

Φυσιοπατρικός Όμιλος Νέας Ιωνίας

ΜΕΣΟΛΟΓΓΙΟΥ 40
ΤΚ 142 31, Ν. ΙΩΝΙΑ

Τεύχος 57 / ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ - ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ - ΜΑΡΤΙΟΣ 2020



Βελισαρίου Ιουλία
Καλαντζής Παρασκευάς
Κολλι니아τή Κατερίνα
Κολοβός Αθανάσιος
Κρικώνα Φιλιά
Κώστογλου Κωνσταντίνος

Μακρή Αγγελική
Μασούρας Χρήστος
Μηنيώτη Περιστεέρα
Μηنيώτης Ιωάννης
Μιχαηλίδης Χρήστος
Νέζη Αντιγόνη

Παπαδημητρίου Δημήτριος
Παπαδοπούλου Μαρία
Σαγιάς Νικόλαος
Σταυροπούλου Βασιλική
Τζανή Φωτεινή
Τσάκαλη Σπυριδούλα
Τσαντίλα Φιλιά

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΔΡΟΜΩΝ Α' ΤΡΙΜΗΝΟΥ 2020

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ

12/1/2020	Πίττα Ομίλου		Πολιτιστική	Δ.Σ.
19/1/2020	Κορομηλιά-Μεσσιανό νερό-Μόλα-Φλαμπούρι	Ημερήσια	Πεζοπορική	Ζηλακάκη Μαρία-Επαμεινώνδας Λαγόπουλος
26/1/2019	Ερμιόνη-Μονή Αγ. Αναργύρων	Ημερήσια	Περιηγητική	Αγγελική Παναγιώτου-Μαρία Βεργοπούλου

ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ

2/2/2020	Σαλαμίνα	Ημερήσια	Πεζοπορική	Στέλιος Καρδερίνης-Επαμεινώνδας Λαγόπουλος
15/2/2020	Μουσείο Συγχρονής Τέχνης Ιδρύματος Γουλανδρή	Ημερήσια	Πολιτιστική	Καίτη Ευκλείδου-Αφροδίτη Ματζουράνη
23/2/2020	Δελφούς -Κίρρα-Αμφισα	Ημερήσια	Πεζοπορική	Χρήστος Μπράνης-Επαμεινώνδας Λαγόπουλος
29/2 - 3/3/2020	Καστοριά Μικτή	4ήμερη	Περιηγητική-Πεζοπορική	Χρήστος Ιωάννου-Ιφιγένεια Βασιλείου

ΜΑΡΤΙΟΣ

15/3/2020	Άνω Τιθορέα-Φαράγγι Βελίτσας	Ημερήσια	Πεζοπορική	Δημήτρης Παπαζαχόπουλος-Ευγενία Μαχαίρα
18/3/2020	Γενική Συνέλευση	Απογευματινή		Δ.Σ.
22/3/2020	Παναγία Μαλεβή-Καστανοχώρι Αγ. Πέτρου	Ημερήσια	Περιηγητική	Καίτη Ευκλείδου-Αφροδίτη Ματζουράνη
29/3/2020	Ελάτη- Μυλάοντας Ποταμός-Βυτίνα	Ημερήσια	Πεζοπορική	Ιφιγένεια Βασιλείου-Επαμεινώνδας Λαγόπουλος

ΑΠΡΙΛΙΟΣ

11-12/4/2020	Γραμμένη Οξιά	2ήμερη	Πεζοπορική	Ιφιγένεια Βασιλείου-Επαμεινώνδας Λαγόπουλος
26/4/2020	Παύλιανη	Ημερήσια	Περιηγητική	Αφροδίτη Ματζουράνη-Καίτη Ευκλείδου



As πούμε πάλι καλή χρονιά



Φυσιολατρικός Όμιλος Νέας Ιωνίας

ΤΕΥΧΟΣ 57ο
ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ - ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ-
ΜΑΡΤΙΟΣ 2020
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

Κάθε χρόνο αυτή την εποχή όταν παίρνουμε στα χέρια μας το περιοδικό του Ομίλου μας συμπίπτει να είμαστε στα πρόθυρα ενός νέου χρόνου και χωρίς πολλές φορές να το καταλάβουμε κάνουμε σκέψεις για το παρελθόν, για το μέλλον, για τη ζωή μας και εμείς οι φυσιολάτρες για το «μεράκι» μας, την φυσιολατρία. Θα μπορούμε λοιπόν και πάλι στον πειρασμό να κάνουμε κάποιες ωφέλιμες ίσως σκέψεις

Ένας νέος χρόνος έφθασε λοιπόν. Την στιγμή που ο παλιός χρόνος παραδίδει την σκυτάλη στον νέο, συνειδητοποιούμε ότι μας δίδεται μια νέα παράταση ζωής, μια νέα ευκαιρία για καινούργιες αναζητήσεις. Συνήθως καλωσορίζουμε με πανηγυρισμούς την είσοδό μας στο νέο έτος και ξεκινάμε την νέα χρονιά με ανανεωμένες ελπίδες. Οι πανηγυρισμοί τις περισσότερες φορές είναι άνευ ουσιαστικού περιεχομένου και μας δίνουν μια ψευδαίσθηση προσωρινής ευφορίας. Ίσως καλύτερα θα έπρεπε να κάνουμε έναν απολογισμό, για το πώς χρησιμοποιήσαμε τον χρόνο του προηγούμενου έτους. Να χαρούμε αν κάναμε καλή χρήση του χρόνου μας. Να λυπηθούμε και να προβληματισθούμε, αν τον σπαταλήσαμε άσκοπα. Τέλος να πάρουμε κάποιες αποφάσεις για το νέο έτος.

Όλοι περιμένουμε μια αλλαγή κάτι διαφορετικό προσδοκούμε. Κάποια απραγματοποίητα όνειρα ελπίζουμε να πραγματοποιηθούν. Κάποια νέα όνειρα πλάθουμε με την φαντασία μας, για την νέα περίοδο της ζωής μας, την νέα χρονιά, που βεβαίως την χαρακτηρίζει ένα νέο νούμερο. Ο άνθρωπος εκ φύσεως ατενίζει πάντα μπροστά. Τον συναρπάζει το νέο, το μοντέρνο, το καλύτερο, το πιο ωραίο, το πιο αληθινό. Αλλά ποιο μπορεί να είναι το αληθινά καινούργιο, που τον νέο χρόνο θα ικανοποιήσει πιο βαθιά την ψυχή μας; Είναι πολύ δύσκολο κανείς να το βρει, αν δεν κάνει βαθιά και ειλικρινή ενδοσκόπηση, αποκλείοντας τα φευγαλέα και επιδερμικά συναισθήματα. Ποιου στόχου άραγε, η επίτευξη μπορεί να μας κάνει αληθινά ευτυχημένους;

Εμείς οι φυσιολάτρες αποφεύγουμε τους πανηγυρισμούς και την ποίηση. Κάνουμε βέβαια απολογισμό για τον χρόνο που φεύγει και πολλές φορές προβληματιζόμαστε, αλλά πράγματι ατενίζουμε μπροστά, ξεπερνάμε τα φευγαλέα συναισθήματα γιατί έχουμε διαμορφώσει πια την βεβαιότητα ότι αν στην νέα χρονιά επιτύχουμε τους φυσιολατρικούς μας στόχους, θα είμαστε στο τέλος του χρόνου που έρχεται, αληθινά ευτυχημένοι. Πάντα πιστεύουμε ότι υπάρχουν πολύ καλύτερα πράγματα και ευκαιρίες μπροστά, από όσα αφήσαμε πίσω. Καλή φυσιολατρική χρονιά και υγεία σε σας και στις οικογένειές σας.

