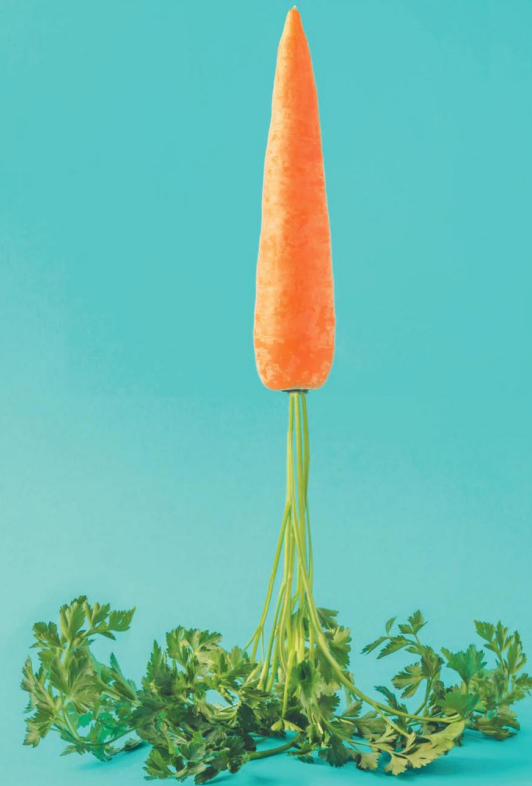


PAREDES DE COURA VEGETARIANA

INTERNATIONAL CONGRESS

MISSÃO VIDA SAUDÁVEL
MISSION HEALTHY LIFE

PROGRAMA/ PROGRAM



Centro Cultural de Paredes de Coura
Inscrições/ registration: coura.vegetariana@quintadasaguias.org
www.courasemparedes.com

ORGANIZAÇÃO:



INSCRIÇÕES DE
PAREDES DE COURA



QUINTA DAS ÁGUAS



animais de rua

APOIO:

bule
berg

PARCEIROS DE MEDIA:



Jornal de Notícias



ANTENA

21 a 23
SET. 2018

COURA
SEM PAREDES

PAREDES DE COURA VEGETARIANA INTERNATIONAL CONGRESS

Desde o primeiro congresso em 2015, deram-se grandes mudanças no mundo no que diz respeito a escolhas alimentares. Há um crescente número de pessoas mais conscientes do impacto da alimentação na sua saúde, no planeta e no bem-estar animal. Ao mesmo tempo, a ciência e a indústria investem cada vez mais em soluções sustentáveis.

Nesta edição do Congresso, vamos focar-nos nestas evoluções científicas e em estratégias concretas de mudança, a aplicar por cada um de nós no quotidiano.

Temos um painel de oradores verdadeiramente excepcional que promete dois dias muito ricos em troca de informação e experiências. Durante o congresso, a equipa de cozinheiras da escola de Paredes de Coura irá preparar os almoços vegan sob a orientação de Rita Parente e André Nogueira, autores do blog Cocoon Cooks e do livro "Vegan para Todos". Escusado será dizer que nos esperam umas fabulosas pausas para almoço.

Com base na experiência do ano passado, contamos que o evento esgote este ano, por isso recomendamos que faça a sua inscrição o quanto antes. Relembramos também que o número de inscrições com almoço é limitado devido aos lugares disponíveis. Crianças até aos 12 anos não pagam, mas a inscrição é necessária devido ao número limitado de almoços.

Para informações e inscrições, contacte-nos para coura.vegetariana@quintadasaguas.org e receberá instruções para fazer a inscrição.

O programa poderá estar sujeito a alterações. Esperamos vê-lo em Paredes de Coura e que passe connosco dois dias muito enriquecedores!

Since the first congress in 2015, we've witnessed some major changes in the world concerning food choices. There's a growing number of people more aware of the impact their food choices have on their health, the planet and animal welfare. At the same time, science and the industry are investing more and more resources in sustainable solutions.

In this edition of the Congress, we will focus on these scientific evolutions and on concrete strategies for change which we can apply to our daily lives.

We have a truly exceptional panel of speakers that will make these two days full of information and experiences.

During the congress the excellent team of school cooks of Paredes de Coura will prepare a vegan lunch with the guidance of Rita Parente and André Nogueira, authors of the blog Cocoon Cooks and authors of the book "Vegan para Todos".

Based on last year's experience we expect the event to be sold out this year, so early registration is recommended. Also because the number of places available in the lunches is restricted.

Children up to 12 years old do not pay, but registration is required due to limited lunches available.

For information and registration please send an email to coura.vegetariana@quintadasaguas.org and you will receive instructions on how to register.

The program may be subject to change.

We hope to see you in Paredes de Coura during these two very rewarding days!

SEXTA-FEIRA/ FRIDAY 21-09-2018

Actividades escolares
School activities

SÁBADO/ SATURDAY 22-09-2018

09h00		Inscrição <i>Registration</i>
09h45	Abertura <i>Opening</i>	Vítor Paulo Pereira, Presidente da Câmara de Paredes de Coura <i>Mayor of Paredes de Coura</i>
10h00 - 11h00	Joep Ingen Housz	Paredes de Coura Vegetariana - 4 anos depois <i>Paredes de Coura Vegetariana - 4 years later</i>
	Tino Alves	Alheiras vegetarianas - um negócio em adaptação à evolução dos tempos <i>Vegetarian sausages - adjusting a business to the evolution of time</i>
	Derek Sarno	Inovação vegetariana <i>Plant-based innovation</i>
11h00		Pausa para café <i>Coffee Break</i>
11h30 - 12h30	Vincent Post	Como é que a ciência cria conhecimento, e o que acontece depois <i>How science creates knowledge, and what happens to it next</i>
	João Malva	Estilos de vida e alimentação na base do envelhecimento saudável ou das doenças metabólicas e neurodegenerativas: a escolha pode ser sua <i>Lifestyle and diet as the foundation for healthy ageing or metabolic and neurodegenerative disease: the choice may be yours</i>
	Jasmijn de Boo	ProVeg - a internacionalização do activismo/ <i>ProVeg - the internationalisation of advocacy</i>
12h30		Mesa Redonda 1 <i>Round Table 1</i>
13h00		Almoço <i>Lunch</i>

