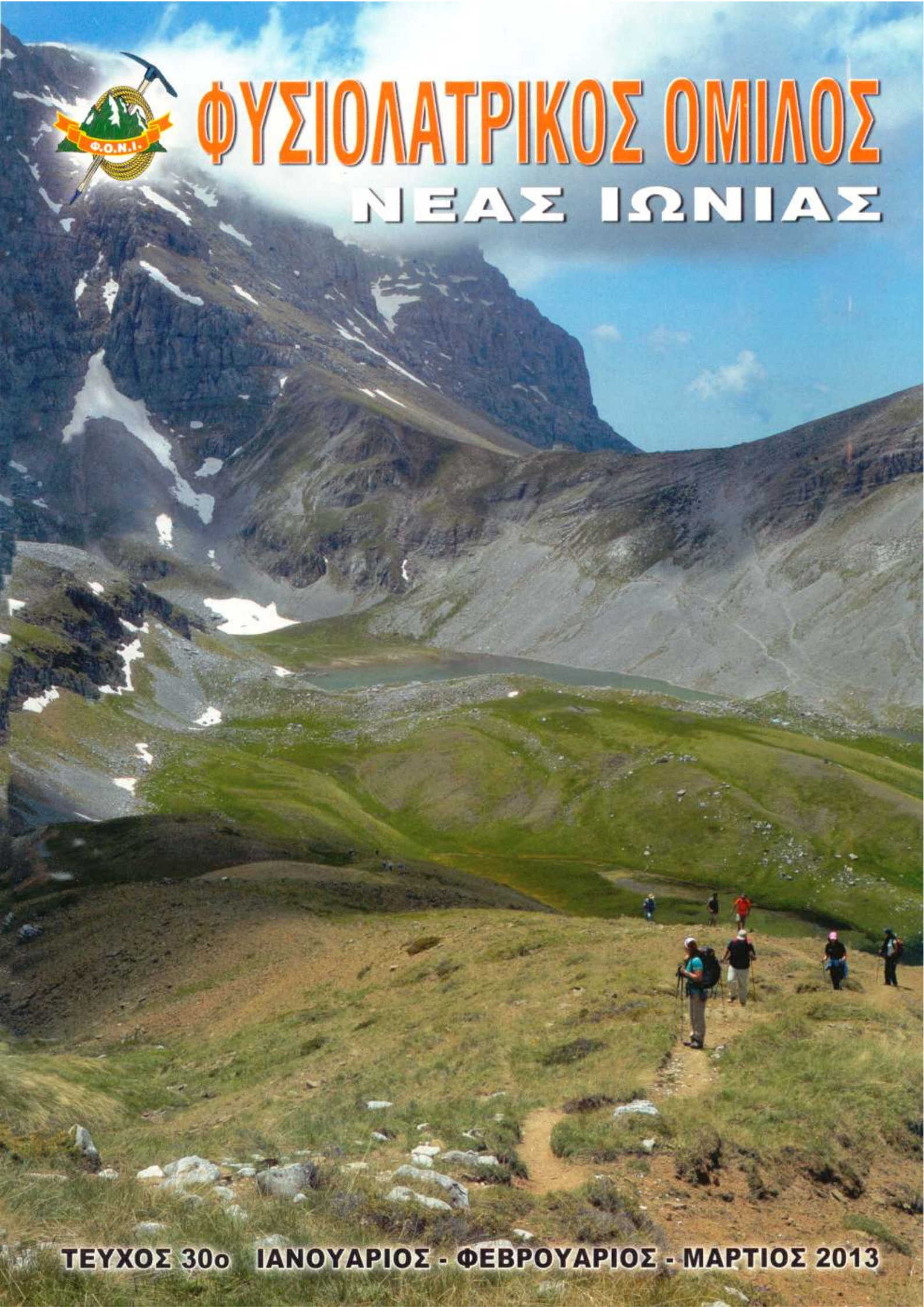




ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ

ΝΕΑΣ ΙΩΝΙΑΣ



ΠΑΣΧΑ

στην ΠΑΝΕΜΟΡΦΗ ΚΩ



Εφέτος το Πάσχα (5/5/2013)
θα το περάσουμε μαζί στο πανέμορφο νησί της ΚΩ

Ζητήστε πληροφορίες στον Όμιλο
Αρχηγός : Θεόδωρος Τσεσμελής

ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ 3/μήνου ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ - ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ - ΜΑΡΤΙΟΣ 2013

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΕΣ	ΕΚΔΗΛΩΣΗ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ	ΤΥΠΟΣ	ΑΡΧΗΓΟΣ
ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ				
13/1/2013	Κοπή πίττας		Πολιτιστική	Δ.Σ.
20/1/2013	Βυτίνα-Βλαχέρνα Νεολαίας	Ημερήσια	Πεζοπορική	Θεοφανόπουλος Ν. Ιωάννου Χρήστος
27/1/2013	Λυγουριό	Ημερήσια	Τουριστική	Λιβέρης Στέφανος Κωνσταντινίδου Μάτα
ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ				
9/2 - 11/2/2013	Τσεπέλοβο - Ζαγοροχώρια Μέτσοβο	3ημερή	Τουριστική	Τσεσμελής Θόδωρος Βασιλειάδης Γεώργιος
16/2/2013	Δάφνη - Μελούνα Νεολαίας	Ημερήσια	Πεζοπορική	Παπαζαχόπουλος Δημήτρης Ιωάννου Χρήστος
24/2/2013	Υπάτη - Μ. Αγάθωνος Γοργοπόταμος	Ημερήσια	Τουριστική	Ευκλείδου Καίτη Τσοντάνογλου Βάσω
ΜΑΡΤΙΟΣ				
1/3/2013	Λυρική Σκηνή	Απογευματινή	Πολιτιστική	Παναγιώτου Αγγελική Βεργοπούλου Μαρία
13/3/2013	Γενική Συνέλευση	Απολογιστική		Δ.Σ.
16-19/3/2013	Τύρναβος	4ήμερη	Αποκριάτικη	Λιβέρης Στέφανος Ανθίμου Άννα
23 - 24/3/2013	Εκδηλώσεις Μπλόκου Καλογρέζας			
23-25/3/2013	Αχέροντας Νεολαίας	3ήμερη	Πεζοπορική	Μπέγκα Αγγελική Ιωάννου Χρήστος



ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ Ν. ΙΩΝΙΑΣ

ΤΕΥΧΟΣ 30ο

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 2013

ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

ΜΕΣΟΛΟΓΓΙΟΥ 40

Ν. ΙΩΝΙΑ

ΤΗΛ. 210-2775367

210-2710030

FAX: 210-2710631

www.foni.org.gr

e-mail: fusi26@otenet.gr

Υπεύθυνος έκδοσης

Θεόδωρος Τσαμελής

Σύμβουλος έκδοσης

Βασιλης Μαγκαναδέλλης

Παραγωγή

IQ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΕΣ

ΤΗΛ. 210-2770123



Στοχασμοί για το νέο έτος

Πέρασε και πάλι μια ολόκληρη χρονιά, έφυγε και χάθηκε στα βάθη των αιώνων. Προστέθηκε βέβαια στη ηλικία μας ένας ακόμη χρόνος. Σε αυτή τη χρονιά που πέρασε όλοι μας καθηλωθήκαμε γύρω από την πλεγόμενη «οικονομική κρίση», αλλά δεν ακούσαμε κανένα να μιλάει για την ηθική κρίση που μαστίζει τον σύγχρονο άνθρωπο.

Η θεωρητική αφετηρία ενός νέου ημερολογιακού έτους είναι μια αφορμή για αυτοκριτική. Εμείς στον Φυσιολατρικό κάνουμε συχνά αυτοκριτική γιατί πιστεύουμε ότι με αυτή μπορούμε να διορθώσουμε τα λάθη μας, να βελτιώσουμε τη ζωή και τη δράση μας, να βοηθήσουμε τα μέλη και τους φίλους μας να ξεφύγουν όσο γίνεται από την μιζέρια και την γκρίνια που γεννά αυτή η οικονομική, αλλά και ηθική κρίση.

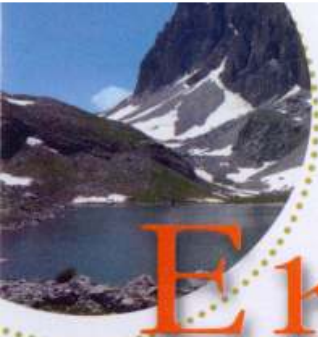
Μέσα σε απονικτική κατάσταση, εμείς προσπαθήσαμε και δώσαμε ευκαιρίες στα μέλη και στους φίλους μας να αποδράσουν στην φύση και να χαρούν όσα αυτή απλόχερα μας δίνει, χωρίς «μνημόνια».

Προσπαθήσαμε να δώσουμε ότι καλύτερο και ίσως να κάναμε και λάθη, όμως το γεγονός ότι όταν στις συντροφιάς μας βρισκόμαστε παρέα ξεχνούσαμε βάσανα και «περικοπές» αυτό ήταν το πιο σπουδαίο, το πιο σημαντικό.

Για το 2013 σκοπεύουμε να συνεχίσουμε την προσπάθειά μας και να προσπαθήσουμε όπως πάντα να σας προσφέρουμε παρόμοιες χαρούμενες στιγμές. Ελπίζουμε ότι θα είσαστε και πάλι κοντά μας και όλοι μαζί θα κάνουμε νέες αποδράσεις στη φύση. Στο τεύχος που έχετε στα χέρια σας θα δείτε ένα δείγμα των προσπαθειών μας για το πρώτο τρίμηνο του 2013.

Ευχόμαστε λοιπόν σε όλους καλή και δημιουργική χρονιά και σας περιμένουμε.

Το Διοικητικό Συμβούλιο



Π Ρ Ο Γ Ρ Α Μ Μ Α

Εκδηλώσεων &

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ - ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ - ΜΑΡΤΙΟΣ



Η ΠΙΤΤΑ ΤΟΥ ΟΜΙΛΟΥ ΜΑΣ

Η πρωτοχρονιάτικη εκδήλωση της πίπτας του Ομίλου μας θα γίνει την Κυριακή

13 Ιανουαρίου 2013

και ώρα **13.00'** στο κέντρο «**ΝΕΦΕΛΗ**»
στην Λεωφόρο Πάρνηθος 401 (προς Τελεφερίκ).

