



ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ

ΝΕΑΣ ΙΩΝΙΑΣ



ΤΕΥΧΟΣ 7ο • ΑΠΡΙΛΙΟΣ • ΜΑΪΟΣ • ΙΟΥΝΙΟΣ • ΙΟΥΛΙΟΣ 2005



επιπλα
ΤΗΝΙΑΚΟΣ

ΓΙΑ ΜΙΑ ΟΛΟΚΛΗΡΗ ΖΩΗ...

Ν. ΙΩΝΙΑ: Ελ. Βενιζέλου 132
ΧΑΛΑΝΔΡΙ: Αγ. Παρασκευής 101
Τηλ κέντρο.: 210-2794755

ΤΖΑΜΙΑ - ΚΡΥΣΤΑΛΛΑ
ΘΕΡΜΟΗΧΟΜΟΝΩΤΙΚΑ

ΚΑΘΡΕΠΤΕΣ
ΠΛΑΣΤΙΚΑ ΤΖΑΜΙΑ

ΑΝΘΗ ΙΩΑΚ.
ΚΑΛΑΪΤΖΟΓΛΟΥ

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



- Μοντέρνα νυφικά
- Μπομπογιέρες • Στέφανα
- Βαπτιστικά • Λαμπάδες

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

Κοσμήματα

Ασήμι - Χρυσός

Νικολέτα & Χαρούλα
Παναγούλη



28ης Οκτωβρίου 19, Ν. Ιωνία
Τηλ.: 210 2710202



Από παλαιότερη εκδήλωση
μελών και φίλων του ΦΟΝΙ
για την Παγκόσμια Ημέρα
Περιβάλλοντος

ΑΝΑΠΤΥΞΗ & ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ



ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ Ν. ΙΩΝΙΑΣ

ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ
ΤΕΥΧΟΣ 7ο-ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2005

ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

ΜΕΣΟΛΟΓΓΙΟΥ 40, Ν. ΙΩΝΙΑ

ΤΗΛ. 210 2775367

www.ionianet.gr/foni

e-mail: fyoni@ath.forthnet.gr

Υπεύθυνος έκδοσης

Θεόδωρος Τσεσμελής

Σύμβουλος έκδοσης

Βασίλης Μαγκαναδέλλης

(IQ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΕΣ)

Art Director

Ανθή Πανούση

Παραγωγή

ΙΩΝΙΚΗ ΕΚΔΟΤΙΚΗ

Τηλ. 210-27771777

Ο άνθρωπος βάσισε την ποιότητα της ζωής του στην οικονομική ανάπτυξη, αλλά γρήγορα είδε να διαγεύεται γι' αυτό. Κατέστρεψε την φύση, δημιούργησε πολυάριθμες πόλεις, μόλυνε την ατμόσφαιρα, κατασκεύασε ανθυγιεινές κατοικίες, φυλάκισε τα παιδιά σε διαμερίσματα και αρκέστηκε να υπομένει παθητικά αυτή την κατάσταση.

Π.χ. η πόλη μας η Ν. Ιωνία αναπτύχθηκε άναρχα, χωρίς καμία υποδομή, χωρίς πρόγραμμα, με αποτέλεσμα να βιώνουμε καθημερινά τα αποτελέσματα αυτής της επιλογής.

Για την βελτίωση της ποιότητας της ζωής θα πρέπει, η οικονομική ανάπτυξη να στηρίζεται σε ανθρώπινες αρχές, θα πρέπει να ληφθούν μέτρα ριζικά για να εξαλειφθούν τα μειονεκτήματα της οικονομικής ανάπτυξης. Θα πρέπει να συνυπάρξουν αρμονικά ο πνευματικός και ο τεχνολογικός πολιτισμός, να συνεργασθούν οι πολίτες με την πολιτεία, να γίνονται έργα όχι μόνο για οικονομικά οφέλη, αλλά έργα με προοπτική, έργα και για την εξυπηρέτηση του πολίτη.

Ο άνθρωπος θα πρέπει να γεμίσει την προσωπικότητά του με τη χαρά της δημιουργίας, να ενεργοποιείται σωστά στον ελεύθερο χρόνο, να επικοινωνεί με τους συνανθρώπους του, να γυρίσει στη φύση.

Διέξοδο σ' αυτές τις επιθυμίες προσφέρει ο Φυσιολατρικός Όμιλος Ν. Ιωνίας, με τις όμορφες εκδρομές του και τις ευχάριστες εκδηλώσεις του.

Θόδωρος Τσεσμελής

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ Εκδηλώσεων

ΑΠΡΙΛΙΟΣ - ΜΑΪΟΣ - ΙΟΥΝΙΟΣ - ΙΟΥΛΙΟΣ



Καλάβρυτα - χιονοδρομικό

Εκδρομή 1385, 3/4/2005, Μονοήμερος Νεολαίας

- Αναχώρηση από Ν. Ιωνία στις 07.00
- Στάση μισής ώρας στην Κόρινθο για καφέ.
- Άφιξη στα Καλάβρυτα, όπου θα κατέβουν και θα παραμείνουν όσοι δεν θα κάνουν σκι και δεν θέλουν να επισκεφθούν το χιονοδρομικό.
- Οι υπόλοιποι αφού προμηθευτούν τον εξοπλισμό του σκι, θα ξεκινήσουν για το χιονοδρομικό.
- Οι νέοι μας θα απολαύσουν το χιόνι και τον καθαρό αέρα του βουνού, γλιστρώντας με ταπέδιλα του σκι στις πλαγιές του πανέμορφου βουνού. Κάποιοι αρχάριοι θα πάρουν μαθήματα σκι. Παραμονή στο χιονοδρομικό περίπου 3 ώρες.

- Όσοι δεν ασχοληθούν με το σκι, μπορούν να περπατήσουν από το χιονοδρομικό προς τα Καλάβρυτα, μέχρι να τους μαζέψει το πούλμαν.
- Γεύμα στα Καλάβρυτα μαζί με όσους έχουν παραμείνει εκεί.
- Επιστροφή στην Ν. Ιωνία, με ενδιάμεση στάση, γύρω στις 21.00

Αρχηγός: Λασκαρίδης Δημήτρης

Υπεύθυνος κρατήσεων: Χατζηποστόλου Κώστας
(Δηλώσεις συμμετοχής από 10/3/2005. Εξόφληση έως 29/3/2005)



Ερατεινή - Γαλαξίδι - Ορυχεία

Εκδρομή 1386, 9-10/4/2005
2ήμερος Ειδική Τουριστική

Σάββατο 9/4/2005

- Αναχώρηση από Ν. Ιωνία στις 07.30 για Λειβαδιά.
- Στην Αράχωβα στάση μίας ώρας. →

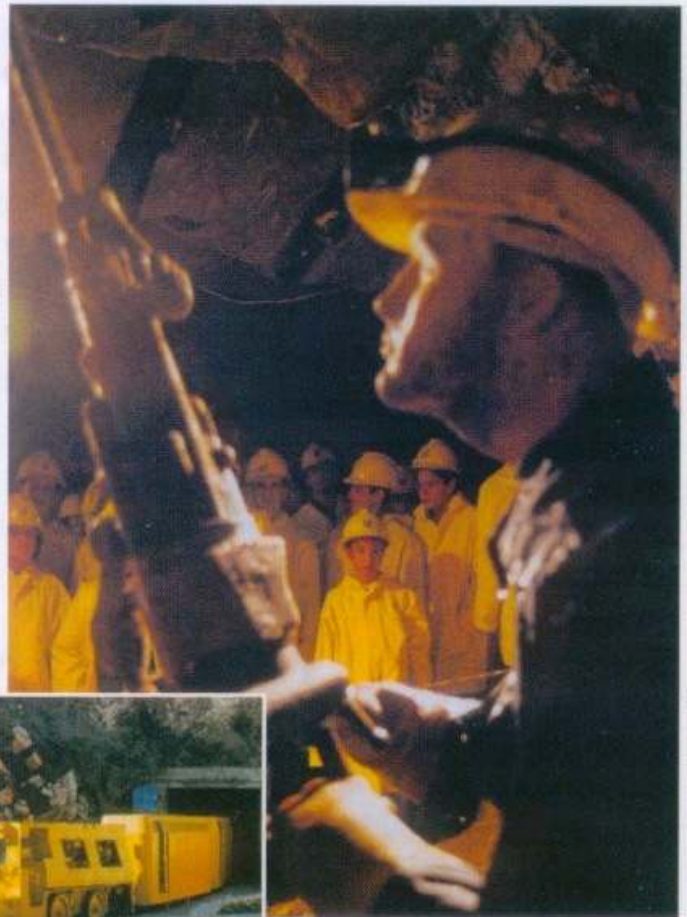
& Εκδρομών

- Επίσκεψη στο μουσείο των Δελφών.
- Γεύμα στην Ιτέα.
- Στη συνέχεια θα πάμε στην Ερατεινή, όπου θα τακτοποιηθούμε στο ξενοδοχείο μας.
- Το απόγευμα θα επισκεφθούμε το Γαλαξείδι για καφέ.
- Το βράδυ φαγητό στο ξενοδοχείο.

Κυριακή 10/4/2005

- Μετά το πρόγευμα θα πάμε στο μεταλλευτικό πάρκο Φωκίδας Vagonetto (Βαγονέτο), για να κάνουμε ένα ταξίδι στο κέντρο της γης.
- Γεύμα στο χωριό Χρυσό.
- Καφές στην Αράχωβα.
- Επιστροφή στην Ν. Ιωνία, με ενδιαμέση στάση, γύρω στις 21.00 περίπου.

Αρχηγός: Τσεσμελής Θόδωρος
Υπεύθυνος κρατήσεων: Ανθήμου Άννα
(Δηλώσεις συμμετοχής από 10/3/2005.
Προκαταβολές έως 31/3/2005)



Ακάθιστος Ύμνος στη Νταού Πεντέλης



15/4/2005, Απογευματινή - Πολιτιστική

- Αναχώρηση από Ν. Ιωνία στις 17.30 για το μοναστήρι της Νταού Πεντέλης με πούλμαν.
- Παρακολούθηση των τελευταίων Χαιρετισμών.
- Μετά το πέρας της λειτουργίας θα πάμε στην Ραφήνα για νηστίσιμο δείπνο.
- Επιστροφή στη Ν. Ιωνία, γύρω στις 23.30 περίπου.

