

# **ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΝΕΑΣ ΙΩΝΙΑΣ**



**ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ - ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2026**

| Σ Ε Π Τ Ε Μ Β Ρ Ι Ο Σ 2026 |                                                                              |             |                                                 |                                                                        |
|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| 12-13/09/2026              | <b>Νότια Εύβοια : Κάρυστος</b>                                               | 2ήμερη      | Πεζοπορική                                      | Ανδρικόπουλος Άρης<br>Καρδερίνης Στέλιος<br>Λαγόπουλος<br>Επαμεινώνδας |
| 27/09/2026                 | <b>Αρχαιολογικό Μουσείο<br/>Μαραθώνα &amp; Μουσείο<br/>Μαραθωνίου Δρόμου</b> | Μονοήμερη   | Περιηγητική                                     | Ευκλείδου Καίτη<br>Βεργοπούλου Μαρία                                   |
| 27/09/2026                 | <b>Πάρνωνας : Μονή Λουκοῦς<br/>– Αρχαία Θυρέα</b>                            | Μονοήμερη   | Πεζοπορική                                      | Καρδερίνης Στέλιος<br>Ζουμπουλιάς<br>Παναγιώτης                        |
| Ο Κ Τ Ω Β Ρ Ι Ο Σ 2026     |                                                                              |             |                                                 |                                                                        |
| 08-11/10/2026              | <b>Δονούσα</b>                                                               | 4ήμερη      | Πεζοπορική -<br>Αγώνες<br>ορεινού<br>τρεξίματος | Ζουμπουλιάς<br>Παναγιώτης<br>Αβράμπος Γιάννης                          |
| 17/10/2026                 | <b>Σεμινάριο Α΄ Βοηθειών</b>                                                 | Εκδήλωση    |                                                 | Δ.Σ.                                                                   |
| 25/10/2026                 | <b>Πιάνα - Αρκουδόρεμα</b>                                                   | Μονοήμερη   | Πεζοπορική                                      | Ανδρικόπουλος Άρης<br>Λαγόπουλος<br>Επαμεινώνδας                       |
| Ν Ο Ε Μ Β Ρ Ι Ο Σ 2026     |                                                                              |             |                                                 |                                                                        |
| 07-08/11/2026              | <b>Κίσσαβος</b>                                                              | 2ήμερη      | Πεζοπορική                                      | Ζουμπουλιάς<br>Παναγιώτης<br>Λαγόπουλος<br>Επαμεινώνδας                |
| 08/11/2026                 | <b>Θέατρο : Ο Βυσσινόκηπος<br/>του Άντον Τσέχωφ</b>                          | Πολιτιστική |                                                 | Ευκλείδου Καίτη<br>Βασιλειάδης Γεώργιος                                |
| 22/11/2026                 | <b>Ελικώνας - Ζερίκι</b>                                                     | Μονοήμερη   | Πεζοπορική                                      | Καρδερίνης Στέλιος<br>Λαγόπουλος<br>Επαμεινώνδας                       |
| Δ Ε Κ Ε Μ Β Ρ Ι Ο Σ 2026   |                                                                              |             |                                                 |                                                                        |
| 06/12/2026                 | <b>Καμάρι – Παναγία<br/>Κορφιώτισσα</b>                                      | Ημερήσια    | Πεζοπορική                                      | Ανδρικόπουλος Άρης<br>Λαγόπουλος<br>Επαμεινώνδας                       |
| 13/12/2026                 | <b>Θέατρο : Να ζει κανείς ή να<br/>μην ζει;</b>                              | Πολιτιστική |                                                 | Ευκλείδου Καίτη<br>Βασιλειάδης Γεώργιος                                |

## Φθινοπωρινές σκέψεις

Μας ρώτησαν κάποια νέα μέλη του Ομίλου μας γιατί από όλες τις εποχές, μας αρέσει το Φθινόπωρο. Είδαμε στα μάτια τους την απορία και μερικοί μας είπαν ότι εμείς σαν φυσιολάτρες θα έπρεπε να προτιμάμε το καλοκαίρι.

Τους είπαμε λοιπόν γιατί μας αρέσει το φθινόπωρο και γιατί το προτιμάμε :

**Γιατί**, τα χρυσοκίτρινα φύλλα πεσμένα στο έδαφος που μυρίζουν βροχή, ακόμη και ο ήχος τους όταν τα πατάμε είναι από τα πιο όμορφα, απλά αλλά γοητευτικά θεάματα που μας προσφέρει η φύση.

**Γιατί**, ξεφορτωνόμαστε τον καύσωνα του καλοκαιριού, δεν υποφέρουμε από τις αλλεργίες της άνοιξης και δεν τουρτουρίζουμε από το κρύο του χειμώνα.

**Γιατί**, είναι η ιδανική περίοδος για να εξερευνήσουμε την ορεινή Ελλάδα, που μοιάζει να 'φτιάχτηκε' για αυτή την εποχή. Ένα Σαββατοκύριακο στο χρυσαφένιο δάσος της Τσαγκαράδας του Πηλίου ή μια βόλτα στην άγρια ομορφιά της λίμνης της Καστοριάς μας κάνει να ξεχνάμε τις πρόσφατες μίνι αποδράσεις μας στα ελληνικά νησιά.

**Γιατί**, ακόμη και για όσους είναι λάτρεις της θάλασσας το ελληνικό κλίμα είναι γενναιόδωρο. Εδώ το φθινόπωρο δεν απέχει και τόσο πολύ από τα καιρικά δεδομένα του καλοκαιριού. Πολλοί μάλιστα, θεωρούν το φθινόπωρο την καλύτερη εποχή για τους λάτρεις του ψαροτούφεκου και των καταδύσεων.

**Γιατί**, υπάρχει μεγαλύτερη διάθεση δωματίων στα ξενοδοχεία και στους ξενώνες, χωρίς να χρειάζεται να ψάξεις σε όλο το διαδίκτυο και να πάρεις δεκάδες τηλέφωνα μέχρι να βρεις διαθεσιμότητα.

Για όλους αυτούς τους λόγους εμείς πιστεύουμε ότι αν ο Χειμώνας είναι έργο χαρακτηριστικής, η Άνοιξη ακουαρέλας, το Καλοκαίρι είναι μια ελαιογραφία, τότε το Φθινόπωρο είναι ένα μωσαϊκό όλων των παραπάνω.

