

wn

fundación why not fundazioa

www.fundacionwhynot.org



AURKIBIDEA ÍNDICE

4-9

10. Urtemuga
10º Aniversario

—

10-11

Herritaren meritua 2020 domina
Medalla al Mérito Ciudadano 2020

—

12-15

Udako irteerak
Salidas de verano

—

16

Arteterapia

—

17-18

Tabakalera

—

19

OMY Yoga

—

20

Erlaxazioa / Jolasak eta Clown
Relajación y juegos clown

—

21-22

Txokoko ekintzak
Actividades Txoko

—

23-25

Konfinamentuari buruz
Sobre el confinamiento

—

26-29

Why Not Radio

—

30-31

Urtebeteko ekintzak
Un año de actividades

—

32-33

Lehenengo pertsonan
En primera persona

—

34-35

Bazkari/Afari solidarioa
Comida/cena solidaria

—

36

Ekitaldi solidarioak
Eventos solidarios

—

37

Babes instituzionala
Instituciones | Certificado Lealtad

—

38-39

Kolaboratzaileak
Colaboradores

*Ekintza desberdinak,
parte-hartzaile
desberdinak...*



*Gauzak ikusteko,
sentitzeko,
adierazteko modu
desberdinak...*



*Denentzat dago lekua,
denek dute beren lekua...*





EDITORIALA EDITORIAL

10 Urte betetzen ditugu

Urteak betetzea tokatzen zaigu pandemiaren erdian. Birus batek mundua hankaz gora jarri du eta bat-batean gure hiztegiaren konfinamentua, isolamendua edo bakartzea, urrutze soziala... bezalako hitzak sartu ditugu.

“Semea konfinatua dut”, “Nire arreba eta bere familia guztia konfinatuta daude nire koinatua kutsatu egin delako. Bera gelan isolatua dago”. “Lagun bat jatetxe batetik joan zen urrutze sozialaren arauak ez zirelako betetzen”. Orain dela urtebete hau guztia entzungo bagenio norbaiti, extralurtar bat irudituko litzaike.

Pandemiek, historian zehar, gizartea aldatu dute, eragin handia izanez.

Koronabirusaren pandemiak ere eragin bera izango duela pentsatu nahi dut eta gizarte bezala aldatuko gaituela. Egoera honek utziko digun eragin handienetako bat konfinamentuak, isolamenduak eta urrutze soziala zein zorrotzak diren kontziente izatea izango da.

Esperientzia honen ondoren, beren bizitzan bazterketa, urrutze soziala eta bakardadea jasaten duten pertsonekin enpatikoagoak izango garela espero dut.

Hasieratik, Why Notek gaixotasun mentala duten pertsonen bizi kalitatea hobetzeko lan egin du, aisialdia bide gisa hartuta.

Zergatik?

Futboleko eta saskibaloiko partidak ospitale desberdinetako pazienteekin antolatzea, museo bat ikustera joatea, irratsaio batean parte-hartzea, aldizkari bat idaztea, eguneko zentro batean ekintzen programan alde batetik pintxoak egin eta bestetik ile-apaindegiko saioak egitea, ekintza guzti hauei lotura bat bilatu diezaiekegu:

Guztiek pertsonak konektatzen dituzte, gerturatu, elkartu...

Murritz, baretu, gutxitu, aurre egin... nahi genuen eta isolamentuari, bakardadeari, estigmatizazioari... “aurre egin” eta orain pandemiarekin lotzen ditugun gauza guzti hauek, denbora luzean zehar gaixotasun mentalarekin bizi diren pertsonen paraitu behar izan dituzte.

Proiektu hau hasi zenean, balio handia ikusten nion elkartzuna, gertutasun soziala eta konexioa bultzatzen zeketen ekimen guztiei. Gaur egun, bizitako esperientziaren ondoren, beharrezkoak direla iruditzen zait osasun mentalarentzat.

Eta gure 10. urtemugara itzuliz, horrela bizi du Why Not familiak, 10 urteko haurrek bezala. Egun bakoitzaz, sortzen den ekintza bakoitzaz, ideia berriez... gozatuz, ilusio, esperantza, poztasun, indar eta gogo handiarekin.

Pablo Munilla - *Fundatzailea Fundador*

Cumplimos 10 años

Nos toca cumplir años en plena pandemia. Un virus pone al mundo patas arriba y de pronto hemos incluido palabras en nuestro día a día como confinamiento, aislamiento, distanciamiento social...

“Tengo a mi hijo mediano confinado”, “Mi hermana y toda su familia están confinados porque mi cuñado se ha contagiado. Él está aislado en su cuarto”. “Un amigo se fue de un restaurante el otro día porque no se cumplían las medidas de distanciamiento social”. Si hubiésemos escuchado a alguien decir alguna de estas frases hace un año nos habría parecido un extraterrestre.

Las pandemias, a lo largo de la historia, transforman la sociedad en la que aparecen y han cambiado o influido decisivamente en el curso de la historia.

Quiero pensar que la pandemia del Coronavirus no va a ser menos y nos cambiará como sociedad. Y una de las cosas que creo que nos deja es ser conscientes de lo exigente que resulta el confinamiento, el aislamiento y el distanciamiento social.

Espero que tras la experiencia podamos ser más empáticos con todas aquellas personas, que por algún motivo, sufren aislamiento, distanciamiento social o soledad en sus vidas.

Desde sus inicios Why Not ha trabajado para mejorar la calidad de vida de las personas que padecen enfermedades mentales. Y desde el principio elegimos el ocio como la vía.

¿Por qué?

Porque organizar partidos de fútbol o de baloncesto entre pacientes de diferentes hospitales, salir a ver un museo, participar en un programa de radio, escribir en una revista, acudir a un centro de día con un programa de actividades que va desde una clase de pintxos hasta una de peluquería son actividades con un común denominador:

Todas conectan a las personas, las acercan, las unen,...

Queríamos aminorar, amainar, reducir, combatir... y “rebelarnos” contra el aislamiento, el distanciamiento, la soledad, la estigmatización,... y todas estas cosas, que ahora nos suenan a pandemia, pero que forman parte de la vida de muchas personas que conviven con una enfermedad mental.

Cuando este proyecto empezó veía un gran valor en el beneficio que pueden proporcionar todas las iniciativas que promuevan la unión, el acercamiento social y la conexión en el ámbito de la enfermedad mental. Hoy tras la experiencia vivida en la pandemia me parecen absolutamente fundamentales para la salud mental.

Y volviendo a nuestro décimo cumpleaños, así vive la gran familia de Why Not, como lo hacen los niños de 10 años. Disfrutando de cada día, de cada proyecto que surge, de cada nueva idea... con ilusión, con esperanza, con alegría, con energía y con entusiasmo.



10. URTEMUGA

10º ANIVERSARIO

10 AÑOS, YA? Es increíble cómo pasa el tiempo, hace 10 años que empezó la andadura de esta fundación, pequeña y MUY GRANDE. 10 años de la mano de la enfermedad mental, una desconocida para mí, que poco a poco ha ido enseñándome cómo es la vida, la vida de personas olvidadas, alejadas, escondidas, personas que he tenido el gusto de conocer, ayudar y apoyar a lo largo de estos 10 años. GRACIAS USUARIOS, gracias por mostrar vuestro agradecimiento a nuestro trabajo día a día, gracias por hacer que nuestro trabajo merezca la pena.

Mercedes Ohlsson

Un día, hace 3 años, toqué la puerta de Why Not para realizar un voluntariado motivada por mis ganas de volver a Donosti y aprender, y nunca imaginé que meses más tarde formar parte del equipo de la fundación, junto con Mercedes, Ainara y María, me iba a enseñar y a inspirar tanto.

Una fundación pionera en la atención y la ayuda a las personas con enfermedad mental a través del ocio y el tiempo libre, y también desde el respeto, la libertad y la humanidad. Esas personas, nuestros usuarios y usuarias, motivan a seguir con nuestra labor con su genuino agradecimiento continuo, sus sonrisas y sus ganas de seguir a pesar de todo.

Diez años de andadura y una medalla al mérito ciudadano que el equipo de Why Not y sus usuarixs se merecen con creces. Mis palabras, pensamientos y sentimientos hacia la fundación, Pablo, el equipo y todas las personas que a diario acuden al Txoko siempre serán en positivo desde el cariño, la admiración y el agradecimiento. ¡MIL GRACIAS!

Paula Pevidal de Paz

Un décimo aniversario que nos hubiera gustado celebrar de otra manera, pero que en este año de pandemia, nos ha enseñado y acercado a la soledad y al propio auto confinamiento al que muchas de las personas a las que ayudamos desde la Fundación se han visto sometidas por su dolencia y por la propia sociedad. Según la Confederación Salud Mental España, una de cada cuatro personas, es decir, un 25% de la población tiene o tendrá algún problema de salud mental a lo largo de su vida. Por eso, desde Fundación Why Not

siempre hablamos de romper barreras y estigmas hacia la enfermedad o trastorno mental.

Lo importante son las personas y aquí tienen nombre propio. Acuden a nuestras actividades con esfuerzo, ilusión y motivación para salir de casa. Son un ejemplo y para mi es un honor formar parte de este equipo con un proyecto que año a año va creciendo y alimentándose de las personas que forman parte de él...

María Asuero

Que 20 años no es nada dice la canción... Pero a veces 10 años pueden ser mucho.

Una década que ha sido posible gracias a personas valientes que han dado el paso de acercarse a nosotros y convertir esto en una realidad tan especial. Personas que te empujan a fabricar un ideal, puede que ficticio a veces, pero tan bonito que da gusto jugar a que existe y apostar por él, ¿por qué no?

Ha sido un tiempo en el que hemos visto cómo las fotos con caras pixeladas han pasado a ser sonrisas y testimonios llenos de naturalidad. Tiempo en el que hemos podido llegar a muchos rincones que se han llenado de cierto alivio.

El peor efecto secundario de la enfermedad mental es su estigma social. Pero la salud mental no es cosa de locos, es cosa de todos, así que seguiremos trabajando para ello. Gracias Why Not. Qué bonito ha sido verte crecer mientras nos hacías crecer. ¡Seguimos!

Ainara Hernando





Tras varios años de colaboración con Why Not, desde DomusVI Villa Sacramento solo tenemos palabras de agradecimiento para dicha fundación.

Pese a ser una entidad pequeña, el proyecto que presentan es muy grande: ayudar a las personas con enfermedad y/o trastorno mental, desde el ámbito de ocio y tiempo libre, mejorando su calidad de vida.

Diferentes usuarios de la Unidad de Diversidad Funcional de DomusVi Villa Sacramento, han sido partícipes de este proyecto, a través de distintas actividades artístico-creativas, socio-culturales, de reinserción en la vida real, de deporte, etc. Cada una de estas actividades, les ha ayudado a encontrar una motivación, seguir un objetivo y/o recuperar una ilusión que les ayude a vivir su realidad desde una perspectiva diferente.



