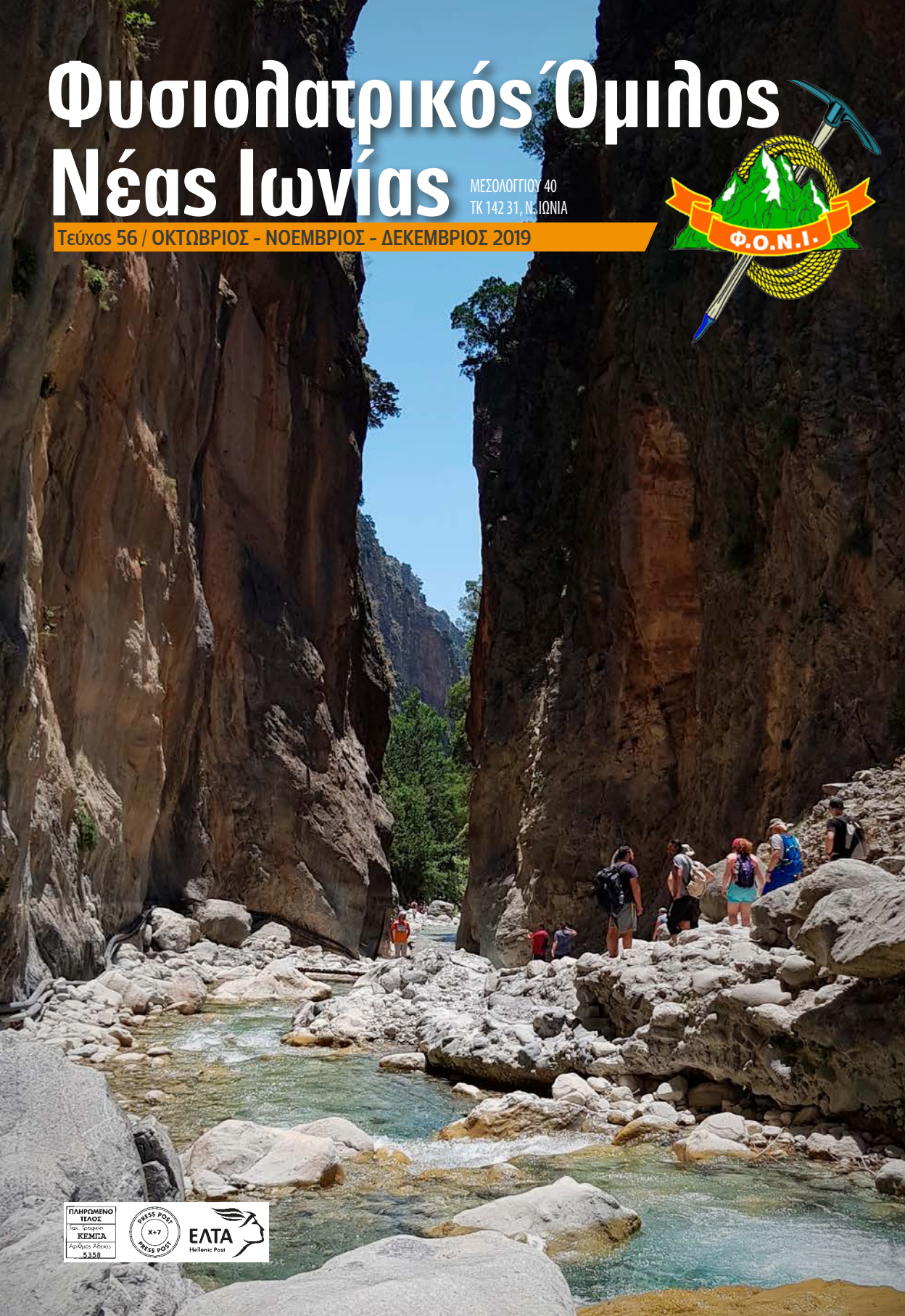


Φυσιοθεατρικός Όμιλος Νέας Ιωνίας

ΜΕΣΣΟΛΟΓΓΙΟΥ 40
ΤΚ 142 31, Ν. ΙΩΝΙΑ

Τεύχος 56 / ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ - ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ - ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2019



Αλεξίου Δέσποινα
Αμπατζής Γεώργιος
Ανδρουλάκη Βασιλική
Γεωργοπάνος Γεώργιος
Ζαβιτσάνος Ζώης
Κατσιάδα Αικατερίνη

Κουμελά Σοφία
Κωνσταντινίδης Ανδρέας
Μαδαμόπουλος Εμμανουήλ
Μαρκομανωλάκη Φωτεινή
Μπάρμπα Βασιλική
Ξενικουδάκη Βασιλική

Παπαδοπούλου Αναστασία
Ρέντας Αχιλλέας
Σταμαργάς Δημήτριος
Στεφόπουλος Πέτρος
Τσιούμας Γεώργιος
Χρυσανθοπούλου Ελένη

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΔΡΟΜΩΝ Δ' ΤΡΙΜΗΝΟΥ 2019

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ

6-8/9/2019	Σμόλικας	3ήμερη	Πεζοπορική	Βασιλείου Ιφιγένεια- Λαγόπουλος Επαμεινώνδας
22/9/2019	Υδρα-Πόρος-Αίγινα	Ημερήσια	Περιηγητική	Ευκλείδου Καίτη- Ευάγγελος Δερμάνης
29/9/2019	Μέθανα - Ηφαίστιο Μεθάνων	Ημερήσια	Πεζοπορική	Καρδερίνης Στυλιανός- Επαμεινώνδας Λαγόπουλος

ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ

13/10/2019	Μεγάλη Λούτσα-Ζερίκι-Κορυφή Καψαλά	Ημερήσια	Πεζοπορική	Ζηλακάκη Μαρία- Ε. Λαγόπουλος
23/10/2019	Θέατρο (Από Σμύρνη... Σαλονίκη)	Βραδυνή	Πολιτιστική	Ιωάννου Χρήστος- Αγγελική Παναγιώτου
25-28/10/2019	Δράμα-Παρανέστι-Δάση Φρακτού & Ελατιάς	4ήμερη	Πεζοπορική	Ζηλακάκη Μαρία- Επαμεινώνδας Λαγόπουλος
26-28/10/2019	Λάρισα-Ορεινός Όγκος Κισσάβου	3ήμερη	Περιηγητική	Αγγελική Παναγιώτου- Δερμάνης Ευάγγελος

ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ

3/11/2019	Συνεστίαση	Μεσημεριανή	Πολιτιστική	Ευκλείδου Καίτη
10/11/2019	Μονή Κλειστών-Σπήλαιο Πανός-Αη Γιώργης Κεραμίδι	Ημερήσια	Πεζοπορική	Ζουμπουλιάς Παναγιώτης- Επαμεινώνδας Λαγόπουλος
17/11/2019	Παναγία Πλατανιώτισσα	Ημερήσια	Περιηγητική	Καίτη Ευκλείδου- Αφροδίτη Ματζουράνη
20/11/2019	Αφιέρωμα στο Γ. Σεφέρη	Απογευματινή	Πολιτιστική	Δ.Σ.
23-24/11/2019	Ρεματιά Διακονιάρη -Μονοπάτι Σιδηροδρομικών	2ήμερη	Πεζοπορική	Γκότσης Θεόδωρος- Επαμεινώνδας Λαγόπουλος

ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ

1/12/2019	Αρβανίτσα-Κυριάκι	Ημερήσια	Περιηγητική	Γώργος Βασιλειάδης - Μαρία Βεργοπούλου
8/12/2019	Μονοπάτι Σπηλαιών-Κνημίδα-Τσερνόκι-Χάρβαλη	Ημερήσια	Πεζοπορική	Ζηλακάκη Μαρία- Επαμεινώνδας Λαγόπουλος
15/12/2019	Προβολή Χριστουγεννιάτικης ταινίας (παιδική)	Πρωινή	Πολιτιστική	Δ.Σ.