Στέφανος Λιβέρης

Πρόγραμμα εκδηλώσεων και εκδρομών

Ερμιόνη, Μονή Αγ. Αναργύρων Ναύπλιο

Εκδρομή 1812

Ημερήσια Περιηγητική

Κυριακή 26 Ιανουαρίου 2020

Ερμιόνη: Το μέρος που τα έχει όλα! Ερμιόνη μια Πόλη - Νησί

Σε αυτή τη γραφική χερσόνησο στην άκρη της **Αργολίδας**, που έχει μετατραπεί από ένα παραλιακό χωριό «καταδικασμένο» να βρίσκεται ανάμεσα στις κοσμοπολίτικες Ύδρα και Σπέτσες, σε έναν τουριστικό προορισμό που δεν έχει τίποτα να ζηλέψει από τα υπόλοιπα νησιά του Αργοσαρωνικού.

Αναχώρηση από Ν.Ιωνία, για **Ισθμό – Λουτρά Ωραίας Ελένης**, όπου στάση για καφέ. Συνεχίζουμε μέσω **Παλαιάς Επιδαύρου για Γαλατά – Ερμιόνη**. Αφιξη και επίσκεψη για προσκύνημα στη **Μονή Αγίων Αναργύρων**. Στην αυλή του μοναστηριού



υπάρχει μία πηγή που έχει πικρό νερό. Είναι αφιερωμένο στην **Κοίμηση της Θεοτόκου**, στο **Γενέσιο Τιμίου Προδρόμου** και φυσικά στους **Αγίους Αναργύρους**. Επιστροφή στην **Ερμιόνη**, που είναι χτισμένη πάνω σε μικρή χερσόνησο ανάμεσα σε όρμους, όπου θα παραμείνουμε για φαγητό.

Άφιξη στην **Αθήνα** με στάση για καφέ στην **Παλαιά Επίδαυρο**.

Αρχηγός: Αγγελική Παναγιώτου
Κρατήσεις: Μαρία Βεργοπούλου



Παναγία Μαλεβή Καστανοχώρι Άγιος Πέτρος

Εκδρομή 1817

Ημερήσια Περιηγητική

Κυριακή 22 Μαρτίου 2020

Αναχώρηση από Ν. Ιωνία. Μετά από ενδιάμεση στάση συνεχίζουμε τη διαδρομή μας για την **Παναγία Μαλεβή** σε υψόμετρο 950 μ. περνώντας από το **Άστρο Κυνουρίας**. Το Μοναστήρι είναι κτισμένο στον **Πάρνωνα** κοντά στην κορυφή του **Μαλεβού**, από όπου πήρε και το όνομα. Ιδρύθηκε στα Βυζαντινά χρόνια και έχει πολλές αξιόλογες εικόνες και αγιογραφίες. Στην Μαλεβή μόνασε ο Ν. Τερζάκης με το όνομα Νείλος που μετά το θάνατο του διαπιστώθηκε η αγιότητά του και εορτάζεται στις 7 Μαΐου. Στο μοναστήρι υπάρχει μία θαυματουργή εικόνα από τις 70 που ζωγράφισε ο

Ευαγγελιστής Λουκάς. Απέχει από τον Άγιο Πέτρο 9 χιλιόμετρα.

Αφού προσκυνήσουμε αναχωρούμε για το **Άγιο Πέτρο**, όμορφο κεφαλοχώρι ανάμεσα σε καστανιές και καρυδιές. Πρόκειται για έναν παραδοσιακό οικισμό που πέραν από την πανέμορφη περιοχή που είναι κτισμένο φημίζεται για τα γραφικά του σοκάκια και τις παλιές ξεθωριασμένες επιγραφές καταστημάτων άλλων εποχών, την μεγάλη του πλατεία όπου είναι η εκκλησία των Αγίων Αποστόλων Πέτρου και Παύλου καθώς και για τα παραδοσιακά προϊόντα. Επίσης την θολωτή κρήνη με την επιγραφή του 1769 και την οχυρή κατοικία με τις πολεμίστρες που είναι γνωστή ως Πύργος του Αγά ή Τρικαλιώτη.

Παραμονή για γεύμα και λίγο περπάτημα στα μονοπάτια του χωριού για όσους το επιθυμούν και εάν βέβαια υπάρχει χρόνος.

Γεμάτοι όμορφες εικόνες από την περιοχή της Τσακωνιάς θα πάρουμε τον δρόμο της επιστροφής για τη Νέα Ιωνία.

Αρχηγός: Καίτη Ευκλείδου

Κρατήσεις: Αφροδίτη Μαντζουράνη



Παύλιανη Ψυχαγωγικό Πάρκο Ασωπού

Εκδρομή 1820

Ημερήσια Περιηγητική

Κυριακή 26 Απριλίου 2020

Αναχώρηση από Ν. Ιωνία και με μία ενδιάμεση στάση για καφέ, ανηφορίζουμε στην **Οίτη** στα 1000 περίπου μέτρα υψόμετρο!

Πρώτα θα συναντήσουμε τη συνοικία της **Κάτω Παύλιανης** και ύστερα από 2 χλμ. βρίσκεται η **Άνω Παύλιανη**. Και οι δύο γειτονιές μαζί έχουν μόνιμο πληθυσμό περίπου 500 κατοίκων.

Είναι πνιγμένες στα έλατα, τις καρυδιές, τις μηλιές και τις καστανιές. Εμείς θα σταματήσουμε με το πούλμαν ανάμεσά τους, όπου και βρίσκεται το **Παρκάκι** ή «**Ψυχαγωγικό πάρκο Ασωπού**».

Ψυχαγωγικό Πάρκο Ασωπού

Πρόκειται για **δασικό χώρο αναψυχής** μέσα στα πανύψηλα έλατα και δίπλα ακριβώς στο ρέμα του **Ασωπού**, με δεκάδες πολύχρωμες υφασμάτινες αιώρες δεμένες στα έλατα, ένα γήπεδο βόλεϊ πάνω σε

στρωμένο ροκανίδι και με ξύλινες κερκίδες, κούνιες, ξύλινα τραπέζια και άφθονα τρεχούμενα παγωμένα νερά!

Όλο το πάρκο είναι κατασκευή της τοπικής κοινότητας, συντηρείται από τους ίδιους τους κατοίκους, και φυσικά, **ΟΛΑ ΕΙΝΑΙ ΔΩΡΕΑΝ!** Δεν υπάρχει είσοδος στο πάρκο, ή κάποιο αντίτιμο για κάποια δραστηριότητα!

Αξιοθέατα

Με το που θα κατηφορίσουμε στην είσοδο του πάρκου, μία μουσική έκπληξη μας υποδέχεται. Μία κρεμαστή γέφυρα χρωματισμένη έτσι, ώστε να θυμίζει πιάνο. Με το που πατάμε πάνω της αρχίζει και παίζει μουσική για τον επισκέπτη!!!

