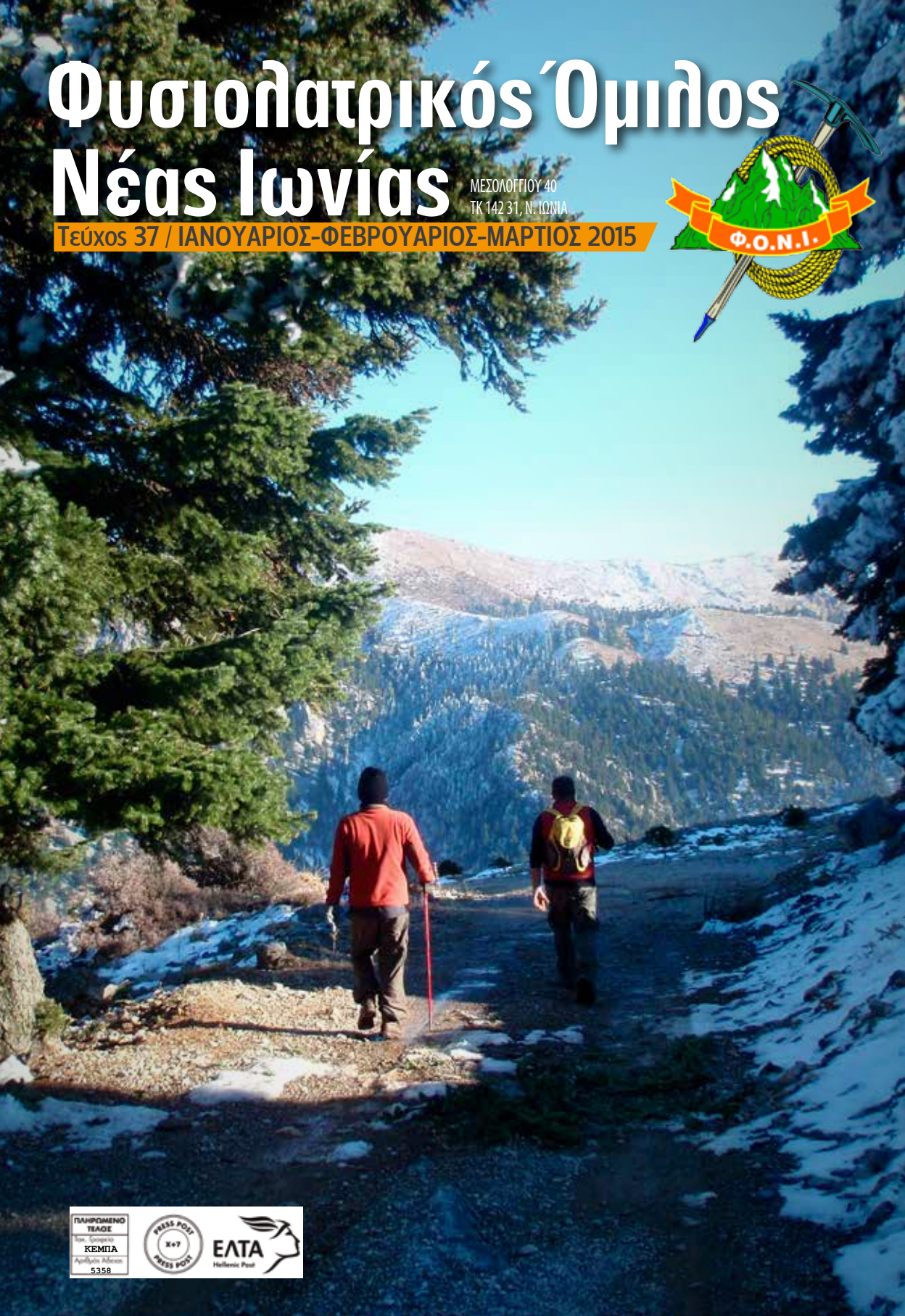
Φυσιολατρικός Όμιλος Νέας Ιωνίας

ΜΕΣΟΛΟΓΓΙΟΥ 40
ΤΚ 142 31, Ν. ΙΩΝΙΑ

Τεύχος 37 / ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ-ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ-ΜΑΡΤΙΟΣ 2015



ΠΛΗΡΩΜΕΝΟ ΤΕΛΟΣ
Τοπ. Γραφείο
ΚΕΜΠΑ
Αριθμός Άδειας
5358

PRESS POST
X+7
PRESS POST

ΕΛΤΑ
Hellenic Post

Νέα μέλη

Δάναλη Ερατώ
Δημητριάδου Μαρία
Κισκέα Σταυρούλα
Κυριακού Ζωή
Κωσταρά Θεοδώρα
Λάσκαρης Δημήτριος
Μαμάκος Σωτήριος
Μοριανού Μαρία
Μπότα Αργυρώ
Τερζή Άρτεμις
Χρυσάφη Μαρία

ΠΩΣ ΘΑ ΓΙΝΟΝΤΑΙ ΟΙ ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΤΙΣ ΠΟΛΥΗΜΕΡΕΣ ΕΚΔΡΟΜΕΣ

Αλλάζει πλέον ο τρόπος για την συμμετοχή στις πολυήμερες εκδρομές (2ήμερες, 3ήμερες, 4ήμερες κ.λ.π.) Έτσι η δήλωση για την συμμετοχή σας σε πολυήμερη εκδρομή ισχύει μόνο με την καταβολή της σχετικής προκαταβολής.

Στην περιγραφή κάθε πολυήμερης εκδρομής θα διαβάσετε μέχρι πότε έχετε περιθώριο να προσέλθετε στα γραφεία του Ομίλου για να δηλώσετε την συμμετοχή σας και να καταβάλλετε την προκαταβολή. Την προκαταβολή μπορείτε να την καταθέσετε και στην Τράπεζα.

Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να απευθύνεστε στα γραφεία του Ομίλου.

ΤΟ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ

ΤΡΑΠΕΖΙΚΟΙ ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟΙ

ΣΤΟΥΣ ΟΠΟΙΟΥΣ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΚΑΤΑΘΕΤΕΤΕ ΤΙΣ ΠΡΟΚΑΤΑΒΟΛΕΣ Ή ΤΙΣ ΕΞΟΦΛΗΣΕΙΣ ΤΩΝ ΕΚΔΡΟΜΩΝ

ΤΡΑΠΕΖΑ ΠΕΙΡΑΙΩΣ:
GR3901720350005035061788596

ΕΚΔΡΟΜΕΣ Α'ΤΡΙΜΗΝΟΥ 2015

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ

Ημερομηνίες	Εκδηλώσεις	Διάρκεια	Τύπος	Αρχηγός
11/1/2015	Κοπή πίττας		Πολιτιστική	Δ.Σ.
18/1/2015	Υμητός-Αγ.Ιωάνης Κυνηγός-Σπήλαιο Λιονταρού	Ημερήσια	Πεζοπορική	Μπέγκα Γκέλυ, Ιωάννου Χρήστος
21/1/2015	Σμύρνη μου Αγαπημένη (Παράσταση της Μιμής Ντενίση)	Απογευματινή	Πολιτιστική	Τσεσμελής Θεόδωρος - Ευκλείδου Καίτη
25/1/2015	Ερατεινή-Μονή Κουτσουρούς	Ημερήσια	Περιγητική	Τσοντάνογλου Βασιλεία Παναγιώτου Αγγελική

ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ

Ημερομηνίες	Εκδηλώσεις	Διάρκεια	Τύπος	Αρχηγός
7-8/2/2015	Ανατολικός Ταύγετος	Διήμερη	Πεζοπορική	Ανδρικόπουλος Άρης, Ιωάννου Χρήστος
8/2/2015	Αγία Θεοδώρα Βάστα	Ημερήσια	Περιγητική	Ευκλείδου Καίτη, Χριστοφορίδου Καίτη
15/2/2015	Εκθεση-Δομίνικος Θεοτοκόπουλος	Πρωϊνή	Πολιτιστική	Ευκλείδου Καίτη, Τσεσμελής Θεόδωρος
21-23/2/2015	Καρναβάλι Καλαμάτας-Βυζαντινός Μυστράς	3ήμερη	Αποκριάτικη	Λιβέρης Στέφανος, Παναγιώτου Αγγελική

ΜΑΡΤΙΟΣ

Ημερομηνίες	Εκδηλώσεις	Διάρκεια	Τύπος	Αρχηγός
8/3/2015	Μονή Παναγίας Κορυφής-Ευρωστίνα	Ημερήσια	Περιγητική	Λιβέρης Στέφανος, Βεργοπούλου Μαρία
7/3/2014	Σπήλαια Λιμνών -Κλειτορία-Πλανητέρο	Ημερήσια	Πεζοπορική	Ζουμπουλιάς Παναγίωτης, Ιωάννου Χρήστος
18/3/2015	Γενική Συνέλευση		Ετήσια ΓΣ	Δ.Σ.
21-22/3/2015	Ανατολική Φραγκίστα-RAFTING στο Ταυρωπό	2ήμερη	Πεζοπορική	Καρδερίνης Γρηγόρης, Ιωάννου Χρήστος
28-29/3/2015	Σμόκοβο-Νεοχώρι-Μορφοβούνι-Καρδίτσα	2ήμερη	Περιγητική	Τσεσμελής Θεόδωρος, Βασιλειάδης Γεώργιος

Σκέψεις στο κατώφλι του νέου χρόνου

Φίλες και φίλοι,

Έχουμε πια συνηθίσει όταν βρισκόμαστε μπροστά σε μια νέα χρονιά να προβληματιζόμαστε να φιλοσοφούμε, να προβλέπουμε, να αναλογιζόμαστε και γιατί όχι να προγραμματίζουμε και να σχεδιάζουμε.

