

# wnr?

fundación why not fundazioa



*Diez años rompiendo muros  
a través de la palabra*

**cómunica N°12**

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

# ÍNDICE AURKIBIDEA

4-15

Diez años de radio  
Irratiaren hamar urteak

16-19

El año en imágenes  
Urtea irudietan

20

Día Mundial de la Salud Mental  
Buru Osasunaren Munduko Eguna

21

Torneo de Fútbolito  
Futbito Txapelketa

22-23

En primera persona  
Lehenengo pertsonan

24-27

Why Not Madrid

28

Eventos solidarios  
Ekitaldi solidarioak

29

Trabajo en red  
Lana sarean

30-31

Colaboradores  
Laguntzaileak



*Diferentes actividades,  
diferentes participantes...*



*Diferentes maneras  
de ver las cosas,  
de sentir las,  
de expresarlas...*



*Todas caben,  
todas suman...*



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

¡Tú también puedes ser parte de Why Not!

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



@fundacionwhynot

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

# EDITORIAL

Muchas veces lo que cura, lo que ayuda y lo que sirve es la palabra, poder compartir lo que sientes, porque lo peor y más doloroso ante el sufrimiento mental es la soledad. Eso es lo más terrible y no lo cura ninguna pastilla.

Why Not Radio ha cumplido diez años rompiendo muros y creando puentes a través de la palabra. Cambiando el silencio por el mensaje de “te veo y estoy aquí para ayudarte”. Uno de los pilares de la fundación está de aniversario y no puedo sentir más orgullo del camino recorrido hasta el momento.

Recuerdo cuando Silvina Guglielmotti, primera coordinadora de radio, me propuso la idea de replicar lo que hacían en el Hospital Borda de Buenos Aires, Argentina. Una aventura preciosa en la que no tuvimos dudas de lanzarnos y para la que en seguida se animaron los primeros grupos que confiaron sin saber hasta dónde llegaría: el Hospital de Salud Mental de Usurbil, Proyecto Hombre, Gureak y Reactiva López-Ibor.

Después llegó el relevo de María Asuero a los mandos de la radio, que con la misma ilusión y esfuerzo siguió abriendo camino hasta llegar a lo que se ha conseguido hoy. Una potente ola imparable en torno a la que giran más de 130 voces, formada por un total de 16 programas diferentes y con un recorrido de más de 1.600 programas emitidos. Y con un último gran reto por delante, que ha sido poder acceder al Centro Penitenciario de Gipuzkoa para hacer un programa semanal con las personas presas.

Why Not Radio se ha convertido en un espacio íntimo y de seguridad, pero a la vez abierto a la comunidad, donde intentamos huir del aspecto sanitario que rodea a la enfermedad para estar en la conversación diaria, en la rutina, allí donde habitamos todos. Un lugar donde poder hablar de lo que uno siente sin ser juzgado. La importancia de tener voz otra vez. Un espacio para ser y hacer, para todas aquellas personas que dejaron de ser y de hacer cuando fueron diagnosticadas.

Me gustaría dar las gracias y no olvidarme de las emisoras de radio que nos han dado la mano en este camino, ofreciéndonos su espacio para seguir aprendiendo junto a ellos y dándonos visibilidad.

Ahora nos toca seguir trabajando con la misma ilusión y la misma fuerza para continuar sumando voces. Porque hay otra forma de hacer con respecto a la salud mental, creemos en ella, y esa otra forma de hacer cambia la vida de las personas.

Askotan, sendatzen duena, laguntzen duena eta balio duena hitza da, sentitzen duzuna partekatu ahal izatea, buruko sufrimenduaren aurrean okerrena eta mingarriena bakardadea baita. Hori da izugarriena eta ez du pastillarik sendatzen.

Why Not Irratiak hamar urte bete ditu hormak hausten eta zubiak eraikitzen hitzaren bidez. Isiltasuna “ikusten zaitut eta laguntzeko nago” mezuagatik aldatuz. Fundazioaren zutabeetako batek urtemuga ospatzen du eta ezin dut orain arte egindako bidez harroago egon.

Gogoan dut Silvina Guglielmottik, lehenengo irrati koordinatzaileak, Buenos Airesko (Argentina) Borda Ospitalean egiten zutena errepikatzeko ideia proposatu zidanean. Abentura ederra izan zen, eta ez genuen zalantzarik izan. Nora iritsiko zen jakin gabe konfiantza izan zuten lehen taldeak berehala animatu ziren: Usurbilgo Osasun Mentaleko Ospitalea, Gizakia Helburu, Gureak eta Reactiva Lopez-Ibor.

Ondoren, Maria Asueroren erreleboa heldu zen irratiira, eta ilusio eta ahalegin berarekin bidea irekitzen jarraitu zuen, gaur egun lortu dena iritsi arte. Olatu indartsu eta geldiezina, 130 ahots baino gehiago dituen, 16 programa ezberdinez osatua eta 1.600 irratsaio baino gehiagoko ibilbidearekin. Eta aurretik azken erronka berri eta handi bat dugu: Gipuzkoako Espetxera sartu izana, astero programa bat egiteko presoekin.

Why Not Irratia espazio intimoa eta segurtasunezkoa bihurtu da, baina, aldi berean, komunitateari irekia. Bertan, gaixotasunaren inguruko alderdi sanitariotik ihes egiten saiatzen gara, eguneroko elkarrizketan, errutinan, denok bizi garen tokian egoteko. Sentitutakoaz hitz egiteko leku bat, epaitua izan gabe. Berririo ahotsa izatearen garrantzia. Izan eta egiteko espazio bat, diagnosis jaso zutenean izateari eta egiteari utzi zioten guztientzat.

Eskerrak eman nahi nituzke eta ez ahaztu bide honetan eskua eman diguten irrati kateak, beraiekin batera ikasten jarraitzeko eta ikusgarritasuna emateko tartea eskainiz.

Orain ilusio eta indar berarekin lan egiten jarraitzea dagokigu, ahotsak batzen jarraitzeko. Osasun mentalari dagokionez beste egiteko modu bat dagoelako, horretan sinesten dugu, eta egiteko beste modu horrek pertsonen bizitza aldatzen du.

