

Φυσιοπατρικός Όμιλος Νέας Ιωνίας

ΜΕΣΟΛΟΓΓΙΟΥ 40
ΤΚ 142 31, Ν. ΙΩΝΙΑ

Τεύχος 44 / ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ-ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ-ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2016



Αντιάνογλου Άννα
 Αντιάνογλου Νουμπάρ
 Αρβανίτη Ευθαλία
 Γερασιμίδου Χριστίνα
 Γεωργαλής Γεώργιος
 Γραικούσης Νικόλαος
 Δρούγα Αικατερίνη
 Ευαγγελοπούλου Αγορή
 Ζερβουδάκη Αντιγόνη
 Κακλαμάνου Τελεσίλα
 Καλλιανιώτης Γεώργιος
 Καμενίδης Παναγιώτης
 Καραβοκύρη Λευκοθέα

Καραγιώργος Αντώνιος
 Κάραλη Μαρία
 Κάραλης Ιωάννης
 Καρατράσογλου Ευδοξία
 Κασανδρινού Ασπασία
 Κράλλη Παρασκευή
 Μαντζουράνης Παναγιώτης
 Μεντή Μαρούλα-Μαρία
 Μπέκμαν Κορνέλια
 Μπόλμπασης Στυλιανός
 Μπούχλη Δέσποινα
 Νικολαΐδου Ζαφειρία
 Νιωτάκη Δώρα

Παΐζης Περικλής
 Παπαγεωργίου Αντωνία
 Παπαγεωργίου Παγώνα
 Πούλιου Διονυσία
 Σταθοπούλου Αιμιλία
 Σώμος Γεώργιος
 Τζιρτζιροπούλου Ευδοξία
 Τσορμπατζόγλου Ειρήνη
 Τσούλου Ιουλία
 Χαραλαμπίδου Ευδοκία
 Χρήστου Μιχαήλ
 Ψάρρη Ουρανία

ΕΚΔΡΟΜΕΣ- ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ Δ' ΤΡΙΜΗΝΟΥ 2016

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΕΣ	ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ	ΤΥΠΟΣ	ΑΡΧΗΓΟΣ
18/09/2016	Μονή Άντισας -Ανάβρα	Ημερήσια	Περιηγητική	Λιβέρης Στέφανος- Παναγιώτου Αγγελική
24-25/09/2016	Λίμνη Τριχωνίδα (Παρά πέντε) Πανατωλικό	2ήμερη	Πεζοπορική	Ανδρικόπουλος Αρης- Ιωάννου Χρήστος

ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΕΣ	ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ	ΤΥΠΟΣ	ΑΡΧΗΓΟΣ
02/10/2016	Διάπλους Ισθμού-Σχίνο	Ημερήσια	Περιηγητική	Βεργοπούλου Μαρία- Δερμάνης Ευαγγελος
09/ 10/2016	Χελμός- Χιονοδρομικό Καλαβρύτων -Μ. Σπήλαιο	Ημερήσια	Πεζοπορική	Βασιλείου Ιφιγένεια. - Μπράνης Χρήστος
23/10/2016	Συνεστίαση		Πολιτιστική	Ευκλείδου Καίτη - Ματζουράνη Αφροδίτη
27-30/10/2016	Πάικο	4ήμερη	Πεζοπορική	Ντάουσον Αικατερίνη- Λαγόπουλος Επαμεινώνδας
28-30/10/2016	Μαστοροχώρια- Κόνιτσα	3ήμερη	Περιηγητική	Ιωάννου Χρήστος- Μπράνης Χρήστος

ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΕΣ	ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ	ΤΥΠΟΣ	ΑΡΧΗΓΟΣ
12/11/2016	Κύμη Ευβοίας-Φαραγγί Πετρισούνα	Ημερήσια	Πεζοπορική	Λαγόπουλος Επαμεινώνδας- Ιωάννου Χρήστος
13/11/2016	Ορχομενός Αρκαδίας	Ημερήσια	Περιηγητική	Παναγιώτου Αγγελική- Βασιλειάδης Γεώργιος
26-27/11/2016	Χωριά Τριχωνίδας-Πετροχώρι- Μυρτιά	2ήμερη	Περιηγητική	Παναγιώτου Αγγελική- Δερμάνης Ευάγγελος
26-27/11/2016	Δάσος Στροφυλιάς-Φολόη- Φαραγγί Κενταύρων	2ήμερη	Πεζοπορική	Βασιλείου Ιφιγένεια -Ιωάννου Χρήστος
28/11/2016	Νίκος Καζατζάκης	Απογευματινή	Εκδήλωση	Δ.Σ

ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΕΣ	ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ	ΤΥΠΟΣ	ΑΡΧΗΓΟΣ
11/12/2016	Εθνικός Δρυμός Σουνίου	Ημερήσια	Πεζοπορική	Μπαμπαλού Πηνελόπη- Μπράνης Χρήστος
11/12/2016	Παλαιοντολογικό Μουσείο Πικερμίου-Καταρράκτης Ντράφι	Ημερήσια	Πολιτιστική	Τσεμελής Θεόδωρος- Ευκλείδου Καίτη
17/12/2016	Παιδική Γιορτή	Απογευματινή	Εκδήλωση	Δ.Σ
30/12-03/01/2017	Βουλγαρία	5ήμερη	Πρωτοχρονιάτικη	Στέφανος Λιβέρης



Φυσιολατρικός Όμιλος Νέας Ιωνίας

ΤΕΥΧΟΣ 44ο
ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ-ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ-
ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2016
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

Καλοκαιρινές σκέψεις για Φθινόπωρο και Χειμώνα

Τώρα που καταπιάστηκα να γράψω αυτό το σημείωμα για το περιοδικό των τελευταίων μηνών της χρονιάς που φεύγει, είμαστε στην καρδιά του Καλοκαιριού. Το θερμόμετρο έχει πάρει τα ύψη και άθελά μου σκέπτομαι το φθινόπωρο και τον χειμώνα που θα μας έλθουν.

Φθινόπωρο, χειμώνας. Αλήθεια τι εποχές και αυτές. Εμείς στον Φυσιολατρικό έχουμε ζήσει στις εποχές αυτές αμέτρητες στιγμές που πάντα τις αναπολούμε γιατί ποτέ δεν ξεχάσαμε φθινοπωρινές εξορμήσεις και περπατήματα επάνω σε στρώματα από νοτισμένα κίτρινα φύλλα σε δρόμους, σε μονοπάτια σε γραφικές πολιτείες της πατρίδας μας

Πως μπορούμε να λησμονήσουμε στιγμές που ζήσαμε σε τοπία με χειμωνιάτικο φόντο, τα δέντρα, τα έλατα που φορτωμένα από χιόνι μας προκαλούσαν για παιχνίδια. Πώς να ξεχάσουμε τις ώρες τις ατέλειωτες που κλειστήκαμε από το χιόνι και το καλαμπούρι με το οποίο αντιμετωπίζαμε πάντα τις δυσκολίες

Όλα αυτά τα ζήσαμε κοντά στον Φυσιολατρικό που πάντα φρόντιζε αλλά και φροντίζει να ξαναζούμε παρόμοιες στιγμές.

Τούτο το φυλλάδιο μας προσφέρει ιδέες και προτάσεις για να ξαναζήσουμε παρόμοιες φθινοπωρινές και χειμωνιάτικες εξορμήσεις.

Ας το διαβάσουμε λοιπόν με προσοχή και ας ψάξουμε να βρούμε την πρόταση που θα μας προσφέρει ότι επιθυμούμε.

Τώρα ας ευχηθούμε λοιπόν να περάσουμε καλά τις καλοκαιρινές μας διακοπές, καλό φθινόπωρο και καλό χειμώνα πάντα μαζί και κοντά στον Φυσιολατρικό Νέας Ιωνίας.

Στέφανος Λιβέρης

Πρόγραμμα εκδηλώσεων και

ΜΟΝΗ ΑΝΤΙΝΙΣΑΣ – ΑΝΑΒΡΑ

Εκδρομή: 1696

Ημερήσια Περιηγητική

Κυριακή 18 Σεπτεμβρίου 2016

Η Όθρυς, το βουνό ορμητήριο των τιτάνων, το βουνό του τσαγιού και της ρίγανης, της φτέρας και των πηγών με τα πλούσια νερά που αναβρύζουν, το βουνό της ελεύθερης βοσκής. Όποιος βρεθεί στην **Όθρυ**, θα ξαφνιαστεί με τις τόσες ομορφιές που θα συναντήσει.

Θα ξεκινήσουμε λοιπόν και μετά από την καθιερωμένη στάση μας, θα επισκεφθούμε τη Μονή **Αντίνας**, η οποία βρίσκεται στην αγκαλιά μιας πλαγιάς του βουνού **Όθρυς**, όπου σύμφωνα με τους μελετητές, το καθολικό της ήταν σπάνιας ομορφιάς. Διασώθηκε η εικόνα της Παναγίας, που θεωρείται θαυματουργή. Κατά την επανάσταση του 21, η Μονή έλαβε ενεργό μέρος και αποτέλεσε κέντρο αντίστασης και ορμητήριο των αγωνιστών. Μετά την επίσκεψή μας, θα βρεθούμε στο γραφικό χωριό **Ανάβρα** του νομού **Μαγνησίας**. Πρόκειται για ένα απομακρυσμένο ορεινό χωριό που κατάφερε μετά από συστηματική προσπάθεια, όχι μόνο να σταθεί όρθιο, αλλά να γίνει πρότυπο ανάπτυξης. Θα παραμείνουμε για το γεύμα μας, και όχι πολύ αργά θα πάρουμε το δρόμο της επιστροφής για Ν. Ιωνία.

