



fundación **why not** fundazioa

ONG ACREDITADA
FUNDACIÓN LEALTAD

ESTA INICIATIVA SIRVE PARA AYUDAR A PERSONAS AFECTADAS POR LA ENFERMEDAD MENTAL.

fundación **why not** fundazioa
www.fundacionwhynot.org



cómunica N°8 | Osasun mintzakeria arloko pertsonekin egindako aldizkaria
Revista realizada con personas del área de la salud mental.

cómunica N°9 | Osasun mintzakeria arloko pertsonekin egindako aldizkaria
Revista realizada con personas del área de la salud mental.

La Salud Mental, por qué importa.

cómunica N°11 | Osasun mintzakeria arloko pertsonekin egindako aldizkaria
Revista realizada con personas del área de la salud mental

AURKIBIDEA ÍNDICE

4-5

Elkarrizketa Entrevista:
Iñaki Gabilondo

–
6

Memoria tailerra Taller de memoria |
Smartphone

–
7

Adimen emozionala | Irakurketa
Inteligencia emocional | Lectura

–
8-9

Sariak Premios

–
10-11

Ibilketa nordikoa Marcha nórdica

–
12

Erlaxazioa Relajación | Gimnasia |
Yoga

–
13

Jaialdi eta jardunaldiak Festivales y
jornadas

14

Dantza Baile | Biodanza

–
15

Berriztu

–
16

Ángela Carbajo

–
17

Ikuskizunak Espectáculos

–
18

Arteterapia

–
19

Magoa Mago Marsel

–
20-21

Lehenengo pertsonan
En primera persona

–
22

Unik

–
23

Kantua Canto | Karaoke

24-28

Irratia Why Not Radio

–
29

Bizikletaz Adinik ez En bici sin edad

–
30

Buru Osasunaren Munduko Eguna
Día Mundial de la Salud Mental

–
31

Hizkuntzak | Antzerkia
Idiomas | Teatro

–
32-33

Why Not Madrilen
Why Not en Madrid

–
34-36

Ekitaldi solidarioak
Eventos solidarios

–
37

Lana sarean Trabajo en red

–
38-39

Laguntzaileak Colaboradores

¡Tú también puedes ser parte de Why Not!

■ Bazkide bezala ■ Aldizkako ekarpenak ■ Enpresa bezala ■ Boluntario gisa



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



EDITORIALA EDITORIAL

¿Qué haría Why Not sin SUS VOLUNTARIOS?

Sin todas esas personas que desde que empezamos nuestra andadura hace 13 años nos han brindado o nos brindan su apoyo incondicional para llevar a cabo muchos de los proyectos, actividades, salidas y eventos que organizamos.

En mi intención de dedicar unas líneas para agradecer a nuestros queridos voluntarios, busqué su definición en internet.

Por definición, los voluntarios no cobran, ni reciben honores o gratificaciones de clase alguna, ni para sí mismos, ni para terceros. El trabajo voluntario debe ser por tanto desinteresado e intencionado. El trabajo voluntario debe estar justificado. Es decir, no es un pasatiempo o un entretenimiento sin más, sino que persigue la satisfacción de una necesidad previamente definida como tal.

En nuestro caso, esa necesidad que definimos hace años es la de: “Mejorar la calidad de vida de personas que padecen un problema de salud mental”.

Así que nuestros voluntarios no solo son buena gente que quiere contribuir y ayudar. NUESTRO VOLUNTARIOS son unos valientes que quieren saber más de la realidad de la enfermedad mental y no se conforman con lo que la sociedad les dice.

” Voy a ser voluntario en un centro psiquiátrico”

” Voy a ser voluntario con invidentes”

Un abismo separa la reacción de toda una sociedad ante estos dos casos. Una sociedad que es una gran desconocedora de la verdadera realidad que rodea la enfermedad mental.

Soledad, marginación, incompreensión, vacío, tristeza, desmotivación y miedo son algunas de las palabras que describen el día a día de una persona con un problema de salud mental. Todos somos responsables de esa falta de comunicación, comprensión y cariño que reciben, estigmatizadas y prejuzgadas por la desinformación que existe.

Nuestros voluntarios son esas personas que día a día, a través de su experiencia, salen a contar algo distinto a la sociedad. A contar que las personas que padecen una enfermedad mental también necesitan ser ayudadas por otras personas de igual a igual, sin miedos ni barreras.

Por eso, en estas líneas siento la necesidad de expresarles cuánto valoramos y agradecemos su incansable dedicación, esfuerzo, tiempo y las contagiosas ganas con que nos animan a seguir adelante.

“Los voluntarios
son una parte esencial
de esta gran familia de Why
Not que hemos creado juntos”

GRACIAS, GRACIAS y GRACIAS

Ainhoa | Babro | Belén | Belleza Solidaria | Blanca
Carmen | Christiane | Daniela | Eider | Floren
Iñaki | Iñigo | Javier | Koldo | Liliana
Matilde | Miguel | Mikel | Natalia
Nisa | Raquel | Txaro
Txetxu | Ultreia

Pablo Munilla - *Fundador*



IÑAKI GABILONDO

Entrevista

“La radio era el mueble que nos abría la ventana al mundo y yo quería vivir en ella”



¿Cómo se presentaría ante alguien que no le conoce?

Trataría de explicarle que soy sobre todo un ciudadano que ha dedicado su vida a trabajar en el periodismo y dentro de éste básicamente en la radio. Pero el orden me gustaría que quedara bien claro, primero me parecería fundamental presentarme como un ciudadano que ha procurado siempre tener en cuenta lo que quiere decir serlo. Es decir, un ser que vive dentro de una comunidad y que por tanto se debe no solo a sus objetivos individuales sino también un poco a los objetivos de la comunidad y que ha procurado cumplir con el mayor respeto posible el reglamento de la convivencia colectiva. Y después diría que he trabajado como periodista.

¿Siempre tuvo claro que quería estudiar periodismo?

Tenía claro que quería vivir en la radio. Cuando yo era un chico no había televisión, había radio. La televisión aparece ya en mi vida cuando yo estaba en la universidad. Era el mueble que nos abría la ventana al mundo y yo quería vivir en la radio. No es que quisiese trabajar en ella, yo quería vivir en ese mundo que para mí era mágico. Yo iba además al colegio pasando por la puerta de Radio San Sebastián, que tenía un letrero grande, y a mí aquello me parecía Disneylandia. Estudié periodismo porque me parecía el camino que me podía conducir a la radio, no fue el periodismo lo que me llamó, a mí lo que me llamó fue la radio.

¿Cambiaría algo de su trayectoria periodística?

No, yo he sido muy afortunado. Creo que una de las cosas fundamentales en la vida es saber tener la gratitud de vida a las cosas. A mí la vida en el terreno laboral me ha tratado muy bien. Luego he tenido en otros aspectos problemas muy grandes, pero en lo profesional he tenido una gran suerte. Todo ha sido una carrera de relevos en la que cada relevo superaba al anterior. Ahora mirando las cosas desde la edad en la que me encuentro, a lo mejor me hubiera gustado vivir algunos años más fuera de España. Estuve un par de años viviendo en París, pero a lo mejor me hubiera gustado tener la oportunidad de vivir unos años en Estados Unidos o Inglaterra.

¿Ha hecho algo más que ser periodista?

Más que libros que yo he escrito, son libros que han escrito sobre mí. Hay uno que sí está firmado entero por mí, pero se trata de unas charlas que di en Barcelona en la universidad, las respuestas que daba a las preguntas que me hacían los estudiantes de periodismo. Ryszard Kapuscinski estaba también conmigo y se grabó todo. En general yo lo que soy es un gran lector y le tengo mucho respeto a los libros. Ahora se escribe muy

fácil un libro, a mí me gusta acercarme con respeto. Me han propuesto muchas veces escribir un libro, pero no es exactamente mi mundo. Creo que lo sé hacer, pero me acerco con mucho respeto a ese tema. Soy más un hombre de radio y televisión.

¿Ha hecho algo más que ser periodista?

Nunca he tenido oportunidad de hacer otras cosas porque siempre he tenido muchísimo trabajo. Me he levantado a las 4 de la madrugada durante 25 años de mi vida para hacer un programa de seis horas y media diarias en antena. Eso no te deja mucho tiempo para otras cosas. He tenido una suerte muy grande, pero ha venido cargada de mucha responsabilidad.

¿Cuál ha sido la mejor noticia que ha dado? ¿Y la peor?

Casi siempre damos malas noticias porque se cuenta lo que se sale de la normalidad, y yo he dado toneladas de malas noticias. Y buenas, pocas. Por eso a mí me gustaba mucho el día de la lotería de Navidad. Las más amargas, con mucha diferencia, las de los atentados terroristas. Yo soy vasco además, y aparte del drama como ciudadano, te producía un horror añadido saber que los asesinos decían hacerlo en nombre de tu pueblo. Casi siempre



¿Ha sido amenazado por ETA alguna vez?