Pablo Munilla - Fundador de Why Not



# DIEZ AÑOS DE RADIO

## ELKARRIZKETA BEREZIAK ENTREVISTAS ESPECIALES



PROTECTORA DE GIPUZKOA



SILVINA GUGLIEMOTTI, PRIMERA COORDINADORA



ROCÍO MARTÍN DÍEZ, FUNDACIÓN BERTÍN OSBORNE



IMANOL QUEREJETA, PSIQUIATRA



MIKEL ERENTXUN



**PABLO MARÍN, ANDER GUEVARA ETA AIHEN MUÑOZ, REAL SOCIEDAD**



**A DE RADIO**



**JAVIER ABRISQUETA, PERNOD RICARD EMPRESA COLABORADORA**



**HARKAITZ IMAZ, PSIQUIATRA**



**MARÍA GONZÁLEZ, PRODUCTORES DE SONRISAS**



**YOLANDA IGLESIAS, ACABE ELKARTEA**



# IRRATIKIDEAK RADIONAUTAS

## TXOKO WHY NOT - CUBRIENDO AIRE

Es un medio que nos ayuda a decir lo que sentimos sin que nadie nos juzgue, y eso nos libera. Se trata de un gran escaparate y nos da fuerza para abrir puertas, que la sociedad se dé cuenta de que no somos bichos raros. Es nuestra voz reivindicando nuestros derechos. Creemos que conseguimos conectar con la gente y que se hable más de salud mental. Nos da una perspectiva de que también contamos en esta sociedad, la sensación de sentirte acogido.

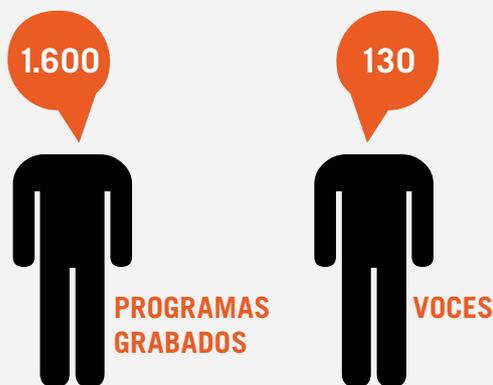
Para nosotros es un espacio para compartir opinión con más gente, además de ser una vía de escape a través de la voz. Interactuar con el resto te cambia la perspectiva, aprendes cosas de escuchar a los demás. El hecho de que solo sea voz también hace que la presión que sentimos sea menor. También hemos aprendido a respetar los turnos. Normalmente nos juntamos al momento y elegimos tema haciendo un ejercicio de entendimiento y negociación. Las entrevistas nos gustan mucho y nos permiten conocer todo tipo de gente.

## GUREAK - ENSALADA DE COLORES

A los usuarios de Anitzasuna el programa de radio nos ayuda con la capacidad de expresarnos.

Nos gusta que la gente  
nos escuche,  
una escucha activa.

Nos ayuda bastante a usar el mecanismo de aprender a debatir temas, escuchar, aprender a no sobrepasarse al hablar y respetar el turno, además de dar nuestra opinión y que la respeten. También nos anima a perder la vergüenza de hablar en público y a trabajar en equipo. Nos sirve para coger confianza en uno mismo y controlar los nervios. La radio nos empodera y al escucharnos nos da fuerza para seguir grabando. Te enseña a vocalizar y no atascarte al hablar y a ordenar lo que quieres expresar.



Nuestro programa se llama 'Ensalada de colores' y grabamos una vez al mes. Preparamos tres bloques, uno por semana, y la cuarta semana lo grabamos con ayuda de Ainara de Why Not. Generalmente, elegimos un tema y realizamos un microteatro, una entrevista o un debate, además de una canción que hable sobre el tema que estamos tratando. Los usuarios de radio: Rober, Emma, Lourdes, Nico, Mikel, Paul, Ángel, Mitxel, Koldo, María y el facilitador, Edorta.



## MENTALIA USURBIL - LA MENTE EN LAS ONDAS

Hoy en día es un valor mermado, el escuchar. Vivimos tan saturados de sobreinformación que son muy pocos los que nos atrevemos a alzar la voz, y cuando lo hacemos, suele ser eclipsada por la última foto que x famoso ha subido a Instagram o lo que x político ha escrito en Twitter. Una necesidad que para la mayoría es complicada, es incluso más difícil para las personas que sufrimos de salud mental, a los que no se nos ha escuchado hasta hace muy poco. Y aún sigue siendo una escucha parcial, a cuentagotas.

Es por todo esto que contar con la posibilidad de tener nuestro propio espacio de radio donde poder hablar y ser escuchados es algo muy positivo, incluso sanador. Te hace tener ilusión de compartir tus ideas y opiniones y de escuchar las del resto. Te hace partícipe de los acontecimientos del día a día, con las mismas ganas que aquel primer radioaficionado. Te hace reflexionar y replantearte ideas. Te abre una ventana de aceptación a la realidad y a la actualidad.

La radio es un medio de comunicación en el cual uno se puede expresar libremente de cualquier tema. Me parece un medio ideal para opinar libremente, respetando siempre cada opinión que se dé, desde la tolerancia y el respeto a cada persona. Es un medio de comunicación que sirve para sintonizar varias emisoras, para escuchar música o para entretenernos de la mejor manera posible. Y las veces que he hecho radio me ha gustado mucho.



## PROYECTO HOMBRE-ERAIKI - ALÓ ERAIKI



Parece mentira, parece que fue ayer pero no, han pasado ya diez años desde que arrancó el programa de Why Not Radio, Aló Eraiki, y esperemos que sean muchos más. Para mí es lo que para un coche el tubo de escape, porque se puede proponer cualquier tema, se puede hablar sin tapujos, se puede decir lo que uno siente o piensa en ese momento sin censura. Lo único que tratamos de evitar es hablar de política para evitar polémicas innecesarias. Es también mi vehículo para denunciar y reivindicar mis derechos. El tema del que hablamos puede ser cualquier cosa, desde comentar una noticia hasta una reflexión mística de alguno de nosotros.

**Yo, cuando tengo algún tema que me remueve o cualquier experiencia, le doy forma convirtiéndolo en tema de debate.**

Nosotros, Manu, Manuel, Gotzon, Gorka, María y todos los que alguna vez participan en el programa (sin ellos no sería posible) son mi leitmotiv y, realmente, el programa es la excusa para juntarnos todos los viernes y comernos la tarta de manzana que suele traer siempre nuestro querido Manu.