Έτσι λοιπόν εσείς και εμείς είμαστε όπως πάντα έτοιμοι να ξεφυλλίσουμε το φυλλάδιο αυτό, να επιλέξουμε τις φθινοπωρινές εξορμήσεις μας και να ξαναζήσουμε τις ανεπανάληπτες φθινοπωρινές μας εμπειρίες.

Καλό φθινόπωρο, για όλους!!!!

Στέφανος Λιβέρης

## Δωρεά του Φ.Ο.Ν.Ι. 2 απινιδωτών στο Δήμο Νέας Ιωνίας



Στις 07.07.2026 ο Φυσιολατρικός Όμιλος Ν. Ιωνίας προχώρησε σε μια σημαντική χειρονομία προσφοράς προς το Δήμο και τους κατοίκους της πόλης.

Με έξοδα του Ομίλου αγοράστηκαν και προσφέρθηκαν στο Δήμο δύο απινιδωτές, για να τοποθετηθούν σε δημόσιους χώρους ώστε σε περίπτωση που χρειαστεί να χρησιμοποιηθούν και να σώσουν μια ζωή.

Η παράδοση στο Δημαρχείο πραγματοποιήθηκε από την Πρόεδρο του Ομίλου κ. Καίτη Ευκλείδου – Τσιμπογιάννη, τον Γ. Γραμματέα κ. Γιάννη Αβράμπο και το Μέλος του Δ.Σ. κ. Γιώργο Βασιλειάδη.

Η κα Ευκλείδου δήλωσε : “Υπάρχουν πράξεις που μιλούν πιο δυνατά από τα λόγια. Σήμερα ο Φυσιολατρικός Όμιλος παραδίδει αυτούς τους δύο απινιδωτές γιατί πιστεύει στην αξία της ανθρώπινης ζωής, την ευθύνη του να είμαστε δίπλα ο ένας στον άλλον, στην δύναμη της προσφοράς που γίνεται ελπίδα. Γιατί τελικά, ο πολιτισμός μας φαίνεται στις πράξεις που προστατεύουν τον άνθρωπο”.

Τους απινιδωτές παρέλαβε ο Δήμαρχος της πόλης Παναγιώτης Μανούρης, μαζί με τον Αντιδήμαρχο Κοινωνικής Πολιτικής Γιάννη Λαζαρίδη.

Σε δήλωσή του ο Παναγιώτης Μανούρης ανέφερε :

*“Πρόκειται για μια σπουδαία κίνηση αλληλεγγύης και προσφοράς από έναν σύλλογο της πόλης μας που διακρίνεται για τη δράση του. Η αξία της προσφοράς υπερβαίνει την αξία των δωρηθέντων απινιδωτών (η οποία δεν είναι αμελητέα) και αποτελεί παράδειγμα για όλη την κοινωνία. Οι σύλλογοι της Νέας Ιωνίας διακρίνονται για την προσφορά τους στους συνανθρώπους τους σε όλα τα πεδία. Θέλω να ευχαριστήσω θερμά του ανθρώπους του Φ.Ο.Ν.Ι. για την προσφορά τους και το παράδειγμά τους.”*



## 12-13 Σεπτεμβρίου 2026 / Πεζοπορική : Νότια Εύβοια

### Κάρυστος – φαράγγι Αγ. Δημητρίου – φαράγγι Πλατανιστού

Ο Σύλλογός μας σας προσκαλεί σε ένα μοναδικό διήμερο γεμάτο φύση, εικόνες και εμπειρίες, με προορισμό δύο από τα ομορφότερα φαράγγια της νότιας Εύβοιας. Το φαράγγι του Αγίου Δημητρίου και το φαράγγι του Πλατανιστού.

Η νότια Εύβοια κρύβει θησαυρούς που περιμένουν να τους ανακαλύψουμε. Άγρια τοπία, πλούσια βλάστηση, τρεχούμενα νερά, επιβλητικοί βραχώδεις σχηματισμοί και παραδοσιακά μονοπάτια συνθέτουν ένα σκηνικό ιδανικό για όσους αγαπούν την πεζοπορία και την επαφή με τη φύση.



### Σάββατο 12 Σεπτεμβρίου Φαράγγι Αγίου Δημητρίου

Η πρώτη μας πεζοπορία θα μας οδηγήσει σε ένα από τα πιο εντυπωσιακά φυσικά τοπία της περιοχής. Μέσα από σκιερά περάσματα, πλούσια βλάστηση και σημεία μοναδικής φυσικής ομορφιάς, θα απολαύσουμε μια διαδρομή που συνδυάζει την ηρεμία του φυσικού



περιβάλλοντος με τη χαρά της εξερεύνησης. Ξεκινάμε από τη βρύση στον οικισμό του Αγίου Δημητρίου. Αφήνουμε τον τσιμεντόδρομο, περνάμε το ρέμα και μπαίνουμε στο μονοπάτι της αριστερής όχθης. Το φαράγγι στενεύει, τα βράχια ψηλώνουν, η βλάστηση πυκνώνει και μετά από κατάβαση φτάνουμε στην έξοδο. Μια μικρή όμορφη παραλία, η παραλία της **Σχινοδαύλειας**, με τα καταγάλανα νερά της μας περιμένει για να κάνουμε το μπάνιο μας.

Στην συνέχεια θα αναχωρήσουμε για **Κάρυστο**, όπου θα διανυκτερεύσουμε. Το απόγευμα του Σαββάτου θα είναι ελεύθερο για μπάνιο, βόλτα, φαγητό και διασκέδαση.

Μήκος Διαδρομής : **6,5 χλμ**

Διάρκεια : **3,5 ώρες**

Υψομετρική Διαφορά : **+260 μ / - 474 μ**

### **Κυριακή 13 Σεπτεμβρίου Φαράγγι Πλατανιστού**

Τη δεύτερη ημέρα θα γνωρίσουμε ένα φαράγγι ξεχωριστό με μεγάλα πλατάνια, δροσιά και όμορφες εναλλαγές τοπίου. Μια διαδρομή που προσφέρει συνεχώς νέες εικόνες και χαρίζει στον πεζοπόρο την αίσθηση ότι βρίσκεται σε έναν μικρό, κρυμμένο παράδεισο. Το φαράγγι του Πλατανιστού. Ο Πλατανιστός διασχίζεται από ένα ρέμα, το δεύτερο σε παροχή νερού του όρους **Όχη** που ρέει όλο το χρόνο. Το ρέμα έχει πηγές στο μικρό φαράγγι του οικισμού **Επανοχωρίου**, με τεράστια πλατάνια. Μετά από επτά χιλιόμετρα πορείας μέσω μιας κατάφυτης κοιλάδας, το ρέμα καταλήγει στην παραλία του οικισμού **Ποτάμι**.