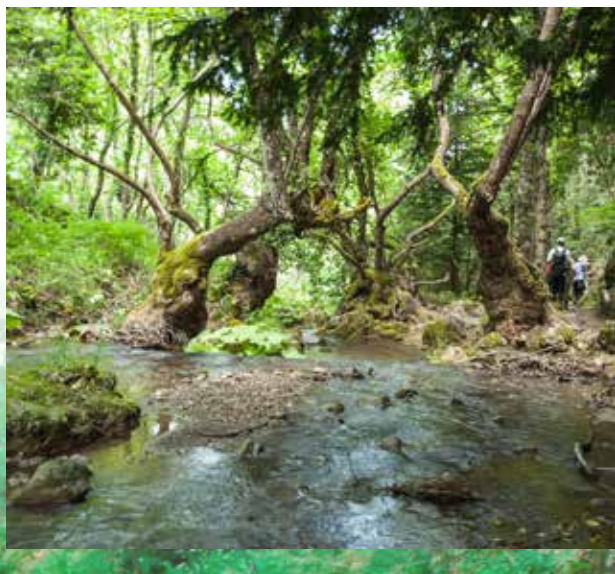
Από αυτή περνάμε απέναντι, πάνω από το καταγάλανο ποταμάκι, για να συναντήσουμε το **Μουσείο υδροκίνησης!** Ένα κτηριακό Πέτρινο συγκρότημα, το οποίο στεγάζει το Νεροπρίονο, τον Νερόμυλο, το Μαντάνι και την Νεροτριβή (Τρίστιλα). Από εκεί ξεκινούν διάφορα μονοπάτια προς εξερεύνηση!

Το πάρκο είναι πραγματικά γεμάτο εκπλήξεις, χρώματα, ζωγραφιές, και με πολλές δραστηριότητες όπως το flying fox που περνάει πάνω από ένα ρυάκι, αιώρες και χώρους άθλησης (έχει και ποδοσφαιράκι σαν κι αυτά που ξέρουμε με το κέρμα...αλλά σε μεγάλη κλίμακα και παίκτες είμαστε εμείς!).

Πραγματικά θα μπορούσαμε να συνεχίσουμε αυτό το κείμενο για ώρες, αλλά σίγουρα ποιο μαγικό είναι να τα ανακαλύψετε μόνοι σας, περπατώντας ανάμεσα στους τεράστιους πλάτανους! Ο χώρος ενδεικνύται εννοείται για όλους, αφού σε όλες τις διαδρομές υπάρχουν ταμπέλες που σε καθοδηγούν, με αποτέλεσμα να μπορούν να βρουν το δρόμο όλοι, για όλα, με απόλυτη ασφάλεια! Εξοπλιστείτε λοιπόν με αθλητικά παπούτσια, μπουφάν (είπαμε...1000 μέτρα υψόμετρο...), και φυσικά μεγάλα χαμόγελα!

Εκεί θα παραμείνουμε πάνω από 5 ώρες στο σύνολο, χρόνος αρκετός για να ανακαλύψουμε το πάρκο, και για να πιούμε καφεδάκι στην καφετέρια που βρίσκεται δίπλα στην είσοδο του πάρκου, αλλά και για φαγητό, καθώς όλες οι ταβέρνες βρίσκονται σε απόσταση μόλις 10-15 λεπτά με τα πόδια, στην πλατεία της **Άνω Παύλιανης!** Αναχώρηση από την **Παύλιανη** κατά τις 17:00-17:30, και επιστροφή στην Αθήνα νωρίς το βραδάκι, μετά από ένα πραγματικά Αξέχαστο μονοήμερο.

Αρχηγός: Αφροδίτη Ματζουράνη
Κρατήσεις: Καίτη Ευκλείδου



Απόκριες στη Καστοριά Κούλουμα στις Πρέσπες

Εκδρομή 1815

4ήμερη Περιηγητική-Πεζοπορική

29 Φεβρουαρίου -3 Μαρτίου 2020

Καστοριά. Μια από τις πιο γοητευτικές πόλεις της Βόρειας Ελλάδας, με πλούσια φύση και ιστορία. Ένα από τα παγκοσμίως σημαντικότερα κέντρα παραγωγής, επεξεργασίας και διάθεσης γούνας. Η δε λίμνη της Καστοριάς έχει χαρακτηριστεί ως «Μνημείο Φυσικού Κάλλους» από το Υπουργείο Πολιτισμού. Γι' αυτό και ο Όμιλός μας αποφάσισε να σας πάει στην όμορφη αυτή πόλη για να απολαύσουμε τη φύση, τη λίμνη, και τα δρώμενα των Αποκριών.

Σάββατο 29 Φεβρουαρίου 2020

Αναχώρηση από Νέα Ιωνία στις 07.00

Μετά τις καθιερωμένες ενδιάμεσες στάσεις θα φτάσουμε στο **Σιδηροχώρι**, όπου εκεί θα πάρουμε και το μεσημεριανό μας φαγητό.

Το ξενοδοχείο στο Σιδηροχώρι είναι το LOGGAS HOTEL. Τακτοποίηση στα δωμάτια.

Το βράδυ στο ξενοδοχείο θα έχουμε το μασκέ πάρτυ με DJ.

Κυριακή 1 Μαρτίου 2020

Μετά το πρωινό θα πάμε στο **Νεστόριο** για να αφήσουμε τους πεζοπόρους να πεζοπορήσουν το μονοπάτι (**Βάττυνα-Αγία Άννα-Καταρράκτες-Όντρια-Προφήτης Ηλίας-Νεστόριο**). Οι περιηγητές θα επισκεφτούν το χωριό **Νόστιμο** με το απολιθωμένο δάσος, Επίσης θα γίνει και επίσκεψη στο Μουσείο. Μετά όλοι μαζί ξεκινάμε για την περιοχή της **Μεσοποταμίας** για να παρακολουθήσουμε τα δρώμενα της Αποκριάς και στη συνέχεια θα παρακολουθήσουμε το έθιμο με τις ΜΠΟΥΜΠΟΥΝΕΣ (φωτιές που ανάβουν σε κάθε γειτονιά. Επιστροφή στο ξενοδοχείο.

Δευτέρα 2 Μαρτίου 2020

Μετά από τη διασκέδαση στα φημισμένα καρναβάλια της Δυτικής Μακεδονίας η καλύτερη επιλογή για την Καθαρά Δευτέρα είναι τα κούλουμα στο χαρακτηρισμένο διεθνούς σημασίας τοπίο των **Πρεσπών**.



Θα ξεκινήσουμε νωρίς το πρωί με προορισμό τον **Αγ. Αχιλλείο Πρεσπών**, το ακριτικό νησάκι μέσα στη λίμνη της **Μικρής Πρέσπας**, το οποίο ενώνεται με τη στεριά με μία πλωτή πεζογέφυρα, μήκους 650 μ.

