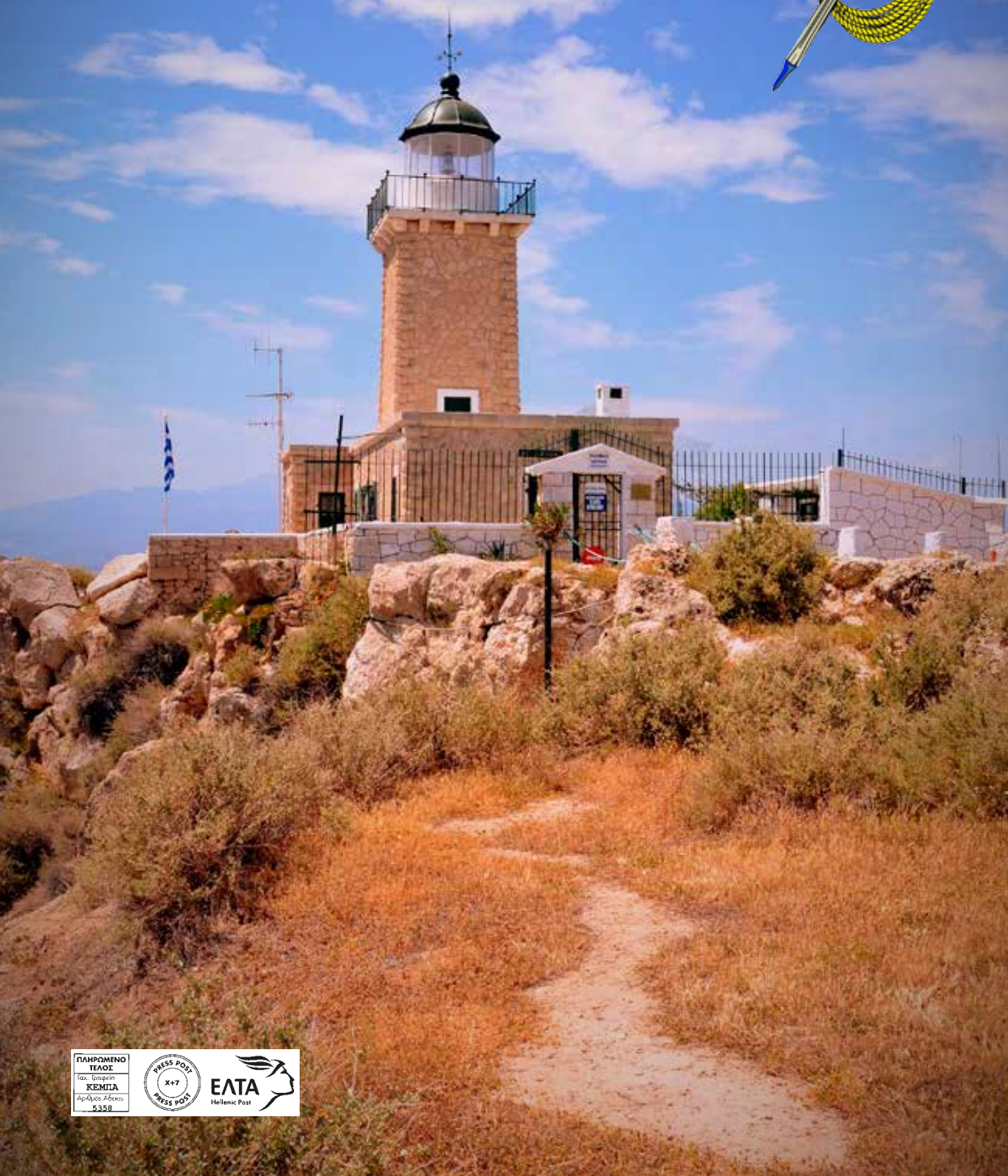


Φυσιοθεατρικός Όμιλος Νέας Ιωνίας

ΜΕΣΣΟΛΟΓΓΙΟΥ 40
ΤΚ 142 31, Ν. ΙΩΝΙΑ

Τεύχος 46 / ΑΠΡΙΛΙΟΣ-ΜΑΪΟΣ-ΙΟΥΝΙΟΣ 2017



Αδαμόπουλος Θεμιστοκλής
 Ζούρδας Γεώργιος
 Κουρούτη Δημητρούλα
 Μαζιώτη Ιωάννα
 Παπαδημητροπούλου Γεωργία
 Παπαδημητροπούλου Σοφία
 Παπασπύρου Κωνσταντίνος
 Πατέρα Ελένη
 Τρύφωνα Λυδία

ΕΙΔΙΚΗ ΕΚΤΑΚΤΗ ΓΕΝΙΚΗ ΣΥΝΕΛΕΥΣΗ

Σύμφωνα με το άρθρο 38 του Καταστατικού του Φυσιολατρικού Ομίλου Νέας Ιωνίας το Διοικητικό Συμβούλιο συγκαλεί ειδική έκτακτη Γενική Συνέλευση των μελών του Ομίλου.

Η ειδική έκτακτη Γενική Συνέλευση θα πραγματοποιηθεί στα γραφεία του Ομίλου επί της οδού Μεσολογίου 40, 4ος όροφος την **17/5/2017, ημέρα Τετάρτη και ώρα 18:00** με μόνο θέμα ημερήσιας διάταξης:

Τροποποίηση άρθρων του Καταστατικού του ομίλου

Σε περίπτωση που στην παραπάνω ημερομηνία δεν επιτευχθεί η από το Καταστατικό προβλεπόμενη απαρτία η ειδική έκτακτη Γενική Συνέλευση των μελών του Ομίλου θα πραγματοποιηθεί στον ίδιο χώρο και την ίδια ώρα μετά από 15 ημέρες, ήτοι την **Τετάρτη 31/5/2017 και ώρα 18:00**.

Καλούνται όλα τα μέλη του Ομίλου να παραστούν στην ειδική αυτή έκτακτη Γενική Συνέλευση.

ΤΟ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ

ΕΚΔΡΟΜΕΣ Β' ΤΡΙΜΗΝΟΥ 2017 (ΑΠΡΙΛΙΟΣ-ΜΑΪΟΣ-ΙΟΥΝΙΟΣ)

ΑΠΡΙΛΙΟΣ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΕΚΔΗΛΩΣΗ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ	ΤΥΠΟΣ	ΑΡΧΗΓΟΣ
2/4/2017	Επίσκεψη στο Πάρκο Σταύρος Νιάρχος	Πρωινή	Πολιτιστική	Ευκλείδου Καίτη- Παναγιώτου Αγγελική
8/4/2017	Σοφικό -Κόρφος	Ημερήσια	Πεζοπορική	Επαμεινώνδας Λαγόπουλος-Χρήστος Μπράνης
13-17/4/2017	Πάσχα στην Σίφνο	5ήμερη	Περιηγητική	Ευκλείδου Καίτη-Ευάγγελος Δερμάνης
29/4-1/5/2017	Κυπαρίσι-Γέρακας-Μονεμβασιά	3ήμερη	Περιηγητική	Χρήστος Ιωάννου - Χρήστος Μπράνης
29/4-1/5/2017	Μοράβα-Μετέωρα	3ήμερη	Πεζοπορική	Ζηλακάκη Μαρία- Επαμεινώνδας Λαγόπουλος

ΜΑΪΟΣ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΕΚΔΗΛΩΣΗ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ	ΤΥΠΟΣ	ΑΡΧΗΓΟΣ
14/5/2017	Αμφίκλεια- Μουσείο άρτου-Παύλιανη	Ημερήσια	Περιηγητική	Παναγιώτου Αγγελική-Βασιλειάδης Γεώργιος
8/5/2017	Παρουσίαση βιβλίου Φ.Ο.Ν.Ι.		Εκδήλωση	Δ.Σ.
20-21/5/2017	Κάρυστος-Δρακόσπιτο Όχης	2ήμερη	Πεζοπορική	Νικ. Θεοφανόπουλος-Επαμ. Λαγόπουλος
31/5/2017	Ειδική έκτακτη γενική συνέλευση		Εκδήλωση	Δ.Σ.

ΙΟΥΝΙΟΣ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΕΚΔΗΛΩΣΗ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ	ΤΥΠΟΣ	ΑΡΧΗΓΟΣ
2-5/6/2017	Τήνος	4ήμερη	Πεζοπορική	Άρης Ανδρικόπουλος-Χρήστος Ιωάννου
3-5/6/2017	Σύρος	3ήμερη	Περιηγητική	Αγγελική Παναγιώτου-Καίτη Χριστοφορίδου
17-18/6/2017	Αίγινα	Ημερήσια	Περιηγητική	Καίτη Ευκλείδου-Ευάγγελος Δερμάνης
25/6/2017	Φαράγγι Κλεισούρας Βοιωτία	Ημερήσια	Πεζοπορική	Αικατερίνη Ντάουσον-Χρήστος Μπράνης

ΙΟΥΛΙΟΣ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΕΚΔΗΛΩΣΗ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ	ΤΥΠΟΣ	ΑΡΧΗΓΟΣ
23/7-1/8/2017	Νότια Ιταλία-Σικελία	10ήμερη	Τουριστική	Καίτη Ευκλείδου- Γεώργιος Βασιλειάδης
	Θεατρική παράσταση στην Επίδαυρο	2ήμερη	Πολιτιστική	Αγγελική Παναγιώτου-Καίτη Χριστοφορίδου



Φώτο: Νίκος Λεοντόπουλος

ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΕΣ: Προσμονή και ελπίδα



Φυσιολατρικός Όμιλος Νέας Ιωνίας

ΤΕΥΧΟΣ 460
ΑΠΡΙΛΙΟΣ-ΜΑΪΟΣ-ΙΟΥΝΙΟΣ 2017
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

Όλοι οι άνθρωποι κάτι προσμένουμε, κάθε μέρα για κάτι ελπίζουμε, κάτι ζητάμε. Όταν το αντικείμενο της προσμονής μας φτάσει στα χέρια μας κάτι άλλο το διαδέχεται

Προσμονή και ελπίδα βαδίζουν χεράκι - χεράκι. Εμείς προσμένουμε διάφορα από τους άλλους - κοντινούς και μη ανθρώπους, οι άλλοι προσμένουν διάφορα από εμάς. Έτσι για να υπάρχει ισορροπία!