Η ονομασία του Πλατανιστού δεν είναι τυχαία. Αιωνόβιοι πλάτανοι φύονται κατά μήκος όλου του ρέματος που σε συνδυασμό με ιτιές, λυγαριές και σκλήθρα δημιουργούν ένα παραποτάμιο δάσος.

Ο Πλατανιστός είναι το νοτιότερο χωριό του Καβοντόρο και απέχει μόλις 25 χλμ. από την Κάρυστο. Αξίζει να επισκεφτείτε το πέτρινο γεφύρι του, τις πηγές και τον παραδοσιακό νερόμυλο που ακόμα βρίσκεται σε λειτουργία. Η παραλία του Πλατανιστού λέγεται Ποτάμι, καθώς εκεί εκβάλλουν τα νερά του ποταμού Δημοσάρη. Από τον Πλατανιστό ο δρόμος οδηγεί,



χωρίς παρακάμψεις, στις ανατολικές πλαγιές της Όχης και στα υπόλοιπα χωριά του Καβοντόρο.

Η πεζοπορία μας θα αρχίσει από το γεφύρι Πανοχωρίου και αφού περάσουμε τον μεγάλο καταρράκτη και το πέτρινο γεφύρι, επειδή το μονοπάτι προς το τέλος του δεν είναι ευκρινές, θα επιστρέψουμε πίσω στην διασταύρωση με τον επαρχιακό δρόμο Καρύστου – Πλατανιστού, από όπου θα μας παραλάβει το λεωφορείο για να μας μεταφέρει στη παραλία Ποτάμι για μπάνιο και

φαγητό.

Μήκος Διαδρομής : **6 χλμ**

Διάρκεια : **4 ώρες**

Υψομετρική Διαφορά : **+200 μ / - 400 μ**

Βαθμός δυσκολίας : **Εύκολη** (για πεζοπόρους με καλή φυσική κατάσταση)

Αργά το απόγευμα θα πάρουμε το δρόμο της επιστροφής και μέσω Στύρων - Αγίας Μαρίνας θα επιστέψουμε στη Ν. Ιωνία.

**Αρχηγός : Ανδρικόπουλος Άρης** τηλ. 697 734 5989 - **Καρδερίνης Στέλιος** τηλ. 694 622 6006

**Κρατήσεις : Λαγόπουλος Νώντας** τηλ. 693 920 5638

**Σημ.** Ο αρχηγός της εκδρομής έχει το δικαίωμα να τροποποιήσει ή να ματαιώσει ένα πρόγραμμα που είναι σε εξέλιξη ή πριν την έναρξη αυτού, για λόγους ασφάλειας ή ανωτέρας βίας (φυσικές καταστροφές, ακατάλληλες καιρικές συνθήκες, κλπ.).

Όποιος συμμετέχει, γνωρίζει τις απαιτήσεις και την επικινδυνότητα της δραστηριότητας στην οποία συμμετέχει και αναλαμβάνει ατομικά την ευθύνη της συμμετοχής του στη δραστηριότητα, αποδεχόμενος τους κινδύνους που ενέχει καθώς και την ευθύνη για την ασφάλειά του.

## 27 Σεπτεμβρίου 2026 / Πεζοπορική : Πάρνωνας

### Μονή Λουκούς – Αρχαία Θυρέα

Ξεκινάμε την εκδρομή μας στις 7.00 πμ από το γνωστό σημείο στην Ν. Ιωνία (Λεωφ. Ηρακλείου 230), μετά από μια μικρή στάση φτάνουμε στο πρόσφατα ανακαινισμένο αρχαιολογικό μουσείο της Τεγέας. Στην σχετικά σύντομη περιήγησή μας στις τέσσερις αίθουσες του θα έχουμε την ευκαιρία να γνωρίσουμε μια από τις πιο σημαντικές πόλεις της Αρκαδίας καθώς επίσης και το ναό της Αλέας Αθηνάς.



Επόμενη μας στάση θα είναι η Ιερά Μονή Λουκούς με μια πολύ σύντομη ξενάγηση στο καθολικό της Μονής που χρονολογείται τον 16ο – 17ο αιώνα.



Αμέσως μετά θα ξεκινήσουμε την πεζοπορία μας σε ένα επαρκώς σηματοδοτημένο μονοπάτι μέχρι την ακρόπολη της Αρχαίας Θυρέας (λόφο Τειχιό) η οποία βρίσκεται κοντά στον οικισμό Ελληνικό, στον δρόμο Άστρους – Άη Γιάννη.

**Μήκος Διαδρομής : 9 χλμ**

**Διάρκεια : 3,5 ώρες**

**Υψομετρική Διαφορά : + 545 μ / – 135 μ**

**Βαθμός δυσκολίας : 1** (εύκολη για πεζοπόρους με καλή φυσική κατάσταση)

**Αρχηγός : Καρδερίνης Στέλιος** τηλ . 694 622 6006

**Κρατήσεις : Ζουμπουλιάς Παναγιώτης** τηλ. 697 352 8962

**Σημ.** Ο αρχηγός της εκδρομής έχει το δικαίωμα να τροποποιήσει ή να ματαιώσει ένα πρόγραμμα που είναι σε εξέλιξη ή πριν την έναρξη αυτού, για λόγους ασφάλειας ή ανωτέρας βίας (φυσικές καταστροφές, ακατάλληλες καιρικές συνθήκες, κλπ.).

Όποιος συμμετέχει, γνωρίζει τις απαιτήσεις και την επικινδυνότητα της δραστηριότητας στην οποία συμμετέχει και αναλαμβάνει ατομικά την ευθύνη της συμμετοχής του στη δραστηριότητα, αποδεχόμενος τους κινδύνους που ενέχει καθώς και την ευθύνη για την ασφάλειά του.

## **27 Σεπτεμβρίου 2026 / Περιηγητική : Αρχαιολογικό Μουσείο Μαραθώνα & Μουσείο Μαραθωνίου Δρόμου**

Σας προσκαλούμε στην περιηγητική εκδρομή που θα κάνει ο Όμιλος την Κυριακή 27 Σεπτεμβρίου 2026. Θα επισκεφτούμε 2 μουσεία, το Αρχαιολογικό Μουσείο Βρανά και το Μουσείο Μαραθωνίου δρόμου!!!!