Me ha conquistado el hecho de constituir un espacio que aglutina libertad, respeto y debate, que posibilita socializar con todo tipo de gente. Me sugiere la posibilidad de solidarizarme y empatizar con personas afectadas por diferentes problemas mentales, para así fomentar su inclusión en la sociedad de la forma menos traumática posible. Mi expectativa con la radio es inicialmente impregnarme de la filosofía de la asociación y llegar si Dios, Mahoma el Profeta y, sobre todo, mi salud, me lo permiten, a ser un militante de Why Not Radio.

AHOTSA dugun  
momentu bat da,  
jendeak entzuten gaitu  
eta gurekin enpatizatzen du.

Para nosotros la radio es un espacio de sinceridad, que nos permite conocernos, escucharnos.

Los juegos, los debates, las historias e, incluso, nuestras entrevistas, nos ayudan a comprender el mundo, el día a día, a estar conectados y, sobre todo, a empatizar con los distintos miembros. La radio nos hace estar conectados con nosotros mismos y con la sociedad. No conocemos quién nos escucha, pero, aun así, grabamos los programas con mucha emoción deseando llegar a todos los oyentes. Pero sobre todo lo hacemos para sentirnos ORGULLOSOS, de lo que sabemos y podemos hacer.



CRPS MALDATXO AITA MENNI - ALDAMALDA

La radio es un espacio y momento en el que nos reunimos todos. A través de ella, se informa a los oyentes de lo habitual y cotidiano, intentando siempre que sean temas entretenidos y diversos. Nos gusta crear debates y cada uno expresar nuestras distintas opiniones. Al principio no es fácil desenvolverse con un micrófono, pero una vez superado ese miedo y vergüenza, nos crea mucha satisfacción saber que la gente nos está escuchando. El objetivo, además de informar, es socializarnos, disfrutar y pasar un buen rato todos juntos. Cada uno, desde donde podemos, aportamos información, datos, curiosidades o nuestro arte propio.

Eskerrik asko Why Not  
irratian parte hartzeko aukera  
emateagatik.





## CRPS ANZARAN AITA MENNI - CACATÚAS

La actividad de radio es un espacio donde, sobre todo, prevalece el compañerismo mientras se comparten con los oyentes curiosidades, intereses y vivencias de cada uno, dando lugar en ocasiones a debates interesantes. También solemos aprovechar para ofrecer información actual, cotidiana y local.

Agradecer a Fundación Why Not la oportunidad de poder participar y esperamos que la radio continúe por muchas décadas más.



Guretzat garrantzitsuena  
da irratiak ematen digun  
gozamena eta saio bakoitza  
amaitzean sentitzen dugun  
poztasuna.



## DOMUSVI VILLA SACRAMENTO - ARTABURUS

Es una actividad mensual que nos parece bonita e interesante. Nos da la oportunidad de expresarnos libremente, hay libertad de expresión. Elegimos un tema y depende lo que sea lo preparamos más o menos. A veces, tenemos que documentarnos. Algunos improvisan y otros vamos con “chuleta”. Hay gente que no tiene miedo a meter la pata y hay que quitarles el micro, y otros pensamos mucho antes de hablar.

Algunos temas los vivimos en primera persona y la radio nos da voz, nos hace sentirnos útiles y reflexionar. También nos da la oportunidad de hablar de temas que callamos por miedo, vergüenza...

Batzuetan jarrerak  
desberdinak dira,  
baina beti dago errespetua.

## SAN JUAN DE DIOS OSPITALEA - *DESCUBRIENDO LA MENTE CONTRA VIENTO Y MAREA*

Zorionak por este trabajo que hacéis y la oportunidad que nos dais de transmitir nuestras inquietudes.

Sobre todo, nos ayuda a conocernos más y a través de la radio a transmitir más sobre las personas con enfermedad mental, nuestras inquietudes y sentimientos y a motivar a los que nos escuchen y darles una esperanza tanto a familiares, a enfermos y a la sociedad en general. Hay salida para todo y sería bueno que se supiera que existen recursos y asociaciones que facilitan apoyo para seguir adelante.



## HAIZE-GAIN AGIPAD - *OLVÍDATE DEL TEMA*

La radio para nosotros es LIBERTAD.

A ver, que no se malentienda esto...

Algunos de nosotros venimos de prisión o hemos estado a punto de ingresar en ella. Otros venimos de situaciones familiares complicadas o hemos vivido en la calle. Incluso algunos hemos pasado por psiquiátricos o centros de salud mental. Pero lo que tenemos todos en común es, en algún momento de nuestra vida, haber sido prisioneros de nuestras adicciones.

Por eso para nosotros es tan importante la radio y ese ratito de LIBERTAD.

Libertad para expresarnos, para hablar de lo que queremos.

Libertad para expresar nuestros miedos.

Libertad para nombrar nuestras carencias y poder ponerles nombre a nuestros sentimientos.

Libertad para expresarnos con total libertad (y valga la redundancia) y opinar sobre cualquier tema.

De hecho, nuestro espacio en este programa se llama “Olvídate del tema” y es cuando nos sentimos libres e independientes a la vez sintiéndonos parte de un grupo, de una Comunidad.

GRACIAS Why Not, gracias por dejar que nos sintamos libres y también ZORIONAK por estos 10 años de andadura. Un placer establecer esta colaboración desde hace ya unos cuantos años.





## ASASAM ELKARTEA - LAUDION FÉNIX

Buenos días, tardes, noches, desde Laudion Fénix todos los martes tenemos un encuentro con las ondas.

Para nosotras/os es un espacio mediante el cual nos expresamos sobre diferentes temas que decidimos tratar, como por ejemplo arte, psicología, cultura, voluntariado, adicciones, agricultura, cambio climático, testimonios en primera persona y un largo, etc.

## ZORROAGA EGOITZA - VIAJE CON NOSOTROS

“Me siento bien haciendo los programas, me cuesta hablar, pero rodeado de gente que también va hablando del tema pues cambio el sentir de las cosas y me atrevo a hablar también. Hacer radio me ayuda moralmente y me quedo a gusto conmigo mismo”.

