

Φυσιοθεατρικός Όμιλος Νέας Ιωνίας

ΜΕΣΟΛΟΓΓΙΟΥ 40
ΤΚ 142 31, Ν. ΙΩΝΙΑ

Τεύχος 38 / ΑΠΡΙΛΙΟΣ-ΜΑΪΟΣ-ΙΟΥΝΙΟΣ 2015



Αναστασίου Στυλιανός	Καλπαξίδης Παντελής	Παπαδόπουλος Αριστείδης
Βαβαλέτσου Σουλτάνα	Καλφαγιάννη Μαρία	Παύλου Αντώνιος
Βασιλείου Ιφιγένεια	Κατρίνη Ανέττα	Πετράκη Βασιλική
Γαζέπης Αναστάσιος	Κουκουρίδου Όλγα	Πλιάτσικα Μαρία
Γιαννούδη Ζωή	Κρητικού Ελένη	Πρίντζη Χαρά
Δάνοβιτς Παναγιώτης	Μεσογγίτη Ειρήνη	Τζικισβίλι Μαίρη
Θεοδώρου Γεωργία	Μίση Μαρία	Τσοπανά Ουρανία
Καλλιανιώτης Ευάγγελος	Μιχαηλίδου Αικατερίνη	Χουλιάρη Μερóπη
	Ντεντές Κωνσταντίνος	

ΕΚΔΡΟΜΕΣ - ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ Β΄ ΤΡΙΜΗΝΟΥ 2015

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ

Ημερομηνίες	Εκδηλώσεις	Διάρκεια	Τύπος	Αρχηγός
4/4/2015	Αίγινα	Ημερήσια	Πεζοπορική	Μαστρογιάννης Ιωάννης, Ιωάννου Χρήστος
19/4/2015	Κρανίδι-Ερμιόνη	Ημερήσια	Περιηγητική	Παναγώτου Αγγελική, Ιωάννου Χρήστος
22/4/2015	Άνδρες έτοιμοι για όλα	Απογευματινή	Πολιτιστική	Ευκλείδου Καίτη, Χριστοφορίδου Βασιλεία

ΜΑΙΟΣ

Ημερομηνίες	Εκδηλώσεις	Διάρκεια	Τύπος	Αρχηγός
1-3/5/2015	VIA FERRATA – Φαράγγι «Μαύρης Σπηλιάς»	3ήμερη	Πεζοπορική	Μπαμπαλού Πηνελόπη, Ιωάννου Χρήστος
1-3/5/2015	Πανόραμα Ολύμπου	3ήμερη	Περιηγητική	Λιβέρης Στέφανος, Βασιλειάδης Γεώργιος
13-5/2015	Παρουσίαση βιβλίου “Η ιστορία των σωματείων της Ν.Ιωνίας”	Απογευματινή	Πολιτιστική	Δ.Σ
16/5//2015	Ελικώνας-Κυριάκι	Ημερήσια	Πεζοπορική	Παπαχαχόπουλος Δημήτρης, Ιωάννου Χρήστος
17-5/2015	Αγία Πελαγία -Λιβανάτες	Ημερήσια	Περιηγητική	Λιβέρης Στέφανος, Παναγιώτου Αγγελική
30-31/5/2015 & 1/6/2015	Ανατολικός Κίσαβος	3ήμερη	Πεζοπορική	Θεοφανοπούλου Χρυσούλα, Ιωάννου Χρήστος
30-31/5/2015 & 1-2/6/2015	Άνδρος	4ήμερη	Περιηγητική	Τσεσμελής Θεόδωρος, Ευκλείδου Καίτη

ΙΟΥΝΙΟΣ

Ημερομηνίες	Εκδηλώσεις	Διάρκεια	Τύπος	Αρχηγός
27-28/6/2015	Λιχадονήσια-Αιδηψός	2ήμερη	Περιηγητική	Βεργοπούλου Μαρία, Παναγιώτου Αγγελική
27-28/6/2015	Αγκίστρι	2ήμερη	Πεζοπορική	Ζουμπουλιάς Παναγιώτης, Ιωάννου Χρήστος

ΙΟΥΛΙΟΣ

Ημερομηνίες	Εκδηλώσεις	Διάρκεια	Τύπος	Αρχηγός
4/7/2015	Αρχαίο Θέατρο Επιδαύρου “Τρωάδες του Ευριπίδου”	Βραδυνή	Πολιτιστική	Ευκλείδου Καίτη, Τσεσμελής Θεόδωρος
22-29/7/2015	Βαλτικές Χώρες, Λετονία-Εσθονία -Λιθουανία	8ήμερη	Περιηγητική	Ιωάννου Χρήστος, Κωνσταντινίδου Μάτα



Φυσιολατρικός Όμιλος Νέας Ιωνίας

ΤΕΥΧΟΣ 38ο
ΑΠΡΙΛΙΟΣ-ΜΑΪΟΣ-ΙΟΥΝΙΟΣ 2015
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

Με την Άνοιξη

*«Πάλι με την άνοιξη
φόρεσε χρώματα ανοιχτά
και με περπάτημα αλαφρύ
πάλι με την άνοιξη
πάλι το καλοκαίρι χαμογελούσε.»*

Ανοιξη σημαίνει προσμονή, σημαίνει ελπίδα, γιατί μετά από τις Αγκρίζες μέρες και τις παγερές νύκτες του χειμώνα νοιώθεις στο κορμί σου, στις αισθήσεις σου, το ζύπνημα της φύσης, γύρω σου να αρχίζουν να αναδύονται μυρωδιές από το χώμα, από τα δέντρα, από τα λουλούδια.

Αυτό μας λέει και στην παραπάνω πρώτη στροφή ενός ποιήματός του ο Σεφέρης.

Εμείς εδώ στον Φυσιολατρικό, που ζούμε έντονα όλα τις εποχές, γιατί όλη τη χρονιά ψάχνουμε, και βρίσκουμε αποδράσεις. Την άνοιξη όμως η φροντίδα μας είναι πιο έντονη, γιατί θέλουμε να νοιώσετε, να νοιώσουμε, το ζύπνημα αυτό της φύσης, γιατί θέλουμε να ζήσουμε μαζί την προσμονή του Καλοκαιριού που έρχεται.

Θα δείτε λοιπόν στο φυλλάδιο που έχετε στα χέρια σας την προσπάθειά μας, το πρόγραμμά μας και είμαστε βέβαιοι πως ότι και να διαλέξετε από τις επιλογές μας, θα σας δώσουν την ευκαιρία να ζήσετε μαζί μας, πρωτόγνωρες εμπειρίες στις νέες αποδράσεις μας.

Ελάτε λοιπόν, θα είμαστε μαζί σας όπως πάντα, για εμπειρίες και γνωριμίες πρωτόγνωρες.

Στέφανος Λιβέρης

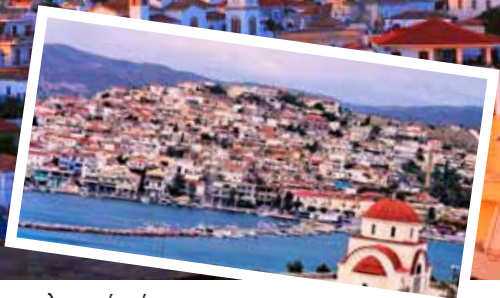
Πρόγραμμα εκδηλώσεων και

ΚΡΑΝΙΔΙ ΕΡΜΙΟΝΗ

Εκδρομή 1653

Ημερήσια Περιηγητική

Κυριακή 19 Απριλίου 2015



Μια νέα απόδραση στην **Αργολική Ριβιέρα** Μείναι ότι καλύτερο. Αμέτρητοι κόλποι με διάφανα νερά, βραχώδεις λόφοι, ελαιώνες και αμπέλια, πλαγιές που μοσχοβολούν θυμάρι και ρίγανη και πυκνά πευκοδάση που κατεβαίνουν μέχρι εκεί που σκάει το κύμα.

Θα ξεκινήσουμε Κυριακή πρωί από τη Ν. Ιωνία και μετά την καθιερωμένη στάση μας, θα φθάσουμε στην **Επίδαυρο**, χτισμένη σε απάνεμο γραφικό κόλπο, που μπορεί να υπερηφανεύεται τόσο για τη φυσική της ομορφιά, όσο και για το ότι «φιλοξενεί» στους τόπους της εδώ και χιλιάδες χρόνια, μνημεία παγκόσμιας πολιτιστικής κληρονομιάς. Εδώ θα έχουμε την ευκαιρία να ξεναγηθούμε

στον αρχαιολογικό χώρο.

Κατόπιν θα μεταβούμε στο **Κρανίδι**. Χτισμένο αμφιθεατρικά στους πευκόφυτους λόφους της Αγίας Άννας, τη πρωτεύουσα της **Ερμιονίδος** από το 1841. Θα θαυμάσουμε τα γραφικά πλακόστρωτα σοκάκια, τα αρχοντικά καπετανόσπιτα και θα γευματίσουμε.

Στην **Ερμιόνη**, μια πόλη-νησί με καρτ ποστάλ λιμανάκια, θα απολαύσουμε το καφεδάκι μας, και νωρίς το βραδάκι θα επιστρέψουμε στη Ν. Ιωνία.

