

οι 6 καλύτεροι
γιατροί
Ήλιος
Γυμναστική
Νερό
Διατροφή
Ξεκούραση
Γέλιο

ΦΩΝΗ ΤΩΝ ΣΥΝΤΑΞΙΟΥΧΩΝ

ΤΡΙΜΗΝΗ ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ ΤΟΥ ΣΥΝΔΕΣΜΟΥ ΠΟΛΙΤΙΚΩΝ ΣΥΝΤΑΞΙΟΥΧΩΝ ΝΟΜΟΥ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ

Εκδότης - Διευθυντής Μανώλης Αχλαδιανάκης

ΑΡΙΘΜΟΣ ΦΥΛΛΟΥ 102 • ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2023 • ΠΡΟΑΙΡΕΤΙΚΗ ΕΤΗΣΙΑ ΣΥΝΔΡΟΜΗ 1 € • Λ. Βύρωνος & Ερωτοκρίτου 2 • 712 02 ΗΡΑΚΛΕΙΟ
ΤΗΛ - FAX: 2810 282.346, E-mail: spsnhra@gmail.com

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΤΟΥ ΣΥΝΔΕΣΜΟΥ ΜΑΣ



Από την διημερίδα "για μια ενεργό και υγιή γήρανση"



Από την βράβευση του κ. Γεώργιου Κουκλινού & της κ. Αθηνάς Κυριακάκη - Σφακάκη

Τους μήνες που πέρασαν ο Σύνδεσμός μας πραγματοποίησε δυο αξιόλογες δράσεις, μια εκδομική και μια συνδικαλιστική - ενημερωτική που, κατά κοινή, ομολογία έδειξαν ότι τα μέλη μας αποζητούν τόσο τις εκδρομές, όσο και την ενημέρωση για θέματα συνδικαλιστικά, συνταξιοδοτικά, αλλά και ιατρικά.

Από τις 28 Αυγούστου ως τις 2 Σεπτεμβρίου πολλά μέλη μας συμμετείχαν στην εκδρομή που για δεύτερη φορά οργάνωσε ο Σύνδεσμός μας στις αλησμόνητες Πατρίδες, την Ήμβρο και την Τένεδο. Οι εντυπώσεις και τα συναισθήματα που κυρίευσαν όλους θα μείνουν ανεξίτηλα στη μνήμη.

Μια εξαιρετική, επίσης, εκδήλωση ήταν η διημερίδα: «για μια ενεργό και υγιή γήρανση» στο ξενοδοχείο ΑΤΛΑΝΤΙΣ με συνταξιοδοτική και ιατρική - γηριατρική θεματολογία. Χορηγός της διημερίδας ήταν η Περιφέρεια Κρήτης.

Αρχικά απηύθυναν χαιρετισμό ο πατήρ Κύριλος ως εκπρόσωπος του Αρχιεπισκόπου Κρή-

της, ο βουλευτής κ. Παρασύρης και οι Πρόεδροι Λασιθίου κ. Λιόντου & Χανίων κ. Νικολουδάκης.

Πριν την έναρξη των ομιλιών βραβεύτηκαν ο πρώην και επί πολλά χρόνια Πρόεδρος του Σύνδεσμου κ. Γεώργιος Κουκλινός, δάσκαλος και η ξεναγός, πρώην τραπεζικός και συγγραφέας κ. Αθηνά Κυριακάκη - Σφακάκη για τις εθελοντικές ξεναγήσεις που προσέφερε στα μέλη του Σύνδεσμου μας.

Στη διημερίδα παρευρέθησαν ο Πρόεδρος της Ομοσπονδίας κ. Ηλίας Ηλιόπουλος, ο οποίος ανέπτυξε τα συνταξιοδοτικά ζητήματα που απασχολούν τους συνταξιούχους και τις άμεσες και αναγκαίες βελτιώσεις και αλλαγές που χρειάζονται και ο Γενικός Γραμματέας κ. Ερμόλαος Λινάρδος, ο οποίος παρουσίασε τις χρόνιες παθολογίες του ΕΣΥ με έμφαση στα προβλήματα περιθαλψής της τρίτης ηλικίας.

Αξιοσημείωτη, εξάλλου, ήταν και η παρουσία πολλών μελών των Διοικητικών Συμβουλίων συνέχεια στη σελίδα 4

ΜΝΗΜΟΣΥΝΟ

Την Κυριακή 19 Νοεμβρίου 2023 τελούμε μνημόσυνο των αξέχαστων συναδέλφων μας στον Ιερό Ναό ΑΓΙΟΥ ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ και παρακαλούμε όλους τους συναδέλφους να έρθουν για να προσευχηθούμε για την ανάπαυση των ψυχών τους. Καφές θα προσφερθεί μετά στην αίθουσα του Ναού.



Σκέψεις με αφορμή τη διημερίδα που οργάνωσε ο Σύνδεσμός μας, στις 16 και 17 Σεπτεμβρίου, με θέματα που αφορούσαν τα άτομα μεγάλης ηλικίας και όχι μόνο.

Ενδιαφέροντα θέματα υγείας αναπτύχθηκαν άριστα από καθηγητές Ψυχιατρικής, Γενικής Ιατρικής και Πρωτοβάθμιας Φροντίδας υγείας, Ορθοπαιδικής, Φυσιοθεραπευτές κτλ. Μας παρουσίασαν τις μελέτες που γίνονται εντός και εκτός Ελλάδας και τα συμπεράσματά τους για την άνοια, την κατάθλιψη, το αλτσχάιμερ, συνολικά για την ψυχική υγεία και τις αιτίες που οδηγούν σε αυτά ή επιδεινώνουν την κατάσταση (φτώχεια, μοναξιά, άγχος κτλ) καθώς και τα οικογενειακά και κοινωνικά προβλήματα που σχετίζονται με αυτά. Μας ενημέρωσαν για τις προτάσεις που έχουν διατυπωθεί εδώ και καιρό για το μετριασμό των επιπτώσεων τους και τις απαιτούμενες συνέχεια στη σελίδα 3

Πάνδημη η συμμετοχή των πολιτών του Ηρακλείου στη συγκέντρωση για τη υπεράσπιση του ΒΕΝΙΖΕΛΕΙΟΥ και του ΕΣΥ

Γράφει:
Ο Νίκος Μεντζίνης

Η μεγαλειώδης συγκέντρωση και πορεία του λαού του Ηρακλείου για την υπεράσπιση όχι μόνο του ΒΕΝΙΖΕΛΕΙΟΥ, αλλά του ΕΣΥ γενικότερα που έχει στοχοποιηθεί από την Κυβέρνηση της ΝΔ και οδηγείται στην ιδιωτικοποίηση, δείχνει την αγωνία των Πολιτών του Ηρακλείου για το σημαντικό ζήτημα της Υγείας, αλλά και την αποφασιστικότητά τους να αγωνιστούν γι' αυτήν.

Υγειονομικοί, εκπρόσωποι επιστημονικών συλλόγων αλλά και της αυτοδιοίκησης, εργαζόμενοι στον ιδιωτικό και το δημόσιο τομέα αλλά και δεκάδες συνταξιούχοι, έδωσαν το «παρών» στη μεγαλύτερη των τελευταίων χρόνων κινητοποίηση, όπως χαρακτηρίστηκε. Η συγκέντρωση διαμαρτυρίας πραγματοποιήθηκε έξω από το Βενιζέλειο νοσοκομείο, ενώ στη συνέχεια οι συμμετέχοντες πραγματοποίησαν πορεία προς το κέντρο του Ηρακλείου, καταλήγοντας στην Πλατεία Ελευθερίας.

