Παχιαδάκη και Κατερίνα Πρέντζα στο Όσλο στο σεμινάριο «Structured Educational Visit to school & Training» του φορέα English Matters με στόχο την κατανόηση των εκπαιδευτικών δομών-αρχών των δύο χωρών και την ενσωμάτωση καλών πρακτικών στην εκπαίδευση.

- Οι κ. Μαρία Παπαδάκη και Κατερίνα Πρέντζα στη Βαρκελώνη στο σεμινάριο «Web Solutions for the Classroom» του φορέα Eurorpass, εκπαιδεύτηκαν σε ψηφιακά μέσα που εν δυνάμει αξιοποιούνται στη σχολική κοινότητα και ενημερώθηκαν για τις αρχές της εικονικής-επαυξημένης πραγματικότητας.

- Οι κ. Μικαέλλα Παπαδάκη και Ελευθερία Παχιαδάκη στο Ρέικιαβικ, στο σεμινάριο «Special needs and Inclusive education» του φορέα Smart Teachers Play More, με στόχο την ενσωμάτωση των μαθητών με ειδικές μαθησιακές και γενικευμένες ανάγκες στα τμήματα με μαθητές τυπικής ανάπτυξης. Επίσης:

- πραγματοποιήθηκε ημερίδα διάχυσης στο σύλλογο καθηγητών του σχολείου, σχετικά με θεωρητικές-ψηφιακές γνώσεις, καλές πρακτικές και εμπειρίες που αποκτήθηκαν.

- έπεται κινητικότητα που εντάσσεται στον κύκλο επιτόπιας παρακολούθησης εργασίας.

Η Διεύθυνση του 13ου Γυμνασίου Ηρακλείου

## ΤΑΞΙΔΕΥΟΝΤΑΣ ΣΤΟ ΦΩΣ ΤΩΝ ΚΥΚΛΑΔΩΝ

Επιμέλεια: Βασίλακη Ιωάννα αν. μέλος του Διοικ. συμβουλίου



### Ανακαλύψτε την απέραντη ομορφιά του γαλάζιου και γευθείτε τις παραδοσιακές λιχουδιές τους

Η Άνδρος με την μεγάλη ναυτική παράδοση, είναι ένα νησί που κινείται μεταξύ κοσμοπολίτικου, κλασικού και εναλλακτικού ύφους. Το πολιτιστικό εκτόπισμα που διαθέτει και η μεγάλη ναυτική παράδοση, διαγράφονται σε κάθε άκρη της Άνδρου.

Στην Άνδρο αφού περπατήσετε στη μοναδική ομορφιάς χώρα, με τα ψηλά βουνά, πολλές χαράδρες, μικρά ποτάμια, κοιλάδες φυτεμένες με αμπέλια, τρεχούμενα νερά, κυπαρίσσια, βελανιδιές, οπωροφόρα δέντρα, ελιές, ιαματικές πηγές με τις πλούσιες γεωγραφικές αντιθέσεις που συνδυάζει το ξερό κυκλαδίτικο τοπίο με την πλούσια βλάστηση και τα άφθονα νερά και αφού βουτήξετε στα καταγάλανα νερά και περιηγηθείτε στα ορεινά του νησιού, πρέπει οπωσδήποτε να δοκιμάσετε την αυθεντική Ανδριώτικη φρουτάλια ή φουρτάλια. Μια πολύ φουσκωτή ομελέτα με μελωμένες πατάτες ντόπιο λουκάνικο που θα σου μείνει αξέχαστη.

Μην ξεχάσεις φεύγοντας από την Άνδρο, να δοκιμάσεις τα περίφημα αμυγδαλωτά της καθώς και τα γλυκά στα ιστορικά ζαχαροπλαστεία σου νησιού που έχουν μακρόχρονη παράδοση στην ζαχαροπλαστική.