Αρχηγός: Τσεσμελής Θόδωρος
Υπεύθυνος κρατήσεων: Χομπάς Νίκος
(Δηλώσεις συμμετοχής από 10/3/2005. Εξόφληση έως 11/4/2005)



Ευρωστίνα

Εκδρομή 1387, 24/4/2005

Μονοήμερος Τουριστική - Πεζοπορική

- Αναχώρηση από Ν. Ιωνία στις 08.00 για την Κόρινθο με στάση μισής ώρας.
- Στη συνέχεια θα μεταβούμε στην Ευρωστίνα όπου και θα παραμείνουμε όλη την υπόλοιπη ημέρα.
- Η πεζοπορική ομάδα θα πραγματοποιήσει πορεία στο ποτάμι 2 ωρών περίπου.
- Το απόγευμα στην Ακράτα για καφέ.
- Επιστροφή στη Ν. Ιωνία, με ενδιάμεση στάση, γύρω στις 21.00 περίπου.

Αρχηγός: Χατζηαποστόλου Κώστας

Υπεύθυνη κρατήσεων: Τσοντάνογλου Βάσω

(Δηλώσεις συμμετοχής από 1/4/2005. Εξόφληση έως 18/4/2005)

ΚΩΣ - ΚΑΛΥΜΝΟΣ - ΝΙΣΣΥΡΟΣ

Εκδρομή 1388, 28/4 - 3/5/2005, 6ήμερος Τουριστική

Μ. Πέμπτη

- Η 1η ημέρα της εκδρομής μας ξεκινάει χαράματα. Θα συγκεντρωθούμε στις 03.00 στη Ν. Ιωνία για να μεταφερθούμε στο αεροδρόμιο.
- Αναχώρηση με πρωινή πτήση, στις 05.45 για Κω.
- Στο αεροδρόμιο της Κω θα φθάσουμε στις 06.35 όπου θα μας περιμένει πούλμαν του τοπικού πρακτορείου.
- Μεταφορά στο ξενοδοχείο KIPRIOTIS VILLAGE, για εγκατάσταση, φρεσκάρισμα και ξεκούραση.
- Στις 10.30 θα ξεκινήσουμε για την πόλη της Κω για ξενάγηση, με επαγγελματία ξεναγό. Η ξενάγησή μας θα ξεκινήσει από την πλατεία του ιστορικού πλάτανου του Ιπποκράτη, συνέχεια έχει το Κάστρο των Ιπποτών. Η ξενάγηση συνεχίζεται με περίπατο στην πόλη δίπλα από την Αρχαία Αγορά, προς την πλατεία Ελευθερίας, όπου θα επισκεφθούμε το Αρχαιολογικό Μουσείο της Κω. Κατόπιν το τοπικό γραφείο θα μας προσφέρει καφέ ή αναψυκτικό σε όμορφο καφενείο της πλα-



τείας. Συνέχεια του περιπάτου στην παλιά πόλη προς την πλατεία Διαγόρα, Νυμφαίο, Ωδείο και την περίφημη Ρωμαϊκή Οικία (Casa Romana).

- Ελεύθερος χρόνος για πρόχειρο γεύμα στην πόλη.
- Επιστροφή στο ξενοδοχείο γύρω στις 15.30 για ξεκούραση.
- Το δείπνο θα αρχίσει να σερβίρεται στις 19.00, για να προλάβουμε τη λειτουργία της Σταύρωσης.
- Στις 20.00 μεταφορά με πούλμαν στην πόλη της Κω για παρακολούθηση λειτουργίας.
- Επιστροφή στο ξενοδοχείο γύρω στις 22.30, διανυκτέρευση.

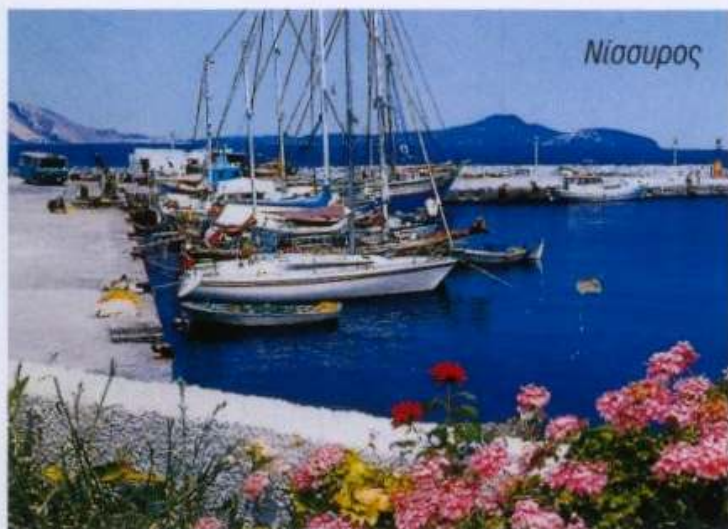
Μ. Παρασκευή

- Μετά το πρόγευμα αναχώρηση για το γύρο του νησιού.
- Η αναχώρηση θα γίνει στις 09.30 με συνοδεία επαγγελματία ξεναγού.
- Επίσκεψη και ξενάγηση στο Ασκληπιείο, όπου ο πατέρας της Ιατρικής Ιπποκράτης έθεσε τις θεμελιώδεις αρχές της Ιατρικής.
- Στη συνέχεια θα ανηφορίσουμε στον ορεινό οικισμό της Ζίας στο βουνό Δικαίος, όπου θα έχουμε χρόνο για φωτογραφίες και προαιρετικά καφέ, στο πανέμορφο και γεμάτο λουλούδια χωριό.
- Κατόπιν θα περάσουμε από το χωριό Πυλί, όπου θα μπορέσουμε να δούμε την πηγή του Χάρμυλου, και έξω από την πολίχνη Καρδάμενα, γνωστό θέρετρο σε όλη την Ευρώπη, και θα φθάσουμε στον όρμο Καμάρι, για μία μικρή βόλτα μέχρι την βασιλική του Αγίου Στεφάνου, πάνω στην πανέμορφη αμμώδη παραλία.
- Ακολουθεί η άνοδος και μια στάση για φωτογραφίες στο χωριό Κέφαλος, πριν φθάσουμε στον ειδυλλιακό όρμο του Λιμνιώνα και στο ομώνυμο πανοραμικό εστιατόριο.
- Προαιρετικό γεύμα στον Λιμνιώνα.
- Επιστρέφουμε μέσα από το χωριό Αντιμάχεια, όπου θα επισκεφθούμε το Παραδοσιακό Σπίτι και τον Ανεμόμυλο, και από το θέρετρο Μαστιχάρι.
- Επιστροφή στο ξενοδοχείο νωρίς το απόγευμα.
- Στις 19.00 δείπνο για να προλάβουμε τον Επιτάφιο.
- Στις 20.00 μεταφορά στην πόλη για την παρακολούθηση του Επιταφίου.
- Επιστροφή γύρω στις 22.30 στο ξενοδοχείο.



Μ. Σάββατο

- Αναχώρηση από το ξενοδοχείο γύρω στις 09.00 με συνοδεία ξεναγού για το λιμάνι της πόλης της Κω.
- Επιβίβαση σε ξύλινο ιστιοφόρο σκάφος και αναχώρηση για Κάλυμνο (διαδρομή 90 λεπτά).
- Περίπατος και ξενάγηση στην Πόθεια, την πρωτεύουσα του νησιού των σφουγγαράδων.
- Επίσκεψη σε εργαστήριο επεξεργασίας σφουγγαριών, όπου θα ενημερωθούμε για την σκληρή δουλειά των σφουγγαράδων.
- Επιβίβαση σε μικρά λεωφορεία για να επισκεφθούμε το βόρειο τμήμα του νησιού, που είναι και το τουριστικό κομμάτι της Καλύμνου.
- Προαιρετικό γεύμα στις Μυρτιές, γνωστό θέρετρο.
- Επιστροφή στην Πόθεια για καφέ και λίγο ελεύθερο χρόνο.
- Κατά τη διάρκεια επιστροφής στην Κω, περίπου στις 17.30, θα περάσουμε και θα δούμε από μακριά τα Ίμια και το νησάκι Ψέριμος.
- Επιστροφή στην Κω και μεταφορά στο ξενοδοχείο.
- Μεταφορά στην πόλη, γύρω στις 22.30 για την παρακολούθηση της Ανάστασης, όπου γίνεται χαμός από βεγγαλικά και όχι μόνο.
- Επιστροφή στο ξενοδοχείο.
- Εορταστικό Αναστάσιμο Δείπνο με μαγειρίτσα και πλούσια εδέσματα. →



Κυριακή Πάσχα

- Η μεγάλη ημέρα της Λαμπρής θα ξεκινήσει χαλαρά.
- Παραμονή στο ξενοδοχείο μετά το πρωινό για να απολαύσουμε τα αρνιά που θα σουβλίζονται, και τους πανέμορφους κήπους του ξενοδοχείου. (Μην ξεχνάμε ότι είναι Πρωτομαγιά). Αναμνηστικές φωτογραφίες και βόλτες στην παραλία του Ψαλιδιού, που βρίσκεται το ξενοδοχείο.
- Πασχαλινό εορταστικό γεύμα με μουσικό πρόγραμμα και παραδοσιακούς χορούς από χορευτικό συγκρότημα. Ακολουθεί πασχαλινό ξεφάντωμα μέχρι τελικής πτώσης.
- Αργά το απόγευμα μεταφορά στην πόλη, για καφέ και βόλτες.
- Προαιρετικά δείπνο σε ταβέρνα της πόλης.
- Επιστροφή στο ξενοδοχείο.