Φυσιολατρικός Όμιλος Νέας Ιωνίας

ΤΕΥΧΟΣ 56ο
ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ - ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ-
ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2019
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

Το Καλοκαίρι που Ζήσαμε για να υποδεχθούμε τον Χειμώνα

Φεύγει και αυτό το καλοκαίρι. Οι διακοπές μας τελειώνουν. Το τέλος των διακοπών μας αφήνει τις περισσότερες φορές με μια ιδιόμορφη μίξη χαράς και λύπης. Καλό χειμώνα", βιάζονται να πουν κάποιοι... Το καλοκαίρι όμως δεν έφυγε. Δεν φεύγει ποτέ.

Το κουβαλάμε το χειμώνα, όταν σταματημένοι στην κίνηση χαζεύουμε την βαριά ανάσα της βροχής να χτυπάει το τζάμι. Όταν ακούμε τις σταγόνες να πέφτουν μαρτυρικά από μια στέγη, από μια ταπεινή ταρατσα στο χώμα. Περιμένοντας καρτερικά να ξεπροβάλει μια ηλιαχτίδα. Όταν αναμένουμε κάτι να συμβεί κοιτάζοντας μακριά. Είναι αναπόφευκτο μετά το κλείσιμο μιας όμορφης απόδρασης, να αγωνιούμε για την προσαρμογή και να δυσανασχετούμε για την επιστροφή στην καθημερινότητα που για τους περισσότερους σημαίνει δουλειά και υποχρεώσεις.

Υπάρχουν, ωστόσο, τρόποι να αναχαιτίσουμε το κύμα της «μελαγχολίας» και να επιστρέψουμε ομαλά στην καθημερινότητά μας με το να προγραμματίσουμε μια ομαλή επάνοδο...

Η απότομη επαναφορά στην καθημερινότητα σίγουρα μας δυσκολεύει περισσότερο, αφού η αντίθεση μεταξύ της «ελαφρότητας» της χαλάρωσης και της «βαρύτητας» της καθημερινότητας φαίνεται ακόμα μεγαλύτερη. Είναι προτιμότερο να προβλέψουμε λίγο χρόνο ξεκούρασης/προσαρμογής πριν την καθημερινότητα και την επιστροφή στη δουλειά. Ας δώσουμε στον εαυτό σας λίγες μέρες να οργανωθεί πριν την οριστική επάνοδο στο πρόγραμμα της νέας χρονιάς.

Ο ευχάριστος χρόνος που περνά κανείς μακριά από τις υποχρεώσεις του δεν είναι απλά μια παρένθεση στη ζωή μας. Είναι σημαντικό να δούμε τις διακοπές μας σαν έναν ουσιαστικό και απαραίτητο κομμάτι της ζωής μας. Μας βοηθούν να δούμε πως λειτουργούμε όταν έχουμε λιγότερο άγχος και όταν δεν είμαστε διαρκώς απασχολημένοι. Είναι μια εμπειρία που αξίζει να μεταφέρουμε και στην καθημερινή μας ζωή.

Κοντά στον Φυσιολατρικό και στις ευκαιρίες που μας προσφέρει θα μπορέσουμε να αποκτήσουμε αυτές τις εμπειρίες και να προγραμματίσουμε μια ομαλή επάνοδο... . Είναι βέβαιο ότι ξεφυλλίζοντας αυτό το φυλλάδιο θα βρούμε αυτή την ευκαιρία που μας ταιριάζει

Δεν θα πω λοιπόν καλό χειμώνα, αλλά καλές εκδρομές και αποδράσεις

Στέφανος Λιβέρης

Πρόγραμμα εκδηλώσεων και εκδρομών

Ύδρα Πόρος Αίγινα

Εκδρομή 1801

Ημερήσια Κρουαζιέρα

Κυριακή 22 Σεπτεμβρίου 2019

Θάλασσα Κέφι και τρία Όμορφα Νησιά

Μεταφορά με πούλμαν στο λιμάνι όπου θα μας υποδεχτούν οι υπεύθυνοι του πλοίου. Στις 8.00 σαλπάρουμε και σε λίγα λεπτά ο καπετάνιος του πλοίου θα μας δώσει όλες τις απαραίτητες πληροφορίες που θα κάνουν την κρουαζιέρα μας πιο ευχάριστη, ενώ στο επάνω κατάστρωμα θα χορέψουμε με το πλήρωμα σε ελληνικούς και ξένους ρυθμούς της ορχήστρας.

Πρώτο λιμάνι η Ύδρα.

Ένα από τα πιο κοσμοπολίτικα ελληνικά νησιά με μοναδική αρχιτεκτονική και πεντακάθαρα νερά. Εκεί θα μείνουμε 1 ώρα και 50 λεπτά για βόλτα και καφέ ή κάποιοι μπορούν να επισκεφθούν το Εκκλησιαστικό Μουσείο που είναι στην παραλία ή το Μουσείο Λαζάρου Κουντουριώτη. Επιβίβαση στο πλοίο όπου κάποιοι θα περάσουν στο εστιατόριο για γεύμα με πλούσιο μπουφέ ενώ οι υπόλοιποι στο σαλόνι ή στο κατάστρωμα.

Δεύτερο λιμάνι ο καταπράσινος Πόρος.

Θα παραμείνουμε περίπου 50 λεπτά για βόλτα στα σοκάκια, καφέ στην παραλία ή ανάβαση στο ρολόι με την καταπληκτική θέα. Αφού επιβιβαστούμε



στο πλοίο, ο πλούσιος μπουφές περιμένει τους υπόλοιπους για γεύμα.

Τρίτο λιμάνι η Αίγινα.

Πλούσια ιστορία, όμορφο τοπίο με τα περίφημα φυσικόδεντρα. Εκεί θα έχουμε στη διάθεσή μας 2 ώρες. Να επισκεφθούμε τη βυζαντινή εκκλησία του Αγίου Νεκταρίου και το Ναό της Αφαιάς Αθηνάς (προαιρετικά) ή μια βόλτα στην πόλη. Μας μένει η επιστροφή, αλλά η μέρα δεν τελειώνει. Θα γλεντήσουμε με τα παραδοσιακά συγκροτήματα και την ορχήστρα ως την ώρα που θα φτάσουμε στο λιμάνι.

Αρχηγός: Καίτη Ευκλείδου

Κρατήσεις: Ευάγγελος Δερμάνης



Λάρισα Ορεινός Όγκος Κισσάβου

Εκδρομή 1805
3ήμερη Περιηγητική
26-28 Οκτωβρίου 2019

Ένα ξεχωριστό τριήμερο με παραμονή στη **Λάρισα** για να επισκεφθούμε τα πολιτιστικά της ενδιαφέροντα (Μουσεία) και να βρεθούμε στην «αγκαλιά του **Κισσάβου** (Όσσας).

Σάββατο 26/10/2019:

Αναχώρηση από Ν. Ιωνία, στάση στα Καμένα Βούρλα με τελικό προορισμό τη **Λάρισα**. Επίσκεψη με ξενάγηση στο νέο διαχρονικό αρχαιολογικό μουσείο της πόλης. Τακτοποίηση στο ξενοδοχείο.

Κυριακή 27/10/2019:

Πρωινό και αναχώρηση για το γύρο του **Κισσάβου**. Περνώντας από το χωριό **Ομολιό** και **Στόμιο** και πριν φθάσουμε στην **Καρύτσα** συνεχίζουμε την ορεινή μας διαδρομή μέσα στον πυκνό-δασωμένο Κίσαβο. Οξιές, καστανιές, καρυδιές, έλατα, δρυς και άλλα φυλλοβόλα συνθέτουν ένα μαγικό



σκηνικό. Κατηφορίζοντας προς το χωριό **Σπηλιά** θα γευματίσουμε. Επιστροφή στο ξενοδοχείο.

Δευτέρα 28/10/2019:

Μετά το πρωινό μας αναχωρούμε και πάλι για τις πλαγιές του Κισσάβου. Προορισμός μας το χωριό **Ανατολή**. Από εδώ προσφέρεται φανταστική θέα προς ολόκληρο το **Θεσσαλικό κάμπο**. Θα επισκεφθούμε το πολιτιστικό κέντρο με τη φωτογραφική έκθεση, που αφορά την παλιά καθημερινή ζωή των κατοίκων. Μια στάση στη Μονή του Τιμίου Προδρόμου του 1550, σήμερα ένα πολυεθνικό μοναστήρι προσευχής και συλλογικής δημιουργίας. Μετά την επίσκεψη αναχώρηση για Αθήνα, με ενδιάμεσες στάσεις για γεύμα και καφέ.