Στην χρονιά που σε λίγες μέρες μας αποχαιρετά ζήσαμε χαρές και λύπες, βιώσαμε μαζί με τον Όμιλό μας απίθανες στιγμές κοντά στη φύση, νοιώσαμε ξενοιασιά έστω και για λίγο, μακριά από περικοπές και φόρους και πάντα επιστρέφαμε αισιόδοξοι για την επόμενη μέρα.

Τώρα που σε λίγες μέρες θα υποδεχθούμε τον καινούργιο χρόνο, εμείς θα είμαστε όπως πάντα μαζί σας, θα σας έχουμε ετοιμάσει τις πιο καλές εξορμήσεις μακριά και πέρα από την καθημερινότητα. Ελάτε λοιπόν μαζί μας για περισσότερα ταξίδια, αφού δεν είναι ανάγκη για το ταξίδι μας, για την εκδρομή μας να ξοδέψουμε μια ολόκληρη περιουσία. Εμείς με τα προγράμματά μας σας δίνουμε τις συμβουλές που χρειάζεστε για low budget. Φέτος μπορούν να πιάσουν τόπο.

Ας ευχηθούμε λοιπόν για την καινούργια χρονιά να είναι χαρούμενη, δημιουργική, γεμάτη όνειρα, μηνύματα, προκλήσεις. Νέα Χρονιά με όμορφες και ξεχωριστές στιγμές! Χρώματα, ήχοι, μουσικές και αρώματα να ομορφαίνουν την κάθε μας μέρα!

Σας δίνουμε μόνο δυο ευχές για τον καινούργιο χρόνο, πάμπλουτοι να είσαστε στη χαρά και πάμπτωχοι στον πόνο.

Στέφανος Λιβέρης

Φυσιολατρικός Όμιλος Νέας Ιωνίας

ΤΕΥΧΟΣ 37ο
ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ-ΜΑΡΤΙΟΣ 2015
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

ΕΡΑΤΕΙΝΗ-ΜΟΝΗ ΚΟΥΤΣΟΥΡΟΥΣ

Εκδρομή 1644
Ημερήσια Περιηγητική
Κυριακή 25 Ιανουαρίου 2015

Η **Αμυγδαλιά**, είναι ένα ορεινό κεφαλοχώρι, χτισμένο σε υψόμετρο 620 μ. λίγα μόλις χιλιόμετρα. από την Άμφισσα. Φιλοξενεί την Ιερά Μονή της **Παναγίας της Κουτσουριώτισσας**,που ο ακριβής χρόνος της κτίσεως της δεν μπορεί να προσδιορισθεί με βεβαιότητα. Το χωριό είναι περήφανο για τη Μονή που τόσα πολλά έχει προσφέρει στο μεγάλο αγώνα του 1821.

Η Μονή είναι χτισμένη σε μια βραχώδη εξέδρα του βουνού **Κουτσουρός**, σε περίοπτη θέση, με καταπληκτική θέα προς ολόκληρο τον Κορινθιακό κόλπο και τη βόρεια Πελοπόννησο.

Ξεκινάμε λοιπόν πρωί Κυριακής από Ν. Ιωνία και αφού κάνουμε την ενδιάμεση καθιερωμένη στάση, περνάμε από Λειβαδιά, Δίστομο, Ιτέα και συνεχίζουμε για το ορεινό χωριό **Αμυγδαλιά**, όπου θα επισκεφθούμε την Μονή. Μετά το προσκύνημα θα πάμε στο όμορφο ψαροχώρι της **Ερατεινής**, παλαιότερα γνωστή ως «Χάνι», με την καθαρή παραλία και την όμορφη γύρω φύση. Εκεί θα γευματίσουμε για μεσημέρι.

Μετά το φαγητό θα απολαύσουμε στην **Ιτέα** το καφεδάκι μας και ακολουθεί η επιστροφή μας, στη Ν. Ιωνία.

Αρχηγός: Τσοντάνογλου Βασιλεία
Κρατήσεις: Παναγιώτου Αγγελική
Εξόφληση μέχρι:16 Ιανουαρίου 2015

ΣΜΥΡΝΗ ΜΟΥ ΑΓΑΠΗΜΕΝΗ

της Μιμής Ντενίση από το Ίδρυμα Μείζονος Ελληνισμού.

Στο ΘΕΑΤΡΟΝ του Κέντρου Πολιτισμού «Ελληνικός Κόσμος»

Το θεατρικό έργο «Σμύρνη μου αγαπημένη», η πολυαναμενόμενη παραγωγή του Ιδρύματος Μείζονος Ελληνισμού για τη Σμύρνη και την ιστορία της, θα κάνει πρεμιέρα μέσα Οκτωβρίου στο «ΘΕΑΤΡΟΝ» του Κέντρου Πολιτισμού «Ελληνικός Κόσμος». Το έργο γράφτηκε μετά από έρευνα πολλών ετών σχετικά με τα γεγονότα της Σμύρνης, καλύπτοντας την πιο σημαντική ιστορικά περίοδο

Παίζουν οι: Μιμή Ντενίση, Κώστας Βουτσάς, Τάσος Νούσιας, Μιχάλης Μητρούσης, Χριστίνα Αλεξανιάν, Κρατερός Κατσούλης, Δημήτρης Μακαλιάς, Κατερίνα Γερονικολού, Λευτέρης Ζαμπετάκης, Νέδη Αντωνιάδη, Αναστασία Σκοπελίτη και Νέλη Αλκάδη

Κέντρο Πολιτισμού «Ελληνικός Κόσμος»
Πειραιώς 254, Ταύρος
Τηλ. 212 254 0000
Ημερομηνία παρακολούθησης:

Τετάρτη 21 Ιανουαρίου 2015 και ώρα 7μ.μ.
Υπεύθυνοι: Θεόδωρος Τσεσμελής, Καίτη Ευκλείδου

ΑΓΙΑ ΘΕΟΔΩΡΑ ΒΑΣΤΑ

Μνημείο και μαρτυρία μιας άλλης εποχής.

Εκδρομή 1645
Ημερήσια Περιηγητική
8 Φεβρουαρίου 2015

Ελάτε να θαυμάσουμε τα παράξενα της φύσης να εμπλέκονται με τα παράξενα της Θρησκείας μας. Πού αλλού; Στην **Αγία Θεοδώρα Βάστα.**
Ξεκινάμε από Ν. Ιωνία στις 8 το πρωί. Κάνουμε μία ενδιάμεση στάση για καφέ και προς το μεσημέρι φτάνουμε στην **Αγία Θεοδώρα.**
Η διαδρομή μας αποζημιώνει απλόχερα με τα ειδυλλιακά τοπία που μας προσφέρει. Όσο πιο πολύ πλησιάζει κανείς τόσο πιο έντονα ακούγεται το βουητό των νερών που αναβλύζουν από τα θεμέλια της εκκλησίας και το μυστήριο του μύθου κάνοντας τον να αισθάνεται δέος μπροστά στο θέαμα που αντικρίζει.
Το θαύμα απλώνεται μπροστά στα μάτια μας, κλειδώνοντας τα λόγια. Δεκαεπτά πελώρια δένδρα ξεπηδούν από τη στέγη της, ενώ από τα θεμέλιά της αναβλύζουν τα νερά ενός κεφαλαριού. Γιορτάζει στις 11 Σεπτεμβρίου. Χιλιάδες προσκυνητές επισκέπτονται το εκκλησάκι όλο το χρόνο για να προσκυνήσουν και να θαυμάσουν αυτό το μοναδικό σύμπλεγμα, ένα ανεξήγητο θαύμα της φύσης που κυριαρχεί στο γαλήνιο αυτό τοπίο.
Το εκκλησάκι της **Αγίας Θεοδώρας** αποτελεί ένα αξιόλογο προορισμό, είτε από άποψη θρησκευτική, είτε φυσιολατρική είτε από καθαρά εκδρομική τουριστική αναζήτηση.

Επισκεπτόμαστε την εκκλησία, κάνουμε λίγο πεζοπορία, όσοι φυσικά το επιθυμούν, σε ένα φανταστικό φυσικό περιβάλλον γιατί μετά μας περιμένει το ταβερνάκι **« ο Νερόμυλος του Νικόλα»** να δοκιμάσουμε τα παραδοσιακά φαγητά του σε φούρνο με ξύλα.

Το απόγευμα. παίρνουμε το δρόμο της επιστροφής και με μία ενδιάμεση στάση
φτάνουμε στη Ν. Ιωνία γύρω στις 8.00 το βράδυ.

Αρχηγός: Ευκλείδου Καίτη
Κρατήσεις: Χριστοφορίδου Καίτη
Εξόφληση μέχρι: 30 Ιανουαρίου 2015

Τριήμερη αποκριάτικη εκδρομή
ΚΑΡΝΑΒΑΛΙ ΣΤΗΝ ΚΑΛΑΜΑΤΑ ΒΥΖΑΝΤΙΝΟΣ ΜΥΣΤΡΑΣ

Εκδρομή 1647
3ήμερη Αποκριάτικη
21-23 Φεβρουαρίου 2015

Αυτή την χρονιά ελάτε να γιορτάσουμε μαζί το ξέφρενο **Καλαματιανό Καρναβάλι** αφού πρώτα επισκεφθούμε τον **Βυζαντινό Μυστρά**.
Να λοιπόν τι θα κάνουμε: Το Σάββατο 21 Φεβρουαρίου 2015 θα ξεκινήσουμε από την Νέα Ιωνία και μετά από τις αναγκαίες και καθιερωμένες στάσεις θα φτάσουμε πριν το μεσημέρι στον **Μυστρά**, όπου και θα ξεναγηθούμε. Μετά την ξενάγηση θα γευματίσουμε και θα ξεκινήσουμε για την **Καλαμάτα** αφού σταματήσουμε πρώτα στον **Ταΰγετο** για καφέ.
Στην Καλαμάτα θα φθάσουμε νωρίς το απόγευμα και θα τακτοποιηθούμε στο πολυτελές ξενοδοχείο **Elite**. Θα είμαστε ελεύθεροι να κάνουμε μια βόλτα στην πόλη και μετά να επιστρέψουμε στο ξενοδοχείο για το αποκριάτικο μασκέ γλέντι μας.
Την Κυριακή το πρωί θα πάμε μια μικρή βόλτα με το πούλμαν και μετά θα επιστρέψουμε στην πόλη για να παρακολουθήσουμε τις καρναβαλικές εκδηλώσεις. Θα είμαστε ελεύθεροι μέχρι το βράδυ για το δείπνο στο ξενοδοχείο.
Την Καθαρή Δευτέρα θα αφήσουμε την Καλαμάτα και θα πάμε στην **Νέδουσα της Αραγονίας** για να παρακολουθήσουμε τα δρώμενα και να συμ-

μετάσχουμε στα Κούλουμα. Νωρίς το απόγευμα θα αφήσουμε την Νέδουσα και θα πάρουμε τον δρόμο της επιστροφής για την Νέα Ιωνία.
Όπως πάντα στις εκδρομές του Καρναβαλιού οι θέσεις εξαντλούνται γρήγορα και είναι περιορισμένες γι αυτό δηλώστε συμμετοχή έγκαιρα.