Οι εξελίξεις στο Βενιζέλειο Νοσοκομείο, του οποίου η λειτουργία έχει φτάσει σε οριακό σημείο λόγω της υποστελέχωσης σε όλες τις ειδικότητες των εργαζομένων, επιβεβαιώνουν την εκρηκτική κατάσταση στη σελίδα 4



ΤΟ ΓΡΑΦΕΙΟ ΕΙΝΑΙ ΑΝΟΙΧΤΟ ΔΕΥΤΕΡΑ & ΠΕΜΠΤΗ 10:00 ΜΕ 13:00, ΤΗΛ.: 2810 282.346

Ο Πρόεδρος και τα Μέλη του ΔΣ εύχονται σ' όλους καλό χειμώνα με υγεία!

Τελούμε μνημόσυνο των αξέχαστων συναδέλφων μας:

Αγγελάκη Αντωνίας, Αγγελάκη Ιωάννου, Αγγελάκη Νικολάου, Αγγελιδάκη Ιωάννου, Αλεξάκη Ιωάννου, Αλεξανδράκη Λαζάρου, Αληγιζάκη Ευστρατίου, Ανδρουλάκη Ζαχαρία, Ανδρουλάκη Μιχαήλ, Αντωνάκη Θεοδώρου, Αποστολάκη Κων/νου, Αριμάου Χαράλαμπος, Αυγουστάκη Κων/νου, Βαρόακη Κατίνας, Βαρδάκη Μιχαήλ, Βασιλάκη Γεωργίου, Βασιλάκη Δημητρίου, Βασιλάκη Φωτεινής, Βεληβασάκη Γαρυφαλιάς, Βελιβασάκη Ιωάννου, Βιλανάκη Στυλιανού, Βλαχάκη Άννας, Βουκυκλάκη Ιωάννου, Βουλγαράκη Ηρακλή, Βουλγαριδίου-Βασιλάκη Ευαγγελίας, Βραχνάκη Εμμανουήλ, Βρετάκη Αποστόλου, Βρεττάκη Ειρήνης, Βρυλλάκη-Πατεράκη Σοφίας, Γαλανάκη Εμμανουήλ, Γαρεφαλάκη Εμμανουήλ, Γαλιτάκη Εμμανουήλ, Γιουκάκη Ευαγγέλου, Γραμματικάκη Δημητρίου, Δαμόλη Αντωνίου, Δασκαλάκη Εμμανουήλ, Δετοράκη Τσαγκαράκη Αγνής, Διλιντά Αντωνίου, Δοξαστόακη Ιωάννου, Δοριάκη Εμμανουήλ, Δοριάκη Ριρίκας, Εμμανουηλίδη Ιωάννου, Ζαμπετάκη Εμμανουήλ, Ζερβάκη Μαρίας, Ζιώγα Γεωργίου, Ζώη Αθηνάς, Θεοδοσάκη Μαρίας, Κακούδακη Γεωργίου, Καλεντάκη Εμμανουήλ, Καλησπεράκη Δήμητρας, Καλλιτάκη Ειρήνης, Καλογεράκη Μιχαήλ, Καλογιάννηκη Παρασκευής του Ροδά, Καλοκύρη Δέσποινας, Καλοκύρη Ιωάννου, Καπαράκη Εμμανουήλ, Καραγιαννάκη Μύρωνα, Καραϊσκάκη Θεμιστοκλή, Καρατάρακη Μιχαήλ, Καραυτάκη-Σφακιανήκη Αντιγόνης, Καρτεράκη Γεωργίου, Καρύδη Φώτη, Καρφόπουλου Αιμίλιου, Κασσωτάκη Ανδρέα, Κλαψινού Ευαγγέλου, Κλώντζα Εμμανουήλ, Κογκάκη Ευαγγέλου, Κοκκινάκη Όλγας, Κοκολάκη Εμμανουήλ, Κολομυτζάκη Νικολάου, Κόμη Εμμανουήλ, Κοτσιφάκη Ευθυμίου, Κουμάκη Ευαγγελίας, Κουρλετάκη Μιχαήλ, Κουτουλάκη-Μανετάκη Μαρίας, Κουτσοσυράκη Ιωάννου, Κουτσοσυράκη Μαρίας, Κρυσσανάκη Στυλιανού, Κριτωτάκη Εμμανουήλ, Κυπριωτάκη Γεωργίου, Κυριακάκη Εμμανουήλ, Κυριακάκη Κων/νου, Κυριακάκη Μέλτσης του Κ., Κυριακάκη Μιχαήλ, Κυριακάκη Νικολάου, Λασηθιωτάκη Άννας, Λιαπάκη Νικολάου, Λουλάκη Εμμανουήλ, Λουλάκη Νικήτα, Μαθιουδάκη Εμμανουήλ, Μαθιουδάκη Μαρίας-Σοφίας, Μακράκη Αικατερίνης, Μακρυγιαννάκη Εμμανουήλ, Μακρυγιαννάκη Στυλιανού, Μαλαθράκη Νικολάου, Μανδολάκη Μαρούσας, Μανδολάκη Στυλιανού, Μανιού Θεμιστοκλή, Μανουσάκη Αλκιβιάδη, Μάρακη Γεωργίου, Μάρακη Ευαγγέλου, Μαραυγάκη Φανής, Μαρκάκη Γεωργίου, Μαρκάκη Κων/νου, Μαρκάκη Μαθαίου, Μαρκάκη Νικολάου, Μαρκάκη Πόπης, Μαρκατάτου Παντελή, Μαρκοπούλου Αριστείδη, Μαρκοπούλου Ελένης, Μαρτιμιανάκη Μαρίνου, Μαρτιμιανάκη Στυλιανού, Μαστοράκη Ευαγγέλου, Ματαλιωτάκη Μιχαήλ, Μαυρακάκη Χαράλαμπος, Μαυριτάκη-Χαλαμπαλάκη Μελανθίας, Μαυρομανωλάκη Μιχαήλ, Μαυρομανωλάκη Νικολάου, Μηλιαράκη-Φραγκάκη Ελευθερίας, Μιχαλίτση Βασιλείου, Μοσχόβη Γεωργίου, Μπαμιεδάκη Δημητρίου, Μπαντέκα Βασιλείου, Μπέρκη Χαρίδημου, Μπουνιαλέτου Στερεού, Μπουτσάκη Βασιλείου, Μπριντάκη-Μαρκετάκη Αγγελικής, Νεραντζάκη Νικολάου, Νικηφόρου Μαρίας, Νικολοπούλου-Μανετάκη Αναστασίας, Νικολοῦδη Κων/νου, Νιωτάκη Ευαγγέλου, Νταβέλη Μιχαήλ, Νταγιαντά Μανόλη, π. Γιγουρτάκη Εμμανουήλ, Παναγιωτάκη Νικολάου, Παπαγεωργίου Γεωργίου, Παπαγιαννάκη Γεωργίου, Παπαγιαννάκη Ευσταθίου, Παπαδάκη Αριστείδη, Παπαδάκη Κων/νου, Παπαδάκη Μιχαήλ, Παπαδάκη Ριρίκας, Παπαδάκη-Χαραλαμπίκη Καλλιόπης, Παπαδογιαννάκη-Γραμματικάκη Αθηνάς, Παπαδόπουλου Νικολάου, Παπαματθαίου Αλεξάνδρου, Παπαχατζάκη Μιχαήλ, Παπουτσάκη Νικολάου, Πασχάλη Γεωργίου, Πάτερου Γεωργίου, Παχιαδάκη Ευαγγελίας, Πετειναράκη Μιχαήλ, Πετράκη Γεωργίου, Πινκαουλάκη Γεωργίου, Πιταροκοίλη Περικλή, Πλατάκη Εμμανουήλ, Πλατάκη-Στρατηδάκη Ισμήνης, Πλατα-