Αρχηγός: Λιβέρης Στέφανος

Κρατήσεις: Παναγιώτου Αγγελική

Εξόφληση μέχρι: 1 Σεπτεμβρίου 2016

ΔΙΑΠΛΟΥΣ του ΙΣΘΜΟΥ

Εκδρομή 1698

Ημερήσια Περιηγητική

2 Οκτωβρίου 2016

Πρώτη Κυριακή του Οκτωβρίου. Προορισμός μας η Κορινθία. Σκοπός της εκδρομής μας ο διάπλους της **Διώρυγας της Κορίνθου**.

Η Διώρυγα ενώνει τον Σαρωνικό με τον Κορινθιακό κόλπο, στη θέση του Ισθμού. Κατασκευάστηκε μεταξύ των ετών 1880-1893, έργο του Έλληνα μηχανικού **Πρωτοπαπαδάκη**. Η ιδέα της διώρυγας, ξεκίνησε από την εποχή του Περίανδρου το 602 π.χ. μετά τον Ιούλιο Καίσαρα-Καλιγούλα και άλλους πολλούς. Το έργο ολοκληρώθηκε από την εταιρεία Ανδρέας Συγγρός το 1893.

Η διώρυγα έχει μήκος 634,6 m, πλάτος στην επιφάνεια της θάλασσας 24,6m, στο βυθό τις 21,3m, ενώ το βάθος τις κυμαίνεται από 7,50 – 8m. Ο **Ισθμός** αποτελεί από την αρχαιότητα το κατεξοχήν στρατηγικό σημείο του Ελλαδικού χώρου και ένα από τα σημαντικότερα της ανατολικής μεσογείου.

Σταθμός δεύτερος.

Μια μαγευτική τοποθεσία, μεταξύ βουνού και θάλασσας.

Απέναντι από της **Αλκυονίδες Νήσους**, στο Κορινθιακό κόλπο, βρίσκεται στη Κοινότητα **Σχίνου**, το κέντρο Ελληνισμού Ιδρύματος **Δαμιανού**.

Το κέντρο μεταξύ άλλων είναι γνωστό για το μοναδικό στην Ελλάδα, και από τους καλύτερους Ροδόκηπους, Βιβλιοθήκη, Λεμονοδάσος κ.λ.π.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ:

Αναχώρηση από Ν. Ιωνία για τον Ισθμό.

Άφιξη στον **Ισθμό**, όπου θα πάρουμε το караβάκι, για να κάνουμε το διάπλου της διώρυγας, διάρκεια 40 -50 λεπτά. Συνεχίζουμε για Λουτράκι, Περαχώρα προς **Σχίνο**.

Εκεί σε μια έκταση 50 στρεμμάτων με 700 ποικιλίες Τριανταφυλλίες, και Λεμονοδάσος, θα ξεναγηθούμε στο Κέντρο Ιδρύματος Δαμιανού.

Γεύμα στο **Σχίνο**. Επιστρέφοντας από τη **Λίμνη**





Βουλιαγμένης, θα έχουμε στάση για καφέ. Στη συνέχεια επιστροφή στη Ν.Ιωνία.

Αρχηγός: Μαρία Βεργοπούλου
Κρατήσεις: Ευάγγελος Δερμάνης
Εξόφληση μέχρι: 10 Σεπτεμβρίου 2016

Όταν ο Φ.Ο.Ν.Ι ξεφαντώνει...!!!!!!

Σας προσκαλεί σε φθινοπωρινό τσιμπούσι!

Κυριακή 23 Οκτωβρίου 2016 από το μεσημέρι -13:30- και μετά, στην Νέα Χαλκηδόνα, στο γνωστό πια σε όλους, «**ΜΠΑΡΜΠΑΛΕΞΗ**» με τις ανατολίτικες γεύσεις του.

Σαλαμίνας 70 - Νέα Χαλκηδόνα - τηλ. 210 2583415

...για να συμμετάσχετε στο τσιμπούσι μας θα πρέπει (την ίδια ημέρα):

- Οι κυρίες να μην έχουν μαγειρέψει.
- Οι κύριοι να μην έχουν προηγούμενη συμμετοχή σε οιοποσία.
- Οι νέες να φέρουν τις φίλες τους, τις αδερφές τους, τις ξαδέρφες τους...και το κέφι τους για χορό!
- Οι νέοι να φέρουν την παρέα τους, φίλους, κουμπάρους, γαμπρούς, κ.λ.π.
- Οι γονείς να έχουν πάρει άδεια από τα παιδιά τους για την συμμετοχή τους στο τσιμπούσι.
- Τα παιδιά να έχουν μαζί τους όλα τα απαραίτητα για την διασκέδαση των γονιών τους.

Όλα τα υπόλοιπα είναι δική μας υπόθεση!!!

Δήλωση συμμετοχής μέχρι 30/9/2016
Υπεύθυνη εκδήλωσης: Καίτη Ευκλείδου
Κρατήσεις: Αφροδίτη Μαντζουράνη



ΜΑΣΤΟΡΟΧΩΡΙΑ (ΚΑΣΤΑΝΙΑΝΗ ΠΥΡΣΟΓΙΑΝΝΗ ΒΟΥΡΜΠΙΑΝΗ ΜΟΛΥΒΔΟΣΚΕΠΑΣΤΗ) ΚΟΝΙΤΣΑ

Εκδρομή 1701

3ήμερη Περιηγητική

28-30 Οκτωβρίου 2106

Δεν υπάρχει αμφιβολία ότι από μόνος του ο δρόμος ανάμεσα στην Κόνιτσα και την Κοζάνη σε εμπνέει. Χώνεται ανάμεσα σε καταπράσινα βουνά, τρέχει δίπλα και πάνω από ποτάμια, αποκαλύπτει μικρά πέτρινα γεφυράκια και προσφέρει οπτική γωνία σε σκαρφαλωμένα σε βράχους μοναστήρια, όπως αυτό του Οσίου Νικάνορα.

Την 28η Οκτωβρίου λοιπόν μαζί με το Φ.Ο.Ν.Ι. θα γνωρίσουμε το αδάμαστο πρόσωπό της περήφανης γης της **Κόνιτσας** και των **Μαστοροχωρίων**.

Παρασκευή 28 Οκτωβρίου 2106

Αναχώρηση από Νέα Ιωνία

Πρώτη στάση Κιάτο

Δεύτερη στάση Αντίρριο

Συνεχίζουμε μέσω Άρτας όπου και θα γευματίσουμε στην ταβέρνα ο Πρωτομάστορας.

Μετά το φαγητό ξεκινάμε για την κωμόπολη της **Κόνιτσας** που είναι χτισμένη αμφιθεατρικά σε πλαγιά του όρους Τραπεζίτσα (παρακλάδι της Τύμφης), σε υψόμετρο 600 μέτρα.

Στην είσοδό της συναντάμε το περίφημο γεφύρι

της (κτισμένο το 1871) δημιούργημα του πρωτομάστορα Ζιώγα Φρόντσου.

Η **Κόνιτσα** είναι μια απλωτή κωμόπολη με τα αλλοιωμένα οικιστικά χαρακτηριστικά

της να αντιπαλεύουν τα παραδοσιακά, αλλά είναι χτισμένη ομολογουμένως σε χαρισματική θέση.

Ξεκούραση στο ξενοδοχείο και το βράδυ ελεύθερο.

Σάββατο 29 Οκτωβρίου 2106

Παίρνουμε το πρωινό μας και αναχωρούμε για τα θρυλικά **Μαστοροχώρια**.

Αποτελούν ένα σύνολο 15 χωριών κτισμένων στις πλαγιές του **Γράμμου** κοντά στα σημερινά Ελληνοαλβανικά σύνορα.

Η ανθρώπινη παρουσία στην ευρύτερη περιοχή είναι αρχαιότατη. Σε ολόκληρη την έκτασή του διαρρέει ο **Αώος** ποταμός αλλά και στην ευρύτερη περιοχή μέχρι τον Σαραντάπορο φαίνεται πως υπήρχαν εγκαταστάσεις τροφосуλεκτών της ανώτερης παλαιολιθικής εποχής, που ακολουθούσαν κοπάδια ελαφίων και άλλων μεγάλων θηλαστικών. Μετά από 24 άνετα και αρκετά θεαματικά χιλιόμετρα από την **Κόνιτσα** συναντάμε την γέφυρα του Σαραντάπορου (μήκος 210 μέτρα).

Το πρώτο χωριό που συναντάμε μετά την διασταύρωση δεξιά για **Καστανιάνη** σε 1,8 χιλιόμετρα υπάρχει διασταύρωση προς **Πυρσόγιαννη** (υψόμετρο 840 μέτρα) έδρα του Δήμου **Μαστοροχωρίων**.

Αυτό που παίρνουμε σαν πρώτη εντύπωση είναι ότι εδώ έχουμε να κάνουμε με ένα εξωστρεφές και αρχοντικό χωριό με ηγετικό ρόλο, έχει δε καταπληκτική θέα τον **Σαραντάπορο**. Περιπατώντας στην Πυρσόγιαννη βλέπεις ένα αρμονικό σύνολο από λιθόστρωτα, πέτρινες βρύσες, καμαρολίθια και πολλά άλλα, θα συναντήσουμε το σχολείο (1926) που αντικατέστησε παλαιότερο όταν κάηκε το





1914 και που έχει διαμορφωθεί σε Μουσείο Ηπειρωτών Μαστόρων.

Επόμενος προορισμός η **Βούρμπιανη** (930 υψόμετρο), είναι ξακουστό χωριό, Βουρμπιανιώτες έκτισαν το μοναστήρι της Ζέρμας(1802).

