

TALLERES FIJOS TXOKO

Taller de Teatro. Todos los lunes van a MA Laboratorio donde ensayan la obra de teatro que creemos que durante el primer trimestre del 2023 harán el estreno

Piscina y Gimnasia. Los lunes y los jueves un grupo de más de 15 usuarios acuden a las clases de natación y de gimnasia en el polideportivo de Zuhasti.

Arte terapia, es un taller semanal que donde dan rienda suelta a su imaginación y les gusta mucho.

Relajación. Raquel, una maravillosa voluntaria viene semanalmente a impartir este taller con mucha aceptación.

En el taller de lectura. Leemos 3 libros este año: el niño con el pijama de rayas, los Ingratos y a leer el libro de Carlos Ruiz Zafón, *la sombra del viento*

Taller de Inteligencia Emocional, es un taller con mucha aceptación, aprenden a manejar sus emociones.

Taller de Memoria con mucha aceptación se deja el taller por las mañanas, se hacen ejercicios tanto numéricos como textos y pasatiempos.

Taller de Yoga, 15 usuarios acuden al taller de yoga en Omy que tiene un éxito increíble, la mitad del taller está cubierto por un grupo de Maldatxo, Aita Menni y la otra mitad usuarios de why not.

Francés Carmen imparte todos los jueves clase de francés en dos grupos.

Marcha nórdica La marcha nórdica arranca todos los domingos con un grupo entre 5 y 10 usuarios con los instructores del Club deportivo Ultraia

Taller de Ganchillo El grupo de ganchillo impartido por una de nuestras usuarias sigue creciendo.

Karaoke Empezamos con un taller de Karaoke los viernes para terminar bien la semana con alegría y tiene muchísima aceptación. Todos los viernes durante una hora cantamos y bailamos.

Musicoterapia: este taller que tiene lugar los viernes por la tarde desde hace años sigue con mucha aceptación. Se imparte en sus instalaciones y acude una media de 6 usuarios.

Biodanza. Un taller quincenal impartido por Illi como voluntaria y con mucho éxito.

Como sacar partido a tu Smartphone. Koldo sigue con su taller cada 15 días donde los usuarios reciben clases de Smartphone y robótica.

Coloquio de Miguel Postigo. Desde hace años, Miguel Postigo acude mensualmente a impartir charlas coloquios con diferentes temas tanto de actualidad como de superación y emociones.

Coro: este taller tiene lugar los sábados en Lalala Soinugela y acuden una media de 6 usuarios.

Bicis sin Edad: una vez al mes, gracias a la asociación de Bicis Sin Edad nuestros usuarios tienen la oportunidad de pasearse por la ciudad.

ACTIVIDADES ESPECIALES

Universo Natural de Inteligencia Kaótika

UNIK, Universo Natural de Inteligencia Kaótika. Ese es el nombre de nuestro grupo. De la mano de Tabakalera Medialab, nos reunimos cada 15 días para reflexionar sobre las diferencias que nos unen y lo hacemos a través del collage, la serigrafía, etc. Se trata de un espacio de encuentro, ya que creemos que la vulnerabilidad puede tener un gran potencial transformador. Desactivamos estereotipos e imaginarios y creamos otros nuevos más horizontales y liberadores.



Around de world

Gracias a las actividades de Eskolatik Antzerkia podemos acudir al Teatro Victoria Eugenia a ver un espectáculo.



Charla sobre tabaquismo

Hemos tenido la suerte de contar en el Txoko con Maider, de la Asociación Española contra el Cáncer Gipuzkoa. Fue una charla muy amena en la que pudimos compartir muchas ideas que teníamos acerca de fumar, derribar algunos mitos y entender que hay formas de dejar de hacerlo si uno quiere.



Esencial

El 4 de abril tuvimos la oportunidad de ver el nuevo espectáculo de Vaivén Circo. 'Esencial' es una obra llena de transiciones con cinco personajes que juegan con una espectacular puesta en escena, con arquitectura cambiante, que nos dejó maravillados



Segunda edición de Erro(re)tik

Tras un largo recorrido de trabajo junto a Tabakalera, hemos participado en la segunda edición del seminario Erro(re)tik celebrado en el Centro Internacional de Cultura Contemporánea

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.



UN, DOS, TRES...

Salsa, merengue, bachata... Estas son algunas disciplinas de baile que estamos aprendiendo gracias a Mikel, voluntario de la fundación.



Mago Marsel

De la mano de dos estudiantes de la Universidad de Mondragón, Odei y Erik, y su proyecto Olympia, hemos conocido al Mago Marsel. Se trata de un proyecto cuya misión es crear experiencias "mágicas" y compartirlas con las personas, aprovechando para generar un impacto positivo en la sociedad.



