

Φυσιοπατρικός Όμιλος Νέας Ιωνίας

ΜΕΣΣΟΛΟΓΓΙΟΥ 40
ΤΚ 142 31, Ν. ΙΩΝΙΑ

Τεύχος 41 / ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ-ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ-ΜΑΡΤΙΟΣ 2016



ΠΑΡΟΜΟΝΟ
ΥΕΛΟΣ
Ταχ. Έμπλαση
ΚΕΝΤΡΑ
Αρ. Φύλλου 216/2015
5358



Αθηνάκη Χρυσάνθη
 Γονατά Βασιλική
 Καράμαλη Σοφία
 Καρβουντζή Αγλαΐα
 Λαζάρου Δέσποινα
 Λιάπη Αλίκη
 Λιβεράκος Γεώργιος
 Μανιατοπούλου Άννα
 Μιχαηλίδη Κορίνα
 Οικονόμου Χριστίνα
 Ορδίτου Ευγενία
 Παναγούλια Ισμήνη
 Παπαγιαννοπούλου Μαρία

Φίλες και Φίλοι

Όπως θα διαβάσετε και στο φυλλάδιο που έχετε στα χέρια σας στις 23 Μαρτίου 2016 θα γίνει η ετήσια τακτική γενική συνέλευση του Ομίλου μας.

Στην γενική συνέλευση αυτή θα γίνουν και αρχαιρεσίες για την ανάδειξη νέου διοικητικού συμβουλίου.

Στις αρχαιρεσίες αυτές καλούμε όσους από εσάς μπορούν και έχουν την φιλοδοξία να συμβάλλουν στην επιτυχημένη συνέχεια του Ομίλου να θέσουν υποψηφιότητα για να αντικαταστήσουν εκείνα τα μέλη του διοικητικού συμβουλίου, που ύστερα από μακρά γόνιμη και παραγωγική υπηρεσία στον Όμιλο σκοπεύουν να αποχωρήσουν. Η αποχώρησή τους δεν γίνεται γιατί κουράστηκαν ή απογοητεύτηκαν αλλά επειδή πιστεύουν ότι η διοίκηση του Ομίλου πρέπει να ανανεώνεται.

Γι' αυτό σας παρακαλούμε να κάνετε μια προσπάθεια να συμμετάσχετε στην κίνηση αυτή. Θα σας περιμένουμε να υποβάλλετε αίτηση για υποψηφιότητα.

Το Διοικητικό Συμβούλιο

Α' ΤΡΙΜΗΝΟΥ 2016 (ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ-ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ-ΜΑΡΤΙΟΣ)

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΕΚΔΗΛΩΣΗ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ	ΤΥΠΟΣ	ΑΡΧΗΓΟΣ
10/01/2016	ΚΟΠΗ ΠΙΤΤΑΣ		Πολιτιστική	Δ.Σ
17/01/2016	Διόνυσος-Πρ. Ηλίας-Λατομείο	Ημερήσια	Πεζοπορική	Ιφιγ. Βασιλείου -Λαγόπουλος Επ.- Χρ. Ιωάννου
24/01/2016	Σπήλαιο Κουτούκι Παιανίας-Βραώνα	Ημερήσια	Περιηγητική	Θεόδωρος Τσεσεμλής- Χριστοφορίδου Καίτη

ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΕΚΔΗΛΩΣΗ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ	ΤΥΠΟΣ	ΑΡΧΗΓΟΣ
06-07/02/2016	Σκι στον Όλυμπο	2ήμερη	Πεζοπορική	Πηνελόπη Μπαμπαλού - Χρήστος Ιωάννου
13-14/02/2016	Λειβάρτζι-Σοπωτό-Καλάβρυτα	2ήμερη	Περιηγητική	Βεργοπούλου Μαρία-Παναγιώτου Αγγελική
21/02/2016	Αρχ. Κόρινθος -Ακρόκόρινθος	Ημερήσια	Πεζοπορική	Θεόδ. Γκότσης-Χρ.Ιωάννου

ΜΑΡΤΙΟΣ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΕΚΔΗΛΩΣΗ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ	ΤΥΠΟΣ	ΑΡΧΗΓΟΣ
05/03/2016	Πάρνηθα- Γιορτή Γυναίκας	Ημερήσια	Πολιτιστική	Θεόδωρος Τσεσεμλής - Καίτη Ευκλείδου
12-15/03/2016	Καρναβάλι στα Ιωάννινα	4ήμερη	Καρναβάλι	Στεφανος Λιβέρης-Χριστοφορίδου Καίτη
23/03/2016	Γενική Συνέλευση	Απογευματινή	Ετήσια Γ.Σ.	Δ.Σ
25-27/03/2016	Λακωνική Μάνη	3ήμερη	Πεζοπορική	Αικατερίνη Ντόουσον - Χρήστος Ιωάννου
30/03/2016	Θεατρική Παράσταση	Απογευματινή	Πολιτιστική	Ευκλείδου Καίτη-Τσοντάνογλου Βασιλεία

ΑΠΡΙΛΙΟΣ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΕΚΔΗΛΩΣΗ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ	ΤΥΠΟΣ	ΑΡΧΗΓΟΣ
09-10/04/2016	Υπάτη - Φαράγγι Φαρμακίδων	2ήμερη	Πεζοπορική	Άρης Ανδρικόπουλος - Χρήστος Ιωάννου
10/04/2016	Κάστρο των Σαλώνων-Άμφισα	Ημερήσια	Περιηγητική	Μαρία Βεργοπούλου-Βασιλειάδης Γεώργιος
27/04 - 02/05/2016	Πάσχα στην Πάτμο	6ήμερη	Περιηγητική	Ευκλείδου Καίτη-Τσοντάνογλου Βασιλεία



Νέα χρονιά-Νέες σκέψεις-Νέοι στόχοι

Φίλες και φίλοι

Τώρα που έχετε στα χέρια σας το φυλλάδιο αυτό και όσο περνάνε οι μέρες συνειδητοποιούμε ότι η Πρωτοχρονιά είναι κοντά και ότι μια ακόμη χρονιά πέρασε.

Σκεπτόμαστε όλοι, άλλος λίγο και άλλος περισσότερο, τι θα θέλαμε να συμβεί στην χρονιά που έρχεται. Κάνουμε όνειρα και ευχές βάζουμε στόχους και ίσως σκεπτόμαστε ότι αν δεν τα καταφέρουμε θα νιώσουμε απογοήτευση.

Όμως φίλοι μου εμείς στον Φυσιολατρικό πιστεύουμε ότι με να βάζεις νέους στόχους σου δίνει κίνητρο για να φτιάξεις καλύτερα τη ζωή σου. Αν αναλογιστείς τα λάθη που έκανες πέρυσι, καταλαβαίνεις ότι αυτά που έγιναν δεν σου άρεσαν και αν μπορούσες να τα άλλαζες. Αυτόν το χρόνο λοιπόν ας έχουμε ως στόχο να αλλάξουμε ότι δεν μας αρέσει. Έχουμε κίνητρο να το κάνουμε, αλλιώς θα σκεφτούμε φευγαλέα ότι μας ενοχλεί και θα το προσπεράσουμε. Αν όμως έχουμε βάλει στόχο τότε θα μπορούμε να κινητοποιηθούμε

Ο Όμιλός μας σου δίνει την ευκαιρία να βάζεις στόχους, να προγραμματίζεις, να σκέπτεσαι αισιόδοξα να κάνεις θετικές σκέψεις και να ξεφεύγεις από τεράστιες δυσκολίες που αντιμετωπίζει η χώρα μας.

Όταν θα ξεφυλλίσεις το φυλλάδιο αυτό θα ανακαλύψεις και πάλι την ευκαιρία, την ελπίδα και την γλυκιά προσμονή. Αρκεί να μη διστάσεις να αρπάξεις για μια ακόμα φορά την δυνατότητα να έλθεις μαζί μας.

Έλα λοιπόν και πάλι κοντά μας και να είσαι σίγουρος ότι θα γεμίσεις αυτο-πεποίθηση και ουσιαστικά θα «ανέβεις» στα δικά σου μάτια!

Το 2016 είναι μια νέα χρονιά για όλους μας και για τον Όμιλο αφού θα αποκτήσει και νέα διοίκηση με νέα προοπτική που θα δίνει σε όλους μας την βεβαιότητα ότι ο Φυσιολατρικός θα συνεχίσει την ανοδική πορεία του και θα παραμείνει κοντά και δίπλα σας.

Ευχόμαστε λοιπόν να είναι η καινούρια χρονιά, χρονιά για ένα νέο ξεκίνημα, να είναι μια χρονιά που θα είμαστε υγιείς για να μπορούμε να προγραμματίζουμε και να ελπίζουμε.

Στέφανος Λιβέρης



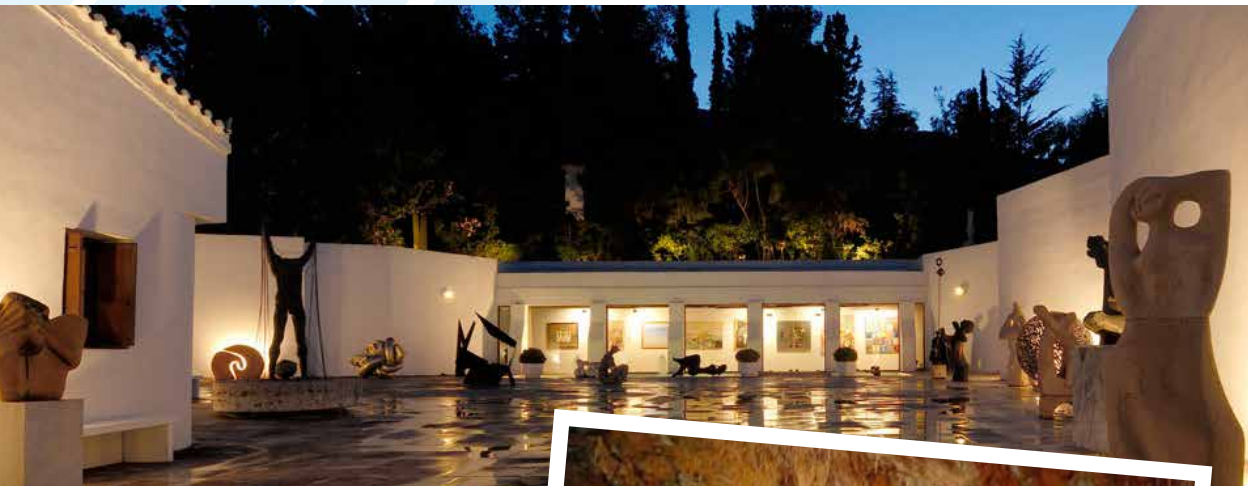
Φυσιολατρικός Όμιλος Νέας Ιωνίας

ΤΕΥΧΟΣ 41ο
ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ-ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ-
ΜΑΡΤΙΟΣ 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

Πρόγραμμα εκδηλώσεων και



ΣΠΗΛΑΙΟ ΚΟΥΤΟΥΚΙ ΠΑΙΑΝΙΑΣ ΒΡΑΩΝΑ

Εκδρομή 1677
Ημερήσια Περιηγητική
Κυριακή 24 Ιανουαρίου 2016

Αναχώρηση από τη Ν. Ιωνία στις 8:30 π.μ.