### **Αρχαιολογικό Μουσείο Μαραθώνα**

Το Αρχαιολογικό Μουσείο του Μαραθώνα βρίσκεται στο Βρανά Μαραθώνα, σε απαλλοτριωμένη από το ΥΠΠΟ έκταση, η οποία περιλαμβάνει επίσης το προστατευμένο με στέγαστρο νεκροταφείο τύμβων της Μέσης



Εποχής του Χαλκού (2.000-1.600 π.Χ.) και τον λεγόμενο τύμβο των Πλαταιέων του 5ου αι. π.Χ.

Η έκθεση αναπτύσσεται σε πέντε αίθουσες και στο στεγασμένο αίθριο και περιλαμβάνει ευρήματα από τη Νεολιθική έως την Ύστερη Ρωμαϊκή περίοδο.

### **Μουσείο Μαραθωνίου Δρόμου**

Το Κέντρο Προβολής Μαραθωνίου Δρόμου άνοιξε τις πύλες του το 2004 και στεγάζεται στο ιστορικό δημοτικό σχολείο του Μαραθώνα, ένα κτίριο που χτίστηκε το 1908 με δωρεά του εθνικού ευεργέτη Ανδρέα Συγγρού.



Φιλοξενεί τη μόνιμη έκθεση «ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΙ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΙ», μια δωρεά του Ολυμπιακού Μουσείου της Λωζάνης. Η έκθεση παρουσιάζει την ιστορία του Μαραθωνίου δρόμου μέσα από φωτογραφίες και κείμενα, ενώ από το 2007 έχει εξελιχθεί σε αθλητικό μουσείο, φιλοξενώντας κειμήλια κορυφαίων μαραθωνοδρόμων.

Η συλλογή του μουσείου περιλαμβάνει περισσότερα από 4.000 εκθέματα που καταγράφουν την ιστορία του Μαραθωνίου

Δρόμου από το 1896 μέχρι σήμερα. Η έκθεση χωρίζεται σε δύο ενότητες : η πρώτη παρουσιάζει την ιστορία των Ολυμπιακών Μαραθωνίων, ενώ η δεύτερη καταγράφει το παγκόσμιο κίνημα του Μαραθωνίου Δρόμου, με θεματικές ενότητες αφιερωμένες σε μαραθώνιους σε όλο τον κόσμο, ολυμπιονίκες, τη συμμετοχή των γυναικών και τον εξοπλισμό των δρομέων.

Το Αυθεντικό μετάλλιο του Σπύρου Λούη από τους πρώτους Ολυμπιακούς αγώνες του 1896.

**Πληροφορίες στα τηλ. 697 811 8042 & 693 429 4313**

## 08 – 11 Οκτωβρίου 2026 / Δονούσα

(Πεζοπορική – Αγώνες ορεινού τρεξίματος)

Με αφορμή τον αγώνα τρεξίματος «**Στα μονοπάτια της Δονούσας**», θα αναχωρήσουμε την Πέμπτη 08/10 (απόγευμα) για Δονούσα και επιστρέφουμε την Κυριακή 11/10.

2 ημέρες (Παρασκευή και Σάββατο) για εύκολες πεζοπορίες ή συμμετοχή στους αγώνες.

Θα συναντηθούμε νωρίς το απόγευμα στο λιμάνι του Πειραιά για επιβίβαση στο πλοίο. Έπειτα από περίπου 7:30' ώρες θα φθάσουμε στο λιμάνι της Δονούσας (γύρω στη 01:00' τη νύχτα). Τακτοποίηση στα δωμάτια και ύπνος.



### Παρασκευή 09/10

Θα οργανώσουμε μία εύκολη **πεζοπορία προς Καλοταρίτσια** (3,7χλμ. +268 μ.) (ίσως και ανάβαση στον Πάπα αναλόγως με τις δυνάμεις μας ή πεζοπορία προς το φάρο).

Το απόγευμα μπάνιο για τους τολμηρούς και ενημέρωση για τον αγώνα τρεξίματος της επόμενης ημέρας (για όσους συμμετέχουν).



### Σάββατο 10/10

Όσοι συμμετέχουν στον αγώνα, θα «γνωρίσουν» τις ομορφιές της Δονούσας. Όσοι δεν συμμετέχουν, μπορούν να πεζοπορήσουν στον κοντινό **Κέδρο** για μπάνιο. Ο Κέδρος θεωρείται μία από τις ομορφότερες παραλίες του Αιγαίου.

Το βράδυ κλείνει με γλέντι στο μπαρ όπου γίνονται οι απονομές του αγώνα.

Η **Κυριακή** είναι η ημέρα αναχώρησης από τη Δονούσα. Πρωινή επιβίβαση στο πλοίο για το

ταξίδι της επιστροφής.

*\*\* Όλα τα παραπάνω είναι ενδεικτικά. Στην πραγματικότητα, ο καθένας μπορεί να προσαρμόσει την εκδρομή στα δικά του μέτρα. Γιατί η Δονούσα είναι **ΜΑΓΙΣΣΑ...***

**Αρχηγός : Παναγιώτης Ζουμπουλιάς τηλ. 697 352 8962**

**Κρατήσεις : Γιάννης Αβράμπος τηλ 697 732 7369**

**Σημ.** Ο αρχηγός της εκδρομής έχει το δικαίωμα να τροποποιήσει ή να ματαιώσει ένα πρόγραμμα που είναι σε εξέλιξη ή πριν την έναρξη αυτού, για λόγους ασφάλειας ή ανωτέρας βίας (φυσικές καταστροφές, ακατάλληλες καιρικές συνθήκες, κλπ.).

Όποιος συμμετέχει, γνωρίζει τις απαιτήσεις και την επικινδυνότητα της δραστηριότητας στην οποία συμμετέχει και αναλαμβάνει ατομικά την ευθύνη της συμμετοχής του στη δραστηριότητα, αποδεχόμενος τους κινδύνους που ενέχει καθώς και την ευθύνη για την ασφάλειά του.

