

Φυσιοπατρικός Όμιλος Νέας Ιωνίας

ΜΕΣΣΟΛΟΓΓΙΟΥ 40
ΤΚ 142 31, Ν. ΙΩΝΙΑ

Τεύχος 49 / ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ-ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ-ΜΑΡΤΙΟΣ 2018



Πάπαρος Βίκτωρας
 Πάσιος Ηλίας
 Βορεινάκης Θεοφάνης
 Προκοπίου Φανή
 Καλογήρου Ιωάννης
 Νικολαράκη Μαρία
 Χατζηχαράλαμπος Ευάγγελος
 Σωκρατόπουλος Νικόλαος
 Λινάρδος Κωνσταντίνος
 Στασινόπουλος Παναγιώτης
 Σιδερίδου Σοφία
 Παπαδοπούλου Κωνσταντίνα

Μπάχλας Ανδρέας
 Σαράντης Κωνσταντίνος
 Ευστρατίου Άννα
 Μπράνης Παναγιώτης
 Παναγιωτόπουλος Γεώργιος
 Τοροσιάν Αϊντα
 Μπράνη Αικατερίνη
 Παλαμίδης Γεώργιος
 Αναστασιάδης Τάσος
 Τουφεξή Στέλλα
 Καλτσά Αικατερίνη
 Κολιός Ιωάννης

Κατσάρης Ιωάννης
 Καραγιώργη Μαρία
 Βλαντός Ιωάννης
 Μαντά Πηνελόπη
 Θεοφυλάκτου Κυριακή
 Μηνιώτη Άννα
 Τσιμετζόγλου Όλγα
 Χατζόγλου Βάσω
 Βαϊόπουλος Αθανάσιος
 Νιώτη Ελένη
 Καρακώστας Ανδρέας
 Τσούμου Ξανθή

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΔΡΟΜΩΝ Α΄ ΤΡΙΜΗΝΟΥ 2018

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ	ΤΥΠΟΣ	ΠΡΟΟΡΙΣΜΟΣ	ΑΡΧΗΓΟΣ
14/01/2018	Πίττα Ομίλου			Δ.Σ
17/01/2018	Βραδυνή	Πολιτιστική	Θέατρο Βέμπο	Ευκλείδου Καίτη -Καίτη Χριστοφορίδου
21/01/2018	Ημερήσια	Πεζοπορική	Υμηττός	Ζηλακάκη Μαρία-Μπράνης Χρήστος
28/01/2018	Ημερήσια	Περιηγητική	Θήβα-Αρχαίο Μουσείο	Μπρανής χρήστος-Βασιλειάδης Γεώργιος

ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ	ΤΥΠΟΣ	ΠΡΟΟΡΙΣΜΟΣ	ΑΡΧΗΓΟΣ
3-4/2/2018	2ήμερη	Πεζοπορική	Δασικό χωριό Λιβαδάκι	Αβράμπος Γιάννης-Ιωάννου Χρήστος
17-20/2/2018	4ήμερη	Αποκριάτικη	Πρέβεζα - αποκριάτικο Κομιτάτο	Ιωάννου Χρήστος- Αγγελική Παναγιώτου
21/02/2018	Εκδήλωση Παπαδιαμάντη			Δ.Σ
25/02/2018	Ημερήσια	Πεζοπορική	Δάσος Μογγοστού	Ανδρικόπουλος Άρης-Ιωάννου Χρήστος

ΜΑΡΤΙΟΣ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ	ΤΥΠΟΣ	ΠΡΟΟΡΙΣΜΟΣ	ΑΡΧΗΓΟΣ
11/03/2018	Ημερήσια	Πεζοπορική	Καλλίδρομο-Μονή Δαμάστας	Λαγόπουλος Επαμεινώνδας-Μπράνης Χρήστος
11/03/2018	Ημερήσια	Περιηγητική	Μονή Βαρσων-Τρίπολη-Τεγέα	Παναγιώτου Αγγελική-Βεργοπούλου Μαρία
21/03/2018	Απογευματινή	Καταστατική	Γεν. Συνέλευση	Δ.Σ
24-25/3/2018	2ήμερη	Πεζοπορική	Ξηρόν όρος - Καταράκτες Δρυμώνα	Θεοφανοπούλου Χρυσούλα-Λαγόπουλος Επαμεινώνδας
24-25/3/2018	2ήμερη	Περιηγητική	Καλαμάτα- Καρδαμύλη	Ιωάννου Χρήστος-Μπράνης Χρήστος

ΑΠΡΙΛΙΟΣ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ	ΤΥΠΟΣ	ΠΡΟΟΡΙΣΜΟΣ	ΑΡΧΗΓΟΣ
6-9/4/2018	4ήμερη	Πασχαλινή	Καρπενήσι	Βεργοπούλου Μαρία- Γεώργιος Βασιλειάδης
15/04/2018	Ημερήσια	Πεζοπορική	Μαίναλο-Καταφ. Οστρακίνα-Λεβίδι	Βασιλείου Ιφιγένεια. - Λαγόπουλος Επαμεινώνδας
21-22/4/2018	2ήμερη	Περιηγητική	Λτόχωρο-Ραψάνη-Μ. Αγ. Δονύσιος	Παναγιώτου Αγγελική-Βεργοπούλου Μαρία



ΝΕΑ ΧΡΟΝΙΑ... ΝΕΕΣ ΕΛΠΙΔΕΣ



Φυσιολατρικός Όμιλος Νέας Ιωνίας

ΤΕΥΧΟΣ 49ο
ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ-ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ-
ΜΑΡΤΙΟΣ 2018
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

Φίλες και φίλοι

Όταν θα διαβάζουμε το φυλλάδιο αυτό του Ομίλου μας θα είμαστε στην προσμονή της νέας χρονιάς.

Ναι, έρχεται ένας καινούργιος χρόνος. Σε λίγες ημέρες θα έχουμε ημέρες χαράς, ημέρες εορτών. Ο ένας θα εύχεται στον άλλο χρόνια πολλά και ευτυχισμένα. Οι Φυσιολάτρες και για κάθε χρόνο που περνάει κάνουμε έναν απολογισμό, μια ανασκόπηση. Και για τον καινούργιο χρόνο που αρχίζει πρέπει να κάνουμε ένα σχέδιο, έναν προϋπολογισμό. Θα πρέπει να κάνουμε μια ανασκόπηση για να βρούμε τα σφάλματά μας και ένα σχέδιο για να τα διορθώσουμε.

Εμείς στον Φυσιολατρικό πάντα κάνουμε τον απολογισμό μας, κάνουμε ανασκόπηση και αναζητούμε τα σφάλματά μας και πάντα έχουμε έτοιμο ένα σχέδιο για να τα διορθώσουμε.

Στο πρόγραμμα του πρώτου τριμήνου του 2018 θα βρείτε ένα μέρος του πλάνου που έχουμε κάνει.

Εμείς σας προτρέπουμε να το διαβάσετε και να επιλέξετε την εκδήλωση που σας ταιριάζει.

Ας ευχηθούμε για την χρονιά που έρχεται να είμαστε υγιείς πάνω απ' όλα, χαρούμενοι και γελαστοί, να ξεχάσουμε όσο μπορούμε την κρίση, να κάνουμε νέο ξεκίνημα, νέες ελπίδες και αναζωογονημένα όνειρα, να φέρει στη ζωή μας νέα ελπίδα, νέες προσδοκίες και να αφήσει στο παρελθόν τις πίκρες. Να βλέπουμε μπροστά και να χαμογελάμε! Να είναι μια τέλεια χρονιά, να αφήσουμε στην άκρη τους καημούς και να χαιρόμαστε τα καλά πράγματα στη ζωή. Στην νέα χρονιά, ας σκεφτούμε ότι νέες στιγμές μας περιμένουν. Ας τις απολαύσουμε με υγεία και ευτυχία..

Λιβέρης Στέφανος

Πρόγραμμα εκδηλώσεων και

ΑΡΧΑΙΟΛΟΓΙΚΟ ΜΟΥΣΕΙΟ ΘΗΒΑΣ

Εκδρομή 1744

Ημερήσια Περιηγητική

Κυριακή 28 Ιανουαρίου 2018



Αναχωρούμε το πρωί από την Νέα Ιωνία με κατεύθυνση το **Νέο αρχαιολογικό μουσείο στην Θήβα**.

Το μουσείο αυτό ξεκίνησε να λειτουργεί και πάλι τον Ιούνιο του 2016, αφού για 9 χρόνια παρέμενε κλειστό λόγω επέκτασης και ανακαίνισης, παρουσιάζοντας στο κοινό τους θησαυρούς του πολιτισμού της **Θήβας**, της τρίτης άλλωστε ηγεμονικής δύναμης κατά την αρχαιότητα μετά την Αθήνα και την Σπάρτη. Ηδη θεωρείται ένα από τα σημαντικότερα αρχαιολογικά μουσεία στην Ελλάδα, καθώς μερικές από τις συλλογές που περιλαμβάνει είναι σπάνιες και μοναδικές στο είδος τους. Τα περίπου 3.000 εκθέματά του, που παρουσιάζονται για πρώτη φορά στο κοινό, προέρχονται από ανασκαφές στην **Βοιωτία** και καλύπτουν χρονολογικά από τα παλαιολιθικά χρόνια έως το τέλος της Οθωμανικής κυριαρχίας.

