



fundación why not fundazioa

Marea

cōmunica N°13

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

ÍNDICE AURKIBIDEA

4-6

Campaña de sensibilización
Sentsibilizazio kanpaina

—

7

Colaboraciones deportivas
Kirol-lankidetzak

—

8

Voluntariado
Boluntariotza

—

9

Zelai Txiki

—

10

Behobia San Sebastián

—

11

Día Mundial de la Salud Mental
Buru Osasunaren Munduko Eguna

—

12

7º Torneo de futbito
7. Futbito txapelketa

—

13

10º Torneo de baloncesto
10. Saskibalo txapelketa

—

14-15

El año en imágenes
Urtea irudietan

—

16-19

11 años Why Not Radio
Why Not Irratia 11 urte

—

20

Puertas Abiertas
Ate irekiak

—

21

UNIK

—

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



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

Después de diez años contagiando su energía vibrante en las ondas, María deja Why Not Radio y desde estas líneas no puedo más que agradecerle la fuerza con la que cogió el testigo de Silvina, ya que en su andadura ha puesto en marcha nada más y nada menos que 13 nuevos programas.

Levantarse cada mañana para coger la maleta de radio itinerante y llevar el nombre de la fundación a cada uno de los centros. Ha sido un orgullo para mí ver todo ese recorrido. Su presencia en la radio ha sido una fuerza impulsora, dinamizadora de conversaciones apasionantes, y nos ha enseñado que no es solo un medio de comunicación sino un espacio donde la cercanía se puede sentir a través de las ondas.

Ahora solo puedo y quiero agradecer todo lo que nos deja: risas, aprendizajes, capacidad de escucha, empatía y el ejemplo de hacer algo con entusiasmo. Aunque las ondas extrañen su voz, su huella se queda en todos los radionautas.



Hamar urtez uhinetan bere energia dardartiarekin kutsatu ondoren, Mariak Why Not Irratia utzi du eta lerro haue-tatik Silvinaren lekukoa indarrarekin hartu izana eskertu besterik ezin dut egin, bere ibilbidean 13 programa berri jarri baititu martxan.

Goizero jaiki irrati-maleta ibiltaria hartzeko eta zentro bakoitzera fundazioaren izena eramateko. Harro egoteko modukoa izan da niretzat ibilbide hori guztia ikustea. Bere presentzia irratian indar bultzatzailea izan da, elkarriketa zirrargararren dinamizatzailea, eta erakutsi digu ez dela soilik komunikabide bat, baizik eta hurbiltasuna uhi-nen bidez senti daitekeen espazio bat.

Orain, uzten digun guztia eskertu nahi dut: barreak, ikas-kuntzak, entzuteko gaitasuna, enpatia eta zerbait gogo bi-ziz egiteko adibidea. Uhinek haren ahotsa faltan botako ba-dute ere, haren arrastoa irratizale guztiengan geratzen da.

Pablo Munilla - *Fundador de Why Not*



CAMPAÑAS DE SENSIBILIZACIÓN EN EMPRESAS

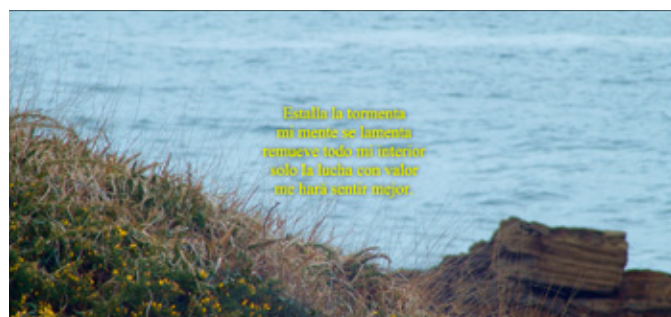
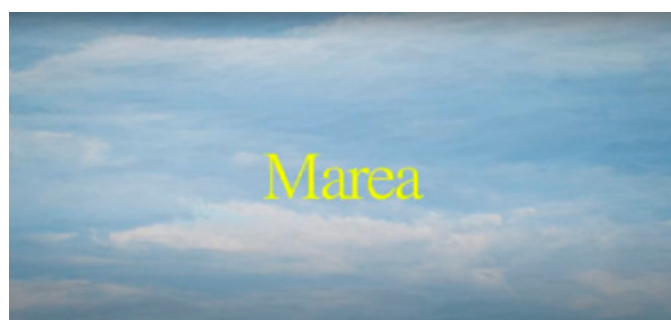
Este año hemos lanzado una campaña de sensibilización sobre salud mental en empresas para que conozcan más de cerca la labor que llevamos a cabo desde la Fundación.