## **17 Οκτωβρίου 2026 / Σεμινάριο Α΄ Βοηθειών**



**6 ώρες εκπαίδευσης..... Μια Ζωή!!!!**

**Μάθε να κάνεις Καρδιοαναπνευστική Αναζωογόνηση και να χρησιμοποιείς έναν απινιδωτή σωστά.**

**Ένα σεμινάριο που μπορεί να κάνει εσένα τον λόγο που**

**κάποιος συνάνθρωπος μας αναπνέει ξανά !!!!!**

**Μάθε να σώζεις ζωές! Εξοπλίσου με πρακτικές δεξιότητες για να ανταποκρίνεσαι σε κάθε επείγον περιστατικό.**



Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα υλοποιείται από πιστοποιημένους Εκπαιδευτές του Ε.Ε.Σ..

Το πρόγραμμα εκπαίδευσης περιλαμβάνει τις παρακάτω ενότητες:

- **Καρδιοαναπνευστική Αναζωογόνηση "ΚΑΑ"**  
(Ενήλικα – Παιδιού – Βρέφους)
- **Χρήση Αυτόματου Εξωτερικού Απινιδιστή "ΑΕΑ – AED"**  
(Ενήλικα – Παιδιού – Βρέφους)
- **Απόφραξη Αεραγωγού "Πνιγμονή"**  
(Ενήλικα – Παιδιού – Βρέφους)

**Διάρκεια: 6 ώρες (1 ημέρα)**

Πιστοποιητικό Εκπαίδευσης με ισχύ για 3 χρόνια.

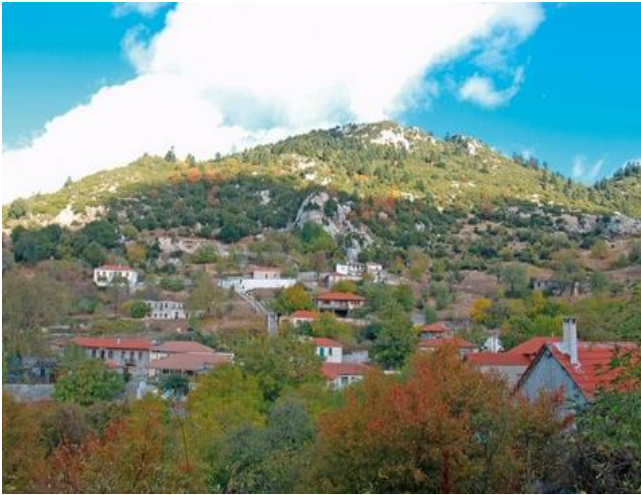
#### **ΠΡΟΣΟΧΗ**

- Στο σεμινάριο των Πρώτων Βοηθειών υπάρχει **κόστος συμμετοχής**.
- Στο σεμινάριο υπάρχει **περιορισμένος** αριθμός συμμετεχόντων.

**Το σεμινάριο θα πραγματοποιηθεί στην αίθουσα του  
«ΣΥΝΕΔΡΙΑΚΟΥ ΚΕΝΤΡΟΥ ΤΟΥ ΔΗΜΟΥ ΝΕΑΣ ΙΩΝΙΑΣ» (ΚΕ.ΜΙ.ΠΟ.),  
Οδός Πατριάρχου Ιωακείμ 4 (έναντι Ι. Ναού Αγίου Γεωργίου), Νέα Ιωνία.**

## 25 Οκτωβρίου 2026 / Πεζοπορική : Μαίναλο

Πιάνα - σπήλαιο Πανός - Λυκόρεμα - Αρκουδόρεμα - Χρυσοβίτσι



Ο σύλλογός μας σας προσκαλεί σε μία από τις ωραιότερες και πιο ιστορικές διαδρομές της Αρκαδίας, στα χνάρια του θεού Πάνα και του Γέρου του Μωριά.

Μία πορεία που ενώνει τον μύθο, την φύση και την ιστορία, μέσα σε πυκνό ελατοδάσος, κατά μήκος του ποταμού **Ελισσώνα**, με θέα στο οροπέδιο της **Δαβιάς**.

Θα περπατήσουμε σε πυκνά ελατοδάση, βαθιές

χαράδρες και τρεχούμενα νερά, εκεί όπου άναψε η σπίθα του 1821.

Η διαδρομή ξεκινά από τον ιστορικό, παραδοσιακό οικισμό της **Πιάνας** σε υψόμετρο 1.080 μ. Εδώ οργανώθηκαν τα πρώτα στρατιωτικά τμήματα του Κολοκοτρώνη πριν την άλωση της Τριπολιτσάς.

Ανηφορίζουμε σε σηματοδοτημένο μονοπάτι και σε μικρή απόσταση φτάνουμε στη σπηλιά του Πάνα, όπου ο τοπικός μύθος θέλει τον τραγοπόδαρο θεό με τη φλογέρα του, να πλημυρίζει με ήχους τις χαράδρες και το βουνό του Μαινάλου.

Η πορεία συνεχίζει κατηφορικά προς το Λυκόρεμα, σε μικρό ρέμα με πλούσια βλάστηση, μέσα σε πυκνό παρθένο δάσος από έλατα όπου οι ακτίνες του ήλιου παλεύουν να φτάσουν στο έδαφος.

Εδώ υπάρχουν δύο - τρία μικρά σημεία με έντονη κλίση όπου έχουν τοποθετηθεί μόνιμα σχοινιά, για ασφάλεια.

Συνεχίζουμε προς το πιο μαγευτικό κομμάτι της διαδρομής, το Αρκουδόρεμα. Περνάμε από

σημεία με πυκνή βλάστηση, καταρράκτες και μικρές βάθρες, σε ένα καταπράσινο τοπίο.

Το Αρκουδόρεμα λόγω της δυσπρόσιτης θέσης του μέσα στη χαράδρα, υπήρξε ένα από τα σημαντικότερα λημέρια των κλεφτών κατά την Τουρκοκρατία, με τους Κολοκοτρωναίους να βρίσκουν εδώ καταφύγιο.



Συναντάμε τα ερείπια του παλιού οικισμού του Αρκουδορέματος, εγκαταλελειμμένος από το



1930, όπου σώζονται πέτρινα σπίτια, βρύσες και η ιστορική εκκλησία της **Παναγίας του Αρκουδορέματος**, χτισμένη το 1717.

Από την Παναγία συνεχίζουμε ανηφορικά μέσα σε πυκνό ελατόδασος και φθάνουμε στο σημείο τερματισμού στο ιστορικό και παραδοσιακό χωριό **Χρυσοβίτσι**, που είναι γνωστό για την ξυλογλυπτική του παράδοση και τον ρόλο του ως έδρα της γραμματείας του Κολοκοτρώνη.