Θα περιπλανηθούμε λοιπόν και θα ξεναγηθούμε σε ένα υπερασύγχρονο κτίριο 1.000 τ.μ., η περιήγησή μας θα ολοκληρωθεί στον αύλειο χώρο που αγκαλιάζει το μουσείο, όπου εκτίθενται λίθινα μνημεία και θα ολοκληρωθεί με την επίσκεψή μας στον Μεσαιωνικό Πύργο.

Στην συνέχεια θα κατευθυνθούμε στην **Λειβαδιά**, όπου θα γευματίσουμε. Κατόπιν θα κάνουμε ένα ωραίο περίπατο- καιρού επιτρέποντος φυσικά- και θα απολαύσουμε το καφεδάκι μας κάτω από την ηρεμιστική επίρεια του ήχου των τρεχούμενων νερών.

Το απόγευμα επιστροφή στην Ν. Ιωνία χαρούμενοι και γεμάτοι ενέργεια από μία ευχάριστη μέρα.

Αρχηγός: Χρήστος Μπράνης

Κρατήσεις: Γεώργιος Βασιλειάδης

Προκαταβολή μέχρι: 5 Ιανουαρίου 2018

ΠΙΤΤΑ ΟΜΙΛΟΥ

Με το ξεκίνημα του Νέου Χρόνου, πάντα πιστός στο έθιμο, ο Φυσιολατρικός Όμιλος Νέας Ιωνίας θα κόψει την πίττα του την **Κυριακή 14 Ιανουαρίου 2018** και ώρα 13.00' στο κέντρο «ΝΕΦΕΛΗ», στο 20ο χιλιόμετρο Λεωφόρου Πάρνηθας (Προς Τελεφερί)

Τηλέφωνο 210 2469 586
Καλούνται όλα τα μέλη και οι φίλοι μας να τιμήσουν με την παρουσία τους την εκδήλωση μας αυτή.



ΠΡΕΒΕΖΑ ΚΟΜΙΤΑΤΟ ΠΡΕΒΕΖΑΣ

Εκδρομή 1746
4ήμερη Αποκριάτικη
17-20 Φεβρουαρίου 2018



Στο νοτιοδυτικό άκρο της **Ηπείρου** ξεδιπλώνει στην ιδιαίτερη γοητεία της η **Πρέβεζα**, ένας τόπος με ιστορική και πολιτιστική κληρονομιά αιώνων, μα και ομορφιά απλόχερη, που μας προσκαλεί να την ανακαλύψουμε και να τη βιώσουμε με όλες μας τις αισθήσεις.

Η φύση πριμοδοτήσε το **Νομό Πρέβεζας** με απέραντες ακρογιαλιές με κρυστάλλινα νερά που χαρακτηρίζουν το Ιόνιο. Η πλούσια βλάστηση των βουνών της, μα και οι απέραντοι ελαιώνες, τα άφθονα τρεχούμενα νερά και οι τόσες εναλλαγές του τοπίου της χαρίζουν απρόσμενη γοητεία.

Η **Πρέβεζα** απαγκιάζει ανάμεσα στο Δυναμικό Ιόνιο και τον γαλήνιο Αμβρακικό.

Το όνομά της δηλώνει το στρατηγικό σημείο που είναι χτισμένη (**Πρέβεζα σημαίνει πέρασμα, διάβαση**). Οι άνθρωποί της, ζεστοί, φιλόξενοι, σε κά-

νον να νιώθεις σαν φίλος απ' τα παλιά. Για όλα αυτά ο Όμιλός μας θα σας ταξιδέψει στην Πρέβεζα και όχι μόνο.

Θα παρακολουθήσουμε το αποκριάτικο Κομιτάτο Πρέβεζας με παρέλαση αρμάτων.

Σαββάτο 17 Φεβρουαρίου 2018

Αναχώρηση από Νέα Ιωνία.

Στάση για καφέ στο Κιάτο.

Στάση στο Αντίρριο.

Άφιξη στο ξενοδοχείο μας στην **Πρέβεζα**, όπου θα υπάρξει χρόνος για ξεκούραση.

Το βράδυ θα γίνει το μασκέ πάρτι του ομίλου.

Κυριακή 18 Φεβρουαρίου 2018

Μετά το πρωινό μας θα πάμε στο **Νεκρομαντέιο του Αχέροντα**,



Το πρώτο γνωστό μαντείο της αρχαιότητας, που ήταν αφιερωμένο στον θεό του Κάτω Κόσμου, βρίσκεται σε έναν λοφίσκο στο χωριό **Μεσόποταμος** και ανακαλύφτηκε τη δεκαετία του '60. Ήταν χτισμένο κοντά στο σημείο που ενώνεται το ποτάμι Πυριφλεγέθων, ο Αχέροντας και ο Κωκυτός, που συμβόλιζαν τη θλίψη, τους στεναγμούς και τη στεναχώρια του θανάτου.... Εκεί βρίσκονται οι υπόγειες αιθούσες όπου οι Αρχαίοι ζητούσαν να μιλήσουν με τα πνεύματα των νεκρών... Θα ξεναγηθούμε από ξεναγό.

Επιστροφή στη Πρέβεζα για να παρακολουθήσουμε τη λήξη του Καρναβαλιού.

Κατόπιν μετάβαση στο ξενοδοχείο. Το βράδυ μας θα είναι ελεύθερο.

Δευτέρα 19 Φεβρουαρίου 2018

Μετά το πρωινό θα αναχωρήσουμε για την **Βόνιτσα**, να παρακολουθήσουμε τα **Γληγοράκια**.

Το παλαιότερο δρώμενο και το μοναδικό που γίνεται Καθαρή Δευτέρα. Ένας συνδυασμός Καρναβαλιού και Δρώμενου μαζί που συγκεντρώνει στην **Βόνιτσα** πολλούς επισκέπτες. Το άρμα του «**ΓΛΗΓΟΡΗ**» που θα καταλήξει στην παραλία της **Βόνιτσας** στη **Πλατεία του Δημαρχείου** όπου θα διαβαστεί ο σατιρικός επικήδειος και μετά με τραγούδι και χορό θα δοθεί στην πυρά.

Την ίδια ημέρα τα υπόλοιπα καρναβαλικά άρματα και πεζοπορικά αποκριάτικα τμήματα που θα πάρουν μέρος στις εκδηλώσεις θα ξεκινήσουν στις 16.00 από την θέση Βρυσούλα. Η παρέλαση θα κατευθυνθεί προς την παραλία και θα προηγηθεί κατά 20 λεπτών του άρματος του «**ΓΛΗΓΟΡΑΚΗ**».

Τρίτη 20 Φεβρουαρίου 2018

Μετά το πρωινό αναχωρούμε για να επισκεφθούμε την λίμνη **Ζηρού**, και να απολαύσουμε το όμορφο τοπίο της.

Η λίμνη Ζηρού (επίσης λέγεται και λίμνη Ζηρός) είναι ένα σημαντικό αξιοθέατο - μοιάζει με Ελβετικό τοπίο - που ήταν σχετικά άγνωστο στο κοινό, γιατί δεν υπήρχε στους τουριστικούς χάρτες. Απο-



τελεί επιπλέον έναν ιδανικό προορισμό για τους λάτρεις της πεζοπορίας, αλλά και της ποδηλασίας και προσφέρει τη μοναδική ομορφιά και τη γαλήνη της παρθένας φύσης στους επισκέπτες που έχουν την τύχη να βρεθούν εκεί.

Συνεχίζουμε για **Αμφιλοχία** φαγητό και επιστροφή στην Νέα Ιωνία με ενδιάμεση στάση.

Αρχηγός: Χρήστος Ιωάννου

Κρατήσεις: Αγγελική Παναγιώτου

Προκαταβολή μέχρι: 15 Ιανουαρίου 2018

ΤΕΓΕΑ - ΜΟΝΗ ΒΑΡΣΩΝ-ΝΑΥΠΛΙΟ

Εκδρομή 1749
 Ημερήσια Περιηγητική
Κυριακή 11 Μαρτίου 2018



Η αρχαία πόλη **Τεγέα** ήταν από τις σπουδαιότερες πόλεις της αρχαίας Αρκαδίας, έδρα των τελευταίων μυθικών Αρκαδών βασιλιάδων. Εκεί λοιπόν βρίσκεται ένα μικρό πέτρινο μουσείο, που συγκαταλέγεται στα σπουδαιότερα περιφερειακά μουσεία κι αυτό γιατί συγκεντρώνει μεγάλη βεντάλια έργων του σπουδαίου παριανού γλύπτη **Σκόπα**. Αξίζει λοιπόν τον κόπο να το επισκεφτούμε και να γνωρίσουμε το εκθεσιακό πρόγραμμα που αφηγείται την ιστορία της γέννησης και εξέλιξης της ισχυρότερης πόλης της αρχαίας Αρκαδίας, της **Τεγέας**.