Η πρώτη στάση μας θα γίνει στην **Παιανία** για επίσκεψη στο **Σπήλαιο Κουτούκι** και στη συνέχεια στο **Μουσείο Βορρέ**. Στη συνέχεια θα πάμε για ξενάγηση στο **Μουσείο Βραώνας** (με ξεναγό).

Γεύμα θα έχουμε σε ψαροταβέρνα της **Ραφήνας**. Το απόγευμα βόλτα και καφέ στο Πάρκο Καραμανλή και στο λιμάνι.

Αναχώρηση για τη Νέα Ιωνία στις 6.00 μ.μ.

Αρχηγός: Θεόδωρος Τσεσμελής
Κρατήσεις: Καίτη Χριστοφορίδου
Εξόφληση μέχρι: 17 Ιανουαρίου 2016



ΛΕΙΒΑΡΤΖΙ ΚΑΛΑΒΡΥΤΑ ΣΟΠΩΤΟ

Εκδρομή 1679
2ήμερη Περιηγητική
13-14 Φεβρουαρίου 2016



Πόσοι από μας γνωρίζουμε πως υπάρχει ένα ορεινό χωριό, στις πλαγιές του **Ερύμανθου** που λέγεται **Λειβάρτζι**; Γύρω από την πόλη των **Καλαβρύτων** είναι σκορπισμένα τα 73 χωριά της επαρχίας. Ένα από αυτά είναι και το ιστορικό **Λειβάρτζι**. Περιστοιχισμένο από βουνά, πλούσια φυσική βλάστηση, τρεχούμενα νερά, πλακόστρωτα δρομάκια, πέτρινα χτίσματα, αυθεντικά «πανηγύρια», βρύσες, πύργοι. Ακόμη ένα πανέμορφο χωριό, το **Σοπωτό**, χτισμένο σε μια κατάφυτη κοιλάδα στους δυτικούς πρόποδες του **Βουνού Τάρταρης**, που είναι η τελευταία παραφυάδα του όρους Ερύμανθος. Αυτά τα όμορφα χωριά δεν ξέφυγαν της προσοχής μας και είπαμε να τα επισκεφτούμε.

Σάββατο 13 Φεβρουαρίου: Αναχωρούμε πρωί από Ν. Ιωνία και κάνοντας μια ενδιάμεση στάση, φθάνουμε στο **Διακοφτό**. Εκεί με το τρένο οδοντωτός Διακοφτού – Καλαβρύτων θα έχουμε μια μοναδική διαδρομή περίπου μιας ώρας διασχίζοντας το φαράγγι του **Βουραϊκού**, περνώντας από το χωριό **Ζαχλωρού** που καταλήγει στα **Καλάβρυτα**. Εκεί θα έχουμε παραμονή και ευκαιρία να απολαύσουμε το φαγητό μας, και να διανυκτερεύσουμε.

Κυριακή 14 Φεβρουαρίου: Σήμερα θα επισκεφθούμε το χωριό **Λειβάρτζι**, θα περπατήσουμε στα γραφικά σοκάκια των μαχαλάδων, και θα νοιώσουμε τη μαγεία της φύσης στο απόλυτο πράσινο. Επόμενος σταθμός μας θα είναι το χωριό **Σοπωτό (ή Αροάνια)**, πολύ γραφικό, χτισμένο σε μια

κατάφυτη κοιλάδα. Θα γευματίσουμε σε ένα από τα γραφικά αυτά χωριά, και χορτασμένοι από την όμορφη ορεινή φύση, θα επιστρέψουμε στη Ν. Ιωνία.

Αρχηγός: Μαρία Βεργοπούλου
Κρατήσεις: Αγγελική Παναγιώτου
Προκαταβολή μέχρι: 20 Ιανουαρίου 2016

ΓΙΟΡΤΗ ΓΥΝΑΙΚΑΣ ΣΤΗ ΠΑΡΝΗΘΑ



Εκδρομή 1681
Ημερήσια Πολιτιστική- Περιηγητική
Σάββατο 5 Μαρτίου 2016

Το Πολιτιστικό τμήμα του Φυσιολατρικού αποφάσισε φέτος να γιορτάσει την **Ημέρα της Γυναίκας**, εκτός Αθηνών, **στο Καταφύγιο Φλαμπούρι** στην Πάρνηθα στις 5 Μαρτίου ημέρα Σάββατο.

Διαλέξαμε την Πάρνηθα, ένα κοντινό προορισμό, όπου εκεί θα περπατήσουμε και θα αναπνεύσουμε καθαρό αέρα. Η θέα είναι μαγευτική προς τις κορφές της Εύβοιας και της Πελοποννήσου, αλλά και προς το λεκανοπέδιο Αττικής.

Θα ξεκινήσουμε το πρωί με προορισμό **το Καταφύγιο Φλαμπούρι**. Θα κάνουμε μία σύντομη βόλτα στο βουνό, όσοι δεν θέλουν να ακολουθήσουν μπορούν να παραμείνουν στο καταφύγιο και να απολαύσουν το καφέ τους ή το ζεστό τους τσάι. Το μεσημέρι στις 12 θα γίνει η εκδήλωση αφιερωμένη στην **Παγκόσμια ημέρα της Γυναίκας**. Θα αρχίσουμε με μια σύντομη ομιλία, θα απαγγελθούν ποιήματα και στις 13.30 περίπου θα έχουμε το γεύμα μας μαζί με γλέντι. Καφές και αναχώρηση για επιστροφή.

Είναι αυτονόητο ότι στη γιορτή της Γυναίκας δεν αποκλείεται και η παρουσία ανδρών για να περπατήσουμε, να γλεντήσουμε μαζί και να μας θαυμάσουν.

Αρχηγός: Θεόδωρος Τσεσμελής
Υπαρχηγός: Καίτη Ευκλείδου
Εξόφληση μέχρι: 28 Φεβρουαρίου 2016

ΘΕΑΤΡΙΚΗ ΠΑΡΑΣΤΑΣΗ

Τετάρτη 30 Μαρτίου 2016



Ο Φυσιολατρικός Ομιλος μετά από εξονυχιστική έρευνα στα έργα που παίζονται αυτή την εποχή αποφάσισε στις 30 Μαρτίου να μας πάει στο Μιούζικαλ **Sweet Charity** Ελληνικό, ξεκαρδιστικό, διαποτισμένο από τη ρομαντική ατμόσφαιρα της Νέας Υόρκης μας αφηγείται της ερωτικές περιπέτειες της καλοκάγαθης "taxi girl" Charity. Η Charity αναζητά μανιωδώς την αληθινή αγάπη, αλλά σκοντάφτει από τον ένα λάθος εραστή στον άλλο. Το κείμενο της παράστασης έγραψε ο Neil Simon με βάση τις Νύχτες της Καμπύρια, του Federico Fellini ενώ η μουσική είναι του Cy Coleman και περιλαμβάνει κλασικά αλησμόνητα τραγούδια.

Το **Sweet Charity** ανεβαίνει σε μια λαμπερή παραγωγή του Badminton, εφάμιλλη των αντίστοιχων του Broadway και του West End. Τον κεντρικό ρόλο της Charity αναλαμβάνει η Σμαράγδα Καρύδη, με συμπρωταγωνιστές τους Μέμο Μπεγνή (στο ρόλο του Oscar), Σταύρο Ζαλμά (Vittorio Vidal), Ντορέττα Παπαδημητρίου (Nickie Pignatelli), Νάντια Μπουλέ (Helene), Ιβάν Σβιτάιλο (Big Daddy). Μαζί τους παίζει και τραγουδά η Shaya κι ένας μεγάλος θίασος ηθοποιών, χορευτών και μουσικών. Το κείμενο απέδωσαν με πολύ κέφι στα ελληνικά ο Γιώργος Καπουτζίδης με τον Σταμάτη Πατρώνη, την ελληνική εκδοχή των στίχων επιμελήθηκε ο Γεράσιμος Ευαγγελάτος, τα σκηνικά και τα κοστούμια ο Γιώργος Πάτσας και τη μουσική διεύθυνση ο Αλέξιος Πρίφτης.

Υπεύθυνη: Καίτη Ευκλείδου
Κρατήσεις: Βασιλεία Τσοντάνογλου

ΚΑΡΝΑΒΑΛΙ ΣΤΑ ΓΙΑΝΝΕΝΑ

Εκδρομή 1682
4ήμερη Αποκριάτικη
12-15 Μαρτίου 2016



Άλλο ένα Καρναβάλι μαζί με τον Φυσιολατρικό Νέας Ιωνίας.

Αυτή τη χρονιά θα πάμε στα πανέμορφα **Γιάννενα** για να χαρούμε τις «**τζιαμάλες**», δηλαδή μεγάλες φωτιές γύρω από τις οποίες χορεύουν οι μεταμφιεσμένοι τραγουδώντας παραδοσιακά, δημοτικά και αποκριάτικα τραγούδια, και πάντα με τη συνοδεία καλού φαγητού και τσίπουρου.

Σάββατο 12 Μαρτίου: Το πρωί ξεκινάμε από την Νέα Ιωνία και μετά τις ενδιάμεσες στάσεις νωρίς το απόγευμα θα είμαστε στο ξενοδοχείο 5* στα **Γιάννενα**. Το βράδυ θα κάνουμε μέσα στο ξενοδοχείο μας το καθιερωμένο μασκέ πάρτι μας.

Κυριακή 13 Μαρτίου: Μετά το πρωινό μας θα κάνουμε μια επίσκεψη στην Λίμνη και στο Κάστρο της πόλης και κατόπιν θα είμαστε ελεύθεροι για γεύμα. Το βράδυ θα παρακολουθήσουμε τις **Τζιαμάλες**. Δείπνο στο ξενοδοχείο.