“Siempre es interesante cuando hacemos radio. Cada vez hacemos algo diferente y nos hace pensar en ello para llevar el discurso un poco preparado, aunque algunos improvisan”.

“La sintonía del programa es alegre, pachanga, y nos gustó mucho interpretarla porque llega fácil a todo tipo de gente”.

Detrás de cada programa hay un gran trabajo en equipo para recopilar la información necesaria sobre el tema a tratar, independientemente si es una entrevista o un tema social.

Llevamos 47 programas y nos sobran las ganas para hacer muchos más.

Y para finalizar desde Laudion Fénix queremos agradecer a Why Not la oportunidad que nos brinda para poder continuar nuestra aventura por las ondas. Buenos días, tardes, noches...

“Me gusta participar en radio porque, aunque en general no me gusta hablar, hay algunos temas interesantes. Es una forma de relacionarnos y escuchar opiniones de los que nos sentamos en torno a la mesa. Quizá lo que más me gusta es la armonía entre todos a la hora de dar opiniones”.

“Se trata de una forma muy agradable de expresarme y de sacar cosas y creo que podría haber hecho más cosas en la radio, y me lo han dicho. También es una buena distracción. Yo nunca antes había hecho y me he sentido muy bien. Un micrófono en la mano es poder y me siento bien cuando puedo expresarme”.



## ZORROAGA ARRASATE MAYORES DE HOY Y DE SIEMPRE

Vivimos en un mundo rápido y ajetreado, donde la radio de la Fundación Why Not se ha convertido como un respiro para nosotras y nosotros. Este espacio nos brinda la oportunidad de hablar sobre lo que está pasando en el mundo, algo que se nos escapa a menudo en la vorágine diaria. En este contexto, para las personas mayores residentes en los apartamentos tutelados de Zorroaga, la radio se ha convertido en un rincón que nos permite detenernos, reflexionar y, sobre todo, expresarnos.

Para ello, las educadoras sociales de A51, preparan temas que realmente nos importan, como, por ejemplo, la tecnología y su impacto en la sociedad, las emociones, los cambios en la crianza, etc. Nos gusta hablar de estos temas de manera tranquila y completa, sin prisas. Es como tener una pausa en medio del caos, donde podemos compartir nuestras opiniones sin sentirnos juzgadas y juzgados. Nos escuchamos las unas a las otras hablando sobre nuestras experiencias. Además, nos sentimos valoradas y escuchadas, algo que a veces escasea en el día a día. En resumen, la radio de la Fundación Why Not es como un refugio para nosotras y nosotros.

Por último, queremos enviar nuestras más sinceras felicitaciones a esta radio por alcanzar su décimo aniversario. Nos sentimos profundamente agradecidas por la oportunidad que nos brindan. Gracias a este espacio, hemos encontrado una forma valiosa de conectarnos, aprender y compartir nuestras experiencias. En nuestro rincón radiofónico nos sentimos escuchadas y comprendidas, y estamos emocionadas por seguir siendo parte de este enriquecedor viaje.



## FUNDACIÓN GOYENECHE GARAGUNE EASO

Algunos comenzamos nuestra andadura hace unos años en Radio Otxoki, pasando por Onda Vasca hasta llegar a la actualidad. Ha sido y es una gran experiencia, muy enriquecedora, en la que podemos dar rienda suelta a nuestro "ser reportero" y en la que, desde la gran acogida que hemos recibido en las ondas de radio Why Not, tenemos la tranquilidad, la ilusión y las ganas de seguir dando voz a muchas personas.

Por nuestro programa han pasado muchos colectivos y realidades muy diversas: nuestro alcalde Eneko Goia, los organizadores de la Donosti Cup, la Asociación Protectora de Animales, el Festival de Cine con José Luis Rebordinos, el presidente de los Amigos del Camino de Santiago, Asociación del duelo prenatal... Un gran número de personas que han contado su rica experiencia personal y nos han enriquecido a tod@s.

Desde aquí agradecer a Radio Why Not y a María en especial por esta experiencia que nos hace sentirnos muy a gusto, siendo protagonistas y, a la vez, haciendo una labor social y haciéndonos presentes en nuestro entorno.

**Desearos lo mejor y que sigáis  
con este maravilloso proyecto  
y que podamos seguir siendo  
miembros de esta gran familia.  
Eskerrik asko.**





## ARGIA FUNDAZIOA

Gracias, y mil veces gracias, a Why Not, fundación donostiarra que nos cedió su radio desinteresadamente allá por el 2022, ya que con ellos dimos ese primer paso tras el cual, tiempo después nos “fichó” Vinilo FM para que hiciéramos ese mismo programa en las ondas.

Nuestras expectativas no sólo se han cumplido. En ese aportar y recibir nos hemos conocido mejor como personas, y eso precisamente es lo que hemos tratado de transmitir a la comunidad. Hemos transmitido que todos somos iguales, al mismo tiempo que todos somos diferentes, y aportar cada uno su granito de arena ha hecho que formemos un equipo. Cuando empezamos no sabíamos cómo iba a funcionar, pero hemos sido nosotros los que hemos dado forma a los diversos programas que hemos grabado. Y ese era uno de los objetivos, que fuera autogestionado.

*“La experiencia ha sido muy buena, he retomado una actividad que hice hace muchísimo tiempo y que echaba de menos, me han venido recuerdos bonitos de aquella época. Espero que sigamos mucho tiempo porque la actualidad de Argia me necesita!”*

Ritxy, compañero del CS

*“Nunca había hecho radio y me aporta el hecho de dar voz a la gente que desconoce lo que hacemos en Argia y de lo que somos capaces de hacer. Mi sección me la organizo yo en base a mis intereses personales y después en equipo con la experiencia del gran Julen miramos para cuadrar mejor el programa.”*

Mikel, compañero del CS

*“A mí me aporta seguridad en mí mismo ya que hay gente que me escucha y me siento responsable de mis palabras. Me encantaría seguir mucho tiempo haciendo este programa para poder normalizar la enfermedad mental.”*

Rafa, persona usuaria del Hospital de Día

*“Me encanta ver la ilusión con la que durante la semana preparan el programa, se nota implicación y responsabilidad a partes iguales.”*

Paul, facilitador del Club Social

Y es que la radio la hemos construido entre todos. Entre los que están y los que ya no están... y también entre los que vendrán.