νάκη Μανόλη, Πολυχρόνη Ουρανίας, Πουπάκη Στυλιανού, Ριτσατάκη Ηλία, Ριτσατάκη-Παπαμιτσάκη Εριέτας, Ροβίδη Εμμανουήλ, Ρογαλίδου-Μπουρνέλη Καλλιόπης, Ροδίτακη Ζαχαρία, Ροδίτη Ευαγγέλου, Ρομπάκη -Ζιώγα Φωτεινής, Σαμπαθιανήκη Εμμανουήλ, Σοριδάκη Εμμανουήλ, Σαρμουδάκη Θεοδώρου, Σεργάκη Μαρίας, Σερπετοδάκη Μιχαήλ, Σηφάκη Νικολάου, Σμαλίου Δρόσου, Σπανάκη Νικολάου, Σπυριδάκη Ελπίδας, Σταματάκη Ασπασίας, Σταματάκη Κων/νου, Σταματάκη Στυλιανού, Στεφανάκη Αικατερίνης, Στρατάκη Εμμανουήλ, Στρατηγάκη Μαρίας, Στρατιδάκη Μηνά, Στρατιδάκη-Σφακιανήκη Άννας, Συμακάκη Ανδρέα, Σφακιανήκη Ιωάννου, Σφακιανήκη Κων/νου, Τακτικάκη Γεωργίου, Ταχτάκη Μιχαήλ, Τερζάκη Θωμά, Τζομπανάκη Στέφανου, Τρουλλάκη Αντωνίου, Τσαγκαράκη Γεωργίου, Τσαγκαράκη Ευαγγέλου, Τσαγκαράκη Κων/νου, Τσαγκαράκη Στυλιανού, Τσαγκαράκη-Παπαδάκη Μαργαρίτας, Τσακίρη Ουρανίας, Τσαμάνδουρα Αικατερίνης, Τσαμάνδουρα Νικολάου, Τσιβιδάκη Φωτεινής, Τσικρικωνάκη Ιωάννου, Τυμπακιανήκη Εμμανουήλ, Φανουράκη Γεωργίου, Φανουριάκη Μιχαήλ, Φιλιππιάκη Κων/νου, Φραγκιουδάκη Εμμανουήλ, Φραγκιουδάκη Ιωάννου, Φωτάκη Αντωνίου, Φωτάκη Μιχαήλ του Αντωνίου, Χαλκιά Ευαγγέλου, Χανδράκη Ελένης, Χανδράκη Νικολάου, Χανιωτάκη Κων/νου, Χανιωτάκη Νικολάου, Χαρουλάκη Ζαχαρία, Χατζάκη Εμμανουήλ, Χατζάκη Εμμανουήλ του Γ., Χατζηγιάννη Μαρίας, Χατζηδάκη Γεωργίου, Χατζηδάκη Ιωάννου, Χατζή Ελευθερίου, Χαχλάκη Σταμάτη, Χελιδόνη-Κουκλινού Ερασμίας, Χουρδάκη Αριστοφάνη, Χρηστάκη Ιωάννου, Χρηστάκη Πόπης, Χριστοδουλάκη Γεωργίου, Χριστοφακάκη Μανόλη του Λ., Χριστοφοράκη Ιωάννου, Χρυσού Κοσμά, Χρυσού Κων/νου, Χρυσουλάκη-Παπαδάκη Μαρίας, Ψαρουδάκη Ιωάννου, Ψυχάρακη Αγγελικής, Ψυχάρακη Μανόλη, Ψυχάρακη Στυλιανού, Χατζή Ελευθερίου, Μανιού Ελευθερίας, Γιωργομιχελάκη Δημητρίου, Πιταροκοίλη Εμμανουήλ, Τσιχλάκη Αικατερίνης, Καγιαμπάκη-Μαραγκάκη Μαρίας, Κόκκινου Γεωργίου, Μαυριτάκη Ευαγγέλου, Τζιράκη Ελευθερίου, Ορφανού Ηρακλή, Φραγκιουδάκη Ιωάννου, Κακούδακη Χαράλαμπος, Μαυριτάκη Ευαγγέλου, Βολακάκη Γεωργίου, Παπαδάκη Σπύρου, Μαυρικακή Εμμανουήλ, Φραγκάκη Ιωάννου, Τζωρτζακάκη Αντωνίου, Αγγελάκη Ιωάννου, Παπαδημητρίου Αρετής, Τσαγκαράκη Εμμανουήλ, Μιχαλίτση Βασιλείου, Χουστουλάκη Νικολάου, Νικολιδάκη Μιχαήλ, Σπυριδάκη Ελπίδας, Τσιβιδάκη Φωτεινής, Δασκαλάκη Ηρακλή, Φραγκουδάκη Ιωάννη, Ρασιδάκη Ζαχαρία, Μαρουκλή Ιωάννη, Μανετάκη Κωνσταντίνου, Οικονομάκη Ιωσήφ, Μανιόδη Χαρίδημου, Ηγουμενάκη-Τσικαλάκη Μαρίας, Δασενάκη Αθηνάς, Κόμη Μανδάνης, Στρατογιαννάκη Μιχαήλ, Χριστινίδη Νικολάου, Αβραμάκη Στυλιανού, Κανελλή Λεωνίδα, Παπαδάκη Γεωργίου, Καραγιάννη Αντωνίου, Φιοιτάκη Μύρωνος, Βασιλάκη Κωνσταντίνου, Γκερεδάκη Γεωργίου, Βαβουρανάκη Χαράλαμπος, Βασιλάκη Κωνσταντίνου, Γκερεδάκη Γεωργίου, Κιγιαδάκη Ειρήνης, Μανουσέλη Στυλιανού, Αγγελιδάκη Μανόλη, Παναγιωτάκη-Φραγκιαδάκη Σοφίας, Μελαμπανάκη-Καλλέργη Εριέτας, Παπαδογιαννάκη - Ψαρουδάκη Ευαγγελίας, Μαρκάκη-Μαθιουδάκη Φωτούλας, Σχοιναράκη Εμμανουήλ, Τουτουδάκη Αθανάσιου, Νεονάκη Κωνσταντίνου, Σταγκουράκη-Μακρυλάκη Αθηνάς, Μυλωνάκη Θεμιστοκλή, Ψαλτάκη Νίκου, Τρουλλινού-Τζωρτζακάκη Άννας, Μεραμβελιωτάκη Γεωργίου, Αχλαδιανήκη Μηνά, Αχλαδιανήκη Παρασκευής, Μπούρα Ιωάννου, Βασιλάκη Πελαγίας, Νιωτάκη Εμμανουήλ.

Σ.Σ. Αν ορισμένοι συνάδελφοι δεν είδαν στην παραπάνω κατάσταση τα ονόματα των νεκρών τους να μας ενημερώσουν για να τα συμπεριλάβουμε να μνημονευτούν στο τρισάγιο που θα τελεστεί.