Αρχηγός: Παναγιώτου Αγγελική

Κρατήσεις: Κωνστανίδου Μάτα

Εξόφληση μέχρι: 14 Απριλίου 2015

ΘΕΑΤΡΙΚΗ ΠΑΡΑΣΤΑΣΗ: ΑΝΔΡΕΣ ΕΤΟΙΜΟΙ ΓΙΑ ΟΛΑ

Ο Φυσιολατρικός κρατεί τις υποσχέσεις του, γι αυτό νεολαία και μεγάλοι θα πάμε να απολαύσουμε την επιτυχημένη κωμωδία: Άνδρες έτοιμοι για όλα

Θέατρο Λαμπέτη, Λεωφόρος Αλεξάνδρας, Τετάρτη 22 Απριλίου στις 7 μ.μ.

Θα τα δώσουν όλα και θα μας κάνουν να κλαίμε από τα γέλια. Θα τους αγαπήσουμε τόσο που θα θέλουμε κι άλλο. Κι εκείνοι δεν θα μας χαλάσουν το χατίρι...

Οι «Άντρες έτοιμοι για όλα», η μεγαλύτερη εισπρακτική επιτυχία των τελευταίων χρόνων, θα είναι ξανά μαζί μας στο Θέατρο Λαμπέτη για να μοιραστούμε τη διασκεδαστική περιπέτεια τους.

Στην επιτυχημένη κωμωδία των Stephen Sinclair και Anthony McCarten «Άντρες έτοιμοι για όλα» την απόδοση και σκηνοθεσία υπογράφουν οι Θανάσης Παπαθανασίου και Μιχάλης Ρέππας.

Σε μια επαρχιακή πόλη μια αντροπαρέα, που δοκιμάζεται από πολλά και πολλαπλά οικονομικά προβλήματα, αποφασίζει



να τα λύσει με έναν πρωτότυπο τρόπο. Η απελπισία οδηγεί έναν καφετζή (Κώστας Κόκλας), έναν ταξιτζή (Θανάση Ευθυμιάδη), έναν δημοτικό υπάλληλο (Γιάννη Τσιμιτσέλη), έναν φούρναρη (Κώστας Ευριπιώτη) και έναν σπουδαστή (Μάνος Ιωάννου) να γίνουν στρίπερς. Η παράδοση επιλογή τους να βγάλουν χρήματα χορεύοντας γυμνοί, αναστατώνει την ζωή τους, την μικρή πόλη και τις γυναίκες τους. (Αντιστοίχως: Μαίρη Σταυρακέλλη, Ευαγγελία Μουμούρη, Πηνελόπη Αναστασοπούλου, Μαρία Φιλίππου και Νίκη Λάμη).

Υπεύθυνη: Καίτη Ευκλείδου

Κρατήσεις: Βάσω Τσοντάνογλου

ΠΑΝΟΡΑΜΑ ΤΟΥ ΟΛΥΜΠΟΥ

ΕΛΑΣΣΟΝΑ - ΠΑΝΑΓΙΑ ΟΛΥΜΠΙΩΤΙΣΣΑ - ΑΓΙΟΣ
ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ - ΛΙΤΟΧΩΡΟ ΕΛΑΤΟΧΩΡΙ - ΜΟΝΗ ΑΓΙΟΥ
ΔΙΟΝΥΣΙΟΥ - ΔΙΟΝ - ΡΑΦΑΝΗ

Εκδρομή 1654
3ήμερη Περιηγητική
1-3 Μαΐου 2015

Για την **Πρωτομαγιά** του 2015 σας ετοιμάσαμε μια έκπληξη. Θα πάμε να γιορτάσουμε την άνοιξη κοντά στον **Όλυμπο**.

Ελάτε λοιπόν μαζί μας και να είσαστε βέβαιοι ότι θα περάσουμε όπως πάντα θαυμάσια.

Να λοιπόν που θα πάμε τι θα δούμε και τι θα κά-
νουμε.

Παρασκευή 1 Μαΐου 2015

Θα ξεκινήσουμε νωρίς το πρωί από την Νέα Ιωνία και μετά από τις αναγκαίες στάσεις θα φθάσουμε το μεσημέρι στην ιστορική **Μονή της Παναγίας της Ολυμπιώτισσας** που βρίσκεται στην Ελασσόνα, πάνω από τον Ελασσονίτη ποταμό. Μετά το προσκύνημα στην Μονή θα γευματίσουμε στην **Ελασσόνα**

Θα συνεχίσουμε την διαδρομή μας και μέσα από τον ελατοσκέπαστο **Άγιο Δημήτριο** θα φθάσουμε στο πανέμορφο **Λιτόχωρο** όπου και θα διανυκτερεύσουμε.



Σάββατο 2 Μαΐου 2015

Ξεκινάμε την εξόρμηση της 2ης ημέρας με κατεύθυνση το απείρου κάλλους **Ελατοχώρι**. Αφού θαυμάσουμε για πολλή ώρα τις ομορφιές της φύσης στο καταπληκτικό αυτό χωριό θα κατηφορίσουμε προς την **Παραλία Κατερίνης**, όπου και θα γευματίσουμε.

Νωρίς το απόγευμα θα επιστρέψουμε στο **Λιτόχωρο**.

Κυριακή 3 Μαΐου 2015

Πριν πάρουμε τον δρόμο της επιστροφής, έχουμε να κάνουμε πολλά ακόμα.

Το πρωί θα επισκεφθούμε την **Μονή του Αγίου Διονυσίου** του εν Ολύμπω και αφού προσκυνήσουμε θα κατευθυνθούμε προς το **Δίον** όπου και θα γίνει ξενάγηση.

Φεύγουμε από το Δίο και πάμε στην **Ραψάνη** που ως γνωστό παράγει τα περίφημα κρασιά. Εκεί θα γευματίσουμε και μετά θα πάρουμε τον δρόμο της επιστροφής. Το βράδυ θα φθάσουμε στην **Νέα Ιωνία** με γεμάτες τις ψυχικές και σωματικές μπαταρίες, έτοιμοι για να εξόρμηση.

Αρχηγός: Λιβέρης Στέφανος

Κρατήσεις: Βασιλειάδης Γεώργιος

1^η Προκαταβολή: Μέχρι 18 Απριλίου 2015

2^η Προκαταβολή Μέχρι: 28 Απριλίου 2015





ΜΟΝΗ ΑΓΙΑΣ ΠΕΛΑΓΙΑΣ ΠΑΡΑΛΙΑ ΛΙΒΑΝΑΤΕΣ

Εκδρομή 1657
Ημερήσια Περιηγητική
Κυριακή 17 Μαΐου 2015

Τα πάντα μυρίζουν Άνοιξη. Τούτη την Κυριακή θα σας πάρουμε μαζί μας σε μια μικρή απόδραση. Θα ξεκινήσουμε από την Νέα Ιωνία και αφού περάσουμε από το **Ακράϊφνιο** θα πάμε στην ιστορική **Μονή της Αγίας Πελαγίας**.

Αφού προσκυνήσουμε και θαυμάσουμε την υπέροχη θέα, θα πάμε στην παραλία στις **Λιβανάτες**, όπου θα γευματίσουμε και ελπίζουμε ότι θα απολαύσουμε την καταπληκτική παραλία.

Νωρίς το βράδυ θα επιστρέψουμε στην Νέα Ιωνία και θα πούμε όπως πάντα «Πάντα τέτοια και σε άλλα με υγεία».

Αρχηγός: Στέφανος Λιβέρης
Κρατήσεις: Μαρία Βεργοπούλου
Εξόφληση μέχρι : 10 Μαΐου 2015

ΕΚΔΗΛΩΣΗ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΒΙΒΛΙΟΥ ΤΕΤΑΡΤΗ 13 ΜΑΪΟΥ 2015

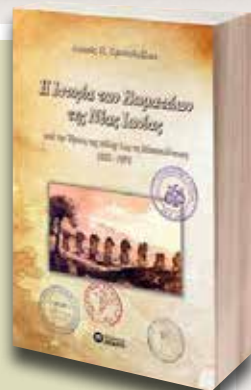
Ο Όμιλός μας διοργανώνει εκδήλωση για την παρουσίαση του βιβλίου του Λουκά Χριστοδούλου

«Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΩΝ ΣΩΜΑΤΕΙΩΝ ΤΗΣ ΝΕΑΣ ΙΩΝΙΑΣ» Από την ίδρυση της πόλης έως την Μεταπολίτευση.

Η εκδήλωση θα γίνει στο πνευματικό κέντρο του Δήμου Νέας Ιωνίας, οδός Πατριάρχου Ιωακείμ (Εναντι Ναού Αγίου Γεωργίου), την **Τετάρτη 13 Μαΐου 2015 και ώρα 19.30.**

Εισηγητής θα είναι ο Λουκάς Χριστοδούλου, ο οποίος και θα παρουσιάσει ανέκδοτο υλικό από την δράση των Σωματείων της Ν. Ιωνίας την περίοδο 1923-1974.

Το βιβλίο είναι σχεδόν όλη η ιστορία της πόλης μας και πρέπει όλοι να παρακολουθήσουμε την παρουσίασή του.



ΑΝΔΡΟΣ

Εκδρομή 1659

4ήμερη Περιηγητική

30-31 Μαΐου και 1-2 Ιουνίου 2015

Σάββατο 30 Μαΐου 2015

Συγκέντρωση στη Λ. Ηρακλείου στις 6.15 το πρωί. Αναχώρηση για **Ραφήνα** και προορισμό την **Άνδρο**. Με την άφιξη θα γίνει τακτοποίηση στο ξενοδοχείο. Το υπόλοιπο της ημέρας ελεύθερο και το βράδυ επίσκεψη στη **Χώρα**.