### Φρουτάλια ή φουρτάλια

Μερίδες: 4

- 4 μέτρια λουκάνικα (όχι πολύ μεγάλα, για να μη γίνει πολύ βαριά η φρουτάλια)
- 4 μέτριες πατάτες, κατά προτίμηση βιολογικές, καθαρισμένες και κομμένες λεπτές ροδέλες
- 2/3 φλιτζ. τσαγιού τυρί τριμμένο (βολάκι ανδριώτικο - σε μεγάλα σουπερ μάρκετ και σε επιλεγμένα παντοπωλεία - ή ξερή μυζήθρα μαζί με κεφαλοτύρι)
- 1/2 φλιτζ. τσαγιού γάλα
- 8 αυγά, προτιμάμε βιολογικά
- τα φυλλαράκια από 1/2 ματσάκι δυόσμο ή μαϊντανό, ψιλοκομμένα
- αλάτι και πιπέρι
- λάδι για το τηγάνισμα

Η ελαφριά εκδοχή

1. Έχω δοκιμάσει και έχω υιοθετήσει τη φρουτάλια ψητή στο φούρνο. Είναι πιο ελαφριά.
2. Βάζω τις πατάτες αλατοπιπερωμένες και λαδωμένες σε ένα καλά λαδωμένο ταψί στο φούρνο και, όταν σχεδόν ψηθούν, προσθέτω τα λουκάνικα και όταν ψηθούν κι αυτά τραβάω μια στιγμή το ταψί και περιχύνω το μείγμα των αυγών.
3. Ψήνω την φρουτάλια ή φουρτάλια μέχρι να στερεοποιηθεί το αυγό.

**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

Ψητοπωλείο Εστιατόριο

## ΛΕΩΦΟΡΟΣ

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ  
11:00 έως 01:00

**Λεωφόρος Κνωσού 235 Τηλ.: 2810 233930**

LAKU kafé

2810 320888  
Α. Κνωσού 284

in coffee we trust

LAKU kafé  
LAKU\_kafé

LAKU.KAFE

# ΠΑΝΕΛΛΑΔΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ

## ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΧΡΟΝΟΥ-ΤΟ ΚΛΕΙΔΙ ΤΗΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ



**ΘΑΛΙΑ ΛΙΝΑΡΙΑΚΗ**  
ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ ΦΡΟΝΤΙΣΤΗΡΙΟΥ  
ΔΙΑΚΡΟΤΗΜΑ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ ΚΡΗΤΗΣ  
ΦΙΛΟΛΟΓΟΣ-ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ  
ΣΤΑΔΙΟΔΡΟΜΙΑΣ



**Στην κρίσιμη και απαιτητική περίοδο της προετοιμασίας για τις πανελλαδικές εξετάσεις η ορθή διαχείριση του χρόνου από τους υποψηφίους μπορεί να αποτελέσει το κλειδί της επιτυχίας, συμβάλλοντας στην αύξηση της παραγωγικότητας, στη μείωση του άγχους, στη αποτροπή της πιθανότητας λαθών και άσκοπων ενεργειών, και, με σωστή προσέγγιση, μπορεί να μετατρέψει την περίοδο αυτή σε μια δημιουργική πρόκληση που θα οδηγήσει με ασφάλεια στην επίτευξη του καλύτερου δυνατού αποτελέσματος.**

Πόσο εύκολο είναι όμως για έναν έφηβο, να διαχειριστεί σωστά το χρόνο του, όταν υπάρχουν αρκετά εμπόδια που τον δυσκολεύουν, όπως η ανασφάλεια, η έλλειψη εμπειρίας στον προγραμματισμό, οι πολλές εξωσχολικές δραστηριότητες, η αδυναμία του να πει «όχι» στους φίλους, η αλόγιστη χρήση του κινητού και των μέσων κοινωνικής δικτύωσης;

Ο ρόλος της οικογένειας, των καθηγητών μας και των εκπαιδευτικών συμβούλων καθίσταται εδώ μείζονος σημασίας, για να προσπεράσουμε τα εμπόδια και να βρούμε το κλειδί της επιτυχίας.

Ας δούμε λοιπόν κάποιες τεχνικές που θα μας βοηθήσουν να διαχειριστούμε το χρόνο μας σωστά, ώστε να πετύχουμε το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα:

**1. ΟΡΓΑΝΩΣΗ:** Δημιουργούμε και τηρούμε ένα εβδομαδιαίο αναλυτικό πρόγραμμα μελέτης και επαναλήψεων, ιεραρχώντας τις υποχρεώσεις μας από τις περισσότερο στις λιγότερο σημαντικές.