Αρχαίες Πόλεις της Κρήτης

Δε γνωρίζουμε απόλυτα πόσες ήταν οι πόλεις της Κρήτης. Κι αυτός ο Όμηρος δε συμφωνεί με τον εαυτό του. Στην Ιλιάδα αναφέρει ότι ήταν εκατό (100), ενώ στην Οδύσσεια αναφέρει ότι ήταν ενενήντα (90). Για τις εκατό πόλεις της Κρήτης κάνουν λόγο ο Οράτιος, ο Βιργίλιος, ο Οβίδιος, ο Πλάγιος κ.α. Ούτε και στον πληθυσμό της συμφωνούν. Άλλοι παραδέχονται ότι στην ακμή της είχε ένα εκατομμύριο κατοίκους (1.000.000) κι άλλοι ομιλούν για ενάμιση εκατομμύριο (1.500.000).

Παρακάτω αναφέρουμε τις αρχαίες πόλεις του Νομού Ηρακλείου. Οι πόλεις βέβαια ανήκουν σ' όλες τις περιόδους μέχρι και την κλασική. Η αναφορά θα είναι σύντομη.

Αρχαίες πόλεις του νομού Ηρακλείου

- 1. Αμνισός:** Βρισκόταν κοντά στις εκβολές του ομώνυμου ποταμού, που σήμερα ονομάζεται Καρτερός.
- 2. Αρηνίον:** Βρισκόταν ανατολικά της Αμνισού. Πολλοί συγγραφείς υπολογίζουν ότι ίσως ήταν η αρχαία πόλη Μάλια.
- 3. Απολλωνία:** Βρισκόταν κατά πάσα πιθανότητα λίγο βορειότερα του Γαζίου.
- 4. Αρκαδία:** Βρισκόταν κοντά στο χωριό Αφρατί Πεδιάδας.
- 5. Αχάρναος ή Αχάρνη:** Βρισκόταν όπου βρίσκονται σήμερα οι Αρκαίνες.
- 6. Αρκαδές:** Βρισκόταν κοντά στο σημερινό χωριό Έμπαρος Πεδιάδας.
- 7. Αλσαία:** Βρισκόταν κοντά στους Καλούς Λιμένες, πιθανώς να επρόκειτο για την αρχαία Λασσαία.
- 8. Βιέννος ή Βιέννη:** Βρισκόταν όπου το σημερινό χωριό Άνω Βιάννου.
- 9. Βοίβη ή Βοίβος:** Βρισκόταν κοντά στη Πόμπια Μεσαράς.
- 10. Γόρτυς:** Βρισκόταν όπου είναι σήμερα το χωριό Άγιοι Δέκα.
- 11. Δίον:** Βρισκόταν όπου βρίσκεται σήμερα η Αγία Πελαγία.
- 12. Θενά ή Θενή:** Υπολογίζουν ότι βρισκόταν στην περιοχή Καρτερού.
- 13. Κνωσός:** Βρισκόταν όπου η σημερινή Κνωσός, 5 χιλ/τρα ανατολικά του Ηρακλείου.
- 14. Ίνατος ή Είνατος:** Βρισκόταν όπου ο σημερινός οικισμός Τσουτσουρας.
- 15. Κέρατος:** Βρισκόταν νοτιότερα της σημερινής Άνω Βιάννου.
- 16. Λύκαστος:** Βρισκόταν κοντά στο σημερινό χωριό Ασπίται.
- 17. Λύττος ή Λύκτος:** Βρισκόταν όπου το σημερινό χωριό Ξυδάς.
- 18. Λεβήν ή Λεβήνη:** Βρισκόταν όπου βρίσκεται το μικρό χωριό Λέντα στη νότια παραλία της Μεσαράς.
- 19. Μάταλλα:** Βρισκόταν όπου βρίσκονται και σήμερα τα Μάταλλα.
- 20. Μάτιον:** Βρισκόταν ανατολικά της Αμνισού. Πιθανώς να ήταν το λεγόμενο Νίρου Χάνι.
- 21. Μαραθούσα:** Βρισκόταν όπου βρίσκεται το σημερινό χωριό Μάραθος.
- 22. Πάννονα:** Βρισκόταν όπου βρίσκεται το σημερινό χωριό Άγιος Θωμάς.
- 23. Πύραυθος:** Βρισκόταν όπου βρίσκεται το σημερινό χωριό Πυράβη κοντά στις Αμυριγιές.
- 24. Ροδέα ή Ροθέα:** Βρισκόταν κάτω από το σημερινό χωριό Ρογδιά.
- 25. Ρηένια:** Βρισκόταν πάνω σ' ένα λόφο δίπλα στο χωριό Πρινιάς, που ονομαζόταν "Πάτερα του Πρινιά".
- 26. Πριανός:** Βρισκόταν δυτικά του ποταμού Αναποδάρι.
- 27. Ρύτιον:** Βρισκόταν όπου βρίσκεται το σημερινό χωριό Ροτάσι, κοντά στον Πύργο.
- 28. Ραύκος:** Βρισκόταν όπου βρίσκεται το σημερινό χωριό Άγ. Μύρωνας.
- 29. Τύλισος:** Βρισκόταν όπου βρίσκεται το χωριό Τύλισος.
- 30. Φαιστός:** Βρισκόταν Ν.Δ. της σημερινής κωμόπολης Μοίρες.
- 31. Χερρόννησος ή Χερσόννησος:** Βρισκόταν όπου βρίσκεται το χωριό Χερσόννησος.
- 32. Μάλια:** Βρισκόταν ανατολικά του σημερινού χωριού Μάλια.
- 33. Καρφή:** Βρισκόταν σε μια έξαρση του εδάφους ανατολικά του χωριού Κερά.
- 34. Ακρόσι:** Βρισκόταν κοντά στο σημερινό χωριό Κράσι Πεδιάδας.
- 35. Αγία Τριάδα:** Βρισκόταν δυτικά της Φαιστού.
- 36. Κόμο:** Βρισκόταν βόρεια της αρχαίας πόλης των Μάτλων.

Εμμ. Ν. Μπελιβάνης, συντελές δάσκαλος

Ένας νέος κύκλος ζωής μετά τη σύνταξη

Απόσπασμα από ομιλία της διημερίδας

Καλές πρακτικές άλλων χωρών που αφορούν άτομα μεγαλύτερης ηλικίας.

Ας δούμε ωστόσο ορισμένες καλές πρακτικές και πολιτικές που ακολουθούνται σε άλλες χώρες και έχουν σημαντικές θετικές επιδράσεις στο πέρασμα από την εργασία στην συνταξιοδότηση:

Η Συμβουλευτική Συνταξιοδότησης: εκτείνεται από την προετοιμασία για τη σύνταξη μέχρι και την ολοκλήρωση της μετάβασης από την εργασία στη συνταξιοδότηση και μετά από αυτή. Η ανάγκη και η επιθυμία των ατόμων για παροχή στήριξης, στη φάση αυτή της ζωής τους, περιλαμβάνει θέματα δεξιοτήτων για τη διαχείριση του χρόνου, ενημέρωση για εκπαιδευτικές δυνατότητες, για δυνατότητες εθελοντικής ή/ και αμειβόμενης εργασίας, επανασύνδεση με την τεχνολογία και γενικότερης προετοιμασίας για τη συγκεκριμένη περίοδο (Asonibare & Oniye, 2008, Wang & Shultz, 2010).