Κυριακή 31 Μαΐου 2015

Αναχώρηση για το γύρο του νησιού. Θα έχουμε την ευκαιρία να επισκεφθούμε **το Μπατσι, το Γαύριο, το Κατάκοιλο, τα Ρέματα, τη Βουρκωτή, τα Αποίκια, την Αγ. Μαρίνα, και τους Μένητες**. Επιστροφή στο ξενοδοχείο το απόγευμα.

Δευτέρα 1 Ιουνίου 2015

Σήμερα η μέρα μας είναι χαλαρή, μπάνιο και βόλτα στο χωριό. Το απόγευμα διασκέδαση σε κέντρο της περιοχής.

Τρίτη 2 Ιουνίου 2015

Μετά το πρωινό ετοιμάζουμε βαλίτσες και επισκεπτόμαστε το **Μουσείο Γουλανδρή** στη **Χώρα**. Αργά το μεσημέρι αναχωρούμε από **Άνδρο** για **Ραφήνα**. Θα επιστρέψουμε στη Ν. Ιωνία γύρω στις 8.30 το βράδυ.

Αρχηγός: Θεόδωρος Τσεσμελής

Κρατήσεις: Καίτη Ευκλείδου

Προκαταβολή μέχρι: 4 Μαΐου 2015

Εξόφληση μέχρι: 22 Μαΐου 2015



ΑΡΧΑΙΟ ΘΕΑΤΡΟ ΕΠΙΔΑΥΡΟΥ

ATHENS
EPIDAUROS
FESTIVAL
106-3104 2015

Τρωάδες του Ευριπίδη

Όπως και πέρσι, για πρώτη φορά, έτσι και φέτος ο Φυσιολατρικός σας προσκαλεί να δηλώσετε συμμετοχή και να παρακολουθήσουμε όλοι μαζί στο Αρχαίο θέατρο της Επιδαύρου την Αρχαία τραγωδία του Ευριπίδη «Τρωάδες».

Ήταν μια υπόσχεση που έδωσε πέρσι το Πολιτιστικό Τμήμα του ΦΟΝΙ να καθιερωθεί κάθε χρόνο η παρακολούθηση κάποιου έργου στην **Επίδαυρο**.

Το έργο είναι σε σκηνοθεσία του Σωτήρη Χατζάκη και ημερομηνία παράστασης είναι **4η Ιουλίου 2015 ημέρα Σάββατο**.

Λίγα λόγια για την υπόθεση του έργου και ποιοι το ερμηνεύουν:

Στο στρατόπεδο των Αχαιών, στα παράλια της λεηλατημένης Τροίας, οι αιχμάλωτες Τρωαδίτισσες και η βασίλισσά τους, Εκάβη, θρηνούν για τα δεινά τους. Όσες έχουν απομείνει ζωντανές από την ξεκληρισμένη βασιλική οικογένεια θα δοθούν δώρο στους Αχαιούς, ενώ ο εγγονός της Εκάβης, ο μικρός Αστυνάκτας, γκρεμίζεται από τα τείχη, θύμα της σκληρότητας των κατακτητών. Οι φλόγες αφανίζουν την Τροία και οι γυναίκες, απελπισμένες, οδηγούνται στα πλοία που θα τις μεταφέρουν πέρα από το Αιγαίο, σκλάβες στα σπίτια των νικητών.

Ο Ευριπίδης με τις Τρωάδες γράφει ένα αντιπολεμικό αριστούργημα και κατακρίνει την πολιτική των Αθηναίων για το προκλητικό ανοσιούργημα που είχαν διαπράξει λίγους μήνες πριν εναντίον των Μηλίων, καθώς και για τη Σικελική Εκστρατεία που προετοιμάζουν. Γραμμένες το 415 π.Χ., οι Τρωάδες είναι ένα αμείλικτο «κατηγόρω» για τις φρικαλεότητες του πολέμου και ένα σπαρακτικό αίτημα για αλληλεγγύη και ανθρωπισμό.

Στον ρόλο της Εκάβης η Καριοφυλλιά Καραμπέτη. Μαζί της η δημοφιλής ερμηνεύτρια Άλκηστis Πρωτοψάλτη. Παίζουν: Μαρία Κίτσου, Κόρα Καρβούνη, Κωνσταντίνα Τάκαλου, Νίκος Ψαρράς, Θέμης Πάνου, Ελένη Ρουσσινού, Γιασεμή Κηληδόνη, κ.ά.

Υπεύθυνοι :Ευκλείδου Καίτη –Τσεσμελής Θεόδωρος



ΛΙΧΑΔΟΝΗΣΙΑ ΑΙΔΗΨΟΣ SPA

Εκδρομή 1660
2ήμερη Περιηγητική
27-28 Ιουνίου 2015

Ο κρυφός παράδεισος.

Μια ανάσα από τη Λιχάδα της Βόρειας Εύβοιας και απέναντι από τα Καμένα Βούρλα, η περιοχή φυλάει το πολύτιμο μυστικό της... τα κατάφυτα νησάκια με το απέραντο γαλάζιο, που λέγονται Λιχαδονήσια και ρίχνουν το γάντι στην Καραϊβική! Καλωσορίσατε στην **Αιδηψό**.

Μια περιοχή της βόρειας Εύβοιας που η φύση προίκισε απλόχερα με ιαματικά νερά πολύτιμα για τη σωματική υγεία και ευεξία του επισκέπτη, αλλά και με τοπία απaráμιλλης φυσικής ομορφιάς. Ελάτε να γευτούμε αυτές τις ομορφιές.

1^η Ημέρα: Σάββατο 27 Ιουνίου.

Θα αναχωρήσουμε από Ν. Ιωνία, φθάνοντας στην **Αρκίτσα** θα επιβιβασθούμε στο ferry boat και θα αποβιβασθούμε στην **Αιδηψό**. Θα κάνουμε μια βόλτα στο πανέμορφο παραθαλάσσιο θέρετρο **Πευκί** και θα γευματίσουμε στους **Ωραιούς**. Επιστροφή στην Αιδηψό και τακτοποίηση στο ξενοδοχείο. Απόγευμα ελεύθερο. Το βράδυ προαιρετικά φαγητό στα πλατάνια, συνοικία της Αιδηψού.

2^η Ημέρα: Κυριακή 28 Ιουνίου.

Αναχωρούμε με προορισμό τη **Λιχάδα**, μικρό περπάτο στον **Κάβο**, και βαρκάδα στα **Λιχαδονήσια**, όπου θα γευματίσουμε.

Το απόγευμα παίρνουμε το δρόμο της επιστροφής κάνοντας μια ενδιάμεση στάση στην **Λίμνη** για ένα καφεδάκι, και το βραδάκι φθάνουμε στη Ν. Ιωνία γεμάτοι όμορφες αναμνήσεις.

Αρχηγός: Βεργοπούλου Μαρία

Κρατήσεις: Παναγιώτου Αγγελική

Προκαταβολή μέχρι: 2 Ιουνίου 2015

Εξόφληση μέχρι: 19 Ιουνίου 2015



ΒΑΛΤΙΚΕΣ ΧΩΡΕΣ

ΕΣΘΟΝΙΑ – ΛΕΤΟΝΙΑ

ΛΙΘΟΥΑΝΙΑ

Με τη φροντίδα του πρακτορίου Manassis

Ταλλίν - Ρίγα - Ταρτού - Βίλνιους - Σιγκούλντα
- Γιούρμαλα - Ανάκτορα Ρουντάλε - Τρακάι -
Κάουνας

Εκδρομή 1662

8 ήμερη Περιηγητική - Πολιτιστική
22 - 29 Ιουλίου 2015

Ταλλίν, Ρίγα, Βίλνιους. Ταξίδι από την Θεατρική και κοσμοπολίτικη πρωτεύουσα της Βαλτικής, γνωστή και ως «Παρίσι του Βορά, το **Ταλλίν**, από εκεί στην όμορφη **Ρίγα** με την Διεθμιστική ατμόσφαιρα και τα παιχνιδιάρικα κτήρια της και τέλος στο μαγευτικό, πολύχρωμο και ανατρεπτικό **Βίλνιους** με τα μεγαλεπήβολα artnouveau και νέοBaroque κτίρια.

Τα αξιοθέατα της **Βαλτικής** δεν έχουν τέλος. Το ταξίδι αυτό είναι κατ' αρχήν ένα ταξίδι πίσω στο χρόνο. Μεσαιωνικά κτίρια με στέγες από την εποχή των Ιπποτών και προσόψεις με όλη τη γκάμα των παστέλ χρωμάτων, με στενά σοκάκια, πλακοστρωμένους δρόμους, εντυπωσιακά κάστρα, ήσυχες λίμνες και πανέμορφες διαδρομές, το πρόγραμμα αυτό έχει τα σωστά δομικά υλικά για να αποτελέσει μια συγκλονιστική εμπειρία σε μια Ευρώπη που δεν φαντάζεστε πως υπάρχει.

