



ΒΡΙΛΗΣΣΟΣ

ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΗ ΚΙΝΗΣΗ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

Σεπτέμβριος 2016

Σεπτέμβριος 2017

www.vrilisos.gr

Στους δύσκολους καιρούς που ζούμε, η συλλογικότητα, η συμμετοχή και η εθελοντική προσφορά είναι πολύτιμες... Στην προσπάθειά μας να δημιουργούμε αλληλέγγυες ανθρώπινες σχέσεις, που να μας στηρίζουν στα δύσκολα και να μας προτείνουν διεξόδους, η ενεργή σου παρουσία είναι απαραίτητη!

Η υλοποίηση του προγράμματός μας βασίζεται αποκλειστικά στην προσωπική εργασία και προσφορά των Μελών και φίλων του Συλλόγου, προϋποθέσεις αναγκαίες για την υλοποίηση των σκοπών του.

Σεπτέμβριος

ΚΥΡΙΑΚΗ 25-09-16

Ελάτη-Νυμφασία

Πεζοπορία από την Ελάτη μέχρι τη Βυτίνα και από εκεί μέχρι τη Νυμφασία. Διαδρομή με πλούσια βλάστηση, νερόμυλους και καλντερίμια. Τμήμα του μονοπατιού Mainalon Trail. Ω.Π.: 5

Αναχώρηση: Σταθμός Δ. Πλακεντίας, ΩΡΑ 07:00

Αρχηγοί: Τάσος Στεργίου, Μάχος Παπαγαβριήλ

ΤΕΤΑΡΤΗ 28-09-16

Συνάντηση της Ομάδας Χορού

Η χορευτική ομάδα του συλλόγου συνεχίζει και φέτος την παρουσία της με δασκάλα την καθηγήτρια φυσικής αγωγής Ζαννίνα Σκανδάλη. Νέοι ενδιαφερόμενοι πάντα ευπρόσδεκτοι.

Χώρος: στα Γραφεία μας, κάθε Τρίτη στις 20:00

Συντονίστρια: Νίνα Πελέση, 6972377444

Οκτώβριος

ΣΑΒΒΑΤΟ 01 & ΚΥΡΙΑΚΗ 02-10-16

Οξιά

Σάββατο: Μετάβαση στο Γαρδίκι Ομιλαίων νομού Φθιώτιδος και από εκεί στο καταφύγιο. Ανάβαση στην κορυφή Σαράνταινα (1923μ.) και

επιστροφή (Ω.Π.: 2). Πεζοπορία σε φθινοπωρινά χρώματα στο νοτιότερο δάσος οξιάς της Ελλάδας.

Κυριακή: Κατάβαση στο Γαρδίκι Ω.Π.: 4 και επιστροφή στην Αθήνα.

Διαμονή: Σε σκηνές.

Αναχώρηση: Σταθμός Δ. Πλακεντίας, ΩΡΑ 07:00

Αρχηγοί: Κώστας Καραγιάννης, Μάνος Παναγιωτάκης



Οξιά, 2008

ΔΕΥΤΕΡΑ 03-10-16

Έναρξη "PHOTO GROUP THERAPY"

Έναρξη της 8ης συνεχόμενης χρονιάς της «Θεραπείας» με συναντήσεις, μαθήματα φωτογραφίας και όχι μόνο! Νέοι ενδιαφερόμενοι πάντα ευπρόσδεκτοι.

Χώρος: στα Γραφεία μας, κάθε Δευτέρα στις 20:00

Συντονιστής: Φώτης Μήσης, κινηματογραφιστής

ΚΥΡΙΑΚΗ 16-10-16

Νεμέα –Trekking & cycling for wine

Ποδηλατούμε και πεζοπορούμε στους δρόμους του κρασιού της Νεμέας.

Πεζοπορική ομάδα: Πεζοπορώντας στα μονοπάτια πολιτισμού στο Ψάρι Κορινθίας, θα "γευτούμε" την ιστορία και τη φύση της περιοχής. Σε όλη τη διαδρομή θα μας περιβάλλουν τα περιποιημένα αμπέλια *Vitis vinifera* και τα κτήματα κορινθιακής σταφίδας. Ω.Π 2,5. Επίσκεψη και δοκιμές κρασιών στα οινοποιεία της περιοχής.

Ποδηλατική ομάδα: Με εκκίνηση τη Νεμέα γύρος 35km μικρής δυσκολίας με επίσκεψη οινογνωσίας σε οινοποιεία. Αντάμωμα των δύο ομάδων μετά το μεσημέρι σε χωριό της περιοχής για φαγητό.

Αναχώρηση: Σταθμός Δ. Πλακεντίας, ΩΡΑ 07:00, οι πεζοπόροι με λεωφορείο, οι ποδηλάτες με ΙΧ αυτοκίνητα.

Αρχηγοί: Διαμαντής Παπαδόπουλος, Δήμητρα Μαζαράκη

ΤΕΤΑΡΤΗ 19-10-16

Ομιλία: Όλυμπος, Μνημείο της Φύσης

Γνωρίζουμε τις ομορφιές και τη μοναδικότητα του βουνού των Θεών λίγες μέρες πριν το επισκεφτούμε.

Χώρος: Στα Γραφεία μας, ΩΡΑ 20:30, **ΕΙΣΟΔΟΣ ΕΛΕΥΘΕΡΗ**

Ομιλητές: Δήμητρα Μαζαράκη, Διαμαντής Παπαδόπουλος

ΤΕΤΑΡΤΗ 26-10-16

Προβολή Φωτογραφιών

Προβολή φωτογραφιών από αναβάσεις και δράσεις του Συλλόγου την χρονιά που μας πέρασε.

Χώρος: στα Γραφεία μας, ΩΡΑ 20:00. **ΕΙΣΟΔΟΣ ΕΛΕΥΘΕΡΗ**



Όλυμπος, στο δάσος της σιωπής, 2011

Μονοπάτια του Ολύμπου και Φαράγγι του Ενιπέα

Ο Όλυμπος εκτός από τις άγριες αλπικές διαδρομές προσφέρει και μοναδικές φθινοπωρινές εικόνες στα φυλλοβόλα και μικτά δάση του.