Καθαρή Δευτέρα 14 Μαρτίου: Ξεκινάμε τη μέρα μας με επίσκεψη στο **Μουσείο Κέρινων Ομοιωμάτων** και μετά τις 11.00' θα πάμε στην **Λιθαρίτσα** για τα καθιερωμένα **Κούλουμα**. Το βράδυ δείπνο στο ξενοδοχείο.

Τρίτη 15 Μαρτίου: Σήμερα θα επισκεφθούμε το περίφημο **Σπήλαιο των Ιωαννίνων** και μετά θα πάρουμε τον δρόμο της επιστροφής. Το μεσημέρι θα γευματίσουμε στην Πρέβεζα και το βράδυ θα επιστρέψουμε στην Νέα Ιωνία.

Αρχηγός: Στέφανος Λιβέρης
Κρατήσεις: Χριστοφορίδου Καίτη
Προκαταβολή μέχρι: 15 Φεβρουαρίου 2016



ΚΑΣΤΡΟ ΤΩΝ ΣΑΛΩΝΩΝ ΑΜΦΙΣΣΑ

Εκδρομή 1685

Ημερήσια Περιηγητική

Κυριακή 10 Απριλίου 2016

Στα Σάλωνα σφάζουν αρνιά και στο χρυσό ...
και στις Μαρίας τη ποδιά!!!!!!

Το κάστρο της **Αμφισσας** που ιστορικά είναι πιο γνωστό σαν κάστρο των **Σαλώνων** ή κάστρο της **Ωριάς**, βρίσκεται σε βραχώδη λόφο ύψους 225μ πάνω από τη σύγχρονη πόλη της **Αμφισσας**, στη θέση μιας σημαντικής αρχαίας ακρόπολης. Αργότερα η ακρόπολη μετασηματίστηκε σε Βυζαντινό οχυρό.

Θα πρέπει να θεωρείται πάντως κυρίως Φράγκικο κάστρο, αφού, κατά το μεγαλύτερο μέρος, ότι σώζεται σήμερα είναι απομεινάρια του κάστρου που κτίστηκε τα πρώτα χρόνια της Φραγκοκρατίας.

Αναχωρούμε από Ν. Ιωνία και κάνοντας μια ενδιάμεση στάση για καφέ θα φθάσουμε στην **Αμφισσα**. Εκεί θα ανεβούμε στο **Κάστρο των Σαλώνων** θα το περπατήσουμε, θα το φωτογραφήσουμε και θα απολαύσουμε τη θέα της πόλης από ψηλά, και θα περιπλανηθούμε στα σιωπηλά σοκάκια της **Χάρμαινας**, με τα παλαιά **Ταμπάκια**. Το γεύμα μας θα το απολαύσουμε στο ορεινό χωριό του Παρνασσού **Πολύδροσο**. Κάνοντας μια ενδιάμεση στάση, επιστρέφουμε στην Ν. Ιωνία αργά το απόγευμα.

Αρχηγός: **Μαρία Βεργοπούλου**

Κρατήσεις: **Γεώργιος Βασιλειάδης**

Εξόφληση μέχρι: **31 Μαρτίου 2016**

Πάσχα στην Πάτμο, το νησί της Αποκάλυψης

Φέτος αποφασίσαμε να γιορτάσουμε το Πάσχα στο νησί της Αποκάλυψης, στον ιδανικότερο προορισμό για τις γιορτές του Πάσχα, στο νησί με τη μεγαλύτερη και ιδιαίτερη θρησκευτική παράδοση. Να κάνουμε το όνειρο της ζωής μας πραγματικότητα και να ζήσουμε από κοντά την θεία κατάλυξη των ημερών του Πάσχα. Πού αλλού; Στην **Πάτμο**.

Η Πάτμος είναι ένα θρησκευτικό κέντρο με παγκόσμιο ενδιαφέρον, για το **Σπήλαιο της Αποκάλυψης** και την **Μονή του Αγίου Ιωάννη** που δεσπόζει σε όλο το Αιγαίο, για τα ανεκτίμητα έργα και κειμήλια της βυζαντινής τέχνης, για τα μοναστήρια της, για τις θρησκευτικές της παραδόσεις και το κλίμα κατάνυξης που επικρατεί στο νησί τις ημέρες του Πάσχα, για τα σπήλαια και τη νησιωτική ομορφιά της.



Τα πρώτα συναισθήματα που δημιουργούνται στον επισκέπτη του νησιού είναι θαυμασμός και αγαλλίαση. Πρόκειται για ένα μέρος ήρεμο, όπου συνυπάρχουν αρμονικά βραχώδεις λόφοι και κοιλάδες, λιβάδια και πανέμορφες δαντελωτές ακρογιαλιές, φυσικά λιμάνια και ακρωτήρια.

Το Πάσχα είναι μια ξεχωριστή εμπειρία, στην Πάτμο. Από την Κυριακή των Βαΐων, ο στολισμός των εκκλησιών, το γιορτινό τραπέζι και οι θρησκευτικές παραδόσεις, εντάσσουν τον επισκέπτη στο πασχαλινό κλίμα. Το έθιμο όμως που κάνει το Πάσχα στην Πάτμο ξεχωριστό, είναι η **τελετή του Νιπτήρα**, το πρωί της Μ. Πέμπτης στην πλατεία του Δημαρχείου, το οποίο αποτελεί την αναπαράσταση του Μυστικού Δείπνου: ο Ηγούμενος, όπως ακριβώς ο Ιησούς, πλένει τα πόδια δώδεκα μοναχών που κάθονται γύρω από τη μεγάλη εξέδρα, όπως οι μαθητές στο Μυστικό Δείπνο. Έπειτα κατευθύνεται προς τον τόπο της προσευχής, θυμίζοντας στους πιστούς την μετάβαση του Ιησού στον κήπο της Γεσθημανής, όπου παραδόθηκε από τον Ιούδα στους Ρωμαίους στρατιώτες.

Ένα άλλο έθιμο που θα παρακολουθήσουμε είναι η ακολουθία της **Αγάπης**, όπου το Ευαγγέλιο της

Ανάστασης διαβάζεται σε πολλές γλώσσες.

Η αναχώρησή μας θα γίνει από τον Πειραιά απόγευμα της 27ης Απριλίου. Θα παραμείνουμε στο νησί 6 μέρες ήτοι 5 νύκτες, με επιστροφή την 2α Μαΐου 2016.

Ενδεικτικό συνοπτικό πρόγραμμα

1. **Μεγ. Τετάρτη** 27 / 04:
Πειραιάς / πλοίο – Πάτμος
2. **Μεγ. Πέμπτη** 28 / 04:
Πάτμος – Νιπτήρας / 12 Ευαγγέλια
3. **Μεγ. Παρασκευή** 29 / 04:
Ιερά Μονή Θεολόγου – Χώρα – Αποκαθήλωση-
Ι. Μονή Ευαγγελισμού – Επιτάφιος
4. **Μεγ. Σάββατο** 30 / 04:
Εκδρομή στους Λειψούς – Χριστός Ανέστη
5. **Κυριακή Πάσχα** 01 / 05:
Πρωτομαγιάτικη Πασχαλιά στην Πάτμο
6. **Δευτέρα Πάσχα** 02 / 05:
Πάτμος – Ταξίδι για Πειραιά

Αρχηγός: Καίτη Ευκλείδου

Κρατήσεις: Βασιλεία Τσοντάνογλου





ΔΙΟΝΥΣΟΣ (Παλαιά Λατομεία) ΠΡΟΦ.ΗΛΙΑΣ

Εκδρομή 1676
Ημερήσια Πεζοπορική

17 Ιανουαρίου 2016

Στην Αττική Γή θα είναι η πρώτη εξόρμηση του ΣΦΟΝΙ για το 2016. Θα περπατήσουμε στο **Διό-υσο** και θα ξεναγηθούμε στα παλιά **Λατομεία** του. Ώρα συνάντησης 10:00 πμ.

Σημείο συνάντησης η **Δροσιά**. Ακολουθώντας την λεωφόρο Διονύσου κάνουμε δεξιά στην οδό Αμαδρυάδων και βρίσκουμε την πλατεία Σεμέλης.

Από το τέρμα της οδού **Αμαδρυάδων** ξεκινάει μονοπάτι μέσα σε πυκνό πευκοδάσος. Το μονοπάτι ανηφορίζει και περνά διαδοχικά από τρία γραφικά ξωκλήσια, τον Προφήτη Ηλία, τον Άγιο Νικήτα και τον Άγιο Λουκά που θα βρούμε κρήνη με νερό. Το μονοπάτι συνεχίζει και μας οδηγεί στα παλαιά λατομεία **Διόνυσου**. Ο χώρος των λατομείων έχει διαμορφωθεί σε τοπίο προβολής της λατομικής τέχνης, από την γλύπτρια Νέλλα Γκόλαντα και την αρχιτέκτονα Ασπασία Κουζούπη. Έχουν αποκατασταθεί τα οικήματα και έχει κατασκευαστεί σκάλα που οδηγεί στα ψηλότερα σημεία του λατομείου. Σε αυτό το σημείο θα γίνει ξενάγηση. Στη συνέχεια θα επιστρέψουμε από την ίδια διαδρομή ή εναλλακτικά θα κατηφορίσουμε προς τον παλαιό **Σιδηροδρομικό Σταθμό** του **Διονύσου**, όπου υπάρχει υπαίθρια έκθεση γλυπτών από μάρμαρο. Κατόπιν ακολουθώντας την οδό Πλαστήρα επιστρέφουμε στην οδό Αμαδρυάδων έχοντας κάνει μια κυκλική πορεία 6,2 χλμ.

Μετά την πορεία θα τσουγκρίσουμε τα ποτήρια μας σε ταβέρνα στη **Σταμάτα**. Σημείωση: για όσους θελήσουν να έρθουν χωρίς όχημα, από την Κηφισιά ξεκινάει λεωφορείο (γραμμή 536) το οποίο κάνει στάση στην οδό Αμαδρυάδων.

Αρχηγοί: Επαμεινώνδας Λαγόπουλος
– **Ιφιγένεια Βασιλείου**
Κρατήσεις: Χρήστος Ιωάννου



ΑΛΠΙΚΗ ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΑ στο «ΚΕΟΑΧ»

Εκδρομή 1678
2ήμερη Εναλλακτική
6-7 Φεβρουαρίου 2016

Αλπική χιονοδρομία (SKI) στο βουνό των δώδεκα θεών.

Ο φυσιολατρικός όμιλος Νέας Ιωνίας στα πλαίσια των εναλλακτικών δραστηριοτήτων του, διοργανώνει για πρώτη φορά και σας προσκαλεί να συμμετάσχετε σε μια νέα ειδικού τύπου δράση.

