

wn?

fundación **why not** fundazioa

www.fundacionwhynot.org

 **ONG
ACREDITADA**
FUNDACIÓN LEALTAD



c·municar N°10

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

AURKIBIDEA ÍNDICE

4-5

Aliantza Alianza

—

6-7

Antzerkia/Zinea Teatro/Cine

—

8-9

Elkarrizketa Entrevista:

Isabel de Navascués y de Urquijo

—

10

Nire gustuko artea Arte a mi gusto

—

11

Erro(re)tik

—

12-15

Why Not Radio

—

16

Erlaxazioa Relajación / Yoga

—

17

Sofrologia

—

18-19

Lehenengo pertsonan

En primera persona

—

20-21

Elkarrizketa Entrevista: Óscar Terol

—

22

Buru Osasunaren Munduko Egun

Día Mundial de la Salud Mental

—

23

Adimen emozionala / Oroimena

Inteligencia emocional / Memoria

—

24

Irakurketa kluba Club de lectura

—

25

Hizkuntzak Idiomas

—

26

Ikastetxeak Centros escolares

—

27

Lehenengo pertsonan

En primera persona

—

28-29

Hizketaldiak / BAE

Coloquios / En Bici sin Edad

—

30-31

Txangoak Excursiones

—

32-33

Why Not Madrilen

Why Not en Madrid

—

34-35

Ekitaldiak Eventos

—

36

Why Not zurekin

Lleva Why Not contigo

—

37

Lana sarean Trabajo en red

—

38-39

Laguntzaileak Colaboradores

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



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



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



EDITORIAL EDITORIAL

Siempre que emprendes algo es fundamental definir el propósito. Escribir una frase que le dé sentido a lo que emprendes. Esa frase a la que vas a tener que recurrir muchas veces. Cuando surgen las dificultades, cuando las cosas no salen como esperabas, cuando los procesos son más lentos de lo que te gustaría o cuando las fuerzas flaquean es fundamental acudir a tu propósito. A eso que le da sentido a lo que haces. A eso que te permite entender que lo que haces forma parte de algo más grande. A esa frase que te hace recuperar la ilusión, las ganas, las fuerzas, la motivación y que te permite ver las dificultades y los errores como oportunidades de aprender y te ayuda a convertir las adversidades en retos. Por eso es tan importante tener claro tu propósito.

¿Cuál es nuestro propósito en Why Not? ¿Cómo lo definimos hace ya más de 10 años? ¿Cuál es esa frase que nos da fuerza y nos anima a seguir?

“Hacer más feliz la vida de las personas que padecen una enfermedad mental y la de sus familias”.

Nada más y nada menos. No quisimos escatimar a la hora de soñar. Soñar grande es lo que nos gusta.

Con el paso de los años y tantas experiencias vividas en la familia de Why Not me siento muy afortunado de haber sido testigo de cómo ese propósito se ha cumplido con tanta gente y en tantas ocasiones.

¿Y cuál es nuestro secreto para conseguir semejante propósito?

Que Why Not “sabe hacer familia”. Prioriza las relaciones. Cuida, incluye, respeta, entiende, sostiene, ilusiona, acompaña... a todas las personas que forman parte de Why Not. Y así, a través de nuestros centros de día, de hacer viajes, excursiones, de acudir a talleres o actividades, de participar en campeonatos de fútbol o baloncesto, de hacer programas de radio o escribir en la revista... y tantas cosas más, poco a poco las personas se sienten parte de la FAMILIA que somos. Nos sentimos unidos y queridos. Y aquí está la clave. Toda la propuesta de actividades y los espacios de Why Not tienen una misión: que nos sintamos una familia. Y entonces surge esa felicidad que buscamos.

Hace poco leí las conclusiones de un estudio de largo seguimiento que había realizado la Universidad de Harvard. Me refiero al Study of Adult Development, que empezó en 1938 y que durante más de 80 años ha estado siguiendo a dos grupos de hombres con el fin de identificar los predictores psicológicos que permiten envejecer de forma sana y longeva.

Los dos grupos de participantes se dividen en dos estudios en paralelo: El Grant Study, que está compuesto por 268 graduados de la Universidad de Harvard de las clases de 1939-1944 y el Glueck Study compuesto de 456 hombres que crecieron en los pobres suburbios de Boston. El estudio tenía interés en descubrir qué variables psicológicas y qué procesos biológicos en la juventud podían predecir una vejez (sobre los 80 o 90 años) con bienestar y salud.

La conclusión más poderosa de este estudio es que mientras más felices somos en nuestras relaciones más sanos vamos a llegar a nuestra vejez.

Las relaciones son la principal fuente de riqueza y salud.

**Gure harremanen kalitatea
hobetzea funtsezkoa
da pertsona hobeak,
zoriontsuagoak
eta osasuntsuagoak izateko.**

Mientras leía las conclusiones del estudio solo podía pensar en Why Not. ¡Así lo hacemos nosotros! En Why Not mejoramos la calidad de las relaciones creando “una sensación de familia”. Creando una red de personas que nos cuidan y nos quieren. Generando grupos de personas que se divierten juntas, se conocen y se acompañan.

Me siento muy afortunado de formar parte de la Familia de Why Not. Y encima ahora sé que con 80 años Why Not habrá contribuido a que sea más feliz y esté más sano.

Pablo Munilla - *Fundatzailea*



ALIANTZA

Bide berri bati hasiera ematen diogu Musikene eta Laboral Kutxarekin batera. 2021eko apirilean aurkeztu genuen bi entitateekin batera landu dugun proiektua. Aliantza honi esker, Musikeneko ikasleek urtero eskaintzen duten kontzertua Why Noten aldeko ekimena bihurtzen da.

La música tiene un impacto positivo en nuestra salud mental. Además de elemento de socialización, también es una opción terapéutica: es un lenguaje que nos permite canalizar sentimientos y frustraciones de una forma sana y creativa. Mejora el contacto interpersonal, las habilidades sociales, disminuye los niveles de ansiedad y aumenta la autoestima.

Desde ese lazo que nos une al sentimiento por la música, arrancamos un nuevo camino junto a Musikene y Laboral Kutxa. En abril de 2021 presentamos por fin el proyecto en el que hemos estado trabajando junto a ambas entidades. Gracias a esta alianza, el concierto anual que ofrecen los alumnos de Musikene se convierte en un proyecto consolidado en favor de Why Not.

El acto para escenificar esta unión se llevó a cabo en la Cámara de Comercio de Gipuzkoa. Usuarios de Fundación



Why Not participaron en una performance dirigida por la artista ordiziarra Nisa Goiburu, acompañados por el cuarteto de saxofones de Musikene Sua Sax. Posteriormente, el concierto solidario por la salud mental se celebró el 8 de mayo, a cargo de la orquesta sinfónica de Musikene.



ALIANTZA
MUSIKENE - WHY NOT - LABORAL KUTXA

Experiencia memorable

Hicimos una performance para presentarla en la Cámara de Comercio de Donostia. Empezamos a prepararla en el Txoko, Mercedes, Sandra y yo con la gran artista Nisa Goiburu. Un cuadro que plasmaba un corazón entrelazando tres cuerdas y sobreponiendo frases en él. Después de los ensayos ya fuimos a la Cámara de Comercio a plasmar ante todos los patrocinadores de Why Not la obra. Fue un momento muy emocionante el de los discursos (sobre todo el de Sandra). Y con música de miembros de Musikene empezamos a montar la performance. Todo salió perfecto. Gracias de todo corazón a Nisa y Why Not por poder participar en este evento.

Fermín Díez

Hola, mi nombre es Sandra y soy usuaria de Why Not. Hace un par de meses Laboral Kutxa, Musikene y Why Not hicieron una alianza y para mí fue una gran y bonita experiencia junto a mi compañero Fermín.

Nos pidieron ayudar en el escenario colaborando en una performance con una artista que se llama Nisa Goiburu, la cual nos facilitó mucho lo que teníamos que hacer. Y por supuesto dijimos que sí y lo disfrutamos como niños.

También se me pidió que escribiera un discurso, mi primer discurso, y tener que leerlo delante de todo el público. Os podéis imaginar mi estado de nervios, me temblaban las piernas, pero lo hice y fue una gran experiencia.

Me felicitaron por lo bien que escribí y leí el discurso, pero para mí lo más especial fue que Mercedes, nuestra jefa como nosotros la llamamos, me dijo que estaba muy orgullosa de mí. Esas palabras se me quedaron grabadas para siempre, me levantó la autoestima y me hizo darme cuenta que gracias a Why Not puedo hacer todo lo que me proponga en la vida.

Sin más, agradecer a Why Not por devolverme la ilusión y las ganas de vivir.

Sandra Martins



ZINEA GURE BURUETAN



El cine como forma de comprender la realidad que nos rodea, el cine como forma de intentar entendernos un poco a nosotros mismos. El cine como búsqueda, como expresión, como ingrediente que hace aflorar sentimientos, potenciales, dudas y certezas que a veces están escondidas.