1. Τετάρτη 22 Ιουλίου 2015 : Αθήνα – Ταλλίν
Συγκέντρωση νωρίς το πρωί στο αεροδρόμιο Ελευθέριος Βενιζέλος και πτήση LUFTHANSA

μέσω ενδιάμεσου σταθμού για την Εσθονία και την πρωτεύουσα της, το **Ταλλίν**, μια πανέμορφη και ειδυλλιακή πόλη, γεμάτη αντιφάσεις, που συνδυάζει με επιτυχία το παλιό και το καινούργιο. Με την άφιξη ξεκινάμε για μια πρώτη γνωριμία στην απογευματινή μας ξενάγηση. Τακτοποίηση στο επιλεγμένο μας Ξενοδοχείο, δείπνο και δυνατότητα περιπατητικής βόλτας.

2. Πέμπτη 23 Ιουλίου 2015 : Ταλλίν

Μπουφέ πρόγευμα και συνεχίζουμε την ξενάγηση μας, περνώντας από το λιμάνι του **Ταλλίν**, που ανέκαθεν αποτελούσε πηγή ευημερίας για την πόλη, αλλά την καθιστούσε συγχρόνως ευάλωτη στους εισβολείς. Θα δούμε Μεσαιωνικούς Πύργους και καμπαναριά που παραμένουν στη θέση τους σε μια πόλη που συνεχώς αλλάζει. Θα δούμε το παλιό κάστρο και τις έξοχα διατηρημένες εκκλησίες που χρονολογούνται από τον 13^ο αιώνα. Συνεχίζουμε στην παλιά πόλη, που αποτελείται από δύο επίπεδα

και έχει από τα πιο καλοδιατηρημένα μεσαιωνικά τείχη και πύργους. Η πόλη έχει συμπεριληφθεί στον κατάλογο παγκόσμιας πολιτιστικής κληρονομιάς της Ουνέσκο. Στη συνέχεια θα περπατήσουμε στο πολύ καλά συντηρημένο και αφιερωμένο στην τσαρίνα Αικατερίνη πάρκο **Κάτρι-ογκ** και θα επισκεφτούμε το μουσείο της πόλης. Απόγευμα ελεύθερο για ατομικές δραστηριότητες ή επισκέψεις. Δείπνο.

3. Παρασκευή 24 Ιουλίου 2015: Ταλλίν - Ταρτού - Ρίγα

Μπουφέ πρόγευμα και αναχωρούμε οδικώς για την πρωτεύουσα της Λετονίας, τη **Ρίγα**. Στη διαδρομή μας θα σταματήσουμε στο **Ταρτού**, την αρχαιότερη πόλη της Εσθονίας, για

να δούμε το Πανεπιστήμιο της, που είναι το αρχαιότερο της Βόρειας Ευρώπης, τον λόφο **Τόμε**, ένα ρομαντικό πάρκο με τις γεφυρούλες του Άγγελου και Διαβόλου, τα ερείπια του Καθεδρικού του 13^{ου} αιώνα καθώς και τη πλατεία του Δημαρχείου, που είναι ένα καλοδιατηρημένο παράδειγμα αρχιτεκτονικής του 19^{ου} αιώνα. Συνεχίζουμε για την **Ρίγα** όπου άφιξη το απόγευμα, τακτοποίηση στο επιλεγμένο ξενοδοχείο, δείπνο και δυνατότητα περιπατητικής βόλτας.

4. Σάββατο 25 Ιουλίου 2015: Ρίγα

Μπουφέ πρόγευμα και πρωινή ξενάγηση στην **Ρίγα**, που θεωρείται μια από τις καλύτερα διατηρημένες πόλεις της Ευρώπης. Είναι κτισμένη σε μια πεδιάδα που διασχίζει ο ποταμός **Daugava**, θεωρείται δε ότι απαντά στη γραφικότητα

του Ταλλίν και του Βίλνιους με τη δική της εντυπωσιακή art nouveau αρχιτεκτονική, την ιστορική παλιά συνοικία **Vecriga** και τα μεγάλα πανέμορφα και καταπράσινα πάρκα, στα οποία η **Ρίγα** οφείλει μεγάλο μέρος της φήμης της. Τη χάρη της πόλης συμπληρώνει η λαμπερή νυχτερινή της ζωή. Κατά την ξενάγηση μας, θα περπατήσουμε και στην παλιά πόλη και στην καινούργια πόλη για να θαυμάσουμε και την σύγχρονη αρχιτεκτονική με τα υπέροχα γοτθικά μνημεία. Χρόνος για ατομικές δραστηριότητες ή επισκέψεις και Δείπνο.

5. Κυριακή 26 Ιουλίου 2015: Ρίγα - Σιγκούλντα - Γιούρμαλα

Μπουφέ πρόγευμα και στην σημερινή μας διαδρομή θα κατευθυνθούμε στα ΒΑ της Ρίγας με προορισμό την **Σιγκούλντα** που η ομορφιά της φύσης αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της. Θα φθάσουμε εκεί μετά από μια ειδυλλιακή διαδρομή στο καταπράσινο τοπίο, στην περιοχή που ονομάζεται **«Ελβετία της Λετονίας»** μέσα στην κοιλάδα. Θα επισκεφτούμε το ένδοξο παλάτι των **Τεκτόνων Ιπποτών Τουράϊντα**, κτισμένο τον 13^ο αιώνα, που δεσπόζει στην περιοχή και το πολύ ενδιαφέρον σπήλαιο **Γκούτμανις**, με την ιαματική πηγή που αναβλύζει και είναι γνωστή από την αρχαιότητα. Η σημερινή μας εμπειρία θα ολοκληρωθεί με την επίσκεψή μας στην παραθαλάσσια πόλη **Γιούρμαλα**, που θεωρείται η κοσμοπολίτικη λουτρόπολη με το υπέροχο φυσικό περιβάλλον. Επιστροφή στην Ρίγα, δείπνο.

6. Δευτέρα 27 Ιουλίου 2015: Ρίγα - Ανάκτορα Ρούνταλε - Τρακάι - Βίλνιους

Μπουφέ πρόγευμα και αναχωρούμε για την πρωτεύουσα της Λιθουανίας, το μαγευτικό **Βίλνιους**. Στην διαδρομή μας θα επισκεφτούμε τα ανάκτορα του **Ρούνταλε**, από τα ομορφότερα





Μπαρόκ κτίρια 18^{ου} αιω. της Ευρώπης, τα οποία εντυπωσιάζουν με τις απéριτες γραμμές και το πλούσιο εσωτερικό τους,

έργο του φημισμένου καλλιτέχνη Ραστρέλι. Ήταν κτισμένο για τον Οίκο του Δουκάς Courland. Στη συνέχεια θα επισκεφτούμε την πόλη **Τρακάι**, την πρώτη πρωτεύουσα της Λιθουανίας, στην οποία θα επισκεφτούμε το μεσαιωνικό κάστρο του Βιτάουτας του Μέγα 14 ου / 15 ου αιώνα, κτισμένο πάνω στα νησιά της λίμνης **Γκάλβε** και το Μουσείο του. Πριν την άφιξη μας στο **Βίλνιους** θα δούμε τον λόφο με τους Σταυρούς, όπου υπάρχουν εκατοντάδες σταυροί που τοποθετήθηκαν από πιστούς από τον 14^ο αιώνα και παρόλο που καταστράφηκαν από το Σοβιετικό καθεστώς, σήμερα εξακολουθούν και υπάρχουν και βρίσκονται εδώ Τακτοποίηση στο επιλεγμένο μας ξενοδοχείο, δείπνο και δυνατότητα βραδινής περιπατητικής βόλτας.

7. Τρίτη 28 Ιουλίου 2015: Βίλνιους – Κάουνας

Μπουφέ πρόγευμα και πρωινή ξενάγηση στο **Βίλνιους** που αποπλανεί τον επισκέπτη με τη γοητεία της όμορφης

και μαγευτικής παλιάς του πόλης με τη γραφική μπαρόκ αρχιτεκτονική της. Κατά τη διάρκεια της ξενάγησης μας θα δούμε μεταξύ άλλων την εκκλησία των **Αποστόλων Πέτρου και Παύλου**, τη



διακόσμηση της οποίας επιμελήθηκαν πάνω από 200 τεχνίτες της εποχής, το **πανεπιστήμιο του Βίλνιους**, που ιδρύθηκε το 1579 και είναι ένα από τα αρχαιότερα της Ανατολικής Ευρώπης καθώς και την **Εκκλησία της Αγίας Άννας**, το κόσμημα της λιθουανικής γοθτικής αρχιτεκτονικής. Η πόλη έχει συμπεριληφθεί σήμερα στον κατάλογο της Ουνέσκο με τα Μνημείων Παγκόσμιας Πολιτιστικής Κληρονομιάς. Συνεχίζουμε για την πόλη **Κάουνας** που είναι η δεύτερη μεγαλύτερη πόλη της Λιθουανίας όπου θα επισκεφτούμε το κέντρο της πόλης, όπου συγκεντρώνεται όλη η οικονομική και κοινωνική ζωή της, καθώς και το σημαντικό μουσείο της, που είναι αφιερωμένο στον καταγόμενο από το **Κάουνας** εθνικό ζωγράφο της Λιθουανίας, Κωνσταντίνο Τσιουρλιόνις. Επιστροφή στο **Βίλνιους** αργά το απόγευμα. Δείπνο.