Παρασκευή: Μετάβαση στη θέση “Διασταύρωση” και ανάβαση στην Πετρόστρουγκα. Ω.Π.: 2,5. Ύστερα μέσω του συνδυαστικού μονοπατιού πορεία προς το καταφύγιο “Σπήλιος Αγαπητός” όπου και διανυκτέρευση. Ω.Π.: 3

Σάββατο: Κατάβαση στα Πριόνια Ω.Π.: 2,5 και για όσους επιθυμούν κατάβαση του Ενιπέα μέχρι το Λιτόχωρο. Ω.Π.: 5.

Μετάβαση στην παραλία του Λιτόχωρου για μπάνιο και διαμονή.

Κυριακή: Επίσκεψη στον αρχαιολογικό χώρο του Δίου και επιστροφή.

Αναχώρηση: Σταθμός Δ. Πλακεντίας, ΩΡΑ 6:30

Αρχηγοί: Δήμητρα Μαζαράκη, Δημήτρης Μπρίκας

Νοέμβριος

ΤΕΤΑΡΤΗ 09-11-16

Ομιλία: Τα φίδια και άλλα ερπετά που ζουν κοντά μας

Θα αναφερθούν τα χαρακτηριστικά των ερπετών, ποια είναι αυτά, πόσα είδη υπάρχουν παγκοσμίως και πόσα στην Ελλάδα. Ποια φίδια είναι επικίνδυνα για τον άνθρωπο, ποια είναι τα δηλητηριώδη φίδια της Ελλάδας. Τι κάνουμε αν μας δαγκώσει φίδι. Μύθοι που κυκλοφορούν για τα φίδια. Τι μας προσφέρουν τα φίδια και τα άλλα ερπετά.

Ομιλήτρια: Δρ. Μαρία Δημάκη, Υπεύθυνη του Τμήματος Χερσαίας Ζωολογίας στο Μουσείο Γουλανδρή Φυσικής Ιστορίας

Χώρος: Στα Γραφεία μας, ΩΡΑ 20:30, **ΕΙΣΟΔΟΣ ΕΛΕΥΘΕΡΗ**

ΚΥΡΙΑΚΗ 13-11-16

Via Ferrata στην Πάρνηθα

Ακολουθούμε τη μοναδική στην Αττική και από τις λίγες στην Ελλάδα via ferrata στη Δυτική Πάρνηθα που από την Μονή Κλειστών ανεβαίνει στο Άρμα και ακολουθεί την κόψη. Ω.Π. - σκαρφαλώματος: περίπου 7 (ανάλογα με την ομάδα). Απαραίτητη η αναρριχητική εμπειρία και ο ανάλογος εξοπλισμός.

Αναχώρηση: Σταθμός Δ. Πλακεντίας, ΩΡΑ 07:00

Αρχηγοί: Θανάσης Βαλαζιώτης, Φώτης Μήτσης

ΤΕΤΑΡΤΗ 23-11-16

Ομιλία: “Ιστορία της παγκόσμιας ορειβασίας”

Ομιλητής: Γιώργος Μάλαμας, Βοηθός Εκπαιδευτής Ορειβασίας & Αναρρίχησης - Εκπαιδευτής Ορεινής Διάσωσης

Χώρος: Στα Γραφεία μας, ΩΡΑ 20:30, **ΕΙΣΟΔΟΣ ΕΛΕΥΘΕΡΗ**

ΣΑΒΒΑΤΟ 26 & ΚΥΡΙΑΚΗ 27-11-16

Πήλιο

Σάββατο και Κυριακή πεζοπορία σε μονοπάτια του Πηλίου. (Αναλυτικές πληροφορίες στην ιστοσελίδα του συλλόγου στις αρχές Νοεμβρίου).

Διανυκτέρευση: στο καταφύγιο στα Χάνια.

Αναχώρηση: Σταθμός Δ. Πλακεντίας, ΩΡΑ 06:30

Αρχηγοί: Γιάννης Βλάχος, Αντώνης Σταυρίδης



Πήλιο, 2011

ΤΕΤΑΡΤΗ 07-12-16

Συνάντηση Ενεργών Μελών

Όσοι είναι πρόθυμοι να συμμετάσχουν στη υλοποίηση του προγράμματος ιδού η ευκαιρία! Με τη συνοδεία φαγητού και κρασιού συζητάμε τους τρόπους με τους οποίους μπορεί ο καθένας να βοηθήσει. Συμμετοχική κουζίνα!...

Χώρος: στα Γραφεία μας, ΩΡΑ 20:30

ΚΥΡΙΑΚΗ 11-12-16

Διάσχιση Υμηττού

Διάσχιση του Υμηττού με από εκκίνηση Χολαργό/Παπάγου προς Κορακοβούνι Κεραίες-Καλοπούλα. Ω.Π.: 5-6. Δυνατότητα μικρότερων εναλλακτικών πορειών. Κατάλληλη για πεζοπόρους με μικρή εμπειρία αλλά καλή φυσική κατάσταση. Μετακίνηση με Ι.Χ αυτοκίνητα

Αναχώρηση: Το σημείο εκκίνησης και η ακριβής ώρα θα ανακοινωθούν εγκαίρως στην ιστοσελίδα του συλλόγου.

Αρχηγοί: Σωτήρης Σαραντίδης, Αλέξανδρος Αλεξανδράκης



Υμηττός, 2013

ΤΕΤΑΡΤΗ 21-12-16

Χριστουγεννιάτικη Γιορτή

Η Χριστουγεννιάτικη γιορτή μας με ζωντανή μουσική, ποτά, φαγητά και τα διάσημα σπιτικά γλυκά που μπορείτε να αγοράσετε ενισχύοντας το ταμείο αλληλεγγύης του Συλλόγου. Και θα τα ακούσετε... (τα κάλαντα) πρώτα από εμάς! Περισσότερες πληροφορίες στην ιστοσελίδα μας από 10 Δεκεμβρίου. **Χώρος:** στο Σπιτάκι του Βριλησού.

Συντονίστριες: Ιωάννα Βαρλετζίδου, Ματίνα Κοντογεωργακοπούλου
ΕΙΣΟΔΟΣ ΕΛΕΥΘΕΡΗ, ΣΥΜΜΕΤΟΧΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ

Ιανουάριος

ΤΕΤΑΡΤΗ 11-01-17

Σεμινάριο αρχηγών

Θεωρητικό σεμινάριο για τους αρχηγούς αναβάσεων του συλλόγου.