Φίλοι των εκδρομών, μια επίσκεψη σε μια μονή ωφελεί πολύ από πολλές απόψεις τους επισκέπτες, ακόμα και αν δεν είναι άνθρωποι τόσο κοντά σε αυτές ή στην εκκλησία. Θα επισκεφθούμε έναν παράδεισο, καταφύγιο ομορφιάς και πνευματικότητας που ορθώνεται στο όρος Κτενιάς, μόλις

11 χιλιόμετρα από την **Τρίπολη**. Την ιερά Μονή Βαρσών όπου η χρονολογία ίδρυσης της κατά την επιγραφή που βρίσκεται εντοιχισμένη στην είσοδο του νάρθηκα, είναι το έτος ΑΛ(=1030).

Μετά τα προσκυνήματα μας, θα βρεθούμε στη πιο γοητευτική πόλη της Πελοποννήσου κι ένας από τους αγαπημένους προορισμούς για όλες τις εποχές του χρόνου. Στην κουκλίστικη πόλη του **Ναυπλίου**, με τη διατηρητέα αρχιτεκτονική φυσιογνωμία, τα ενετικά κάστρα που τη στεφανώνουν, την **Ακροναυπλία** και το **Παλαμήδι**. Θα παραμείνουμε για το μεσημεριανό φαγητό μας, και από εκεί θα πάρουμε το δρόμο της επιστροφής μας στη Ν. Ιωνία με την συνηθισμένη ενδιάμεση στάση μας..

Αρχηγός: Αγγελική Παναγιώτου
Κρατήσεις: Μαρία Βεργοπούλου
Εξόφληση μέχρι: 25 Φεβρουαρίου 2018



Παγκόσμια ημέρα της γυναίκας Διεθνής ημέρα των δικαιωμάτων των γυναικών: **Εορτάζεται** **στις 8 Μαρτίου κάθε έτους.**

Έτσι και εμείς αποφασίσαμε να γιορτάσουμε αυτή την ημέρα στα γραφεία του Συλλόγου μας **στις 8 Μαρτίου 2018 ημέρα Πέμπτη και ώρα 7μ.μ.**

Θα ακολουθήσει μικρή ομιλία και ποιήματα αφιερωμένα στη γυναίκα και μετά θα ακολουθήσει φαγητό, κρασάκι και χορός. Όσα από τα μέλη μας επιθυμούν μπορούν να παρίστανται.

ΚΑΛΑΜΑΤΑ ΚΑΡΔΑΜΥΛΗ

Εκδρομή 1751

2ήμερη Περιηγητική

24-25 Μαρτίου 2018

Ελάτε μαζί μας να γνωρίσουμε την όμορφη **Καλαμάτα**

Η **Καλαμάτα**, η πρωτεύουσα της **Μεσσηνίας**, είναι χτισμένη στην καρδιά του Μεσσηνιακού κόλπου. Απέχει 223 χιλιόμετρα από την Αθήνα (μόλις 2,5 ώρες μέσω σύγχρονου αυτοκινητόδρομου) και είναι μια πόλη σύγχρονη με δημόσιες υπηρεσίες, πανεπιστημιακά τμήματα, νοσοκομείο και διεθνές αεροδρόμιο.

Η ιστορία της **Καλαμάτας** ξεκινά από τον Όμηρο και συνεχίζεται αδιαλείπτως ως το ύστερο Βυζάντιο, όταν περνά διαδοχικά στα χέρια Φράγκων, Τούρκων, Ενετών και ξανά Τούρκων ως την πανηγυρική απελευθέρωση το 1821, που θεωρείται και το σημαντικότερο γεγονός της μακρόχρονης ιστορίας της.

Σαββάτο 24 Μαρτίου 2018

Αναχώρηση από Νέα Ιωνία με στάση στο **Αρτεμίσιο** για καφέ.

Στη συνέχεια ξεκινάμε για την **Καρδαμύλη**, όπου θα επισκεφθούμε τη **Μονή Ανδρουμπεβίτσας**, η οποία είναι βυζαντινό κτίσμα με στοιχεία μανιάτικης αρχιτεκτονικής, και έχει χαρακτηριστεί αρχαιολογικό μνημείο.

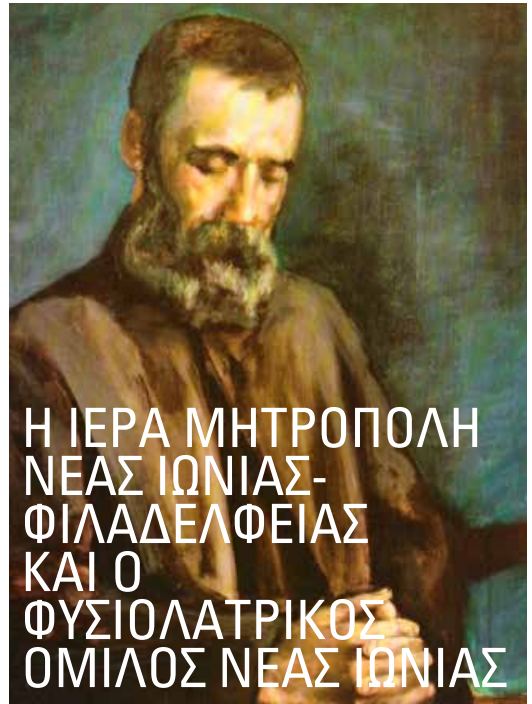


Η μονή κτίστηκε κατά την χρονική περίοδο μεταξύ 12ου – 13ου αιώνα, αμέσως μετά την εποχή των Κομνηνών της Κωνσταντινούπολης. Αυτό συνάγεται από τον ρυθμό του μικρού ναού που είναι αφιερωμένος στην Κοίμηση της Θεοτόκου και στον οποίο σώζονται μερικές σπουδαίες τοιχογραφίες.

Δεύτερος σταθμός είναι το **Κάστρο – Μουσείο των Μούρτζινων**. Το Μουσείο του οχυρού συγκροτήματος των Τρουπάκηδων – Μούρτζινων στην **Παλιά Καρδαμύλη** του Δήμου Δυτικής Μάνης, αποτελεί το πρώτο μουσείο – ενημερωτικό σταθμό που πραγματοποιήθηκε στα πλαίσια του έργου «Δίκτυο Μουσείων Μάνης».

Το συγκρότημα αποτελείται από τρεις οχυρωματικούς περιβόλους, μέσα στους οποίους περικλείονται ο πύργος, η οχυρή κατοικία –





οντάς, τα βοηθητικά κτίσματα και η εκκλησία του Αγίου Σπυρίδωνα. Εκτός από τα ίχνη μεγαλιθικής κατασκευής στη βάση των τοίχων, που μαρτυρούν μία πρωιμότερη οικοδομική φάση, ο βασικός πυρήνας του συγκροτήματος οικοδομήθηκε σε διαφορετικές φάσεις από τα τέλη του 17ου έως το 19ο αιώνα.

Θα γευματίσουμε στη Καρδαμύλη και επιστροφή στην πόλη της Καλαμάτας, όπου θα διανυκτερεύσουμε. Ξεκούραση στο ξενοδοχείο μας, με ελεύθερο το βράδυ για βόλτα ή ξενύχτι στην όμορφη Μεσσηνιακή πρωτεύουσα..

Κυριακή 25 Μαρτίου 2018

Αναχώρηση από το ξενοδοχείο για να γνωρίσουμε την πόλη της **Καλαμάτας**.

Θα έχουμε ξεναγό ο οποίος θα μας ξεναγήσει στα αξιοθέατα της πόλης

Θα επισκεφθούμε το **Κάστρο της Καλαμάτας, Μονή Καλογραιών, Στρατιωτικό Μουσείο, Πάρκο Σιδηροδρόμων**.

Το μεσημέρι θα έχουμε φαγητό στην γύρω περιοχή και κατόπιν επιστροφή στη Νέα Ιωνία με ενδιάμεση στάση για καφέ.

Αρχηγός: Χρήστος Ιωάννου

Κρατήσεις: Χρήστος Μπράνης

Προκαταβολή μέχρι: 28 Φεβρουαρίου 2018

Συνδιοργανώνουν εκδήλωση για «Τη ζωή και το έργο του Αλέξανδρου Παπαδιαμάντη» στις 21 Φεβρουαρίου 2018 και ώρα 18.30' στον Κινηματογράφο ΑΣΤΕΡΑ, Ασκληπιού 4 Νέα Ιωνία. Υπό την αιγίδα του Σεβασμιότατου Μητροπολίτου Νέας Ιωνίας-Φιλαδελφείας κ.κ. Γαβριήλ. Συντονιστής της εκδήλωσης ο Πρωτοσύγκελος της Ιεράς Μητροπόλεως Πανοσιολογιότατος π. Επιφάνιος Αρβανίτης.