8. Τετάρτη 29 Ιουλίου 2015: Βίλνιους – Αθήνα

Μπουφέ πρόγευμα και πρωινή επίσκεψη στην χαρακτηριστική γειτονιά της πόλης **«Ουζούπις»**, κάτι αντίστοιχο σε μικρογραφία της Μονμάρτης, με τους καλλιτέχνες και τον δικό της ρυθμό, τρόπο ζωής, αυτονομίας και διοίκησης. Εκεί διοργανώνονται Φεστιβάλ μουσικής, ποιητικές βραδιές, θεατρικές παραστάσεις κλπ ποικίλες καλλιτεχνικές εκδηλώσεις. Συνεχίζουμε με την μεταφορά στο αεροδρόμιο για την πτήση για την Αθήνα. Οι εικόνες σβήνουν και μεταφέρονται στη μνήμη μας, όπου καταχωρούνται και μένουν σαν μια εμπειρία ζωής.

Αρχηγός: Ιωάννου Χρήστος

Κρατήσεις: Κωνσταντινίδου Μάτα

1^η Προκαταβολή μέχρι: 30 Απριλίου 2015

2^η Προκαταβολή μέχρι: 30 Μαΐου 2015

Εξόφληση μέχρι: 30 Ιουνίου 2015



ΤΑ ΜΟΝΟΠΑΤΙΑ ΤΗΣ ΑΙΓΙΝΑΣ

Νότιο Δυτική Αίγινα

Εκδρομή 1652

Ημερήσια Πεζοπορική

Σάββατο 4 Απριλίου 2015

Το πεζοπορικό τμήμα του Ομίλου εξορμά στο νησί της **Αίγινας**. (ΕΚΤΑΣΗ: 83 τ. χλμ ΑΚΤΟΓΡΑΜΜΗ: 56,5 χλμ ΠΛΗΘΥΣΜΟΣ: 13.552 κάτοικοι.)

Συνυφασμένη με τα πρώτα θαλασσινά ταξίδια των κατοίκων του λεκανοπεδίου της Αττικής, η **Αίγινα** με τη μακράιων ιστορία είναι ένας φιλόξενος τόπος με καλή τουριστική υποδομή. Η πρωτεύουσα με τα νεοκλασικά κτίρια και το ρομαντικό ηλιοβασίλεμα, το προσκύνημα του **Αγίου Νεκταρίου**, η μεσαιωνική Παλαιοχώρα, οι σημαντικοί αρχαιολογικοί χώροι και τα γραφικά χωριά αποτελούν τους κυριότερους πόλους έλξης για τους παραθεριστές. Οι λόφοι με τα πεύκα και τη χαμηλή βλάστηση, οι εκτεταμένες καλλιέργειες της φημισμένης αιγινήτης φιστικιάς, οι δαντελωτές ακρογιαλιές συνθέτουν το ιδιαίτερο τοπίο της Αίγινας. Ψηλότερη κορυφή του νησιού είναι το **Όρος (532 μ.)**.

ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ Κατά τη μυθολογία, το νησί οφείλει την ονομασία του στη Νύμφη Αίγινα, κόρη του ποτάμιου θεού Ασωπού. Από τον έρωτα του Δία για την Αίγινα γεννήθηκε ο Αιακός, πρώτος βασιλιάς του νησιού και γενάρχης του γένους των Αιακιδών. Η κατοίκηση της Αίγινας ανάγεται στους Προϊστορικούς Χρόνους (4η χιλιετία π.Χ.). Αξιόλογος οικισμός του τέλους της Νεολιθικής Περιόδου, της Πρώιμης και της Μέσης Εποχής του Χαλκού έχει αποκαλυφθεί στη θέση "Κολόνα". Ο οχυρωμένος οικισμός

άκμασε και κατά τους Μυκηναϊκούς Χρόνους, όπως αποδεικνύουν τα ανασκαφικά ευρήματα. Μέλος της Αμφικτιονίας της Καλαυρείας, η Αίγινα διαδραμάτισε πρωταγωνιστικό ρόλο στη ναυσιπλοΐα και το εμπόριο στο χώρο της Μεσογείου κυρίως κατά τους Αρχαϊκούς Χρόνους (7ος-αρχές 5ου αι. π.Χ.), ίδρυσε αποικίες και υπήρξε η πρώτη ελληνική πόλη-κράτος που έκοψε δικό της ασημένιο νόμισμα, τον 7ο αι. π.Χ. Ο συνεχής ανταγωνισμός της με την Αθήνα είχε ως αποτέλεσμα την πολεμική σύγκρουση, την ταπεινωτική ήττα της Αίγινας (μέσα 5ου αι. π.Χ.) και την εγκατάσταση στο νησί αθηναίων κληρούχων. Στους κατοπινούς αιώνες το νησί περιήλθε - μεταξύ άλλων - στους Μακεδόνες, στο βασίλειο της Περγάμου και στους Ρωμαίους. Οι επανειλημμένες πειρατικές επιδρομές κατά τους Βυζαντινούς Χρόνους ανάγκασαν τους Αιγινήτες να εγκαταλείψουν τις παράκτιες περιοχές και να ιδρύσουν την Παλαιοχώρα (Παλιαχώρα), που υπήρξε ως τα τέλη του 18ου αι. το κύριο οικιστικό κέντρο του νησιού. Η Αίγινα έλαβε μέρος στην Ελληνική Επανάσταση και αποτέλεσε την πρώτη πρωτεύουσα του νεοσύστατου ελληνικού κράτους (1828). Αφού κάνουμε μια βόλτα στην παραλία θα κάνουμε την πεζοπορία μας γύρο από το **Όρος** ξεκινώντας από το χωριό **Αντισαίου** όπου στη διαδρομή θα βρούμε πολλές από τις φυσικές **σουβάλες**. Θα συναντήσουμε τον αρχαίο ναό του **Ελλαίνου Δία** και τον **Αρχαίο ελαιώνα**. Η διαδρομή είναι περίπου 9,5 km.

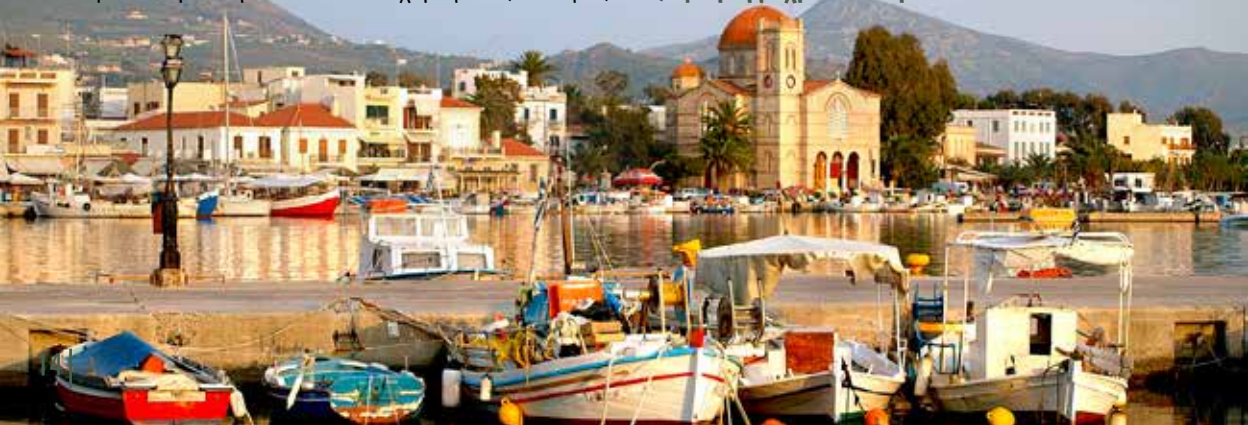
Μετά το τέλος της πεζοπορίας θα έχουμε φαγητό σε τοπική ταβέρνα.

Το απόγευμα θα πάρουμε το πλοίο για Πειραιά και επιστροφή στη Ν. Ιωνία

Αρχηγός : Μαστρογιάννης Ιωάννης

Κρατήσεις: Ιωάννου Χρήστος

Εξόφληση μέχρι: 30 Μαρτίου 2015



Ζήσε μαζί μας
μια διαφορετική
Πρωτομαγιά!!!

Πεζοπορικές Εκδρομές



VIA FERRATA Φαράγγι «Μαύρης Σπηλιάς»

Εκδρομή 1655
3ήμερη Πεζοπορική
1-3 Μαΐου 2015

Παρασκευή 1 Μαΐου 2015

Στην φετινή Πρωτομαγιάτικη εξόρμηση του ομίλου μας σας προτείνουμε να συμμετάσχετε σε ένα διαφορετικό, γεμάτο εκπλήξεις, ανοιξιάτικο 3ήμερο στην "Ελβετία" της πατρίδας μας.

Το ταξίδι μας ξεκινά όπως πάντα από την Νέα Ιωνία με προορισμό τον **Νομό Ευρυτανίας**.

Μετά από όλες τις απαραίτητες στάσεις, νωρίς το μεσημέρι θα φτάσουμε στο χωριό «**Κορυσχάδες**» που βρίσκεται λίγο έξω από το **Καρπενήσι**.