Αρχηγός: Αγγελική Παναγιώτου
Κρατήσεις: Ευάγγελος Δερμάνης



Παναγία Πλατανιώτισσα Ξυλόκαστρο

Εκδρομή 1807

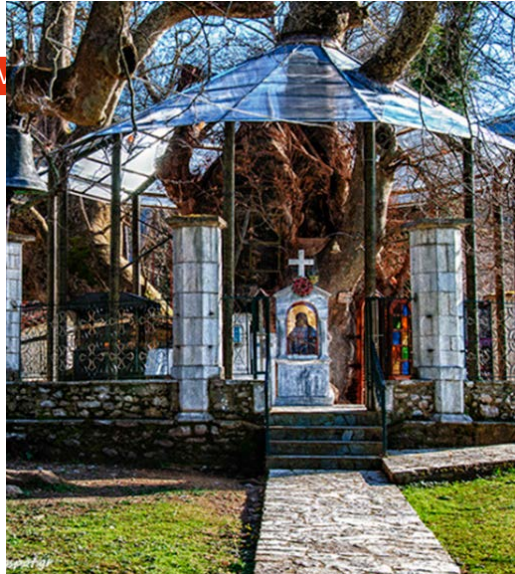
Ημερήσια Περιηγητική

Κυριακή 17 Νοεμβρίου 2019

Αναχωρούμε από Ν. Ιωνία και με την απαραίτητη ενδιάμεση στάση, φτάνουμε στην **Πλατανιώτισσα**. Η **Πλατανιώτισσα** είναι ορεινό χωριό της πρώην επαρχίας **Καλαβρύτων** του Νομού Αχαΐας.

Σε μια καταπράσινη τοποθεσία, με άφθονα και κρύα νερά, βρίσκεται το **εκκλησάκι της Παναγίας της Πλατανιώτισσας** που έχει σχηματιστεί μέσα στο κοίλωμα (κουφάλα) ενός τεράστιου πλατάνου, ο οποίος προήλθε από τρία πλατάνια που φύτρωσαν μαζί και με την πάροδο του χρόνου ενώθηκαν και δημιούργησαν το αξιοθαύμαστο αριστούργημα της φύσης.

Το ιστορικό αυτό πλατάνι έχει ύψος 25 μ. περίπου, περίμετρο στη βάση του 16 μ. και στο μέσο του



12,65 μ. και έχει χωρητικότητα 20 ατόμων. Υπάρχει ένα μικρό τέμπλο με δυο κίονες οι οποίοι σχηματίζουν την **Ωραία Πύλη**.

Ελεύθερος χρόνος για προσκύνημα, γνωριμία και φαγητό σε τοπική ταβέρνα.

Κατόπιν αναχωρούμε για απογευματινό καφεδάκι στο όμορφο **Ξυλόκαστρο**, πριν πάρουμε το δρόμο της επιστροφής για την Ν. Ιωνία μας, με άφιξη χωρίς το βραδάκι!

Αρχηγός: Καίτη Ευκλείδου

Κρατήσεις: Αφροδίτη Μαντζουράνη



Αρβανίτσα Κυριάκι

Εκδρομή 1809

Ημερήσια Περιηγητική

Κυριακή 1 Δεκεμβρίου 2019

Τα ταξίδια δεν τελειώνουν ποτέ. Τα περισσότερα μάλιστα ξεκινούν αφού φτάσεις στον προορισμό σου. Σε χώματα όπου η μυθολογία γέννησε ιστορίες και φιλοξένησε μούσες υπό την σκιά του Απόλλωνα. Σας περιμένουμε για μια μονοήμερη απόδραση από την τρέλα της πόλης.

Θα Βρεθούμε, στις δυτικές πλαγιές του όρους **Ελικώνα**, στο **Κυριάκι Βοιωτίας**. στα 780 μέτρα υψόμετρο, όπου η αφθονία του πρασίνου αγκαλιάζει τα σπίτια των ντόπιων αλλά και των Ελλήνων Αρβανιτών που εγκαταστάθηκαν εδώ τον 14ο αιώνα, Κι όμως κρύβει και το **Κυριάκι** τα... μυστικά του! Ένας άγνωστος αλπικός παράδεισος. Θα συνδυάσουμε την εξερεύνησή μας στην **Αρβανίτσα** ένα πανέμορφο και ήσυχο χώρο δασικής αναψυχής



κρυμμένος μέσα στα έλατα, για ένα καλό περίπατο, και τον Όσιο Λουκά την «Αγία Σοφία της Ρούμελης», ιδανικός χώρος για προσευχή, περισυλλογή αλλά και χαλάρωση.

Αρχηγός: Γεώργιος Βασιλειάδης
Κρατήσεις: Μαρία Βεργοπούλου



Σμόλικας Κορυφή (2637μ), Δρακόλιμνη, καταράκτες Μπάητα Ντι Στρίγκα

Εκδρομή 1800

3ήμερη πεζοπορική/ορειβατική

6-8 Σεπτεμβρίου 2019

Μετά τις καλοκαιρινές μας διακοπές, ο σύλλογός θα πραγματοποιήσει ανάβαση στο **Σμόλικα**, το δεύτερο υψηλότερο βουνό της χώρας μας μετά τον Όλυμπο, με υψόμετρο 2.637 μέτρα. Καταλαμβάνει το βόρειο τμήμα του νομού Ιωαννίνων και το δυτικό του νομού Γρεβενών. Περικλείεται από τον Γράμμο στα βόρεια, την Τύμφη στα νότια και την Πίνδο στα νότια και ανατολικά. Ουσιαστικά είναι τμήμα της ευρύτερης οροσειράς της Πίνδου που καταλαμβάνει ολόκληρη την δυτική Ελλάδα. (πηγή wikipedia.org)

Την πρώτη μέρα 6 Σεπτεμβρίου 2019, οδικώς και με ενδιάμεσες στάσεις θα φτάσουμε στο χωριό **Παλαιοσέλλι**. Από εκεί θα περπατήσουμε προς το **Ορειβατικό Καταφύγιο Σμόλικα** στην θέση "Λα Νάνε" επί του εθνικού ορειβατικού μονοπατιού Ο3. Το καταφύγιο βρίσκεται σε υψόμετρο 1750μ και η διαδρομή έως εκεί γίνεται σε δασικό περιβάλλον κωνοφόρων (πεύκα, ρόμπολα και κέδροι) άλλοτε πάνω στο μονοπάτι και άλλοτε σε χωματόδρομο. Σε ένα τέτοιο σημείο, μέσα στο δάσος βρίσκεται και το καταφύγιο. Θα ακολουθήσει φαγητό και ξεκούραση.

Το Σάββατο 7 Σεπτεμβρίου 2019, αφού πάρουμε το πρωινό μας θα ξεκινήσουμε για την κορυφή του **Σμόλικα**. Η διαδρομή θα ακολουθήσει το κλασικό μονοπάτι. Θα περπατήσουμε αρχικά σε δασικό και όσο θα ανηφορίζουμε θα μπαίνουμε σε αλπική ζώνη. Μετά από περίπου 3 ώρες θα φτάσουμε στην **Δρακόλιμνη** και σε υψόμετρο 2150μ. Εκεί θα απολαύσουμε την λίμνη, θα ξεκουραστούμε και θα συνεχίσουμε, και μετά από



περίπου 1,30 - 2,00 ώρες θα φτάσουμε την κορυφή του **Σμόλικα στα 2637μ.** Θα απολαύσουμε την όμορφη θέα προς τα γύρω βουνά και θα πάρουμε τον δρόμο της επιστροφής προς το καταφύγιο από την ίδια διαδρομή. Στο καταφύγιο θα ακολουθήσει φαγητό και οινοποσία.