Βάλτε λοιπόν το «χακί», πάρτε τα μπατόν, τα σκι, και φύγαμε για **«Αλπική Χιονοδρομία»** ή αλλιώς **«Σκι Βουνού»**.

Όσοι από τα μέλη μας είναι λάτρεις του χειμερινού αθλητισμού θα έχουν την ευκαιρία να επισκεφτούν και να χιονοδρομήσουν μαζί μας στον **Όλυμπο** και στις μοναδικές εγκαταστάσεις του **«ΚΕΟΑΧ»***, οι οποίες ανήκουν στις ειδικές δυνάμεις του στρατού. Οι πίστες του χιονοδρομικού για τους γνώστες του



Πεζοπορικές Εκδρομές

αθλήματος ανήκουν στους παρακάτω βαθμούς δυσκολίας: μπλέ= μέτριου βαθμού και κόκκινες= δύσκολες.

Αφού προμηθευτούμε** – νοικιάσουμε, αγοράσουμε ή ήδη έχουμε - τον σχετικό εξοπλισμό μας για αυτή την διαφορετική δραστηριότητα, θα ξεκινήσουμε την πρώτη ημέρα μας το ταξίδι μας προς το **“Θεϊκό”** βουνό.

Αρκετά νωρίς θα φτάσουμε στις χιονοδρομικές πίστες του **«ΚΕΟΑΧ»**, όπου θα μπορέσουμε να ζήσουμε ξανά αυτή την διαφορετική εμπειρία που μας προσφέρει το άθλημα της **«Αλπικής Χιονοδρομίας - SKI»**.

Μοναδικό τοπίο, ταχύτητα, αδρεναλίνη, εκγύμναση, ψυχαγωγία κ.α.

Στο τέλος της δραστηριότητας θα γευματίσουμε στις εγκαταστάσεις του **«ΚΕΟΑΧ»**, όπου και θα διανυκτερεύσουμε. Το **“καταφύγιο Β ή Βρυσούλες”** είναι πλήρως εξοπλισμένο για την διαμονή 30 ατόμων με κουζίνα, κρεβάτια, θέρμανση και ζεστό νερό. Εκτός από τον εξοπλισμό της δραστηριότητας, θα πρέπει ακόμα μαζί μας να έχουμε: τον υπνόσακο, τα σεντόνια, την πετσέτα μας και το μουσικό μας όργανο, αλλιώς θα τραγουδήσουμε

«ακαπέλα», στο γλέντι που «αυθόρμητα» μπορεί να προκύψει...

Την δεύτερη ημέρα αφού πάρουμε το πρωινό μας θα έχουμε την δυνατότητα ακόμα για μερικές «καταβάσεις» από τις πίστες του χιονοδρομικού που θα μας φιλοξενεί.

Στο τέλος των δραστηριοτήτων μας θα γευματίσουμε και θα πάρουμε τον δρόμο της επιστροφής. Η δραστηριότητα ενδείκνυται -μόνο για τους “καταδρομείς” του Φ.Ο.Ν.Ι.- για άτομα που έχουν προηγούμενη εμπειρία, και θα συμμετέχουν με δική τους ευθύνη.

Σας περιμένουμε κοντά μας και αυτό το διαφορετικό διήμερο.

*Κέντρο Εκπαίδευσης Ορεινού Αγώνα Χιονοδρομιών.

**Για πληροφορίες σχετικά με καταστάματα προμήθειας ή ενοικίασης εξοπλισμού, μπορείτε να ενημερωθείτε από την αρχηγό της εκδρομής, ή από τον έφορο του πεζοπορικού τμήματος, κ. Ιωάννου.

Αρχηγός : Πηνελόπη Μπαμπαλού

Κρατήσεις : Χρήστος Ιωάννου

Προκαταβολή μέχρι: 10 Ιανουαρίου 2016



ΑΡΧΑΙΑ ΚΟΡΙΝΘΟΣ ΑΚΡΟΚΟΡΙΝΘΟΣ ΠΕΝΤΕΣΚΟΥΦΙ

Εκδρομή 1680
Ημερήσια Πεζοπορική
21 Φεβρουαρίου 2016



Μια πόλη δυο κάστρα, πολλές ιστορίες και οι φίλοι του ΦΟΝΙ, αυτή τη φορά, σ' ένα ταξίδι, στο χρόνο διάρκειας λίγων ωρών, πάντα με ομαδικό και περιπετειώδες πνεύμα αλλά και με πολύ κέφι κόντρα στους χαλεπούς καιρούς που περνάμε.

Θα επισκεφτούμε και θα περπατήσουμε ιστορικά μονοπάτια και θα γίνουμε πάλι για λίγο μαθητές αρχαίας ιστορίας, που αντί για τα θρανία, θα κάνουμε περιήγηση και πεζοπορία.

Αναχώρηση από τη Νέα Ιωνία και μετά από 80 Km θα φθάσουμε στην **Αρχαία Κόρινθο**, μία από τις πλουσιότερες πόλεις της αρχαιότητας, κτισμένη στους πρόποδες του **Ακροκορίνθου**, και ίσως ο σημαντικότερος εμπορικός κόμβος του αρχαίου κόσμου.

Μετά την ξενάγησή μας στο μουσείο και στον αρχαιολογικό χώρο θα ανηφορήσουμε (οδικώς) στο κάστρο του **Ακροκορίνθου**

Ο **Ακροκορίνθος**, είναι βράχος ύψους 575 μέτρων, που δεσπόζει στην πεδιάδα της Κορίνθου, με καταπληκτική θέα που εκτείνεται από τον Κορινθιακό κόλπο μέχρι το Σαρωνικό, και από τον Ελικώνα ως τον Παρνασσό και την Αργολίδα.

Θα περιηγηθούμε το **Κάστρο** και τα μνημεία του και μετά θα περπατήσουμε μέχρι το **Πεντεσκούφι**, που είναι ένα μικρό κάστρο σε βραχώδη λόφο ύψους 476 μέτρων απέναντι από τον Ακροκορίνθο.

Αφού τελειώσουμε τις περιηγήσεις και τις πεζοπορίες μας, θα καταλήξουμε σε κάποιο ταβερνάκι της περιοχής. Αργά το απόγευμα θα πάρουμε το δρόμο της επιστροφής για την Νέα Ιωνία.

Αρχηγός: Θεόδωρος Γκότσης
Κρατήσεις: Χρήστος Ιωάννου
Εξόφληση μέχρι: 15 Φεβρουαρίου 2016

ΛΑΚΩΝΙΚΗ ΜΑΝΗ ΣΠΗΛΑΙΟ ΔΙΡΟΥ

Εκδρομή 1683
3ήμερη Πεζοπορική
25-27 Μαρτίου 2016

«...Περαστικός βλέπεις τη Μάνη σε τρεις ημέρες, περπατητής σε τρεις μήνες και για να δεις τη ψυχή της θέλεις τρεις ζωές. Μία για τη θάλασσα, μία για τα βουνά της και μία για τους ανθρώπους της...»

Παρασκευή 25 Μαρτίου: Αναχώρηση στις 07.00 από Νέα Ιωνία με ενδιάμεσες στάσεις και προορισμό την **Αρεόπολη** όπου θα γίνουν όλες οι διανυκτερεύσεις Άφιξη και τακτοποίηση στο ξενοδοχείο. Επίσκεψη, σε **Βάθεια** και **Γερολιμένα**, όπου θα έχουμε το φαγητό μας. Επιστροφή στο ξενοδοχείο για ξεκούραση. Το απόγευμα ξενάγηση στην **Αρεόπολη**. Θα ανακαλύψουμε μια Αρεόπολη βγαλμένη κυριολεκτικά από το παρελθόν. Από εδώ έπεσαν τα πρώτα βόλια και ξεκίνησε η Επανάσταση των Μανιατών της 17ης Μαρτίου 1821.



Σάββατο 26 Μαρτίου: Αναχώρηση με το πούλμαν με προορισμό το χωριό **Κελεφά**, όπου θα ξεκινήσει η πεζοπορία μας. **Κελεφά, Παναγία Σπηλαιώτισσα, φαράγγι Μυλολάγκαδου** και τερματισμός στην **Παραλία Καραβοστάση**. Το φαράγγι έχει μεγάλη ποικιλία σε ολόκληρη τη διαδρομή του. Βότσαλα, ανηφόρες, κατηφόρες, δένδρα και γενικά πυκνή βλάστηση που σχηματίζει μία μεγάλη και συνεχόμενη σκιά η οποία διευκολύνει τον οδοιπόρο να περπατήσει ακόμη και σε ώρα μεσημεριού. Σε μικρή απόσταση από το φαράγγι υπάρχουν περίπου 17 παλαιοί Νερόμυλοι. Εδώ ερχόντουσαν για «άλεσμα» από όλα τα χωριά της **Μάνης**. Η δραστηριότητά τους σταμάτησε σταδιακά μετά το 1950. Διάρκεια πορείας 4 ώρες, κατηφορική στο μεγαλύτερο διάστημά της. Βαθμός Δυσκολίας Α. Στη συνέχεια θα έχουμε φαγητό σε ταβέρνα της περιοχής. Το απόγευμά μας θα είναι ελεύθερο.

Κυριακή 27 Μαρτίου: Αναχώρηση με το πούλμαν με προορισμό το σπήλαιο **Διρού**, από τα ωραιότερα σπήλαια της Ελλάδας για ένα μαγευτικό ταξίδι στο χώρο και το χρόνο.

Στη συνέχεια θα κατευθυνθούμε προς το ακρωτήριο **Ταίναρο** και θα επισκεφθούμε τον φάρο μετά από εύκολη πεζοπορία 45'. Επιστροφή από την ίδια διαδρομή. Θα γευματίσουμε στην περιο-

χή και επειδή όλα τα ωραία κάποτε τελειώνουν θα πάρουμε τον δρόμο της επιστροφής για Νέα Ιωνία με ενδιάμεσες στάσεις.

Αρχηγός: Αικατερίνη Ντούσουν

Κρατήσεις: Χρήστος Ιωάννου

Προκαταβολή μέχρι: 25 Φεβρουαρίου 2016



ΟΙΤΗ: ΥΠΑΤΗ ΜΟΝΟΠΑΤΙ ΦΑΡΜΑΚΙΔΩΝ ΚΟΡΥΦΗ ΠΕΤΡΩΤΟΣ

Εκδρομή 1685

2ήμερη Πεζοπορική
9-10 Απριλίου 2016

Αν και είναι ένα από τα μεγαλύτερα βουνά της Στερεάς Ελλάδας, η **Οίτη** ουσιαστικά παραμένει ένας άγνωστος ορεινός κόσμος.