Αξίζει να δούμε το λιθόκτιστο δώροφο ιστορικό Γυμνάσιο, τον ανακαινισμένο ναό της Παναγίας (κτισμένο το 1903 σε θέση παλαιότερου του 1780) με το ηλιακό ρολόι στον κήπο. Εδώ θα γευματίσουμε. Επιστροφή στο ξενοδοχείο ξεκούραση.

Κυριακή 30 Οκτωβρίου 2106

Μετά το πρωινό μας αναχωρούμε για να επισκεφτούμε το **Μπουραζάνι** με το περιβαλλοντικό πάρκο με ζώα, κέντρο οπτικο- ακουστικής Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης και εργαστήριο Κεράτων και Τρόπαιων.

Μετά θα επισκεφτούμε τη **Μονή Μολυβδοσκεπάστη**.

Βρισκόμαστε 300 μέτρα από τα σύνορα με την Αλβανία.

Το Βυζαντινό αυτό μοναστήρι είναι αφιερωμένο στην Παναγία. Κτίστηκε το 670 μ.χ. από το αυτοκράτορα του Βυζαντίου Κωνσταντίνο Πωγωνάτο. Από εδώ παίρνουμε το δρόμο της επιστροφής με ενδιάμεσες στάσεις για καφέ και φαγητό.

Αρχηγός:Χρήστος Ιωάννου

Κρατήσεις: Χρήστος Μπράνης

Προκαταβολή μέχρι: 30 Σεπτεμβρίου 2016

ΤΟ ΝΕΟ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ

Το Διοικητικό Συμβούλιο που εξελέγη στις αρχαιρεσίες της **28ης Μαρτίου 2016** για θητεία: **Μάρτιος 2016-Μάρτιος 2018**, μετά την συγκρότησή του σε Σώμα είναι το εξής.

Α' Τακτικά Μέλη

Πρόεδρος: **Χρήστος Ιωάννου**

Αντιπρόεδρος: **Ευάγγελος Δερμάνης**

Γενική Γραμματέας: **Μάτα Κωνσταντινίδου**

Ειδική Γραμματέας: **Αικατερίνη Χριστοφορίδου**

Ταμίας: **Αγγελική Παναγιώτου**

Έφορος: Πεζοπορικού: **Χρήστος Μπράνης**

Έφορος: Τουριστικού: **Μαρία Βεργοπούλου**

Έφορος: Πολιτιστικών: **Καίτη Ευκλείδου**

Κοσμητήρ: **Γεώργιος Βασιλειάδης**

Β' Αναπληρωματικά μέλη

Επαμεινώνδας Λαγόπουλος

Μουλά Παρασκευή- Μαρία

Αφροδίτη Ματζουράνη

ΕΞΕΛΕΓΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ

Θεόδωρος Γκότσης

Παναγιώτης Ζουμπουλιάς

Γρηγόρης Καρδερίνης



ΑΡΚΑΔΙΚΟΣ ΟΡΧΟΜΕΝΟΣ

Εκδρομή 1703
Ημερήσια Περιηγητική
13 Νοεμβρίου 2016



Όλοι γνωρίζουμε τον Ορχομενό Βοιωτίας, και ίσως τον έχουμε επισκεφθεί, ή έχουμε περάσει από την πόλη αυτή για άλλο προορισμό. Όμως πόσοι γνωρίζετε ότι στην καρδιά της Πελοποννήσου, σε απόσταση 25 χλμ. περίπου βόρεια από την Τρίπολη, εντοπίζεται ένας αρχαιολογικός χώρος ονόματι **Ορχομενός**; Λίγοι είναι οι τόποι της Πατρίδας μας, που καταφέρνουν να συνδυάσουν την Ιστορία μαζί με την φυσική ομορφιά. Ένας τέτοιος τόπος συναντάται στην αριστερή πλευρά του δρόμου από το **Λεβίδι** προς την **Κανδήλα**. Πρόκειται για τη μικρή γωνιά της Αρκαδικής Γης, τον **Ορχομενό**. Ο **Ορχομενός** αποτέλεσε μία από τις τρεις κραταιές πόλεις – κράτη της ανατολικής Αρκαδίας. Οι άλλες δύο ήταν η Τεγέα και η Μαντίνεια. Το πρώτο μνημείο που συναντά σήμερα κανείς είναι το Θέατρο της αρχαίας αρκαδικής πόλης. Η θέα από το μνημείο αυτό στον κάμπο του Ορχομενού κόβει την ανάσα και αποζημιώνει τον επισκέπτη. Ελάτε να γνωρίσουμε λοιπόν και αυτό τον **Ορχομενό**.

Κυριακή 13 Νοεμβρίου 2016

Αναχώρηση από Ν. Ιωνία, και μετά από ενδιάμεση στάση, θα επισκεφθούμε τον αρχαιολογικό χώρο του **Ορχομενού Αρκαδίας**, όπου και θα γίνει ξενάγηση. Θα ανηφορίσουμε προς τη **Μονή Κανδήλας**. Πρόκειται για ένα εντυπωσιακό μοναστήρι των βράχων. Σφηνωμένη μέσα στη σπηλιά ενός αγέρωχου βράχου, δεσπόζει μεγαλόπρεπη πάνω από την πανάρχαιο μνήμη του Ορχομενού. Θα γευματίσουμε στο χωριό **Σκοτεινή**, και θα επιστρέψουμε το απογευματάκι στη Ν. Ιωνία.

Αρχηγός: Αγγελική Παναγιώτου
Κρατήσεις: Γιώργος Βασιλειάδης
Εξόφληση μέχρι: 20 Οκτωβρίου 2016

ΧΩΡΙΑ ΤΗΣ ΤΡΙΧΩΝΙΔΑΣ (ΜΥΡΤΙΑ-ΠΕΤΡΟΧΩΡΙ)

Εκδρομή 1704
2ήμερη Περιηγητική
26-27 Νοεμβρίου 2016

Είναι τόσο μεγάλη, που κάποτε την ονόμαζαν «πέ-λαγος». Είναι τόσο καλά κρυμμένη στο βύθισμα ανάμεσα στα όρη **Πανατωλικό** και **Αράκυνθο**, ώστε παρέμεινε μοναχική και άγνωστη στον περισσότερο κόσμο. Είναι τόσο ιδιαίτερη, ώστε αξίζει να τη γνωρίσετε από κοντά: Τόπος φορτωμένος ιστορία και πολιτισμό, εικόνες ασύλληπτης ομορφιάς. Είναι η λίμνη **Τριχωνίδα** ή **Απόκουρος** και είναι η μεγαλύτερη λίμνη της Ελλάδας. Αυτό το διήμερο θα γνωρίσουμε τα χωριά της, και θα απολαύσουμε την παραλίμνια βλάστηση της, από αιωνόβια πλατάνια, ιτιές, λεύκες, καλαμιές και βούρλα.

Σάββατο 26 Νοεμβρίου 2016.

Αναχώρηση από Ν. Ιωνία. Φθάνοντας στο **Κιάτο** θα κάνουμε μια ολιγόωρη στάση. Συνεχίζουμε τη διαδρομή μας προς Ρίο-Αντίρριο, περνάμε από το ιστορικό Μεσολόγγι και ανηφορίζοντας αντικρίζουμε το φυσικό και πολιτιστικό μνημείο της φύσης, το επιβλητικό φαράγγι της **Κλεισούρας**. Πλησιάζοντας στις υπώρειες του **Πανατωλικού** όρους, ξεπροβάλλει το πρώτο χωριό της **Τριχωνίδας**, το **Πανατώλιο**, με τα καλοχτισμένα πέτρινα σπίτια του, ακολουθούν τα χωριά **Καινούργιο**, **Δόγηρ** και φθάνουμε στο χωριό



Μυρτιά, γνωστή για τα λουτρά με τα ιαματικά νερά και τον καλοδιατηρημένο νερόμυλο, που λειτουργεί αδιάκοπα. Εδώ θα δούμε τον καταρράκτη του **Μοκιστιάνου**, αγαπημένο προορισμό για τους λάτρεις της φύσης. Σε αυτό τον τόπο θα γευματίσουμε. Μετά θα κατευθυνθούμε στο ομορφότερο χωριό της Τριχωνίδας, στο **Πετροχώρι**, με εκπληκτική θέα τη λίμνη, όπου και θα διανυκτερεύσουμε.

Κυριακή 27 Νοεμβρίου 2016

Αφού πάρουμε το πρωινό μας, αναχωρούμε και κατηφορίζουμε προς τα χωριά **Σιταράλωνα** και **Πάμφιο**. Φθάνουμε στο **Χάνι Μπανιά** ένα μικρό οικισμό δίπλα στον Εύηνο ποταμό, χτισμένος σε χαράδρα με υπέροχη θέα τον Εύηνο. Περνάμε τη μεταλλική γέφυρα Μπανιά που ενώνει τις δύο όχθες του ποταμού, και φθάνουμε στην **Ναύακτο**, όπου θα έχουμε ώρα να απολαύσουμε τον καφέ μας αγναντεύοντας το Κάστρο και το Λιμάνι. Θα ακολουθήσει η όμορφη **Ιτέα**, για το γεύμα μας, και επιστρέφουμε αργά το απόγευμα στην Ν. Ιωνία.

Αρχηγός: Αγγελική Παναγιώτου

Κρατήσεις: Ευάγγελος Δερμάνης

Προκαταβολή μέχρι: 30 Οκτωβρίου 2016



ΕΚΔΗΛΩΣΗ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΑΖΑΝΤΖΑΚΗ

Ο Όμιλος μας, ενόψει του έτους ΝΙΚΟΣ ΚΑΖΑΝΤΖΑΚΗΣ 2017, συμπληρώνοντας 60 χρόνια από το θάνατό του, πάντα πρωτοπόρος διοργανώνει εκδήλωση αφιερωμένη στον μεγαλύτερο Έλληνα συγγραφέα των νεωτέρων χρόνων, τον οικουμενικό συγγραφέα και στοχαστή **ΝΙΚΟ ΚΑΖΑΝΤΖΑΚΗ**.