Την **Κυριακή 8 Σεπτεμβρίου 2019**, θα αφήσουμε το καταφύγιο και ακολουθώντας την ίδια διαδρομή της Παρασκευής θα κατηφορίσουμε προς το χωριό **Παλαιosέλλι**. Στην συνέχεια οδικώς και μετά από περίπου 28 χλμ, θα φτάσουμε στο **Ηλιοχώρι** από όπου θα περπατήσουμε περίπου 1,2χλμ σε αρκετά διατηρημένο και προσεγμένο μονοπάτι και θα καταλήξουμε στους καταρράκτες **Μπάλα Ντι Στρίγκα**. Σε ένα παρθένο φυσικό περιβάλλον, 3 καταρράκτες σχηματίζουν 2 μεγάλες βάθρες. Εδώ θα απολαύσουμε το τοπίο, τους ήχους και οι τολμηροί θα μπορέσουν να βουτήξουν στα γάργαρα νερά. Γεμάτοι με τις όμορφες εικόνες της Ηπείρου θα επιστρέψουμε στο Ηλιοχώρι όπου και θα ξεκινήσει οδικώς η αντίστροφη μέτρηση για

το κλεινόν άστρ με ενδιάμεσες στάσεις.

Πληροφορίες διαδρομών:

Παλαιosέλλι προς Καταφύγιο:

2 ώρες, μέτριας δυσκολίας, 4χλμ., 600μ ανάβαση/κατάβαση.

Καταφύγιο προς Δρακόλιμνη:

3 ώρες, μέτριο προς δύσκολο, 4χλμ. 450μ ανάβαση/κατάβαση

Δρακόλιμνη προς Κορυφή Σμόλικα:

2 ώρες, δύσκολο, 2χλμ, 500μ ανάβαση/κατάβαση

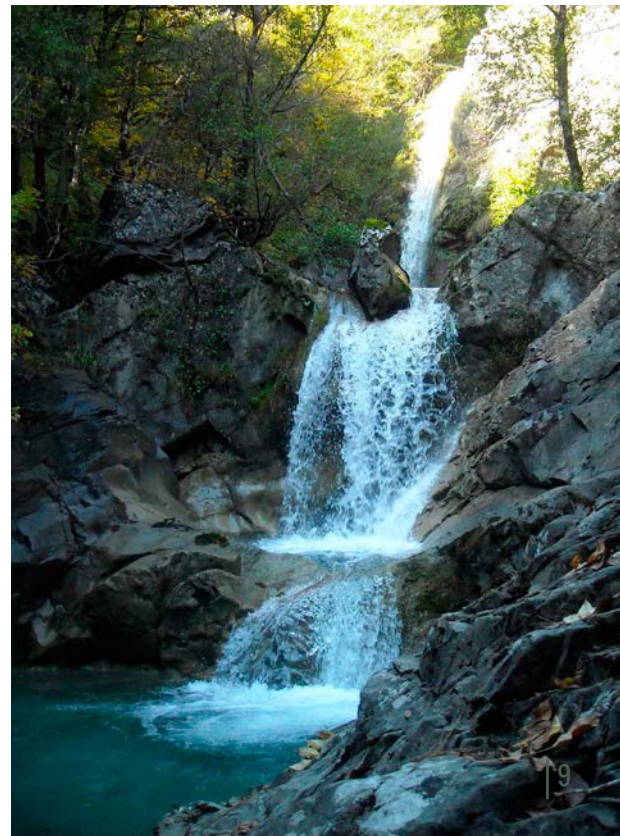
Ηλιοχώρι προς Καταρράκτες:

40 λεπτά, εύκολο, 1,2χλμ, 200μ κατάβαση/ανάβαση

Τα σακίδια θα μεταφερθούν με μέσο από το Παλαιosέλλι στο Καταφύγιο και το ίδιο αντίθετο.

Αρχηγός: Ιφιγένεια Βασιλείου

Κρατήσεις: Επαμεινώνδας Λαγόπουλος



Μέθανα Ηφαιστειο Μεθάνων

Εκδρομή 1802

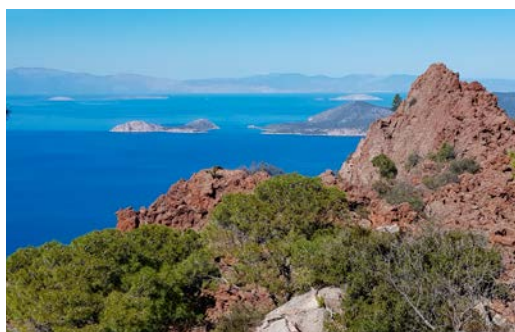
Ημερήσια πεζοπορική

Κυριακή 29 Σεπτεμβρίου 2019

Αναχώρηση στις 07:00 για **Μέθανα** με ενδιάμεση στάση στα λουτρά της **Ωραίας Ελένης** για καφεδάκι. Στη συνέχεια ξεκινάμε το περπάτημα για την κορυφή του ηφαιστείου των Μεθάνων.

Το ηφαιστειο είναι ένα βουνό που προέκυψε από έκρηξη τον 3ο αιώνα πχ. Στην κορυφή διακρίνεται το ρήγμα από όπου χύθηκε η λάβα. Από το ηφαιστειο κατηφορίζουμε σε μια απότομη κοιλάδα με πυκνή βλάστηση κυρίως κουμαριάς που σε πολλά σημεία σκεπάζει το μονοπάτι. Από όλη την κατάβαση έχουμε ανοιχτή θέα του Αγκιστριού και του Σαρωνικού. Φτάνουμε χαμηλά στη ρεματιά και στη συνέχεια κινούμαστε παράλληλα με τη θάλασσα μέσα από χωράφια με ελιές που έχουν πλέον δασώσει πάντα με τον Σαρωνικό στα πόδια μας. Για αρκετή ώρα συνεχίζουμε μέχρι τη πηγή **Κρο**, τη μοναδική πηγή στα Μέθανα. (Δεν έχει νερό τώρα). Λίγο παρακάτω είναι η διασταύρωση για κάτω **Μούσκα** ή **Άγιο Νικόλαο** (από άσφαλτο).

Για κάτω **Μούσκα** περνάμε το απότομο πέρασμα του μεγάλου ρέματος και στη συνέχεια μπαίνουμε



σε παλιές φαρδιές πεζούλες στην απότομη πλαγιά της **Μάλιας Σκούρτη**. Διασταυρωνόμαστε με το αρχαίο Καλντερίμι της Μούσκας προς τον Άγιο Νικόλαο και μετά από λίγο φτάνουμε στην εκκλησία του Χωριού.

Συνεχίζουμε μέσα στη ρεματιά **Προ** ένα απότομο μονοπάτι μέσα από πυκνό δάσος και μετά από 20 λεπτά φτάνουμε στον **Άγιο Νικόλαο** δίπλα στη θάλασσα.

Φαγητό, μπάνιο και επιστροφή στην Αθήνα. ΩΠ: 4.

Αρχηγός: Στέλιος Καρδερίνης

Κρατήσεις: Επαμεινώνδας Λαγόπουλος



Ζερίκι-Μεγάλη Λούτσα Κορυφή Καφαλά

Εκδρομή 1803

Ημερήσια πεζοπορική

Κυριακή 13 Οκτωβρίου 2019

Ζερίκι στο Βουνό των Μουσών.