Με περισσότερες από πέντε κορυφές να ξεπερνούν τα 2.000 μέτρα, το ορεινό σύμπλεγμα της **Οίτης** βρίσκεται κάπου ανάμεσα στην πεδιάδα του Σπερχειού, στα παράλια του Μαλιακού, στην Γκιώνα, στα Βαρδούσια και στον Παρνασσό. Χρησιμοποιώντας σαν αφετηρία την **Υπάτη**, θα πραγματοποιήσουμε δύο εξαιρετικά όμορφες πεζοπορίες τόσο στα υψίπεδα του βουνού όσο και στις πυκνοδασωμένες παρυφές του.

Σάββατο 9 Απριλίου 2016

Αναχώρηση από τη Ν.Ιωνία και μετά από ενδιάμεσες στάσεις άφιξη στην **Υπάτη** και μεταφορά στο σημείο που θα ξεκινήσουμε την πεζοπορία μας για το μονοπάτι των **Φαρμακίδων**.

Οι **Φαρμακίδες** ήταν μάγισσες και η **Υπάτη** θεωρείτο για πολλούς αιώνες «άντρο» μαγισσών. Το μονοπάτι οδηγεί σε ένα εξαιρετικό μέρος με βάθρες για μπάνιο. Από πάνω δεσπόζει ο Κρεμαστός καταρράκτης της **Υπάτης**, που έχει ύψος 55μ, όπου σύμφωνα με την παράδοση λούζονταν και εξαγνίζονταν οι **Φαρμακίδες**.

Στα πρώτα 15 λεπτά η διαδρομή κινείται σχεδόν σε επίπεδο έδαφος, μέσα από χαμηλή βλάστηση που απαρτίζεται από δρύες, πλατάνια, και ιτιές. Θα περάσουμε την ξύλινη πεζογέφυρα και θ' αρχίσουμε σιγά σιγά ν' ανηφορίζουμε.

Το μονοπάτι στενεύει κάπως, ενώ στα τελευταία μέτρα πριν συναντήσουμε τον καταρράκτη θα χρειαστεί να αναρριχηθούμε με τη βοήθεια μόνιμα τοποθετημένων σκοινιών.

**Ώρες πορείας: 2, Υ/Δ : μικρές
Βαθμός δυσκολίας 1**

Στη συνέχεια θα επισκεφθούμε το **Βυζαντινό Μουσείο**, στο οποίο εκτίθενται ευρήματα από όλο τον νομό που αφορούν τους παλαιοχριστιανικούς και βυζαντινούς χρόνους.

Τακτοποίηση στο ξενοδοχείο μας και μετά το γεύμα, ελεύθερος χρόνος για ξεκούραση ή για ιαματικά λουτρά στο **Υδροθεραπευτήριο**, που είναι από τα τελειότερα και πλέον σύγχρονα υδροθεραπευτήρια.

Το βραδάκι εάν είναι εφικτό, θα επισκεφθούμε το **Αστεροσχολείο**, για να παρατηρήσουμε σε ανάλογα εξοπλισμένη αίθουσα, το νυχτερινό ουρανό.

Κυριακή 10 Απριλίου 2016

Μετά το πρωινό μας θα μεταβούμε στο χωριό **Καστανιά**, που βρίσκεται σε υψόμετρο 1.050μ. Από την πλατεία του χωριού θα ανηφορίσουμε προς το εκκλησάκι του **Αγ. Αθανασίου**. Συνεχίζουμε ανηφορικά και φθάνουμε σε διάσελο, απ' όπου μετά από 500μ έντονης ανάβασης φθάνουμε στην κορυφή του **Πετρωτού** σε υψόμετρο 1.240μ. Από εκεί αφού θαυμάσουμε τη θέα, θα επιστρέψουμε στο διάσελο και θα κατηφορίσουμε μέσα από ελατοδάσος στο οροπέδιο **Ροδόκαλος**. Το μονοπάτι περνά από το κάστρο της **Υπάτης** και καταλήγει στην πλατεία της.

Ω.Π 4.30 – 5

Υ.Δ : +300 / -1.090

Βαθμός Δυσκολίας: 1

Γεύμα και στη συνέχεια παίρνουμε τον δρόμο της επιστροφής για τη Ν.Ιωνία.

Αρχηγός: Άρης Ανδρικόπουλος

Κρατήσεις: Χρήστος Ιωάννου

Προκαταβολή μέχρι: 20 Μαρτίου 2016

ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ 2016 ΝΟΤΙΑ ΑΓΓΛΙΑ ΚΟΡΝΟΥΑΛΗ ΟΥΑΛΙΑ



Σχεδιάζουμε το επόμενο καλοκαιρινό μας ταξίδι. Ποιο θα είναι το ταξίδι αυτό!!!

Μα οι περιοχές της **Νοτίου Αγγλίας**, η **Κορνουάλη** και η **Ουαλία**.

Η **Κορνουάλη** η ομορφότερη περιοχή της **Νοτίου Αγγλίας**, με τα έντονα παλιρροϊκά φαινόμενα, με άγρια ομορφιά, φύση ανέγγιχτη από το ανθρώπινο χέρι, απόκρημνους λόφους, ομιχλώδεις ακτές, καταπράσινα βοσκοτόπια, γραφικά ψαροχώρια.

Η Ουαλία η «μεγάλη Ύπαιθρος» της Βρετανίας, η γενέτειρα γη του Βασιλιά Αρθούρου, με τα καταπράσινα λιβάδια, τις λίμνες και τα ποτάμια, τα εντυπωσιακά βουνά στο βορρά, τις ακτές με απόκρημνα βράχια και αμμουδερές παραλίες. Κοιλιάδες και λόφοι με κάστρα.

Θα χορτάσει το μάτι σας πράσινο και θα θαυμάσετε την εναλλαγή των τοπίων.

Αναλυτικό πρόγραμμα θα δημοσιευθεί στο επόμενο τεύχος.

Αρχηγός Εκδρομής: Αγγελική Παναγιώτου



ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ ΕΤΗΣΙΑΣ ΤΑΚΤΙΚΗΣ ΓΕΝΙΚΗΣ ΣΥΝΕΛΕΥΣΗΣ

Την **23η Μαρτίου 2016**, ημέρα **Τετάρτη** και ώρα **18.00'** στην αίθουσα του «ΣΥΝΕΔΡΙΑΚΟΥ ΚΕΝΤΡΟΥ ΤΟΥ ΔΗΜΟΥ ΝΕΑΣ ΙΩΝΙΑΣ», Οδός Πατριάρχου Ιωακείμ 4 (Εναντι Ναού Αγίου Γεωργίου) Νέα Ιωνία, θα πραγματοποιηθεί η ετήσια τακτική Γενική Συνέλευση των μελών του Φυσιολατρικού Ομίλου Νέας Ιωνίας με θέματα ημερήσιας διάταξης:

- **Εκλογή Προέδρου και Γραμματέα Γενικής Συνέλευσης.**
- **Λογοδοσία απερχομένου Διοικητικού Συμβουλίου.**
- **Έκθεση Εξελεγκτικής Επιτροπής για την οικονομική διαχείριση του έτους 2015.**
- **Έγκριση Οικονομικού Απολογισμού έτους 2015.**
- **Απαλλαγή των μελών του Δ.Σ και της Εξελεγκτικής Επιτροπής από κάθε ευθύνη.**
- **Έγκριση Προϋπολογισμού έτους 2016**
- **Εκλογή 3μελούς Εφορευτικής Επιτροπής.**
- **Συζήτηση διαφόρων θεμάτων.**
- **Αρχαιρεσίες για την ανάδειξη 9μελούς Διοικητικού Συμβουλίου και 3μελούς Εξελεγκτικής Επιτροπής για 2ετή θητεία.**

Όσα από τα μέλη του Ομίλου επιθυμούν να υποβάλλουν υποψηφιότητα θα πρέπει να υποβάλλουν σχετική αίτηση στην Γραμματεία μέχρι την 13η Μαρτίου 2016.

Καλούνται όλα τα μέλη του Ομίλου να προσέλθουν στην Γενική Συνέλευση αυτή.

Το Διοικητικό Συμβούλιο

Πίττα Ομίλου

Όπως κάθε χρόνο έτσι και εφέτος η κοπή της πίττας του Ομίλου μας θα γίνει και εφέτος την **Κυριακή 10 Ιανουαρίου 2016** και ώρα **13.00'** στο κέντρο «ΝΕΦΕΛΗ», στο 20ο χιλιόμετρο Λεωφόρου Πάρνηθας (Προς Τελεφερίκ).
Τηλέφωνο: 210 2469 586
Καλούνται όλα τα μέλη και οι φίλοι μας να παραστούν στην εκδήλωσή μας αυτή.



ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ ΜΠΛΟΚΟΥ ΚΑΛΟΓΡΕΖΑΣ, 27 ΜΑΡΤΙΟΥ 2016

Ο Όμιλός μας σε συνεργασία με τον Δήμο Νέας Ιωνίας και τον Αθλητικό Σύλλογο Ανατολή συμμετέχει όπως κάθε χρόνο στις αθλητικές εκδηλώσεις που είναι αφιερωμένες στο Μπλόκο της Καλογρέζας.

Την **Κυριακή 27 Μαρτίου 2016**, Ώρα **10.00**, Στο Δημοτικό Στάδιο Ν. Ιωνίας (Λ. Εθνικής Αντιστάσεως), θα διεξαχθεί ο 31ος Αγώνας Δρόμου επί δημοσίας οδού, με την επωνυμία «Μπλόκο Καλογρέζας 2016»

ΑΝΑΤΟΛΙΚΑ ΤΟΥ ΚΙΣΣΑΒΟΥ

30/5-1/6/2015

Από το μέλος του ΦΟΝΙ
Χρυσούλα Θεοφανοπούλου

«Μια πολύ ωραία
εκδρομή σε ένα
εξαιρετικό περιβάλλον»



Ηνάμνηση αυτής της εκδρομής που έγινε το 2010, μας οδήγησε να την πραγματοποιήσουμε ξανά, πέντε χρόνια μετά. Το αποτέλεσμα μαρτυράει ότι «καλά κάναμε».

30/5/2015

Το πρωινό μας βρήκε χαρούμενους και με προσμονή για τον προορισμό μας. Ξέραμε ότι τα κεράσια στην ΒΕΛΙΚΑ είναι πάνω στις κερασιές και περιμένουν υπομονετικά την επιδρομή μας.