Unas jornadas en las que nos hemos podido conocer y hemos cimentado juntos una sociedad más inclusiva para las personas con problemas de salud mental.

Hemos querido hacer partícipes a todos los empleados para sensibilizarnos así sobre un tema que es necesario que esté en la conversación diaria, no lleno de prejuicios y tabúes.

La enfermedad mental no define a una persona. Lo que más daño hace a veces no es la enfermedad en sí, sino la soledad y la incomprensión que se experimenta en ella. Puede ser lo más terrible, y eso no lo quita ninguna pastilla.

En estas jornadas hemos proyectado un cortometraje realizado por Katubi, **Marea**, en el que se escuchan algunos testimonios acompañados de una poesía escrita y grabada por una usuaria de Why Not.



MENTE DEMENTE LA MAR DE SORPRENDENTE



Cuando brota una demencia
sufrimos de impotencia
ya que nos medimos
con una rival
de dimensión colosal:

La enfermedad mental
Semejante en el mar
a un temporal

Ruge la tempestad
y nos golpea sin piedad
a quien azota se propasa
infeliz a quien le pasa

Entonces Neptuno
muy inoportuno
embate sin cesar
embate sin avisar.

Marejadilla caprichosa
que a la mente prodigiosa
se agarra rabiosa
en noche oscura
sin estrella alguna
por único testigo la luna.

Arrasa la marea con bravura
a semejanza de la locura.

Estar la mar de bien
revuelto de espuma
en un vaivén
olas que nos mecen
con ternura
perfume a sal
¡Qué dulzura!
Así debe ser la cordura.

Aunque la vida sea
un sinsentido
¡Qué goce tener salud
y estar vivo!
Pero ¡ay!
Cómo se sufre estar ido.

Tengo que disfrutar
del momento
mantenerme contento
si antes no me he ahogado
en la playa no quedará
encallado.

Vivimos en un mar
de confusión:
la vida es una sinrazón
debe haber otra solución
además de la medicación.

Mi peor pesadilla
es estar lejos de la orilla
y ver llegar una gran ola
que me pilla.

Estalla la tormenta
mi mente se lamenta
remueve todo mi interior
solo la lucha con valor
me hará sentir mejor.

Vivir el día a día
sin garantía de demasía
pero no perdamos
la esperanza
de un mar en bonanza.

CRONIMET

Como otro año mas voy a escribir para la revista que hace todos los años la Fundación Why Not?.

Este año me voy a decantar por la salida que hicimos a la empresa Cronimet a la que quiero dar las gracias por el trato recibido.

Dicha empresa esta ubicada en el puerto mercantil de Bilbao. Cuando llegamos nos recibieron varios trabajadores de la empresa.

Esta es una empresa líder en el mercado español de reciclaje, valorización y comercialización de acero inoxidable, aceros especiales. Para que me entendáis un poco, trabajan con chatarra, pero especial.

No enseñaron las instalaciones y nos explicaron cómo funcionaba cada una.

Después también preparamos un programa de radio y a mí como usuaria del Txoko, así es como llamamos familiarmente a nuestro centro, me tocó hablar de los qué hacemos en la Fundación.

Al finalizar, nos hicimos fotos y acabamos comiendo con ellos.

Yolanda Barreiro



CUATRECASAS

Fuimos cuatro usuarios del txoko a este gabinete que está ubicado en la Avenida de San Sebastián. Nos juntamos en una sala y les hablamos de lo que hacíamos en Why Not, ellos nos explicaron a qué se dedica este gabinete. Como es habitual en estas salidas, hicimos un programa de radio.

Iker Prior, abogado laboralista nos habló de lo que, hacia él, también Pablo Paisan y Ane Agirretxea, abogados mercantiles nos comentaron cómo trabajan para empresas pequeñas y grandes. Estuvimos muy a gusto tanto ellos como nosotros.

Yolanda Barreiro



IDM

Fuimos invitados a IDM para realizar una campaña de sensibilización sobre la salud mental. Tuvimos la oportunidad de visitar sus instalaciones, no enseñaron la maquinaria, los equipos de ensayo y control de calidad y nosotros pudimos hablar de la importancia de la salud mental.

