



OSTIRALA 6

11:30 Nutrizio kliniko biztanleria beganoan

HIZLARIAK:

Antonio Gómez Castro. Giza Nutrizioan eta Dietetikan Graduatua, Alacant eta Granadako Unibertsitatean. ISAK 1. mailako antropometrista.

—
Cristina Lajas Casado. Dietetikako goi-mailako teknikaria eta Giza Nutrizioan eta Dietetikan Graduatua, Valladolideko Unibertsitatean.

12:30 Animalien eskubideak: protestatik proposamenera

HIZLARIA: Aïda Gascón. *AnimaNaturalis* erakundeko zuzendari exekutiboa.

13:15 Pausoa aldatuz. Planeta berdeago, etikoago eta iraunkorrago baterantz

HIZLARIA: Mery Ocaña. Lehen Hezkuntzako irakaslea, ingurumen-hezitzailea eta eduki sortzailea.



14:00 DJ SET Ekin Torner DJ. Ambient, classical, natural sounds, minimal.

16:00 Animalia-jatorrikoa ez den kirol-nutrizioa: funtsezko puntuak

HIZLARIA: Kim Sorensen. *Tentorium Energy S.L.* CEO ETA enpresaren sortzailea 2011n. Marka arrakastatsuak garatu ditu: Energy Feelings (nutrizioa eta dietetika), Nuveg (Plater Plant Based Deshidratatuak).

17:00 Txakur eta katuentzako elikadura beganoa

HIZLARIA: Carla Aparicio. *PinkPeas* markaren sortzailea.

18:00 Hazkuntza beganoa desmitifikatuz

HIZLARIA: Rocío Cano Couto. Salamancako Unibertsitate Soziologian Lizenziatua.



19:00 MUSIKA ZUZENEAN Ane Leux. Rock minimalista.

LARUNBATA 7

11:30 Lortu elikadura % 100 begetala saiakeran hil gabe

HIZLARIA: Patricia Ortega Moreno. 9 urtetik gorako esperientzia kontsultan duen dietista-nutrizionista.

12:15 Animalien erabilera modan. Mito eta alternatiba beganoak desmuntatuz

HIZLARIA: Silvia de la Fuente. *My Vegan Closet*.

13:00 “Criar también es política. Del veganismo al feminismo” liburuaren aurkezpena

IDAZLEA: Rocío Cano Couto. Soziologian lizenziatu zen Salamancako Unibertsitatean.

—
AURKEZLEA: Andrea Arrizabalaga. Ikus-entzunezko komunikazioan lizenziatua. Kazetaria EITBn.



14:00 DJ SET MariaDRILA DJ. Garage, powerpop, psicodelia.

16:00 MALDITOS VEGANOS podcasta zuzenean

17:30 UVE Label Sarien banaketa

AURKEZLEA: Andrea Arrizabalaga

HIZLARIAK:

Águeda Ubeira Naveiras, Vanetta-ko CEO eta kofundatzailea

—
Sara Dschoutezo, Plant based elikaduran eta osasun digitalean aditua den nutrizionista

—
Alejandra Salas, Nazioarteko Erlazioen Arduraduna V-Label / UVE



19:00 MUSIKA ZUZENEAN Lua. Axé duen musika. Reggae, hip hop, soinu afro latino brasiliarrak.

IGANDEA 8

11:30 MAHAI INGURUA. Moda iraunkorra eta beganoa

HIZLARIAK:

Airi Ferrer. *Fashion Revolution Euskadi* arduraduna.

—

Silvia de la Fuente. *My Vegan Closet* fundatzailea.

—

Lara Cañizo, *Emaus Gizarte Fundazioaren* denda sarearen koordinatzailea

—

Silvia Fernández, *AVMOS*-eko Presidentea (Euskal Herriko Moda Jasangarriaren Elkartea)

12:30 Veganuary efektua: urtarriletik haratago

HIZLARIA: Amanda Romero. Animalien eskubideen aldeko aktibista duela 15 urte baino gehiagotik.

MUSIKA



14:00 MUSIKA ZUZENEAN

Ainhoa Etxezarreta. Abeslaria eta konpositorea, kantu propioak eta cover-ak, duo Ane Irizar gitarristarekin.