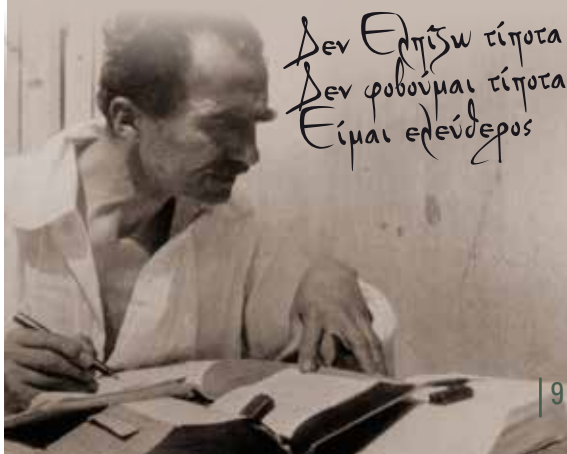
Μυθιστοριογράφος, ποιητής, θεατρικός συγγραφέας, δημοσιογράφος, φιλόσοφος και πολιτικός. Ένας από τα μεγάλα κεφάλαια της νεοελληνικής λογοτεχνίας, με τεράστιο σε όγκο, αλλά και σε ευρύτητα έργο, κερδίζοντας μεταθανάτια παγκόσμια φήμη.

Νίκος Καζαντάκης: *ταξιδευτής:.....Ο Θεός δεν κάθεται απάνω από τα σύννεφα σε θρόνο, παλεύει στη γης μαζί μας. Η μοναξιά δεν είναι πια ο δρόμος του αγωνιστή, κι αληθινή προσευχή που πάει ίσια γραμμή και μπαίνει στο σπίτι του Θεού είναι η γενναία πράξη. Έτσι προσεύχεται σήμερα ο αληθινός πολεμιστής.*

Η εκδήλωση αυτή θα γίνει στις **28 Νοεμβρίου 2016 ημέρα Δευτέρα και ώρα 18.30 στο Συνοδικό κέντρο του Δήμου Ν. Ιωνίας.**

Όλοι πρέπει να παρευρεθούμε στην εκδήλωση αυτή του μεγάλου ταξιδευτή. **Το Αξίζει.**

Το Διοικητικό Συμβούλιο



ΜΟΥΣΕΙΟ ΠΑΛΑΙΟΝΤΟΛΟΓΙΑΣ ΠΙΚΕΡΜΙΟΥ

ΚΑΤΑΡΡΑΚΤΗΣ ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΟΧΗ ΝΤΡΑΦΙ

Εκδρομή 1707

Ημερήσια Περιηγητική-Πολιτιστική

Κυριακή 11 Δεκεμβρίου 2016

Αναχώρηση από τη Ν. Ιωνία **8.30 π.μ.**

Ξενάγηση στο **Παλαιοντολογικό Μουσείο Πικερμίου**. Στη συνέχεια θα πάμε στη περιοχή **Ντράφι** όπου θα πραγματοποιήσουμε μία διαδρομή με θεματικές ενότητες. Μυκηναϊκοί τάφοι (θολωτή κατασκευή), Αλώνι, ερειπωμένα κτίσματα, Βυζαντινός Ναός στην όχθη του ποταμού **Βολανάρη**.

Νερόμυλοι, λίθινη γέφυρα, σύγχρονη γέφυρα και τέλος θα επισκεφθούμε τον καταρράκτη.

Μετά το τέλος της ξενάγησης φαγητό σε ταβέρνα της **Ραφήνας**.

Επιστροφή στη Ν. Ιωνία αργά το απόγευμα.

Αρχηγός: Θεόδωρος Τσεσμελής

Κρατήσεις: Καίτη Ευκλείδου

Εξόφληση μέχρι: 25 Νοεμβρίου 2016

ΠΡΩΤΟΧΡΟΝΙΑ ΣΤΟ ΧΙΟΝΙΣΜΕΝΟ ΒΑΝΣΚΟ ΚΑΙ ΤΗΝ ΜΑΓΕΥΤΙΚΗ ΣΟΦΙΑ

Εκδρομή 1708

5ήμερη Πρωτοχρονιάτικη

30 Δεκεμβρίου 2016 – 3 Ιανουαρίου 2017

1η ημέρα: Αθήνα - Bansko

Αναχώρηση νωρίς το πρωί για τον **Προμαχώνα**. Διέλευση των συνόρων και συνεχίζουμε τη διαδρομή μας για το **BANSKO**. Τακτοποίηση στο ξενοδοχείο. Δείπνο.

2η ημέρα: Μοναστήρι Ρίλα- Σόφια

Πρωινό μπουφέ και σήμερα θα επισκεφτούμε το βουνό **Ρίλα** με το ομώνυμο Μοναστήρι. Το μοναστήρι της **Ρίλα** είναι το μεγαλύτερο και διασημότερο Ορθόδοξο μοναστήρι στην Βουλγαρία και αποτελεί φημισμένο τουριστικό αξιοθέατο. Βρίσκεται στην βορειοδυτική πλευρά του όρους **Ρίλα** σε υψόμετρο 1.147 μέτρων. Το μοναστήρι έχει πάρει το όνομα του από τον διάσημο Βούλγαρο Άγιο και ερημίτη, Ιβάν των Ρίλα. Ολόκληρο το συγκρότημα της μονής καταλαμβάνει μια έκταση 8.800 m² και αποτελείται από μια μονόκλιτη βασιλική, κελιά όπου μένουν οι μοναχοί και έναν πύργο.

Το 1976 ανακηρύχθηκε εθνικό ιστορικό μνημείο της Βουλγαρίας και το 1983 χαρακτηρίστηκε από την UNESCO ως Μνημείο Παγκόσμιας Κληρονομιάς. Από το 1991 υπάγεται ες' ολοκλήρου στην Ιερά Σύνοδο του Πατριαρχείου Βουλγαρίας.

Το πόσο σημαντικό είναι το μοναστήρι για την



Βουλγαρία, μπορεί να φανεί και από το γεγονός ότι το μοναστήρι εμφανίζεται και στην πίσω πλευρά του 1 λέβα.

Εδώ θα έχουμε την ευκαιρία να θαυμάσουμε ανεκτίμητα ιστορικά και πολιτιστικά μνημεία, όπως τον μεσαιωνικό **πύργο του Χρέλιο**, ξυλόγλυπτα αριστουργήματα στο παρεκκλήσι της **Μεταμόρφωσης του Χριστού**, παλιές εικόνες καθώς και αναρίθμητα βιβλία, φυλαγμένα στη βιβλιοθήκη του μοναστηριού.

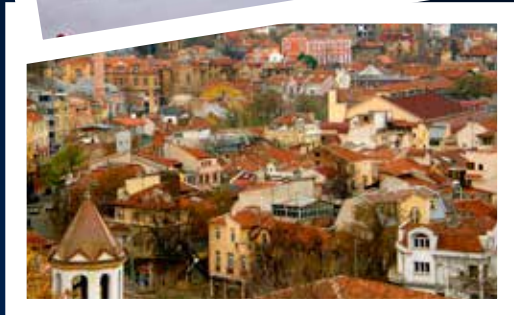
Στη συνέχεια θα επισκεφτούμε την πρωτεύουσα της Βουλγαρίας, **ΣΟΦΙΑ**. Η **Σόφια (Sofia ή Sofyia)** βρίσκεται στο δυτικό άκρο της σύγχρονης Βουλγαρίας, όπως αυτή διαμορφώθηκε μετά τους Βαλκανικούς πολέμους. Ο αρχικός σχεδιασμός ήταν να βρίσκεται περίπου στο κέντρο των περιοχών που οι Βούλγαροι θεωρούσαν ως δικές τους. Το όνομα της πόλης προέρχεται πιθανότατα από παράφραση της ελληνικής λέξης σοφία.

Το επιβλητικό Μουσείο **Αλεξάντερ Νέφσκι** με τους χρυσούς τρούλους, το **Πανεπιστήμιο**, η **Βυζαντινή εκκλησία της Αγίας Σοφίας**, είναι μερικά από τα αξιοθέατα που θα δούμε.

Επιστροφή στο ξενοδοχείο και Δείπνο.

3η ημέρα: Ολοήμερη εκδρομή στη Φιλιπούπολη

Πρωινό μπουφέ και αναχώρηση για μία ολόημερη εκδρομή στην ιστορική **Φιλιπούπολη**, στο κέντρο της Βουλγαρίας. Πάνω σε επτά χαμηλούς λόφους, απλώνεται η **Φιλιπούπολη**, μία από τις αρχαιότερες πόλεις της Ευρώπης. **Ρωμαϊκά θέατρα** και αγορές, υπέροχα αρχοντικά του 18ου αιώνα και επιβλητικές εκκλησίες εντυπωσιάζουν τον επισκέπτη. Σε μας τους Έλληνες, η αναφορά της **Φιλιπούπολης** φέρνει στον νου τη μεγάλη προσφορά των Ελλήνων ομογενών της περιοχής (Γεώργιος Ζαφείρης,



Γρηγόρης Μαρασλής, Νικόλαος Ζαφείρης), καθώς η παρουσία του ελληνικού στοιχείου ήταν έντονη στις οικονομικές, κοινωνικές και πνευματικές δραστηριότητες της πόλης μέχρι τις αρχές του 20ού αιώνα. Περιήγηση στη γεμάτη μνήμες παλαιά πόλη με τα γραφικά σοκάκια και τα πανέμορφα παλιά αρχοντικά του 18ου αιώνα. Θα δούμε το σπίτι-μουσείο του **Κουγιουμπτζόγλου**, το ναό **του Αγ. Κων/νου & Ελένης**, το **Ελληνορωμαϊκό θέατρο** κ.α. Χρόνος ελεύθερος και νωρίς το απόγευμα επιστροφή στο **BANSKO**. Δείπνο στο ξενοδοχείο.