Δευτέρα του Πάσχα

- Μετά το πρωινό αναχώρηση συνοδεία επαγγελματία ξεναγού για την Νίσσυρο.
- Στη Νίσσυρο θα πάμε είτε από το λιμάνι της Κω με σκάφος (διαδρομή 110 λεπτά), είτε από τα Καρδάμενα, με διαδρομή 30 λεπτών με πούλμαν και 50 λεπτών με πλοίο.
- Άφιξη στο Μανδράκι πρωτεύουσα της Νισσύρου. Επιβίβαση σε δύο μικρά πούλμαν για το ηφαιστείο (διαδρομή 30 λεπτών), όπου θα κατέβουμε στον κρατήρα του ηφαιστείου.
- Επίσκεψη στο πανοραμικό χωριό Νικιά, ένα

από τα λίγα αυθεντικά παραδοσιακά χωριά της Δωδεκανήσου.

- Επίσκεψη στο χωριό Πάλλοι, όπου υπάρχουν Ρωμαϊκές Θέρμες (ιαματικά λουτρά), εάν είναι ανοικτά την περίοδο που θα πάμε.
- Επιστροφή στο Μανδράκι και προαιρετικά επίσκεψη στο Μοναστήρι της Παναγιάς.
- Προαιρετικά γεύμα σε παραλιακή ταβέρνα.
- Επιστροφή το απόγευμα στην Κω και μεταφορά στο ξενοδοχείο.
- Δείπνο

Τρίτη του Πάσχα

- Ημέρα χαλάρωσης και αναχώρησης
- Όσοι επιθυμούν μπορούν να επισκεφθούν την Τουρκία (Μπόντρουμ), για ψώνια και γνωριμία.
- Για τους υπόλοιπους ελεύθερος χρόνος το πρωί για βόλτες στο ξενοδοχείο ή στην πόλη της Κω και ψώνια.
- Το μεσημέρι θα μαζευτούμε όσοι δεν πήγαμε στην Τουρκία, για το αποχαιρετιστήριο γεύμα σε κάποιο ταβερνάκι της Κω.
- Επιστροφή στο ξενοδοχείο να ξεκουραστούμε και να μαζέψουμε τα πράγματά μας.
- Μεταφορά στο αεροδρόμιο στις 20.00
- Πτήση στις 21.35 για Αθήνα, γεμάτοι με εικόνες και αναμνήσεις από τα νησιά της Δωδεκανήσου που επισκεφθήκαμε.

Στο κόστος της εκδρομής περιλαμβάνονται:

- Μεταφορές από / προς το αεροδρόμιο «Ελ. Βενιζέλος» με πούλμαν από Ν. Ιωνία.
- Αεροπορικά Εισιτήρια
- Φόροι Αεροδρομίου
- Μεταφορές από / προς το αεροδρόμιο της Κω από το ξενοδοχείο.
- Μεταφορές από / προς το ξενοδοχείο με την πόλη της Κω.
- Ξενάγηση στην πόλη της Κω με επαγγελματία ξεναγό.
- Γύρος του νησιού με επαγγελματία ξεναγό
- Εκδρομή στην Κάλυμνο (πλοίο, πούλμαν, ξεναγός).

- Εκδρομή στη Νίσσυρο (πλοίο, πούλμαν, ξεναγός).
- Πέντε (5) διανυκτερεύσεις με ημιδιατροφή στο ξενοδοχείο KIPRIOTIS VILLAGE (4 αστέρων). Η ημιδιατροφή αφορά 4 δείπνα και 1 γεύμα την Κυριακή του Πάσχα.

Στο κόστος ΔΕΝ περιλαμβάνονται:

- Τα μεσημεριανά γεύματα όλες τις ημέρες, πλην Κυριακής Πάσχα και το δείπνο της Κυριακής Πάσχα.

- Τα ποτά για όλες τις ημέρες που θα φάμε στο ξενοδοχείο.
- Οι εισοδοί σε μουσεία και αρχαιολογικούς χώρους.
- Οτιδήποτε άλλο αποφασίσουμε να κάνουμε που δεν αναφέρεται στο παρόν πρόγραμμα.

Αρχηγός Εκδρομής: Κώστας Οικονομίδης
Υπεύθ. κρατήσεων: Ανθίμου Άννα – Λιανού Μαίρη
Οι δηλώσεις συμμετοχής έχουν ήδη αρχίσει.
Προκαταβολές το αργότερο έως 25/3/2005.



ΠΑΣΧΑ ΤΩΝ ΕΛΛΗΝΩΝ

Στην καρδιά της Άνοιξης, οι Χριστιανοί και ιδιαίτερα εμείς οι Έλληνες Ορθόδοξοι γιορτάζουμε με κατανύξη το Πάσχα. Η μυρωδιά από το αγιοκέρι και το λιβάνι όταν σμίγει με την μυρωδιά της βιολέτας, του ζουμπουλιού και της πασχαλιάς αναδίνει μια ευωδία που συνεγείρει, που σε οδηγεί αυθόρμητα στην πόρτα της εκκλησιάς και στην θύμηση του Θείου δράματος και της Ανάστασης. Αλήθεια, όσο χαλαρή πίστη κι' αν έχουμε ποιός από μας δεν δάκρυσε μπροστά στον Εσταυρωμένο, ποιός δεν ρίγησε όταν άκουσε το «Ω γλυκύ μου έαρ», ποιός δεν σκίρτησε στο άκουσμα της αναστάσιμης καμπάνας και ποιός δεν ψιθύρισε το «Το Χριστός Ανέστη».

Τα Θεία Πάθη και η Ανάσταση είναι δεμένα με την ζωή και την ύπαρξη του λαού μας, γιατί ταιριάζουν με τα βιώματά του. Αυτός ο λαός πολλές φορές σταυρώθηκε και πάντα αναστήθηκε. Αυτός ο λαός φώναξε πολλές φορές το «Ωσαννά», αλλά και πολλές φορές το «Άρον, άρον σταύρωσον...».

Μα ακόμη το Πάσχα είναι για εμάς τους Έλληνες ο συμβολισμός της αγάπης και της συγνώμης, γιατί ο Χριστός δίδαξε την αγάπη, την συγνώμη, την αδελφοσύνη και γι' αυτά ανέβηκε στον Σταυρό. Το Πάσχα λοιπόν είναι μακράν η πιο σημαντική γιορτή των Ελλήνων, αλλά και η πιο χαρμόσυνη, ένας εορτασμός της άνοιξης, μια αναγέννηση μεταφορικά και κυριολεκτικά. Κάθε τέτοιες μέρες πλήθος Ελλήνων, εγκαταλείπουν την πόλη για να περάσουν το Πάσχα στην εξοχή, ή στο χωριό απ' όπου κατάγονται. Βέβαια το φαγητό βρίσκεται στο επίκεντρο των εορταστικών εκδηλώσεων.

Ας αναμείνουμε λοιπόν το «Πάσχα το τερπνόν» με γλυκιά προσμονή, ας ετοιμαστούμε, ας αγαπήσουμε και ας συμφιλιωθούμε με όσους έχουμε πικραθεί, γιατί «Πάσχα εν χαρά αλλήλους περιπτυξώμεθα», ας πάμε στην εκκλησία να ανάψουμε ανυπόκριτα το κερί μας και ας ζήσουμε το Πάσχα του 2005 ως Έλληνες.

Καλό Πάσχα αδέλφια!

Στέφανος Λιβέρης





ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Εκδηλώσεων & Εκδρομών



Επίσκεψη σε Γηροκομείο

16/5/2005,
Απογευματινή - Πολιτιστική

Μία ευχάριστη νότα για την 3η ηλικία. Θα επισκευθούμε το γηροκομείο της Ν. Ιωνίας για να συνδιασκεδάσουμε με τους υπερήλικες.

Υπεύθυνος εκδήλωσης: Χομπάς Νίκος



Λίμνη Πλαστήρα

Λίμνη Πλαστήρα - Δασικό χωριό «ΔΡΥΑΔΕΣ»

Εκδρομή 1390

21-22-23/5/2005, 3ήμερος Πεζοπορική

Σάββατο 21/5/2005 (Κων/νου και Ελένης)

- Αναχώρηση από Ν. Ιωνία στις 07.30.
- Στα Καμένα Βούρλα στάση μισής ώρας.
- Θα περάσουμε την Καρδίτσα και θα πάρουμε το δρόμο προς το χωριό ΚΑΛΛΙΘΗΡΟ με το κάστρο και τον αρχαιολογικό του χώρο.
- Ανηφορίζουμε προς την ΚΑΣΤΑΝΙΑ, παραθεριστικό κέντρο, όπου για λίγο στην πλατεία του θα προσκυνήσουμε στην εκκλησιά της Κοίμησης της Θεοτόκου με το αξιόλογο ξυλόγλυπτο τέμπλο.

- Θα συνεχίσουμε το δρόμο προς το ΚΑΡΟΠΛΕΣΙ ο οποίος καταλήγει στο δασικό χωριό ΔΡΥΑΔΕΣ ένα χιλ. μετά τον οικισμό ΑΝΘΗΡΟ. Το δασικό χωριό βρίσκεται στις πλαγιές της Πίνδου σε υψόμετρο 950μ. Καταλαμβάνει έκταση 25 στρεμμάτων, είναι περιφραγμένο με ξύλινο φράκτη και περιλαμβάνει 20 ξύλινους οικίσκους των δύο δωματίων με τζάκι, μπάνιο και μικρή κουζίνα. Διαθέτει εστιατόριο για πρωινό και φαγητό.
- Αφού εγκατασταθούμε θα μεταβούμε στην ΜΑΝΤΑΝΙΑ των ΣΟΥΦΛΑΙΩΝ, ένα μοναδικό συγκρότημα αρμονικής σύνθεσης και ήπιας αισθητικής παρέμβασης, με ψαροταβέρνα, που

συνθέτουν ένα μοναδικό μουσείο υδροκίνησης. Εδώ θα φάμε για μεσημέρι πέστροφες μέσα από το ποτάμι. (Απέχει από το δασικό χωριό 3 χιλ. οπότε κάποιιοι θα το περπατήσουμε).