Η πρώτη μας στάση έγινε στο χωριό ΝΕΡΟΜΥΛΟΙ, όπου επισκεφτήκαμε τις νεροτριβές και τους νερόμυλους μετά από μια μικρή πεζοπορία. Οι νερόμυλοι είναι ενεργοί και εκεί ακόμα και σήμερα πλένουν χαλιά και φλοκάτες. Στο μέρος αυτό είχαμε την πρώτη μας επαφή με τα κεράσια. Είκοσι έξι άτομα καταναλώσαμε τρία καφάσια.

Συνεχίσαμε για την Μονή των ΑΓΙΩΝ ΑΝΑΡΥΡΩΝ. Πανέμορφη εκκλησία σε ένα υπέροχο τοπίο, που μόνο ο Ελλαδικός τόπος έχει. Οι σκήτες των μοναχών μας δυσκόλεψαν λίγο στο ανέβασμα των σκαλιών, αλλά πράγματι άξιζε τον κόπο. Τα πλατάνια μαζί με το ποτάμι και το ελαφρύ αεράκι, δημιουργούσαν το σκηνικό για ψυχική ανάταση.

Η ατελείωτη παραλία της ΒΕΛΙΚΑ βρέθηκε μπροστά στα πόδια μας, μετά από μια διαδρομή τεσσάρων ωρών. Ο δρόμος για το κατάλυμά μας γεμάτος κερασιές τις οποίες τιμήσαμε δεόντως. Το απόγευμα μας βρήκε να βουτάμε στα πεντακάθαρα- λίγο κρύα - νερά.

31/5/2015

Το πρωινό ξεκινάμε για την σημερινή μας δραστηριότητα. Προορισμός το χωριό ΜΕΛΙΒΟΙΑ, από όπου θα ξεκινήσουμε την πεζοπορία στο μονοπάτι ΜΕΛΙΒΟΙΑ- ΒΕΛΙΚΑ στον Κίσαβο. Μετά μια σύντομη ξενάγηση στο Μουσείο της Μελιβοίας, ξεκινάμε την πεζοπορία μας στο μονοπάτι. Εδώ θέλω να σταθώ για να κάνω μία δήλωση. «Προσωπικά θε-

ωρώ ότι το μονοπάτι αυτό είναι ένα από τα πιά όμορφα που έχω περπατήσει και πιστέψτε με – αυτά είναι αρκετά». Το περπάτημα έγινε δίπλα σε ποτάμι με άπειρα γεφυράκια και κάτω από τεράστια δένδρα. Προς το τέλος της διαδρομής, οι πολύ fit της ομάδας κάνανε flying fox. Μετά από αυτή την δραστηριότητα σε μία στροφή της διαδρομής, μας περίμενε στρωμένο τραπέζι για το πικ-νικ. Το τσίπουρο σύκου είχε την τιμητική του. Κουρασμένοι αλλά ευχαριστημένοι ξεκουραστήκαμε στο κατάλυμά μας. Το βράδυ βρεθήκαμε στο χωριό ΣΩΤΗΡΙΤΣΑ, όπου επιδοθήκαμε στην «φυσιολογική δραστηριότητα» του φαγητού με μεγάλη επιτυχία.

1/6/2015

Αφού ευχηθήκαμε όλοι μαζί «Καλό μήνα και Καλό Καλοκαίρι» ξεκινήσαμε για το λιμάνι του ΑΓΙΟΚΑΜΠΟΥ, όπου μας περίμεναν τα σκάφη για να μας οδηγήσουν στις σπηλιές του ΒΕΝΕΤΟ. Η φύση εδώ έχει δημιουργήσει ένα ανεπανάληπτο τοπίο μέσα στην θάλασσα. Σχεδόν μία ώρα θαλάσσιος δρόμος αλλά άξιζε. Ομορφιά και αρμονία, που την επιμελήθηκε η ίδια η φύση με την υπομονή που χρειάζεται, για κάθε τι καλό. Επόμενος σταθμός μας το δάσος του ΠΟΛΥΔΕΝΔΡΙΟΥ στον Κίσαβο. Παλιό βασιλικό κτήμα που τώρα ανήκει στο Ελληνικό Κράτος. Η φύση εδώ οργιάζει με φυτά και δένδρα αναρίθμητα. Η ονομασία Πολυδένδρι δίνει μια δίκαιη περιγραφή γιαυτό το δάσος. Το πικ-νικ και η τοξοβολία ήταν ότι καλύτερο για να τελειώσουμε όμορφα μια πολύ όμορφη εκδρομή.

Η εμπειρία δε μεταφέρεται. Είναι βιωματική. Αυτό το τριήμερο βιώσαμε ένα καταπληκτικό ταξίδι εμπειρίας στον Κίσαβο. Ένα ταξίδι γεμάτο από πολλές ενδιαφέρουσες καταστάσεις, που ήταν σχεδιασμένο και βασισμένο πάνω σε ωφέλιμες εμπειρικές αντιθέσεις. Σας το προτείνω ανεπιφύλακτα.....

Το οδοιπορικό του Φυσιολατρικού Ομίλου Ν. Ιωνίας στην Άνδρο

Από την έφορο πολιτιστικών
Καίτη Ευκλείδου



ΟΦΟΝΙ τις 30-31 Μαΐου και 1-2 Ιουνίου διάλεξε για να εγκαινιάσει την καλοκαιρινή του σαιζόν, την Άνδρο, την Αρχόντισσα του Αιγαίου, το δεύτερο μεγαλύτερο νησί των Κυκλάδων μετά τη Νάξο.

Πραγματικά η Άνδρος είναι αρχόντισσα, δεν ξέρεις τι να πρωτοθαυμάσεις.

Το Γαύριο όμορφο γραφικό λιμάνι, που γύρω του απλώνονται τα χωριουδάκια Κουμάρι και Φελλός.

Τη Χώρα, με τα νεοκλασικά αρχοντικά της. Τις πλατείες της, όπου εκεί συγκεντρώνονται τουρίστες και ντόπιοι για να πιούν το καφέ στη χόβολη και να γευτούν τα παραδοσιακά γλυκά, όπως τα αμυγδαλωτά και τα γλυκά του κουταλιού. Αξιόλογη η πλατεία του Αφανή Ναύτη, έγινε προς τιμή όλων των ναυτικών που έχασαν τη ζωή τους. Είναι ένα άγαλμα θρύλος, πόλος έλξης επισκεπτών, σήμα κατατεθέν, κλασικός τόπος ρεμβασμού, αναμνηστικών φωτογραφιών για όλους τους επισκέπτες του νησιού.

Το Μπατσι, αποτελεί το κυρίως τουριστικό θέρετρο της Άνδρου, είναι πολύ κοντά στο Γαύριο και είναι κτισμένο αμφιθεατρικά.

Τα Αποίκια με τη πηγή Σάριζα, τους Μένητες, τις παραλίες Χρυσή Αμμο, Άγιος Πέτρος κ.α

Στις εκδρομές αυτές πάντα η τελευταία μέρα είναι η καλύτερη, γι αυτό φεύγουμε με την ελπίδα να ξαναγυρίσουμε.

ΑΙΔΗΨΟΣ ΛΙΧΑΔΟΝΗΣΙΑ

Από την Παναγιώτου Αγγελική

27-28/6/2015

Καλοκαιρινή απόδραση για την κοσμοπολίτικη Αιδηψό, και τα όμορφα Λιχαδονήσια με την ξανθιά άμμο και τα τουρκομάζ νερά τους. Αντηλιακό, μαγιό και φύγαμε για ένα όμορφο Σαββατοκύριακο.

Πρωινή αναχώρηση από Ν. Ιωνία για να προλάβουμε το καράβι από Αρκίτσα για Αιδηψό. Ένα καφεδάκι στο καράβι ξύπνησε τους εκδρομείς κατά την διάρκεια της ωριαίας θαλασσινης διαδρομής. Πατώντας το πόδι μας στην αγουροξυπνημένη Αιδηψό, αφήσαμε τις αποσκευές μας στο ξενοδοχείο, και ξεκινήσαμε για το παραθαλάσσιο ψαροχώρι Ήλια. Ώρα για μπάνιο. Όμως άλλες οι βουλές των κολυμβητών, άλλες του καιρού.

Λίγο ο ψυχρός αέρας, λίγο και οι δυνατές ψιχάλες, χάλασαν την διάθεση για μπάνιο. Υπήρξαν και οι τολμηροί που αφήφισαν την μικρή κακοκαιρία.

Το γεύμα όμως ένωσε όλους σε μια παρέα, που κατέληξε σε τρικούβερτο γλέντι. Αργά προς το απόγευμα επιστρέψαμε στην Αιδηψό. Το βράδυ !!!!!!! βόλτα με το τρενάκι για μια πανέμορφη ξενάγηση της πόλης, μέχρι την περιοχή ΠΛΑΤΑΝΙΑ, τραγουδώντας, και ξεσηκώνοντας τις ρούγες με τις τρέλες μας.

Η επόμενη ημέρα ήταν κάτι διαφορετικό. Από τον Αγ. Γεώργιο, με καραβάκι ξεκινήσαμε για τα Λιχαδονήσια. Με το καραβάκι εξερευνήσαμε τα νησάκια, με τα πεντακάθαρα νερά και το απίστευτης ομορφιάς τοπίο. Είδαμε και μερικά μέλη μιας οικογένειας από φώκιες.

Στο νησάκι Μονολιά, σε ένα μικρό όρμο, αράξαμε. Μια καταπληκτική παραλία, με καθαρά νερά και παραλία πλούσια σε καθαρή άμμο μας προσέφερε ένα απολαυστικό μπάνιο και το γεύμα μας.

Αργά το βραδάκι επιστρέψαμε καταχαρούμενοι στη Ν. Ιωνία, με την ευχή να βρεθούμε σύντομα στη επόμενη πρώτη φθινοπωρινή εκδρομή του Συλλόγου μας.



Ταξίδι με τον Φ.Ο.Ν.Ι. στις παραμυθένιες Βαλτικές χώρες

22/7 – 29/7/2015

**Από το μέλος του ΦΟΝΙ
Φωτεινή Ιωάννου**

«Χαράματα η ώρα τρεις.....» όπως λέει και το λαϊκό άσμα, ξεκινήσαμε για να γνωρίσουμε τρεις μαγευτικές χώρες. Τις χώρες της Βαλτικής ΕΣΘΟΝΙΑ – ΛΕΤΟΝΙΑ – ΛΙΘΟΥΑΝΙΑ.