Τηλέφωνο **210 24 69 586**



ΛΥΓΟΥΡΙΟ - ΜΟΥΣΕΙΟ ΚΩΤΣΙΟΜΥΤΗ - ΝΑΥΠΛΙΟ



Θα ξεκινήσουμε λοιπόν το πρωί της Κυριακής 27 Ιανουαρίου 2013 και η πρώτη μας στάση θα είναι να θαυμά-

σουμε από κοντά **το αρχαίο θέ-**

ατρο της Επιδαύρου. Μετά θα πάμε στο ωραίο **Λυγουριό**, όπου θα επισκεφθούμε **το Μουσείο Φυσικής Ιστορίας Κωτσιομύτη.**

Στην συνέχεια σε κάποια ταβερνούλα του **Λυγουριού** θα γευματίσουμε.

Το απόγευμα θα βρεθούμε στο μαγευτικό όπως πάντα **Ναύπλιο** για περίπατο και για καφέ. Νωρίς το βράδυ θα είμαστε στην Νέα Ιωνία.

Εκδρομή 1587

Ημερήσια Τουριστική

Κυριακή 27 Ιανουαρίου 2013

Ελάτε να κάνουμε μαζί την πρώτη ημερήσια εκδρομή της χρονιάς που πριν λίγες ημέρες υποδεχθήκαμε. Σήμερα θα πάμε μια ξεκούραστη εκδρομή, μια εκδρομή χαλάρωσης.

Αρχηγός: Στέφανος Λίβερης

Κρατήσεις: Κωνσταντινίδου Μάτα

Εξόφληση μέχρι: 15 Ιανουαρίου 2013

κ Εκδρομών



ΤΣΕΠΕΛΟΒΟ - ΖΑΓΟΡΟΧΩΡΙΑ - ΜΕΤΣΟΒΟ

Εκδρομή 1588
Τριήμερη Τουριστική
9-11 Φεβρουαρίου 2013

Σάββατο 9/2/2013

Αναχώρηση από Νέα Ιωνία στις 07.30'.
Με 2 ενδιάμεσες στάσεις θα γευματίσουμε στο **Μενίδι**. Στην συνέχεια θα πάρουμε τον δρόμο για **τα Γιάννενα και το Τσεπέλοβο** για διαμονή και διανυκτέρευση. Το απόγευμα θα περιδιαβούμε τα γραφικά καλντερίμια για μια πρώτη γνωριμία των αξιοθέατων του χωριού. Το **Τσεπέλοβο** είναι γνωστό από τον 16^ο αιώνα και είναι πατρίδα της **Μαρίκας Κοτοπούλη** και του μεγάλου ποιητή **Γ. Βηλαρά**.



Η πλατεία του χωριού στο Τσεπέλοβο



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ Εκδηλώσεων & εκδρομών

Το βράδυ θα δειπνήσουμε σε ταβέρνα του χωριού.

Κυριακή 10/2/2013

Πριν ξεκινήσουμε για τα **Ζαγοροχώρια** θα έχουμε την ευκαιρία να επισκεφθούμε την πλατεία του χωριού και την αξιόλογη τρισυπόστατη εκκλησία που είναι



αφιερωμένη στον Άγιο Δημήτριο-Άγιο Γεώργιο και Αγία Τριάδα για να θαυμάσουμε τις μοναδικές αγιογραφίες. Στις 09.00' θα αναχωρήσουμε από το **Τσεπέλοβο**.

Αφού περάσουμε τα χωριά **Καπέσοβο και Κουκούλι** θα φθάσουμε στο χωριό **Κήποι ή Μπάγια** που σημαίνει στα σλάβικα λουτρά. Εκεί θα δούμε το μοναδικό στην Ελλάδα τρίτοξο γεφύρι και το πόσο ωραία είναι κτισμένο αμφιθεατρικά στα πλάγια του λόφου. Συνεχίζουμε για το χωριό Μονοδένδρι και εκεί αφού περπατήσουμε λίγο στο λιθόστρωτο θα φθάσουμε στο μοναστήρι της **Αγίας Παρασκευής** από όπου θα έχουμε την ευκαιρία να απολαύσουμε από ψηλά την εκπληκτική **χαράδρα του Βίκου**.



Μετά θα επισκεφθούμε τα χωριά **Αρίστη και Βίκο** και θα φθάσουμε στο γραφικό **Πάπιγκο** όπου θα γευματίσουμε. Αργά το απόγευμα θα επιστρέψουμε στο **Τσεπέλοβο**.

Δευτέρα 11/2/2013

Αφήνουμε το **Τσεπέλοβο** στις 09.00' αφού επισκεφθούμε το **μοναστήρι του Ρογκοβού** που κτίστηκε το 1304. Προορισμός σήμερα το **Μέτσοβο** που είναι κτισμένο στα 1150 μέτρα στην οροσειρά της Πίνδου με τα μοναδικά κτίρια από πέτρα και ξύλο, με τα γραφικά δρομάκια. Θα έχουμε χρόνο ελεύθερο για επίσκεψη στο **αρχοντικό Τοσίτσα, την μητρόπολη της Αγίας Παρασκευής και την Πινακοθήκη**. Θα μας δοθεί χρόνος για αγορά των μοναδικών

προϊόντων της πόλης και θα γευματίσουμε στην κεντρική πλατεία της. Θα επιστρέψουμε μέσω **Καλαμπάκας** και μετά από 2 ενδιάμεσες στάσεις θα φθάσουμε στην Νέα Ιωνία στις 21.00' περίπου.

Αρχηγός: Τσεσμελής Θεόδωρος
Κρατήσεις: Βασιλειάδης Γεώργιος
Προκαταβολή: Μέχρι 25 Ιανουαρίου 2013



ΥΠΑΤΗ - ΜΟΝΗ ΑΓΑΘΩΝΟΣ ΓΟΡΓΟΠΟΤΑΜΟΣ



Εκδρομή 1590
Ημερήσια Τουριστική
24 Φεβρουαρίου 2013

Αναχώρηση νωρίς το πρωί για εθνική οδό Αθηνών - Λαμίας, θα έχουμε στάση καθοδόν για καφέ. Περνώντας από Λαμία, Λιανοκλάδι, θα φτάσουμε στην **Υπάτη**. Η **Υπάτη** ορεινή κωμόπολη και πολύ γνωστή για τα ευεργετικά λουτρά της είναι χτισμένη στις βόρειες πλαγιές της **Οίτης**, ανάμεσα σε βαλανιδιές, πλατάνια, κυπαρίσσια. Προσφέρει πανοραμική θέα στον κάμπο της Λαμίας έως την παραλία της Αγίας Μαρίας. Παραμονή για στάση. Στην συνέχεια θα φτάσουμε στην μονή του **Οσίου Αγάθωνα**, που βρίσκεται στις πλαγιές της **Οίτης**. Υπάρχουν δύο παρεκκλήσια με αξιόλογες τοιχογραφίες του 16^{ου} αιώνα. Η μονή

καταστράφηκε κατά την διάρκεια του Αγώνα του 1821 και στα χρόνια της Γερμανικής Κατοχής. Στο σκευοφυλάκιο της φυλάσσονται αξιόλογα κειμήλια. (Θα μας γίνει σχετική ξενάγηση). Αξιόλογο είναι το **Μουσείο Φυσικής Ιστορίας** που λειτουργεί εδώ και αρκετά χρόνια στη Μονή. Αφού προσκυνήσουμε, καταλήγουμε στον **Γοργοπόταμο**, όπου θα δούμε **την ιστορική γέφυρα του Γοργοποτάμου**, η οποία ανατινάχτηκε από τις ενωμένες εθνικές δυνάμεις αντίστασης το 1942. Το μεγαλύτερο σαμποτάζ στην κατεχόμενη Ευρώπη. Το γεγονός γιορτάζεται στις 25 Νοεμβρίου. Παραμονή για γεύμα. Λίγο περπάτημα και επιστροφή στην Ν. Ιωνία.

Αρχηγός: Καίτη Ευκλείδου

Παράσταση στη Λυρική Σκηνή

Όσα χρόνια και αν περάσουν η οπερέτα θα είναι επίκαιρη.

Παρασκευή 1/3/2013 8.00 μ.μ.

Θα παρακολουθήσουμε την οπερέτα του **Θεόφραστου Σακελλαρίδη «Η Χαλιμά»**. Με την πρόθεση να γνωρίσει στο κοινό καλύτερα τον πολυγραφότατο συνθέτη του Βαφτιστικού, η Εθνική Λυρική Σκηνή αναβιώνει φέτος τη γοητευτική οπερέτα του Θεόφραστου Σακελλαρίδη «Η Χαλιμά». Η μουσική του Σακελλαρίδη βρήκει από ανα-

τολίτικες μελωδίες, οι οποίες συνδυάζονται με ευφάνταστο και χιουμοριστικό τρόπο με τους κοσμοπολίτικους ρυθμούς της εποχής: το φοξ-τροτ, το ταγκό και το one-step. Η Χαλιμά παρουσιάζεται για πρώτη φορά από την Ε.Λ.Σ. Τη σκηνοθεσία και επεξεργασία του κειμένου έχει αναλάβει ο Πέτρος Ζούλιας.