- Επιστροφή στο δασικό χωριό για ξεκούραση και καφεδάκι στα σπιτάκια ή στους διάσπαρτους ξύλινους πάγκους του χωριού.
- Το απόγευμα θα κατέβουμε στον Ταυρωπό ποταμό (ή Μέγδοβα) που είναι στα πόδια του δασικού χωριού και είναι καταπράσινος υδροβιότοπος και καταφύγιο άγριας πέστροφας.
- Μία μικρή βόλτα στο χωριό ΚΑΡΟΠΛΕΣΙ προτού επιστρέψουμε στο δασικό χωριό για το βραδινό φαγητό στο ξύλινο εστιατόριο του δασικού χωριού, με μουσική και χορό.

Κυριακή 22/5/2005

- Μετά το πρόγευμα σειρά έχει η δυτική πλευρά της λίμνης Πλαστήρα.
- Οι πεζοπόροι θα περπατήσουν από τη γέφυρα του Ανθηρού μέχρι το φράγμα της λίμνης στο παλιό καλντερίμι.
- Θα επισκεφθούμε την ΜΟΥΧΑ με το μουσείο Εθνικής Αντίστασης και το μοναστήρι του Αγίου Τρύφωνα.
- Θα συνεχίσουμε για τα ΖΥΓΟΓΙΑΝΝΕΪΚΑ, όπου όσοι θέλουν θα ανέβουν στο παρατηρητήριο (καταπληκτική θέα της λίμνης). Οι υπόλοιποι θα πιούν τον καφέ τους.
- Σειρά έχουν ο ΜΠΕΛΟΚΟΜΗΤΗΣ, το ΝΕΟΧΩΡΙ με το βοτανικό κήπο και τέλος το μοναστήρι της Παναγίας της Πελεκητής, στην ΚΑΡΙΤΣΑ.
- Επιστροφή στο Νεοχώρι για φαγητό και μετά στο δασικό χωριό για ξεκούραση αργά το απόγευμα.



Δασικό χωριό «ΔΡΥΑΔΕΣ»

- Το βράδυ ξανά γλέντι στο ξύλινο εστιατόριο του δασικού χωριού.

Δευτέρα 23/5/2005

- Μετά το πρωινό φορτώνουμε και ξεκινάμε για την ανατολική πλευρά της λίμνης.
- Καφεδάκι στην Καστανιά
- Κάνουμε μία παράκαμψη για το χωριό ΚΑΤΑΦΥΓΙΟ, όπου η ιερά μονή Πέτρας.
- Ξαναγουρίζουμε στη λίμνη, από τον Άγιο Αθανάσιο, πιθανά να κάνουμε βαρκάδα στην λίμνη εάν υπάρχουν τα μέσα, θα φάμε παραλιακά και μετά για Καρδίτσα (μικρή στάση).
- Καμένα Βούρλα για καφέ.
- Επιστροφή στη Ν. Ιωνία, με ενδιάμεση στάση, γύρω στις 21.00 περίπου.

Αρχηγός: Οικονομίδης Κώστας
Υπεύθυνος κρατήσεων: Χομπάς Νίκος
(Δηλώσεις συμμετοχής από 1/4/2005.
Προκαταβολές έως 5/5/2005)

Διαγωνισμός φωτογραφίας

Όσοι από τα μέλη του συλλόγου μας επιθυμούν να λάβουν μέρος στο διαγωνισμό φωτογραφίας, μπορούν να μας αποστείλουν από 1-4 φωτογραφίες μέχρι 15/12/2005.

Θέμα της φωτογραφίας θα πρέπει να είναι Φύση-Περιβάλλον, εκδρομές και εκδηλώσεις του συλλόγου μας.

Οι τρεις καλύτερες θα βραβευθούν.





Εκδηλώσεων & Εκδρομών



Κούκουρα (Αγ. Άννα) - Παραλία Σαράντη

Εκδρομή 1389 29/5/2005,

Μονοήμερος Τουριστική - Πεζοπορική

- Αναχώρηση από Ν. Ιωνία στις 08.00 για την Θήβα.
- Στη συνέχεια θα μεταβούμε στο χωριό Κούκουρα (Αγία Άννα) για διαμονή και φαγητό.
- Το πεζοπορικό τμήμα θα πραγματοποιήσει

πεζοπορία 3 ωρών περίπου, στην ελατόφυτη περιοχή του Ελικώνα.

- Το απόγευμα όλοι μαζί θα επισκεφθούμε την παραλία Σαράντη για καφέ.
- Επιστροφή στην Ν. Ιωνία, με ενδιάμεση στάση, γύρω στις 20.30 περίπου.

Αρχηγός: Τσεσμελής Θόδωρος, Υπεύθυνος κρατήσεων: Λιανού Μαίρη
(Δηλώσεις συμμετοχής από 1/4/2005. Εξόφληση έως 4/5/2005).

Πινειός - Rafting

7-8/5/2005,

Εκδρομή Νεολαίας 2ήμερη

Σάββατο 7/5/2005

Αναχώρηση από Ν. Ιωνία στις 07:30.

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

Γεύμα στην παραλία Αγιόκαμπου.

Άφιξη στους Ξενώνες και το βράδυ δείπνο στην Άνω Σωτηρίτσα.

Κυριακή 8/5/2005

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

Άφιξη στην 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.



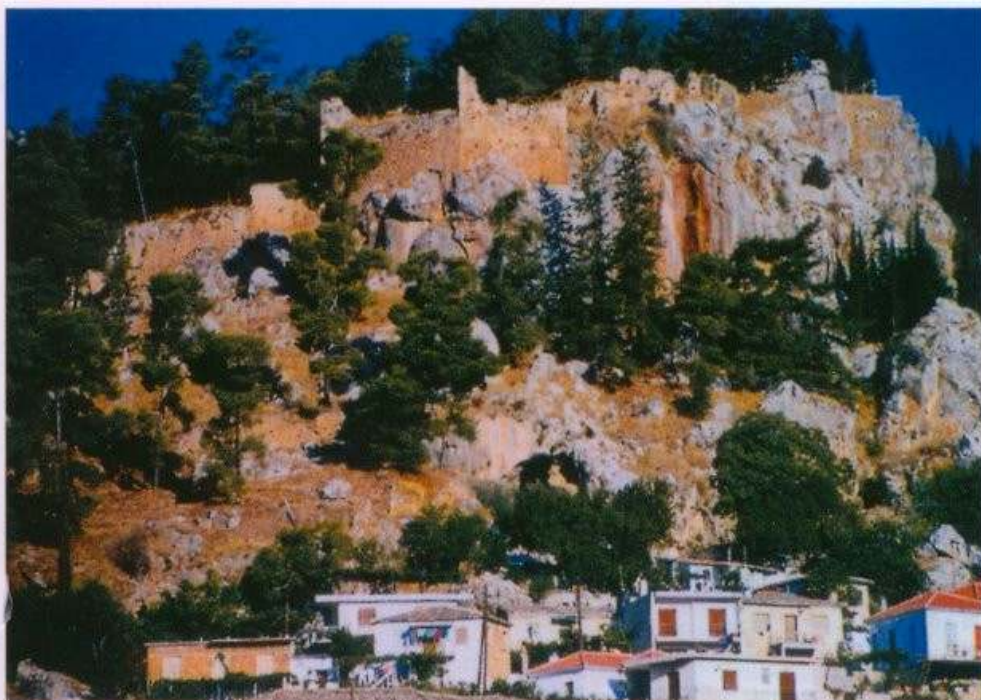
Επιστροφή στη Ν. Ιωνία, με ενδιάμεσες στάσεις γύρω στις 21:30.

Αρχηγός: Οικονομίδης Κώστας.

Υπεύθυνος κρατήσεων: Χατζηπαυστόλου Κώστας

Δηλώσεις συμμετοχής από 1/4/2005.

Προκαταβολές έως 10/5/2005.



Δυτικά του Κίσαβου

Εκδρομή: 1392

4-6/6/2005, 3ήμερη Φυσιολατρική - Πεζοπορική

Σάββατο 4/6/2005

- Αναχώρηση από Ν. Ιωνία στις 7:30
- Ενδιάμεση στάση για καφέ.
- Αφήνουμε την Εθνική οδό στην διασταύρωση για **ΑΓΙΑ**.
- Επίσκεψη στο χωριό **ΝΕΡΟΜΥΛΟΙ** γνωστό για τις δριστέλλες – υδροτριβές, οι πηγές των οποίων εντοπίζονται μέσα στη ρεματιά που διασχίζει το χωριό.
- Περνάμε την **ΑΓΙΑ** προς **ΑΓΙΟΚΑΜΠΟ**, πριν την μοναδική γέφυρα στρίβουμε προς **ΑΓ. ΑΝΑΡΓΥΡΟΥΣ**. Καταπληκτική κατάφυτη κοιλάδα τύπου κρατήρα ηφαιστείου, με ποταμάκι που κυλάει δίπλα σε κάθετο βράχο, που τον σκαρφαλώνεις με τα σκαλιά που έφτιαξαν οι μοναχοί για να ανεβαίνουν στις σκήτες τους. Στο κέντρο της κοιλάδας το μοναστήρι. Σώζονται ένας από τους 4 πύργους και τοιχογραφίες
- Άφιξη στο ξενοδοχείο και τακτοποίηση.
- Ελεύθερος χρόνος για μεσημεριανή ξεκούραση ή μπάνιο.
- Το απόγευμα θα περιηγηθούμε την παραλία της **ΒΕΛΙΚΑΣ**.
- Το βράδυ δείπνο στο ορεινό χωριό **ΑΝΩ ΣΩΤΗΡΙΤΣΑ**.

Κυριακή 5/6/2005

- Πρόγευμα
- Αναχώρηση για επίσκεψη στο **ΚΕΦΑΛΟΒΡΥΣΟ**.
- Οι πεζοπόροι ξεκινούν πορεία **ΚΕΦΑΛΟΒΡΥΣΟ – ΑΓΙΑ** από παλιό καλντερίμι.
- Οι υπόλοιποι επισκέπτονται το **ΚΕΦΑΛΟΒΡΥΣΟ** και στην συνέχεια την **ΑΓΙΑ** για καφέ.
- Όλοι μαζί θα επισκεφθούν το **ΜΕΤΑΞΟΧΩΡΙ**, όπου θα ξεναγηθούμε στο παλιό παρθεναγωγείο, στην τοποθεσία

ΓΚΑΒΤΖΙΑ, στην μονή **ΑΓ. ΕΥΣΤΑΘΙΟΥ**, στο αρχοντικό **ΒΑΤΖΙΑ**, στο σπίτι του **ΜΠΟΣΤ**, το αρχοντικό των **ΦΑΒΡ** και άλλα στο πανέμορφο χωριό.

