

# wn

fundación **why not**

[www.fundacionwhynot.org](http://www.fundacionwhynot.org)



wn?

Por la Salud Mental, porque nos importa

**c**omunica

Revista realizada por personas del área de salud mental

nº7

# ÍNDICE



4	Cortometraje
8	Musicoterapia
9	Taller de los sueños
10	El futuro ha llegado
13	Día Mundial de la Salud Mental
14	Radio
16	Entrevista: Ander Sistiaga
18	Empresas solidarias
20	Un año de actividades
22	En primera persona
25	Arteterapia
26	Salidas
27	Why Not en Madrid
28	Eventos solidarios
29	Apoyo institucional
30	Colaboradores



# EDITORIAL



No sé si os sentís identificados, pero yo cada vez tengo más claro que existe un gran plan del que ni siquiera somos conscientes.

Creemos que somos nosotros los que hacemos, y cuantas veces sólo hay que dejarse hacer.

Para mí Why Not es un ejemplo de esto. Yo no sabía lo que iba a hacer, solo sabía que iba a hacerlo.

Los proyectos que tienen que ver la luz, porque vienen a cumplir una misión importante, van a buscar a las personas que necesitan para existir. ¡Yo me imagino a Why Not haciendo su selección de personal antes incluso de que nosotros supiésemos que iba a existir!

Con los años he ido descubriendo que no somos nosotros quienes elegimos los grandes proyectos de nuestra vida. Ellos nos eligen a nosotros. Como pasa con la familia. No la elegimos, nos elige a nosotros.

Why Not se ha convertido en estos ocho años en una Gran Familia. Cada una de las personas que ha formado y forma parte de ella ha sido y es imprescindible. Todos y cada uno perfectos y necesarios. Y hoy Why Not es lo que es gracias a todos ellos.

Pero en esta editorial me gustaría mencionar a dos miembros de la familia Why Not. Ainhoa y Mercedes. Mercedes y Ainhoa. Las dos imprescindibles. Las dos perfectas y absolutamente necesarias.

Cuando algo empieza necesita de personas que se atreven a soñar en grande. Los inicios siempre son difíciles. Y por eso Why Not eligió a Mercedes y a Ainhoa desde el principio. Sencillamente no existiría sin ellas.

Conozco a Mercedes desde la infancia. Su hermano y yo éramos grandes amigos. Desde la muerte de Tato, siempre que veía a Mercedes le decía: “Quiero poner en marcha un proyecto y que lo desarrolles tú”. Ella me preguntaba intrigada: “¿Qué proyecto es ese?”. Y yo le respondía: “Aún no te lo puedo contar”. No se lo podía contar porque ni yo sabía aún cuál era. Ella no eligió Why Not. Why Not la eligió a ella. Why Not no sería Why Not sin Mercedes. Ni Mercedes sería Mercedes sin Why Not. Esto lo veo claro ahora.

Mi relación con Ainhoa es profesional. Trabajamos juntos desde hace 15 años. Cada vez que compartía con Ainhoa mi deseo de crear una ONG ella me decía: “¿Pero para qué quieres meterte en este lío con la agenda que tienes y todos los temas de trabajo que tienes encima de la mesa?”. A esta pregunta yo no tenía una respuesta clara, pero sabía que en “ese lío”, como ella decía, nos íbamos a meter juntos. Aunque ella aún no lo supiese. Why Not también la eligió a ella.

Quiero agradecer a Why Not por elegirnos. Por elegirnos para ver la luz.

Gracias, gracias y gracias Mercedes y Ainhoa por hacer realidad este proyecto.

PABLO MUNILLA  
FUNDADOR



# ¡Silencio, se rueda!

**¡A-lu-ci-na-dos! ¡En-can-ta-dos!**

**¡Que-re-mos mááás!**

**Los dos cortometrajes que hemos rodado nos han sabido a poco.**

Durante el primer semestre de este año hemos disfrutado con el regalazo que dejó Olentzero en *Why Not*: un taller de cine dirigido nada menos que por **Aizpea Goenaga**. Lujó asiático.

El anuncio de este taller creó un revuelo más que respetable en el Txoko. La curiosidad se nos comía vivos. Normal: llevamos toda la vida viendo películas y teníamos la oportunidad de ver “las tripas” de un rodaje. Casi ninguno de nosotros había estado alguna vez delante o detrás de las cámaras y este viaje a un mundo mágico y desconocido era irresistible.

Creo que al principio hicimos pasar algunos apurillos a Aizpea porque queríamos pasar a la acción ya mismo, como quien se arremanga para hacer una tortilla sin saber cómo se cascan los huevos. Aizpea estuvo de quitarse la boina: nos puso la cámara y el micro en las manos y todos pudimos trastear con los botones. Sin darnos cuenta aprendimos un montón de palabras raras que se utilizan en el mundo del cine:

-Bien, tienes un plano general. Haz *zoom* sobre la oreja.

-¿Qué os parece este encuadre? ¿Lo recortamos un poco por arriba? ¿Le damos aire en la parte izquierda?

-La imagen es muy rojiza, tenemos que hacer otra vez el balance de blancos.

Claro, todo esto con una o varias “víctimas” delante de la cámara, algunas muy dicharacheras y otras comiéndose unas vergüenzas que no duraron mucho porque el ambiente era de lo más divertido. Practicamos en el Txoko y también en la calle. La verdad es que, al principio, cuando la gente se paraba a mirarnos sí daba un poco de cosa. Pero solo al principio.

Y sin darnos cuenta fuimos pillando el tranquillo a los trucos que crean en el espectador sensaciones tan distintas como miedo, ternura, risa, enfado, sorpresa... Muchos días veíamos un corto y era una pasada ver como podíamos ir identificando los recursos que se habían utilizado para comunicar con el espectador: que si la cámara se movía mucho o estaba fija, que si había muchos planos de detalle, que si la cámara mostraba al actor o lo que él veía... En fin, que podíamos ver el cine como espectadores o como directores. Estábamos preparados para rodar nuestro primer corto.

## Primer corto: El banco

Aizpea nos pidió una idea para un corto. Tras sesudas reflexiones y animadas discusiones, decidimos contar cómo es la “jornada laboral” de un banco de parque. Cada día lo usan muchas personas, cada una con su historia y sus historias. ¿Por qué no preguntarle con qué tipo de gente tiene que vérselas?

Bien, ya teníamos la idea y Aizpea nos puso más *etxekolanas*: cada uno tenía que ponerse en la piel de un personaje e inventarse por qué había ido a parar al banco. Salieron ideas de lo más variopinto: una pareja que se había citado allí, una amoña que sufre un patatús, una señora en plena bronca telefónica, hinchas de fútbol que siguen el partido por la radio, ejecutiva a la



que los tacones la están matando, deportista que aprovecha el banco para hacer ejercicios de estiramiento...

El siguiente paso fue encadenar esas ideas y organizar el desfile de personajes por el banco en plan "quítate tú para ponerme yo", que fue de lo más divertido. Entre todos rematamos este guión ¡y a rodar! Hicimos un pequeño ensayo en el Txoko y luego a la calle, a una placita cercana. Ahí descubrimos la vena Tarantino de Aizpea. Tras la cámara iba dándonos las instrucciones con gran estrépito:

-¡Deportista, entra corriendo por la izquierda, tres flexiones y sal por la derecha!

-¡Preparado el bocadillo.... ¡entra!! Bien, bien. ¡Atenta la flor, a la de tres sales por la derecha con cara de enfado!

-¡Amoña, no te rías! ¡Se supone que estás en pleno soponcio!

Claro, todo esto a gritos, aguantando la carcajada y con los mirones de turno pululando por allí. Fue tan descacharrante que algunos tímidos que participaban en el taller pero no querían ni por asomo salir en la peli, pidieron participar en las repeticiones. Aizpea reorganizó todo sobre la marcha así, como quien lava, y todos tuvimos nuestros segundos de gloria.

Unos días después vimos el corto ya montado. Aizpea lo había hecho en plan cine mudo: cámara rápida y una musiqueta de tipo "chimpún". Nos partimos de risa al vernos. La verdad es que quedó de pegada, y entonces nos dimos cuenta de verdad de que ver una película como espectador es una cosa y planificarla otra muy distinta.

## Segundo corto: El ascensor

El segundo cortometraje ya fue palabras mayores. Queríamos contar cómo cambia el comportamiento de una persona cuando se ve sometida a más y más presión. La cosa suena muy seria, como de consulta con el psiquiatra, pero decidimos plantearlo de forma cómica, exagerada, disparatada. Así que cambiamos la consulta del psiquiatra por el ascensor de un hospital de *Pupakidetza*. ¿Por qué? Pues porque se juntan personas de lo más variado, cada uno a su bola. Parece una repetición de la historia del primer corto, *El banco*, pero nasti de plasti.

Un banco lo usas si te apetece y puedes dejarlo cuando quieras. Al hospital vamos por obligación, seguramente con la cabeza llena de preocupaciones, y el ascensor es un espacio cerrado que se llena, se llena y se sigue llenando de pasajeros, y cada vez más apretones, más olores, más títeres para coger

aire... Vaya, una lata de sardinas al borde del ataque de pánico.

Con este ambientazo más calentito que el de un derbi de fútbol, ocurre "algo" que asusta-inquieta-enfurece y/o cabrea a las sardinas que se apretujan en esa lata que llaman ascensor. ¿Qué podría pasar? Ahhhhh, de eso va el cortometraje.

La planificación fue más complicada que la de *El banco*. Nos dividimos en varios equipos: producción, guion, edición, sonido... Y los lanzamos cual "Indianas Yons" en busca de la escaleta perdida. Ahhh, la escaleta. Qué puñetera es. ¿Que qué es la escaleta? Viene a ser como el manual de montaje de un mueble en kit: explica el orden de montaje de las piezas y con qué tornillos o herramientas hay que hacer la unión. El asunto tiene enjundia y el espacio en la revista es limitado así que daremos un salto al día del rodaje.

El equipo de producción consiguió un ascensor estupendo (¡gracias, **Fundación Orona**!). El día de la cita llevamos los trastos: silla de ruedas, maquillajes, disfraces, pelucas, un arsenal de armas de plástico de aúpa, bocadillos y bebidas (o dicho más "fisno", el catering), ... Parecía una acampada de jipis atacados por las risas y los nervios a partes iguales.

