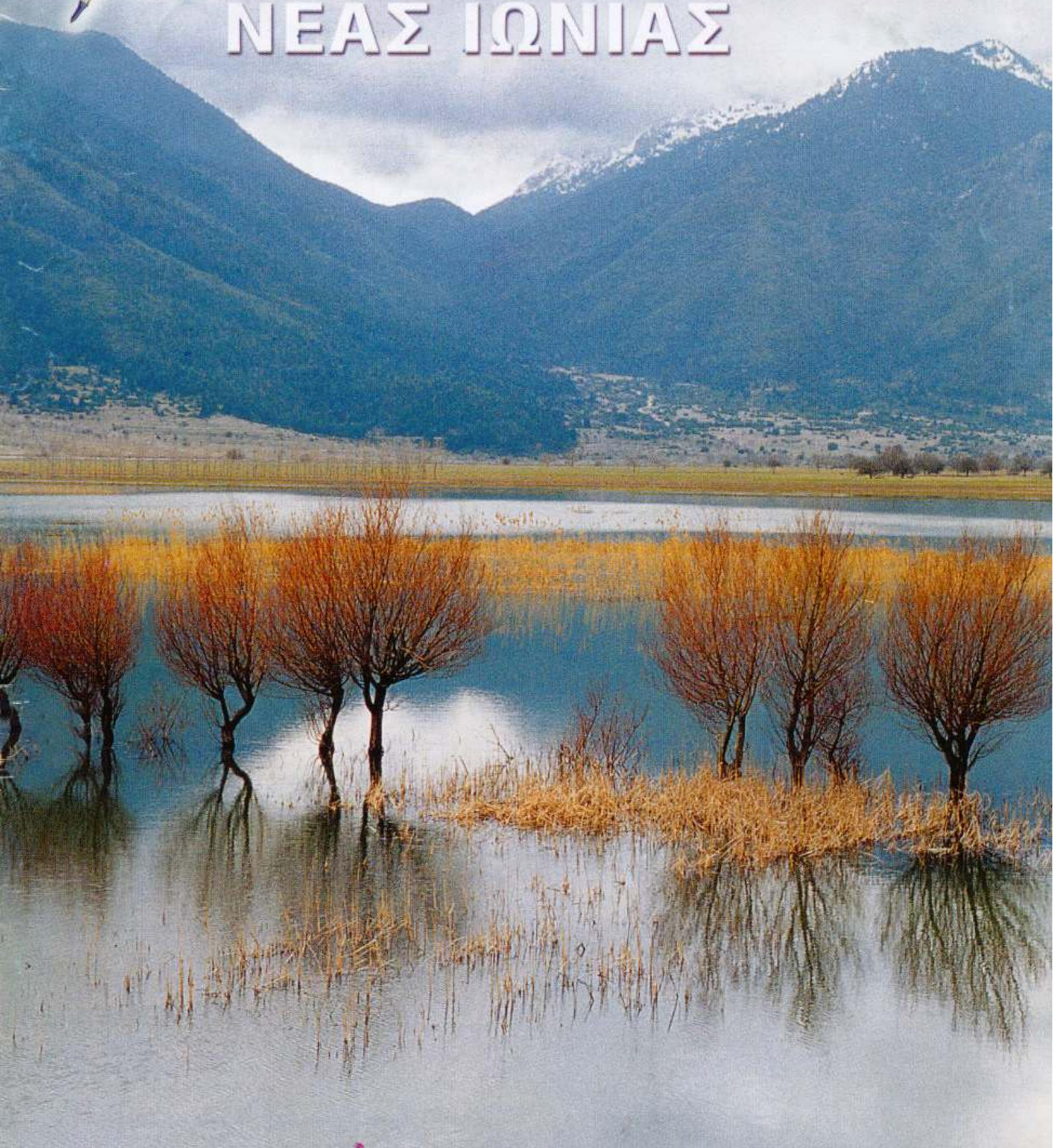




ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ

ΝΕΑΣ ΙΩΝΙΑΣ



ΤΕΥΧΟΣ 3ο • ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ-ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ-ΜΑΡΤΙΟΣ 2004

ΠΡΟΤΥΠΟ ΛΟΓΙΣΤΙΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ



- ΜΗΧΑΝΟΡΓΑΝΩΣΗ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ
- ΕΠΙΒΛΕΨΗ Α.Ε.
- ΤΗΡΗΣΗ ΒΙΒΛΙΩΝ Α,Β,Γ
- ΦΟΡΟΛΟΓΙΚΕΣ ΔΗΛΩΣΕΙΣ

Π. ΠΑΝΑΓΙΩΤΟΠΟΥΛΟΣ
Α. ΠΑΡΑΣΚΕΥΟΠΟΥΛΟΣ
Χ. ΧΟΜΠΑΣ

ΑΓ. ΦΩΤΕΙΝΗΣ 46, Ν. ΙΩΝΙΑ
ΤΗΛ. 210-2796491-165-447
ΠΑΡΑΠΛΕΥΡΩΣ ΕΦΟΡΙΑΣ Ν. ΙΩΝΙΑΣ



ΠΡΟΤΥΠΟ ΚΕΝΤΡΟ
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

ΒΙΟΚΙΝΗΣΗ

ΚΕΜΕΡΙΔΟΥ - ΚΥΡΙΤΣΗ ΚΑΤΕΡΙΝΑ
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΡΙΑ

Ζ. ΠΗΓΗΣ 32-ΚΑΛΟΓΡΕΖΑ
Τηλ. 210.2711266

ΑΠΟΣΤΟΛΙΔΗΣ ΚΩΣΤΑΣ

- ♦ Ζάντες
- ♦ Ελαστικά
- ♦ Μοτοελαστικά
- ♦ Ευθυγραμμίσεις μπροστινού συστήματος
- ♦ Αμορτισέρ
- ♦ Ελατήρια
- ♦ Ορυκτέλαιο
- ♦ Μπαταρίες
- ♦ Καταλύτες
- ♦ Εξατμίσεις
- ♦ Λάμπες
- ♦ Υαλοκαθαριστήρες

ΚΤΕΟ



Μακεδονίας 8, Ν. Ιωνία
Τηλ. 210-2520228

Ατοκές δόσεις
από 6-12 μήνες
Σας συμφέρει!

Πωλήσεις Φωτογραφικών Ειδών

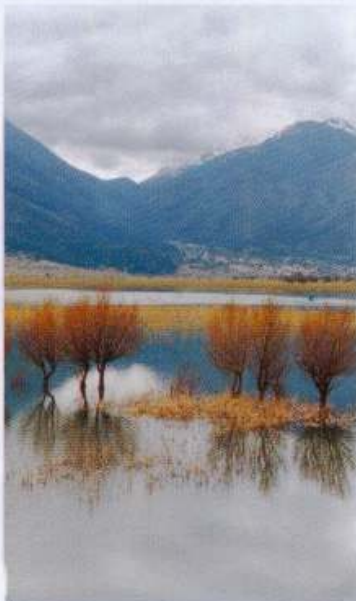


**ΣΙΜΟΣ
ΚΟΝΤΑΡΑΣ**

σε **30'**

εμφάνιση - εκτύπωση

Ελ. Βενιζέλου 128, Ν. Ιωνία
Τηλ. 210-2775363, Κιν. 697 4477896



ΦΩΤΟ ΕΞΩΦΥΜΟΥ

Από το Λεύκωμα της κ. Ρένας
Ασλάνογλου - Παπαδοπούλου
με θέμα «ΑΝΤΑΝΑΚΛΑΣΕΙΣ»



**ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟΣ
ΟΜΙΛΟΣ Ν. ΙΩΝΙΑΣ**

ΤΕΥΧΟΣ 3ο-Ιανουάριος 2004

ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

ΜΕΣΟΛΟΓΓΙΟΥ 40

Ν. ΙΩΝΙΑ

ΤΗΛ. 210 2775367

www.ionianet.gr/foni

e-mail: foni@ionianet.gr

Υπεύθυνος έκδοσης

Θεόδωρος Τσεσμελής

Σύμβουλος έκδοσης

ΙΩ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΕΣ

Παραγωγή

ΙΩΝΙΚΗ ΕΚΔΟΤΙΚΗ

Τηλ. 210-27771777



Ο ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ
Ν. ΙΩΝΙΑΣ

σας εύχεται

ΧΡΟΝΙΑ ΠΟΛΛΑ

&

ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΟΣ

Ο ΚΑΙΝΟΥΡΓΙΟΣ ΧΡΟΝΟΣ

Εκδηλώσεων

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ - ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ - ΜΑΡΤΙΟΣ



Κοπή Πίττας

ΚΥΡΙΑΚΗ 11/1/2004

Φέτος η κοπή της πρωτοχρονιάτικης πίττας θα γίνει στο κέντρο «ΕΛΛΗΝΙΚΟΝ» που βρίσκεται στην οδό Αγίας Παρασκευής 124, Χαλάνδρι, κοντά στην πλατεία Κένεντι. Η κοπή θα πραγματοποιηθεί στις 14.00 και θα επακολουθήσει συνεστίαση και χορός με ζωντανή μουσική,



Αγ. Πέτρος - Μονή Μαλεβής - Π. Άστρος

25/1/2004 Τουριστική μονοήμερος

Εκδρομή 1352

- Αναχώρηση από Ν. Ιωνία στις 08.00
- Στάση στη Νεμέα για καφέ.
- Διαδρομή μέσω Άργους, Άστρους.
- Επίσκεψη στη Μονή Λουκούς, στην έπαυλη του Ηρώδη του Αττικού.
- Επίσκεψη στο χωριό Δολιανά, όπου υπάρχει και δασικό χωριό.
- Επίσκεψη στην μονή Μαλεβής.
- Γεύμα στο πανέμορφο ορεινό χωριό του Πάρνωνα, στον Άγιο Πέτρο.
- Καφές και περίπατος στο Παράλιο Άστρος.
- Επιστροφή στη Ν. Ιωνία γύρω στις 21.00

Ανατολικά του Κισσάβου. Τμήμα πεζοπόρων ξεκινά πορεία.
28-30/9/2003

Αρχηγός: Χατζηαποστόλου Κώστας

& Εκδρομών 2004



Καλέτζι
8-9/11/03

Κύμη, το μπαλκόνι του Αιγαίου

8/2/2004 Τουριστική μονοήμερος, Εκδρομή 1353

- Αναχώρηση από Ν. Ιωνία στις 08.00
- Στάση στο Λευκαντί για καφέ.
- Άφιξη στην Κύμη και ξενάγηση στο λαογραφικό μουσείο, στην εκκλησία της Παναγίας της Λιαουτσάνισσας, στο σπίτι του γιατρού Παπανικολάου.
- Προσκύνημα στα μοναστήρια του Άγιου Παντελεήμονα και της Μεταμόρφωσης του Σωτήρα (γυναικείο, λίγο έξω από την Χηλή).
- Επίσκεψη στον γραφικό οικισμό της Χηλής με τις κρεμαστές ψαρόβαρκες στα σπίτια.
- Επίσκεψη στο Χωνευτικό με τα ιαματικά νερά.
- Γεύμα στην πανέμορφη Πλατάνα.
- Περίπατος στο Βίταλο ή στο Μετόχι.
- Η εκδρομή μας θα κλείσει με καφέ ή ουζάκι στην Χαλκίδα.

- Επιστροφή στην Ιωνία περίπου στις 21.00
Αρχηγός: Χομπάς Νίκος

Σύντομο οδοιπορικό της Χρυσούλας Χομπά

Κύμη, η μοναδική θαλάσσια διέξοδος της Εύβοιας στο Αιγαίο, η ναυτική πύλη του δεύτερου μεγαλύτερου νησιού στην ανοιχτή βαθιά θάλασσα. Μία πόλη - μπαλκόνι στο Αιγαίο με το υπέροχο λαογραφικό μουσείο, με την ευρύχωρη πλατεία της, τις μεγάλες πέτρινες εκκλησίες και πάνω από όλα την εκπληκτική θέα στο απέραντο Αιγαίο. Σήματα κατατεθέντα της Κύμης, τα διάσημα σύκα της και ο τραγανός βουτυράτος μπακλαβάς.



Συνεστιάση 17/10/03 στο κέντρο ΒΑΒΑΙ, Παλαιό Ηράκλειο.

ΠΛΑΝΗΤΑΡΙΟ

ΚΥΡΙΑΚΗ 15/2/2004

Επίσκεψη στο Πλανητάριο στις 10.30 για την παρακολούθηση της πολύ ενδιαφέρουσας παράστασης, με τα νέα ψηφιακά μηχανήματα. Θα ακολουθήσει ουζάκι σε κέντρο της περιοχής. Για περισσότερες πληροφορίες στο σύλλογο.



Υπεύθυνη εκδήλωσης: Ματσαγκάνη Άννα



Απόκριες με τους Γενιτσαραίους των Λεχαινών Ηλείας

21-22-23/2/2004 3ήμερη τουριστική εκδρομή Εκδρομή 1354

1η ημέρα. ΑΘΗΝΑ - ΑΡΧ. ΟΛΥΜΠΙΑ

- Αναχώρηση από Ν. Ιωνία στις 07.30
- Στάση για καφέ στο Αρτεμίσιο.
- Γεύμα μετά τη Βυτίνα πιθανότατα στα Λαγκάδια.
- Άφιξη στην Αρχαία Ολυμπία και επίσκεψη του αρχαιολογικού χώρου.
- Εγκατάσταση στο ξενοδοχείο μας.
- Το βράδυ δείπνο στο χωριό της Ολυμπίας ή στο ξενοδοχείο.

2η ημέρα. Στα ΛΕΧΑΙΝΑ με τους ΓΕΝΙΤΣΑΡΑΙΟΥΣ

- Μετά το πρόγευμα θα ξεκινήσουμε για τα Λεχαινά μέσω Πύργου.
- Στα Λεχαινά θα παρακολουθήσουμε το καρναβάλι των Γενιτσαραιών και θα επισκεφθούμε το λαογραφικό μουσείο.
- Γεύμα στην τεχνητή λίμνη Πηνειού ή στο Κατάκωλο.
- Επιστροφή στο ξενοδοχείο για ανάπαυση.
- Το βράδυ αποκριάτικο γλέντι σε μαγαζί της Ολυμπίας.





3η ημέρα. ΚΑΘΑΡΗ ΔΕΥΤΕΡΑ στη ΚΑΡΥΤΑΙΝΑ

- Μετά το πρόγευμα παίρνουμε το δρόμο της επιστροφής.
- Επίσκεψη στην ιστορική Δημητσάνα με το μουσείο υδροκίνησης.
- Καφές, λαγάνα και χαλβάς στη Στεμνίτσα, το χωριό της αργυροχοΐας.
- Τα κούλουμα θα τα περάσουμε στην ταβέρνα της καρβουναρείκης Παναγιάς, έξω από την Καρύταινα.
- Επιστροφή στην Ν. Ιωνία μέσω Μεγαλόπολης, με ενδιάμεση στάση για καφέ.