Η όλη εκδήλωση περιλαμβάνει:

- Ομιλία του Σεβασμιότατου Μητροπολίτου Νέας Ιωνίας-Φιλαδελφείας κ.κ. Γαβριήλ
 - Ομιλία του θεολόγου και συγγραφέα κ. Δημήτρη Μαυρόπουλου
 - Νοερή επίσκεψη στο σπίτι του Παπαδιαμάντη στη Σκιάθο με ήχο και φως από την κα Αθηνά Παπαγεωργίου
 - Θεατρική παρουσίαση του διηγήματος του Παπαδιαμάντη Ο ΑΕΙΠΛΑΝΗΤΟΣ
 - Εκκλησιαστικοί ύμνοι από τη χορωδία της Ιεράς Μητροπόλεως, υπό τη διεύθυνση του Άρχοντα Μουσικοδιδάσκου κ. Χ. Νταραβάνογλου.
- Θα είναι μεγάλη μας χαρά όπως παραστείτε, είσοδος ελεύθερη.**

ΠΑΣΧΑ ΣΤΟ ΚΑΡΠΕΝΗΣΙ

Εκδρομή 1752

4ήμερη Πασχαλινή

6-9 Απριλίου 2018

Βουνά, κορυφές, φαράγγια, γκρεμοί, νερά ορηγικά, ποτάμια, χείμαρροι, καταρράκτες, λίμνες, πλατάνια και έλατα. Αυτά τα λίγα από τα πολύ περισσότερα που προσφέρει η **Ευρυτανία** στους επισκέπτες της.

Διαμονή στο **Καρπενήσι** με εξορμήσεις στις ομορφιές της Ευρυτανίας, **Μεγάλο Χωριό**, **Μικρό Χωριό**, **Κεφαλόβρυσο**, **Κορυσκάδες** και **ίσως Βελούχι....**

6/4 Μ. ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ. Ώρα αναχώρησης 7.30

Αναχώρηση από Νέα Ιωνία και στα **Καμένα Βούρλα** στάση για το καφεδάκι μας. Συνεχίζουμε με

προορισμό το **Μικρό Χωριό** του Καρπενησίου, όπου θα γευματίσουμε.

Τακτοποίηση στο ξενοδοχείο μας **ΒΙΛΛΑ ΒΙΡΓΙΝΙΑ** στο **Βουτύρο**. Το βράδυ θα παρακολουθήσουμε τον Επιτάφιο στο χωριό.

7/4 Μ. ΣΑΒΒΑΤΟ

Μετά το πρωινό μας, αναχώρηση για **Κορυσκάδες**. Το σχολείο του χωριού κτίσθηκε με χρήματα των κατοίκων και εδώ γίνονταν οι συνελεύσεις του εθνικού συμβουλίου της ελεύθερης Ελλάδας στα δύσκολα χρόνια της κατοχής. Φαγητό και επιστροφή στο ξενοδοχείο για ξεκούραση. Το βράδυ θα πάμε όλοι μαζί για την Ανάσταση, στην εκκλησία του χωριού Βουτύρο.

Για όσους επιθυμούν και ανάλογα των καιρικών συνθηκών, θα υπάρξει η δυνατότητα πεζοπορίας, σε μία από τις παρακάτω διαδρομές.

Αθλητικό Κέντρο Καρπενησίου – Κεφαλόβρυσο – Κορυσκάδες.



Ώρες πορείας: περίπου 4 Β. Δ 1
Ανιάδα – Καταφύγιο Καλιακούδας – Μεγάλο Χωριό. Ώρες πορείας: 4 ΒΔ 1

8/4 ΚΥΡΙΑΚΗ ΤΟΥ ΠΑΣΧΑ

Παραμονή στο ξενοδοχείο για τον οβελία. Σούβλα κοκορετσάκι γαρδουμπάκια και όλα τα καλά. Τα τσιμπουσάκια το κρασί φαγητό χορό και το απόγευμα δικό σας.

9/4 ΔΕΥΤΕΡΑ ΤΟΥ ΠΑΣΧΑ

Ημέρα αναχώρησης με επίσκεψη στο μοναστήρι της **Προυσιώτισσας**, από τα ωραιότερα της Ελλάδας. Στάση για φαγητό κάπου παραλιακά και θα συνεχίσουμε για τη Ν.ΙΩΝΙΑ, γεμάτοι με όμορφες εικόνες από την εκδρομή μας.

Αρχηγός: Μαρία Βεργοπούλου

Κρατήσεις: Γεώργιος Βασιλιάδης

Προκαταβολή μέχρι: 5 Μαρτίου 2018



ΡΑΨΑΝΗ- ΛΙΤΟΧΩΡΟ- ΑΜΠΕΛΑΚΙΑ

Εκδρομή 1754
2ήμερη Περιηγητική
21-22 Απριλίου 2018

Η κυρά του Ολύμπου!!!!

Μα φυσικά μιλάμε για το όμορφο χωριό που βρίσκεται σε υψόμετρο 600 μέτρων στους πρόποδες του Ολύμπου, κοντά στην κοιλάδα των Τεμπών, χτισμένο από τον 10 αιώνα. **Η ορεινή Ραψάνη.**

Το **Λιτόχωρο**, ο τέλειος συνδυασμός βουνού και θάλασσας, το ιδανικό ορμητήριο για τις ορειβατικές εξορμήσεις προς τον **Όλυμπο**, ο οποίος φαίνεται μεγαλόπρεπος και εντυπωσιακός πάνω από τα σπίτια του χωριού. Είναι κτισμένο στην ανατολική πλευρά του Ολύμπου, δίπλα στη χαράδρα του ποταμού Ενιπέα, με τα νερά του ποταμού να κατεβαίνουν από το βουνό και να σχηματίζουν μικρές λίμνες που στη συνέχεια χάνονται σε υπόγειες στοές. Τα **Αμπελάκια**, χωριό είναι χτισμένο στα 400 μ. υψόμετρο, σε μια πλαγιά του όρους Κίσαβος, που το όνομα τους προέρχεται λόγω της ύπαρξης πολλών αμπελιών. Όμορφοι προορισμοί.

Ξεκινάμε!!!!!!

1^η ΗΜΕΡΑ: Αναχωρούμε από Ν.Ιωνία, στάσεις καθ' οδόν. Κατόπιν για **Τέμπη** και αρχίζουμε ν'

ανεβαίνουμε στην ορεινή **Ραψάνη** χτισμένη σε υψόμετρο 600μ. η "**κυρά του Ολύμπου**" όπως την αποκαλούν οι ντόπιοι, επιφυλάσσει στον επισκέπτη μαγευτική θέα που φτάνει ως το Αιγαίο πέλαγος, φημισμένη για την πλούσια βλάστησή της και τις μοναδικές φυσικές ομορφιές της παραμονή, γεύμα. Στο χωριό θα περιπλανηθείτε στα πέτρινα δρομάκια και θα θαυμάσετε τα γραφικά σπίτια, τα περίφημα αρχοντικά και την πλατεία με τα μαγαζιά και τα αιωνόβια πλατάνια. Εν συνεχεία προορισμός μας το **Λιτόχωρο** τακτοποίηση στο ξενοδοχείο, και διανυκτέρευση.

2^η ΗΜΕΡΑ: Μετά το πρωινό αναχώρηση από το γραφικό Λιτόχωρο για τις πλαγιές του **Ολύμπου**, για να φτάσουμε στην Μονή **Αγ. Διονυσίου** με την πανοραμική θέα. Στη συνέχεια αναχωρούμε για τον παραδοσιακό οικισμό των **Αμπελακίων**, όπου θα επισκεφθούμε το αρχοντικό του **Γεώργιου Μαύρου ή Σβαρτζ** που είναι το πιο εντυπωσιακό από τα πολλά αρχοντικά σπίτια που υπάρχουν στο χωριό, και λειτουργεί σαν μουσείο. Πρόκειται για μεγάλο τριώροφο οικοδόμημα χτισμένο το 1787, με πλούσιο εσωτερικό διάκοσμο, κατασκευασμένο από μακεδονίτικα σινάφια τεχνιτών. Περιήγηση, στα γραφικά δρομάκια του χωριού ενώ η θέα της κοιλάδας των Τεμπών και του Θεσσαλικού κάμπου είναι καταπληκτική. Παραμονή για γεύμα. Εν συνεχεία κατηφορίζουμε για τα Τέμπη και Λαμία και με ενδιάμεσες στάσεις καθ' οδόν άφιξη στη Ν. Ιωνία..

Αρχηγός: Αγγελική Παναγιώτου
Κρατήσεις: Μαρία Βεργοπούλου
Προκαταβολή μέχρι: 28 Μαρτίου 2018



ΟΥΓΓΑΡΙΑ- ΤΣΕΧΙΑ

Σε δύο πανέμορφες χώρες της Κεντρικής Ευρώπης θα ταξιδεύσει ο σύλλογος μας το καλοκαίρι του 2018. Ξεκινάμε με την **Βουδαπέστη** (το Παρίσι της ανατολής), μια πόλη που καταλαμβάνει και τις δύο όχθες του ποταμού **Δούναβη**, μετά την συγχώνευση της Βούδας και της Πέστης το 1873.

Επισκέψεις και περιηγήσεις σε όλα τα σημαντικά σημεία της πόλης, καθώς και μίνι κρουαζιέρα στον Δούναβη. Στην συνέχεια οδικώς θα μεταβούμε στην **Μπρατισλάβα** πρωτεύουσα της Σλοβακίας, που διασχίζεται και αυτή από τον ποταμό Δούναβη, χτισμένη στα σύνορα με την Αυστρία.

