

Φυσιοπατρικός Όμιλος Νέας Ιωνίας

Τεύχος 32 / Οκτώβριος - Νοέμβριος - Δεκεμβριος 2013





Οικονομία για το σήμερα,
έξυπνες επιλογές
για μια ολόκληρη ζωή!

ΤΗΛ. ΚΕΝΤΡΟ:

210 27 94 755

ΗΛΙΟΥΠΟΛΗ ΧΑΛΑΝΔΡΙ
Α. Βουλιαγμένης 393 Αγ. Παρασκευής 101

ΝΕΑ ΙΩΝΙΑ ΝΙΚΑΙΑ
Ελ. Βενιζέλου 132 Π. Ράλλη 169

www.tiniakos.gr
e-mail: epipla@tiniakos.gr

ΠΩΣ ΘΑ ΓΙΝΟΝΤΑΙ ΟΙ ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΤΙΣ ΠΟΛΥΗΜΕΡΕΣ ΕΚΔΡΟΜΕΣ

Αλλάζει πλέον ο τρόπος για την συμμετοχή στις πολυήμερες εκδρομές (2ήμερες, 3ήμερες, 4ήμερες κ.λπ.) Έτσι η δήλωση για την συμμετοχή σας σε πολυήμερη εκδρομή ισχύει μόνο με την καταβολή της σχετικής προκαταβολής.

Στην περιγραφή κάθε πολυήμερης εκδρομής θα διαβάσετε μέχρι πότε έχετε περιθώριο να προσέλθετε στα γραφεία του Ομίλου για να δηλώσετε την συμμετοχή σας και να καταβάλετε την προκαταβολή. Την προκαταβολή μπορείτε να την καταθέσετε και στην Τράπεζα.

Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να απευθύνεστε στα γραφεία του Ομίλου.

ΤΟ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ

ΤΡΑΠΕΖΙΚΟΙ ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟΙ

ΣΤΟΥΣ ΟΠΟΙΟΥΣ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΚΑΤΑΘΕΤΕΤΕ ΤΙΣ ΠΡΟΚΑΤΑΒΟΛΕΣ Η ΤΙΣ ΕΞΟΦΛΗΣΕΙΣ ΤΩΝ ΕΚΔΡΟΜΩΝ

ΤΡΑΠΕΖΑ ΠΕΙΡΑΙΩΣ:

GR3901720350005035061788596

EUROBANK:

GR8302600730000180100383720

ΕΚΔΡΟΜΕΣ Δ' ΤΡΙΜΗΝΟΥ 2013

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ

Ημερομηνίες	Εκδηλώσεις	Διάρκεια	Τύπος	Αρχηγός
21-22/9/2013	Καταράκτες Νεμούτας	2ήμερη	Πεζοπορική	Μπέγκα Αγγελική, Ιωάννου Χρήστος

ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ

5 - 6/10/2013	Μονεμβασιά	2ημερή	Τουριστική	θεοφανοπούλου Χρυσούλα, Βεργοπούλου Μαρία
6/10/2013 Κυριακή	Μαραθώνας	Ημερήσια	Πεζοπορική	Αυγουστάκης Αντώνης, Ιωάννου Χρήστος
19/10/2013	Βιομηχανικό Μουσείο Φωταερίου	Απογευματινή	Πολιτιστική	Τσεσμελής Θεόδωρος
26-28/10/2013	Γρεβενά - Βαλια Κάλντα	3ήμερη	Πεζοπορική	Ανδρικόπουλος Άρης, Ιωάννου Χρήστος

ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ

1-3/11/2013	Λίμνη Κερκίνη	3ήμερη	Τουριστική	Τσεσμελής Θεόδωρος, Βασιλειάδης Γεώργιος
10/11/2013	Δάβια - Μονή Άνω Χρέπας	Ημερήσια	Τουριστική	Παναγιώτου Αγγελική, Ανθίμου Άννα
13/11/2013	Εκδήλωση για τα 150 χρόνια Καβάφη	Απογευματινή	Πολιτιστική	Δ.Σ.
17/11/2013 Κυριακή	Τιθορέα - Διπτόταμα	Ημερήσια	Πεζοπορική	Ντόουσον Αικατερίνη, Ιωάννου Χρήστος
23 - 24/11/2013	Αθανάσιος Διάκος - Μουσούνιτσα	2ήμερη	Τουριστική	Παναγιώτου Αγγελική, Κωνσταντινίδου Μάτα

ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ

8/12/2013	Αιδηψός	Ημερήσια	Τουριστική	Λιβέρης Στέφανος, Τσοντάνογλου Βάσος
7/12/2013 Σάββατο	Αγόριανη - Σουβάλα	Ημερήσια	Πεζοπορική	Θεοφανόπουλος Νικήτας, Ιωάννου Χρήστος
14/12/2013	Χριστουγεννιάτικη Παιδική Γιορτή	Απογευματινή		Δ.Σ.
29/12-2/1/2014	Θράκη- Αλεξανδρούπολη	5ήμερη	Πρωτοχρονιάτικη	Λιβέρης Στέφανος, Χριστοφορίδου Καίτη

Η αγάπη στη ζωή μας

Φίλες και Φίλοι

Πριν από λίγες μέρες πήρα ένα μήνυμα στο face book από ένα νεαρό μέλος του Ομίλου μας που με «μάλωνε» γιατί δεν έγραψα ποτέ στο περιοδικό μας, κάτι για την αγάπη, την αγάπη όχι την ερωτική, αλλά την αγάπη που λείπει πια από τον κόσμο. Μα τι να γράψω εγώ για την αγάπη αφού τον σαφή ορισμό της τον έδωσε ο Απόστολος Παύλος στον περίφημο ύμνο της αγάπης, Εμείς πάντως στον Φυσιολατρικό μέσα στην φύση, ζούμε με αγάπη γιατί παίρνουμε και δίνουμε αγάπη, γιατί όλα για εμάς είναι η αγάπη... και τα δάκρυα και ο πόνος, η χαρά η λαχτάρα, η προσμονή και το βάραθρο της ψυχής... τα φύλλα που γίνονται φθινοπωρινά και πέφτουν και κιτρινίζουν μοναδικά χρυσά στο πρώτο κρύο του Οκτώβρη... η βροχή που πέφτει πάνω τους και οι νότες της δικής τους μουσικής ξεχύνονται μοναδικά στους ήχους της αγάπης, που έχει και εκείνη τα κίτρινα της μέσα από τα ροζ που ξεχειλίζουν ίσως πιο συχνά την καρδιά της. Ή έτσι θα θέλαμε... όμως η αγάπη έχει 1000 πρόσωπα και κάθε φορά μεταμορφώνεται. Και εμείς παρακαλάμε να δούμε εκείνο που θέλουμε, που λαχταράμε πραγματικά κάθε φορά. Γιατί είναι εκείνο το πρόσωπο που η ψυχή ζητάει, είναι εκείνο το κομμάτι που πρέπει, την στιγμή που το ζητάς να είναι εκεί για σένα. Η αγάπη, ρέει και τρέχει γύρω μας, σαν την βροχή που πέφτει σιγανά, και εμείς θέλουμε να νιώθουμε ζωντανοί και θέλουμε να την αγκαλιάσουμε να την νιώσουμε στο δέρμα σαν τις στάλες που μας τρυπάνε όταν είμαστε κάτω από την μεγάλη βελανιδιά της ζωής μας... και εκεί η βροχή πέφτει πάντα, ακόμη και το καλοκαίρι... γιατί η αγάπη έχει τα δικά της, και δεν μας αφήνει να την κατακτήσουμε... για να έχουμε πολλά να κάνουμε ακόμη γι' αυτήν. Και περιμένουμε κάτω από την βελανιδιά, τι περιμένουμε άραγε; Το χρόνο που περνάει, το χρόνο που σταματάει και που θέλουμε να τον κάνουμε να σταματήσει κάπου εκεί που περιμένουμε, ένα χαμόγελο, μια ανάσα, μια γεύση της αγάπης που με άλλο πρόσωπο ξέρει αν πρέπει και πότε να έρθει κοντά μας. Να αναπνεύσουμε μυρωδιές, και αρώματα της βροχής που πέφτει στο χορτάρι, της υγρασίας που απλώνεται και φανερώνεται μοναδικά μόνο για εμάς που ζούμε κοντά στην φύση. Ο χρόνος κυλάει βασιανιστικά κάποτε και εμείς απλά τον αφήνουμε να περάσει από δίπλα μας και τον διώχνουμε, τον απομονώνουμε όταν μπορούμε... να σταματήσει, να μείνει ακίνητος, να νιώσουμε μόνο την γεύση της αγάπης, να μείνουμε τυλιγμένοι στο δικό της μανδύα, στο μανδύα της τον βελούδινο, τον λευκό, τον ροζ, με το πρόσωπο που θα φανεί, με την όψη της εκείνη που θα έρθει κοντά μας, αν θέλει να έρθει κοντά μας. Την φωνάζουμε πάντα αλλά ο χρόνος μπορεί να μπει εμπόδιο ζωής, και βάραθρο καταιγίδας που απλά καταστρέφει τα πάντα στο πέρασμα της. Η αγάπη κυλάει μαζί με την βροχή του φθινοπώρου... και περιμένει... και λαχταράει, και καρτερεί... τα δάκρυα μπορεί να κυλήσουν και αυτά, καυτά πονεμένα, μοναδικά, αλλά και λυτρωτικά στην ψυχή που θέλει να ξαλαφρώσει από την ένταση που η αγάπη μπορεί να κουβαλάει μαζί της. Την ίδια στιγμή που έχει και την ευτυχία δίπλα της, και την λαχτάρα... και την προσμονή. Τα τόσα της πρόσωπα γίνονται μόνο ένα... εκείνο της αληθινής αγάπης που δεν περιμένει, που δεν απαιτεί, που μόνο ξέρει να δίνει... Αυτή είναι η αγάπη που ζούμε εμείς και έχουμε μια αγκαλιά ανοικτή για όλους.

Στέφανος Λιβέρης



Φυσιολατρικός Όμιλος Νέας Ιωνίας

ΤΕΥΧΟΣ 32ο
ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2013
ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ
ΜΕΣΟΛΟΓΓΙΟΥ 40
Ν. ΙΩΝΙΑ
ΤΗΛ. 210 2775 367
210 2710 030
FAX: 210 2710 631
www.foni.org.gr
email: fusi26@otenet.gr

Υπεύθυνοι έκδοσης
Ανδρικόπουλος Άρης
Ιωάννου Χρήστος

Παραγωγή
Αλφάβητο Γραφικές
Τέχνες ΑΕΒΕ
Τηλ.: 210 6466 086

Πρόγραμμα εκδηλώσεων και

ΜΟΝΕΜΒΑΣΙΑ- ΝΕΑΠΟΛΗ- ΣΠΗΛΑΙΑ ΔΙΡΟΥ

Εκδρομή 1603
2ήμερη Τουριστική
5-6 Οκτωβρίου 2013



Σάββατο 5 Οκτωβρίου 2013

Στις 7:30 αναχώρηση από την Νέα Ιωνία. Θα κάνουμε μία στάση στο **Σπαθοβούνι** για τον πρωινό καφέ μας. Μέσω της **Σπάρτης** θα φτάσουμε στην **Μονεμβασιά** όπου θα επισκεφτούμε την παλιά πόλη. Η ξεναγός θα μας γνωρίσει την ιστορία της πόλης κατά την περιηγησή μας. Μετά το τέλος της ξενάγησης θα έχουμε το γεύμα μας στην παραλία της **Μονεμβασιάς**. Μετά το γεύμα συνεχίζουμε το ταξίδι μας για την **Νεάπολη**, το νοτιότερο χερσαίο άκρο της Ευρώπης. Στην παραλιακή αυτή πόλη θα διανυκτερεύσουμε.