## NUEVO GRUPO QUE ARRANCA DESDE EL CENTRO PENITENCIARIO DE GIPUZKOA... ONGI ETORRI!





# PEQUEÑO GRAN ALTAVOZ

El 29 de abril se cumplieron 10 años de emisión de la radio, una década rompiendo muros y creando puentes a través de la palabra. Para celebrarlo, organizamos un programa especial que llevamos a cabo en el Auditorio Aquarium, acompañadas por más de 70 radionautas de los diferentes programas de radio que tenemos en marcha.

Además, y con el objetivo de homenajear a nuestro pequeño gran altavoz y recaudar fondos, Up To You organizó una velada muy especial con el patrocinio de Laboral Kutxa y Hotel de Londres y de Inglaterra. Más de 80 personas nos dimos cita para compartir anécdotas, recuerdos y hasta un rato de charla en torno a nuestra radio. La velada concluyó con un divertido sorteo de regalos gracias a todos los colaboradores que nos apoyaron.





# SUMANDO VOCES

Y sí... claro que hay que celebrar, porque 10 años de WNR es mucho más que una década. Es que la necesidad de hablar se transforme en derecho... que la palabra sane, que cale muros y nos abra mentes y corazones para aprender a mirar, pero sobre todo para aprender a escuchar.

**WNR es un espacio seguro,  
no se juzga, no se crean  
expectativas, podemos ser  
libres y honestos, porque no  
importa cómo nos veamos,  
sino lo que decimos.**

Ese es el valor de la radio, ojalá contagiarnos de este espíritu de libertad. Zorionak radionautas!

**Silvina Guglielmotti**



10 años de Why Not Radio, 10 años “Sumando voces”. Nos hemos convertido en una radio social en la que damos visibilidad a muchas personas que en nuestra sociedad viven ocultas y silenciadas. A través de la radio les damos voz y es a través de la palabra hablada donde consiguen validar sus pensamientos, compartir sus opiniones y estimular la imaginación.

La radio como herramienta para sentirnos mejor, más valorados. Un antídoto contra la soledad, una forma de empatizar con el ser humano fomentando las relaciones sociales. En definitiva, un lugar donde sentirse acompañados.

Hablamos de personas, cada una tiene su historia y cada voz en esta radio es importante, por lo que dice y por quien la escucha. Son ellos los que deciden de qué hablar sin sentirse juzgados o señalados. Ojalá todos nos sintamos libres, escuchados y acompañados en estos tiempos.

Durante los 8 años que llevo formando parte de este proyecto he aprendido muchísimas cosas, pero una clara es la humanidad y capacidad de las cientos de personas que hemos dado voz en esta radio para seguir luchando y mejorando.

Otra es la delgada y casi invisible línea que nos separa de estar o no en el otro lado, ese que como sociedad todavía nos cuesta mirar y que sigue estigmatizado, el de la enfermedad mental.

Es aquí donde la labor de la Fundación Why Not cobra sentido. Mejoramos la calidad de vida de las personas con problemas de salud mental. Seguiremos sumando voces y desde aquí os animamos a que escuchéis y forméis parte de Why Not Radio.

**María Asuero**





# UN AÑO EN IMÁGENES URTEA IRUDIETAN



REALE ARENARA BISITA



CADENA SER



JORNADAS FUNDACIÓN ARGIA



CLASES DE INGLÉS



EUREKA ZIENTZIA MUSEOA



ARTETERAPIA



SALIDA CON EN BICI SIN EDAD



EUSKARA KLASEAK



VISITA A EKOETXEA TXINGUDI



ENCUENTRO CON ALUMNOS DE UDARREGI IKASTOLA



GIMNASIA



CLASES DE FRANCÉS



GANCHILLO



VISITA A IK109 LABORATORIO DE CREACIÓN



VISITA AL MUSEO DEL CHOCOLATE RAFA GORROTXATEGI



HITZALDIA INMAKULADA IKASTETXEAN



TALLER CON ALUMNAS DE LEINN



IRAUPEN ENPRESARA BISITA



CLUB DE LECTURA



KARAOKE



MEMORIA TAILERRA



PARTICIPACIÓN EN LA 'SEMANA DE LA'



MARCHA NÓRDICA



ENCUENTROS CON MIGUEL POSTIGO



ULIAKO M



INTEGIAK

DONOSTIAKO ZINEMALDIA



# DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL

Más de 200 personas de 13 centros diferentes nos unimos para celebrar el Día Mundial de la Salud Mental. Organizado por Why Not, el martes 10 de octubre nos reunimos en el Boulevard donostiarra para realizar varias actividades y dar visibilidad a los problemas de salud mental. La radio no faltó a su cita, acompañada por la elaboración de un mural y una pequeña actuación musical que animó la jornada. Recibimos la visita de la Diputada General, Eider Mendoza, y la Diputada de Políticas Sociales, Maite Peña. Como representantes municipales también quisieron estar junto

a nosotros Nekane Arzallus, alcaldesa en funciones, y Ana López, concejala de Gobernanza. Acabamos la jornada con una animada comida.

Mila esker gurekin parte hartzera animatu zineten talde guztiei! Gizaide, Domusvi Azpeitia, Villa Sacramento, Aita Menni Irun eta Maldatxo, San Juan de Dios, Aukera Fundazioa Sarea, Errenteriako OMZ, Mentalia Usurbil, Hurkoa, URTMS Egiluze Irun, Bagara.





# TORNEO DE FUTBITO TXAPELKETA



19ª edición del torneo de futbito entre centros de salud mental! Mentalia Usurbil fue el equipo campeón en una final disputada contra Emaús. Ambos combinados recibieron su trofeo de manos de algunos de los jugadores veteranos de la Real Sociedad, quienes compartieron también con nosotros un rato de charla en la radio. Gracias a las casi 200 personas que os animasteis a venir y que lo hicisteis posible: Aita Menni, Aukera, Errondo Gure Etxea, Haize Gain, Agifes, Maldatxo y Argia Fundazioa. Y gracias también al CD Vasconia, DYA, Ogi Berri, Real Sociedad, Urkabe, Coca-Cola y Rural Kutxa por acompañarnos. Mila esker!