**2. ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΗΣΗ ΑΝΑΒΛΗΤΙΚΟΤΗΤΑΣ:** Ακολουθούμε πιστά το πρόγραμμά μας και δεν αφήνουμε τα πάντα για την τελευταία στιγμή, τηρώντας ημερολόγιο και οριοθετώντας το

χρόνο ολοκλήρωσης κάθε εργασίας μας.

**3. ΘΕΤΟΥΜΕ ΡΕΑΛΙΣΤΙΚΑ ΧΡΟΝΟΔΙΑΓΡΑΜΜΑΤΑ,** ώστε να μην απογοητευτούμε.

**4. ΑΠΟΜΑΚΡΥΝΟΥΜΕ ΤΟ ΚΙΝΗΤΟ** κατά τη διάρκεια της μελέτης.

**5. ΑΠΟΜΑΚΡΥΝΟΥΜΕ ΑΠΟ ΤΟ ΧΩΡΟ ΜΕΛΕΤΗΣ ΟΤΙ ΜΑΣ ΑΠΟΣΠΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ** - δημιουργούμε, δηλαδή, κατάλληλο περιβάλλον μελέτης.

**6. ΜΙΚΡΑ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΑ:** Κάνουμε σύντομες παύσεις για χαλάρωση, ώστε να διατηρήσουμε τη διάθεση και την πνευματική μας φρεσκάδα.

**7. ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ:** Κάνουμε θετικές σκέψεις για τους στόχους μας και την περίοδο των σπουδών μας με πίστη στον εαυτό μας και στην προσπάθειά μας.

**8. ΦΡΟΝΤΙΖΟΥΜΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΑΣ:** Ισορροπημένη διατροφή, αξιοποίηση του βραδινού ύπνου (καλύτερη ποιότητα σκέψης, αφομοίωση, καλύτερη διάθεση), άσκηση για τη διατήρηση της ενέργειάς μας.

**9. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ:** Κάνουμε τη

μελέτη μας ουσιαστική και αποτελεσματική μελετώντας πρώτα τη θεωρία μέσα από τις σημειώσεις και τα βιβλία διδασκαλίας, λύνοντας πολλές ασκήσεις για εμπέδωση, διαβάζοντας ξανά λυμένες ασκήσεις και λύνοντας θέματα προηγούμενων ετών υπό συνθήκες εξέτασης, ώστε να εξασκηθούμε στον τρόπο διατύπωσης των ερωτήσεων, κάνοντας συχνές επαναλήψεις για να εδραιώσουμε τις γνώσεις μας, χωρίς να επικεντρωνόμαστε μόνο σε ένα μάθημα, αλλά διατηρώντας την ισορροπία μεταξύ όλων των μαθημάτων.

**10. ΔΕΝ ΞΕΧΝΑΜΕ, ΒΕΒΑΙΑ, ΝΑ ΖΗΤΗΣΟΥΜΕ ΒΟΗΘΕΙΑ** από τις ειδικές δυνάμεις: από τους **καθηγητές** μας, για να λύσουμε τις απορίες μας και από τον **εκπαιδευτικό μας σύμβουλο, για να καταστρώσουμε ένα αποτελεσματικό, ισορροπημένο και ευέλικτο πρόγραμμα μελέτης και να το προσαρμόσουμε στις δικές μας ανάγκες.**

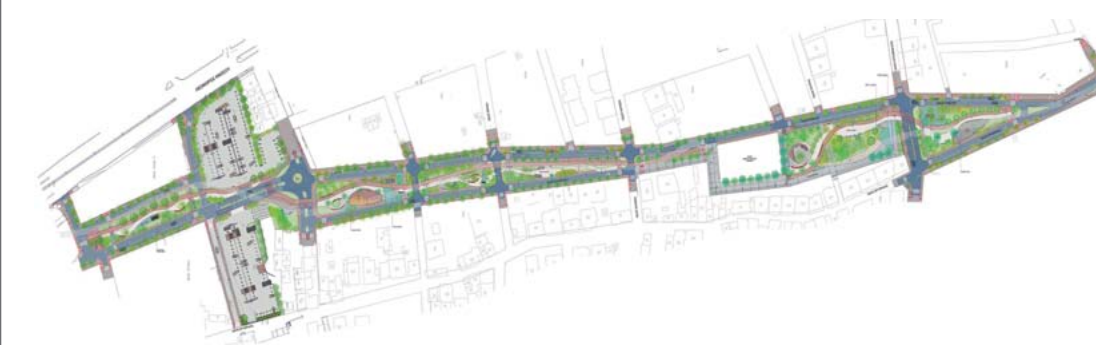
Με σωστή προετοιμασία, ορθή διαχείριση χρόνου και κατάλληλο προγραμματισμό μπορούμε να μετατρέψουμε την πίεση και το άγχος της προετοιμασίας για τις πανελλαδικές σε αυτογνωσία, ευκαιρία για ανάπτυξη και ενδυνάμωση ψυχική και πνευματική και κατ'επέκταση σε **ΕΠΙΤΥΧΙΑ!**