A través de proyectos de este tipo, se da voz al colectivo de personas con diversidad funcional, que normalmente, por diferentes razones, siguen viviendo “estigmatizadas” y tienen menos oportunidades de ser escuchad@s. La participación y/o colaboración con la Fundación Why Not se traduce en una gran satisfacción por parte de las personas integrantes y una mejor calidad de vida y una mejora de autoestima (muy necesaria en personas de este colectivo). Se les ha hecho sentir “más grandes”, y “más capaces” en el trato e interacción con el resto de personas, aumentando su autodesarrollo y autoestima personal.

Honegatik guztiagatik,
zorionak zuen 10. urtemugan
eta...

Mila esker guztiagatik!!!

María Teresa Beizama Azcue,
Dirección DomusVi Villasacramento

MENTALIA USURBIL



Why Not aporta recursos en el proceso de reincorporación al entorno de los pacientes, cubriendo no únicamente el área de ocio y tiempo libre, sino aportando también apoyo en dicha reincorporación en áreas que precisan de autonomía y motivación, además de en el área relacional.

Asun, psicóloga Mentalia Usurbil

Why Not ofrece a las personas con algún tipo de enfermedad mental la posibilidad de aprender, relacionarse y disfrutar. Les da la posibilidad de desarrollar su vida social y lúdica en un entorno seguro y amigable, algo fundamental para estas personas que en ocasiones viven con el estigma de la enfermedad mental. Los voluntarios de Why Not hacen una labor fundamental que espero puedan seguir haciendo durante mucho tiempo.

Leire Hernández, psiquiatra de Mentalia Usurbil

¿Ir a Why Not?

En Mentalia Usurbil la salida se prepara de víspera, incluso, con más antelación, el objetivo es que la noche anterior todo quede organizado. Ese día se levantan los pacientes antes de lo habitual para poder llegar a tiempo a la cita y aunque usan el transporte público parte del recorrido lo hacen andando. El madrugón y la caminata se viven como el preámbulo de un día especial. Por la puerta del centro sale una persona con ganas de disfrutar de una actividad divertida y agradable. Van a un lugar donde se sienten bien recibidos y donde el buen trato y la atención son los pilares del trabajo del equipo de Why Not. Regresan cansados contando lo hecho ese día y pensando en la siguiente salida.

La radio es la otra cara de Why Not. Un miembro de su equipo viene a Mentalia Usurbil. El grupo de radio suelen estar esperando a que les llame, entre ellos se corre la voz rápidamente de que María ha llegado y se van reuniendo junto a la puerta de salida. Les acompaño a la sala donde van a grabar el programa, y allí les dejo, con la certeza de que van a hacer un buen trabajo en equipo. Finalizada la sesión algunos vienen a contarme la satisfacción que les produce haber puesto palabras a sus pensamientos y emociones, y que estas vayan a ser escuchadas por otras personas.

Why Not, para los profesionales de Mentalia Usurbil es un recurso de ocio y tiempo libre que recomiendan a un grupo de pacientes. Lo hacen con el convencimiento de que van a estar en buenas manos y, como consecuencia, algunos de ellos, gracias a Why Not, van a encontrar la razón por la que levantarse cada mañana.

Julia, Animación sociocultural Mentalia Usurbil





ARTAZIAKOOP + EQUIPO DE MEDIACIÓN DE TABAKALERA

Que escriba sobre mi experiencia con la Fundación Why Not.

Yo soy educadora y tallerista entre otras muchas cosas, los lugares en los que me apoyo vienen de un contexto de arte y feminismo, entre otros tantos. Y algo en lo que insisto, a lo mejor no suficientemente, es en dar forma a lo que hago mediante la palabra escrita. Me cuesta. Y mucho. Pero me tomo esta invitación como un reto y a la vez como una oportunidad para tomar conciencia sobre las vivencias de los últimos años con vosotras y lo que han supuesto tanto laboral y personalmente.

Hace ya tiempo que colaboro con la Fundación Why Not en diferentes proyectos. Recuerdo aquella primera vez donde, inspirándonos en el mapa sonoro de Xabier Erkizia, salíamos a las calles para recoger ese paisaje sonoro de la ciudad partiendo de nuestras subjetividades.

Por un interés mutuo, enseguida empezamos a colaborar con colectividades que, como nosotras, también se sentían cuestionadas y de alguna manera también oprimidas por apelativos como enferma, esquizofrénico, zorra, ladrona, gorda, loco, niñaata, que sirven para marcar los límites y privilegios de unas personas sobre otras.

Así, surgen colaboraciones con grupos como Romi bidean, mujeres gitanas que venían desde Zumárraga para resignificar escenas cotidianas mediante sus cuerpos dentro de la exposición de Esther Ferrer, o personas residentes de la Fundación Zorroaga, proyectos en los que nos sumergíamos en el mundo de los sueños tras oír y leer la obra de Itziar Okariz. También recuerdo con cariño el trabajo realizado junto a las jóvenes de Berriztu, con las cuales se hizo un trabajo de identidad individual para después pasar a algo más colectivo que se formalizó con un fanzine. *El taller de los nombres* que parte de la exposición *Anarchivo sida*, tal vez haya sido el primer encuentro donde directamente empezábamos a hablar sobre la importancia de nombrar y ser nombrado como cuestión política. Un ejercicio de reflexión y reivindicación de las denominaciones que nos afectan.

A partir de aquí, este discurso empezará a funcionar como paraguas en las siguientes iniciativas hasta llegar a materializarse el proyecto *Erro(re)tik*. Es en este último donde actualmente estamos poniendo todas nuestras energías, ya que es un proyecto que se va a alargar en el tiempo y que busca una transformación social real.

Esta es una realidad que me ilusiona, y más en esta época de covid, donde la incertidumbre está tan presente en nuestras vidas. Trabajar desde el placer hace posible que el amor (tal vez cursi, pero también político como decía Yayo Herrero anteayer en el Feministaldia) sea la herramienta de trabajo más importante. Y es esto realmente lo que me mueve cuando estoy con las personas de Why Not; se genera una red invisible donde poco a poco vamos tejiendo lazos de hermandad que dan forma y fuerza a los vínculos y ponen la vida en el centro.

Es una gozada colaborar con vosotras, me hacéis sentir parte del grupo. Lloramos y reímos, y a veces hacemos las dos cosas a la vez. Me enseñáis. A partir de aquí, espero poder compartir más espacios que funcionen como laboratorios para las personas que deseamos otras vidas. Lugares donde no seamos juzgadas, donde divertirnos y sentirnos bien, lugares amables con nuestros deseos y vulnerabilidades.

Seguimos ON en la radio,
seguimos juntas,
y seguimos desde el afecto, porque el afecto es revolucionario, tal y como decía Marta Plaza en el Feministaldia del año pasado.

Gracias de corazón, venas y entrañas a Mila, Ainara, Ander, Conchita, María, Laura, otra Mila, Ramiro, Cristina, María Luisa, Iñaki, Luis... y otros nombres que he olvidado y otros, que están por llegar :)

Mertxe Petxarroman
Artaziakoop + equipo de mediación de Tabakalera



ERRETERIAKO OSASUN MENTALEKO ZENTROKO EGUNEKO ZENTROA

Ya son diez años de andadura en un proyecto que surgió de una necesidad y un reclamo social.

Ya son diez años que contamos con vosotros y que contáis con nosotros, que participamos en vuestras actividades y propuestas porque sabemos que es importante vuestra labor, porque entre todos tenemos que conseguir que se visibilice la enfermedad mental, que se integre como parte que es, en la vida social, y para ello posibilitáis un espacio, unas actividades y unos recursos que tienen que existir.

Y estamos con vosotros en esta andadura, nosotros, como recurso sanitario de Osakidetza, y sabemos que nuestro trabajo no debe circunscribirse únicamente en el área sanitaria sino que tenemos que proyectarnos hacia la comunidad.

Vuestra propuesta, llena de actividades de ocio y comunitarias, para dar otro sentido y valor a la vida de las personas con trastorno mental, es fundamental, crea motivación, ga-

nas de vivir, ganas de relacionarse, ganas de creer en las personas, sabiendo que nadie sobra y que entre todos podemos construir un mundo un poco mejor.

Hemos participado como no podía haber sido de otra forma, en vuestras propuestas, actividades deportivas, culturales, comidas, celebraciones del día internacional de la Salud Mental... y vuestras invitaciones han servido además para daros a conocer y servir de puente para que las opciones que ofertáis sean un nuevo recurso para quienes lo precisen.

Queremos desde aquí felicitaros y daros todo nuestro apoyo deseando que sigáis siempre con las ganas de hacer y compartir, abriendo siempre puertas a aquellos que tantas veces las encontraron cerradas.

ZORIONAK WHY NOT !



MALDATXO

Ya son muchos años que nos conocemos y participamos con vosotros prácticamente en todas las actividades que organizáis. Hace mucho que nos dedicamos a la salud mental y vuestra llegada fue como un soplo de aire fresco, tanto para las profesionales como para los usuarios.

En un principio empezamos en el Txoko de Why Not, pero gracias a vuestra labor de visibilización e inclusión en la comunidad, el abanico de actividades se ha ampliado notablemente tanto en nuestro CRPS como en la comunidad.

Muchas de estas actividades serian imposible de realizar para muchos de nuestros usuarios, dada la situación económica y social en la que se encuentran.

Comentar, que en este momento tan complicado, se han echado de menos las actividades que durante muchos años hemos podido realizar.

Agradecer, vuestra disposición a escuchar nuestras peticiones y sugerencias y el contar con nosotras en todo momento. Por último, decir que se ha formado un grupo consolidado, donde cualquiera de nuestros usuarios que se acerque al Txoko encontrará una cara amable.

HERRITARREN MERITUA 2020 DOMINA MEDALLA AL MÉRITO CIUDADANO 2020



Fundación Why Not ha sido galardonada este año 2020 con la Medalla al Mérito Ciudadano. Se trata de un reconocimiento que otorga el Ayuntamiento de Donostia a propuesta de los ciudadanos. El pasado 19 de enero fue un día muy especial para todos nosotros, ya que acudimos al Salón de Plenos a la entrega de estas distinciones.

En un acto muy emotivo, Pablo Munilla, fundador de Why Not, recogió la medalla y en su discurso destacó que gran parte del premio pertenece a los usuarios del centro, perso-

nas valientes que dan el paso de acudir y gracias a las que se ha formado una gran familia.

El resto de entidades y personas reconocidas con esta distinción fueron Bikarte, Naizen, Jesus Rubio Raymond e Itziar Mintegui.





Merituaren domina

Como otros días bajé al Txoko temprano y Ainara me dijo: ¡son 5 medallas y nos han concedido una!!!.

La elección es por votos de la ciudadanía. ¡Bravo! De todas las ONGs que puede haber en la ciudad van y nos dan una. Subidón automático y vídeo bonito que nos hicieron.

Pablo, un saludo, me mantengo en decir que la Fundación nos ha cambiado la vida a muchos usuarios. Mil veces gracias.