En octubre de 2019 tuve la oportunidad de empezar a conducir un taller de cine semanal, con un grupo de usuarios y usuarias de la Fundación Why Not. ¿Cineterapia? No. ¿Cinefórum? No. Desde Ikertze llevamos más de 15 años brindando el cine como una experiencia esencialmente práctica, no contemplativa, el cine como herramienta a través de la cual llegar a otros sitios, y el grupo de este taller de cine lo entendió enseñada.

Algunos de ellos habían estado trabajando anteriormente en este mismo taller con Aizpea Goenaga, otras eran personas que acudían al taller de cine por vez primera. Desde el primer momento tanto unos como otros me empezaron a enseñar cosas. Su forma de mirar, su forma de cuidarse entre ellos, lo mucho que se conocen, sus miradas paralelas, singulares a veces sobre lo que estábamos haciendo.

Para mí, como cineasta y conductor de este taller, hay dos cosas muy importantes. La primera es que cada uno de los integrantes del grupo ha de encontrar algo que expresar, algo que tenga relevancia para ellos, de forma individual. La segunda es que ese algo lo expresarán a través de un lenguaje cinematográfico, ellos mismos. Yo les enseño el lenguaje, pero no lo expreso por ellos. Puedo sugerir, proponer, pero no tomar el mando, el mando es de ellos, los planos son de ellos y las piezas resultantes son de ellos. A partir de aquí, trabajamos la diferencia entre lo que quiero contar y la historia de la que me sirvo para hacerlo. Esta es una forma crucial de entender el cine como un medio, no como un fin. Lo importante no es si cuento una historia u otra, sino que en la esencia de esa historia está aquello de lo que yo quiero hablar y mi postura al respecto, mi opinión.

El grupo de Why Not ha trabajado muy bien, gestionaron localizaciones, rodamos en un bar cercano, en un coche y convertimos el propio local en uno de los sets. Rodamos también en exteriores, nos divertimos. Cuando están delante de la cámara se meten en el papel, cuando están detrás aprovechan las oportunidades para aprender. Para mí ha sido una experiencia muy estimulante. Todo el grupo tenemos un recuerdo especial para Candy que se nos fue en esa larga interrupción en la pandemia.

Fernando Vera, Asociación Cultural Ikertze

BEGIRADAK, ZINEMA EZ PROFESIONALAREN NAZIOARTEKO 7. JAIALDIA

El 23 de noviembre de 2021, a las diez de la mañana, acudimos desde Maldatxo invitados por Why Not a la 7ª edición del Festival Internacional Amateur Begiradak.

Se proyectaron diversos cortos donde se trataron diferentes temas como: malos tratos, salud mental, la inmigración, la fibromialgia, comparación entre el Covid-19 y la peste negra sufrida en la Edad Media... entre otros.

Olatz Beobide fue la presentadora del festival, quien nos hizo comprender la dificultad de este arte, ya que en pocos minutos hay que crear una historia que transmita y haga reflexionar al público. Decir también que nos sorprendió la naturalidad con la que trabajaron los participantes, sin ser profesionales. Incluso nos ha hecho plantearnos la posibilidad de preparar un cortometraje desde Maldatxo.

Agradecemos a Why Not la invitación a este tipo de actividades culturales y de ocio que estaríamos encantados de repetir. Ya sabemos que siempre contáis con nosotros.

Maldatxo



ANTZERKI TAILERRA TALLER DE TEATRO



El día que surgió la propuesta de crear una compañía teatral con Why Not, algo recorrió mi estómago, hacía tiempo que no sentía los nervios que siente un principiante, como cuando empecé a dar mis primeras clases, como cuando sientes amor...

Entonces entendí que esa era la señal de que sí, que lo teníamos que hacer, que lo tenía que hacer. Siempre se me ha dado bien hacer caso a mi intuición y ahí me presente un lunes a las 10:30 no sabiendo muy bien qué acogida iba a tener todo ese montón de ideas e ilusiones que tenía para compartir. Fueron entrando, cada vez venían más, nos presentamos y me sentí bien, segura y protegida. Así cada lunes, enamorándome de cada una de sus reacciones, de sus miedos, de sus dudas, de sus ideas, de sus fragilidades, de su carisma, de la fuerza y dones que muchos ni si quiera ven que tienen.

Proposamenak egin eta erantzunak jasotzen ditut.

Nire kezkek azaltzen ditut eta erantzunak bilatzen laguntzen didate.

Antolatu egiten gara.

Buscamos nuestros roles dentro de la compañía y ahí seguimos cada lunes gestando, y ahí seguimos cada lunes haciéndome sentir parte de esa gran familia.

Rebeca de M.A. *Laborategia*



ISABEL DE NAVASCUÉS Y DE URQUIJO

Entrevista en Why Not Radio Madrid

Isabel de Navascués y de Urquijo descubrió la escritura a través de un encargo de redacción para la revista del colegio. Le resultó tan natural que se adentró en ese mundo sin ningún miedo. Ha publicado dos libros, *La profecía de Gaia* y *Lo que nadie me dijo sobre la maternidad (y el sexo)*, y tiene otros dos en camino.



¿Cómo se presentaría?

Soy escritora. He publicado *La profecía*, primera entrega de una saga de literatura fantástica dirigida a jóvenes, pero abierta a todas las edades, y también otro libro que me surgió al ser madre, con las situaciones que me sucedían y me atropellaban y que se me estaban empezando a olvidar y las reuní en este libro.

¿Qué puede contarnos de ese segundo libro?

Es una guía de consulta, no una guía científica. No es una investigación, sino el reflejo de mis experiencias y de mis circunstancias personales. Cuando lees determinados testimonios te puedes sentir identificada y no tan extraña. De unos años atrás empieza a haber un poco más de variedad con respec-

to a las imágenes de maternidad que se nos presentan, pero cuando yo fui madre por primera vez hace siete años, la imagen que me había llegado era una nube color de rosa y qué felicidad. Yo he sentido una serie de emociones que no tenía para nada asociadas con la maternidad. Me hizo sentir rara y sentí la necesidad de expresarlo en un papel. Está escrito casi en tiempo real mientras iba pasando.

En el reino animal, la madre es quien se queda con los cachorros y el padre se dedica a la caza.

Lo que me gustaría aportar aquí es que yo creo, como tú, aunque luego te llamen supremacista femenina, que el vínculo primario durante los primeros años de crianza es más estrecho con la madre. Lo que necesitamos las mujeres es el apoyo del padre mientras estás criando. Eso a veces es "oye levántate tú" o "necesito dormir por favor". Necesitas apoyo y soporte que sirva de sostén de la familia. En el reino animal puede ser la caza y en los humanos es ese soporte.

¿Cree que hoy en día hay más facilidad para que las mujeres publiquen?

Sí que está habiendo más facilidad para que las mujeres podamos presentar nuestros proyectos u obras en comparación con el pasado. No se si ahora estamos en igualdad de condiciones o tal vez por el efecto de vuelta del péndulo se esté favoreciendo un poco más que las mujeres puedan presentar

ciertos temas. Desde luego, sí está habiendo más apertura a que se pueda presentar nuestro punto de vista con respecto a ciertos temas que antes no se hacía. Somos la mitad de la población y también demandamos contenido creado por nosotras mismas. Yo he crecido con una perspectiva completamente masculina de todos los temas.

¿Cuándo le llegó la afición por la escritura?

Empecé porque con 13 años una profesora de mi colegio nos encargó a tres alumnas que escribiésemos para la revista del colegio. Para entonces yo ya leía asiduamente y escribir me resultó muy natural.

¿Cuál de los dos libros le costó más escribir?

Yo disfruto mucho escribiendo mis textos, ya que también he escrito para medios, y ahí igual sí que te sientes un poco más vacía. En general lo mío me gusta escribir todo. Mientras desarrollaba el de la maternidad me servía mucho de desahogo, así que tuvo una parte compensatoria muy grande. *La profecía de Gaia* era un viaje constante dentro de mi imaginación. Se me pudo hacer un poco largo porque empezó como un relato corto de 120 páginas y lo he estado escribiendo durante muchos años hasta que al final lo publiqué en 2015. En realidad, no tengo una respuesta directa a la pregunta porque los dos me gustaron, lo que estoy escribiendo ahora me gusta

muchísimo. Ojalá pudiese desconectar más de mi vida como Isabel para poder estar en mi vida de escritora y meterme en una burbujita y poderme sentar a escribir y poderme sentir realmente satisfecha. Tengo demasiados frentes abiertos y no soy capaz de centrarme solo en uno.

¿Los niños en general saben más hoy en día?

Creo que les estamos educando con mayor acceso al mundo de los mayores, no solo desde el punto de vista de la información sino también emocional. Antes los padres no nos dejaban ver cómo se sentían o lo que pasaba en sus vidas. Yo a mis hijas les permito entrar en mi vida y en lo que me está pasando. Igual no cuentas determinados detalles, pero si estoy triste o contenta lo ven. Ellas van creando su mundo emocional.