Κυριακή 6 Οκτωβρίου 2013

Μετά το πρωινό μας αναχωρούμε για **Γύθειο**, **Αρεόπολη** και φτάνουμε στο **Διρό** όπου θα επισκεφτούμε τα περίφημα σπήλαια. Επιστροφή στο **Γύθειο** και παραμονή για γεύμα. Στη συνέχεια επιστρέφουμε στην Νέα Ιωνία μέσω **Σπάρτης** με ενδιάμεση στάση κοντά στην **Τρίπολη**. Αργά το απόγευμα αυτής της ημέρας, το ταξίδι μας στην Παλαιολιθική και Μεσαιωνική Ελλάδα θα τελειώσει αφού θα έχουμε γεμίσει την ψυχή μας με φως.

Αρχηγός: Θεοφανοπούλου Χρυσούλα

Κρατήσεις: Βεργοπούλου Μαρία

Προκαταβολή μέχρι: 15 Σεπτεμβρίου 2013

ΛΙΜΝΗ ΚΕΡΚΙΝΗ

Εκδρομή 1606
3ήμερη Τουριστική
1-3 Νοεμβρίου 2013

Παρασκευή 1 Νοεμβρίου 2013

Αναχώρηση από Ν. Ιωνία στις 7.30 π.μ. Στάση στα **Καμένα Βούρλα** για καφέ.

Γεύμα στο ψαροχώρι **Μεθώνη** Πιερίας. Μετά το γεύμα φεύγουμε για τον Νομό Σερρών και θα καταλήξουμε στο χωριό **Κερκίνη** στις εγκαταστάσεις «**Οικοπεριηγητής**», όπου θα γίνει σύντομη ενημέρωση για το πρόγραμμα που θα ακολουθήσουμε. Πεζοπορία στο δυτικό ανάχωμα του χωριού για να έχουμε μια γνωριμία με τον τοπικό πληθυσμό των Βουβαλιών.

Θα χαρούμε το ηλιοβασίλεμα στο λιμάνι της **Κερκίνης**. Δείπνο στο ξενοδοχείο. Η βραδιά θα κλείσει με προβολή διαφανειών, με θέμα την λίμνη **Κερκίνη**.





Σάββατο 2 Νοεμβρίου 2013

Μετά το χωριάτικο πρωινό, θα έχουμε την ευκαιρία να περιηγηθούμε την λίμνη **Κερκίνη** με βάρκα για να δούμε από κοντά πελεκάνους, φλαμίνγκο και πολλά άλλα πουλιά. Στη λίμνη **Κερκίνη** επιβιώνουν 300 είδη πουλιών, 30 είδη ψαριών και 22 είδη ερπετών. Μετά την ξενάγηση στη λίμνη, αναχωρούμε για τα **οχυρά Ρούπελ**. Ενημέρωση και γνωριμία με τις στοές των οχυρών. Στη συνέχεια θα φθάσουμε στο χωριό **Άγκιστρο** με τα γνωστά ιαματικά λουτρά όπου θα έχουμε την δυνατότητα να απολαύσουμε το μπάνιο μας στους 420 στο πασίγνωστο **Χαμάμ**. Επιστροφή στο χωριό **Κερκίνη**.

Κυριακή 3 Νοεμβρίου 2013

Μετά το παραδοσιακό χωριάτικο πρωινό θα επισκεφθούμε το όμορφο χωριό **Άνω Πορρόοια**. Θα περιδιαβούμε το γραφικό χωριό και όσοι θέλουν θα κάνουν μέσα στο πυκνό δάσος μια μικρή πεζοπορική διαδρομή. Από εκεί θα πάρουμε τον δρόμο της επιστροφής, μέσω της λίμνης **Δοϊράνης** Κιλκίς. Γεύμα θα έχουμε στον **Παλιό Παντελεήμονα** και με μια - δύο ενδιάμεσες στάσεις θα φθάσουμε στη Ν. Ιωνία στις 21.00 μ.μ. περίπου.

Αρχηγός: Τσεσμελής Θεόδωρος

Κρατήσεις: Βασιλειάδης Γεώργιος

Προκαταβολή μέχρι: 14 Οκτωβρίου 2013

ΔΑΒΙΑ-ΜΟΝΗ ΑΠΑΝΩ ΧΡΕΠΑΣ

Εκδρομή 1607

Μονοήμερη Τουριστική

Κυριακή 10 Νοεμβρίου 2013

Στη σημερινή μας εκδρομή θα βρεθούμε στις νότιες πλαγιές του **Μαινάλου**, δίπλα σε μικρό καταπράσινο οροπέδιο που διασχίζει ο ποταμός **Ελισώνας**.

Θα ξεκινήσουμε από τη Ν.Ιωνία και αφού κάνουμε μια στάση, θα βρεθούμε στο υψηλότερο μοναστήρι της Πελοποννήσου «μπαλκόνι της Τρίπολης», σε υψόμετρο 1278 μέτρων σε κατάφυτη πλαγιά του **Μαινάλου**. Αγναντεύει δε όλον τον κάμπο της **Μαντινείας** έως πέρα στον **Πάρωνα**



και τον **Ταύγετο**. Στη συνέχεια μετά από μερικά υπέροχα χιλιόμετρα μέσα στη φύση, θα φθάσουμε στο χωριό **Δάβια** με σπίτια διώροφα, με γραφικούς εξώστες και λίθινα με τα πατροπαράδοτα κεραμίδια. Εδώ θα γευματίσουμε και το απόγευμα περτώντας από την όμορφη **Αλωνίσταινα** και **Βυτίνα**, αφού κάνουμε μια ενδιάμεση στάση για καφέ, θα επιστρέψουμε στη Ν.Ιωνία.

Αρχηγός: Παναγιώτου Αγγελική
Κρατήσεις: Ανθίμου Άννα
Εξόφληση μέχρι: 29 Οκτωβρίου 2013

ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ ΔΙΑΚΟΣ – ΜΟΥΣΟΥΝΙΤΣΑ

Εκδρομή 1609
2ήμερη Τουριστική
23 – 24 Νοεμβρίου 2013

Ανάμεσα στους ορεινούς όγκους των **Βαρδουσίων**, της **Γκιώνας** και της **Οίτης** που προσφέρουν όμορφες εικόνες, με το μαύρο έλατο και τα νερά να



βρίσκονται σε αφθονία, είναι ένα μικρό παραδοσιακό χωριό με φιλόξενους κατοίκους, που μπορείς να απολαύσεις την ησυχία και την ηρεμία της φύσης και να νιώσεις την απόλυτη ελευθερία κοιτώντας τη μαγευτική θέα, που προσφέρεται απλόχερα στους επισκέπτες.

Σάββατο 23 Νοεμβρίου 2013
Στις 7.30 θα ξεκινήσουμε από την Ν. Ιωνία, με εν-

διάμεση στάση στα **Καμένα Βούρλα** για πρωινό καφέ. Αφού περάσουμε τις **Θερμοπύλες** και τον **Μπράλο**, θα φθάσουμε στο χωριό **Καστριώτισσα**, ένα χωριό – μπαλκόνι, μες στα πλατάνια και τα έλατα. Εδώ θα γευματίσουμε και θα κάνουμε και μια βόλτα στο χωριό. Επόμενος σταθμός ο **Αθ. Διάκος**. Τακτοποίηση στο ξενοδοχείο. Απογευματινή βόλτα στο χωριό και όσο για το βράδυ, κάτι καλό θα γίνει.

Κυριακή 24 Νοεμβρίου 2013
Μετά το πρωινό επίσκεψη στο **ιστορικό Μουσείο**. Στη συνέχεια θα περπατήσουμε από τον **Αθ. Διάκο** προς το χωριό **Μουσούνιτσα**. Θα περιηγηθούμε το χωριό, και θα κάνουμε μια μεγάλη βόλτα στο δάσος – πάρκο. Το γεύμα μας θα το απολαύσουμε στη **Μουσούνιτσα**. Αναχωρούμε και κάνοντας μια ενδιάμεση στάση για καφέ, επιστρέφουμε αργά το απόγευμα στη Ν. Ιωνία.

Αρχηγός: Παναγιώτου Αγγελική
Κρατήσεις: Κωνσταντινίδου Μάτα
Προκαταβολή μέχρι: 1 Νοεμβρίου 2013

ΑΙΔΗΨΟΣ- ΩΡΕΟΙ- ΠΕΥΚΙ

Εκδρομή 1611
Μονοήμερη Τουριστική

Κυριακή 8 Δεκεμβρίου 2013
Λίγο πριν τις γιορτές και λίγο πριν την μεγάλη Πρωτοχρονιάτικη εκδρομή μας, αυτή την Κυριακή θα πάμε μια εκδρομή- βόλτα στην **Βόρειο Εύβοια**. Με το κέφι λοιπόν και με την διάθεση που μας διακρίνει σε όλες τις εκδρομές μας θα ξεκινήσουμε από την Νέα Ιωνία και σε 2 ώρες περίπου, θα είμαστε στην **Αρκίτσα** όπου θα πάρουμε το ferry boat. Μετά από ένα μικρό θαλάσσιο διάπλου θα φθάσουμε στην **Αιδηψό**. Από εκεί σε λίγο θα περάσουμε από το πανέμορφο χωριό των **Ωρεών** και θα συνεχίσουμε για το **Πευκί**, όπου θα σταματήσουμε για να περπατήσουμε και να πιούμε το καφεδάκι μας.

Το μεσημέρι θα αφήσουμε το **Πευκί** και θα επιστρέψουμε στους **Ωρεούς**, που θα μείνουμε μέχρι νωρίς το απόγευμα, αφού εκεί θα γευματίσουμε. Το απόγευμα παίρνουμε τον δρόμο της επιστρο-



φής, εκεί που η **Αιδηψός** μας περιμένει για περίπατο, καφέ και γλυκό.

Το βράδυ ξανά στο ferry boat και σε λίγο νάμαστε και πάλι στην **Αρκίτσα** από όπου παίρνουμε πια τον δρόμο της επιστροφής για την Νέα Ιωνία.

Αρχηγός: Στέφανος Λιβέρης

Κρατήσεις: Τσοντάνογλου Βάσω

Εξόφληση μέχρι: 25 Νοεμβρίου 2013

ΠΡΩΤΟΧΡΟΝΙΑ 2014 ΘΡΑΚΗ - ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥΠΟΛΗ

ΘΡΑΚΗ, ΕΒΡΟΣ - ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥΠΟΛΗ -
ΣΟΥΦΛΙ - ΔΑΣΟΣ ΔΑΔΙΑΣ - ΦΕΡΕΣ - ΞΑΝΘΗ -
ΠΟΜΑΚΟΧΩΡΙΑ - ΚΟΜΟΤΗΝΗ - ΠΟΡΤΟ ΛΑΓΟΣ
- ΑΒΔΗΡΑ

Εκδρομή 1612

5ήμερη Πρωτοχρονιάτικη Τουριστική Πολιτιστική
29 Δεκεμβρίου 2013 - 2 Ιανουαρίου 2014



Το καθιερώσαμε πια, κάθε πρωτοχρονιά να την περνάμε στην Ελλάδα μας. Εφέτος σας κάνουμε την έκπληξη και θα πάμε στην Θράκη μας, την πανέμορφη και ιστορική αυτή περιοχή της πατρίδας μας. Θα πάμε εκεί με καταπληκτικό πρόγραμμα και όπως πάντα με καλή διάθεση. Σας καλούμε λοιπόν να δηλώσετε έγκαιρα συμμετοχή γιατί οι θέσεις θα είναι περιορισμένες.

1η Μέρα Κυριακή 29/12/2013: ΝΕΑ ΙΩΝΙΑ - ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥΠΟΛΗ

Αναχώρηση από την **Νέα Ιωνία** νωρίς το πρωί. Με τις απαραίτητες στάσεις άφιξη αργά το απόγευμα στην **Αλεξανδρούπολη** & τακτοποίηση στο ξενοδοχείο μας. Δείπνο στο ξενοδοχείο. Δια/ση.