María Luisa Uranga

Me gustaría hablar del regalazo que hemos tenido al ser concedida a la Fundación la medalla al merito ciudadano. Qué felices estábamos todos, porque si que es verdad que Why Not se merecía la medalla y el reconocimiento.

Para nosotros ha sido y es una salida super importante porque gracias a ellas somos capaces de disfrutar, jugar, aprender, hablar de nuestras cosas y, lo mas importante, sentirnos útiles, importantes y FELICES.

Gracias y esperemos que pronto sea como antes, sin el dichoso coronavirus.

Lourdes B.

Me gustaría hablaros de la medalla al mérito ciudadano que nos dieron en enero.

Para los que no sabéis lo que es la medalla, es un reconocimiento que dan a asociaciones fundaciones, a grupos musicales y a personas que hablan de San Sebastián por el mundo.

Yo siempre lo he visto en la televisión, pero este año pude asistir, y es muy diferente verlo en directo.

Es un acto que se hace en el Ayuntamiento, la víspera del día de San Sebastián que es el 20 de enero, está dirigido por el alcalde, la concejala de Asuntos Sociales y varios ediles del Ayuntamiento.

Yo me acuerdo que ese día me levanté pronto para estar de las primeras.

Cuando llega el momento de entrar es muy emocionante porque al subir las escaleras tocan la marcha de San Sebastián. A mí, personalmente se me pusieron los pelos de punta.

Why Not es una fundación sin ánimo de lucro para personas con enfermedad mental, por ello este año ha sido reconocida para dicha medalla.

Desde aquí quiero dar las gracias a Pablo Munilla que es el fundador, por haber tenido esa bonita idea de abrir esta fundación.

Un saludo,

Yolanda Barreiro



UDAKO IRTEERAK SALIDAS DE VERANO



Texto: Merche Fernández Oliva

Cuando surgió ese monstruo de cuya fecha no quiero acordarme, el Covid19 se coló en nuestras vidas. Por lo que se ve, aún estará con nosotros un rato largo. Se paró toda actividad y Why Not también lo hizo. No se podía salir más que lo imprescindible; comenzamos a utilizar mascarillas. Los más afectados fueron: los médicos, enfermeras/os y personal que trabajaba en contacto con los infectados ya que estaban en primera línea de lucha contra el virus y continua siéndolo cada día. En un principio nos cogió a todos descolocados: muchas personas cercanas o lejanas a nosotros, se contagiaron. Unas fallecieron, entre ellas la pérdida de muchos de nuestros mayores. Otras más fuertes sobrevivieron, aunque hubo familias que lo pasaron muy mal y lo siguen pasando, al quedarse alguno o todos sus miembros, sin empleo. Era y es una pandemia mundial. La música *Resistiré*, o similar, en todos los idiomas fue nuestro himno. Y nuestros aplausos espontáneos desde balcones y ventanas un gesto de solidaridad que nos unía más ante un enemigo común.

A partir del 7 de julio 2020 una fecha para recordar, pudo volver a ponerse en marcha Nuestro Txoko. Es de agradecer que con las medidas del coronavirus, menos exigentes, la Fundación pudiera ofrecer alternativas para el verano: un estío en el que como a todos y en especial a personas con

una discapacidad mental necesitábamos disfrutar de la luz, sentir el calor del sol y el soplo de la brisa marina. Para ello se realizaron varias Quedadas:

En la salida a **CRISTINA-ENEA**, dimos unos agradables paseos por sus senderos, disfrutando de este gran pulmón de la ciudad para disfrute de todos.



En la salida de Cristina Enea.

La gran revelación: El Juego La Petanca, que nos “enganchó” desde el primer momento. Tanto en arena en la **PLAYA DE GROS**, como en tierra en **EL PALACIO DE MIRAMAR**, nos atrevimos con este desconocido pero atractivo entretenimiento tanto en individuales como por equipos.



Petanca en el Palacio de Miramar.

En los jardines de la “**UNI**” emulamos a los estudiantes recostados en la hierba mientras discurríamos con un divertido pasatiempo de conocimientos.

Cuando estuvimos en el **PALACIO DE AIETE**, encontramos un bonito rincón, en el que el agua de una cascada golpeaba contra la roca y se recreaba con el brillo del sol.



Palacio de Aiete.

En la salida al **PEINE DEL VIENTO**: el embate de las olas golpeando el malecón, hacia rugir al mar por las chimeneas; construidas para permitir la salida de chorros de agua en mareas bravas. Un ingenio de su creador **EDUARDO CHILLIDA**.



Peine del Viento.

Visitamos el **PARQUE DE VIVEROS DE ULÍA**: situado en el barrio de Ulía en Donostia. Los viveros proveían de plantas para los jardines públicos de San Sebastián. Después de siete años inoperantes, los vecinos del barrio lo abrieron y se hicieron cargo de él, con permiso del Ayuntamiento. En 2016 el Consistorio Donostiarra quiere construir viviendas de lujo en el parque. Pero se produce el hallazgo de dos antiguos depósitos de agua del siglo XIX que avalada por un informe de la Asociación Científica Aranzadi, reconoce su valor arquitectónico y cultural. Es de reseñar, también, la necesidad de proteger su flora y su fauna.



Viveros de Ulía.

En el **PARQUE DE MIRAMÓN ¡EUREKA!** descubrimos un espacio para la ciencia: asequible, didáctico e interactivo. En su entrada, nos sentamos en un banco con la esfinge de Einstein con foto incluida; como curiosidad, llama poderosamente la atención los edificios en miniatura más emblemáticos de Gipuzkoa, que se hayan expuestos en la explanada que se extiende junto este Museo para el disfrute de la Ciencia.



Parque de Miramón.



Funicular del Monte Igeldo.

Hubo rallye de fotografía y vídeo en el que todos los participantes se emplearon a fondo. Al ganador de instantáneas se le obsequió con un merecido premio por su habilidad con la cámara, en el **MONTE IGELDO**. A donde ascendimos por el entrañable **FUNICULAR** hasta su cima, y desde allí arriba, pudimos gozar de una impresionante vista de la ciudad, más bonita que nunca.

En el Frontón de **BENTA-BERRI** medimos nuestras fuerzas jugando a pala en la que hubo pelotaris que nos sorprendieron gratamente por su energía, plena forma y un gran entusiasmo.



Frontón de Benta-Berri.

Joaquín Rodríguez

Me gustó bastante la visita que se hizo al **MUSEO SAN TELMO** del gran fotógrafo Postigo yo lo conocía por ver fotos de él en el Diario Vasco, me trajo recuerdos del pasado plasmado en esas fotos tan bien cuidadas que reflejan diferentes temáticas que ocurrieron aquí, la verdad me encantó.

Sólo me queda agradecer a Mercedes y a Paula que sin ellas esto no habría sido posible.

Pilar

M, 21-07: Excursión a **PASAJES DE SAN JUAN**. Fue mi primera salida con el grupo y me encantó la visita que hicimos a este precioso pueblo. Conocí el grupo y las coordinadoras de actividades Paula y Mercedes. Fue una maravilla.

M, 01-09: Visita al **AQUARIUM**. Me encantó puesto que nunca había visitado el museo más bonito de Donosti. IMPRESIONANTE

“Aquariumerako bisita
izugarria izan zen, tunela,
marrazoak eskuekin ukituko
bagenitu bezala.”

Laura

“Ia irteera guztietara joan
naiz. Taldea egin
eta entretenitu egiten zara,
kirola edo ibilaldiak egiten
ditugu eta museoak ikustera
joaten gara. Burua beste
nunbait izaten duzu”

Iñaki



Visita al Museo San Telmo.



Excursión a Pasajes San Juan.



Aquarium de Donostia/San Sebastián.



ARTETERAPIA

Texto: Igone



ARTETERAPIA

Por tercer año consecutivo contamos con el atractivo taller de Arteterapia. Se trata de una técnica que utiliza la creación artística como herramienta para facilitar la expresión y resolución de emociones y conflictos emocionales o psicológicos. En cada sesión eligen libremente los materiales que van a utilizar para hacer su trabajo, explicando después qué es lo que han querido expresar.

El taller se lleva a cabo gracias al convenio firmado con la Universitat de Girona, para que el alumno Amador Pérez realice sus prácticas de Diploma de Postgrado en Arteterapia en Fundación Why Not con el colectivo de personas con problemas de salud mental.



Hola a todos, lo primero, antes de hablar de ninguno de los talleres, es dar las gracias a la gran familia de Why Not, por lo bien que me han hecho sentir siempre, por su ayuda y su saber escuchar y animarme incondicionalmente.

El taller de Arte terapia es un gran taller en el que se me han quitado miedos y me he sentido útil, apoyada y comprendida. Ha sido uno de los talleres más interesantes y gratificantes a los que yo he asistido. Siempre me he sentido muy inútil en lo que se refiere a hacer manualidades, o cualquier cosa referida a ellas (pintar, expresarme escribiendo o realizando cualquier actividad que estuviera relacionada a hacer nada con las manos). Sin embargo, este taller me ha hecho incluso sentirme orgullosa de mí misma... He realizado actividades como dibujar, pintar, hacer máscaras o pulseras... Y me he sentido muy a gusto y orgullosa.

Tengo que decir que es muy gratificante participar en este taller como en cualquier de los demás talleres y esto es solo posible porque hay grandes personas dispuestas a escuchar, a apoyarte, aconsejarte e intentar prestar su ayuda desinteresadamente.

Mila esker guztioi beti hor egoteagatik, niri nahiz guztioi familiako parte sentiarazteagatik.

La gran familia Why Not

Igone

Bi orduko klasea izan arren, azkar-azkar pasatzen da, oso entretenigarria baita. Irakasleak asko laguntzen digu, ideia berriak emanez.

Sandra

Me encanta porque da mucha importancia a las manos, a expresarnos de otra manera.

Maria Luisa

TABAKALERA

DESESTIGMATIZAZIOA ERRORETIK

Texto: Laura Olmedo

En febrero arrancamos un nuevo proyecto junto al departamento de Educación e Hirikilabs de Tabakalera, en la línea de diversidad que están trabajando.

Con el nombre *Erroretik, Desestigmatización desde el error*, exploraremos varias prácticas artísticas: radio/sonido, fanzine/dibujo, gifs... Al mismo tiempo que trabajamos contenidos como la farmacología, la enfermedad, la vulnerabilidad como potencia, la situación social, etc.

DESESTIGMATIZAZIOA...

Con gran gusto tengo el placer de presentaros el taller desestigmatización, para todo aquel que no se sepa cuál es nuestro mayor rival día a día, os lo puedo decir con certeza y es el estigma.