¿Cuándo veremos publicado el siguiente?

Ahora estoy escribiendo un libro que se llama *La insolente juventud* y es el que tengo más avanzado. Lo estaba escribiendo a un ritmo muy bueno y la pandemia fue un freno brutal con tener que hacer el colegio en casa y ese tipo de cosas. Hasta verano de 2021 no he vuelto a cogerle el hilo a la novela. Del segundo de *La profecía de Gaia* tengo la estructura y también páginas escritas, pero lo puse en stand by cuando me puse con el de la maternidad y ahí está... Ahora estoy intentando mover el tratamiento, que es un resumen jugoso de la novela, para intentar venderlo como película o como serie para televisión. He trabajado muchos años en cine y publicidad y estoy empezando a volver a moverme en esos campos. En definitiva, me gustaría terminar *La*

insolente juventud en 2022, retomar la segunda entrega de *La profecía* y si mientras recibo alguna oferta para cualquier cosa pues variará el orden de los eventos.

¿Cuáles son sus libros favoritos o los que más le han marcado?

Cuando leí *Cien años de soledad* de Gabriel García Márquez, que lo he leído dos veces, a mí me apasionó y *La profecía de Gaia* me gusta pensar que tiene mucho de ese realismo mágico y de esas genealogías que él habla. He disfrutado muchísimo la saga de *Juego de tronos* o la de Geralt de Rivia de Sapkowski. En épocas en las que no estaba leyendo tanta fantasía me ha marcado mucho Hermann Hesse, por ejemplo. Hay libros que han marcado mi forma de pensar como cuando leí con 18 años *El Anticristo* de Nietzsche y pensé en las cosas tan po-

tentes que decía para ser del siglo XIX. En su día me gustó Isabel Allende, sobre todo *La casa de los espíritus*. Y también disfruto mucho con el cómic, con la novela gráfica. Y por supuesto Roald Dhal, que me introdujo el amor a la lectura cuando tenía como 11 años.

¿Qué banda sonora le pondría a su vida?

Tengo muy mala memoria musical, pero como ahora estoy escribiendo de la juventud pues estoy mucho con música electrónica, lo que era el techno pop, eurodance... También escuchaba en mi adolescencia la música de los hippies de los 60, desde los Doors a John Lennon, Bob Dylan, Simon and Garfunkel... Toda esa música a mí me marcó mucho.



NIRE GUSTUKO ARTEA ARTE A MI GUSTO

Izenburu erakargarri horrekin proposamen gisa, Nisa Goiburu artista plastikoarekin tailer bat egin dugu hilabetero. Asko disfrutatu dugu gure marrazkiak martxan jartzeko garaian ikasitako trikimailuekin, gero gure sormenari askatasuna emateko. Ordiziako artistarekin Aliantzako performancean lehen kontaktua egin ondoren, hau izan da bigarren pausoa gure kolaborazioan eta aurrerantzean elkarrekin lan egiten jarraitzea espero dugu.

Con esa atractiva propuesta como título, hemos realizado un taller mensual con la artista plástica Nisa Goiburu. Hemos disfrutado mucho aprendiendo algunos trucos a la hora de arrancar con nuestros dibujos, para luego dar rienda suelta a nuestra creatividad. Tras un primer contacto con la artista ordiziarra a raíz de la performance que hicimos en Alianza, este ha sido el siguiente paso en nuestra colaboración conjunta que esperamos que siga en forma de talleres en los que seguir aprendiendo con ella.

Nisa Goiburu



ERRO(RE)TIK

Tras un largo recorrido de trabajo junto a Tabakalera, pudimos participar en el seminario Erro(re)tik celebrado en el Centro Internacional de Cultura Contemporánea. Después de reflexionar en el tiempo a través de varias prácticas artísticas sobre diversidad, comunidad, inclusión, salud mental... ese proyecto ha generado varias actividades abiertas al público como talleres, conferencias, presentaciones, etc.

El seminario proponía generar aprendizaje a partir del error y al mismo tiempo generar cambios desde la raíz. Cambios que nos fueren a salir de los espacios de confort para ocupar-visible otros lugares, los no amables, los no centrales, los que desde la norma no se quieren ver. Erro(re)tik repiensa términos como diversidad, cuidados, comunidad o inclusión.

Azpinarratzekoa da irratilengoiaren inguruan parte hartu genuen mahai-ingurua, Bartzelonako Radio Nikosiarekin batera. Espazio segurua gisa irratia dituen aukeren inguruan hitz egin genuen, sozializatzeko eta aniztasunean pentsatzeko leku gisa.

Horrez gain, ate bat eraiki genuen Tabakalera Medialab-ekin batera eta kalean jarri genuen, irratiarekin espazio seguruei buruzko testigantzak jasotzen genituen bitartean. Atea, beste mundu batetara sartzeko metafora gisa, beste errealitate batzuetara joateko...



WHY NOT RADIO

GIPUZKOAKO IRRATI SOZIALA FORU JAUREGIAN

El 12 de julio acudimos a realizar una entrevista al Diputado General de Gipuzkoa Markel Olano y la Diputada de Políticas Sociales Maite Peña. En todo momento fueron afables con nosotros, respondiendo a todo lo que preguntamos.

Hablamos de la Fundación Why Not, de la radio, de la pandemia y de los proyectos en marcha actualmente. Les hicimos entrega de la última revista de la fundación, en cuya portada destaca la foto de la medalla al mérito ciudadano que nos fue concedida.

Agradecemos las ayudas económicas que recibe tanto la fundación como Why Not Radio, la radio social de Gipuzkoa. Preguntamos por ayudas específicas para personas con algún trastorno mental y el Diputado nos informó de unas líneas de atención psicológica. Añadió que se han realizado más de 100.000 pruebas PCR. Markel Olano comentó que en tiempo de pandemia le había venido bien “estar con la gente”.

1.400



GRABATUTAKO
PROGRAMAK

120



AHOTSAK

Fue muy significativo para mí cuando les preguntamos en qué les gustaría mejorar y Maite Peña contestó que “en todo”.

Después de la entrevista pasamos a la visita al Palacio Foral. Se dividió en tres bloques. Por un lado, San Ignacio de Loyola, fundador de la Compañía de Jesús (Jesuitas). Por otro lado, Juan Sebastián Elkano, marino de Getaria que completó la primera vuelta al mundo de la que se cumplieron 500 años en 2020. Por último, la monarquía, el papel de las reinas María Cristina y Victoria Eugenia en Gipuzkoa.

Olano terminó mostrándonos su despacho. Maite Peña dijo que a ella le gustaba trabajar en Txara en Intxaurrenondo porque allí están todos los técnicos.

Al final de la visita vimos la medalla de oro de Gipuzkoa concedida a las víctimas del terrorismo justo debajo de una vidriera espectacular. ¡Vaya mobiliario! Qué cantidad de obras de arte, cuadros, alfombras, tapices... En resumen, ¡una maravilla!

María Luisa Uranga





Gipuzkoako irratia soziala foru jauregian

8. URTEURRENA

Para celebrar el 8º aniversario de Why Not Radio, hemos realizado una serie de entrevistas con las que hemos querido dar voz a asociaciones de nuestro entorno para conocer y promocionar su labor.



AECC Gipuzkoa



Etiopía Utopía



Fundación Emaús



Zaporeak

IRRATI KIDE BERRIAK EASO GARAGUNEAN!

Participar en la radio nos parece muy interesante ya que trabajamos sobre temas de actualidad que nos interesan, dar nuestra opinión y que se escuche, compartirlo con los oyentes nos resulta muy enriquecedor.

Colaboramos de forma mensual, nos lo tomamos muy en serio ya que le dedicamos mucho tiempo. Primero elegimos el tema a tratar para después documentarnos e ir debatiendo entre nosotros, algo que ayuda al grupo a conocerse mejor, hacer trabajo de equipo y respetarnos.

En estos momentos tan complicados que hemos vivido con el Covid-19, en el que el Garagune ha tenido medidas muy restrictivas que nos impedían hacer muchas de las actividades que veníamos desarrollando, contar con el apoyo de Why Not ha sido fundamental, ya que nos ha permitido contribuir con la comunidad y a la vez que nuestras voces continuaran siendo escuchadas.

Esperamos que la situación mejore para poder ir incorporando nuevos personajes del interés de los oyentes y un formato más dinámico.



MALDATXO BUELTAN DUGU BERRIRO

Una vez al mes desde "Why Not?" María o Ainara vienen a Maldatxo para hacer la actividad de radio. Solemos hablar de diversos temas, normalmente actuales, trabajados anteriormente en nuestro centro.

Dependiendo del tema que tratemos, podemos orientar a los que nos escuchan e incluso pueden sentirse identificados. Además, al ser de difusión internacional, podemos darnos a conocer y llegar a mucha gente.