Τελικός μας προορισμός η **(Χρυσή Πράγα)** η πόλη του ποταμού **Μολδάβα** που το ιστορικό της κέντρο ανήκει στον κατάλογο μνημείων παγκόσμιας κληρονομιάς της UNESCO. Στην **Πράγα** θα έχουμε την δυνατότητα να χαρούμε μία κρουαζιέρα στον Μολδάβα, ολόημερη εκδρομή στην λουτρόπολη **Κάρλοβυ Βάρι**, και την μεσαιωνική πόλη **Τσεσκού-Κρουμλφβ**.



Στο επόμενο τεύχος του περιοδικού μας θα έχουμε αναλυτικά όλο το πρόγραμμα της εκδρομής.

Αρχηγός: Επαμεινώνδας Λαγόπουλος

ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ ΕΤΗΣΙΑΣ ΤΑΚΤΙΚΗΣ ΓΕΝΙΚΗΣ ΣΥΝΕΛΕΥΣΗΣ

Τετάρτη 21 Μαρτίου 2018

Την 21η Μαρτίου 2018, ημέρα Τετάρτη και ώρα 18.00' στην αίθουσα του «ΣΥΝΕΔΡΙΑΚΟΥ ΚΕΝΤΡΟΥ ΤΟΥ ΔΗΜΟΥ ΝΕΑΣ ΙΩΝΙΑΣ», Οδός Πατριάρχου Ιωακείμ 4 (Έναντι Ναού Αγίου Γεωργίου) Νέα Ιωνία, 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. Λογοδοσία απερχομένου Διοικητικού Συμβουλίου.
3. Έκθεση Εξελεγκτικής Επιτροπής για την οικονομική διαχείριση του έτους 2017.
4. Έγκριση Οικονομικού Απολογισμού έτους 2017.

5. Απαλλαγή των μελών του Δ.Σ και της Εξελεγκτικής Επιτροπής από κάθε ευθύνη.
6. Έγκριση Προϋπολογισμού έτους 2018
7. Εκλογή 3μελούς Εφορευτικής Επιτροπής.
8. Συζήτηση διαφόρων θεμάτων.
9. Αρχαιρεσίες για την ανάδειξη 9μελούς Διοικητικού Συμβουλίου και 3μελούς Εξελεγκτικής Επιτροπής για Ζετή θητεία.

Όσα από τα μέλη του Ομίλου επιθυμούν να υποβάλλουν υποψηφιότητα θα πρέπει να υποβάλουν σχετική αίτηση στην Γραμματεία μέχρι την 9η Μαρτίου 2018.

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

Το Διοικητικό Συμβούλιο

ΥΜΗΤΤΟΣ - ΜΟΝΗ ΚΑΙΣΑΡΙΑΝΗΣ

Εκδρομή 1743

Ημερήσια Πεζοπορική

Κυριακή 21 Ιανουαρίου 2018



Πρώτη πεζοπορική εξόρμηση του ΦΟΝΙ και πο-
δαρικό για το 2018.

Στη μέση του χειμώνα, θα δούμε όψεις του **Υμηττού**
γνώριμες, αλλά και άγνωστες για τους περισσότε-
ρους.

Θα ξεκινήσουμε από το ιστορικό **μοναστήρι της**
Καισαριανής το οποίο σήμερα λειτουργεί σαν μου-
σείο και μπορούμε να το επισκεφτούμε για λίγη ώρα
(με συμβολικό εισιτήριο). Το ραντεβού μας θα είναι
στον 1ο μεγάλο πλάτανο στην πλακόστρωτη αυλή
στο πίσω μέρος του μοναστηριού.

Μετά θα ανηφορίσουμε προς τον **λόφο των Τα-**
ξιαρχών στα 300μ περίπου όπου και θα συναντή-
σουμε μία από τις παλαιότερες παλαιοχριστιανικές
εκκλησίες του **Αγ. Μάρκου** που πέρσι έγιναν έργα
αναστήλωσης. Θα συνεχίσουμε την ανάβαση σε
κυκλική διαδρομή και θα προχωρήσουμε προς ένα
τμήμα του **μονοπατιού 10** που οδηγεί μέσα από μία
κόντρα διαδρομή στην **κορυφή στα 990 μ.** απ' όπου
η θέα είναι εξαιρετική. Εάν η ορατότητα είναι καλή

θα μπορέσουμε να δούμε ακόμη και τον Πόρο.

Μετά θα ακολουθήσουμε για λίγο την ασφαλτο και
θα επιστρέψουμε από άλλο τμήμα του 10 και με το
τελευταίο μέρος της διαδρομής μέσα από το βοτα-
νικό μονοπάτι του αισθητικού δάσους της **Καισα-**
ριανής. Το μεγαλύτερο μέρος της διαδρομής είναι
μέσα σε δάσος

Θα ακολουθήσει φαγητό σε ταβέρνα της **Καισαρια-**
νής για (υπερ...)αναπλήρωση δυνάμεων (θα χρει-
αστεί) και το κόψιμο της πίτας του Πεζοπορικού
τμήματος για το 2018.

Το συνολικό μήκος της πορείας είναι **10,3 χμ, ΥΔ**
+/- 600μ και έχει σε μεγάλα τμήματα απότομη ανά-
βαση και κατάβαση. **Βαθμός δυσκολίας A +** (δεν
απευθύνεται σε αρχάριους).

Εκτιμώμενος χρόνος καθαρής πορείας περίπου **5**
ώρες.

Αρχηγός: Ζηλακάκη Μαρία

Κρατήσεις: Μπράνης Χρήστος

ΘΕΑΤΡΙΚΗ ΠΑΡΑΣΤΑΣΗ



Υπεύθυνη: Ευκλείδου Καίτη

Κρατήσεις: Καίτη Χριστοφορίδου

Εξόφληση μέχρι: 2 Ιανουαρίου 2018

Το Πολιτιστικό Τμήμα του Φυσιολατρικού Ομί-
λου Ν. Ιωνίας οργανώνει ομαδική παρακολού-
θηση του έργου «Ο Βίος και Πολιτεία του Αλέξη
Ζορμπά» στο Θέατρο ΒΕΜΠΟ στις **17 Ιανουαρίου**
2018, ημέρα Τετάρτη και ώρα 7 μ.μ.

Τον Αλέξη Ζορμπά ενσαρκώνει ο Γρηγόρης Βαλτι-
νός πλαισιωμένος από ένα μεγάλο και καταξιωμέ-
νο θίασο (Ταμίλα Κουλιέβα, Μέμο Μπεγνή, Νατα-
λία Δραγούμη Ρένο Ρώτα κ.α.). Συγγραφέας Νίκος
Καζαντζάκης, Μουσική Μίκη Θεοδωράκη και Σκη-
νοθεσία Σταμάτη Φασουλή.

Δηλώσεις συμμετοχής για παρακολούθηση στα
γραφεία του ΦΟΝΙ.

ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ ΣΤΟ ΜΑΓΕΜΕΝΟ ΔΑΣΟΣ

Εκδρομή 1745
2ήμερη Πεζοπορική
3-4 Φεβρουαρίου 2018

Στον νομό **Φθιώτιδος**, στην ανατολική πλευρά του **Βελουχιού**, λένε ότι υπάρχει ένα **Μαγεμένο Δάσος**.

Ο μύθος λέει ότι κάποιοι στρατιώτες που είχαν χάσει τον πόλεμο και επέστρεφαν πίσω στα σπίτια τους, τους έπιασε βροχή στο δρόμο και όπως ήταν κουρασμένοι και ταλαιπωρημένοι ακούμπησαν πάνω στα όπλα τους σκεπασμένοι με τις κάπες τους για να περάσει η μπόρα και να ξεκουραστούν. Η βροχή κράτησε όλο το βράδυ και την επομένη μέρα το πρωί δεν υπήρχαν στρατιώτες παρά μόνο πανύψηλα δένδρα.

Έτσι και εμείς σκεφτήκαμε να πάμε να γνωρίσουμε αυτή την περιοχή και να μείνουμε στο πανέμορφο **Δασικό Χωριό «Λιβαδάκι»** με τα ξύλινα σπιτάκια και την εξαιρετική θέα.

1η Ημέρα (3/2/2018)

Αναχώρηση από Νέα Ιωνία. Μετά από μια στάση για καφέ στα **Καμένα Βούρλα**, συνεχίζουμε τον δρόμο μας και μέσω Λαμίας παίρνουμε το δρόμο προς **Καρπενήσι**. Στο τέλος του χωριού Άγιος Γεώργιος, αρχίζουμε να ανηφορίζουμε τον **Τυμφρηστό** όπου σε υψόμετρο 960 μέτρα βρίσκεται το **Δασικό Χωριό «Λιβαδάκι»**, όπου και θα μείνουμε. Το απόγευμα θα κάνουμε αναρρίχηση (στον πύργο αναρρίχησης του Δασικού Χωριού) και Flying fox (εναέριο πέταγμα).

Το βράδυ φαγητό και διασκέδαση στο κεντρικό κτίριο του Χωριού.

2η Ημέρα (4/2/2018)

Μετά το πρωινό θα πεζοπορήσουμε στο **Μαγεμένο Δάσος**.