Αρχηγός : Στέφανος Λιβέρης
Κρατήσεις: Αγγελική Παναγιώτου
Δηλώσεις μέχρι: 20 Ιανουαρίου 2015
1η Προκαταβολή μέχρι :25 Ιανουαρίου 2015
2η Προκαταβολή μέχρι :10 Φεβρουαρίου 2015

Μουσείο Μπενάκη
Ο Δομήνικος Θεοτοκόπουλος μεταξύ Βενετίας και Ρώμης

Επίσκεψη Κυριακή 15 Φεβρουαρίου 2015 και ώρα 11 π.μ.

Το **Μουσείο Μπενάκη**, με αφορμή τη συμπλήρωση, φέτος, 400 χρόνων από τον θάνατο του κορυφαίου ζωγράφου, σε συνεργασία με το Ιστορικό Μουσείο Κρήτης διοργανώνει μία έκθεση με επίκεντρο τους 2 πίνακες του **Δομίνικου Θεοτοκόπουλου (Ελ Γκρέκο)** που εκτίθενται μόνιμα στους χώρους του Ιστορικού Μουσείου Κρήτης στο Ηράκλειο. Πρόκειται για τη «**Βάπτιση του Χριστού**», και την « **Άποψη του Όρους και της Μονής Σινά**».
Στόχος της έκθεσης είναι να γίνουν γνωστοί και να τιμηθούν οι διανοούμενοι συλλέκτες και παραγγελιοδότες που αποτελούσαν τον προσωπικό κύκλο του Ελ Γκρέκο στο Τολέδο.
Η έκθεση στο **Μουσείο Μπενάκη** έκανε τα εγκαίνιά της στις 23 Νοεμβρίου 2014 και θα διαρκέσει μέχρι την 1 Μαρτίου 2015.
Την έκθεση θα συνοδεύσει πλούσια επιστημονική έκδοση.
Υπεύθυνοι: Καίτη Ευκλείδου, Θεόδωρος Τσεσμελής

ΣΤΗΝ ΜΟΝΗ ΠΑΝΑΓΙΑΣ ΚΟΡΥΦΗΣ ΣΤΟ ΚΑΜΑΡΙ ΚΟΡΙΝΘΙΑΣ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΠΑΝΕΜΟΡΦΗ ΕΥΡΩΣΤΙΝΑ

Εκδρομή 1649
Ημερήσια Περιηγητική
8 Μαρτίου 2015

Αυτή την Κυριακή θα ξεκουραστούμε αλλά και θα απολαύσουμε τον χειμώνα που φεύγει. Θα ξεκινήσουμε λοιπόν το πρωί της Κυριακής από την Νέα Ιωνία και μετά από την καθιερωμένη στάση θα περάσουμε από το **Καμάρι Κορινθίας** και θα ανεβούμε στην **Μονή της Παναγίας της Κορυφής**. Το Μοναστήρι βρίσκεται πάνω από την κοινότητα **Καμαρίου** του Δήμου Ξυλοκάστρου όπου υψώνεται μεγαλόπρεπα ή Κορυφή, το βουνό της Παναγίας. Εκεί σε υψόμετρο 731 μέτρων βρίσκεται το ομώνυμο μοναστήρι που ονομάζεται και **Κορφιώτισσα**. Η παράδοση αναφέρει ότι στα ερείπια αρχαίου κτίσματος, κτίστηκε στην αρχή ένα μικρό εκκλησάκι και αργότερα το μοναστήρι, ή προεπαναστατική ύπαρξη και ακμή του οποίου προκύπτει από διάφορα «ομόλογα» που χρονολογούνται γύρω στα 1750 και νωρίτερα. Η σημερινή εκκλησία οικοδομήθηκε στα 1767. Στη διάρκεια της Ελληνικής Επανάστασης του 1821 το μοναστήρι συνέδραμε τους αγωνιστές «Εδωκεν απ'άρχης της επαναστάσεως εις όνομα του έθνους προς τους εφόρους δημογέροντας και προς τον στρατηγό Ι. Νοταρά, γρόσια 8.104. Η διαβίωση των μοναχών στην Κορυφή, χωρίς νερό και εύκολη πρόσβαση, ήταν δύσκολη γι 'αυτό αποφάσισαν να κατέβουν χαμηλότερα, όπου έκτισαν το κάτω μοναστήρι. Αφορμή για την επανεγκατάσταση των μοναχών στο αρχικό μοναστήρι όπου βρίσκεται και σήμερα ήταν η εξαφάνιση και η ανεύρεση στη συνέχεια στην **Κορυφή** της εικόνας της Παναγίας, με θαυμαστό τρόπο. Παρουσιάστηκε στον ύπνο μιας κωφάλαλης και της υπέδειξε τον τόπο που βρίσκετε η εικόνα Της. Αυτή αν και ήταν κωφάλαλη, μίλησε και αφηγήθηκε στους συγχωριανούς της το όραμα που είχε δει. Με τη συνδρομή κατοίκων απ' τα γύρω χωριά ανακαινίστηκαν τα κελία και η ερειπωμένη εκκλησία, που είναι αφιερωμένη στη Ζωοδόχο Πηγή. Εορτάζει τη Παρασκευή της Διακαινησίμου, μετά το Πάσχα και στις 15 Αυγούστου. Η Θαυματουργή εικόνα της **Κορφιώτισσας** (1816) είναι τοποθετημένη σε σκαλιστό εικονοστάσι, έργο του ξυλογράφου Ιωάννου

Βασιλείου (1916). Πολλά θαύματα της Παναγίας έχουν καταγραφεί μέχρι σήμερα. Ο ηγούμενος Ζαφείρης αγιογράφησε τους τοίχους της εκκλησίας στις αρχές του εικοστού αιώνα. Το μοναστήρι στα 1935, μετατράπηκε σε γυναικείο. Επίσημα η γυναικεία κοινοβιακή Μονή ιδρύθηκε το 1980. Οι μοναχές υπό την ηγουμένη Ευαγγελία συνεχίζουν σήμερα το σημαντικό έργο των προκατόχων τους και έχουν μετατρέψει το μοναστήρι σε μια όαση, που οι προσκυνητές βρίσκουν παρηγοριά και ψυχική ηρεμία.

Μετά την επίσκεψη στο Μοναστήρι θα πάμε στην πανέμορφη **Ευρωστίνα**. Η **Ευρωστίνα (ή Ζάχολη)** υπήρξε η πρωτεύουσα του παλαιού Δήμου Ευρωστίνης και ήταν η «μητρόπολη» της Δυτικής Κορινθίας. **Η Ζάχολη** προϋπήρχε του έτους 1500. Έχει υψόμετρο 700 μέτρα και απέχει 14 χλμ. από το Δερβένι και 70 χλμ. από την Κόρινθο. Η γεωργική παραγωγή της είναι πλούσια. Παράγει κεράσια, μήλα, λωτούς, δαμάσκηνα, αχλάδια, ντομάτες και τέλος τα φημισμένα και βραβευμένα «Ζαχολίτικα φασόλια». Στην Ευρωστίνα αφού περπατήσουμε για λίγο θα γευματίσουμε.

Το απόγευμα θα σταματήσουμε για καφέ στο **Ξυλόκαστρο**. Νωρίς το βράδυ θα επιστρέψουμε στην Νέα Ιωνία.

Αρχηγός : Στέφανος Λιβέρης
Κρατήσεις : Βεργοπούλου Μαρία
Εξόφληση : Μέχρι 27 Φεβρουαρίου 2015

ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ 2015

ΠΑΝΟΡΑΜΑ ΒΑΛΤΙΚΩΝ ΧΩΡΩΝ

(Εσθονία – Λετονία – Λιθουανία)

Βγαλμένες σαν από παραμύθι οι τρεις χώρες της **Βαλτικής**, όχι μόνο διεκδικούν επάξια μία θέση στις πιο όμορφες χώρες του κόσμου, αλλά διαθέτουν συναρπαστικό ιστορικό και καλλιτεχνικό παρελθόν. Μία φύση μοναδική με πανέμορφα δάση και κάστρα.

Το ταξίδι στις **Βαλτικές χώρες** είναι ένα οδοιπορικό στην πιο παρθένα και άγνωστη περιοχή της Ευρώπης, γι' αυτό και ο Φ.Ο.Ν.Ι. αποφάσισε να σας την γνωρίσει.

Αναλυτικό πρόγραμμα θα δημοσιευθεί στο επόμενο τεύχος του περιοδικού μας.