4η ημέρα: Bansko

Πρωινό μπουφέ και γνωριμία με την πόλη που θα μας φιλοξενησει. Θα ανέβουμε στο χιονοδρομικό κέντρο του **BANSKO**, όπου θα απολαύσουμε το χιόνι, τις πίστες και τους σκιέρ και θα επισκεφτούμε τα μικρομάγαζα για τις αγορές μας.

5η ημέρα: Bansko - Αθήνα

Πρωινό και νωρίς το πρωί, αναχώρηση για την Αθήνα, αφού προηγουμένως επισκεφθούμε την όμορφη λουτρόπολη **Σαντάνσκι**, κοντά στα Ελληνικά σύνορα, γνωστή για τα ιαματικά νερά της αλλά και τις συμφέρουσες αγορές στο πεζόδρομό της. Εν συνεχεία, με ενδιάμεσες στάσεις για γεύμα και καφέ, άφιξη στην Αθήνα αργά το βράδυ.

Αρχηγός: Στέφανος Λιβέρης
Προκαταβολή μέχρι: 15 Οκτωβρίου 2016
Εξόφληση μέχρι: 3 Δεκεμβρίου 2016



ΛΙΜΝΗ ΤΡΙΧΩΝΙΔΑ (Παρά πέντε) ΠΑΝΑΙΤΩΛΙΚΟ (Κορυφή Κόκα 1.691μ.)

Εκδρομή 1697

2ήμερη Πεζοπορική

24 – 25 Σεπτεμβρίου 2016

Τριχωνίδα: η μεγαλύτερη και γραφικότερη λίμνη της Ελλάδος, στην καρδιά της Αιτωλοακαρνανίας. Τα κύματά της, το απέραντο γαλάζιο της, οι καταπράσινες όχθες της, οι χείμαρροι που την τροφοδοτούν αποτελούν πόλο έλξης, πηγή έμπνευσης, πηγή ζωής, όαση γαλήνης και δημιουργίας.

Εδώ θα έχουμε την ευκαιρία να απογειωθούμε με ένα «parapente» και να ζήσουμε στιγμές μοναδικές. Τρέχεις... και αφήνεις στο απόλυτο κενό! Αδrenalίνη στα ύψη! Πετάς!! Νιώθεις όλο σου το είναι ελεύθερο, ν' ανασαίνει βαθιά, είσαι επιτέλους ζωντανός! Πλανιέσαι ψηλά, εκεί που αλλιώς, δε θα μπορούσες ποτέ να είχες φτάσει. Και όταν τελειώνει ο μαγευτικός αυτός χορός, κατεβαίνεις πάλι στη γη, γεμάτος χαμόγελα, ενέργεια και ελπίδες. Αναζωογονημένος!

Αξίζει να το τολμήσετε!

Σάββατο 24 Σεπτεμβρίου 2016

Αναχώρηση από τη Ν. Ιωνία και άφιξη στη **Λίμνη Τριχωνίδα**. Εκεί, για όσους επιθυμούν, θα πραγματοποιηθούν πτήσεις **Παρά Πέντε**, ανάλογα με την κατεύθυνση του ανέμου, από τη θέση **Δογρή** της λίμνης ή από το σημείο που βρίσκεται το ξενοδοχείο μας **Αλθαία**.

Ελεύθερος χρόνος για να απολαύσουμε την υπέροχη θέα στη λίμνη και το απόγευμα θα επισκεφθούμε το **Θέρμο**, το οποίο απέχει 5 χλμ. από το ξενοδοχείο μας.

Κυριακή 25 Σεπτεμβρίου 2016

Σήμερα θα ανέβουμε σε μία από τις πολλές κορυφές του **Παναιτωλικού**, την **Κόκα**, που έχει υψόμετρο 1.691 μ.

Το **Παναιτωλικό** είναι μια εκτενής οροσειρά (μή-



κους 35χλμ περίπου) με πολλές κορυφές που αρχίζουν από την τεχνητή λίμνη **Κρεμαστών** και καταλήγουν στη λίμνη **Τριχωνίδα** και την **Ευηνολίμνη**. Εκτείνεται κατά μήκος των συνόρων των νομών υψόμετρο 1.924 μέτρα, βρίσκεται στο νομό **Αιτωλοακαρνανίας**.

Αναχώρηση για το χωριό **Περιστερί**, που βρίσκεται σε υψόμετρο 710μ. Από εκεί αγροτικά θα μας μεταφέρουν μέχρι το καταφύγιο του **Παναιτωλικού** σε υψόμετρο 1.170μ. Από το σημείο αυτό θα ξεκινήσει η πεζοπορία μας, αρχικά για πολύ λίγο σε χωματόδρομο και στη συνέχεια σε ανηφορικό μονοπάτι μέχρι την κορυφή **Κόκα** (1.691 μ). Κατάβαση από τα ίδια στο χωριό **Περιστερί**, φαγητό και επιστροφή στη Ν.Ιωνία.

Ωρες πορείας: 5 – 5.30

Υ/Δ: +420, -1.000

Βαθμός Δυσκολίας: 1

Αρχηγός: Άρης Ανδρικόπουλος

Κρατήσεις: Χρήστος Ιωάννου

Προκαταβολή μέχρι: 2 Σεπτεμβρίου 2016

ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΚΟ ΚΑΛΑΒΡΥΤΩΝ ΞΗΡΟΚΑΜΠΟΣ ΜΕΓΑ ΣΠΗΛΑΙΟ

Εκδρομή 1699

Ημερήσια Πεζοπορική

Κυριακή 9 Οκτωβρίου 2016

Από την Νέα Ιωνία ξεκινάμε την δραστηριότητά μας. Αναχωρούμε στις 07:00 και με ενδιάμεση στάση για καφέ, φτάνουμε στο **Χιονοδρομικό Κέντρο** των **Καλαβρύτων** στη θέση **Ξηρόκαμπος**.

Από εκεί αρχικά σε χωματόδρομο και μετά αφήνοντας πίσω μας τη θεά του **Χελμού** θα μπούμε σε μονοπάτι μέσα σε ελατόδασος. Το μονοπάτι σε κάποια σημεία είναι χτιστό και κατηφορικό και κινείται δίπλα σε μικρό ποτάμι. Η διαδρομή καταλήγει στη θέση Σταυρό με κλίση, και από εκεί στο **Παλαιομονάστηρο** και στη **Μονή Μεγάλου Σπηλαίου**.

Αν υπάρχει διαθέσιμος χρόνος θα μπορέσουμε να επισκεφτούμε τη Μονή. Φαγητό στην ευρύτερη περιοχή και επιστροφή με ενδιάμεση στάση στην Ν. Ιωνία.

Υψομετρική διαφορά 700 μέτρα,

Μήκος 12χλμ

Ώρες πορείας: 04:00 – 04:30

Βαθμός δυσκολίας: Εύκολο

Αρχηγός: Ιφιγένεια Βασιλείου

Κρατήσεις: Χρήστος Μπράνης

Εξόφληση μέχρι: 15 Σεπτεμβρίου 2016

Πεζοπορικές Εκδρομές

ΚΥΜΗ ΕΥΒΟΙΑΣ ΚΑΣΤΡΟ ΑΓΙΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΥ ΦΑΡΑΓΓΙ ΠΕΤΙΣΟΥΝΑ

Εκδρομή 1702

Ημερήσια Πεζοπορική

Σάββατο 12 Νοεμβρίου 2016

Αναχώρηση στις 7 το πρωί για **Κύμη Ευβοίας**, όπου σε 1,5 χιλ από την Κύμη στην πηγή **Γουρνιά** θα αρχίσει η πεζοπορία μας. Προορισμός μας το βυζαντινό κάστρο του **Άγιου Γεώργιου** που βρίσκεται σε απόκρημνο βράχο βόρεια της Κύμης πάνω από το χωριό Χηλή και τη μονή Σωτήρας.

Η πορεία ακόλουθη κυκλική διαδρομή, θα ανέβουμε στο κάστρο όπου η θεά προς το αιγαίο πέλαγος είναι συναρπαστική. Στην επιστροφή θα επισκεφθούμε το μοναστήρι του Σωτήρος. Μέσα από πυκνή βλάστηση με πλατάνια και βελανιδιές θα διασχίσουμε ένα μέρος από το φαράγγι του **Πετισούνα** με κατάληξη πίσω στη **Γουρνιά** κάνοντας μια κυκλική πορεία 4 ωρών, μήκους 6 χιλ.

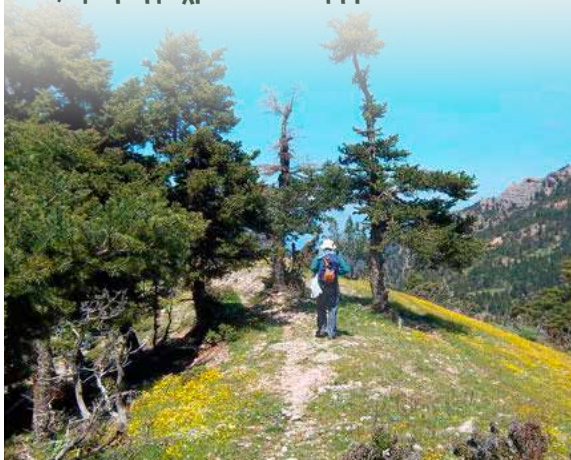
Υψομετρική διάφορα 130.