Αρχηγός: Αγγελική Παναγιώτου
Κρατήσεις: Μαρία Βεργοπούλου





ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ Εκδηλώσεων & εκδρομών

ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ ΕΤΗΣΙΑΣ ΤΑΚΤΙΚΗΣ ΓΕΝΙΚΗΣ ΣΥΝΕΛΕΥΣΗΣ

Την **13η Μαρτίου 2013**, ημέρα **Τετάρτη** και **ώρα 18.00'** στην αίθουσα του ΟΜΙΛΟΥ ΜΑΣ, Μεσολογγίου 40 Νέα Ιωνία 4^{ος} όροφος, θα πραγματοποιηθεί η ετήσια τακτική Γενική Συνέλευση των μελών του Φυσιολατρικού Ομίλου Νέας Ιωνίας με θέματα ημερήσιας διάταξης:

1. Εκλογή Προέδρου και Γραμματέα Γενικής Συνέλευσης.
2. Έκθεση Εξελεγκτικής Επιτροπής για την οικονομική διαχείριση του έτους 2012.
3. Έγκριση Οικονομικού Απολογισμού έτους 2012.
4. Απαλλαγή των μελών του Δ.Σ και της Εξελεγκτικής Επιτροπής από κάθε ευθύνη.
5. Έγκριση Προϋπολογισμού έτους 2013

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

Το Διοικητικό Συμβούλιο

ΚΑΡΝΑΒΑΛΙ ΣΤΟΝ ΤΥΡΝΑΒΟ

Διαμονή στη Λάρισα και επίσκεψη στα Αμπελάκια και στη Γλύφα

Εκδρομή 1591
4ήμερη Αποκριάτικη
16-19 Μαρτίου 2013

Κάθε χρόνο γιορτάζουμε μαζί το Καρναβάλι, και το **Καρναβάλι του 2013** θα πάμε όλοι να το γιορτάσουμε στον **Τύρναβο**, ενώ παράλληλα θα επισκεφθούμε και άλλα μέρη. Να λοιπόν τι θα κάνουμε και που θα πάμε.

Το **Σάββατο 16 Μαρτίου 2013** θα ξεκινήσουμε από την Νέα Ιωνία και μετά από τις καθιερωμένες στάσεις θα κάνουμε τον γύρο της **Λίμνης Πλαστήρα** και θα γευματίσουμε στο **Αγνάντι**. Μετά το γεύμα θα πάμε στην



Λάρισα και θα καταλύσουμε στο **ξενοδοχείο DIVANI 5***. Το βράδυ στις αίθουσες του ξενοδοχείου θα συμμετάσχουμε στο αποκριάτικο gala του ξενοδοχείου, όπου μασκαρεμένοι θα κάνουμε το καθιερωμένο πια **αποκριάτικο πάρτι**.

Την **Κυριακή 17 Μαρτίου 2013** το πρωί θα πάμε μια βόλτα μέχρι τα **Αμπελάκια** και το μεσημέρι κάπου εκεί θα γευματίσουμε. Το απόγευμα θα είμαστε στον **Τύρναβο** και θα πάρουμε θέσεις για να παρακολουθήσουμε **τις καρναβαλικές εκδηλώσεις** και το μουσικό πρόγραμμα. Επιστροφή στην **Λάρισα** αργά το βράδυ. Την **Καθαρή Δευτέρα 18 Μαρτίου 2013** το πρωί θα πάμε και πάλι στον **Τύρναβο** για να συμμετάσχουμε στο **Μπουρανί** και να πετάξουμε τον



Αρχηγός: Στέφανος Λιβερης
Κρατήσεις: Άννα Ανθίμου
Προκαταβολή μέχρι: 10 Φεβρουαρίου 2013

ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ ΜΠΛΟΚΟΥ ΚΑΛΟΓΡΕΖΑΣ

23- 24 ΜΑΡΤΙΟΥ 2013

Ο Όμιλός μας σε συνεργασία με τον Δήμο Νέας Ιωνίας και τον Αθλητικό Σύλλογο «Ανατολή» συμμετέχει, όπως κάθε χρόνο στο διήμερο των αθλητικών εκδηλώσεων που είναι αφιερωμένο στο Μπλόκο Καλογρέζας

Υπεύθυνοι εκδήλωσης: Θόδωρος Τσεσμελής - Νίκος Χομπάς

ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ ΠΑΜΕ ΚΑΠΠΑΔΟΚΙΑ



Η φετινή καλοκαιριότητα εκδρομή εξωτερικού θα γίνει στην ιστορική για όλους μας **Καππαδοκία**.

Η εκδρομή θα είναι διάρκειας **8 ημερών** και θα πραγματοποιηθεί μετά την **16^η Αυγούστου 2013**.

Αναλυτικό πρόγραμμα θα δημοσιευθεί στο επόμενο τεύχος του περιοδικού μας.

Πληροφορίες στον Όμιλο.

Αρχηγός: Άρης Ανδρικόπουλος



αρχίσει από την **Λάκα Ρούχη** στα 1500 μ. υψ. και θα καταλήξει στα πρώτα σπίτια της **Βλαχέρνας**, στα 800 μ. υψόμετρο...

Η μέση κλίση εδάφους είναι στα 12% και η απόσταση στα 7.500 μέτρα

Ξεκινώντας από τη βάση μας στις 7 πμ και με ένα διάλειμμα για καφέ έξω από την **Νεμέα**, μέσω της **Βυτίνας** θα προωθηθούμε

με το πούλμαν στην αρχή της διαδρομής, που αρχίζει από σημείο της οδού προς το



ΒΥΤΙΝΑ - ΒΛΑΧΕΡΝΑ

Εκδρομή 1586
Μονοήμερη Πεζοπορική, Νεολαίας
Κυριακή 20 Ιανουαρίου 2013

Το **Μαίναλο** είναι ή ίδια η ψυχή της **Αρκαδίας**...

Στα φαράγγια του και στις πυκνά δασωμένες του πλαγιές, περιπλανήθηκαν θεοί και ήρωες, μαινάδες του Διονύσου και αργότερα σπλαρχηγοί και παλληκάρια του '21...

Εμείς θα περπατήσουμε το ανατολικό του μέρος, μια διαδρομή που θα αρχίσει από την πανέμορφη **Βυτίνα** και θα καταλήξει στα δρομάκια της γραφικής **Βλαχέρνας**...

Από τα 13 χλμ της σηματοδοτημένης διαδρομής (μέρος Εθνικού μονοπατιού) λόγω της περιορισμένης διάρκειας της ημέρας, την εποχή που θα την πραγματοποιήσουμε, έχουμε επιλέξει μια ομαλά κατηφορική διαδρομή που θα

χιονοδρομικό...

Για αυτούς που δεν θα ακολουθήσουν την πεζοπορία, οι επιλογές στην Βυτίνα και στην όμορφη **Βλαχέρνα** είναι πολλές..

Περιήγηση σε ιστορικούς χώρους, επίσκεψη σε παλιές μονές και καφέ στις γραφικές πλατείες της περιοχής...

Όλοι μαζί στο τέλος της διαδρομής, θα δοκιμάσουμε τις παραδοσιακές νοστιμιές στα ταβερνάκια του χωριού...

Υπολογίζουμε ότι η επιστροφή μας στην Ν. Ιωνία θα είναι γύρω στις 7 το απόγευμα... Ξαναβάλτε λοιπόν τα μπουτάκια σας, πάρτε τα μπατόν σας και ελάτε μαζί μας στα δάση της Αρκαδίας....

Υ.Γ. Σε περίπτωση μεγάλης κακοκαιρίας θα υπάρχει εναλλακτική διαδρομή.

ΔΑΦΝΗ - ΜΕΛΟΥΝΑ (ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΕΥΒΟΙΑ)

Εκδρομή 1589

Ημερήσια Πεζοπορική, Νεολαίας
Σάββατο 16 Φεβρουαρίου 2013

Ελάτε να γνωρίσουμε την **Κεντρική Εύβοια** και συγκεκριμένα την **Δάφνη**.

Μια από τις ωραιότερες παραλίες κάτω από την σκιά του όρους Κανδήλι με βοτσαλάκι και καταγάλανα νερά, η οποία απέχει 9,5 Km από τα Πολιτικά Ευβοίας. Εμείς βέβαια δεν θα αρκεστούμε μόνο να δούμε το χωριό Δάφνη αλλά θα περπατήσουμε το μονοπάτι που ξεκινάει από τη **Δάφνη** και καταλήγει στην **Μελούνα**. Το μονοπάτι είναι παραδοσιακό (σε πολλά σημεία κτιστό) και στο παρελθόν ήταν δρόμος επικοινωνίας με τα χωριά της ΒΚ Εύβοιας. Η θέα είναι μαγευτική έχοντας κάτω από τα πόδια μας τη θάλασσα του **Β. Ευβοϊκού κόλπου** με τους μικρούς κολπίσκους και τα γαλαζοπράσινα νερά, και δεξιά το επιβλητικό όρος **Κανδήλι**.

Θα διασχίσουμε μικρό χείμαρρο και ένα φαράγγι σε ύψος 62m την **Κανδήλα**, θα δούμε ακόμη την όμορφη παραλία, το **Καστράκι** και τέλος θα φτάσουμε στην **Μελούνα**.

Αφού ξεκουραστούμε και πιούμε το καθιερωμένο τσιπουράκι, επιστρέφουμε από την ίδια διαδρομή.

Η υψομετρική διαφορά του μονοπατιού είναι περίπου 90m και το μήκος περίπου 5Km. Μετά το πέρας της πεζοπορίας θα καταλήξουμε σε ταβέρνα για φαγητό και με ενδιάμεση στάση επιστροφή στην Νέα Ιωνία.

Αρχηγός: Παπαζαχόπουλος Δημήτριος
Κρατήσεις: Ιωάννου Χρήστος



Δρομολόγιο εκδρομής Δάφνη – Μελούνα

Ωρα 07.30: Αναχώρηση από Νέα Ιωνία. Στάση για καφέ στην Χαλκίδα 30 λεπτών

Ωρα 09.30: Από Χαλκίδα πάμε στην χωριό Δάφνη για να πάρουν οι πεζοπόροι το μονοπάτι.

Η διάρκεια της πεζοπορίας θα είναι περίπου 4,5 – 5 ώρες.

Ωρα 15.00: Φαγητό στην Δάφνη ή τα Πολιτικά.

Επιστροφή στην Νέα Ιωνία με ενδιάμεση στάση, περίπου 19.30.

Αθήνα – Δάφνη 110km

Οι αναφερόμενες ώρες είναι ενδεικτικές και μπορούν να τροποποιηθούν ανάλογα με τις περιστάσεις.



ΑΧΕΡΟΝΤΑΣ (...μύθοι και πραγματικότητα)

Εκδρομή 1592

3ήμερη Πεζοπορική Νεολαίας

23 – 25 Μαρτίου 2013

Αχέροντας. Ο ποταμός της λύπης, ένας ποταμός που οδηγεί στον Κάτω Κόσμο και κουβαλάει στα νερά του πλήθος μυθολογικών αναφορών και μεταφυσικά ανεξήγητα.