*Μήκος Διαδρομής : **11 χλμ** (διάσχιση)*

*Διάρκεια : **5-6 ώρες** (με τις στάσεις)*

*Υψομετρική Διαφορά : **+580 μ***

*Βαθμός δυσκολίας : **Μέτρια** (για πεζοπόρους με καλή φυσική κατάσταση)*

Μετά το τέλος της πεζοπορίας θα έχουμε φαγητό σε ταβέρνα στο χωριό Χρυσοβίτσι ή στην γύρω περιοχή.

Αργά το απόγευμα, γεμάτοι με τις όμορφες εικόνες από το Μαίναλο, θα πάρουμε την επιστροφή για τη Νέα Ιωνία.

**Αρχηγός : Άρης Ανδρικόπουλος τηλ. 6977 345989**

**Κρατήσεις : Νώντας Λαγόπουλος τηλ. : 693 920 5638**

**Σημ.** Ο αρχηγός της εκδρομής έχει το δικαίωμα να τροποποιήσει ή να ματαιώσει ένα πρόγραμμα που είναι σε εξέλιξη ή πριν την έναρξη αυτού, για λόγους ασφάλειας ή ανωτέρας βίας (φυσικές καταστροφές, ακατάλληλες καιρικές συνθήκες, κλπ.).

Όποιος συμμετέχει, γνωρίζει τις απαιτήσεις και την επικινδυνότητα της δραστηριότητας στην οποία συμμετέχει και αναλαμβάνει ατομικά την ευθύνη της συμμετοχής του στη δραστηριότητα, αποδεχόμενος τους κινδύνους που ενέχει καθώς και την ευθύνη για την ασφάλειά του.

### Σπηλιά – καταφύγιο “Κάναλος” - κορυφή Προφήτης Ηλίας



Αναχώρηση το πρωί του Σαββάτου από το γνωστό σημείο στην Ν. Ιωνία. Με ενδιάμεσες στάσεις για ξεμούδιασμα, θα φτάσουμε στο χωριό **Σπηλιά** του νομού Λαρίσης.

Η διαδρομή την οποία θα ακολουθήσουμε είναι μέρος του εθνικού μονοπατιού “Ο2”. Είναι μία γενικά βατή διαδρομή, η οποία ουσιαστικά αποτελείται από δύο μέρη. Το πρώτο είναι η ανάβαση από το χωριό Σπηλιά μέχρι το ορειβατικό καταφύγιο του Κισσάβου (1<sup>η</sup> μέρα), όπου και θα διανυ-

κτερεύσουμε και το δεύτερο είναι η ανάβαση από το καταφύγιο μέχρι την κορυφή Προφήτης Ηλίας (2<sup>η</sup> μέρα).

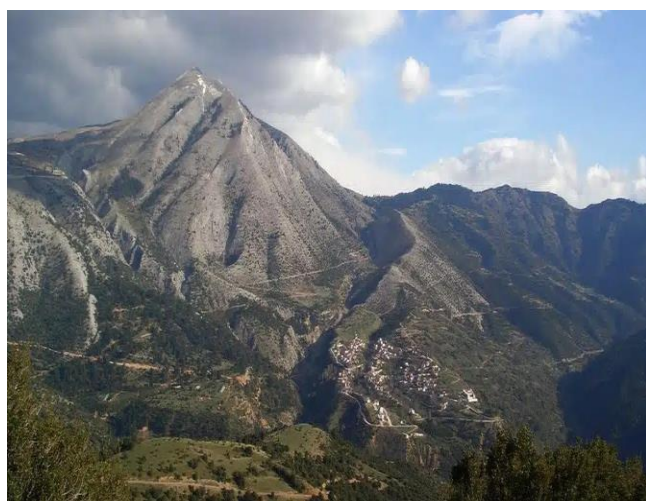
#### Σπηλιά – Καταφύγιο Κισσάβου – 1<sup>η</sup> μέρα

Αφετηρία μας είναι το χωριό Σπηλιά, το οποίο είναι χτισμένο στις δυτικές πλαγιές του Κισσάβου, σε υψόμετρο 800 μ. και απέχει 30 χλμ. από τη Λάρισα. Χρόνος πεζοπορίας 3-3:30' ώρες.

#### Καταφύγιο Κισσάβου – Κορυφή Προφήτης Ηλίας (1.978 μ.) – 2<sup>η</sup> μέρα

Η διαδρομή από το καταφύγιο μέχρι την κορυφή του Κισσάβου είναι μία βατή και σχετικά ήπια ανάβαση. Λίγα μέτρα πάνω από το καταφύγιο υπάρχει βρύση με ποτίστρα. Από εδώ ξεκινάει το μονοπάτι για την κορυφή. Το μονοπάτι είναι σηματοδοτημένο, ελίσσεται σε γυμνό έδαφος και καιρού επιτρέποντος έχουμε πάντα οπτική επαφή με τον προορισμό μας. Κινούμαστε με νοτιοανατολική κατεύθυνση, αρχικά σε τρακτερόδρομο και στη συνέχεια σε μονοπάτι. Επιστροφή από την ίδια διαδρομή στο καταφύγιο.

Αναχώρηση για επιστροφή στη Ν. Ιωνία με ενδιάμεσες στάσεις.



#### Γενικές πληροφορίες :

Αφετηρία : Σπηλιά (χωριό στους πρόποδες του Κισσάβου), 30 χλμ. από Λάρισα, υψόμετρο 860 μ.

Κατάληξη : Κορυφή Προφήτης Ηλίας, υψόμετρο 1.978 μ.

Απόσταση : Συνολική απόσταση 2 ημερών, περίπου 15 χλμ.



Διάρκεια Διαδρομής : 6-8 ώρες (1<sup>η</sup> μέρα : 3 – 3.30' και 2<sup>η</sup> μέρα : 4 – 4.30')

Υψομετρική : +/- 1170 μ.

Τύπος Διαδρομής : δρόμος – μονοπάτι – τρακτερόδρομος.

Σήμανση : Πολύ καλή (σημάδια Εθνικού Μονοπατιού Ο2).

Νερό στη διαδρομή : Ναι. Στη Σπηλιά (Τρανή Βρύση), στην πηγή Τουφεξή, και στο καταφύγιο.

Δυσκολία : Μέτρια (διαδρομή με αρκετή κλίση

προς το καταφύγιο).