Aizpea vino con **Ignacio Arrúe**, un cámara profesional en el que, según nos cotilleó, tenía una confianza absoluta. Lo cierto es que, a los cinco minutos de empezar el sarao, Ignacio y su cámara - la culpable de nuestros sudores fríos y tembleque de rodillas - se volvieron "invisibles". Nos olvidamos de que quedaríamos grabados para la posteridad y echamos las patas al aire que no veas. De vez en cuando pasaba gente que trabajaba allí, en la Fundación Orona, y nos tronchábamos con la cara que se les ponía al ver aquel despioorre.

En el rodaje seguimos las instrucciones de Aizpea la mar de formalitos, lo que no quita que alguno estuviera a punto de partirse la caja de risa. En dos palabras: fue un día *in-olvidable* (con permiso de Jezulin).

¿Más información sobre el taller de cine? Solicita una rueda de prensa. Felpudo rojo y "canapeses" garantizados.

### EL GRUPO DEL TALLER DE CINE Y...

*Ainara, María y Mercedes (Fundación Why Not)*

*Aizpea, Blanca y Raquel (Asociación Ikertze)*

*Animadores y mirones varios*

*Fundación Orona*

*Ignacio Arrúe, cámara*

*Aizpea Goenaga, directora del taller*

# Mejor Cortometraje de un Colectivo de Personas con Discapacidad



IV FESTIVAL INTERNACIONAL DE CINE AMATEUR  
MEJOR CORTOMETRAJE DE UN COLECTIVO  
DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD



No podemos estar más contentos con que nuestra primera experiencia en el mundo del cine haya sido premiada. El 24 de noviembre asistimos a la gala de entrega de galardones del festival Begiradak/Las Otras Miradas, donde recibimos nuestra distinción como 'Mejor Cortometraje de un Colectivo de Personas con Discapacidad' por El ascensor. Se trata de un Festival Internacional de Cine Amateur, organizado por la asociación cultural Ikertze.

Este premio ha sido el broche final a todo el trabajo desarrollado en torno al taller de cine, que ha supuesto para nosotros aprender lo que conlleva un rodaje desde cero, además de valorar el trabajo en grupo. Para nosotros ha sido un regalo haber podido rodarlo y que vean que no somos diferentes a los demás. Tiene mucha importancia la visibilidad que nos da a un colectivo sobre el que hay muchos prejuicios, miedos y rechazo.





# ‘Este taller de cine me ha ayudado a romper tabúes, deshacer prejuicios...’

**Aizpea Goenaga no necesita presentación: actriz, directora de cine y televisión... Hemos tenido la gran suerte de tenerla como maestra en el Taller de Cine organizado por Why Not y aprovechamos la ocasión para ametrallarla con preguntas que nadie le ha hecho nunca. Aquí la tenemos, en primer plano.**

## ¿Qué tipo de talleres organizas?

No soy una experta en dar clases, pero sí, he impartido algunos talleres a niños, a jóvenes, a adultos, con experiencia o sin ella, he enseñado a hacer cine, teatro, interpretación, dramaturgia... Antes de este curso, por ejemplo, impartí un curso para actores profesionales sobre interpretación ante la cámara.

## ¿Qué te mueve a enseñar a otros?

La verdad es que siempre me ha gustado compartir experiencias ante un tema que interesa, intentando encontrar lo que buscan los alumnos y sumergirnos en un viaje hacia intereses comunes. En función de los alumnos o de las circunstancias, cada curso es una experiencia diferente, pero siempre ha sido muy interesante y enriquecedor. Me gusta formar parte de un proyecto y aprender en el camino.

## Tras tu paso por Why Not, ¿cómo percibes la enfermedad mental?

Las enfermedades mentales son una realidad que existe en nuestro entorno, y desde luego, la oportunidad de trabajar desde la creatividad con (ac)mi grupo(cc) ha sido una gran oportunidad para el aprendizaje y me ha ayudado a romper tabúes, deshacer prejuicios...

Por fortuna, cada vez se habla con mucha mayor normalidad sobre estas enfermedades, aunque hay mucho camino por recorrer, y sobre todo mucho trabajo que hacer para conocer las enfermedades mentales y compartir las vivencias.

Las manifestaciones artísticas son una gran manera de compartir la creatividad que permite canalizar las experiencias, emociones, miedos, sensaciones... que todos necesitamos expresar. No importa la edad, la personalidad, o particularidad del creador.

## ¿Qué ha sido lo más complicado de lidiar en este grupo?

Nunca había trabajado codo a codo con la enfermedad mental y al principio me inquietaba no saber identificar los problemas y cómo actuar ante los mismos. Ahora me río cuando pienso el agobio con el que volví a casa porque en un momento de la clase me salió un no quiero que os volváis locos.

Bromas aparte, en el mundo de la creación nos movemos entre las emociones, en los tiempos y procesos creativos de cada uno, y estoy muy acostumbrada a gestionar estas diferencias de ritmo. Por otra parte, como decía al principio, los cursos son un viaje abierto; el grupo va decidiendo el camino que va a tomar en función de lo que busca y de los recursos personales y materiales disponibles. Nuestro grupo de trabajo ha dejado la teoría en un segundo plano y ha buscado su forma de expresión dando prioridad a la acción, y por supuesto, con un enorme derroche de ingenio.

Cada grupo tiene su (ac)pulsión especial(cc), su aquel, que hará particular la manifestación creativa. Cada uno es como es, y Why Not ofrece un espacio para mostrarse con libertad. Y para mí, eso no es un problema sino un regalo

## ¿Qué te ha aportado a ti personalmente este taller?

He sido muy feliz con mi grupo, he recibido mucho cariño y afecto. Me ha impresionado la voluntad de participación, la capacidad de trabajo, todo lo que el grupo aportó para que los rodajes fueran un éxito. Ha sido impresionante.

Me ha parecido admirable la red que se establecía entre compañeros, cómo se protegían y apoyaban unos a otros. Esa

solidaridad y sentido de grupo, tan importante en un trabajo colectivo, existía en este grupo pero sobre todo he aprendido la honestidad que hace falta para este esfuerzo colectivo sea de verdad. Me han dado una gran lección de compañerismo, de solidaridad y de protección. Y me he reído un rato largo.

Por otra parte, a mí me ha exigido (ac)envolver(cc) la teoría con elementos atractivos y que pudiesen aportar conocimiento de una manera casi involuntaria y divertida.

## ¿Qué crees que has aportado a este grupo?

Como tenía ganas de hacer cine, he intentado contagiarlas. Pero es el grupo el que tiene que decir qué ha recibido, y si lo que ha recibido ha cubierto sus expectativas, o...

## ¿Te gustaría repetir la experiencia?

Muchas veces pienso en lo que me gustaría seguir haciendo con (ac)mi grupo(cc) en la siguiente etapa del proceso, pero la realidad es que tengo que centrarme a tope en mis nuevos proyectos, y estoy muy pillada. Si quiero que salgan adelante debo dedicarles todo mi tiempo. Claro que me gustaría repetir la experiencia y ojalá pueda hacerlo...

## ¿Te gustaría añadir algo más?

Sí. He tenido la grandísima suerte de haber encontrado una gente con una energía y unas ganas de hacer muy vivas. Un grupo plural con gente muy diferente, capaz de unirse para hacer realidad un proyecto común. Intuyo que algunos con historias personales muy difíciles pero con una voluntad tremenda para tirar adelante con humor y con amor.



# ¡Perrenquedad! Vs Estigma

**E**sta canción fue creada por los usuarios que participan en las sesiones de musicoterapia que organiza la Fundación Why Not con la colaboración de Musikanaiz con idea de dedicar una canción a la Enfermedad Mental para celebrar el Día Mundial de la Salud Mental. La composición de canciones en musicoterapia favorece la expresión emocional y más genuina de los usuarios y contribuye a la construcción de su propia identidad.

Perrenquedad es una forma de decir que estás pasado de vuelta, sinónimo de rabieta, casqueta, pataleta, soponcio,...un palabra que da título a un himno a una canción con la cual se pretende romper barreras que levanta la sociedad que huye de lo diferente y margina a las personas con trastorno mental. Utilizando la música y los medios audiovisuales (video clip), que están de moda, cantamos y contamos lo desconocido que hay sobre la enfermedad mental que da origen al estigma. Los y las participantes cuentan que ha sido una experiencia inolvidable, divertida y de aprendizaje. "Nunca antes se le había dedicado una canción a las pastillas como Dormodor, Lorazepam, Atorvastatina y Orfidal que no son difíciles de rimar"

YAMEL ROMERO, MUSICOTERAPEUTA

**“Componer canciones (songwriting) favorece la expresión emocional y más genuina del equipo y contribuye a la construcción de su propia identidad”**

## “PERRENQUEDAD”

En esta canción a la enfermedad le llamamos perrenquedad. porque a la gente le da canguelo si se habla de enfermedad mental. Gracias a las pastillas podemos hacer vida normal con días buenos y días malos, como cualquiera sin perrenquedad (estribillo)

No somos bichos raros, no creas, ni mordemos, ni arañamos, ni paseamos, hacha al hombro, a la caza de un gordito que cenarnos.

Por eso nos parece de justicia dedicar unos versos a los medicamentos que nos mantienen a flote, aliviando insomnios y sufrimientos.

Gracias a las pastillas menos pesadillas, Con la perrenquedad podemos trabajar Con Dormodor levantarse es un primor A la médica la tengo contenta porque le canto la letra Con Orfidal la cosa no está tan mal. El Lorazepam es un buen plan Algunos con la absoluta tienen la vida resoluta Con los demás somos empáticos y simpáticos

Y si piensas que somos drogatas amiguito, estás metiendo el cazo. ¿O es que no conoces a nadie condenado de por vida a la Atorvastatina... ... por haberse puesto morado de tostadas untadas con mantequilla?

En esta canción a la enfermedad... (estribillo)

Es hora de liberarse de estigmas, de hablar sin miedo de los psiquiátricos. Desbaratemos ideas preconcebidas. Si abres tu mente y olvidas prejuicios... ... encontrarás entre los perrenquistas... ... un “puñao” de personas amigas... ... y, claro está, algún que otro joputilla.