Οι περιηγητές θα κάνουν τη βόλτα τους στο νησάκι και θα έχουν χρόνο να απολαύσουν το καφεδάκι τους με θέα τη λίμνη. Εδώ θα δούμε και την εκκλησία του **Αγίου Αχιλλείου**. Αποτελεί μία από τις μεγαλύτερες βασιλικές της Ελλάδας και για το λόγο αυτό έδωσε το όνομά της στο νησί.

Το πεζοπορικό τμήμα, θα κάνει τη διαδρομή Άγιος Αχιλλείος – Λόφος Κρίνα – Αγ. Αχιλλείος.

Η διαδρομή ξεκινά με ανάβαση στο λόφο **Κρίνα**, όπου θα παρατηρήσουμε τις αποικίες των πελεκάνων κι άλλα υδρόβια πτηνά με τηλεσκόπιο και στη συνέχεια θα περάσουμε την πλωτή εξέδρα 650 μέτρων, που οδηγεί στον Άγιο Αχιλλείο. Θα κάνουμε μία εύκολη, πανέμορφη κυκλική διαδρομή που οδηγεί από το ένα άκρο του νησιού στο άλλο με θέα σε κάθε πλευρά της λίμνης.

Ώρες πορείας : 3 περίπου.

Στη συνέχεια θα πάμε στο **Ναυτικό όμιλο** για τα Κούλουμα.

Αφού γιορτάσουμε τα Κούλουμα, θα συνεχίσουμε για τους γραφικούς **Ψαράδες**.

Όσοι επιθυμούν θα κάνουν βαρκάδα στη λίμνη και θα έχουν την ευκαιρία να θαυμάσουν τα λαξευμένα στο βράχο της **Μεγάλης Πρέσπας** ασκηταρεία και να δουν βυζαντινές βραχογραφίες που σώζο-

νται στη χερσόνησο ακριβώς απέναντι από τους Ψαράδες.

Επιστροφή στο ξενοδοχείο μας, αφού κάνουμε μία στάση, εάν επιτρέπει ο χρόνος για να δούμε τα χωριά της λήθης **Κορέστια**.

Πρόκειται για μία ιδιαίτερη περιοχή, βαθειά σημάδεμένη από την ιστορία, με αμιγώς κοκκινωπούς πλινθόκτιστους οικισμούς που διασώζονται από τα τέλη του 19ου και τις αρχές του 20ού αιώνα.

Τρίτη 3 Μαρτίου

Μετά το πρωινό επίσκεψη και ξενάγηση στο λιμναίο νεολιθικό οικισμό του **Δισπηλιού**.

Κατόπιν με ενδιάμεσες στάσεις, παίρνουμε το δρόμο της επιστροφής μας για Νέα Ιωνία.

Αρχηγός: Χρήστος Ιωάννου

Κρατήσεις: Ιφιγένεια Βασιλείου

Μουσείο Σύγχρονης Τέχνης του Ιδρύματος Βασίλη και Ελίζας Γουλιανδρή στο Παγκράτι

Σαν να δανείστηκε το χρώμα από τη διπλανή Σεκκλησία του Αγίου Σπυρίδωνα, να πήρε το γεωμετρικό σχήμα από το μεσοπολεμικό κτίριο που βρίσκεται στα πόδια του επί της Ερατοσθένους και να επέμεινε στην αρχιτεκτονική πρωτοπορία που απαιτεί ένα σύγχρονο μουσείο, **το πολυώροφο κτίριο με πρόσοψη-πλάκες πωρόλιθου που**

αποκαλύφθηκε στο Παγκράτι είναι το νέο διαμάντι της Αθήνας.

Όπως ήταν αναμενόμενο, η πρώτη εικόνα του νέου Μουσείου Σύγχρονης Τέχνης του Ιδρύματος Βασίλη και Ελίζας Γουλιανδρή είναι τόσο αποστομωτική όσο και τα ονόματα που έχουν ακουστεί ότι φέρει στη συλλογή του. Πικάσο, Βαν Γκογκ, Μονέ, Ελ Γκρέκο, Ντε Κίρικο, Μιρό και πόσοι ακόμη.

Ταυτόχρονα, **εκτίθεται και το πιο άξιο δυναμικό της ελληνικής καλλιτεχνικής παραγωγής:** Γιάννης Γαϊτής, Δημήτρης Μυταράς, Αλέκος Φασσιανός, Γιάννης Μόραλης, Κωνσταντίνος Παρθένης, Νίκος Χατζηκυριάκος-Γκίκας, Γιάννης Τσαρούχης, αλλά και από πιο σύγχρονους Παύλος Σάμιος, Σοφία Βάρη και άλλους.

Γι' αυτό το Μουσείο ο Φυσιολατρικός Όμιλος καλεί τα μέλη του όπως δηλώσουν τη συμμετοχή τους όσο πιο γρήγορα μπορούν για να προγραμματισθούν και οι ξεναγήσεις (διάρκεια 2 ώρες). Η Επίσκεψη θα γίνει **στις 15 Φεβρουαρίου 2020 ημέρα Σάββατο.**

Υπεύθυνη εκδήλωσης: Ευκλείδου Καίτη
Κρατήσεις: Αφροδίτη Ματζουράνη



Θρακομακεδόνες-Κορομηλιά Μεσσιανό Νερό-Μόλα Καταφύγιο Φλαμπούρι

Εκδρομή 1811

Ημερήσια Πεζοπορική

Κυριακή 19 Ιανουαρίου 2020

Πρώτη πεζοπορική εξόρμηση του Φ.Ο.Ν.Ι για το **2020**, στα μέρη μας, στη δική μας **Πάρνηθα**, αυτή τη φορά στον πυρήνα και την νοτιοανατολική πλευρά της και σε τρεις πηγές με πόσιμο νερό και δροσερό χειμώνα καλοκαίρι.

Θα ξεκινήσουμε από το τέρμα της οδού Καστοριάς στους Θρακομακεδόνες στα **560 μ** υψόμετρο και θα ακολουθήσουμε το μονοπάτι. Μπροστά μας θα δούμε τον βράχο της Πέτρας της Βαρυμπόμπης όπου και το εκπαιδευτικό αναρριχητικό πεδίο. Μετά από 3,3 χμ. ανηφορικής διαδρομής μέσα σε δάσος φτάνουμε στην **πηγή της Κορομηλιάς** στα **1020μ** όπου και θα κάνουμε μία στάση. Θα συνεχίσουμε προς Μόλα και σε 30' περίπου θα φτάσουμε στην πηγή **Μεσσιανό νερό** στα **1060μ** υψόμετρο και θα κάνουμε μία στάση για να απολαύσουμε, αν η μέρα είναι καθαρή, απέραντη θέα προς την Εύβοια και τον Ευβοϊκό κόλπο. Σε 30' περίπου θα φτάσουμε στη **Μόλα** όπου θα συναντήσουμε και άλλη πηγή και το εκκλησάκι του **Αγ. Πέτρου** και το χώρο αναψυχής στα **1060μ**. Η Μόλα είναι διασταύρωση πολλών διαδρομών, προς καταφύγιο Μπάφι, Λημικό, Παλιομήλεσι, Μαλακάσα κ.α. Μετά από την Μόλα επιστρέφουμε



για λίγο από τα ίδια και μετά συνεχίζουμε προς το **καταφύγιο Φλαμπούρι** όπου και θα καταλήξουμε για φαγητό και κόψιμο της πίτας του πεζοπορικού για το 2020 εάν το επιτρέψουν οι συνθήκες. Αλλιώς αυτό θα γίνει σε μία από τις ταβέρνες της Λ. Πάρνηθας.