Αρχηγός: Χρήστος Ιωάννου

ΠΙΤΤΑ ΟΜΙΛΟΥ

Όπως κάθε χρόνο έτσι και εφέτος η κοπή της πίττας του Ομίλου μας θα γίνει και εφέτος την

Κυριακή 11 Ιανουαρίου 2015

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 εκδήλωση μας αυτή.

ΣΜΟΚΟΒΟ-ΝΕΟΧΩΡΙ ΜΟΡΦΟΒΟΥΝΙ ΚΑΡΔΙΤΣΑ

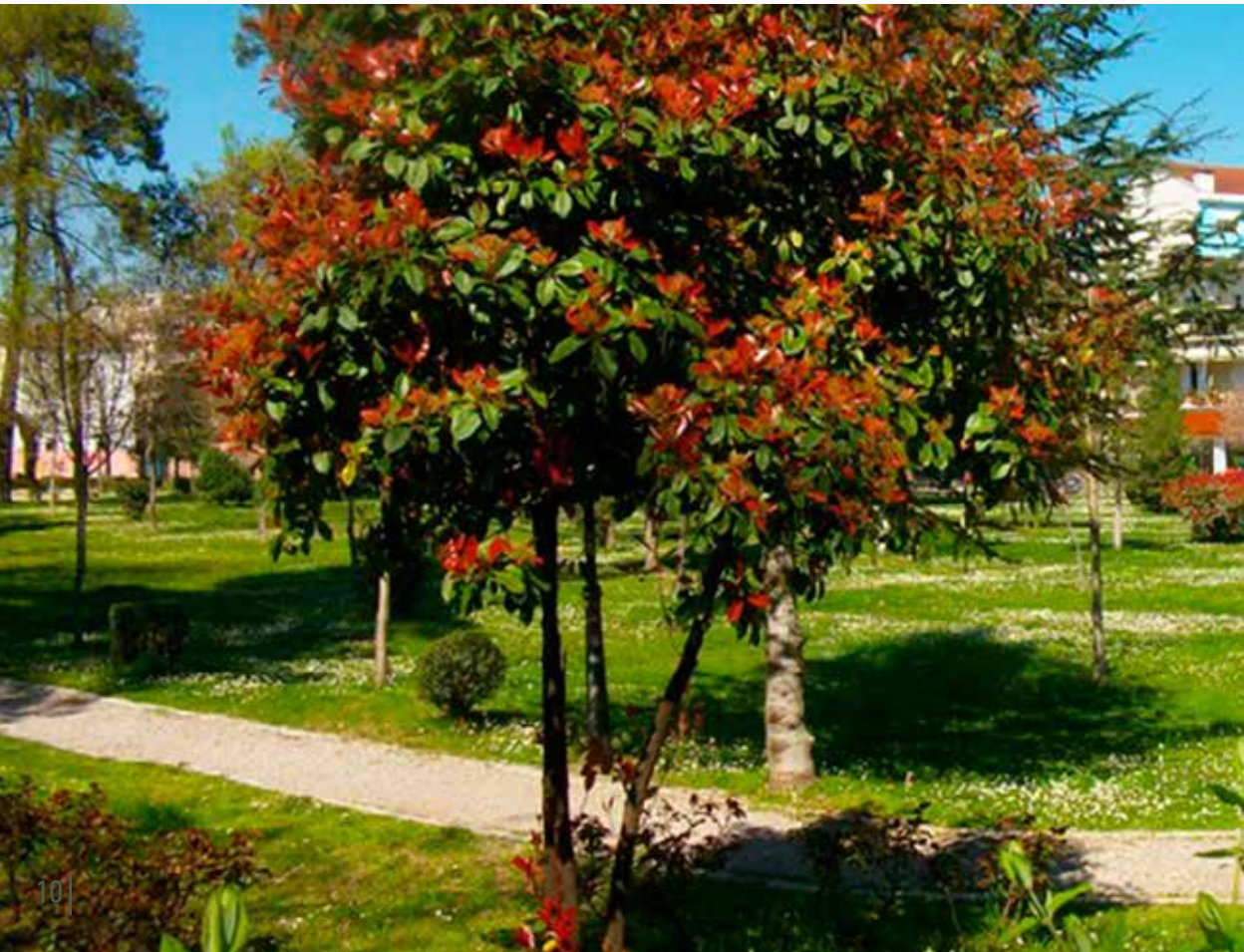
Εκδρομή 1651
2ήμερη Περιηγητική
28-29 Μαρτίου 2015

Σάββατο 28 Μαρτίου2015

Αναχώρηση από την Ν. Ιωνία 7.30 π.μ. Η πρώτη μας στάση είναι στα Καμένα Βούρλα για καφέ. Από εκεί αναχωρούμε για **Σμόκοβο**, όπου θα έχουμε την ευκαιρία να χαλαρώσουμε στις φυσικές **Ιαματικές Πηγές** του, είτε κάνοντας **SPA**, είτε **Χαμάμ,** είτε μπάνιο στις δύο πισίνες με το ιαματικό νερό, είτε χαλαρωτικό μασάζ. Μετά την ευεξία από την επίσκεψη μας στο **Σμόκοβο**, παίρνουμε τον δρόμο για τα χωριά της **Λίμνης Πλαστήρα**, και φθάνουμε στο **Νεοχώρι** όπου είναι το ξενοδοχείο μας. Γεύμα θα έχουμε στο ιχθυοτροφείο εστιατόριο **«ΕΥΡΥΜΟΣ»,** δίπλα στο ποτάμι και μέσα στο δάσος, για να απολαύσουμε ολόφρεσκη πέστροφα. Το απόγευμα θα πάρουμε ένα μονοπάτι, διαδρομή 1200m μέσα στα πυκνά πλατάνια που θα μας φέρει στη εννιά **Βρύσες.**

Κυριακή 29 Μαρτίου 2015

Αναχώρηση από το ξενοδοχείο 8.30 π. μ. Πρώτα θα επισκεφθούμε την **Μονή της Παναγίας Πελεκητής** (του 15ου αιώνα). Η παράδοση λέει ότι υο όνομα **Πελεκητή** οφείλεται στο ότι για να οικοδομηθεί το Μοναστήρι στο σχεδόν κατακόρυφο βράχο, χρειάστηκε πρώτα να πελεκηθεί ο βράχος



με ξύλινα εργαλεία. Αποτελείται η Μονή από δύο Ναούς και άλλα πολλά κτίσματα που μοιάζει με αληθινό φρούριο. Αφήνουμε την Μονή και παίρνουμε τον παραλιακό δρόμο της Λίμνης Πλαστήρα και φθάνουμε στο χωριό **Κερασιά**, για να επισκεφθούμε το τοξωτό γεφύρι **Καμάρα** και τον νερόμυλο στο ρέμα της **Κορομηλιάς.**

Επόμενη στάση είναι το χωριό **Μορφοβούνι** όπου θα επισκεφθούμε το **Μουσείο Νικ.. Πλαστήρα**, αφιερωμένο στο έργο και τη ζωή του **Μαύρου Καβαλάρη** με άγνωστες και γνωστές πτυχές της ζωής του.

Κατηφορίζοντας την παραλιακή οδό της Λίμνης Πλαστήρα φθάνουμε στη πλαζ **Λαμπερό** για φαγητό και βόλτα δίπλα στη λίμνη. Τελευταία στάση μας είναι η **Καρδίτσα** για μια σύντομη γνωριμία μέσα στην πόλη στο πανέμορφο άλσος **Παυσίλυπο** με τα παγόνια και την ωραία φύση.

Από εκεί με μία ενδιάμεση στάση, φθάνουμε στη Ν. Ιωνία γύρω στις 8.30 μ.μ.

Αρχηγός: Τσεσμελής Θεόδωρος
Κρατήσεις: Βασιλειάδης Γεώργιος
1η Προκαταβολή μέχρι : 6 Μαρτίου 2015
2η Προκαταβολή μέχρι: 15 Μαρτίου 2015

Πεζοπορικές Εκδρομές

ΥΜΗΤΤΟΣ
ΑΓ. ΙΩΑΝΝΗΣ ΚΥΝΗΓΟΣ
ΣΠΗΛΑΙΟ ΛΙΟΝΤΑΡΙΟΥ

Εκδρομή 1643
Μονοήμερη Πεζοπορική
Κυριακή 18 Ιανουαρίου 2015

Σε απόσταση αναπνοής από την Αθήνα, ο **Υμηττός,** το γνωστό – άγνωστο βουνό της Αττικής, προσφέρεται για όμορφες ημερήσιες πεζοπορικές διαδρομές για κάθε γούστο και επίπεδο.
Εμείς θα κάνουμε μία όμορφη κυκλική διαδρομή 10 χιλιομέτρων, που ξεκινά και καταλήγει στο μοναστήρι του **Άι-Γιάννη του Κυνηγού**, περνώντας από το θρυλικό **Σπήλαιο του Λιονταριού**, ένα πολύ όμορφο και εύκολο στην πρόσβαση σπήλαιο στην βορειοανατολική πλευρά του Υμηττού σε υψόμετρο 540 μ.
Το μονοπάτι που θα περπατήσουμε συνδέει το μοναστήρι του **Αγ. Ιωάννη** του κυνηγού με το κεντρικό μονοπάτι <<10>> του **Υμηττού.**

Ω.Π. 4.30 – 5, Υ/Δ +/- 465, Β.Δ 1

Το σημείο συνάντησης θα είναι στην **Αγ. Παρασκευή**, στην πλατεία **Αγ. Ιωάννου**.