Παίρνοντας λοιπόν μαζί μας, την περιέργεια για το καινούριο και την αγάπη μας για τα ταξίδια, πετάξαμε για τον πρώτο μας προορισμό την ΕΣΘΟΝΙΑ και προσγειωθήκαμε (με ενδιάμεσο σταθμό την Φρανκφούρτη) στο ρομαντικό ΤΑΛΛΙΝΝ την Πρωτεύουσα της Εσθονίας.

Πριν από την τακτοποίησή μας στο ωραιότατο ξενοδοχείο μας (το οποίο βρισκόταν στο κέντρο της πόλης) ξεκινήσαμε για μια πρώτη γνωριμία με την πόλη περνώντας από την πύλη VIRU με τον ομώνυμο πύργο.

Λιθόστρωτα δρομάκια, μυτεροί πύργοι, επικλινείς στέγες και εκπληκτικές εκκλησίες συνθέταν ένα μοναδικό μεσαιωνικό σκηνικό.

Την επομένη ημέρα συνεχίσαμε την περιήγησή μας με επίσκεψη στο πάρκο του παλατιού ΚΑΝΤΡΙΟΓΚ (που είναι αφιερωμένο στην τσαρίνα Αικατερίνη) και τον μεγάλο παραλιακό δρόμο ατενίζοντας τον Φιλανδικό κόλπο.

Συνεχίζουμε για τον λόφο ΤΟΟΜΡΕΑ, το Εσθονικό κοινοβούλιο και τον περίτεχνο Ρωσικό Ορθόδοξο Καθεδρικό Ναό του Αλεξάνδρου Νέφσκι χτισμένο στα χρόνια της Ρωσικής Αυτοκρατορίας.

Από την κορυφή του λόφου απολάυσουμε την πανοραμική θέα της πόλης με τους πύργους, τις κεραμιδιένιες στέγες και τις γραφικές πλατείες.

Το βραδάκι περιδιαβαίνοντας τα δρομάκια για άλλη μια φορά, ήπιαμε μπύρες άλλοι σε σκοτεινά κελάρια και άλλοι σε μια λουλουδιασμένη αυλή, νομίζοντας ότι ο χρόνος κάπου εκεί έχει σταματήσει.

Το άλλο πρωί στο δρόμο για τη ΛΕΤΟΝΙΑ, καταπράσινα τοπία, άφθονα νερά, λίμνες και ποτάμια ανοίγονταν μπροστά μας στην πορεία προς την πόλη ΤΑΡΤΟΥ, την αρχαιότερη πόλη της Εσθονίας σημαντικό πνευματικό και πολιτιστικό κέντρο, έδρα του παλαιότερου Πανεπιστημίου της χώρας. Βλέπουμε τον ποταμό ΕΜΑΓΙΟΓΚΙ που συνδέει τις δύο μεγαλύτερες λίμνες της Εσθονίας να διασχίζει την πόλη της ΛΕΤΟΝΙΑΣ, κτισμένη με φινέτσα και αρχιτεκτονική.

Αφού ξεκουραστήκαμε στο ξενοδοχείο, το πρωί ξεκινήσαμε για να γνωρίσουμε και να περιηγηθούμε την κουκλιστική και πολυπρόσωπη αυτή πρωτεύουσα της Λετονίας την ΡΗΓΑ που είναι χτισμένη στις όχθες του ποταμού ΝΤΑΟΥΓΚΑΒΑ περιτριγυρισμένη από πανύψηλα τείχη, πλατείες με εντυπωσιακά κτίρια, δαιδαλώδη πλακόστρωτα δρομάκια, όμορφα πυργόσπιτα που όλα αυτά συνθέτουν ένα μοναδικό σκηνικό.

Συνεχίσαμε με το κάστρο των ΙΠΠΟΤΩΝ ΤΟΥΡΑΙΝΤΕ και επισκεφθήκαμε το καταπράσινο περιβάλλον της ΣΙΓΚΟΥΛΤΑ με το παλαιό Δημαρχείο και τον υπέροχο κήπο.

Το απόγευμα στην ελεύθερη ώρα μας γευθήκαμε την καταπληκτική μπύρα της Λετονίας σε μαγαζάκια στην πλατεία, πραγματικά παραμυθένια με λουλουδία και ζωντανή μουσική, κουκουλωμένοι με κουβέρτες που είχαν όλα τα μαγαζιά κάθε ένα και διαφορετικό χρώμα (κόκκινες, μωβ, μπλε, καρό.....) παρ' όλο που φορούσαμε μπουφάν. Εκεί πραγματικά διασκεδάσαμε και γελάσαμε με την καρδιά μας.

Συνεχίζοντας την άλλη μέρα με προορισμό την ΛΙΘΟΥΑΝΙΑ και το μαγευτικό ΒΙΑΝΙΟΥΣ την πρωτεύουσα της, σταματήσαμε στο ανάκτορο ΡΟΥΝΤΑΛΕ, βρέξαμε τα πόδια μας στα νερά της Βαλτικής στην παραθαλάσσια πόλη ΓΙΟΥΡΜΑΛΑ που θεωρείται η κοσμοπολίτικη λουτρόπολη με το υπέροχο φυσικό περιβάλλον, τις βίλες με τους πανέμορφους κήπους και επισκεφθήκαμε την ΚΑΟΥΝΑ, την δεύτερη μεγαλύτερη πόλη της Λιθουανίας με το μεγάλο αμυντικό κάστρο του 13ου αιώνα ατενίζοντας πανοραμικά την πόλη.

Η μετάβαση μας στην περιοχή ΤΡΑΚΑΪ μας αποκάλυψε μια πόλη κυριολεκτικά κτισμένη πάνω στο νερό, περιτριγυρισμένη από λίμνες, μικρά νησάκια και μεσαιωνικά κάστρα με το σημαντικότερο αυτό που επισκεφθήκαμε στο νησάκι της λίμνης ΓΚΑΛΒΕ, ένα πραγματικό παραμυθένιο τοπίο.

Πετώντας προς Αθήνα μέσω Φραγκφούρτης, επισκεφθήκαμε και αυτήν μια και είχαμε αρκετό χρόνο στη διάθεσή μας, γνωρίζοντας από κοντά την πόλη με την Ευρωπαϊκή Κεντρική Τράπεζα.

Πράγματι αυτή η εκδρομή με τις τόσο πλούσιες εικόνες που μας προσέφερε, μας γέμισε από χαρά, ευχαρίστηση και γνώσεις σχετικά με τη ζωή και την κουλτούρα των Βαλτικών Χωρών.

Πιστεύω ότι όλοι μας γυρίσαμε πίσω στην Πατρίδα με όμορφες αναμνήσεις και εμπειρίες.

Ευχαριστώ το Φ.Ο.Ν.Ι για άλλη μια φορά και τους ακούραστους ανθρώπους του για την πραγματικά εξαιρετική αυτή εκδρομή.

Τους εύχομαι να είναι πάντα καλά γεμάτοι όρεξη και ιδέες για νέους προορισμούς

Το Οδοιπορικό του Φυσιολατρικού Ομίλου Ν. Ιωνίας στην ΚΥΘΝΟ

Από την έφορο πολιτιστικών
Καίτη Ευκλείδου

Μπορεί η λαϊκή ρήση να λέει από « Μάρτη Καλοκαίρι και από Αύγουστο Χειμώνα» παρόλα αυτά, ο Φυσιολατρικός Όμιλος Ν. Ιωνίας, τόλμησε να αποδράσει στην πανέμορφη Κύθνο με τις ρεματιές της γεμάτες μικροδάφνες, τους γραφικούς όρμους με τις δαντελωτές παραλίες, τις αμέτρητες εκκλησίες και τα γραφικά χωριά της.

Ξεκινήσαμε πρωί-πρωί στις 11/9 την Παρασκευή από το Λαύριο και με ενδιάμεσο σταθμό τη Τζιά φτάσαμε στο Μέριχα, το λιμάνι της Κύθνου. Από εκεί το λεωφορείο μας πήγε στα Λουτρά όπου και παραμείναμε. Τα Λουτρά είναι ένα γραφικό λιμανάκι με υπέροχες παραλίες, ταβέρνες, ουζερί, καφετέριες, κατάλληλο και για νυκτερινές εξόδους. Επίσης υπάρχουν και οι ιαματικές πηγές το λεγόμενο υδροθεραπευτήριο των Λουτρών με τους μαρμάρινους λουτήρες, τους οποίους είχαν χρησιμοποιήσει στο παρελθόν ο Όθωνας και η Αμαλία. Αφού ξεκουραστήκαμε το βράδυ κατευθυνθήκαμε προς τη Χώρα την πρωτεύουσα του νησιού. Κάναμε βόλτα στα σοκάκια της με τα κάτασπρα σπίτια, αγοράσαμε τοπικά προϊόντα και καταλήξαμε να τρώμε τα νόστιμα τοπικά εδέσματα.

Την επόμενη μέρα ξεκινήσαμε για τη Δρυσπίδα το κεφαλοχώρι της Κύθνου. Εκεί θαυμάσαμε τα στενά δρομάκια, τις ανηφοριές και τις κατηφοριές, τις εκκλησίες, επισκεφτήκαμε το σπήλαιο Καταφύκι και αφού καταλήξαμε στην πλατεία ήπιαμε το καφέ μας και αγοράσαμε τις τοπικές πήλινες κατασκευές. Από εκεί ολοταχώς για την Παναγία Κανάλα. Τι ομορφιά και αυτή, σε ένα πευκοδάσος ξεφτυρώνει το εκκλησάκι της Παναγίας. Ανάψαμε το κεριό μας προσκυνήσαμε και μετά κατεβήκαμε προς το λιμανάκι για να κάνουμε το μπάνιο μας. Ήταν ένα λιμανάκι απάνεμο σε συνδυασμό με τις υπέροχες ακτές, το πράσινο και το απέραντο γαλάζιο. Η Επιστροφή μας στο ξενοδοχείο έγινε χωρίς γιατί το βράδυ είχαμε το καθιερωμένο γλέντι μας στο Μέριχα.

Ήρθε και η μέρα της επιστροφής. Είλικρινά λυπηθήκαμε που αφήναμε αυτό το ωραίο νησί και τους τόσο φιλόξενους κατοίκους του. Όλοι και οι 43 μας, γυρίσαμε στα σπίτια μας χαρούμενοι και ευχαριστημένοι με την υπόσχεση ότι θα ξαναπάμε.