Συνολικό μήκος πορείας : **8 χμ**

Υψομετρική διαφορά : **+ 600μ -150 μ**

Εκτιμώμενος χρόνος καθαρής πορείας: 3.30 με 4 ώρες

Βαθμός δυσκολίας: 1 ή Α εύκολη (**απευθύνεται και σε αρχάριους με καλή φυσική κατάσταση**)

Αρχηγός: **Ζηλακάκη Μαρία**

Κρατήσεις: **Επαμεινώνδας Λαγόπουλος**



Σαλαμίνα. Η νησιωτική γειτονιά του Πειραιά

Εκδρομή 1813

Ημερήσια Πεζοπορική

Κυριακή 2 Φεβρουαρίου 2020

Ο ιστορικός αυτός τόπος βρίσκεται τόσο κοντά στον Πειραιά, που θα μπορούσε κάποιος να τη θεωρήσει μια νησιωτική γειτονιά του. Ένα μόλις ναυτικό μίλι τη χωρίζει από το Πέραμα, αλλά η **Σαλαμίνα** είναι ένας διαφορετικός κόσμος, ένα νησί με πευκόφυτα δάση, όμορφες παραλίες, μοναστήρια και αρχαιολογικούς χώρους.

Είναι ο ιδανικός προορισμός για ημερήσια εκδρομή, αλλά όποιος έχει περισσότερο χρόνο θα ανακαλύψει τα μυστικά του νησιού που ξεκινούν από το μύθο: Η **Σαλαμίνα** είναι η κατοικία των αρχαίων νυμφών, είναι η πατρίδα του ομηρικού Αίαντα και του τραγικού Ευριπίδη.

Στα βάθη της θάλασσάς της χάθηκαν τα καλύτερα περσικά πλοία και χιλιάδες άνδρες. Εκεί έγραψε τους στίχους του ο ποιητής Άγγελος Σικελιανός και ο οπλαρχηγός της ελληνικής επανάστασης του 1821 Γεώργιος Καραϊσκάκης ξεσήκωσε τους κατοίκους που πολέμησαν στο πλευρό του.

Συνάντηση στις 07.00 και αναχώρηση με το πούλμαν για το πορθμείο του **Περάματος** κι' από εκεί για τη **Σαλαμίνα(Παλούκια)**. Στη συνέχεια μετάβαση με το πούλμαν στα Κανάκια, από όπου η έναρξη της πορείας. Η διαδρομή περνά μέσα από το δάσος των **Κανακίων** και κατευθύνεται στο **Μοναστήρι του Αγίου Νικολάου** (και τα ερείπια της αρχικής μονής που εγκαταλείφθηκε), το **Οροπέδιο Γκίνανι**, τα **Περιστέρια** (επίσκεψη στο σπήλαιο του Ευριπίδη, αν είναι εφικτό, και το Ταφικό μνημείο στη θέση Κολώνες) και το **Σατερλί**, με επιστροφή στα Κανάκια.



Μετά το τέλος της πορείας φαγητό σε ταβέρνα της περιοχής. Μετάβαση με το πούλμαν στα Παλούκια, από όπου επιστροφή στο Πέραμα με το φέρυ μπότ..

Υ.Δ.: 308m, Β.Δ.1: Η πεζοπορία είναι περίπου 10 χιλ.

Αρχηγός: Στέλιος Καρδερίνης
Κρατήσεις: Επαμεινώνδας Λαγόπουλος

Δελφοί Κίρρα Άμφισσα

Εκδρομή 1814

Ημερήσια Πεζοπορική

Κυριακή 23 Φεβρουαρίου 2020

Θα ξεκινήσουμε το πρωί από τη Νέα Ιωνία και με ενδιάμεση στάση θα κατευθυνθούμε στους **Δελφούς**. Θα πεζοπορήσουμε στο αρχαίο μονοπάτι από τους **Δελφούς** προς το λιμάνι της αρχαίας **Κίρρας**. Ένα εύκολο μονοπάτι που πέρα από το πεζοπορικό έχει αρχαιολογικό και ιστορικό ενδιαφέρον, μιας και ένωνε το λιμάνι της αρχαίας Κίρρας με το Μαντείο των Δελφών.

Το μονοπάτι ακολουθούσαν οι πομπές των ιερέων που ανέβαιναν στις κορυφές του Παρνασσού για να τιμήσουν τους θεούς τους.

Θα ξεκινήσουμε λοιπόν από τους Δελφούς και ακολουθώντας το αρχαίο μονοπάτι θα περάσουμε το κανάλι του **Μόρνου**, θα συνεχίσουμε για το χωριό **Χρισσό** και αφού περάσουμε μέσα από τους ελαιώνες της Άμφισσας θα καταλήξουμε στο αρχαίο λιμάνι της **Κίρρας**. Εκεί θα μας παραλάβει το πούλμαν για να πάμε στην **Άμφισσα**.

Η διαδρομή είναι πολύ όμορφη, προσφέρει από την αρχή άπλετη θέα προς το κάμπο. Το Χρισσό είναι το πιο όμορφο «μπαλκόνι» της περιοχής προς τη θάλασσα και τον ελαιώνα της Άμφισσας έχει επίσης πολύ ωραία θέα προς το Κρυσσαίο Πεδίο, όπου βρισκόταν στην αρχαιότητα ο χώρος του Ιππόδρο-

μου των Δελφών. Διατηρητέο και παραδοσιακό χωριό, κρατάει την αρχιτεκτονική των αρχοντικών του 19ου αιώνα με τα μεγάλα σπίτια με κήπους, στοιχεία που παραπέμπουν στην ευμάθεια της εποχής. Ανάμεσα στις πολλές πετρόκτιστες εκκλησίες του Χρισσού ξεχωρίζει το παραδοσιακό εκκλησάκι του Αγίου Γεωργίου που είναι περιτριγυρισμένο από τα αρχαία τείχη της Κίρρας. Στο Χρισσό μπορούμε να επισκεφθούμε το Εθνολογικό Λαογραφικό Μουσείο με μία εξαιρετική συλλογή ελληνικών παραδοσιακών στολών του Δαραδήμου, καρπός μιας σαραντάχρονης προσπάθειας. Τη συλλογή συμπληρώνουν σπάνιες γκραβούρες, πίνακες ζωγραφικής, έπιπλα, φωτογραφίες, παραδοσιακά κεντήματα, όπλα του 1821 και άλλα αντικείμενα.

Μετά το τέλος της πεζοπορίας θα μεταφερθούμε στην **Άμφισσα**, το διοικητικό και οικονομικό κέντρο του νομού, για φαγητό και βόλτα. Εδώ θα περπατήσουμε στη συνοικία της **Χάρμαινας**, όπου βρίσκονται τα παλιά **Ταμπάκικα** τα βυρσοδεψία της πόλης, και θα πιούμε καφέ στο ιστορικό καφενείο της πόλης, όπου γυρίστηκε η ταινία «Ο Θίασος» του Θεόδωρου Αγγελόπουλου.