Αρχηγός εκδρομής: Χατζηαποστόλου Κώστας



Πινειός - Rafting

6-7/3/2004 Εκδρομή Νεολαίας 2ήμερη, Εκδρομή 1355

Σάββατο 6/3/2004

Αναχώρηση από Ν. Ιωνία στις 07:30.

Στάση 1/2 ώρας για καφέ, αμέσως μετά την Λαμία.

Γεύμα στον Παλιό Παντελεήμονα.

Άφιξη στα Αμπελάκια και εγκατάσταση στους

Ξενώνες. Το βράδυ δείπνο στα Αμπελάκια.

Κυριακή 7/3/2004

Πρόγευμα 07:00 - 08:00. Αναχώρηση 08:15

Άφιξη στη διασταύρωση Μακρυχωρίου, όπου θα

μας παραλάβουν οι άνθρωποι του Rafting.

Άφιξη στη Ροδιά για αλλαγή ενδυμασίας και έναρξη Rafting.

Άφιξη στον Παραπόταμο, μετά από διαδρομή 2 ωρών περίπου.

Πικ-νικ δίπλα στο ποτάμι, σε κιόσκι.

Επιστροφή στην Ν. Ιωνία, με ενδιάμεσες στάσεις, γύρω στις 21:30.

Αρχηγός: Οικονομίδης Κώστας.

Εκδηλώσεων & Εκδρομών

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ - ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ - ΜΑΡΤΙΟΣ



ΗΜΕΡΑ ΓΥΝΑΙΚΑΣ

ΔΕΥΤΕΡΑ 8/3/2004

Ο σύλλογος καλεί τις γυναίκες του Ομίλου, στα γραφεία του συλλόγου, για μία ζεστή βραδιά, με ομιλητές φιλόλογο και ιατρό γυναικολόγο, με θέματα, αντιστοίχως:

- Η γυναίκα στο διάβα του χρόνου
- Η γυναίκα πως θα διαβεί το χρόνο.

Υπεύθυνες εκδήλωσης:

Οι κυρίες του Δ.Σ.



ΑΓΩΝΑΣ ΔΡΟΜΟΥ

ΚΥΡΙΑΚΗ 14/3/2004

Ο Φυσιολατρικός Όμιλος Νέας Ιωνίας σε συνεργασία με τον αθλητικό οργανισμό του Δήμου μας και τον αθλητικό σύλλογο «Ανατολή», θα πραγματοποιήσει, όπως κάθε χρόνο, τον καθιερωμένο αγώνα δρόμου «Ο Γύρος της Νέας Ιωνίας». Η εκδήλωση αυτή πραγματοποιείται μέσα στα πλαίσια των εορταστικών εκδηλώσεων για το «Μπλόκο της Καλογρέζας». Δηλώσεις συμμετοχής και λεπτομέρειες για τον αγώνα, στα γραφεία του αθλητικού οργανισμού του Δήμου μας ή στα γραφεία του Ομίλου μας (Μεσολογγίου 40 - τηλ. 210 2775367).

Υπεύθυνος εκδήλωσης: Τσεσμελής Θεόδωρος



Από την Εκδήλωση για το Μπλόκο της Καλογρέζας.

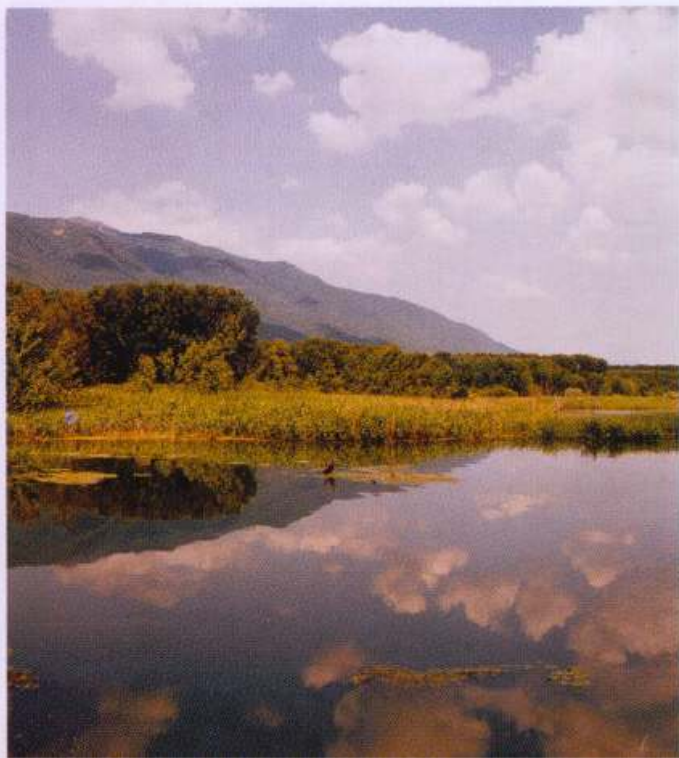


Έκθεση φωτογραφίας

17/3/2004 Τετάρτη

Στην αίθουσα της Ένωσης Σπάρτης Νέας Ιωνίας και ώρα 19.00, ο σύλλογός μας σε συνεργασία με τις εκδόσεις ΤΡΟΠΙΚΟΣ, θα πραγματοποιήσει έκθεση φωτογραφίας, από το λεύκωμα της κυρίας Ρένας Ασλάνογλου - Παπαδοπούλου με θέμα τις «**ΑΝΤΑΝΑΚΛΑΣΕΙΣ**»

Θα προηγηθεί ομιλία με θέμα τη χλωρίδα της Ελλάδας και εν συνεχεία η φωτογράφος θα σχολιάσει τα έργα της.



Κοιλάδα Νέστου - Ροδόπη

Εκδρομή 1356

25-26-27-28/3/2004, 4ήμερη Μικτή εκδρομή

1η ημέρα. ΑΘΗΝΑ - ΣΤΑΥΡΟΥΠΟΛΗ ΞΑΝΘΗΣ

- Αναχώρηση από Ν. Ιωνία στις 07.00
- Στάση για καφέ στη Στυλίδα ή στον Καραβόμυλο.
- Γεύμα στη Μεθώνη κοντά στην Κατερίνη.
- Απογευματινός καφές στη γραφική Καβάλα.
- Άφιξη στη Σταυρούπολη και στο γειτονικό χωριό των Κομνηνών, όπου και το ξενοδοχείο μας.
- Το βράδυ δείπνο στα Κομνηνά ή στο ξενοδοχείο. →

Εκδηλώσεων & Εκδρομών

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ - ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ - ΜΑΡΤΙΟΣ



- Εάν ο καιρός και ο δρόμος το επιτρέπει θα ανέβουμε ψηλότερα μέχρι το δασικό χωριό, που είναι φτιαγμένο όλο από κορμούς δέντρων, μέσα σε εκπληκτικό δάσος.
- Θα γίνει μικρή πεζοπορία 1 - 1,5 ώρα συνοδεία του οδηγού.
- Γεύμα στο Λειβαδίτη.
- Στην επιστροφή, μετά το Νεοχώρι, θα περάσουμε από το μακεδονικό κάστρο της Καλύβας και την Πασχαλιά.
- Επιστροφή στο ξενοδοχείο.
- Δείπνο στο ξενοδοχείο.

3η ημέρα. ΚΟΙΛΑΔΑ ΝΕΣΤΟΥ - ΞΑΝΘΗ

- Μετά το πρόγευμα θα ξεναγηθούμε στην Σταυρούπολη. Μακεδονικός τάφος, Λαογραφικό μουσείο και τηλεματικό δίκτυο.
- Στη συνέχεια θα επιβιβασθούμε στο τραίνο για την Ξάνθη, όπου θα περάσουμε τα φημισμένα στενά του Νέστου.
- Οι πεζοπόροι θα κατέβουν στο σταθμό των Λιβερών και θα πεζοπορήσουν μέχρι τους Τοξότες.
- Οι υπόλοιποι θα κατέβουν στους Τοξότες, όπου θα περιμένει το πούλμαν.
- Γεύμα στη Γαλάνη ή τους Τοξότες.
- Απογευματινή ξενάγηση και δείπνο στην Ξάνθη.
- Επιστροφή στο ξενοδοχείο στα Κομνηνά.

