

Παράλληλες δραστηριότητες

Vegan Spot

Προαύλιο Μηχανουργείου

Ένας χώρος ενημέρωσης, ευαισθητοποίησης και συζήτησης για τον vegan τρόπο ζωής και τα δικαιώματα των ζώων.

Flash Tattoo για καλό σκοπό by Dildo Tattoo Studio

Αίθουσα: Μηχανουργείο

Σάββατο & Κυριακή 11:00 - 23:00

Τα έσοδα θα διατεθούν για τα διασσωσμένα ζώα των καταφυγίων 5 Pinscher Family - Μία Ηθική Φάρμα και Vegan Farm.

Τεστ HIV & Ηπατίτιδας B & C

Εξωτερικός χώρος:

Στο περίπτερο του Recheckpoint

Σάββατο, 12:30 με 20:30

Ανώνυμα, γρήγορα και δωρεάν τεστ HIV και Ηπατίτιδας B και C από το Ref checkpoint

Πρώτες βοήθειες για κατοίκια

Αίθουσα: Δεξαμενές Καθαρισμού

Κυριακή, 12:00 - 16:00

Μαθήματα πρώτων βοηθειών για ζώα συντροφιάς από την First Aid Training Athens. Ένα πρόγραμμα παρέχει βασικές γνώσεις και δεξιότητες για τη διαχείριση καταστάσεων έκτακτης ανάγκης.

Έκθεση φωτογραφίας

Μηχανουργείο [πίσω χώρος]

Έκθεση φωτογραφίας με έργα φωτογράφων του WE ANIMALS.

Hidden Borders - Οπτικοακουστική Έκθεση

Αίθουσα: Αποθήκη

Σάββατο, Κυριακή: 11:00 - 23:00

Μια εξερεύνηση της ζωής των ζώων εκτροφής και των βιομηχανικών δομών όπου κρατούνται.

Παρουσιάζεται για πρώτη φορά στην Ελλάδα, αποκλειστικά στο Vegan Life Festival.

Swap Bazaar ρούχων

Εξωτερικός χώρος:

Πίσω αυλή (απέναντι από το Αμφιθέατρο)

Ενισχύουμε την ανταλλαγή και επαναχρησιμοποίηση ρούχων για ένα καλύτερο μέλλον για όλους. Όσα ρούχα μένουν παραλαμβάνονται από την Fabric Republic.

Συλλογή τροφίμων για άτομα που τα χρειάζονται

Εξωτερικός χώρος:

Στο περίπτερο του Humanity Greece

Συγκεντρώνουμε τρόφιμα για τη Vegan κουζίνα και τα πακέτα βοήθειας του Humanity Greece.

Μαθήματα Πρώτων Βοηθειών για όλες τις ηλικίες

Αίθουσα: Δεξαμενές Καθαρισμού

Κυριακή, 12:00 - 16:00

Πρώτες βοήθειες για παιδιά 4+ ετών και τις οικογένειές τους από την Οργάνωση Kids Save Lives.

Chilling Spot

Μηχανουργείο [πίσω χώρος]

Χώρος αισθητηριακής αποφόρτισης και ηρεμίας.

Εθελοντική Αιμοδοσία

Αίθουσα: Δεξαμενές Καθαρισμού

Κυριακή 15:30-19:30

Το Εθνικό Κέντρο Αιμοδοσίας θα βρίσκεται στο Vegan Life Festival και θα διενεργεί εθελοντική αιμοδοσία.



Η Vegan Life είναι ο μη κερδοσκοπικός φορέας που βρίσκεται πίσω από την δημιουργία του Vegan Life Festival. Ιδρύθηκε το 2016 και έχει ως στόχο την διάδοση του vegan τρόπου ζωής στην Ελλάδα. Πραγματοποιεί κάθε είδους εκδηλώσεις, καμπάνιες και δράσεις με κοινό σκοπό την προάσπιση των δικαιωμάτων των ζώων, την εξοικείωση του κοινού με την έννοια του βιγκανισμού, την ευαισθητοποίηση γύρω από ζητήματα κοινωνικής δικαιοσύνης και προστασίας του περιβάλλοντος καθώς και την παροχή προσβάσιμης, έγκυρης και επιστημονικά τεκμηριωμένης πληροφόρησης για τον vegan τρόπο ζωής αλλά και κάθε θέμα που έμμεσα ή άμεσα συνδέεται με αυτόν.