2η Μέρα Δευτέρα 30/10/2013: ΚΟΜΟΤΗΝΗ - ΠΟΡΤΟ ΛΑΓΟΣ - ΑΒΔΗΡΑ - ΠΟΜΑΚΟΧΩΡΙΑ - ΞΑΝΘΗ

Πρωινό και αναχώρηση. Μέσω **Κομοτηνής** θα επισκεφτούμε το γνωστό **μεταβυζαντινό Ναό του Αγίου Νικολάου & της Παναγίας Παντάνασσας** στο μαγευτικό **Πόρτο Λάγος**, που βρίσκεται μέσα στη θάλασσα και είναι μετόχι της **Μονής Βατοπεδίου του Αγίου Όρους**. Ελεύθερος χρόνος για βόλτα και φώτο με θέα το **Πόρτο Λάγος** και τη **λίμνη Βιστωνίδα**, με τα πολλά και σπάνια είδη πουλιών, (προστατεύεται από τη Διεθνή Σύμβαση **Ramsar**). Κατόπιν μετάβαση στη γενέτειρα του Φιλόσοφου **Δημόκριτου**, τα **Άβδηρα**, όπου έλαβε χώρα και ένας από τους **12 Άθλους του Ηρακλή**. Εκεί θα ξεναγηθούμε στο νέο **Αρχαιολογικό Μουσείο**, που αποτελεί ένα από τα **ωραιότερα περιφερειακά αρχαιολογικά μουσεία της Ευρώπης**. Συνεχίζουμε για τα περίφημα **Πομακοχώρια**, τα περισσότερα από τα οποία βρίσκονται στο Νομό Ξάνθης. Εμείς θα επισκεφθούμε το πρώτο χωριό που θα συναντήσουμε στην διαδρομή μας, τη **Σμίνθη** (8χλμ). Οι **Πομάκοι**, ιδιαίτερα φιλόξενοι, είναι σύμφωνα με πολλούς ιστορικούς, απόγονοι αρχαίας θρακικής φυλής. Κατά την διάρκεια της διαδρομικής ξενάγησης θα έχουμε την δυνατότητα να αναφερθούμε στην **μουσουλμανική μειονότητα** που κατοικεί εδώ, καθώς και στα **πανάρχαια ήθη & έθιμα** που αναβιώνουν μέχρι τις μέρες μας & μη σας φανεί περίεργο αν δείτε κάποιες, ακόμη και νέες, γυναίκες, να φορούν, μέχρι και σήμερα την **παραδοσιακή**



Θρακιώτικη φορεσιά, με το πολύχρωμο μαντήλι στο κεφάλι. Τέλος **ξενάγηση** στην **“παλιά πόλη”**, της **Ξάνθης**, με τα γραφικά σοκάκια & τα ωραία Αρχοντικά. Επιστροφή στην Αλεξανδρούπολη αργά το απόγευμα.

3η Μέρα Τρίτη 31/12/2013: ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥΠΟΛΗ – ΦΕΡΕΣ – ΣΟΥΦΛΙ – ΔΑΣΟΣ ΔΑΔΙΑΣ

Πρωινό & αναχώρηση για το Νομό Έβρου. City tour στην παραθαλάσσια **Αλεξανδρούπολη**, που είναι χτισμένη με άψογη ρυμοτομία & σχεδιασμένη σύμφωνα με το ιπποδάμειο σύστημα. Μεταξύ άλλων θα δούμε και τον ψηλό Φάρο, το ναυτικό σύμβολο της πόλης. Κατευθυνόμαστε προς την κωμόπολη των **Φερών**, στις παρυφές του περιφημου **Δέλτα του Έβρου**. Εκεί θα ξεναγηθούμε στο βυζαντινό ναό της Παναγίας Κοσμοσώτειρας του 12ου αι., που είναι μικρογραφία της Αγίας Σοφίας της Κωνσταντινούπολης και οι ντόπιοι αποκαλούν “Παρθενώνα” της Θράκης. Συνεχίζουμε για το περίφημο **Σουφλί** με τα χαρακτηριστικά κουκουλόσπιτα, γνωστό για τα υφαντά & τα μεταξωτά του. Επίσκεψη στο θεματικό Μουσείο για το Μετάξι, όπου θα μάθουμε για την σηροτροφεία και για την πολύπληνη διαδικασία παραγωγής μεταξίου. Ελεύθερος χρόνος για γεύμα & στη συνέχεια μετάβαση στο περίφημο **Δάσος της Δαδιάς**, που πρόσφατα έχει ανακηρυχθεί Εθνικό Πάρκο. Κατά τη διάρκεια της διαδρομής θα ενημερωθούμε για την χλωρίδα & την πανίδα της περιο-

χής, ενώ εκεί –αναλόγως των καιρικών συνθηκών– μπορούμε να επισκεφθούμε το παρατηρητήριο αρπακτικών πουλιών, όπου συναντάμε 36 από τα 38 είδη αρπακτικών πουλιών της Ευρώπης. Επιστροφή στο ξενοδοχείο. Το βράδυ ρεβεγιόν και αλλαγή έτους!

4η Μέρα Τετάρτη 01/01/2014: ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥΠΟΛΗ (City tour)

ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΟ ΤΟ ΝΕΟ ΕΤΟΣ! Πρωινό με την ησυχία μας και αναχώρηση από το ξενοδοχείο για να γνωρίσουμε την πρωτεύουσα του Νομού Έβρου, την παραθαλάσσια **Αλεξανδρούπολη** με την άψογη ρυμοτομία. Στο city-tour μεταξύ άλλων θα δούμε και τον ψηλό Φάρο, σύμβολο της πόλης από το 1880. Ξενάγηση στα νεοκλασικά κτήρια της πλατείας **Μητροπόλεως** και στο **Εθνολογικό Μουσείο**, όπου θα μάθουμε για την λαογραφία της Θράκης και της ευρύτερης περιοχής. Τέλος μετάβαση στο **Μουσείο Φυσικής Ιστορίας**, στον πλατανότοπο Μαϊστρου, όπου θα δούμε ενημερωτικό βίντεο για το Δέλτα του Έβρου και θα ενημερωθούμε για την χλωρίδα & πανίδα του Θρακικού Πελάγους, αλλά και της οροσειράς της Ροδόπης. Επιστροφή στο ξενοδοχείο για δείπνο και το βράδυ ίσως Αλεξανδρούπολη by night..!

5η Μέρα Πέμπτη 02/01/2014: ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥΠΟΛΗ – ΝΕΑ ΚΑΡΒΑΛΗ – ΝΕΑ ΙΩΝΙΑ

Πρωινό, check out & αναχώρηση. Αρχικά αφού



περάσουμε το Νέστο, θα κάνουμε μία στάση στη **Νέα Καρβάλη**, ένα παραθαλάσσιο χωριό, που ίδρυσαν Έλληνες πρόσφυγες από την **Καππαδοκία** της **Μικράς Ασίας**. Εκεί θα ξεναγηθούμε στο ναό του **Αγίου Γρηγορίου του Θεολόγου**, όπου βρίσκεται και το σκήνωμα του **Αγίου**, εντός του ναού. Τα τοπικά νόστιμα γλυκίσματα, που λέγονται **“κουραμπιέδες”** Καρβάλης και περιέχουν ολόκληρα αμύγδαλα, είναι φημισμένοι σε όλη την Ελλάδα! Με τις απαραίτητες επόμενες στάσεις άφιξη το βράδυ στην Νέα Ιωνία.

Στην εκδρομή περιλαμβάνονται τα κάτωθι: Το πούλμαν. Περιηγήσεις, ξεναγήσεις όπως αναφέρονται στο πρόγραμμα. Πρόγευμα καθημερινά στο ξενοδοχείο. Δείπνο κάθε βράδυ. Πρωτοχρονιάτικο ρεβεγιόν στο ξενοδοχείο. 4 διανυκτερεύσεις στο **THRAKI PALACE** στην Αλεξανδρούπολη 5*. Τοπικός ξεναγός.

Απαραίτητα:

ΧΩΡΟΣ / ΜΟΥΣΕΙΟ	ΕΙΣΟΔΟΣ
Βυζαντινός Ναός Παναγίας Κοσμοσωτείρας	Δωρεάν
Μουσείο Τέχνης Μεταξίου	Δωρεάν
Δάσος Δαδιάς / Μετάβαση στο παρατηρητήριο	€ 4.00
Αρχαιολογικό Μουσείο Αβδήρων	Δωρεάν
Εθνολογικό Μουσείο Θράκης	€ 2.00 (Group price)
Μουσείο Φυσικής Ιστορίας Αλεξανδρούπολης	Δωρεάν

Αρχηγός: Στέφανος Λιβέρης
Κρατήσεις: Χριστοφορίδου Καίτη
Προκαταβολή μέχρι: 10 Νοεμβρίου 2013
Εξόφληση μέχρι: 20 Δεκεμβρίου 2013

ΕΚΔΗΛΩΣΗ ΓΙΑ ΤΑ 150 ΧΡΟΝΙΑ ΚΑΒΑΦΗ



Τετάρτη 13 Νοεμβρίου 2013

Ενάμιση αιώνας συμπληρώνεται σήμερα από τη γέννηση του μεγάλου Αλεξανδρινού ποιητή, **Κωνσταντίνου Καβάφη**.

Το 2013 έχει ανακηρυχθεί από το υπουργείο Παιδείας «**Έτος Κ.Π. Καβάφη**» με αφορμή την επέτειο των 150 χρόνων από τη γέννηση του κορυφαίου ποιητή. Ο Κωνσταντίνος Καβάφης (1863 - 1933) είναι ένας από τους σημαντικότερους Έλληνες ποιητές της νεοελληνικής λογοτεχνίας. Η ποίησή του χαρακτηρίζεται από έντονη συμβολιστική τάση και συν-

δυάζεται με λιτό λόγο αλλά διαχρονικά επίκαιρο. Η ειρωνική διάθεση, αυτό που αποκλήθηκε καθαφική ειρωνεία, συνδυάζεται με την τραγικότητα της πραγματικότητας και αποτέλεσε το σημείο αναφοράς για πολλούς μεταγενέστερους ποιητές. Το έργο του έγινε αντικείμενο μακρόχρονης μελέτης σε όλο τον κόσμο και ποιήματά του έχουν μεταφραστεί στα γαλλικά, αγγλικά, γερμανικά, ιταλικά, ισπανικά, γιαπωνέζικα και σε πολλές άλλες γλώσσες.

Για αυτή την επέτειο διοργανώνουμε εκδήλωση στο **Συνεδριακό Κέντρο του Δήμου Νέας Ιωνίας**. Το πρόγραμμα θα περιλαμβάνει απαγγελίες των ποιημάτων του **Καβάφη** και μουσικό πρόγραμμα και σας καλούμε να την παρακολουθήσετε.

Υπεύθυνος: Θεόδωρος Τσεσμελής



ΕΚΔΡΟΜΕΣ ΝΕΟΛΑΙΑΣ



ΑΡΧΑΙΑ ΟΛΥΜΠΙΑ – ΚΑΤΑΡΡΑΚΤΕΣ ΝΕΜΟΥΤΑΣ

Εκδρομή 1602
2ήμερη Πεζοπορική Νεολαίας
21-22 Σεπτεμβρίου 2013

Πλαίι στο σημαντικότερο θρησκευτικό και αθλητικό κέντρο της αρχαίας Ελλάδας, την **Ολυμπία**, ένα σπάνιο δάσος, φαράγγια, κοιλάδες, καταρράκτες και ο ποταμός **Ερύμανθος** μας περιμένουν να τα ανακαλύψουμε.

Σάββατο 21 Σεπτεμβρίου 2013

Αναχώρηση από τη Ν. Ιωνία και μετά από ενδιάμεσες στάσεις, θα φτάσουμε στην **Αρχαία Ολυμπία**, όπου θα ξεναγηθούμε στον αρχαιολογικό της χώρο. Συνεχίζουμε προς το χωριό **Κούμανι** και αφού γευματίσουμε, θα πεζοπορήσουμε για 1.30' ώρα περίπου στο **δρυοδάσος της Φολόης**. Είναι το μοναδικό σχεδόν επίπεδο δάσος της Ελλάδας, έκτασης 40.000 στρεμμάτων και αποτελεί το φυσικό σύνορο των νομών **Ηλείας και Αρκαδίας**. Εγκατάσταση σε ξενώνα της περιοχής και ξεκούραση.