2η ημέρα. ΟΔΟΙΠΟΡΙΚΟ στην πανέμορφη ΡΟΔΟΠΗ

- Μετά το πρόγευμα θα ξεκινήσουμε για την Ροδόπη, έχοντας μαζί μας τοπικό οδηγό βουνού.
- Πρώτα θα επισκεφθούμε το χωριό Καρυόφυτο με το βυζαντινό γεφύρι και τον γραφικό νερόμυλο.
- Θα ανηφορίσουμε τη Ροδόπη προς την περιοχή Λειβαδίτης, όπου θα επισκεφθούμε τους τοπικούς καταρράκτες και το ονομαστό Δάσος της Χαϊντούς.

4η ημέρα. Ο ΔΡΟΜΟΣ της ΕΠΙΣΤΡΟΦΗΣ

- Μετά το πρόγευμα θα πάρουμε το δρόμο της επιστροφής.
- Στάση για καφέ κάπου στη Θεσ/κη.
- Γεύμα στον Παλαιό Παντελεήμονα.
- Απογευματινός καφές στα Καμένα Βούρλα.
- Άφιξη στην Ιωνία περίπου στις 22.00

Αρχηγός εκδρομής: Χομπάς Νίκος



Από την
εκδρομή
Τριταία Αχαΐας-Καλέτοι

Κοιλάδα Νέστου - Ροδόπη

Σύντομο οδοιπορικό, της Χρυσούλας Χομπά

Στην αγκαλιά των κατάφυτων παρυφών της Ροδόπης και σε μικρή απόσταση από τις όχθες του Νέστου, η γραφική Σταυρούπολη σε μαγεύει με την απλότητά της και τη ζεστή φιλοξενίας της. Από την Ξάνθη την χωρίζουν 25 χιλ. ανάμεσα σε δασωμένες πλαγιές και εκτάσεις με αρωματικά καπνά και με τον ποταμό Κόσσουνθο, με τα πέτρινα

γεφύρια του να μας συνοδεύει στο ταξίδι μας. Αξιοθέατα της περιοχής τα Κομνηνά, το Καρυόφυτο, ο Λειβαδίτης, το δάσος της Χαϊντούς. Πρωταγωνιστής της περιοχής ο ποταμός Νέστος με τους περίφημους μαϊάνδρους του, μεταξύ Σταυρούπολης και Τοξοτών, μία μοναδική διαδρομή με θέα τα στενά του Νέστου.

ΠΑΣΧΑ

5ήμερη
εκδρομή στο
πανέμορφο νησί
Μυτιλήνη.
Πληροφορίες
στο σύλλογο.

ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ 3μήνου ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ - ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ - ΜΑΡΤΙΟΥ 2004				
ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΕΣ	ΕΚΔΗΛΩΣΗ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ	ΤΥΠΟΣ	ΑΡΧΗΓΟΣ
ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ				
11	Κοπή πίτσας		Πολιτιστική	
25	Αγ. Πέτρος-Μονή Μαλεβής-Άστρος	Ημερήσια	Τουριστική	Χατζηποστόλου
ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ				
8	Κύμη	Ημερήσια	Τουριστική	Χομπάς Ν.
15	Πλανητάριο		Πολιτιστική	Ματσαγκάνη
21-22-23	Απόκριες με τους Γενιτσαραίους	3ήμερος	Τουριστική	Χατζηποστόλου
ΜΑΡΤΙΟΣ				
6-7	Rafting στον Πηνειό - Αμπελάκια	2ήμερος	Νεολαίας	Οικονομίδης
8	Ημέρα της Γυναίκας		Πολιτιστική	Κυρίες του Δ.Σ.
14	Αγώνας Δρόμου - Μολόκο Καλογρέζας		Πολιτιστική	Τσεσμελής
17	Έκθεση φωτογραφίας - Αντανακλάσεις		Πολιτιστική	Χατζηποστόλου-Χομπάς
25-26-27-28	Κοιλάδα Νέστου-Ροδόπη	4ήμερος	Μικτή	Χομπάς Ν.
ΑΠΡΙΛΙΟΣ				
8-9-10-11-12	Μυτιλήνη	5νθήμερος	Πασχαλινή	Τσεσμελής



Παρίσι, Αύγουστος 2003

ΠΑΡΙΣΙ

Ο «Φυσιολατρικός Νέας Ιωνίας» στην «Πόλη του Φωτός»

Οι εκδρομές του «Φυσιολατρικού» είναι πάντα ένα γεγονός για τη Νέα Ιωνία και τα μέλη του. Οι εκδρομές του εξωτερικού είναι μια γιορτή. Μα ετούτη η εκδρομή στο Παρίσι και στην Νορμανδία ήταν το «κάτι άλλο».

Όσοι προλάβανε να μπούμε στην «λίστα», πρωί-πρωί στις 18 Αυγούστου με τις βαλίτσες μας (Θεέ μου τι βαλιτσαριό ήταν κι αυτό!) μαζευτήκαμε στη Λεωφόρο Ηρακλείου. Φιλιά, χαιρετούρες, ευχές και γλυκιά προσμονή και αναμονή για καλό ταξίδι και επιτυχία της εκδρομής.

Το πούλμαν περνάει από την Αττική οδό και φθάνει στο «Ελευθέριος Βενιζέλος». Έκδηλη η ικανοποίηση όλων μας για τα έργα αυτά και για την Αθήνα του 2004.

Ύστερα από μια τρίωρη, ευχάριστη πτήση, φθάνουμε στο Παρίσι. Ακόμη κι όσοι έχουν ξαναπάει στο Παρίσι δεν μπορούν να κρύψουν τον ενθουσιασμό τους για την πόλη αυτή. Δρόμοι διάπλατοι, γεμάτοι δένδρα, όπου κυριαρχεί έντονα το Λατινικό στοιχείο, ανάμεσα στα παγκοσμίως γνωστά μνημεία το Sacre Coeur, το Champs Elysees και

φυσικά τον Πύργο του Άιφελ. Η πόλη των γκαλερί και των καμπαρέ με τις υπαίθριες καφετέριες και την υψηλή ραπτική μας εντυπωσιάζει. Κάναμε τη βόλτα μας στο Σηκουάνα, νιώσαμε τη ρομαντικότητα αυτής της πόλης που είναι το σπίτι των πλανόδιων καλλιτεχνών και είδαμε από κοντά την Θρυλική, βραδινή ζωή του Piggale. Ερωτευθήκαμε κι εμείς το Παρίσι, την πόλη του φωτός, της ζωής και της κουλτούρας. Από τον Πύργο του Άιφελ και το Μονπαρνέ χαρήκαμε την απεριόριστη θέα που προσφέρεται προς τις λεωφόρους και τους κήπους του Παρισιού. Εκπλαγήκαμε από το Λούβρο, τις Βερσαλλίες και περπατήσαμε στα σοκάκια της Μονμάρτης.

Οι κυρίες της παρέας δεν παρέλειψαν, ως συνήθως, να επισκεφθούν τα καταστήματα, να αυξήσουν τις βαλίτσες μας και να μειώσουν τα ευρώ μας.