Por otro lado, al ser una actividad grupal, hace que pasemos tiempo juntos de manera amena y entretenida.

También queremos decir que la radio es un medio donde trabajamos la autoestima desarrollando la confianza en nosotros mismos.

Gracias por hacernos partícipes en la posibilidad de poder difundir nuestras ideas, trabajos, sensaciones, pensamientos, capacidades, etc. Ofreciendo así a la sociedad la oportunidad de que nos conozcan más allá de la enfermedad mental.





ZINEMALDIA

Festival de San Sebastián
International Film Festival
www.sansebastianfestival.com

SSIFF 2021
Iraila
Septiembre
17/25 **69**

rtve M+ Audi Kutxabank EUSKADI



ENTREVISTAS



Ángela Carbajo, bailaora



Reporteros en la calle



Estudiantes de LEINN

ERLAXAZIOA ETA YOGA

Namasté

Continuamos con las clases de yoga, adquiriendo nuevas habilidades y probando nuevos elementos que nos ayudan a avanzar en esta práctica que nos tiene enganchados



Regálate relajación

De sopetón pego un brinco
pues son casi las cinco.
Es jueves, hay una cita en el Txoko
dura una hora pero sabe a poco.
La voluntaria Raquel se llama
de ella gran empatía emana.
Una verdadera profesional
y como persona genial.
Trabaja con su voz suavemente
y nos transmite paz dulcemente.
Su exquisita ternura es
bálsamo para la mente oscura,
un cómplice guiño
que transmite mucho cariño.
Su buen hacer se debe a su veracidad
porque hay autenticidad.
Los cinco sentidos trabaja con habilidad
y la terapia desemboca en una plena tranquilidad.
Al finalizar, de la zona de confort, invita a salir
al mundo real y ¡VIVIR!
Animaos a acudir a la sesión,
es sencilla y la base está en la respiración.
Para pensar de forma serena
venir a relajación merece la pena.
Raquel,
por tu tacto a flor de piel
y tu sensibilidad de miel
me hace sentir
que a tu clase deseo acudir.
¡NAMASTÉ!

Mertxe Fernández



SOFROLOGIA

Conocerse a sí mismo es el principio de la sabiduría

Aristóteles

¿Qué es Sofrología? En octubre de 1960, un joven médico de origen colombiano decidió poner en marcha una nueva disciplina psiquiátrica en el hospital Santa Isabel de Madrid, cuyo objetivo, según sus propias palabras, sería “el estudio de la conciencia y la investigación de métodos que desarrollen su equilibrio”.

Antes de empezar a aplicar su nuevo método, Caycedo (médico con especialización en neurología y psiquiatría) era el encargado de realizar procesos de electrochoques a los pacientes psiquiátricos del hospital madrileño, entonces bajo las órdenes del reconocido psiquiatra Juan José López-Ibor. Preocupado por la violencia de los tratamientos que buscaban alterar la conciencia de los pacientes, el doctor Caycedo buscó nuevas formas de tratar las patologías mentales y fue entonces cuando echó mano de técnicas como el yoga, el budismo tibetano y el zen japonés para desarrollar un método que tenía un objetivo sencillo: mejorar la calidad de vida de los pacientes psiquiátricos y todas las personas en general.

La sofrología es una serie de técnicas de relajación y activación del cuerpo y de la mente que tienen como fin **armónizar la relación cuerpo-mente** promoviendo un equilibrio entre las emociones, los pensamientos y los comportamientos de los sofronizantes (usuarios), permitiendo a su vez trabajar el manejo del estrés, las emociones y la mejora de la capacidad de concentración.

“Acabo de terminar esta técnica relajado. He comenzado relajando la mente cerrando los ojos. He estado en otra dimensión en PAZ. He dirigido la atención a todas las partes de mi cuerpo, las cuales han terminado unidas en una agradable sensación de unidad cuerpo mente. Relax. He trabajado la seguridad, la armonía y la ilusión. Me he levantado y he movido las partes de mi cuerpo. Estoy más tranquilo y dichoso”. **Fenodescripción de un participante de las sesiones de Sofrología.**

Yamel Romero



La sofrología es una terapia que estamos haciendo con Yamel que es el terapeuta. Es una meditación activa que se hace sentada, para no llegar a dormirse, como a veces pasa con las meditaciones. Cuando llegamos Yamel nos dice que nos sentemos en la silla y nos pongamos cómodas y aflojemos cualquier cosa para estar bien. Es una relajación que dura 20 minutos o así.

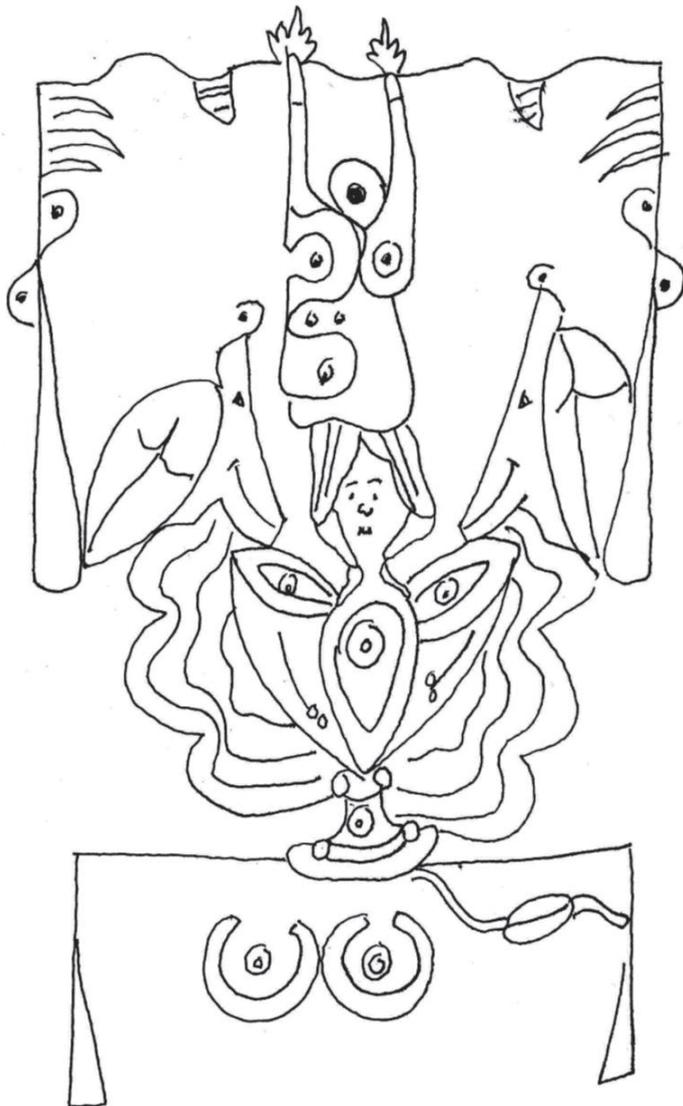
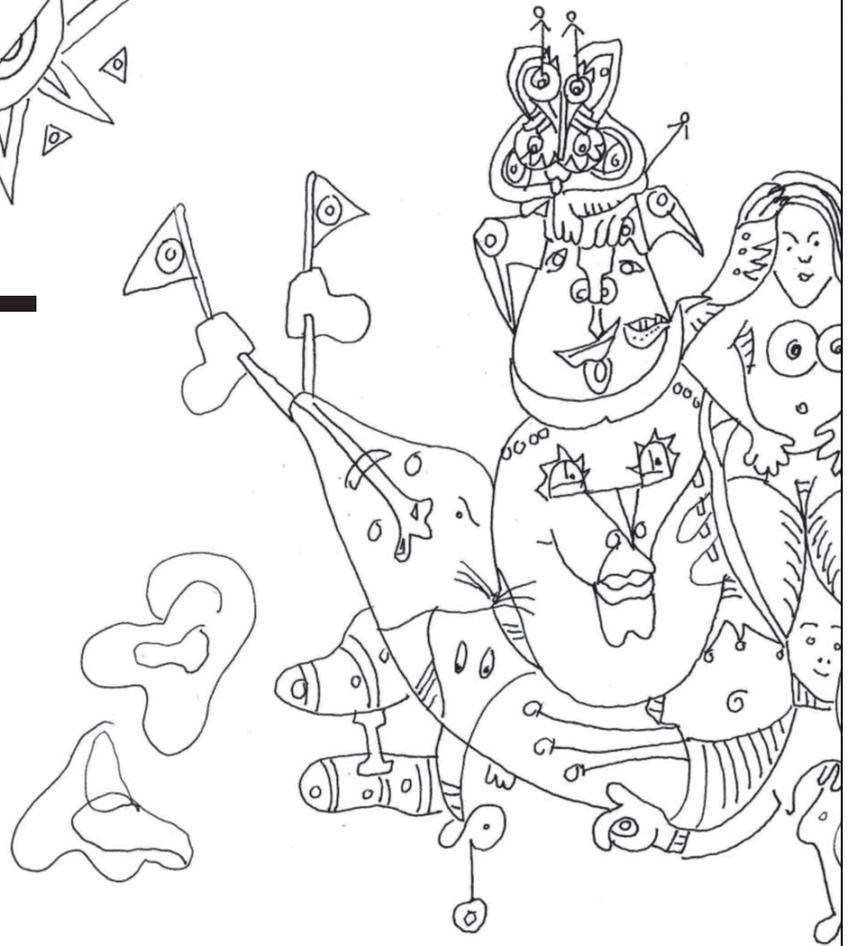
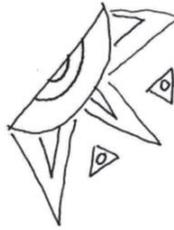
En sofrología hay varias meditaciones diferentes y cada viernes, que es el día que vamos, hacemos una. Es una meditación para que el cuerpo y la mente vayan juntos, no por separado, y con la práctica lo llegas a hacer.