## Η Φιλοσοφία ζωής από τον λαό μιας αναπτυσσόμενης χώρας



Ο ιδιοκτήτης αυτού του σπιτιού μας έδωσε ένα σπουδαίο μάθημα. Μπορείς να προσδεύσεις στη ζωή χωρίς να καταστρέφεις τους άλλους. Απλά συγκεντρώσου στον στόχο σου. Τώρα το δέντρο που αρνήθηκε να κόψει θα του δώσει καθαρό αέρα και ωραία σκιά.

## ΠΑΡΚΟ ΕΡΥΘΡΑΙΑΣ



**Το Μητροπολιτικό πάρκο Μεσαμπελιών, είναι ένας χώρος 50 στρεμμάτων και μήκους 1.2 km και βρίσκεται στην περιοχή του πρώην ρέματος Ερυθραίας.**

Η μελέτη περιλαμβάνει τη διαμόρφωση 11 διαδοχικών Κοινόχρηστων Χώρων καθώς και η διαμόρφωση νέου χώρου στάθμευσης στην περιοχή κάτω από τη γέφυρα του ΒΟΑΚ. Επιπλέον, πέρα των κοινόχρηστων χώρων, διαμορφώνονται σύμφωνα με τις ισχύουσες προδιαγραφές και το σύνολο των οδών που τους περιβάλλουν. Η νέα διαμόρφωση περιλαμβάνει την κατασκευή ενός ποδηλατοδρόμου 1,2 Km διπλής κατεύθυνσης και μίας περιπατητικής διαδρομής ίδιου μήκους, που διατρέχουν γραμμικά το σύνολο των διαμορφωμένων χώρων. Εντός του πάρκου κατασκευάζονται τρεις νέες παιδικές χαρές, ένας μικρός χώρος με όργανα άθλησης, ένα μικρό σιντριβάνι, χώρος WC, μικρές πλατείες με καθιστικά, χώρος αποθήκευσης και ενοικίασης ποδηλάτων και νέοι χώροι πρασίνου.

**Η θεατρική ομάδα του Πολιτιστικού Συλλόγου Αγίου Ιωάννου, παρουσιάζει το έργο «Το κλάμα βγήκε απ' τον παράδεισο» των Ρέππα - Παπαθανασίου, σε σκηνοθεσία Δομίνικου Ταβερναράκη. Θα ανεβούν δύο παραστάσεις: 25/09 στα Καλέσα στις 21:00 και 26/09 στο κηποθέατρο Μ.Χατζηδάκης στις 21:00.**

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

**»»» ΝΕΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ**

### «Θωρακίζομαι Παίζοντας»

Από την Κοινωνιολόγο με Παιδαγωγική Επάρκεια, Καρόμπελα Μαρία.

Απευθύνεται στα «Μικρά Αστεράκια» μας (παιδιά Δημοτικού).

Θα περάσουμε υπέροχα!!  
Σας περιμένουμε!

Η δραστηριότητα «Θωρακίζομαι Παίζοντας», είναι διαφορετική από τις άλλες, αλλά είναι επίκαιρη και δημιουργήθηκε για να προστατεύσει τα παιδιά μας από διάφορους κινδύνους της εποχής με έναν τρόπο διασκεδαστικό. Είναι σημαντικό να γνωρίζουν οι γονείς ότι το πρόγραμμα είναι βιωματικό και οι στόχοι του πραγματοποιούνται μέσα από το παιχνίδι και πάντα με γνώμονα την ψυχική υγεία των παιδιών. Στόχος των δράσεων είναι η σωματική, ψυχική και πνευματική υγεία των παιδιών και η καλλιέργεια δεξιοτήτων επικοινωνίας. Ελάτε λοιπόν να τα «θωρακίσουμε» παρέα ώστε να σταματήσουμε με τον δικό μας διασκεδαστικό τρόπο τους διάφορους επιτηδείς που κυκλοφορούν στην κοινωνία μας και να τα βοηθήσουμε στο να επιζητούν υγιείς σχέσεις για να είναι ευτυχισμένα.