ELKARTZEAK INDARTZEN GAITU

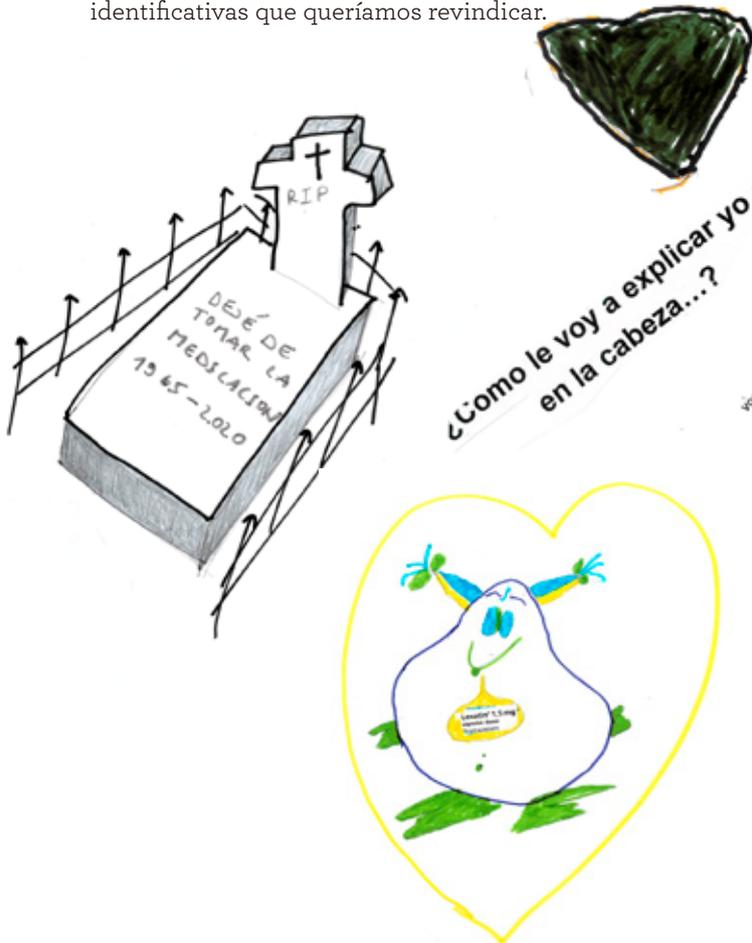
Pues bien, este año de manos de Mertxe y David, trabajadores de Tabakalera, hemos iniciado un bonito proyecto en conjunto. Why Not y Tabakalera cogen impulso juntos creando una plataforma de arte y contenido visual para tratar el tema del estigma social que sufrimos la gente con enfermedades mentales.



LANKIDETZAK HAZTEN LAGUNTZEN DIGU

Este divertido taller se centra en las manualidades creativas como medio de expresión, si como acabáis de leer, un medio para expresarnos libremente y tratar los problemas desde la raíz.

Como una pequeña resistencia hemos unido fuerzas para hacer llegar nuestra voz mediante piezas creativas como la creación de gifs (imágenes en movimiento) con frases muy identificativas que queríamos reivindicar.



HELMUGA BERRI BAT

Con todo ello seguimos trabajando en el estigma, aquello que queremos cambiar desde lo más profundo de nuestro ser.

Cada cierto tiempo nos iremos reuniendo en le Txoko de Why Not o en Tabakalera para seguir con este interesante proyecto, el camino es largo pero ya hemos empezado a recorrerlo.

PANDEMIAREN ONDOREN...

Tras meses con el proyecto en punto muerto debido al COVID por fin volvemos a la carga. Este año con una nueva incorporación por parte de Tabakalera.

Junto con los usuarios del centro en esta última sesión celebrada en Tabakalera hemos podido contar con Águeda (nueva incorporación), David, Mertxe y Maria (Why Not), en esta sesión hemos podido escuchar frases como "estoy muy ilusionada con este proyecto"-Águeda, "un espacio donde podemos hablar y estar a gusto"-Mertxe, "venir a otros espacios y realizar actividades te da una visión muy distinta"-María y "lo que tú crees saber, al ver y oíros fue increíble, luego ves cuanto desconoces y como te van afectando las sesiones".





OMY YOGA



“En general el yoga me aporta equilibrio”. Iker añade que acaba la clase *“con sensación de tranquilidad y bienestar general”.* M^a Pilar nos dice que cuando sale de OMY se *“encuentra mas centrada, positiva y animada”.* O Jorge, que le sienta bien la practica de yoga y que se le pasa *“volando”.*

Desde OMY queremos expresar que estamos muy contentas de lo que sentís tras practicar yoga en OMY, puesto que cada día de practica de yoga, puede suponer que el o la practicante de yoga, aprendan a utilizar el cuerpo, la mente y respiración para sentirse tan bien como nos lo expresan. Jorge lo explica muy bien: *“el yoga me ayuda a relajar el cuerpo; la mente contando con la respiración y sus posturas para meditar”.*

En definitiva, emplear la herramienta de nuestro cuerpo para fomentar la concentración de la mente y disfrutar de sus beneficios, entre ellos la relajación y una capacidad de concentración, qué como todo, hay que practicar. Y para ello, por ejemplo, hay que entender y practicar *“la manera de aprender a respirar”*, como lo explica M^a Pilar que hacen en las clases. Y es que, durante toda la práctica se invita a que “nuestros yoguis” de la Fundación Why Not, trabajen el cuerpo y la respiración, y lo coordinen.

Es importante recalcar que el yoga se tiene que adaptar a las personas y no al revés, así que cada miércoles Emilie, pregunta como se encuentra cada practicante. Comienza con una rutina de movimientos intuitivos con el objetivo de descargar las tensiones del cuerpo. Es una manera de conectar

y soltar el cuerpo y centrar la mente en la clase, ya que lo que se intenta es que cualquier pensamiento o quehacer del día a día, se quede fuera de OMY.

Utilizando la silla, continúa con ejercicios de respiración o pranayama, un escáner corporal y se estira el cuerpo, antes de comenzar la practica de los saludos al sol, que trata de una concatenación dinámica de posturas, a la vez que se coordinan con la respiración. A Iker, por ejemplo, es la parte de la clase que mas le gusta, *“porque es dinámico, da sensación de libertad, estira mucho el cuerpo y se queda muy bien al acabar de hacerlos”.* Después practican posturas con ayuda de la silla, tacos o cinturones, ya sean equilibrios, torsiones, flexiones etc., o tumbadxs en el suelo sobre la esterilla. En esta parte de la práctica, ya llegando al final de la misma, se mantienen unos minutos para poder interiorizar y profundizar mas en la postura y en la respiración.

Se acaba la clase con savasana durante 4 o 5 minutos. De esta manera, se acaba de integrar la práctica de yoga a través de una relajación consciente, y para hacer una meditación final. Además, Emilie incorpora a las clases el empleo de aceites esenciales y de música, que invitan mas a conectarse y concentrarse. Como nos cuentan casi todos, esto último les gusta especialmente a los yoguis, así como la dedicación de Emilie, y nosotras encantadas de que en OMY, encuentren un espacio diferente y acogedor en el que comparten el yoga y se benefician de sus positivos efectos, pudiendo desconectar para conectar.
¡Namaste! ¡Muchas gracias!



ERLAXAZIOA

Texto: Raquel Rodríguez (Voluntaria)



A veces nos olvidamos de respirar. Metafóricamente hablando, claro, porque nuestro cuerpo no deja de hacerlo de forma automática. Pero hay formas y formas de respirar, como hay formas y formas de vivir. La mayoría de nosotros pasamos buena parte de nuestra vida “malrespirando”. Un susto o un mal trago y casi nos ahogamos. Afortunadamente podemos hacer algo por nosotros. Y no solo eso, por el camino podemos encontrar personas, herramientas y lugares que nos ayuden a oxigenarnos y a llenarnos de vida. Why Not es uno de esos espacios.

Llamé a su puerta porque en seguida empaticé con su forma de entender y construir una sociedad más integradora. Me ofrecí como voluntaria y en 2020 pusimos en marcha un taller de relajación a modo de pequeño oasis en el que conocer y poner en práctica algunas técnicas que ayudan a alcanzar un mayor estado de calma y tranquilidad. Un espacio en el que hemos cerrado los ojos para observarnos, hemos sentido y tomado consciencia de nuestra respiración y de nuestro cuerpo y hemos practicado ejercicios para relajar nuestra musculatura y centrar nuestra atención en el presente. Sin juicios, sin etiquetas. Solo estar estando.

Quiero agradecer al grupo su magnífica disposición, su gran entrega y participación en cada una de las sesiones y el respeto y cariño con el que juntos hemos podido crear este espacio de reencuentro y de equilibrio, este espacio para respirar.

JOLASAK ETA CLOWN

*Hona etortzen den jendearekin, ni gustura sentitzen naiz
eta ondo pasatzen dut.*

Conchita

*Es la primera vez que asisto y he pasado mucha vergüenza,
pero poco a poco voy perdiéndola.*

Daniel

*Dibertigarria. Liluragarria iruditzen zait, barre egiten duzu,
gutziz deskonektatuz.*

Iñaki

*Al pasar por esta puerta entras en el país de las maravillas.
He descubierto un mundo nuevo, un mundo maravilloso.*

Fermín

*Inoiz ez nuen pentsatuko nire buruagatik hainbeste barre
egingo nukeenik. Risoterapiako tailerrari esker lortu dut
hori.*

Ana

*Me lo paso muy bien y lo que más hago es reírme.
Cuando salgo de ahí, salgo más hinchada,
mejor, más evadida.*

Mila

*Aurrenengo egunean, sartu eta 5 minutura zure buruari
buruz parrez hasten zara. Irakasle oso onak ditugu.*

Ander





ACTIVIDADES TXOKO EKINTZAK

ADIMEN EMOZIONALA

“Las clases de inteligencia emocional son muy muy buenas porque nos hacen concentrarnos y sobre todo lo que hacen es abrirte la mente y descubres cosas de ti mismo que no sabías que podías llegar a hacer.”

Sandra

“Nolakoa zaren ikasten duzu, autoestimua igo eta pertsona bezala hobetzen laguntzen dizu”

Ander

FRANTSESA

“Empecé francés con Babro y sigo ahora con Carmen, no lo dejo ni con agua hirviendo. Es una lengua maravillosa.”

Maria Luisa

MAHAI-JOLASAK

Kaixo soy una usuaria de Why Not y me gustaría hablaros de los Juegos de Mesa a los que jugamos en el TXOKO (como nosotros lo llamamos).

Lo pasamos genial, hacemos grupos y jugamos a distintos juegos: mus, chinchón, los seises, Pictionary, Rummikub, etc.

A mi particularmente me encanta el Rummikub y el mus, ya que jugando en el Txoko he aprendido a jugar a muchos de ellos.

Me alucina el buen rollo que tenemos, como nos ayudan las chicas de Why Not y lo que disfrutamos. Jugando soy capaz de dejar mi mente en paz y vivir el momento.