Τον **Αχέροντα** και την περιοχή γύρω από αυτόν θα έχουμε την ευκαιρία να εξερευνήσουμε στο 3ήμερο οδοιπορικό μας μέσα σε ένα τοπίο απέραντης γαλήνης και μοναδικού φυσικού κάλλους.

Σάββατο 23 Μαρτίου

Αναχώρηση από τη Ν.Ιωνία και μετά από ενδιάμεσες στάσεις για καφέ και φαγητό, συνε-



χίζουμε προς **την αρχαία Κασσώπη** για να επισκεφθούμε το μνημείο του **Ζαλόγγου**. Ακολουθώντας ένα λιθόστρωτο μονοπάτι 410 περίπου σκαλοπατιών φτάνουμε στον **ιστορικό βράχο του Ζαλόγγου**, όπου 63 Σουλιώτισσες με τα παιδιά τους έσυραν το 1803 τον χορό του θανάτου, για να μην πέσουν στα χέρια των ανδρών του Αλή πασά. Αφίξη στη **Γλυκή** στην έξοδο των πηγών του Αχέροντα και εγκατάσταση στο ξενοδοχείο μας.



Αριστερά η πανέμορφη Πάργα και κάτω η σκάλα της Τζαβέλαινας στη Γλυκή.

Κυριακή 24 Μαρτίου

Μετά το πρωινό αναχωρούμε για την παραλιακή **Αμμουδιά**. Μία όμορφη βαρκάδα στις εκβολές του **Αχέροντα**, θα μας φέρει στο **Μεσοπόταμο**, απ' όπου πεζοπορώντας για 30 λεπτά περίπου, θα φτάσουμε στην κορυφή του λόφου που βρίσκεται το **νεκρομαντείο του Αχέροντα**, το οποίο και θα επισκεφθούμε. Στη συνέχεια θα υπάρξει η δυνατότητα για όσους επιθυμούν να κάνουν **rafting στον Αχέροντα** σε μία διαδρομή 4 χλμ, διάρκειας μισής ώρας περίπου. Η διαδρομή είναι δυσκολίας 2^{ου} βαθμού. Το απόγευμα θα κάνουμε τη βόλτα μας στην όμορφη **Πάργα**.

Δευτέρα 25 Μαρτίου

Πρωινό και αναχώρηση για το **ιστορικό οροπέδιο του Σουλίου**. Αφού επισκεφτούμε το Κάστρο της Κιάφας, το μοναστήρι του Κουγκίου, τα αναπαλαιωμένα σπίτια οπλαρχηγών κ.λ.π., ξεκινάμε την πεζοπορία μας από το χωριό **Σαμονίβα** με τελικό προορισμό τη **Γλυκή**.



Το μονοπάτι προσφέρει ωραία θέα προς τα Στενά του Αχέροντα, περνάει από παλιά τοξωτά γεφύρια, την ονομαστή **Σκάλα της Τζαβέλαινας** και τη **Γέφυρα Ντάλλα**. Είναι μία εύκολη διαδρομή, μέσα από ένα καλοχαραγμένο μονοπάτι με κατάβαση από τα 500μ στα 40μ., διάρκειας περίπου 3 ωρών. Η πεζοπορία ενδέχεται να γίνει και αντίστροφα. Στη συνέχεια παίρνουμε το δρόμο της επιστροφής. Αφίξη στη Ν. Ιωνία αργά το βράδυ μετά από ενδιάμεσες στάσεις.

Αρχηγός: Γκέλυ Μπέγκα
Κρατήσεις: Χρήστος Ιωάννου
Προκαταβολή: Μέχρι 25/2/2013



Ο ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟΣ ΝΕΑΣ ΙΩΝΙΑΣ ΣΤΗΝ ΠΟΡΤΟΓΑΛΙΑ

Στης ακρίβειας τον καιρό να επιχειρείς να κάνεις εξόρμηση στο εξωτερικό παραείναι μεγάλο τόλμημα. Το έκανε αυτό το τόλμημα όπως πάντα ο Φυσιολατρικός Όμιλος Νέας Ιωνίας.

Έτσι το πρωί της 27ης Ιουλίου, 40 μέλη και φίλοι του Ομίλου βρέθηκαν στα γκισέ της TAP και ξεκίνησαν για την Πορτογαλία. Μετά από 4 ώρες πτήσης η ομάδα μας αυτή έφθασε στην Λισσαβώνα και μετά από σύντομη παραμονή στο αεροδρόμιο πήραμε το αεροπλάνο για το Πόρτο. Ύστερα από μια σύντομη πτήση το Πόρτο μας υποδέχθηκε συννεφιασμένο.

Ξεκινήσαμε λοιπόν από το Πόρτο, και αφού κάναμε μαγευτικές διαδρομές στον βορρά της Πορτογαλίας και επισκεφθήκαμε καταπληκτικές τοποθεσίες και πόλεις, όπως την Μπράγκα, το Γκιμαράες, σταθήκαμε στην μαγευτική Κοΐμπρα και συνεχίσαμε για Όμπιντος και το καταπληκτικό τοπίο της Να-

ζαρέ στον Ατλαντικό.

Θαυμάσαμε τον Τάγο το μεγάλο αυτό ποτάμι της Ιβηρικής και καταλήξαμε στην Λισσαβώνα, όπου θαυμάσαμε την άριστη ρυμοτομία της, τα πάρκα και τα μουσεία της. Αλλά δεν σταματήσαμε εκεί αφού συνεχίσαμε την «προέλασή» μας και προς το Νότο. Επισκεφθήκαμε το πιο δυτικό σημείο της Ευρώπης και την ιστορική Έβορα. Την τελευταία μέρα χαρήκαμε την Λισσαβώνα με επισκέψεις στον εκθεσιακό και εμπορικό χώρο της πόλης, το περίφημο ενυδρείο.

Τα ξημερώματα της 4ης Αυγούστου επιστρέψαμε στην Αθήνα, κουρασμένοι ίσως αλλά απόλυτα ικανοποιημένοι από την επίσκεψη της ωραίας και ομοιοπαθούς αυτής χώρας.

Η καθιερωμένη πια ευχή στις εκδρομές μας «Πάντα τέτοια και σε άλλα με υγεία», δόθηκε με μεγάλη επιφύλαξη.

ΜΕΣΟΛΟΓΓΙ - ΤΟΥΡΛΙΔΑ

Τι να πω για την εκδρομή στο Μεσολόγγι! Το πρόγραμμα είχε απ' όλα, ξενάγηση, αναδρομή στην αρχαία και νεότερη ιστορία, καλό φαγητό, διασκέδαση, ψάρεμα στην όμορφη λιμνοθάλασσα! Φτάνοντας μεσημεράκι στο Μεσολόγγι, μας περίμεναν οι δυο Ξεναγοί μας και μαζί κατευθυνθήκαμε αρχικά στην Αρχαία Πλευρώνα όπου ενημερωθήκαμε για την ιστορία του τόπου από τα αρχαία χρόνια και είδαμε από κοντά σημαντικά μνημεία του πολιτισμού! Η ευρυμάθεια και οι λεπτομερείς περιγραφές του Ξεναγού μας ήταν αξιοσημείωτες, ωστόσο η ώρα είχε περάσει γι' αυτό και αρχίσαμε να κατηφορίζουμε για τον επόμενο σταθμό μας στον κήπο των Ηρώων. Η θέα της λιμνοθάλασσας από ψηλά παρέσυρε ήρεμα το βλέμμα και γέμιζε το μυαλό με όμορφες εικόνες.

Σε λίγο είχαμε φτάσει στον κήπο των Ηρώων, που ουσιαστικά είναι ένα κοιμητήριο γεμάτο τάφους και αφιερώματα στην ελληνική επανάσταση και αναφορές στην ιστορική έξοδο που δόξασε το Μεσολόγγι και συγκίνησε ξένα κράτη και δημιούργησε φιλέλληνες που έπαιξαν σημαντικό ρόλο στην πορεία της επανάστασης. Το τοπίο και οι ανατριχιαστικές περιγραφές της ιστορικής εξόδου προκάλεσαν ένα δέος αλλά και ένα αίσθημα περηφάνιας για τον δυναμισμό και την αποφασιστικότητα ενός λαού και ενός τόπου που έδινε τη ζωή του για την ιδέα της ελευθερίας.

Επόμενη στάση στην πλατεία, και βόλτα στα σοκάκια της πόλης, όπου μετά από αρκετή πνευματική τροφή δεν θα μπορούσαμε να μην δοκιμάσουμε και το εξαιρετικό φαγητό και να γεμίσουμε μπαταρίες. Λίγη ώρα ξεκούραση και μετά επίσκεψη στην Πινακοθήκη, η οποία φιλοξενεί αρκετά σημαντικά έργα τέχνης. Η ξενάγηση ήταν τόσο ενδιαφέρουσα, ώστε για λίγο να χάσουμε την θεαματική δύση του ηλίου μέσα στη λιμνοθάλασσα.