Compartimos experiencias con nuestra radio, nos contaron cosas muy curiosas e interesantes como que sus clientes les compran las máquinas para verificar la calidad de sus productos. Llevan en el mercado desde el año 2005 y son ellos mismos los que hacen el diseño y la fabricación de sus máquinas.

Su maquinaria está ya por casi todo el mundo. Lugares como China, Rusia, África y demás países.

Fueron muy amables con nosotros y nos regalaron un obsequio que nos hizo mucha ilusión. Y no sólo eso, sino que además nos invitaron a un almuerzo riquísimo que compartieron con nosotros. Disfrutamos mucho con todos ellos y pudimos aprender sobre su trabajo.

Mil gracias IDM.



INTERALLOYS

Arrancamos nuestra primera campaña de sensibilización en la empresa Interallloys situada en la Avenida de Navarra del barrio de gros.

Tuvimos la oportunidad de enseñarles el vídeo, cortometraje *Marea*, realizado por Katubi para visibilizar la labor que lleva a cabo Fundación Why Not.

Impresionante documento narrado por los usuarios Mertxe Fernández, Mila Ponga y Antxon Revella.

Acudimos Mercedes, Jairo y yo y hablamos de los que supone Why Not para nosotros en nuestro día a día.

Disfrutamos de un aperitivo rico y de una buena tertulia.

De esta manera, conseguimos acercar nuestra experiencia a las empresas que nos apoyan para poder llevar a cabo todas las actividades que nos ofrecen desde la Fundación.

¡Muchas gracias Interallloys por vuestro apoyo!



SIRMET

Fue una mañana de frío y lluvia. La acogida fue extraordinaria por la dirección de la empresa. Pusimos el vídeo de presentación de lo que es Why Not y el director se quedó anonadado y pensativo.

Mi compañera Mila y yo explicamos lo que es para nosotros, lo que significa y es Why Not!. La charla fue fluida. Hicimos ruegos y preguntas con el director, nos enseñó lo que es la empresa y la visita fue todo un éxito.

Abraham



COLABORACIONES DEPORTIVAS

KIROL- LANKIDETZAK

Gracias a los acuerdos firmados con el Txuri-Urdin Hockey Hielo, el Gipuzkoa Basket Club y el IDK Euskotren este año nuestros usuarios acuden a animar a los deportistas guipuzcoanos cada semana.



IDK EUSKOTREN



GIPUZKOA BASKET CLUB



TXURI-URDIN HOCKEY HIELO

JORNADAS DE VOLUNTARIADO

CAIXABANK

En el marco del Mes Social del Voluntariado Caixabank, el 16 de mayo se acercaron al Txoko de Why Not? varios de los voluntarios de una de las oficinas de San Sebastián. El hecho de que una entidad como Caixabank se interese por las actividades que se realizan aquí denota la empatía de la entidad y de todas las personas que forman parte del voluntariado de la misma.

En el encuentro que se mantuvo con los voluntarios hubo momentos emotivos, en otros instantes hubo bromas, risas y complicidad a cerca de asuntos banales. Además, se trataron temas un poco más profundos.

Uno de los momentos más importantes fue cuando los invitados nos acompañaron en el programa de radio “Cubriendo Aire”. Se mostró interés mutuo para entender las diferentes realidades, por un lado, la de los voluntarios de Caixabank, por otro lado, la de los usuarios de Why Not?. Los voluntarios comentaron que conocían a personas en situaciones de enfermedad mental en sus entornos, pero también reconocieron que desconocían otro tipo de cuestiones que se tocaron a lo largo del programa de radio. En la conversación surgió y se expuso con transparencia que el voluntariado de Caixabank agradecía realmente poder estar en contacto estrecho con las usuarias y usuarios de la fundación. Se interesaron por el día a día de las personas de la fundación, por las actividades que se pueden desarrollar, por las ayudas que recibe Why Not? de otras entidades y por la gestión económica.

Mediante este tipo de voluntariado y ayuda económica que realiza Caixabank quieren llegar a lugares donde las entidades públicas no pueden.

Finalmente, hubo un hamaiketako del que pudieron disfrutar todas las personas allí presentes. Las conversaciones fluían hermanando tanto a voluntarios como a usuarios/as, la verdad es que fue un evento realmente enriquecedor, de esos que dejan huella. ¡Gracias por asistir al Txoko y compartir vuestras realidades!