Estuve 14 años con escolta.

¿Qué premio le ha hecho más ilusión recibir?

El tambor de oro de San Sebastián. Tengo ocho premios Ondas, seis doctorados honoris causa, un montón de cosas... Pero San Sebastián, mi ciudad, ofrece como máximo galardón el tambor de oro de la ciudad y me lo dieron a mí en el año 90. Es el premio que más emoción me ha hecho, entre otras cosas porque estaban mis padres allí. Ellos que habían ido al ayuntamiento cientos de veces a pagar impuestos, nunca habían ido por la escalera principal, con la guardia de gala, los salones resplandecientes... Mis padres colocados en la primera fila asistiendo a aquel momento me produjo a mí una enorme satisfacción. Les estaba devolviendo todo.

¿Algún familiar ha seguido sus pasos?

De los nueve hermanos, tres somos periodistas, y de mis tres hijos uno también lo es.

¿Podría darnos algún consejo para nuestro programa de radio?

El único consejo que os podría dar es que os acordéis de los que os están escuchando. Eso es lo fundamental. Todos los que hacen programas de radio saben que les están escuchando, pero no siempre se acuerdan, y hay que tener la imaginación suficientemente despierta como para acordarte.

se cometían a primera hora de la mañana y me ha tocado a mí contar no se cuántos atentados terroristas.

¿Cuál considera que ha sido la persona más interesante que ha entrevistado?

Había un escritor que se llamaba Pío Baroja, vasco también, que cuando le preguntaron un día a ver quién era la persona más importante que había conocido dijo "la dueña de la pensión en la que yo vivía en Cestona". Y no lo decía por hacerse el interesante, sino porque a él nunca nadie le había parecido tan importante como ella. Yo te voy a responder un poco igual. He tenido la suerte por mi trabajo de haber entrevistado a todos los presidentes de gobiernos, ministros de España y de fuera, reyes y lo que queráis. Pero a mí me ha interesado mucho más la gente común. Y no es por responderlo bonito, sino porque la gente muy importante se tiene muy muy sabidas las respuestas. A un gran personaje, preguntas lo que le preguntas se lo han preguntado antes mil veces, él sabe lo que necesita decir, sabe lo que no te va a decir.

Las emociones más grandes que yo he tenido han sido ante personas que estaban contándote una experiencia de la vida. Las conversaciones con gente importante suelen ser muy importantes y yo las he disfrutado y las valoro sobremanera, pero no me han producido casi nunca grandes sorpresas o grandes conmociones.

Con la cantidad de compañeros que ha tenido a lo largo de su carrera, ¿con quién se ha sentido más cómodo?

Yo tengo fama de ser un jefe muy duro, y como siempre he sido jefe... Muy duro quiere decir muy exigente, pero es que la gente se merece el cien por cien de nuestra capacidad. Genios hay pocos, yo no pido a nadie que sea genio ni que saque sobresaliente, sino que saquen su nivel. Todos mis compañeros han sido mi gran regalo profesional y han seguido siendo mis amigos, aunque al haber sido duro a veces se vive con muchos nervios. Hay que entender el nivel de exigencia, lo que no puede uno es para que te quieran mucho permitir lo que no se

debe permitir. Ni a mi padre, ni a mi hijo, ni a mi amigo. Para saber reñir hay que saber agradecer y felicitar. Ser justo.

¿Cuál fue la influencia de su familia en su desarrollo profesional?

Ha sido absoluta en todos los capítulos. Nosotros los Gabilondo somos unos verdaderos fans de nuestra familia, grande y muy unida. Mi padre y mi madre trabajaban los dos en una carnicería, éramos un montón de hermanos y venían de trabajar baldados. Cuando todos nos pusimos a estudiar lo hicimos con la idea de que no podíamos defraudar a nuestros padres. Yo como mayor fui el primero de nuestra familia que había ido a la universidad. Antes morir que defraudar el esfuerzo de nuestros padres. Cuando nos presentamos decimos "yo soy el hijo de José y de María Luisa", incluso mi hermano Ángel que ha sido ministro. Adoramos a nuestros padres y la influencia ha sido absoluta porque han sido un modelo de trabajo, de honestidad, de voluntad...

SACAR PARTIDO AL SMARTPHONE

En el mes de mayo comenzó en Why Not un taller denominado *Cómo sacar partido a tu smartphone*. Se trata de aprender cómo utilizar el teléfono móvil y lo imparte Koldo. El curso ha tenido una trayectoria que va desde hacer una simple llamada hasta aprender a manejar un pequeño robot desde el ordenador.

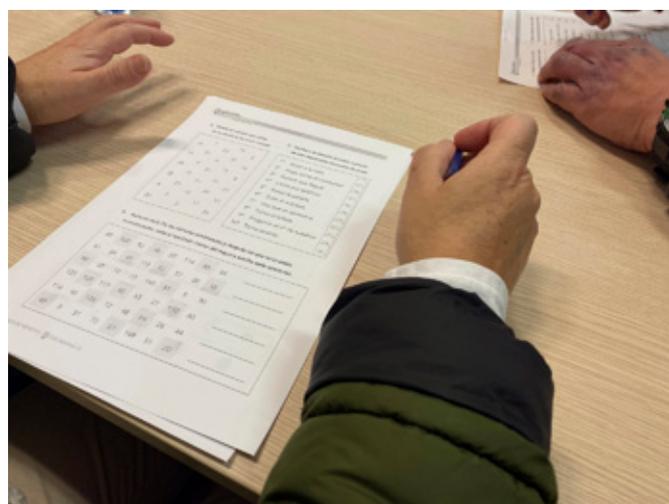
Algunos somos un poco “paletos” con el móvil. Yo la primera. Koldo nos ha enseñado las múltiples funciones del teléfono.

Para terminar: ¡cogemos el autobús y todo el mundo está usando el móvil menos el chofer!

María Luisa Uranga



MEMORIA TAILERRA



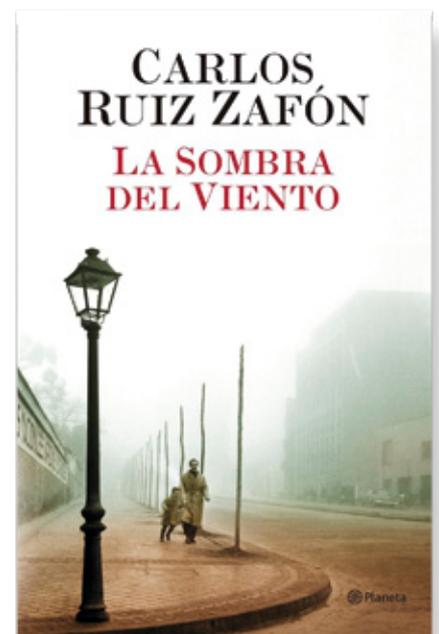
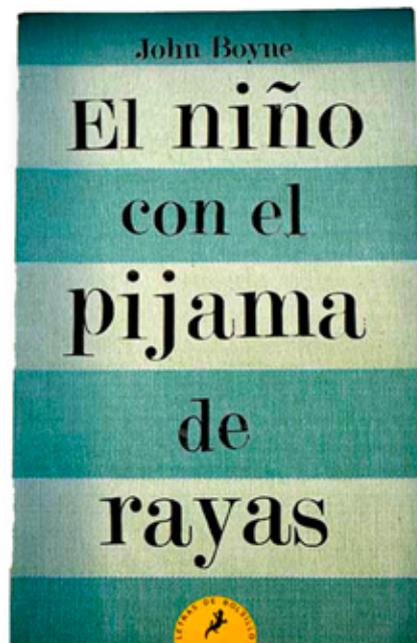
INTELIGENCIA EMOCIONAL

Este taller me gusta mucho por los compañeros que tengo y por Paula que es quien lo imparte. Aprendo cosas y aparte me sirve para desahogarme. Manejo mejor mis emociones desde que las trabajo en este taller. Hacemos sesiones muy diferentes y de todo tipo, pero todas me sirven para relajarme. Con el paso del tiempo las voy aprovechando más porque he ido aprendiendo y también me he ido relajando.

Aitor Txakartegi



IRAKURKETA KLUBA CLUB DE LECTURA





PREMIO SOLIDARIO ONCE SARI SOLIDARIOA

Grupo Social ONCE nos ha otorgado uno de los Premios Solidarios Euskadi 2022. Why Not Radio ha sido galardonada en el apartado de proyecto de comunicación. En la gala celebrada en la sala BBK de Bilbao también fueron galardonados El Museo Guggenheim, el Observatorio Vasco del Tercer Sector, Grupo IPM Rubí y Pablo González Gutiérrez.