Εισηγητής: εκπαιδευτής της ΕΟΟΑ

Χώρος: Στα Γραφεία μας, ΩΡΑ 20:30, **ΕΙΣΟΔΟΣ ΕΛΕΥΘΕΡΗ**



Οίτη

ΚΥΡΙΑΚΗ 15-01-17

Οίτη - Κοπή πίτας

Η πορεία ξεκινά από το Σκλήθρο σε δασικό δρόμο μέσα από ελατόδασος μέχρι το εξωκλήσι της Αγίας Τριάδος στο οροπέδιο της Κάτω Παύλιανης. Στη συνέχεια κατευθύνεται προς την Άνω Παύλιανη μέσα από την ρεματιά αισθητικού δάσους και καταλήγει στο πάρκο αναψυχής με τους παλιούς νερόμυλους. Ω.Π.: 4. Πεζοπορία κατάλληλη για αρχάριους

Αναχώρηση: Σταθμός Δ. Πλακεντίας, ΩΡΑ 07:00

Αρχηγοί: Νίκος Μανουσάκης, Δημήτρης Μπρίκας

ΤΕΤΑΡΤΗ 18-01-17

Μάρμαρο και ελληνικός πολιτισμός

Ξεκινώντας από τα αρχαία λατομεία έως τα αριστουργήματα του ελληνικού πολιτισμού.

Ομιλητής: Βασίλης Κωνσταντινίδης, εν ενεργεία εκπαιδευτικός και ταξιδευτής.

Χώρος: Στα Γραφεία μας, ΩΡΑ 20:30, **ΕΙΣΟΔΟΣ ΕΛΕΥΘΕΡΗ**

ΚΥΡΙΑΚΗ 22-01-17

Αγρόσχοι – Αστικές Καλλιέργειες

Ελάτε να γνωριστούμε, να δοκιμάσουμε μεζέδες από τα λαχανικά που καλλιεργούμε στον αγρό μας, στην πρώην Ναυτική Βάση, γη που μας παραχωρήθηκε από τον Δήμο Βριλησίων. Θα ανοίξουμε μαζί και φέτος το βαρέλι με το κρασί μας.

Χώρος: στο περιβόλι (πρώην Ναυτική Βάση Βριλησίων), ΩΡΑ 11:00.

Συντονίστρια: Ολυμπία Αρχοντάκη

ΕΙΣΟΔΟΣ ΕΛΕΥΘΕΡΗ, ΚΟΥΖΙΝΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΙΚΗ-ΧΟΡΤΟΦΑΓΙΚΗ!



ΤΕΤΑΡΤΗ 25-01-17

Μουσική βραδιά

Η μουσική ομάδα του Βριλησίου σε ένα μουσικό αφιέρωμα (βλέπε λεπτομέρειες στη σελίδα του συλλόγου 5/1)

Χώρος: Αίθουσα Νίκος Εγγονόπουλος, Πάρκο Μίκης Θεοδωράκης, Π. Μπακογιάννη 38-42, ΩΡΑ 20:00, **ΕΙΣΟΔΟΣ ΕΛΕΥΘΕΡΗ**

Συντονίστρια: Νατάσα Ξηρού

Σάββατο: Από Ανιάδα ανάβαση στο καταφύγιο της Καλιακούδας. Ω.Π.: 2-3

Κυριακή: Ανάβαση στην κορυφή (2099μ) και κατάβαση στο Μεγάλο. Χωριό Ω.Π.: 6-7.

Αναχώρηση: Σταθμός Δ. Πλακεντίας, ΩΡΑ 6:30

Αρχηγοί: Φώτης Μήτσης, Χρήστος Αστερήs



Καλιακούδα, 2001, από τις πρώτες χειμερινές αναβάσεις του Βριλησσού

Φεβρουάριος

ΤΕΤΑΡΤΗ 08-02-17

Ομιλία: Ονοματολογία βουνού-ορειβατική ορολογία

Ποια είναι τα όρια ορειβασίας, ορεινής πεζοπορίας και αναρρίχησης; Επεξήγηση των ορειβατικών όρων και του ανάγλυφου του βουνού. Ήθος και συμπεριφορά στο βουνό.

Χώρος: στα Γραφεία μας, ΩΡΑ 20:00, **ΕΙΣΟΔΟΣ ΕΛΕΥΘΕΡΗ**

Ομιλητές: Δήμητρα Μαζαράκη, Διαμαντής Παπαδόπουλος

ΣΑΒΒΑΤΟ 11 & ΚΥΡΙΑΚΗ 12-02-17

Γκούρα-Μεγάλη Ζήρεια

Σάββατο: Μετάβαση στην Γκούρα Κορινθίας. Ανάβαση στην κορυφή (2374μ.) και κατάβαση στο οροπέδιο. Ω.Π.: 7
Τακτοποίηση στο καταφύγιο.

Κυριακή: Εκπαίδευση χειμερινού βουνού. Κατάβαση στα Άνω Τρίκαλα.
Ω.Π.: 2

Αναχώρηση: Σταθμός Δ. Πλακεντίας, ΩΡΑ 07:00

Αρχηγοί: Παντελής Γαροφάλλου, Σταύρος Βελέντζας



Ζήρεια

ΠΕΜΠΤΗ 16-02-17

Τσικνοπέμπτη- Party

Θα μασκαρευτούμε, θα τσικνίσουμε, θα πιούμε και θα χορέψουμε! Τα κάρβουνα αναμμένα θα περιμένουν από τις 19:00 τους μεζέδες που θα φέρει ο καθένας. Δοκιμάστε τις ικανότητες σας στο ψήσιμο και τον χορό.

Χώρος: στα Γραφεία μας από τις 19:00.

Συντονιστές: Μάχος Παπαγαβριήλ, Κατερίνα Παπαγεωργίου

ΕΙΣΟΔΟΣ ΕΛΕΥΘΕΡΗ, ΣΥΜΜΕΤΟΧΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ –ΚΡΕΑΤΟΦΑΓΙΚΗ

ΤΕΤΑΡΤΗ 22-02-17

Εκδήλωση της φωτογραφικής ομάδας

Λεπτομέρειες για την εκδήλωση της φωτογραφικής ομάδας του συλλόγου θα δείτε στη ιστοσελίδα μας στις αρχές Φεβρουαρίου.