Jairo Esteban



PADDLE CON PERNOD RICARD

Maiatzaren 10ean topaketa bat izan genuen Arima padelean Pernod Ricard enpresarekin

~

Fue muy bonita experiencia porque participamos todos los que fuimos, nos enseñaron a jugar unos monitores. Fenomenal. Después nos pusieron un lunch e hicimos Radio. Todos participamos con nuestro tema la salud mental y nos acogieron muy bien. Gracias Why Not.

Clara González Elósegui



VISITA AL RESTAURANTE ZELAI TXIKI



Zelai Txiki es una casa que esta en la falda de Ulia, es un caserío con una casa de labranza, y al mismo tiempo funcionó como un merendero al que las familias de Donosti iban a comer sus tortillas de bacalao mientras que el caserío aportaba la sidra. Era pues un punto de encuentro social. De ahí, pasó a ser un asador con un horno de leña giratorio y empezaron a poner en valor el cordero sobre todo y el cochinillo.

Hoy en día tiene una estrella Michelin verde como valor de sostenibilidad ya que tiene una huerta propia que les suministra casi la totalidad de los productos que utilizan en su cocina. Tienen además un sistema de recogida de aguas fluviales que usan para regar la huerta y hacen compostaje del material vegetal.

Así pues, invitados por Carlos, dueño del restaurante, nos dirigimos hacia Zelai Txiki en un largo paseo desde el Txoko que finalmente merecía la pena por varios motivos. Empiezo a caminar a paso ligero, pero a medio camino mi dolor lumbar me hace cojear y, además, las últimas cuestas tienen una pendiente digna de los peores repechos del Tour de Francia.

Una vez hemos llegado, Carlos nos da la bienvenida. El plan consiste en dar una vuelta por su huerta. La consigna es degustar y saborear los distintos vegetales. Al principio toca probar la menta piperita, una planta costera parecida al espárrago de mar y otra con semillas esféricas. Identificamos vegetales de nuestras huertas como la lechuga, la berza, el pimiento, la piparra, calabacines, orégano, tomillo, romero...y pasamos las manos para quedarnos con sus aromas. ¡Probamos hasta zanahorias minis!

Cuando ya pensamos que la visita había terminado cuál fue la sorpresa al ver que teníamos preparada una larga mesa para sentarnos. En ella, dos pintxos, los dos riquísimos. Nos despedimos muy agradecidos por el trato recibido y con las fuerzas recuperadas.

—
Ion



La visita al restaurante Zelai Txiki fue una bonita experiencia, ya que yo era cliente de allí hace unos 30 años, y fue muy instructiva, estuvimos viendo el huerto que tienen con verduras ecológicas y nos dieron a degustar unos tomates cherris que estaban buenísimos y posterior mente nos sacaron unos pintxos que nos gustaron mucho a todos. Fue una buena idea el ir allí porque en general nos vino muy bien. Muchos compañeros se quedaron maravillados de la pequeña excursión, y tenemos que dar las gracias a Why Not por darnos la oportunidad de acudir a esos sitios maravillosos y que nos hace tanto bien a todos.

—
Javier

BEHOBIA SAN SEBASTIÁN

La edición 59 de la Behobia – San Sebastián se presentó oficialmente el 8 de noviembre en el Ayuntamiento de San Sebastián. Al acto asistieron el alcalde de la capital guipuzcoana, Eneko Goia, la Diputada General de Gipuzkoa, Eider Mendoza, la consejera de Cultura del Gobierno Vasco, Ibone Goikoetxea, y Luis Chillida, entre otros.

En dicho evento se dio voz a un usuario de la Fundación Why Not?, el cual pudo expresar micrófono en mano cómo la fundación le ha mejorado gracias a las rutinas en su día a día con las actividades que se desarrollan en el txoko, al deporte que realiza a diario, a los especialistas de Salud Mental que le acompañan y al apoyo de familiares.

Hay que destacar que este año las entidades que se beneficiaron de las donaciones fueron tanto la Fundación Why Not? como AGIFES, izando una bandera en favor la causa de la Salud Mental y dándole la visibilidad que se merece y es digna de agradecer. ¡La recaudación total fue de 25.242€!

Eskerrik asko antolatzaileei,
Rural Kutxari eta osasun
mentalaren aldeko dohaintza
egin zuten guztiei!