“Txokoan daukagunagatik oso eskertuta nago”

Lourdes



IRAKURKETA KLUBA

“Si bien yo llegué un poco tarde, para ser precisos a medio camino, puesto que ya habían empezado la historia, enseguida la monitora y las compis me pusieron al corriente de la novela mediante un breve resumen. Posteriormente y a medida que avanzaba la lectura, le fui agarrando el gusto y me enganché poco a poco, no solo al libro sino al ambiente, cálido y distendido que, entre las compañeras y la monitora fuimos tejiendo. Conclusión, como se dice a menudo eso de dos cabezas piensan mejor que una, pues así mismo, leer un buen libro colectivamente es más ameno que ir a esas bibliotecas-hospital o comprar uno y leer dos párrafos para acto seguido guardarlo en algún estante polvoriento.”

Daniel

“Oso atsegina da,
batzuetan altuan irakurtzean
galdu egiten naiz baina
Mercedesek azkar
laguntzen dit”

Conchita

MEMORIA TAILERRA: MEMORIA LANTZEN

A través de juegos y ejercicios, los usuarios que acuden al taller están ejercitando su memoria y su capacidad de concentración. A veces con un formato más lúdico en grupos y otras con un trabajo más individual, se trata de uno de los talleres con más afluencia del Txoko.

“Memoriako tailerra egun
gehiagotan egotea proposatu
nahi dut, ordua oso azkar
pasatzen zait eta oso gustora
nago Paularekin”

Conchita

“Me viene muy bien porque tengo pérdida de memoria y se me pasa el tiempo volando.”

Sandra

PLANET DANCE

Con 8 tiempos se presta a ser bailada con cualquier melodía. Al igual que el hip hop es un baile urbano. ¡Fui la primera usuaria que comenzó a bailar y no me perdí ni una cita! Una maravilla.

María Luisa Uranga





KONFINAMENTUARI BURUZ

TEXTO: Ignacio Ramón Echeburúa Estévez

En cierta medida, todos los afectados por la presente crisis, se propusieron un programa de reciclaje y de puesta a punto, que consistía en dar otro enfoque a nuestras actividades diarias. Sí, todos somos conscientes de que se está intentando salvar o rescatar al mundo económico. Pero en tales circunstancias, sigue existiendo un rincón del yo, que se muestra más vacío que nunca. Nos estamos refiriendo al mundo de las satisfacciones. En medio actual sólo contextualiza nuestro aburrimiento, apatía y desgana. No se puede estar veinticuatro horas pegado a la radio, ya que las ondas no transmiten buenas vibraciones. Tampoco se pueden llenar los días en un afán de lectura desmedida. Oír música, o dedicarse a la lectura pueden llenar parcialmente nuestro tiempo, pero no constituyen un remedio definitivo. Como tampoco lo es sentarte ante el televisor y tragar todo lo que la cámara tonta nos ofrece diariamente. Lo verdaderamente triste de esta crisis es que tras este repunte, estamos asistiendo a la verdadera magnitud que tienen las actuales circunstancias que plantea. Sociológicamente, una crisis consiste en la interrupción grave de la vida normal de un individuo, grupo o institución, como consecuencia de una situación inesperada o imprevista, la cual provoca mudanzas radicales en ellos, y hasta puede llegar a obliterarlos. Cualquier situación de mudanza rápida e intensa parece permitir la entrada en juego de esta noción. Tal vez por ello se hayan hecho notables esfuerzos por dilucidar situaciones concretas de crisis.

Pero retomando el hilo donde lo dejamos, se tiene la impresión general de que la actual pandemia solo se combate eficazmente reduciendo al mínimo nuestras relaciones sociales. Los recursos sanitarios que está acaparando el COVID-19 son inmensos, pero, a pesar de ello, los profesionales de la sanidad reclaman una atención y un cuidado especial de la salud mental. Las preocupaciones y la ansiedad sobre COVID-19 y su impacto pueden ser abrumadoras. El distanciamiento social hace que todo sea aún más complejo. Tenemos que aprender maneras de afrontar la situación durante esta pandemia. La pandemia de la COVID-19 probablemente

te ha cambiado mucho la manera en que vivimos nuestras vidas, y con esto ha traído incertidumbre, rutinas diarias alteradas, presiones económicas, y aislamiento social. Quizás nos preocupemos por enfermarnos, por cuánto tiempo durará la pandemia, y qué nos traerá el futuro. El exceso de información, los rumores, la información errónea pueden hacer que nos sintamos sin control y que no tengamos claro qué hacer.

Durante la pandemia de la COVID-19 quizás sintamos estrés, ansiedad, miedo, tristeza y soledad. Es posible que empeoren los trastornos de salud mental, incluyendo la ansiedad y la depresión. Algunas personas han aumentado su consumo de alcohol o drogas, pensando que pueden ayudarlos a afrontar sus miedos sobre la pandemia.

El estrés es una reacción psicológica y física normal a las exigencias de la vida. Todos reaccionamos de diferente ante situaciones difíciles, y es normal sentirse estresado y preocupado durante una crisis. Pero los desafíos diarios múltiples, como los efectos de la pandemia de COVID-19, pueden afectarnos más allá de nuestra capacidad de afrontamiento. Muchas personas pueden presentar trastornos de salud mental, como síntomas de ansiedad y depresión, durante este momento. Los sentimientos pueden cambiar con el tiempo. A pesar de nuestros mejores esfuerzos, quizás nos encontremos sintiéndonos desamparados, tristes, irritables, enojados, ansiosos o atemorizados. Tal vez tengamos problemas para concentrarnos en tareas rutinarias, cambios en el apetito, dolores en el cuerpo o dificultad para dormir, o nos sea difícil enfrentar tareas de todos los días. Cuando estos signos y síntomas duran por varios días seguidos, haciendo que nos sintamos desgraciados y causándonos problemas en nuestra vida diaria de modo que encontremos difícil llevar a cabo nuestras responsabilidades normales, es el momento de pedir ayuda. Y, aquí, ponemos el punto y final de este artículo, que sólo pretende exteriorizar algunas inquietudes presentes.



Yo siempre lo digo cuando establezco cierto grado de amistad con un desconocido y éste me pregunta qué edad tengo y cómo me ha ido la vida hasta la fecha. Pues bien, tengo 52 años y todo me iba más o menos bien hasta alcanzar los 20.

Entonces fue cuando enfermé. Supongo que reventé porque la tensión psicológica era insostenible. Hacía 2 años que mi padre había fallecido. Por aquel entonces yo trabajaba como auxiliar administrativa y resultó que el jefe era un cara-dura. Y para ponerle la guinda al pastel, andaba con un chico del que estaba totalmente enamorada y que me decía: no te quiero, pero ando contigo porque contigo me divierto un montón. Pues estamos buenos me dije. Ingresé en un psiquiátrico (la clínica del Pilar en Elizondo). A partir de entonces, en mi vida siempre ha habido un antes y un después. Le decía yo el otro día a una conocida: “se me jodió la vida”. Ella me respondió “pero dime tú por qué”. Sinceramente, se acabó el salir el sábado noche, olvídate de buscar pareja (eres demasiado sensible y te lo tomas todo muy a pecho) me dijo el primer psiquiatra que me atendió. Y un poco más, lo mismo me dice que se acabó tener un buen trabajo.

Pues bien, después de todo tengo 25 años cotizados en la Seguridad Social. Trabajé en Gureak (trabajo protegido). En la última baja que tuve (18 meses) me concedieron la incapacidad permanente. 48 años tenía yo aquel día. Yo no quería jubilarme tan joven ¿a dónde iba yo quedándome en casa a esa edad?

Pues hoy, mira tú por donde, estoy contenta y frecuento Why Not desde hace aproximadamente 4 años. En Why Not me hallo muy a gusto; hago un montón de actividades (para dis-

traer mi mente. Es lo que más me conviene) y me relaciono con personas con problemas de salud mental como los míos. Compartiendo los males todo se lleva mejor. Hablando de males: buena es la que nos ha caído encima con el Covid-19. Yo personalmente, el confinamiento que se estableció el 15 de marzo no lo llevé tan mal. Lo digo porque soy de mucho salir a la calle (sobre todo pasear) y pensé que no las tenía todas conmigo. Eso sí, bordé punto de cruz hasta el límite en el que me quedé sin hilos; tuve que ir a comprar cuando se fueron aflojando las restricciones. Me quedé sin vacaciones de Semana Santa (suelo ir a un pueblecito de Zamora, tierra natal de mis padres). Sin embargo, este verano (suelo ir allí 2 meses) sólo estuvimos 3 semanas. Allí no se ha registrado ningún caso de Covid-19 y por lo que sé, siguen en la misma situación.

Al volver del pueblo empecé a hacer salidas por Donosti con los más atrevidos del Txoko Why Not. Lo que más me ha gustado de estas salidas es que terminamos jugando a la pelota y a la petanca. Ahora que se han reanudado las actividades en el local, (yo le doy sobre todo a los idiomas) parece que hemos vuelto a eso que llaman la nueva vida normalizada, a pesar de que vuelve a haber más restricciones, otra vez.

Aunque posiblemente hayan encontrado la vacuna, me parece que vamos a estar una buena temporada con las mascarillas y el gel. He llegado a oír que tenemos para largo, casi hasta 2023. Mientras tanto, hay que hacer una vida “normal” y acostumbrarse a que el Covid-19 ha venido para quedarse. Espero, sin embargo, que esto acabe pronto...

M^a Ángeles

Título: ¿Te reconoces?



KONFINAMENTUA

Había días durante el confinamiento de marzo que se me hacían eternos. Para hacer algo para pasar el tiempo, limpié a diario los baños, cociné mi exquisita tortilla de patatas, me descargué un juego tonto y abuse del WhatsApp. Por suerte, disfruté jugando con mi prima bebé que sin ella no sé cómo habría llevado el asunto. Algún que otro día sí que tuve que acudir a la doctora que lleva mi caso para pedir

ayuda. Pero a pesar de todo no llegué a sentirme confinado, no del todo al menos. Dado que por aquel entonces estaba en diálisis la cosa fue más llevadera. En fin, que todos en casa lo pasamos mal. Por tonto que parezca, perder la rutina diaria es como quedarse en suspensión, a la deriva, con la incertidumbre, angustia y ansiedad como remos.

Daniel

Durante el confinamiento, "Why Not" fue un soplo de aliento para los enfermos de la salud mental. Los responsables Paula, Mercedes, María y Ainara se encargaron de realizar actividades y nos las enviaban mediante un grupo que crearon en Whatsapp.

Cuando se levantó el confinamiento, Why Not pasó a realizar actividades en grupos al aire libre.

Manualidades, memoria, cocina, diversas formas de mantener la mente ocupada algo muy importante para nosotros. Sus llamadas de teléfono dándonos ánimos y preocupándose por nosotros fue también de vital importancia puesto que estar encerrados nos creaba mucha ansiedad.

En octubre se consiguió abrir el Txoko, ese lugar donde pasamos tan buenos momentos, tomando todas las precauciones necesarias: toma de temperatura, limpieza de manos con gel, mascarilla en todo momento y un grupo reducido de un máximo de 6 personas.

Estamos muy emocionados por haber vuelto y con ganas de comenzar nuevas actividades.