En esta canción a la enfermedad... (estribillo)

Aviso a navegantes. Un poeta argentino cantaba: El hambre no avisa nunca, vive cambiando de dueño. Como la perrenquedad. C O O O M O O O O O L A A A A P E E E R R E E E N - Q U E E E D A A A A D .



# El taller de los sueños

El pasado mes de abril realizamos una nueva actividad, esta vez en Tabakalera y en colaboración con los ancianos de la residencia de Zorroaga.

Yo empecé a imaginar en qué consistiría y cómo se llevaría a cabo. Era un interrogante que se me planteaba, así que con ilusión fuimos todo el grupo con María y Ainara.

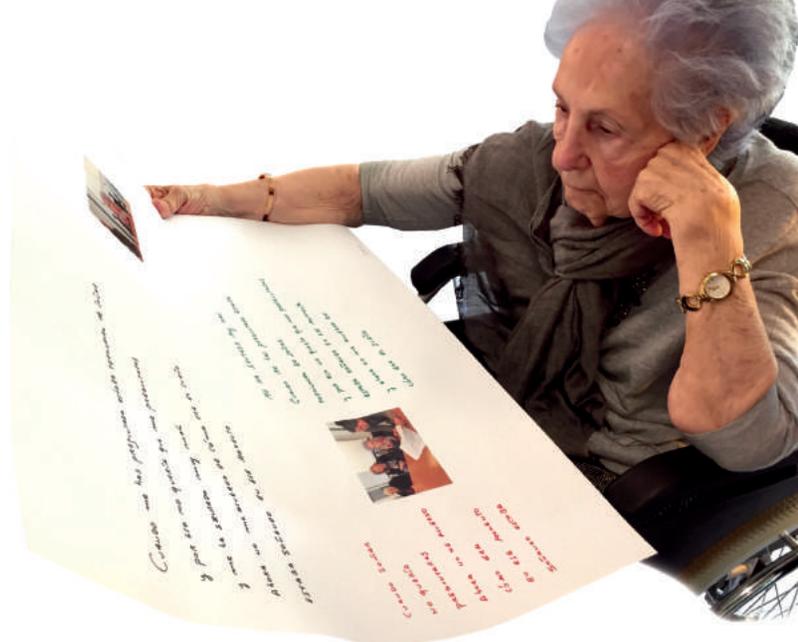
Allí estaba esperándonos Mertxe que nos explicó que veríamos una exposición de Itziar Okariz sobre los sueños. Esta artista nacida en San Sebastián hace performances en su obra y esta vez juega con los sueños plasmándolos sobre papel de diferentes formas, no es el significado de los mismos sino que los transcribe y juega con ellos dándoles formas geométricas, pirámides, torres, rascacielos... es muy curioso para ver.

Así que después de ver su exposición tuvimos varios encuentros con los ancianos, ellos nos contaron sus sueños y nosotros nos encargamos de darles forma.

En uno de estos encuentros hicimos un programa de radio y yo disfruté mucho. La más veterana del grupo, Sara, con casi 100 años soñaba con "¿Dónde está la felicidad?" y no encontraba respuesta...

Cada anciano nos contaba sus sueños y nosotros íbamos dándoles forma plasmándolos en cartulinas.

Al final cada uno tenía la suya que colgaron en diferentes espacios de la residencia, la biblioteca, los pasillos, sus habitaciones...



Hicimos fotos y con alegría terminamos esta actividad con ganas de seguir trabajando con ellos porque ha sido una delicia escucharles y compartir este espacio todos juntos.

YOLANDA GONZÁLEZ DE LA HUEBRA



# EL FUTURO HA LLEGADO

7 TALKS DE 10 MINUTOS QUE TE HARÁN VER EL MUNDO CON OTROS OJOS

**Ante un cambio sin precedentes/**  
Sergio Chalbaud, CEO Fintonic.

**El futuro de la Energía/**  
Iñigo Olaguibel, Socio Q-Energy.

**La inteligencia Artificial/**  
Rafa González Iglesias, Director  
Inteligencia Artificial Fintonic.

**El futuro de la Salud y la  
Medicina/** Elena Sendagorta, PHD  
Medicina, Doctora e Investigadora  
Hospital la PAZ.

**La alimentación del futuro/**  
Dra. Mercedes Vila, Co-fundadora  
Biotechfoods.

**Blockchain y la economía del  
futuro/** Ramon Abruña, Innovación  
SAP España.

**Impacto de la Tecnología en la  
Sociedad/** Dra. Marian Rojas Estape,  
Psiquiatra del Instituto Español de  
Investigaciones Psiquiátricas.

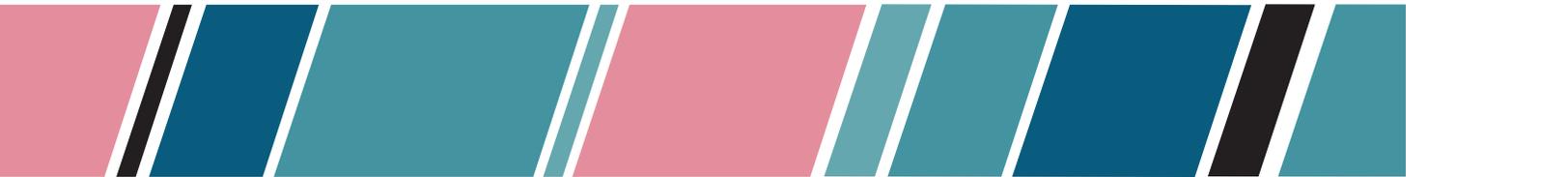
**ENTRADA: 48 €** - El 100% de la  
recaudación es para la fundación Whynot  
por los enfermos mentales.

**MIÉRCOLES 11 DE JULIO, 19:15**  
Calle Génova 26, Madrid. (Espacio cedido por  
Grupo PSN).

**wn**  
fundación **why not**  
Por la Salud Mental, porque nos importa

Bajo el título, “Ante un cambio sin precedentes”, **Sergio Chalbaud**, CEO y Fundador de Fintonic, explicó cómo estamos programados para pensar en lineal y cómo esto hace que nos cueste imaginar un futuro muy diferente de nuestro pasado más cercano. El mundo está cambiando a velocidades vertiginosas, un sencillo ordenador doméstico tiene ya la capacidad computacional de un ratón, dentro de cinco años va a tener la capacidad de proceso de una persona adulta y dentro de 30 de toda la humanidad. Chalbaud expuso que esta capacidad computacional más barata y más rápida es el catalizador del cambio, ya que la tecnología está entrando en todos los sectores y transformándolos a velocidad vertiginosa.

Fundación Why Not organizó el 7 de julio en Madrid la conferencia ‘El Futuro ha llegado’. Durante dos horas los más de 150 asistentes pudieron disfrutar de siete charlas acerca del futuro de la energía, la inteligencia artificial, la medicina, la alimentación, la economía y la sociedad. El evento se celebró en la sede del Grupo Previsión Sanitaria Nacional, que puso a disposición de la Fundación sus magníficas instalaciones.



**Iñigo Olaguibel**, Socio de Q-Energy, charló acerca del futuro de la energía y el impacto que está teniendo la solar fotovoltaica, donde el coste se ha reducido a un ritmo del 20% anual a la vez que la capacidad instalada ha crecido de manera exponencial. Dejó datos sorprendentes para la gran mayoría, como que la energía solar fotovoltaica es ya cinco veces más barata que la que pagamos en casa, o que sólo 37 céntimos de cada euro de la tarifa eléctrica paga la energía generada. También habló sobre el motor eléctrico que ya es cinco veces más eficiente que el de combustión y tiene además un mantenimiento diez veces más barato, lo cual se explica fácil si tenemos en cuenta que apenas tiene 18 piezas frente a las 2000 del vehículo convencional.

---

**Rafa Gonzalez Iglesias**, Director de Inteligencia Artificial Fintonic, explicó en qué consiste la inteligencia artificial y los avances increíbles que se están alcanzando: algoritmos que superan en un test de inteligencia al 75% de los americanos, capaces de ganar a campeones del mundo en el juego asiático "GO" o ganar una partida de póker con 3 millones de euros en juego en una mesa de profesionales. Para tranquilidad de los asistentes, también contó cómo a pesar de los grandes avances, las máquinas todavía están lejos de superar a los humanos en muchos terrenos y tienen grandes dificultades para realizar multitareas.

---

La Doctora e Investigadora del Hospital la Paz, **Elena Sendagorta**, expuso el futuro de la salud y la medicina, tema de gran interés para todos. Los asistentes tuvieron la ocasión de explorar los quirófanos del futuro asistidos por robots y con hologramas en tres dimensiones, así como las capacidades de pequeños nanobots que recorrerán nuestra sangre tomando muestras y

reparando tejidos, e incluso la impresión de órganos y tejidos vivos de la misma manera que la industria está realizando piezas con impresión 3D. Todo ello acompañado de una medicina enfocada en la prevención, apoyada por dispositivos que miden toda nuestra actividad corporal en tiempo real y se conectan con nuestros médicos en la distancia, reduciendo el coste sanitario de manera exponencial. Habló de los últimos avances en genética, que permitirán no sólo predecir las enfermedades que padeceremos y cuando las padeceremos, sino alterar el código para evitarlas. Los adelantos son tantos y se están produciendo de manera tan acelerada que sin duda la salud es uno de los terrenos donde la tecnología está introduciendo un cambio sin precedentes.

---

La **Dra. Mercedes Vila**, Co-fundadora de Biotechfoods, habló acerca de la alimentación del futuro, destacando que la población mundial consume 76gr de proteína diaria por persona, lo que supone 202.000 millones de toneladas al año soportado por una ganadería intensiva que está llegando a sus límites, produciendo el 14,5% de los gases de efecto invernadero, por encima de la industria del transporte, y que es además responsable del consumo del 80% de los antibióticos a nivel mundial. Como alternativa sostenible propuso la proteína animal producida por un proceso natural de ingeniería de tejidos, saludable, natural, sin modificación genética y respetando a los animales. Una alternativa esperanzadora y necesaria en este mundo donde se espera que la población mundial pase de los actuales 7.300 millones de habitantes a los 9.700 millones en 2050.