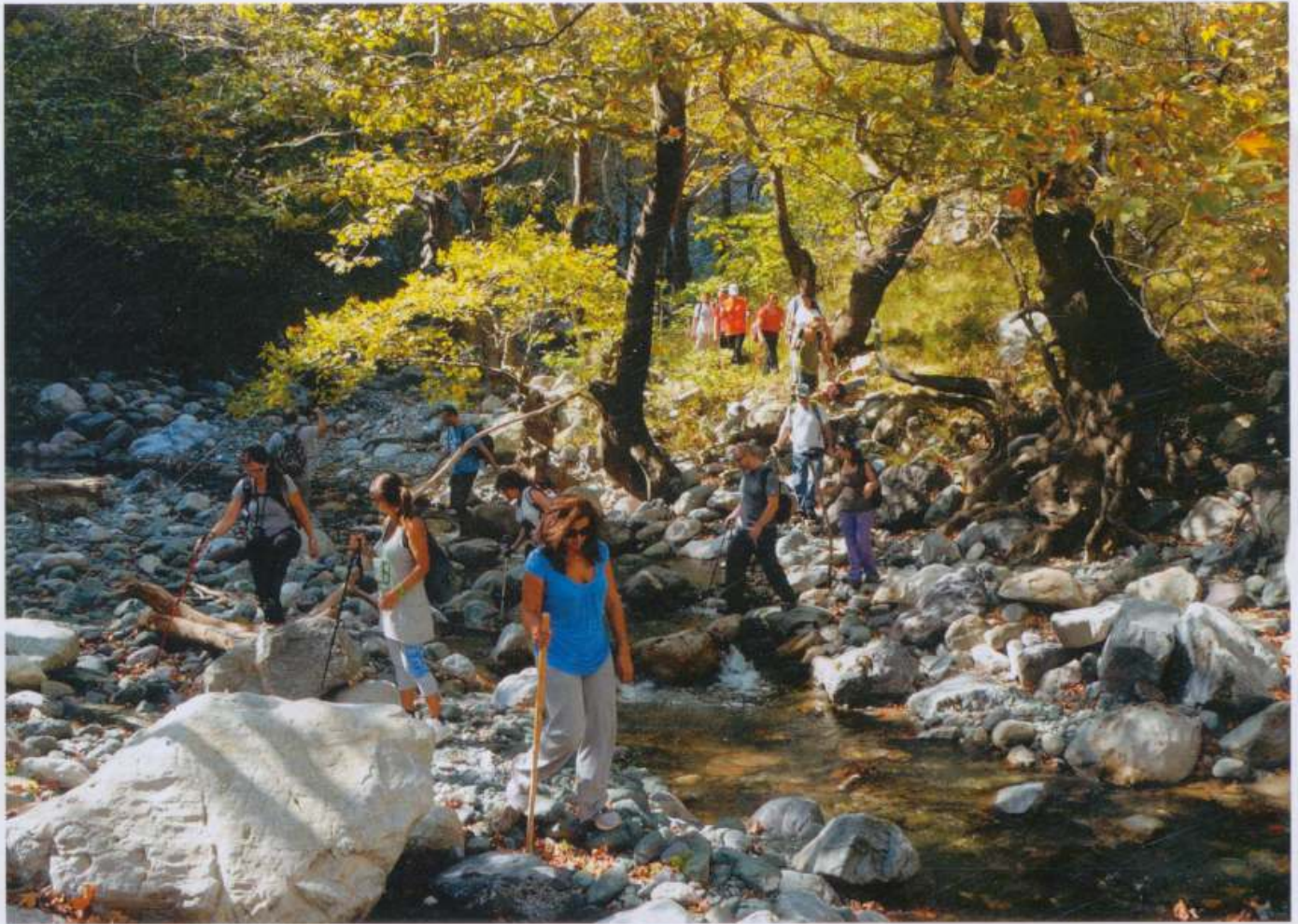
Ο δρόμος που οδηγεί στην Τουρλίδα μας έφερε κοντά στο βράδυ, που απλωνόταν ζεστό και γαλήνιο, γι' αυτό και επιστρέψαμε στα φωτισμένα πια δρομάκια της πόλης που είναι γεμάτα με ταβερνάκια, μπαρ και αρκετό

νέο κόσμο που ζει σπουδάζοντας στο ΤΕΙ της πόλης.

Ξημερώνοντας Κυριακή συνεχίσαμε την ξενάγηση, ενημερωθήκαμε για την πανίδα της λιμνοθάλασσας, για την ιδιαίτερη μορφολογία και τη γεωγραφική θέση του Μεσολογγίου και επισκεφτήκαμε το Κατράκειο. Εκεί, γνωρίσαμε το σημαντικό έργο της Βάσως Κατράκη, μιας χαράκτριας με ιδιαίτερη ευαισθησία που αποτύπωσε με μοναδικό τρόπο στο έργο της τη ζωή στο Μεσολόγγι, τους απλούς ανθρώπους, κορυφαίες στιγμές της ελληνικής ιστορίας και σπουδαίες ιστορικές μορφές.

Όταν φτάσαμε στο διβάρι, όπου πήραμε μια εικόνα για τις αλιευτικές δραστηριότητες, πάνω σ' ένα πασσαλόπηκτο σπίτι (πελάδα) μέσα στη λίμνη το τραπέζι ήταν ήδη στρωμένο και η μυρωδιά από τις τσιπούρες και τα πετάλια που ψήνονταν άρχισε να γαργαλάει τον ουρανό. Το γεύμα ήταν υπέροχο χορταστικό, η ατμόσφαιρα φιλική και τα παιδιά που έπαιζαν κιθάρα και τραγουδούσαν ήταν μια ευχάριστη έκπληξη, αλλά φυσικά κάτι είχε μείνει ακόμα να κάνουμε πριν την αναχώρησή μας. Κάποιοι λοιπόν από μας είχαν τη δυνατότητα να δείξουν την επιδεξιότητά τους στην τεχνική του ψαρέματος. Παίρνοντας το δρόμο της επιστροφής, αποχαιρετήσαμε το Μεσολόγγι έχοντας μαζί μας φωτογραφίες και τις καλύτερες εντυπώσεις.

Το μέλος του ΦΟΝΙ
Πιτσιλαδή Ελένη



ΣΤΡΟΠΩΝΕΣ ΧΙΛΙΑΔΟΥ

Κυριακή 7 Οκτώβρη και η παρέα βρέθηκε ξανά στο γνωστό σημείο της Ν.Ιωνίας, για μία ακόμα πεζοπορική εκδρομή στην Εύβοια αυτή τη φορά.

Το πούλμαν μας άφησε έξω από τη γραφική εκκλησία του χωριού Στρόπωνες απ' όπου κατηφορίσαμε γρήγορα μπροστά στην πρώτη δυσκολία. Ήταν μέχρι να βουτήξουμε στο μονοπάτι του ποταμού που θα ακολουθούσαμε με προορισμό την παραλία της Χιλιαδούς. Ήταν η μύση μας σε ένα αβέβαιο μονοπάτι που μπορεί κανείς να συσχετίσει, σε ατομικό αλλά και κοινωνικό επίπεδο, με αυτό που χαράζουμε καθημερινά στις μέρες μας. Ξεπερνώντας τα πρώτα εμπόδια το τοπίο μας εξέπληξε ευχάριστα. Κάτω από τα πλατάνια το ποτάμι περνούσε αδιάφορα κι εμείς στις όχθες του συχνά ταλαντευόμασταν πάνω στις πέτρες του περνώντας τότε στη μια όχθη του και τότε στην άλλη, με συχνές στάσεις συντονισμού και μια καλή ανάπαυλα

σ' ένα από τα ομορφότερα σημεία της διαδρομής για εξαιρετικό τσίπουρο και κολατσιό που έφερε στην πλάτη του ο αρχηγός μας.

Εισπνέοντας κάθε εικόνα και στιγμή φτάσαμε στο τέλος της διαδρομής μας απ' όπου μας περιέλαβε το πούλμαν μας για να μας διευκολύνει μέχρι την παραλία της Χιλιαδούς και το παραθαλάσσιο ταβερνάκι που θα μας τάζει ψαράκια και μεζέδες. Παρά το ότι είχαμε μόλις διανύσει την πρώτη εβδομάδα του Οκτωβρίου κάποιοι βουτήξαμε στην δροσερή πεντακάθαρη θάλασσα που φημίζεται για το νερό της. Και ξαφνικά, εκεί που τρώγαμε αμέριμνοι, νασου μια στολισμένη καρυδόπιτα με νηχτική υπόκρουση το "Να ζήσεις και χρόνια πολλά". Αφού τα έσβησα με έκπληξη και κόπο (ήταν από αυτά που ξανα-ανάβουν), σκέφτηκα... όση αβεβαιότητα και αν προσφέρει η κάθε διαδρομή, η εγκαρδιότητα των φίλων την αντισταθμίζει με άπλετη σιγουριά.

Στέλλα Νούτσου

Ο ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟΣ ΝΕΑΣ ΙΩΝΙΑΣ ΣΤΗΝ ΔΡΑΜΑ - ΣΠΗΛΑΙΟ ΜΑΑΡΑ - ΒΩΛΑΚΑ ΚΑΙ ΣΕΡΡΕΣ

Το δελτίο καιρού της ΕΜΥ έλεγε για το τριήμερο της 28ης Οκτωβρίου βροχές και καταιγίδες, εμείς όμως του Φυσιολατρικού ποτέ δεν θεωρήσαμε εμπόδιο τα καιρικά φαινόμενα. Έτσι πρωί-πρωί το Σάββατο 27 Οκτώβρη ξεκινήσαμε 50 περίπου άτομα για την ακριτική Δράμα.

Στην διαδρομή το κέφι και τα τραγούδια όπως πάντα, τα γνωστά του Φυσιολατρικού. Μετά τις καθιερωμένες στάσεις φτάσαμε νωρίς το απόγευμα στα καταπληκτικό ξενοδοχείο μας, όπου το βράδυ απολαύσαμε ένα υπέροχο και χορταστικό δείπνο.

Την Κυριακή της 28ης Οκτωβρίου με πολλή βροχή ξεκινήσαμε για το Σπήλαιο Μάαρα, ή αλλιώς Σπήλαιο Αγγίτη. Το Σπήλαιο αυτό μέσα σε μια καταπληκτική τοποθεσία είναι ένα από τα θαύματα της φύσης. Αλήθεια πόσες ομορφιές έχει η πατρίδα μας!!! Θαυμάσαμε το σπήλαιο αλλά και το τοπίο που το περιβάλλει και φύγαμε από εκεί με ανειπίωτες και άριστες εντυπώσεις.

Ο επόμενος σταθμός μας ήταν ο παραδοσιακός Βόλακας που είναι ένα παραδοσιακό χωριό στο Φαλακρό όρος και είναι το ορμητήριο για το χιονοδρομικό κέντρο. Εκεί μέσα στη βροχή ρίξαμε μια



ματιά στο χωριό και επειδή δεν είχαμε καθόλου όρεξη γεμίσαμε τις ταβέρνες.

Το βράδυ μέσα στο κέντρο της πόλης, στο πάρκο της Αγίας Βαρβάρας, στο κέντρο «ΝΗΣΑΚΙ» φάγαμε, διασκεδάσαμε και χορέψαμε.