Εμείς οι φυσιολάτρες που ζούμε συνέχεια αυτά που απλόχερα η φύση μας προσφέρει, πάντα προσμένουμε κάτι το πιο νέο και ελπίζουμε σε μια καινούρια εμπειρία. Αυτή προσμονή και η ελπίδα είναι που μας ξεχωρίζει, γιατί η προσμονή είναι μια φυσική διαδικασία της ανθρώπινης ύπαρξης. Είναι μέρος του τρόπου που σκεφτόμαστε και πράττουμε και δεν υπάρχει τίποτα κακό σ' αυτό. Σταματά ο χρόνος και όλα γυρνάνε σε τροχιά με κέντρο το αντικείμενο του πόθου μας. Είναι γλυκιά η προσμονή! Προσμένεις? Άρα ονειρεύεσαι και ελπίζεις. Υπέροχη λέξη! Γεμάτη ζωντάνια.

Η ουσία είναι εάν εμείς πρέπει να τρέφουμε και να μεγιστοποιούμε την προσμονή σε θετική ή σε αρνητική κατεύθυνση. Εμείς την συνδυάζουμε με μεθοδικές κινήσεις, υπομονή, επιμονή και για αυτό μπορούμε να ελπίζουμε σε θετική έκβαση κάθε εξόρμησης στην φύση γιατί όταν θα κυριαρχήσει η ανυπομονησία, ή σπασμωδικότητα και αγώνας για την γρήγορη πραγματοποίησης της επιθυμίας μας τότε όλα όσα νοιώθουμε και κάνουμε είναι αρνητικά.

Εμείς στον Φυσιολατρικό λοιπόν προσμένουμε και ελπίζουμε θετικά. Οργανώνουμε τις εξορμήσεις μας με μεθοδικότητα γιατί ακριβώς έχουμε πάντα γλυκιά προσμονή και ελπίζουμε πάντα στο καλύτερο.

Αν διαβάσεις προσεκτικά το φυλλάδιο αυτό θα διαπιστώσεις αναμφίβολα από τις εκδρομές και εκδηλώσεις που είναι προγραμματισμένες ποιο και πόσο μεγάλο είναι το αποτέλεσμα της προσμονής μας και της ελπίδας μας για κάτι καλύτερο, για κάτι περισσότερο από το συνηθισμένο.

Έλα λοιπόν και μείνε μαζί μας για να νοιώθεις και συ προσμονή και ελπίδα όχι μόνο για τις εξορμήσεις μας αλλά και για την ζωή σου.

Στέφανος Λιβέρης

Πρόγραμμα εκδηλώσεων και

ΚΥΠΑΡΙΣΣΙ ΓΕΡΑΚΑΣ ΜΟΝΕΜΒΑΣΙΑ

Εκδρομή 1721

3ημερη περιηγητική

29-30 Απριλίου και 1 Μαΐου 2017

Ελάτε μαζί μας να επισκεφτούμε τα Κύφανα, μην το χάσετε.....θα χάσετε

Ο λόγος για το πανέμορφο παραθαλάσσιο και κυριολεκτικά απομονωμένο χωριό του Μοριά, στο κόλπο του οποίου πάρα πολλοί επώνυμοι Έλληνες και ξένοι celebrities έχουν επιλέξει για να απολαύσουν το **Μυρτώο Πέλαγος** με τις ωραιότερες ακρογιαλιές.

Ο δρόμος από το **Χάρακα** και μετά είναι στενός με μεγάλους βράχους, επιβλητικά φαράγγια, ατενίζοντας τον ελατοσκέπαστο Πάρνωνα.

Φθάνοντας όμως στη **Βρύση** <<έναν από τους τρεις οικισμούς του χωριού>> αντικρίζοντας την θάλασσα τα ξεχνάς όλα και περιμένεις να φτάσεις

για να απολαύσεις από κοντά τη μαγεία του τοπίου. Βέβαια δεν θα παραλείψουμε να επισκεφτούμε το **Γέρακα** (τη Νορβηγία της Πελοποννήσου) με τα φιόρδ.

Σάββατο 29 Απριλίου 2017

Αναχωρούμε από Νέα Ιωνία με ενδιάμεσες στάσεις μέσω **Σπάρτης** για το **Κυπαρίσσι**.

Τακτοποίηση στους ξενώνες φαγητό,μπάνιο ξεκούραση.

Το απόγευμα πριν την δύση του ήλιου θα κάνουμε έναν θαυμάσιο περίπατο μίας ώρας δίπλα στο κύμα μέχρι το εκκλησάκι του Αϊ Γιώργη για να απολαύσουμε το ηλιοβασιλέμα.

Επιστροφή στους ξενώνες βράδυ ελεύθερο.

Κυριακή 30 Απριλίου 2017

Μετά το πρωινό αναχωρούμε για την πανέμορφη **Μονεμβασιά**, θα επισκεφτούμε την καστροπολιτεία, και στη συνέχεια θα βρεθούμε σε ένα παραμυθένιο τοπίο.

Κάποιοι θα πει ότι στην Ελλάδα δεν υπάρχουν Φιόρδ κάνετε λάθος και για να σας τα γνωρίσουμε θα σας πάμε στη **Νορβηγία της Πελοποννήσου** και συγκεκριμένα στο **Γέρακα Λακωνίας** όπου θα



Θαυμάσετε τα φιόρδ και νοερά θα σκεφτείτε ότι βρίσκεστε στη Νορβηγία.

Ο **Γέρακας** ένα απάνεμο λιμανάκι, με πέτρινα ασβεστωμένα σπίτια και γαλάζια παράθυρα, στην αγκαλιά μιας βαθυγάλαζης λωρίδας θάλασσας που ακολουθεί τη δική της διαδρομή μέσα στη στεριά σαν να είναι μία λίμνη.

Φαγητό στα ταβερνάκια δίπλα στο κύμα και επιστροφή στο Κυπαρίσσι, διανυκτέρευση.

Δευτέρα 1 Μαΐου 2017

Παίρνουμε το πρωινό μας και αναχωρούμε για την επιστροφή μας αφού πρώτα περάσουμε από τον **Κοσμά** και θα καταλήξουμε στο **Λεωνίδιο** όπου θα γευματίσουμε.

Αργά το απόγευμα θα πάρουμε το δρόμο για την επιστροφή μας με ενδιάμεσες στάσεις στη Νέα Ιωνία.

Αρχηγός: Χρήστος Ιωάννου

Κρατήσεις: Χρήστος Μπράνης

Προκαταβολή μέχρι: 1 Απριλίου 2017



ΑΜΦΙΚΛΕΙΑ ΜΟΥΣΕΙΟ ΑΡΤΟΥ ΠΑΥΛΙΑΝΗ

Εκδρομή 1723

Ημερήσια Περιηγητική

Κυριακή 14 Μαΐου 2017

Η **Αμφίκλεια** είναι μια ζωντανή κωμόπολη στις βορειοανατολικές υπώρειες του **Παρνασσού**, χτισμένη στα 400 μ. υψόμετρο. Από τα ψηλότερα σημεία της Αμφίκλειας απολαμβάνεις τη θέα απέναντι στο **όρος Καλλίδρομο**.

Το γοητευτικότερο όμως κομμάτι της πόλης βρί-





σκειται στην πάνω γειτονιά. Εκεί, ανάμεσα στα καλντερίμια και τους καταπράσινους κήπους βρίσκονται τα περισσότερα από τα παλιά διώροφα **Δαδιώτικα** σπίτια με τα μικρά μπαλκόνια, τις περίτεχνες βαριές σιδεριές και τις μεγάλες ξύλινες αυλόθυρες. Στην ίδια γειτονιά συναντάς και την παραδοσιακή πέτρινη δίκρουνη βρύση της **Χορευταριάς**.

Στην κάτω πλατεία αξίζει να επισκεφθούμε το **Μουσείο Άρτου Αμφίκλειας**, μοναδικό στο είδος του σε όλη την Ελλάδα και ένα από τα πέντε αντίστοιχα που υπάρχουν σε όλη την Ευρώπη. ΑΡΤΟΣ. Γνωστός ως « η ουσία της ζωής», εδώ και 30,000 χρόνια.