---

**Ramon Abruña**, Innovación SAP España, charló acerca de Blockchain y la economía del futuro. Una tecnología sobre la que los criptógrafos Stuart Harber y Scott Stornetta publicaron por primera vez en 1991 y 17 años más tarde, en 2008, como respuesta a la crisis económica provocada por el sistema financiero, un misterioso Satoshi Nakamoto envió un correo electrónico a un grupo de trabajo de criptógrafos definiendo la primera criptomoneda basada en tecnología Blockchain, el Bitcoin. Pero no es hasta 2010 cuando se realiza la primera transacción económica en Bitcoin, cuando se pagan dos pizzas por un valor de 10.000 bitcoins, lo que serían unos 41\$ de entonces y que hoy día equivaldrían a más de 60 millones de euros. Abruña explicó el funcionamiento de esta prometedora tecnología y de los casos de usos que ya se están haciendo para entre otras cosas evitar la falsificación de medicamentos o emitir y controlar certificados por la administración de Tyrol.

---

El impacto de la tecnología en la sociedad fue el tema tratado por la **Dra. Marian Rojas**, psiquiatra del Instituto Español de Investigaciones Psiquiátricas. Habló acerca de los peligros de la gratificación instantánea y su efecto en la dopamina, similar a las drogas. Expuso también que la adicción a las redes existe y es real, con un 30% de los internautas en riesgo de dependencia y un 12% de los escolares adictos, requiriendo un tratamiento psicológico y farmacológico. En Japón viven ya 1 millón de Hikikomoris, jóvenes que viven aislados en sus habitaciones evitando cualquier tipo de relación social que no sea a través de una pantalla. Se trata de un tema a vigilar que sigue creciendo, como puede ser el ejemplo que el juego Fortnite tiene en el comportamiento de los que lo practican.



“Vemos cada día cambios en medicina que parecen ciencia ficción”

Sergio Chalbaud y Elena Sendagorta, organizadores de la conferencia



#### ¿Cómo conocieron Fundación Why Not?

Hemos seguido la labor de Why Not desde el principio y lo hemos visto crecer. Lo conocimos a través de amigos nuestros.

#### ¿Qué supone la labor que hacen y por qué decidieron apoyarla con el congreso?

Why Not mejora la vida de las personas con enfermedades mentales. Les hace más felices, les ayuda a relacionarse, les ayuda a integrarse en la vida laboral y social. Siempre que podemos participamos en sus eventos

#### El cartel decía “te harán ver el mundo con otros ojos”. ¿Cuál era el objetivo o qué querían mostrar con estos ‘talks’?

El objetivo era que el público entendiera los cambios que están sucediendo a un ritmo vertiginoso en todo lo relacionado con la tecnología, desde las monedas virtuales hasta la medicina, la alimentación o la sociedad, entendiendo además los cambios que ya se están dando en áreas como la energía o la inteligencia artificial.

#### ¿Están contentos con la acogida? ¿Veremos una nueva edición?

Sí, la acogida fue fantástica y los asistentes quedaron impresionados por la calidad de las ponencias. Probablemente veremos otra edición en San Sebastián.

#### Con respecto a la salud y la medicina, ¿veremos cosas en un futuro cercano que ahora ni imaginamos?

Ya vemos cada día cambios en medicina que parecen ciencia ficción y que sin duda están teniendo un impacto enorme en nuestra esperanza y calidad de vida. Sin ir más lejos, este mismo mes se han incorporado robots para hacer intervenciones quirúrgicas más precisas en varios hospitales españoles.

#### ¿Esos avances pueden incluir temas relacionados con enfermedades mentales?

Sin duda van a impactar en las enfermedades mentales como lo están haciendo en el resto de áreas médicas. La tecnología es un motivo de gran esperanza para mejorar la vida de nuestros pacientes. El futuro médico nunca ha sido tan brillante como en el momento actual.



# Día Mundial de la Salud Mental

El día 10 de octubre, coincidiendo con el día mundial de la salud mental Why Not organiza una serie de actividades en Donostia, a las cuales somos invitados junto con los distintos servicios para la atención a personas con enfermedad mental. Desde la asociación Why Not nos repartieron unas camisetas, para hacer una marcha desde la Concha hasta el Boulevard con el objetivo de reivindicar y dar a conocer el día que celebrábamos. Tras la marcha, nos sacamos una foto juntos, y nos acercamos hasta el Boulevard donde nos leyeron un manifiesto para sensibilizar a la sociedad.

Para finalizar la celebración, nos reunimos todos, alrededor de una gran mesa de comida en la sidrería de la calle San Bartolomé. Allí nos cantaron una canción propia que han creado desde el grupo de musicoterapia de Why Not.

Agradecemos a Why Not la invitación ya que disfrutamos del día, desde el primer momento hasta el final, ¡y esperamos poder repetir la experiencia el año que viene!

**Mila esker, desde Maldatxo.**





# Radio

## 5º aniversario

El grupo de radio en el que yo estoy en Why Not se llama Cubriendo Aire. Este empezó en el local de la Avenida de la Libertad. Al principio eran todo hombre, actualmente es mixto. Este año hemos hecho el 5º aniversario. Para celebrarlo, Why Not invitó a Aloña Velasco (periodista de Cadena SER). Nos comentó que no es fácil estar delante de un micrófono, hay veces que te quedas en blanco y no sabes cómo salir de ese estado y también vino como invitado Flavio Banterla (cantante y compositor). Nos dedicó canciones que él había compuesto. Y para finalizar, si leéis esto y os gusta el tema radiofónico, os animo a que vengáis. Un saludo.

Mª MAR DELGADO

# Día Mundial de la Radio

El 13 de febrero, Día Mundial de la Radio, nos invitaron de Onda Cero para colaborar con ellos. Acudimos a la cita María, en representación de Why Not, y yo como usuaria, al mercado San Martín que es donde se nos citó para hablar sobre lo que es Why Not.

Allí se encontraba Eduardo Yañez, locutor del programa de Onda Cero, un cantautor, Flavio Bánterla, así como otras asociaciones y escritores. Fue una bonita experiencia donde todos los allí presentes dábamos nuestra opinión y disfrutábamos del momento.

En lo que a mí respecta, puedo decir que lo pasé en grande hablando con Flavio y le invité a que se pasara un día por la radio de la fundación. Él dio su palabra y la cumplió, ya que acudió a la cita en el aniversario de Radio Why Not. El día que fue a la fundación nos deleitó a todos con su voz y nos hizo pasar un martes espectacular donde todos observábamos y lo escuchábamos.

Desde aquí, dar las gracias a la fundación Why Not por todos estos grandes momentos que nos hacen vivir, así como a Onda Cero por darnos la oportunidad de poder dar visibilidad a las enfermedades mentales y en especial por poder poner en alza lo que Why Not es para nosotros.

MILA PONGA





# Laudion Fénix

Día 14 de junio del 2018, visita a la cadena Ser. Nos recibe Aloña Velasco.

En pleno centro de Bilbao. Instalaciones amplias, con diferentes departamentos. La SER, los cuarenta principales etc... Grupo Prisa. Hay radio y prensa.

Aloña nos explicó el funcionamiento de la radio. Que viven de las cuñas. Hay profesionales que les dan forma y habitualmente dan en el clavo con lo que pide la gente.

Nos dijo que el estar en frente del micrófono es una cosa muy seria. Que hay que tener algo que decir. Que hay que tener respeto al público, que hay que tener las cosas contrastadas. Que el micrófono no es algo con lo que se juega.

Aloña mencionó el programa de Loli. Dijo que el contenido estaba bien contrastado, con datos precisos. Y que nuestra careta estaba trabajada.

En fin, lo pasamos muy bien y fue una visita enriquecedora.

Os preguntareis cómo hemos llegado hasta aquí:

Todo comenzó con María. Vino a ofrecernos una colaboración con Why not radio. Aceptamos e hicimos una prueba. La prueba consistía en hablar cada uno de lo que le apetecía y una conversación tomó forma. Pasada la prueba marchó y se le comentó a Joseba para hacerlo en tiempo de ocio.

A partir de ahí, tormenta de ideas y se le dio forma al nombre: Laudio Fenix. Laudio porque somos de Llodio y Fénix porque resurge de sus cenizas. Después cada uno de nosotros eligió un tema a tratar. Y ya vamos por los doce programas que se comentan en la careta. Los podéis encontrar a través de SoundCloud o en la propia página de Why Not.

Para nosotros es una especie de terapia ya que nos ayuda a hablar de lo nuestro, la enfermedad mental.

Son temas variados los que tratamos pero el eje es la enfermedad mental y el hablar de ello es para nosotros la quinta pildora.

¡Nos da pie a abrirnos saliendo es este armario particular. Quitándonos peso. Dando un paso al frente siendo conscientes de que tenemos una enfermedad.

Una enfermedad que nos diferencia, que nos estigmatiza, que nos paraliza a veces.

Para uno es aprendizaje, para la mayoría es diversión, para todos es motivación. Abres tu corazón, trabajo en equipo y valores.

Lo que nos está enseñando esto es a comunicarnos mejor entre nosotros.

Y aquí nos encontramos, frente a la Cadena Ser y desde aquí agradecer a Why Not, a los profesionales que forman Asasam, a máster Jesús Platón, a Inma Ruiz la sexóloga.

Y desde aquí nos despedimos, esperando que los programas sean de vuestro agrado.

GRUPO LAUDION FÉNIX (ASASAM, LLODIO)

# Con Why Not Radio

Tras dos años y medio de colaboración con Why not, el "Equipo Artaburus", perteneciente a la Unidad De Diversidad Funcional DomusVi Villa Sacramento, quiere mostrar su agradecimiento a esta entidad por la oportunidad que le brinda de participar en sus programas radiofónicos.

Esta participación se traduce en una gran satisfacción por parte de las personas integrantes del grupo, por la oportunidad otorgada y por la posibilidad de adquirir ciertos conocimientos en la elaboración de los programas radiofónicos.

Asimismo, antes de la grabación del programa, existe un trabajo previo importante que permite conocer y profundizar sobre ciertos temas, en ocasiones desconocidos, teniendo que recopilar información, consultar, contrastar experiencias, etc. dándonos la posibilidad de esta manera, de enriquecernos cultural e intelectualmente.

Por otro lado, a través de las ondas, nos han dado voz al colectivo de personas con diversidad funcional, que normalmente, por diferentes razones, tenemos menos oportunidades de ser escuchados. De esta manera, nos han hecho sentir "más grandes" y "más capaces" en el trato e interacción con el resto de personas, aumentando nuestro autodesarrollo y autoestima personal.