Epaimahaiaren iritiz, beren jarduera-esparruetatik ONCE Gizarte Taldearen funtsezko balioekin bat dutarren elkartasun-lana egiteko konpromiso handiena hartu duten pertsona, enpresa, entitate eta erakundeei ematen zaizkie Sari Solidarioak. Eta, zehazki, bere ingurunean herritar guztien gizarteratzea, normalizazioa, autonomia pertsonala, irisgarritasun unibertsala eta bizimodu independentea sustatzeagatik.



PREMIO ARGIA SARIA AL MEJOR CORTOMETRAJE



El Festival de Cortometrajes dokuMentala, organizado por Argia Fundazioa, nos ha otorgado uno de sus premios especiales en la última edición del certamen, concretamente en la categoría de entidad social. El festival busca mostrar mediante el lenguaje del cine el poder transformador del apoyo entre personas. Es por ello que el eje temático de las propuestas a concurso es visibilizar relaciones de apoyo que se pueden dar en la sociedad y que generan cambios positivos en las personas, en los colectivos y en los municipios. Nuestra propuesta, *Ponte en mis zapatos*, se llevó a cabo sobre una idea de Miren Irastorza, usuaria de la fundación, y con el trabajo técnico y actoral del resto de compañeros en el taller de cine dirigido por Fernando Vera, de Ikertze. La gala de entrega de premios tuvo lugar el 22 de diciembre en la casa de cultura Romo de Getxo.

“Argia Fundazioak bere sari berezietako bat eman digu dokuMentala jaialdian, gizarte-erakunde kategorian”



NORDIC WALKING O MARCHA NÓRDICA ¿DE QUÉ SE TRATA?

Desde hace unos meses un grupo de personas de la Fundación Why Not vienen practicando la marcha nórdica con entusiasmo y compromiso con instructores del Club Deportivo Ultreia. Todos los domingos tienen una cita en la explanada de Tabakalera para compartir una hora y media de ejercicio al aire libre. Esta actividad está resultando gratificante tanto para los alumnos como para los instructores.

Es un deporte técnico, es decir, la marcha nórdica se tiene que aprender. Cuanto mejor sea la técnica, mejores serán los resultados. La práctica regular permite mejorar cada día mientras se disfruta de esta actividad. Es necesaria esta instrucción previa para conocer las bases de la técnica, sobre todo cómo utilizar los bastones, mantener una postura erguida, colocar los brazos de forma adecuada, mejorar la pisada...

Breve historia sobre este deporte: los orígenes de la marcha nórdica hay que situarlos en torno a los años treinta del siglo pasado en Finlandia, donde surgió a los esquiadores de fondo la necesidad de seguir entrenando en verano en ausencia de nieve...

¿Qué se necesita para practicar la Marcha Nórdica? Un par de bastones, un buen cursillo, un poco de ganas y... ¡a disfrutar de la caminata!

Los beneficios que proporciona la práctica de este ejercicio son de sobra conocidos. Está demostrado que la marcha nórdica es más efectiva que caminar sin bastones. Se activan e intervienen una gran cantidad de músculos (el 90%, es decir, cerca de 600 músculos). Se entrenan las cualidades físicas de resistencia cardiovascular, fuerza, movilidad articular y coordinación. Libera las tensiones de la zona de los hombros y de la nuca. Ayuda a corregir malos hábitos de postura, retarda el envejecimiento... Pero lo más importante es que cada participante se va sintiendo mejor en su propio cuerpo. Sin olvidar que favorece la interacción social porque es muy adecuada para practicarla en grupo y al aire libre en cualquier lugar.

Mediante la práctica de esta actividad podemos lograr un mejor equilibrio para el cuerpo y la mente. ¡Un camino para sentirse bien! ¡Para mejorar nuestra calidad de vida!

Club Deportivo Ultreia





Maiatzaren 8an Minbiziaren Aurkako Lasterketan parte hartu genuen Donostian. Zortzigarren edizio hau ibilaldi nordikoaren modalitatean estreinatzeko aprobetxatzen dugu, gure lehenengo irteera “lehiaketan”. Esperientzia zoragarria izan zen, eta aukera izan genuen gurekin zale-tasuna duen jende pila bat ezagutzeko, minbiziaren aurkako borroka bezalako kausa garrantzitsu bati ekarpen solidarioa egiteaz gain.



Haciendo pódium en nuestra participación como voluntarios en la organización de la 1ª Copa Vasco Navarra de Marcha Nórdica, el 6 de noviembre de 2022 en Urnieta.



Salida Tres Playas de marcha nórdica organizada por el Club Deportivo Ultreia el 11 de diciembre.



Verónica Fernández Navarro

Hace unos meses conocí el taller de marcha nórdica y me gustó. Ciertamente es que ha habido mucha teoría al principio, pero es necesaria. Un deporte muy positivo tanto en lo físico como en lo emocional. Sentir, compartir, disfrutar de la mañana... A veces me cuesta llevar el ritmo, pero no es una carrera así que a gusto con los formadores y el grupo. ¡Gracias a ellos y a Why Not! Ahora me gustaría ir más lejos y descubrir nuevos sitios y pueblos.

ERLAXAZIOA

Es un espacio que descubrí hace años en el cual nos des-
preocupamos de los problemas, un tiempo donde se anali-
zan muchas emociones positivas, el mejor antídoto contra el
estrés gracias a las técnicas de Raquel.

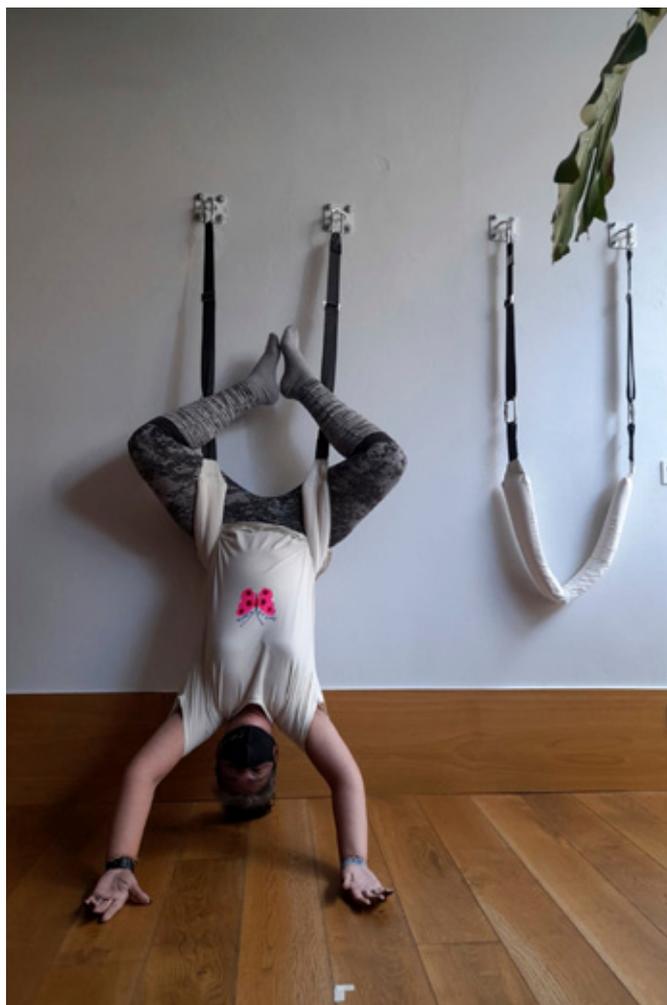
Verónica Fernández Navarro



GIMNASIA



YOGA



BEGIRADAK ZINEMALDIA

Un año más hemos estado presentes en el Festival Internacional de Cine Amateur Begiradak, organizado por la Asociación Cultural Ikertze. En esta octava edición, se celebró una jornada para asociaciones en los cines Trueba de Donostia, con el objetivo de dar a conocer el festival y ver los trabajos de diferentes asociaciones, entre los que se encontraba nuestro cortometraje *El ascensor*. Invitamos a todos los centros de salud mental con los que colaboramos y pudimos reunir a cerca de 100 personas para compartir nuestra experiencia y conocer la de los demás.



JORNADAS DE INTERCAMBIO Y SENSIBILIZACIÓN

En octubre participamos en las XIII. Jornadas de Intercambio y Sensibilización de Argia Fundazioa, que este año se han centrado en quitar barreras. Barreras sociales contra las que luchan las personas en sus procesos de recuperación. Igone Aldaregia, usuaria de Fundación Why Not, habló acerca del obstáculo del estigma para la inclusión real en la sociedad. En esta mesa redonda estuvimos acompañados de David Fernández, de Bizitegi, que habló acerca de los obstáculos de vivir en la calle y llegar a estudiar una carrera y conseguir empleo; de Gorra Martínez, de Síndrome Down Bizkaia, cuyo tema fue la vida independiente; y por Raúl

Campos, de Avanvida, que habló acerca de las estrategias para derribar barreras.

Estas jornadas persiguen crear oportunidades de aprendizaje y desarrollo y, al mismo tiempo, compartir conocimiento y crear red entre profesionales de la salud mental y personas cuya experiencia directa les confiere una perspectiva diferente. Es un espacio de intercambio de experiencias y buenas prácticas entre entidades, tanto públicas como privadas, que trabajan en el ámbito de la salud mental.