¡Muchas gracias Why Not!

Mila Ponga

Me han lanado un guante:
que escriba algo elegante
para la revista de la Fundación,
y me propongo con ilusión
a colaborar en esta misión.
Como un mantra para exorcizar
recito sin cesar
why why not
why why not
por qué el miedo subsiste
por qué el estigma persiste
por qué el rechazo existe
como un mantra para exorcizar
recito sin cesar
why why not
why why not
qué pasa por mi mente
que no la siento presente
me controlan con pastillas
todas mis pesadillas
como un mantra para exorcizar
recito sin cesar
why why not
why why not
el miedo decrece
la serenidad aparece

la confianza crece
y una nueva oportunidad se me ofrece
como un mantra para exorcizar
recito sin cesar
why why not
why why not
de nuevo, la olla a presión
vaya euforia, vaya subidón
y el coco entra en acción
como un mantra para exorcizar
recito sin cesar
why why not
why why not
esta perrenquedad
es como la marea
viene y va,
pero ya se me la tarea
mantener a raya la enfermedad
como un mantra para exorcizar
recito sin cesar
why why not
why why not
que la covid a no se propague
que el valor no se me acabe
que el pánico no cunda
y que en la miseria no me hunda

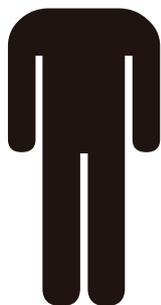
como un mantra para exorcizar
recito sin cesar
why why not
why why not
Aparece una luz son los ángeles de la
paz
que iluminan la oscuridad
Sois vosotras, sois realidad
Sois ayuda de la de verdad
Mercedes, María
¡Qué alegría!
Ainara, Paula
¡De fábula!
He de añadir a Maddalen además
y a quienes nos apoyan por detrás
A tod@s quiero agradecer
por vuestro diario quehacer,
con un gran abrazo virtual
y deciros que con vuestro potencial
nada es imposible y todo es genial.
como un mantra para exorcizar
recito sin cesar
why why not
why why not.

Merche Fernández Oliva



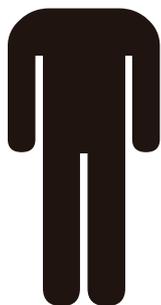
WHY NOT RADIO

1.250



**GRABATUTAKO
PROGRAMAK**

8



**EMISIO
URTEAK**

Seguimos sumando voces, ahora más necesarias que nunca. Dicen los datos que esta pandemia que estamos viviendo, está causando secuelas en la sociedad por el confinamiento, el aislamiento y la crisis económica y por la que según los datos, un 30% de la sociedad está padeciendo algún trastorno mental.

En marzo tuvimos que parar nuestra actividad pero aun así realizamos un programa especial para Why Not Confinamiento Radio. En este programa, nuestros radionautas compartieron sus miedos, inquietudes y nos contaron de primera mano cómo estaban viviendo esos días de confinamiento, de aislamiento y por los que muchos de ellos ya habían pasado anteriormente sin que una pandemia les obligara a ello.

En octubre pudimos volver a retomar **Why Not Radio: La Radio Social de Gipuzkoa** no en todos los lugares a los que habitualmente acudimos. Debido a las restricciones no nos es posible acceder a los diez centros pero podemos ir a cuatro de ellos, y volver a nuestra normalidad, a la de contar historias, a nuestras tertulias en las que cada uno, con mucho respeto comparte sus opiniones y pensamientos.

Podría hablaros de cada programa de radio, de cada radionauta, pero me extendería mucho... pero sí quiero deciros que de todos y de cada uno de ellos aprendo mucho, nos enseñan a todos mucho.

Solo puedo animaros a que les escuchéis y os dejéis llevar por el sonido de sus voces y podáis viajar lejos, muy lejos en este tiempo de pandemia.

REACTIVA LÓPEZ IBOR

Gracias al apoyo de todos nuestros socios en Madrid y a los diferentes eventos que llevamos a cabo desde hace 8 años, continuamos con nuestra radio en Reactiva López Ibor con el programa *Libro Abierto*.

Entzutera animatzen zaituztegu!



ASASAM LLODIO

Tras pasamos Gipuzkoa y desde Llodio y Madrid nos siguen llegando los programas de radio *Laudion Fénix* y *Libro Abierto* que graban desde Asasam y Reactiva López Ibor. Todo esto es posible gracias a la donación de material técnico y a la formación que impartimos desde Fundación Why Not pero sobre todo, al entusiasmo que ponen los radionautas en la realización de estos programas.



NICO EGUIBARRI ELKARRIZKETA

Espíritu de superación, alegría y un chute de energía fue lo que nos llevamos después de charlar un rato con Nico Eguibar Bretón en su visita a Why Not Radio. Sufrió un accidente de moto que le causó graves lesiones en el cerebro y, tras dos meses en coma, con gran esfuerzo, ha conseguido una recuperación casi milagrosa. Su historia de fuerza está ligada a la de su hermano Lucas, campeón del mundo de Snowboard Cross, al que la vida le dio un giro inesperado con el accidente ocurrido cinco meses antes de la cita olímpica de Sochi.

Se llama Nico. Es guapo, elegante y divertido. Nos cuenta que con la compañía de amigos, novia, una familia gigante y mucho cariño y alegría, la energía fluye mejor.

Hace años fue campeón de esquí jugó a rugby, hacía surf... Ahora lee libros para estimular el cerebro y es que tiene alterados los cinco sentidos y la memoria. Habla mucho y riéndose dice que no puede callar. Es muy curioso con las cosas y las personas. Esta misma curiosidad le ha llevado a recorrer medio mundo.

Dice que en un mundo desarrollado tienes acceso a becas y ayudas. Ha creado una empresa para personas discapacitadas. Tiene un espíritu de superación con límites muy altos... Y todos estos talentos no tendrían mérito si Nico no hubiera



tenido un accidente con daño cerebral en una mala época, con veintidós años y que le dejó postrado, con muchos años de tratamiento, rehabilitación y sufrimiento.

Hoy valora que sus amigos fueran cada día al hospital. Que un hermano suyo estuviera con él en todo momento. Que una amiga de una conocida le pagara una costosa recuperación. Que su familia le apoyara y su madre le protegiera aunque él no le hiciera caso.

Mi vida es “cojonuda” (con perdón). Me lleva a estar ayudando a personas cada día. Esto me produce ilusión para levantarme cada mañana y sobre todo a ser la mejor versión de mí mismo.

Texto: Mila Fernández

LAURA CHAMORRORI ELKARRIZKETA

Es licenciada en Humanidades y Comunicación en la Universidad de Deusto. A su vez también dirige Gipuzkoa de Moda, trabajo que compagina con sus labores de presentadora de televisión en TeleDonosti y otros eventos de carácter regional.

Le hicimos un montón de preguntas que ella amablemente nos contestó. Nos habló de sus inicios en la tele, de cuando empezó a trabajar con su compañero Juan Mari Mañeru en *Contigo en la playa* un programa de verano de Teledonosti.

También nos habló de su trabajo retransmitiendo en directo la Tamborrada y el Festival de Cine de San Sebastián.

Nos contó muchas anécdotas, una de ellas que nos hizo mucha gracia fue que cuando eran pequeños a su hermano y a ella les daban la paga y mientras que su hermano ahorra ella, se lo gastaba todo en zapatos, bolsos y ropa que son su debilidad.



Para finalizar, nos hicimos fotos con ella y nos dijo que cuando quisiéramos podíamos llamarle para hacerle otra entrevista.

Me despido de todos vosotros con un gran saludo.

Texto: Yolanda Barreiro



BURUA WHY NOT IRRATIAREN UHINETAN

Hola: mi nombre es Eloy Libegun. Quiero compartir con vosotros mi situación en un centro como es el psiquiátrico de Usurbil. La mayoría de las personas piensan que están en un centro como este por estar “loco”. Grosa equivocación. Empecemos pensando que nuestra cabeza es un órgano más del cuerpo y nuestro cuerpo rige por ella. Soy un alcohólico que ha estado más de cinco años sin tomar una gota de alcohol después de haber pasado por un centro de desintoxicación.

Pero un día, después de reclamar al médico que mi cuerpo estaba revuelto, pedí un ingreso voluntario en Usurbil pues algo fallaba, justo un día antes de entrar caí.

Ahora estoy rehaciendo y conduciendo mi vida por un sendero racional y acogerme a la vida que una persona que no sea “dependiente de cualquier sustancia nociva” realiza.

Aquí todo es diferente, ayudan a personas a retomar esa vida tan bonita y feliz que vivís una gran mayoría de personas.

Quién diría que Eloy se interesaría y disfrutaría colaborando con Why Not Radio. Pues gracias.

Ahora veo la vida que se pierde cuando nuestro camino no es el correcto.

Soy Jose Antonio Losantos y me propusieron participar en el programa La Mente en las Ondas de Why Not Radio que se realiza en Mentalia Usurbil.

Dije que si con algunos temores pues nunca había hecho nada parecido. Desde el primer día, la terapia de la radio me pareció estupenda para quitar los miedos de hablar en un micrófono. Nos reunimos 6 o 7 personas una vez por semana y hablamos cada día de un tema diferente.

Trabajo en la huerta, hago manualidades, intento analizar todas las equivocaciones que he cometido en esta vida, todo ello lo hago en esos momentos de trabajo, todos ellos voluntarios.

Hay días que el tiempo que estamos en la radio, el tiempo transcurre rápidamente. Cuanto podríamos decir y contar sobre nuestras vidas. Os asombraría.

Felicito a Why Not Radio por ese momento de reflexionar y comentar que nos ofrece y que tanto nos ayuda a comunicarnos que, no somos unos “locos”.

¿No habéis tenido una pequeña avería en el coche? El cuerpo humano sería el coche y ha tenido una avería en una parte del cuerpo que debemos arreglar hasta conseguir salir con la cabeza muy alta y sentirnos y que nos vean como uno más de esta sociedad.

Muchas gracias a Why Not y a toda la ayuda que recibimos dentro de sus posibilidades.

Os haré una pregunta. ¿Somos los que estamos en Usurbil menos inteligentes que el resto de los humanos?

Un gran abrazo y espero que esta carta os sirva para pensar y reflexionar sobre lo que he escrito.

Eloy Libegun

Me parece muy buena la labor de Why Not Radio y le doy las gracias por este tiempo que nos dedica un día a la semana. Cada semana salgo relajado de la terapia de radio y espero que siga durante más tiempo pues es muy positiva.

Nos juntamos un grupo de radio aficionados y hablamos durante una hora aproximadamente sobre temas de actualidad y nos lo pasamos en grande, hablamos dándonos el turno unos a otros educadamente.

Iñaki Luluago

WHY NOT IRRATIKO ALÓ ERAIKI

Corría septiembre de 2014 cuando el destino me hizo aterrizar en el programa Eraiki de Proyecto Hombre. Después de cuatro meses de acogida, me sorprendió mucho la metodología empleada en este programa, muy diferente a lo que había conocido hasta entonces.