Μια επίσκεψη λοιπόν στο **Μουσείο Άρτου της Αμφίκλειας** την Κυριακή 14 Μαΐου, θα μας δώσει την ευκαιρία να γνωρίσουμε όλο τον κύκλο του ψωμιού, (από τον σπόρο στο αλεύρι), την καλλιέργεια, συλλογή, παραγωγή, μέτρηση και αλεστική. Παρουσιάζεται επίσης και ο κύκλος του ψωμιού, (από το αλεύρι στο ψωμί), η προετοιμασία, η παρασκευή, το πλάσιμο, ο διάκοσμος και το ψήσιμο. Δεν είναι πράγματι ενδιαφέρουσα περίπτωση; Ελάτε να τα γνωρίσουμε. Μετά την ενημέρωσή μας, το μεσημέρι στις πλαγιές της **Οίτης**, μέσα στο πυκνό ελατόδασος, στο ορεινό πανέμορφο γνωστό χωριό **Παύλιανη** θα γευματίσουμε, και αργά το απόγευμα θα πάρουμε το δρόμο της επιστροφής.

Αρχηγός: Παναγιώτου Αγγελική
Κρατήσεις: Βασιλειάδης Γεώργιος
Εξόφληση μέχρι: 2 Μαΐου 2017

ΣΥΡΟΣ

Εκδρομή 1726

3ήμερη Περιηγητική

3-5 Ιουνίου 2017

Αγκυρα, λοιπόν, στην **Ερμούπολη**. Αν περιμένεις να συναντήσεις μια τυπική «κυκλαδίτικη Χώρα», ξασκέψου το. Βρίσκεσαι στην πιο σπουδαία πόλη του Αιγαίου, το πρώτο οικονομικό, διοικητικό, συγκοινωνιακό –και ότι άλλο θέλεις– κέντρο της μεγάλης ελληνικής θάλασσας, ένα μεγάλο αστικό κέντρο με έντονη δραστηριότητα, με αεικίνητες πολιτιστικές δράσεις, με παρελθόν, παρόν και μέλλον.

Σάββατο 3 Ιουνίου 2017: Συγκέντρωση των εκδρομικών, επιβίβαση στο λεωφορείο και αναχώρηση για Πειραιά. Επιβίβαση στο πλοίο και απόπλους για **Σύρο** στις 07.30 π.μ. Αφίξη στη Σύρο στις 11.25 π.μ. Μεταφορά στο ξενοδοχείο και τακτοποίηση στα δωμάτια. Ξεκούραση το απόγευμα και το βράδυ βόλτα στη **Χώρα** με το πούλμαν για μία πρώτη γνωριμία με την περιοχή. Επιστροφή στο ξενοδοχείο. Διανυκτέρευση.

Κυριακή 4 Ιουνίου 2017: Πρωινό στο ξενοδοχείο. Αναχώρηση στις 09.30 π.μ. για ξενάγηση στην πόλη ξεκινώντας από την **Ερμούπολη**. Θα δούμε τα παλιά αρχοντικά, την πλακόστρωτη **πλατεία Μιαούλη**, το **Δημαρχείο**, το **θέατρο Απόλλων**, τα **Βαπόρια**, τη **γειτονιά των караβοκύρηδων**, τη **Μητρόπολη** και το **Αρχαιολογικό Μουσείο**. Στο καρνάγιο δίπλα στο **Νεώριο** θα δούμε τον **συρια-**



Σύρος: Μάγια μου 'χεις κάνει! Κυκλάδες σημαίνει αυθεντική Ελλάδα, σημαίνει πολιτισμός, σημαίνει φως, ήλιος και θάλασσα. Και η Σύρος είναι η καρδιά των Κυκλάδων. Όμως πες λόγω ιστορίας, λόγω ιδιαίτερης κουλτούρας και πολιτισμού, η Σύρος ξεχωρίζει εύκολα απ' τα γειτονικά Κυκλαδονήσια: δεν μοιάζει με κανένα άλλο και κανένα δεν της μοιάζει.

νό ταρσανά και στη **Χαλανδριανή** τα προϊστορικά ερείπια. Κατόπιν στο **λόφο του Σαν Τζωρτζή** την **Άνω Σύρο** με το **μοναστήρι των Καπουτσίνων** και των **Ιησουιτών**. Το γεύμα μας θα πραγματοποιηθεί στην **Άνω Σύρο** με τη μοναδική θέα στο λιμάνι της Σύρου και στο Νεώριο. Επιστροφή στο ξενοδοχείο αργά το απόγευμα. Χρόνος ελεύθερος.. Διανυκτέρευση.

Δευτέρα 5 Ιουνίου 2017: Πρωινό στο ξενοδοχείο. Check out και αναχώρηση στις 09.00 π.μ. για **Αζόλιμνο-Βάρη - Μέγα Γιαλό - Φοίνικα - Αγκαθωπές - Ποσειδωνία - Κίνι**, όπου επίσκεψη στο γυναικείο μοναστήρι της **Αγίας Βαρβάρας**. Παραμονή για γεύμα στο **Κίνι** και μετά αναχώρηση για το λιμάνι της Σύρου, όπου επιβίβαση στο καράβι στις 16.00 μ.μ. και απόπλους για **Πειραιά**. Άφιξη στο λιμάνι του Πειραιά στις 19.45 μ.μ. Επιβίβαση στο πούλμαν και μεταφορά στο αρχικό σημείο συνάντησης.

Αρχηγός: Παναγιώτου Αγγελική
Κρατήσεις: Χριστοφορίδου Καίτη
Προκαταβολή μέχρι: 5 Μαΐου 2017



ΑΙΓΙΝΑ

Εκδρομή 1727

Ημερήσια Περιηγητική

Κυριακή 18 Ιουνίου 2017

Είναι ένα νησί που προσφέρεται όλες τις εποχές του χρόνου και απέχει 60 λεπτά από τον Πειραιά.

Πρωί συγκέντρωση στο **Πειραιά** στην έξοδο που αναχωρούν τα πλοία για **Αίγινα**.

Εκεί θα μας περιμένει το τουριστικό τοπικό λεωφορείο (ή το δικό μας από Ν. Ιωνία) και με την ξεναγό θα ξεκινήσουμε για τις Αρχαιολογικές, ιστορικές, θρησκευτικές, Πεζοπορικές και Φιλοζωικές εξερευνήσεις.

Αρχίζοντας από το Ναό της **Αφαιάς Αθηνάς**, που είναι αρχαιότερος από την Ακρόπολη. Ο **Βυζαντινός Μυστράς** της **Αίγινας** με τα μικρά εκκλησάκια του. Μουσείο και χώρος της **Κολώνας**, της μοναδικής που σώθηκε από το Ναό του Απόλλωνα. Το **Ναό της Μητρόπολης**, όπου εκεί θα δούμε την καρέκλα στην οποία καθόταν ο Καποδίστριας κατά την ορκωμοσία του σαν Κυβερνήτης. Λίγο πιο πέρα το κτήριο του **Κυβερνείου** καθώς και το πρώτο **Ορφανοτροφείο** το οποίο έγινε αργότερα Φυλακές.

Μετά θα επισκεφθούμε ένα από τα πιο γνωστά μοναστήρια που είναι το μοναστήρι του **Αγίου Νεκταρίου** και το γυναικείο μοναστήρι της **Παναγιάς της Χρυσολέοντισσας**.

Κατόπιν θα κατευθυνθούμε προς την **Αγία Μαρίνα** για μπάνιο και φαγητό.

Νωρίς το απόγευμα επιστροφή στην πόλη της **Αίγινας** (από Σουβάλα), όπου θα δούμε το σπίτι του Νίκου Καζαντζάκη. Τέλος μια βόλτα με τις άμαξες πριν την αναχώρησή μας για Πειραιά.

Αρχηγός: **Ευκλείδου Καίτη**

Κρατήσεις: **Δερμάνης Ευάγγελος**

Εξόφληση μέχρι: **28 Μαΐου 2017**



Ένα κρασάκι πριν το καλοκαίρι

Αγαπητά μέλη και φίλοι μας, θέλοντας να σας εκφράσουμε τις ευχαριστίες μας για τη συμμετοχή σας στις εκδηλώσεις και στις εκδρομές του Ομίλου, το Διοικητικό Συμβούλιο οργανώνει για δεύτερη φορά και φέτος εκδήλωση, αφιερωμένη σε σας και μόνο.

Η εκδήλωση θα γίνει στα γραφεία του Συλλόγου μας, Μεσολλογγίου 40 στον 4^ο όροφο τη **Δευτέρα 12 Ιουνίου 2017 και ώρα 7 μ.μ.** Εκεί θα ανταλλάξουμε σκέψεις και γνώμες, για την όλη δράση του Συλλόγου, πίνοντας παράλληλα ένα κρασάκι ή αναψυκτικό ή ότι επιθυμεί ο καθένας.

Το Διοικητικό Συμβούλιο

ΘΕΑΤΡΙΚΗ ΠΑΡΑΣΤΑΣΗ ΣΤΗΝ ΕΠΙΔΑΥΡΟ

Εκδρομή 1729
2ήμερη Πολιτιστική

Από όλα τα αρχαία θέατρα, το θέατρο της **Επιδαύρου** είναι το ωραιότερο και το καλύτερα διατηρημένο. Η θαυμάσια ακουστική του, αλλά και η πάρα πολύ καλή κατάσταση στην οποία διατηρείται συντέλεσαν στη δημιουργία του φεστιβάλ Επιδαύρου, θεσμός που έχει ξεκινήσει εδώ και πολλά χρόνια.

Θεσμός λοιπόν και του Φυσιολατρικού, κάθε χρόνο το καλοκαίρι να παρακολουθεί μία παράσταση στα πλαίσια του **Φεστιβάλ της Επιδαύρου**.

Η φετινή παρακολούθηση της παράστασης θα πραγματοποιηθεί, ως διήμερη εκδρομή, απολαμβάνοντας και μπάνιο στις όμορφες παραλίες της περιοχής του αργολικού κόλπου.