Χώρος: αίθουσα Νίκος Εγγονόπουλος, Πάρκο Μίκης Θεοδωράκης,
Π. Μπακογιάννη 38-42, ΩΡΑ 20:00, **ΕΙΣΟΔΟΣ ΕΛΕΥΘΕΡΗ**

ΣΑΒΒΑΤΟ 25 ΕΩΣ ΔΕΥΤΕΡΑ 27-02-17

Τριήμερο Καθαρής Δευτέρας Λίμνη Πλαστήρα-Άγραφα Βουτσικάκι

Σάββατο: Χαλαρή πεζοπορία στη λίμνη Πλαστήρα. Άφιξη στο καταφύγιο της Νεράιδας. Θεωρητικό μάθημα ορειβασίας.

Κυριακή: Ανάβαση στο Βουτσικάκι. Ω.Π.:7 (Θα υπάρχει η δυνατότητα μικρότερης διαδρομής).

Αποκριάτικο γλέντι στο καταφύγιο για όσους αντέξουν!

Δευτέρα: Θα γιορτάσουμε τα Κούλουμα παραδοσιακά αν ο καιρός το επιτρέπει και επιστροφή.

Αναχώρηση: Σταθμός Δ. Πλακεντίας, ΩΡΑ 07:00

Αρχηγοί: Νίκος Μανουσάκης, Δήμητρα Μαζαράκη



Λίμνη Πλαστήρα

Μάρτιος

ΤΕΤΑΡΤΗ 01-03-17

Ωδείο Athenaeum

Το σχήμα “Τρεις φωνές και τρεις κιθάρες” σε μουσικά μονοπάτια. Ερμηνεύουν οι κιθαριστές Διαμαντής Ανδρομιδάς, Αριστοτέλης Βρετάκης, Αλέκος Βελισσαρίου και οι τραγουδιστές Ελένη Πιττάκη,

Κώστας Ζαφείρης και Βαγγέλης Βαγιανός. Στο ακορντεόν ο Διαμαντής Παπαδόπουλος.

Χώρος: Αδριανού 3, Θησείο, ΩΡΑ 20:00, **ΕΙΣΟΔΟΣ ΕΛΕΥΘΕΡΗ**

ΚΥΡΙΑΚΗ 05-03-17

Βόρεια Πάρνηθα

Αυλώνα, Μονή Στουδίου, Αγ. Μαρίνα, Βούντημα. Ω.Π.: 4. Οι μετακινήσεις θα γίνουν με τον ΟΣΕ. Περισσότερες πληροφορίες στην ιστοσελίδα του συλλόγου στις 20/2.

Αναχώρηση: Σταθμός Δ. Πλακεντίας, ΩΡΑ 07:00

Αρχηγοί: Πολύβιος Προκοπίου, Ειρήνη Γασπαράκη

ΤΕΤΑΡΤΗ 08-03-17

Ομιλία: Χειμερινοί αντισκηάδες

Προετοιμασία για χειμερινή διαβίωση: εξοπλισμός-τεχνικές-χιονότρυπες

Παρουσίαση: Διαμαντής Παπαδόπουλος, Δήμητρα Μαζαράκη

Χώρος: Στα Γραφεία μας, ΩΡΑ 20:30, **ΕΙΣΟΔΟΣ ΕΛΕΥΘΕΡΗ**

ΣΑΒΒΑΤΟ 18 & ΚΥΡΙΑΚΗ 19-03-17

Γκιώνα-χειμερινή διαβίωση

Από την Καλοσκοπή ανάβαση στη “Βαθιά Λάκα” (2000μ) όπου και θα γίνει η διαβίωση σε αντίσκηνα ή χιονότρυπες. Την Κυριακή ανάβαση στην κορυφή. Απαραίτητη καλή φυσική κατάσταση και σχετική εμπειρία. Ω.Π.: πολλές

Αναχώρηση: ΩΡΑ 06:00 από τον σύλλογο με ΙΧ αυτοκίνητα

Αρχηγοί: Φώτης Μήτσης, Αντώνης Σταυρίδης



Γκιώνα, χειμερινή διαβίωση 2012

ΤΕΤΑΡΤΗ 15-03-17

Προβολή φωτογραφιών-Ταξιδεύοντας στις Άλπεις

Ο συνοδοιπόρος μας και επαγγελματίας της ταξιδιωτικής φωτογραφίας, **Κώστας Κατσιγιαννης**, μοιράζεται μαζί μας τις πρόσφατες εμπειρίες από τις εξορμήσεις του στις Άλπεις.

Χώρος: στα Γραφεία μας, ΩΡΑ 20:00, **ΕΙΣΟΔΟΣ ΕΛΕΥΘΕΡΗ**

ΤΕΤΑΡΤΗ 29-03-17

Προβολή ταινίας

Εν όψει της εξόρμησής μας στην Ελευσίνα, προβάλλουμε ταινία με σχετικό περιεχόμενο.

Χώρος: αίθουσα Νίκος Εγγονόπουλος, Πάρκο Μίκης Θεοδωράκης, Π. Μπακογιάννη 38-42, ΩΡΑ 20:00, **ΕΙΣΟΔΟΣ ΕΛΕΥΘΕΡΗ**

Συντονίστρια: Νατάσα Ξηρού

Απρίλιος

ΣΑΒΒΑΤΟ 01-04-17

Μέρα εικαστικής δράσης και καλλιέργειας στο περιβάλλον

Μικροί και μεγάλοι ελάτε να ζωγραφίσουμε τα κτήρια και να περιποληθούμε το περιβάλλον μας.

Χώρος: Πρώην Ναυτική Βάση Βριλησίων, ΩΡΑ: 10:00

Συντονισμός: οι "Αγρόσχολοι" του Βριλησίου

ΚΥΡΙΑΚΗ 02-04-17

Ελευσίνα

Αρχαιολογικός περίπατος και περιήγηση με ξεναγό στην Ελευσίνα.