Στον δρόμο της επιστροφής σταματήσαμε στις Σέρρες για καφέ, αλλά και για να γεμίσουμε τις αποσκευές μας με τους παραδοσιακούς ακανέδες. Στην παραλία της Κατερίνης σταματήσαμε για το μεσημεριανό μας και το βράδυ είμαστε στην Νέα Ιωνία, κουρασμένοι ίσως από την μεγάλη διαδρομή, αλλά πολύ ευχαριστημένοι γιατί όπως πάντα με τον Φυσιολατρικό περνάμε ωραία.



Στις 11 Νοεμβρίου 2012 πραγματοποιήθηκε ο **Κλασικός Μαραθώνιος Αθηνών**.

Στην μνήμη του Ειρηνιστή Γρηγόρη Λαμπράκη, συμμετείχαν τα μέλη μας:

Κώστας Τσαγκαράκης,
τερμάτισε για 36^η φορά.

Παναγιώτης Ζουμπουλιάς,
τερμάτισε για 3^η φορά

Αγγελική Μπέγκα 5 Km.

Μπαμπαλού Πηνελόπη 5 km.

Και οι **Νίκος Χομπάς** και **Μαρία Μπαμπαλού** ως εθελοντές.

ΟΔΟΙΠΟΡΙΚΟ ΣΤΑ ΧΝΑΡΙΑ ΤΟΥ ΠΑΝΑ... ΠΑΡΝΩΝΑΣ - ΒΑΜΒΑΚΟΥ - ΚΑΣΤΑΝΙΤΣΑ - ΚΟΡΥΦΗ ΜΕΓΑΛΗΣ ΤΟΥΡΛΑΣ



Στις 27 και 28 του Οκτώβρη, η ομάδα της Νεολαίας του Φ.Ο.Ν.Ι., αποφάσισε να κατακτήσει τη Βουνοκορφή της Μεγάλης Τούρλας στον Πάρνωνα (Λακωνία) ύψους 1936 μ. σε συνδυασμό με τουριστική Ξεναγήση σε χωριά του και προσκύνημα στη Μονή Μαλεβής.

Ξεκινήσαμε λοιπόν, πρωί με την αυγούλα... (πια αυγούλα, καλέ!!!) κατά τις 8πμ γιατί βλέπετε τα παιδιά Ξενυχτάνε και λιγάκι... για μεγάλες κατακτήσεις!

Πρώτη μας στάση η Μονή της Παναγίας της Μαλεβής. Μοναστήρι κτισμένο στις πλαγιές του Πάρνωνα, κοντά στην κορυφή Μαλεβού, από όπου και πήρε την ονομασία, όπου υπάρχει θαυματουργή εικόνα, ζωγραφισμένη από τον Ευαγγελιστή Λουκά. Από το 1964 λέγεται ότι αναβλύζει Άγιο Μύρο.

Αφού λοιπόν προσκυνήσαμε, συνεχίσαμε την ανάβαση στο βουνό (προς το παρόν μεπούλμαν). Το βουνό του Πάρνωνα έχει πλούσια βλάστηση και πολυσύνθετη χλωρίδα. Καλύπτεται από πολλά δάση μαύρης πεύκης, δρυς, πλατάνια, χαρουπιές και το μοναδικό καστανοδάσος στην περιοχή της Καστανίτσας όπου βρεθήκαμε στη γιορτή του κάστανου. Η Καστανίτσα θεωρείται ένας από τους ομορφότερους παραδοσιακούς οικισμούς της Πελοποννήσου. Παραδοσιακά πετρόκτιστα σπίτια, ξύλινα μπαλκόνια σκεπασμένα με τσίγκο για το χιόνι, στέγες από πλάκες οχιστόλιθου από τα γύρω βουνά, έντονα χρώ-

ματα στα παράθυρα και λουλουδιασμένες αυλές, αρκετά πυργόσπιτα που σε συνδιασμό με τους ασβεστωμένους πλακόστρωτους δρόμους δίνουν μια ειδυλλιακή, πρόσχαρη και ταυτόχρονα αιγαιοπελαγίτικη όψη στο χωριό.

Ο Μορφωτικός και Φυσιολατρικός Σύλλογος των Καστανιτσιωτών κάθε χρόνο διοργανώνει τη γιορτή του κάστανου. Έτσι και εφέτος για 29η χρονιά με τη συμμετοχή τεσσάρων CHEF, οι οποίοι μαγειρεύει πράγματι καταπληκτικές συνταγές με βάση το κάστανο και την συμμετοχή παραδοσιακού χορευτικού συγκροτήματος και τραγουδιστών μας, χόρτασαν και μας διασκέδασαν.

Αργά το απόγευμα φτάσαμε στη Βαρβίτσα (όπου βρισκόταν το ξενοδοχείο μας) ένα παραδοσιακό χωριό κτισμένο στους πρόποδες του Πάρνωνα πλημμυρισμένο από καστανιές και καρυδιές. Το δάσος τόσο κοντά στα παραδοσιακά σπίτια, οι εναλλαγές των χρωμάτων, η γραφική πλατεία με τον αιωνόβιο πλάτανο, μας καλούσαν να ανακαλύψουμε κρυφές ομορφιές και να κάνουμε την διαμονή μας αξέχαστη. Γλεντάκι το βράδυ μέχρι αργά παρ' όλο ότι την άλλη μέρα μας περίμεναν 10 χιλ. πεζοπορία.

Το πρωί χωριστήκαμε σε δύο ομάδες. Η μία η ονομαζόμενη των «ΓΕΝΝΑΙΩΝ» ξεκίνησε αρκετά νωρίς για την κατάκτηση του Πάρνωνα του πανέμορφου αυτού βουνού με τις πολλές κορυφές, με

υψηλότερη αυτή της Μεγάλης Τούρλας, που φτάνει σε υψόμετρο 1936 μ.

Ακολουθώντας λοιπόν τα χνάρια του μυθικού ΠΑΝΑ του τραγοπόδαρου Αρκαδικού Θεού, γιού του Ερμή και της νύμφης Δρυόπης, του προστάτη των αρκαδικών βουνών και των βοσκών, αρχίσαμε την πορεία μας από την ΒΑΜΒΑΚΟΥ (Το πλησιέστερο χωριό στα εκτεταμένα δάση ελάτης και πεύκης του Πάρωνα καθώς είναι το ορμητήριο για τις ορειβατικές αναβάσεις) με στόχο να πατήσουμε την κορυφή.

Ξεκινήσαμε λοιπόν από το καταφύγιο του ΕΟΣ Σπάρτης. Η διαδρομή που ακολουθήσαμε κινείται πάνω σε μονοπάτι, δασικό δρόμο και δύσκολη κορυφογραμμή, και ακολουθώντας μία πορεία μέσα από δασικούς δρόμους φτάσαμε στο οροπέδιο (1800 μ.) λίγα μέτρα πιο κάτω από την κορυφή της Μεγάλης Τούρλας.

Ότι και να πει κανείς για το οροπέδιο θα είναι λίγο για να αποδώσει την απείριπτη ομορφιά. Σαν να βρίσκεσαι μέσα σε πίνακα ζωγραφισμένο από ταλαντούχο χέρι. Προσπαθείς να χορτάσεις το μάτι σου με σκηνές από το τοπίο. Η μαγεία του σε συναρπάζει και προσπαθείς να εγκλωβίσεις όλη αυτή την

ομορφιά σε φωτογραφίες που δεν μπορείς να σταματήσεις να τραβάς.

Συνεχίσαμε λοιπόν για την Μεγάλη Τούρλα. Δύσκολη ανάβαση, επίπονη, αλλά... τα καταφέραμε να σηκώσουμε τη Σημαία του Φ.Ο.Ν.Ι.

Ας.....πάμε όμως και στην άλλη ομάδα των ονομαζόμενων «ΩΡΑΙΩΝ». Αυτοί λοιπόν οι καμιά δεκαριά, καθ' ότι ολίγον φοβητσιάρηδες στην καταπόνηση των ...κάτω άκρων τους παραμείνανε στις Καρυές. Περιπατήσανε τα χιλιόμετάκια τους (γύρω στα 5) σε ευθύ δρόμο και κατόπιν ανεβήκανε (με το πούλμαν) μέχρι το καταφύγιο όπου και περιμένανε τους «ΓΕΝΝΑΙΟΥΣ» να επιστρέψουν. Αφού τους χειροκροτήσανε για την επιτυχία τους, όλοι μαζί πήγαμε στο χωριό ΤΖΙΝΤΖΙΝΑ για φαγητό και κρασοκατάλυξη.

Χορτασμένοι πλέον από φύση και φαγητό ξεκινήσαμε την επιστροφή για την ΝΕΑ ΙΩΝΙΑ, χαρούμενοι με γεμάτες τις μπαταρίες για να συνεχίσουμε την ζωή μας στην πόλη μας, γεμάτη αναμονή για επόμενεςυψηλές κατακτήσεις!!!!!!!!!!!!!!

Με φιλικούς χαιρετισμούς
ΙΩΑΝΝΟΥ ΦΩΤΕΙΝΗ
Μέλος του Φ.Ο.Ν.Ι.

ΕΚΔΡΟΜΗ ΦΤΕΡΗΣ

Οι αναμνήσεις από την εκδρομή μας αυτή πολύ ευχάριστες. Ξεκινώντας από Ν. Ιωνία κάναμε μια ενδιάμεση στάση για ένα καφέ-δάκι, τονωτικό για τη συνέχεια της διαδρομής μας.

Φθάνοντας στον Ελαιώνα άρχισε να ξεδιπλώνεται μια περιοχή της Ελλάδας γεμάτη ελαιόδεντρα και πορτοκαλιές, ενώ ψηλότερα διέκρινες κερασιές και καρυδιές. Τα ψηλά βουνά σχημάτιζαν μια ραχοκοκαλιά στην πλάτη του Ελαιώνα. Θέα πανέμορφη απίστευτη ομορφιά. Τραγούδια, γέλια, ανέκδοτα καθ' όλη τη διαδρομή, τότε φθάσαμε στην Πλατανιώτισσα ούτε που το καταλάβαμε. Μια καταπράσινη τοποθεσία, πνιγμένη από πανύψηλα πλατάνια που δροσίζαν και ομόρφαιναν την περιοχή. Εκεί κάναμε μια στάση για το προσκύνημα μας στην Παναγία την Πλατανιώτισσα. Μια συστάδα τριών τεράστιων πλατάνων που συμφύονται σαν ένα δένδρο με τεράστιο εσωτερικό κοίλωμα, στο οποίο έχει διαμορφωθεί μικρός ναός.