BIODANZA

El deseo de llevar la propuesta de Biodanza a Why Not surge justamente de la filosofía de la fundación, donde todas y todos tienen un lugar, desde la libertad de la expresión. Reforzando con amor y cuidado la verdad de cada un@. Siendo más de lo que creemos ser. Más que el rótulo de un diagnóstico, donde las corazas van cayendo y poco a poco entre danzas y risas, entre una mirada y un abrazo, va surgiendo, en esencia, lo que somos realmente.

La Biodanza es un sistema de integración humana. De renovación orgánica. De reeducación afectiva y de reaprendizaje de las funciones originarias de la vida. Su metodología consiste en inducir vivencias integradoras por medio de la música, el movimiento y de situaciones de encuentro en grupo.

En cada sesión vamos dando más corporeidad a las emociones, a los deseos y a las necesidades. Movimientos que comienzan a surgir libres de las miradas, creando un espacio seguro donde vivimos desde el placer de las danzas, el autocuidado y el goce de vivir.

Agradecer a l@s usuari@s que, con mucha curiosidad, se han ido acercando a conocer, bailar y compartir. Y al maravilloso equipo de la fundación por abrir las puertas a la Biodanza. Por su disposición, el cuidado y el apoyo dado. Está siendo una experiencia bellísima. ¡Gracias!

Liliana Ángel

Y UN, DOS, TRES...

Durante 2022 hemos tenido dos experiencias de baile muy animadas. Salsa, merengue, bachata... Estas son algunas disciplinas que hemos aprendido gracias a Mikel Alvarado, voluntario de la fundación, que nos acompañó en nuestros primeros pasos. Posteriormente continuamos perfeccionando con Naiara, de Sukha Danza.



Verónica Fernández Navarro

Aunque no pueda ir todas las veces que quisiera, Lili con dulces ritmos brasileños nos da una quietud del alma grandiosa! En resumen, muchas actividades diversas y geniales para enfrentarse a la rutina diaria. Chapeau Why Not y colaboradores y usuarios, es un espacio para el diálogo etc.



NUESTRA EXPERIENCIA EN WHY NOT

Nuestros caminos se cruzaron ya hace varios años, cuando a través de una actividad de Tabakalera nuestras asociaciones coincidieron, y tuvimos la oportunidad de construir algo juntas. Compartir experiencias, tiempo y vivencias con las personas de Why Not ha sido una verdadera gozada y super enriquecedor.

Este verano hemos vuelto a encontrarnos, y en esta ocasión hemos realizado diferentes actividades y salidas. Realizamos y colocamos carteles como forma de expresión contra las “etiquetas y los estereotipos”, hicimos una Gynkana en Aiete, juegos, así como visitas a STM y Tabakalera. Muchas dinámicas en las que nos hemos podido conocer un poco más.

Nos ha parecido importante, que en nuestro caminar juntos, lo esencial no es de dónde vengamos, ni qué mochila carguemos, sino que lo importante son las personas, lo que cada una aporta y sobre todo el poder compartir y disfrutar juntas.

El organizar y preparar junto con nuestras personas ayudadas actividades de ocio y tiempo libre destinadas para las personas de Why Not, iha sido todo un placer! La implicación y la forma de interactuar tan especial que se ha dado en la fusión de estos dos grupos, habla de la motivación que hay detrás y de la ilusión y de la voluntad de las personas de seguir trabajando conjuntamente.

Berriztu

Berriztutik espero dugu
elkarrekin hasitako bide honek kilometro
eta urte askotan jarraitzea



ÁNGELA CARBAJO POR LA SALUD MENTAL



Más de 150 personas disfrutamos del impresionante espectáculo de la bailaora Ángela Carbajo. Promovido por Fundación Why Not, llevó a cabo una actuación solidaria a la que asistieron usuarios de más de 10 centros de salud mental. Los asistentes pudimos disfrutar con un extracto de su espectáculo *Arenera*, de arraigo cultural vasco-andaluz con el que la artista transmite su manera de sentir y respirar el flamenco en la tierra que le vio nacer. Tras la actuación, Carbajo y los artistas que la acompañan nos ofrecieron la oportunidad de conversar y hacer preguntas. El clima que surgió fue tan propicio que incluso hubo quien pidió subir a tocar la guitarra, cantar o bailar con la propia artista.



Iñaki Luluaga

El día 27 de julio de 2022, invitados por Fundación Why Not, asistimos a la fiesta flamenca de Ángela Carbajo nueve compañeros y Julia como monitora del grupo.

*El evento se desarrolló en la casa de cultura de Intxaurre. La bailaora tiene padre extremeño y madre de Getxo (Las Arenas). El título del espectáculo flamenco es *Arenera* y el grupo se compone de los siguientes profesionales: Ángela Carbajo (baile), Mónica Nuñez (cante), Jerónimo Mayo (guitarra) y Miguel Jiménez (percusión y palmas).*

Ella nos transmite su manera de sentir y respirar el flamenco. La magia de su baile está en todo momento enriquecida por la participación de excelentes músicos. En los intervalos se apuntaba la gente más atrevida a bailar con la gran bailaora Ángela.

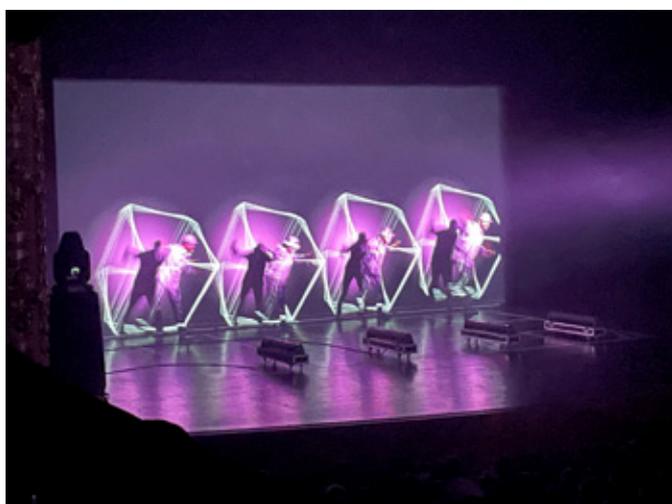
Desde el principio hasta el final no faltaron un cúmulo de aplausos y yo personalmente tuve la suerte de presentarme a Ángela, a Mónica y a Miguel Jiménez. Fue fantástico e inolvidable y que se repita más a menudo pedí yo desde las butacas.

ESPECTÁCULOS DE MÚSICA Y DANZA

Un gran cuaderno de viajes a través de la danza, una espectacular puesta en escena con arquitectura cambiante o coreografías de auténticos éxitos del siglo XX son algunas de las experiencias culturales que hemos podido disfrutar.

La luz, la tecnología y la música acompañan a la danza en *Around the world*, de la compañía Brodas Bros, en un recopilatorio de sus vivencias en las giras internacionales. Por su parte, el espectáculo de Vaivén Circo, *Esencial*, es una obra llena de transiciones con cinco personajes que juegan con una puesta en escena cuya arquitectura va evolucionando. Por último, tuvimos la oportunidad de ver la propuesta del Centro Coreográfico Nacional Malandain Ballet Biarritz, con auténticos éxitos como *El pájaro de fuego* o *La consagración de la primavera*, de Igor Stravinsky.

Dantzaren bidezko bidaiakoaderno handi bat, arkitektura aldakorra duen eszenaratze ikusgarri bat edo XX. mendeko benetako arrakasten koreografiak dira gozatu ahal izan ditugun esperientzia kulturaletako batzuk



ARTETERAPIA

Vivimos en una cultura en general, y en un sistema de salud en particular, que prefiere intervenir en el síntoma a profundizar en la causa. La medicalización de un gran porcentaje de la sociedad por problemas derivados a la salud mental, como depresión o ansiedad, es alarmante. Afortunadamente, los paradigmas y diferentes tipos de terapias que conciben a las personas desde una dimensión holística son cada vez más populares. ¿Sabías que la creatividad puede ayudarnos a hacer frente a las situaciones más complicadas?

De hecho, la creatividad puede contribuir en: mejorar la confianza, aumentar la capacidad para resolver problemas, desarrollar la imaginación, aumentar el entusiasmo, generar curiosidad intelectual, favorecer la capacidad para afrontar retos y reducir el estrés y la ansiedad, entre otros.

La Arteterapia es una disciplina vinculada a la psicoterapia que utiliza el arte y la creatividad como medio para mejorar el bienestar emocional, físico y mental de las personas. Se enfoca principalmente en dar valor al proceso creativo como experiencia, y no tanto en el resultado final. Aunque la Arteterapia es mayormente conocida desde el ámbito de las bellas artes, la realidad es que abarca casi cualquier tipo de disciplina artística: la música, el teatro, el dibujo, la escritura, la danza...