Αναχώρηση: Σταθμός Δ. Πλακεντίας, ΩΡΑ 07:00

Συντονίστρια: Τίνα Μικρού

ΣΑΒΒΑΤΟ 08-04-17

Μαστορέματα

Τα γραφεία και ο κήπος μας συντηρούνται με κόπο και χρήματα των Μελών μας! Εν όψει του καλοκαιριού, μικροί και μεγάλοι βάλουμε, καθαρίζουμε, επισκευάζουμε τα Γραφεία μας και περιποιούμαστε τον Κήπο μας. Στο «Σπιτάκι», στις 11:00 το πρωί.

Συντονιστές: Νικολέτα Νικολοπούλου, Γιώργος Κρανιώτης

Οικογιορτή Αλληλεγγύης και Εθελοντισμού

Μέσα στην πολύπλευρη κρίση που ζει ο τόπος και σε συνέχεια προηγούμενων δράσεων στην κατεύθυνση της αλληλεγγύης, του εθελοντισμού και της οικολογίας, συναντιόμαστε φέτος για 4η χρονιά με συλλογικότητες της περιοχής μας που έχουν αναπτύξει δομές στον εθελοντισμό, την αλληλέγγυα-συνεργατική οικονομία και την οικολογία. Όπως και τις προηγούμενες χρονιές, απευθύνουμε κάλεσμα σε όλες τις ομάδες της περιοχής μας ώστε να προηγηθεί συνάντηση με τους ενδιαφερόμενους. Συμμετέχουν οι εθελοντικές ομάδες του Συλλόγου μας, οι Αγρόσχολοι, οι χειροτέχνες, οι παραγωγοί, οι φλογεροπαίκτες και μουσικοί του Βριλησού. Ευπρόσδεκτα εργαστήρια και μουσικές που θα μπορούσαν να παρουσιαστούν αυθόρμητα! Συμμετέχει και στηρίζει ο δήμος Βριλησίων. Δείτε σχετική ανακοίνωση στη σελίδα στις 20/3

Χώρος: στον Κήπο του Συλλόγου, από τις 10 το πρωί... μέχρι το βράδυ.

Συντονιστές: Εφη Ορφανού, Νατάσα Ξηρού, Διαμαντής Παπαδόπουλος, Νίκος Κοντογιάννης



Οικογιορτή, 2014

Καθαρισμός της Ρεματιάς Χαλανδρίου-Πεντέλης

Εν όψει της 2ης διάσχισης Ρεματιάς Χαλανδρίου-Πεντέλης, καθαρίζουμε και σηματοδοτούμε την πεζοπορική διαδρομή.

Αναχώρηση: ΩΡΑ 08:30 από τον σύλλογο

Συντονιστική ομάδα: Μανώλης Δάβαρης, Χριστόφορος Πούλιος, Γρηγόρης Βασιλόπουλος, Διαμαντής Παπαδόπουλος

Ο **Τάσος Αλεβίζος** μας μεταφέρει τις εμπειρίες του από το ταξίδι του στην Υεμένη. Ο Τάσος είναι εκπαιδευτικός δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης στο Χαλάνδρι.

Χώρος: στα Γραφεία μας, ΩΡΑ 20:00, **ΕΙΣΟΔΟΣ ΕΛΕΥΘΕΡΗ**

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 29-04 ΕΩΣ ΔΕΥΤΕΡΑ 01-05-17

Τριήμερο Πρωτομαγιάς: Λευκά Όρη, Φαράγγι Σαμαριάς και Φαράγγι Ίμπρου

Παρασκευή: Βραδινή αναχώρηση με πλοίο για τα Χανιά.

Σάββατο: Άφιξη το πρωί στη Σούδα, μετάβαση στο οροπέδιο του Ομαλού και από εκεί ανάβαση στο καταφύγιο Καλλέργη (1680μ) Ω.Π.: 1,5. Το μεσημέρι ανάβαση στην κορυφή Μελινταού και επιστροφή στο καταφύγιο Ω.Π.: 5.

Κυριακή: Διάσχιση του φαραγγιού της Σαμαριάς Ω.Π.: 6. Διανυκτέρευση ανάλογα με τις καιρικές συνθήκες στο ύπαιθρο ή σε δωμάτια.

Δευτέρα: Μετάβαση στο οροπέδιο του Ασκύφου και κατάβαση του φαραγγιού της Ίμπρου που καταλήγει στο χωριό Κομιτάδες κοντά στο Φραγκοκάστελλο. Ω.Π.: 3,5. Μπάνιο και φαγητό στην Πρέβελη, μετάβαση στη Σούδα και επιστροφή στον Πειραιά, Τρίτη 06:00

Αναχώρηση: Παρασκευή βράδυ από τον Πειραιά (21:00)

Αρχηγοί: Διαμαντής Παπαδόπουλος, Έφη Ορφανού



Λευκά Όρη, Καταφύγιο Καλλέργη

ΤΕΤΑΡΤΗ 10-05-17

Ομιλία: Μαθηματικά, Φιλοσοφία, Παράνοια: Μία Εισαγωγή

Ένα συναρπαστικό ταξίδι στα Άκρα με όχημα τη Μαθηματική Σκέψη, από τη Φιλοσοφία και τη Λογική μέχρι το Παράδοξο και τη Σχιζοφρένεια.

Παρουσίαση: Γιώργος Κυριακόπουλος

Ο Γιώργος είναι Μηχανικός, Μέλος και Αρχηγός Αναβάσεων του Βριλησσιού.

Χώρος: στα Γραφεία μας, ΩΡΑ 20:00, **ΕΙΣΟΔΟΣ ΕΛΕΥΘΕΡΗ**

ΣΑΒΒΑΤΟ 13 & ΚΥΡΙΑΚΗ 14-05-17

Σπέτσες, ποδηλατική-πεζοπορική

Μετάβαση με λεωφορείο στην Κόστα Ερμιονίδος και πέρασμα στις Σπέτσες με καραβάκι. Επίσκεψη στο μουσείο της Μπουμπουλίνας, τις εγκαταστάσεις της Αναργυρείου και Κοργιαλενείου Σχολής και το Μουσείο των Σπετσών. Μικρές όμορφες πεζοπορίες στο βουνό των Σπετσών με υπέροχη θέα στον Αργοσαρωνικό. Ποδηλατικός γύρος του νησιού (26km) με ποδήλατα που θα νοικιάσουμε εκεί και μπάνιο.