16:30 Kirola eta animalientatik aktismoa

HIZLARIA: Alberto Peláez. Distantzia luzeko korrikalaria da eta animalien eskubideen aldeko aktibista.

MUSIKA



18:00 MUSIKA ZUZENEAN Pilar Sánchez eta Lucía Mauleón.



OSTIRALA 6

13:00 Errezeta beganoak, Garraxi taberna

SUKALDARIA: Ido García. Donostiako Garraxi Tabernako sukaldaria eta sortzailea.

16:30 Sasoiko errezeta beganoa. Ephéméride Jatetxea

SUKALDARIA: Marion Boidin. Sareko Ephéméride jatetxeko sukaldaria eta sortzailea.

18:30 Lekaleak zure plateren oinarri: ezagutu errezeta nutritiboak sortzeko beste modu bat

SUKALDARIA: Paula Martínez @laluaverde

LARUNBATA 7

13:00 Errezeta indargarriak

SUKALDARIA: Míriam Fabà. Sukaldari beganoa eta sukaldaritza irakaslea. @veganeando eta Club Veganeando Fit-en sortzailea.

18:30 Plater tradizionalak berreskuratzen x Vanetta

SUKALDARIA: Vanetta

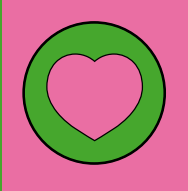
IGANDEA 8

13:00 Errezeta errazak eta goxoak

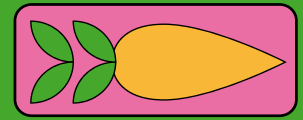
SUKALDARIA: Miriam Ortiz. Sukaldaritza makrobiotikoa, elikadura osasuntsua, dietoterapia eta sukaldaritza begetariano-beganoan aditua.

17:00 BERTAN BEHERA Udazken eta negurako afari osoak

SUKALDARIA: Helenka Santos.



BESTE JARDUERAK



Kosmetika natural eta begano tailerrak **SUKALDEAN GUNEAN**

Antolatzailea: *Recicla Birziklatu* | Rut eta Laida *El rincón de Rut y Laida*-ren eskutik

LARUNBATA 7 - Etxerako garbiketa beganoa eta osagai toxikorik gabekoa

11:30 - 12:30 Baxera garbigarri likidoa - hautsa

16:30 - 17:30 Garbigailurako garbigarria (detergentea)

*12 lagunentzako tailerrak, edukiera bete arte

IGANDEA 8 - Kosmetika natural eta aisialdia beganoak osagai toxikorik gabekoak

11:30 - 12:30 Plastilina beganoa

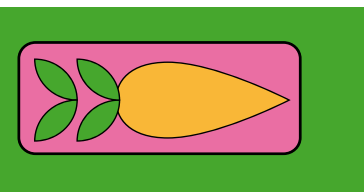
15:30 - 16:30 Hortzetako pasta

Fashion Revolution Euskadi Zein da zure jantziaren inpaktua?

Yoga Vinyasa Flow Masterclass-a María Eskitxabel-ekin

IGANDEA 8 | 11:30 Aurretiaz izena ematea beharrezkoa da. **1go SOLAIRUKO HALLEAN**

Planeta Dots Pasa karabatanik eta sortu oroigarri jasangarri bat



HAURRENTZAKO TAILERRAK



Ipuin kontalaria: **Eguzkiñe Gago** El niño que quería bailar

OSTIRALA 6 | 11:30 - 13:00 / 16:30 - 18:00

Tailerra: "Eraiki ezazu zeure Luneroa"

Iman bat egingo dugu Lunero, ipuineko zezen protagonistaren irudiarekin, etxera eramateko.

Ipuin kontalaria: **Mery Ocaña** "El sueño de Dolfi"

LARUNBATA 7 | 12:00 / 17:00

Tailerrak **MATER** gunean

LARUNBATA 7 ETA IGANDEA 8 | 16:00 - 19:00

- Mikroplastikoak ezagutzen
- Plastikoaren alternatiben bila

Arte espazioa

LARUNBATA 7 ETA IGANDEA 8 | 11:00 - 14:00 / 16:00 - 19:00

Zatoz margotzera! Elkarlaneko murala, munduko animaliak eta aurpegi-margoketa.