Διαμονή : Καταφύγιο Κισσάβου “Κάναλος”.

- Λόγω διαμονής στο καταφύγιο, οι συμμετέχοντες στην εκδρομή θα πρέπει να φροντίσουν για sleeping bag ή σεντόνια.
- Οι πεζοπόροι πρέπει επίσης να φροντίσουν για την κατάλληλη ένδυση (π.χ. καπέλο, μπατόν, γυαλί, αδιαβροχό,.....) και υπόδηση. Όπως και για την κάλυψη των αναγκών τους για υδροδοσία/τροφοδοσία κατά την διάρκεια της πεζοπορίας.

**Αρχηγός : Ζουμπουλιάς Παναγιώτης τηλ. : 697 352 8962**

**Κρατήσεις : Νώντας Λαγόπουλος τηλ. : 693 920 5638**

**Σημ.** Ο αρχηγός της εκδρομής έχει το δικαίωμα να τροποποιήσει ή να ματαιώσει ένα πρόγραμμα που είναι σε εξέλιξη ή πριν την έναρξη αυτού, για λόγους ασφάλειας ή ανωτέρας βίας (φυσικές καταστροφές, ακατάλληλες καιρικές συνθήκες, κλπ.).

Όποιος συμμετέχει, γνωρίζει τις απαιτήσεις και την επικινδυνότητα της δραστηριότητας στην οποία συμμετέχει και αναλαμβάνει ατομικά την ευθύνη της συμμετοχής του στη δραστηριότητα, αποδεχόμενος τους κινδύνους που ενέχει καθώς και την ευθύνη για την ασφάλειά του.

**08 Νοεμβρίου 2026 / Θέατρο : Ο Βυσσινόκηπος**



### **Ο Βυσσινόκηπος του Άντον Τσέχωφ**

Ο Φυσιολατρικός Όμιλος προγραμματίσε να παρακολουθήσουμε το κύκνειο άσμα του Άντον Τσέχωφ και ένα από τα πιο εμβληματικά έργα της παγκόσμιας δραματουργίας, που ανεβαίνει τον ερχόμενο χειμώνα στο **Θέατρο ΚΑΤΙΑ ΔΑΝΔΟΥΛΑΚΗ**, στις **08 Νοεμβρίου 2026**, ημέρα Κυριακή.

Σε σκηνοθεσία της Σοφίας Σπυράτου, απόδοση του Μάριου Πλωρίτη και μουσική του Στέφανου Κορκολή.

Περισσότερο από κάθε άλλο έργο του Τσέχωφ ο ΒΥΣΣΙΝΟΚΗΠΟΣ είναι εμπνευσμένος από τις ιστορικές και κοινωνικές συνθήκες του καιρού του. Την πρώτη παράσταση του έργου, που δόθηκε το 1904, ακολούθησαν οι επαναστάσεις του 1905 και το 1917 που άλλαξαν την ιστορία της Ρωσίας και του κόσμου.

Ο Βυσσινόκηπος, ένα τεράστιο, πανέμορφο κτήμα γεμάτο δέντρα με άσπρα λουλούδια και μυθικές αναμνήσεις, άγονο ωστόσο και πνιγμένο στα χρέη, γίνεται το σύμβολο της τάξης των γαιοκτημόνων που ή τελματωμένη ζωή τους υποχωρεί μπροστά στην ορμητική άνθηση των νέων κοινωνικών τάξεων.



Πρωταγωνιστούν η **Κάτια Δανδουλάκη**, ο **Μελέτης Ηλίας**, ο **Λεωνίδας Κακούρης**, ο **Τάκης Παπαματθαίου**, η **Ιωάννα Ασημακοπούλου**, ο **Χρήστος Πλαϊνής**, η **Ευγενία Ξυγκόρου**, η **Νάνσυ Μπούκλη**, ο **Χάρης Φλέουρας**, ο **Γιώργος Νούσης**, ο **Αντώνης Καρναβάς**.

Έκτακτη συμμετοχή η **Κατιάνα Μπαλανίκα**.

**Δηλώσεις συμμετοχής στα τηλέφωνα :**

**697 811 8042, 697 375 7066, 693 429 4314**

## **06 Δεκεμβρίου 2026 / Καμάρι – Παναγία η Κορφιώτισσα**



Την Κυριακή 6 Δεκεμβρίου 2026, ετοιμάζουμε τα σακίδια μας για μια πανέμορφη πεζοπορική εξόρμηση στην Κορινθία. Θα περπατήσουμε στο παραδοσιακό **“Μονοπάτι της Παναγίας”**, ξεκινώντας από το παραθαλάσσιο χωριό **Καμάρι** με προορισμό την **Ιερά Μονή Παναγίας Κορυφής (Κορφιώτισσας)**, η οποία στέκεται επιβλητικά σε υψόμετρο 730 μέτρων.

Μπορεί να μην γνωρίζουμε με σαφήνεια πότε ακριβώς ιδρύθηκε η Μονή, μιας και δεν έχουμε ακριβή στοιχεία που να αποδεικνύουν την ημερομηνία δημιουργίας της. Ωστόσο, σύμφωνα με την παράδοση, υπάρχει από τα προεπαναστατικά χρόνια. Η εκκλησία, όπως τη γνωρίζουμε σήμερα, υφίσταται από το 1767, ενώ το καμπαναριό της κατασκευάστηκε το 1888.

Ωστόσο, η απουσία νερού και η δύσκολη πρόσβαση στη Μονή έκανε τη διαβίωση των μοναχών εξαιρετικά δύσκολη. Έτσι, αποφάσισαν να κατέβουν σε ένα άλλο σημείο από εκείνο όπου αρχικά είχαν εγκατασταθεί, 300 μέτρα πιο κάτω, για την ακρίβεια. Στόχος ήταν οι καλύτερες συνθήκες διαβίωσης, ένα έδαφος πρόσφορο και κατάλληλο για να εδραστεί το μοναστήρι. Έτσι κι έγινε, λοιπόν. Αργότερα επέστρεψαν στην ορεινή θέση.

Ο ναός ανακαινίστηκε το 1911 και από τότε κατοικείται από μοναχές, οι οποίες φροντίζουν την εκκλησία που αποτελεί πόλο έλξης πιστών και επισκεπτών.