Η πορεία μας αρχίζει από το Δασικό Χωριό, ανηφορίζοντας σε πυκνό δάσος με έλατα, αγριοκα-



στανιές, βελανιδιές κ.α.. Μετά από δύο ώρες περίπου ανάβασης, θα φτάσουμε σε λιβάδι με χαμηλή βλάστηση και φτέρες. Εκεί μπορούμε να δούμε το εκκλησάκι των Αγίων Αποστόλων με τη βρύση και τα ξύλινα παγκάκια ολόγυρα. Εδώ βρίσκονται και οι χαρακτηριστικές Σαρακατσάνικες καλύβες (κονάκια), όπου κάθε χρόνο, γίνεται η συνάντηση των Σαρακατσαναίων της Ρούμελης.

Στη συνέχεια κατηφορίζουμε προς το χωριό **Μαυρίλο** και μετά για το Δασικό Χωριό.

Βαθμός Δυσκολίας:

2 (εύκολη και σε κάποια σημεία μέτρια)

Ώρες Πορείας: 5 – 6

Υψομετρική Διαφορά: 400 m

Απόσταση: 10 km

Φαγητό στη περιοχή και επιστροφή με ενδιάμεση στάση στη Νέα Ιωνία.

Αρχηγός: Αβράμπος Γιάννης

Κρατήσεις: Ιωάννου Χρήστος

Προκαταβολή μέχρι: 10 Ιανουαρίου 2018

ΑΙΣΘΗΤΙΚΟ ΔΑΣΟΣ ΜΟΓΓΟΣΤΟΥ

Εκδρομή 1747

Ημερήσια Πεζοπορική

25 Φεβρουαρίου 2018

Το δρυοδάσος του **Μογγοστού** είναι ένα μνημείο της φύσης, καταχωρημένο στα «αισθητικά δάση» του δικτύου NATURA.

Η συνολική του έκταση είναι 7.185 στρέμματα και βρίσκεται ανάμεσα στα χωριά **Σούλι, Μεγάλο Βάλτος** και **Θροφαρί**.

Είναι ένα φυσικό πρεμνοφυές δρυοδάσος, δηλαδή ένα δάσος με βελανιδιές που φύτεψε μόνο του, ακολουθώντας τη φυσική εξέλιξη. Τα κυριότερα δέντρα που θα συναντήσουμε είναι η πλατύφυλλος βελανιδιά (δρυς), η χαλέπιος πεύκη, η μαύρη πεύκη σε μεμονωμένα άτομα, η κεφαλληνιακή ελάτη, το πουρνάρι, το φυλίκι, ο κέδρος, το ρείκι, η κουτσουπιά και οι χαρακτηριστικές κουμαριές και γλυστοκουμαριές.

Αναχώρηση από τη Ν.Ιωνία, με προορισμό το **Σούλι Κορινθίας**.

Θα ξεκινήσουμε την πορεία μας από τη βρύση στην διασταύρωση της **Χούνης**. Ύστερα από περπάτημα 10 λεπτών σε χωματόδρομο, θα μπορούμε στο μονοπάτι. Θα ανηφορίσουμε ελαφρώς στο ρέμα και μετά από λίγο αρχίζει το δρυοδάσος.

Θα συνεχίσουμε σε πιο χαμηλή βλάστηση πορευόμενοι παράλληλα με την χαράδρα της **Χούνης**. Θα συναντήσουμε το πρώτο τριγωνομετρικό κο-

λωνάκι στα 953μ.με υπέροχη θέα προς το **Μάρκασι**, τα χωριά του **Ξυλόκαστρου** έως και την οροσειρά της **Ζήρειας**.

Συνεχίζουμε την πορεία μας προς το δεύτερο κολωνάκι στα 943 μ., κάνοντας μία μικρή παράκαμψη (προαιρετικά) για να δούμε το ιδιαίτερο ανάγλυφο κάθετων βράχων και μικρών σπηλαίων που έχουν σχηματισθεί. Φτάνοντας στο κολωνάκι θα έχουμε θέα προς την **Παναγία την Καρφιώτισσα**, την **Τσούκα Ζεμενού** και τον **Κορινθιακό κόλπο**. Επιστροφή στο σημείο εκκίνησης.

Γεύμα σε ταβέρνα της περιοχής και επιστροφή στη Ν.Ιωνία.

Ώρες Πορείας: 5

Β. Δ.: 1

Αρχηγός: Άρης Ανδρικόπουλος

Κρατήσεις: Χρήστος Ιωάννου

Εξόφληση μέχρι: 5 Φεβρουαρίου 2018



ΚΑΛΛΙΔΡΟΜΟ ΑΝΟΠΑΙΑ ΑΤΡΑΠΟΣ (ΜΟΝΟΠΑΤΙ ΕΦΙΑΛΤΗ)

Εκδρομή 1748
Ημερήσια Πεζοπορική
11 Μαρτίου 2018



Η **Ανοπαία Ατραπός** ή όπως κοινώς ονομάζεται **το μονοπάτι του Εφιάλτη**, βρίσκεται στο **Καλλίδρομο στην Φθιώτιδα** και είναι αυτό που στην μάχη των Θερμοπυλών το 480 πχ, χρησιμοποίησε ο Έλληνας εφιάλτης έναντι αμοιβής για να οδηγήσει τους Πέρσες στα νώτα των Ελλήνων.

Αυτή τη διαδρομή θα ακολουθήσουμε και εμείς. Θα ξεκινήσουμε κοντά από τη **Μονή Δαμάστας** και ακολουθώντας ανηφορική πορεία σε δασικό δρόμο θα φτάσουμε στα 630 μέτρα υψόμετρο. Εδώ αρχίζει το μονοπάτι που ελίσσεται σε ελατοδάσος, κόβοντας αρκετές φορές τον δασικό δρόμο. Μετά από ανηφορική πορεία 2.30 ωρών, φθάνουμε σε υψόμετρο 930 μέτρων, στη θέση **Παλαιοπαναγιά**, σημείο εξαιρετικής ομορφιάς.

Εδώ θα γίνει η στάση μας για ξεκούραση και ανεφοδιασμό νερού από την πηγή.

Στη συνέχεια, ακολουθώντας για λίγο τον δασικό

δρόμο, θα ανέβουμε στο ψηλότερο σημείο της διαδρομής στα 1.060 μέτρα.

Από εκείνο το σημείο, θα ακολουθήσουμε κατηγορικό μονοπάτι στα πρηνή του **Καλλιδρόμου** και μέσα από την κοίτη του ρέματος των **Θερμοπυλών**, η πορεία μας θα τελειώσει στην πλατεία του χωριού **Θερμοπούλες**.

Εδώ θα έχουμε το γεύμα μας σε ταβέρνα της περιοχής.

Ω.Π: 6

Υ/Δ: +500/- 1000

Απόσταση: 15 χλμ

Προτείνεται και για αρχάριους με καλή φυσική κατάσταση.

Αρχηγός: Επαμεινώνδας Λαγόπουλος

Κρατήσεις: Χρήστος Μπράνης

Εξόφληση μέχρι: 20 Φεβρουαρίου 2018



ΚΑΤΑΡΑΚΤΕΣ ΔΡΥΜΩΝΑ ΞΗΡΟΝ ΟΡΟΣ

Εκδρομή 1750
2ήμερη Πεζοπορική
24 – 25 Μαρτίου 2018

Η Εύβοια αυτή την εποχή είναι πολύ όμορφη. Το Ξηρόν Όρος και οι καταρράκτες του Δρυμώνα μας περιμένουν να τα κατακτήσουμε πεζοπορώντας....

Σάββατο 24 Μαρτίου 2018

Αναχώρηση από τη Ν.Ιωνία και μετά τις απαραίτητες στάσεις, άφιξη στα παραθαλάσσια χωριά του **Ευβοϊκού** όπου θα δραστηριοποιηθούμε με αγροτουριστικές δραστηριότητες στα καταλύματά τους.

Μετά αυτές τις δραστηριότητες θα κατευθυνθούμε στο **Δασικό Χωριό ΠΑΠΑΔΕΣ** ή σε άλλο ξενοδοχείο της περιοχής όπου και θα καταλήξουμε για τον βραδινό μας ύπνο.

Κυριακή 25 Μαρτίου 2018

Μετά το πρωινό μας θα ξεκινήσουμε για την πεζοπορία μας.

Μετά από μια όμορφη διαδρομή, μέσα σε πεύκα,

πλατάνια, καστανιές, σπάρτα και φτέρες αλλά και κερασιές, μηλιές και καρυδιές θα φτάσουμε στους **Κουρκουλούς**, το όμορφο χωριό στους πρόποδες του **Ξηρού Όρους**.

Εδώ θα ξεκινήσει η πεζοπορία μας, διάρκειας 5 ωρών περίπου, για την ανάβαση στην κορυφή του **Ξηρού Όρους (υψ.990μ)** και την κατάβαση στους **καταρράκτες του Δρυμώνα**.

Η πορεία μας θα γίνει κάτω από έλατα, δρυς και πεύκα. Ακολουθώντας το **Μικρό Λούκι του Ξηρού Όρους** σε λίγη ώρα θα προσεγγίσουμε την κορυφή (υψ. 990μ). Όταν η ατμόσφαιρα είναι καθαρή, μπορούμε να δούμε μέχρι και το όρος **Άθως**, μέσα στη θάλασσα. Το τοπίο μοιάζει μαγικό.