GRUPO ARTABURUS (DOMUSVI VILLA SACRAMENTO)



## ANDER SISTIAGA

>>

“Lo bonito es el camino hecho, el mejor reconocimiento es que tú sepas que lo has hecho bien”

### GOYA A LA MEJOR DIRECCIÓN DE PRODUCCIÓN ‘HANDIA’

**¿Ha sido duro el camino hasta conseguir el reconocimiento que tiene hoy en día?**

Sí, pero lo bonito es el camino de hecho, más que ese supuesto final que es ahora el reconocimiento público. Yo creo que el reconocimiento lo recibes con cada trabajo que haces o sobre todo con saberlo tú que lo has hecho bien. Que te vuelvan a llamar, que haya un siguiente trabajo, ese es el reconocimiento. No valdría de nada este Goya si no vuelvo a trabajar. Ese reconocimiento también lo estáis experimentando vosotros con el corto que habéis hecho.

**¿Llegó a pensar alguna vez que ‘Handia’ podría recibir un reconocimiento así?**

La verdad es que no, para nada. Suena como a respuesta fácil, pero ni mucho menos. Hubo una situación muy bonita que se dio en la oficina cuando vimos por

internet las nominaciones de las películas en esta edición. Al haber ganado el premio especial del jurado en el festival de cine pues pensábamos que de alguna manera estaría bien posicionada para los Goya, pero cuando empezaron a cantar uno tras otro y casualidad estábamos varios de los compañeros por una reunión, nos fuimos acelerando y parecía eso Nochevieja, era como las campanadas. Acabó ese momento en el que contamos trece nominaciones y dijimos ya está, esto ya está, porque luego trece Goyas no van a caer con lo cual lo bonito es esto que acaba de suceder ahora mismo que estamos todos premiados. Que tus compañeros decidan que esta película tenga en todo este abanico de departamentos con reconocimientos, siendo uno de los cuatro mejores, es alegrarte por ti y por todos tus compañeros. Una maravilla, el efecto más bonito de los Goya.

**¿Qué le hubiera parecido que la película se hubiese llamado ‘El gigante de Alzo’?**

Ahí hay una libertad creativa que no depende de mí, entonces yo no entro a valorar una crítica con respecto a una decisión como esa. Es más, ni nos lo habríamos preguntado. Un gigante tiene un magnetismo que no tiene cualquier otra figura, un gigante atrae mucho más, es una cuestión ya casi de cuento. Yo en el discurso cuando recibí el Goya quise acordarme del doble del gigante en la película, el argelino Saad Kaiche, que mide 2.30m y es una barbaridad. Veías cómo le miraba toda la gente a esta persona y especialmente con los niños era como ver un ser fantástico cogiéndoles de la mano. Vino al cumpleaños de mi hijo, siempre me preguntan el uno por el otro y es una cosa muy muy bonita. Ser diferente, eso es lo que cuenta la película, y cómo se vive siendo diferente, cómo se convive.

**¿Han encontrado muchas dificultades en los rodajes exteriores debido al cambio de los paisajes y la forma de vida de antes y ahora?**

Sí, absolutamente. De hecho, los efectos digitales son buenos, los que no se notan, y una de las cosas que no se notan es que entonces en el paisaje de Euskadi no había pinos y ahora no hay otra cosa desgraciadamente. Eso en cuanto a paisajes naturales, en los urbanos es evidente.

**Llama la atención que con tres millones de euros hayan hecho una superproducción.**

De hecho a mí nunca me llegaron esos tres millones y medio (risas). Pero bueno ahí está el esfuerzo. El dinero es una cosa que está ahí que ojalá no estuviese para condicionar nada de la creatividad ni del disfrute, pero la razón debe de ser otra, debido al esfuerzo que genera, debe ser contar una historia. Yo huyo del tema superproducción, no quiero compararlo porque yo siempre voy a caer abajo, entonces quiero que se valore como lo que es, el efecto que ha causado a la gente, la historia, lo que ha hecho pensar... Dentro de mi pequeña parte que es la menos creativa y artística de la película. Yo siempre soy el malo de la película, el que dice muchas veces que no.

**¿El gigante de la peli era con zancos o de verdad?**

Se hacen todo tipo de trucos. Uno es el actor, el que pone la cara, y él va con zancos en la película. Pero cuando va de espaldas y le ves las piernas es Saad Kaiche, el doble del que os hablaba antes. Y en ocasiones es el actor con zancos y por efectos digitales se le ha sumado una proporción de tamaño.

**Nos parece que en la vida real el personaje tuvo que sufrir mucho.**

Fue una vida dura incluso físicamente. Hoy en día si tienes esa enfermedad te

tratan de operar para parar el crecimiento, porque como se explica en la película, hasta oye crujir sus huesos. Por otro lado, es de un caserío donde él se ve diferente y yo creo que cualquiera que es diferente tiene su pequeña dosis de sufrimiento, que lo que hay que hacer es tratar de manejarla y convivir con ella. Pero aparte era una época de cambio, no solamente en él, sino que lo bonito de la película o lo que trata de reflejar es que el siglo XIX en ese momento es una época en la que hay cambios. Una serie de espectáculos que hasta ese momento eran dirigidos y disfrutados solo por una élite, de repente empieza a haber pequeños espectáculos para que pueda disfrutar la gente de a pie. Entonces empiezan a aparecer estos personajes como el promotor, Arzadun.

**¿La película tendrá proyección y posibilidad de mercado fuera?**

Están en ello. No es un tema que toque yo el de la distribución. Pero sí, claro, la ambición siempre está ahí. Ha estado en Inglaterra, en Seattle, en Florida... Al final, nada es tan Euskadi ni tan América, todo es internacional. El sentirse diferente es sentirse diferente en cualquier sitio y el resto son contextos. Da igual que sea en una época u otra, en un país, en una ciudad, en un caserío... Son sentimientos e historias que son internacionales. Y aparte, fuera el euskera resulta exótico, es curioso pero sí, porque de repente lo adorna todo un poquito más.

**¿Qué le ha dado 'Handia' con respecto a otros trabajos?**

Mucho trabajo (risas). La verdad que no se si es por 'Handia' o no, pero sí ha coincidido que yo ya estaba inmerso en otros proyectos con los mismos directores, pero antes incluso de las nominaciones. Si entiendo que ahora, a la hora de montar financieramente una película con estos directores pues no es lo mismo tener que presentarse que tener ya esta presentación. Pero yo llevo ya muchos años en esta profesión y no me fio.

**¿Si pudiera retroceder cambiaría algo de su dilatada carrera?**

En principio no me arrepiento de nada. Igual tengo cosas de las que arrepentirme pero mi decisión fue olvidarlas. Con respecto a las películas, hago las que me tocan y trato de disfrutarlas, yo no selecciono sino que sobrevivo. De todas aprendo, de unas tengo recuerdos mejores y de otras menos buenos, pero la suma de todas ellas es lo que yo soy.

**¿Le ha subido el caché con el Goya?**

El problema es que el sueldo me lo pongo yo (risas), y como yo soy muy coherente con los presupuestos no miro si tengo el cabezón o no. Además no quiero verlo así, no me apetece nada, no va conmigo ni es mi manera de ser.

**¿Es verdad que es más competitivo a nivel deportivo que laboral?**

No es que sea más competitivo, es que en el trabajo no lo soy, no compito con nadie solo hago mi trabajo lo mejor que puedo. Y en el deporte lo soy mucho, compito con todos.

## Ander Sistiaga

Ganador del Goya a Mejor Dirección de Producción por la película 'Handia', el pasaitarra Ander Sistiaga nos visitó y charlamos con él acerca de su trabajo.



Andrea Comas (El País)

# Empresas solidarias con la salud mental

El objetivo del voluntariado corporativo es apoyar a entidades sin ánimo de lucro como Why Not. Desde la fundación hemos participado en varias jornadas de este tipo, promovidas por una empresa, que tienen como finalidad la involucración y participación libre de sus empleados dedicando su tiempo y capacidades a organizaciones como la nuestra.



## Conociendo Iraupen

Voy a hablar de la salida que tuvimos a la empresa Iraupen. La empresa indicada la fundaron los padres de Gorka y Amaya Criado en 1980 con el objetivo de importar y distribuir herramienta de corte y ofrecer asesoramiento técnico a empresas. Más tarde, la evolución de Iraupen y la experiencia adquirida les llevaron a convertirse en expertos en su trabajo. Hoy en día la empresa la llevan Gorka, que es el director, y Amaya su hermana, que es la gerente. Esta es la parte para que sepáis de qué va dicha empresa.

Cuando llegamos nos recibieron muy amablemente con un tentempié estupendo. A continuación nos enseñaron cómo se maneja una de las máquinas de corte, que medía en micras, cortaban una pieza de hierro y la misma tenía varias funciones y el acabado de la pieza quedó perfecto, eso lo puedo asegurar porque nos dejaron tocarla.

Para finalizar nos tenían preparado un gran lunch (decir que yo ya no comí en mi casa pues imaginaos).

Otra vez más agradecer a la fundación Why Not por llevarnos y a Iraupen por invitarnos y por la donación que dieron el año pasado. Con todo mi agradecimiento, un saludo.

YOLANDA BARREIRO



## Visita a Irizar

El pasado 12 de abril tuvimos la oportunidad de acudir a la fábrica de autobuses Irizar de Ormaiztegui. Una empresa fundada en 1889 por dos hermanos que comenzaron fabricando carros. Más tarde evolucionó en una fábrica dedicada a realizar carrocerías para autobuses, creciendo su producción rápidamente.

Hoy en día es la matriz de 13 empresas expandidas por el estado incluso con una fábrica en México.

Irizar no fabricaba motores, sino que el cliente que encargaba el autobús elegía el motor que quería ponerle. A día de hoy la producción es de 1-1.5 coches/día (en palabras de los trabajadores).

No puedo terminar sin contar una anécdota ocurrida ese día. Es tal la tecnología de Irizar que en el lavado no existen mandos sino que va con un sensor. A una usuaria de Why Not no se le ocurrió otra cosa que apoyar su bolso en el lavado y para cuando fue a cogerlo manaba agua de dentro del bolso como de un manantial. Perdiendo el móvil, la cartera, la agenda y en fin todo lo que las mujeres tenemos costumbre de llevar en el bolso.