Το πρόγραμμα «Μια μοναχική ή ενεργή ηλικιωμένη ζωή;» στη Δανία, αποτελεί παράδειγμα προώθησης της κοινωνικής συμμετοχής όπου 25 Δήμοι συνεργάστηκαν και δημιούργησαν μια ιστοσελίδα

που διευκολύνει τα άτομα να βρουν δραστηριότητες και ενδιαφέροντα στην περιοχή κατοικίας τους, τόσο από δημόσιους όσο και από ιδιωτικούς φορείς, ΜΚΟ, κ.α.

Στην Αυστρία η Κοινωνική συνταγογράφηση: περιλαμβάνει ένα εύρος δραστηριοτήτων που συνηθέστερα παρέχονται από εθελοντικές οργανώσεις ή οργανώσεις σε επίπεδο κοινότητας. Η πρακτική της κοινωνικής συνταγογράφησης περιλαμβάνει εθελοντισμό, καλλιτεχνικές δραστηριότητες, ομαδική μάθηση, κηπουρική, ανάπτυξη κοινωνικών/φιλικών σχέσεων, μαγειρική, συμβουλευτική υγιεινής διατροφής και πλειάδα αθλητικών δραστηριοτήτων. Χρήστες είναι άτομα που επισκέπτονται συχνά είτε την πρωτοβάθμια είτε τη δευτεροβάθμια υγειονομική περίθαλψη.

Ένα άλλο παράδειγμα βελτίωσης της προσβασιμότητας στην κοινωνική ζωή είναι το ευρωπαϊκό έργο AENEAS (Attaining Energy - Efficient Mobility in an Ageing Society) σε πέντε πόλεις (Ντονόστια - Σαν Σεμαστιάν, Κρακοβία, Μόναχο, Οντένσε, Σαλτσμπουργκ), το οποίο αποσκοπούσε στη βελτίωση της

ελκυστικότητας των βιώσιμων μεταφορών προς τους ηλικιωμένους. Τα μεγαλύτερα άτομα ενθαρρύνθηκαν και ενεργοποιήθηκαν να χρησιμοποιούν ενεργειακά αποδοτική κινητικότητα ως τις δημόσιες μεταφορές και την ποδηλασία αντί του αυτοκινήτου τους. Τα μέτρα αυτά έχουν βελτιώσει τόσο την προσβασιμότητα των ηλικιωμένων όσο και την ποιότητα ζωής όλου του πληθυσμού.

Το πρόγραμμα «Best friends» αποτελεί οργανωμένες δράσεις και πολιτικές διαγενεακής συνεργασίας μέσω κοινών εργαστηρίων παιδιών και ηλικιωμένων σε 5 χώρες Αυστρία, Γαλλία, Λετονία, Ιταλία, Ελλάδα. Στόχο έχει την ανάπτυξη σωματικής και ψυχικής υγείας των ατόμων τρίτης ηλικίας, άρση του στίγματος κ.α. Περιλαμβάνει δράσεις όπως ένταξη στην εκπαίδευση και εκπαίδευση σε νέες τεχνολογίες, ψηφιακό εγγραμματισμό με διαγενεακές συνεργασίες. Κοινά προγράμματα γυμναστικής για παιδιά και ηλικιωμένους, αλληλοδιδασκτικά μαθήματα, μαθητείες με μέντορες επαγγελματίες κ.α.

Χναράκη Βαγγελιώ

Κοινωνική Λειτουργός, Msc Κοινωνιολογία

Σκέψεις με αφορμή τη διημερίδα που οργάνωσε ο Σύνδεσμος μας, στις 16 και 17 Σεπτεμβρίου, με θέματα που αφορούσαν τα άτομα μεγάλης ηλικίας και όχι μόνο.

συνέχεια από την σελίδα 1

υποδομές (φυσιοθεραπευτήρια μέσα στα νοσοκομεία, μονάδες νοτικής ενδυνάμωσης, μονάδες αξιολόγησης ψυχικής υγείας, ενημέρωση και βοήθεια στα άτομα των οικογενειών που φροντίζουν αυτά τα άτομα και πλήθος άλλων μέτρων).

Αυτό που βγήκε αβίαστα ως συμπέρασμα από τις τοποθετήσεις τους, όπως το εξέφρασα σε παρέμβαση μου και το οποίο ουδείς αμφισβήτησε, ήταν ότι η χειροτέρευση των όρων της ζωής μας δεν έρχεται μόνο από τις συνειδητές και μελετημένες από όλες τις κυβερνήσεις, ενέργειες (αύξηση ορίων ηλικίας, περικοπές συντάξεων, συμμετοχή σε φάρμακα, εξετάσεις κτλ) αλλά κυρίως από τις επίσης συνειδητές παραλείψεις οφειλόμενων ενεργειών.

Τίποτα, από όσα έχουν προτείνει και συνεχίζουν να προτείνουν οι ειδικοί, δεν έχει υλοποιηθεί. Κανένα ενδιαφέρον από τους κυβερνώντες (κεντρικά αλλά και τοπικά από περιφερειακές και δημοτικές αρχές) για την προαγωγή της υγείας του πληθυσμού ούτε καν των ευάλωτων ομάδων, αφού μέτρα προς αυτή την κατεύθυνση, τα θεωρούν «κόστος» που δεν εντάσσεται στην «δημοσιονομική αντοχή», όπως αυτοί την μετράνε. Όπως χαρακτηριστικά ειπώθηκε, επιλέγουν τους συνομιλητές τους όχι με βάση το τι γνωρίζουν αλλά το ποιους γνωρίζουν. Ας τα έχουμε όλα αυτά στα υπόψη και ας αρχίσουμε να τα εντάσσουμε στις διεκδικήσεις μας από τις εξουσίες κάθε επιπέδου.

Ένα μέρος της διημερίδας, αφορούσε το νομικό μέρος των προβλημάτων που αντιμετωπίζουμε. Το συμπέρασμα, που επίσης αβίαστα βγήκε, είναι ότι μέσα από ένα κυκλώνα νόμων, οδηγιών της Ευρωπαϊκής Ένωσης, δικαστικών αποφάσεων από πρωτοβάθμια δικαστήρια, εφετεία, τμήματα ή ολομέλειες του Ελεγκτικού Συνεδρίου, του Συμβουλίου της Επικρατείας, του Ευρωπαϊκού Δικαστηρίου και άλλων -που μάλιστα αρκετές φορές αλληλογρονθοκοπούνται μεταξύ τους- τρέφονται αυταπάτες ότι δικαστικά μπορούμε να βρούμε το δίκιο μας. Το μόνο που γίνεται είναι ένα μακροχρόνιο αλισβερίσι, καλλιέργεια προσδοκιών για να κονομάνε κάποιοι και στο τέλος αν διαφανεί κάποια λύση, παρεμβαίνει ο νομοθέτης και αλλάζει το παιχνίδι.

Είναι δυνατόν να πιστεύει κανείς πως θα νικήσει σε νομικό επίπεδο τον νομοθέτη που το διαμορφώνει ψηφίζοντας τους νόμους; Τι είχαν πει τα ανώτατα δικαστήρια για τις περικοπές στις συντάξεις; Ότι είναι παράνομες και αντισυνταγματικές, αλλά επειδή ο κλέφτης (το κράτος) δεν έχει να μας τα δώσει, να τα ξεχάσουμε !!! Και δεν σταμάτησαν εκεί. Όλες αυτές οι παράνομες περικοπές μεταμορφώθηκαν σε νόμιμες με την ψήφιση ενός νόμου (Κατρούγκαλου). Αυτή την «συγγνή εφαρμογή της αντιλαϊκής νομιμότητας» κάποιοι βαυκαλίζονται να το λένε «απονομή δικαιοσύνης» στην οποία τάχα πρέπει να ελπίζουμε.