# EN PRIMERA PERSONA LEHENENGO PERTSONAN

Tengo 45 años y dos niñas, y muchas veces sigo aquí peleando por ellas. Tengo diagnosticadas desde hace 4 años fibromialgia y dolor pélvico crónico, y mi tendencia gira mucho en torno a la depresión y la ansiedad.

He pasado ya por varias depresiones (o la misma crónica). Empecé con 27 años a tener ataques de pánico en tiendas, calle... y tuve agorafobia, ino podía salir de casa!

Soy muy aficionada a la lectura, aunque llevo como dos años sin poder leer un solo libro, independientemente de la temática. Es mi cabeza que no me deja concentrarme en nada y es muy frustrante.

Me considero una mujer feminista. He hecho muchos cursos sobre feminismo. He colaborado en asociaciones de acompañamiento de mujeres maltratadas, hemos dado charlas en institutos... Soy militante de la Asamblea Feminista de Tolosa y toco la batukada feminista en Tolosa, que se llama Batumore. En la batukada estamos en red con otros pueblos y en días importantes solemos tocar todas juntas, es un chutazo de alegría y fuerza. Ahora tengo todo esto abandonado, pero estoy deseando, pero estoy deseando volver porque es gente maravillosa y allí he encontrado mi sitio, el sitio que tantos años he intentado buscar. Bueno, como veis, mientras mi cuerpo me lo permite me apunto a un bombardeo.

En julio pasé por agudos porque no comía, no dormía... parecía un zombi. Y empecé a tener ideas suicidas. Ha sido un año horrible, me dio un brote de fibromialgia que no me dio tregua y me abandoné. Mi psiquiatra me recomendó ir a agudos y después de pensármelo mucho fui y estuve 17 días. Me costó separarme de mis niñas, pero, ¿cómo iba a cuidarlas si no era capaz de cuidar de mí misma? Allí en agudos por primera vez oí hablar de Why Not. Me gustó mucho el trabajazo que hacéis y pensé en dejar pasar el verano y empezar a ir en septiembre. En agudos me cambiaron de medicación y acertaron de lleno. Bajé feliz, pero para agosto y me había abandonado otra vez y la recaída fue peor.

Hablé con mi psiquiatra y me recomendó ir a media estancia. Se me hizo muy duro tomar la decisión porque sin querer arrastraba a toda la familia y volvía a abandonar a mis niñas. Tras la dura decisión esperé un mes y me llamaron de Mentalia para decirme que ya tenía plaza y allí me fui con mi pena y mis 7kg menos.

Debo reconocer que desde el primer momento, tanto profesionales y usuarios me acogieron muy bien y esto me hace la estancia mucho más fácil. Allí he conocido a la maravillosa Julia que siempre está dispuesta a hacernos todo mucho más fácil, y ella me contó lo que hacíais en Why Not. La verdad es que me quedé con la boca abierta con todas las cosas que ofrecéis y me encantó, ime parecía que encajaba en todas partes!

Me encantaría compartir mis horas con vosotr@s, participar y estoy segura que sería la guinda para mi trabajo personal. Espero poder veros pronto y compartir experiencias junt@s. ¡Miles de gracias! ¡Un abrazo!

Amets



Manuel Olaizola

## Gracias Why Not?

Hace dos años, 2021, tuve la gran suerte de conocer la fundación Why Not? Y decidí hacerme voluntaria en Madrid. En estos dos años, poco a poco, ha ido creciendo el proyecto, dando forma a mi gran sueño, que en Madrid hubiera un centro como el "Txoko".

He puesto mucha ilusión y cariño en este proyecto, siendo para mí muy gratificante ver cómo los usuarios se han ido uniendo, y he conocido a gente maravillosa, que lejos de pensar que son enfermos son personas con nombres y apellidos que van saliendo de su aislamiento y sintiéndose cada día más personas.

Todo esto, no hubiera sido posible si el equipo de Why Not? no hubiera confiado en mí, por eso no puedo estar más que agradecida por darme esta responsabilidad y oportunidad.

Llevo desde hace muchos años ocultando mi trastorno y a la vez luchando para hacer una vida normal. Agradezco de nuevo a Why Not? y sobre todo a los usuarios, no me he curado pero sí tengo mejor calidad de vida. He comprendido que no hay nada que ocultar. Todo lo contrario, hay que hablar con naturalidad y hacer ver al mundo que no somos locos sino personas con mucho que aportar a la sociedad.

Estoy orgullosa de decir que Why Not? Madrid ya no es un solo un proyecto sino una realidad, tenemos talleres ocupacionales de teatro, inglés, cultura, manualidades, yoga... por supuesto tenemos las salidas mensuales y la radio que da voz a muchos usuarios a través de los programas.

Por supuesto, hay que seguir trabajando y llegando a más gente, pero cada día hay un grupo mayor de voluntarios en Madrid que hacen posible que todo esto sea una realidad. Podría nombrar a todos, pero en especial a Christiane, que con la misma ilusión que yo ha estado desde los inicios en Madrid.

Gracias de verdad  
por sacarme del aislamiento  
y de mi cabeza  
para centrarme en los demás.

Tilda Benjumea



Bienvenido Silva



# ¡NUEVO CENTRO EN MADRID!

Nuestro nuevo centro de referencia en Madrid ya es una realidad



Ubicado en la calle Ros de Olano 2, en el barrio Prosperidad, nos ha permitido pasar a ofrecer a los usuarios talleres durante toda la semana, además de tener un espacio propio en el que recibir y acoger a las personas interesadas.



Gracias al impulso de Carolina López-Ibor, ya en 2013 arrancó un grupo de radio junto a nosotros desde la Clínica Reactiva López Ibor, además de algunos talleres y salidas puntuales. De esta forma Why Not Madrid ha ido extendiendo sus redes hasta conseguir un grupo de voluntarios y colaboradores que han permitido llevar a cabo el proyecto, con locales cedidos por South Summit o Ianus Group.

El nuevo centro permitirá dar servicio a un mayor número de usuarios, un grupo que poco a poco se va formando gracias a la colaboración de cuatro centros: Infanta Sofía, La Paz, Clínica Dr. León y Reactiva López-Ibor.