Σας περιμένω με μεγάλη χαρά!!



## «Κοινωνικά σημειώματα»

### ΜΑΝΩΛΗΣ ΜΠΑΡΚΑΤΣΑΣ

## Ο μεγαλύτερος σε ηλικία ενεργός επαγγελματίας του Αη Γιάννη.

**Ο κύρ Μανώλης αποτελεί ένα μέρος της ιστορίας του Αη Γιάννη. Πριν από εβδομήντα περίπου χρόνια άρχισε να ασχολείται επαγγελματικά με τις δραστηριότητες επισκευής και εμπορίας των ελαστικών αυτοκινήτου.**

Στις αρχές της δεκαετίας του πενήντα φοίτησε και ήταν άριστος μαθητής της περίφημης, για τα χρόνια εκείνα «Εμπορικής σχολής Ηρακλείου» και χαρακτηριστικά μας διηγείται τα εξής: «Εγώ είμαι γέννημα θρέμμα του «Ντεκέ» και όλα τα χρόνια που ήμουν μαθητής πήγαινα και ερχόμουν με τα πόδια από το σπίτι μου στο «Βαλιδέ τζαμί», νυν πλατεία Κορνάρου, γιατί εκεί βρισκόταν το κτήριο της σχολής τότε» και συνεχίζει: «όταν τελείωνα την σχολή ανοίγει ο γείτονας μου ο Κάργατζης την επιχείρηση των ελαστικών στο Ηράκλειο και συγκεκριμένα στη οδό Αβέρωφ, όταν λοιπόν σχολούσα πήγαινα στο μαγαζί του και τον βοηθούσα, με αποτέλεσμα να αρχίσει να μου αρέσει η δουλειά σε συνδυασμό με τα χρήματα που έβγαζα. Στο διάστημα αυτό και ενώ έχω αποφοιτήσει από την σχολή έρχεται στο μαγαζί ένας υπάλληλος της «Αγροτικής τράπεζας», με ζητάει και μου λέει –πήγαμε στον διευθυντή της σχολής τον κ. Χρυσό και μας είπε ότι είσαι από τους άριστους και επειδή χρειαζόμαστε ένα υπάλληλο θέλουμε να έρθεις να διοριστείς στην τράπεζα μας – έλα μου όμως που είχα γλυκαθεί με την δουλειά και μετά από πολύ σκέψη αποφάσισα να μην δεχτώ την πρόταση τους».

Έτσι άρχισε η ενασχόληση του με τα ελαστικά που ακόμη και σήμερα υπηρετεί με περισσή δύναμη και χαρά. Πρέπει εδώ να σημειώσουμε, ότι το επάγγελμα του ανήκει στα πλέον δύσκολα και βαριά επαγγέλματα, παρά δε τις αντίξοες συνθήκες της εποχής σταδιοδρόμησε επαγγελματικά και δημιούργησε μια ωραία οικογένεια. Για όλα αυτά μας μίλησε με συγκίνηση και μας είπε «Είμαι χαρούμενος που κοντεύω τα ενενήντα και μπορώ

να δουλεύω ακόμη, αφού λοιπόν απέρριψα την πρόταση της τράπεζας άνοιξα ένα μαγαζί στο κέντρο και μετά άλλο στην Λ. Κνωσού και άλλο ένα στον Τεκέ κοντά στο σπίτι μου. Δόξα τω θεώ παρά τις δυσκολίες των εκείνων χρόνων όλα πήγαν πολύ καλά επαγγελματικά αλλά και οικογενειακά. Έχω δύο γιούς, τον Γιώργο που συνέχισε το επάγγελμα μου με μεγάλη επιτυχία και ένα καταξιωμένο οδοντίατρο τον Κώστα και είμαι πολύ υπερήφανος για αυτούς. Αυτά τι άλλο να σας πώ? Εύχομαι να πηγαίνουν όλα καλά για όλο τον κόσμο και να έχουμε την Υγεία μας».