Διαμονή σε δωμάτια.

Αναχώρηση: Σταθμός Δ. Πλακεντίας, ΩΡΑ 07:00

Αρχηγοί: Χρήστος Αστερής, Διαμαντής Παπαδόπουλος

ΤΕΤΑΡΤΗ 17-05-17

Αναρριχητικό Απόγευμα

Μια ευκαιρία για επαφή με την αναρρίχηση βράχου σε κοντινό πεδίο της Αττικής με την καθοδήγηση εκπαιδευτή της Ε.Ο.Ο.Α. Οι παλαιότεροι αναρριχητές, θα έχουν την ευκαιρία να συναντηθούν και να κάνουν κάποια διαδρομή.

Αναχώρηση: Από τα γραφεία μας, Πάρνηθος 73, Βριλήσσια, ΩΡΑ: 16:00

Συντονιστής: Θανάσης Βαλαζιώτης

ΚΥΡΙΑΚΗ 21-05-17

2η Πεζοπορική Διάσχιση Ρεματιάς Χαλανδρίου-Πεντέλης

Με ξεκίνημα από το Πεντελικό όρος θα γίνει πεζοπορική διάσχιση της Ρεματιάς Πεντέλης-Χαλανδρίου. Η πεζοπορία δεν ξεπερνά τις 3,5 ώρες. Ενδιάμεσα θα υπάρχουν ενημερώσεις καθώς και οργανωμένες

εκδηλώσεις για το περιβάλλον. Η δράση διοργανώνεται σε συνεργασία με τον Δήμο Βριλησίων, τους παραρεμάτιους δήμους και το ΚΠΕ Αργυρούπολης. Ο Βριλησός θα απευθύνει πρόσκληση συμμετοχής σε ορειβατικούς συλλόγους της Αττικής καθώς και συλλόγους της περιοχής. Πληροφορίες για το πρόγραμμα, αναλυτικά στην ιστοσελίδα μας αμέσως μετά το Πάσχα.

Συντονιστική ομάδα: Μανώλης Δάβαρης, Χριστόφορος Πούλιος, Γρηγόρης Βασιλόπουλος, Διαμαντής Παπαδόπουλος



1η πεζοπορική διάσχιση Ρεματιάς Χαλανδρίου- Πεντέλης, 2016

ΣΑΒΒΑΤΟ 27-05-17

Bouldering και εκπαίδευση καταρρίξεσης (RAPPEL)

Σε συνεργασία με την ομάδα πολιτικής προστασίας του Δήμου Βριλησίων. Εκπαίδευση με εκπαιδευτή της Ε.Ο.Ο.Α.

Χώρος: στο περιβόλι του Βριλησίου-πρώην Ναυτική Βάση, ΩΡΑ 10:00

Συντονίστρια: Κατερίνα Βελέντζα

ΚΥΡΙΑΚΗ 28-05-17

ΕΡΥΜΑΝΘΟΣ-ΤΡΕΙΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ

Από το χωριό Άνω Βλασία πορεία μέσα σε ελατοδάσος προς την κορυφή Τρεις Γυναίκες (1795μ.) που προσφέρει υπέροχη θέα προς τις κορυφές Καλλιφώνι, Δόντι αλλά και τον Χελμό. Ω.Π.: 6. Πιθανότητα να δημιουργηθούν δύο ομάδες από τις οποίες η μία θα επιστρέψει νωρίτερα κάνοντας μικρότερη πορεία.

Αναχώρηση: Σταθμός Δ. Πλακεντίας, ΩΡΑ 07.00

Αρχηγοί: Νίκη Παπασταθοπούλου, Νίκος Κοντογιάννης

ΣΑΒΒΑΤΟ 03 ΕΩΣ ΔΕΥΤΕΡΑ 05-06-17

Τριήμερο Αγίου Πνεύματος: Διάσχιση Σμόλικα

Σάββατο: Μετάβαση στο Παλιοσέλι και πεζοπορία ως το καταφύγιο.

Ω.Π.: 2,5

Κυριακή: Προώθηση από το καταφύγιο στη Δρακόλιμνη και ανάβαση στην κορυφή (2637 μ.). Επιστροφή στη Δρακόλιμνη και κατάβαση στην Αγία Παρασκευή (Κεράσοβο). Ω.Π.: 8-9. Θα υπάρχει η δυνατότητα ευκολότερης-μικρότερης διαδρομής για όσους δεν ανέβουν στην κορυφή.

Δευτέρα: Μικρές διαδρομές στην περιοχή και επιστροφή στην Αθήνα.

Διαμονή: Στο καταφύγιο του Σμόλικα και σε ξενώνα στην Αγ. Παρασκευή.

Αναχώρηση: Σταθμός Δ. Πλακεντίας, ΩΡΑ 06:30

Αρχηγοί: Γιώργος Κυριακόπουλος, Κατερίνα Βελέντζα



Σμόλικας

ΤΕΤΑΡΤΗ 07-06-17

Σινεμά

Προβολή ταινίας φυσιολατρικού ή ορειβατικού περιεχομένου.

Χώρος: στα Γραφεία μας, ΩΡΑ 21:00, **ΕΙΣΟΔΟΣ ΕΛΕΥΘΕΡΗ**

10 ΧΡΟΝΙΑ ΟΜΑΔΑ ΠΥΡΑΣΦΑΛΕΙΑΣ:

Δέκα χρόνια εθελοντικής δράσης στο περιαστικό δάσος Άνω Βριλησίων και το Πεντελικό συμπληρώνει φέτος ο Βριλησός. Στο διάστημα αυτό εκατοντάδες μέλη του συλλόγου στηρίζουν την προσπάθεια του Δήμου Βριλησίων και του ΣΠΑΠ με βάρδιες πυρασφάλειας, δενδροφυτεύσεις, πότισμα δενδρυλλίων και καθαρισμό του δάσους. Η ομάδα πυρασφάλειας θα συναντηθεί και φέτος στα μέσα Ιουνίου. Περισσότερες πληροφορίες θα βρείτε τότε στην ιστοσελίδα του συλλόγου. Μπορείτε επίσης να επικοινωνήσετε με την συντονίστρια Έφη Ορφανού στο 6971541093.