Το σπήλαιο έχει ύψος γύρω στα 10 μ., μήκος (βάθος) 50 μ. και πλάτος 20 μ. παρουσιάζει δε δύο μεγάλες σταλαγμιτικές σειρές καθώς και έναν ομπρελοειδή σχηματισμό από τους λίγους στον ελληνικό χώρο. Έχει πάρει την ονομασία **Λεοντάρι,** σύμφωνα με ένα παλιό θρύλο, από ένα φοβερό λιοντάρι που έμενε στη σπηλιά και προξενούσε μεγάλες καταστροφές στις γύρω περιοχές. Το λιοντάρι αυτό, σύμφωνα πάντα με το θρύλο, το σκότωσε ο Αγ.Νικόλαος και το μαρμάρωσε μπροστά στην εκκλησία του Αγ.Νικολάου της Κάντζας, όπου μπορούμε να το δούμε σήμερα. Σε ανασκαφές που έγιναν το 1926, βρέθηκαν οστά λιονταριού, αρκούδας των σπηλαίων ηλικίας 250.000 χρόνων, ύαινας και λύκου. Το σπήλαιο ενδέχεται να αποτελούσε το καταφύγιο των τελευταίων λιονταριών που έζησαν στην Αττική.

Αρχηγός : Μπέγκα Γκέλυ
Κρατήσεις : Ιωάννου Χρήστος

ΑΝΑΤΟΛΙΚΟΣ ΤΑΫΓΕΤΟΣ ΜΥΣΤΡΑΣ

Εκδρομή 1646
2ήμερη Πεζοπορική
7 -8 Φεβρουαρίου 2015

Ταϋγετος: Επιβλητικός, εντυπωσιακός, πανέμορφος. Η έλξη που ασκεί στον περαστικό, είτε περιοριστεί στην απλή οπτική επαφή από το κέντρο της Σπάρτης,είτε επιλέξει να γνωρίσει τον **Ταϋγετο** από κοντά, είναι πανίσχυρη. Ο αχανής ορεινός όγκος του έχει αδιαμφισβήτητες ιστορικές, επικές, ακόμα και μεταφυσικές πτυχές.
Εμείς θα περπατήσουμε σε ένα από τα πολλά όμορφα μονοπάτια της ανατολικής πλευράς, του «αρσενικού» κατά τον Μυριβήλη **Ταϋγέτου**, που την αυλακώνει ένα πανέμορφο σύνολο από ασβεστολιθικά φαράγγια.
Μυστράς: Έξι χιλιόμετρα βορειοδυτικά της **Σπάρτης**, σ' έναν βραχώδη λόφο, βόρεια του Ταϋγέτου, βρίσκεται το **κάστρο του Μυστρά** με την ερειπωμένη σήμερα πολιτεία του. Ο λόφος, με την απότομη και κωνοειδή μορφή του, λεγόταν **Μυστράς ή Μυζυθράς** και λόγω της στρατηγικής του θέσης, αποτελούσε από μόνος του σπουδαίο φυσικό οχυρό.

Σάββατο 7 Φεβρουαρίου 2015
Αναχώρηση από τη Ν.Ιωνία και μετά από ενδιάμεση στάση άφιξη στο μνημείο παγκόσμιας κληρονομιάς της Unesco την **Καστροπολιτεία του Μυστρά**. Η ξενάγησή μας θα ξεκινήσει από την άνω πύλη και θα έχουμε την ευκαιρία να επισκεφθούμε όλα τα αξιοθέατα.
Θα συνεχίσουμε για το χωριό **Γεωργίτσι** που είναι χτισμένο σε υψόμετρο 970 μ και έχει το προσωνύμιο **Μπαλκόνι του Ταϋγέτου**. Γεύμα και αναχώρηση για τη **Σπάρτη**, όπου θα καταλύσουμε.

Κυριακή 8 Φεβρουαρίου 2015
Μετά το πρωϊνό μας, θα κατευθυνθούμε προς το χωριό **Παρόρι**, απ΄όπου θα ξεκινήσει η πεζοπορία μας. Το μονοπάτι ανεβαίνει το φαράγγι της **Λαγκάδας** και μετά από 15 λεπτά, συναντά το σπη-

λαιομονάστηρο της **Παναγιάς Λαγκαδιώτισσας** κτίσμα του 12ου αιώνα. Η πορεία μας συνεχίζεται προς τις εντυπωσιακές πλαγιές και τις άγριες χαράδρες του φαραγγιού. Μία μαγευτική διαδρομή που περνάει από λαξευμένα βράχια και πυκνό δάσος χωρίζει **τη Λαγκαδιώτισσα** από το εκκλησάκι της **Μεταμόρφωσης του Σωτήρος** που κτίστηκε μόλις τη δεκαετία του 80. Από εδώ το μονοπάτι ελίσσεται ανηφορικά σε μία διαδρομή που καταλήγει στη **Μονή Φανερωμένης**. Συνεχίζουμε κατηφορικά πλέον προς το **Παρόρι**,έχοντας έξοχη θέα προς τον κάμπο της Σπάρτης, τη Μεγάλη Τούρλα και τις άλλες κορυφές του Πάρνωνα. Ένα από τα ωραιότερα σημεία της κατάβασης είναι η εντυπωσιακή τοποθεσία της **Παναγιάς Ζαγούνας**, που φωλιάζει κάτω από την επιβλητική ορθοπλαγιά από τον 18ο αιώνα.

Ω.Π : 5 – 6, Υ/Δ +/- 500, Β.Δ 1

Αφού γευματίσουμε σε ταβέρνα της περιοχής, παίρνουμε το δρόμο της επιστροφής για τη Ν.Ιωνία.

Αρχηγός : Ανδρικόπουλος Άρης
Κρατήσεις: Ιωάννου Χρήστος
Προκαταβολή μέχρι :15 Ιανουαρίου 2015
Εξόφληση μέχρι: 30 Ιανουαρίου 2015

ΣΠΗΛΑΙΟ ΛΙΜΝΩΝ ΚΛΕΙΤΟΡΙΑ ΠΛΑΝΗΤΕΡΟ

Εκδρομή 1648
Ημερήσια Πεζοπορική
Σάββατο 7 Μαρτίου 2015

Εκδρομή στα σωθικά της γης της Αχαΐας, πεζοπορία στα βουνά της και επίσκεψη σε ένα απίστευτο δάσος με υπεραιωνόβια πλατάνια, και τις πηγές του Αροάνιου ποταμού με τα νερά που αναβλύζουν μέσα από τα βράχια και με τις νεροτριβές – η μια από τις οποίες ακόμα λειτουργεί.

Ξεκινώντας στις 7:00' το πρωί από την Νέα Ιωνία, και μετά από μια σύντομη στάση για καφεδάκι, θα φθάσουμε στο Σπήλαιο Λιμνών. Ένα σπάνιο δημιούργημα της φύσης. Εκτός από τους λαβυρινθώδεις διαδρόμους, τις μυστηριώδεις στοές και τους παράξενους σταλακτιτικούς σχηματισμούς το «Σπήλαιο των Λιμνών» έχει κάτι το αποκλειστικά δικό του, που δεν υπάρχει σε άλλα γνωστά σπήλαια. Είναι οι αλλεπάλληλες κλιμακωτές και μάλιστα σε τρεις ορόφους λίμνες του, που το καθιστούν μοναδικό στο είδος του στον κόσμο.

Πεζοπορία Κρινόφυτα – Τουρλάδα – Άρμπουνας στο μονοπάτι Ε4.

Έπειτα από την επίσκεψη μας στο σπήλαιο, θα μεταβούμε στο κοντινό χωριό Κρινόφυτα, απ'όπου θα ξεκινήσει η ομάδα των πεζοπόρων. Ξεκινώντας προς βορρά και πηγαίνοντας για Τουρλάδα απλώνεται κάτω η κοιλάδα του Αροάνιου ποταμού. Συνεχίζουμε για Άγιο Νικόλαο και Άρμπουνα με τα θεόρατα πλατάνια.

Ώρες Πορείας :4-5
Υψομετρική Διαφορά :550μ
Βαθμός Δυσκολίας :Α

Ομάδα μη πεζοπόρων.

Το λεωφορείο θα τους μεταφέρει στο Πλανητέρο για περιήγηση και γεύμα. Σε υψόμετρο 700 μέτρων σε ένα μοναδικό τοπίο που κυριαρχούν οι καρυδιές και πλατάνια και τα ορμητικά νερά γύρω από τις πηγές του Αροάνιου ποταμού. Δείτε τον παραδοσιακό νερόμυλο και δοκιμάστε τις πέστροφες που εκτρέφουν στην περιοχή. Σε κάποια από τα τεράστια, παλιά πλατάνια η διάμετρος του κορμού φτάνει τα 4 μέτρα. Η περιοχή του Πλανητέρου βρίσκεται εντός της περιοχής Natura 2000 «Όρος Χελμός και ύδατα Στυγός». Το μεγαλύτερο μέρος του πλατανόδασους ανήκει στο δασαρχείο Καλαβρύτων και στην ένωση Μύλων, Νεροτριβών και Ιχθυοτροφείων του Πλανητέρου. Στις ταβέρνες που λειτουργούν γύρω από τις πηγές θα φάτε κυρίως πέστροφα. Δύο από αυτές έχουν και δικά τους ιχθυοτροφεία. Πάνω από το δάσος βρίσκεται το χωριό του Πλανητέρου. Ο Αροάνιος ποταμός σχηματίζεται στην περιοχή των χωριών Πλανητέρο και Άρμπουνα από τα νερά της λεκάνης του Φενεού που φθάνουν εδώ από καταβόθρες. Ενισχύεται με μικρότερα ρέματα και ρέει με νότια κατεύθυνση ώσπου να συναντηθεί με το Λάδωνα ποταμό. Το μήκος του είναι περίπου 10 χλμ

Μετά το πέρας της πεζοπορίας θα γευματίσει και η ομάδα των πεζοπόρων για αναπλήρωση δυνάμεων. Έπειτα και από αυτό, ακολουθεί επιστροφή το βραδάκι στη Νέα Ιωνία με ενδιάμεση στάση.