VEGAN LIFE FESTIVAL

Το Vegan Life Festival είναι ο μεγαλύτερος και μακροβιότερος vegan θεσμός της Ελλάδας. Διοργανώνεται με αγάπη από μία ομάδα vegan ανθρώπων που θέλουν να μοιραστούν τον τρόπο ζωής τους με το ευρύ κοινό, αλλά και να δημιουργήσουν μία εκδήλωση γεμάτη γεύσεις, γνώσεις και διασκέδαση.

VEGAN LIFE FESTIVAL ATHENS 2025

Το Vegan Life Festival Athens 2025 είναι το ένατο Vegan Life Festival που πραγματοποιείται στην Αθήνα από το 2016. Το Vegan Life Festival Athens 2025 με σύνθημα «For earth's sake» μας καλεί αναλογιστούμε τι αντίκτυπο έχουν οι επιλογές μας στο φυσικό περιβάλλον και τα ζώα, μέσα από ομιλίες, εργαστήρια μαγειρικής, παιδικές δραστηριότητες και εικαστικά δρώμενα, καθώς και τη μεγαλύτερη έκθεση vegan προϊόντων και υπηρεσιών στη χώρα. Το Vegan Life Festival Athens 2024 τελεί υπό την αιγίδα του Δήμου Αθηναίων.

FOR EARTH'S SAKE

ΑΘΗΝΑ 2025
ATHENS 2025



Τεχνόπολη
Δήμου Αθηναίων/

Technopolis
City of Athens



ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΕΙΣΟΔΟΣ
FREE ENTRANCE

VEGAN LIFE



Σκάνναρε
για περισσότερα
Scan for more



Αν θέλεις να
μας στηρίξεις,
σκάνναρε αυτό το QR:

Συναυλίες | Παλαιό Φούρνοι

Σάββατο:

18.30-19.30 Αλεξάνδρα Βλάχου / Alexandra Vlachou

19.45-20.45 ΝΤΙΣΚΟΠΑΘΕΙΑ / ΝΤΙΣΚΟΡΑΤΗΙΑ

21.00-22.00 Γιάννα Τερζή / Yianna Terzi

Κυριακή:

19.00-20.00 Δημήτρης Φραγκούλης & Αντιγόνη Ζωγραφάκη

20.15-20.45 Κωνσταντίνος Δήμουλας / Konstantinos Dimoulas
Ταυτόχρονη διερμηνεία στην ENΓ

21.00-22.00 Θελεξίεπια / Thelxiepeia
Ταυτόχρονη διερμηνεία στην ENΓ



Ασημένιοι Χορηγοί:

lavera

Veganbeat



Χορηγός Εθελοντών:

planet

HellasVeg

skywalker

Χορηγοί Επικοινωνίας:

ATHENS voice

ROSA

NATURA

www.zoos08.gr

MARIA ΣΕΤΙΜΗ

Χορηγός Καθαριότητας:

egreeno

Υπό την Αιγίδα



ΔΗΜΟΣ
ΑΘΗΝΑΙΩΝ

Ομιλίες

INNOVATHENS

Ταυτόχρονη διερμηνεία στην ΕΝΓ από την Hands Up.

12.00-13.00
"FOOD AS RESISTANCE"
Armando Cruz
Nature Conservationist

13.00-14.00
"Beyond the scale - Η επίδραση της φυτικής διατροφής και της άσκησης στη μεταβολική υγεία"
Γιαννούλα Νικολάου
Διαιτολόγος-Διατροφολόγος,
Plant-based nutrition expert
@giannoula_nikolaou_dietician

14.00-15.00
"Διατροφή για τη μείωση του κινδύνου εμφάνισης καρκίνου του μαστού, του προστάτη και του παχέος εντέρου"
Φωτεινή Κωνσταντίνου
BSc, ND, FABNO, Naturopathic Doctor (Καναδάς)
Κλινική Βιολόγος, Συνεργάτης Ογκολογικής Κλινικής Νοσοκομείου «ΜΗΤΕΡΑ»