ΤΕΤΑΡΤΗ 14-06-17

Αναρριχητικό Απόγευμα

Μια ευκαιρία για επαφή με την αναρρίχηση βράχου σε κοντινό πεδίο της Αττικής με την καθοδήγηση εκπαιδευτή της Ε.Ο.Ο.Α. Οι παλαιότεροι αναρριχητές θα έχουν την ευκαιρία να συναντηθούν και να κάνουν κάποια διαδρομή.

Αναχώρηση: Από τα γραφεία μας, Πάρνηθος 73, Βριλήσσια, ΩΡΑ 16:00
Συντονιστής: Τάσος Στεργίου

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 16-06-17

Μουσική Βραδιά και Φωτογραφική Έκθεση

Λαϊκό και Ικαριώτικο γλέντι με την μουσική ομάδα του Συλλόγου. Θα χορέψει η χορευτική ομάδα του συλλόγου. Η φωτογραφική ομάδα PhotoGroup Therapy θα εκθέσει τη δουλειά της για 8η χρονιά!

Χώρος: στον κήπο του Συλλόγου, ΩΡΑ 20:30.

Συντονιστές: Μάχος Παπαγαβριήλ, Γιώργος Κρανιώτης

ΕΙΣΟΔΟΣ ΕΛΕΥΘΕΡΗ, ΣΥΜΜΕΤΟΧΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ

ΚΥΡΙΑΚΗ 18-06-17

Πάνειο Όρος

Μετάβαση στο Πάνειο Όρος. Πορεία μέχρι το Κερατοβούνι Κερατέας ακολουθώντας την κορυφογραμμή, με θέα στον Σαρωνικό και στον Νότιο Ευβοϊκό. Επιστροφή από τα ίδια. Εύκολη πεζοπορία, κατάλληλη για αρχάριους. Στη συνέχεια μπάνιο και πικ-νικ σε γειτονική παραλία.
Ω.Π.: 3

Αναχώρηση: Σταθμός Δ. Πλακεντίας, ΩΡΑ 07:00

Αρχηγοί: Γρηγόρης Βασιλόπουλος, Μάνος Παναγιωτάκης

ΤΕΤΑΡΤΗ 21-06-17

Ετήσια Γενική Συνέλευση

Ετήσια Γενική Συνέλευση των Μελών του Βριλησσού. Δικαίωμα συμμετοχής έχουν τα ταμειακώς τακτοποιημένα μέλη του Συλλόγου (μέλη του Βριλησσού γίνονται μετά από απόφαση του Δ.Σ. όσοι πληρώνουν συνδρομή και έχουν ενεργή συμμετοχή επί ένα τουλάχιστον εξαμήνο στις εκδηλώσεις του Συλλόγου).

Χώρος: στα Γραφεία μας, ΩΡΑ 20:00

ΣΑΒΒΑΤΟ 24 & ΚΥΡΙΑΚΗ 25-06-17

Μονοπάτι Καραγιάννη

Σάββατο: Ανάβαση στην κορυφή από τη Συκιά μέσω του μονοπατιού του «Καραγιάννη» που ελίσσεται ανάμεσα στις ορθοπλαγιές της Συκιάς και του Λάζου, σε πεδίο δύσβατο και εκτεθειμένο (αναρριχητικό μονοπάτι).

Απαραίτητη η εμπειρία και η καλή φυσική κατάσταση. Κατάβαση στη Βαθιά Λάκκα, όπου και διανυκτέρευση σε υπνόσακους Ω.Π.: 8-9

Κυριακή: Επιστροφή από το Λαζόρεμα στη Συκιά. Ω.Π.: 4

Αναχώρηση: Από τα γραφεία του συλλόγου με ΙΧ αυτοκίνητα. ΩΡΑ 06:00

Αρχηγοί: Γιώργος Κυριακόπουλος, Παντελής Γαροφάλλου

Ιούλιος

ΣΑΒΒΑΤΟ 01& ΚΥΡΙΑΚΗ 02-07-17

River Trekking Νεμούτα -Αρχαία Ολυμπία

Σάββατο: Μετάβαση στην Αχλαδινή και διάσχιση του φαραγγιού του Ερύμανθου μέχρι τη Νεμούτα. Ω.Π.: 5. Στη διαδρομή θα απολαύσουμε το μοναδικό δάσος της Φολόης.

Κυριακή: Μετάβαση στην Αρχαία Ολυμπία- επίσκεψη στον αρχαιολογικό χώρο. Μπάνιο σε παραλία της περιοχής

Διαμονή: Σε δωμάτια στην περιοχή ή σε σκηνές

Αναχώρηση: Σταθμός Δ. Πλακεντίας, ΩΡΑ 07:00

Αρχηγοί: Κώστας Καραγιάννης, Νίκος Κοντογιάννης

ΤΕΤΑΡΤΗ 05-07-17

Σινεμά

Προβολή ταινίας φυσιολατρικού ή ορειβατικού περιεχομένου

Χώρος: στα Γραφεία μας, ΩΡΑ 21:00, **ΕΙΣΟΔΟΣ ΕΛΕΥΘΕΡΗ**

Αύγουστος

ΤΕΤΑΡΤΗ 16 ΈΩΣ ΚΥΡΙΑΚΗ 27-08-17

Εθελοντική εργασία στο αρχιπέλαγος των Φούρνων Κορσεών

9ήμερη πρωινή εργασία στα μονοπάτια της Θύμαινας και των Φούρνων. Η διαμονή θα γίνει σε κοινοβιακούς χώρους και στην ύπαιθρο. Διάθεση και εξοπλισμός περιπετειώδης! Συνεργασία με το Δήμο Φούρνων Κορσεών και τον πολιτιστικό σύλλογο Θύμαινας.

Πιθανή μικρή αλλαγή στις ημερομηνίες λόγω δρομολογίων.