Ωρες πεζοπορίας 3, απόσταση περίπου 10 χιλόμετρα.

Υψομετρική διαφορά 550 μέτρα. Εύκολη, κατηγορική.

Αρχηγός : Χρήστος Μπράνης

Κρατήσεις: Επαμεινώνδας Λαγόπουλος



Άνω Τιθορέα Χαράδρα Βελίτσας

Εκδρομή 1816

Ημερήσια Πεζοπορική

Κυριακή 15 Μαρτίου 2020

Το να διοργανώσεις μια χειμερινή εξόρμηση στον **Παρνασσό** δεν είναι κάτι πρωτότυπο μια και συγκαταλέγεται στους καλύτερους προορισμούς, με τρία χιονοδρομικά κέντρα. Υπάρχουν όμως και κάποιες διαδρομές χωρίς τουριστικό ενδιαφέρον στις παρυφές του βουνού γεμάτες ομορφιές και χωρίς ιδιαίτερες δυσκολίες.

Μία από αυτές είναι και η διαδρομή **φαράγγι Βελίτσας -ξωκλήσι Αι Γιάννη** και επιστροφή στην **Άνω Τιθορέα**. Σε αυτό το κομμάτι εμείς θα περπατήσουμε κάνοντας μια πολύ όμορφη διαδρομή με καταπληκτική θέα στο φαράγγι αλλά και στις ψηλές κορυφές του **Παρνασσού**.



Η διάρκεια της πορείας θα είναι 3,5- έως 4 ώρες με 300 μέτρα υψομετρική (εύκολη). Θα καταλήξουμε από τα ίδια στην **Βελίτσα (Άνω Τιθορέα)** με τελικό προορισμό σε κάποια ταβέρνα της περιοχής.

Αρχηγός : Δημήτριος Παπαζαχόπουλος
Κρατήσεις: Ευγενία Μαχαίρα



Ελάτη Μυλάοντα ποταμός - πηγές Πυργακίου Βυτίνα

(4ο τμήμα trail Μαινάλου)

Εκδρομή 1818

Ημερήσια Πεζοπορική

Κυριακή 29 Μαρτίου 2020

Την Κυριακή 29 Μαρτίου το πρωί θα ξεκινήσουμε από Ν Ιωνία με κατεύθυνση την **Ελάτη** Πελοποννήσου.

Εκεί θα ξεκινήσει η διαδρομή μας στην κοίτη του **Μυλάοντα ποταμού**, όπου ακολουθώντας την διαδρομή άλλοτε σε καλντερίμι και άλλοτε σε απλό μονοπάτι θα περάσουμε δίπλα από τη μεγάλη υδρομάστευση στις **Πηγές Πυργακίου**, που υδρεύει τη Βυτίνα, και μετά από την πετρόχτιστη **βρύση Μακρινού**. Στην συνέχεια και για περίπου 1 χλμ μπαίνουμε σε χωματόδρομο μέχρι τη θέση **Ελληνικά**, κάτω από το λόφο όπου βρίσκεται η ακρόπολη του αρχαίου **Μεθυδρίου**.

Ένα σύντομο μονοπάτι θα μας φέρει σε άσφαλτο που θα το αφήσουμε για να περάσουμε κάτω από τον επαρχιακό δρόμο Βυτίνας-Δημητσάνας δρασκελίζοντας το ποταμάκι και περνώντας κάτω από μικρή γέφυρα για να πιάσουμε τον παλιό μουλάρδρομο της **Βυτίνας**.

Αυτό το τμήμα είναι το πιο πλούσιο της διαδρομής. Θα κινηθούμε πάνω από τον Μυλάοντα ποταμό μέσα σε ψηλή παρόχθια βλάστηση πλάτανων και θα συναντήσουμε διαδοχικά τα ερείπια τριών νερόμυλων.

Η κατάληξη θα γίνει στην **Βυτίνα**, το κεφαλοχώρι της περιοχής, περνώντας το ξύλινο γεφυράκι στο ρέμα Μπαρμπά και ανηφορίζοντας σε ωραίο λαξευμένο μονοπάτι που μας φέρνει στη **βρύση Αρτότση**.

Στην Βυτίνα θα ακολουθήσει το γνωστό γεύμα σε ταβέρνα της περιοχής και στην συνέχεια επιστροφή στην Ν. Ιωνία



Πληροφορίες διαδρομής:

Μήκος: 9 χλμ, μέτριας δυσκολίας.

Υψομετρικές διαφορές: 350 κατάβαση, 200 ανάβαση

Ώρες πορείας περίπου 3 - 3,30.

Αρχηγός: Ιφιγένεια Βασιλείου

Κρατήσεις: Επαμεινώνδας Λαγόπουλος

Γραμμένη Οξυά Διήμερο στο νοτιότερο δάσος Οξυάς της Ευρώπης.

Εκδρομή 1819
Διήμερη Πεζοπορική
11-12 Απριλίου 2020

Η Γραμμένη Οξυά είναι ένας εκτεταμένος ορεινός όγκος στα σύνορα των νομών Αιτωλοακαρνανίας, Φθιώτιδας και Ευρυτανίας, ο οποίος περιβάλλεται από τα Βαρδούσια και την Γκιώνα στα νοτιοανατολικά, το Βελούχι (Τυμφρηστό) στα βόρεια και την Καλιακούδα στα δυτικά. Το βουνό πήρε το όνομά του από το δέντρο Οξυά που φύεται εκεί και μάλιστα θεωρείται ως το νοτιότερο δάσος οξυάς της Ευρώπης. Η εκδρομή μας θα είναι διήμερη. Το Σάββατο 11

Απριλίου το πρωί ξεκινάμε από Ν. Ιωνία προς **Γαρδικί** όπου και θα διανυκτερεύσουμε. Εκεί θα πραγματοποιηθεί εύκολη πεζοπορία έως 2 ώρες στην ευρύτερη περιοχή.

Την Κυριακή 12 Απριλίου θα ξεκινήσουμε την πορεία μας από το διάσελο της **Γραμμένης Οξυάς** και στην συνέχεια ανάβαση προς την κορυφή **Σαράνταινα** στα 1924μ. Στην κορυφή θα απολαύσουμε την εκπληκτική θέα στα Βαρδούσια, το Παναιτωλικό, τη Καλιακούδα τη Χελιδόνα και το Βελούχι. Η κορυφή είναι εκτεθειμένη στα βόρεια ρεύματα που κατεβαίνουν από το Βελούχι και θεωρείται από τα πιο κρύα μέρη στην Ελλάδα. Από εκεί θα ακολουθήσουμε την κορυφογραμμή

σε αλπικό αλλά ομαλό έδαφος και στην συνέχεια θα μπούμε σε δασικό για να τερματίσουμε την πεζοπορία μας.

Λόγω του μεγάλου μήκους της διαδρομής θα γίνει προσπάθεια να υπάρχει εναλλακτική μικρότερη πορεία. Επίσης, αναλόγως των καιρικών συνθηκών το πρόγραμμα μπορεί να τροποποιηθεί.

Θα ακολουθήσει φαγητό σε ταβέρνα της περιοχής και στην συνέχεια επιστροφή στην Ν. Ιωνία.