Αρχηγός: Ζουμπουλιάς Παναγιώτης
Κρατήσεις : Ιωάννου Χρήστος
Εξόφληση μέχρι:25 Φεβρουαρίου 2015

ΚΑΡΠΕΝΗΣΙ -ΑΝΑΤΟΛΙΚΗ ΦΡΑΓΚΙΣΤΑ

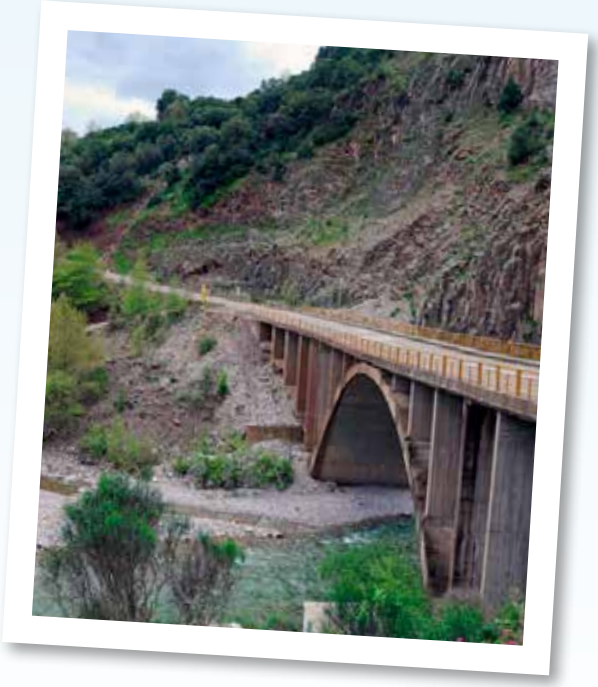
RAFTING στον Ταυρωπό Ποταμό

Εκδρομή 1650
2ήμερη Πεζοπορική
21-22 Μαρτίου 2015

Αυτή τη φορά στο ΦΟΝΙ αλλάζουμε για λίγο πορεία και κωπηλατούμε στα ποτάμια για να ζήσουμε τη μαγεία και την ξεχωριστή ομορφιά που προσφέρει το rafting, σε ένα ποτάμι που θα μας γοητεύσει.
Λίγες ώρες μακριά από την Αθήνα, στην περιοχή της **Ευρυτανίας** μας περιμένουν τα νερά του **Ταυρωπού** για μια κατάβαση που θα μας μείνει αξέχαστη.
Πάρτε λοιπόν την παρέα σας και ελάτε μαζί μας να περάσουμε ένα πολύ όμορφο και γεμάτο δράση Σαββατοκύριακο στο **Καρπενήσι.**

Σαββάτο 21 Μαρτίου 2015
Αναχώρηση το πρωί, όπως πάντα από τη Νέα Ιωνία, *και μετά από* ενδιάμεση στάση για καφέ, άφιξη στο **Καρπενήσι**.
Το **Καρπενήσι** είναι κτισμένο στη νοτιοδυτική πλευρά του **Βελουχίου**. Βρίσκεται σε ορεινή περιοχή εξαιρετικού φυσικού κάλλους, πλούσια σε βλάστηση και σε υψόμετρο 960μ. (Είναι η γοητευτική πρωτεύουσα της Ευρυτανίας και το μοναδικό αστικό κέντρο του νομού. Απέχει περίπου 295χλμ. από την Αθήνα.) Αξίζει να αναφερθεί ότι σύμφωνα με έρευνα της Ουνέσκο η περιοχή της **Ευρυτανίας** είναι μια από τις πέντε περιοχές του κόσμου σε καθαρότητα, δηλαδή με σχεδόν μηδενική μόλυνση.
Στην πόλη λειτουργεί το «Μουσείο Καρπενησίου» ενώ στα γύρω χωριά υπάρχει πλήθος από λαογραφικά μουσεία. Σε απόσταση 11 χλμ. βρίσκεται και το χιονοδρομικό κέντρο του **Βελουχίου.**
Στάση για φαγητό στο Χάνι του Πανέτσου (52 χλμ Λαμίας–Καπερνησίου Άγιος Γεώργιος Φθιώτιδος)

με τις ωραίες νοστιμιές του και στη συνέχεια αναχώρηση μέσω Καρπενησίου για **Ανατολική Φραγκίστα** όπου και θα διανυκτερεύσουμε.
Τακτοποίηση στους Ξενώνες και στα δωμάτια μας και ελεύθερος χρόνος για ξεκούραση ή για μια περιπλάνηση στο χωριό για τα αξιοθέατα του.
Το βράδυ **Τσιπουροκατάνυξη** σε τοπική ταβέρνα.



Κυριακή 22 Μαρτίου 2015
Πρωϊνό και αναχώρηση για το χάνι του **Μέγδοβα** που απέχει 24 χιλιόμετρα από το Καρπενήσι. Εκεί θα μας περιμένουνε οι άνθρωποι της TREKKING HELLAS, για να μας ενημερώσουν για την τεχνική του rafting .
Θα παραλάβουμε τον εξοπλισμό, θα μεταβούμε στις βάρκες και θα ξεκινήσουμε το rafting. Η κατάβαση θα γίνει στο τμήμα του ποταμού που ξεκινά από τη γέφυρα του **Γαβρενίτη** και καταλήγει στη βάση του **Παρκιού**. Η διαδρομή περνάει από το παλιό πέτρινο γεφύρι της **Βίνιανης** και έχει μήκος περίπου 10χλμ. (βαθμός δυσκολίας 2).
Διάρκεια κατάβασης: 2 ώρες - Διάρκεια δραστηριότητας 4 ώρες.
Μία απολαυστική κατάβαση με διασκεδαστικά περάσματα, ιδανική για όσους κάνουν rafting για πρώτη φορά αλλά και για προχωρημένους, που θα σας χαρίσει όμορφες στιγμές, πολύ γέλιο και δράση.
Αφου παραδώσουμε τον εξοπλισμό μας θα γευματίσουμε σε ταβέρνα της περιοχής και θα πάρουμε το δρόμο της επιστροφής όπου με ενδιάμεση στάση θα φτάσουμε το βραδάκι στην Νέα Ιωνία γεμάτοι με όμορφα συναισθήματα και πολλές ευχάριστες αναμνήσεις.

Αρχηγός:Καρδερίνης Γρηγόρης
Κρατήσεις :Χρήστος Ιωάννου
Προκαταβολή μέχρι: 2 Μαρτίου 2015

ΕΠΙΔΑΥΡΟΣ
ΠΡΟΜΗΘΕΑΣ ΔΕΣΜΩΤΗΣ

Ο Φυσιολατρικός μας στις 12 Ιουλίου 2014, βρέθηκε στην Επίδαυρο για να παρακολουθήσει το θεατρικό αριστούργημα του Αισχύλου, ΠΡΟΜΗΘΕΑ ΔΕΣΜΩΤΗ. Για πρώτη φορά το πολιτιστικό τμήμα του συλλόγου μας επιχείρησε αυτή την εκδήλωση, η οποία ήταν πολύ επιτυχημένη. Η συμμετοχή των μελών μας αρκετά μεγάλη και μάλιστα συμμετείχαν πολλά μέλη και από τη νεολαία.

Θα καταβάλουμε κάθε προσπάθεια ώστε η Επίδαυρος να μας γίνει θεσμός.

Παρακάτω παραθέτω κάποιο σχόλιο που έκανα του έργου και που διανεμήθηκε σε όσους συμμετείχαν στην παρακολούθηση του.

ΠΡΟΜΗΘΕΑΣ ΔΕΣΜΩΤΗΣ ΕΠΙΔΑΥΡΟΣ 12 ΙΟΥΛΙΟΥ 2014

Ο Προμηθέας δεσμώτης, η μόνη σωζόμενη τραγωδία στην οποία κανένας από τους χαρακτήρες δεν είναι κοινός θνητός, διαφέρει αισθητά από τις υπόλοιπες τραγωδίες του Αισχύλου. Αρκετοί μελετητές -ίσως η πλειονότητα- θεωρούν το έργο ψευδεπίγραφο. Δεν γνωρίζουμε με βεβαιότητα πότε γράφτηκε ούτε αν ανήκε σε τριλογία («Προμήθεια») ούτε, σε περίπτωση που συνέβαινε κάτι τέτοιο, ποια ακριβώς θέση κατείχε στην τριλογία.

Η τραγωδία Προμηθέας Δεσμώτης γράφτηκε και διδάχτηκε μεταξύ των ετών 470 και 475 π.Χ. Ο σχετικός μύθος έχει αρκετές παραλλαγές. Σύμφωνα με την πιο γνωστή, ο Προμηθέας, για να βοηθήσει τους ανθρώπους, έκλεψε από τον Ήφαιστο τη φωτιά και τους την έδωσε, διδάσκοντάς τους παράλληλα τις επιστήμες και τις τέχνες. Ο Δίας, για να τον τιμωρήσει, τον έδεσε στο όρος Καύκασο κι έστελνε κάθε μέρα έναν αετό να τον τρώει το συκώτι. Τον Προμηθέα τον ελευθέρωσε ο Ηρακλής.

Καίτη Ευκλείδου

ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ ΤΑΚΤΙΚΗΣ ΓΕΝΙΚΗΣ ΣΥΝΕΛΕΥΣΗΣ

Την 18η Μαρτίου 2015, ημέρα Τετάρτη και ώρα 18.00' στα γραφεία του Φυσιολατρικού Ομίλου Νέας Ιωνίας, οδός Μεσολογγίου 40, 4ος όροφος συγκαλείται η προβλεπόμενη από το Καταστατικό του Ομίλου, Ετήσια Τακτική Γενική Συνέλευση των μελών του Ομίλου με θέματα ημερήσιας διάταξης:

1. Εκλογή Προεδρείου Γενικής Συνέλευσης.

2. Λογοδοσία Διοικητικού Συμβουλίου για την χρήση 2014.