El 10 de noviembre se celebró la Behobia – San Sebastián. Ante el lamentable desastre de la DANA que sufrió Valencia la carrera comenzó con un minuto de silencio, en un gesto de apoyo a todas las víctimas, desaparecidos, familiares y damnificados. Las medallas que recibieron los campeones de las diversas modalidades de la Behobia se hicieron con un motivo del centenario del nacimiento de Eduardo Chillida, estaba decorada con un grabado de la obra *Korapilo 2* del escultor donostiarra.

En cuanto a la participación femenina es la más elevada de todas las carreras disputadas hasta el momento se estima que corrieron en torno al 31,5 % de las participantes. El dato de participación fue de 23.900 personas. En lo que al recorrido se refiere los participantes tuvieron que recorrer alrededor 200 metros más. ¡Hasta el próximo año korrikalaris!

Jairo



DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL

El pasado día 10 de Octubre se celebró el Día Mundial de la Salud Mental. El Lema elegido por votación popular para este año fue *Trabajo y salud mental, un vínculo fundamental*. Este cartel es el que obtuvo mayor respaldo, preciosa forma de exponer visualmente el equilibrio tan necesario entre el trabajo y la Salud Mental.



Como viene siendo habitual nos reunimos más de 150 personas para celebrar el Día Mundial de la Salud Mental. Usuarios de varios centros nos congregamos en el Boulevard de la ciudad para visibilizar los problemas de salud mental.

Bien es cierto que el día tuvo sus momentos de nubes, claros y lluvia, a pesar de ello, nos divertimos muchísimo ya que nos abrazamos, nos sacamos fotos para tener un recuerdo de este evento tan especial.

Este año se dispuso de una carpa en la cual pudimos hacer diseños con nuestras camisetas con rotuladores para textil permanentes, nuestros colores este año fueron el blanco (toda la camiseta), negro y naranja (nuestro logo).

La Banda Bi puso música en directo a nuestra jornada y pudimos bailar. Después, tuvimos la suerte de presenciar también, una batucada en directo.

Posteriormente, una vez acabados todos los actos. Nos fuimos a comer y a disfrutar de las charlas que surgen en dichas situaciones.

Por último, dar las gracias Banda Bi, Eneko Goia, Mariaje Idoeta, Maite Peña, Laboral Kutxa y Cadena Ser por el apoyo y presencia. Agradecer también la presencia de todas aquellas personas que se acercaron al evento. Os esperamos el próximo año. ¡Feliz día de la Salud Mental!.

Jairo Esteban



7º TORNEO DE BALONCESTO TXAPELKETA

Un año más se ha celebrado el séptimo torneo de baloncesto de la Fundación Why Not el 17 de mayo de 2024, en el Club Atlético San Sebastián de Bera Bera.

En dicho torneo participaron varias asociaciones, creándose un gran ambiente entre todos los asistentes al evento.

El torneo resultó muy emocionante como viene siendo habitual. Entre los que participaron hubo diferentes asociaciones como Agipad, Emaús, Agifes, CRPS Anzaran, Villa Sacramento...).

La gran final la jugaron Haizegain (Agipad) y Emaús, con el triunfo para los primeros. Una vez finalizados todos los partidos, para los asistentes hubo bocadillos, bebidas y postres para celebrar el evento con disfrute.

Hubo entrega de trofeos a los ganadores y también a los participantes de Why Not nos dieron un recordatorio del evento.

Yo participé con el equipo de la Fundación Why Not y disfruté mucho a pesar de no llevarnos el triunfo, ya que lo importante en estos eventos es participar (aunque tardé varios días en recuperarme físicamente, ya que siempre intento darlo todo en estos actos).

Agradezco a todas las asociaciones que toman parte en el torneo, ya que sin su colaboración y buen hacer, sería imposible llevarlo a cabo, también agradezco a Why Not su saber hacer por la organización de éste, así como a todos los jugadores que reivindicaron la problemática de la salud mental a través de su participación.

Gracias también al GBC y a su mascota por apoyarnos y animarnos a seguir haciendo que sea posible la continuidad de este evento organizado por Why Not.

Para terminar, quiero dar las gracias a todos los que participaron en el programa de radio realizado en directo, incluido a los directivos del GBC que asistieron, así como a los intervinientes en las entrevistas realizadas con motivo de visibilizar la temática de la Salud Mental para la carrera Behobia/Donostia de este año.