Βαθμός δυσκολίας 1.

Αρχηγός: Επαμεινώνδας Λαγόπουλος

Κρατήσεις: Χρήστος Ιωάννου

Εξόφληση μέχρι: 20 Οκτωβρίου 2016



ΦΘΙΝΟΠΩΡΙΝΗ ΕΞΟΡΜΗΣΗ ΣΤΟ ΠΑΝΕΜΟΡΦΟ ΠΑΪΚΟ

Εκδρομή 1700
4ήμερη Πεζοπορική
27-30 Οκτωβρίου 2016

Η φθινοπωρινή μας εκδρομή θα ξεκινήσει από το **Πάϊκο**, ένα από τα ωραιότερα, γραφικότερα και μεγαλειώδη βουνά της Ελλάδας, που γοητεύει τον κάθε επισκέπτη με τα υπέροχα δάση του, τις ρεματιές, τα γάργαρα νερά του και τα πανέμορφα χωριά του.

Η εκδρομή μας περιλαμβάνει εναλλακτικές διαδρομές πεζοπορίας εύκολες και πιο δύσκολες.

Στο πανέμορφο ρέμα του **Στραβοπόταμου**, ανάβαση στην Κορυφή **Καντάστι** (η **Φιδωτά**), στην ψηλότερη κορυφή την **Γκόλα Τσούκα** πεζοπορία στα «**Δύο Ποτάμια**» και τελευταία επίσκεψη στους καταρράκτες του **Σκρά**.

Πέμπτη 27 Οκτωβρίου 2016

Θα αναχωρήσουμε νωρίς το απόγευμα από τη Νέα Ιωνία με ενδιάμεσες στάσεις και προορισμό την **Γουμένισσα** του νομού Κιλκίς. Σε μια ευλογημένη

από την φύση πλαγιά του Πάϊκου με βλάστηση και πηγαία νερά, με υψόμετρο τριακόσια μέτρα από την θάλασσα, ακουμπά τις γειτονιές της η μικρή πολιτεία της **Γουμένισσας**. Άφιξη και τακτοποίηση στα ξενοδοχεία και δείπνο εντός της Γουμένισσας.

Παρασκευή 28 Οκτωβρίου 2016

Μετά το πρωινό μας θα αναχωρήσουμε με το πούλμαν για την τοποθεσία εκκίνησης της πεζοπορίας μας. Η πρώτη ομάδα πεζοπορεί στον **Στραβοπόταμο**. Πρόκειται για μια πανέμορφη διαδρομή μέσα από τον παχύ ίσικιο των πανύψηλων οξιών, που σε συνδυασμό με το υγρό στοιχείο του ρέματος, το οποίο διασχίζει 8 φορές, με εντυπωσιακά ξύλινα γεφύρια, με τις ιδανικές εναλλαγές χρωμάτων και το κελήδισμα των πουλιών, το κάνουν μοναδικό σε ομορφιά και απολαυστικό για όλες τις εποχές του έτους. (14 χλμ, περίπου 4 ώρες).

Η δεύτερη ομάδα συνεχίζει ανάβαση στην κορυφή **Καντάστι**, η οποία δεσπόζει πάνω από τα **Μεγάλα Λιβάδια** και θέα προς την κοιλάδα του Κιλκίς. Η διάσχιση από το παρατηρητήριο μέχρι την κορυφή έχει διάρκεια 2.5 ώρες και επιστροφή, ενώ από τον χώρο δασικής αναψυχής έως την κορυφή η ανάβαση έχει διάρκεια μιάμιση ώρα περίπου.

Υψομετρική διαφορά: +600

Ώρες Πορείας: Περίπου 5-5,30

Βαθμός Δυσκολίας: 1

Το μεσημέρι συνάντηση των δύο ομάδων για φαγητό σε τοπική ταβέρνα. Υπάρχει δυνατότητα απογευματινής επίσκεψης σε οινοποιείο. Το βράδυ



φαγητό και διασκέδαση στην Γουμένισσα.

Σάββατο 29 Οκτωβρίου 2016

Μετά το πρωινό αναχωρούμε για το σημείο εκκίνησης. Η πρώτη ομάδα πεζοπορεί από Γουμένισσα προς στην θέση «**Δύο Ποτάμια**» όπου συναντώνται δύο χείμαρροι του Πάϊκου.

Κάτω από πανύψηλα και δροσερά πλατάνια, συναντούμε χώρο αναψυχής με μονοπάτια, πεζογέφυρες, παγκάκια, τραπεζοπάγκους, παιδική χαρά και μια πρωτότυπη «πισίνα». Εναλλασσόμενο τοπίο, χωματόδρομος, μονοπάτι, δασικός δρόμος. Άφιξη στη θέση Δύο Ποτάμια / Τσάι. Διαδρομή 2 ωρών περίπου. Επιστροφή στην Γουμένισσα, καφές στην Πλατεία. Δυνατότητα επίσκεψη του λαογραφικού Μουσείου.

Η δεύτερη ομάδα ανεβαίνει στην κορυφή **Γκόλα Τσούκα**. Αφού διασχίσει ένα πανέμορφο δάσος από οξιές και καστανιές, καταλήγει στον αυχένα **Ντουϊκόβο** και από εκεί στην ψηλότερη κορυφή του **Πάϊκου**, την «**Γκόλα Τσούκα**» σε υψόμετρο 1656μ., όπου από το πέτρινο παρατηρητήριο μπορούμε να αγναντέψουμε την ευρύτερη περιοχή που απλώνεται κάτω από το βουνό, από τα Γιαννισιά και την Αλεξάνδρεια μέχρι το Πολύκαστρο και τον Θερμαϊκό κόλπο. 11 Χλμ η απόσταση (6Χλμ δασικός δρόμος 5Χλμ μονοπάτι) με επιστροφή.

Υψομετρική διαφορά: +845

Ώρες Πορείας: Περίπου 7

Βαθμός Δυσκολίας: 2

Το μεσημέρι συνάντηση των 2 ομάδων για φαγητό σε τοπική ταβέρνα. Το βράδυ βόλτα και φαγητό στην Γουμένισσα.

Κυριακή 30 Οκτωβρίου 2016

Μετά το πρωινό αναχωρούμε για τους καταρράκτες του **Σκρά**, όπου μπορούμε να κάνουμε μια μικρή πεζοπορία. Οι καταρράκτες βρίσκονται ανάμεσα στα χωριά **Κούπα** και **Σκρά**, στις βορειοανατολικές παρυφές του Πάϊκου και προσεγγίζονται με σύντομο μονοπάτι. Οι γαλάζιες λιμνούλες και ο μικρός καταρράκτης, σίγουρα αξίζουν λίγο από τον χρόνο μας.

Μετά την πεζοπορίας μας θα φάμε στην περιοχή και θα ξεκινήσουμε την επιστροφή μας ανανεωμέ-

νοι, γεμάτοι ωραίες εικόνες για την Νέα Ιωνία.

Αρχηγός: Αικατερίνη Ντούσου

Κρατήσεις: Επαμεινώνδας Λαγόπουλος

Προκαταβολή μέχρι: 30 Σεπτεμβρίου 2016



ΛΙΜΝΟΘΑΛΑΣΣΑ ΚΟΤΥΧΙΟΥ, ΠΡΟΚΟΠΟΥ, ΔΑΣΟΣ ΣΤΡΟΦΥΛΙΑΣ, ΔΑΣΟΣ ΦΟΛΩΗΣ

Εκδρομή 1705
2ήμερη Πεζοπορική
26-27 Νοεμβρίου 2016

Πεζοπορία με Ξωτικά και Κενταύρους στην Ηλεία

Η πρώτη μέρα μας ξεκινάει από την Ν. Ιωνία ώρα 07:00 το πρωί με κατεύθυνση την Αχαΐα και συγκεκριμένα την περιοχή της **Καλογριάς**. Εκεί θα περπατήσουμε στην αμμολωρίδα **Διβάρι** της **Λιμνοθάλασσας Κοτυχίου**, στο δάσος της **Στρο-**



φυλιάς και στις όχθες της **Λιμνοθάλασσας Προκόπου**. Κατά την πεζοπορία μας θα έχουμε την ευκαιρία να παρατηρήσουμε διάφορα είδη πουλιών που συχνάζουν στην περιοχή ενώ στη συνέχεια θα προχωρήσουμε για να καταλήξουμε στη γνωστή παραλία της **Καλογριάς**. Θα υπάρχει δυνατότητα, για όσους θελήσουν, επιπλέον διαδρομή με ανάβαση +100μ στα **Μαύρα Βουνά** απ' όπου και θα απολαύσουμε πανοραμικά την θέα της περιοχής. Από την περιοχή φεύγουμε με κατεύθυνση την Ηλεία όπου με ενδιάμεση στάση για φαγητό θα φτάσουμε στην **Αμαλιάδα**. Εκεί θα τακτοποιηθούμε σε ξενοδοχείο και το υπόλοιπο της μέρας θα



είναι ελεύθερο.

Την δεύτερη μέρα, μετά την επίσκεψή μας στο **Περιβαλλοντικό Μουσείο Φολόης** στο χωριό **Κούμανι**, θα αρχίσουμε την πεζοπορία μας βορειοδυτικά του χωριού. Θα κατευθυνθούμε προς τον **Σελλήει ποταμό**. Η διαδρομή κατά μήκος του ποταμιού θα συνεχιστεί για περίπου 2,30 ώρες. Θα συναντήσουμε σπηλιές, μικρούς καταρράκτες και σε μερικά σημεία θα χρειαστεί να διασχίσουμε το ποτάμι από τη μια κήτη στην άλλη μέσω περασμάτων που η ίδια η φύση έχει δημιουργήσει. Στο τέλος της διάσχισης θα βρεθούμε σε καταρράκτη και από εκεί πλέον αρχίζει η πορεία μας για το φαράγγι των **Κενταύρων** όπου για περίπου μιάμιση ώρα θα απολαύσουμε την άγρια ομορφιά του. Η διαδρομή είναι εύκολη, κυκλική, περίπου 6 χλμ με διάρκεια 4,00 – 4,30 ώρες. Θα ακολουθήσει φαγητό σε τοπική ταβέρνα και στη συνέχεια θα ξεκινήσουμε την επιστροφή μας στην Αθήνα με ενδιάμεση στάση για καφέ.

