

PROGRAMA

CHARLAS-COLOQUIO

Viernes 12 de mayo

19:30 h. Alimentos sanos: tu mejor medicina. Javier Arocena Aramburu. Biólogo por la Universidad de Granada. Medicina tradicional china. Postgrado de Agricultura Ecológica. Salón de Actos de la Casa de la Cultura.

Javier Arocena Aramburu (1955-Zarautz de Guipúzcoa). Biólogo por la Universidad de Granada en 1977. Curso de post-grado sobre "Nutrición, Dietética y Dietoterapia". Master Superior de Alimentación y Salud en la Universidad de Navarra con una memoria de investigación sobre: "Recuperación de la Dieta Mediterránea". Estos estudios oficiales son profundizados desde su dieta vegana, a base de semillas de cereales, legumbres y oleaginosas, junto a verduras y algunas frutas, más otros estudios no reglados de Medicina Natural, Medicina Tradicional China, Reiki y post-grado de Agricultura Ecológica en Caldas de Montbui (Barcelona). En la actualidad dirige junto a su mujer la Casa-Taller SALUZ en el Condado de Treviño (Burgos). www.casatallersaluz.org

La charla inaugural gira en torno a tres aspectos de la Sostenibilidad: ambiental, social y económica. Un buen ejemplo que beneficia a las tres son los alimentos locales y sus diferentes estrategias de venta. Contribuyen a la sostenibilidad ambiental, y si se adquieren en canales cortos de comercialización, son fundamentales para la sostenibilidad social y económica. Se explicará el ejemplo del queso Denominación de Origen de Idiazabal y la formación de cooperativas y asociaciones como ejemplo de "sistema alimentario localizado" favoreciendo al mantenimiento de las razas autóctonas, aprovechamiento de pastos y la reducción del consumo energético que necesita de transporte para largas distancias, pero no solo se limitan a vender la leche a intermediarios industriales sino que elaboran y comercializan sus propios quesos. Les produce altos beneficios y conseguimos el tan deseado desarrollo rural. Al ver alimentos muy baratos, los consumidores, más que alegrarnos, deberíamos preguntarnos "¿qué impactos sociales, medioambientales o sobre el bienestar animal habrá tenido la elaboración de este alimento para ser tan barato?".

Sábado 13 de mayo

12:30-13:15. ¿Qué es El Salto?, nuevo medio de comunicación. Miguel Ángel Conejos (), periodista y miembro del Consejo redactor de AraInfo e Iker Gonzalez Izaguirre, cofundador y miembro del Consejo redactor de AraInfo.

AraInfo está tejiendo en Aragón, en coordinación con otros territorios, un nuevo medio de comunicación, El Salto, basado en diversas formas de colaboración e integración entre proyectos afines. Queremos seguir haciendo un periodismo libre y diferente, ampliando y fortaleciendo la red. Desde los cuidados, por la soberanía de la comunicación y la economía solidaria. Que tenga utilidad social y esté financiado por la gente.

Por eso saltamos. Para construir una nueva web que siga cubriendo la actualidad social de Aragón y del mundo, y una publicación mensual en papel de periodismo reposado y vigilante que cuente lo que otros medios no quieren contar. Nos unimos a decenas de iniciativas de otros territorios para crear un medio que funcione bajo otras reglas: democrático, descentralizado y de propiedad colectiva. Un medio de medios, donde se desarrollen distintos soportes, enfoques, recursos digitales y formas de hacer periodismo. En definitiva un salto hacia delante.

13:15-14:00. Coop57 una cooperativa de servicios financieros éticos y solidarios. Teresa Iparraguirre. Comisión de evaluación social en Coop57 Aragón.

Coop57 es una cooperativa de servicios financieros éticos y solidarios que tiene como objetivo principal, contribuir a la transformación social en positivo de nuestra economía y de nuestra sociedad. Su función principal es la financiación de proyectos de economía social y solidaria a través de la intermediación financiera. Esto significa, recoger y captar el ahorro de la sociedad civil para poder canalizarlo hacia la financiación de entidades de la economía social y solidaria que promuevan la ocupación, fomenten el cooperativismo, el asociacionismo y la solidaridad en general, y promuevan la sostenibilidad sobre la base de principios éticos y solidarios. Coop57 es una organización democrática y de base asamblearia formada por personas y entidades de la economía social y solidaria. La entidad es propiedad de todos sus socios y socias que se autogestionan y organizan para la gestión de la cooperativa.

17:30-18:15 Som Energía, la cooperativa de consumo y producción de electricidad renovable Ángel Martín. Coordinador del grupo local de Aragón de Som Energía.

Presentará la estructura del mercado eléctrico y qué posibilidades de incidencia se tienen al modelo establecido desde unos presupuestos cooperativos y desde las energías renovables. Presentaremos la cooperativa Som Energía, qué hacemos y cómo lo hacemos. Finalizaremos con algunas pinceladas sobre ahorro en la factura eléctrica.

18:30-19:15. Cuentacuentos, animación y baile infantil. AMPA Santa Ana

La actividad consta de dos cuentos uno sobre el reciclaje y otro sobre una bruja, haciendo una pócima en un caldero. Y por último se animará a los asistentes a bailar al son de los cantajuegos.