Κυριακή 22 Σεπτεμβρίου 2013

Σημερινός μας προορισμός η **Νεμούτα**, ένα χωριό που ζώνεται από 23 καταρράκτες, ύψους 5 – 25 μέτρων. Κάποιους από αυτούς θα απολαύσουμε κατά τη διάρκεια της πεζοπορίας μας και θα έχουμε τη δυνατότητα να δροσιστούμε στα παγωμένα νερά τους. Από τη **Νεμούτα** ακολουθώντας κατηφορική πορεία για 3 ώρες περίπου, θα διασχίσουμε το φαράγγι του **Χαρατσαρίου**, το φαράγγι του **Άμπουλα** και στη συνέχεια θα περπατήσουμε δίπλα στον ποταμό **Ερύμανθο**. Για το τέλος μας περιμένει ήπια ανηφόρα μέχρι το χωριό **Νεμούτα**, διάρκειας περίπου 1.30-2 ωρών.

Η διαδρομή χαρακτηρίζεται εύκολη και η **υψομετρική διαφορά είναι +/- 240**.

Αφού γευματίσουμε θα πάρουμε το δρόμο της επιστροφής για τη Ν.Ιωνία.

Αρχηγός: Μπέγκα Γκέλυ

Κρατήσεις: Ιωάννου Χρήστος

Προκαταβολή μέχρι: 10 Σεπτεμβρίου 2013

ΜΑΡΑΘΩΝΑΣ ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΠΟΛΗ

Εκδρομή 1604

Ημερήσια Πεζοπορική-Φυσιολατρική-Τουριστική Νεολαίας

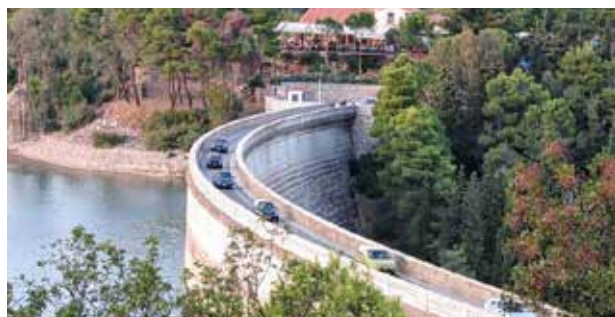
Κυριακή 6 Οκτωβρίου 2013

Ο **Μαραθώνας** είναι κωμόπολη της βορειοανατολικής Αττικής και έδρα του ομώνυμου δήμου. Είναι από τους πιο ιστορικούς δήμους της Ελλάδας παγκοσμίως. Έγινε παγκοσμίως γνωστός από την **ομώνυμη μάχη** το Σεπτέμβριο του **490π.Χ.** μεταξύ Αθηναίων (Πλαταιών) και Περσών.

Κάθε χρόνο στις αρχές Νοεμβρίου, ο Ιστορικός αυτός τόπος, φιλοξενεί χιλιάδες αθλητές απ' όλο τον κόσμο που συμμετέχουν σε μία μεγάλη και μοναδική γιορτή του αθλητισμού, στον **«κλασικό αγώνα Μαραθωνίου δρόμου»**.

Ο **Μαραθώνας** αν και τόσο κοντά στο κέντρο της πρωτεύουσας, μπορεί να προσφέρει στον επισκέπτη του, πολλές και δυνατές, φυσιολατρικές & μη, συγκινήσεις καθώς υπάρχει πληθώρα αρχαιολογικών και ιστορικών σημείων αλλά και αθλητικών δραστηριοτήτων.

Ετσι λοιπόν και φέτος ο σύλλογός μας, σας προτείνει μία διαφορετική εκδρομή, γεμάτη δυναμικές δραστηριότητες, όπως: κατάβαση της χαράδρας της Οινόης, Ιππασία, και Αυτόνομη κατάδυση.



Αναλυτικό πρόγραμμα εκδρομής

- 07:15 Αναχώρηση από Νέα Ιωνία
08:00 Άφιξη στην λίμνη του Μαραθώνα - Αρχή Πεζοπορίας
10:30 Τερματισμός πορείας στην Αφετηρία του Μαραθωνίου Δρόμου - Μέσα στον Μαραθώνα.
10:15 – 11:30 Επίσκεψη στο Μουσείο του Μαραθωνίου Δρόμου
11:30- 12:00 Κέρασμα Καφέ στον προαύλιο χώρο του Μουσείου.
12:30- 14:30 Α. Αυτόνομη Κατάδυση (S.C.U.B.A Diving)- Εκπαίδευση & Κατάδυση στα 4μ.βάθος.
ΈΗ Β. Ιππασία σε οργανωμένο ιππικό όμιλο & επίσκεψη στο Αρχαιολογικό Μουσείο Μαραθώνα.
15:00 – 18: 00 Φαγητό σε ταβέρνα της περιοχής ή Πικ-Νικ στην παραλία
18:30 – 19:15 Αναχώρηση και επιστροφή στην Νέα Ιωνία.

Σημείωση:

- Το πρόγραμμα μπορεί να τροποποιηθεί αναλόγως
α. των καιρικών συνθηκών που θα επικρατούν (θα ενημερωθείτε σχετικά από τον Φ.Ο.Ν.Ι.)
β. της χρονικής εξέλιξης των δραστηριοτήτων (θα ενημερωθείτε κατά την διάρκεια της εκδρομής)

Αρχηγοί: Αντώνης & Πηνελόπη Αυγουστάκη
Κρατήσεις: Χρήστος Ιωάννου
Εξόφληση μέχρι: 25 Σεπτεμβρίου 2013





ΓΡΕΒΕΝΑ - ΒΑΛΙΑ ΚΑΛΝΤΑ

Εκδρομή 1605

3ήμερη Πεζοπορική Νεολαίας

26-28 Οκτωβρίου 2013

Απέραντα δάση, καθαρά ποτάμια, φαράγγια, αλπικές λίμνες, καταπράσινες κοιλάδες με ενδημικά είδη χλωρίδας, σπάνια αγριολούλουδα, είναι μερικές μόνο λέξεις για να περιγράψει κανείς τα **Γρεβενά**. Ελάτε να εξερευνήσουμε την παρθένα αυτή περιοχή μέσα από το 3ήμερο οδοιπορικό μας.

Σάββατο 26 Οκτωβρίου 2013

Αναχώρηση από τη Ν.Ιωνία και μετά από ενδιάμεσες στάσεις άφιξη στη **Μηλιά** και επίσκεψη του **Παλιοντολογικού Μουσείου**. Εδώ φιλοξενούνται μοναδικά προϊστορικά ευρήματα **μαστοδόντων** (προγόνων των σημερινών ελεφάντων) που έζησαν στην περιοχή πριν από 2,5 – 3 εκ. χρόνια. Συνεχίζουμε προς το **Τρίκωμο** για να δούμε το γεφύρι

του **Αζίζ Αγά** που διαθέτει το μεγαλύτερο άνοιγμα σε τόξο από τα σωζόμενα της Μακεδονίας. Μετά θα κατευθυνθούμε προς τους **Φιλιππίους**, όπου θα διανυκτερεύσουμε.

Κυριακή 27 Οκτωβρίου 2013

Αναχώρηση από το ξενοδοχείο μας με προορισμό το χωριό **Περιβόλι**. Εκεί θα επιβιβαστούμε σε οχήματα 4Χ4 και θα συνεχίσουμε για την κοιλάδα της **Βάλια Κάλντα**, μέχρι τη θέση **Σταυρός** στα 1680μ. Από το σημείο αυτό ξεκινά η πεζοπορία μας σε ανηφορικό τρακτερόδρομο μέχρι την κορυφή **Ζιώγα στα 1911μ**, όπου θα δούμε όλη τη μεγαλοπρέπεια της κοιλάδας. Μετά θα κατηφορίσουμε μέσα από δάσος ρόμπολου προς την αρχή του **Αρκουδορέματος**. **Ωρες πορείας 3.30**. Θα ακολουθήσει πικ νικ μέσα στην κοιλάδα και μετά θα επιστρέψουμε στο **Περιβόλι** για καφέ. Αν επιτρέπουν οι δυνάμεις μας θα έχουμε τη δυνατότητα, πριν το χωριό να πεζοπορήσουμε για 1 ακόμα ώρα για να ψάξουμε το λουλούδι Αθάνatos. Γεμάτοι από ωραίες εικόνες επιστρέφουμε στο ξενοδοχείο μας.



Δευτέρα 28 Οκτωβρίου 2013

Σήμερα κατευθυνόμαστε προς το χωριό **Ζιάκας** και φθάνουμε στη θέση **Αετοφωλιά** σε υψόμετρο περίπου 1300 μ. απ' όπου θα ξεκινήσει η πεζοπορία μας. Μετά από ανάβαση **30' λεπτών** φθάνουμε στην κορυφή του **Όρλιακα (1464μ)**, με την εκπληκτική θέα προς τον **Όλυμπο, το Γράμμο και τη Βασιλίτσα**. Στη συνέχεια κατηφορίζουμε από τρακτερόδρομο και μονοπάτι προς το χωριό **Ζιάκας**, όπου φθάνουμε μετά από **1.30' ώρα**. Με το πούλμαν συνεχίζουμε μέχρι το χωριό **Σπήλαιο**. Από δω θα κατηφορίσουμε σε λιθόκτιστο μονοπάτι για **45' περίπου λεπτά** και θα φτάσουμε στο **φαράγγι της Πορτίτσας**. Αφού απολαύσουμε το τοπίο, ανηφορίζουμε από το ίδιο μονοπάτι για **1 ώρα** περίπου και επιστρέφουμε στο χωριό **Σπήλαιο**, όπου θα γευματίσουμε. **Υ/Δ Σπήλαιο - Φαράγγι Πορτίτσας +/- 300 μ.**

Στη συνέχεια παίρνουμε το δρόμο της επιστροφής για τη Ν.Ιωνία.

Αρχηγός: Άρης Ανδρικόπουλος

Κρατήσεις: Χρήστος Ιωάννου

Προκαταβολή μέχρι: 10 Οκτωβρίου 2013

Επίσκεψη στο Βιομηχανικό Μουσείο Φωταερίου

Σάββατο 19 Οκτωβρίου 2013

Το **Βιομηχανικό Μουσείο Φωταερίου**, λίγους μόλις μήνες μετά την έναρξή του, εντάσσει στο πρόγραμμά του οργανωμένες **ξεναγήσεις για ενήλικες**. Το ΒΜΦ και η «**Τεχνόπολις**» του Δήμου Αθηναίων μας προσκαλεί να ακολουθήσουμε τη μουσειακή διαδρομή στο χώρο του παλαιού εργοστασίου φωταερίου με την καθοδήγηση των ανθρώπων του Μουσείου. Το Βιομηχανικό Μουσείο Φωταερίου **εγκαινιάστηκε τον Ιανουάριο του 2013**, αναδεικνύοντας το παλιό εργοστάσιο φωταερίου της Αθήνας. Η επίσκεψη στο χώρο του Μουσείου δίνει την ευκαιρία στον επισκέπτη να γνωρίσει ή να θυμηθεί μια παλαιά μορφή ενέργειας που συνδέθηκε άρρηκτα με την ανάπτυξη της πρωτεύουσας το 19ο αιώνα, να περιηγηθεί σε χώρους και μηχανήμα-



τα που δεν ήταν προσβάσιμα στο ευρύ κοινό για περίπου 30 χρόνια και να ανακαλύψει ένα σπάνιο δείγμα βιομηχανικής αρχιτεκτονικής και τεχνολογίας του 19ου αιώνα, σε ένα από τα λίγα σωζόμενα και επισκέψιμα μνημεία βιομηχανικής κληρονομιάς της πόλης

Στο μουσείο λοιπόν αυτό θα σας πάμε και μετά την ξεναγήση θα πάμε μια βόλτα στο Γκάζι και θα παρακολουθήσουμε τα δρώμενα της περιοχής.