Εκεί θα έχουμε την δυνατότητα να ξεναγηθούμε στο ιστορικό μουσείο της Εθνικής Αντίστασης. Μετά την ξενάγηση και την περιήγηση μας στο γραφικό χωριό, θα συνεχίσουμε για λίγο ακόμα το ταξίδι μας για να γευματίσουμε στο γειτονικό, επίσης γραφικό χωριό των «**Γοριανάδων**». Το απόγευμα θα φτάσουμε στο τελικό προορισμό της ημέρας, στο κοσμοπολίτικο **Καρπενήσι**.

Είσαι λάτρης της Ελληνικής φύσης;

Είσαι φίλος των εναλλακτικών δράσεων;

Είσαι οπαδός των παραδόσεων και της Ιστορίας μας;

Θέλεις να δοκιμάσεις νέες διαφορετικές εμπειρίες;....

... Τότε πρέπει να ζήσεις μαζί μας μια μοναδική απόδραση ...

Σαββάτο 2 Μαΐου 2015

Η δεύτερη ημέρα μας στο νομό Ευρυτανίας θα είναι πολύ γεμάτη.

Θα περιλαμβάνει πολλές διαφορετικές δραστηριότητες και περιηγήσεις.

Πρώτη μας στάση το Μοναστήρι του «Προυσού». (Επίσκεψη και ξενάγηση μέσα στο μοναστήρι).

Αμέσως μετά, ξεκίνημα των εναλλακτικών δράσεων μας, που θα περιλαμβάνει:



Via Ferrata

Τι είναι όμως η "Via Ferrata"?

Εκεί που οι βράχοι της Ευρυτανίας δημιουργούν μια συναρπαστική φυσική πίστα αναρρίχησης, εκεί θα έχουμε την ευκαιρία να συνδυάσουμε **πεζοπορία** με **via ferrata**

- προστατευμένη αναρρίχηση σε βράχο με τη βοήθεια σιδερένιων στηριγμάτων- σε συναρπαστικά μονοπάτια με το νερό των καταρακτών να κυλά πλάι σας.

Μια μοναδική δράση με πρωτόγνωρες εμπειρίες, μέσα από τις αναρριχητικές δραστηριότητες στο φαράγγι της **Μαύρης Σπηλιάς**.

Διάρκεια δράσης: 4 ώρες / Βαθμός δυσκολίας: 2

Η παραπάνω δραστηριότητα ενδείκνυται μόνο για αυτούς που είναι σίγουροι ότι διαθέτουν καλή φυσική κατάσταση και «ανήσυχη αδρεναλίνη».

Για όλους τους υπόλοιπους το πρόγραμμα μας διαθέτει:

Πεζοπορία στο φαράγγι της Μαύρης σπηλιάς

Διάρκεια δράσης: 2 ώρες / Βαθμός δυσκολίας: 1

Οδηγοί για όλες τις δράσεις μας, θα είναι η «Trekking Hellas» Ευρυτανίας.

Μετά το τέλος των δράσεων μας θα επισκεφθούμε το «**Αλλαντοποιείο Στρεμμένου**», που θα απολαύσουμε και θα προμηθευτούμε, όσοι επιθυμούμε, το μοναδικό Ελληνικό Προσούτο.

Την ίδια μέρα θα επισκεφτούμε τα χωριά «**Γάβρος**» και «**Μεγάλο Χωριό**».

Κυριακή 3 Μαΐου 2015

Οι εναλλακτικές δράσεις της σημερινής ημέρας θα είναι:



α. Ποδηλατική διαδρομή, μέσα στο δάσος του ορεινού χωριού «**Μυρική**».

Διάρκεια δράσης: 2 ώρες / Βαθμός δυσκολίας: 2

β. Ελαφριά πεζοπορία μέσα στο δάσος του ίδιου χωριού.

Νωρίς το μεσημέρι θα επιστρέψουμε στο ξενοδοχείο όπου θα ετοιμαστούμε για την αναχώρησή μας, αφού πρώτα γευματίσουμε σε τοπική ταβέρνα. Με γεμάτες τις αποσκευές από τις νέες εκδρομικές εικόνες και εμπειρίες μας, μετά την 3ήμερη πρωτότυπη απόδρασή μας, θα ξεκινήσουμε το ταξίδι της επιστροφής μας.

Δώσε στον εαυτό σου την ευκαιρία, να ζήσει μαζί μας, αυτή την μοναδική εμπειρία !!!

Αρχηγός εκδρομής: Πηνελόπη Μπαμπαλού

Κρατήσεις: Χρήστος Ιωάννου

Προκαταβολή μέχρι: 4 Απριλίου 2015

Εξόφληση μέχρι: 25 Απριλίου 2015

ΕΛΙΚΩΝΑΣ (ΖΕΡΙΚΙ) ΚΥΡΙΑΚΙ ΒΟΙΩΤΙΑΣ

Εκδρομή 1656

Ημερήσια Πεζοπορική

Σάββατο 16 Μαΐου 2015

Αναχωρούμε από Νέα Ιωνία μέσω Λειβαδιάς για τον **Ελικώνα** με ενδιάμεση στάση για καφέ.

Θα περπατήσουμε από το χωριό **Ελικώνα** μέχρι το **Κυριάκι**. Η διαδρομή αποτελεί τμήμα του Εθνικού Μονοπατιού Ο22 που συνδέει την Πάρνηθα με τον Παρνασσό. Διασχίζει κατάφυτες πλαγιές από δάσος κεφαλλονίτικης ελάτης στην καρδιά του Ελικώνα.

Ξεκινάει από την κεντρική πλατεία του χωριού **Ελικώνας (Ζερίκι)** και ακολουθώντας πορεία ανηφορική περνάει αρχικά από πλαγιά κατάφυτη με πουνάρια και άρκευθους και μετά από 20' πορείας μπαίνει μέσα σε ελατόδασος. Με πορεία Δ/ΝΔ ανηφορίζει μέχρι τις πάνω **Ρόνιες** όπου και προσεγγίζει το μέγιστο υψόμετρο (1200 μ.). Στη συνέχεια κατηφορίζει ομαλά μέσα από μεγάλες λάκες και παρθένο ελατόδασος μέχρι τις κάτω **Ρόνιες**.

Διασταυρώνεται σε μερικά σημεία με δασικό δρόμο, τον οποίο και ακολουθεί για περίπου 500 μ. λίγο πριν βγει σε ασφαλτόδρομο.

Από εκεί, μετά από πορεία 2 περίπου χιλιομέτρων φθάνει στο **Κυριάκι**.

Η διαδρομή είναι διάσπαρτη από αγριολούλουδα και φημίζεται για τον διάσημο από την αρχαιότητα Ελλέβορο. Φυτό από το οποίο παρασκευάζαν φάρμακο για την αντιμετώπιση των επιληπτικών κρίσεων, την τρέλα, την μελαγχολία κλπ.

Μήκος διαδρομής: 8,5 χλμ περίπου

Ελάχιστο υψόμετρο: 760 μ.

Μέγιστο υψόμετρο: 1200 μ.

Βαθμός δυσκολίας: 2/6 (Σχετικά εύκολη)

Τοποθεσία: Κεντρικός Ελικώνας

(Ανω & Κάτω Ρόνιες)

Πόσιμο νερό: Μόνο σε Ελικώνα (Ζερίκι)

και Κυριάκι



Το μεσημέρι θα γευματίσουμε σε ταβέρνα του χωριού.

Επιστροφή στη Νέα Ιωνία με ενδιάμεση στάση για καφέ

Αρχηγός: Παπαζαχόπουλος Δημήτρης

Κρατήσεις: Ιωάννου Χρήστος

Εξόφληση μέχρι: 8 Μαΐου 2015

ΑΝΑΤΟΛΙΚΑ ΤΟΥ ΚΙΣΣΑΒΟΥ

Εκδρομή 1658

3ήμερη Πεζοπορική

30-31 Μαΐου και 1 Ιουνίου 2015

Σάββατο 30 Μαΐου 2015

Αναχώρηση από Νέα Ιωνία στις 07:30.

Ενδιάμεση στάση για καφέ.

Αφήνουμε την Εθνική οδό στην διασταύρωση για **Αγιά**. Επίσκεψη στο χωριό **Νερόμυλοι** γνωστό για τις δριστέλλες- υδροτριβές, οι πηγές των οποίων εντοπίζονται μέσα στην ρεματιά που διασχίζει το χωριό. Περνάμε την Αγιά προς **Αγιοκάμπο**, πριν την μοναδική γέφυρα στρίβουμε προς **Αγ.Αναργύρους**. Καταπληκτική κατάφυτη κοιλάδα τύπου κρατήρα ηφαιστείου, με ποταμάκι που κυλάει δίπλα σε κάθετο βράχο, που τον σκαρφαλώνεις με τα σκαλιά που έφτιαξαν οι μοναχοί για να ανεβαίνουν στις σκήτες τους. Στο κέντρο της κοιλάδας το μοναστήρι. Σώζονται ένας από τους 4 πύργους και τοιχογραφίες.

Άφιξη στο ξενοδοχείο και τακτοποίηση. Ελεύθερος χρόνος για μεσημεριανή ξεκούραση ή μπάνιο. Το απόγευμα θα περιηγηθούμε την παραλία της **Βελίκας**.

Κυριακή 31 Μαΐου 2015

Πρόγευμα. Αναχώρηση για επίσκεψη στο χωριό **Μελιβοία**, από όπου θα ξεκινήσει η πεζοπορία. Δραστηριότητα: Μονοπάτι Μελιβοίας-εναεριο περασμα (flying fox)-τοξοβολία-κολατσιό. Μεσημεριανό γεύμα. Ξεκούραση. Δείπνο στον **Αγιοκάμπο**.