Al terminar tenemos que activar tres cualidades: la armonía, la ilusión y la seguridad. Al final tenemos que hacer la fenodescripción, que yo cuando la escuché por primera vez me sonaba a chino, pero lo vais a entender. Tenemos que escribir lo que ha pasado por nuestra mente esos 20 minutos.

Yolanda Barreiro

EN PRIMERA PERSONA

Poemas: Lidia Valencia Collado
Dibujos: Iosu Lasa Urcelay

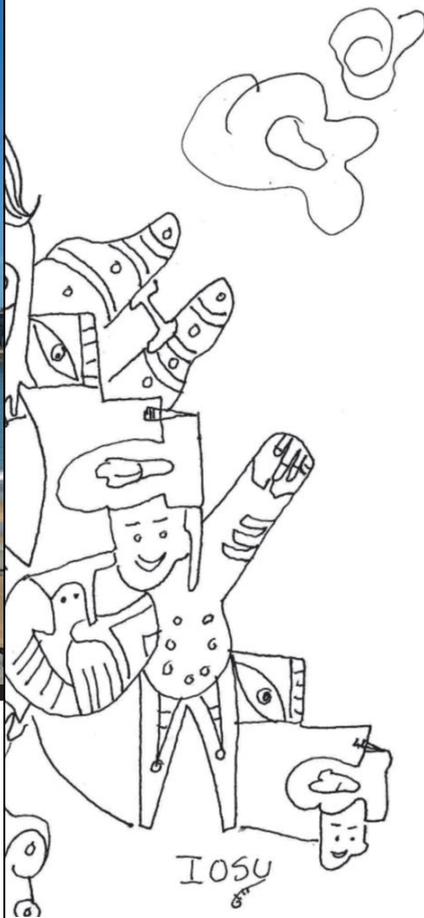


Libertad y guadaña

La libertad de la guadaña
cuando todo se subraya.
Viento limpio,
viene aire.
Tempestad de tempestades,
la de los juglares.
Reino amplio,
brillantes a relucir.
Cuando vino Eva y se comió la manzana,
se acabó la historia.
Porque si entre duendes y seres mágicos
vivimos en nuestra imaginación,
no dudaremos en ver salir el sol.

El continuo aprendizaje

Cuando acaece la noche,
se encuentra la penumbra.
La más personal,
la que abarca cielo, sur y este.
Aglutinado en continentes,
rodando por un mundo mejor.
En un claro arbitraje de decisiones.
Tomadas y dadas,
en una clara medida igualitaria.
Son actos y acciones,
mejor o peor posicionadas.
En la calidad de vida,
de cada persona.



ÓSCAR TEROL

Entrevista



Aktorea, umorista, gidoilaria, zuzendaria... Oscar Terol polifazetikoa antzerkian murgilduta dabil orain bakarriketa batekin, non abestu eta musika egiten du. Guk berarekin hizketaldi bat egiteko aukera izan dugu umorearen mugak, pandemiaren ondorioak eta osasun mentala hizpide izan dugularik.

“Cada uno con su realidad tiene que hacer humor y eso es revolucionario”

¿Qué proyecto tiene ahora entre manos?

Estoy con un espectáculo que hago en el teatro en el que hago un monólogo, canto canciones, también soy músico... Es mi proyecto y me está haciendo feliz. Ahora cierro un espectáculo y voy a escribir otro para ir de teatro en teatro y de pueblo en pueblo. Mi idea es que me dure eso toda la vida porque es lo que me hace feliz. Me he reconvertido porque con todo lo de la pandemia el monólogo se ha puesto de moda, porque como no tenía a nadie al lado en el escenario para contagiarse pues

me han contratado. Voy feliz solo, yo me lo guiso y yo me lo como sin molestar a nadie y me está saliendo bien. Por eso cuando me dicen ‘qué quieres ser de mayor’, pues no sé porque yo cada año me invento una cosa y ahí estoy.

¿En qué faceta de su carrera se encuentra usted más a gusto?

No puedo elegir una porque disfruto haciendo un poco de todo. Me gusta escribir, me gusta interpretar, me gusta dirigir... Cuando hago una cosa intento hacerla bien, pero no puedo elegir, son todos hijos míos que los

quiero mucho. Cuando he hecho televisión me gustaba la tele y disfrutaba como un enano. Y ahora que hago teatro, es lo que me gusta y no lo cambio por nada del mundo. Cada uno en cada momento hace lo que le toca, corresponde o puede y hay que intentar disfrutarlo. Así que yo estoy ahora con el teatro feliz.

¿A qué edad se le despertó el interés por ser humorista?

No hay un momento exacto que yo recuerde. Desde pequeño hacía teatro en la parroquia del barrio y no hubo un momento concreto en el que tomé una decisión. Es un juego al que voy jugando hasta que un día se convierte en profesión y me pagan. En ningún momento pienso a ver qué quiero ser de mayor, de hecho, me lo sigo preguntando...

¿En su casa se ríen de sus chistes?

Lo peor es la familia de uno ja, ja, ja. Esto es así. No pue-

do decir que no se rían, pero desde luego yo prefiero contarlos con amigos.

¿Qué opina de la nueva generación de humoristas que están saliendo poco a poco?

A todos los observo y les admiro. No veo al viejo y al joven en diferentes niveles. Me gusta el trabajo bien hecho y no me parece que esta sea una generación ni mejor ni peor, yo creo que siempre ha habido y habrá bueno. Como público, disfruto de lo bien hecho.

¿Cómo ve los límites del humor?

Para mí los límites son el cariño y la educación. Yo siempre intento unir con el humor, no separar. Aunque critique a alguien o le haya dicho algo duro, pero junto a esa persona vería el programa. Yo creo que concretamente ahora se pueden hacer menos cosas que hace 10 o 20 años. Ahora hay mucho más miedo y en los medios de comunicación hay menos

libertad, son grupos empresariales en los que las direcciones marcan mucho y ahora por ejemplo no se podría hacer *Vaya semanita* como lo hacíamos. Es una pena.

¿Haría un sketch sobre la salud mental?

Yo creo que deberíais hacerlo vosotros. Si lo hago yo, cualquiera de vosotros se podría molestar, si no tienes ni idea por qué te ríes de mí. Sin embargo, si lo hacéis vosotros me demostráis que estáis por encima de vuestra situación, que la podéis observar y que encima la podéis trascender. Y yo como público lo agradecería muchísimo. Es más, yo creo que vosotros ayudaríais a otras personas que tengan un problema de salud mental y que todavía no se atreven a entrar aquí, que todavía están con mucho miedo, y les ayudaríais con vuestro humor a integrarles. Yo hacía 'Vaya semanita' porque yo soy vasco y vivía con todos los problemas de aquí y yo podía hacer eso. Pero iba a Galicia y me decían a ver por qué ellos no tenían un programa así, lo querían, pero no querían que lo hiciese nadie de fuera. Cada uno con su realidad tiene que hacer el humor y eso es revolucionario.

¿Cree que la fama puede derivar en tener algún problema de salud mental?

Ocurre muchísimo más de lo que parece. Hay muchísimas adicciones, muchísimo sufrimiento, mucha soledad, frustración... El mundo de la fama no se caracteriza precisamente por ser gente fuerte y segura, sino que

muchas veces están intentando curar muchas debilidades. De hecho, yo creo que si estás necesitado constantemente de estar saliendo en la tele es porque tienes alguna carencia.

¿Considera que el sector cultural ha sido el más afectado de la pandemia junto a la hostelería?

Creo que el Covid nos ha perjudicado a todos. Habrá gente de la hostelería que no ha tenido problema porque tenía dinero ahorrado y hay gente de la cultura que tampoco lo ha sufrido. Yo, por ejemplo, este año 2021 he trabajado bastante porque hice un monólogo que hablaba de todo esto de la pandemia y me han contratado mucho. Lo malo ha sido que nos ha afectado a todos porque no nos hemos visto, no nos hemos tocado, no nos hemos abrazado... Nos han metido mucho miedo con que nos iba a pasar algo malo. Creo que los perjudicados somos todos, aunque sí que es verdad que en la prensa parece que tienen más fuerza los hosteleros y la cultura.