ΩΠ: 3.30 - 4 περίπου, ΒΔ: 1

Μετά θα πάρουμε το κατηφορικό μονοπάτι για την επιστροφή μας, ακολουθώντας τα σήματα που υπάρχουν στα δένδρα. Μετά από κάποια ώρα κατηφορικής πορείας θα επισκεφτούμε τους **καταρράκτες του Δρυμώνα**, που σχηματίζει το ρέμα **Σηλιάς**.

Οι **Καταρράκτες Δρυμώνα** βρίσκονται στη Βόρεια Εύβοια μεταξύ του χωριού **Κερασιά** και **Δρυμώνα**, (Δήμος Ελυμνίων) σε υψόμετρο 620 μέτρων.

Αφού αναπληρώσουμε τις δυνάμεις μας σε κάποια ταβέρνα της περιοχής, θα πάρουμε το δρόμο της επιστροφής για Ν.Ιωνία.

Αρχηγός: Χρυσούλα Θεοφανοπούλου

Κρατήσεις: Επαμεινώνδας Λαγόπουλος

Προκαταβολή μέχρι: 26 Φεβρουαρίου 2018



ΜΑΙΝΑΛΟ ΚΑΤΑΦΥΓΙΟ ΟΣΤΡΑΚΙΝΑ ΛΕΒΙΔΙ

Εκδρομή 1753
Ημερήσια Πεζοπορική
15 Απριλίου 2018

Αναχώρηση στις 07:00 από τη Ν. Ιωνία, με κατεύθυνση το **χιονοδρομικό κέντρο Μαινάλου**, με ενδιάμεση στάση για καφέ.

Η διαδρομή στην αρχή έχει ελαφριά ανηφορική κλίση, ενώ στο μεγαλύτερο μέρος της κινείται καθοδικά. Η πεζοπορία μέσα στο πανέμορφο δάσος ελάτης θα μας αναζωογονήσει και θα μας ανοίξει την όρεξη για να γευτούμε το γεύμα μας με τον τερματισμό μας στο όμορφο χωριό **Λεβίδι**.

Βαθμός δυσκολίας: Μέτριο
Υψομετρικές διαφορές:
40 ανάβαση, 860 κατάβαση
Χλμ: 6,5
Ώρες πορείας: 4.30

Αρχηγός: Ιφιγένεια Βασιλείου
Κρατήσεις: Επαμεινώνδας Λαγόπουλος
Εξόφληση μέχρι: 24 Μαρτίου 2018



Έλατα και γκαζόν

Ένα μικρούλι τόσο δα παιδάκι,
έξι περίπου θα ήτανε χρονών,
στο τρένο μπήκε από το Μοναστηράκι
κι είχε στους ώμους ένα ακορντεόν.

Αφού στυλώθηκε κάπου στη μέση,
άρχισε σέρβικο χαρούμενο σκοπό,
που αμέσως φάνηκε πολύ να αρέσει,
γιατί τα βλέμματα γύρισαν στο μικρό.

Τα πρόσωπα ξεχειλίσαν συμπόνια
πρόθυμα ετοιμάσαν να δώσουν κάτι
μα ένας βιαστικός για την Ομόνοια
το σπρωξε κάτω βρίζοντας με ινάτι.



Χλόμισσε τ' άμοιρο και μαραμένο,
τρεις σπιθαμές παιδάκι πράμα,
τριγύρω κοίταξε απορημένο
και ξάφνου ξέσπασε, θε μου, στο κλάμα.

Και το μικρούλι τόσο δα Σερβάκι,
που είχε στους ώμους του το ακορντεόν,
φάνταζε χάμω σα χορταράκι
κι ανάμεσα σε έλατα γκαζόν.

Πάρης Μπαλιδάκης

ΕΠΙΔΑΥΡΟΣ 8-9/7/2017

Από την Αγγελική Παναγιώτου

Το Ναύπλιο πάντοτε μας περιμένει για να κάνουμε τις βόλτες μας στα γραφικά σοκάκια του, να δούμε το πανέμορφο Μπούρτζι, να περπατήσουμε και να φθάσουμε στην δημοφιλή παραλία της Αρβανιτιάς, και από πάνω σου να αντικρίζεις το Παλαμίδι. Ένας λόγος ακόμη για να διανυκτερεύσεις στην όμορφη αυτή πόλη το καλοκαίρι, είναι και η επίσκεψη στην Επίδαυρο, που υπερηφανεύεται για την φυσική της ομορφιά και γιατί «φιλοξενεί» εδώ και χιλιάδες χρόνια μνημεία παγκόσμιας πολιτιστικής κληρονομιάς, όπως το αρχαίο θέατρο, το ωραιότερο και το καλύτερα διατηρημένο. Κάθε καλοκαίρι λοιπόν δίδονται παραστάσεις. Κάθε χρόνο σχεδόν ο ΦΟΝΙ διοργανώνει εκδρομή, ώστε να παρακολουθήσουν τα μέλη του μία παράσταση. Επιλέξαμε το έργο «Οιδίπους επί Κολωνών». Το Σάββατο πρωί ξεκινήσαμε, και αναλώσαμε την ημέρα μας μέχρι το μεσημέρι στην παραλία του Δρεπάνου, με μπάνιο, ηλιοθεραπεία και φαγητό. Για την μεσημεριανή μας ξεκούραση, και τη διανυκτέρευση μας πήγαμε στο Ναύπλιο. Δώσαμε το απογευματινό μας ραντεβού στη ρεσεψιόν του ξενοδοχείου, και όλοι μαζί ξεκινήσαμε για το θέατρο.

Η παράσταση «Οιδίπους επί Κολωνών» που παρακολουθήσαμε, τον κεντρικό ρόλο είχε ο Κώστας Καζάκος, που φέτος συμπλήρωσε 60 χρόνια θεατρικής πορείας. Κέρδισε το τιμητικό χειροκρότημα του κοινού στην εμφάνιση του, και φυσικά και στο τέλος της ερμηνείας του, ως φόρο τιμής για την λαμπρή παρουσίαση του. Εξάιρετος και ο Δ. Λιγνάδης, καθήλωσε το κοινό στον ρόλο του ως ξένος, αλλά και ως χορός ή Άγγελο, με το σπάνιο ταλέντο του. Η Μουσική του Μ. Μάτσα συγγένευε με την ψαλτική, με το χορό των τεσσάρων ψαλτών, και προσέδιδε τελετουργικό χαρακτήρα στην παράσταση. Όλοι έμειναν ικανοποιημένοι με την παράσταση. Επιστρέψαμε στο Ναύπλιο. Μερικοί έκαναν την νυχτερινή τους βόλτα στην πόλη, και άλλοι επέλεξαν να πάνε για ξεκούραση.

Η επόμενη μέρα μετά το πρωινό μας, ήταν καθαρά αφιερωμένη για να απολαύσουμε τη θάλασσα. Ξεκινήσαμε για την κοντινή παραλία στο Βιβάρι. Μόλις φθάσαμε, αντικρίσαμε τόσους πολλούς λουόμενους που δεν μας έκανε καρδιά να μείνουμε εκεί. Τελικά επιλέξαμε να πάμε πάλι στο Δρέπανο. Η θάλασσα, το μπάνιο, το θέατρο σ' αυτό το διήμερο αναπτέρωσε την ψυχική μας υγεία και ευτυχώς γυρίσαμε στη Ν Ιωνία, ευχόμενοι να περάσουμε ένα όμορφο καλοκαίρι, και ανανεώσαμε το ραντεβού μας για τον Σεπτέμβριο για καινούργιες αποδράσεις.

ΣΙΚΕΛΙΑ - MAGNA GRAECIA- ΕΝΑ ΣΠΑΝΙΟ ΟΔΟΙΠΟΡΙΚΟ ΤΟΥ ΦΟΝΙ

Από την Καίτη Ευκλείδου

Σε αυτό το ταξίδι ο Φυσιολατρικός μας, αποφάσισε να ταξιδεύσει και λίγο στην Αδριατική γιατί η 10ήμερη αυτή εκδρομή είχε και δύο διανυκτερεύσεις εν πλω. Διαλέξαμε την Ν. Ιταλία για να γνωρίσουμε τις αρχαιότερες ελληνικές αποικίες που ιδρύθηκαν από τους Ευβοείς το 720 π.χ. (Μεγάλη Ελλάδα) και τη Σικελία το νησί του ήλιου, της φύσης, της ιστορίας, του πολιτισμού και του εξαιρετικού κρασιού.

Κυριακή 23 Ιουλίου 45 άτομα με χαρούμενα και γελαστά πρόσωπα μαζευτήκαμε στο γνωστό μας σημείο άφιξης με αρκετά μπαγκάζια για το ονειρεμένο ταξίδι μας.