Αυτή είναι η Παναγία η Πλατανιώτισσα.

Άλλοι έκαναν μια μικρή βόλτα, μερικοί ψώνια από πλανόδιο ντόπιο αγρότη και μια μικρή ομάδα ένα ουζάκι στα γρήγορα ευχόμενοι πάντοτε καλές εκδρομές. Στη συνέχεια ανηφορίσαμε προς την Φτέρη, ένα άλλο χωριό πράσινο, που πριν από τις πυρκαγιές του 2007 ήταν καταπράσινη. Εδώ σε

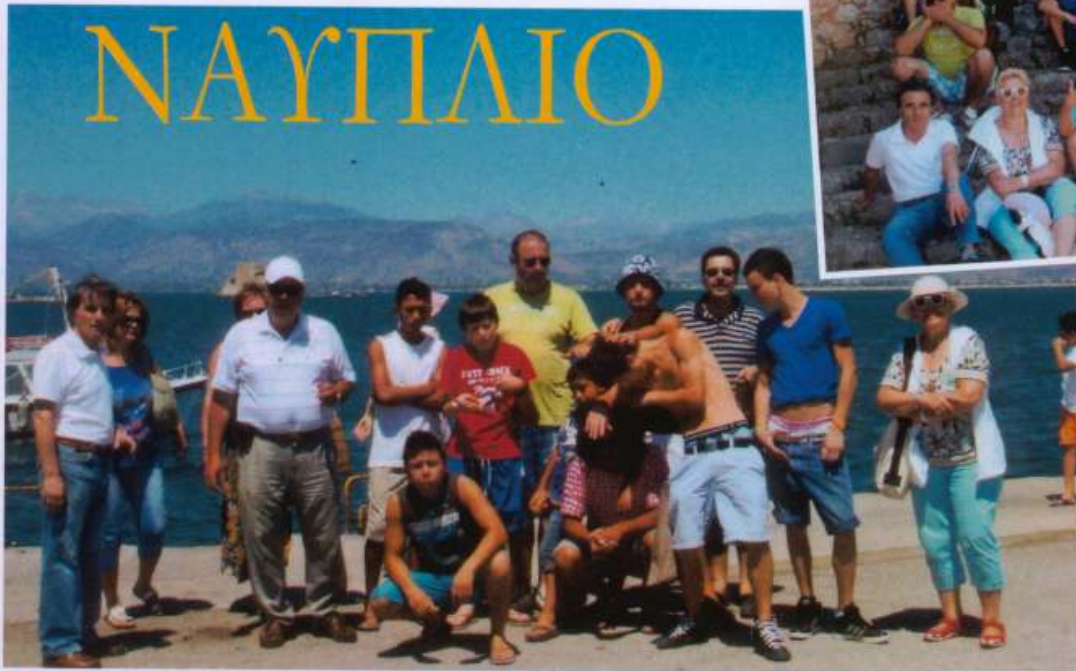


μια παραδοσιακή ταβέρνα γευματίσαμε, ακούγοντας μουσική, με μεγάλη όρεξη. Κάποιοι κάναμε μια τελευταία βόλτα. Το απόγευμα η όμορφη μονοήμερη εκδρομή μας είχε φτάσει στο τέλος της και πήραμε το δρόμο της επιστροφής για τη Νέα Ιωνία.

Παναγιώτου Αγγελική
Μέλος Δ.Σ.

ΜΙΑ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΗ ΕΚΔΡΟΜΗ ΣΤΟ

ΝΑΥΠΛΙΟ




Ο Φυσιολατρικός Όμιλος Ν. Ιωνίας πραγματοποίησε μια διαφορετική εκδρομή στο Ναύπλιο. Η ιδιαιτερότητα της εκδρομής έγκειται

στο γεγονός ότι τα μέλη που συμμετείχαν ήταν παιδιά από τη Στέγη Ανηλίκων στη Ν. Ιωνία. Καθώς τα παιδιά αυτά στερούνται της φυσικής παρουσίας γονέων, η πρωτοβουλία του Συλλόγου απέδειξε για μια ακόμα φορά τη μεγάλη ανάγκη για κοινωνική ευαισθησία και ανέδειξε με το καλύτερο τρόπο το θετικό ρόλο που μπορούν να έχουν οι Σύλλογοι, πόσο μάλλον όταν η προσοχή στρέφεται στα παιδιά που μας έχουν περισσότερο ανάγκη.

Η εκδρομή αυτή χάρισε πολλά χαμόγελα και βοήθησε τους εκδρομείς να ξεφύγουν έστω και για λίγο από την καθημερινότητά τους στη Στέγη. Μια καθημερινότητα στην οποία στερούνται πολλές φορές ακόμα και τα απολύτως απαραίτητα, όπως η επαρκής σίτιση ή και η θέρμανση, προβλήματα για τα οποία αρκετοί σύλλογοι της Ν. Ιωνίας έχουν κινητοποιηθεί.

Ξεφεύγοντας από τα στενά όρια της Στέγης τα παιδιά είχαν την ευκαιρία να απολαύσουν τον ήλιο, τη θάλασσα και τις ομορφιές του Ναυπλίου. Τα έντονα αυτά συναισθήματα αποτυπώθηκαν στα παιδικά τους προσωπάκια και εκδηλώθηκαν μέσα από τραγούδια καθ' όλη τη διάρκεια της εκδρομής.

Τα παιδιά συνόδευσαν οι κ.κ Θ. Τσεσμελής, Ν. Χομπάς, Α. Ανθίμου, καθώς και οι δάσκαλοι της Εστίας.



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΔΙΚΑΙΟΣΥΝΗΣ ΔΙΑΦΑΝΕΙΑΣ
ΚΑΙ ΑΝΘΡΩΠΙΝΩΝ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΩΝ
ΕΤΑΙΡΙΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΑΝΗΛΙΚΩΝ ΑΘΗΝΩΝ
ΝΟΜΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΟ ΔΗΜΟΣΙΟΥ ΔΙΚΑΙΟΥ

Αθήνα: 17-7-2012
Αρ.πρωτ.: 986

ΠΡΟΣ: Τον Φυσιολατρικό Όμιλο Ν. Ιωνίας,
Μεσολογγίου 40, 142 31, ΝΕΑ ΙΩΝΙΑ.


Διεύθυνση: Κυρίλλου Λουκάρεως 14, Τ.Κ. 11522, ΑΘΗΝΑ
Ηλ. Ταχυδρ.: epaa@epaa.gr, <http://www.epaa.gr>
Τηλέφωνα: 210-6404755, Fax: 210-6423910
Πληροφορίες: Στέφανος Πετρόπουλος

ΘΕΜΑ: Ευχαριστήριο για διοργάνωση ημερήσιας εκδρομής.

Σχετικά: Κοιν.:

Το Διοικητικό Συμβούλιο της Εταιρίας μας ενημερώθηκε για την από μέρους σας διοργάνωση ημερήσιας εκδρομής στο Ναύπλιο, στις 22-6-2012, για τους φιλοξενούμενους της Πρότυπης Στέγης Αρρένων της Ε.Π.Α.Α..
Για την ευγενή αυτή προσφορά σας, το Διοικητικό Συμβούλιο σας ευχαριστεί ειλικρινά και επιθυμεί να σας διαβεβαιώσει ότι αποτελεί σημαντική συμβολή στο δύσκολο έργο που επιτελεί η Εταιρία μας.
Θα θέλαμε επίσης να σας γνωρίσουμε ότι, στο site της Ε.Π.Α.Α. (www.epaa.gr) αναφέρονται όλοι όσοι συνδράμουν το έργο της Εταιρίας (χορηγοί, συμπαραστάτες, εθελοντές).

Η ΠΡΟΕΔΡΟΣ του Δ.Σ. της Ε.Π.Α.Α.


ΕΙΡΗΝΗ ΠΑΝΤΑΖΗ - ΜΕΛΙΣΤΑ
Αντεισαγγελέας Εφετών

Ευχαριστήριο επιστολή από την
ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΑΝΗΛΙΚΩΝ ΑΘΗΝΩΝ προς το Σύλλογό μας
για την διοργάνωση της ημερήσιας εκδρομής στο Ναύπλιο.

ΑΝΑΔΡΟΜΗ στην ΙΣΤΟΡΙΑ

Η ΠΕΡΙΟΔΟΣ 1944-1974 ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΦΙΛΕΛΕΥΘΕΡΙΣΜΟΥ- ΑΠΟΣΤΑΣΙΑ

Στις 3 Νοεμβρίου του 1963 έγιναν εκλογές, που έδωσαν μια περιορισμένη πλειοψηφία στην Ένωση Κέντρου (138 έδρες έναντι 132 της ΕΡΕ). Ο Κ. Καραμανλής έφυγε από την Ελλάδα για το Παρίσι και την αρχηγία της ΕΡΕ ανέλαβε ο Π. Κανελλόπουλος. Ο Γ. Παπανδρέου σχημάτισε κυβέρνηση, αλλά σύντομα παραιτήθηκε και προκηρύχτηκαν νέες εκλογές για τις 16 Φεβρουαρίου 1964. Σ' αυτές η Ένωση Κέντρου κέρδισε 171 έδρες, ο συνασπισμός ΕΡΕ - Προοδευτικών 107 έδρες και η ΕΔΑ 22 έδρες. Ο Γ. Παπανδρέου σχημάτισε κυβέρνηση έχοντας ισχυρή πλειοψηφία στη Βουλή.