3. Έκθεση Εξελεγκτικής Επιτροπής για την χρήση 2014.

4. Έγκριση οικονομικού απολογισμού έτους 2014.

5. Έγκριση Προϋπολογισμού έτους 2014

6. Ανακήρυξη ως Επιτίμου Προέδρου του Ομίλου του Νίκου Χομπά

7. Συζήτηση διαφόρων θεμάτων.

Δικαίωμα συμμετοχής έχουν τα ταμειακώς εν τάξει μέλη.

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

Το Διοικητικό Συμβούλιο

Πολωνία
ΜΙΑ ΟΑΣΗ ΣΤΗΝ ΕΥΡΩΠΗ

Είναι πράγματι τυχεροί όσα μέλη και φίλοι του Φυσιολατρικού Ομίλου Νέας Ιωνίας μπορούν και συμμετέχουν στις ετήσιες εκδρομές του Εξωτερικού. Εφέτος το πρόγραμμα του Ομίλου μας οδήγησε στην Πολωνία.

Δεν είναι στις προθέσεις μου για την εκδρομή αυτή να ακολουθήσω την «πεπατημένη» και να περιγράψω το πώς περάσαμε, που πήγαμε και τι είδαμε, αφού πια είναι δεδομένο ότι σε όλες τις εκδρομές του Ομίλου εσωτερικού και εξωτερικού περνάμε πολύ καλά και απολαμβάνουμε πάντα μια τέλεια οργάνωση. Θέλω όμως να γράψω λίγα λόγια για την πανέμορφη αυτή και καταπράσινη χώρα.

Η Πολωνία είναι μια χώρα που δεν την χορταίνει κανείς όσο και να την περιηγηθεί, όσο και να την ψάξει. Ομορφιές απείρου κάλλους ξετυλίγονται στα μάτια του επισκέπτη. Όπου να πάς, σε όποιο μέρος κι' αν βρεθείς θαυμάζεις την τάξη, την καθαριότητα και το πράσινο της απέραντης πεδιάδας.

Από το Γκτάνσκ,την Βαρσοβία, μέχρι την Κρακοβία απολαμβάνεις τον Βίστουλα αλλά και τον Οντέρ να συμπληρώνουν ένα ανεπανάληπτο τοπίο. Στην Τσεστόχοβα στην «Μαύρη Παναγιά», βλέποντας το αμέτρητο πλήθος των προσκυνητών σε πιάνει δέος και ασυναίσθητα σκέπτεσαι ότι ή Παναγιά δεν είναι στην Τήνο, δεν είναι στην Λούρδη ή στην Πάρο, είναι παντού γιατί είναι η μάνα μας. Στα αλατωρυχεία μένεις έκπληκτος και σε κάθε σκαλί που κατεβαίνεις σκέπτεσαι πόσες ανθρώπινες θυσίες έγιναν για να υπάρχει μέχρι σήμερα αυτό το περίφημο δημιούργημα της γήινης σκέψης και σοφίας.

Τι να πει κανείς για το Άουσβιτς. Εδώ στέκεσαι μπροστά στα απαίσια κτίρια με δέος και σκέπτεσαι αλλά και διερωτάσαι μέχρι που μπορεί να φτάσει ο παραλογισμός και η διαστροφή της ανθρώπινης σκέψης, μέχρι που μπορεί να οδηγήσουν το μίσος και οι φυλετικές διακρίσεις.

Αυτή είναι η Πολωνία μια χώρα που ίσως αν δεν την έχεις περπατήσει δεν σου λέει τίποτα,αλλά που αν τη δεις δεν θα θέλεις να την αφήσεις. Αυτή την χώρα, την καταπράσινη με τα αγάλματα, τα μουσεία, τα μοναστήρια, την ήσυχη, την καθαρή,θα συνιστούσα σε όποιον μπορεί να την επισκεφθεί και να την χαρεί.

Εμείς είχαμε την χαρά και την τύχη να την επισκεφθούμε και να την χαρούμε για 8 ημέρες,χάρις την όπως πάντα άρτια οργάνωση του Φυσιολατρικού.

Να δώσουμε συγχαρητήρια λοιπόν σε όσους κοπίασαν να οργανώσουν αυτή την εκδρομή και να πούμε το καθιερωμένο πια που λέμε στο τέλος κάθε εκδρομής : «Πάντα τέτοια και σε άλλα με υγεία.»

Στέφανος Λιβέρης

Ο Ύμνος των Ξυπόλυτων Φυσιολατρών

Είμαστε όλοι εμείς
φυσιολάτρες της φακής
όλοι μέρα περπατάμε
στην ταβέρνα για να πάμε

Ένα δύο, ένα δυο
και μπριζόλα χοιρινό
μες το πιάτο μου θα βάλω
και την πείνα μου να γιάνω

Και σαν θα έρθει το βραδάκι
πάω βόλτα για ποτάκι
τα μπουκάλια θα αδειάσουν
και σφηνάκια θα κεράσουν

Με οχτάρια για παρέα
ήτανε πολύ ωραία
να γυρίσω θέλω πίσω
το δωμάτιο δεν βρίσκω

Και η μέρα σαν θα φέξει
ας ελπίζουμε μην βρέξει
για πορεία ξεκινάμε
καφετέρια να πάμε

Ένα δύο, ένα δυο
άντε πάλι στην ταβέρνα
για να φάμε σαγανάκια
φέρτε κι άλλα παϊδάκια

Μες το πούλμαν είμαι πίσω
και στο σπίτι θα γυρίσω
με μια ζάλη στο κεφάλι
εκδρομή να πάω πάλι

ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΠΑΠΑΖΑΧΟΠΟΥΛΟΣ
Μέλος Φ.Ο.Ν.Ι

ΓΝΩΡΙΖΟΝΤΑΣ ΤΟ ΜΕΣΟΛΟΓΓΙ ΤΟ ΑΙΤΩΛΙΚΟ ΚΑΙ ΤΗΝ ΠΕΡΙΚΑΛΛΕΑ ΛΙΜΝΗ

Από το μέλος του Φ.Ο.Ν.Ι. Φωτεινή Ιωάννου

Ο Φ.Ο.Ν.Ι, αποφάσισε να περιηγηθεί στην πόλη οικουμενικό σύμβολο της ΕΛΕΥΘΕΡΙΑΣ της πανανθρώπινης ΑΞΙΟΠΡΕΠΕΙΑΣ και του φιλελληνισμού.
Την πόλη των ΠΟΙΗΤΩΝ και των μεγάλων ΠΟΛΙΤΙΚΩΝ.
Του Παλαμά, του Δροσίνη, του Τραυλαντώνη…….
Των Τρικούπηδων και των Δεληγιώργηδων.
Ξεκινήσαμε λοιπόν το πρωί της 28ης Σεπτεμβρίου, με όρεξη να επισκεφθούμε αυτή την Ιερή Πόλη.

Πρώτη μας στάση η αρχαία Πλευρώνα σε ένα ύψωμα στα βορειοδυτικά της πόλης του Μεσολογγίου η οποία σώζεται σε πολύ καλή κατάσταση. Το όνομα της πιθανόν να το πήρε από το γιό του Αιτωλού τον Πλεύρωνα.

Συνοδευόμενοι από έναν εξαιρετικό ξεναγό, που ακούραστος μας εξηγούσε τα της Ιστορίας, γνωρίσαμε τον εντυπωσιακό αυτό αρχαιολογικό χώρο, με την τεράστια δεξαμενή με τα πέτρινα φυσικά τοιχώματα, ένα μέρος της αγοράς, την αρχαία οδό και ένα υπέροχο αρχαίο θέατρο με πανοραμική θέα προς την λιμνοθάλασσα στα δυτικά του Μεσολογγίου.

Φεύγοντας από τον αρχαιολογικό χώρο κατευθυνθήκαμε λίγο πιο βόρεια όπου βρίσκονται, οι Ελληνικές Αλυκές μια εταιρεία του Ελληνικού Δημοσίου που ιδρύθηκε το 1988 με πρωταρχικό στόχο την οικονομική εξυγίανση των βιώσιμων αλυκών, ούτως ώστε η χώρα μας να καταστεί αυτάρκης όσον αφορά τις ανάγκες της σε πρωτογενές αλάτι. Η παραγωγή φθάνει στους 120.000 τόνους αλάτι ετησίως της Πανελλήνιας παραγωγής.

Συνεχίζοντας την περιήγησή μας διαπιστώσαμε ότι όλοι οι δρόμοι του Μεσολογγίου οδηγούν στο τείχος με τα κανόνια και στον Κήπο των Ηρώων, ο οποίος αποτελεί σύμβολο εθνικής αναφοράς και μας θυμίζει το χρέος προς την Πατρίδα και την πίστη στα ιδανικά της φυλής μας.

Πρόκειται όπως μας εξήγησε ο ξεναγός μας για μια σημαντική έκταση εσωτερικά με το τείχος της Πόλης που χρησιμοποιήθηκε ως κοιμητήριο στα χρόνια των πολιορκιών (1822-1826). Η ιδέα της δημιουργίας ενός κήπου αφιερωμένου στη μνήμη των προμάχων του Μεσολογγίου ανήκει στον πρώτο Κυβερνήτη της Ελλάδας τον Ιωάννη Καποδίστρια.

Στο κέντρο του κήπου δεσπόζει το άγαλμα του φιλέλληνα Λόρδου Βύρωνα και ξεχωρίζουν ο Τύμβος των Ηρώων μέσα στον οποίο τοποθετήθηκαν τα ιερά λείψανα των αγωνιστών και διάφορα μνημεία Φιλελλήνων, Γάλλων, Ρώσων, Σουηδών κ.τ.λ.