Πληροφορίες διαδρομής 2ης ημέρας:

Μήκος: περίπου 14 χλμ

Υψομετρικές διαφορές: περίπου 300 ανάβαση, 600 κατάβαση

Ώρες πορείας: τουλάχιστον 7

Δύσκολο λόγω διάρκειας, δεν υπάρχουν δύσκολα περάσματα και εκτεθειμένα σημεία και το έδαφος είναι μαλακό.

Αρχηγός: Ιφιγένεια Βασιλείου

Κρατήσεις: Επαμεινώνδας Λαγόπουλος





Αναμνήσεις από την χώρα των Βάσκων

Από τον Β. Βεργόπουλο Μέλος ΔΣ

Να γυρίζεις τη γης, να βλέπεις- να βλέπεις και να μη χορταίνεις- καινούρια χρώματα και θάλασσες κι ανθρώπους κι ιδέες, και να τα βλέπεις όλα σα για πρώτη φορά, να τα βλέπεις όλα σα για τελευταία φορά, με μακρόσπερτη ματιά, κι έπειτα να σφαλνάς τα βλέφαρα και να νιώθεις τα πλούτη να κατασταλάζουν μέσα σου, ήσυχα, τρικυμιστά, όπως θέλουν, ωστόσο να τα περάσει από την ψιλή κρισάρα του ο καιρός, να κατασταλάξει το ξαθέρι απ' όλες τις χαρές και τις πίκρες σου- τούτη η αλχημεία της καρδιάς, είναι, θαρρώ, μια μεγάλη, αντάξια του ανθρώπου ηδονή.....

Έκαμα μερικά ταξίδια-πνευματικές πειρατειές, ξεσπάσματα της καρδιάς που πονούσε, απληστία του ματιού που λαχτάριζε και βιάζονταν, προτού να σβήσει, να δει όσο περισσότερο μπορεί νερό και χρώμα.

Όταν σφαλνώ τα μάτια για να δω, ν'ακούσω, να μυριστώ και ν'αγγίξω μιά χώρα που γνώρισα, νιώθω να ταραίζεται και ν'αναγαλλιάει το κορμί μου, σα να 'ρχεται κοντά μου πρόσωπο αγαπημένο.

Ν. Καζαντζάκης (Ταξιδεύοντας)



Δανείστηκα αυτόν τον πρόλογο από τον Καζαντζάκη για να επισημάνω όχι μόνο την σημασία και την επίδραση που έχουν τα ταξίδια αλλά και πώς πρέπει να τα αφουγκραζόμαστε. Το ταξίδι που κάναμε ήταν εκτός από υπέροχο, ήταν λίγο κουραστικό αλλά αναγκαίο για να γευτείς όλες αυτές τις συναισθηματικές φορτίσεις, την τόση μάθηση, τόση διαφορετική προσέγγιση στο σιδήποτε μας προέκυπτε, ήταν ένα ταξίδι άξιο να το βιώσει κανένας. Ήταν μοναδικό γι'αυτή την προσέγγιση στην Γαλικία, στην Αστούριας, στη Ναβέρα, στην Χώρα των Βάσκων, τόσα μαθήματα για την ιστορία της Ισπανίας, τόσα μηνύματα από την Χώρα των Βάσκων. Άξιο ένα τέτοιο ταξίδι ενός κομματιού της ζωής.

Ο διοργανωτής και ξεναγός μας Γιάννης Λυμτσιούλης, μάστορας αυτού του ταξιδιού, μας ταξίδεψε έξω από τα καθιερωμένα, απ'τα βατά. Δεν μας διεκπεραίωσε ένα ταξίδι όπως σωστά το αναφέρει, μας έμαθε πώς πραγματικά πρέπει να βιώνεται το κάθε ταξίδι που θέλει να κάνει ο καθένας μας και πώς έχει όχι να κοιτάζει αλλά να βλέπει και προπαντός να ακούει το κάθε τι στον δρόμο του ταξιδιού. Η μουσική και τα τραγούδια που συνόδευαν το θέμα του

κάθε τόπου έδιναν κι ένα άλλο τόνο πραγματικότητας αφήνοντας την φαντασία σου να ταξιδεύει κι αυτή, εκεί ξεκινώντας από το Santiago de Compostela, στον Φάρο του Ηρακλή στην La Coruña, στην Rias Altas, στην Gijón, στην Covadonga, εκεί ψηλά στα Picos Europa, στην Altamira, στην Pamplona, στην μοναδική Guernica, στο Bilbao και Guggenheim, στην διαδρομή της βόρειας παραλίας μέσα από τους κόλπους και τα δάση στο απέραντο πράσινο, αντίκρου στο απέραντο γαλάζιο του Βισκαϊκού κόλπου, σε τόσα και τόσα μέρη. Μιά πραγματικά μοναδική εμπειρία εξ ολοκλήρου το ταξίδι μας.

Πώς να αφηγηθείς τις χιλιάδες εικόνες, την τόση ιστορία μέσα σε πέντε αράδες; Το καλύτερο βιβλίο είναι οι αναμνήσεις του ταξιδιού μας, συνεχίζοντάς το νοερά.

Ευχαριστούμε τον Πρόεδρό μας που σκέφτηκε αυτή την εκδρομή, το Δ.Σ. που ενέκρινε αυτή την εκδρομή χωρίς καμιά αντίρρηση για όλους εμάς που την βιώσαμε συμμετέχοντας και την ευχαριστήθηκαν ως μέσα στα βάθη του μυαλού, της καρδιάς και της ψυχής μας. Εύχομαι να κάνουμε κι άλλες πολλές τέτοιες ποιότητας εκδρομές.

Σαλαμίνα

Από την Αγγελική Παναγιώτου

Μικροί σαν ήμασταν, τα καλοκαίρια πολλές φορές πηγαίναμε εκδρομή για μπάνιο στα Σελινια στη Σαλαμίνα και προσκύνημα στη Φανερωμένη.

Από την ιστορία πάλι γνωρίζαμε το νησί για τη μάχη –νίκη των Ελλήνων της Ναυμαχίας της Σαλαμίνας. Ποτέ όμως δεν είχαμε επισκεφθεί το νησί, και τα ιστορικά σημεία του. Είπαμε λοιπόν, πάμε ΣΑΛΑΜΙΝΑ, αλλά να επισκεφθούμε τα αξιοθέατα της. Ξεκίνησαμε πρωινό, φθάνοντας στο Πέραμα και με το καράβι της γραμμής σε 15' λεπτά, βρεθήκαμε στο λιμάνι του νησιού ΠΑΛΟΥΚΙΑ. Εκεί μας περίμενε η ξεναγός Κα Μίχα, γεννημένη και μόνιμος κάτοικος, η οποία ανέλαβε το έργο της ξεναγήσης, και απεδείχθη ότι είναι μια εξαιρετική ξεναγός, άριστα καταρτισμένη στο επάγγελμα της.