Pero hubo algo que, realmente, llamó mi atención poderosamente: “tenemos un programa de radio los viernes”, me dieron a entender que la participación era obligatoria como parte de la dinámica del programa... cosa que, rápidamente, comprobé que no era cierta, ya que es total y absolutamente voluntaria. Ciertamente, si no lo fuese, no sería ni de lejos lo que realmente es.

Como decía, hace más de seis años de la mano de mi querido amigo y compañero Juanma, que en paz descanse, debuté. Entonces dirigía el programa una chica argentina, cuyo nombre no recuerdo, sólo sé que acababa en “ina”... y ahora, desde hace años María hace esa labor que, en mi humilde opinión, ambas lo bordan, se pude verificar escuchando las emisiones en internet.

Pero bueno, no se trata de contar la historia cronológica de la evolución del programa, sino más bien de expresar mi propia experiencia.

Para mí WHY NOT RADIO ALÓ ERAIKI, es un espacio muy especial de Eraiki, el más genuino del programa diría yo...

Y digo el más genuino porque tratamos infinidad de temas muy diversos, sin doctrinas, sin rígidas normas de comportamiento y expresión, a excepción de las básicas: educación y respeto... bueno, a decir verdad, hay algunos temas tabúes más que nada porque pueden llevar las tertulias a terreno conflictivo y así se evita.

Por lo demás, lo más auténtico es que todos participantes hablamos sin guiones, de manera espontánea y conforme a nuestros pensamientos y creencias sobre los distintos asuntos que tratamos.

El ambiente siempre es muy positivo y cordial, tan es así que después del programa solemos tomar un cafecito acompañado de un trozo de tarta de manzana que el bueno de Manu (fichaje que hicimos del programa Itxaro y que desde que entró forma parte imprescindible del alma del programa) nos suele traer semana tras semana, y seguimos charlando, esta vez sin micrófonos...

Para concluir mi exposición, resumiré los que WHY NOT RADIO ALÓ ERAIKI representa para mí:

Representa, para empezar, un motivo por el que madrugar los viernes porque sé que voy a disfrutar. Representa también un punto de socialización muy importante, pues hace que los miembros del equipo nos vayamos conociendo mejor en facetas que, de otro modo, seguramente no llegaríamos a hacerlo. Me sirve de liberación, muchas veces, en el sentido de poder soltar cosas que en el fondo y/o en forma no puedo en otros contextos. Creo también que me ayuda a mover un poco el pensamiento, que muchas veces está parado.

Y, por último, diré que me hace sentir orgulloso el hecho de que el granito de arena que apporto cada vez que participo, sirve para mantener este espacio vivo, ya que, puede haber grandes equipos de sonido, micros de altísimo rendimiento y salas acústicas maravillosas, pero sin el factor humano no valdrían para nada en absoluto. El gran valor real de esto son/somos las personas que participamos en el programa.

Esperando no haber aburrido mucho con mi rollo os envío un saludo,

Fernando



URTEBETEKO EKINTZAK UN AÑO DE ACTIVIDADES

OSASUN MENTALAREN NAZIOARTEKO EGUNA



El 10 de octubre se conmemora como todos los años el Día Mundial de la Salud Mental. Y con este motivo desde la Fundación Why Not todos los años organiza eventos para recordar ese día en pro de la desaparición del estigma social que padecemos los que tenemos algún tipo de patología de origen mental.

Otros años lo hemos celebrado con un paseo con personas de diversas asociaciones en plan reivindicativo que culminaba con una comida de hermandad.

Por motivos que todos conocemos, este año no se pudo hacer este tipo de actos. Pudimos eso sí, asistir a la invitación que todos los años realiza la Cadena Ser a sus estudios. Con una entrevista para tratar todos los temas sobre este día, con todo lo relacionado con la salud mental. Tuvimos un trato exquisito por parte de todo el equipo.

Por otra parte, también fuimos entrevistados en el Txoko por un periodista del Diario Vasco.

Esperamos que el año que viene podemos celebrarlo “normalmente”.

Ander Mirena

CARMENEN NOËL GAILETAK



Llegada la Navidad y Carmen, nuestra profesora VOLUNTARIA de francés, nos propuso decorar galletas que ella misma prepararía. Por supuesto, nos encantó la idea.

Dedicó todo un fin de semana a prepararlas: primero la masa con todos sus ingredientes (que ya no recuerdo). Una vez finalizado hizo una bola y guardó en el frigorífico toda la noche. Al día siguiente extendió bien la bola con ayuda de un rodillo hasta formar una gran placa del grosor necesario. Una vez hecho esto y con la ayuda de moldes de diferentes formas formó las galletas que luego irían al horno, mirando siempre el punto exacto del tostado.

Por fin llegó el día en el que nosotros entrábamos en acción. Nos las repartió y nos animó a decorarlas con total libertad. Todas eran diferentes, al igual que nosotros mismos. Cada cual las decoró según su imaginación y todas quedaron estupendas.

¿Y ahora qué? Daba pena comérselas, pero... ¡quien se resiste! Estaban deliciosas y se veía el amor, cariño y dedicación con que fueron realizadas y decoradas.

La próxima vez no me la comeré, la barnizaré y guardaré como recuerdo de una maravillosa experiencia.

NOTA IMPORTANTE: Todas las explicaciones, preguntas, sugerencias... en francés ¡POR SUPUESTO!

Ana Irigoien

DISTANS ZIRKU ACKROBATIKOA



El 4 de marzo acudimos al Teatro Victoria Eugenia a ver un espectáculo de circo y teatro. La obra *Distans*, de la compañía granadina Vol'e Temps, habla de la amistad en un viaje a través de las emociones, en un espacio visual y sonoro que envuelve las escenas de circo acrobático y teatro gestual.

La obra consistía en la Amistad de dos personas que vivían juntas y, debido a los problemas entre ellos, se separan y con el tiempo se vuelven a unir. Fue muy interesante ver la elasticidad que tenían en sus movimientos (trapezistas) y el mensaje que trasladaban a la gente: dos personas que se llevaban muy bien viviendo juntas y que por problemas de la vida se separan y con el tiempo se vuelven a unir. La amistad perdida se vuelve a recuperar y vuelven a vivir unidos.

Una obra con mímica, muy interesante de ver, donde se puede ver el comportamiento de las personas, los actores actúan transmitiendo una elasticidad y humor al público presente en la obra.

Ignacio Valdivielso

BIZIKELTAZ ADINIK EZ



ONCERA BISITA



Gracias a la ONCE tuvimos la oportunidad de realizar una visita guiada por sus instalaciones en la Delegación Territorial de Donosti. Es un centro de trabajo de referencia para personas ciegas o de baja visión, un servicio esencial de la ONCE para que estas personas tengan el mayor grado de autonomía y movilidad posibles.

Pudimos experimentar en primera persona lo que es caminar sin ver. Dimos un paseo con antifaz haciendo de guías y de personas con ceguera. Nos enseñaron cómo ayudar a una persona ciega, a percibir otras señales no visibles. Además, jugamos al Golbol y nos enseñaron a leer y escribir en braille. Al finalizar la visita pudimos entrevistar al Director, Roberto Doval, con nuestra radio.

MUSIKOTERAPIA



*Nunca pensé que con la música
podría encontrar respuesta y tomar consciencia de mis
emociones*

Aitziber



EN PRIMERA PERSONA



Nadie ha dicho que esta vida sea fácil,
todos los días es un aprendizaje,
desde que descubrimos el olor, sabor,
muchos sentimientos que ni conocemos.

Yo, de deberes me he puesto subir en ascensor
para mirarme al espejo y quererme cada día un poco más,
no esconderme y ser vista, que me cuesta mucho,
pero poco a poco.

Os quería dedicar estas palabras Why Not.

Dina Pereira

El túnel

Me he despertado en un túnel estaba todo negro yo tanteando las paredes estaba todo oscuro no se veía nada mire a lo lejos con la esperanza de ver algo de luz miraba al final y no lo veía no me importa sé que habrá luz al final sigo andando con cuidado camino hacia delante sigo mirando al final veo algo parece que hay claridad y camino hacia allí deprisa para salir de ahí por fin veo luz y voy allí no es el túnel de la muerte es el de la vida es cierto cuando lo ves todo oscuro no pares porque la luz está allí aunque no la veas sigue para adelante y la verás y llegas sales del túnel y ahí estás otra vez en la felicidad llegaste.

Después de los días malos con paciencia y llegan los buenos disfrutando de cada día porque siempre se aprende algo nuevo las lágrimas no son síntomas de debilidad porque puede que tu fortaleza se acabe pero las risas esas son sagradas son signo de estar contento o contenta la vida son altibajos pero de todo se aprende de los desconciertos y la angustia todos se puede aprender de lo malo saca lo bueno de lo bueno disfruta la vida te da muchas sorpresas disfrútalas ten positividad en tu vida no cuesta nada aunque no lo creas.

Amaia Santos Guerrero

Cantos de sirena

Cantos de sirena
rondaban por ese curtido
pescador.

Desde muy joven ahí
en la taberna del puerto.

Los más veteranos
contaban leyendas de las
sirenas que en naufragios
habían socorrido
a los pescadores
enamorándoles con sus
cánticos.

Una mañana muy
temprano nuestro
personaje se echó a la
mar inducido por la gran
curiosidad que sentía en
su interior. Pues nadie
volvió a saber nada de él.
¿Habría quedado prendado
de alguna de ellas? Leyenda
o realidad nunca se sabrá.

Ander Mairena



Décima segunda

El alma cansada se cae
El alma aturdida es
Lo sé, como veinte naipes
El alma atada decae
Sí, el alma sola recae
Vivir es un tiempo seco
Morir es sauce reseco
Queriendo vivir no vivo
Yendo a morir revivo
Este recuerdo grotesco.

Rafa Arana Diez

Violeta Lumbier

1/

Sales desde muy dentro
y apareces en lo real sin cortes
como un pajarito bien formado
para gustar o no gustar
pero ya está
todo apostado
todo sentido
todo experimentado
y tu trino a veces afinado a veces ronco
a veces esperanzado a veces roto
a veces alegre como hoy
hoy soy canto.



2/

Soy el pajarito que suelta el hilo
el tono verde que desvela a ciertos ángeles
dame forma dios mío dame forma
que éste corazón no sabe dónde latir
mi melena arde sobre la cornamenta del ciervo
que ha abandonado su manada y me da de comer.

11/

de qué color son los ojos del cisne cuando duerme?
cuando el mar asciende y te mira con sus ojos acuáticos
te lo has perdonado todo y ahora los días son amables
los ruiseñores cantan y bailan sobre mi pecho
el laberinto del narciso ya solo es aroma
cae la última máscara,
la última lágrima sobre mi alma desplegada
abanico que oculta la tímida sonrisa nacarada del cisne
negro, del cisne blanco.