## VISITA AL REINA SOFÍA

Con el comienzo de la primavera pasamos un gran día en el Museo Reina Sofía. Tuvimos la suerte de que Álvaro Durán, un voluntario, nos hizo de guía y aprendimos muchísimo del cubismo, surrealismo y por supuesto del Guernica. Luego comimos todos juntos en un restaurante italiano. ¡Gracias a Why Not! Deseando que llegue la próxima salida.

## VISITA AL ESCORIAL

Después de verano retomamos las salidas y la primera fue una visita al Escorial el 23 de septiembre. Esta vez se unió gente nueva, tuvimos una suerte increíble con el tiempo y disfrutamos mucho.

Primero conocimos la Basílica del monasterio y los jardines, todo explicado por nuestro gran voluntario Álvaro Durán. Dimos un paseo hasta el merendero, Fuente del Seminario, donde comimos y Giorgio y Javier tuvieron la oportunidad de conocer a todos.



## EXPOSICIÓN DE SOROLLA

¡Why Not Madrid está creciendo! Nos juntamos con gente de otros centros y con nuevos voluntarios, y gracias a ediciones el Viso tuvimos la suerte de ir a la exposición de Sorolla en el Palacio Real. Nos sumergimos en los cuadros de Sorolla en un juego de luces y tres dimensiones. Además, pudimos disfrutar de un aperitivo en la plaza de Oriente con un día espectacular.



## DÍA DE LOS EMPLEADOS DE OPENBANK

Gracias a los trabajadores de Openbank, hemos recibido una importante donación en la gala celebrada en Circlassica, de Productores de Sonrisas. Junto con otras cinco asociaciones, nos hicieron un pequeño reconocimiento en el día de los empleados de Openbank y nos entregaron una donación conseguida a través del redondeo de tarjetas.



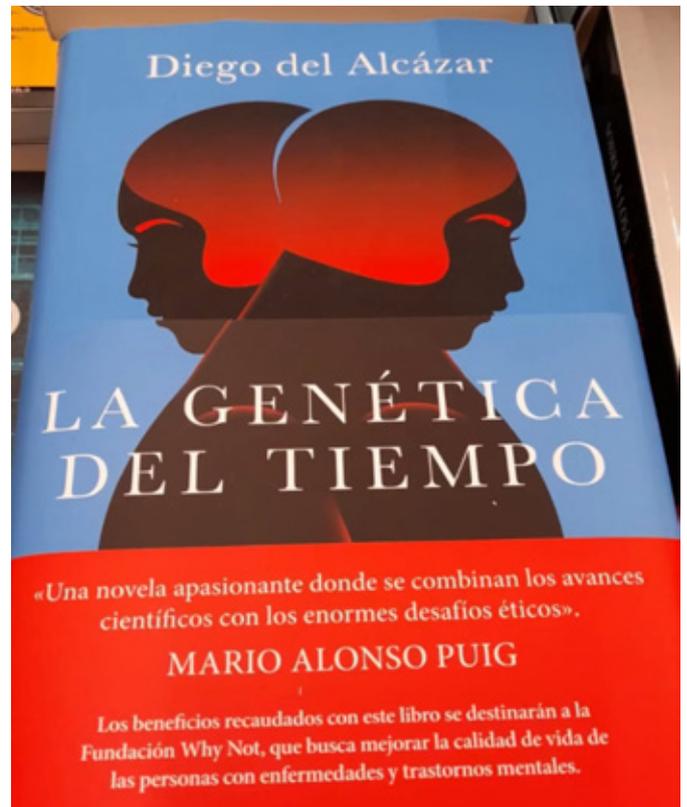
## INSTITUTO DE EMPRESA

Ayudar a los alumnos a aplicar sus conocimientos y habilidades en apoyo de organizaciones sociales. Ese es el objetivo de Social Lab del Instituto de Empresa, y para dar a conocer Why Not participamos en la feria que organizan y que nos permitió contar de primera mano a los alumnos la labor que realizamos.



## LA GENÉTICA DEL TIEMPO

“¿No piensas que estamos jugando a ser Dios?” Una novela que adelanta los desafíos a los que la edición genética nos aboca si la utilizamos para mejorar la naturaleza humana. Un thriller que pretende hacernos reflexionar. Los beneficios recaudados con La genética del tiempo, primera novela de Diego del Alcázar Benjumea, se destinarán a Fundación Why Not.



## CINE

### ¡Gran día de amigos, comida y cine en el Palacio de Hielo!

~

Para huir del calor organizamos plan interior y nos juntamos un gran grupo de Why Not Madrid. Disfrutamos de comida italiana y de la película *Todo sobre mi padre* de Robert de Niro. Lo mejor fue poder conocernos mejor gracias a una buena sobremesa donde nos contamos los planes de verano y disfrutamos mucho.



## ENTREVISTAS DE RADIO

La radio nos ha permitido conocer a un montón de personas interesantes que hemos entrevistado. Estuvimos, por ejemplo, en las oficinas de Discovery Warner el día del voluntariado. Disfrutamos de una extensa entrevista donde participaron todos los usuarios con gran ilusión. En otra ocasión, nuestro invitado fue Fernando Vega de Seoane. Empresario y padre de cinco hijos que tuvo un accidente esquiando en enero de 2022 y se quedó en silla de ruedas. Ha tenido que reorganizar muchos aspectos de su vida, pero siempre con una actitud positiva y práctica. Le gusta compartir su experiencia por si con su testimonio puede motivar a los demás a superar las adversidades de la vida.