**Από την μεριά μας ως πολιτιστικός σύλλογος ΑΓ. ΙΩΑΝΝΗ ευχόμαστε στον κύρ Μανώλη καλή δύναμη στο έργο του με Υγεία και μακροημέρευση.**



## ΕΤΣΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΙΝΕΙ!



Μέσα από το «Βήμα του Αη Γιάννη» θα τολμήσουμε να αναφερθούμε στην εφαρμογή του σχεδίου πόλης αλλά και στην ελλιπή οικιστική ανάπτυξη των τελευταίων πενήντα χρόνων στην πατρίδα μας.

Όπως γνωρίζουμε μέσα στην δεκαετία του εξήντα άρχισε η αστυφιλία στην χώρα μας, για πολλούς λόγους και ο κυριότερος ήταν βιοποριστικός. Τότε λοιπόν το κράτος μας έπρεπε να σεβαστεί το φαινόμενο αυτό και να προσπαθήσει να λύσει το οικιστικό με εκπόνηση σχεδίων πόλης αρχικά τουλάχιστον στα μεγάλα και τάχιστα αναπτυσσόμενα αστικά κέντρα.

Έρχεται λοιπόν το κράτος μας κατόπιν εορτής μετά από τρεις τουλάχιστον δεκαετίες να εφαρμόσει σχέδια πόλης σε περιοχές που προ πολλού είχαν καλυφθεί με αυθαίρετα κτίσματα για την ανάγκη στέγασης των κατοίκων. Έτσι λοιπόν το αξιότιμο κράτος μας αναθέτει μελέτες σχεδίων πόλης σε μελετητές που όσο καλές προθέσεις και να είχαν έπρεπε να τραβούν γραμμές και όποιον έπαιρνε ο «χάρος».

Στο διάβα των μελετητικών γραμμών βρέθηκαν και κτίσματα χαρακτηρισμένα παραδοσιακά με ζωή που ξεπερνά κατά πολύ τον ένα αιώνα. Έτσι η ευθεία γραμμή κατά την γνώμη των μελετητών δεν έπρεπε να γίνει λίγο τεθλασμένη για χάρη αυτών των διατηρημένων παραδοσιακών υπεραιωνόβιων κτηρίων.

Γιατί όμως μια τέτοια εισαγωγή; Διότι ένα τέτοιο κτίριο βρίσκεται στην περιοχή μας, είναι κατοικία πολλών γενεών και κατοικείται μέχρι σήμερα. Το κτήριο αυτό βρίσκεται στην γωνία ΕΥΜΑΘΙΟΥ και ΠΑΠΑΝΑΣΤΑΣΙΟΥ και επειδή όταν αυτό κτίστηκε αμφιβάλλουμε αν υπήρχαν άλλα δέκα σπίτια στην περιοχή από του Μπεντεβή ως την Φορτέτσα, τώρα ζητείται από τον τελευταίο ιδιοκτήτη του, που παρεμπιπτόντως είναι ηλικιωμένος και σοβαρά ασθενής, να εγκαταλείψει την εστία των προγόνων του και να ζήσει τα τελευταία χρόνια της ζωής του κάπου αλλού.

Σαν πολιτιστικός σύλλογος του Αη Γιάννη απευθύνουμε **θερμή παράκληση στην νέα Δημοτική Αρχή που θα προκύψει** από τις επερχόμενες εκλογές να εξετάσει ξανά το θέμα αφού με την μερική κατεδάφιση του κτιρίου ο δρόμος διανοίγεται και αποκτά δεκατρία μέτρα πλάτος. Έτσι η κυκλοφορία των οχημάτων ομαλοποιείται και ο ταλαιπωρημένος συμπολίτης μας θα ολοκληρώσει την ζωή του στο σπίτι που γεννήθηκε και μεγάλωσε. Επαναλαμβάνουμε ότι το κτίριο είναι **χαρακτηρισμένο διατηρημένο παραδοσιακό** και δεν θεωρείται αυθαίρετο αφού έχει κτιστεί πριν την δεκαετία του 1940.