Malandain Ballet

Auténticos éxitos del siglo XX como *El pájaro de fuego* y *La Consagración de la primavera*, de Igor Stravinsky, han sido coreografiadas miles de veces desde sus creaciones originales. Disfrutamos de este espectáculo en el Teatro Victoria Eugenia y salimos fascinados



Marcha nórdica contra el cáncer

Participamos en la Carrera Contra el Cáncer en Donostia. Aprovechamos esta octava edición del evento para estrenarnos en la modalidad de marcha nórdica, nuestra primera salida en "competición". Fue una experiencia maravillosa en la que tuvimos la oportunidad de conocer un montón de gente que comparte afición con nosotros, además de aportar de forma solidaria a una importante causa como es la lucha contra el cáncer



Espectáculo de Ángela Carbajo

Más de 150 personas disfrutamos del impresionante espectáculo de la bailaora Ángela Carbajo en la casa de cultura de Intxaurreondo. Promovido por Fundación Why Not, Carbajo llevó a cabo una actuación solidaria a la que asistieron usuarios de más de 10 centros de salud mental de Gipuzkoa.



Cristina Enea



En el marco de una serie de actividades que llevaremos a cabo este verano junto con la Asociación Educativa Berriztu, hemos visitado el parque Cristina Enea para conocer más acerca del mismo. En la visita guiada hemos observado en detalle algunos de los árboles más especiales del parque y nos han contado la historia de cómo la finca pasó a manos de la ciudad para su utilidad pública. Para terminar la actividad, hemos hecho un taller de figuras con arcilla y algunos elementos naturales recogidos durante el paseo por el parque.

Taller de Pintxos



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

Exposición Tabakalera del Festival



En el marco de actividades que estamos realizando junto a la asociación educativa Berriztu, visitamos la gran exposición del 70 aniversario del Festival Internacional de Cine de San Sebastián. A través de varias instalaciones repartidas por distintos espacios de Tabakalera, la muestra repasa los principales hitos de la historia del certamen.

Festival de Cine



Why Not Radio ha vuelto a estar presente en el Festival Internacional de Cine de San Sebastián. Cada usuario ha podido ver un largometraje para posteriormente valorarlo y hacer una pequeña reseña en la radio. Una experiencia maravillosa.

Aquarium

Dentro de las salidas de verano visitamos el Aquarium.



Museo de San Telmo

Visitamos el Museo de San Telmo aprovechando la exposición de Arzak



Jornadas de Argia



Jornadas de intercambio y sensibilización Hemos participado en las XIII. Jornadas de Intercambio y Sensibilización de Argia Fundazioa, que este año se han centrado en quitar barreras. Igone Aldaregia, usuaria de Fundación Why Not, habló acerca de la barrera del estigma para la inclusión real en la sociedad.

DMSM Día Mundial de la Salud Mental



Superando todas las expectativas, más de 200 personas nos unimos el 10 de octubre para celebrar el Día Mundial de la Salud Mental. Con el objetivo de visibilizar, generar conversación en torno a los problemas de salud mental y borrar prejuicios, realizamos un paseo desde la playa de Ondarreta. En la ya habitual foto de familia estuvimos acompañados por numerosos centros con los que colaboramos habitualmente: Osamen Azpeitia, CSM Rentería, San Juan de Dios Donostia, Aukera, Mentalia Usurbil, Aita Menni Irun y Donostia, Gizaide, Aita Menni Mondragón, Villa Sacramento y Emaús UBA. Terminamos la jornada con una gran comida en la que hubo también tiempo de bailar.

Voluntariado en la UPV



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

Coloquio Elisa Palenzuela

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



Begiradak festival de cine



Un año el festival de cine de Begiradak nos invitó al festival de los cortos. Este año acudimos a un pre en el cine Trueba y por otro lado algunos de los usuarios acudieron a la entrega.

SALIDAS MADRID

Paseo por el parque del Retiro y cochinito en el horno de Juan



En el mes de Febrero nuestra voluntaria Tilda acompañó a un grupo de usuarios a un precioso paseo por el retiro y una posterior comida en el horno de Juan donde se rieron mucho y pasaron una velada estupenda.

Safari Park

En Mayo nos fuimos de excursión al Safari Park, tras un gran madrugón, mereció la pena. Disfrutaron mucho viendo dromedarios, leones, elefantes,... toda una experiencia, para repetir.



Jardín Botánico

De vuelta del verano y con las pilas cargadas, visitamos el Jardín Botánico, aprendimos su historia y muchas especies que no conocíamos.