18:30-19:15. "Un Día en SALUD". Javier Arocena Aramburu. 5

Cómo organizar el día a día para prevenir enfermedades desde la dieta, y otros hábitos. Se realizará un repaso desde la cena-sueño-desayuno-trabajo-comida-trabajo-merienda aprendiendo a organizarse. Se comentarán menús equilibrados, deporte,....

19:30-20:15 Fiare Banca Etica un banco cooperativo como herramienta al servicio de la transformación social. Jorge Nasarre de Letosa. Comisión de evaluación ético social de Fiare Banca Etica en Aragón.

Presentará el Código Ético de Fiare Banca Etica que representa una "Constitución" o "contrato social" con las personas implicadas en el proyecto. Define el horizonte ético en el cual se desenvuelve el Banco, estableciendo criterios de igualdad y justicia, valores de referencia, principios generales y pautas que el banco adopta en sus relaciones con los interesados.

Fiare Banca Etica. Nace de la unión de dos proyectos basados en las finanzas éticas: Banca PopolareEtica, un banco cooperativo que trabaja en Italia desde el 1999 y Fiare que opera en España desde el 2005. Ambos quieren ser una herramienta al servicio de la transformación social a través de la financiación de proyectos de la economía social y solidaria y la promoción de una cultura de la intermediación financiera, bajo los principios de la transparencia, la participación, la democracia y el crédito como derecho. Garantizamos la gestión democrática y compromiso ético con la participación de las personas socias bajo el principio "una persona, un voto". Banco cooperativo de referencia en Europa con más de 37.000 personas socias

19:30-20:15. Alimentación y emociones. Virginia Tenreiro Lamela. T.S. Dietética y Nutrición.

Somos más que un cuerpo físico; al alimentarnos, nutrimos también la mente y las emociones. ¿Cómo afectan nuestras emociones a la hora de comer? ¿Por qué nos apetecen determinados alimentos, según nuestro estado de ánimo? Descubre la "personalidad" de los alimentos, y sus características. Conócete y equilibrate en todos los aspectos.

Domingo 14 de mayo

12:15-13:00. "Nutrición, Microbiota y Salud Intestinal: Probióticos y Prebióticos". Javier Arcena Aramburu.

Explicará en qué consiste la digestión de los diferentes nutrientes y el papel importante de la flora bacteriana en la salud. Esta flora abundantísima que tenemos es la encargada de nutrir a nuestras células intestinales. Qué efectos tenemos cuando sufrimos disbiosis o alteración de la flora intestinal y cómo recuperarnos: Probióticos y Prebióticos.

17:30-18:15. Presentación de libro "Ojos que ven y sienten. Aprende a ver sin gafas". Joaquim Rodriguez Balart. Terapeuta psico-corporal y educador visual.

El libro pretende enseñar a ver desde una visión no mecánica, sin olvidar de activar las funciones de los ojos, aunque no a través del esfuerzo. Los ojos merecen todo nuestro respeto y cuidado. La propuesta de este libro es crear un marco de apoyo para las personas que quieran recuperar visión. Se hace a través de trece indagaciones que pretenden abarcar los modelos funcionales de los procesos del ser humano, desde el instinto, que el autor llama fase existencial, pasando por las sensaciones, emociones y percepciones primarias, hasta las sensaciones, emociones y percepciones secundarias.

18:15-19:00. Estudio de casa sana. Teresa Cornejo. Teresa Cornejo. Naturopata y experta en geobiología.

Es importante comprobar que el sitio donde se duerme, se trabaja o se pasan muchas horas al día está libre de alteraciones que puedan impedir un descanso reparador y obstaculizar un normal rendimiento, aparte de otras alteraciones de salud que pueden provocar si esta exposición se alarga en el tiempo

TALLERES

Sábado. 10:30--11:00 Taller Inspección Técnica de Bicicletas (ITB) revisa tu bicicleta. Ven a probar las bicis eléctricas, Sergio Perez

Sábado 11:00--12:30 Ruta urbana. Vamos a pedalear por Monzon.

Sábado. 17:30--18:30 y 19:00-20:00. Taller básico de elaboración de jabón natural. Alba Batalla. Jabones de Guara. Aprenderemos las bases para formular todo tipo de jabones y disfrutaremos elaborando un jabón con técnicas decorativas. Plazas limitadas.

Domingo. 11:30-13:30. Demostración gastronómica. Elaboración recetas con producto ecológico. Jairo Sánchez. Cocinero.

Domingo 11:30-12:15. Taller Respirar conscientemente, vivir el presente. Virginia Tenreiro Lamela. T.S. Dietética y Nutrición.

La respiración es un acto automático, que garantiza nuestra supervivencia; cuando lo hacemos consciente descubrimos el maravilloso PRESENTE. Es allí donde transcurre la vida. Reeducando la forma de respirar, recuperamos la inocencia y la alegría del momento, del ahora. Con sencillas técnicas y un poco de práctica reducirás la ansiedad, aumentarás la percepción, concentración y sensación de bienestar.

Domingo. 17:00-18:00. Taller de repostería ecológica. Infantil. Montse Sáez. Panadera.

Domingo. 18:00-19:00. Taller de repostería ecológica. Adultos. Montse Sáez. Panadera

Sábado y domingo. 17:30.20:30. Taller de reciclaje de materiales para disfrutar con nuestras mascotas. El Arca de Santi