ΑΜΥΓΔΑΛΙΑ-ΕΡΑΤΕΙΝΗ

Από την έφορο πολιτιστικών
Καίτη Ευκλείδου

Η καινούργια απόδραση του Φυσιολατρικού Ομίλου Ν. Ιωνίας αυτή τη φορά είναι σύντομη, είναι μία ημερήσια περιηγητική εκδρομή στην Αμυγδαλιά, Μονή Κουτσουρού και Ερατεινή που έγινε Κυριακή 4 Οκτωβρίου 2015. Όλοι μας πρωί-πρωί στο ραντεβού μας στο γνωστό μέρος και στις 7.30 π.μ. αναχωρήσαμε. Ο καιρός ήταν με το μέρος μας, υπέροχος, ούτε συννεφάκι. Ο πρώτος μας σταθμός ήταν για καφέ έξω από τη Λειβαδιά.

Ο επόμενος σταθμός ήταν η Μονή Κουτσουρού που βρίσκεται 5 χιλιόμετρα από το χωριό Αμυγδαλιά. Η Αμυγδαλιά είναι ένα παραδοσιακό χωριό που αποτελεί συνήθη προορισμό καλοκαιρινών διακοπών. Ο δρόμος βέβαια προς τη Μονή δεν ήταν και ο καλύτερος, ήταν ένας επαρχιακός δρόμος με αρκετές στροφές. Η Μονή είναι χτισμένη πάνω σε μια βραχώδη εξέδρα του βουνού Κουτσουρός, σε υψόμετρο 900 μέτρων, σε περίοπτη θέση με καταπληκτική θέα προς ολόκληρο τον Κορινθιακό κόλπο και τη Βόρεια Πελοπόννησο. Φτάνοντας εκεί εκπρόσωπος της Μητρόπολης Φωκίδος όχι μόνο μας ξενάγησε στους χώρους του Μοναστηριού αλλά μας μίλησε και για την ιστορία του. Αφού οι καλόγριες μας φιλέψαν καφέ με βουτήματα, τους ευχαριστήσαμε και φύγαμε ολοταχώς για την Ερατεινή.

Μην ξεχνάμε ότι η θερμοκρασία ήταν 29° και έπρεπε να κάνουμε και το μπάνιο μας στη θάλασσα. Φτάνοντας στην πανέμορφη Ερατεινή άλλοι καθίσανε για φαγητό για να το απολαύσουν περισσότερο και άλλοι προτίμησαν να κάνουν το μπάνιο τους και μετά να πάνε για φαγητό. Η καθαρή παραλία και η όμορφη γύρω φύση με τα ξενοδοχεία, τα εστιατόρια, τα μπαρ, τις καφετέριες έχουν καταστήσει την Ερατεινή ένα αξιόλογο καλοκαιρινό θέρετρο.

Στην επιστροφή μας περάσαμε να χαιρετίσουμε και την πανέμορφη γνωστή μας Ιτέα, κάναμε ένα σύντομο σταθμό και από εκεί επιστροφή για την Ν. Ιωνία.

Όλοι μας, παρόλη την κούραση μας, ήμασταν χαρούμενοι και χαμογελαστοί με την ευχή για μια επόμενη σύντομη εξόρμηση.

Για την όλη οργάνωση της εκδρομής υπεύθυνη ήταν η Αρχηγός κα Τσοντάνογλου Βάσω μαζί με την Υπαρχηγό κα Ευκλείδου Καίτη.

ΑΙΔΗΨΟΣ – ΛΙΧΑΔΟΝΗΣΙΑ / 27-28 Ιουνίου 2015

Από την Μαρία Βεργοπούλου

Βόρειος Εύβοια, Αιδηψός, Λιχαδονήσια. Μία νοσταλγία χρόνων επιτέλους πραγματοποιήθηκε, με πολύ μεράκι διάθεση και κέφι.

Η αναχώρηση έγινε παρά το ξενύχτι της προηγούμενης μέρας λόγω πολιτικών γεγονότων. Αφήσαμε για λίγο πίσω όλα τα προβλήματα και κοιτάξαμε να απολαύσουμε την εκδρομή μας.

Η Αιδηψός είναι η αρχόντισσα της Β. Εύβοιας και μία επίσκεψη σε αυτή μπορεί να ικανοποιήσει και τον πιο δύσκολο ταξιδιώτη. Η έκπληξη όμως της εκδρομής ήταν τα Λιχαδονήσια με τα γαλαζοπράσινα νερά τους και την ωραία παραλία τους, αλλά και τη πανέμορφη φώκια Monahus-Monahus που

συντρόφευσε για λίγο την παρέα του Φυσιολατρικού.

Όλοι οι φίλοι διασκέδασαν με την ψυχή τους σε αυτή την εκδρομή. Ακόμη και στο τρενάκι της παραλίας της Αιδηψού ανέβηκαν και έπαιζαν και γέλασαν σαν μικρά παιδιά.

Η επιστροφή το βράδυ της Κυριακής έγινε μέσα από την καταπράσινη φύση της Κεντρικής Εύβοιας. Ο ήλιος με τα παιχνιδίσματα του μας συνόδευσε σχεδόν σε όλη μας την διαδρομή. Οι ευχές για καλό καλοκαίρι!!!!!! ακούστηκαν από όλους μας, και δώσαμε την υπόσχεση να ξαναβρεθούμε στις επόμενες εκδρομές του ΦΟΝΙ.

Βόλτα, του Φυσιολατρικού Ομίλου Ν. Ιωνίας, στο Ιστορικό Κέντρο της Αθήνας και στο λόφο της Ακρόπολης

Κυριακή 10 π.μ. 18 Οκτωβρίου 2015

Από την έφορο πολιτιστικών Καίτη Ευκλείδου

Το Πολιτιστικό Τμήμα του Ομίλου μας αποφάσισε να μας κάνει μια βόλτα σε ένα μέρος του Ιστορικού Κέντρου της Αθήνας και στο βραχώδη βράχο της Ακρόπολης. Σε όλους μας μικρούς και μεγάλους ζύπνησε μνήμες από το παρελθόν και πειρασμούς από το παρόν. Ένα πολύχρωμο ψηφιδωτό ανθρώπων από όλες τις φυλές του κόσμου συνέθεσαν την εικόνα του Ιστορικού Κέντρου της Αθήνας, που είναι βέβαιο ότι γοητεύει. Με τη βοήθεια της ξεναγού μας, γυρίσαμε το χρόνο πίσω, στην παλιά Αθήνα, αυτή του 19ου αιώνα, στους ρυθμούς εκείνης της εποχής. Τότε, που το σημερινό Ιστορικό Κέντρο αποτελούσε την καρδιά της κοινωνικής, οικονομικής, πολιτικής, ψυχαγωγικής αλλά και πολιτισμικής ζωής της Αθήνας. Κάτι που κράτησε για περισσότερα από 170 χρόνια και γι' αυτό σήμερα, κάθε οδός, κάθε πεζόδρομος, κάθε στενό έχει τη δική του ιστορία να διηγηθεί. Θα δούμε πως μπλέκεται αρμονικά το «χτες» με το «σήμερα».

Το ραντεβού μας 10.00 το πρωί στο Parking του Διόνυσου. Μας παρέλαβε η ξεναγός η κα Τόγκα, βγάλαμε τα εισιτήρια και μπήκαμε στο χώρο της Ακρόπολης.

Τα μνημεία της Ακρόπολης, αρμονικά συνδυασμένα με το φυσικό περιβάλλον, αποτελούν μοναδικά αριστουργήματα της αρχαίας αρχιτεκτονικής, που εκφράζουν πρωτοποριακούς

συσχετισμούς ρυθμών και τάσεων της κλασικής τέχνης και επηρέασαν την πνευματική και καλλιτεχνική δημιουργία για πολλούς αιώνες αργότερα. Η Ακρόπολη του 5ου αι. π.Χ. αποδίδει με τον τελειότερο τρόπο το μεγαλείο, τη δύναμη και τον πλούτο της Αθήνας στην εποχή της μεγαλύτερης ακμής της, το "χρυσό αιώνα" του Περικλή. Θαυμάσαμε τον Παρθενώνα σχεδιασμένο από τον Ικτίνο με συνεργάτη τον Καλλικράτη. Την ευθύνη του γλυπτού διάκοσμου και του χρυσελεφάντινου αγάλματος της Αθηνάς είχε ο διάσημος γλύπτης Φειδίας. Το επόμενο μνημείο που αντικρύσαμε ήταν το Ερέχθειο με τις δεσπόζουσες και πασίγνωστες Καρυάτιδες.

Τελειώνοντας από το βράχο της Ακρόπολης, κάνουμε μία μικρή στάση για καφέ και κατευθυνθήκαμε προς τα Αναψώτικα, μια γραφική λιλιπούτεια συνοικία της Αθήνας σκαρφαλωμένη στη βορειοανατολική πλευρά του βράχου της Ακρόπολης. Εκεί ξεπρόβαλε και το Μετόχι του Παναγίου Τάφου, ο πρώτος ναός στον οποίο φτάνει το Άγιο Φως από τα Ιεροσόλυμα το βράδυ της Ανάστασης. Σε μικρή απόσταση βλέπουμε το Ναό Αγίων Ασωμάτων στο Θησείο, τη Ρωμαϊκή Αγορά, τους Αέρηδες, τη Βιβλιοθήκη του Αδριανού και καταλήγουμε στο Μοναστηράκι όπου εκεί σκορπιστήκαμε σε διάφορα ταβερνάκια για να φάμε και να ξεκουραστούμε.

Εκδρομές και εκδηλώσεις που πραγματοποιήσαμε

ΑΝΔΡΟΣ



ΒΑΛΤΙΚΕΣ ΧΩΡΕΣ



ΚΙΣΣΑΒΟΣ



ΚΙΣΣΑΒΟΣ



ΦΑΡΑΓΓΙ ΦΛΑΜΠΟΥΡΙΤΣΑΣ



ΒΑΛΤΙΚΕΣ ΧΩΡΕΣ



ΕΡΑΤΕΙΝΗ



ΚΥΘΝΟΣ



ΛΙΧΑΔΟΝΗΣΙΑ



ΛΙΧΑΔΟΝΗΣΙΑ



ΦΑΡΑΓΓΙ ΦΛΑΜΠΟΥΡΙΤΣΑΣ



ΠΛΑΚΑ



ΤΡΑΠΕΖΙΚΟ ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟΙ

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

GR3901720350005035061788596



Επιπλα
ΤΗΝΙΑΚΟΣ

Οικονομία για το σήμερα,
έξυπνες επιλογές
για μια ολόκληρη 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