Στην εκδρομή μας στην κοιλάδα του Λίγηρα, χαρήκαμε στην Amboise το παλάτι του Κλοβίς και στη συνέχεια στη Blois είδαμε το ομώνυμο παλάτι των κόμηδων. Μας κατέπληξε το κάστρο Chambord.

Ακολούθησε η επίσκεψη στην Disneyland. Νιώσαμε σαν μικρά παιδιά και χαρήκαμε το κάθε τι.

Μείναμε κατάπληκτοι από την εκδρομή μας στην Νορμανδία και από την επίσκεψή μας στις πόλεις Ντοβίλ, Τρουβίλ και Ονφλέρ. Ο Ατλαντικός πραγματικά καϊδεύει τις απίστευτου κάλλους ωραίες αυτές πόλεις.

Μα, όπως πάντα, τα ωραία τελειώνουν γρήγορα. Η εβδομάδα πέρασε και νάμαστε πάλι στην Ελλάδα μας. Κουρασμένοι αλλά ικανοποιημένοι για ότι είδαμε και χαρήκαμε, χαιρετηθήκαμε και δώσαμε ευχή και υπόσχεση για «πάντα τέτοια».

Στέφανος Λιβέρης

ΟΙ ΕΚΔΡΟΜΕΣ ΠΟΥ ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΣΑΜΕ ΤΗ ΧΡΟΝΙΑ ΠΟΥ ΠΕΡΑΣΕ!



Καστανιά - Λίμνη Φενεού 14/9/2003.



Στο καταφύγιο ΠΑΝ στα Χάνια Πηλίου 22/11/2003.



Κύπρος, Οκτώβριος 2003



Από την εκδρομή Πήλιο - Χάνια (καταφύγιο). Το πεζοπορικό τμήμα του συλλόγου μας σε μια στάση κατά τη διαδρομή Χάνια - Κισσός.

Ο ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΗΣ ΕΙΝΑΙ ΚΙ ΑΥΤΟΣ ΑΝΘΡΩΠΟΣ...

Αφορμή έλαβα για να γράψω αυτό που ακολουθεί από τη συμπεριφορά αρκετών φιλάθλων, μετά την αναγγελία του πρωταθλητού μας ΚΩΣΤΑ ΚΕΝΤΕΡΗ ότι δεν θα αγωνιστεί στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα του Παρισιού.

Θα αναφερθώ μόνο σε περιπτώσεις αθλητών στίβου, γιατί είναι πιο κοντά σε μένα αυτό το αντικείμενο. Ο,τι γράφω είναι καλοπροαίρετο και δεν έχω πρόθεση να θίξω κανένα. Απλά θέλω να ακουστεί και η δική μου άποψη, σαν μια άλλη άποψη.

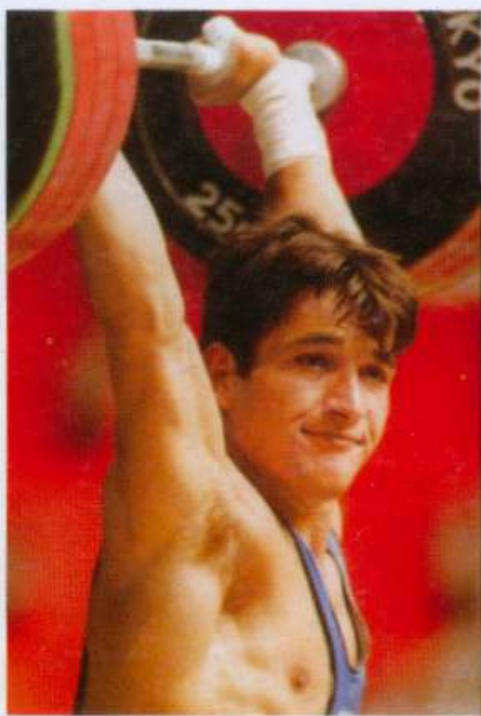
Δεν υπήρξα ποτέ πρωταθλητής, ούτε γνωρίζω προσωπικά τον Ολυμπιονίκη ΚΕΝΤΕΡΗ. Ημουν ένας απλός αθλητής του στίβου και παραμένω ένας αθλούμενος και ένας υποστηρικτής της αγνής πλευράς του κλασικού αθλητισμού.

Στο ΣΤΙΒΟ αυτά που ενθουσιάζουν τους φιλάθλους είναι κύρια οι καλές επιδόσεις, ο συναγωνισμός κατά

τη διάρκεια του αγώνα, η ωραία παρουσία του αθλητή, η κατάρριψη ενός ρεκόρ, η διεθνής νίκη του αθλητή, το ήθος του, η προσήνεια και η καταδεκτικότητα του και ίσως και κάποια άλλα πιο προσωπικά στοιχεία του. Πχ. οι δυσκολίες που πέρασε μέχρι να γίνει πρωταθλητής, οι τραυματισμοί του, η οικογενειακή του κατάσταση, η μόρφωσή του και οι στόχοι του.

Αυτά είναι κάποια όμως από τα στοιχεία του αθλητή-πρωταθλητή. Δεν είναι σίγουρα όλα. Σ' αυτά μένουμε εμείς οι φιλάθλοι, γιατί αυτά είναι πιο ευκολώνευτα από το δικό μας στομάχι, που είμαστε μαθημένοι να καθόμαστε σε μία εξέδρα και να απολαμβάνουμε ένα αγώνα ή σε μία πολυθρόνα σαλονιού και να παρακολουθούμε στην τηλεόραση τις προσπάθειες του αθλητή στο στίβο, που τύχη αγαθή τον έφερε να βρίσκεται εκεί.

Πίσω όμως απ' όλα αυτά υπάρχει μία ατέλειωτη σειρά άλλων ενεργειών και καταστάσεων, η οποία ή δεν πέφτει καθόλου στην αντίληψή μας ή την γνωρίζουν πολλοί λίγοι. Ο πρωταθλητής πριν να γίνει αυτό που σήμερα εμείς απολαμβάνουμε,