Δευτέρα 1 Ιουνίου 2015

Μετά το πρόγευμα θα επιβιβαστούμε σε φουσκωτά στο λιμάνι του **Αγιοκάμπο**, για μία υπέροχη θαλάσσια διαδρομή μέχρι τις σπηλιές του **Βένετου**. Μπάνιο στις σπηλιές και στην γειτονική παραλία και επιστροφή στον **Αγιοκάμπο**. Συνεχίζουμε και κατευθυνόμαστε στο Δάσος **Πολυδένδριου** όπου θα κάνουμε τοξοβολία και θα έχουμε το φαγητό μας. Μετά το φαγητό επιστροφή στην Αθήνα μέσω Αγιάς, με ενδιάμεση στάση.

Αρχηγός: Θεοφανοπούλου Χρυσούλα

Κρατήσεις: Ιωάννου Χρήστος

Προκαταβολή μέχρι: 4 Μαΐου 2015

Εξόφληση μέχρι: 22 Μαΐου 2015



ΑΓΚΙΣΤΡΙ

*Έχω ποδήλατο καλό,
όπου και αν θέλεις πάει,
σάν πεις κι ό ποδηλατιστής
σάν τό πουλί πετάει.*

Εκδρομή 1662

2ήμερη Πεζοπορική-Ποδηλατική

27-28 Ιουνίου 2015

Σάββατο 27 Ιουνίου 2015

Έφτασε ο καιρός να μας πιάσει στο **Αγκίστρι** του, εμάς τα μικρά ψαράκια, αυτό το διαμαντάκι του Αργοσαρωνικού. Με τρένο, με αυτοκίνητο ή κάπως ... τελικά, θα βρούμε τον τρόπο να συναντηθούμε νωρίς το πρωί του Σαββάτου στο λιμάνι του Πειραιά. **Οι πιο θαρραλέοι θα φέρουν και τα ποδήλατά τους.**

Θα πάρουμε το караβάκι για **Αγκίστρι** και έπειτα από 2 ώρες φθάνουμε στη **Σκάλα**. Σε μικρή απόσταση βρίσκεται το ξενοδοχείο όπου θα καταλύσουμε. Η υπόλοιπη μέρα θα περάσει με μπάνιο στη Σκάλα ή σε κάποια κοντινή παραλία (**Σκάλα, Σκληρή** και για τους τολμηρούς η **Χαλικιάδα**), φαγητό και καφέ με επιλογή ανάλογα τη διάθεση. Το απόγευμα είναι ελεύθερο για περπάτημα παραλιακά ή ποδηλατάδα ως το **Μεγαλοχώρι** (απόσταση 2,5 χλμ.). Για το βράδυ, επειδή ό ΦΟΝΙ είναι μια ωραία παρέα, κάτι θα καταφέρουμε πάλι.

Κυριακή 28 Ιουνίου 2015

Μετά το πρωινό μας, θα χωριστούμε σε 3 ομάδες: Πεζοπόρους, Ποδηλάτες και Πατρίκιους (μίνι λεωφορείο) (3Π)*.

Ο προορισμός μας είναι η **Απόνησος**, με το μέσο που επέλεξε ο καθένας. Η **Απόνησος** προσεγγίζεται από τον μοναδικό δρόμο ήπιας ως ελάχιστης κυκλοφορίας από Σκάλα προς Απόνησο (ιδιωτικό νησί) μέσω **Δραγονέρας** και **Λιμενάρια**. Με ένα ελάχιστο κόστος (ξαπλώστρες), θα απολαύσουμε τα γαλάζια νερά ή τις βουτιές από την άλλη πλευρά του νησιού. Εκεί θα γευματίσουμε και έπειτα θα πάρουμε το δρόμο της επιστροφής προς το ξενοδοχείο (Σκάλα), ώστε να μαζέψουμε τα πράγματα μας και να προλάβουμε το πλοίο της επιστροφής για Πειραιά.

*ΥΓ. Το mini bus εκτελεί 7 προγραμματισμένες διδρομές, από τις 8 το πρωί μέχρι τις 7 το βράδυ.

Επιτρέπονται, μαγιό, ποδήλατα, πετσέτες, αναπνευστήρες κλπ.

Απαγορεύονται, η κακή διάθεση, η γκρίνια και τα ζόρια – αυτά μένουν Αθήνα.

Αρχηγός: Ζουμπουλιάς Παναγιώτης
Κρατήσεις: Ιωάννου Χρήστος
Προκαταβολή μέχρι: 2 Ιουνίου 2015
Εξόφληση μέχρι: 19 Ιουνίου 2015



Υμηττός

Από τη φίλη του Φ.Ο.Ν.Ι Ράνια Τσοπανά

Την πρώτη εξόρμηση για το 2015 πραγματοποίησε ο Φυσιολατρικός Όμιλος Νέας Ιωνίας (Φ.Ο.Ν.Ι.) στο βορειανατολικό σημείο του Υμηττού την Κυριακή 18 Ιανουαρίου. Με συντονιστές τους Γκέλυ Μπέγκα και Άρη Ανδρικόπουλο, το πρωί της Κυριακής, 52 μέλη & φίλοι του Συλλόγου μας συγκεντρώθηκαν στο σημείο εκκίνησης που ήταν η Μονή του Αγίου Ιωάννου Προδρόμου Κυνηγού, στην Αγία Παρασκευή. Από εκεί η πεζοπορική μας ομάδα ξεκίνησε την ανάβαση, η οποία είχε διάρκεια δύο ωρών, από το σηματοδοτημένο δασικό μονοπάτι 10, με τελικό προορισμό την κορυφή, η οποία βρίσκεται στο βορειοανατολικό σημείο του Υμηττού.

Στη συνέχεια της πορείας μας, επισκεφθήκαμε το Σπήλαιο του Λιονταριού, το οποίο βρίσκεται σε υψόμετρο 540μ. και παρουσιάζει ιδιαίτερο ενδιαφέρον καθώς στο εσωτερικό του υπάρχουν δύο μεγάλες σταλαγμιτικές σειρές και ένας ομπρελοειδής σχηματισμό από τους λίγους στον ελληνικό χώρο. Η στάση αυτή συνοδεύτηκε και από πικνίκ με διάφορα μεζεδάκια και τσίπουρο, που παρέθεσαν οι αρχηγοί της πεζοπορίας.

Μετά την ευχάριστη στάση συνεχίστηκε η ανάβαση φθάνοντας στην κορυφή, σε υψόμετρο 650μ περίπου, απ' όπου η θέα της Αθήνας ήταν εκπληκτική. Κάνοντας ολιγόωρη ανάπαυση και αφού τα μέλη και οι φίλοι του Συλλόγου μας τράβηξαν αναμνηστικές φωτογραφίες, ακολουθώντας την ίδια διαδρομή σε 2 ώρες, επιστρέψαμε σε μια όμορφη ταβέρνα στην Αγία Παρασκευή, για γεύμα και χαλάρωση.

Η εκδρομή μας... ΑΓΙΑ ΘΕΟΔΩΡΑ ΒΑΣΤΑ

Από την Καίτη Ευκλείδου



Ξεκινήσαμε από την Ν. Ιωνία, στις 8 Φεβρουαρίου το πρωί, 51 άτομα, αφήνοντας πίσω όλες τις έγνοιες των ημερών για να πάμε να θαυμάσουμε αυτό το μνημείο που είναι μια μαρτυρία άλλης εποχής. Το εκκλησάκι της Αγίας Θεοδώρας στη Βάστα Αρκαδίας.

Όσο πλησιάζουμε τόσο πιο έντονα ακούγεται το βουητό των νερών που αναβλύζουν από τα θεμέλια της εκκλησίας και το μυστήριο του μύθου κάνοντάς μας να αισθανόμαστε δέος μπροστά στο θέαμα που αντικρίσαμε. Δεκαεπτά δένδρα ξεπηδούν από τη στέγη και από τα θεμέλια αναβλύζουν τα νερά ενός κεφαλαριού.

Παρά τη μεγάλη βροχή, πήγαμε στο εκκλησάκι, προσκυνήσαμε και ο κ. Παναγιώτης (υπεύθυνος) μας μίλησε αναφερόμενος στο μύθο και στα παράξενα φαινόμενα της φύσης που κρατάνε ακέραιο αυτό το εκκλησάκι, παρά την ύπαρξη των 17 πελώριων δένδρων στη σκεπή του.

Από εκεί κάναμε μία μικρή πεζοπορία, ένα μικρό μονοπάτι που μας οδήγησε σε ένα νερόμυλο που κινείται με τα νερά που αναβρύζουν από το βουνό. Μετά γυρίσαμε στην ταβέρνα γιατί έπρεπε να φάμε. Απολαύσαμε τη σπιτική κουζίνα με το ζυμωτό ψωμί και το κρασάκι.

Περίπου στις 3.30 άρχισε η επιστροφή. Λίγο νωρίτερο από ότι προγραμματίσαμε λόγω καιρού. Βέβαια δεν αφήσαμε κάτι που να μην είδαμε και να μην απολαύσαμε. Με τον καθιερωμένο σταθμό μας φτάσαμε στη Ν. Ιωνία. Όλοι ενθουσιασμένοι και με την επιθυμία να κάνουμε στο μέλλον αυτή την εκδρομή κάποια Άνοιξη. Γιατί ο προορισμός αυτό είναι αξιόλογος και από θρησκευτική άποψη και από φυσιολατρική.