14h30 - 15h30	Ursula Goetz	Compaixão e educação: a visão de um veterinário sobre a alimentação vegetariana <i>Compassion and education, a veterinarian's view on vegetarianism and plant-based diet</i>
	David Cassuto	De que se fala quando se fala de malefício: animais fechados, sofrimento e ambiente <i>What we talk about when we talk about harm: confined animals, suffering & the environment</i>
	Constança Carvalho	O transporte de animais vivos e as suas consequências éticas e ambientais <i>The transportation of live animals and its ethical and environmental consequences</i>
15h30		Pausa para café <i>Coffee Break</i>
16h00 - 17h00	Mark Post	Carne cultivada como transição para uma alimentação vegetariana? <i>Cultured meat as a transition to a plant-based diet?</i>
	Brianna Cameron	O futuro da proteína: como é que as inovações do vegetarianismo e da carne artificial podem transformar o nosso sistema alimentar a nível global <i>The future of protein: how plant-based and clean meat innovation can transform our global food system</i>
17h00		Mesa Redonda 2 <i>Round Table 2</i>
17h30		Sessões de autógrafos <i>Book Signings</i>
18h30	Jantar <i>Dinner</i>	Nos restaurantes aderentes <i>In the participating restaurants</i>
21h00	Documentário "Chasing the Thunder" - Sea Shepherd	O filme acompanha dois barcos da Sea Shepherd, que foi fundada pelo lendário Paul Watson para localizar e cessar a actividade baleeira ilegal, no período em que perseguem um conhecido navio pesqueiro chamado Thunder. O filme permite-nos acompanhar no convés esta perigosa perseguição pelo mar aberto, e é emocionante. Aquilo que está em jogo torna-se evidente quando a equipa da Sea Shepherd encontra as redes dos criminosos e as retira do mar. <i>The film follows a pair of boats from Sea Shepherd, which was founded by the legendary Paul Watson to track and stop illegal whaling, as they chase a notorious fishing vessel called the Thunder. The audience is right there on the deck as this extremely dangerous pursuit unfolds on the open seas, and it's riveting. What's at stake is made clear when the eco-warriors of Sea Shepherd find the criminals' lines and pull them up.</i>
	<i>Documentary</i> <i>"Chasing the Thunder" - Sea Shepherd</i>	

DOMINGO/ SUNDAY 23-09-2018

09h00 - 10h00	Steve Jenkins / Derek Walter <i>Esther the Wonder Pig - Redes sociais e activismo animal Esther the Wonder Pig - Social Media and Animal Advocacy</i>
	Gene Baur <i>Integração vegana: a evolução de um movimento Vegan integration: the evolution of a movement</i>
	Matthew Glover <i>Porque é que a McDonalds e a Unilever não são o inimigo: como conseguir um mundo vegano com o apoio das grandes empresas Why McDonalds and Unilever are not the enemy: how corporate outreach can help us achieve a vegan world</i>
10h00	Pausa para café <i>Coffee Break</i>
10h30 - 11h30	Heleen Roex <i>Nutrição baseada em factos; dissipar o nevoeiro Evidence Based Nutrition; clearing the fog</i>
	Alphonse Roex <i>A dieta ocidental: um assassino silencioso Western Food: a slow killer</i>
	Alex Cornelissen <i>A pesca ilícita e o seu impacto nas pequenas comunidades da África litoral IUU fishing and the impact on small coastal communities in Africa</i>
11h30	Mesa Redonda 3 <i>Round Table 3</i>
12h00	Almoço <i>Lunch</i>
13h30 - 14h30	Will Tuttle <i>Curar o mundo: um olhar mais profundo sobre a alimentação Healing our world: A deeper look at food</i>
	Tobias Leenaert <i>Como criar um mundo vegano How to creat a vegan world</i>
	Toni Okamoto <i>Mudar hábitos sem gastar muito: como tornar a alimentação vegana acessível para todos Breaking the meat habit without breaking the bank: making vegan eating accessible to everyone</i>

14h30	Pausa para café <i>Coffee Break</i>
15h00 - 16h00	Heitor Lourenço/ Joep Ingen Housz <i>Um projecto para promover o vegetarianismo em Portugal A project to promote a vegetarian diet in Portugal</i>
	Fátima Vieira / Joana Caetano <i>Naturismo medicinal e frugivorismo: uma história portuguesa com mais de 100 anos Medical naturism and frugivorism: A Portuguese story with over 100 years</i>
16h00	Mesa Redonda 4 <i>Round Table 4</i>
16h30	Encerramento <i>Closing</i>
16h45	Sessões de autógrafos <i>Book Signings</i>

INSCRIÇÕES REGISTRATION

Até 31 Julho
Until July 31st



30€



20€

Depois de 1 de Agosto
After August 1



35€



25€

Contacte-nos para coura.vegetariana@quintadasaguas.org
Send an email to coura.vegetariana@quintadasaguas.org