Durante el confinamiento, ¿qué hacía?

Pues me pasó que en Instagram grabé un vídeo para hacer una broma y tuvo mucho éxito, se hizo viral por todo el mundo. Entonces opté por hacer uno cada día y así me entretenía haciendo vídeos para que la gente se lo pasara bien. A mí el confinamiento no me ha afectado mucho porque tengo una casa que tiene jardín, gallinas, huerta... Así que he

tenido el lujo de poder estar al aire libre. Me ha dado pena no ver a la gente, eso sí, pero no ha sido para mí la época más dura.

Por cierto, ¿Vaya semanita puede tener raíces en el poteo de Amara?

La verdad es que esos sketches del poteo de la cuadrilla fueron una aportación mía porque yo tenía esa cultura precisamente. En Amara ya no quedan mucho poteadores porque han ido cayendo todos, eso de beberse 20 vinos al día no es muy bueno para el hígado. Pero cuando yo era más joven todavía había varias cuadrillas y a mí me hacía gracia.

Y el programa *Polonia* de la televisión catalana, ¿está basado en *Vaya Semanita*?

Nosotros fuimos el primer programa potente que hizo humor con la política y estos programas surgieron después. Pero no son una copia, yo creo que es una cosa natural, si no hubiéramos existido nosotros al final hubieran surgido. Pero sí que es cierto que se inspiraron en un principio en la energía que nosotros estábamos dando. Hablar de cosas de las que no era fácil hacerlo, atreverse a hacer sketches con la política que era un tema que antes no era atractivo... Y sobre todo en Cataluña que tenían algunas similitudes con nosotros. Yo no le llamaría copiar, yo diría que es una consecuencia lógica. En la tele está todo inventado, todo el mundo está pendiente de lo que hacen unos y otros y al final consiste en sobrevivir.

¿La cuadrilla de la ficción de *Allí abajo* lo es también en la vida real?

Era una cosa muy divertida porque somos muy amigos y éramos muy amigos antes. Se rodaba en Sevilla y hacíamos todas las secuencias seguidas, nos pasábamos 10 horas sentados en esa mesa, y al acabar íbamos a un bar al lado y nos volvíamos a sentar en una mesa a tomar algo los mismos cuatro. Los andaluces alucinaban, pero es que los vascos somos así, nos queremos y estamos a gusto. Ahora nos vemos menos, pero los cinco años que duró el rodaje hacíamos todo juntos menos dormir.

Le hemos visto en cine y teatro. ¿Le gustaría pisar la alfombra roja del Zine-maldia?

Pues sinceramente sí, respuesta rotunda. Pero en el mundo del cine me gustaría hacer algo cuando haya una historia bonita que contar, no cualquier cosa. Como ya he hecho tanto y he disfrutado tanto, si me llaman para hacer una película que no me interesa no la haré. Pero si hay una historia que me enamora, emplearé todo mi esfuerzo. O yo la escribiría o la dirigiría también. Pero el cine es muy complicado, se le dedican dos años o tres de tu vida, hay mucho esfuerzo. Así que, para dedicarle tanto de mi vida, que me gusta mucho mi vida, tiene que ser una historia muy bonita. Pero sí que me gustaría.

BURU OSASUNAREN MUNDUKO EGUNA DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL



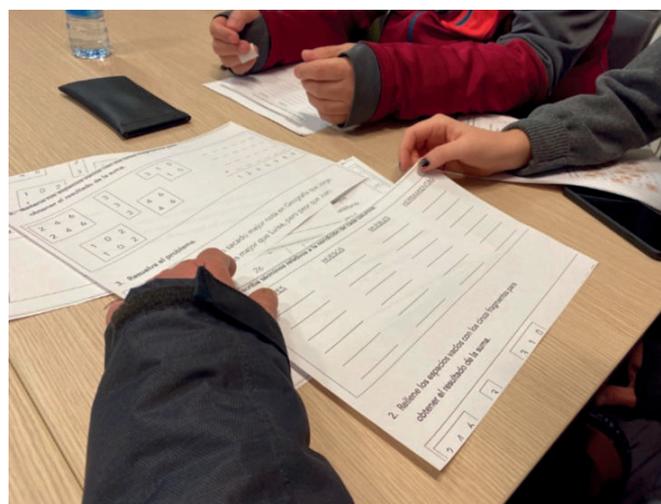
INTELIGENCIA EMOCIONAL



Cuando comenzamos estas clases nadie de este taller tenía nociones de qué iba este taller. Pero poco a poco nos fuimos metiendo en antecedentes ayudados por Paula que nos hace las clases más amenas. Con estas clases aprendes facetas de ti que desconocías, que te ayuda a manejarte en la vida utilizando diversas técnicas muy validas en el devenir de ella.

Ander Mirena

MEMORIA



IRAKURKETA KLUBA CLUB DE LECTURA

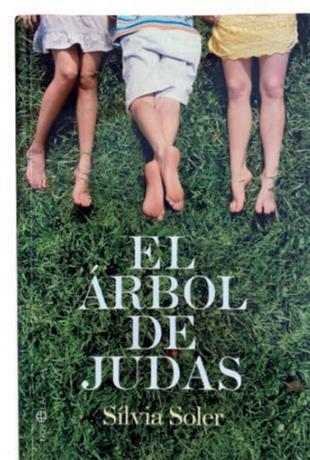
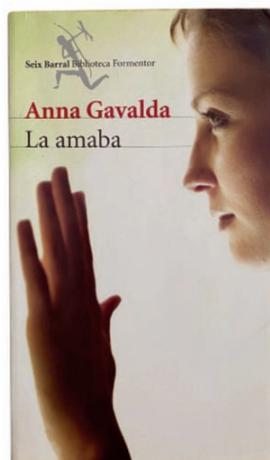
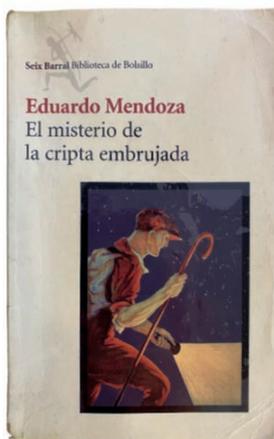


¡El club de lectura! ¡Una actividad muy bonita! Sí, porque según vas leyendo el libro estás fantaseando con la trama. Más de una vez lo que te has imaginado puede ser verdad. Yo incluso me he llegado a preguntar, con alguna lectura un tanto dramática, si se nos va a morir la abuela, el abue-

lo y hasta la perrita también. Pero luego ves que tampoco todo es tan malo. Hay en el relato personajes que pasan del bando de los malos al bando de los buenos. Y claro, luego, la historia acaba bien... Menos mal.

Ángeles Mielgo

LECTURAS DE 2021 EAN IRAKURRITAKOA



HIZKUNTZAK IDIOMAS

Bueno, haré un pequeño resumen de las clases de francés que nos imparte Carmen, nuestra profesora voluntaria. Casi tod@s estudiamos ese idioma en el colegio y tenemos una pequeña noción pero que estaba ya escondida en el “baúl de los recuerdos”.

En las clases vamos recordando palabras, frases, verbos... y, por supuesto, aprendiendo cosas nuevas. Carmen hace que las clases sean muy amenas y aprendamos gramática, vocabulario, verbos, adjetivos, pronombres... También dictados y traducciones de textos y nos ha animado también a traducir libros: en estos momentos estamos con *El Principito* (famosísimo libro pero lleno de frases cuya interpretación no se puede realizar de forma literal, eso nos ayuda a conocer otra forma de expresar un contexto).

Estas clases y todas las actividades que realizamos en Why Not nos sirven, además de aprender, como distracción, para socializar y desconectar de los problemas que nos rondan por la cabeza.

En fin, estoy muy contenta por todo lo que voy aprendiendo y deseando ponerlo en práctica. Solo nos falta realizar un viaje a París y demostrar lo que sabemos.

Ana Irigoien



Inglés



Francés



Euskera

VISITA A CENTROS ESCOLARES

Un día Why Not me propuso ir con Ainara al centro de formación profesional Inmakulada de Tolosa para dar una pequeña charla a los chicos y chicas que estudian allí el grado de Auxiliar de Enfermería.

Para mí fue una experiencia enriquecedora. Me preparé un pequeño discurso para explicarles qué es Why Not para los usuarios. Ainara les explicó lo que es Why Not desde el punto de vista de las personas que trabajan ahí. Yo tuve que dar mi punto de vista como usuaria. Como es normal, había alumnos más interesados que otros en saber lo que

es Why Not, pero aun así todos estuvieron atentos a lo que decíamos. Les expliqué que Why Not es una fundación sin ánimo de lucro y lo que hace es que todos los usuarios estemos lo mejor posible. Realizamos varias actividades en nuestro Txoko. Le decimos nuestro Txoko al local donde acudimos a diario para hacer las variadas actividades.