ΓΙΟΡΤΗ ΤΗΣ ΓΥΝΑΙΚΑΣ

Από την Καίτη Ευκλείδου

Σίγουρα σήμερα είναι μια μέρα που πολλές γυναίκες στον πλανήτη θα πάρουν λουλούδια, θα ακούσουν ένα γλυκό Χρόνια Πολλά και θα βγουν με τις φίλες του για ένα ποτό ή να διασκεδάσουν. Είναι όμως η Ημέρα της Γυναίκας μια γιορτή μόνο για διασκέδαση; Ή είναι μια γιορτή που θα έπρεπε να κάνει όλες τις γυναίκες, ότι χρώμα επιδερμίδας και αν έχουν, όποιο θεό κι αν κοιτούν και ζητούν συγγνώμη, να σκεφτούν πως έχουν φτάσει εδώ που έφτασαν, με πολλούς αγώνες.

Η Παγκόσμια ημέρα της γυναίκας (Διεθνής ημέρα των δικαιωμάτων των γυναικών) εορτάζεται στις 8 Μαρτίου κάθε έτους. Έχει τις ρίζες της στις διαμαρτυρίες των γυναικών κατά το 19ο και στις αρχές του 20ου αιώνα στην Ευρώπη και τις ΗΠΑ, που ζητούσαν ίσα δικαιώματα, καλύτερες συνθήκες εργασίας καθώς και δικαίωμα ψήφου.

Ήταν οι γυναίκες, εργάτριες του Σικάγο και της Ν. Υόρκης όπου ξεσηκώθηκαν στις 8 Μαρτίου του 1857 αλλά η αστυνομία τις κτύπησε ματώνοντας την ημέρα αυτή.

Είναι μια μέρα κινητοποιήσεων σε όλο τον κόσμο για την υποστήριξη της ισότητας, και την αξιολόγηση της θέσης των γυναικών στην κοινωνία.

Αιώνες τώρα η ανθρωπότητα απασχολείται με το πολύπλευρο θέμα της γυναίκας. Η θέση της μέσα στην κοινωνία και τη ζωή, τα δικαιώματα και τα καθήκοντα της, η αξιοποίηση και η ανύψωσή της και γενικά όλο το ενδιαφέρον γύρω της δείχνει ποια σημαίνουσα θέση κατέχει στη συνείδηση όλων η γυναίκα, γιατί ίσως αντιλαμβάνονται πως η αξία ενός λαού



Πίνακας: Γιώργος Κόρδας

είναι ανάλογη προς την αξία και το ποιόν της γυναίκας του. Γιατί η γυναίκα κρατεί στα χέρια της, της κοινωνίας τις τύχες.

Ο διεθνής χαρακτήρας της Ημέρας της Γυναίκας καθιερώθηκε το 1910 στην πρώτη διεθνή διάσκεψη Γυναικών στα πλαίσια της Σοσιαλιστικής Διεθνούς, στην Κοπεγχάγη. Η πρόταση για μία Διεθνή Ημέρα της Γυναίκας έγινε από την σημαντική Σοσιαλίστρια πολιτικό Κλάρα Ζέτκιν.

Στην Ελλάδα η γυναίκα σταδιακά κέρδισε αρκετά:

Το 1834 αποκτά το δικαίωμα της ψήφου υπό όρους π.χ. άνω των 30ετών.

Το 1945 ψηφίζεται ο νόμος του εκλέγειν και εκλέγεσθαι

Το 1952 εκλέγεται η 1η βουλευτής Ελένη Σκούρα Το 1956 1η Υπουργός Λίνα Τσαρδάρη και η 1η Δήμαρχος της Κέρκυρας Μαίρη Μπότση-Τσαπαλιρή.

Κλείνοντας θέλω σήμερα να έχουμε μια καλή μέρα, όλες οι γυναίκες, και μην ξεχνάμε να είμαστε χαρούμενες και υπερήφανες που είμαστε ΓΥΝΑΙΚΕΣ! Να μη ξεχνάμε να διεκδικούμε το δικαίωμα στη χαρά, στη δουλειά, στην οικογένεια, να λέμε όχι και να στήνουμε το ανάστημά μας σε κάθε είδους βία, είτε ψυχολογική είτε σωματική. Με άλλα λόγια, να είμαστε μάχιμες και Αν σήμερα θέλετε να πείτε ένα ευχαριστώ στη μητέρα σας, ένα σ'αγαπώ στην αδελφή σας, ένα πόσο χαίρομαι που είσαι φίλη μου στη φίλη σας κάντε το. Πείτε τους ένα Χρόνια πολλά από τη καρδιά σας.

Χρόνια πολλά σε όλες τις γυναίκες του κόσμου.

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Ο Φυσιολατρικός Όμιλος Ν. Ιωνίας έκανε και φέτος, στις 21 Ιανουαρίου, την πρώτη του εξόρμηση πολιτιστικά, παρακολουθώντας την τόσο επιτυχημένη παράσταση «Σμύρνη μου Αγαπημένη» στο Θέατρο του Κέντρου Πολιτισμού Ελληνικός Κόσμος σε σκηνοθεσία Μιμής Ντενίση. Η προσέλευση των μελών μας ήταν πολύ μεγάλη και αυτό οφείλεται και στο ότι η Ν. Ιωνία ήταν το κατεχοχθέν μέρος που κατοικήθηκε από πρόσφυγες της Μ. Ασίας.

Η ιστορία αναβιώνει μέσα από μια εύπορη οικογένεια στη Σμύρνη και μέσα στις 3.30 ώρες της παράστασης είδαμε τις διάφορες πτυχές της καθημερινής ζωής τους. Μπήκαμε στα σαλόνια και την κουζίνα τους, είδαμε τον τρόπο που διασκεδάζαν και ακούσαμε τη μουσική τους και γίναμε παρατηρητές

των πολιτικών διενέξεων που αντικατοπτρίζαν ό,τι συνέβαινε πίσω στην Ελλάδα και που τελικά οδήγησαν κατευθείαν «στο χείλος του γκρεμού». Όλα αυτά ζωντανεύουν μπροστά στα μάτια μας μέσα από πλούσιο φωτογραφικό υλικό της εποχής, εντυπωσιακά σκηνικά που αλλάζουν συνεχώς, λαμπερά κοστούμια που αντικατοπτρίζουν την κοσμοπολίτικη φύση της πρωτεύουσας της Ιωνίας και ζωντανή μουσική από την ορχήστρα Εστουδιαντίνα με τραγουδιστές τον Μπάμπη Τσέρτο και τη Σοφία Μέρμηγκα.

Φύγαμε όλοι μας ευαισθητοποιημένοι και συγκινημένοι και συνιστούμε σε όλους τους Έλληνες να δουν αυτή την επιτυχημένη παράσταση, αξίζει τον κόπο, ιδίως αυτοί που έχουν μικρασιάτικες ρίζες θα θυμηθούν τις ιστορίες της γιαγιάς τους.

Εκδρομές και εκδηλώσεις που πραγματοποιήσαμε

ΘΕΣΠΡΟΤΙΑ



NEMEA



ΜΥΚΗΝΕΣ



ΠΙΤΑ



ΣΤΕΜΝΙΤΣΑ



ΛΑΥΡΙΟ





ΥΜΗΤΤΟΣ



ΠΙΤΑ



ΤΑΪΓΕΤΟΣ

ΠΩΣ ΘΑ ΓΙΝΟΝΤΑΙ ΟΙ ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΤΙΣ ΠΟΛΥΗΜΕΡΕΣ ΕΚΔΡΟΜΕΣ

Αλλάζει πλέον ο τρόπος για την συμμετοχή στις πολυήμερες εκδρομές (2ήμερες, 3ήμερες, 4ήμερες κ.λ.π.) 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 καταβάλλετε 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 Ή ΤΙΣ ΕΞΟΦΛΗΣΕΙΣ ΤΩΝ ΕΚΔΡΟΜΩΝ

ΤΡΑΠΕΖΑ ΠΕΙΡΑΙΩΣ:

GR3901720350005035061788596



ΤΑΪΓΕΤΟΣ



ΕΠΙΠΛΑ
ΤΗΝΙΑΚΟΣ

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

ΤΗΛ. ΚΕΝΤΡΟ:

210 27 94 755

ΗΛΙΟΥΠΟΛΗ

Λ. Βουλιαγμένης 393

ΧΑΛΑΝΔΡΙ

Αγ. Παρασκευής 101

ΝΕΑ ΙΩΝΙΑ

Ελ. Βενιζέλου 132

ΝΙΚΑΙΑ

Π. Ράλλη 169

www.tiniakos.gr

e-mail: epipla@tiniakos.gr



ακρέπη

ΟΠΤΙΚΑ • ΦΑΚΟΙ ΕΠΑΦΗΣ
ΑΚΟΥΣΤΙΚΑ ΒΑΡΗΚΟΪΑΣ

28^{ης} Οκτωβρίου 36, Νέα Ιωνία

τ.: 210 27 77 815, φ.: 210 27 77 825

e-m.: opticaakrepi@yahoo.gr

www.akrepi.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