Συμμετοχή: Μέχρι 40 άτομα

Υπεύθυνος: Θεόδωρος Τσεσμελής

Εξόφληση μέχρι: 1 Οκτωβρίου 2013

ΤΙΘΟΡΕΑ – ΔΙΠΟΤΑΜΑ

Εκδρομή 1608

Ημερήσια Πεζοπορική Νεολαίας

Κυριακή 17 Νοεμβρίου 2013

Η **Τιθορέα** βρίσκεται βορειοανατολικά του ορεινού όγκου του Παρνασσού σε υψόμετρο 450-550 μ.

Αναχώρηση από Νέα Ιωνία στις 7.30 το πρωί, ενδιάμεση στάση για καφέ και άφιξη στην **Τιθορέα**, όπου θα μας περιμένει άτομο του ορειβατικού. Από το χωριό ακολουθούμε την διαδρομή προς το φαράγγι **Καχάλα** και κατευθυνόμαστε προς τα **Διπόταμα**, μια πορεία μέσα στα έλατα, με θέα προς τον κάμπο της Λειβαδειάς, αλλά και στην απέναντι πλευρά του φαραγγιού με την σπηλιά του Ανδρούτσου και το ξωκκλήσι του Αγίου Γεωργίου.

Η διαδρομή είναι εύκολη, περίπου 4 ώρες. Υψομετρική διαφορά αρχή 550 τέλος 900. Επιστροφή στην **Τιθορέα** για φαγητό στον πλάτανο του παραδοσιακού χωριού. Θα έχουμε επίσης ξενάγηση

στην **Αρχαία Τιθορέα** και τον παλαιοχριστιανικό ναό του Αγίου Ιωάννου.

Αργά το απόγευμα θα πάρουμε το δρόμο της επιστροφής για τη Ν.Ιωνία κάνοντας ενδιάμεση στάση για καφέ.

Αρχηγός: Ντόουσον Αικατερίνη

Κρατήσεις: Ιωάννου Χρήστος

Εξόφληση μέχρι: 5 Νοεμβρίου 2013

ΑΓΟΡΙΑΝΗ – ΣΟΥΒΑΛΑ

Εκδρομή 1610

Ημερήσια Πεζοπορική Νεολαίας

Σάββατο 7 Δεκεμβρίου 2013

Στις 7:30 αναχώρηση από την Νέα Ιωνία. Θα κάνουμε μία στάση στο **Εθνική οδό** για τον πρωινό καφέ μας. Μέσω της **Αμφίκλειας** θα φτάσουμε στην **Επτάλοφο (Αγόριανη)** όπου θα ξεκινήσουμε την πεζοπορία μας. Η πεζοπορική διαδρομή αρχικά είναι ελαφριά ανηφορική και στο μεγαλύτερο μέρος κατηφορική. Αναμενόμενες στάσεις σε μεγάλη σπηλιά με σταλακτίτες- σταλαγμίτες στα δεξιά της διαδρομής μας, μικρή παράκαμψη αριστερά στο ύψος της Λιλαίας για επίσκεψη στο αρχαίο κάστρο της με πύργους και τείχη και στις πηγές του **Βοιωτικού Κηφισού** μισή ώρα πριν τον





τερματισμό στην Αγία Ελεούσα του **Πολύδροσου (Σουβάλα)**. Στο **Πολύδροσο** θα έχουμε το γεύμα μας πριν ξεκινήσουμε για την επιστροφή μας στην Νέα Ιωνία με ενδιάμεση στάση. Βάλτε τα μποτάκια σας, πάρτε τα μπατόν σας και

φύγαμε για να κατακτήσουμε τον Παρνασσό.

Αρχηγός: Θεοφανόπουλος Νικήτας
Κρατήσεις: Ιωάννου Χρήστος
Εξόφληση μέχρι: 25 Νοεμβρίου 2013

Ο ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΝΕΑΣ ΙΩΝΙΑΣ

ΣΑΣ ΚΑΛΕΙ ΝΑ ΦΕΡΕΤΕ
ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΤΑ ΕΓΓΟΝΙΑ
ΣΑΣ ΣΤΗΝ:

ΕΤΗΣΙΑ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΙΑΤΙΚΗ ΠΑΙΔΙΚΗ ΓΙΟΡΤΗ

14 Δεκεμβρίου 2013

Ημέρα Σάββατο
6:00 μ.μ έως 9:00 μ.μ.

Στο Συνεδριακό Κέντρο
του Δήμου Νέας Ιωνίας Πατριάρχου Ιωακείμ
(Εναντι Ναού Αγίου Γεωργίου) Νέα Ιωνία.



Παρακαλούμε απαντήστε έως τις
5 Δεκεμβρίου στον Όμιλο στα
Τηλέφωνα: **210 2710030-210 2775367**
ή στην ηλεκτρονική διεύθυνση
fusi26@otenet.gr

Ο ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟΣ ΝΕΑΣ ΙΩΝΙΑΣ ΣΤΟ ΚΑΡΝΑΒΑΛΙ ΤΟΥ ΤΥΡΝΑΒΟΥ

16-19 Μαρτίου 2013

Στέφανος Λιβέρης

Πολλά μας κόψανε και ίσως μας κόψουνε κι' άλλα στην πρωτόγνωρη αυτή οικονομική κρίση. Το κέφι και την διάθεση για ξεφάντωμα δεν μπορούν να μας το κόψουν. Έτσι το πρωί του Σαββάτου 16 Μαρτίου, 50 μέλη του Φυσιολατρικού Ομίλου Νέας Ιωνίας μαζευτήκαμε στην γνωστή αφετηρία της Νέας Ιωνίας, από όπου ξεκινάνε όλες οι εξορμήσεις του Ομίλου. Προορισμός μας αυτή την φορά το περίφημο καρναβάλι του Τύρναβου και άλλα αξιοθέατα της Θεσσαλίας. Μέσα στο λεωφορείο επικρατούσε όπως πάντα το κέφι, το τραγούδι και τα ανέκδοτα.

Στα Καμένα Βούρλα ήπιαμε το καφεδάκι μας και από μια ακόμα στάση στον Δομοκό, βάλαμε πλώρη για την Λίμνη Πλαστήρα. Σε λίγη ώρα την αντικρίσαμε από ψηλά. Κάναμε τον γύρο της και πιστέψαμε ότι μας περίμενε γαλήνια, ακύμαντη και όμορφη όπως πάντα.

Απολαύσαμε το απίθανο τοπίο από το Αγκάντι όπου και γευματίσαμε. Νωρίς το απόγευμα ξεκινήσαμε για την Θεσσαλική πρωτεύουσα την πανέμορφη Λάρισα. Εκεί ένα καταπληκτικό ξενοδοχείο με τα 5 αστέρια του μας περίμενε να μας υποδεχθεί. Το βράδυ όλοι σχεδόν μασκαρεμένοι με προσεγμένες και πρωτότυπες ενδυμασίες ξεφαντώσαμε στο gala του ξενοδοχείου.

Την Κυριακή το πρωί ξεκινήσαμε για τα Αμπελάκια. Εκεί αφού θαυμάσαμε την ιδιαιτερότητα του χωριού, επισκεφθήκαμε το αρχοντικό του Μαύρου και το λαογραφικό μουσείο, καταλήξαμε ως συνήθως σε παραδοσιακή ταβέρνα, όπου έγινε το έλα να δεις.

Το απόγευμα φθάσαμε στον Τύρναβο. Σκορπιστήκαμε για να μπορέσουμε να βρούμε θέση μέσα στις χιλιάδες κόσμο και παρακολουθήσαμε την παρέλαση των καρναβαλιστών και των αρμάτων και το βράδυ αργά επιστρέψαμε στο ξενοδοχείο για να πάρουμε δυνάμεις για την Καθαρή Δευτέρα. Την Καθαρή Δευτέρα με τον ουρανό κατσοφιασμένο ξεκινήσαμε και πάλι για τον Τύρναβο. Όμως μόλις φθάσαμε στο απίθανο τοπίο του Προφήτη Ηλία, όπου γίνονται τα δρώμενα της ημέρας, άρχισε να βρέχει. Η βροχή χάλασε τα σχέδια των οργανωτών αλλά και προς στιγμή και την δική



μας διάθεση. Έτσι ύστερα από μικρή παραμονή στον χώρο ξεκινήσαμε για το κέντρο του Τύρναβου, όπου και εκεί ο χιλιάδες κόσμος, μέσα σε αδιάκοπη βροχή προσπαθούσε να συμμετάσχει στο Μπουραλί. Οι πιο πολλοί τρυπώσαμε σε ταβερνάκια σε κουτούκια και το Τυρναβίτικο τσίπουρο μας επανέφερε στο κέφι. Το απόγευμα επιστρέψαμε στην Λάρισα αλλά το βράδυ που να ηουχάσουμε. Σε ταβερνάκια άναψε πάλι το γλέντι και το κέφι του Φυσιολατρικού κορυφώθηκε.

Την Τρίτη αντικρίσαμε έναν καταγάλανο ουρανό και έτσι είμαστε αισιόδοξοι ότι η επιστροφή μας θα γινόταν με ιδανικές συνθήκες. Το μεσημέρι φθάσαμε στην Γλύφα όπου αφού θαυμάσαμε το τοπίο, σε μια πολύ ωραία ταβέρνα γευματίσαμε και νωρίς το απόγευμα, πήραμε το δρόμο της επιστροφής.

Το βράδυ η επιστροφή στην Νέα Ιωνία μας βρήκε όλους χαμογελαστούς και δώσαμε πάντα την ευχή: «Πάντα, τέτοια και σε άλλα με υγεία».



ΑΧΕΡΟΝΤΑΣ –ΣΟΥΛΙ- ΓΛΥΚΗ-ΠΑΡΓΑ

Αντώνης Αυγουστάκης / Μέλος ΦΟΝΙ

«Πάργα 20»... Και το πούλμαν σείστηκε στα γέλια..

Με αυτή την φράση έκλεισε μια πολύ ενδιαφέρουσα εκδρομή με πολλά απρόοπτα. Αλλά ας τα πάρουμε με την σειρά.

Πρώτη μέρα

Το ταξίδι μας ξεκίνησε χωρίς το πρωί της 23ης Μαρτίου. Μετά από τις συνηθισμένες στάσεις φτάσαμε στον χώρο του Νεκρομαντείου του Αχέροντα. Ξεναγηθήκαμε στους χώρους του και μάθαμε ενδιαφέροντα πράγματα για την πολύ ωραία τέχνη της μαντικής (παραισθήσεις και οφθαλμαμαπάτες..).

Στην συνέχεια σταματήσαμε, μεσημεράκι πια, στην θέση «Αμμουδιά», όπου βρίσκονται οι εκβολές του Αχέροντα. Ένα πραγματικά πολύ ωραίο σημείο, όπου το ποτάμι ενώνεται με την θάλασσα. Η στάση αυτή συνοδεύτηκε και από σύντομο μεζεδάκι στα παραποτάμια ταβερνάκια.

Το απόγευμα φτάσαμε στον προορισμό μας, το χωριό «Γλυκή» όπου καταλύσαμε στους 3 ξενώνες της περιοχής. Αυτή θα ήταν και η βάση μας για το 3ήμερο. Η πρώτη μέρα έκλεισε με γεύμα στο ξενοδοχείο «Ειρήνη» με 2πλο εορτασμό γενεθλίων όπου προσφέρθηκαν και γλυκά που ετοιμάστηκαν από μέλη της ομάδας.

Δεύτερη μέρα.