Mamma Mia

En el teatro Rialto en la calle Gran Vía, tuvimos la oportunidad de ver el espectáculo de Mamma Mia. Nada más empezar se nos iban los pies bailando y cantando canciones de ABBA que tantos recuerdos nos traen. Qué bien sienta cantar, nos alegró el día.



Circlásica

Gracias a los productores de Sonrisas por invitarnos un año más al maravilloso espectáculo de Circlassica, leyendas de Asia.



WNR RADIO 2022

Why Not Radio, Nuestro pequeño gran altavoz.

Sumamos más de 120 voces en 14 programas diferentes que llenan nuestra parrilla. Hemos emitido ya más de 1.500 programas.

Se trata de un lugar para hablar de salud mental, de la buena y de la mala. Un espacio íntimo, auto-gestionado y abierto a la comunidad para compartir experiencias, para darle otro sentido a la palabra locura, para huir un poco del aspecto sanitario que rodea a la enfermedad y llevar el debate a la conversación diaria, a las rutinas, allí donde habitamos todos.

Es un lugar para ser y hacer, para todos aquellos que dejaron de ser y hacer cuando fueron diagnosticados, para desligarse de ese diagnóstico y poder respirar.

La soledad duele, hace sufrir, y evitarla es lo que nos mueve. Se trata de uno de los principales problemas a los que muchas veces se enfrentan las personas con problemas de salud mental, que han podido sentir rechazo hasta de un entorno muy cercano. Tienden a ocultar lo que les pasa porque no reciben validación externa sino todo lo contrario: crítica, invalidación, juicio, rechazo...

Pueden llegar a rechazar, evitar, anular o incluso minimizar lo que les sucede porque hay pocos espacios que favorezcan la comunicación y el acompañamiento necesario para hablar abiertamente sobre lo que les pasa. Y ahí es donde Why Not cobra sentido.

RADIO EN NÚMEROS

- **Programas grabados en 2022:** 194
- **Programas especiales:** 20
- **Número usuarios mensuales:** 92
- Total de Programas: 1500
- Media de Radionautas por programa: 10 participantes por programa

PROGRAMAS

Lunes: Todas las semanas

La Mente en las ondas- Mentalia Usurbil

Martes: Todas las semanas

Cubriendo Aire -Txoko

Libro abierto- Reactiva López Ibor Madrid

Miércoles: 1 vez al mes

Olvídate del Tema - Haize-Gain AGIPAD

Cacatúas – CRPS Irún

Laudion Fénix- Asasam Llodio

Argia- Fundación Argia

Jueves: 1 vez al mes

Garagune Easo, Fundación

Aldamalda, Maldatxo

Artaburus, Villa Sacramento

Ensalada de colores, Gureak

Viaje con nosotros, Zorroaga
Descubriendo la mente, Hospital san juan de dios

Viernes: Todas las semanas:
Aló Eraiki - Proyecto Hombre Hernani

WNR Programas Especiales

Tertulias en Cadena SER

El 13 de enero, Día Mundial de la Lucha contra la Depresión, acudimos a Radio San Sebastián Cadena SER. Junto a Eva Monente, presentadora del programa, participamos en una amena tertulia en la que intentamos derribar miedos y prejuicios y naturalizar los problemas de salud mental. Los participantes fueron Antxon Rabella, Fermín Díez, Mila Ponga y María Luisa Uranga.



Inmakulada Ikastetxea en las ondas de Why Not Radio

El pasado 17 de febrero visitamos con la radio el centro de formación profesional Inmakulada Ikastetxea de Tolosa. De esta forma participamos junto a los alumnos en uno de los trabajos que tenían que realizar acerca de los cuidados paliativos. Tanto los del grado de Auxiliar de Enfermería como los del grado de Técnico en Atención a Personas en Situación de Dependencia prepararon su propio programa de radio en el que participaron también nuestras usuarias María Luisa Uranga y Sandra Martins.



Lilatón solidaria con Why Not

Este año hemos sido parte de la 32 edición de la carrera Lilatón gracias al euro solidario de los dorsales. Casi 5.000 mujeres corrieron el 6 de marzo los 5km del recorrido para reivindicar la igualdad y el empoderamiento de la mujer, pero este año lo hicieron también en favor de la salud mental. Se trata de un impulso que nos permitirá seguir con nuestras actividades, además de dar visibilidad a los problemas de salud mental.