En Why Not, trabajamos principalmente desde las artes plásticas y la escritura, aunque siempre estamos abiertas a expandir los límites cotidianos y alguna vez nos hemos atrevido a dejar las sillas en una esquina y a agitar el cuerpo, por ejemplo.



Las participantes se encuentran con la emoción de embarcarse en una actividad diferente cada día, pero con la seguridad de que anteponemos siempre el respeto y la libertad personal: los límites los pone una misma. En este marco, es muy habitual escuchar ese mantra que dice...: “Yo no sé dibujar”, o “yo no soy bueno escribiendo”, o “yo... -Rellene usted con la supuesta carencia que elija-”.

Cada vez que se nombran estas inseguridades, nuestra respuesta es siempre la misma: “no importa”. Y, es que, no estamos acostumbradas a hacer algo sin prestarle atención al resultado final, que es justo lo que proponemos.

Momentuko arintasunean
galtzea -eta aurkitzea-
bilatzen dugu, bihotzaren
eta materiaren arteko zubi
bihurtuko diren materialekin,
irudiekin, soinuekin
edo hitzekin

Tras unos meses de actividad, nos hemos encontrado un grupo más o menos estable con un gran sentido de comunidad. El dibujo abstracto, la escritura automática, el *collage* o el *lettering* son algunas de las técnicas que ya hemos practicado durante los talleres; y, sin duda, al menos por nuestra parte, lo que más ha enriquecido este proceso ha sido preguntarnos cada semana qué es lo que necesitan los usuarios: cuál es el tema a tratar y de qué manera lo trataremos, es decir: elegir para ello los ejercicios y materiales más adecuados.

Los talleres que impartimos en Why Not son un espacio de encuentro, juego, creación y expresión emocional. La respuesta a la pregunta anterior siempre nos la han dado ellos y ellas: no es tan importante el motivo que nos reúne, sino la reunión misma. Lo más sanador del círculo es el círculo mismo. Es decir, la intención con la que compartimos este espacio, y esa intención es el amor.

Maddi Goikoetxea y Sara Galán

ESPERIENTZIA 'MAGIKOAK'



De la mano de dos estudiantes del Grado LEINN (Liderazgo Emprendedor e Innovación) de la Universidad de Mondragón, Odei y Erik, hemos conocido al Mago Marsel. Ambos tienen un proyecto llamado Olympia, cuya misión es crear experiencias “mágicas” y compartirlas con las personas, aprovechando para generar un impacto positivo en la sociedad. Con ese objetivo, el Mago Marsel nos visitó primero en el Txoko y pudimos charlar con él en una entretenida entrevista en Why Not Radio. A los días, fuimos testigos directos de dos de sus funciones en el Aquarium, en las que formamos parte de la organización.



LEHENENGO PERTSONAN EN PRIMERA PERSONA

No sé qué hacer

Un querer y no poder
nada jamás me sale bien
no sé cómo acercarme a ti
sin hacerte sufrir
hace años que perdí
la confianza que tuve
los recuerdos no me ayudan
en mi mente estoy atrapado
menuda tortura.

Debo de coger el tren
subir y no mirar atrás
cogeré el tren sin billete ni avisar
abandonaré mi odio
y este tremendo malestar
pero me engañé nada más
sigue mi conflicto y el malestar
no se a dónde voy a ir
solo soy un mendigo sin rumbo
la vida ha sido dura conmigo
y mi ira más grande que tus mentiras
me piro de acá
he malgastado mi tiempo
y ahora no sé qué hacer
ya no sé qué hacer...

Aitor Ka.

Ametsen lurraldea

Bizirik gaude
Ametsen lurraldean
Esan ziren egiak
Itsu bihurtzean

Zure negar malkoak
Zure gorputz bustia
Zure maitasun gorria
Zure soineko ederrena

Norbait hunkitzea
Gure gezurak idazteko
Amets galduen geltokia noa
Itsasoa besarkatzeko

Kartoia eta nekea
Hitzak mozorrotzen direlako
Euria izarrak eta lokatza
Ilargiaren argazki goibela

Gerra bat dago hor kanpoan
Odola dago hor kanpoan

Biziak hilak ametsen lurraldean

Un ingreso en pandemia

Quienes llevamos años con esto de la enfermedad mental a veces sabemos cuándo necesitamos un ingreso por la evolución de la enfermedad.

A mí me ocurrió en octubre de 2020, cuando le pedí a mi psiquiatra un ingreso en los que llamamos agudos (hospital psiquiátrico). La primera novedad: no se puede fumar. La segunda: han quitado el bocadillo de la merienda. Entrar por un trastorno mental y lo primero que hacen es ponerte a dieta.

Tuve muchísima suerte con la psiquiatra que me correspondió y también con los compañeros. Quitaron las visitas e inmediatamente casi todos pedimos el alta voluntaria. Quienes entramos voluntariamente fuimos los primeros en negociar con nuestros respectivos psiquiatras el alta.

Total, que justo a los dos días de irme “se coló” un positivo por covid y tuvieron que estar una semana sin salir de la habitación. Menudo infierno...

María Luisa Uranga

Ver el lado positivo

Me cuesta pensar que pueda escribir estas palabras de ver el lado positivo. Pero la realidad es que después de tantos años luchando contra mi cabeza ahora veo la parte buena de todo esto.

De repente, sin mayor aviso empecé a sentirme distinta, unas sensaciones de angustia, ansiedad, miedos, inseguridad. En ese momento vivía en el extranjero, era soltera y aparte de estudiar una carrera vivía la vida. Soy alegre, y me gusta conocer gente y cosas nuevas. Pero en aquel momento todo se me vino encima.

Me costó mucho pedir ayuda, siempre pensaba que era algo pasajero y que yo podía sola, mucho más me costó aceptarlo. Pero para llegar al momento que estoy ahora sin la ayuda de mi familia, amigos y por supuesto los profesionales, nunca lo hubiera logrado. Desde mi punto de vista hay muchas cosas positivas, como la "Humildad" darte cuenta que no eres un superwoman como yo pensaba. Otra la "empatía" empiezas a conectar con otro tipo de personas que antes ni lo hubieras imaginado. Y por supuesto el afán de superación y la fuerza de voluntad.

Podría seguir escribiendo millones de cosas positivas que me han ido cambiando, pero lo importante es pensar que es una carrera de obstáculos, cada vez que superas uno estás más cerca de la meta, y cuando te caes y no tienes ganas de seguir corriendo sacar fuerzas y levantarse. Para nada es fácil la carrera, pero merece la pena correrla.

He aprendido a vivir con los síntomas, eso me ha hecho más fuerte, ini mucho menos considero que sea fácil, pero ahora que estoy en un momento que se veo la meta reconozco que me siento orgullosa.

Los cambios de humor y las paranoias quizás sean mis síntomas más frecuentes que a día de hoy sigo teniendo. Mi gran consejo, es tener que estar bien para alguien, ya sea tus hijos, padres amigos familia en general. A mí eso es lo que me ha hecho salir del pozo en el que estuve mucho tiempo, mis hijos. Por otro lado, ir aprendiendo con la ayuda de la terapia y médico a conocerse y así cuando vengán los síntomas poder sacar la artillería e ir desmontando la mala jugada que la cabeza te está pasando.

Para terminar, aprender a disfrutar de los días buenos e intentar dejar atrás los malos, eso me ha hecho ver la parte positiva.

M.B.

Soñar

Rojo fuego, revolución
esta es mi firma
esta mi pasión
mi rima, mi saliva
mi obsesión
mi amor de todo corazón
mi estima, mi fuerza, mi razón.

Quién diría
que fluye mi energía
brilla como el sol
tan llena y tan vacía de razón.

Porque amo el arte
por encontrarte en cualquier parte
por sentirte, por pensarte.

Sueño con una chica
que me haga soñar
sueño con despertar
sueño con estar
sueño con volar
sueño con alguien
que me quiera cuidar.

Sueño con alguien
que me quiera amar
sueño con el monte
sueño con el mar.

Sueño que nadie me puede parar
Sueño con estar
En lo más alto del altar
Sueño contigo
Y no sueño por soñar.

Unai C.

TABAKALERA

Tras un largo recorrido de trabajo junto a Tabakalera, participamos en la segunda edición del seminario *Erro(re)tik* celebrado en el Centro Internacional de Cultura Contemporánea entre el 12 y el 14 de mayo.

Continuando el camino iniciado en 2021, el seminario de 2022 ha vuelto a ser un ejercicio mediante el cual desviarse de espacios supuestamente confortables o al menos poner de manifiesto sus carencias. Se ha planteado como oportunidad para un aprendizaje crítico a través del error, pensado desde la responsabilidad, el deseo y la necesidad de construir una institución cultural más acogedora, abierta y multiforme donde quepamos todos.