Ανεβήκαμε στο οροπέδιο του Σουλίου. Τα Θεσπρωτικά όρη δεσπόζουν πάνω από το μικρό οροπέδιο, σε ένα τοπίο που κόβει την ανάσα. Και στην άκρη του ορθώνεται το ύψωμα με τα ερείπια από το Κούγκι. Τόπος επιβλητικός και συνάμα άγριος. Μαρτυρικός αλλά και δοξασμένος. Μπορείς να κλείσεις τα μάτια και να δεις να περνούν μπροστά σου οι μορφές των Σουλιωτών αρχηγών, του Τζαβέλα, του Μπότσαρη, του ηρωικού καλόγερου Σαμουήλ. Μπορείς να αφουγκραστείς τον αγό της μάχης, τις κλαγγές των σπαθιών την αγωνία των ανθρώπων. Μια μέρα πριν την επέτειο της εθνικής παλιγγενεσίας, ήμασταν πιστεύω στο κατάλληλο μέρος. Εκεί συναντηθήκαμε με τον Σταύρο, τον οδηγό μας στην πεζοπορία.

Περάσαμε από το εκκλησάκι του Αγ. Δονάτου και ανεβήκαμε στο Κούγκι.

Ακολουθώντας τα χνάρια των κυνηγημένων Σουλιωτών σε μια όμορφη πεζοπορία, κατεβήκαμε την «σκάλα της Τζαβέλαινας και φτάσαμε στην όχθη του Αχέροντα. Μα τι όμορφο ποτάμι. ! Η λευκή πέτρα χαρίζει στο νερό ένα πανέμορφο γαλάζιο χρώμα. Λίγο πιο κάτω από το γεφυράκι ορμάνε μανιασμένα ανάμεσα στα μεγάλα βράχια για να ξεχυθούν αργότερα προς τον κάμπο και την θάλασσα.



Τελειώνουμε την πορεία μας στην Γλυκή όπου ακολούθησε το παραδοσιακό ...φυσιολατρικό φαγοπότι.

Μικρή απογευματινή ανάπαυλα και ξεκινήσαμε για το πιο μυστηριώδες τμήμα του 3ημέρου, την ανακάλυψη της χαμένης ...Πάργας. Όπου ζήσαμε την μικρή μας «Ζώνη του Λυκόφωτος - Twilight zone », καθώς όποτε πιστεύαμε ότι φτάναμε ξεφύτρωνε μπροστά μας, αμειλικτική και απειλητική, η ίδια πινακίδα «Πάργα 20» !!!! Τα πιο μακριά 20 χιλιόμετρα που κάναμε ποτέ. Εν τέλει η Πάργα μας έκανε το χατήρι και εμφανίστηκε, δίνοντάς μας την ευκαιρία να περπατήσουμε στον γραφικό της παραλιακό πεζόδρομο.

Επιστροφή στο Ξενοδοχείο. Άλλοι αποσύρθηκαν στα δωμάτια τους και άλλοι νυχτοπερπάτησαν υπό τους ήχους των λαϊκών ασμάτων καλλιπυγου καλλιτέχνιδας...

Τρίτη μέρα.

Παρά τις περί του αντιθέτου προβλέψεις, ο καιρός τελικά υπήρξε καλός μαζί μας. Ετσι είχαμε την ευκαιρία να κάνουμε rafting και ιππασία στον Αχέροντα. Αποχαιρέτησαμε την Γλυκή και αναχωρήσαμε προς Ζάλογγο με τα απρόοπτα να συνεχίζονται καθώς λίγο πριν φτάσουμε, διαπιστώσαμε ότι ο δρόμος είχε κλείσει λόγω καθίζησης. Ακολουθώντας εναλλακτική διαδρομή όμως, φτάσαμε στο μνημείο του Ζαλόγγου το οποίο ήταν και το τελευταίο αξιοθέατο της εκδρομής μας. Στον δρόμο της επιστροφής, απολαύσαμε μεζεδάκι στην φιλόξενη Πρέβεζα.

Το ταξίδι μας ολοκληρώθηκε αργά το βράδυ της Δευτέρας στην Ν.Ιωνία. Κουρασμένοι από το πολύωρο ταξίδι αλλά γεμάτοι εμπειρίες, όμορφες αναμνήσεις και πολύ γέλιο.

Ήταν μια όμορφη, πλήρης και χορταστική εκδρομή την οποία σίγουρα θα συζητάμε για καιρό. Τα συχαρητήρια στον Αρη και την Γέλυ για την ιδέα τους. Ευχαριστώ τον οδηγό μας τον Άγγελο ο οποίος δεν πέρασε και λίγα, και τον οδηγό μας στο βουνό τον πραγματικά ανεξάντλητο Σταύρο.

ΔΙΑΣΧΙΖΟΝΤΑΣ ΤΟ ΦΑΡΑΓΓΙ ΤΟΥ ΕΝΙΠΕΑ

(ΣΤΟ ΒΟΥΝΟ ΤΩΝ ΘΕΩΝ ΤΩΝ ΟΛΥΜΠΟ) 18 -19/5
ΦΩΤΕΙΝΗ ΙΩΑΝΝΟΥ / Μέλος ΦΟΝΙ

Το πεζοπορικό τμήμα του Φ.Ο.Ν.Ι αποφάσισε να διασχίσει το φαράγγι του Ενιπέα στην Πιερία.

Ξεκινήσαμε λοιπόν με μεγάλο κέφι για να βρεθούμε στο βουνό που διάλεξαν οι Δώδεκα Θεοί να κατοικήσουν μετά την μάχη τους με τους Τιτάνες. Στο βουνό με τις αιχμηρές κορυφές, τους απότομους γκρεμούς, τις χαράδρες, τα ρυάκια, τα βαθύσκια μονοπάτια και τους καταρράκτες όπου λούζονταν οι Νύμφες, και αυτό είναι ο ΟΛΥΜΠΟΣ.

Η εκδρομή μας 2ήμερη. Γεμάτοι αντοχές και προσμονή για το τι θα συναντήσουμε άρχισε με την άφιξή μας στο ΔΙΟΝ την ιερή πόλη της Μακεδονίας(από την ονομασία της γίνεται φανερό ότι ανάμεσα στις πολυάριθμες λατρείες σημαντικότερη ήταν αυτή του ΔΙΑ) όπου ξεναγηθήκαμε από έναν άριστα κατηρτισμένο ξεναγό για 1 ½ ώρα σε μια καταπράσινη έκταση περίπου 1500 στρεμμάτων με λεύκες, πλατάνια, γεφυράκια, λιμνούλες και ρυάκια όπου απλωνόταν ο αρχαιολογικός χώρος ο οποίος, εξαιτίας της πληθώρας των ευρημάτων αλλά και της ομορφιάς της περιοχής ονομάστηκε πάρκο. Γεμάτο από ναούς, θέατρα, και ιερές πηγές μας έφερε πίσω στον 6ο αιώνα πΧ και μας γέμισε δέος και περηφάνια για τους προγόνους μας.

Φεύγοντας από το ΔΙΟΝ αφού είχε φτάσει πια η ώρα του φαγητού, βρεθήκαμε όλοι μαζί σε μια παραδοσιακή ταβέρνα της περιοχής στο χωριό ΒΡΟΝΤΟΥ.

Αφού φάγαμε τους νόστιμους μεζέδες και ήπιαμε τα κρασάκια μας, ξεκινήσαμε για να επισκεφθούμε το ιδιαίτερο ξωκκλήσι της ΑΓΙΑΣ ΚΟΡΗΣ 2 χιλ. από την Βροντού, κρυμμένο κυριολεκτικά σε μια εντυπωσιακή ρεματιά. Φθάνοντας εκεί είδαμε με έκπληξη ότι θα έπρεπε να ακολουθήσουμε μία καθοδική πορεία από 169 σκαλιά. Στην αρχή καθότι φαγωμένοι, λίγο μουρμούρισαμε αρνητικά, αλλά ανταμειφθήκαμε όταν κατεβαίνοντας την ρεματιά θαυμάσαμε την πυκνή βλάστηση με τα ψηλά δένδρα που έμοιαζαν να αγγίζουν τον ουρανό και ακούσαμε τον ήχο από το ρυάκι.

Αφού προσκυνήσαμε στο μικρό ξωκκλήσι την εικόνα της ΑΓΙΑΣ ΚΟΡΗΣ που είναι σκαλισμένη σε μάρμαρο και ήπιαμε από μια βρυσούλα αγιασμένο νερό, ξεκινήσαμε για τον τελευταίο προορισμό της πρώτης μέρας, το ΛΙΤΟΧΩΡΟ, όπου και καταλύσαμε.

"ΕΧΕΙ ΚΙ Ο ΝΟΥΣ ΛΙΤΟΧΩΡΟ,

ΜΕ ΔΙΑΒΑΣΤΕΣ ΠΛΑΓΙΕΣ ΚΙ ΕΥΦΟΡΑ,

ΜΠΛΕ ΘΑΛΑΣΣΗΣ"



Με τον στίχο αυτό απ' το ποίημα του ΟΔΥΣΣΕΑ ΕΛΥΤΗ «εκ του Πλησίον» ο γνωστός μας ποιητής περιγράφει με λακωνικό αλλά και εύστοχο τρόπο το πανέμορφο αυτό χωριό της Πιερίας που βρίσκεται στην κυριολεξία στους πρόποδες του Ολύμπου αλλά ταυτόχρονα και τόσο κοντά στη θάλασσα.

Στην παλιά πόλη που εκτείνεται πίσω από την κεντρική πλατεία του χωριού, το άρωμα μιας άλλης εποχής αναδίδεται στον αέρα. Τα παραδοσιακά σπίτια του Λιτόχωρου είναι κτισμένα με τον μακεδονικό τρόπο αρχιτεκτονικής. Πολλά ταβερνάκια, παραδοσιακά καφενεία και πολλοί ξενώνες πλαισιώνουν το όμορφο αυτό μεγαλοχώρι.

Το πρωί της δεύτερης μέρας μετά από ένα καλό ύπνο και ένα καλό πρωινό ξεκινήσαμε για να δοκιμάσουμε τις αντοχές μας στο περπάτημα. Φθάνοντας με το πούλμαν στη θέση ΠΡΙΟΝΙΑ (το τελευταίο σημείο απ' όπου μπορεί κανείς να πλησιάσει την καρδιά του Ολύμπου με αυτοκίνητο) αρχίσαμε την καθοδική πορεία μας προς το Λιτόχωρο.

Με εύθυμη διάθεση ξεκινήσαμε να περπατάμε σε ένα καταπράσινο περιβάλλον όπου το θρόισμα των φύλλων και το κελάρυσμα από τους μικρούς καταρράκτες συνέθετε μία πανδαισία φυσικών μουσικών οργάνων που έτερπε τα αυτιά και την ψυχή μας. Μετά από 1 και ½ ώρα διαδρομής φθάσαμε στην Παλαιά Μονή του ΑΓΙΟΥ ΔΙΟΝΥΣΙΟΥ όπου και σταματήσαμε για λίγη ξεκούραση και νεράκι από την πηγή της Μονής. Συνεχίσαμε απτόητοι την κατάβαση η οποία στο σύνολό της ήταν 5 ώρες και φθάσαμε στην τοποθεσία των Μύλων, όπου υπήρχαν παλιοί νερόμυλοι και σταματήσαμε σ' ένα ταβερνάκι μέσα στα πλατύφυλλα πλατάνια για να ξεκουραστούμε και να χορτάσουμε την πείνα μας.

Αργά το απόγευμα ευχαριστημένοι από την καταπληκτική διαδρομή που διασχίσαμε, επιβιβαστήκαμε στο πούλμαν και μετά από μια στάση για καφεδάκι γυρίσαμε στην αγαπημένη μας ΝΕΑ ΙΩΝΙΑ γεμάτοι από τις εικόνες της θαυμάσιας αυτής εξόρμησης.

Ευχαριστούμε τους διοργανωτές της και ελπίζουμε και σ' άλλες τέτοιες καταπληκτικές διαδρομές.

Με φιλικούς πεζοπορικούς χαιρετισμούς

ΓΥΡΟΣ ΠΗΛΙΟΥ – ΤΣΑΓΚΑΡΑΔΑ

25-26 Μαΐου 2013

Άννα Νικολάκη / Φίλη του ΦΟΝΙ

Όσα μέλη και φίλοι του ΦΟΝΙ συμμετείχαμε σ' αυτόν τον τόσο 'γεμάτο' γύρο του Πηλίου είναι σίγουρο ότι για πολύ καιρό θα ανακαλούμε τις όμορφες εικόνες από τη μοναδική φύση αυτού του προορισμού και θα αντιμετωπίζουμε την καθημερινότητά μας με φρεσκάδα και αρώματα. Αλλά ας τα πάρουμε απ' την αρχή.