Αρχηγός: Ιφιγένεια Βασιλείου

Κρατήσεις: Επαμεινώνδας Λαγόπουλος

Προκαταβολή μέχρι: 1 Νοεμβρίου 2016

ΕΘΝΙΚΟΣ ΔΡΥΜΟΣ ΣΟΥΝΙΟΥ

Εκδρομή 1706

Ημερήσια Πεζοπορική

Κυριακή 11 Δεκεμβρίου 2016

Μια διαφορετική πρόταση για αυτή την χειμωνιάτικη Κυριακή του Δεκεμβρίου, σας προτείνει ο ΦΟΝΙ. Μια εξόρμηση που συνδυάζει την πεζοπορία με την περιήγηση, και την γνώση με την διασκέδαση. Στην **Νοτιοανατολική μεριά της Αττικής**, μόνο 50 χλμ. μακριά από το κέντρο της Αθήνας, θα βρεθούμε για να ξεναγηθούμε – φυσικά πάντα πεζοπορώντας –, τόσο στις φυσικές όσο και στις ιστορικές αλλά και αρχαιολογικές ομορφιές του **Εθνικού Δρυμού Σουνίου**. Είναι ο μικρότερος Εθνικός Δρυμός της Ελλάδας, αλλά έχει μεγάλη περιβαλλοντολογική και ιστορική αξία.

Η διαδρομή προς τον **Εθνικό Δρυμό** είναι πανέμορφη! Συνδυάζει την συντροφιά της γαλανής θάλασσας με τους ήχους και τις μυρωδιές της εξοχής. Στοές, μεταλλεία, δεξαμενές, και ερειπωμένα κτίρια, βρίσκονται διάσπαρτα εδώ και χιλιάδες χρόνια, μέσα σε αυτό το φυσικό τοπίο. Στο ασήμι αυτών των μεταλλείων οφείλει η αρχαία Αθήνα τον πλούτο της. Από τα μεταλλεία της **Λαυρεωτικής**, έβγαζαν οι αρχαίοι Αθηναίοι τα απαραίτητα για αυτούς μέταλλα, όπως μόλυβδο, σίδηρο και άργυρο. Όλα αυτά τα στοιχεία θα τα ανακαλύψουμε περπατώντας πάντα, μέσα σε αυτό τον μικρό θησαυρό της ελληνικής φύσης, καθώς επίσης και στο **Αρχαιολογικό μουσείο** που θα επισκεφθούμε στην συνέχεια.

Η εκδρομή μας θα συνεχιστεί με το καθιερωμένο ταβερνάκι και καφεδάκι στα γραφικά μαγαζάκια της περιοχής του **Λαυρίου**. Αργά το απόγευμα θα επιστρέψουμε στην Νέα Ιωνία.

Αρχηγός: Πηνελόπη Μπαμπαλού

Κρατήσεις: Χρήστος Μπράνης

Εξόφληση μέχρι: 25 Νοεμβρίου 2016

Οι εντυπώσεις μου από την πρώτη μου εκδρομή στην Δημητσάνα

Από την Δήμητρα Αντωνοπούλου
Τετάρτη Τάξη Δημοτικού

Οι υπέροχες στιγμές που έζησα ήταν το φθινόπωρο του 2015 στη Δημητσάνα, πάνω σε ένα υπέροχο και πράσινο βουνό.

Τα πρόσωπα που ήταν μαζί μου και τα ήξερα ήταν ο κ. Αριστείδης και η κ. Γκέλλυ. Δεν τους ήξερα όλους γιατί ήταν η πρώτη μου εκδρομή με σύλλογο.

Το μέρος που είδα γύρω μου ήταν φανταστικό. Το τοπίο είχε πολλά και διάφορα χρώματα που έβγαζε η ίδια η φύση. Μερικοί δρόμοι γλιστρούσαν αρκετά και για αυτό έπρεπε να προσέχω πολύ. Υπήρχαν και σκιερά μέρη όπου έκανε πολύ κρύο. Ήταν πολύ όμορφα. Αλλά υπήρχαν και στενοί δρόμοι όπου ήταν πολύ επικίνδυνα. Άκουσα ποτάμια, το νερό να τρέχει από τους καταρράκτες, και τα πουλάκια να κελαηδούν γλυκά. Μύρισα πολύ όμορφα λουλούδια και πολλά δέντρα.

Εκεί πεζοπορήσαμε 5 ώρες και στο τέλος αφού τα πόδια μου είχαν κουραστεί λίγο, πήγα και τα έβαλα μέσα σε ένα



κρύο ποτάμι κάτω από μια γέφυρα. Τότε τα πόδια μου ήταν καλύτερα.

Σκέφτηκα να πεζοπορήσω πολλές φορές ακόμα γιατί μου άρεσε πολύ!!!! Τα συναισθήματα μου ήταν χαρά και λίγη κούραση.

Ευχαριστώ πολύ!!!!!!

ΓΝΩΡΙΖΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΥΠΑΤΗ ΚΑΙ ΤΟ ΦΑΡΑΓΓΙ ΤΩΝ ΦΑΡΜΑΚΙΔΩΝ



Στις 9 και 10 Απριλίου αποφασίσαμε να γνωρίσουμε τις ομορφιές της Υπάτης, με το πεζοπορικό τμήμα του Ομίλου μας.

Ξεκινήσαμε λοιπόν με όρεξη για περπάτημα και αναγνωριστική διάθεση.

Φτάνοντας στην Υπάτη, μαγεύεσαι από τη φυσική ομορφιά της, τις βυζαντινές εκκλησίες, τις κρήνες, τα τρεχούμενα νερά, και τους καταρράκτες της. Το μάτι σου χάνεται στα πλανεμένα μονοπάτια όπου οι μάγισσες και οι νεράιδες σε προσκαλούν.

Ανηφορίζοντας, θωρείς το Κάστρο με την κυρά του και την σπηλιά της Αρσαλής.

Αρχίζοντας λοιπόν και εμείς να την εξερευνήσουμε επισκεφθήκαμε πρώτα το Βυζαντινό Μουσείο της, για να θαυμάσουμε τα ψηφιδωτά δάπεδα, και τα ευρήματα που σε κάνουν να ταξιδεύεις στο χρόνο, καθώς αφορούν τους παλαιοχριστιανικούς και βυζαντινούς χρόνους.

Αφού τακτοποιηθήκαμε στο ξενοδοχείο, είχαμε χρόνο για

ΚΑΣΤΡΟ ΣΑΛΩΝΩΝ ΑΜΦΙΣΣΑ

Από το μέλος του ΔΣ του ΦΟΝΙ
Αγγελική Παναγιώτου

Κυριακή 10 Απριλίου. Εκδρομή του Φ.Ο.Ν.Ι. Πάμε ΑΜΦΙΣΣΑ. Συμπωματικά αυτή την ημέρα γιορτάζεται πανηγυρικά η επέτειος της άλωσης του Κάστρου των Σαλώνων.

Φυσικά δεν το γνωρίζαμε, όταν αποφασίσαμε την εκδρομή. Όμως περάσαμε υπέροχα, παρότι ο καιρός ήταν λίγο άστατος. Μια στάση στην αρχοντική ΑΡΑΧΩΒΑ, για ένα καφέ και μια βόλτα στα όμορφα σοκάκια της, την υπέροχη θέα των βουνών, τον καθαρό αέρα, ανανεωθήκαμε πραγματικά και συνεχίσαμε για την Αμφίσσα, περνώντας από τους Δελφούς, και αντικρίζοντας στο βάθος την όμορφη Ιτέα.

Στους πρόποδες της Γκιώνας, με τους απέραντους ελαιώνες, ξεπροβάλλει η Αμφίσσα. Επισκεφθήκαμε τον Μητροπολιτικό Ναό στο κέντρο της πόλης με τις περίφημες τοιχογραφίες του Σπ. Παπαλουκά, το Αρχαιολογικό Μουσείο, με μεγάλη συλλογή αρχαίων και νέων νομισμάτων, καθώς και το εντυπωσιακό άγαλμα της Περσεφόνης από το αρχαίο Κάλλιο.

Περπατήσαμε τη παλιά συνοικία των βυρσοδεψών, τη φημισμένη Χάρμαινα, στην οποία από πολλών αιώνων ήταν συγκεντρωμένα όλα τα εργαστήρια που ασχολούνταν με την κατεργασία του δέρματος. Ερείπια σήμερα πολλά ταμπάκια, αλλά επισκεφθήκαμε ένα παλαιό βυρσοδεψείο το οποίο



λειτουργεί ακόμη από βυρσοδέψη 4ης γενιάς, τη δημοτική πινακοθήκη στη συνοικία αυτή με τοιχογραφίες του Σπ. Παπαλουκά. Πάνω από τη σύγχρονη πόλη, δέσποζαν τα ερείπια του Κάστρου των Σαλώνων.