Πρώτος σταθμός το Αρχαιολογικό Μουσείο της Σαλαμίνας. Το διατηρητέο κτήριο του πρώην 1ου Καποδιστριακού Σχολείου του νησιού ανακατασκευάστηκε πλήρως, σύμφωνα με τις προδιαγραφές ενός σύγχρονου μουσείου. Τα ευρήματα που φιλοξενεί στην μόνιμη έκθεσή του αποτελούν δείγμα της ένδοξης ιστορίας της Σαλαμίνας. Επόμενος σταθμός μας το Μοναστήρι Αγίου Νικολάου Σαλαμίνα, που Ξαναγεννήθηκε μετά από 130 χρόνια. Μέσα στο υπέροχο πευκόδασος, σε σημείο

που απλώνεται η θέα προς τον κόλπο του νησιού, που υπήρξε καταφύγιο καταδιωκόμενων κατά την επανάσταση. Η μοναχή Χυστονύμφη, μας υποδέχθηκε, στην αυλή της Μονής προσφέροντας καφέ, νερό και ότι άλλο για να μας ευχαριστήσει.

Μας έκανε μια σύντομη αναφορά για την ιστορία του μοναστηριού, καθώς και για τον **θρύλο με τα «μυουριά»**. Ένας θρύλος συνοδεύει αυτό το μοναστήρι. Στην αυλή του υπάρχει το καταβάσιο που πολλοί το συνδέουν με τον αρχαίο ναό της Εκάτης που υπήρχε στην περιοχή, αλλά και με το παλάτι του Αίαντα. Ο θρύλος λέει ότι μπορεί να συνδεόταν με στοές και με τη σπηλιά του Ευριπίδη. Πλησιάζοντας προς τα ΚΑΝΑΚΙΑ της Σαλαμίνας, είναι το μοναδικό Μυκηναϊκό ανακτορικό συγκρότημα ταυτισμένο με το βασίλειο του Αίαντα. Πρόκειται για ολόκληρο σύστημα δωματίων σε παράλληλες σειρές. Ως σήμερα έχουν ανιχνευθεί 45 δωμάτια και βοηθητικοί χώροι. Το βασίλειο του Αίαντα. Εκεί μας έγινε μια ανεπανάληπτη ξεναγήση. Στην παραλία Κανάκια γευματίσαμε, και μερικοί τουλμηροί έκαναν και μπάνιο. Κατά την επιστροφή μας σταματήσαμε στον Τύμβο των Σαλαμινομάχων, αφιέρωμα μνήμης για την ιστορική ναυμαχία. Μια αναμνηστική φωτογραφία, και άρχισε ο δρόμος της επιστροφής μας, κάνοντας μια στάση στη Μονή Φανερωμένης και ένα ακόμη αξιοθέατο είναι το Μουσείο σπíti και η προτομή του Άγγελου Σικελιανού, δίπλα στη θάλασσα.

Επιστρέψαμε χαρούμενοι, γιατί περάσαμε μια υπέροχη ημέρα, με λίγες ώρες ξενοιασιάς.

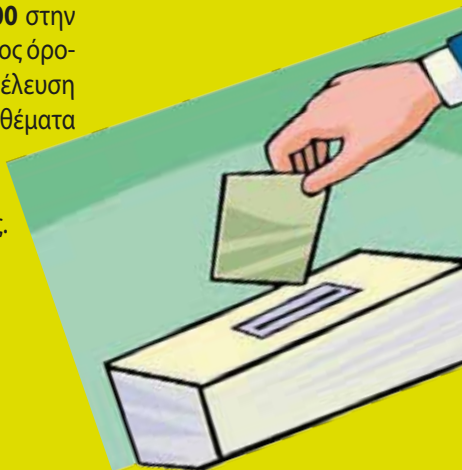
Πρόσκληση ετήσιας τακτικής γενικής συνέλευσης

Την **18η Μαρτίου 2020** ημέρα **Τετάρτη** και ώρα **18.00** στην αίθουσα του ΟΜΙΛΟΥ ΜΑΣ Μεσολογγίου 40 Νέα Ιωνία 4ος 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 2019.
3. Έγκριση Οικονομικού Απολογισμού έτους 2019.
4. Απαλλαγή των μελών του Δ.Σ. και της Εξελεγκτικής Επιτροπής από κάθε ευθύνη.
5. Έγκριση Προϋπολογισμού έτους 2020

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

Το Διοικητικό Συμβούλιο



ΠΙΤΤΑ ΟΜΙΛΟΥ

Με το ξεκίνημα του Νέου Χρόνου, πάντα πιστός στο έθιμο, ο Φυσιολατρικός Όμιλος Νέας Ιωνίας

θα κόψει την πίττα του την **Κυριακή 12 Ιανουαρίου 2020** και ώρα 13.00 στο κέντρο «CROWN HALL», Λεωφόρος Κύμης 157 Ν. Ιωνία

Τηλέφωνο 210 2840 555
Καλούνται όλα τα μέλη και οι φίλοι μας να τιμήσουν με την παρουσία τους την εκδήλωσή μας αυτή.

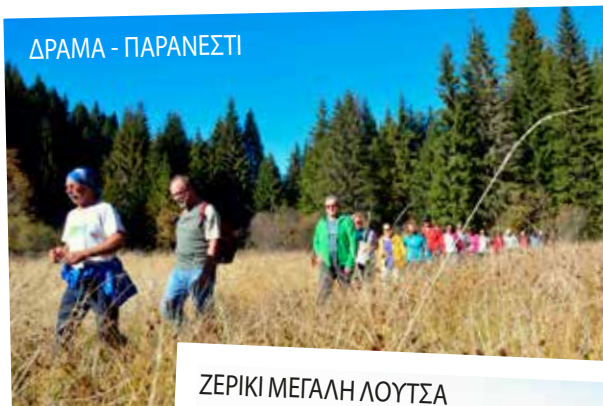
Εκδρομές και εκδηλώσεις που πραγματοποιήσαμε



ΔΡΑΜΑ - ΠΑΡΑΝΕΣΤΙ



ΔΡΑΜΑ - ΠΑΡΑΝΕΣΤΙ



ΔΡΑΜΑ - ΠΑΡΑΝΕΣΤΙ



ΖΕΡΙΚΙ ΜΕΓΑΛΗ ΛΟΥΤΣΑ



ΖΕΡΙΚΙ ΜΕΓΑΛΗ ΛΟΥΤΣΑ



ΖΕΡΙΚΙ ΜΕΓΑΛΗ ΛΟΥΤΣΑ

Εκδρομές και εκδηλώσεις που πραγματοποιήσαμε

ΙΣΠΑΝΙΑ



ΙΣΠΑΝΙΑ



ΙΣΠΑΝΙΑ



ΚΑΤΑΘΕΣΗ ΣΤΕΦΑΝΟΥ



ΜΕΘΑΝΑ



ΣΜΟΛΙΚΑΣ



Ο ΦΟΝΙ ΞΕΦΑΝΤΩΝΕΙ



Ο ΦΟΝΙ ΞΕΦΑΝΤΩΝΕΙ



ΣΜΟΛΙΚΑΣ



ΣΜΟΛΙΚΑΣ



ΣΜΟΛΙΚΑΣ



ΤΡΑΠΕΖΙΚΟΙ ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟΙ

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

ΤΡΑΠΕΖΑ ΠΕΙΡΑΙΩΣ:

GR390172035000503061788596

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

ΥΔΡΑ-ΠΟΡΟΣ-ΑΙΓΙΝΑ





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