Άφησα τελευταίο το συνδικαλιστικό κομμάτι το οποίο είναι αποκλειστικά στο χέρι μας και για το οποίο είναι ευνόητο ότι η κριτική επιβάλλεται να γίνεται σε άλλο επίπεδο. Το πρώτο θέμα της διημερίδας ήταν το «Ασφαλιστικό-Συνταξιοδοτικό Σύστημα»

και το εισηγήθηκε ο πρόεδρος της ΠΟΠΣ. Επί μισή περίπου ώρα μας ανέφερε όλο το -μάλλον ανιαρό- χρονολόγιο της διάλυσης του, με αναφορά σε πλήθος νόμων, τροπολογιών, εγκυκλίων, αποφάσεων κτλ. Δεν ακούστηκε ούτε ένα όνομα υπουργού που εισηγήθηκε αυτούς τους απαράδεκτους νόμους, ούτε το ποια κόμματα τους ψήφισαν, ούτε το ποιες κυβερνήσεις τους εφάρμοσαν.

Όπως χαρακτηριστικά του είπα «το ότι αδικήθηκε δεν χρειάζεται να μου το πει κανείς. Το ξέρω. Το ζω στο πετσί μου. Επίσης δεν με ενδιαφέρει αν αδικήθηκε από τον ΧΧΧΧ νόμο του 20... ή τον ΨΨΨΨ του 20... ή τον 805.321 του προηγούμενου αιώνα. Με ενδιαφέρει να μάθω ποιοι με αδικήσαν και πως μπορώ να τους τιμωρήσω». Εδώ είναι το κρίσιμο σημείο. Εδώ φαίνεται ποιος αποκαλύπτει την αιτία και τον αίτιο και προτείνει το ποιος και με ποιο τρόπο θα δώσει τη λύση. Εδώ φαίνεται και το ποιος -δρώντας- δήθεν υπερκομματικά- θολώνει τα νερά κρύβοντας τον ένοχο, την ίδια ώρα που κατηγορεί τους πρώτους για κομματική δράση. Αν δεν ξέρεις τον ένοχο, δεν κάνεις για συνδικαλιστής. Αν τον ξέρεις και τον κρύβεις, είσαι συνένοχος και εξυπηρετείς τα συμφέροντα του, άρα είσαι μέρος του προβλήματος και όχι της λύσης.

Άλλο ένα κρίσιμο σημείο, που νομίζω πως πρέπει να διερευνούμε συνεχώς, είναι το γιατί γίνονται όσα γίνονται και γιατί δεν γίνονται αυτά που πρέπει να γίνουν. Σε αυτό το ερώτημα θα έπρεπε να δίνεται σε κάθε περίπτωση απάντηση και από τους επιστήμονες και από τους νομικούς και πολύ περισσότερο από τους συνδικαλιστές.

Είναι άραγε θέλημα θεού; Είναι η τιμωρία για τις αμαρτίες μας; Τότε δεν θα πρέπει να αντιδρούμε, θα έλεγαν οι πολύ πιστοί. Μήπως είναι κακός άνθρωπος ο υπουργός; Μήπως είναι κακοί άνθρωποι οι βουλευτές που τα ψηφίζουν; Μα τότε θα είναι κακοί και οι ψηφοφόροι που ψηφίζουν τέτοιους βουλευτές. Μήπως είναι λάθος λόγω άγνοιας του υπουργού και των συμβούλων του; Μα τότε θα το διόρθωναν μόλις τους υποδεικνυόταν. Μήπως φταίει η κακή μας μοίρα ή μήπως είναι τελικά κάτι άλλο;

Γιατί άραγε αποφεύγουν την απάντηση σε αυτό το συγκεκριμένο ερώτημα οι περισσότεροι από τους παραπάνω; Γιατί αυτό -κατά τη γνώμη μου- θα οδηγήσει αβίαστα στην κοινή αιτία όλων των προβλημάτων που βιώνει ο λαός και την οποία όλοι αυτοί θέλουν να κρύψουν. Είναι ακριβώς το απάνθρωπο κοινωνικό σύστημα που ζούμε. Αυτό το σύστημα έχει όνομα και λέγεται καπιταλισμός. Έτσι το αναφέρουν τα λεξικά και λένε πως σημαίνει εξουσία του κεφαλαίου και όσων το κατέχουν. Τα περί «συστήματος της ελεύθερης αγοράς» είναι του ίδιου ή και χειρότερου επιπέδου με τα «παραμύθια της Χαλιδιάς».

Απορεί άραγε κανείς που δεν υπήρχαν νόμοι υπέρ των δούλων στο δουλοκτητικό σύστημα; Ή νόμοι υπέρ των ακτημόνων στο φεουδαρχικό σύστημα; Προς τι λοιπόν η απορία και η έκπληξη (όσων εκπλησσονται) που δεν υπάρχουν νόμοι υπέρ των εργατών στο κεφαλαιοκρατικό σύστημα; Όλα γίνονται παντού

και πάντα για να εξυπηρετηθούν τα συμφέροντα της κάθε φορά κυρίαρχης τάξης. Στην προκειμένη περίπτωση, η κερδοφορία του κεφαλαίου και όχι ο λαός. Όλα μπαίνουν στη ζυγαριά κόστους-οφέλους όπου κόστος βαφτίζεται ότι αφορά το λαό (παιδεία, υγεία, πρόνοια, αντιπλημμυρικά έργα, προσιτοί έλεγχος δημόσιων κτιρίων, σχολείων κτλ). Αυτή η κοινή αιτία είναι και ο λόγος που απαιτείται η ενιαία δράση όλων των συνταξιούχων (όπως πχ μέσα από τη ΣΕΑ), των εργαζομένων και των ανέργων. Η ανακάλυψη διαφοροποιήσεων είναι η χαρά των κυβερνώντων που τους βολεύει πάρα πολύ το «διαίρει και βασίλευε».

Η αδικία είναι νομοθετημένη και όπως λέει ο ποιητής «αυτοί, που αρπάζουν το ψωμί από το τραπέζι, κηρύσσουν την λιτότητα». Όλοι γνωρίζουμε πως αν είσαι συνταξιούχος ή μισθωτός και χρωστάς έστω και λίγα στην τράπεζα, ο νόμος λέει πως μπορεί να σου πάρει το σπίτι. Αν είσαι κόμμα που ψηφίζει τέτοιους νόμους και χρωστάς 400 εκατομμύρια, είναι... Πέμπτη μεσημέρι! Αν αφήσεις κληρονομιά μια γκαρσονιέρα στο παιδί σου πρέπει να πληρώσει τη μισή στην εφορία. Αν είσαι εφορολογιστής και του αφήσεις 15 καράβια, δεν πληρώνει μία. Αν θες να βάλεις πετρέλαιο να ζεσταθεί λίγο το κοκαλάκι σου, πληρώνεις κι ένα σωρό φόρους. Αν θες όμως πετρέλαιο για το κότερο σου, είναι αφορολόγητο. Έχασες τη δουλειά σου λόγω πανδημίας; Δυστυχώς ο προϋπολογισμός δεν αντέχει. Είσαι αεροπορική εταιρεία ή εταιρεία είσπραξης διοδίων κι έχασες πελάτες από την ίδια αιτία; Πάρε 100 και 120 εκατομμύρια. Εθελοντική φορολόγηση των εφορολογιστών, ανακεφαλαιοποίηση με δισεκατομμύρια και αναβαλλόμενη φορολόγηση των τραπεζών, φοροαπαλλαγές των βιομηχάνων και χρήμα με ουρά μέσω «αναπτυξιακών» νόμων αλλά 13 ώρες δουλειά για τον εργάτη αφού δεν τον φτάνει ο «νόμιμος» μισθός, δουλειά μέχρι τα 74 αν δεν συμπληρώσεις τις «νόμιμες» προϋποθέσεις για σύνταξη και ο κατάλογος των «νόμιμων» αλλά απάνθρωπων ρυθμίσεων, δεν έχει τελειωμό.