15.00-16.15
Βιβλιοπαρουσίαση "ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΣΗ ΤΩΝ ΖΩΩΝ ΤΩΡΑ" Εκδ. ΟΚΤΑΝΑ.
Ειρήνη Μολφέση, Πρόεδρος Πανελληνίας Φιλοζωικής Ομοσπονδίας, **Γεράσιμος Κακολύρης**, Αναπληρωτής Καθηγητής Σύγχρονης Ηπειρωτικής Φιλοσοφίας ΕΚΠΑ, **Σταύρος Καραγεωργάκης**, Δρ. Φιλοσοφίας. Συντονίζει η **Κωνσταντίνα Λύρου**, δημοσιογράφος και ακτιβίστρια

17.00-18.00
"Investigate to Liberate: Strategies and Storytelling of Journalism for Animals"
Animal Propekt,
Journalist, Undercover Investigator for Unlocked Media and the docufilm "Food For Profit"

18.00-19.00
"Θετική επίδραση της φυτικής διατροφής στην υγεία: είναι μετρήσιμα τα οφέλη;"
Χριστίνα Παπή
Ιατρός, ειδικευθείσα στην αιματολογία

19.00-20.00
"Οι φίλοι μας τα ζώα: τα νέα υποκείμενα του Δικαίου"
Αθανάσιος Αναγνωστόπουλος, Δρ Ποινικού Δικαίου, δικηγόρος, διδάσκων στο ΠΜΣ Ζώα: Ηθική, Δίκαιο, Ευζωία και **Χριστίνα Κουδουνά**, Δικηγόρος, LLM Public International Law ΕΚΠΑ, ΠΜΣ Ζώα: Ηθική, Δίκαιο, Ευζωία ΕΚΠΑ
@athanasiosanagnostopoulos @karadeltani

20.00-21.00
"Το βλέμμα του ζώου. Οι άνθρωποι, τα ζώα και η φιλοσοφία ενώπιον της σφαγής τους"
Παναγιώτης Τσιαμούρας
διδάκτορας φιλοσοφίας Πανεπιστημίου Ιωαννίνων, συγγραφέας του "Να σπάσουμε τα κλουβιά-κελιά. Κείμενα αντιειδισμού"

Εργαστήρια Μαγειρικής

Εξωτερικός Χώρος

(ανάμεσα σε Αεριοφυλάκιο 3 και Μηχανουργείο)

Ταυτόχρονη διερμηνεία την ΕΝΓ από την ΟΜΚΕ.

12.00-13.00
"Tofu με μελιτζάνες στιφάδο"
Γεωργία Αγγελοπούλου,
δημιουργός του "love is vegan"

13.00-14.00
"Vegan Τηγανιά με Άποψη: Comfort street food με σόγια και δροσερό τζατζίκι"
Καίτη Πικιού
Vegan Chef, Ιδιοκτήτρια του Little Bear
@littlebear_piraeus

14.00-15.00
"How to use more beans in your daily diet"
Dr. med. Sophie Engelhardt
medical doctor, specializing in pathology, plant-based health advocate, university hospital Rigshospitalet Copenhagen, Denmark
@doc.sophiengelhardt

16.00-17.00
"Rainbow tofu: ήξερες ότι μπορείς να κάνεις τοφου από κάθε όσπριο και σε κάθε απόχρωση;"
Ζαννής Ζουγανέλης
Vegan chef και personal trainer | @zzannis

17.00-18.00
"Αυτά τα βιγκαν γλυκά θα αφήσουν τους μη βίγκαν φίλους σου με ανοιχτό το στόμα"
Άννα Μίου
ακτιβίστρια για τα δικαιώματα των ζώων (Athens Animal Save) | @anna_miou

18.00-19.00
"Κουνουπίδι: ένα παρεξηγημένο λαχανικό σε μια υπέροχη αλμυρή εκδοχή"
Χρήστος Νικητόπουλος
Plant Based Chef | @veganrevolution.gr

19.00-20.00
"Φθινοπωρινό French Toast με κρέμα βανίλιας"
Κωνσταντίνος Δήμουλας και Αριάνα Ανδρεοπούλου
Vegan Food Bloggers | @beetsme_com

Παιδικές Δραστηριότητες

Εξωτερικός Χώρος (Πλησίον παιδικής χαράς)

12.00-15.00
"Φτιάχνουμε αφίσες υπέρ της Εθελοντικής Αιμοδοσίας και ευχαριστήριες κάρτες για αιμοδοτές & αιμοδότες"
Εθελόντριες της Vegan Life NGO
Ηλικίες: 3-103 ετών