ήταν ένας μικρός αθλητής, με ή χωρίς ταλέντο, που αποφάσισε και επέλεξε το άθλημα του στίβου, σε κάποια στιγμή της νεανικής του ζωής. Μπαίνοντας στο στίβο κάθε φορά, κατά τις προπονήσεις ή τους αγώνες, είχε πάντοτε στο μυαλό του το πώς θα ξεπερνούσε τον εαυτό του. Στη συνέχεια ήθελε να νικήσει τους συναθλητές του συλλόγου του και αργότερα τους υπόλοιπους, στους αγώνες. Πρώτα είχε να παλέψει με τον ίδιο του τον εαυτό, ο οποίος ήταν και ο πιο δύσκολος αντίπαλος. Αυτός πολλές φορές ήταν που αντιστεκόταν και στα απλούστερα ζητήματα. Δεν πειθαρχούσε, δεν υπάκουε. Επρεπε να βρει ο αθλητής τρόπους να ξεπερνά τα διλήμματα, τους πειρασμούς της νιότης, της κόπωσης, της μοναξιάς, της μονοτονίας και του αβέβαιου. Επρεπε να βρει τρόπους να ξεπερνά διαρκώς τις δυνάμεις του, να ξεπερνά τις ενδείξεις των χρονομέτρων και των μέτρων. Επρεπε συνεχώς να υπακούει στις υποδείξεις του προπονητή του, που τον διόρθωνε, τον επέπληττε, τον παρότρυνε, τον συμβούλευε και τον φανάτιζε. Επρεπε αυτός να είναι πάντοτε συνεπής, πάντοτε εγκρατής, πάντοτε έτοιμος για το κάτι παραπάνω. Επρεπε να έχει αποθέματα δυνάμεων και ικανοτήτων. Επρεπε και τι δεν έπρεπε να έχει αυτός ο αθλητής, για να αξιωθεί κάποια στιγμή να γίνει πρωταθλητής. Και τότε που έπρεπε να απολαύσει τους καρπούς και τις δάφνες των κόπων του ήλθε ο μεγάλος τραυματισμός. Και τότε ξεκίνησε ένας άλλος πάλι αγώνας. Πάλι με τον ίδιο τον εαυτό του. Επρεπε να τον νικήσει εκ νέου. Γιατί τα πάντα του έδειχναν ότι είχε ξεπεράσει τα όριά του ή τα είχε αγγίξει επικίνδυνα. Κι εκείνος, μέσα σ'αυτή την αμφιβολία, την παραζάλη και την απογοήτευση, βρήκε το σθένος και ξεκίνησε σχεδόν από το μηδέν. Εψαξε και βρήκε τα ψήγματα του δικού του ΠΙΣΤΕΥΩ και μ'αυτά τα κατάλοιπα ξεκίνησε. Πάλι μόνος, με αντίπαλο τον εαυτό του. Ωρες αμέτρητες, μήνες και χρόνια. Και σε κάποια στιγμή βγήκε πάλι στην επικαιρότητα και ανέκραξε το ΠΑΡΩΝ. Και αποφάσισε να πρωταγωνιστήσει. Και έδωσε τη μάχη των προκρίσεων. Και έλαβε μέρος σε ημιτελικούς και τελικούς. Και διεσώθει ανάμεσα στα μεγαθήρια και μάλιστα τα νίκησε. Νίκησε τα τέρατα, νίκησε το κατεστημένο, νίκησε το αξεπέραστο. Ανακηρύχθηκε πρώτος νικητής, πρώτος και χρυσός, πρώτος και ημίθεος. Η απaráμιλλη στιγμή αυτή δεν θα λησμονηθεί ποτέ. Ούτε από τον ίδιο, ούτε από τα εκατομμύρια των φιλάθλων και τηλεθεατών. Ο μικρός αθλητής, από τη μικρή του πατρίδα, από τη μικρή του οικογένεια, έφθασε και έγινε ΟΛΥΜΠΙΟΝΙΚΗΣ,



ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΣ ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΗΣ. Χάρισε στη μικρή μας Ελλαδίτσα εθνική έπαρση. Οι απανταχού Έλληνες καμάρωσαν, λες και οι ίδιοι είχαν καταφέρει τον μεγάλο άθλο. Τον αγκάλιασαν και του έσφιξαν τα χέρια. Τον βράβευσαν και τον διπλοβράβευσαν. Εδώσαν το όνομά του σε πλοίο. Ήταν έτοιμοι να τον ανακηρύξουν ΑΓΙΟ. Και την αμέσως επόμενη στιγμή αποφάσισαν να τον ρίξουν στην πυρά. Χωρίς απολογία, χωρίς ελαφρυντικά, χωρίς σκέψη. Ούτε την ελάχιστη χάρη δεν του έκαναν. Να τον αφήσουν στην πίκρα του και την μοναξιά του. Ήθελαν οπωσδήποτε να τον κάψουν. Ήταν απόλυτα σίγουροι ότι είναι ένοχος της εσχάτης προδοσίας και του άξιζε η εσχάτη των ποινών. Ήταν απόλυτα βέβαιοι ότι φυγομάχησε, αυτός που πριν πολύ λίγο καιρό είχε κάνει τις κερκίδες να πάλλονται και τους φιλάθλους να ριγούν. Ήταν όλοι αυτοί οι «φιλάθλοι» και ειδικόι και γνώστες και αρμόδιοι και αναμφισβήτητα δίκαιοι.

Αγαπητοί Έλληνες φιλάθλοι, ποιόν θέλαμε να κάψουμε; Ποιόν προσβάλλαμε με την καταπρόσωπη επίθεσή μας; Ποιόν αμφισβήτησαμε;

Μήπως αυτόν που λατρέψαμε, αυτόν που κι εμείς δημιουργήσαμε; Μήπως το δικό μας παιδί; Μήπως



δεν σκεφθήκαμε καθόλου ή μήπως κρύβουμε μέσα μας κάτι άλλο; Μήπως όταν τον τιμούσαμε θέλαμε απλά να προβληθούμε εμείς και όχι ο πρωταθλητής και η μοναδικότητά του; Γιατί τον αποθεώσαμε; Ο πρωταθλητής δεν απαίτησε τις ιδιαίτερες τελετές, τις δικές μας φιέστες. Του ήταν αρκετή η αναγνώριση στο στίβο που αγωνίστηκε. Η πολιτεία και οι νόμοι έχουν κατασκευάσει όλα τα υπόλοιπα που θεωρούμε ότι είναι προνόμια για τους πρωταθλητές. Τα πολλά εκατομμύρια, οι θέσεις στον Ελληνικό στρατό, η μελλοντική εξασφάλιση, οι σπόνσορες και η εμπορευματοποίηση του ειδώλου του πρωταθλητή είναι θεσμοθετημένα κίνητρα που θα έπρεπε να απασχολήσουν τους «αρμόδιους» που τα θέσπισαν.

Εμείς οι φίλαθλοι έχουμε καθήκον να θυμόμαστε, να σεβόμαστε και να τιμούμε τον πρωταθλητή μας. Τον Έλληνα πρωταθλητή.

Ο ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΗΣ ΕΙΝΑΙ ΚΙ ΑΥΤΟΣ ΑΝΘΡΩΠΟΣ. Πρέπει να έχει το δικαίωμα της επιλογής του να αγωνιστεί ή να μην αγωνιστεί. Όσοι έχουν φορέσει αθλητικά παπούτσια και έστω και για μία φορά αγωνίστηκαν σε κάποιο αγώνισμα, πιστεύω ότι πρέπει περισσότερο να καταλαβαίνουν τον πρωταθλητή. Δεν νομίζω να λησμονούν το δικό τους άγχος, την αγωνία, τις αϋπνίες, ανορεξίες, τον εκνευρισμό και το πόσες φορές είπαν : «Κύριε, παρελθέτω απ' εμού το ποτήριον τούτο». Ο πρωταθλητής μας λοιπόν δεν έχει τέτοιο δικαίωμα; Γιατί; Μήπως γιατί μας στέρησε το θέαμα; Η μήπως περιμέναμε την ευκαιρία για να τον ρίξουμε στην πυρά; Είμαστε τόσο σίγουροι για τον λόγο της άρνησής του και τον καταδικάζουμε ανομολόγητα;

Μα ποιόν επιτέλους απορρίψαμε; Αυτόν που θέλαμε να μας δοξάσει; Και αν τον αδικήσαμε; Πώς αυτός ο ΑΝΘΡΩΠΟΣ θα ξαναμπεί στους στίβους και θα προετοιμαστεί για το μελλοντικό αγώνα του 2004; Για ποιόν θα αγωνιστεί; Για την πατρίδα του; Για τους

πατριώτες του; Για τον εαυτό του;

Ευτυχώς πιστεύω ότι ο Έλληνας πρωταθλητής έχει αντιληφθεί ότι αυτά που λέγονται κακόβουλα είναι απόψεις λιγοστών. Πολύ λίγων, που δεν μας εκπροσωπούν. Γιατί εμείς οι υπόλοιποι φίλαθλοι, οι πολλοί, έχουμε κατανόηση και αντίληψη. Όποιος ιδρώσε και γεύθηκε τη δοκιμασία του αγώνα σκέφτεται ακόμη πιο ώριμα. Συμμετέχει στον αγώνα και την προσπάθεια του πρωταθλητή.