Μετά την εξαιρετικά εποικοδομητική αυτή ξενάγηση κατευθυνθήκαμε προς την Τουρλίδα τον ξεχωριστό αυτό οικισμό με τις ΠΕΛΑΔΕΣ, τα σπίτια των ψαράδων στην είσοδο της λιμνοθάλασσας. Καταλύσαμε στο ξενοδοχείο και το απόγευμα κάναμε την βόλτα μας για να απολαύσουμε τη θέα της λιμνοθάλασσας και το μαγευτικό ηλιοβασίλεμα. Το βράδυ φαγητό στην πόλη του Μεσολογγίου και ξεκούραση.

Την επομένη πρωί – πρωί ξεκινήσαμε για μια επίσκεψη στο Αιτωλικό και στο Μουσείο χαρακτικής τέχνης << Βάσω Κατράκη>>. Θαυμάσαμε τα πραγματικά αξιόλογα έργα της, πάνω από 500 ξυλογραφίες και χαρακτική επάνω σε σκληρή πέτρα.

Το μεσημέρι επισκεφθήκαμε ένα από τα ξύλινα σπιτάκια (πελάδες) όπως ονομάζονται και τα οποία στηρίζονται σε πασσάλους πάνω από την επιφάνεια του νερού. Γνωρίσαμε τα (διβάρια) τους πασαλόπηκτους φραγμούς από δικτυωτό πλέγμα για τον έλεγχο των μετακινήσεων των ψαριών.

Η λιμνοθάλασσα φημίζεται για το αυγοτάραχο και τα νόστιμα ψάρια της (κέφαλος, τσιπούρα, λαβράκι, χέλι) κλπ πράγμα που διαπιστώσαμε καθ' ότι το γεύμα μας έγινε σε μία από τις πελάδες και γευτήκαμε τα νόστιμα αυτά ψάρια σε διάφορες συνταγές (ψητά, τηγανιτά, με σάλτσα).

Γεμάτοι από αυτή την διαφορετική εκδρομή, διότι γνωρίσαμε πολλά για την πόλη του Μεσολογγίου- Αιτωλικού, επιβιβαστήκαμε στο πούλμαν και μετά από μία στάση για καφεδάκι γυρίσαμε στην Νέα Ιωνία.

Ευχαριστώ τους διοργανωτές και τον Φ.Ο.Ν.Ι. και εύχομαι και σε άλλες τόσο όμορφες εκδρομές.

ΘΕΣΠΡΩΤΙΑ ΑΓ. ΣΑΡΑΝΤΑ

ΕΚΔΡΟΜΗ : 25-28/10/2014

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

Προετοιμασμένοι όλοι οι εκδρομείς του Φ.Ο.Ν.Ι. για καιρό ψυχρό και βροχερό, ξεκινήσαμε να επισκεφθούμε την Θεσπρωτία το τριήμερο της 28ης Οκτωβρίου, που απλώνεται μεταξύ των Σουλιώτικων βουνών, της Μουργκάνας και του Ιονίου Πελάγους. Το μεσημέρι βρεθήκαμε στην Βόνιτσα, παραλιακή πόλη στη νότια πλευρά του Αμβρακικού κόλπου, με το Βενετσιάνικο Κάστρο της και το όμορφο νησάκι στον κόλπο μπροστά από την πόλη που ενώνεται με γέφυρα και προσφέρεται για περιπάτους. Ο καιρός μας διέψευσε. Καλοκαιρινός και έτσι απολαύσαμε το γεύμα μας στην όμορφη παραλία, κάνοντας και ένα μικρό περίπατο, απολαμβάνοντας την όμορφη θέα της πόλης.

Στη συνέχεια, περνώντας την υποθαλάσσια ζεύξη Ακτίου-Πρέβεζας, φθάσαμε στο ειδυλλιακό τοπίο των Συβότων, όπου και θα διανυκτερεύαμε. Καταπράσινοι λόφοι τριγύρω από έναν μαγευτικό όρμο, νησάκια που θυμίζουν φιόρδ. Τακτοποίηση στα δωμάτια μας, δείπνο και ξεκούραση για την εξόρμηση της επόμενης ημέρας. Η ημέρα ήταν χαρά θεού, ξάστερος ουρανός και ό ήλιος λαμπερός. Ανηφορίσαμε για την Ιερά Μονή Γηρομερίου, δίπλα στα Ελληνο-Αλβανικά σύνορα. Μια μικρή στάση στο χωριό Φιλιάτες, μια αναμνηστική φωτογραφία στο μνημείο αφιερωμένο στους πεσόντες ήρωες του Κουγκίου και του Ζαλόγγου, ένα καφεδάκι, μια μικρή βόλτα γνωριμία του χωριού και στη συνέχεια φθάσαμε στη Μονή. Στέκει σκαρφαλωμένη σαν αετοφωλιά στα Ηπειρώτικα βουνά, αφιερωμένη στην Κοίμηση της Θεοτόκου. Η ιστορία της Μονής αρχίζει αρχές του 14ου αιώνα, στην ακμή του Δεσποτάτου της ηπείρου. Η θέα μοναδική και ιδιαίτερα εντυπωσιακές οι τοιχογραφίες του καθολικού. Ακολούθησε μικρή ξενάγηση για την ιστορία της Μονής από Μοναχό, και ακολούθως κατηφορίσαμε μεσημέρι πια για τη Σαγιάδα. Ένα γραφικό ψαροχώρι της Θεσπρωτίας,ήσυχο, μακριά από την πολυκοσμία, δίπλα στις εκβολές του ποταμού Καλαμά. Η καλοκαιρία μας επέτρεψε να γευματίσουμε στην παραλία. Επιστρέφοντας για το ξενοδοχείο δεν παραλείψαμε να κάνουμε μια μικρή στάση στην Πάργα, με το όμορφο Κάστρο, τα γραφικά σοκάκια της και τα όμαρφα αμφιθεατρικά κτισμένα σπίτια της.

Η 27η Οκτωβρίου, παραμονή της Εθνικής επετείου, ήταν αφιερωμένη στο ταξίδι μας για τους Αγ. Σαράντα. Περνώντας τα σύνορα, και οδεύοντας προς Αγ. Σαράντα, περάσαμε από χωριά μικρά που άλλα έδειχναν εγκατάλειψη, άλλα ήταν μεγαλύτερα και κατοικημένα με καταστήματα που είχαν και Ελληνικές επιγραφές. Φθάσαμε στους Αγ. Σαράντα.

Πρώτη επίσκεψι στο Βουθρωτό. Στο Εθνικό Πάρκο του Βουθρωτού, που σήμερα αποτελεί μνημείο παγκόσμιας κληρονομιάς της UNESCO,ξεναγηθήκαμε από Βόρειο-Ηπειρώτη ξεναγό. Στο χώρο αυτό υπήρχαν ερείπια του ναού του Ασκληπιού, Ρωμαική κρήνη, Ρωμαική σκηνή του Θεάτρου,Γυμναστήριο, τα δημόσια Λουτρά, η Μεγάλη Βασιλική, το Βαπτιστήριο και φυσικά το Βενετικό κάστρο και η Ακρόπολη. Στο Μουσείο του Κάστρο, ήταν εκτεθειμένα ευρήματα από την περιοχή του Βουθρωτού. Η πόλη των Αγ. Σαράντα, το μαργαριτάρι των Βαλκανίων που ορισμένοι το αποκαλούν, είναι μια παραλιακή πόλη, απέναντι από την Κέρκυρα, όπου υπάρχει Ελληνική Κοινότητα, Ελληνικά Σχολεία, και Εκκλησίες. Κατά μήκος της παραλίας, πολλά ξενοδοχεία και πολυκατοικίες, καταστήματα, δηλαδή μια σύγχρονη παραλιακή μεγαλούπολη.

Την τελευταία ημέρα,28 Οκτωβρίου, εθνική επέτειος αρχίζει η επιστροφή μας. Στην Δωδώνη επισκεφθήκαμε το αρχαίο θέατρο, περπατήσαμε στον χώρο, φωτογραφίες ως συνήθως και συνεχίσαμε προς ΜΕΤΣΟΒΟ. Εκεί στην πλατεία της Αγ. Παρασκευής, προλάβαμε το χορευτικό πρόγραμμα του εορτασμού της ημέρας. Κοπέλες με εθνικές ντόπιες ενδυμασίες και παιδιά του σχολείου χόρευαν παραδοσιακούς χορούς στην πλατεία. Μετά το γεύμα μας από το ΜΕΤΣΟΒΟ, κατηφορίσαμε με καιρό βροχερό κουρασμένοι από το πολύωρο ταξίδι μας αλλά ευχαριστημένοι και χαρούμενοι από την τετραήμερη απόδραση μας από την πόλη.

Ας ευχηθούμε ο Φ.Ο.Ν.Ι να μας ταξιδεύει πάντοτε σε όμορφους προορισμούς.

Εκδρομές και εκδηλώσεις που πραγματοποιήσαμε

ΠΑΥΛΙΑΝΗ

ΠΟΛΩΝΙΑ

ΜΕΣΟΛΟΓΓΙ

ΘΩΡΗΚΤΟ ΑΒΕΡΩΦ

ΚΙΡΦΗ

ΚΙΡΦΗ

ΠΑΥΛΙΑΝΗ

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
28ης Οκτωβρίου 36, Νέα Ιωνία
τ.: 210 27 77 815, f.: 210 27 77 825
e-m.: opticaakrepi@yahoo.gr
www.akrepi.gr

Etam travel
ΕΝΟΙΚΙΑΣΕΙΣ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΩΝ ΛΕΩΦΟΡΕΙΩΝ
ΕΙΣΙΤΗΡΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΥ-ΕΞΩΤΕΡΙΚΟΥ
ΠΑΚΕΤΑ ΕΚΔΡΟΜΩΝ
N
W
S
387 THIVON STR. TEL: 210 5986774 - FAX: 210 5981527 e-mail:etamtrv@otenet.gr