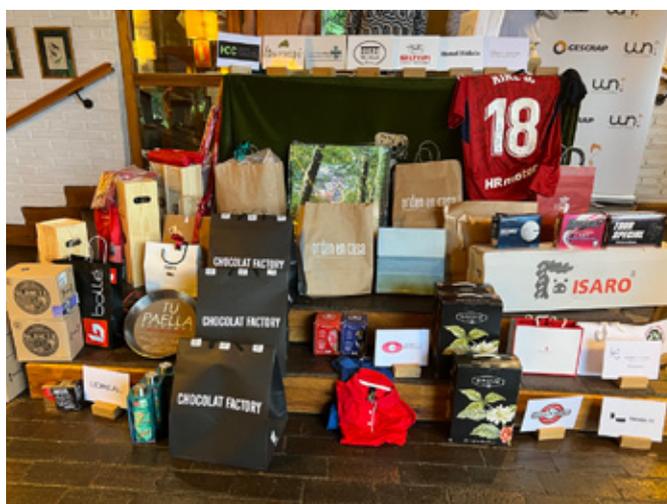




# EVENTOS SOLIDARIOS EKITALDI SOLIDARIOAK



Gracias a los patrocinadores y colaboradores que nos apoyan, seguimos organizando diferentes eventos para recaudar fondos y continuar con nuestra labor. Además, suponen un espacio en el que poder hablar acerca de los problemas de salud mental y transmitir un mensaje contra los prejuicios y la soledad no deseada. Ejemplo de ello es el premio solidario Fundación Why Not que ha estado presente en siete campos de golf durante 2023: Club de Campo Laukariz, Club de Golf Goiburu (Andoain), Club de Golf Ulzama, Real Golf Club de San Sebastián (Jaizkibel), Real Golf Club de Zarauz, Real Nuevo Club de Golf de San Sebastián (Basozabal) y Real Sociedad de Golf de Neguri (Getxo).





# 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



Obra Social  
Fundación "la Caixa"



Openbank



HSJD



Hermanas  
Hospitalarias



Gipuzkoako Boluntarioria

## 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, Paula R. Avendaño.

María Álvarez, Blanca Benjumea, Sol Domecq,  
Álvaro Durán, Brittney Feng, Oihan Inchausti,  
Celia Jiménez, Carmen Llanos, María Olaechea,  
Marta Molina, Koldo Olaskoaga, Isabel de Palacio,  
Charo Pérez, Miguel Postigo, Blanca Rengifo,  
Raquel Rodríguez, Mariana Valdecasas, Christiane Vega,  
Ángel Rodríguez, Álex.



Fundación Why Not

ONG acreditada  
por la **Fundación Lealtad**

Cumple los 9 Principios de Transparencia y Buenas Prácticas analizados:

- Principio 1 de Fundamentación 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.

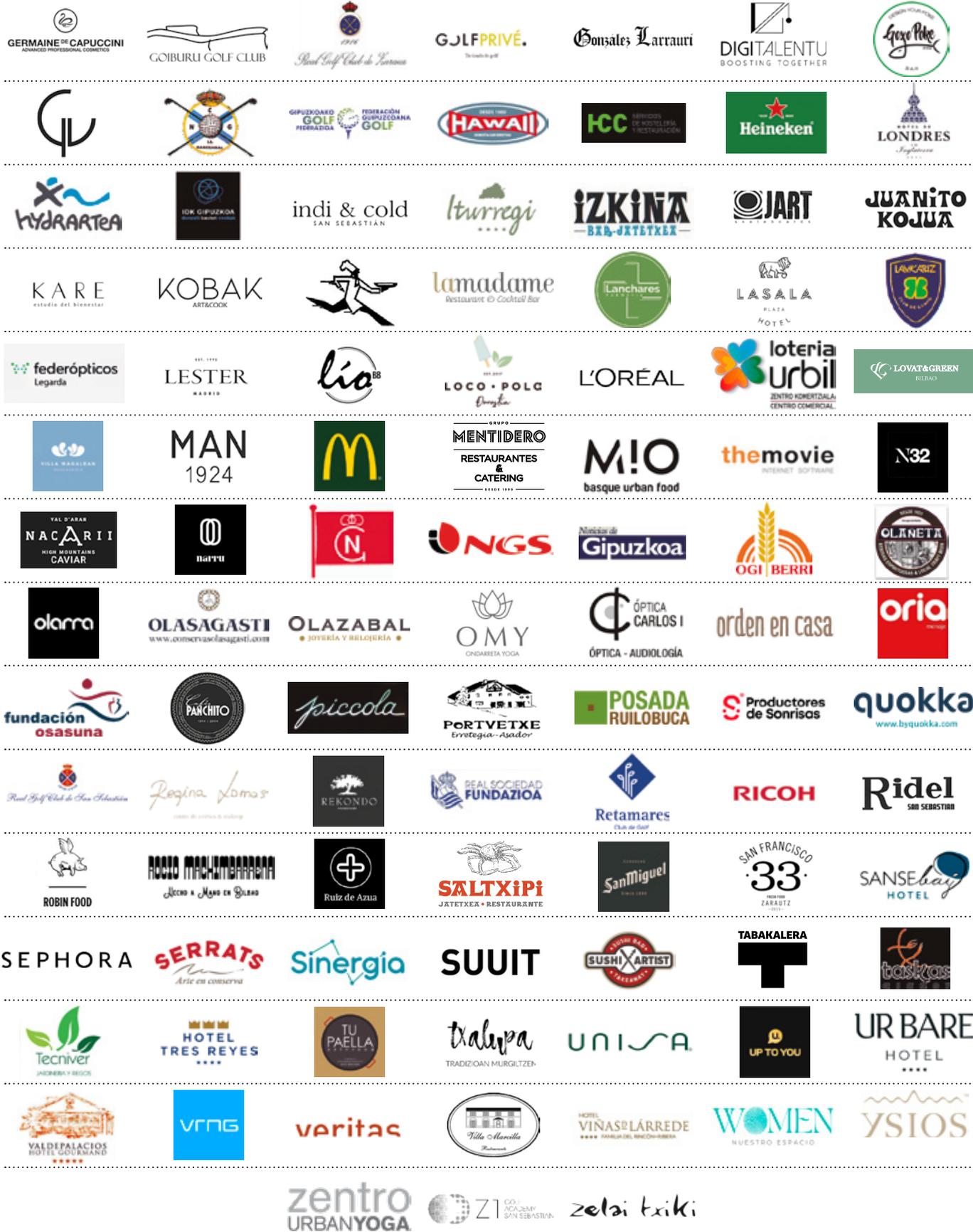
Accreditación sujeta a que el informe de transparencia y buenas prácticas de la ONG se encuentre publicado en [www.fundacionlealtad.org](http://www.fundacionlealtad.org)



# ESKERRIK ASKO!

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 pertonekin egindako aldizkaria**  
Revista realizada con personas del área de la salud mental



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