Οι πλαγιές του Ελικώνα είναι σκεπασμένες με δάση από δρυς και έλατα, και έχει πολλά και πανέμορφα λιβάδια και πολλές κορυφές. Εκεί πίστευαν οι αρχαίοι ότι είχαν την κατοικία τους οι Μούσες και γι' αυτό τις ονόμασαν Ελικωνιάδες. Εμείς θα αναχωρήσουμε από Ν Ιωνία στις 7 π.μ με κατεύθυνση την **Βοιωτία** με ενδιάμεση στάση και φτάνοντας στο χωριό **Ζερίκι** θα χωριστούμε σε δύο ομάδες:

Α ΟΜΑΔΑ -Δύσκολη πορεία:

10.00 π.μ -16.00 μ.μ

Εκκίνηση από **Ζερίκι** (850μ), νότια και ανηφορικά σε τμήμα του μονοπατιού E22 προς Αρβανίτσα, προς τη θέση μπαλκόνι στα 1250μ. Στη συνέχεια ανατολικά, προς **Κορυφή Καφαλά** στη **Μεγάλη Λούτσα** στα 1547μ. περίπου 3 ώρες από την εκκίνηση και 5,2 χμ. Κατάβαση με βόρεια κατεύθυνση προς την θέση **Πάνω Ρόνιες** στα 1120 μ και συνέχεια δυτικά από το μονοπάτι E22 προς Ζερίκι. 16.00- 18.00 Φαγητό στο Ζερίκι.

Κυκλική διαδρομή με ώρες πορείας: 5-6 , **Ανάβαση** +800μ, **κατάβαση** -760μ, **Βαθμός δυσκολίας**: 2 **μήκος διαδρομής**:10.7 χμ - για έμπειρους πεζοπόρους και για ορειβάτες

Β ΟΜΑΔΑ -Εύκολη πορεία:

10.30 π.μ -14.00 μ.μ

Το πούλμαν, αφού αφήσει την 1η ομάδα θα συνεχίσει προς **Άνω Ανάληψη** (Άνω Σούρπη) και λίγο πριν από το χωριό στη θέση **Μπομπόκο** στα 750 μ ξεκινάει η πορεία νότια, μέσα σε ελατόδασος μέχρι να συναντήσει το E22 λίγο μετά τη θέση **Πάνω Ρόνιες** στα 3χμ περίπου. Ακολουθούμε το E22 που περνά από το οροπέδιο Πάνω Ρόνιες ανατολικά προς Ζερίκι (850μ.) Συνολικός χρόνος με στάσεις 3.30' ώρες

14.00-18.00. Φαγητό , καφές στο Ζερίκι

Διάσχιση με ώρες πορείας: 2.30' -3 , **Ανάβαση** +350μ, **κατάβαση** -250μ , **Βαθμός δυσκολίας**: 1-εύκολη, **μήκος διαδρομής**: 6 χμ. Προτείνεται για αρχάριους σε καλή φυσική κατάσταση.

Αρχηγός: Μαρία Ζηλακάκη

Κρατήσεις: Επαμεινώνδας Λαγόπουλος



Δράμα Παρανέστι

Τετραήμερο στα παρθένα δάση Φρακτού και Ελατιάς

Εκδρομή 1804

4ημερη πεζοπορική

25 - 28 Οκτωβρίου 2019

Συνεχίζοντας το οδοιπορικό μας στη Βόρεια Ελλάδα, μετά την Ξάνθη και τον Νέστο, φέτος θα γνωρίσουμε την βόρεια περιοχή της **Δράμας**, κοντά στα ελληνοβουλγαρικά σύνορα και θα περπατήσουμε στα δύο μοναδικά και θαυμαστά παρθένα δάση της.

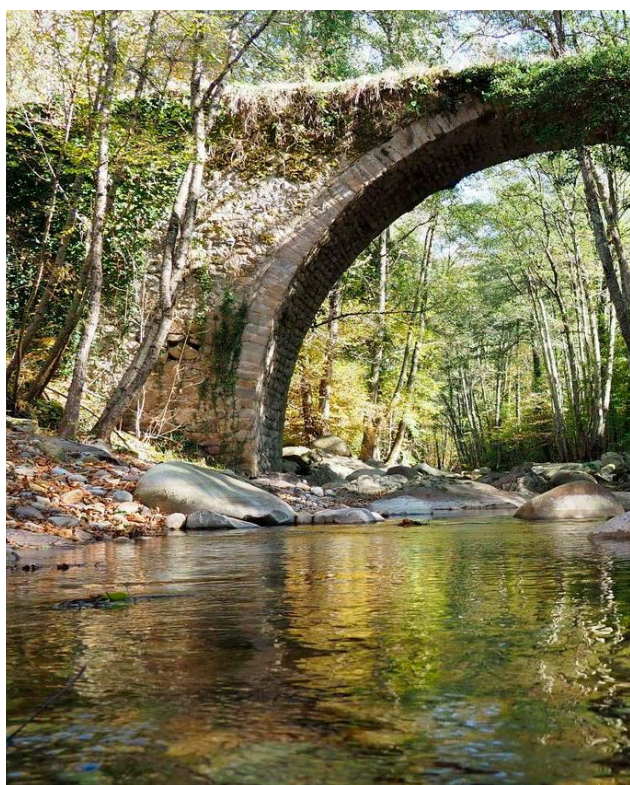
Παρασκευή 25 Οκτωβρίου στις 4μ.μ

Αναχώρηση από Ν. Ιωνία το απόγευμα, στις 4 μ.μ, για το **Παρανέστι Δράμας** με ενδιάμεσες στάσεις. Άφιξη αργά, κοντά στα μεσάνυχτα και τακτοποίηση στο ξενοδοχείο μας.

Σάββατο 26 Οκτωβρίου 2019

Το πρωί και αφού πάρουμε το πρωινό μας στο ξενοδοχείο, θα μεταφερθούμε προς το **Παρθένο Δάσος του Φρακτού** (παλιά ονομασία **Ζαγκραντένια**)

Το Παρθένο Δάσος Φρακτού αποτελεί ένα μέρος του Δάσους του Φρακτού και βρίσκεται στα βορειοανατολικά του νομού Δράμας, πάνω ακριβώς στα σύνορα με τη Βουλγαρία και αποτελεί μέρος μιας ορεινής περιοχής με ψηλότερη κορυφή τη **Δελήμποςκα** στα 1.953 μέτρα. Η περιοχή είναι γεμάτη από ρέματα με σημαντικότερα το **Αχλαδόρεμα**, το ρέμα της Λυκόλακκας, το ρέμα της Βαγγελίνας και το Στενόρεμα. Στο Φρακτό βρίσκεται και η Χαράδρα του Αγριόγιδου όπου και οι όμορφοι καταρράκτες του Αχλαδορέματος. Δάσος με δέντρα που απαντώνται στη Βόρεια και Κεντρική Ευρώπη, με μαυρόπευκα, έλατα, οξιές, πενταβέλονες πεύκες,



ερυθρελάτες και σημύδες. Η πλούσια πανίδα περιλαμβάνει πολλά και θαυμαστά είδη, σπάνια είδη αρπακτικών, χρυσαετοί, σταυραετοί κ.α, αρκούδες και αγριόγινδα κύρια, αλλά και λύκοι, αγριόχοιροι, κόκκινα ελάφια, ζαρκαδία

Για να μεταβούμε στο Εργοτάξιο του Φρακτού από το Παρανέστι ακολουθούμε την ασφάλτο για 35 χιλ. που οδηγεί στα **Θερμιά** με το πούλμαν. Συνεχίζουμε με άλλο μέσο (φορτηγό ή άλλο) για αρκετά χιλιόμετρα σε χωματόδρομο. Η διαδρομή μας ξεκινάει από το **μονοπάτι της Σημύδας** συνεχίζει από τις **Σάρες** και μετά στο δρόμο προς τους **καταρράκτες του Αχλαδορέματος**. Ακολουθούμε το μονοπάτι μέσα στο πυκνό δάσος και προσεγγίζουμε εύκολα τον πρώτο καταρράκτη. Συνεχίζουμε για να συναντήσουμε τον δεύτερο καταρράκτη ενώ για τον τρίτο και πιο εντυπωσιακό χρειάζεται λίγη μεγαλύτερη προσπάθεια. Αφού απολαύσουμε την θέα των καταρρακτών πηγαίνουμε στη θέση Πανόραμα.

Επιστροφή στο Παρανέστι αργά το απόγευμα

Μήκος διαδρομής:

11χμ. έως 15χμ. **Ώρες πορείας:** 5 -6

Ανάβαση: 600 -700 μ.



Κυριακή 27 Οκτωβρίου 2019

στο **Παρθένο Δάσος της Ελατίας**.