- Το μεσημέρι όλοι μαζί γεύμα στο **ΜΕΤΑΞΟΧΩΡΙ**.
- Μεσημεριανή ξεκούραση.
- Δείπνο στον **ΑΓΙΟΚΑΜΠΟ**.

Δευτέρα 6/6/2005

- Μετά το πρόγευμα όσοι έχουν δηλώσει θα επιβιβασθούν, στο λιμάνι του **ΑΓΙΟΚΑΜΠΟΥ**, σε φουσκωτά για μία υπέροχη θαλάσσια διαδρομή μέχρι τις σπηλιές του **ΒΕΝΕΤΟΥ**. Μπάνιο στις σπηλιές και στην γειτονική παραλία και επιστροφή στον **ΑΓΙΟΚΑΜΠΟ**.
- Οι υπόλοιποι θα επισκεφθούν τα τέως βασιλικά κτήματα στο **ΠΟΛΥΔΕΝΔΡΙ**, όπου τώρα είναι χώροι αναψυχής, θα κάνουν τον περίπατο τους και θα καταλήξουν για φαγητό στο χωριό **ΠΟΛΥΔΕΝΔΡΙ**, όπου θα έλθουν και οι “φουσκωτοί”.
- Μετά το φαγητό επιστροφή για Αθήνα μέσω Αγίας, με 2 ενδιάμεσες στάσεις.
- Άφιξη στη Ν. Ιωνία γύρω στις 21:30

Αρχηγός: Κώστας Οικονομίδης.

Υπαρχηγός: Χατζηπαυστόλου Κώστας.

Υπεύθυνος κρατήσεων: Λιανού Μαίρη

Δηλώσεις συμμετοχής από 15/4/2005.

Προκαταβολές έως 15/5/2005

Ζάκυνθος

Εκδρομή 1393

18-19-20/6/2005, 3ήμερος

Τουριστική

Σάββατο 18/6/2005

- Αναχώρηση από Ν. Ιωνία στις 07.00.
- Ημίωρη στάση σε ΙΣΘΜΟ – ΠΑΤΡΑ.
- Άφιξη στην ΚΥΛΛΗΝΗ επιβίβαση στο φέρρυ μπούτ και άφιξη στη ΖΑΚΥΝΘΟ.
- Τακτοποίηση στο ξενοδοχείο
- Το απόγευμα ξενάγηση στον ΚΟΚΚΙΝΟ ΒΡΑΧΟ, εκεί όπου ο Ξενόπουλος έγραψε το ομώνυμο έργο «Φωτεινή Σάντρη».
- Στη συνέχεια επίσκεψη στο πανέμορφο προάστιο ΜΠΟΧΑΛΗ με την πανοραμική θέα ολόκληρης της πόλης της ΖΑΚΥΝΘΟΥ, όπου θα επισκεφθούμε την εκκλησία της Χρυσοπηγής και το ερειπωμένο βενετσιάνικο κάστρο.
- Αναχώρηση για το λόφο του Στράνη, εκεί όπου ο Διονύσιος Σολωμός ενεπνεύσθη τον Εθνικό Ύμνο.
- Το βράδυ μετάβαση σε ταβέρνα με Ζακυνθινές καντάδες. Επιστροφή στο ξενοδοχείο. Διανυκτέρευση.

Κυριακή 19/6/2005

- Μετά το πρόγευμα αναχώρηση για το χωριό ΜΑΧΑΙΡΑΔΟ, όπου θα επισκεφθούμε την εκκλησία της Αγίας Μαύρας, η οποία είναι διακοσμημένη με θησαυρούς γλυπτικής, ζωγραφικής και άλλα έργα τέχνης.
- Αναχώρηση για τα ορεινά χωριά ΑΓ. ΝΙΚΟΛΑΟ – ΑΓ. ΛΕΩΝ – ΕΞΩΧΩΡΑ – ΜΑΡΙΕΣ, στάση για να επισκεφθούμε την Μονή, εκεί όπου είχε κάνει Ηγούμενος για 38 χρόνια, ο Άγιος Διονύσιος.



- Στην συνέχεια θα δούμε τον ΑΗ ΓΙΩΡΓΗ των Γκρεμνών και το ωραιότερο τοπίο με την παραλία ΝΑΥΑΓΙΟ.
- Στάση στις ΒΟΛΙΜΕΣ για να ψωνίσουμε μέλι και λαδοτύρι.
- Αναχώρηση για την πλαζ του ΑΓ. ΝΙΚΟΛΑΟΥ όπου θα παραμείνουμε για μπάνιο, φαγητό και για να επισκεφθούμε τις ΓΑΛΑΖΙΕΣ ΣΠΗΛΙΕΣ.
- Παίρνοντας τον δρόμο της επιστροφής και αφού περάσουμε από τα χωριά ΚΑΤΑΣΤΑΡΙ – ΑΓ. ΔΗΜΗΤΡΙΟ –

ΑΓ. ΚΥΡΗΚΟ – ΣΑΡΑΚΙΝΑΔΟ, θα καταλήξουμε στο ξενοδοχείο.

- Απόγευμα ελεύθερο

Δευτέρα 23/5/2005

- Μετά το πρωινό αναχώρηση για το χωριό ΑΡΓΑΣΙ όπου βρίσκεται ο πύργος του Δομενεγινη, εκεί όπου κρύψανε τον Κολοκοτρώνη μετά την ορκομωσία της Φιλικής Εταιρείας.
- Αναχώρηση για το χωριό ΒΑΣΙΛΙΚΟ με τις πανέμορφες παραλίες.
- Επίσκεψη στην παραλία του ΓΕΡΑΚΑ, εκεί όπου είναι ο βιότοπος της θαλάσσιας χελώνας καρέτα-καρέτα, παραμονή στην πλαζ του ΠΟΡΤΟ ΡΩΜΑ για μπάνιο, φαγητό.
- Επιστροφή στην πόλη το μεσημέρι, επιβίβαση στο φέρρυ μπούτ για ΚΥΛΛΗΝΗ.
- Αναχώρηση για Αθήνα με ενδιάμεσες στάσεις.

Αρχηγός: Χομπάς Νίκος

Υπεύθυνος κρατήσεων: Τσοντάνογλου Βάσω

(Δηλώσεις συμμετοχής από 1/5/2005.

Προκαταβολές έως 31/5/2005)



ΜΕΓΑΛΟΣ ΓΥΡΟΣ ΣΚΑΝΔΙΝΑΒΙΑΣ

Εκδρομή 1394, 23/6-7/7/2005, 15ήμερη Τουριστική,

Φίλες και φίλοι η παρακάτω εκδρομή είναι «εκδρομή ζωής». Όσες και όποιες δυσκολίες κι' αν έχετε προσπαθήστε να έλθετε μαζί μας για να δούμε παρέα τον «ήλιο του μεσονυκτίου». Θα είναι μια εκδρομή που θα μας μείνει αξέχαστη.

1η Ημέρα 23 Ιουνίου 2005. Αθήνα - Κοπεγχάγη
Αναχώρηση από Νέα Ιωνία για το «Ελευθέριος Βενιζέλος» Αναχώρηση για Κοπεγχάγη. Τακτοποίηση στο Ξενοδοχείο. Επίσκεψη στην Πλατεία Δημαρχείου ,στο ανάκτορο Ρόζενμποργκ , στο παλιό χρηματιστήριο και στο σημερινό ανάκτορο Αμαλιένμποργκ. Επίσης επίσκεψη στο Νορτ Ζήλαντ όπου βρίσκονται οι πύργοι του Έλσινορ και Φρεντέρικμποργκ. Το βράδι ελεύθερο για επίσκεψη στο Τίβολι για να δούμε διάφορα σόου που γίνονται εκεί.

2η Ημέρα 24 Ιουνίου 2005. Κοπεγχάγη- Πλοίο
Ημέρα ελεύθερη για επίσκεψη στο εμπορικό κέντρο της πόλης και τον πεζόδρομο Στρόγκερ. Το απόγευμα επιβίβαση στο πολυτελές πλοίο και αναχώρηση για Νορβηγία. Η θέα από το πλοίο είναι μοναδική, καθώς στα αριστερά μας βλέπουμε τις ακτές της Δανίας και αριστερά μας τις ακτές της Σουηδίας.

3η Ημέρα 25 Ιουνίου 2005. Όσλο
Νωρίς το πρωί βλέπουμε από το πλοίο τα φιόρδ του Όσλο. Η περιήγηση στο Όσλο περιλαμβάνει το φρούριο Ακέρσου (πρώην ανάκτορα), το Δημαρχείο, το Ινστιτούτο Νόμπελ, την Χερσόνησο Μπίγκ Ντόι με τα πρωτότυπα μουσεία (Κον Τίκι και πλοίο Βίγκινγκ).

4η Ημέρα 26 Ιουνίου 2005. Όσλο- Μπέργκεν
Ξεκινάμε την περιοδεία μας στην καρδιά της Νορβηγίας. Περνάμε από την λίμνη Κρέντερεν, από την χιονοδρομική περιοχή Γκολ και Γκέιλο (που προστατεύεται από την Unesco). Θα σταματήσουμε στον μεγάλο καταρράκτη Vortngsfossen και θα επιβιβασθούμε στο ferry για να διασχίσουμε τα φιόρδ Hardangerfiord & Eldfiord. Άφιξη στο Μπέργκεν . Ανάβαση με τελεφερίκ στον λόφο Γκίφσεν, για μια πανοραμική θέα της πόλης.