MARÍA LUISA URANGA

## “Taller de pintxos/ plazas limitadas”

Durante días, este anuncio de sugerente título llamaba poderosamente mi atención.

Ocupaba su lugar en el improvisado tablón de anuncios de Why Not, que en realidad es la trasera de un mueble blanco de Ikea que cumple una doble función: por un lado la de dicho tablón, y por el otro la de archivo utilizado por María, Mercedes y Ainara, las chicas de la oficina de la asociación.

En esta ocasión el taller estaba organizado por Telefónica en el Día Mundial del Voluntariado a nivel internacional de dicha organización.

Poco a poco, se iba conformando la lista de usuarios que asistirían al taller, hasta que un día decidí ser uno más de ellos y añadí mi nombre.

Ainara de Why Not fue el hada madrina del privilegiado grupo en el evento, que tuvo lugar en la sociedad Los Corcones, en el centro de San Sebastián.

En la entrada, a la hora convenida, estábamos preparados Ainara, los usuarios de Why Not y los voluntarios de Telefónica, un armonioso grupo en el que no había diferencias... ¡todos a una!

Al entrar en la sociedad, reino de la gastronomía, en metódico orden estaban alineadas las mesas a las que usuarios y voluntarios nos sentaríamos de forma aleatoria, procurando mezclarnos entre nosotros, para compartir vivencias en relajada conversación.

En la primera de las mesas, a modo de presidencial, impacientes aguardaban los platos que se nos entregarían a

cada uno, con algunos de los ingredientes que utilizaríamos en nuestro gastronómico taller.

El cocinero Bendur Joseba Elizondo llevaba las riendas y dirigía la elaboración de lo que al final se convirtió en un exquisito menú degustación.

Por un día nos convertimos en cocineros gourmets.

A modo de entrantes, y siguiendo las indicaciones de Bendur, nos pusimos manos a la obra con los tres pintxos protagonistas:

- Tomate relleno de ensaladilla rusa, con lluvia de salmorejo rebajado y salpicado de semillas de sésamo.
- Tosta de fusión de bonito del norte, mayonesa y cebolleta tierna, con sobre de anchoa en salazón, pimienta roja y piparra.
- Brocheta de pollo al carbón con verduritas de temporada.

El plato principal corrió a cuenta de Bendur; un exquisito lomo de merluza en salsa con setas.

Y como postre, pantxineta de hojaldre con crema, elaborada por nosotros, y de la que dimos buena cuenta una vez horneada.

Un día redondo que en realidad sirvió de excusa para juntarnos todos y compartir un momento mágico que se creó gracias a la entrega incondicional de los voluntarios de Telefónica, al buen hacer y al cariño de Bendur demostrado hacia nosotros, a los voluntarios de Why Not que asistimos al taller, y por supuesto a Ainara que se convirtió en entregada reportera fotográfica.

¡Gracias mil a todos ellos!

¡Por cierto, Ainara al final no probó bocado!... Menos mal que al salir de la sociedad un grupito de usuarios fuimos a tomar un café con ella a la cafetería de la Fnac y pudo tomarse una rica y merecidísima ensalada.

ANTONIO GONZÁLEZ.





**Clases de Inglés**

Los miércoles por la tarde tenemos en el Txoko de Why Not un buen plan: ir a clase de inglés. Os animo a que vayáis y lo comprobéis allí mismo. Aunque la lengua de Shakespeare es difícil, con Eider nuestra profe todo resulta más sencillo. Lo bonito es que aprendemos y al mismo tiempo lo pasamos muy bien.

La clase es música que alegra los oídos, llega al cerebro y salta la chispa. Lo mismo puede ser un verbo, una palabra o la letra de una canción. Es el momento en el que estar atent@ es importante, ya que suponer abrir nuestras mente para descifrar tan difícil idioma y olvidarnos, al menos por una hora, de toda "perrenquedad".

Vamos muy motivad@s. Las dudas y preguntas más inverosímiles caen sobre Eider pero a ella no se le escapa una y si se le resiste alguna lo apunta como "etxeko lana". Os aseguro, para el próximo día nos da la solución.

Eider es uno de los mejores fichajes que ha hecho Why Not porque con su habilidad para enseñar nos ilusionamos por pequeño que sea el logro.

Animáte al reto: aprende inglés. WHY NOT?

MERTXE FERNÁNDEZ



**Belleza solidaria**



**Gimnasia emocional**



**Taller con Daniela Garretón**



**Clases de euskera**



**Concierto de Norte Vikingo**



**Yoga**



7º torneo de fútbolito



5º torneo de Baloncesto



Coloquios



Piscina



Charla en Cruz Roja

Fue una visita distinta de las que solemos hacer, en un ambiente agradable con las alumnas del Certificado de Profesionalidad de Atención Sociosanitaria en Instituciones Sociales. En su mayoría eran mujeres. Explicamos lo que es la enfermedad mental desde nuestra experiencia, fuimos muy bien acogidos, incluso nos contaron que alguno había pasado por nuestra situación. Se interesaron mucho por la forma distinta de Fundación Why Not, que se centra más en impulsar nuestra integración con ayuda del tiempo libre y ocio. Les gustó mucho que en la fundación somos personas capaces de hacer lo que nos proponemos, nos cambia la vida, hacemos multitud de talleres y diversas actividades. Gracias a la Cruz Roja por acogernos con tanto cariño, respeto y con ganas de saber de estas enfermedades desde nuestra vivencia.

CRISTINA AÑORGA Y JUANTXO ÁLVAREZ



Club de lectura



Clases de francés

# EN PRIMERA PERSONA

## EL IKEBANA O ARTE JAPONÉS DEL ARREGLO FLORAL

### 1. HISTORIA

En el siglo VI, cuando se introdujo el budismo en Japón, se empezaron a ver los primeros arreglos florales en los templos, a imitación de los chinos. Pero en Japón penetrará, sobre todo, el budismo zen, que constituye una secta religiosa budista, de origen hindú y con gran influencia en China y Japón, caracterizada por la estricta disciplina a que están sometidos sus miembros. El zen concede una gran importancia a la consecución de una atmósfera propicia a la práctica de la meditación, cuya expresión más perfecta es la de la vida monástica. En un monasterio zen se combina la simplicidad expresada en todas las actividades de la vida cotidiana, con la disciplina en la práctica de la meditación (zazen), que cada monje practica sentado sobre su tatami. La enseñanza impartida por los maestros (roshi), la realización de labores manuales, así como la recitación de sutras, ocupan además el tiempo de los monjes durante su vida en el monasterio. El culto a los antepasados y los sufragos por su eterno descanso son obligaciones básicas de todo budista. Así, pues, estos arreglos florales, que recibieron el nombre de rikka, se hacían en grandes recipientes de bronce, con ramas y flores que debían apuntar hacia el cielo de manera que simbolizaran la montaña sagrada de los budistas.

Debido a que se hacían en los templos, los primeros maestros y estudiantes de este arte fueron monjes, o bonzos, y miembros de la nobleza; pero, en el siglo XV, el shogun Ashikaga Yoshimasa (1435-1490) simplificó las estrictas reglas del ikebana, con lo que éste se fue desprendiendo de sus matices religiosos para potenciar los aspectos estéticos, simbólicos y filosóficos, lo que lo hizo accesible a todos los estratos de la sociedad japonesa. A finales de la etapa Momoyama, aparecieron las casas de té o chashitsu, en las que los maestros crearon un estilo más informal de ikebana, denominado chabana, génesis del nageire que conocería su auge durante el período Edo, y que en la actualidad es la clásica forma del ikebana. Cualquier material vegetal es válido en el ikebana, ya se trate de ramas, hojas, hierbas, frutos, hojas secas y flores. Lo importante es que representen adecuadamente los diferentes objetos naturales (por ejemplo, las rocas y piedras se simbolizan con ramas de pino y el agua con crisantemos blancos), el

tiempo (las flores marchitas o secas simbolizan el pasado, flores semiabiertas el presente y los capullos el futuro), o la estación del año (en primavera se utilizan arreglos con plantas robustas, que simbolicen el crecimiento, mientras que en invierno las composiciones deben ser ralas y, en cierta medida, tristes). Además está la asociación de ciertas flores a la tradición, la literatura o la costumbre, pues cada fiesta nacional o familiar tiene su propio arreglo.

En líneas generales, se prefieren aquellas plantas que crecen de manera natural en el campo o en jardín de la propia casa, y también los capullos a las flores abiertas porque la línea de la rama es más pura. Raramente se ve un arreglo de flores sin sus correspondientes hojas o ramas naturales, lo cual se explica porque para los japoneses prima la belleza de las formas sobre el color, a diferencia de lo que ocurre en el mundo occidental.

Hasta finales del siglo XIX la práctica del ikebana había estado reservada únicamente a los hombres. Pero, a partir de entonces también las mujeres comenzaron a tomar lecciones. También en esta época aparecieron nuevas escuelas, cada una con su propia interpretación del seika o shoka -una estructura asimétrica de tres ramas- algo que fue realmente moderno en su tiempo, y que en la actualidad es la clásica forma del ikebana.

Esta estructura triple representa las tres líneas Cielo-Hombre-Tierra. La línea más importante es el tallo, que simboliza el cielo, llamada sin, la cual estructura el arreglo, así que debe ser la rama más fuerte. La rama secundaria o soe simboliza al hombre y debe ser unos dos tercios del largo de la anterior y estar inclinada hacia ella. La rama terciaria o tae, que simboliza la tierra, es la más corta y se coloca delante u opuesta a las anteriores. En cualquier caso, las tres tienen que estar colocadas en el recipiente de tal manera que parezca que proceden de un solo tallo. Luego se añaden flores adicionales, y, finalmente, se procede a la poda de las partes superficiales, gran parte de la cual se ha hecho antes de disponer las flores en el recipiente.

### 2. ESCUELAS

En la actualidad existen cuatro escuelas predominantes (Ikenobo, Saga, Ohara y Sogetsu).