Se trata de un proceso extenso que se puso en marcha en 2020 entre las áreas de Medialab y Mediación de Tabakalera en colaboración con Artaziak Coop. y con la ayuda de la Fundación Carasso. El proyecto se sustenta sobre tres pilares: las formaciones internas del equipo de Tabakalera, el grupo abierto de trabajo y creación UNIK (nuestro grupo), y el propio seminario.

Este año se ha puesto el foco en la interconexión entre diferentes ejes de desigualdad y/o discriminación. En la necesidad de crear espacios lo bastante amplios como para que se den los citados cruces y alianzas entre diferentes. Nosotros participamos en la performance y coloquio *La infinita conversación de las imágenes*, junto a Vulnus-Arts Vives I Recerca. A través de la experiencia del juego, los participantes compusimos un tablero de imágenes en el que compartir, entre nosotros y con quienes asistieron, nuestros relatos cotidianos y nuestras formas de vida.



PINTXO TAILERRA

Como auténticos maestros de la cocina donostiarra, nos fundamos los delantales para preparar algunos de los pintxos más característicos de las barras de la ciudad. Con gildas, salmón y la Delicia de la Espiga, entre otros, pasamos la mañana intentando hacer la mejor presentación y, por supuesto, degustando todo.



LA LA LA, SOINU GELA

Dentro de Why Not pertenezco al grupo de canto. Además de aprender a cantar, me lo paso genial. Nuestra profesora se llama Ane. Nos enseña a estirar todo el cuerpo para calentar la voz. Hidratar cuerdas vocales, afinar voz, rango vocal, nariz, postura correcta, estirar zona cabeza y ensanchar los pulmones. Inhalar, exhalar, ejercicios diafragmáticos, aflojar labios. Hacemos variedad de ejercicios respiratorios. Es un taller, además de divertido, terapéutico, ya que te ríes de tus propios errores y estás con compañeras como tú que están aprendiendo algo nuevo. Al mismo tiempo que aprendes haces amistades y mucha risoterapia.

Nekane Gómez Álvarez



VIERNES PARA TODOS LOS GUSTOS

Las mañanas de los viernes son de lo más animadas en el Txoko. Con actividades para todos los gustos, son numerosas las personas que acuden al centro y contamos con gran afluencia de usuarios. Tras el club de lectura, lo damos todo en las sesiones de karaoke con los temas más variopintos, desde clásicos de las últimas décadas hasta éxitos más recientes.

Para quienes prefieren acabar la semana de una forma más relajada, el grupo de ganchillo es cada vez más numeroso. Por iniciativa de Charo Pérez, usuaria de la fundación y precursora del taller, hay quienes están aprendiendo de cero y quienes están aprovechando para mejorar su técnica.





WHY NOT RADIO

1.500



GRABATUTAKO PROGRAMAK

120



AHOTSAK

ATERRIZA EN BIZKAIA

Nuestra relación con Why Not ha presentado múltiples aspectos, ya que lo que nos une es nuestra implicación en promover la salud mental. No ha sido únicamente la cesión de la radio lo que nos ha acercado, aunque dicha cesión ha sido muy importante en nuestra relación.

Why Not es una asociación dedicada a favorecer la salud mental entre las personas que acuden a su centro. Su sede está situada en Donostia (San Sebastián), concretamente en el precioso barrio de Gros, no muy lejos de la playa de la Zurriola.

¿Cómo conocimos a Why Not?

Nos conocimos en unas jornadas de puertas abiertas que se celebraron en Bilbao, concretamente en el paraninfo de la UPV, cercano a la Universidad de Deusto.

Estas jornadas tuvieron lugar en noviembre de 2021, cuando estábamos recuperando la actividad tras la pandemia del coronavirus, aunque en aquel momento estaba muy presente todavía entre nosotros. Aquel día comimos juntos en Bilbao y empezamos a estrechar relaciones. Estuvo también con nosotros el padre Martín, uno de los padres trinitarios que promovió la Fundación Argia. Hay que recordar que el Club Social, que ha cumplido este 2022 sus diez años de existencia, fue en principio una derivación de la propia Fundación Argia.

Volvamos a Why Not. Y es que se pusieron relativamente pronto en contacto con nosotros, el Club Social Argia, para decirnos que nos cedían su radio. El caso es que iban a empezar a utilizar una radio más moderna, en vista de lo cual decidieron cedernos la suya para que le sacáramos partido y sirviera para algo.

Irratiaren 9. urteurrena bete dugunean, Why Not Bizkaian lurrerratu da!

Ekipo tekniko bat eman diegu Getxoko Argia Fundazioko lagunei, eta dagoeneko gure programazioaren parte dira



Why Not, de hecho, ha sido muy conocido/a por su programa de radio, debido a su gran dinamismo, ya que han entrevistado a personas del ámbito cultural, político e incluso deportivo.

Ya que íbamos a recibir la radio, teníamos que conocerles y a ello nos fuimos un soleado día de primavera del 2022, concretamente un cinco de abril. Lo pasamos de maravilla. Para empezar, disfrutamos de un espectáculo a caballo entre el circo y el teatro, que nos encantó. Después conocimos el local o sede de Why Not, en el concurrido barrio de Gros. Comprobamos que teníamos programas similares, aunque el suyo nos pareció completísimo, con diferentes niveles de idiomas, etc.

Se trataba de un lugar muy agradable, ni muy grande ni muy pequeño. Después, comimos en un restaurante majillo, con buena relación calidad precio. Estaba todo muy rico. A la tarde, grabamos un programa con Why Not, en el que expresamos lo que suponía para nosotros dicha cesión. Ellos

nos dieron pistas de cómo utilizarla, además de explicarnos su funcionamiento. Fue un programa muy dinámico, en el que las opiniones fueron muy enriquecedoras. Volvimos a Algorta tras pasar una velada de lo más agradable. Decidimos que, en vez de llevarnos ese día la radio, vendrían ellos a conocernos y traernos la radio.

Así ocurrió un catorce de mayo de 2022, cuando las personas integrantes de Why Not vinieron a conocernos y traernos su radio. Comprobamos cómo funcionaba la radio y grabamos un pequeño programa. Hay que señalar y resaltar la implicación desde el principio de un socio del club social, Asienka. Un Asienka cuya pericia nos vino de maravilla, ya que en su momento dirigió una radio casera en Argia, cuyos programas colgábamos en internet, al igual que hace Why Not.

Aquel día de mayo comimos una paella en el club con la gente de Why Not, a quienes encantó nuestro pequeño y acogedor espacio. Desde entonces, hemos grabado diferentes programas, poniendo la radio a funcionar lo máximo que hemos podido.

El primer programa, que abrió el fuego de alguna forma, fue el que se grabó con motivo de la fiesta de la Trinidad, festividad clásica de Argia, un diez de junio de 2022.

Entre los participantes estuvo el padre Martín, uno de los padres fundadores de Argia. Después se grabaron diferentes programas, aunque uno de los más importantes fue uno grabado en torno al día mundial de la salud mental, el 10 de octubre. Estuvo con nosotros en ese programa la asociación Bizitegi, asociación relacionada con la salud mental y situada en el bilbaíno barrio de Otxarkoaga. Se trata de una asociación que trata de ayudar a las personas en riesgo de

exclusión social. Recuerdo que yo recité una poesía relacionada con la salud mental, como me gusta hacer en este tipo de efemérides.

Poco más que decir de nuestra relación con Why Not, a quienes agradecemos la cesión de su radio. Sólo reseñar que nos encantó su espacio en el barrio de Gros, y sobre todo su completísimo programa de actividades, adaptado a todas las personas en pie de igualdad, por encima de cualquier diagnóstico clínico.

Por su parte, yo creo que a ellos también les encantó nuestro espacio, por su carácter casero, de andar por casa. Les gustó su ánimo acogedor con todas las personas, sin excepción. Sin más, deseemos que nuestra relación con Why Not siga siendo tan fructífera como hasta ahora.!

Club Social, Argia Fundazioa



IRRATI IBILTARIA



La radio nos permite visitar y participar en diferentes espacios y con distintos agentes sociales. Así, hemos acudido en numerosas ocasiones a tertulias en Cadena SER o al centro de formación profesional Inmakulada Ikastetxea de Tolosa, donde los alumnos, como parte de un trabajo, prepararon su propio programa de radio en el que también participaron usuarias de la fundación.



BOLUNTARIOTZAREN AZOKA

La feria del voluntariado organizada por Gizalde nos dio la oportunidad de hacer red con numerosas asociaciones que participaron en el evento. Con el objetivo de acercarnos a posibles voluntarios interesados, el 6 de octubre pasamos la mañana en el aula de la UPV informando acerca de nuestra labor y conociendo la que llevan a cabo otros agentes sociales de Gipuzkoa. Así, con nuestra radio tuvimos la oportunidad de entrevistar a protagonistas de DYA, Kaebnai, Afagi, Sos Racismo, Asociación Contra el Cáncer, Begisare, Hazi eta Ikasi y Grandes Amigos.