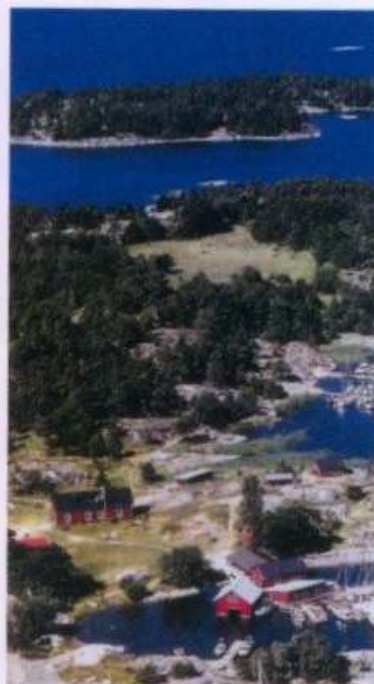
5η Ημέρα 27 Ιουνίου 2005. Μπέργκεν- Κρουαζιέρα Φιόρδ-Σόγκνταλ.
Πρωινή περιήγηση στο Μπέργκεν, στην υπαίθρια αγορά ,στο λιμάνι και στην παλιά εκκλησία της Παναγίας .Θα συνεχίσουμε με μικρή κρουαζιέρα στο στενότερο σημείο του Sognefiord από το Gudwagen έως το Kauringer. Άφιξη στο Σόγκταλ.

6η Ημέρα 28 Ιουνίου 2005. Σόγκντάλ -Γκειράνγκερ
Σήμερα θα πάμε στο ωραιότερο φιόρδ της Νορβηγίας , το Γκειράνγκερ, όπου και θα διανυκτερεύσουμε. Στην διαδρομή μας θα δούμε τον μεγαλύτερο παγετώνα της χώρας, τον Jostedalsbreen και θα εντυπωσιαστούμε από το θέαμα των παγωμένων λιμνών στη μέση του καλοκαιριού. Είναι η μοναδική περίοδος του χρόνου που μας επιτρέπει να απολαύσουμε τα θαύματα της φύσης. →

7η Ημέρα 29 Ιουνίου 2005.

Γκειράνγκερ – Τροιντχάιμ.

Συνεχίζουμε προς Βορρά με τελικό προορισμό την πρώτη πρωτεύουσα της Νορβηγίας το Τροιντχάιμ. Εδώ στην πόλη αυτή που έχει ιστορία 1000 ετών θα δούμε πολλά αξιοθέατα, όπως την παλιά γέφυρα, τα ξύλινα σπίτια που στηρίζονται σε πασσάλους, πάνω στον ποταμό Νίντελο και τον καθεδρικό ναό του 12ου αιώνα.



8η Ημέρα 30 Ιουνίου 2005.

Τροιντχάιμ.-Μοιράνα

Θα αναχωρήσουμε για Μοιράνα όπου και θα διανυκτερεύσουμε .

9η Ημέρα 1 Ιουλίου 2005. Μοιράνα - Νάρβικ

Σε λίγο θα βρισκόμαστε στον Πολικό Κύκλο. Όσοι επιθυμούν μπορούν να πάρουν και το σχετικό αναμνηστικό πιστοποιητικό διέλευσης. Η διαδρομή μας για το Νάρβικ συνεχίζεται και περνάμε από καταρράκτες, φιόρδ, από άγρια φύση που εναλλάσσεται με γραφικά σημεία. Στο Νάρβικ έχουμε την πρώτη ευκαιρία να θαυμάσουμε τον ήλιο του Μεσονυκτίου από κοντινό λόφο.

10η Ημέρα 2 Ιουλίου 2005.

Νάρβικ-Χονινγκσβαγκ- Βόρειο Ακρωτήριο

Σήμερα τελικός μας προορισμός θα είναι το βορειότερο νησί της Ευρώπης, το Mageroy North Cape, όπου και θα διανυκτερεύσουμε. Αργά το βράδι θα επισκεφθούμε τις εγκαταστάσεις παρατήρησης του μοναδικού φαινομένου του ηλίου του μεσονυκτίου.

11η Ημέρα 3 Ιουλίου 2005.

Βόρειο Ακρωτήριο- Ροβανιέμι

Αρχίζουμε πορεία προς Νότο και μπαίνουμε στην Φινλανδία. Περνάμε από την Λαπωνία με τελικό σταθμό το Ροβανιέμι. Στάση στο Ινάρι , όπου όποιος θέλει μπορεί να αγοράσει δέρματα τράνδων και παραδοσιακά είδη των Λαπώνων. Λίγο πριν

από την πρωτεύουσα της Λαπωνίας θα σταματήσουμε στο «Χωριό του Αη Βασίλη» που βρίσκεται ακριβώς στον Πολικό Κύκλο, για αναμνηστικά δώρα. Άφιξη στο Ροβανιέμι και μικρός γύρος της πόλης.

12η Ημέρα 4 Ιουλίου 2005.

Ροβανιέμι - Τάμπερε

Ξεκινάμε για το Τάμπερε. Βρισκόμαστε στην χώρα με τις 60.000 λίμνες ,τα καταπράσινα δάση και τους ευθείς δρόμους. Στο Τάμπερε θα γίνει ξενάγηση, που θα περιλαμβάνει τον πύργο και το θέατρο με τις περιστρεφόμενες κερκίδες.

13η Ημέρα 5 Ιουλίου 2005.

Τάμπερε –Ελσίνκι- Πλοίο

Νωρίς το πρωί θα αναχωρήσουμε για το Ελσίνκι. Στο Ελσίνκι θα δούμε την Ορθόδοξη Εκκλησία, την πλατεία Σενάτε, το Φινλανδία Χωλ, το μνημείο Σιμπέλιους, την εκκλησία Τεμπλιόκιο που είναι κτισμένη μέσα σε βράχο και άλλα αξιοθέατα. Το Αρχιπέλαγος του Ελσίνκι είναι ένα θέαμα που θα μας αφήσει άπνους και εκστασιασμένους.

14η Ημέρα 6 Ιουλίου 2005. Πλοίο- Στοκχόλμη

Το πρωί απολαμβάνουμε το καταπληκτικό αρχιπέλαγος της Στοκχόλμης. Μετά την άφιξη στην Στοκχόλμη θα γίνει ο γύρος της πόλης . Θα δούμε την παλιά πόλη τα ανάκτορα, το εμπορικό κέντρο, την Μητρόπολη, το Δημαρχείο, όπου γίνεται η απονομή των βραβείων Νόμπελ.

Το απόγευμα ελεύθερο για ξεκούραση. Προαιρετική επίσκεψη στο πάρκο Skansen.

15η Ημέρα 7 Ιουλίου Στοκχόλμη- Αθήνα

Σήμερα αναχωρούμε από Στοκχόλμη για Αθήνα Άφιξη στο Ελευθέριος Βενιζέλος. Με πούλμαν επιστροφή στη Νέα Ιωνία. Τέλος εκδρομής.

Η τιμή περιλαμβάνει:

- Τη μεταφορά με πούλμαν από Νέα Ιωνία προς το Ελευθέριος Βενιζέλος και αντίστροφα.
- Διανυκτερεύσεις σε ξενοδοχεία (4)
- Ημιδιατροφή.
- Μετακινήσεις, εκδρομές με κλιματιζόμενο →

πούλμαν και έμπειρο οδηγό.

- Διαμονή στα ferry στην Σκανδιναβία, σε εσωτερικές καμπίνες με ιδιαίτερο ντους /W.C(Κοπεγχάγη- Όσλο & Ελσίνκι- Στοκχόλμη)
- Αεροπορικά εισιτήρια Αθήνα – Κοπεγχάγη και Στοκχόλμη – Αθήνα, και φόροι αεροδρομίου
- Έμπειρος αρχηγός – συνοδός του γραφείου.
- Τοπικοί ξεναγοί.
- Ασφάλεια αστικής ευθύνης.
- Τσάντα με χάρτες κ.λ.π. κατατοπιστικό υλικό.

Δεν περιλαμβάνει:

- Είσοδοι στα μουσεία
- Ότι αναφέρεται ως προτεινόμενο ή προαιρετικό.
- Ασφάλεια ατυχημάτων
- Φιλοδωρήματα και αχθοφορικά

Αρχηγός: Στέφανος Λιβέρης

Υπεύθυνος κρατήσεων: Τσεσμελής Θεόδωρος

(Δηλώσεις συμμετοχής από 20/3/2005.

Προκαταβολές έως 10/5/2005)

Μέγαρο Μουσικής

Απογευματινή εκδήλωση

Παρακολούθηση παράστασης, στο Μέγαρο Μουσικής.

Ημερομηνία και λεπτομέρειες θα δοθούν εν καιρώ.

Αρχηγός: Θόδωρος Τσεσμελής



ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ 4μήνου ΑΠΡΙΛΙΟΣ – ΜΑΪΟΣ – ΙΟΥΝΙΟΣ – ΙΟΥΛΙΟΣ 2005

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΕΣ	ΕΚΔΗΛΩΣΗ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ	ΤΥΠΟΣ	ΑΡΧΗΓΟΣ
Α Π Ρ Ι Λ Ι Ο Σ				
3	Χιονοδρομικό κέντρο	Ημερήσια	Νεολαίας	ΛΑΣΚΑΡΙΔΗΣ
9-10	Γαλαξίδι - ορυχεία	2ήμερη	Ειδική Τουριστική	ΤΣΕΣΜΕΛΗΣ
15	Χαιρετισμοί	Απογευματινή	Πολιτιστική	ΤΣΕΣΜΕΛΗΣ
24	Ευρωστίνα	Ημερήσια	Τουριστική-Πεζοπορική	Χ'ΑΠΟΣΤΟΛΟΥ
28-29-30-1-2-3	Κώς – Κάλυμνος - Νίσσυρος	6ήμερη	Τουριστική	ΟΙΚΟΝΟΜΙΔΗΣ
Μ Α Ϊ Ο Σ				
7-8	Rafting στον Πηνειό	2ήμερη	Νεολαίας	ΛΑΣΚΑΡΙΔΗΣ
16	Επίσκεψη σε γηροκομείο	Απογευματινή	Πολιτιστική	ΧΟΜΠΑΣ
21-22-23	Λίμνη Πλαστήρα – Δασικό χωριό	3ήμερη	Πεζοπορική - Τουριστική	ΟΙΚΟΝΟΜΙΔΗΣ
29	Κούκουρα – Παραλία Σαράντη	Ημερήσια	Τουριστική - Πεζοπορική	ΤΣΕΣΜΕΛΗΣ
Ι Ο Υ Ν Ι Ο Σ				
4-5-6	Δυτικά του Κισσάβου - Μεταξοχώρι	3ήμερη	Πεζοπορική - Τουριστική	ΟΙΚΟΝΟΜΙΔΗΣ
18/19/20	Ζάκυνθος	3ήμερη	Τουριστική	ΧΟΜΠΑΣ
Ι Ο Υ Λ Ι Ο Σ				
23/6 – 7/7	Σκανδιναβία	15νθήμερη	Τουριστική	ΛΙΒΕΡΗΣ
	Μέγαρο Μουσικής	Απογευματινή	Πολιτιστική	ΤΣΕΣΜΕΛΗΣ

ΕΚΔΡΟΜΕΣ & ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ

ΠΟΥ ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΣΑΜΕ...