Η πρώτη μας επίσκεψη στη Ν. Ιταλία ήταν στη **MATERA** με τα φημισμένα **Σάσσι**, σπίτια σπηλιές μέσα στα βράχια που στέγαζαν τα παλιά χρόνια τους κατοίκους και σήμερα προστατεύεται από την UNESCO ως Μνημείο Παγκόσμιας Κληρονομιάς

Την επόμενη μέρα επισκεφθήκαμε το τοπικό Μουσείο με τους μοναδικούς **«Πολεμιστές του Ριάτσε»**. Δύο μοναδικά έργα αρχαίας ελληνικής τέχνης και χρονολογούνται τον 5ο αιώνα π.Χ. Αποδίδονται στη Σχολή του Πολύκλειτου ενώ μπορεί να είναι και έργο του Φειδία ή μαθητών του. Ανακαλύφθηκαν το καλοκαίρι του 1972 από ερασιτέχνη ψαρά.

Κάνουμε το διάπλου του Στενού της Μεσσήνας με τοπικό ΦέρρουΜπώτ και φτάνουμε στη γραφική κωμόπολη **ΚΕΦΑΛΟΥ** όπου επισκεπτόμαστε τον **Νορμανδικό Καθεδρικό Ναό** με τα μοναδικά καταπληκτικά ψηφιδωτά, Βυζαντινής τεχνοτροπίας.

Την 4η μέρα της εκδρομής μας ξεκινάμε πρωί για να ξεναγηθούμε με το πούλμαν στην πρωτεύουσα της Σικελία το Παλέρμο. Βλέπουμε τον Καθεδρικό Ναό με τους τάφους των βασιλέων, τις κεντρικές πλατείες, το θέατρο Μάσσιμο και τέλος φτάνουμε στο ΜΟΝΡΕΑΛΕ με τα μοναδικά ψηφιδωτά. Μετά από τις πολλές - πολλές εντυπώσεις μας ξεκινάμε για τον **ΑΚΡΑΓΑΝΤΑ**. Μας γίνεται ξενάγηση στο χώρο της Κοιλιάδας των Αρχαίων Ναών (της Ήρας, της Ομοιοίας, του Ηρακλή και του Ολυμπίου Διός) από την τοπική ξεναγό την Αλεξάνδρα, καταπληκτική.

Από εκεί συνεχίζουμε για **Συρακούσες** και ξενάγηση στον Αρχαιολογικό χώρο με το Αρχαίο θέατρο, το σημαντικότερο



δείγμα αρχαίου θεάτρου σε όλο τον κόσμο, τα Λατομεία, τη Στοά του Διονύσου. Ολοκληρώσαμε την επίσκεψή μας στην **Ορτύγια** για να δούμε τον Ναό του Απόλλωνα, τον τοπικό καθεδρικό ναό, την Κεντρική πλατεία, την πηγή της Αρεθούσας κλπ. Κάπως κουρασμένοι αλλά ενθουσιασμένοι από όσα είδαμε φτάνουμε στη **KATANIA**, στο ξενοδοχείο μας.

Η 6η μέρα της εκδρομής μας ήταν αφιερωμένη στην ανάβαση της Αίτνας, το μεγαλύτερο ενεργό ηφαιστειο της Ευρώπης, δεσπόζει στην Ανατ. Σικελία και συνδυάζει το χιόνι με τη φωτιά, την πλούσια βλάστηση με τη μαύρη λάβα.

Το απόγευμα επισκεφθήκαμε την κοσμοπολίτικη ΤΑΟΡΜΙΝΑ πόλη μοναδικής ομορφιάς που δίκαια ονομάζεται το στολίδι της Μεσογείου.

Από την επόμενη μέρα αρχίζει η επιστροφή μας. Παίρνουμε το Φέρρυ Μπωτ και πάλι και μέσω του στενού της Μεσσήνης φτάνουμε στην ΑΠΟΥΛΙΑ, Νότ. Ιταλία. Κάνουμε τη γνωριμία μας με τον ΤΑΡΑΝΤΑ. Παραλιακή πόλη που αποτελεί σημαντικό εμπορικό λιμάνι με κύρια βάση του Ιταλικού Ναυτικού. Συνεχίζουμε για το ΛΕΤΣΕ, τακτοποίηση στο ξενοδοχείο μας. Η επόμενη μέρα ήταν αφιερωμένη στο Λέτσε κ Ελληνόφωνα χωριά. Ξεναγηθήκαμε στα αξιοθέατα του Λέτσε με την Μπαρόκ Αρχιτεκτονική που δίκαια αποκαλείται **Η Φλωρεντία του Νότου** και το απόγευμα ξεκινήσαμε για να επισκεφθούμε τα Ελληνόφωνα χωριά (Καλημέρα-Στερνατία και Κοριλλιάνο) που σκοπό τους έχουν την διατήρηση της γραικάνικης διαλέκτου. Η μειονότητα αυτή έχει αναγνωρισθεί και από το ιταλικό κράτος. Στη Στερνατία μας υποδέχτηκε ο κ.Γεώργιος Φιλλιέρης, ο οποίος σπούδασε στη Φιλοσοφική Σχολή του

Παν/μίου Ιωαννίνων, Ελληνική Φιλολογία, μιλά αππαιστωσ τα ελληνικά. Μας ξεναγήσε σε παλιό μύλο, όπου εκεί αλέθανε τα σάρια τους. Πήγαμε στο Πολιτιστικό τους κέντρο όπου εκεί έγινε, ας πούμε, μια μικρή εκδήλωση. Τελειώνοντας πήγαμε για δείπνο σε εστιατόριο της περιοχής με παραδοσιακή μουσική και πρόγραμμα. Δεν παραλείψαμε μετά από το πλούσιο φαγητό και το κρασί να ανεβούμε όλοι στην πίστα και να χορεύουμε μαζί με τη χορεύτρια τον παραδοσιακό τους χορό την ΤΑΡΑΝΤΕΛΛΑ.

Η τελευταία μέρα μας στην Απουλία ήταν και η έκπληξη, το ΑΛΜΠΕΡΟΜΠΕΛΛΟ. Περιλαμβάνεται στη λίστα των Μνημείων Παγκόσμιας Κληρονομιάς των Διεθνών Οργανισμών. Είναι διάσημο για τις κατοικίες του με τις κωνικές στέγες, και είναι γνωστές ως «Τρούλλοι».

Είχαμε και στο Μπάρι πολύ λίγο χρόνο για να δούμε την εκκλησία του Αγίου Νικολάου, Επιβίβαση στο πλοίο για απόπλου. Και την επομένη άφιξη στη Ν. Ιωνία. Όλοι φυσικά με ζωντανές εικόνες και γλυκειές αναμνήσεις από όλες αυτές τις 10 ημέρες.

Θα ευχαριστήσω από καρδιάς όλους όσους συμμετείχαν σε αυτή την εκδρομή, της οποίας ήμουν η αρχηγός, για την καλή συνεργασία που έδειξαν, τον κ. Λεωνίδα Λουκίσσα συνοδό και ξεναγό για το ζήλο του και την φιλική ατμόσφαιρα που μας ενέπνευσε για να τον νιώθουμε ένα με μας, τον κ. Ευάγγελος Δερμάνη για την άφογη υπαρχηγία του. Καθώς και τα μέλη του Δ.Σ. για τη βοήθειά τους, τον Πρόεδρο μας κ. Χρήστο Ιωάννου και την Έφορο εκδρομών κα Μαρία Βεργούλου.

Εκδρομές και εκδηλώσεις που πραγματοποιήσαμε

ΑΙΓΙΝΑ



ΟΡΕΙΝΗ ΝΑΥΠΑΚΤΙΑ



ΕΠΙΔΑΥΡΟΣ



ΟΡΕΙΝΗ ΝΑΥΠΑΚΤΙΑ



ΕΠΙΔΑΥΡΟΣ



ΤΖΟΥΜΕΡΚΑ



ΣΙΚΕΛΙΑ



ΣΙΚΕΛΙΑ



Ο Φ.Ο.Ν.Ι.
στον Όλυμπο
Σεπτέμβριος
2017



ΤΡΑΠΕΖΙΚΟΙ ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟΙ
ΣΤΟΥΣ ΟΠΟΙΟΥΣ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΚΑΤΑΘΕΤΕ ΤΙΣ
ΠΡΟΚΑΤΑΒΟΛΕΣ Ή ΤΙΣ ΕΞΟΦΛΗΣΕΙΣ ΤΩΝ ΕΚΔΡΟΜΩΝ
ΤΡΑΠΕΖΑ ΠΕΙΡΑΙΩΣ:
GR3901720350005035061788596



ακρέπη

ΟΠΤΙΚΑ • ΦΑΚΟΙ ΕΠΑΦΗΣ
ΑΚΟΥΣΤΙΚΑ ΒΑΡΗΚΟΪΑΣ

28ης Οκτωβρίου 36 Νέα Ιωνία
τ.: 210 27 77 815, φ.: 210 2777 825
e-m.: opticaakrepi@yahoo.gr
www.akrepi.gr

Etam travel

ΕΝΟΙΚΙΑΣΕΙΣ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΩΝ ΛΕΩΦΟΡΕΙΩΝ

ΕΙΣΙΤΗΡΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΥ-ΕΞΩΤΕΡΙΚΟΥ

ΠΑΚΕΤΑ ΕΚΔΡΟΜΩΝ