Η διαδρομή μας κινείται σε ένα καθαρό και βατό μονοπάτι ανάμεσα σε δύο εντυπωσιακά γεωλογικά ορόσημα της περιοχής : Το **φαράγγι της Φόνισσας** και το **φαράγγι του Τρικαλίτικου**. Καθ' όλη τη διάρκεια της ανάβασης, η πανοραμική θέα "αεροπλάνου" προς τον Κορινθιακό κόλπο θα μας συντροφεύει, προσφέροντας μοναδικές ευκαιρίες για φωτογραφίες.

Στην κορυφή του λόφου "**Κούτσα**" θα μας υποδεχθεί το ιστορικό γυναικείο μοναστήρι (έτος ανέγερσης κεντρικού ναού 1767), όπου θα έχουμε την ευκαιρία να ξεκουραστούμε και να θαυμάσουμε τη θέα από τη μοναδική βεράντα της μονής.

#### Στοιχεία Διαδρομής

Μήκος Διαδρομής : ανάβαση **5 χλμ** (περίπου)

Διάρκεια : **3 - 3,5** ώρες (με τις στάσεις)

Υψομετρική Διαφορά : **+ 680 μ**



Βαθμός δυσκολίας : **1** (εύκολη προς μέτρια, για πεζοπόρους με καλή φυσική κατάσταση)

Μετά το τέλος της πεζοπορίας θα γίνει επίσκεψη στη Μονή, και κατόπιν θα μας παραλάβει το λεωφορείο για να μας μεταφέρει στην περιοχή του **Ξυλοκάστρου** για φαγητό. Αργά το απόγευμα επιστροφή στη Νέα Ιωνία.

**Αρχηγός : Ανδρικόπουλος Άρης** τηλ. 6977 345989

**Κρατήσεις : Λαγόπουλος Νώντας** τηλ. : 693 920 5638

**Σημ.** Ο αρχηγός της εκδρομής έχει το δικαίωμα να τροποποιήσει ή να ματαιώσει ένα πρόγραμμα που είναι σε εξέλιξη ή πριν την έναρξη αυτού, για λόγους ασφάλειας ή ανωτέρας βίας (φυσικές καταστροφές, ακατάλληλες καιρικές συνθήκες, κλπ.).

Όποιος συμμετέχει, γνωρίζει τις απαιτήσεις και την επικινδυνότητα της δραστηριότητας στην οποία συμμετέχει και αναλαμβάνει ατομικά την ευθύνη της συμμετοχής του στη δραστηριότητα, αποδεχόμενος τους κινδύνους που ενέχει καθώς και την ευθύνη για την ασφάλειά του.

## 13 Δεκεμβρίου 2026 / Θέατρο : Να ζει κανείς ή να μην ζει;



**«Να ζει κανείς ή να μη ζει;» ιδού η κωμωδία!**

Την σπαρταριστή κινηματογραφική επιτυχία του Mel Brooks, που ανεβαίνει στο θέατρο ΛΑΜΠΕΤΗ, σε απόδοση και σκηνοθεσία των Θανάση Παπαθανασίου και Μιχάλη Ρέππα, ο Φυσιολατρικός Όμιλος προγραμμάτισε να την παρακολουθήσουμε στις 13 Δεκεμβρίου 2026!

### **Λίγα λόγια για το έργο :**

Πολωνία 1941. Γερμανική Κατοχή. Μια διάσημη ηθοποιός (Δήμητρα Ματσούκα) απατά τον άντρα της (Μιχάλης Ρέππας) με έναν πολύ νεότερο της αντιστασιακό (Κωνσταντίνος Γιάννης).

Μια ερωτική φάρσα στήνεται στα παρασκήνια ενός θιάσου του μουσικού θεάτρου. Ο αταίριαστος έρωτας της ώριμης πρωταγωνίστριας και του νεαρού αντιστασιακού είναι ένα από τα κλασσικά θέματα της ροζ φάρσας. Μόνο που το ροζ αρχίζει να σκουραίνει επικίνδυνα όταν στα γρανάζια της φάρσας πιάνονται ένας Γερμανός στρατηγός (Θάνος Μπίρκος) μαζί με την αυστηρή γραμματέα του (Άννα Κουρή) και τον ηλίθιο υπασπιστή του (Γιώργος Δεπάστας), μια διπλή κατάσκοπος (Αλίνα Κωτσοβούλου) και ο μακιγιέρ της πρωταγωνίστριας (Παντελής Καναράκης). Το ετερόκλητο αυτό πλήθος μπλέκεται σε ένα τυφώνα από συμπτώσεις,

ανατροπές και μεταμφιέσεις, όπου συγχέονται οι ρόλοι και χάνονται τα όρια ανάμεσα στα στρατόπεδα των Πολωνών αντιστασιακών και των κατακτητών τους.



Μουσικά νούμερα και αγωνιώδεις καταδιώξεις, λαμπερές τουαλέτες και οπλοπολυβόλα, θεατρίνοι και Ες – Ες γίνονται ένα κουβάρι για να νικήσει στο τέλος η ομάδα των θεατρίνων.

Γιατί το θέατρο – και ειδικά το ελαφρύ θέατρο – είναι μια μεγάλη κατάφραση στη ζωή. Όταν η Ιστορία στήνει μια τόσο φρικαλέα φάρσα όσο ο Δεύτερος Παγκόσμιος Πόλεμος το θέατρο απαντά με το βροντερό γέλιο της φαρσοκωμωδίας. Εδώ βέβαια κάποιος μπορεί να ρωτήσει «μπορεί το γέλιο να νικήσει τα τανκς;»

Ο Μελ Μπρουκς με το έργο του «Να ζει κανείς ή να μη ζει» απαντά: **Ναι**.

Πρωταγωνιστούν η **Δήμητρα Ματσούκα**, ο **Μιχάλης Ρέππας**, ο **Παντελής Καναράκης**, η **Αλίνα Κωτσοβούλου**, ο **Θάνος Μπίρκος**, ο **Κωνσταντίνος Γιάννης**, ο **Γιώργος Δεπάστας** και η **Άννα Κουρή**.

**Δηλώσεις συμμετοχής στα τηλέφωνα :**

**697 811 8042, 697 375 7066, 693 429 4314**



## **Φυσιολατρικός Όμιλος Νέας Ιωνίας**

**Μεσολογγίου 40  
Ν. Ιωνία**

**ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ - ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2026**

**Τηλ: 210 277 5367**

[www.foni.org.gr](http://www.foni.org.gr)

**email:**

[1962foni@gmail.com](mailto:1962foni@gmail.com)