Από την κοπή της Πίττας, 16-1-2005



Συνεστιάση, 18-2-2005

Αγ. Θεοδώρα Αρκαδίας



Έκτακτη Γενική Συνέλευση



Από το 1ο συμπόσιο του ΚΕ.ΜΙ.ΠΟ. Εκδήλωση για τη Μικρασιατική κουζίνα σε συνεργασία με το Φυσιολατρικό Όμιλο Νέας Ιωνίας

Για να θυμούνται οι παλιοί...



1963: Αγιασμός στα νέα μας γραφεία



Από εκδρομή στα Γιάννενα 1971. Διακρίνεται η Αλίκη Καγιαλόγλου, παλιό μέλος μας.



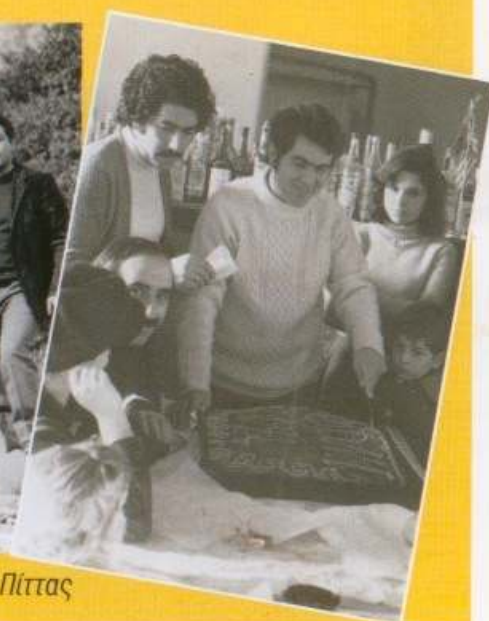
1963: Χοροεσπερίδα ΦΟΝΙ



1972: Βυτίνα



1969: Μονή Ιερουσαλήμ



1974-Δελφοί: Κοπή Πίττας

ΗΛΙΟΒΑΣΙΛΕΜΑ ΣΤ' ΑΝΑΠΛΙ

Στου Αναπλίου μια παραλία,
ηλιοβασίλεμα Τετάρτης,
σε μια παράξενη ιστορία
δίχως να θέλω έγιναι μάρτυς.

Ο ήλιος είχε χαμπλώσει,
στη θάλασσα είχε ακουμπήσει,
και με την όψη κουρασμένη
ετοιμαζόταν για να δύσει.

Στην αμμουδιά κοιτούσα μόνος
ένα κοχύλι που 'χα βγάλει,
σαν ξάφνου βλέπω τη μορφή της
να ξεπροβάλλει απ' τ'ακρογιάλι.

Ρούχο δεν είχε στο κορμί της
μόνο του ήλιου οι ακτίνες
πίσω της πέπλο χρυσαφένιο,
απ' την ακτή ως τις Μυκήνες.

Κι ως κάνω έτσι να φωνάξω,
να συλλαβίσω τ' όνομά της,
μια στάλα μου γνεψε μονάχα
και χάθηκε το όραμά της.

Γυρνώ στον ήλιο μα είχε γύρει
να ξεποστάσει στο κρεβάτι
και μόλις πρόλαβα πιστεύω
να δω πως μου 'κλεισε το μάτι...

ΜΠΑΛΙΔΑΚΗΣ ΠΑΡΗΣ



Το μέλος του Φυσιολατρικού ομίλου Ν. Ι. Πάρης Μπαλιδάκης (αριστερά) απέσπασε το 1ο βραβείο ποιήσης, στο διαγωνισμό που είχε προκηρήξει η Ομοσπονδία Εκδρομικών Σωματείων Ελλάδος, με το ποίημα "ΗΛΙΟΒΑΣΙΛΕΜΑ ΣΤ' ΑΝΑΠΛΙ"

Από την επίσκεψή
μας στο νησάκι
Σφακτηρία



ΕΚΔΡΟΜΗ: Καλαμάτα - Μεθώνη Πύλος - Σφακτηρία

Άλλη μία εκδρομή διήμερη που πραγματοποίησε ο Φυσιολατρικός σε ιστορικές διαδρομές και τοπία φυσικού κάλλους, όπως το συνηθίζει.

Περιγραφή
του Μάνου
Καρδάσης

ΚΑΛΑΜΑΤΑ

Πρωτεύουσα της Μεσσηνίας, εμπορικό και βιομηχανικό καθώς και τουριστικό κέντρο. Η Καλαμάτα διαδραμάτισε σπουδαίο ρόλο στον Μεσαίωνα και στην επανάσταση του 1821. Θα σταθώ όμως στα της εκδρομής.

Αφού η καλή ημέρα από το πρωί φαίνεται, με τις βαλίτσες ανά χείρας, έγινε η τακτοποίηση στο πούλμαν. Χαρούμενο ξεκίνημα, πάντα εν μέσω συζητήσεων για εκδρομές κλπ. Με αρχηγό τον Θόδωρο Τσεσμελή και την υπαρχηγό Άννα Ανθήμου να ακολουθεί.

Στη συνέχεια ακολουθούμε μία θαυμάσια διαδρομή, με αναφορές σε ιστορικά γεγονότα, από τον κ. Θεόφωρο Μήλη, που πάντα μας τα θυμίζει. Περιμένοντας το μοναδικό μέλος του ΔΣ Στέφανος Λιβέρης, με τα ανέκδοτα και τις φωτογραφίες του, γεμίζουμε τις μπαταρίες μας.

Στη συνέχεια φτάνουμε στη Φοινικούντα για φαγητό, και μετά ακολουθεί η Κορώνη, όπου θαυμάσαμε το Ενετικό κάστρο και περπατήσαμε στα λιθόστρωτα σοκάκια της. Επιστροφή στην Καλαμάτα όπου το βράδυ το

καθιερωμένο γλέντι μας σε κέντρο με μουσική και χορό, με ωραία ατμόσφαιρα και πολύ κέφι.

ΜΕΘΩΝΗ - ΠΥΛΟΣ

Φθάνοντας στην γραφική Μεθώνη, θαυμάσαμε το επιβλητικό της κάστρο, το άριστα διατηρημένο, συνδυάζοντας φωτογραφίες, καφέ και ουζάκι.

Στη συνέχεια φθάσαμε στην Πύλο, μία γραφική κωμόπολη παραλιακή, χτισμένη αμφιθεατρικά, με πλούσιο ιστορικό παρελθόν, από τον Ομηρικό Νέστορα μέχρι την ναυμαχία του Ναυαρίνου, το 1827.

Κατόπιν επισκεφθήκαμε το νησάκι Σφακτηρία όπου έγινε η ναυμαχία του Ναυαρίνου. Επιστροφή στο πούλμαν εντυπωσιασμένοι. Ακολούθησε μία γοητευτική διαδρομή, με πολύ πράσινο, και περάσαμε από τους Γαργαλιάνους και την Κυπαρισσία, με κατάληξη την Κουρούτα για φαγητό.

Επιστροφή στη Ν. Ιωνία μέσω Πατρών.

Έτσι λοιπόν μετά από ένα ωραίο 2ήμερο, τα ωραία κάποτε τελειώνουν, επιστρέψαμε στη βάση μας, πραγματοποιώντας μία ακόμη εκδρομή του Φυσιολατρικού.

Π Ε Ζ Ο Π Ο Ρ Ι Α

Για ευεξία και ανανέωση

Οι θησαυροί της Ελληνικής φύσης απλώνονται απλόχερα παντού και μας ζητούν να τους ανακαλύψουμε, περπατώντας κάτω από τον καταγάλανο ουρανό, μέσα σε βαθύσκιατα δάση ή δίπλα σε ποτάμια και καταρράκτες με κρυστάλλινα νερά.

Η οδοιπορία σέ'τοπία μαγευτικά και ευλογημένα δεν μπορεί παρά να προσφέρει αληθινή ανάταση στην ψυχή και το σώμα.

Κατ' αρχάς οδηγίες προς τους πεζοπόρους:

Θα πρέπει να έχετε μαζί σας:

- Παπούτσια πεζοπορικά
- Άνετα ρούχα
- Αδιάβροχο
- Καπέλο
- Γυαλιά ηλίου
- Σακίδιο πλάτης
- Παγούρι
- Ελαφρά τροφή (σταφίδες, σοκολάτες, καραμέλες, φρούτα)

Το σακίδιο θα πρέπει να είναι λειτουργικό και μεσαιάς χωρητικότητας.

Επίσης καλό είναι να έχετε μαζί σας ένα υποτυπώδες φαρμακείο και ένα αντιηλιακό προσώπου



για αποφυγή εγκαυμάτων.

Ξεκινήστε σταδιακά την πεζοπορία για να μην εξαντλήσετε τον οργανισμό σας. Η πεζοπορία είναι μια δραστηριότητα που μπορεί να πραγματοποιηθεί σε μονοπάτια, μέσα στο δάσος, ποτάμια, φαράγγια, λιβάδια

και βουνά.