Η διανυκτέρευση μας θα γίνει στο **Ναύπλιο**, και οι κολυμβητικές εξορμήσεις μας με γεύμα στις όμορφότερες κοντινές παραλίες.

Πρώτη ημέρα Σάββατο: Αναχώρηση από Ν. Ιωνία, κάνοντας μια ενδιαμέση στάση, θα κολυμπήσουμε και θα γευματίσουμε στην παραλία του **Δρεπάνου**. Επιστροφή στο **Ναύπλιο** για ξεκούραση στο ξενοδοχείο, και το βράδυ παρακολούθηση παράστασης στο **Αρχαίο Θέατρο Επιδαύρου**. Επιστροφή στο ξενοδοχείο και διανυκτέρευση.

Δεύτερη ημέρα Κυριακή: Μετά το πρωινό, καθότι καλοκαίρι και η ζέστη θέλει δροσιά, θα επισκεφθούμε κοντινή παραλία, για να απολαύσουμε τα μακροβούτια μας, και το γεύμα μας. Απογευματινό καφέ, **και επιστροφή αργά το απόγευμα στη Ν. Ιωνία.**

Η ημερομηνία και η παράσταση θα σας ανακοινωθεί, το πρώτο δεκαήμερο Απριλίου.

Αρχηγός: Παναγιώτου Αγγελική
Κρατήσεις: Χριστοφορίδου Καίτη



ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΤΟΥ ΒΙΒΛΙΟΥ ΤΟΥ ΟΜΙΛΟΥ ΜΑΣ

ΔΕΥΤΕΡΑ 8 ΜΑΪΟΥ 2017 ΩΡΑ 18:30

Στο **Συνεδριακό Κέντρο του Δήμου Νέας Ιωνίας** θα γίνει η παρουσίαση του βιβλίου της Ιστορίας του Ομίλου μας για τα 50 χρόνια δράσης του από το 1962, μέχρι το 2012.

Είναι το βιβλίο που την παρουσίασή του θα πρέπει να την παρακολουθήσουμε όλοι γιατί στο βιβλίο αυτό θα δούμε την ιστορία του Ομίλου μας, θα ξαναζήσουμε στιγμές που ζήσαμε και σίγουρα μέσα στις σελίδες του θα ανακαλύψει ο καθένας και τον εαυτό του.

Είναι αυτό το βιβλίο ένα πόνημα 2 χρόνων και γι' αυτό είναι απαραίτητη και η παρουσία μας στην εκδήλωση αυτή.

Το Διοικητικό Συμβούλιο

ΣΙΚΕΛΙΑ – MAGNA GRAECIA

Εκδρομή 1730

10ήμερη Περιηγητική-Πολιτιστική

23 Ιουλίου -1 Αυγούστου 2017

***Παλέρμο * Ρήγιο * Κεφαλού * Ακράγας * Συρακούσες * Ματέρα * Κατάνια * Ταορμίνα * Λέτσε * Ελληνόφωνα χωριά Απουλίας ***

1. Αθήνα – Πάτρα / πλοίο 23-7-2017

Αναχώρηση από Αθήνα (12.00)για Πάτρα, επιβίβαση στο σύγχρονο ταχύπλοο της SUPERFAST, τακτοποίηση στις καμπίνες, απόπλους(18.00).

2. Μπάρι – Ματέρα -Ρήγιο 24-7-2017

Πρωινή άφιξη (10.00) στο Μπάρι και αναχώρηση για την Νότια Ιταλία,όπου και επίσκεψη στην Ματέρα. Συνεχίζουμε την διαδρομή μας και με ενδιάμεσες στάσεις άφιξη στο Ρήγιο. Τακτοποίηση στο επιλεγμένο 4* ξενοδοχείο στην ευρύτερη περιοχή, δείπνο.

3. Ρήγιο – Κεφαλού – Παλέρμο 25-7-2017

Μπουφέ πρόγευμα και πρωινή επίσκεψη στο τοπικό Μουσείο με τους μοναδικούς «Πολεμιστές του Ριάτσε».Διάπλους του Στενού της Μεσσίνας με το τοπικό Φέρρυ Μπώτ και συνεχίζουμε για την γραφική παραθαλάσσια κωμόπολη Κεφαλού,με επίσκεψη του επιβλητικού Νορμανδικού Καθεδρικού Ναού του 12ου αιώ. με τα μοναδικά καταπληκτικά ψηφιδωτά που ανάγονται στον 12ο αιώ. καθαρής Βυζαντινής τεχνοτροπίας. Χρόνος για περιπατητική περιήγηση και συνεχίζουμε για το Παλέρμο. Τακτοποίηση στο 4* ξενοδοχείο, δείπνο.

4. Παλέρμο / Μονρεάλε (ξενάγηση) – Ακράγας 26-7-2017

Μπουφέ πρόγευμα και πρωινή ξενάγηση της πρωτεύουσας της Σικελίας στα ενδιαφέροντα σημεία του (Καθεδρικός Ναός με τους τάφους των Βασιλέ-



ων Νορμανδικό Μέγαρο, Κεντρικές πλατείες, Θέατρο Μάσσιμο, Πολυτεάμα, Μονρεάλε με τα μοναδικά ψηφιδωτά κλπ. ενδιαφέροντα). Απογευματινή αναχώρηση για τον ιστορικό Ακράγαντα, όπου άφιξη, τακτοποίηση στο ξενοδοχείο, δείπνο.

5. Ακράγαντας (ξενάγηση) – Συρακούσες (ξενάγηση) – Κατάνια 27-7-2017

Μπουφέ πρόγευμα και πρωινή ξενάγηση στον χώρο της Κοιλιάδας των Αρχαίων Ναών (της Ήρας,της Ομονοίας, του Ηρακλή, του Ολυμπίου Διός κλπ) που καλοδιατηρημένοι δεσπόζουν στην περιοχή. Συνεχίζουμε για Συρακούσες όπου και ξενάγηση στον Αρχαιολογικό χώρο με το Αρχαίο Θέατρο, τα Λατομεία, την Στοά του Διονύσου κλπ. Θα ολοκληρώσουμε με την επίσκεψη μας στην Ορτυγία, για να δούμε τον Ναό του Απόλλωνα, τον τοπικό καθεδρικό Ναό με τους διαφόρους ρυθμούς, την κεντρική πλατεία,την πηγή της Αρέθουσας κλπ αξιοθέατα. Συνεχίζουμε για την Κατάνια,όπου τακτοποίηση στο 4* ξενοδοχείο, δείπνο. Δυνατότητα περιπατητική πρώτης γνωριμιά της πόλης

6.Αίτνα / επίσκεψη – Ταορμίνα / περιήγηση 28-7-2017

Μπουφέ πρόγευμα και αναχώρηση για την Αίτνα.



Από συγκεκριμένο σημείο στους πρόποδες με το τελεφερίκ, θα ανεβούμε στον πρώτο σταθμό επίσκεψης και στην συνέχεια με τοπικό μέσον (αυτοκίνητα 4Χ4) και πεζοπορώντας θα επισκεφτούμε με συνοδεία τοπικού οδηγού την περιοχή των κρατήρων και ευρύτερης περιοχής. Το απόγευμα, θα μεταφερθούμε στην κοσμοπολίτικη **Ταορμίνα** για επίσκεψη στην μοναδικής ομορφιάς πόλη που δίκαια ονομάζεται Στολίδι της Μεσογείου, με τα πέτρινα οικήματα, το **Ελληνορωμαϊκό Θέατρο**, την κεντρική πλατεία με την μοναδική θέα/μπαλκόνι στο ανοικτό πέλαγος κλπ ενδιαφέροντα. Επιστρο-

φή στο ξενοδοχείο, δείπνο και περιπατητική βόλτα στην πόλη.

7. Κατάνια – Τάραντας – Λέτσε 29-7-2017

Μπουφέ πρόγευμα και νωρίς το πρωί αναχώρηση μέσω του στενού της **Μεσσίνας** (διάπλους με Φέρρυ Μπώτ) για την **Απουλία**, με ενδιάμεση στάση επίσκεψης γνωριμίας του **Τάραντα**. Συνεχίζουμε για το **Λέτσε**, τακτοποίηση στο 4* ξενοδοχείο, δείπνο. Περιπατητική πρώτη γνωριμία με την πόλη με την Μπαρόκ Αρχιτεκτονική και αποκαλείται η Φλωρεντία του Νότου.





8. Ελληνόφωνα χωριά / επίσκεψη – Λέτσε / περιήγηση 30-7-2017

Μπουφέ πρόγευμα και πρωινή επίσκεψη/περιήγηση στα αξιοθέατα του **Λέτσε**, ενώ αργότερα θα συνεχίσουμε με την περιήγηση στα **Ελληνόφωνα χωριά** της **Απουλίας** (**Καλημέρα – Στερνατία-Κοριλλιάνο**), όπου θα έχουμε την ευκαιρία για γνωριμία με τους ντόπιους που μιλούν την τοπική διάλεκτο « **Τά Γκρεκάνικα** ». Δείπνο με παραδοσιακή μουσική και πρόγραμμα, σε εστιατόριο της περιοχής.