ENTREVISTAS CON GARAGUNE EASO

Los radionautas del Garagune Easo, que se incorporaron a nuestras ondas en 2021, han hecho numerosas entrevistas durante el último año, entre ellas a la asociación Barrio San Martín, a la asociación Casa de las Mujeres y, Esku Hutsik, asociación de duelo gestacional, perinatal y neonatal.



ZINEMALDIA

Why Not Radio ha vuelto a estar presente en el Festival Internacional de Cine de San Sebastián. En su 70ª edición hemos sido uno de los medios de comunicación acreditados para asistir a las proyecciones de las películas. Cada usuario ha podido ver un largometraje para posteriormente valorarlo y hacer una pequeña reseña en la radio. Una experiencia maravillosa.



JOSÉ LUIS REBORDINOS

Entrevista

¿Quién es José Luis Rebordinos y cómo llegó a ser director del festival?

Es una persona normal como cualquier otra. Un ciudadano al que ya desde muy joven le gustaba mucho leer y ver películas. Trabajé de otras cosas porque hacía falta dinero en casa para estudiar y para comer. Pero poco a poco tuve la suerte de poder dedicarme a lo que me gustaba.



¿Cómo se saca adelante?

El festival en este momento cuesta ocho millones de euros. Un presupuesto muy por debajo de la mayor parte de festivales y también somos un poquito más pequeños. Más o menos la mitad del dinero lo ponen las instituciones, Gobierno Vasco, Diputación Foral de Gipuzkoa, Ayuntamiento y Ministerio de Cultura. El resto se consigue a base de espónsores privados, empresas que ponen dinero a cambio de publicitarse en el festival. Y luego está también la taquilla, que supone casi un millón de euros.

¿Cómo es la relación con otros festivales?

Hay cientos en el mundo, diría que miles, pero los que compiten con San Sebastián, los que están en la misma Liga por decirlo así, son Cannes, Venecia y Berlín. Nosotros somos el más pequeñito

“El festival tiene una cosa bonita que es que acostumbra al público a ver otro tipo de cine”

entre esos, el más pequeño de los grandes nos gusta decir, y nuestra relación es muy buena con todos ellos. Luego competimos, claro, porque a veces todos queremos la misma película, pero la relación a título personal y de colaboración es francamente buena.

Con los premios suele haber opiniones encontradas entre el jurado y la crítica. ¿Tan difícil es ponerse de acuerdo?

Muy difícil, porque a vosotros mismos a unos y otros os gustarán diferentes películas. Incluso nosotros en el comité de selección de las películas muchas veces no estamos de acuerdo y tenemos que llegar a un acuerdo para ver qué elegimos.

Cuando el jurado da los premios son los que les gustan a ellos y hay un sector de la crítica que puede estar de acuerdo o no. En cuestión de gustos, cada ciudadano tenemos diferentes y eso es bueno. A mí no me preocupan las polémicas que hay entre el jurado y un sector de la crítica. Creo que es hasta divertido que haya formas diferentes de entender el cine. A veces al público no le acaban de gustar cosas nuevas que llegan pero que dentro de diez años les van a gustar, y tu trabajo es empezar a enseñarlas. **¿Es fácil conseguir que vengan actrices y actores famosos?**

Es complicado porque les queda poco tiempo libre entre rodajes y promociones. Para la película que cerró

este año el festival la negociación duró cuatro meses. Y es que Liam Neeson, que es encantador y un señor muy educado, solo viaja en vuelo privado. Y para que os hagáis una idea, un vuelo privado entre Los Ángeles y San Sebastián cuesta 260.000€. El festival, para todos sus viajes incluidos los del jurado tiene 175.000€. Obviamente no podíamos pagar, entonces ahí empiezas a negociar..

¿Alguna anécdota o curiosidad?

Cuando dimos el Premio Donostia a Mónica Bellucci hicimos un vídeo de homenaje con todas sus películas que su agente dijo que era maravilloso y no se lo enseñó para que fuese sorpresa. Justo antes de salir al escenario lo estábamos probando y lo vio. Se acababa de separar de su marido, el actor Vincent Cassel, y le vio en el vídeo y se quedó hecha polvo. Salió al escenario absolutamente noqueada.

Otro año vinieron Lily-Rose Depp y Timothée Chalamet, con películas diferentes. No sabíamos que se habían conocido en Toronto y que se estaban enrollando. Se escapaban de la seguridad para estar en la habitación de uno de los dos... Pero no sabíamos nada y nos volvimos locos hasta que descubrimos lo que pasaba.

EN BICI SIN EDAD

Fue en 2012 cuando Ole Kassow puso en marcha Cycling Without Age, una iniciativa en la que jóvenes voluntarios empezaron a pasear ancianos en bici-coches por las calles de Copenhague. Ahora, En Bici Sin Edad es un movimiento global presente en más de doscientas ciudades de todo el mundo, y ya activo en España en lugares como San Sebastián o Barcelona y, últimamente, se dan los primeros pedaleos en Bilbao.

Bizikletaz Adinik Ez se ha puesto a disposición de la Fundación Why Not, a la que consagra todos los meses, sin excepción, del calendario anual. Los bici-carros circulan por los raíles bici que poseen todas las ciudades modernas. Se mueven por parajes verdaderamente idílicos, por lo que respecta a su talante verdaderamente natural.

Recordaremos que la Fundación Why Not tiene por preocupación la salud y el bienestar de las personas con enfermedad mental, así como de sus familiares. Y es precisamente este tipo de población el que más corre el peligro de quedar excluido. Muchos de ellos han perdido a su pareja, a muchos de sus amigos, están solos y el riesgo de quedar aislados socialmente es muy real. Pacientes con depresión severa, gracias al paseo de los sábados, recuperan la capacidad de expresarse verbalmente, y personas que llevaban encerradas en sí mismas durante años regresan del paseo llenos de optimismo y bienestar. El uso del bici-carro, sin ninguna



duda, fomenta las relaciones intergeneracionales. El voluntario o la voluntaria que capitanean los bici-carros se convierten así en verdaderos amigos, los cuales proporcionan al susodicho con enfermedad mental las relaciones, amistades y experiencias que pueden ser esenciales a la hora de ser más felices, mejorando así su calidad de vida. En bici sin edad ofrece cursos a conductores voluntarios.

En suma, pues, el proyecto En bici sin edad pasea a personas azotadas por la enfermedad mental en bici-carros para la inclusión en su comunidad. Un proyecto que alegra a miles de personas en medio mundo y que, ahora, también rueda en Donostia/San Sebastián, entre otras ciudades. Estas personas con enfermedad mental no protagonizan las campañas publicitarias más llamativas. Apenas están presentes en las redes sociales. Son, por decirlo de alguna manera, invisibles. Pero ahí están. Personas con derecho a disfrutar, respirar y... montar en bicicleta. Por el bien de todos.

Ignacio Ramón Echeburúa Estévez

COLOQUIOS CON MIGUEL POSTIGO



Debates y dinámicas sobre un tema de interés. Ese es el formato de los coloquios que tanto éxito tienen y que el voluntario de la fundación Miguel Postigo viene desarrollando desde 2016. En todo este tiempo han tratado los temas más dispares que les han llevado a reír, llorar, sincerarse o debatir..



DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL



ANTZERKIA TALLER DE TEATRO



HIZKUNTZAK IDIOMAS



Clases de inglés



Clases de francés

COLOQUIO DE PSICOLOGÍA Y SEXOLOGÍA

Recibimos en el Txoko la visita de la psicóloga y sexóloga Elisa Palenzuela, con quien pudimos charlar abiertamente acerca de todas nuestras inquietudes.



WHY NOT EN MADRID

Hemos tenido varias salidas de Why Not durante 2022, todas muy divertidas y como siempre, lo pasamos muy bien. ¡Muchas gracias a Why Not por estas salidas! Ya estamos pensando en las próximas con mucha ilusión.

El 16 de febrero, disfrutamos de un agradable paseo en un día soleado en el parque del Retiro y, después, comimos un estupendo cochinitillo en el Horno de Juan. Además de comer muy bien, nos reímos mucho.