15.00-16.00
"Η πιο καλή ψαριά μας: Αφήγηση Παιδικού Βιβλίου της Θάλειας Μεταξά με θέμα τον καθαρισμό της θάλασσας"
Greek Eco Project
Ηλικίες: 4-10 ετών

16.00-17.00
"Δημιουργικό Εργαστήρι: Ευαισθητοποιώντας τα παιδιά για τα ζώα"
Νίνη και Λιζέτα, Ελληνικό Φόρουμ Μεταναστών
Ηλικίες: 4-8 ετών

17.00-18.00
"Βιωματικό Εργαστήριο Φιλοζωίας: Μικροί Φιλόζωοι, Μεγάλα Όνειρα!"
Κατερίνα Παπαποστόλου, Διευθύντρια ΔΣ Νησίου, Ζωοθεραπεύτρια, Συγγραφέας, Ιδρύτρια Ζω.Ε.Σ.
Ηλικίες: 4-8 ετών

18.00-19.00
"Με τη Missy Merida ζωγραφίζουμε τους funταστικούς μας φίλους τα ζώα"
Έλενα Καρανικολού, εικονογράφος και content creator
Ηλικίες: 4-8 ετών

19.00-20.00
"Βιωματικό εργαστήριο: Το ταξίδι του Σπόρου - πλάθουμε τις σποροβόμβες της βιοποικιλότητας"
Open Farm
Ηλικίες: 5-12 ετών



Ομιλίες



INNOVATHENS

Ταυτόχρονη διερμηνεία στην ΕΝΓ από την Hands Up.

12.00-13.00

" Plant-based nutrition from a pathologist's point of view: how plants can help you not to die "**Dr. Sophie Engelhardt**

Medical doctor, specializing in pathology, plant-based health advocate, University Hospital Rigshospitalet Copenhagen, Denmark @doc.sophiengelhardt

13.00-14.00

" Αλλάζοντας Προτιμήσεις: Ανάλυση των στάσεων των Ελλήνων καταναλωτών απέναντι στην φυτική διατροφή με βάση την μελέτη της HellasVeg του 2024 "**Μαρία Χαμηλάκη**

Γεωπόνος & Επιστήμων Τροφίμων MSc Επιστημονική Υπεύθυνη του Συλλόγου Ελλήνων Χορτοφάγων

14.00-15.00

"Vegan διατροφή σε εγκυμοσύνη, θηλασμό, βρεφική και νηπιακή ηλικία. Γίνεται;"**Σοφία Κανέλλου**

Διαιτολόγος - Διατροφολόγος, Plant Based Nutrition MSc, Pediatric Nutrition MSc, SOS Approach Feeding Therapist @ergastirisiniditidiatrofis

15.00-16.15

ΣΤΡΟΓΓΥΛΗ ΤΡΑΠΕΖΑ**"Vegan Επιχειρηματικότητα: Τρεις Επιχειρηματίες στην εστίαση συζητούν για τις προκλήσεις και τις προοπτικές στο χώρο τους"****Αλέξανδρος Αλεξανδράτος**, Ιδιοκτήτης **"Vegan Beat"**, **Καίτη Πικίου**, Ιδιοκτήτρια **" Little Bear"**, **Αυγή Ιατρού**, Συνιδιοκτήτρια **"AVIT"**. Συντονίζει η **Τίνα Χαλόφτη**, Σύμβουλος Επιχειρήσεων, Managing Director Excellence & Lean Management Consultants και Active Safety

17.00-18.00

" Εντερική υγεία και φυτικές τροφές πάνε μαζί! "**Κλέλια Καραγιαννάκη**

Διαιτολόγος-Διατροφολόγος MSc @grains.anatomy

18.00-19.15

Βιβλιοπαρουσίαση " ΙΣΤΟΡΙΕΣ ΧΩΡΙΣ ΦΩΝΗ", Εκδ. ΟΚΤΑΝΑ**Έφη Αχτσιόγλου**, βουλευτρια Νέας Αριστεράς, @effie.achtsioglou,**Παναγιώτης Τσιαμούρας**, διδάκτορας φιλοσοφίας του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων και ο συγγραφέας, **Πέτρος Κατσάκος**,

δημοσιογράφος, διευθυντής Rosa.gr, @istories_xoris_foni.