9. Λέτσε - Αλπερομπέλλο / χωριό Τρούλλων – Μπάρι / πλοίο 31-7-2017

Μπουφέ πρόγευμα και αναχώρηση για το **Αλπερομπέλλο**, που περιλαμβάνεται στην Λίστα των Μνημείων Παγκόσμιας Κληρονομιάς των Διεθνών Οργανισμών, όπου και επίσκεψη γνωριμίας στο παραδοσιακό χωριό των Τρούλλων. Συνεχίζουμε για **Μπάρι**, επιβίβαση στο πλοίο, απόπλους(19.30)

10. Πάτρα – Αθήνα 01-8-2017

Μεσημεριανή άφιξη (13.00) στην **Πάτρα** και συνεχίζουμε οδικώς για Αθήνα.

Αρχηγός: Ευκλείδου Καίτη

Κρατήσεις: Γεώργιος Βασιλειάδης

1η Προκαταβολή μέχρι: 28 Απριλίου 2017

2η Προκαταβολή μέχρι: 31 Μαΐου 2017

Εξόφληση μέχρι: 30 Ιουνίου 2017

ΣΟΦΙΚΟ -ΚΟΡΦΟΣ

Εκδρομή 1720

Ημερήσια Πεζοπορική

Σάββατο 8 Απριλίου 2017

Θα ξεκινήσουμε στις 8 το πρωί για το κατάφυτο **Σοφικό**, ένα χωριό στα ΝΑ του νομού Κορινθίας που έως το 2010 ήταν η έδρα του δήμου Σουγιάς.

Η αρχαία Σουγιά ιστορική πολίχνη της περιοχής που σύμφωνα με τις αρχαιολογικές ανασκαφές ιδρύθηκε στην Ελλαδική περίοδο καθώς βρεθήκαν στην περιοχή ερείπια κτισμάτων του 14 αιώνα π.χ. Η Σουγιά ήταν κτισμένη πάνω στον Σουγιά λόφο, η στρατηγική σημασία του οποίου ήταν μεγάλη κατά τον Πελοποννησιακό πόλεμο. Στόχος των κατακτητών ήταν η κατάληψη του Ολόγερου λόφου ώστε να τον χρησιμοποιήσουν ως ορμητήριο στην κατάκτηση της Κορίνθου.

Το έτος 1385 Αρβανίτες που εκδιώχτηκαν από τους Οθωμανούς ήλθαν στην περιοχή κτίζοντας τα πρώτα τους σπίτια δημιουργώντας το **Σοφικό**.

Από το **πετρόχτιστο θέατρο Σουγιάς** λοιπόν θα αρχίσει η πορεία μας προς το πευκόφυτο μονοπάτι του **Παπαδά**. Μετά θα βρεθούμε σε ελαιώνα στην θέση **Λαρίσι** όπου βρίσκονται οι ναοί Ταξιάρχων και Αγίας Τριάδας (βυζαντινά μνημεία). Ακολουθώντας τη διαδρομή συνεχίζει σε εκπληκτικής ομορφιάς ημιονικό δρόμο και στην πέτρινη γέφυρα του 17ου αιώνα που ένωνε το **Σοφικό** με τον **Κόρφο**.

Η πορεία μας θα καταλήξει στην παράλια του **Κόρφου**, όπου θα έχουμε φαγητό και καφέ στις παραλιακές ψαροταβέρνες με νησίσιμα και όχι.

Ώρες πορείας 4, Βαθμός δυσκολίας Α (εύκολη), Απαραίτητα νερό, καπέλο, γυαλιά ηλίου, και αντηλιακό. Αν ο καιρός το επιτρέψει για τους θαρραλέους θα έχουμε και μπάνιο.

Αρχηγός: Λαγόπουλος Επαμεινώνδας

Κρατήσεις: Χρήστος Μπράνης

Εξόφληση μέχρι: 20 Μαρτίου 2017



ΜΟΡΑΒΑ ΜΕΤΕΩΡΑ

Εκδρομή 1722
3ημερη πεζοπορική
29-30 Απριλίου και 1 Μαΐου 2017

Σάββατο 29 Απριλίου 2017

Αναχώρηση από Ν. Ιωνία στις 7 το πρωί για **Καλαμπάκα** με ενδιάμεσες στάσεις. Άφιξη και τακτοποίηση στα δωμάτια του ξενοδοχείου μας.

Το απόγευμα θα έχουμε μια μικρή πορεία (1-1:30 ώρα) που διασχίζει την παλιά πόλη, περνάει από την παλιά εκκλησία της Παναγίας (9ος αιώνας), και από την **Παλιόστρατα** (παλιό μονοπάτι που ένωνε τους οικισμούς Καλαμπάκας και Καστρακίου). Θα καταλήξουμε στο **Σταυρό** (διάσελο μεταξύ Καλαμπάκας και Καστρακίου). Επιστροφή στο ξενοδοχείο περνώντας από το κέντρο της πόλης. Το βράδυ μπορούμε να πάμε σε μία από τις παραδοσιακές ταβέρνες της πόλης για το δείπνο μας.

Κυριακή 30 Απριλίου 2017

Το πρωί και αφού πάρουμε το πρωινό μας στο ξενοδοχείο, επιβίβαση στο πούλμαν με προορισμό το ορεινό χωριό της Πίνδου **Καστανιά** που βρίσκεται 35 χμ δυτικά της Καλαμπάκας και σχεδόν 1 ώρα μετά, φτάνουμε στο σημείο από όπου θα ξεκινήσει η πορεία στα 840μ υψόμετρο. Η



περιοχή είναι κατάφυτη με καστανιές, μηλιές, καρυδιές φουντουκιές, οξιές έλατα και πεύκα. Μαζί μας θα έχουμε οδηγό βουνού. Ύστερα από πεζοπορία 2,30' ωρών περίπου, από μονοπάτι το οποίο έχει καλή σήμανση και περνάει μέσα από δάση καστανιάς και οξιάς, η ομάδα θα συναντήσει δασικό δρόμο. Εδώ όσοι θέλουν μπορούν να ακολουθήσουν το δρόμο και να φτάσουν στο πούλμαν που θα τους πάει στην **Καστανιά**. Ωρες πορείας: 3-3,30, με βαθμό δυσκολίας: 1. Οι υπόλοιποι θα συνεχίσουν από το μονοπάτι μέσα στο δάσος για να φτάσουν στην κορυφή **Μοράβα** (1.845μ.). Στο τελευταίο τμήμα της η πορεία γίνεται απότομη κόντρα, σε αλπικό τοπίο. Η κορυφή





προσφέρει μία εξαιρετική θέα 360 μοιρών, (Όλυμπος, Πίνδος, Κόζιακας) που αποζημιώνει πλουσιόπαροχα τον κάματο της ανάβασης. Η κατάβαση θα γίνει από άλλη διαδρομή μέχρι τον δασικό δρόμο όπου θα περιμένει το πούλμαν για την **Καστανιά**. Ώρες πορείας: 5,30-6 με βαθμό δυσκολίας: 2. Σε ταβέρνα της Καστανιάς θα φάμε και νωρίς το βράδυ θα επιστρέψουμε στην **Καλαμπάκα**.

Δευτέρα 1η Μαΐου 2017

Μετά το πρωινό, επιβίβαση στο πούλμαν με προορισμό το πανέμορφο **Καστράκι** από όπου θα ξεκινήσει η πορεία. Η διαδρομή περνάει κάτω από τον **Άη Γιώργη** τον **Μαντηλά**, διασχίζει την κοιλάδα **Παλαιοκρανιές** με μοναδική θέα προς τα κρεμασμένα στα βράχια μοναστήρια και τους επιβλητικούς μετεωρικούς πύργους και φτάνει στην **Ιερά Μονή Αγίας Τριάδας**. Από εκεί θα γίνει η κατάβαση στην **Καλαμπάκα** από το κεντρικό καλντερίμι. **ΩΠ 3-3,30 ΒΔ 1.**

Το μεσημέρι θα γευματίσουμε στην **Καλαμπάκα** και μετά θα αναχωρήσουμε για Αθήνα. Επιστροφή στη Ν. Ιωνία αργά το βράδυ της Δευτέρας.

Αρχηγός: Μαρία Ζηλακάκη

Κρατήσεις: Επαμεινώνδας Λαγόπουλος

Προκαταβολή μέχρι: 1 Απριλίου 2017

ΚΑΡΥΣΤΟΣ ΔΡΑΚΟΣΠΙΤΟ ΟΧΗΣ

Εκδρομή 1724

2ήμερη Πεζοπορική

20-21 Μαΐου 2017

Σάββατο 20 Μαΐου 2017

Αναχώρηση από Ν.Ιωνία με πούλμαν για το λιμάνι της **Ραφήνας** και επιβίβαση στο πλοίο για **Μαρμάρι** μαζί με τις αποσκευές μας. Μετεπιβίβαση σε άλλο πούλμαν για την πόλη της **Καρύστου**. Άφιξη και τακτοποίηση στο παραλιακό ξενοδοχείο "Καρύστιον". Περιηγητική πεζοπορία με οδηγό-ξεναγό στο ενετικό κάστρο πάνω από την πόλη, στο αρχαίο λατομείο και επίσκεψη στο κτήμα – οινοποιείο **Μοντοφώλι** βόρεια της Καρύστου.

Το βράδυ φαγητό σε παραδοσιακή ταβέρνα με μουσική στην παλιά πόλη.

Κυριακή 21 Μαΐου 2017

Επιβίβαση στο πούλμαν και άφιξη στο χωριό **Μύλοι** όπου και η αρχή του μονοπατιού για την κορυφή



φή της **Όχης (1398μ)**. Με τον οδηγό θα ακολουθήσουμε την ανηφορική πορεία των τεσσάρων ωρών περίπου μέχρι το μεγαλιθικό σπίτι του **Δράκου** με θέα το Αιγαίο. Κατάβαση μίας ώρας μέχρι το ορειβατικό καταφύγιο δίπλα στο καστανόδασος όπου θα μας περιμένει το πούλμαν για την επιστροφή στην πόλη.