Η πορεία δεν χρειάζεται κατ' ανάγκη να είναι δύσκολη, αλλά μπορεί να είναι μέτρια ή εύκολη, ανάλογα με τη διάθεση για περιπέτεια. Θα πρέπει όμως να σημειώσουμε ότι οι καιρικές συνθήκες ενδέχεται να επηρεάσουν τη διαδρομή μας, αφού τα γυρίσματα του καιρού κρύβουν πάντα εκπλήξεις.

Ο βαθμός δυσκολίας της πεζοπορίας εξαρτάται από το χρόνο που διαρκεί η διαδρομή, την υμετρική διαφορά που καλούμαστε να καλύψουμε αλλά και τη μορφολογία του εδάφους.

Για να λάβει κάποιος μέρος σε μία απλή πεζοπορία, το μόνο που χρειάζεται είναι ψυχική και σωματική υγεία. Για τις δύσκολες διαδρομές απαιτείται και καλή φυσική κατάσταση.

Αφήστε για λίγο το αυτοκίνητο και ελάτε μαζί μας, να ζήσουμε στιγμές αναζωογόνησης που ξέρει καλά να προσφέρει η πεζοπορία.

Νίκος Χομπάς

ΝΕΑ ΜΕΛΗ

Ν Ε Α Μ Ε Λ Η

ΣΟΦΙΑΝΟΠΟΥΛΟΥ ΝΙΚΗ
ΑΡΖΟΓΛΟΥ ΧΑΡΙΤΙΝΗ
ΚΑΤΙΡΤΖΟΓΛΟΥ ΑΓΓΕΛΙΚΗ
ΚΑΤΙΡΤΖΟΓΛΟΥ ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΟΣ
ΚΑΛΟΥΡΗΣ ΔΡΟΣΟΣ
ΔΗΜΗΤΡΙΑΔΟΥ ΓΕΩΡΓΙΑ
ΧΑΤΖΗΑΓΑΠΙΟΥ ΛΕΩΝΙΔΑΣ
ΧΑΤΖΗΑΓΑΠΙΟΥ ΑΝΝΑ
ΚΑΝΑΡΙΔΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ

ΚΑΝΑΡΙΔΗ ΔΗΜΗΤΡΑ
ΜΕΘΕΝΙΤΗΣ ΜΙΧΑΗΛ
ΜΕΘΕΝΙΤΗ ΧΡΙΣΤΙΝΑ
ΑΛΤΑΝΗ ΜΑΡΙΝΑ
ΠΕΤΡΟΥ ΚΩΝ/ΝΟΣ
ΘΑΛΑΣΣΟΧΩΡΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ
ΚΩΝΣΤΑΝΤΟΠΟΥΛΟΥ ΜΑΡΙΑ
ΧΑΤΖΗΑΡΓΥΡΙΟΥ ΣΩΤΗΡΙΑ
ΓΙΩΣΗ ΒΑΣΙΛΙΚΗ

ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΠΟΥΛΟΣ
ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ
ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΠΟΥΛΟΥ ΕΛΕΝΗ
ΚΟΥΔΟΥΝΑ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ
ΩΡΟΛΟΓΑ ΣΤΕΛΛΑ
ΤΕΜΑΧΙΑΔΟΥ ΠΙΤΣΑ
ΤΕΜΑΧΙΑΔΗΣ ΗΛΙΑΣ
ΤΣΙΛΙΒΑΚΟΥ ΜΑΡΙΑ

Συνταγές από τη Μ. Ασία

ΚΑΠΑΔΟΚΙΑ

ΜΤΟΛΜΑΔΑΚΙΑ ΓΙΑΛΑΝΤΖΙ

ΥΛΙΚΑ

- 500 γρ. κρεμμύδια ξερά
- 500 γρ. κρεμμυδάκια φρέσκα ψιλοκομμένα
- 500 γρ. αμπελόφυλλα
- 1½ ποτήρι ρύζι
- 2 ποτήρια ελαιόλαδο
- Χυμό από 2 λεμόνια
- 1 ματσάκι άνιθο
- 1 ματσάκι δυόσμο
- Αλάτι – πιπέρι – λίγη ζάχαρη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένουμε και ζεματίζουμε σε βραστό νερό, για λίγα λεπτά, τα αμπελόφυλλα. Σε μπόλ ανακατεύουμε όλα τα υλικά εκτός λεμόνι. Αφαιρούμε το κοτσάνι από τα αμπελόφυλλα.

Βάζουμε λίγη γέμιση, διπλώνουμε τα δύο πλαϊνά και τυλίγουμε τον ντολμά. Προσέχουμε όλα τα γεμιστά να έχουν το ίδιο σχήμα. Τα τοποθετούμε στην κατσαρόλα, αφού καλύψουμε την βάση της με 2-3 αμπελόφυλλα. Τα σκεπάζουμε με ένα πιάτο, για να μην διαλυθούν κατά το ψήσιμο, προσθέτουμε 1 ποτήρι λάδι, 1 ποτήρι νερό και τον χυμό λεμονιού. Τα ψήνουμε για λίγο σε κανονική φωτιά και μετά ελαττώνουμε την ένταση στο 1. Όταν ψηθούν αφαιρούμε το πιάτο και περιχύνουμε τα γιаланτζί με τον χυμό από το υπόλοιπο λεμόνι. Όταν κρυώσουν τα τοποθετούμε σε πιατέλα, γαρνιρισμένα με ροδέλες από λεμόνια.

ΚΑΛΗ ΟΡΕΞΗ - Νικολάου Σοφία



ΠΟΛΗ

ΚΑΤΑΪΦΙ

ΥΛΙΚΑ

- ½ κ. καταΐφι
- 3 κουταλιές ζάχαρη
- 250 γρ. καλό βούτυρο
- 1 κουταλιά σούπας κοφτή κανέλλα
- 1/2 κουταλιά σούπας γαρύφαλλο
- 1/4 κ. καρύδια

Για το σιρόπι

- 3 ζάχαρη
- 4 νερό
- λίγη φλούδα λεμονιού
- Μία φλούδα κανέλλα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβουμε το καταΐφι σε 3 κομμάτια μεγέθους παλάμης και το σκεπάζουμε με νωπή πετσέτα να μην στεγνώσει. Έχουμε κάνει σε μία λεκάνη το μίγμα από τα καρύδια ψιλοκομμένα, τις 3 κουταλιές σούπας ζάχαρη, την κανέλλα και το γαρύφαλλο.

Παίρνουμε ένα κομμάτι καταΐφι το ανοίγουμε, ρίχνουμε μέσα μία κουταλιά κοφτή της σούπας γέμιση, και μισό κουταλάκι βούτυρο και το διπλώνουμε. Το τοποθετούμε στο ταψί με το τελείωμα προς τα κάτω. Τα βάζουμε λίγο αραιά μεταξύ τους. Τα ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 200 βαθμούς για 3/4 της ώρας μέχρι να ροδίσουν. Περιχύνουμε το σιρόπι αφού κρυώσουν τα καταΐφια.

ΚΑΛΗ ΟΡΕΞΗ - Ωρολογιά Ιωάννα



ΑΤΤΑΛΕΙΑ

ΙΣΛΙ

ΥΛΙΚΑ

- 3½ φλυτζάνια τσαγιού φυτίνη
- 1 φλυτζάνι τσαγιού ζάχαρη
- 1 κεσέ γιαούρτι 320 γρ. πρόβειο
- 1 ποτηράκι κονιάκ
- 2 κουταλιές γλυκού μπέικιν πάουντερ
- 1 κουτάλι γλυκού σόδα
- τρίμα από 1 πορτοκάλι και 1 λεμόνι
- 1300 γρ. αλεύρι μαλακό
- 500 γρ. αλεύρι σκληρό, περίπου

Για τη γέμιση

- 1 κιλό καρυδόψυχα (κοπανισμένη)
- 2 κουταλιές σούπας ζάχαρη
- λίγη κανέλλα – γαρύφαλλο (τρίμα)

Για το σιρόπι

- 5 ποτήρια ζάχαρη
- 3 ποτήρια νερό
- 3 κουταλιές μέλι
- χυμό ½ λεμονιού

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ζυμώνουμε όλα τα υλικά, φροντίζοντας η ζύμη να είναι αφράτη. Πλάθουμε μικρά μπαλάκια. Παίρνουμε ένα, το γεμίζουμε με μία κουταλιά από τη γέμιση και σχηματίζουμε τρίγωνο. Το κεντάμε με τσιμπίδα. Τα ψήνουμε στους 180 βαθμούς, έως ότου ροδίσουν ελαφρά. Τα αφήνουμε να κρυώσουν και τα περιχύνουμε με το σιρόπι ζεστό.

ΚΑΛΗ ΟΡΕΞΗ - Κυλίκογλου Μαίρη

ΚΑΘΑΡΙΣΤΗΡΙΑ ΤΑΠΗΤΩΝ & ΕΠΙΣΚΕΥΕΣ

«**ΣΠΑΡΤΑ**»

ΙΩΑΝΝΗΣ ΧΡ. ΚΑΤΙΡΤΖΟΓΛΟΥ

Η πολυετής πείρα μας εγγυάται για την απόλυτη και ειλικρινή εξυπηρέτηση. Είμαστε βέβαιοι ότι θα μείνετε ευχαριστημένοι και θα μας συστήσετε στους γνωστούς και φίλους σας.

Με ειδικές μεθόδους καθαρισμού και ανάλογα με την κατάσταση του κάθε χαλιού, εφαρμόζουμε ειδικές μεθόδους αναζωογόνησης των χρωμάτων και του πέλους του, που φτάνουν στους κόμπους ύφανσής του.

*Υπεύθυνα αναλαμβάνουμε τον ΚΑΘΑΡΙΣΜΟ, ΤΟ ΠΛΥΣΙΜΟ
& την ΦΥΛΑΞΗ των χαλιών σας!*

ΠΑΡΑΔΟΣΗ - ΠΑΡΑΛΑΒΗ ΚΑΤ' ΟΙΚΟΝ

ΠΕΥΚΩΝ 1 - ΚΑΤΩ ΚΗΦΙΣΙΑ

ΤΗΛ.: 210-8019.998 - 8082.634 - 6231.931