La escuela Ikenobo, con sus más de cuatro mil años de tradición, fue fundada por Ono no Imoko, un monje budista de Kioto que había pasado largas temporadas en la corte imperial china, donde había conocido el arte de hacer arreglos florales. Tras cambiar su nombre por el de Senmu, estableció su residencia en una pequeña casa conocida como iki-no-bo ('cabaña del monje junto al estanque'), de donde

proviene el nombre de la escuela, y continuó los estudios de arte floral que había empezado en China. En el siglo XVI, ya consolidada como escuela imperial, formuló los principios del rikka que han perdurado hasta nuestros días.

La escuela Ohara se remonta al período Meiji (1867-1912), y fue fundada por Unshin Ohara. Aunque su intención cuando llegó a Osaka era dedicarse a la escultura, conoció la escuela ikenobo y concentró sus esfuerzos en el aprendizaje floral. Sin embargo, encontraba que los estrictos preceptos de la escuela no se ajustaban a sus composiciones, para las que prefería recipientes bajos (suiban), y a las que incorporaba las flores occidentales de tallo corto que empezaban a aparecer en Japón. Todo esto dio lugar a un estilo que se denominó moribana, que fue revolucionario en su tiempo.

La escuela Sogetsu fue creada en 1926 por Sofu Teshigahara, que había aprendido el arte del arreglo floral de su padre. Su estilo difería de los anteriores, no sólo porque era mucho más libre y creativo, sino porque consideraba las composiciones como auténticas esculturas vivas que debían situarse en otro lugar que no fuera el tokonoma.

La escuela Saga tiene su creador en Koshu Tsujii, un seguidor del moribana del siglo XX, que fue invitado a establecer una escuela floral en el templo Daikaku-ji, en Saga, que todavía funciona.

### 3. ESTILOS

Rikka: el objetivo del rikka es crear una representación simbólica del cosmos mediante las plantas. Consiste en centrar la montaña sagrada y dividir el resto de la composición en siete partes (razón por la cual se debe realizar con, al menos, siete materiales distintos): el pico, la cascada de agua, montañas adyacentes, falda de la montaña, pueblos y ciudades.

Nageire: (literalmente 'ikebana en jarrón') designa una composición que se realiza en un jarrón alto y estrecho, que consta de las tres partes antes mencionadas: rama dominante (sin), rama subdominante (soe) y rama subordinada (tai). Fue un estilo muy innovador, en el que no importaba tanto el material utilizado como la disposición de las flores, que debía ser lo más natural posible. Otras novedades del nageire fueron permitir que los tallos se cruzaran y que cada uno de ellos estuviera separado de los otros, así como admitir la poda de hojas, ramas y flores para mejorar el efecto de la composición. Es un estilo bastante libre, que permite al artista expresar su particular concepto de arte.

Moribana: es como la anterior, pero se hace en un recipiente bajo y ancho.

Shoka: (literalmente 'flores vivas') es una composición diseñada especialmente para

el tokonoma, que como las anteriores, consiste en sin, soe y tai. Puede estar compuesto por uno, dos o tres tipos de flores.

Jiyuka: es la forma más moderna de ikebana, y también la más libre y creativa.

#### 4. LOS BONSAÍS Y LA CEREMONIA DEL TÉ

Los bonsáis son árboles de reducido tamaño conseguidos a base de una serie de manipulaciones y técnicas. El significado literal de la palabra bonsai es 'plantado en una bandeja'. El árbol puede obtenerse mediante semilla u otros procedimientos de reproducción o bien puede recogerse directamente de la naturaleza para ser tratado y criado en un jardín confinado en una bandeja o tiesto especial. La formación de los árboles bonsái tiene una larga tradición en los países orientales fundamentalmente en Japón.

El arte del bonsái estuvo siempre asociado al la filosofía espiritualista de la meditación. El formar un árbol no solo requiere una técnica sino un arte y una entrega cotidiana para que el árbol viva en condiciones de total dependencia de la persona que lo crea o cuida.

Las formas de expresión del bonsái han mantenido una evolución que refleja el sentir de las épocas, así en la etapa del período primitivo la imitación de la naturaleza es fundamental. En el período Edo el énfasis en técnicas de deformación del tronco y las ramas llevan al arte bonsái a una expresión elaborada y forzada. En la actualidad el bonsái tiende a expresar la armonía de la naturaleza.

La planificación del árbol, su forma y desarrollo implica un diálogo constante entre el bonsái y su cuidador. El plan del jardinero al iniciar la formación del árbol está determinado desde los primeros pasos de formación: la técnica de reproducción, podas y cuidados. Pero también de el desarrollo del árbol. El resultado al cabo de los años enlaza la historia del jardinero y del bonsái como en una novela donde el narrador se ve reflejado en las páginas.

A lo largo de los siglos el bonsái ha ido desarrollando una gran cantidad de técnicas cuyo aprendizaje se realiza de maestro a alumno. Cualquier manipulación requiere de conocimiento del árbol y de intuición y sentido estético.

El primer paso del jardinero consiste en elegir el tiesto o bandeja, la profundidad y anchura de recipiente determina el volumen y forma del árbol. La tierra debe ser elegida cuidadosamente de acuerdo a las necesidades de la especie concreta de árbol. Periódicamente la tierra se abona y cambia para ser renovada y estimular el desarrollo del árbol.

Las raíces de los árboles enanos están confinadas a un tiesto o recipiente reducido cuyas dimensiones y profundidad son cuidadosamente seleccionados. Las manipulaciones y podas de las raíces dependen de la especie concreta de árbol, así por ejemplo los bonsái de ciruelos (género Prunus) o manzanos soportan podas muy fuertes. Las raíces vigorosas y rectas se cortan. Se reduce su cantidad, en ocasiones, y se podan las restantes.

Desde su época de formación los bonsái se podan drásticamente para limitar el tamaño del tronco y la definición de su dirección, ángulo y forma. Para ello se siguen técnicas de alambrado en la cual el tronco se rodea de un alambre que se va modulando a voluntad. Las curvas e inclinaciones de la armazón de alambre se dejan fijas hasta que el leño se ha desarrollado y puede retirarse. La forma en que ha crecido alambrado se mantiene con las podas sucesivas.

La formación y dirección de las ramas se establece en base a podas y alambrado. La poda selecciona los brotes cuya dirección de crecimiento interesa y con atado o alambrado se obliga a las ramas a una forma determinada.

Las ramas finas y los brotes son las partes del bonsái donde hace más intensas las podas y el mantenimiento. Los brotes que generan ramillas vigorosas y rectas se despuntan en cuanto aparecen a modo de un corte de pelo que tiene en cuenta la armonía de la forma del conjunto. Cada especie de árbol se poda y despunta en época determinada pero en general los despuntes se realizan cuando la flor ha caído.

La mayoría de las especies o variedades de árboles elegidos para su desarrollo como bonsái poseen hojas de tamaño reducido pero aún así su tamaño se reduce paulatinamente con las técnicas de podas de raíces, ramas y brotes. Las hojas vigorosas se cortan para propiciar el crecimiento de las más reducidas.

Muchos de los bonsáis son árboles frutales que dan frutos de tamaño reducido. Las técnicas de mantenimiento provocan la reducción de los mismos.

En otro sentido, el término chashitsu, que significa literalmente 'habitación de té', se da al espacio creado para el desarrollo de la ceremonia del té. Literalmente, chado o sado significa en japonés 'el camino del té', mientras que chanoyu significa 'el agua caliente del té'. La preparación del té verde amargo para ofrecerlo al invitado conlleva todo un ritual ceremonioso, razón por la cual en Occidente se ha denominado precisamente así: "ceremonia del té". De esta ceremonia forman parte tanto la preparación y el servicio de la comida, como el estudio y la utilización de la arquitectura, del jardín, las cerámicas, la caligrafía, historia y religión, que resulta ser

la culminación de la unión de la creatividad artística, la sensibilidad hacia la naturaleza, el pensamiento religioso y el intercambio social.

La ceremonia del té (Cha no you) es un ritual de la cultura japonesa, relacionada con el budismo y en particular con la filosofía zen. El consumo de té por los monjes tiene orígenes antiguos; de hecho, debido a sus propiedades excitantes, era utilizado a menudo durante las largas horas de meditación, para así aumentar la concentración y pelear con la somnolencia. Lo que diferencia la ceremonia japonesa del té de cualquier otro ritual relacionado con el consumo de té en el mundo, es que en la visión japonesa, el propósito del rito no es preparar y beber el té, sino una manera de alcanzar una armonía con la naturaleza y la paz interior, con el fin de favorecer la meditación, como enseña la tradición zen.

Debemos tener siempre en cuenta el interés, que muestra la cultura japonesa, por armonizar el interior de la persona con la naturaleza que brota en sus entornos. Así, por ejemplo, recibe el nombre de Fujiyama un volcán de Japón (3.776 metros), que se encuentra en la parte central de la isla de Honshu, el punto más elevado del archipiélago japonés.

IGNACIO ECHEBURUA

Yo me aficioné a hacer programas de radio en un centro de AGIFES (asociación guipuzcoana de familiares y enfermos psíquicos) llamado OTL. El problema fue que se dejó de hacer.

Me enteré por un amigo que se solía hacer radio en un centro llamado Why Not, y para allá que me fui. La experiencia ha sido y seguirá siendo muy enriquecedora. También he participado en radio cuando he estado hospitalizado y una monitora de Why Not venía a hacer un programa con los que quisiéramos participar.

Destacaría que lo bueno que tienen estos encuentros radiofónicos es que podemos hablar de lo que queremos, nos entendemos y como se graba, hablamos de uno en uno, con mucho respeto y muchas veces aunque no haya guion, con lo que va diciendo una entra después otro al hilo de lo dicho y se forma una tertulia la mayoría de veces muy provechosa. Me gusta porque hay que pensar muy bien lo que vas a decir pues sabes que se está grabando y eso estimula el cerebro y te hace pausar tus razonamientos.

Agradezco mucho a Why Not esta actividad que nos permite explayarnos de manera creativa espontánea todos los martes a la mañana.

ANTXON RABELLA

## PENUMBRAS

Sombras lúgubres  
Recorren en mi mente  
Pueden ser por el hastío  
O por el vacío que me invade  
Al no canalizar mis sentimientos  
Que se revierten en negativos  
Quizá sea del desamparo  
De no estar a tu lado  
O por no ser correspondido  
En el amor que por ella  
Siento de demasía  
De la misma medida  
Pasarán los días los años  
Y todo aquello se quedó  
En el camino  
Y no pudo ser retomado  
Triste despedida  
Para un final anunciado  
Que antes de empezar  
Ya se había finiquitado.