Σημειώνεται ότι υπάρχει δυνατότητα για κάποιους να μην κάνουν όλη την διαδρομή για την κορυφή, αλλά ένα κομμάτι της π.χ Καταφύγιο- Δρακόσπιτο ή Καταφύγιο- Καστανόλογος, καθώς το πούλμαν μετά την έναρξη της αρχικής πορείας θα μεταβεί στο καταφύγιο, περίπου στο τέλος της κύριας διαδρομής.

Ανάλογα με τον χρόνο φαγητό ή καφές στο λιμάνι και επιστροφή για Μαρμάρι-Ραφήνα- Ν. Ιωνία

Αρχηγός: Νικήτας Θεοφανόπουλος
Κρατήσεις: Επαμεινώνδας Λαγόπουλος
Προκαταβολή μέχρι: 25 Απριλίου 2017



ΤΗΝΟΣ ΤΟ ΝΗΣΙ ΤΗΣ ΠΙΣΤΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΤΕΧΝΗΣ

Εκδρομή 1725
4ήμερη Πεζοπορική
2 – 5 Ιουνίου 2017

Τήνος! Το νησί της Παναγίας. Το νησί του Αιόλου. Το νησί της πίστης. Το νησί της τέχνης. Το νησί με τις παρθένες παραλίες. Το νησί με τα χωριά που σε ταξιδεύουν στο χρόνο. Το κρυμμένο μυστικό των Κυκλάδων!

Ελάτε μαζί μας να περπατήσουμε σε λιθόστρωτους δρόμους και μονοπάτια απολαμβάνοντας το πέτρινο στοιχείο της Τηνιακής ενδοχώρας, με την περίτεχνη ξερολιθιά της φτιαγμένη από μοναδικούς τεχνίτες, να απολαύσουμε απομακρυσμένους περιστερώνες, «κεντημένους» με μοναδική μαεστρία από μάστορες της πέτρας, αγροκίεες και ξωκλήσια με περίτεχνα καμπαναριά, αλλά και καταπράσινες ρεματιές που στολίζουν το γαλήνιο τοπίο.

Παρασκευή 2 Ιουνίου 2017

Αναχώρηση το απόγευμα από τη Ν.Ιωνία για τη Ραφήνα και επιβίβαση στο πλοίο των 17:30. Άφιξη στο λιμάνι της **Τήνου** και μεταφορά στο ξενοδοχείο μας Golden Beach Hotel στην παραλία του **Αγ. Φωκά** που απέχει 2 χλμ. από τη **Χώρα**.

Σάββατο 3 Ιουνίου 2017

Το πρωί, θα ξεκινήσουμε με το πούλμαν για το χωριό **Ταραμπάδος**. Από εδώ θα περπατήσουμε στην κοιλάδα με τους εντυπωσιακούς περιστεριώνες, και θα συνεχίσουμε για τον **Κάμπο**, όπου θα επισκεφθούμε το μουσείο τέχνης του **Κώστα Τσόκλη**. Στη συνέχεια, θα κατηφορίσουμε προς το χωριό **Λουτρά** όπου θα επισκεφθούμε το ιδιαίτερο λαογραφικό μουσείο της **Μονής Ουρσουλινών**, η οποία λειτουργούσε αρχικά ως μονή και έπειτα ως σχολείο θηλέων. Εδώ φοιτούσαν κορίτσια και από την Ευρώπη αφού θεωρούνταν πρότυπο σε όλη την Ευρώπη. Έπειτα, θα συνεχίσουμε για τα γραφικά χωριά **Κρόκος**, **Σκαλάδος**, **Κουάρμος**, μέσα από ένα αρκετά πράσινο δίκτυο μονοπατιών και θα ανέβουμε στο λόφο του **Εξώμβουργου**, που είναι η δεύτερη ψηλότερη κορφή του νησιού με υψόμετρο 640μ.. Εδώ βρίσκονται τα ερείπια του ενετικού κάστρου το οποίο ήταν το πιο ισχυρό κάστρο των **Κυκλάδων**. Τέλος θα κατηφορίσουμε στο ιδιαίτερο χωριό **Βωλάξ**, το οποίο είναι χτισμένο πάνω σε μεγάλους στρογγυλούς βράχους, άγνωστης προέλευσης.

Αφού γευματίσουμε σε κάποια από τις ταβέρνες του **Βώλακα**, θα επιστρέψουμε με το πούλμαν στο ξενοδοχείο μας.

Ω.Π: 5 περίπου

Χρόνος ελεύθερος για ξεκούραση, μπάνιο και βόλτα.



Κυριακή 4 Ιουνίου 2017

Μία όμορφη και εύκολη διαδρομή θα είναι η σημερινή, όπου θα έχουμε την ευκαιρία να γνωρίσουμε τα πιο αντιπροσωπευτικά χωριά των **πάνω μερών**, τα οποία είναι και από τα πιο καλοδιατηρημένα του νησιού, με θέα στη **Δήλο** και τη **Μύκονο**.

Θα ξεκινήσουμε από το **Τριαντάρο** στους πρόποδες του **Εξωμβούργου**, θα πάμε στο **Μουντάδο**, και αφού περάσουμε από την **Μονή Κεχροβουνίου** (όπου η Αγία Πελαγία είδε το όραμα της εύρεσης της εικόνας της Παναγίας και χτίστηκε ο ναός στην Χώρα) θα φτάσουμε στο **Αρνάδο** (ένα όμορφο χωριό με αμφιθεατρική θέα, αφού είναι από τα ψηλότερα χωριά του νησιού). Στη συνέχεια θα κατηφορίσουμε περνώντας από τον **Μπερδεμιάρο** και τον **Τριαντάρο** και αφού διασχίσουμε μια όμορφη και πράσινη λαγκαδιά με πολλούς περιστερώνες θα καταλήξουμε στην παραλία του **Αγίου Φωκά**, κοντά στο ξενοδοχείο μας.

Ώρες πορείας: 5.30 περίπου.

Χρόνος ελεύθερος για ξεκούραση, μπάνιο και βόλτα.

Δευτέρα 5 Ιουνίου 2017

Στη σημερινή μας περιήγηση, θα γνωρίσουμε κάποια από τα ομορφότερα χωριά της **Τήνου**.

Η πρώτη μας στάση θα είναι στο χωριό **Καρδιανή**, με την εντυπωσιακή αρχιτεκτονική και θέα που κόβει την ανάσα. Τη διατρέχει ένα μικρό πο-





ταμάκι και διαθέτει πολλές πηγές με όμορφες παραδοσιακές κρήνες.

Το χωριό έχει παράδοση στο μάρμαρο και ανέδειξε πολλούς τεχνίτες μαρμαράδες.

Θα συνεχίσουμε για το χωριό **Πύργος** στα βορειοδυτικά του νησιού, που γοητεύει με τις μοναδικές μαρμαρίνες δημιουργίες των ντόπιων καλλιτεχνών (μαρμαρόστρωτοι δρόμοι, τέμπλα και άμβωνες στις εκκλησίες, θυρώματα και υπέρθυρα, κρήνες, επιτύμβια μνημεία κ.ά.), που έχουν στολίσει με μεράκι κάθε γωνιά του.

Θα επισκεφθούμε το σπίτι – μουσείο του **Γιαννούλη Χαλεπά**, το **νεκροταφείο με τα μαρμαρίνα αριστουργήματα** καθώς και το **μουσείο Τηνίων Καλλιτεχνών**, όπου εκτίθενται έργα των Γιαννούλη Χαλεπά, Φιλιππότη, Σώχου, Βιτάλη κ.λπ.

Τέλος θα επισκεφθούμε το γραφικό χωριό **Υστερνία**, που είναι σκαρφαλωμένο σε πλαγιά του βουνού **Μεροβίγλα**. Τα **Υστερνία** έχουν ενδιαφέροντα αρχιτεκτονικά στοιχεία και όμορφη θέα στο πέλαγος και τη **Σύρο**. Εξαιρετα δείγματα της μακράς παράδοσης του χωριού στη μαρμαρογλυπτική αποτελούν τα υπέρθυρα των σπιτιών και τα μαρμαρόστρωτα δρομάκια. Από τα **Υστερνία** κατάγονταν σπουδαίοι καλλιτέχνες, όπως οι Γεώργιος και Ιωάννης Βιτάλης, Λάζαρος Λαμέρας, Λάζαρος και Αντώνιος Σώχος.

Στη συνέχεια θα πάμε στον **Όρμο των Υστερνίων** για μπάνιο και φαγητό σε κάποιο παραλιακό ταβερνάκι.

Νωρίς το απόγευμα θα κατευθυνθούμε στο λιμάνι, για να επιβιβαστούμε στο πλοίο των 6μμ για Ραφήνα.