Περισσότερες πληροφορίες στην ιστοσελίδα του συλλόγου στις 15 Ιουνίου -δηλώσεις συμμετοχής στις 28/6

Αρχηγός: Διαμαντής Παπαδόπουλος



Το αρχιπέλαγος των φούρνων

Σεπτέμβριος

ΣΑΒΒΑΤΟ 09 & ΚΥΡΙΑΚΗ 10-09-17

Άνδρος

Εύκολες πεζοπορίες σε μονοπάτια της Άνδρου, συχνά λιθόστρωτα, σε τοπία με ενδιαφέρουσες εναλλαγές, μέσα από δασωμένες ρεματιές γραφικούς οικισμούς, αρχαιολογικούς χώρους, ξωκκλήσια και άλλα αξιοθέατα του νησιού. Περισσότερες πληροφορίες θα αναρτηθούν στην ιστοσελίδα του συλλόγου στα τέλη Ιουλίου.

Αναχώρηση: ΩΡΑ 07:00 από το λιμάνι της Ραφήνας

Αρχηγοί: Μάχος Παπαγαβριήλ, Ηλίας Μπερνιδάκης

ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

- ♦ Τυχόν τροποποίηση του προγράμματος, θα ανακοινώνεται έγκαιρα στην ιστοσελίδα του Συλλόγου.
- ♦ Δικαίωμα συμμετοχής στις ομάδες, τις σχολές και τα προνόμια ειδικών κατηγοριών έχουν μόνο τα μέλη του συλλόγου.
- ♦ Συχνά στις εκδρομές παρέχεται η δυνατότητα εναλλακτικής (ευκολότερης) διαδρομής για ενήλικες και παιδιά που δεν έχουν πεζοπορική ή ορειβατική εμπειρία.
- ♦ Οι δηλώσεις συμμετοχής ισχύουν μόνο όταν συνοδεύονται από την αντίστοιχη προκαταβολή.
- ♦ Οι σχολές αναρρίχησης και χειμερινού βουνού οργανώνονται σε συνεργασία με Εκπαιδευτές Ε.Ο.Ο.Α.
- ♦ Οι αναχωρήσεις των εκδρομών γίνονται από το Σταθμό Δ. Πλακεντίας-Έξοδος Γαρυττού, στη στάση των λεωφορείων. Για προορισμούς βορείως της Αθήνας επιπλέον σημείο στάσης είναι ο κόμβος της Εθνικής Οδού Αθηνών-Λαμίας στη Νέα Κηφισιά (Λαϊνόπουλος). Για προορισμούς νοτίως της Αθήνας δεν θα υπάρχουν άλλα σημεία στάσης.
- ♦ Στις ορειβατικές εκδρομές ο Αρχηγός έχει δικαίωμα να μην επιτρέψει τη συμμετοχή σε άτομα που, κατά την κρίση του, δεν πληρούν τους όρους ασφαλείας (κακή φυσική κατάσταση, ελλιπής εξοπλισμός, ανυπακοή κ.λπ). Έχει επίσης το δικαίωμα να αλλάξει το πρόγραμμα της ανάβασης εάν το επιβάλλουν οι καιρικές συνθήκες ή άλλη αιτία.
- ♦ Οι δραστηριότητες στη φύση ενέχουν τον κίνδυνο ατυχήματος. Η συμμετοχή σε αυτές προϋποθέτει την επίγνωση και την αποδοχή του κινδύνου αυτού καθώς και την ύπαρξη σωματικής και ψυχικής υγείας. Κάθε συμμετέχων αποδέχεται ανεπιφύλακτα ότι φέρει όλη την ευθύνη σε περίπτωση ατυχήματος που οφείλεται σε υπαιτιότητά του.
- ♦ Οι συμμετέχοντες να παραβρίσκονται στις συναντήσεις (κάθε Τετάρτη στα Γραφεία μας) ή να επικοινωνούν με τον αρχηγό της εκδρομής προκειμένου να ενημερώνονται για τη δυσκολία της διαδρομής και τις συνθήκες που θα επικρατούν.
- ♦ Οι συμμετέχοντες οφείλουν να έχουν λάβει γνώση και να αποδέχονται τους Όρους Συμμετοχής στις εξορμήσεις όπως αναφέρονται στις Δηλώσεις Συμμετοχής και στην ιστοσελίδα του Συλλόγου.

ΑΣΦΑΛΙΣΗ

**Σε όλες τις εκδρομές οι συμμετέχοντες
καλύπτονται υποχρεωτικά από την ALICO
με ομαδικό συμβόλαιο για ατύχημα**

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ

...το Πρόγραμμα και τις Δραστηριότητες του Συλλόγου:

Μπορείτε να τηλεφωνείτε κάθε Τετάρτη 19:30-21:30 στο 210 8105665.
Επίσης μπορείτε να περάσετε από τα Γραφεία:
Οδός Πάρνηθος 73 & Μακεδονίας εντός του «Πάρκου Αντώνη Τρίτση».
Τ.Κ. 15235, Βριλήσσια (βλέπε χάρτη στην ιστοσελίδα μας).

Τηλέφωνα επικοινωνίας για:

...ΤΗΝ ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΩΝ ΕΚΔΡΟΜΩΝ:

Διαμαντής Παπαδόπουλος.. 6977766675

Νίκος Κοντογιάννης..... 6932177548

Δήμητρα Μαζαράκη..... 6932907373

...ΤΗ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΚΗ ΟΜΑΔΑ:

Φώτης Μήτσης..... 6937116116

...ΓΙΑ ΤΟΝ ΔΑΝΕΙΣΜΟ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΩΝ ΥΛΙΚΩΝ:

Χρήστος Μαυράκης..... 6949174699

...ΤΗΝ ΟΜΑΔΑ ΠΥΡΑΣΦΑΛΕΙΑΣ:

Έφη Ορφανού..... 6971541093

...ΤΟΥΣ ΑΓΡΟΣΧΟΛΟΥΣ:

Ολυμπία Αρχοντάκη..... 6981170012

Στο Διαδίκτυο μας βρίσκετε:

site: **www.vrilisos.gr**

e-mail: **info@vrilisos.gr**



facebook: **ΒΡΥΛΗΣΙΟΣ ΟΥΕΙΔΙΑΤΡΙΚΗ ΚΙΝΗΣΗ**

Κινούμαστε στην Πόλη μας με τα πόδια, με ποδήλατα και με τα μέσα μαζικής μεταφοράς.