Αν δεν συνειδητοποιήσουμε όλα τα παραπάνω, όσα συνέδρια και να κάνουμε, όσες ημερίδες, διημερίδες και επισκέψεις στα υπουργεία, το μόνο που θα μας μένει στο τέλος θα είναι η πικρή γεύση της αδικίας, χωρίς να γνωρίζουμε ποιος και γιατί μας αδικεί.

Ο μεγάλος τρόμος των κυβερνώντων θα αρχίσει μόλις καταλάβουν πως αρχίζουμε αγώνες με πλήρη συνειδηση των αιτιών και των αιτίων της κατάστασης μας. Όσο ψάχνουμε «σωτήρες» και από «μπαχαρικής θεούς» τα αποτελέσματα -αν υπάρξουν- θα είναι πενιχρά και σε πρώτη ευκαιρία ακυρώσιμα.

Επομένως μόνο ο λαός μπορεί να σώσει το λαό, διότι ως γνωστόν «αλίμονο του που δεν έχει νύχια να ξυστεί, γιατί αλλού ξύνεται κι αλλού τον ξύνουν».

Άρθρο του Κασαπάκη Μιχάλη
μέλους του ΔΣ του Συνδέσμου Πολιτικών
Συνταξιούχων Ν. Ηρακλείου

Βιολόγου, συνταξιούχου εκπαιδευτικού, Δημοτικού
Συμβούλου Ηρακλείου και υποψηφίου περιφερειακού
συμβούλου με την «Λαϊκή Συσπείρωση».

Πάνδημη η συμμετοχή των ποδημάτων του Ηρακλείου συνέχεια από την σελίδα 1
στη συγκέντρωση για τη υπεράσπιση του ΒΕΝΙΖΕΛΕΙΟΥ και του ΕΣΥ



τάσταση που έχει διαμορφωθεί στις δημόσιες δομές Υγείας του νησιού. Έτσι μετά την κατάρρευση των νοσοκομείων σε Ρέθυμνο, Ιεράπετρα και Σπεία, και τα σοβαρά προβλήματα στο ΓΝ Αγίου Νικολάου και Χανίων ακολούθησε το Βενιζέλειο.

Από τις 15 Οκτωβρίου διακόπηκε η λειτουργία των τακτικών και των απογευματινών ιατρείων. Είχαν ήδη διακοπεί τα προγραμματισμένα χειρουργεία. Πάνω από 2.000 ασθενείς, αναμένουν το χειρουργείο τους. Οι εργαζόμενοι έχουν καταγγείλει την έλλειψη γιγάντων σε διάφορες κλινικές του νοσοκομείου, αλλά και έλλειψη νοσηλευτικού, διοικητικού και επικουρικού προσωπικού. Οι υγειονομικοί σημειώνουν ότι δεν πληρούνται οι προϋποθέσεις για την ασφαλή λειτουργία αρκετών κλινικών.

Όλα τα αυτά πιέζουν και τη λειτουργία του ΠΑΓ'ΝΗ που καλείται να αντιμετωπίσει σχεδόν ολόκληρη την υγειονομική περιφέρεια μόνο του, αν συνοψολογιστούν τα προβλήματα και των άλλων περιφερειακών Νοσοκομείων. Κοινή διαπίστωση: **ΔΕΝ ΠΑΕΙ ΑΛΛΟ. Η κυβέρνηση έχει ξεκάθαρο στόχο την πλήρη ιδιωτικοποίηση της υγείας. ΑΝΤΙΔΡΟΥΜΕ, ΑΓΩΝΙΖΟΜΑΣΤΕ, ΔΙΕΚΔΙΚΟΥΜΕ.**

- Άμεση προκήρυξη θέσεων εργασίας όλων των ειδικοτήτων προκειμένου να καλυφθούν οι ελλείψεις και να σταματήσει η συρρίκνωση του Νοσοκομείου.
- Την παραμονή και μονιμοποίηση όλων των εργα-



ζομένων με ελαστικές μορφές εργασίας.

- Την αλλαγή του αναχρονιστικού οργανισμού του νοσοκομείου που αποτελεί τροχοπέδη για την ανάπτυξη του και την αύξηση της χρηματοδότησης προκειμένου να αναπτυχθεί.
- Απακλειστικά δημόσιο δωρεάν σύστημα υγείας για όλους

Ο πανικός των Κυβερνώντων μπροστά στις αντιδράσεις, με την αιφνίδια επίσκεψη του αρμόδιου Υπουργού, που καρατόμησε μεν την διοίκηση του Βενιζελείου, αλλά δεν έδωσε καμία απάντηση στα χρονίζοντα προβλήματα, κατέδειξε ένα πράγμα, αυτό το περίφημο «πάμε κι όπου βγει» που χαρακτηρίζει σε κάθε σοβαρό ζήτημα που ανακύπτει την τακτική της Κυβέρνησης.

Κι ενώ εδώ και χρόνια οι κυβερνώντες γνωρίζουν την κατάσταση προσπαθούν με μαλακώματα (και μόνο εκεί που εκδηλώνονται αντιδράσεις) να δώσουν λύσεις-ασπιρίνες. Δείχνουν να μην κατανοούν πως η υγεία είναι πάνω απ' όλες τις προτεραιότητες και ο βασικός τομέας όπου απαιτείται σωστός σχεδιασμός και κάλυψη, ανεξαρτήτως κόστους.

Ως Σύνδεσμος συμμετείχαμε και θα συμμετέχουμε σε κάθε αγωνιστική δράση υπεράσπισης του Δημόσιου χαρακτήρα του ΕΣΥ και καλούμε τα μέλη μας, σε αγωνιστική ετοιμότητα.

συνέχεια από την σελίδα 1

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΤΟΥ ΣΥΝΔΕΣΜΟΥ ΜΑΣ

Orient Express

Από την εκδρομή μας στην Αδριαναπόλη



των Συνδέσμων όλων των Νομών της Κρήτης.

Πολύ διαφωτιστική, επίσης, ήταν και η παρέμβαση του δικηγόρου και εργατολόγου κ.Λουκά Αποστολίδη σχετικά με τις μνημονιακές ρυθμίσεις, τις δικαστικές εκκρεμότητες και το νέο ασφαλιστικό τοπίο.