Αρχηγός: Άρης Ανδρικόπουλος
Κρατήσεις: Χρήστος Ιωάννου
Προκαταβολή μέχρι: 5 Μαΐου 2017

ΟΛΥΜΠΟΣ ΤΟ ΒΟΥΝΟ ΤΩΝ ΘΕΩΝ

Πεζοπορική τριήμερη εκδρομή στον Όλυμπο

8-10 Σεπτεμβρίου 2017

Για το Σεπτέμβριο προγραμματίζουμε εκδρομή στον **Όλυμπο**, το ψηλότερο βουνό της πατρίδας μας, το βουνό των Θεών. Θα θαυμάσουμε την ομορφιά της φύσης (1.700 είδη φυτών, 800 είδη από σπάνια αγριολούλουδα, 108 είδη πτηνών) και την φανταστική θέα. Θα μείνουμε στο ψηλότερο καταφύγιο της Ελλάδας (**Γιώσος Αποστολίδης 2.697 μέτρα**).

Είναι μια πανέμορφη πορεία, περίπου 6 ώρες ανάβαση και 5 ώρες κατήβαση. Ολόκληρη η διαδρομή είναι μια ανεπανάληπτη εμπειρία. Βλέπουμε από ψηλά την Πτολεμαίδα, τη Νάουσα, τη Θεσσαλονίκη, τη Χαλκιδική, τις Σποράδες το Πήλιο κλπ. Πρόκειται για μια διαδρομή που αξίζει το κόπο να κάνουμε τουλάχιστον μια φορά στη ζωή μας, γι' αυτό το ανακοινώνουμε από τώρα ώστε να προετοιμαστείτε σωματικά και ψυχικά.

Αρχηγός: Χρήστος Μπράνης



ΦΑΡΑΓΓΙ ΚΛΕΙΣΟΥΡΑΣ, ΒΟΙΩΤΙΑ

Εκδρομή 1728
Ημερήσια Πεζοπορική
Κυριακή 25 Ιουνίου 2017



Περπατάμε σε ένα κοντινό στην Αθήνα, αλλά άγνωστο στους πολλούς προορισμό. Το φαράγγι **Κλεισούρας Βοιωτίας**, που συνδέει τη μονή Οσίου Λουκά στις νότιες παρυφές του **Ελικώνα** με τον Κορινθιακό κόλπο (Άσπρα Σπίτια).

Αναχωρούμε από Ν. Ιωνία για **Μονή Οσίου Λουκά**, που θα έχουμε μια μικρή ξενάγηση. Αφού ολοκληρώσουμε την επίσκεψη, συγκεντρωνόμαστε για την εκκίνηση της πεζοπορίας μας. Η διαδρομή μας ξεκινά από το βυζαντινό μοναστήρι (9ου αιώνα) του **Οσίου Λουκά**, μνημείο παγκόσμιας πολιτιστικής κληρονομιάς σύμφωνα με την UNESCO, με οδηγό από τον ορειβατικό σύλλογο Κυριακίου.

Η πορεία για κατάβαση και διάσχιση του φαραγγιού θα έχει διάρκεια 4-5 ώρες περίπου. Το

φαράγγι έχει άγρια ομορφιά και το ρέμα σχηματίζει καταρράκτες. Θα περάσαμε το γεφύρι του μοναχού **Λεόντιου**, κατασκευασμένο τα Βυζαντινά χρόνια και θα καταλήξουμε στην παραλία στον **Κορινθιακό κόλπο**, όπου μετά το πέρας της πεζοπορίας και λόγω εποχής θα κάνουμε το μπάνιο μας.

Στη συνέχεια επίσκεψη στο όμορφο παραθαλάσσιο χωριό **Αντίκυρα**, αρχαία φωκική πόλη, για το γεύμα. Αργά το απόγευμα μετά τον καφέ μας θα πάρουμε το δρόμο της επιστροφής για τη Ν. Ιωνία.

Αρχηγός: Ντάουσος Αικατερίνη
Κρατήσεις: Μπράνης Χρήστος
Εξόφληση μέχρι: 1 Ιουνίου 2017





ΧΩΡΙΑ ΤΡΙΧΩΝΙΔΑΣ

26-27/11/2016

Από το μέλος του Φ.Ο.Ν.Ι
Παναγιώτου Αγγελική

Ξεκινήσαμε για να περάσουμε ένα όμορφο διήμερο, για να γνωρίσουμε από κοντά την άγνωστη για πολλούς λίμνη Τριχωνίδα, και τα όμορφα γραφικά χωριά που τη συντροφεύουν. Ο καιρός έδειχνε τη μουντή βροχερή του όψη. Δεν μπορείς να κάνεις τίποτα άλλο, παρά να αισιοδοξείς ότι θα περάσω καλά αυτό το διήμερο, έστω και με βροχερό καιρό. Έτσι λοιπόν αφηφώντας τις καιρικές συνθήκες, η μεγάλη παρέα πήρε το δρόμο προς τα χωριά της Τριχωνίδας. Μετά την ολιγόωρη στάση στο Κιάτο, συνεχίζουμε τη διαδρομή μας προς Ρίο-Αντίρριο και κατευθυνόμαστε στην Αιτωλοακαρνανία, την περιοχή με την πλούσια μυθική παράδοση, η οποία συνδέεται με τη δράση των δύο φύλων της, των Αιτωλών και των Ακαρνανών. Αφού περάσαμε το ιστορικό Μεσολόγγι, ανηφορίζοντας αντικρίσαμε το φυσικό και πολιτιστικό μνημείο της φύσης, το επιβλητικό φαράγγι της Κλεισούρας, με το εκκλησάκι της Παναγίας της Ελεούσας, που είναι σφηνωμένο στο βράχο Πλησιάζοντας της υπώρειες του Παναϊωλικού όρους,, αριστερά μας αχνοφένεται η λίμνη Λυσιμαχεία και προς τα δεξιά μας ξεδιπλώνεται η απεραντοσύνη της Τριχωνίδας με επιφάνεια 97 τ.χλμ, περίμετρο 51 χλμ και μέγιστο βάθος 58 μ. και οφείλει πιθανώς την ονομασία της στην αρχαία αιτωλική πόλη Τριχωνίων. Αρχίζουν να ξεπροβάλλουν τα πρώτα χωριά της. Το Παναϊώλιον με τα καλοχτισμένα πέτρινα σπίτια του, το μεγαλύτερο χωριό της Τριχωνίδας, ακολουθεί το Καινούργιο, η Δόγηρη, η Παραβόλα.

Ο δρόμος για κάποια χιλιόμετρα ακουμπά σχεδόν στο νερό και μετά χάνεται μακριά, ακολουθώντας μια διαδρομή «από χωριού εις χωριόν». Πολλά χωριά βρίσκονται στους πρόποδες του Αράκυνθου, ενός βουνού όμορφου και άγνωστου, που καλύπτεται μέχρι την κορυφή του με βελανιδιές και καστανιές. Τα χωριά είναι τριγυρισμένα από ελαιώνες και

χωράφια, στα οποία κάποτε φύτευαν τα φημισμένα Αγρινιώτικα καπνά, μια καλλιέργεια που σήμερα εγκαταλείπεται. Φθάσαμε στο χωριό Μυρτιά, γνωστή για τα ιαματικά λουτρά της. Μεσημέρι πια και καθίσαμε να γευματίσουμε στη ταβέρνα «ΝΤΑΛΛΑΣ», οι περισσότεροι αποφάσισαν να γευτούν τον Νανογωβιό, ψαράκι της λίμνης.

Φυσικά η βροχή δεν μας επέτρεψε να περπατήσουμε, αλλά κάποιοι τολμηροί με αδιάβροχα και ομπρέλες, τόλμησαν να περιεργασθούν το χωριό, που ήταν πανέμορφο. Με καλύτερες συνθήκες θα μπορούσαμε να επισκεφθούμε τον καταρράκτη του Μουκισιάνου στο χωριό, αλλά δυστυχώς δεν ήταν εφικτό. Η διαμονή μας ήταν στο Πετροχώρι στο ξενοδοχείο «ΑΛΘΑΙΑ». Ένα από τα καλύτερα καταλύματα της περιοχής. Καλόγουστος ξενώνας, στολισμένος Χριστουγεννιάτικα, με υπέροχη θέα προς τη λίμνη. Οι περισσότεροι εκδρομείς απήλασαν τη θέα, πίνοντας το καφεδάκι τους, συζητώντας και αστεϊευόμενοι, μέχρι αργά, γιατί η θαλπωρή του χώρου ήταν φανταστική.