Φυσικά η ξενάγηση έγινε εθελοντικά από τον κύριο Καλλία, ντόπιο, με πολύ μεράκι για τον τόπο του. Τελικώς μεσημεριανός προορισμός μας το όμορφο Πολύδροσο του Παρνασσού. Γεύμα στην ταβέρνα «Ο ΜΑΓΟΣ» με μαγευτική θέα τον Παρνασσό. Η ώρα κύλισε ευχάριστα, και αργά το απόγευμα επιστρέψαμε στη Ν. Ιωνία, δίνοντας ραντεβού για την επόμενη εξόρμηση μας.

ένα ιαματικό λουτρό στο Υδροθεραπευτήριο, που είναι από τα πλέον τελειότερα και σύγχρονα Υδροθεραπευτήρια.

Αλλά δεν μπορείς να μείνεις μόνο στο ΧΘΕΣ ενθυμούμενος το Μουσείο. Ζεις και το ΣΗΜΕΡΑ ταξιδεύοντας στις αίθουσες του Κακογιαννείου Αστεροσχολείου, το οποίο επισκεφθήκαμε και βρίσκεται αριστερά της πλατείας, και φτάνεις μέχρι τ' αστέρια ρίχνοντας μόνο μια ματιά.

Πριν φτάσουμε στο Αστεροσχολείο, κατηφορίζοντας τα σοκάκια συναντήσαμε τον Ανδριάντα του Σπύρου Ματσούκα, εθναπόστολου και ποιητή.

Μετά τη χαλάρωση από τα λουτρά και την βόλτα στ' αστέρια, τι άλλο μένει; Όπως το καταλάβατε. Μια γερή κρασοκατάνυξη με πλούσια μεζεδάκια. Να μην ξεχνάμε και το ...στομάχι βρε αδελφέ!!!!!!

Το πρωί της Κυριακής, ξεκινήσαμε την πεζοπορία μας από το χωριό Καστανιά που βρίσκεται σε υψόμετρο 1050 μ. από την πλατεία του χωριού και ανηφορίζοντας συναντήσαμε το ναό του Οσίου Αθανασίου του Μετεωρίτη. Μετά από έντονη

ανάβαση φθάσαμε στην κορυφή του Πετρωτού (υψ. 1240 μ.) 'Όπου και να κοιτάξεις μαγεύεσαι θαυμάζοντας τη θέα. Αφού ξεκουραστήκαμε για λίγο αρχίσαμε να κατηφορίζουμε μέσα από το ελατοδάσος, προς το οροπέδιο Ροδόκαλος. Περπατώντας συναντάς ένα παλιό μονοπάτι θαμμένο στα πλατάνια και στην πλούσια βλάστηση και καθώς διασχίζεις ένα πέτρινο γεφύρι φτάνεις στο ιστορικό Κάστρο, που από μια πανοραμική θέση επισκοπεί, εποπτεύει και στέκει προστάτης της πόλης.

Απέναντι από το Κάστρο κοιτάζοντας την Οίτη, αντικρίζεις τη σπηλιά της Αρσαλής, μια σπηλιά που φαντάζει σαν μάτι Κύκλωπα που αγρυπνάει για το βασιλείο του.

Εξαιρετικά ευδιάθετοι και χαρούμενοι που εξερευνήσαμε την Υπάτη, αφού καλοφάγαμε το μεσημέρι και ήπιαμε τα καφεδάκια μας το απογευματάκι, με γεμάτες μπαταρίες πήραμε το δρόμο της επιστροφής για την Ν. Ιωνία.

Με φιλικούς χαιρετισμούς Χρήστος Ιωάννου.

ΘΕΑΤΡΙΚΗ ΠΑΡΑΣΤΑΣΗ 19 Μαρτίου 2016 «ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΣΤΑ ΧΙΟΝΙΑ»

Από το Μέλος του ΦΟΝΙ
Παναγιώτου Αγγελική

Ο Φυσιολατρικός Όμιλος Ν. Ιωνίας στις 19/3/2016, παρακολούθησε την παράσταση «Γυναίκες στα Χιόνια», στο Δημοτικό Θέατρο Ν. Ιωνίας, έργο του ΑΝΤ. & ΚΩΝ. ΚΟΥΦΑΛΗ, το οποίο σκηνοθέτησε ο γνωστός συντοπίτης σκηνοθέτης

Ιωσήφ Πολυκάρπου.

Το έργο ήταν το χρονικό μιας παρέας γυναικών σ' ένα χειμερινό θέρετρο, όπου η εκδρομή στα χιόνια δεν εξελίχθηκε όπως σχεδιάστηκε.

Μια πολύ ευχάριστη παράσταση, καλή σκηνοθεσία, καλές ερμηνείες, κείμενο με πολύ γέλιο αλλά και συγκίνηση. Μια παράσταση που άξιζε να τη δούμε, γιατί αν μη τι άλλο περάσαμε υπέροχα.

Ευχαριστούμε πολύ τον Ιωσήφ Πολυκάρπου, και όλους τους συντελεστές του Θεάτρου για την υπέροχη παράσταση, και τον Φυσιολατρικό Όμιλο που φρόντισε να μας προσφέρει μια ξεγνοιαστή βραδιά.

ΓΙΟΡΤΗ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε

Από το Μέλος του ΦΟΝΙ
Παναγιώτου Αγγελική

5/6/2016

Με αφορμή την Παγκόσμια ημέρα του Περιβάλλοντος που έχει καθιερωθεί να εορτάζεται κάθε χρόνο την 5ην Ιουνίου, η Ομοσπονδία Φυσιολατρικών Ορειβατικών Εκδρομικών Συλλόγων Ελλάδος (Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε.) πραγματοποίησε εκδήλωση –εορτή, στο ΔΕΛΦΙΝΟ, ένα πανέμορφο, καταπράσινο, ονειρεμένο χωριουδάκι στην αγκαλιά της Οίτης σε υψόμετρο 550 m, πάνω από την κοιλάδα του Σπερχειού, με θέα τον κάμπο της ΛΑΜΙΑΣ.

Το παρών στην εκδήλωση αυτή έδωσαν πολλά μέλη των Φυσιολατρικών Σωματείων της Αθήνας, του Πειραιά, της Αττικής, του Βόλου, Λιτόχωρου κ.λ.π.

Φυσικά από την εκδήλωση δεν έλειψε και ο Φ.Ο.Ν.Ι. όπου παρευρέθη οκταμελής αντιπροσωπεία από μέλη του Δ.Σ. και απλά μέλη του.

Την εκδήλωση άνοιξε ο Έφορος Δημ. Σχέσεων και Εκδηλώσεων Κος Γ.Μηλιαράκης και εν συνεχεία ο Πρόεδρος της Ομοσπονδίας Κος Β.Κατσαντώνης, λαμβάνοντας το λόγο, αναφέρθηκε στα Οικολογικά προβλήματα ή περιβαλλοντικά προβλήματα.

Αναλυτικά αναφέρθηκε στα περιβαλλοντικά προβλήματα, όπου συγκαταλέγονται η περιβαλλοντική ρύπανση, η κλιματική αλλαγή, η τρύπα του όζοντος, η αποδάσωση, η ερημοποίηση, η εξαφάνιση βιολογικών ειδών, και φυσικά για την καταστροφή των δασών όπου κάθε δευτερόλεπτο



καταστρέφεται και ένα κομμάτι του «πνεύμονα» της Γης, και το πρόβλημα επιδεινώνεται από τις συνεχείς πυρκαγιές. Και φυσικά από τη στιγμή που έγιναν αντιληπτά τα οικολογικά προβλήματα, οι προσπάθειες που ξεκίνησαν για την επίλυσή τους. Το τέλος της εκδήλωσης έκλεισε με ένα μεγάλο γλέντι στην πανέμορφη Ελληνική ύπαιθρο. Όλοι ευχηθήκαμε να ξαναβρεθούμε να εορτάσουμε την ημέρα αυτή με τα προβλήματα του Περιβάλλοντος να είναι τουλάχιστον λιγότερα, και η προστασία και ευαισθητοποίηση του κοινού να είναι μεγαλύτερη. Είναι στο χέρι μας.

Ο ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΝΕΑΣ ΙΩΝΙΑΣ

Σας καλεί να φέρετε τα παιδιά και τα εγγόνια σας στην:

Ετήσια Χριστουγεννιάτικη Παιδική Χιορτή

17 Δεκεμβρίου 2016, 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 **7 Δεκεμβρίου** στον
Όμιλο στα Τηλέφωνα: 210 2710 030 - 210 2775 367,
ή στην ηλεκτρονική διεύθυνση: fusi26@otenet.gr



Εκδρομές και εκδηλώσεις που πραγματοποιήσαμε



ΜΑΓΟΥΛΙΑΝΑ



ΜΑΝΗ - ΔΙΡΟΣ



ΜΑΝΗ - ΔΙΡΟΣ



ΟΙΤΗ-ΥΠΑΤΗ



ΟΙΤΗ-ΥΠΑΤΗ



ΠΑΤΜΟΣ



ΠΑΤΜΟΣ



ΤΡΑΠΕΖΙΚΟΙ ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟΙ

ΣΤΟΥΣ ΟΠΟΙΟΥΣ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΚΑΤΑΘΕΤΕ ΤΙΣ
ΠΡΟΚΑΤΑΒΟΛΕΣ Ή ΤΙΣ ΕΞΟΦΛΗΣΕΙΣ ΤΩΝ ΕΚΔΡΟΜΩΝ
ΤΡΑΠΕΖΑ ΠΕΙΡΑΙΩΣ:

GR3901720350005035061788596



ακρέπη

ΟΠΤΙΚΑ • ΦΑΚΟΙ ΕΠΑΦΗΣ
ΑΚΟΥΣΤΙΚΑ ΒΑΡΗΚΟΪΑΣ

28ης Οκτωβρίου 36 Νέα Ιωνία
τ.: 210 27 77 815, φ.: 210 2777 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