FEBRERO

16



PARQUE DEL RETIRO

“Muchas gracias, Tilda,
por hacer posible
todas estas actividades”

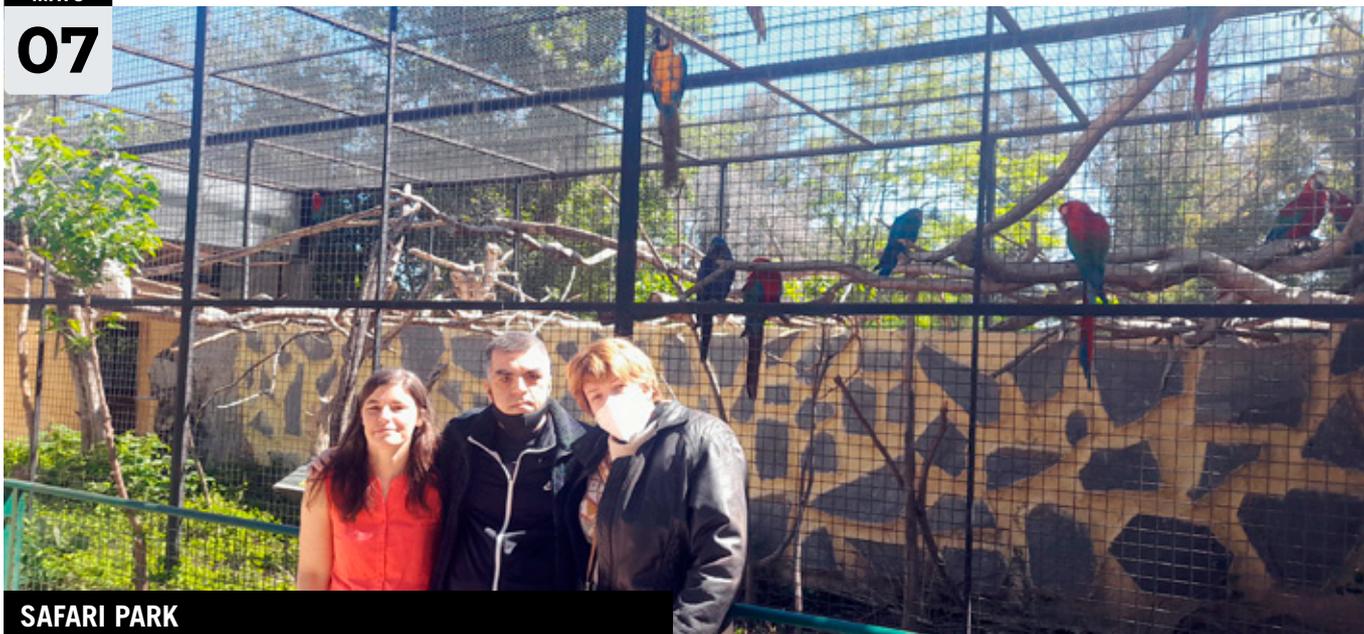


HORNO DE JUAN

El 7 de mayo nos fuimos de excursión al Safari Park. ¡Teníamos muchas ganas de ir! Nos dimos un buen madrugón, pero mereció la pena. Disfrutamos mucho viendo dromedarios, leones, elefantes... ¡Toda una experiencia! Nos gustó tanto que volveremos.

MAYO

07



SAFARI PARK

SEPT.

22



JARDÍN BOTÁNICO

De vuelta del verano y con las pilas cargadas, visitamos el 16 de septiembre el Jardín Botánico. Aprendimos su historia y muchas especies que no conocíamos. Yuri, que es un gran aficionado a la jardinería, disfrutó mucho. Después fuimos a comer al Café Murillo, donde comimos fenomenal. Nos pusimos al día de los distintos veraneos y planificamos la siguiente salida: un musical.

¡Qué suerte contar con Why Not!

NOV.

27



CIRCLÁSSICA

¡Por fin llegó el 22 de octubre! ¡Qué ganas de ir a ver Mamma Mia! A pesar del día lluvioso, llegamos todos a tiempo al Teatro Rialto en la calle Gran Vía. Nada más empezar, se nos iban los pies bailando y cantando las canciones de ABBA que tantos recuerdos nos traen. ¡Cómo sienta de bien cantar, nos alegró el día! La próxima salida al Circo Leyendas de Asia.

OCTUBRE

22



MAMMA MIA

¡Gracias a Productores de Sonrisas por invitarnos un año más al maravillo espectáculo de Circlássica, Leyendas de Asia! A pesar de las bajas por enfermedad pudimos disfrutar de una magnífica tarde de acrobacias y risas.

Matilde Benjumea



EKITALDI SOLIDARIOAK

7 TALKS, EL FUTURO HA LLEGADO

7 talks de 10 minutos que te harán ver el mundo con otros ojos. El 19 de mayo la Cámara de Gipuzkoa acogió la tercera edición de este evento que ofrece la oportunidad de conocer las tendencias del futuro en diferentes sectores. Acto que, a su vez, tuvo un componente solidario porque los fondos recaudados se destinan a Fundación Why Not. Durante algo más de dos horas, 7 expertos presentaron los desafíos a los que nos enfrentamos.

Ander Michelena, cofundador de All Iron Ventures, expuso en qué punto se encuentra el futuro de la tecnología. La CEO de La Escuelita del Encinar, Natalia Álvarez Loring, habló sobre la compasión en el futuro de la educación. El rol de la industria en un futuro sostenible fue el tema elegido por Charles Kirby, chief sustainability and supply chain officer del Grupo Tubacex.

Los asistentes pudieron también conocer el futuro de la alimentación de la mano de Mercedes Vila, CTO de Biotech Foods. Pablo Valencia, partner del fondo Q Impact, charló sobre el futuro de la sostenibilidad y, la digitalización que nos espera fue el tema tratado por Idoia Iceta, cofundadora de DIGItalentu. Por último, el Diputado Foral de Promoción Económica, Turismo y Medio Rural, Jabier Larrañaga, planteó el futuro de Gipuzkoa en relación a la tecnología.



EVENTOS SOLIDARIOS



LILATOI SOLIDARIOA

Aurten Lilatoi lasterketaren 32. edizioaren parte izan gara dortsalen euro solidarioari esker. Martxoaren 6an, ia 5.000 emakumek egin zituzten ibilbidearen bost kilometroak, berdintasuna eta emakumearen ahalduntzea aldarrikatzeko, baina aurten osasun mentalaren alde ere egin dute. Gure jarduerekin jarraitzeko aukera emango digun bultzada bat da, osasun mentaleko arazoei ikusgarritasuna emateaz gain. Egun batzuk geroago, Aratz Rodríguez Lilatoiko txapeldunaren eta Marisol Martínez lasterkari beteroenentako baten bisita jaso genuen Txokoan, eta haiekin hitz egiteko aukera izan genuen irratian, ekitaldiaren xehetasun gehiago ezagutzeko.



CARRERA DE EMPRESAS



Estuvimos presentes en la 13ª edición de la Carrera de Empresas en la que participaron cerca de 600 equipos. Tras dos ediciones sin celebrarse por la pandemia, la prueba volvió con fuerza y fueron un total de 2.364 participantes los que, además de correr, colaboraron con el euro solidario que ha sido destinado a Why Not. Además, vivimos la carrera en primera persona, ya que estuvimos ayudando en uno de los avituallamientos. Gracias a Diario Vasco, Donosti Eventos y Adegí, organizadores del evento, y a su patrocinador principal, Laboral Kutxa, por hacerlo posible.



REGATA MEMORIAL VICENTE MUNILLA

La organización de la Regata Internacional Ciudad de San Sebastián Memorial Vicente Munilla continúa colaborando fielmente con Why Not y también estuvimos presentes en la 22ª edición. Se trata de una de las competiciones principales del Cantábrico y alrededor de 50 embarcaciones navegan durante dos jornadas. La familia Munilla, junto con el Real Club Náutico de San Sebastián, organizan este evento

con la idea de homenajear al gran navegante donostiarra que fue D. Vicente Munilla, toda vez que ha dotado a la ciudad de una regata de vela de prestigio. Una vez concluida la primera etapa, tuvimos la oportunidad de participar en el evento de entrega de premios que se llevó a cabo en el Palacio Miramar, con el objetivo de recaudar fondos para la fundación.



TORNEOS DE GOLF

Gracias a los patrocinadores y colaboradores que nos apoyan, seguimos organizando diferentes torneos de golf, ya muy consolidados, que nos permiten continuar con nuestra labor, además de ofrecernos un espacio en el que poder hablar de salud mental. Este año nos hemos estrenado en el Club de Golf Ulzama, donde tuvimos una gran acogida por

parte del club y sus socios y contamos con cerca de 120 participantes. Además, celebramos torneos en Real Sociedad de Golf de Neguri (9ª edición), Real Golf Club de Zarauz (8ª), Real Golf Club de San Sebastián-Jaizkibel (11ª), Real Nuevo Club de Golf de San Sebastián-Basozabal (12ª), Club de Campo Laukariz (6º) y Goiburu Golf Club (4º).





SAREAN TRABAJO EN RED

Gipuzkoako
Foru Aldundia
Gizarte Politikako
Departamentua



Diputación Foral
de Gipuzkoa
Departamento de
Políticas Sociales



DONOSTIA
SAN SEBASTIÁN
Gizarte Ekintza
Acción Social



aefame



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, Liliana Ángel, Floren Aramendi,
Nisa Goiburu, Javier Gutiérrez, Carmen Llanos,
Koldo Olaskoaga, Blanca Pardo, Miguel Postigo,
Raquel Rodríguez.



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.

Accreditación 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.





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



www.fundacionwhynot.org