Αγαπητοί Έλληνες φίλαθλοι ας επανορθώσουμε το σφάλμα μας. Δεν πρέπει ο Έλληνας πρωταθλητής να αισθάνεται κυνηγημένος από τους ίδιους τους Έλληνες φιλάθλους, των οποίων θέλει την αναγνώριση, το χειροκρότημα και την αγάπη. Στους μεγάλους στίβους των Ολυμπιακών Αγώνων δεν νικά κανείς μόνο με τις φυσικές του δυνάμεις, αλλά και με τις ψυχικές. Αυτές που δημιούργησε μόνος του στα τόσα χρόνια της ζωής του κι αυτές που του δημιουργήσαμε εμείς. Νομίζω ότι δεν πρέπει ο Έλληνας πρωταθλητής να αγωνιστεί με μόνο μέλημά του να μας αποδείξει ότι αυτός είχε δίκαιο. Η από εκδίκηση προς το κατεστημένο, που εμφάνισε ένστικτα θεατών αρένας. Πρέπει να τον εμπνεύσουμε. Πρέπει να είναι σίγουρος ότι είμαστε δίπλα του και θα είμαστε πάντοτε δίπλα του και όταν θα πάψει να είναι πρωταθλητής.

Οφείλουμε να έχουμε ευγενική συμπεριφορά προς κάθε αθλητή και ιδιαίτερα προς τους πρωταθλητές. Στο πρόσωπο του ΟΛΥΜΠΙΟΝΙΚΗ Κώστα Κεντέρη αντιπροσωπεύονται όλοι οι πρωταθλητές, των οποίων σε κάποια στιγμή το άστρο μεσουρανάει και στη συνέχεια η φωτεινή λάμψη του παραμένει στο αθλητικό στερέωμα. Εχουμε δικαίωμα να τους κρίνουμε. Πριν όμως να είμαστε κατηγορηματικοί πρέπει να έλθουμε και στη δική τους θέση.

Πρέπει ο πρωταθλητής να έχει το δικαίωμα της επιλογής. Γιατί **Ο ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΗΣ ΕΙΝΑΙ ΚΙ ΑΥΤΟΣ ΑΝΘΡΩΠΟΣ!!**

Με το σημείωμά μου αυτό συμπληρωματικά δηλώνω ότι καταδικάζω την χρήση κάθε αθέμιτου τρόπου και μέσου, για την επίτευξη επίδοσης ή διάκρισης, είτε λέγονται αναβολικά ή ενισχυτικά είτε άλλα επιστημονικά ή επιχειρηματικά τεχνάσματα, για τα οποία και εμείς έχουμε ευθύνη.

ΚΩΣΤΑΣ ΤΣΑΓΚΑΡΑΚΗΣ

Μαραθωνοδρόμος

Χάλκης 2 - 14232 Νέα Ιωνία

Τηλ. - ΦΑΞ 210-2776493



Διάγνωση & Πρώτες βοήθειες σε ορισμένα περιστατικά

ΗΛΙΑΣΗ

Συμπτώματα

Ζάλη, Πονοκέφαλος, Ναυτία, Ζεστό - ερυθρό δέρμα, Εμετός, Πυρετός, Απώλεια αισθήσεων.

! Βοήθειες

Σκιερό μέρος, Ημικαθιστή θέση, Αφαίρεση ενδυμάτων, Κρύες κομπρέσες, Χορήγηση υγρών.

ΔΙΑΣΤΡΕΜΜΑ

Συμπτώματα

Πόνος και ευαισθησία της περιοχής, Οίδημα, Εκχύμωση (μελανιά), Δυσκινησία.

Α! Βοήθειες

Ψυχρά επιθέματα για 10 - 20 λεπτά, Ακινησία, Περίδεση με επίδεσμο, Ανάρτηση ή ανύψωση σε αναπαυτική θέση, Πausίπινο, Ακτινολογικός έλεγχος.

ΕΞΑΡΘΡΗΜΑ

Συμπτώματα

Δυνατός πόνος, Παραμόρφωση,

Έλλειψη κίνησης, Οίδημα, Εκχύμωση.

2. Α! Βοήθειες

Ψυχρά επιθέματα, Ακινησία με νάρθηκα, Αναπαυτική θέση, Ιατρική βοήθεια.

ΛΙΠΟΘΥΜΙΑ

1. Α! Βοήθειες

Σηκώνουμε τα πόδια του πάσχοντα ψηλότερα, Γυρίζουμε το κεφάλι στο πλάι, Χαλαρώνουμε τα ρούχα του, Αερίζουμε το χώρο. Απομακρύνουμε τους περιέργους, Ελέγχουμε αναπνοή και σφυγμό, Όταν ξαναβρεί τις αισθήσεις του, του δίνουμε να πάρει υγρά, Όταν συνέλθει δεν πρέπει να σηκωθεί για 15 περίπου λεπτά.

ΕΜΦΡΑΓΜΑ

Συμπτώματα

Πόνος δυνατός συσφικτικός, οπισθοστερνικός. Αντανάκλαση του πόνου προς αριστερό χέρι-λαιμό-στομάχι, Ψυχρός ιδρώτας, Ωχρότητα, Λιποθυμική τάση, Δύσπνοια,

Διαταραχές σφίγμού, Αίσθημα επικείμενου θανάτου, Απώλεια αισθήσεων.

Α! Βοήθειες

Ακινησία, Ημικαθιστή θέση, Χαλάρωση ρούχων, Χορήγηση ΑΣΠΙΡΙΝΗΣ, Τόνωση πθικού, ΚΑΡΡΙΑ, Μεταφορά στο νοσοκομείο.

ΜΙΚΡΟ ΕΓΚΑΥΜΑ

Α! Βοήθειες

Κρύο νερό για 10 λεπτά, Αφαιρούμε ότι σφίγγει, Επάλειψη με betadine.

ΚΑΤΑΓΜΑΤΑ ΑΚΡΩΝ

Τα είδη των καταγμάτων είναι: Ατελές ή Ρωγμώδες, Τέλειο απλό, Επιπεπλεγμένο, Συντριπτικό.

Συμπτώματα

Πόνος πολύ δυνατός, Οίδημα και εκχύμωση, Παραμόρφωση, Παρά - φύση κίνηση, Κριγμός κατά την εξέταση.

Α! Βοήθειες

Ψυχρά επιθέματα, Ακινησία με νάρθηκα, Αναπαυτική θέση.

Μαθήματα Πρώτων Βοηθειών

Στα γραφεία του συλλόγου μας θα πραγματοποιηθούν, το τρίμηνο Απριλίου - Ιουνίου, μαθήματα Πρώτων βοηθειών, από υπευθύνους του Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού. Παρακαλούμε δηλώστε έγκαιρα τη συμμετοχή σας στο σύλλογο.

Για περισσότερες πληροφορίες επικοινωνήστε με την κα Πόπη Σισμανίδου - Λιάπη στο τηλ. 210 2919949.





Το νέο Δ.Σ. του Φ.Ο.Ν.Ι.