Η περιοχή βρίσκεται στο κεντρικό και βόρειο τμήμα του νομού Δράμας και εκτείνεται κατά μήκος της ελληνοβουλγαρικής μεθορίου. Με ποσοστό κάλυψης 37% επί της συνολικής επιφάνειας του νομού, το δάσος της Ελατίας αποτελεί το μεγαλύτερο δασικό σύμπλεγμα της χώρας, με έκταση 700.000 στρέμματα.

Η Ελατία, ή αλλιώς **Καράντερε**, είναι βουνό με μέγιστο υψόμετρο τα 1.826 μέτρα, την κορυφή **Τσάκαλος**. Βασικό χαρακτηριστικό του δάσους η Ερυθρελάτη, είναι το σπάνιο κοκκινόκορμο έλατο που ευδοκίμει μόνο στη συγκεκριμένη τοποθεσία. Αξίζει να αναφέρουμε πως το συγκεκριμένο είδος το συναντά κανείς μόνο στη βόρεια Ευρώπη και τις Σκανδιναβικές χώρες, καθιστώντας την ύπαρξή του στην Ελλάδα, μοναδική. Σε πιο χαμηλές περιοχές θα συναντήσει κανείς τη χνοώδη και πλατύφυλλο δρυ, ενώ ψηλότερα βρίσκεται η ζώνη της οξιάς, του μαύρου πεύκου και της ομώνυμης με το δάσος, ελάτης. Με μοναδικά κωνοφόρα, ηλικίας 300 ετών και ύψους έως και 60 μέτρα δίκαια ανακηρύχθηκε, το δάσος της Ελατίας, Διατηρητέο Μνημείο και Ευρωπαϊκός Δρυμός το 1980.

Στην Ελατία βρίσκεται το **Δασικό Χωριό Ελατίας**. Ανατολικά του Δασικού Χωριού βρίσκεται η κοιλάδα του **Στραβορέματος**, η οποία αποτελεί ιδανικό χώρο υπαίθριας αναψυχής.

Πολύ νωρίς το πρωί και αφού πάρουμε το πρωινό μας στο ξενοδοχείο, θα μεταφερθούμε με το πούλμαν προς το **Δασικό χωριό της Ελατίας** που απέχει από το Παρανέστι 66 χμ και 2 ώρες, σε μία όμορφη διαδρομή που συναντάμε τον **Νέστο**, πάμε για λίγο παράλληλα με αυτόν, συναντάμε **το φράγμα του Θησαυρού**. Από το Δασικό χωριό, με άλλο μέσο σε χωματόδρομο, θα κατευθυνθούμε προς το σημείο που συναντάμε μονοπάτι προς το Στραβόρεμα όπου και θα γίνει μία διαδρομή παραποτάμια στο μεγαλύτερο μέρος. Επιστροφή από άλλη διαδρομή. Επιστροφή στο Παρανέστι αργά το απόγευμα

Μήκος διαδρομής: έως 18 χμ. **Ώρες πορείας** 5 -6

Μικρή υψομετρική διαφορά: 200 μ.

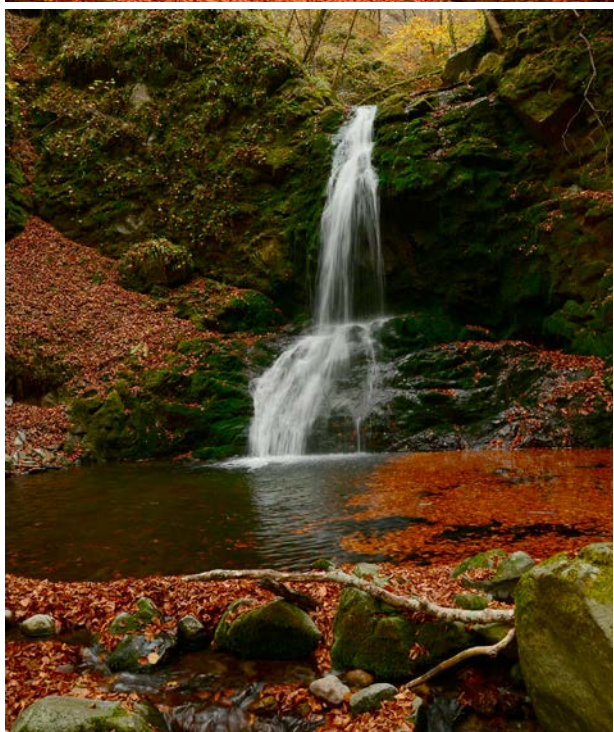
Δευτέρα 28 Οκτωβρίου 2019

Αποχαιρετισμός στο Παρανέστι και αρχίζει το ταξίδι της επιστροφής. Πρώτη στάση σε μισή περίπου ώρα ,στην πόλη της **Δράμας** για μία μικρή γνωριμία, με επίκεντρο τις **Πηγές της Αγ. Βαρβάρας** και άλλα σημεία , όπως το βυζαντινό τείχος και ότι άλλο προλάβουμε στο σύντομο χρόνο που θα μείνουμε στην πόλη. Εάν ο χρόνος το επιτρέψει μετά θα πάμε 23 χμ βορειδυτικά της Δράμας , όπου βρίσκεται το χωριό **Αγγίτης** και το περίφημο **σπήλαιο με σταλακτίτες και σταλαγμίτες** και τις πηγές του **Αγγίτη ποταμού** που είναι παραπόταμος του Στρυμώνα . Το σπήλαιο είναι προσβάσιμο για το κοινό σε μήκος 500 μ και αξίζει τον κόπο και το χρόνο μας να το επισκεφτούμε. Στάση για μεσημεριανό φαγητό κάπου στην παραλία της Πιερίας και επιστροφή στην Αθήνα το βράδυ

Σημείωση: Ανάλογα με τις καιρικές και γενικές συνθήκες και τις αντοχές της ομάδας, μπορεί να τροποποιηθεί η σειρά του προγράμματος και να πραγματοποιηθεί το σύνολο ή μέρος των διαδρομών που έχουμε προγραμματίσει. Εμείς θα προσπαθήσουμε να τα κάνουμε όλα και να τα χαρούμε όλα!

Αρχηγός: Μαρία Ζηλακάκη

Κρατήσεις: Επαμεινώνδας Λαγόπουλος



Μονή Κλειστών Σπήλαιο Πανός Αγ. Γεώργιος Αμυδαλέζα

Εκδρομή 1806

Ημερήσια Πεζοπορική

Κυριακή 10 Νοεμβρίου 2019

Μία διαδρομή στη νοτιοδυτική πλευρά της **Πάρνηθας**, ιδιαίτερα όμορφη, που θα μας ανταμείψει πλουσιοπάροχα με την ομορφιά και την ποικιλία της, για τις δυσκολίες της τόσο στην κατάβαση στο σπήλαιο του **Πανός**, όσο και στην ανάβαση.

Θα χωριστούμε σε δύο ομάδες, μία πεζοπορική με εύκολη διαδρομή (ομάδα Α) και μία ορειβατική με δύσκολα σημεία (ομάδα Β)

Η εκκίνηση της πεζοπορίας και για τις δύο ομάδες θα γίνει μετά την **Μονή Κλειστών** σε σημείο του δρόμου προς Δερβενοχώρια. Ανάβαση από αρχαίο μονοπάτι, σε σημείο του οποίου θα δούμε και το **Φρούριο της Φυλής**, μέχρι το διάσελο για την ορθοπλαγιά της Πάρνηθας, το **Άρμα**. Μετά κατάβαση μέσα σε όμορφο δάσος και μικρά λιβάδια προς το **ρέμα της Γκούρας**.