20/

estás en el centro del jardín
en paz
llueve y no te importa
el jardín es verde y tú
transparente
el fresco aroma de los primeros narcisos
te atraviesa con sereno fulgor
y sonríes
una sonrisa llena de bondad
hacia ti, hacia el mundo
tu aprendizaje en la sombra
hace que los pájaros se acerquen a ti,
te hablen,
ya no hay dramas ni tragedias
eres al fin un ser silvestre.





BAZKARI / AFARI SOLIDARIOA COMIDA / CENA SOLIDARIA

Comida / Cena solidaria

27 - 29 Noviembre

En primer lugar, damos las gracias por haber comprado nuestro menú. Queremos que sepáis que el 50% de los beneficios serán donados a la fundación Whynot. Esto a modo de compromiso y de cara a facilitar que puedan seguir con un proyecto tan vital y a la vez emocionante. Es la primera colaboración con esta fundación y estamos seguros, que gracias a vosotros, no será la última. BIBA ZUEKI

Material necesario:

- Una cazuela
- Cucharas
- Vasos
- Horno
- Microondas

Recomendaciones:

Las recetas están pensadas para terminarlas en el horno. Casi todos los pasos de horno se pueden hacer también con una sartén, pero de cara a facilitar el trabajo, os recomendamos calentar y terminar todo en el horno. De este modo, a la vez que disfrutáis de un plato, el siguiente ya está terminándose en el horno. Para terminar, solo os quedará calentar las salsas y tendréis todo listo.

Recetas:

Croqueta: en una cazuela pequeña, calentar aceite cómo para cubrir media croqueta. Freír la croqueta durante 1:30 minutos y darle un minuto de reposo posterior para que el calor penetre bien.

Ensaladilla de bogavante: en un plato, colocar la ensaladilla y sobre esta, colocar el bogavante previamente laminado o troceado. Encima, para terminar, añadir el coral y las huevas. Añadir un punto de sal y aceite de oliva si se quiere.

Pulpo con verduritas: calentar el horno a 180°. Asar el pulpo y las verduras hasta que cojan un poco de color. Para que no se rompa la piel del pulpo, colocar en el horno un trozo de papel de horno de los que vienen en la caja. Disponer los elementos en el plato y aliñar con la ajada. Dar un punto de sal si fuera necesario.

Hongos: en otra bandeja o plato, colocar los hongos y asarlos durante 8-10 minutos hasta que cojan color. Después, disponerlos en un plato. Calentar en el microondas el pilpil de hongos. Colocar el huevo a baja temperatura en medio y aliñarlo con la trufa. Terminar salseando el huevo con el pilpil de hongos caliente.

Carrilleras: en una bandeja honda o en un cuenco colocar las carrilleras y la salsa y calentar el conjunto en el horno durante 10-12 minutos. Sacar las carrilleras del horno cuando estén tiernas. Mientras tanto, calentar la crema de patata en el microondas. Un minuto antes de sacar las carrilleras del horno, marcar en una sartén por las dos caras el pedazo de foie. En la base del plato colocar la crema, sobre esta las carrilleras y el foie y para terminar, salsear todo con el jugo de carne que queda en el bol o el cuenco del horno. Añadir una pizca de sal al foie.

Suffle y torrija: Hornear el suffle a 180 grados durante 8-10 minutos. Colocar la torrija al lado en un plato durante 3-4 minutos para que se caliente bien. Servir la torrija en un plato y salsear con su jugo. Disfrutar de la torrija mientras se hornea el suffle. Cuando esté hecho, servirlo salseándolo con la crema de avellanas.

On egin!

 AMA

Gracias a Ama Taberna, a su dedicación, pasión y confianza, durante el último fin de semana de noviembre organizamos una comida/cena solidaria adaptada a este tiempo de pandemia. El 50% de los beneficios recaudados fueron donados a la Fundación para seguir adelante con la labor que llevamos a cabo desde Why Not: mejorar la calidad de vida de las personas con enfermedad mental.

Gracias a todas las personas que se animaron a formar parte de esta iniciativa, más de 600 personas hicieron su pedido online de un menú delicioso compuesto por productos de primera calidad y preparados para terminar de hacerlos en casa. ¡Todo un reto!

Cada caja fue preparada con mimo, con las instrucciones incluidas para terminar los 6 platos que el equipo de Ama Taberna diseñó y cocinó con cariño y esmero.

Tanto usuarios como voluntarios participamos en el montaje de cajas y repartimos los pedidos a tiempo para que cada uno en su casa pudiera disfrutar de esta comida/cena solidaria.

Mil gracias a todo el equipo de Ama Taberna y a todos los que formasteis parte de esta iniciativa.





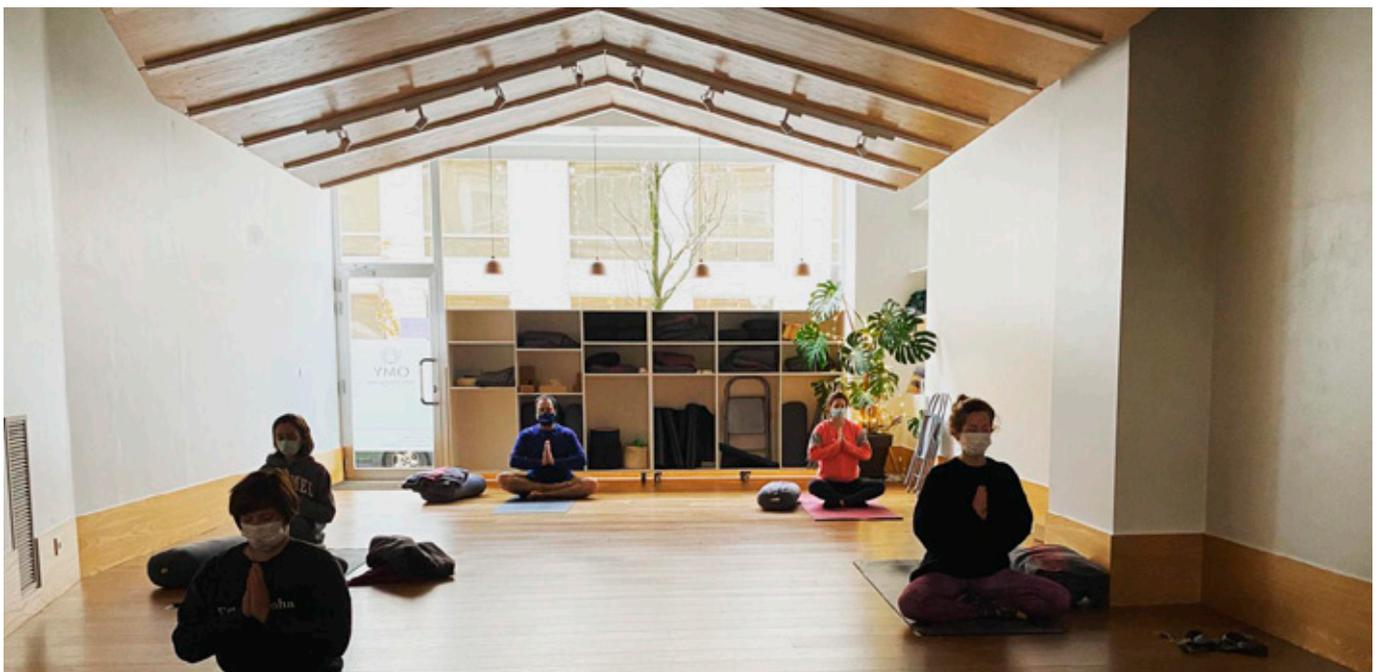


EKITALDI SOLIDARIOAK EVENTOS SOLIDARIOS



Un año más y especialmente este año tan extraordinario, queremos agradecer a todos los patrocinadores y colaboradores que con vuestra generosidad habéis hecho posible que hayamos podido organizar diferentes eventos para poder recaudar fondos y continuar con nuestra labor. A pesar de las restricciones de la actual pandemia, el premio Fun-

dación Why Not ha podido llevarse a cabo y estar presente en cuatro campos de golf: **Real Golf Club de Zarauz**, **Club de Campo Laukariz**, **Real Nuevo Club de Golf de San Sebastián (Basozabal)** y **Real Club Golf de San Sebastián (Jaizkibel)**. Gracias también a **OMY Ondarreta Yoga** por su sesión de Yoga Solidario.





BABES INSTITUZIONALAK APOYO INSTITUCIONAL

Gipuzkoako
Foru Aldundia
Gizarte Politikako
Departamentua



Diputación Foral
de Gipuzkoa
Departamento de
Políticas Sociales



DONOSTIA
SAN SEBASTIÁN

Gizarte Ekintza
Acción Social



Obra Social
Fundación "la Caixa"

Bankia

en·acción
la huella social de Bankia



Fundazioaren parte
izan zaitezke zu ere!
¡Tú también puedes ser parte
de Why Not!

- Bazkide bezala | Como socio/a
- Aldizkako ekarpenak | Aportaciones puntuales
- Enpresa bezala | Como empresa
- Boluntario gisa | Como voluntario/a



info@fundacionwhynot.org | 943 058 694

Particular de Ategorrieta, 3 bajo - 20013 Donostia / San Sebastián

**ONG
ACREDITADA**
FUNDACIÓN LEALTAD

Fundación Why Not

**ONG acreditada
por la Fundación Lealtad**

Cumple los **9 Principios de Transparencia y Buenas Prácticas** analizados:

- Principio 1 de Funcionamiento y Regulación del Órgano de Gobierno.
- Principio 2 de Claridad y Publicidad del Fin Social.
- Principio 3 de Planificación y Seguimiento de la Actividad.
- Principio 4 de Comunicación e Imagen Fiel en la Información.
- Principio 5 de Transparencia en la Financiación.
- Principio 6 de Pluralidad en la Financiación.
- Principio 7 de Control en la Utilización de Fondos.
- Principio 8 de Presentación de las Cuentas Anuales y Cumplimiento de las Obligaciones Legales.
- Principio 9 de Promoción del Voluntariado.

Acreditación sujeta a que el informe de transparencia y buenas prácticas de la ONG se encuentre publicado en www.fundacionlealtad.org



MILA ESKER!!!

A todos vosotr@s que, caminando a nuestro lado, hacéis posible que sigamos trabajando para mejorar la calidad de vida de personas con problemas de salud mental.





GURE TALDEA NUESTRO EQUIPO

wn
fundación why not

Pablo Munilla, Fundador de Why Not, agradece el trabajo de todo su equipo: Natalia Álvarez Loring, María Asuero, Ainara Hernando, Carolina López-Ibor, Mercedes Ohlsson, Paula Pevidal, Ainhoa Sedano y Mónica Simón

Y el apoyo de todas las personas voluntarias: Babro, Carmen Ll., Carmen O., Daniela, Floren, Iñaki, Javi, Maddalen, Raquel, Txetxu...

Osasun mentaleko arloko pertonekin egindako aldizkaria
Revista realizada con personas del área de la salud mental



www.fundacionwhynot.org