Al final los alumnos tenían dudas y nos hicieron varias preguntas. Para mí lo más importante es que todos entendieran lo que es Why Not para los usuarios.

Sandra Martins



Inmakulada Ikastetxea



La Anunciata

LEHENENGO PERTSONAN

Poemas: Lidia Valencia Collado

Esperanza

| | |
|------------------------------|---|
| En los hastíos del invierno, | en los adentros de nuestro fuero interno. |
| cuando ya na más queda | Sabia, serena y certera ayuda. |
| se viene un torbellino, | Ayuda caída del cielo. |
| en forma de niebla nebulosa. | Como cielo es tu cara, |
| Niebla difusa, | ojos redondos. |
| en los corazones. | Días en los que todo lo quieres: |
| Almas, castillos | dar y sentir, |
| en forma de delirios. | necesidad de afecto... |
| Ansia de querer, | inestimable anhelo |
| pincelada de emociones | este del amor. |



27- Octubre -2021

Lidia Valencia Collado

Destellos en el día a día

Desde aquella pequeña habitación,
todo se veía.

Desde aquella pequeña habitación,
todo era demostrable.

Desde aquellos rutinarios días,
en los que todos los aspectos fallaban.

Queriendo darle la vuelta a la página,
que esta cada vez más se acomodaba.

Toda persona que experimenta sufrimiento psíquico conoce las complicaciones que conlleva para la vida: las propias de la enfermedad y las indirectas (rechazo de amistades, impedimentos para encontrar trabajo, ser percibid@s como incapacitad@s...).

Las medidas derivadas de la gestión de la pandemia han agrandado este sufrimiento, al obstaculizar el contacto y las relaciones sociales. Sin embargo, detrás de cada dificultad se esconde una oportunidad. Del mismo modo que algunas artes marciales aprovechan la energía del rival en su contra, podemos valernos de esa insatisfacción generalizada para conectar con la gente e ir derribando barreras.

El artista Jeff Koons (creador, entre otros, del perro Puppy del Guggenheim en Bilbao) explicaba en una entrevista reciente en El Mundo que *“el arte es un vehículo para trascender, el valor de una obra no se mide en dólares, sino en lo que somos capaces de proyectar en ella. No es imprescindible tener grandes conocimientos teóricos o dominar la técnica... Lo único que hay que llevar es a un@ mism@. Y entender que todo, tú también, eres perfect@ como eres”*.

La soledad, tristeza y ansiedad a las que se ha enfrentado la sociedad estos meses proporcionan un contexto en el que el derecho a ser quien uno es, y mostrarse al mundo como tal, son más fácilmente asimilados. Y Why Not nos ofrece un lugar donde hacerlo en común. Con el impulso que nos dan nuestras emociones (aunque sean incómodas). Con la imaginación y creatividad que tenemos. Con la compañía de gente con el mismo objetivo. Como decía La Bola de Cristal *“sol@ no puedes, con amig@s sí”*. Aprovechemos esta oportunidad y trabajemos junt@s para ir reduciendo el estigma sobre el sufrimiento psíquico.

Javier Gutiérrez Gastelurrutia,
activista por la salud mental



COLOQUIOS

Conocía Why Not desde hace muchos años por mi amistad con el fundador, pero no fue hasta el año 2016 cuando comencé a colaborar periódicamente como voluntario. Mi íntimo amigo Iñigo Munilla, hermano del fundador, me sugirió que hiciéramos alguna actividad juntos para los usuarios. Como no teníamos una materia concreta para impartir decidimos que cada vez hablaríamos de algo distinto. Lo llamamos “coloquios” porque la intención era conseguir que los asistentes participaran. ¡Y vaya si lo hacen!

Después de un largo parón obligado, retomé los coloquios ya sin Iñigo, que se había embarcado en un nuevo proyecto con su fundación CWA.

El formato de las sesiones es sencillo; llevo un tema que creo es de interés sobre el que me he documentado antes y expongo brevemente. Se abre un debate y a menudo hacemos alguna dinámica de grupo relacionada.

En estos años hemos hablado de los temas más dispares: la superación, el arte, las relaciones personales, la motivación y el cambio, la literatura, la gestión de las emociones, la soledad, las religiones... hasta hemos hablado del universo.

Hemos discutido, hemos reído y hemos llorado, pero creo que todos al final de cada coloquio hemos salido sabiendo algo más, conociéndonos un poquito mejor.

Más de una vez me han preguntado por los motivos que me llevan a hacer este voluntariado. La respuesta es fácil; me sienta bien.

Miguel Postigo



Askotan galdetu didate
zergatik egiten dudan
boluntariora hau
eta erantzuna erraza da:
ondo sentiarazten nau.

Aquí estoy otra vez para hablaros de los coloquios que ha realizado este año Miguel Postigo. Algunos ya lo conoceréis porque junto a Iñigo Munilla antes nos preparaban un taller muy interesante todos los meses. Algunas veces invitaban a ponentes del tema que íbamos a tratar.

Miguel en 2018 tuvo un accidente que casi le costó la vida, pero con sus ganas de vivir salió adelante. Al tiempo vino a la fundación a visitarnos y me hizo mucha ilusión verle, aunque también me impresionó un poco. Pero eso quedó en segundo plano cuando empezó a hablarnos de la ilusión que tenía de volver al Txoko y vernos a nosotros. Nos comunicó que tenía intención de venir una vez al mes para darnos un coloquio diferente. Ha estado con nosotros durante 2021 y la verdad es que yo si puedo no fallo a ninguno, porque se los curra un montón y son muy interesantes.

Yolanda Barreiro

BIZIKLETAZ ADINIK EZ



Gracias a Why Not he conocido una asociación de voluntarios y voluntarias que, generosamente, se dedican, pedalando despacio, a pasear a personas (pasajeros y pasajeras) en triciclos, dando a conocer la ciudad de Donostia.

He compartido diferentes paseos con ellos y ellas y, entre varios de los sitios que hemos visitado, hemos estado en campo de fútbol de Anoeta, hemos recorrido Riberas de Loiola, el Paseo Nuevo, el centro de la ciudad, su parte vieja...

Es una actividad muy atractiva, con gente muy amable y maja, que te atienden estupendamente, además del paseo que te dan por la ciudad. Incluso conoces otras asociaciones a raíz del contacto con ellos y ellas, como por ejemplo Ultreia Distrito Norte, Aspeonce y otras varias, lo que supone una experiencia muy enriquecedora.

Se lo recomendaría a todo el mundo, pues es una actividad muy entretenida, tienes conversaciones muy interesantes con las personas que tiran de la bicicleta y que se implican en apoyos personales con la gente, generando además experiencias y relaciones humanas.

Doy las gracias a todos los y las que hacen posible esta actividad, por lo bien que se portan con las personas que vamos como pasajeros y por lo que se aprende de ellos.

Iñaki Valdivielso

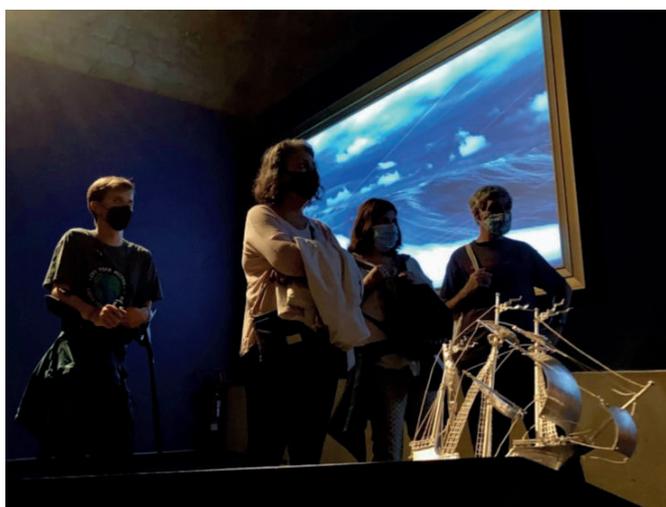
URTEBETE IRUDIETAN



Museo Balenciaga



Museo Chillida-Leku



El viaje más largo, la primera vuelta al mundo



Centro Internacional del Títere de Tolosa



Museo Oiasso



Volley playa

UN AÑO EN IMÁGENES



Museo de la sidra



Petanca



Frontpadel



Minas de Arditurri



Fuerte de San Marcos



Final de Copa de la Real Sociedad

WHY NOT EN MADRID

El sábado tuvimos la gran oportunidad de reencontrarnos con el niño que llevamos dentro. Tuvimos una nueva salida de Why Not. Fuimos a *Circlassica*, *El sueño de Miliki*, cantamos y recordamos todas las canciones de la infancia, disfrutamos de espectaculares artistas, trapecistas, equilibristas... ¡Como siempre un gran momento para disfrutar y pasar un buen rato!