Η ομάδα Α δεν θα φτάσει στο ρέμα πριν από το σπήλαιο. Σε σημείο προγενέστερο θα επιστρέψει από το ίδιο μονοπάτι και με το πούλμαν θα πάει στην **Αμυδαλέζα**, σε ταβέρνα της περιοχής, όπου θα συναντηθεί με την ομάδα Β για φαγητό

Η ομάδα Β θα συνεχίσει διαδοχικά με ανάβαση και κατάβαση, με μεγάλη κλίση προς το τέλος και για μισή ώρα περίπου, με σταθερά συρματοσχοίνα κατά τόπους και χρήση και των χεριών (σκραμπλ) και πέρασμα του ρέματος που πιθανόν να έχει πολύ νερό, στο **Σπήλαιο του Πανός**. Το τμήμα αυτό της κατάβασης είναι δύσκολο και απαιτεί εμπειρία, προσοχή, συγκέντρωση και είναι απαγορευτικό για άτομα με υψοφοβία. Εδώ θα γίνει μία στάση για να θαυμάσουμε το σπήλαιο. Ανάβαση από τον σχεδόν κατακόρυφο βράχο με σταθερό συρματοσχοίνο και λαξευτά πατήματα και συνέχεια ανηφο-



ρικά προς **Αγ. Γεώργιο Κεραμιδίου** όπου θα γίνει στάση και μετά κατηφορικά προς **Αμυδαλέζα**. Θα ακολουθήσει φαγητό σε ταβέρνα της περιοχής και επιστροφή στην Ν. Ιωνία.

Ομάδα Α εύκολη διαδρομή:

Συνολικό μήκος πορείας: 6 χμ.

Υψομετρική διαφορά: + 450, -450

Εκτιμώμενος χρόνος πορείας: 3 με 4 ώρες

Ομάδα Β δύσκολη διαδρομή:

Συνολικό μήκος πορείας: 11 χμ.

Υψομετρική διαφορά: + 700, -850

Εκτιμώμενος χρόνος πορείας: 5 με 6 ώρες

Αρχηγός: Ζηλακάκη Μαρία

Κρατήσεις: Επαμεινώνδας Λαγόπουλος

Ρεματιά Διακονιάρη Μονοπάτι Σιδηροδρομικών

Εκδρομή 1808
Διήμερη πεζοπορική
23-24 Νοεμβρίου 2019

Σάββατο 23 Νοεμβρίου.

Αναχώρηση για **Παύλιανη** τακτοποίηση στο ξενοδοχείο. Το απόγευμα βόλτες και πεζοπορία στην γύρω περιοχή.

Κυριακή 24 Νοεμβρίου.

Ξεκινάμε πρωί για να συνδυάσουμε δύο ξεχωριστές πεζοπορίες σε μία. Το ξεκίνημα μας θα είναι το ρέμα του **Διακονιάρη** περνώντας μέσα από καταπληκτικά σημεία με τρεχούμενα νερά και γεφυράκια, με πολύ όμορφες και έξυπνες παρεμβάσεις από ντόπιους καλλιτέχνες. Συνεχίζουμε δίπλα στο ρέμα μέχρι τον μύλο της **Οίτης**, και φτάνουμε στα οροπέδια του **Κούβελου**.

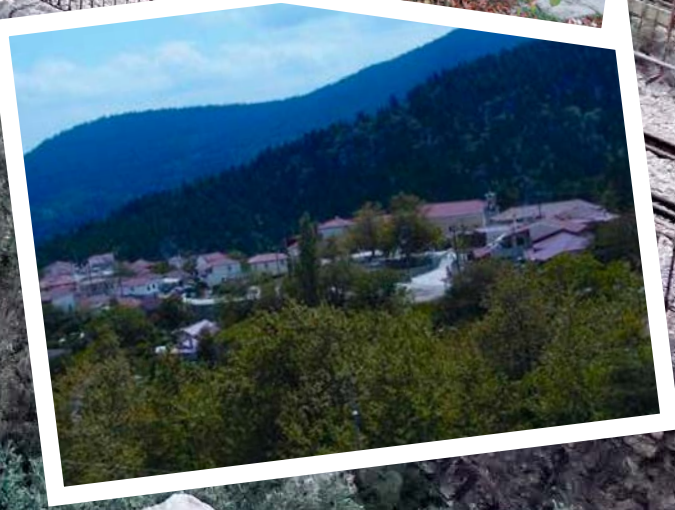
Έχοντας στη συνέχεια πορεία κατηφορική θα πιάσουμε την σιδηροδρομική γραμμή για τον σταθμό του **Ασωπού** απ' όπου και ξεκινάει το μονοπάτι των σιδηροδρομικών σκαμμένο μέσα στα βράχια με τούνελ και καταπληκτικές παλιές γέφυρες πάνω από το φαράγγι του Ασωπού. Με κατάληξη κοντά στην παλιά γέφυρα του Ασωπού στο χωριό Ηράκλεια.

ΩΠ: 7 / **ΥΔ:** +100 -900 / **ΒΔ:** 2 Μέτριο

Αρχηγός : Θεόδωρος Γκότσης

Κρατήσεις : Επαμεινώνδας Λαγόπουλος





Μονοπάτι Σπηλαιών Κνημίδα

Εκδρομή 1810

Ημερήσια Πεζοπορική

Κυριακή 8 Δεκεμβρίου 2019



Το πρωινό ραντεβού μας στη Νέα Ιωνία σηματοδοτεί την έναρξη της σημερινής μας εκδρομής. Ο προορισμός μας είναι η περιοχή των **Καμένων Βούρλων** και συγκεκριμένα, πεζοπορία στις πλαγιές του όρους **Κνημίδα (938μ)**, το οποίο αποτελεί την ανατολική απόληξη του **Καλλίδρομου**. Στην περιοχή ζούσαν οι Επικνημίδιοι Λοκροί και κνημίδα είναι το μέρος της πανοπλίας που προστατεύει την κνήμη.

Θα ξεκινήσουμε την πεζοπορία μας από τα **Καμένα Βούρλα** από διαμορφωμένο μονοπάτι με μεγάλη κλίση, σε χείλος φαραγγιού και πευκοδάσος, έως το πρώτο σπήλαιο. Έπειτα θα περάσουμε από άλλα δύο σπήλαια - ανοιχτούς θόλους - με έντονο διάκοσμο από σταλακτίτες και σταλαγμίτες. Το μονοπάτι φτάνει σε κόψη φαραγγιού και αφού διασχίσουμε πυκνό δάσος αργιών, φτάνουμε στη **σπηλιά Χάρβαλη**, (το μεγαλύτερο και πιο εντυπωσιακό σπήλαιο της Βόρειας Κνημίδας). Συνέχεια της ανάβασης από εμφανές μονοπάτι έως τη **βρύση Γιαννάκη**.

Εδώ το εντυπωσιακό στοιχείο είναι η περιμετρική θέαση προς τη βόρεια Εύβοια και τον Ευβοϊκό κόλπο, τον Παγασητικό, τα Καμένα Βούρλα, τον Άγιο

Κωνσταντίνο, τα στενά των Θερμοπυλών, το δέλτα του Σπερχειού, το σύνολο του Μαλιακού κόλπου και μεγάλο μέρος του λαμιακού κάμπου.

Από εδώ (καιρού και χρόνου επιτρέποντος) υπάρχει η δυνατότητα της ανάβασης από ασαφές μονοπάτι μέσα από δρυόδασος, στη κορυφή **Τσερνόκι 925μ**. Αφού θαυμάσουμε τη καταπληκτική θέα της κορυφής, κατάβαση στον **ορεινό οικισμό της Καρυάς**. **Εναλλακτικά από τη βρύση Γιαννάκη**, εύκολα, από αγροτικό δρόμο καταλήγουμε στο χωριό Καρυά (800μ).

Ο κύριος πληθυσμός των Καμένων Βούρλων προέρχονται από το χωριό Καρυά, της οποίας οι κάτοικοι μετακινήθηκαν στην περιοχή των Καμένων Βούρλων όταν άρχισε η τουριστική ανάπτυξη της περιοχής. Μέχρι τότε τα Καμένα Βούρλα ήταν ελώδεις περιοχές και χωράφια.

Ακολουθεί φαγητό και επιστροφή στη Νέα Ιωνία. Η πορεία χαρακτηρίζεται μέτριας δυσκολίας (Β.Δ. 1-2). / Ώρες πορείας 4-6 αναλόγως των στάσεων.