Με την φροντίδα της αρχηγού Χρυσούλας Θεοφανοπούλου και της υπαρχηγού Μαρίας Βεργοπούλου συγκεντρωθήκαμε πρωί πρωί στο γνωστό σημείο και αναχωρήσαμε για το βουνό των Κενταύρων εφοδιασμένοι με το ιδιαίτερα φροντισμένο πρόγραμμα της εκδρομής. Πρώτη στάση στα Καμμένα Βούρλα για καφέ δίπλα στη θάλασσα. Στη συνέχεια, το ζεύγος Παπαγεωργίου μας είχε επιφυλάξει μια ευχάριστη έκπληξη μια που η κυρία Νίκη είχε επιμεληθεί κέρασμα με μεζεδάκια και τσάι – σε ατομικές συσκευασίες παρακαλώ – για να ευχηθούμε στο σύζυγό της Κώστα τα Χρόνια Πολλά για την ονομαστική του εορτή. Μέσα σε «ανεβασμένο» κλίμα συνεχίσαμε για το Βόλο όπου δεν αργήσαμε να φτάσουμε. Ακολούθησε βόλτα στην προκουμαία για όσους αφήφισαν τον ήλιο και μεζεδοκατάλυξη στα τσιπουράδικα της παραλίας. Στη συνέχεια πέρασμα από Αγριά, Καλά Νερά και Γατζέα και σκαρφάλωμα στις καταπράσινες πλαγιές ως τη Βυζίτσα όπου επισκεφτήκαμε την εκκλησία της Ζωοδόχου Πηγής και την πλατεία με τα σκιερά πλατάνια. Επόμενο χωριό οι Μηλιές, όπου ήπιαμε καφέ και περπατήσαμε στα δροσερά καλντερίμια. Στο δρόμο για τον τελικό προορισμό μας, το ξενοδοχείο έξω απ' την Τσαγκαράδα, δεν προλαβαίναμε να θαυμάζουμε τα μοναδικής αρχιτεκτονικής σπίτια, τους ολάνθιστους κήπους με ορτανσίες, ρηχόσπερμα, τριανταφυλλίες και ροδιές και το καταπράδινο δάσος.

Αφού τακτοποιηθήκαμε στο ξενοδοχείο, πήραμε το βραδινό μας γεύμα και θαυμάσαμε την πανσέληνο και την ασημένια θάλασσα του Αιγαίου.

Το πρωί της δεύτερης ημέρας ξεκινήσαμε για το κοντινό αξιοθέατο που δεν ήταν άλλο από την παραλία του Μυλοποτάμου που χωρίζεται στα δύο από έναν βράχο με μια τρύπα-στοά στο κέντρο του. Στη συνέχεια διατρέξαμε την Τσαγκαράδα (Όμορφη Θέα στα σλαβικά) με το πούλμαν και καταλήξαμε στη συνοικία Αγία Παρασκευή με την ομώνυμη εκκλησία και την πλατεία με τους επιβλητικούς γεροπλάτανους 800 και 1000 ετών. Μετά την Τσαγκαράδα σειρά είχε ο Κισσός στην πλατεία του οποίου επισκεφτήκαμε τη βασιλική της Αγίας Μαρίας με το περίτεχο τέμπλο της, έργο



Ηπειρωτών καλλιτεχνών, και στη συνέχεια η Ζαγορά, κεφαλοχώρι με τεράστια πλατεία και τη θαυμάσια διατηρημένη εκκλησία του Αγίου Γεωργίου. Το μεσημέρι μας βρήκε στα δροσερά Χάνια όπου γευματίσαμε. Για να ολοκληρωθεί ο γύρος μας πέρασαμε από την Πορταριά και ανηφορίσαμε το κεντρικό καλντερίμι της Μακρυντίσας ως το καφενείο με την τοιχογραφία του Θεόφιλου.

Ο δρόμος της επιστροφής συνεχίστηκε μέσα σε καταπράσινο ανθισμένο τοπίο ως όπου να πιάσουμε την Εθνική για Αθήνα με τις απαραίτητες ενδιάμεσες στάσεις.

Τέλος εκδρομής και ... σ' άλλες με υγεία!



Με μεγάλη επιτυχία πραγματοποιήθηκε την Τετάρτη 29 Μαΐου διάλεξη από τον γνωστό καρδιοχειρουργό **Στρατή Παττακό**, με θέμα, νεότερα στη χειρουργική της καρδιάς. Η εκδήλωση έλαβε χώρα στο Συνεδριακό Κέντρο του Δήμου Ν.Ιωνίας με μεγάλη προσέλευση κόσμου.

Μετά το τέλος της ομιλίας του ο κ. Παττακός απάντησε σε ερωτήσεις των παρευρισκομένων για θέματα που τους αφορούσαν.

Την εκδήλωση έκλεισε ο πρόεδρος του συλλόγου Στέφανος Λιβέρης, απονέμοντας τιμητική πλακέτα στον κο Παττακό για την τεράστια συνεισφορά του στην Ιατρική.

ΑΝΑΔΡΟΜΗ ΣΤΗΝ ΙΣΤΟΡΙΑ Η ΔΙΚΤΑΤΟΡΙΑ ΤΗΣ 21ης ΑΠΡΙΛΙΟΥ

Επιμέλεια: Στέφανος Λιβέρης



Το πραξικόπημα των «συνταγματαρχών», όπως ονομάστηκε, αιφνιδίασε το βασιλιά, τους πολιτικούς αλλά και τα ανώτερα στελέχη του στρατού, που δεν αντέδρασαν. Στη χώρα επιβλήθηκε στρατιωτικός νόμος, απαγορεύτηκε η λειτουργία των πολιτικών κομμάτων και καταργήθηκαν τα άρθρα του συντάγματος του 1952, που αναφέρονταν στις δημοκρατικές ελευθερίες. Χιλιάδες δημοκρατικοί πολίτες εξορίστηκαν από τις πρώτες κιόλας μέρες και πολλοί πολιτικοί, όπως ο Γ. Παπανδρέου και ο Π. Κανελλόπουλος κ.ά., τέθηκαν σε περιορισμό.

Το απόγευμα της 21ης Απριλίου, ημέρας του πραξικοπήματος, ανακοινώθηκε ο σχηματισμός κυβέρνησης με πρόεδρο τον Κωνσταντίνο Κόλλια, πρώην εισαγγελέα του ανώτατου δικαστηρίου. Η πραγματική εξουσία όμως βρισκόταν στα χέρια της τριανδρίας που είχε οργανώσει και εκτελείσει το πραξικόπημα. Τη συγκροτούσαν ο συνταγματάρχης Γεώργιος Παπαδόπουλος, που πήρε το υπουργείο Προεδρίας, ο συνταγματάρχης Νικόλαος Μακαρέζος, που πήρε το υπουργείο Συντονισμού, και ο ταξίαρχος Στυλιανός Παττακός, που πήρε το υπουργείο Εσωτερικών.

Οι πραξικοπηματίες πρόβαλαν ως δικαιολογία για την ενέργειά τους τον κίνδυνο να καταληφθεί η εξουσία από τους κομμουνιστές. Τέτοια περίπτωση βέβαια δεν υπήρχε και η δικαιολογία δεν έπεισε κανένα. Τα πραγματικά κίνητρά τους παρέμειναν σκοτεινά. Στην προσπάθειά να δικαιολογήσουν την παραμονή τους στην εξουσία δημιούργησαν μια απλοϊκή ιδεολογία, με κέντρο την ιδέα του «ελληνοχριστιανικού πολιτισμού».

Ο βασιλιάς Κωνσταντίνος αν και έδειξε δυσaréσκεια για την επέμβαση των συνταγματαρχών, στην αρχή δεν αντέδρασε. Λίγο αργότερα όμως, στις 13 Δεκεμβρίου του 1967, στηριγμένος σε φιλοβασιλικά στοιχεία που υπήρχαν κυρίως στο ναυτικό και στην αεροπορία, επιχείρησε να ανατρέψει τους δικτάτορες με αντιπραξικόπημα. Το κίνημά του, κακώς οργανωμένο, απέτυχε και ο Κωνσταντίνος έφυγε με αεροπλάνο στη Ρώμη, μαζί με την οικογένειά του και το διορισμένο πρωθυπουργό Κωνσταντίνο Κόλλια. Ακολούθησαν μεγάλης έκτασης εκκαθαρίσεις φιλοβασιλικών αξιωματικών στο στράτευμα. Οι εκκαθαρίσεις δημοκρατι-

κών κυρίως πολιτών επεκτάθηκαν στο δημόσιο τομέα, στα πανεπιστήμια και στο δικαστικό κλάδο, ενώ οι μεταρρυθμίσεις του Γ. Παπανδρέου στην εκπαίδευση καταργήθηκαν. Ακόμη, επιβλήθηκε αυστηρή λογοκρισία στα μέσα μαζικής ενημέρωσης.

Ο Γεώργιος Παπαδόπουλος έγινε πρωθυπουργός και κατά διαστήματα υπουργός Εξωτερικών, Άμυνας, Προεδρίας, Παιδείας, και Κυβερνητικής Πολιτικής, ενώ μετά την απομάκρυνση του Ζωπάκη, το Μάρτιο του 1972, ανέλαβε και τα καθήκοντα αντιβασιλιά. Και με ένα «δημοψήφισμα» που οργάνωσε η χούντα, κάτω από το καθεστώς του στρατιωτικού νόμου, καταργήθηκε το σύνταγμα του 1952 και εγκρίθηκε με ποσοστό 92% ένα αυταρχικό, δικτατορικό σύνταγμα, που περιορίζει δραστικά τις πολιτικές ελευθερίες και διακήρυττε ότι σκοπός των ενόπλων δυνάμεων ήταν η διατήρηση του κοινωνικού καθεστώτος.

Το δικτατορικό καθεστώς δεν μπόρεσε να κερδίσει την υποστήριξη του λαού, που εκδήλωνε την αντίθεσή του με όποιον τρόπο μπορούσε, όπως π.χ. το Νοέμβριο του 1968, στην κηδεία του Γ. Παπανδρέου, που την ακολούθησαν 500.000 περίπου άτομα. Εμφανίστηκαν επίσης πολλές αντιστασιακές οργανώσεις, που εξαρθρώθηκαν όμως από την Ασφάλεια και την ΕΣΑ και οι ηγέτες τους καταδικάστηκαν σε μακροχρόνια φυλάκιση. Τον Αύγουστο του 1968 αποπειράθηκε να ανατινάξει το αυτοκίνητο του Παπαδόπουλου χωρίς επιτυχία ο Αλέξανδρος Παναγούλης, που καταδικάστηκε σε θάνατο αλλά η ποινή του μετατράπηκε σε ισόβια δεσμά. Άλλοι αντίπαλοι του καθεστώτος, που ήταν ευρύτερα γνωστοί έξω από την Ελλάδα, όπως ο Μίκης Θεοδωράκης, ο Ανδρέας Παπανδρέου και η Αμαλία Φλέμινγκ εξορίστηκαν και ανέπτυξαν έντονη αντιδικτατορική δραστηριότητα στο εξωτερικό. Στο μεταξύ έγιναν γνωστοί οι βασανισμοί στους οποίους υπέβαλλε η χούντα τους αντιπάλους της και η Ελλάδα πρόλαβε τη βέβαιη διαγραφή της από το Συμβούλιο της Ευρώπης, αποχωρώντας μόνη της.

Ο κυριότερος υποστηρικτής της χούντας στο εξωτερικό ήταν οι ΗΠΑ και πολλοί πιστεύουν ότι η CIA ήταν άμεσα αναμειγμένη στο πραξικόπημα. Το 1971 μάλιστα επισκέφθηκε επίσημα την Ελλάδα ο αντιπρόεδρος των ΗΠΑ Σπύρος



Άγκνιου. Να σημειωθεί ότι μετά από αμερικανική παρέμβαση, η χούντα είχε απομακρύνει το Νοέμβριο του 1967 από την Κύπρο τις ελληνικές στρατιωτικές δυνάμεις που υπήρχαν εκεί, περίπου 10.000 άνδρες.