ANDER MIRENA

El tiempo en Nassau no era bueno, se avecinaba fuertes vientos huracanados, y toda la isla estaba en alerta máxima.

Silvye andaba muy ocupada ese día, tenía que ir además al banco, para resolver el tema de la cuenta, estaba muy pensativa, pues pensaba que esa cuenta podía ser falsa.

Se levantó de un salto de su silla cuando oyó el timbre de la puerta de su habitación.

¿Srta. Silvye Norton?

Sí, soy yo, ¿quién es?

Somos de la administración del hotel y le traigo una nota que me ha dado un señor que nos ha preguntado por usted.

Con mucha cautela, abrí el cerrojo de la puerta y por un ángulo pequeño les ofrecí mi mano para que me dieran la nota. Y cerré la puerta de golpe.

Estaba muy inquieta, y rabiosa este asunto me traía de cabeza y quería acabarlo cuanto antes.

Antes de leer la nota me dispuse a cenar una tortilla con ajo y un vasito de leche para ir bien a la cama.

Tenía miedo que con esa nota se me iría todo al traste, después de tantos meses de espera.

A la vez de miedo de leerla y me diría toda la verdad. Abri el sobre.

Estimada señorita: Sabiendo que está en nuestras Islas de Bhamas, le deseo una buena estancia y pronto nos reuniremos con usted, Firmado: Sr Medvedev.

La verdad, no me creía esta sutileza y cordialidad que me demostraba el señor Medvedev, el mayor estafador de la historia, que ha estafado a millones de personas y todavía no se le ha cogido en ningún paraíso fiscal, que es lo que apunta la policía.

Además surgía a mí que me reuniera con el antes de dejar la isla, tenía un miedo terrible, pues era la persona más temible para mí. Tenía miedo que me golpeará o que me asesinara, por ser la persona que le denunció en su día por la estafa que me hizo.

Todo esta historia viene desde hace dos años que confié en él, y esto es lo que pasa.

TERESA COCHO



# Arteterapia

Usuarios de Why Not hacemos talleres de arteterapia, dirigidos por Silvia (terapeuta), que nos da el contexto y lo necesario para que nosotros desde nuestra propia esencia y creatividad expresemos lo mejor de nosotros mismos y mejoremos nuestra propia realidad, la cual nos sorprende positivamente. PORQUE SOMOS UNOS ARTISTAS.

ENDIKA ALBIZU.





1.- Danza 'Vuelos'  
2.-Microteatro "La Farándula"  
3.-Teatro 'Amour'  
4.- Visita a San Telmo

## Teatro para disfrutar

El 13 de Abril acudimos desde Maldatxo a ver la obra **"Vuelos"** en el centro cultural de Egia. Nos gustó mucho cómo estaba hecha la obra, porque mezclaba danza y teatro, además de utilizar diversos efectos como luces de colores, espejos y diferentes proyecciones de imágenes. El escenario iba cambiando a medida que transcurría la obra y se veía la profesionalidad con la que trabajaban los cuatro artistas. Incluyeron drones en la obra, que sobrevolaban el escenario y acompañaban a los actores. La obra era muy dinámica y se podía observar la coordinación que había entre los diferentes personajes. Para embellecer la obra, utilizaron telas para hacer figuras, y realizaron varios cambios de vestuario; entre ellos hubo un traje que iba acompañado de alas de ángel que llamó especialmente nuestra atención. La duración de la obra fue de una hora aproximadamente, e iba acompañada por una música ambiental.

El 22 de Mayo fuimos a Victoria-Eugenia a ver la obra **"Amour"**. Lo que más nos sorprendió fue que se tratara de una obra muda, y que los actores llevaran una careta, anulando así la transmisión de emociones por estas vías. Todo lo que transmitieron fue gracias a la expresión corporal y la música que había para cada situación. El elenco estaba formado por cuatro artistas, de los cuales dos eran mujeres, y los otros dos hombres. Al principio, las dos chicas aparecen jugando de niñas, empieza como una simple amistad pero con el paso del tiempo se dan cuenta de que lo que ellas sienten es algo más. Luego, los chicos entran en escena y se ponen a jugar con ellas y a bailar. De repente, las dos chicas se enfadan y deciden irse cada una por su lado y cada una con uno de los chicos. Pasan los años, y reaparecen pero ya convertidos en ancianos. Las dos chicas pasan su vida enfadadas, aun viviendo una enfrente de la otra, hasta que un día una de ellas saca una tiza que le recuerda a los tiempos de su niñez que compartieron juntas. Gracias a eso se vuelven a relacionar y vuelven a florecer los sentimientos de amor que creían enterrados, y deciden demostrar su amor públicamente después de tantos años. Sus respectivos maridos aceptan la relación y deciden irse los cuatro a vivir juntos.

Queremos agradecer a **"Why Not"** que nos haya dado la oportunidad de ver y disfrutar estas obras ya que hemos podido divertirnos y saborear lo que es una buena obra de teatro de cerca. Recomendamos estas obras para todo tipo de públicos.





# Why Not en MADRID

**W**hy Not lleva ya años en nuestra vida, y hemos compartido grandes momentos que nos llevamos en el corazón. Pero este año hemos tenido a Why Not presente de una manera diferente. Aunque nos cuesta mucho hablar de nuestra enfermedad, Why Not nos da la oportunidad de hacerlo a través de la radio. Poco a poco nos soltamos y vamos buscando temas de los que hablar que nos ayuden a expresarnos y cada vez más a mostrarnos como somos.

Aunque Why Not nos aporta muchos momentos especiales que nos hacen sonreír y disfrutar, nosotros también queremos aportar nuestro granito de arena a la Fundación y a la labor tan importante que hacen por nosotros. Ese granito de arena consiste en ayudar a quitar los miedos y los prejuicios que existen en nuestra sociedad. Es muy fácil hablar de la enfermedad mental desde la distancia, es muy fácil defenderla en tercera persona, pero si queremos dar un paso y trabajar juntos para que cambien la visión y la percepción de quienes somos las personas que tenemos una enfermedad mental, debe empezar por nosotros: por ser valientes y atrevernos a coger un micrófono delante de cientos de personas desconocidas y hablar desde nuestra realidad. Acercarles nuestros sentimientos y que descubran que lo que nos pasa no es contagioso, somos personas con una gran sensibilidad, con sufrimiento pero muy luchadores. Que por lo que nos ha tocado vivir hemos desarrollado una gran empatía y una

capacidad de aceptación y de respeto hacia el otro y que estamos deseando volver a sentirnos libres de prejuicios.

No vamos a decir que para nosotros es fácil hablar de este modo, tan sinceros. Estaríamos mintiendo. Cada vez que hay un evento de Why Not como la carrera o la cena y nos invitan para decir unas palabras todos nos hacemos pequeños, nos entran nuestras inseguridades, se despiertan nuestros miedos. Para nadie es fácil desnudarse y hablar de sí mismo y menos de sus sentimientos delante de desconocidos y a través de un micrófono con altavoces. Pero si no somos nosotros los que empezamos dar esos pasos, a derribar ese primer ladrillo del muro, ¿quién lo va a hacer?

Por eso en esta ocasión queríamos agradecer enormemente a Why Not, no por las actividades a las que nos invita, que por su puesto también. Este año en especial queremos decir GRACIAS por la oportunidad que nos brinda para enfrentar nuestros miedos y salir de nuestro escondite, para poder ser nosotros mismos detrás de un micrófono y poder gritar bien fuerte y con la cabeza en alto que SOMOS PERSONAS y que tenemos mucho que aportar a la vida. Y que estamos seguros de que todos juntos, con Why Not, hemos comenzado un camino que nos llevará a todos a ser más humanos y más felices.

USUARIOS DE REACTIVA LÓPEZ-IBOR, MADRID

# Eventos solidarios



Desde Fundación Why Not seguimos organizando diferentes eventos para recaudar fondos y continuar con nuestra labor, gracias a los patrocinadores y colaboradores que nos acompañan. El premio Fundación Why Not se ha consolidado como uno de los mejores torneos en cada uno de los clubes de golf en los que estamos presentes, este año en Real Golf Club de Zarauz, Real Sociedad de Golf de Neguri, Club de Golf Goiburu (Andoain), Club de Campo Laukariz, Real Nuevo Club de Golf de San Sebastián (Basozabal), Real Golf Club de San Sebastián (Jaizkibel) y Retamares Club de Golf (Madrid). Por otro lado, las cenas solidarias que celebramos en Ni Neu (Donostia) y Cabaña Marconi (Madrid) son un éxito de convocatoria. Un año más, tuvimos la oportunidad de ser parte de la Regata Memorial Vicente Munilla. Y se ha celebrado la octava edición de la Carrera Solidaria El Encinar, evento que el Club Deportivo El Encinar promueve en Alcobendas.

# APOYO INSTITUCIONAL

**Gipuzkoako Foru Aldundia**  
Gizarte Politikako Departamentua



Diputación Foral de Gipuzkoa  
Departamento de Políticas Sociales



**DONOSTIA SAN SEBASTIÁN**  
Gizarte Ekintza  
Acción Social



## ¡Tú también puedes ser parte de Why Not!



- ✓ COMO SOCIO/A
- ✓ CON APORTACIONES PUNTUALES
- ✓ COMO EMPRESA
- ✓ COMO VOLUNTARIO/A

# GRACIAS

a todos vosotros que, caminando a nuestro lado, hacéis posible el objetivo de mejorar la calidad de vida de las personas con enfermedad mental.





# Nuestro equipo

Pablo Munilla, Fundador de Why Not, agradece el trabajo de todo su equipo:

Natalia Álvarez Loring, Carolina López-Ibor, Ainhoa Sedano, Mercedes Ohlsson, María Asuero, Mónica Simón, Paula Pevidal y Ainara Hernando.

Y el apoyo que con ilusión ofrecen todas las personas voluntarias:

Eider, Babro, Carmen, Natalia, Floren, Ekaitz, Daniela, Iñigo, Miguel, Iñaki, Ibai, Belén, equipo de Belleza Solidaria...



Revista elaborada por personas del área de Salud Mental



[www.fundacionwhynot.org](http://www.fundacionwhynot.org)