ΠΡΟΕΔΡΟΣ: Χομπάς Νικόλαος

Α! ΑΝΤΙΠΡΟΕΔΡΟΣ: Τσεσμελής Θεόδωρος

Β! ΑΝΤΙΠΡΟΕΔΡΟΣ: Χατζηαποστόλου Κων/νος

ΓΕΝ. ΓΡΑΜΜΑΤΕΥΣ: Ανθήμου Άννα

ΕΙΔ. ΓΡΑΜΜΑΤΕΥΣ: Λιανού Μαρία

ΤΑΜΙΑΣ: Λιβέρης Στέφανος

ΕΦΟΡΟΣ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΟΥ: Τσοντάνογλου Βάσω

ΕΦΟΡΟΣ ΠΕΖΟΠΟΡΙΚΟΥ: Οικονομίδης Κων/νος

ΚΟΣΜΗΤΩΡ: Καρδάσης Μάνος

ΑΝΑΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΑ ΜΕΛΗ: Ματσαγκάνη Άννα, Λιάπη Πόπη, Λασκαρίδης Δημήτριος



ΝΕΑ ΜΕΛΗ

Σερέτης Δημήτριος,
 Σερέτη Παναγιώτα,
 Καλαϊτζόγλου Χαρ.,
 Τατάκη Ευγενία,
 Χατζησταυριανός Κων/νος,
 Ντούζος Δημήτριος
 Πετκόγλου Νίκη,
 Χατζηαποστόλου Ευγενία
 Χατζηαποστόλου Μαρία,
 Λασκαρίδης Δημήτριος
 Χατζηαποστόλου Χριστίνα,
 Κονταξής Κων/νος,
 Κονταξής Χρήστος



Γενική Συνέλευση ΦΟΝΙ, 20/10/03.

ΑΝΔΡΙΚΑ

ΜΠΡΑΚΟΥΛΙΑΣ

ΓΥΝΑΙΚΕΙΑ

Ελ. Βενιζέλου 91 - Ν. Ιωνία
Τηλ.: 210 2775287

**ΤΖΑΜΙΑ - ΚΡΥΣΤΑΛΛΑ
ΘΕΡΜΟΗΧΟΜΟΝΩΤΙΚΑ**

**ΚΑΘΡΕΠΤΕΣ
ΠΛΑΣΤΙΚΑ ΤΖΑΜΙΑ**

**ΑΝΘΗ ΙΩΑΚ.
ΚΑΛΑΪΤΖΟΓΛΟΥ**

**ΕΛ. ΒΕΝΙΖΕΛΟΥ 48, Ν. ΙΩΝΙΑ
Τηλ. 210-2799111, 210-2796666**

Ιρλανδέζικη προσευχή

Βρες τον καιρό να δουλέψεις, αυτό είναι το δικαίωμα της επιτυχίας.

Βρες τον καιρό να σκεφτείς, αυτό είναι πηγή δύναμης.

Βρες τον καιρό να παίξεις, αυτό είναι η συνταγή της παντοτινής νιότης.

Βρες τον καιρό να διαβάσεις, αυτό είναι το θεμέλιο της σοφίας.

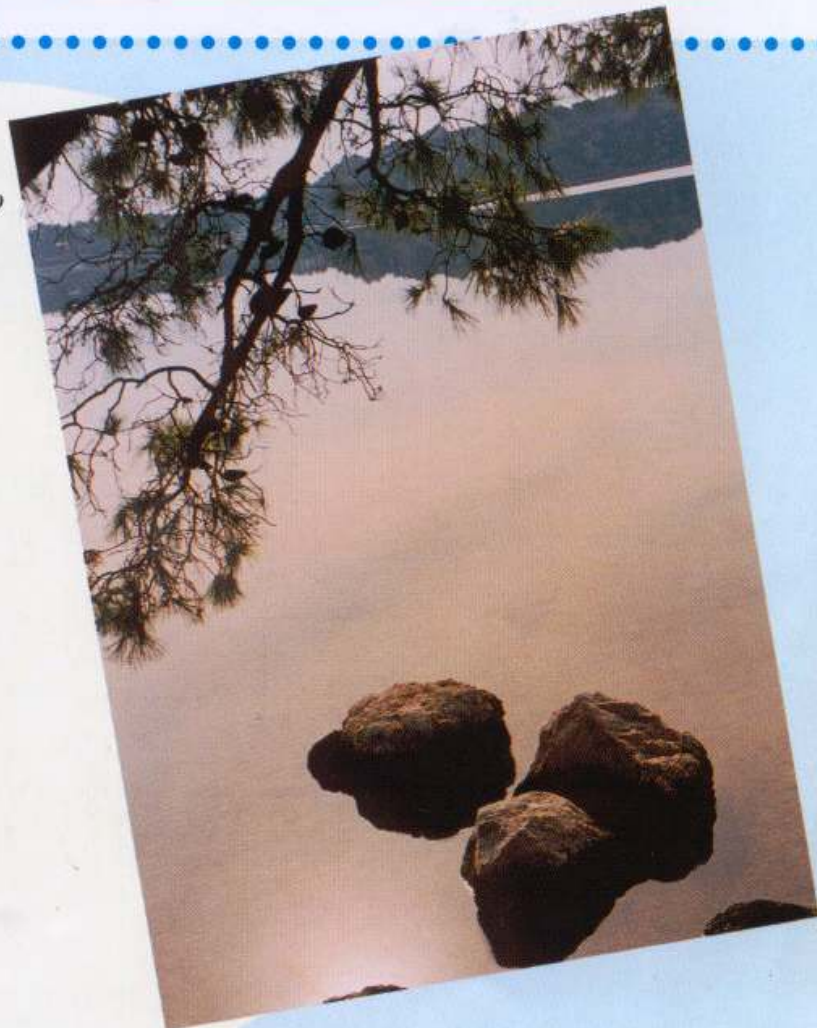
Βρες τον καιρό να κάνεις φίλους, αυτό είναι ο δρόμος προς την ευτυχία.

Βρες τον καιρό να ονειρευτείς, είναι σαν να πορεύεσαι μαζί με ένα αστέρι.

Βρες τον καιρό να αγαπήσεις και να αγαπηθείς, αυτό είναι το προνόμιο των θεών.

Βρες τον καιρό να γελάσεις, αυτή είναι η μουσική της ψυχής.

Βρες τον καιρό να κοιτάξεις γύρω σου, ο χρόνος είναι λίγος για να είμαστε εγωϊστές.





επιπλα
ΤΗΝΙΑΚΟΣ

ΓΙΑ ΜΙΑ ΟΛΟΚΛΗΡΗ ΖΩΗ...

Ελ. Βενιζέλου 131 & 132, Ν. Ιωνία
Τη.: 210 27 54 168



- Μοιτέρρα ρυφικά
- Μπομποιέρες • Στέφανα
- Βαπτιστικά • Λαμπάδες

ΜΑΡΓΑΡΙΤΑ ΠΑΠΑΪΩΑΚΕΙΜ

Λεωφ. Ηρακλείου 231, Νέα Ιωνία, Τηλ. 210-2796547

Δερμάτινα είδη ποιότητας

TOP LINE
quality leather

ΚΑΤΑΣΤΗΜΑ:

Λ. ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ 217, Ν. ΙΩΝΙΑ

Τηλ. 210 2773123

ΠΡΑΤΗΡΙΟ ΧΟΝΤΡΙΚΗΣ:

ΤΖΑΒΕΛΛΑ 3Β, Ν. ΙΩΝΙΑ

Τηλ. 210 2777510

TOP LINE
quality leather

Δερμάτινα είδη ποιότητας

Λ. ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ 217, Ν. ΙΩΝΙΑ, Τηλ. 210 2773123

ΔΙΝΟΝΤΑΣ ΑΥΤΟ ΤΟ ΚΟΥΠΟΝΙ
ή ΦΩΤΟΤΥΠΙΑ ΤΟΥ, ΣΤΟ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑ ΜΑΣ
ΚΕΡΔΙΣΤΕ

ΕΚΠΤΩΣΗ 10%

ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ ΓΙΑ ΤΑ ΜΕΛΗ ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ
Η ΠΡΟΣΦΟΡΑ ΔΕΝ ΙΣΧΥΕΙ ΣΕ ΠΕΡΙΟΔΟ ΕΚΠΤΩΣΕΩΝ.