Παρά τον αντικομμουνιστικό χαρακτήρα του καθεστώτος, οι σχέσεις με τις γειτονικές κομμουνιστικές χώρες βελτιώθηκαν. Από τις χώρες της Δυτικής Ευρώπης ελάχιστοι ήταν οι επισκέπτες κάποιας σημασίας και ούτε οι συνταγματάρχες τόλμησαν να ταξιδέψουν σε δυτικές πρωτεύουσες. Αντίθετα ένα κύμα Αφρικανών δικτατορικών επισκέφτηκε την Αθήνα και μέλη της χούντας επισκέφτηκαν διάφορες αφρικανικές χώρες. Το γεγονός αυτό προβλήθηκε με στόμφο ως «άνοιγμα προς την Αφρική».

Το 1973 επιδεινώθηκε η οικονομική κατάσταση της χώρας και εμφανίστηκαν οι πρώτες ενδείξεις λαϊκής αναταραχής. Το Μάρτιο του 1973 φοιτητές προχώρησαν στην κατάληψη του κτιρίου της Νομικής Σχολής στην Αθήνα και εκδιώχθηκαν με τη βία. Ένα ακόμη πλήγμα στο καθεστώς έδωσε, παρά την αποτυχία της, η ανταρσία στο πολεμικό ναυτικό το Μάιο του 1973 και η φυγή του καταδρομικού «Βέλος» στην Ιταλία.

Μετά από τα γεγονότα αυτά ο Παπαδόπουλος διακήρυξε την κατάργηση της μοναρχίας και την εγκαθίδρυση «προεδρικής κοινοβουλευτικής δημοκρατίας». Στο «δημοψήφισμα» που έγινε στις 29 Ιουλίου 1973 εκλέχτηκε πρόεδρος της δημοκρατίας με ποσοστό 78%, καθώς άλλωστε ήταν και ο μοναδικός υποψήφιος. Μετά την ορκωμοσία του, στις 19 Αυγούστου του 1973, ανακοίνωσε την άρση του στρατιωτικού νόμου και την απονομή γενικής αμνηστίας στους πολιτικούς κρατούμενους, ενώ επέλεξε για πρωθυπουργό το Σπ. Μαρκεζίνη.

Η λαϊκή αντίδραση όμως συνεχίστηκε. Το μνημόσυνο του Γ. Παπανδρέου, το Νοέμβριο του 1973, κατέληξε σε συγκρούσεις με την αστυνομία. Και λίγες μέρες αργότερα οι φοιτητές κατέλαβαν το Πολυτεχνείο στην Αθήνα και πανεπιστημιακά κτίρια στη Θεσσαλονίκη και στην Πάτρα, κερδίζοντας τη γενική λαϊκή συμπαράσταση. Κι όταν οι φοιτητές άρχισαν να μεταδίνουν ραδιοφωνικά μηνύματα με εκκλήσεις για την ανατροπή της χούντας, ο Παπαδόπουλος έδωσε εντολή

στο στρατό να τερματίσει τις καταλήψεις. Η επέμβαση του στρατού στο Πολυτεχνείο της Αθήνας, στις 17 Νοεμβρίου του 1973, έγινε με μεγάλη σκληρότητα και τουλάχιστον 34 άτομα, φοιτητές και άλλοι, σκοτώθηκαν, ενώ πολύ περισσότεροι τραυματίστηκαν. Ακολούθησαν πολλές συλλήψεις και επιβλήθηκε για μία ακόμη φορά ο στρατιωτικός νόμος. Λίγες μέρες μετά την εξέγερση του Πολυτεχνείου ένα πραξικόπημα ανέτρεψε τον Παπαδόπουλο. Πρόεδρος της δημοκρατίας τοποθετήθηκε ο αντιστράτηγος Φαίδων Γκιζίκης και πρωθυπουργός ο Αδαμάντιος Ανδρουτσόπουλος. Ο ισχυρός άνδρας όμως της νέας κατάστασης ήταν ο ταξιαρχος Δημήτριος Ιωαννίδης, διοικητής της στρατιωτικής αστυνομίας (ΕΣΑ).

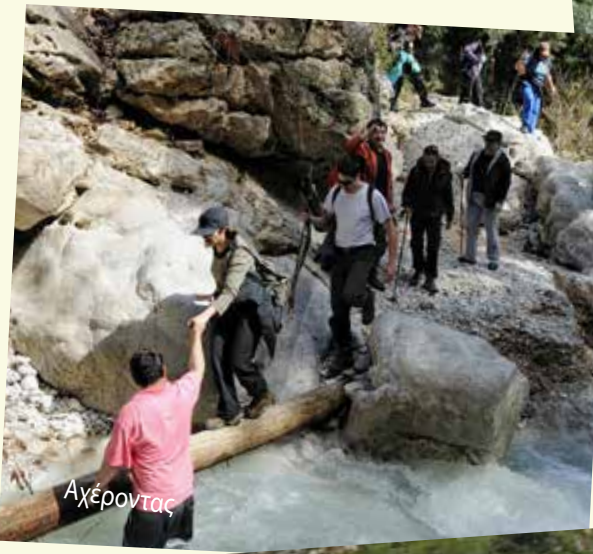
Το νέο αυταρχικό καθεστώς διατηρήθηκε στην εξουσία μόνο με την άσκηση ωμής βίας. Την περίοδο αυτή οξύνθηκε η ελληνoturκική διαμάχη, ενώ εντάθηκαν και κατέληξαν σε φανερά εχθρότητα οι σχέσεις ανάμεσα στην Ελλάδα και στην Κύπρο και ειδικά ανάμεσα στο Μακάριο και στον Ιωαννίδη. Στις 15 Ιουλίου 1974 ο τελευταίος οργάνωσε στην Κύπρο ένα πραξικόπημα και ανέτρεψε τον Κύπριο πρόεδρο, που κατόρθωσε όμως να γλιτώσει και να διαφύγει. Και τότε η Τουρκία αξιοποίησε τη «χρυσή ευκαιρία» που της πρόσφερε η χούντα και, επικαλούμενη τη συνθήκη της Ζυρίχης, που την όριζε ως μία από τις «εγγυητριες Δυνάμεις», αποβίβασε τουρκικά στρατεύματα στην περιοχή της Κυρήνειας, με την αιτιολογία ότι ενεργούσε για την αποκατάσταση του status quo.

Στις μέρες που ακολούθησαν την τουρκική εισβολή και στη χαώδη κατάσταση που επικράτησε φάνηκε καθαρά το μέγεθος της απομόνωσης και της ανικανότητας του καθεστώτος, που άρχισε κυριολεκτικά να διαλύεται. Τη χαριστική βολή έδωσε ο διοικητής του Γ' Σώματος Στρατού στρατηγός Ντάβος, που απαίτησε από το Φ. Γκιζίκη να προχωρήσει στο σχηματισμό πολιτικής κυβέρνησης. Ο Γκιζίκης κάλεσε στις 23 Ιουλίου σε σύσκεψη τους πολιτικούς και τους στρατιωτικούς ηγέτες και αποφασίστηκε να προσκληθεί ο Κ. Καραμανλής να επιστρέψει από το Παρίσι, καθώς θεωρήθηκε ότι χάρη στο ειδικό πολιτικό βάρος του θα μπορούσε να εξαρθρώσει τη δικτατορία και να εξασφαλίσει την ομαλή μετάβαση στη δημοκρατική νομιμότητα.

Ο Καραμανλής έφτασε τις πρώτες ώρες της 24ης Ιουλίου του 1974 στην Αθήνα, όπου έγινε δεκτός με ενθουσιασμό, και ορκίστηκε αμέσως πρωθυπουργός, επικεφαλής μιας κυβέρνησης κεντρών και δεξιών αντιπάλων της δικτατορίας. Στις μέρες που ακολούθησαν την κατάρρευση της χούντας επέστρεψαν στην Ελλάδα πολλοί εξόριστοι και αυτοεξόριστοι πολιτικοί και πολίτες.

Στο Επόμενο : Η Μεταπολίτευση

Εκδρομές και εκδηλώσεις που πραγματοποιήσαμε





Δάσος Σκιριτιδας



Κυριάκι



Υπάτη



Δάσος Σκιριτιδας

Κρατήσεις για τις εκδρομές μας

Το Διοικητικό Συμβούλιο θεωρεί σκόπιμο να σας υπενθυμίσει τα παρακάτω σχετικά με τις δηλώσεις σας για συμμετοχή στις εκδρομές του Ομίλου

- Προσπαθήστε να κάνετε δήλωση για κάποια εκδρομή, όταν είστε απόλυτα βέβαιοι ότι επιθυμείτε την συμμετοχή σας σε αυτήν.
- Δήλωση για κράτηση θέσεων σε εκδρομή του Ομίλου μπορεί να γίνει μετά την κοινοποίηση του τριμηνιαίου περιοδικού μας, που περιλαμβάνει το πρόγραμμα των εκδρομών της περιόδου, ή μετά την ανάρτηση του προγράμματος των εκδρομών στην ιστοσελίδα μας.
- Η δήλωση για συμμετοχή σε πολυήμερη εκδρομή ισχύει μόνο με την ταυτόχρονη καταβολή προκαταβολής.
- Η δήλωση για την συμμετοχή σας σε ημερήσια εκδρομή ισχύει μόνο μετά την εξόφληση της αξίας συμμετοχής.
- Στο πρόγραμμα των εκδρομών αναφέρονται : α) ο Αρχηγός της εκδρομής β) ο υπεύθυνος των κρατήσεων γ) η καταληκτική ημερομηνία δήλωσης και καταβολής της προκαταβολής ή εξόφλησης.
- Για να εξασφαλίσετε την συμμετοχή σας σε εκδρομή πρέπει να απευθυνθείτε στον υπεύθυνο των κρατήσεων της συγκεκριμένης εκδρομής μέσα στα χρονικά όρια που αναγράφονται στην περιγραφή κάθε εκδρομής και να καταβάλλετε το αντίτιμο της προκαταβολής ή της εξόφλησης.
- Τρεις (3) ημέρες πριν από την ημερομηνία της εκδρομής επικοινωνήστε με το Όμιλο για να μάθετε την ώρα αναχώρησης και άλλες λεπτομέρειες.

Νέα μέλη

Βλαχσωτήρου Ελένη
 Ζωγράφου Ελένη
 Θαλασσινού Ειρήνη
 Καναβός Χαράλαμπος
 Κοτσολάκου Αικατερίνη
 Μπάσμα (Basma) Φαρ (far)
 Τριανταφυλλοπούλου Νάνσυ- Κάλλη
 Τσιμπογιάννης Λουκάς- Μάριος
 Τσιουλάκη Αγγελική

Le jamy

ΑΝΔΡΙΚΑ ΕΝΔΥΜΑΤΑ
ΙΩΝΙΑ CENTER ΙΣΟΓΕΙΟ

Μεγάλα
Μεγέθη

Λ. ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ 269, Ν. ΙΩΝΙΑ
ΤΗΛ.: 210 2753 531



ακρέπη

ΟΠΤΙΚΑ • ΦΑΚΟΙ ΕΠΑΦΗΣ

28ης Οκτωβρίου 36, Ν. Ιωνία

τηλ.: 210 2777815, fax: 210 2777825

e-mail: opticaakrepi@yahoo.gr

Etam travel

ΕΝΟΙΚΙΑΣΕΙΣ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΩΝ ΛΕΩΦΟΡΕΙΩΝ

ΕΙΣΙΤΗΡΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΥ-ΕΞΩΤΕΡΙΚΟΥ

ΠΑΚΕΤΑ ΕΚΔΡΟΜΩΝ

387 THIVON STR. TEL: 210 5986774 - FAX: 210 5981527 e-mail: etamtrv@otenet.gr