Στο δεύτερο μέρος της διημερίδας παρουσιάστηκαν πολύ ενδιαφέροντα θέματα ιατρικής φύσεως όπως τα Αλτσχάιμερ από τις κυρίες Μαρία Μπάσια, καθηγήτρια Ψυχιατρικής, υπεύθυνη του κέντρου ημέρας Αλτσχάιμερ ΠΑΓ'ΝΗ και Ιωάννα Κορτσιδάκη, Πρόεδρο της Εταιρείας Αλτσχάιμερ «ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗ». Η Ορθηπαϊδικός Επιμελήτρια Α' του Βενιζελείου Νοσοκομείου κ. Καλλιόπη Αλπατάκη μίλησε για την πρόληψη και την αντιμετώπιση των καταγμάτων ευθραυστότητας των ηλικιωμένων και στη συνέχεια η κοινωνική λειτουργός κ. Ευαγγελία Χναράκη ανέπτυξε το θέμα: Σύνταξη-εξοδότηση: μια μετάβαση, ένας νέος δημιουργικός κύκλος. Η κατάθλιψη, η μοναξιά των ηλικιωμένων και η αντιμετώπιση της ήταν το θέμα της ομιλίας του καθηγητή Ψυχιατρικής κ. Αλέξανδρου Βγόντζα. Τέλος, ο καθηγητής Γενικής Ιατρικής και Πρωτοβάθμιας φροντίδας Υγείας κ. Χρήστος Λιονής παρουσίασε σκέψεις και προτάσεις για τη



Η εκκλησία της Παναγίας στην Τζαζέδο

φροντίδα των ηλικιωμένων και των ευάλωτων.

Αξιοпрόσεκτο, αναμφισβήτητο, ήταν το ενδιαφέρον με το οποίο παρακολούθησε το κοινό όλες τις υψηλότες επιπέδους παραπάνω εισηγήσεις γι' αυτά και ακολούθησε εποικοδομητική συζήτηση.

Τέλος, ο Σύνδεσμός μας συμμετείχε στην Πανελλήνια κινητοποίηση για τα εργασιακά στις 21 Σεπτεμβρίου.

Συνθήκη της Λαζάνης
 Θ. μουσείο,
 Αδριαναπόλη



**«ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ
 ΤΩΝ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΩΝ»**
 (1η Οκτωβρίου)

**ΖΟΥΝ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ
 ΟΣΟΙ ΔΕΝ ΠΑΙΡΝΟΥΝ ΣΥΝΤΑΞΗ
 ΑΠΟ ΤΗ ΖΩΗ**

Ο Αριστοτέλης πολλά χρόνια πριν ξεκινήσουν οι μεγάλες επιστημονικές και έγκυρες έρευνες για τη μακροβιότητα είχε καταφέρει να συνοψίσει σε μια φράση το μυστικό της: **«Ο τρόπος με τον οποίο θα γεράσουμε εξαρτάται από τον τρόπο με τον οποίο έχουμε ζήσει».**

Ποιος άνθρωπος δε θέλει τη μακροζωία; Αρκεί τα χρόνια του να τα περνά με υγεία και ποιοτικές δραστηριότητες. Χάνουμε χρόνια ζωής όταν χάνουμε τα ενδιαφέροντά μας. Οι περισσότεροι γνωρίζουμε ποιες είναι εκείνες οι ασχολίες που επιβραδύνουν το γήρας. Η ανάγνωση ενός βιβλίου, η αφιέρωση χρόνου στην οικογένεια και στους φίλους, τα σπορ, η φροντίδα του εαυτού μας και ο εθελοντισμός είναι ανάμεσα σ' εκείνες τις δραστηριότητες που μειώνουν τον κίνδυνο για σωματικές και ψυχικές ασθένειες, συμπεριλαμβανομένης της τής άνοιας.

Η άσκηση του εγκέφαλου μας είναι εξίσου σημαντική με την άσκηση του σώματός μας, συμβουλεύουν οι ειδικοί. Ενώ το μυαλό μας μεταβάλλεται καθώς μεγαλώνουμε, μπορεί να παραμείνει δυνατό αφού η γνωστική εξασθένηση δεν αποτελεί αναπόφευκτο μέρος της γήρανης.

Έρευνα που πραγματοποιήθηκε στην Κίνα έδειξε ότι η μεγαλύτερη μείωση του κινδύνου άνοιας (23%) την έχουν όσοι ασχολούνται, κυρίως, με διανοητικές δραστηριότητες, όπως το διάβασμα και το γράψιμο, η παρακολούθηση εκπομπών στην τηλεόραση, η ακρόαση ραδιοφώνου, το παίξιμο επιτραπέζιων παιχνιδιών ή μουσικών οργάνων, η εκμάθηση μιας ξένης γλώσσας, η χρήση υπολογιστή, οι χειροτεχνίες ακόμα και η παρακολούθηση των γεγονότων που συμβαίνουν στον κόσμο.

Εμείς, ως συνταξιούχοι, έχουμε άφθονο ελεύθερο χρόνο και αξίζει να τον επενδύουμε ποιστικά για τον εαυτό μας. Θα είναι το καλύτερο δώρο για τον εαυτό μας.

Και δύο μαντινάδες για την αξία του χρόνου μας:

**Όλα τ' ανακαλύψαμε
 Ένα πορμένι μόνο
 Ένα κουμπί να το πατάς
 Να σταματά το χρόνο.**

**Να ' ξερα ο χρόνος πού περνά
 Σε ποιο στενό διαβαίνει
 Ήθελα τονε κούτσαινα
 Σιγά - σιγά να παίνει.**

ΣΤΕΛΛΑ ΚΟΥΣΚΟΥΜΠΕΚΑΚΗ,
 ΦΙΛΟΛΟΓΟΣ, ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ ΤΟΥ ΣΥΝΔΕΣΜΟΥ

**ΕΚΠΤΩΣΗ ΣΤΑ ΑΤΟΜΑ
 ΑΠΩ ΤΩΝ 60 ΕΤΩΝ**

25% έκπτωση
 σε όλες τις κατηγορίες θέσεων

WINDAN LINES Highspeed

Η προσφορά ισχύει για όλο το χρόνο.

ΦΩΝΗ ΤΩΝ ΣΥΝΤΑΞΙΟΥΧΩΝ
 ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ
ΤΟΥ ΣΥΝΔΕΣΜΟΥ ΠΟΛ. ΣΥΝΤΑΞΙΟΥΧΩΝ
 Ν. ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ
 Υπεύθυνος με το Νόμο:
Μανώλης Αχλαδιανάκης Πρόεδρος του Συνδέσμου
 τηλ.: 6974060758 - manolis101957@gmail.com
 Επί του τύπου: Ευαγγελία Ζερβάκη,
 Γιαννούλα Γιαννιδική-Ψαλτάκη
 Στέλλα Κουσκουμπέκακη

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

Αγαπητά μέλη,

για την καλύτερη και πιο άμεση ενημέρωσή σας, και ενόψει της ομαδοποίησης των e-mail και των κινητών σας, παρακαλούμε όλοι δεν παίρνετε μηνύματα για τις δραστηριότητες του Συνδέσμου στο κινητό τηλέφωνο που έχετε αφήσει, ενημερώστε μας προκειμένου να καταγράψουμε το σωστό κινητό τηλέφωνο. Παράλληλα όσοι δεν έχετε δώσει το e-mail

σας, στείλτε το στον Σύνδεσμό μας, στο mail του Συνδέσμου spsnhra@gmail.com.

Υπενθυμίζουμε πως οι συνδρομές μπορούν να εξοφλούνται με κατάθεση στην Εθνική Τράπεζα στο λογαριασμό με IBAN: GR17 0110 2050 0000 2052 9602 730 & Eurobank στο λογαριασμό με IBAN: GR05 0260 6840 0005 9010 3657 201 (Δικαιούχος: ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΠΟΛΙΤΙΚΩΝ ΣΥΝΤΑΞΙΟΥΧΩΝ), **σημειώνοντας ως αιτιολογία, ονοματεπώνυμο και τηλέφωνο.**