Συντονίζει η **Έλλη Στούρνα**, Vegan Life NGO Co-Founder,

πτυχιούχος Ιστορίας και Φιλοσοφίας της Επιστήμης, @elli.stourna

19.15-20.15

" Προστασία των ζώων στις φυσικές καταστροφές: οι εμπειρίες της Dogs' Voice και της Vegan Farm "**Έλενα Δέδε**, Ιδρύτρια της Dogs' Voice και **Νικολέττα Μπιτούνη****(Nicole Zaha)**, Ιδρυτικό μέλος της Vegan Farm

20.15-21.15

" Rethinking Pet Food: Ethics, Environment, and Innovation "
Federica Bortolazzi, Doctor of Veterinary Medicine, ECVCN Resident

Εργαστήρια Μαγειρικής



Εξωτερικός Χώρος

(ανάμεσα σε Αεριοφυλάκιο 3 και Μηχανουργείο)

Ταυτόχρονη διερμηνεία την ΕΝΓ από την ΟΜΚΕ.

12.00-13.00

" Παραδοσιακή παλαιστινιακή συνταγή vegan μακλούμπι "**Παλαιστινιακή Παροιμία Ελλάδας**

13.00-14.00

"Vegan Gains on a Budget: Chilli sin carne "**Stefy**, Vegan Recipe Creator @stef.veganfit

14.00-15.00

"Cook it Up for Good "**Ομάδα της Humanity Greece** @humanitygreece

16.00-17.00

" Γλυκό πρωινό και σνακ για μικρούς και μεγάλους "**Άννα Χαλικιά** μαγείρισσα και digital creator @anna_chalikia

17.00-18.00

"Ο ρόλος της Vegan διατροφής στην πρόληψη καρκίνου. Nutritious Plate Model Paradigm"**Άντζελα Σπανού**, παθολόγος, MD, MSc, Κλινική Διατροφή @puremomentum

18.00-19.00

" Seitan Masterclass: ό,τι πρέπει να ξέρεις για το σείταν μέσα από 2 λαχταριστές συνταγές "**Κωνσταντίνος Δήμουλας** Vegan Food Blogger @beetsme_com

19.00-20.00

" It's home-made pasta, b*tch "**Chef Jimmy Neutron** Vegan Chef @chefjimmyneutron

Παιδικές Δραστηριότητες



Εξωτερικός Χώρος (Πλησίον παιδικής χαράς)

12.00-13.00

" Φτιάχνουμε αφίσες υπέρ της Εθελοντικής Αιμοδοσίας και ευχαριστήριες κάρτες για αιμοδότες & αιμοδότριες "**Εθελόντριες της Vegan Life NGO** Ηλικίες: 3-103 ετών

13.00-14.00

" Θεατρικό παιχνίδι "**Νικόλας Χαλκιαδάκης**, ηθοποιός. Ηλικίες: 4-10 ετών

14.00-15.00

"Όχι Μόνο Μπλε: μαθαίνουμε για τη διαφορετικότητα και φτιάχνουμε χρωματιστές πόλεις "**Νικολέτα Μαρκουλιδάκη**, νηπιαγωγός, μέλος Vegan Life NGO. Ηλικίες: 4-8 ετών

15.00-16.00

" Πρόληψη Παιδικών Ατυχημάτων "**Άννα Γκίκα**, Σωματείο Αντιμετώπιση Παιδικού Τραύματος. Ηλικίες: 4-8 ετών

16.00-17.00

" Ιστορίες με ανατροπές και με εκπλήξεις: Διαδραστικές αναγνώσεις σύγχρονων παιδικών βιβλίων "**Διεπιστημονικό Σωματείο Διαβάζοντας Μεγαλώνω**. Ηλικίες: 4-8 ετών

17.00-18.00

" Μικροί δημιουργοί, μεγάλες ιδέες: Ο εθελοντισμός μέσα από τα παιδιά "**Ομάδα της Humanity Greece** Ηλικίες: 5-12 ετών

18.00-19.00

" Σύνδεση με το σώμα, χαρά και αρμονία μέσα από το παιχνίδι της γιόγκα "**Αμαλία Τζαννετάκη**, δασκάλα γιόγκα Ηλικίες: 3-103 ετών

19.00-20.00

" Eco Εργαστήριο: Μεταμορφώνουμε ένα πλαστικό σκουπίδι σε χτένα, σβούρα και γλαστράκι για το φυτό μας "**Greek Eco Project** Ηλικίες: 3-103 ετών