Αρχηγός: Παναγιώτης Ζουμπουλιάς

Κρατήσεις: Επαμεινώνδας Λαγόπουλος



Θέατρο Ελληνικός Κόσμος

“Από Σμύρνη... Σαλονίκη”

Πολιτιστική εκδήλωση

Τετάρτη 23 Οκτωβρίου 2019

Ο Φυσιολατρικός Όμιλος Νέας Ιωνίας πιστός στις παραδόσεις του τόπου και πολύ περισσότερο της Νέας Ιωνίας θα σας ταξιδέψει στην Μικρασιατική καταστροφή μέσω του Β' μέρους του θεατρικού έργου Σμύρνη μου αγαπημένη, «**Από Σμύρνη... Σαλονίκη**»

Το έργο είναι το πρώτο ελληνικό θεατρικό sequel. Αποτελεί συνέχεια του έργου «Σμύρνη μου αγαπημένη», που συγκλόνισε χιλιάδες θεατές και έγινε μια από τις μεγαλύτερες επιτυχίες στην ιστορία του ελληνικού θεάτρου. Η Μιμή Ντενίση γράφει και σκηνοθετεί το έργο



Λίγα λόγια για το έργο

Η αρχόντισσα της Σμύρνης Φιλιά Μπαλτατζή και τα παιδιά της καταφέρνουν να επιζήσουν της Μικρασιατικής καταστροφής και μετά από μεγάλες περιπέτειες καταλήγουν στη Μακεδονία. Η Σαλονίκη γίνεται η πατρίδα των προσφύγων. Μια πολυπολιτισμική πόλη με ντόπιους, πρόσφυγες, Πόντιους και Εβραίους που ζουν αρμονικά παρά τις διαφορές τους. Το έργο παρακολουθεί την πορεία της οικογένειας και πολλών νέων χαρακτήρων την περίοδο από την ανταλλαγή των πληθυσμών μέχρι την αρχή του 2ου Παγκοσμίου Πολέμου... η συνέχεια επί σκηνής.

Ο Φ.Ο.Ν.Ι. ξεφαντώνει!

Όπως κάθε χρόνο, αυτή την εποχή, ο Φ.Ο.Ν.Ι. ξεφαντώνει, και σας περιμένει όλους στο εστιατόριο, «ΑΡΧΟΝΤΑΡΑΚΙ», στον πεζόδρομο της Νέας Ιωνίας, στη διεύθυνση, Παλαιών Πατρών Γερμανού 7.

Την **Κυριακή 3 Νοεμβρίου 2019** και ώρα **12:00**, θα είμαστε όλοι εκεί, για ένα διαφορετικό ταξίδι, αυτή τη φορά μέσα στην πόλη μας!!!

Η αναχώρησή μας για το ταξίδι των ελληνικών γεύσεων, θα ξεκινήσει νωρίς το μεσημέρι μέχρι ... όσο κρατήσει!!!

Πάρτε όλοι, λοιπόν, το κέφι σας και την παρέα σας, και ελάτε μαζί μας για ακόμα ένα μοναδικό «ταξίδι», με την παρέα του Φ.Ο.Ν.Ι.

Υπεύθυνη: Ευκλείδου Καίτη



Αφιέρωμα στο Γ. ΣΕΦΕΡΗ

Πολιτιστική εκδήλωση
Τετάρτη 20 Νοεμβρίου 2019

«Επελέγη δια το υπέροχον λυρικών ύφος του,
που είναι εμπνευσμένο από εν βαθύ αίσθημα
δια το ελληνικόν πολιτιστικόν ιδεώδες».

Με αυτή την φράση η Σουηδική Βασιλική Ακαδημία των Επιστημών ανακοίνωσε στις 24 Οκτωβρίου του 1963 ότι ο Γιώργος Σεφέρης βραβεύεται με το Βραβείο Νόμπελ Λογοτεχνίας. Η επίσημη απονομή του βραβείου έγινε στις 10 Δεκεμβρίου στη Στοκχόλμη. Ο Φυσιολατρικός Όμιλος Ν. Ιωνίας στις 20 Νοεμβρίου 2019 ημέρα Τετάρτη και ώρα 7 μ.μ., στο Συνεδριακό Κέντρο του Δήμου Ν. Ιωνίας, θα τιμήσει με ένα ξεχωριστό αφιέρωμα τον Γεώργιο Σεφέρη που είχε όραμα του τον Ελληνισμό, την Ποίηση,



τον Άνθρωπο, τη Ζωή και αυτό το όραμα το έχουν μόνο οι μεγάλοι ποιητές και το εξέφρασε με τέτοια γλώσσα που ελάχιστες φορές έχει ακουστεί. Κύριος Ομιλητής θα είναι ο Καθηγητής Νεοελληνικής Φιλολογίας του ΕΚΠΑ κ. Ευριπίδης Γαραντούδης.

Θα ακολουθήσουν απαγγελίες ποιημάτων και η χορωδία του κ. Χάρη Νταραβάνογλου θα εκτελέσει μελοποιημένα ποιήματα του Γ. Σεφέρη. Η παρουσία σας όλων είναι απαραίτητη

Το Διοικητικό Συμβούλιο

ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΙΑΤΙΚΗ ΓΙΟΡΤΗ ΜΕ ΤΟΝ Φ.Ο.Ν.Ι.

Την **Κυριακή 15 Δεκεμβρίου 2019**, στις **11:00**, θα περιμένουμε όλους τους μικρούς, αλλά και μεγάλους μας φίλους σε μια διαφορετική γιορτή του ομίλου μας, για τα Χριστούγεννα.

Η φετινή γιορτή μας, θα είναι για όλους μας, ένα μοναδικό Ταξίδι, στον μαγικό κόσμο της φαντασίας, με οδηγό μας την 7η Τέχνη!!!

Ελάτε, λοιπόν όλοι, στην κινηματογραφική αίθουσα «**ΑΣΤΕΡΑΣ**», **Ασκληπιού 4 Νέα Ιωνία** για να ανακαλύψουμε ακόμα μια φορά τη μαγεία των

Χριστουγέννων μέσα από την προβολή επίκαιρης ταινίας.

Η ταινία είναι κατάλληλη για ηλικίες, από 5 έως και 105 ετών!

Σας περιμένουμε όλους, σε αυτή την ξεχωριστή εκδήλωση του Φ.Ο.Ν.Ι., όπου μαζί με την αγάπη μας θα σας χαρίσουμε και ένα μικρό δώρο, με αγάπη από τον Άγιο Βασίλη!!!

Το Διοικητικό Συμβούλιο

Εκδρομές και εκδηλώσεις που πραγματοποιήσαμε

ΥΔΡΑ



ΚΟΖΙΑΚΑΣ



ΚΕΦΑΛΟΝΙΑ



ΚΟΖΙΑΚΑΣ



ΑΓΑΛΗ



ΑΓΑΛΗ



Εκδρομές και εκδηλώσεις που πραγματοποιήσαμε

ΒΟΥΡΑΪΚΟΣ



ΒΟΥΡΑΪΚΟΣ

ΚΕΦΑΛΟΝΙΑ



ΥΔΡΑ



ΚΡΗΤΗ



ΚΡΗΤΗ





ΚΡΗΤΗ



ΛΕΥΚΑΔΑ



ΟΡΤΑΡΙ



ΠΕΝΤΕΛΗ



ΠΟΡΤΟ ΓΕΡΜΕΝΟ



ΣΑΛΑΜΙΝΑ

ΤΡΑΠΕΖΙΚΟΙ ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟΙ

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

ΤΡΑΠΕΖΑ ΠΕΙΡΑΙΩΣ:

GR3901720350005035061788596

**ΠΡΟΣΟΧΗ! ΟΙ ΚΡΑΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΕΚΔΡΟΜΕΣ
ΙΣΧΥΟΥΝ ΜΟΝΟ ΜΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΒΟΛΗ ΤΗΣ
ΠΡΟΚΑΤΑΒΟΛΗΣ**



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

387 THIVON STR. TEL: 210 5986774 - FAX: 210 5981527 e-mail: etamtrv@otenet.gr