Η νέα κυβέρνηση αντιμετώπισε από την αρχή μια σοβαρή κρίση στην Κύπρο, που προκλήθηκε όταν η Άγκυρα απέρριψε τις προτάσεις του Μακαρίου για τη βελτίωση του συντάγματος του νησιού. Ακολούθησαν ενδοκοινοτικές συγκρούσεις, επεμβάσεις της τουρκικής αεροπορίας και μεγάλη ένταση στις σχέσεις Ελλάδας - Τουρκίας, που έφτασαν στα πρόθυρα πολεμικής αναμέτρησης. Οι ΗΠΑ προώθησαν ένα σχέδιο για τη λύση του κυπριακού, το «σχέδιο Άτσεσον» (από το όνομα του Αμερικανού διαπραγματευτή), που πρόβλεπε μια μορφή «διπλής ένωσης». Το σχέδιο απέρριψε ο Γ. Παπανδρέου.

Παράλληλα, η κυβέρνηση προχώρησε σε εσωτερικές μεταρρυθμίσεις. Πολλοί φυλακισμένοι από την εποχή του εμφύλιου πολέμου αφέθηκαν ελεύθεροι. Νομοθετήθηκε ένα σημαντικό εκπαιδευτικό πρόγραμμα, για τον εκσυγχρονισμό του απαρχαιωμένου εκπαιδευτικού συστήματος της χώρας. Η οικονομική πολιτική της κυβέρνησης βασίστηκε στις απόψεις του Ανδρέα Παπανδρέου, γιου του πρωθυπουργού, που μόλις είχε επιστρέψει στην Ελλάδα από τις ΗΠΑ, όπου ήταν πανεπιστημιακός οικονομολόγος, και ανέλαβε το υπουργείο Συντονισμού.

Όλα αυτά ανησυχούσαν τους κύκλους της Δεξιάς. Στην πολεμική της εναντίον της κυβέρνησης χρησιμοποίησε το Μάιο του 1965 μια υποτιθέμενη αριστερή συνωμοσία στο στρατό, τη γνωστή «Ασπίδα», αρχηγός της οποίας θεωρήθηκε ο Ανδρέας Παπανδρέου, καθώς και μια υπόθεση υποτιθέμενης δωλιοφθοράς από κομμουνιστές σε

στρατιωτικά οχήματα στη Θράκη, την οποία, όπως έγινε αργότερα γνωστό, «ανακάλυψε» ο συνταγματάρχης Γεώργιος Παπαδόπουλος, ο μετέπειτα δικτάτορας.

Ο Γ. Παπανδρέου προσπάθησε να κάνει αλλαγές στη διοίκηση των ενόπλων δυνάμεων, αλλά συνάντησε την αντίδραση του υπουργού εθνικής άμυνας Πέτρου Γαρουφαλιά, που ήταν άνθρωπος των ανακτόρων. Κι όταν, στην προσπάθειά του να απομακρύνει το Γαρουφαλιά και να αναλάβει ο ίδιος το επίμαχο υπουργείο, αντιμετώπισε την άρνηση του βασιλιά Κωνσταντίνου (που είχε διαδεχτεί τον Παύλο), αναγκάστηκε να παραιτηθεί, στις 15 Ιουλίου του 1965.

Ο εξαναγκασμός του Γ. Παπανδρέου να παραιτηθεί θωρήθηκε ως βασιλικό πραξικόπημα και ξέσπασε ένα κύμα μαζικών διαδηλώσεων εναντίον των ενεργειών του βασιλιά. Το Παλάτι προσπάθησε να διασπάσει την Ένωση Κέντρου, αναθέτοντας σε στελέχη της, που έγιναν γνωστά ως «αποστάτες», το σχηματισμό κυβερνήσεων. Αρχικά σχημάτισαν κυβέρνηση ο Γ. Αθανασιάδης-Νόβας και στη συνέχεια ο Ηλίας Τσιριμώκος, που καταψηφίστηκαν στη Βουλή. Και μόνο η τρίτη κυβέρνηση «αποστατών», του Στέφανου Στεφανόπουλου, κατόρθωσε να αποσπάσει μια ισχυρή πλειοψηφία 2 ψήφων.

Το Δεκέμβριο του 1966 ο Παπανδρέου και ο Κανελλόπουλος συμφώνησαν στη διενέργεια εκλογών, που προγραμματίστηκαν για τις 28 Μαΐου 1967. Στην προεκλογική περίοδο η πολεμική των συντηρητικών κομμάτων στράφηκε κυρίως εναντίον του Ανδρέα Παπανδρέου, που είχε γίνει το κέντρο μιας ομάδας ριζοσπαστών βουλευτών της αριστερής πτέρυγας της Ένωσης Κέντρου, ενώ αναμοχλεύτηκε και η υπόθεση «Ασπίδα». Λίγο πριν από τις εκλογές ο υπηρεσιακός πρωθυπουργός Ι. Παρασκευόπουλος παραιτήθηκε και ο βασιλιάς ανέθεσε την εντολή στον αρχηγό της ΕΡΕ Π. Κανελλόπουλο, που έμεινε όμως στην εξουσία μόνο λίγες μέρες. Τα ξημερώματα της 21ης Απριλίου 1967 μια ομάδα αξιωματικών έκανε πραξικόπημα και κατέλυσε το δημοκρατικό πολίτευμα, χρησιμοποιώντας με επιτυχία το σχέδιο του ΝΑΤΟ «Προμηθεύς», το οποίο υπήρχε για περίπτωση σοβαρής εσωτερικής απειλής.

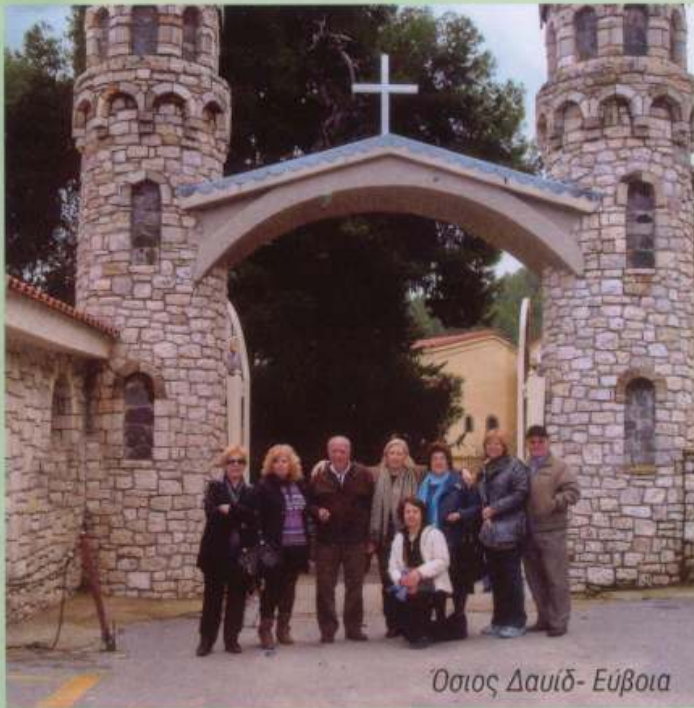
**Στο επόμενο: Η ΔΙΚΤΑΤΟΡΙΑ
ΤΗΣ 21ης ΑΠΡΙΛΙΟΥ 1967**

Επιμέλεια: Στέφανος Λιβέρης

ΕΚΔΡΟΜΕΣ & ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ ΠΟΥ



πραγματοποιήσαμε...



Όσιος Δαυίδ- Εύβοια



Μεσολόγγι



Πύλος



Δασικό χωριό Παπάδες Ευβοίας

ΠΩΣ ΘΑ ΓΙΝΟΝΤΑΙ ΟΙ ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΤΙΣ ΠΟΛΥΗΜΕΡΕΣ ΕΚΔΡΟΜΕΣ

Αλλάζει πλέον ο τρόπος για τη συμμετοχή στις πολυήμερες εκδρομές (2ήμερες, 3ήμερες, 4ήμερες κ.λπ.). Έτσι η δήλωση για τη 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 καταβάλετε 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 ΚΥΠΡΟΥ

GR3207300240000000016664524

EUROBANK

GR8302600730000180100383720

ΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΩΝ

ΝΕΑ ΜΕΛΗ

Γιαννακοπούλου Ευφροσύνη
Κουμάκης Ματθαίος
Βαλλιάνος Αριστείδης
Σκιτσάρη Στέλλα
Βαλλιάνου Δέσποινα
Οικονόμου Παναγιώτης
Παναγίδη Μαρία
Φωτόπουλος Βασίλειος
Μπακογιάννη Γεωργία
Καραγιάννη Καλλιόπη
Γκαμέλης Ευάγγελος
Κλάδης Νικόλαος
Μαστρογιάννης Ιωάννης
Θεοδωροπούλου Αγγελική
Πανταλέων Ιωάννα
Κόχειλα Άρτεμις
Κατσιαούνη Αρχοντή
Γκότσης Θεόδωρος
Φαφουτάκη Σοφία
Μπαϊράμη Φωτεινή
Ρεντζεπέρη Κατερίνα
Συμεωνίδου Λορέττα



Επιπλα
ΤΗΝΙΑΚΟΣ

Οικονομία για το σήμερα,
έξυπνες επιλογές
για μια ολόκληρη ζωή!

ΤΗΛ. ΚΕΝΤΡΟ:

210 27 94 755

ΗΛΙΟΥΠΟΛΗ ΧΑΛΑΝΔΡΙ
Λ. Βουλιαγμένης 393 Αγ. Παρασκευής 101

ΝΕΑ ΙΩΝΙΑ ΝΙΚΑΙΑ
Ελ. Βενιζέλου 132 Π. Ράλλη 169

www.tiniakos.gr

e-mail: epipla@tiniakos.gr



ακρέπη

ΟΠΤΙΚΑ • ΦΑΚΟΙ ΕΠΑΦΗΣ



28ης Οκτωβρίου 36, Ν. Ιωνία
τηλ.: 210 2777815, fax: 210 2777825
e-mail: opticaakrepi@yahoo.gr

**Etam
travel**

ΕΝΟΙΚΙΑΣΕΙΣ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΩΝ ΛΕΩΦΟΡΕΙΩΝ
ΕΙΣΙΤΗΡΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΥ-ΕΞΩΤΕΡΙΚΟΥ
ΠΑΚΕΤΑ ΕΚΔΡΟΜΩΝ

387 ΘΙΒΟΝ ΣΤΡ. ΤΕΛ: 210 5986774 - FAX: 210 5981527 e-mail: etamtrv@otenet.gr