Την επόμενη ημέρα Κυριακή 27 Νοεμβρίου, μετά το πρωινό μας, όχι πολύ νωρίς, ξεκινήσαμε για το Μέγα Δένδρο. Το χωριουδάκι Μέγα Δένδρο, που βρίσκεται βορειοδυτικά του Θέρμου, είναι η γενέτειρα του εθναπόστολου Κοσμά του Αιτωλού. Ο Κοσμάς ο Αιτωλός ήταν διάσημος δάσκαλος του Ελληνισμού τον 18ο αιώνα. Μια ανάσα και μπήκαμε στο Θέρμο. Εκεί επισκεφθήκαμε το Μοναστήρι του Κοσμά του Αιτωλού. Λόγω υπερβολικής βροχής η παραμονή μας ήταν πολύ μικρή και αφήνοντας πίσω μας το Πετροχώρι, το Θέρμο κατηφορίσαμε προς Ναύπακτο, περνώντας από τα τελευταία χωριά της Τριχωνίδας. Φθάσαμε στο γεφύρι Μπανιά, ένα μικρό οικισμό δίπλα στον Εύηνο ποταμό, χτισμένος σε χαράδρα με υπέροχη θέα τον Εύηνο. Φυσικά περάσαμε την μεταλλική γέφυρα Μπανιά, που ενώνει τις δύο όχθες του ποταμού. Το σημείο αυτό είναι τόπος συνάντησης των φίλων του ράφτινγκ και του καϊιάκ. Λίγα χιλιόμετρα μετά ξεπρόβαλε η γοητευτική Ναύπακτος. Εδώ ο καιρός ξαφνικά άλλαξε. Σταμάτησε η βροχή, και έτσι καταφέραμε να περπατήσουμε στην παραλία της Ναυπάκτου, να αγναντέσουμε το καλοδιατηρημένο κάστρο που δεσπόζει στο λόφο με το πευκοδάσος πίσω από την πόλη, τα παραδοσιακά σπίτια στο κέντρο της πόλης και τα πλακόστρωτα καλντερίμια της, και το πανέμορφο Ενετικό λιμάνι. Αφήσαμε πίσω μας την Ναύπακτο και ακολουθώντας την παραλιακή πανέμορφη δαντελωτή διαδρομή του Κορινθιακού Κόλπου κατά το μεσημέρι βρεθήκαμε στην Ιτέα για γεύμα. Η επιστροφή για Ν.Ιωνία δεν άργησε. Παρά της αντίξοες συνθήκες του καιρού, όλοι ευχαριστημένοι, ανταλλάσσοντας ευχές για της Χριστουγεννιάτικες εορτές, αποχαιρετιστήκαμε. Ένα μόνο θέλω να αναφέρω. Όλη η διαδρομή της Λίμνης ήταν φανταστική. Όταν σας δοθεί ευκαιρία να την επισκεφθείτε, μην την αφήσετε.



ΑΝΩ ΧΩΡΑ- ΕΛΑΤΟΥ

11-12/2/2017

**Από το μέλος του Φ.Ο.Ν.Ι
Παναγιώτου Αγγελική**

Φεβρουάριος μήνας, καταχέιμω, ο αέρας αποβραδίζ λυσομανούσε, αλλά απτόητοι ξεκινήσαμε για ένα από τους ομορφότερους τόπους της πατρίδας μας, κατάλληλο και για χειμερινές αποδράσεις. Θα μας καλωσόριζε η ορεινή Ναυπακτία. Ξεκινήσαμε και φθάνοντας στο ΚΙΑΤΟ, ήπιαμε ένα καφέ για να ζυπήσουμε για τα καλά, και μετά από διαδρομή 1,30' h, φθάσαμε στην αρχοντική ΝΑΥΠΑΚΤΟ, με το καλοδιατηρημένο κάστρο που δεσπόζει στο λόφο με το πευκοδάσος πίσω από την πόλη, το όμορφο ενετικό λιμάνι της, και τα παραδοσιακά σπίτια της στο κέντρο της πόλης, και τα πλακόστρωτα καλντερίμια της. Ο καιρός ήταν καλός, ο ήλιος προσπαθούσε να μας ζεστάνει, από τον δυνατό θαλασσίνο αέρα. Μία ώρα διαμονή για βόλτα και ότι επιθυμούσε ο κάθε εκδρομέας ήταν αρκετός.

Αφού ανεφοδιαστήκαμε με καύσιμα (καφέ, τσιπουράκια και ότι καλό προσφέρει η πόλη), άρχισε ο ανήφορος για τα όμορφα ορεινά τοπία της ορεινής Ναυπακτίας. Η διαδρομή πανέμορφη, φιδωτή, οι ορεινοί όγκοι καταπράσινοι, όλα τα χωριά που περάσαμε μικρά αλλά πολύ γραφικά. Από το χωριό ΛΙΜΝΙΤΣΑ, άρχισαν να φαίνονται αριστερά και δεξιά του δρόμου τα χιόνια που ακόμη δεν είχαν λιώσει. Προσχωρώντας προς το χωριό ΕΛΑΤΟΥ τα χιόνια ήταν περισσότερα, και στα ανήλια σημεία, και ανάμεσα στα έλατα το χιόνι ήταν αρκετά πυκνό και παχύ. Περιττό να σας πω ότι απολαμβάναμε μια υπέροχη λιακάδα. Φθάσαμε στο χωριό ΕΛΑΤΟΥ, σε υψόμετρο 1000 m. με πυκνά δάση από έλατα, εξ ου και το όνομά της. Απολαύσαμε το γεύμα μας στο πετρόκτιστο εστιατόριο του χωριού. Από εκεί το χωριό Άνω Χώρα δεν ήταν πολύ μακριά. Ξεπρόβαλε ένα ονειρικό χωριό, σκέτος πίνακας ζωγραφικής. Δάση από βελανιδιές, οξιές, έλατα, καρυδιές, καστα-

νιές και πλατάνια, και τα σπίτια σκαρφαλωμένα, διάσπαρτα, μέσα σε αυτή την πράσινη πανδαισία. Στο όμορφο ζεστό και φιλόξενο ξενοδοχείο CRYSTAL MOUNTAIN, διανυκτερεύσαμε. Οι εκδρομείς ελεύθεροι πλέον από το απόγευμα, απήλασαν την ομορφιά του χωριού και της θέας, με βόλτα στα όμορφα στενά καλντερίμια, την κεντρική πλατεία, με τη εκκλησία του χωριού, και στα παραδοσιακά καφεενεδάκια απήλασαν ότι αυτά προσέφεραν, με τη μεθυστική μυρωδιά του καμένου ξύλου από τα τζάκια να σε τρελαίνει.

Την επόμενη ημέρα, Κυριακή, μετά το πρωινό μας, ανηφορίσαμε για το γραφικό χωριό ΑΜΠΕΛΑΚΙΩΤΙΣΣΑ, και να επισκεφθούμε το Μοναστήρι. Μόνο 14 Km απέιχε από την Άνω Χώρα. Αν και λίγα σχετικά τα χιλιόμετρα, η διαδρομή με τη βλάστηση στα βουνά να οργιάζει, ακόμη και στις χαράδρες, και ο στενός φιδωτός δρόμος σου κόβει την ανάσα. Χρειάστηκε περίπου 1h για να φθάσουμε στη Μονή της Αμπελακιώτισσας. Το χωριό Αμπελακιώτισσα που περάσαμε, δεν είδαμε άνθρωπο να κυκλοφορεί. Ερημιά, όσοι ζουν εκεί κλεισμένοι στα σπίτια τους, Ακόμη και η εκκλησία ήταν κλειστή. Το μοναστήρι λιτό, καθαρό. Στο κέντρο της αυλής ένας τεράστιος πλάτανος. Ο καλόγερος της Μονής μας έκανε μια μικρή ενημέρωση για την ιστορία της Μονής. Κτίστηκε το 1847, ενώ ο παλιότερος ναός ήταν του 1456. Η πρόσοψη του ναού είναι εντυπωσιακή. Το τέμπλο του ξυλόγλυπτο του 1871. Και μας ανέφερε ότι η εικόνα αυτή προερχόταν από το χωριό Αμπελάκια Θεσσαλίας. Μετά τη σύντομη ξενάγηση και το μικρό κέρασμα, ως εθισται, αφήσαμε πίσω μας όλη αυτή την ομορφιά των βουνών και κατηφορίσαμε προς τις παραθαλάσσιες περιοχές της Φωκίδας, με στάση στο γραφικό Γαλαξίδι, που σίγουρα όλοι το θαυμάζουμε και το έχουμε λατρέψει, για το γεύμα μας. Μια ενδιάμεση στάση μετά για ξεμυδιάσμα, και αργά το απόγευμα φθάσαμε στη Ν. Ιωνία. Το ραντεβού μας δόθηκε για την επόμενη οργανωμένη εκδρομή του Φ.Ο.Ν.Ι.

Εκδρομές και εκδηλώσεις που πραγματοποιήσαμε

ΒΟΥΛΓΑΡΙΑ



ΒΟΥΛΓΑΡΙΑ



ΚΑΖΑΝΤΖΑΚΗΣ



ΚΑΖΑΝΤΖΑΚΗΣ

ΝΑΟΥΣΑ



ΝΑΟΥΣΑ



ΕΛΕΥΣΙΝΑ



ΠΑΡΝΗΘΑ



ΟΝΕΙΑ ΟΡΗ



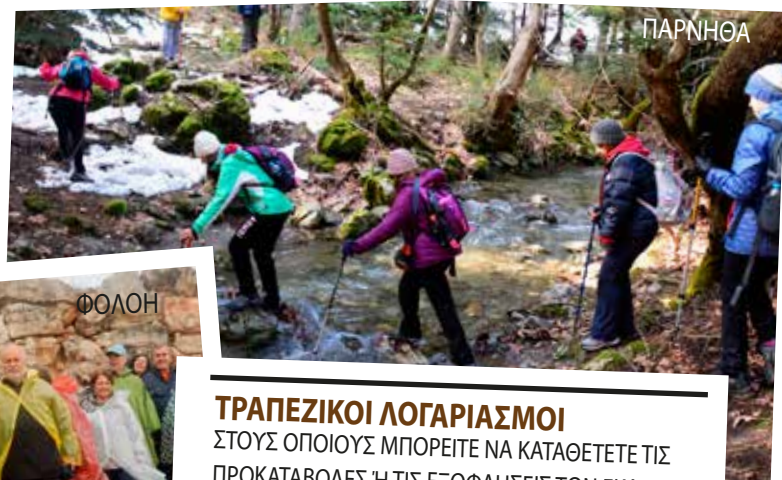
ΚΟΠΗ ΠΙΤΑΣ

ΣΟΥΝΙΟ



ΦΟΛΟΝ

ΠΑΡΝΗΘΑ



ΦΟΛΟΝ



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