¡Muchas gracias a productores de sonrisas por la invitación!

EL SUEÑO DE MILIKI



COMIDA DE NAVIDAD

¡Muchas gracias por esta gran comida!

Como siempre con gran ilusión, el 14 de diciembre tuvimos la comida de Navidad Why Not con el Grupo de Reactiva López-Ibor. Fuimos al restaurante Lobbo, donde disfrutamos de una gran comida. Nos reímos y contamos los planes de Navidad. Fue una gran oportunidad de conocernos un poco mejor y, además, surgieron ideas para futuras salidas.



MUSICAL DE GREASE



TALLER DE MANUALIDADES

Con mucha ilusión, el grupo de Reactiva López-Ibor tuvo una salida de Why Not el viernes al musical de *Grease*. Fue en el Nuevo Teatro Alcalá, en Madrid. Fueron Joana, José Antonio, Nines, Carmen, Luisa y Elvira. ¡Un gran grupo que iba con ganas de divertirse y disfrutar!

La música de *Grease* es un clásico de los 80, así que todos recordaron su juventud con las magníficas canciones del musical. ¿Quién no ha querido bailar al son de *You are the one that I want*, *Ligthing* o *Summer nights*, recordando a Danny Zuko (John Travolta) y Sandy Olsson (Olivia Newton-John)?

¡Claramente un gran subidón para todos! Recordar buenos momentos, bailar y cantar, que es una de las mejores recetas para alegrar la vida.

¡Deseando seguir contando con nuevas salidas de Why Not!

Pudimos disfrutar con Paloma de *Pintamonas* durante cuatro clases. Han sido días de concentración, creatividad e ilusión. Llevábamos mucho tiempo queriendo hacer manualidades. ¡Nos encantan!

En esta ocasión Paloma nos ha enseñado una técnica llamada repujado en estaño, hay que ser muy meticuloso y estar muy concentrado. Al final, aunque tras mucho trabajo, todos nos llevamos un cuadro de recuerdo a casa.

Todos los jueves esperábamos con ilusión a que Paloma llegara para seguir con nuestra obra de arte. Además, también nos enseñaron a hacer un cesto ecológico, perfecto para guardar y decorar, y una lámpara de colores. ¡Todo super chulo!

¡Muchas gracias Why Not por dejarnos disfrutar y aprender de Paloma!

EKITALDI SOLIDARIOAK

Gracias a los patrocinadores y colaboradores que nos apoyan, seguimos organizando diferentes eventos que nos permiten continuar con nuestra labor, además de ofrecernos un espacio en el que poder hablar de salud mental.

En 2021 contamos con la novedad de las mascarillas solidarias del Día de San Sebastián gracias a la iniciativa de Almacenes Garibay. Arrancó también una colaboración especial con los supermercados Veritas, mediante la donación de productos todas las semanas para usuarios de la fundación.

La cena solidaria en Cabaña Marconi (Madrid) fue un éxito de convocatoria un año más, así como los torneos solidarios de golf ya muy consolidados: Real Sociedad de Golf de Neguri (8ª edición), Real Golf Club de Zarauz (7ª), Real Golf Club de San Sebastián-Jaizkibel (10ª), Real Nuevo Club de Golf de San Sebastián-Basozabal (11ª), y Retamares Club de Golf-Madrid (7ª).



VIII. Torneo de Golf Solidario Neguri



X. Torneo de Golf Solidario Jaizkibel

EVENTOS SOLIDARIOS



Cena solidaria en Cabaña Marconi (Madrid)



Mascarillas solidarias del Día de San Sebastián



XI. Torneo de Golf Solidario Basozabal



VII. Torneo de Golf Solidario Retamares



VII. Torneo de Golf Solidario Zarauz



Colaboración con Veritas



WHY NOT ZUREKIN ERAMAN! LLEVA WHY NOT CONTIGO

Zuri ere axola zaizulako



SAREAN EGINDAKO LANA TRABAJO EN RED

Gipuzkoako
Foru Aldundia
Gizarte Politikako
Departamentua



Diputación Foral
de Gipuzkoa
Departamento de
Políticas Sociales



DONOSTIA
SAN SEBASTIÁN
Gizarte Ekintza
Acción Social



kutxa
FUNDAZIOA



GURE TALDEA NUESTRO EQUIPO

Pablo Munilla, Fundador de Why Not,
agradece el trabajo de todo su equipo
y el apoyo de todas las personas voluntarias:

María Asuero, Ainara Hernando, Mercedes Ohlsson, Paula Pevidal, Ainhoa Sedano, Mónica Simón, Natalia Álvarez-Loring, Tilda Benjumea, Carolina López-Ibor, Floren Aramendi, Nisa Goiburu, Javier Gutiérrez, Carmen Llanos, Miguel Postigo, Raquel Rodríguez e Iñaki Villanueva.



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

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

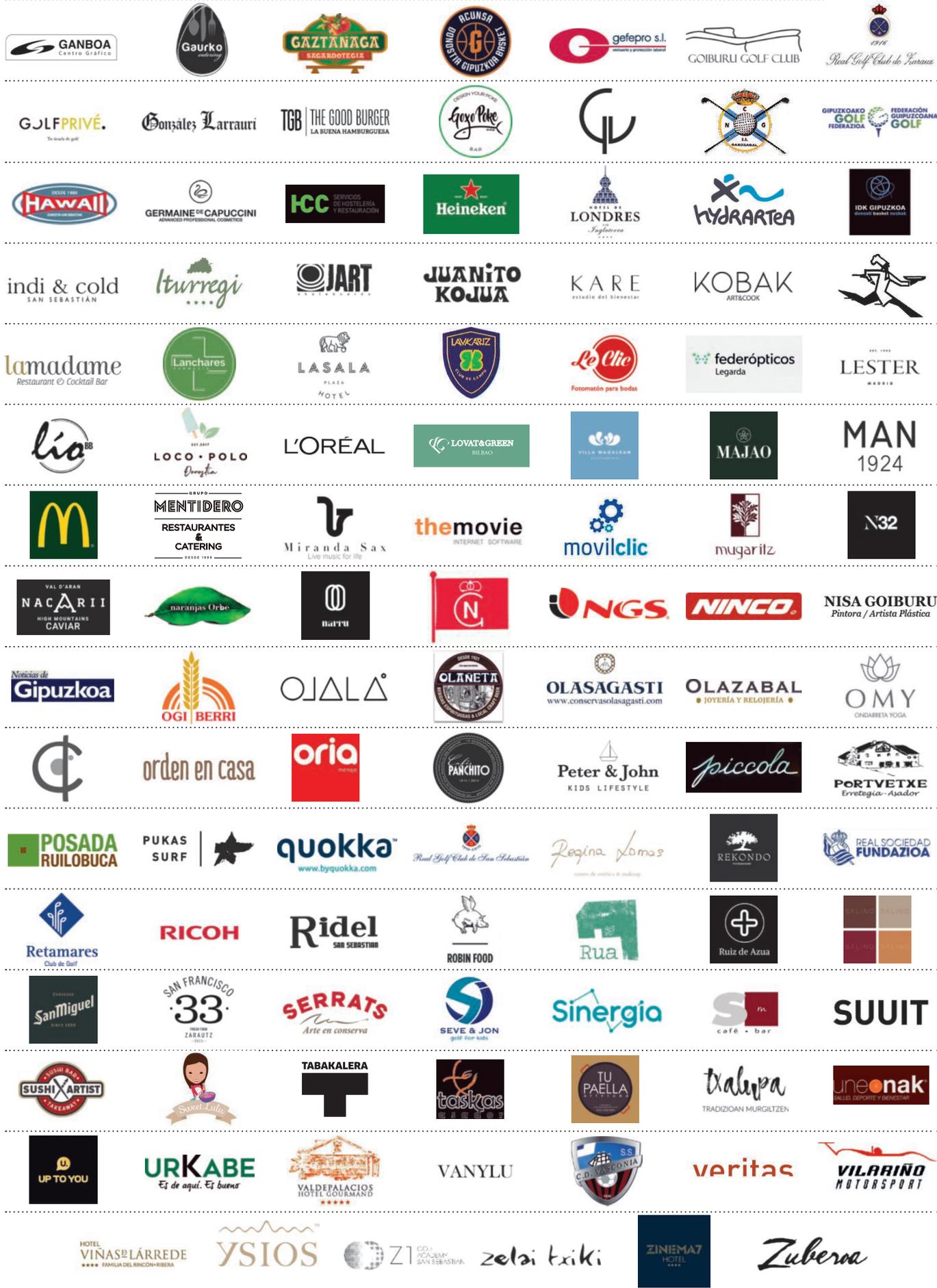


—
info@fundacionwhynot.org | 943 058 694
Particular de Ategorrieta, 3 bajo
20013 Donostia / San Sebastián

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.





Osasun mentalaren arloko pertsonekin egindako aldizkaria
Revista realizada con personas del área de la salud mental



www.fundacionwhynot.org