Mago Marsel

De la mano de dos estudiantes de la Universidad de Mondragón, Odei y Erik, y su proyecto Olympia, hemos conocido al Mago Marsel. Se trata de un proyecto 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



Entrevista con Iñaki Gabilondo

El 29 de abril celebramos 9 años de Why Not Radio y qué mejor que hacerlo con esta entrevista maravillosa que hemos tenido la oportunidad de hacer a Iñaki Gabilondo con el grupo de radionautas de Madrid



Why Not Radio llega a Bizkaia

En el año en el que hemos cumplido el 9º aniversario de radio, ¡Why Not aterriza en Bizkaia! Hemos donado un equipo técnico a nuestros compañeros de Argia Fundazioa de Getxo y formarán parte de nuestra programación. ¡Bienvenidos!



Colaboración Cadena SER:

Todos los lunes de 13:30 a 14:00 cinco de nuestros radionautas (M^a Luisa, Sandra, Eduardo, Luis y Fermín) entran en directo en Radio San Sebastián con la tertulia de verano.

Los temas tratados durante este mes han sido: vivienda, inflación, cambio climático.



Entrevista MediaLab:

Los radionautas de Garagune Easo entrevistaron a trabajadores de Medialab de Tabakalera. Hicimos la entrevista en la calle.



Butaca 0:

Hemos podido disfrutar del Festival de Cine con las acreditaciones de prensa. 12 usuarios han podido disfrutar de una película del festival y luego comentarla, poder hacer de críticos de cine y realizar el programa especial de wnr Butaca 0.



Feria del voluntariado:

Gizaide organiza esta feria del voluntariado en el campus de la UPV en la que asisten diferentes asociaciones. Fuimos con nuestra radio a entrevistarles y a darnos de conocer unto con varios usuarios.



Día Mundial de la salud mental:

Llevamos nuestra radio portátil y entrevistamos a diferentes personas durante nuestra marcha por la salud mental. Desde usuarios pacientes de centros que asistieron hasta a concejala de políticas sociales y periodistas.



Entrevista Esku hutsik:

Los radionautas de Garagune Easo de Fundación Goyeneche entrevistaron a Iratxe de la Asociación Esku Hutsik dedicados a las personas y familiares de muertes perinatales o recién nacidos.



Entrevista Casa de las mujeres:

Desde el Garagune Easo y con motivo de El día de la mujer, organizaron una entrevista con La Casa de las Mujeres. Nos trasladamos a sus instalaciones en la Calle Oquendo y realizamos una entrevista a la responsable.



Bihotz Urdina:

Desde Laboral Kutxa nos invitaron a participar en el coctel previo al programa de radio hora 25 de la cadena ser que se grabó en directo en el Kursaal.

Con motivo de su proyecto junto con el Aquarium fueron 3 de nuestros usuarios a realizar entrevistas con nuestra radio portátil que hemos recuperado para salir a la calle.



Radio San Sebastián:

Con motivo de nuestra nominación al premio “Otras miradas” que concede Radio San Sebastián nos entrevistaron a Mila, Maria Luisa, Ainara y a mí.



Entrevista José Luis Rebordinos:

Los radionautas de Garagune Easo de Fundación Goyeneche entrevistaron a José Luis Rebordinos, Director del Festival de Cine de San Sebastián. Estuvimos en sus instalaciones en Tabakalera y nos trataron de maravilla además de hacernos varios regalos.



Entrevista Safe Place:

Estudiantes del colegio de Inmaculada de Tolosa que ganaron un premio van a llevar a cabo unas jornadas sobre Salud Mental en Tolosa en mayo del 2023 y van a contar con nuestra participación en una de las carpas.

Tuvimos la oportunidad de entrevistarles y que nos cuenten de primera mano la labor que llevan a cabo.

Entrevista Rafael Benjumea:

Los radionautas de Libro Abierto de Reactiva Madrid entrevistaron a Rafael Benjumea, Profesional del sector de las energías renovables, Presidente de UNEF.



Entrevista Silvia Herreros de Tejada:

Los radionautas de Libro Abierto de Reactiva Madrid entrevistaron a la escritora Silvia Herreros de Tejada, autora de “La otra isla” y “La mano izquierda de Peter Pan”.

EVENTOS

Entrega de Premios ONCE

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.



Entrega de Premios DOKUMENTALA, Argia

Presentamos el último corto al festival Dokumentala en Bilbao y nos otorgaron el premio al mejor corto.

Dokumentala nace para mostrar mediante el lenguaje del cine el poder transformador del apoyo entre personas



Feria de Santo Tomás

Aprovechamos la iniciativa de un grupo de estudiantes de LEINN, Universidad de Mondragón para montar un puesto de Santo Tomás en la plaza Sarriegi y una vez más salir a la calle con la enfermedad mental. Nuestros usuarios estuvieron trabajando con las estudiantes ayudándoles con los pintxos y bocadillos.