Esperamos con ganas que el próximo año pueda volver a repetirse el que será el octavo torneo de baloncesto de Why Not, lo que significará que volveremos a juntarnos y reivindicar, una vez más, la problemática de la Salud Mental.

Ignacio Valdivielso





10º TORNEO DE FUTBITO TXAPELKETA



Como cada año y como es habitual el 20 de septiembre celebramos el 10º Torneo de Futbito donde tomaron parte siete centros de salud mental de Gipuzkoa.

Ese día nos juntamos más de 180 personas en el campo de fútbol de Puio donde compartimos un rato muy agradable charlando, reencontrándonos con gente que hace mucho tiempo que no veíamos y comiendo todos juntos entre risas y compañerismo.

Es un día muy especial en el cual solo podemos agradecer a todos los participantes y colaboradores: FútbolMás, Urkabe, Ogiberri, Coca-Cola, Fundación de la Real Sociedad, DYA y Comité Técnico de Árbitros de Guipuzkoa, así como a quienes nos dieron voz EITB Irratia y Diario Vasco.

Mila esker denoi!

Mila



UN AÑO EN IMÁGENES URTEA IRUDIETAN



CLASES DE INGLÉS



GALERÍA SPYGLASS



PARTIDO REALE ARENA



CADENA SER



FÚTBOL MÁS



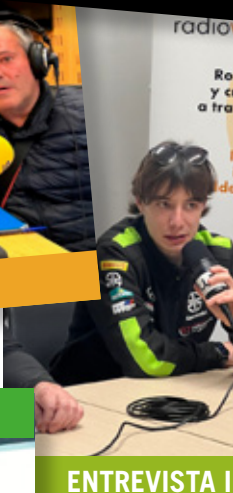
EUSKARA KLASEAK



TREN TURÍSTICO



FEEL FREE



ENTREVISTA I



DONOSTIAKO ZINEM



EXPOSICIÓN GABRIEL CHAILE



IDK BASKET



ÑIGO IGLESIAS



INTELIGENCIA EMOCIONAL



ARTETERAPIA



ENTREVISTA FERNANDO MICHELENA



KARAOKE



COLOQUIO MIGUEL POSTIGO



ENTREVISTA OBISPO FERNANDO PRADO



CAFÉ

PROGRAMAS
GRABADOS
2.100

VOCES
150



11 AÑOS EN LAS ONDAS

¡11 años! Es el tiempo que ha pasado ya desde la primera emisión de Why Not Radio



Seguimos adelante gracias a todas las grandes voces que han llenado las ondas y nos han acompañado durante este tiempo. En este momento contamos ya con 19 grupos de radio diferentes y alrededor de 150 voces que hacen posible este proyecto. ¡Felicidades y gracias! Seguimos.



ACTIVAMENTE



ALÓ ERAIKI



ALDAMALDA



ARTABURUS



CACATÚAS



LA MENTE EN LAS ONDAS



CUBRIENDO AIRE

DÍA DEL CÁNCER DE MAMA

Hoy es un día lluvioso y algo ventoso, me dirijo al Ayuntamiento de Donostia para participar en el acto del Día Mundial de Cáncer de Mama colaborando con Why Not Radio.

Me encuentro algo nervioso y estimulado a la vez, como si de una sensación de pequeña alerta se tratara, preparado para la tarea que debemos ejecutar M^a Luisa y yo, una entrevista a dos mujeres que padecen cáncer de mama.

Ya en el salón de actos pequeñas conversaciones se suceden entre si y el ambiente se va caldeando. La enara de Why Not está en un lugar visible. Antes de nada, nos solicitan nuestra presencia para hacernos unas fotos.

Acto seguido nos sentamos y toma la palabra Maider Sierra, psicóloga en prevención de la Asociación Contra el cáncer y hace hincapié en la importancia de la prevención y la investigación en este campo. Tras ello escuchamos las intervenciones de Ane Oyarbide, 2^a Teniente de Alcalde y Concejala de Igualdad, Economía y Empleo Local del Ayuntamiento de Donostia; Maite Peña, 2^a Teniente de Diputada General y Diputada de Cuidados y Políticas Sociales; y Marisol Artola, Presidenta de la Asociación Contra el Cáncer en Gipuzkoa.

Tras las intervenciones entramos escena e iniciamos la entrevista a Irene y Feli. Ambas nos transmiten sus experiencias personales y hacen hincapié en el apoyo recibido desde la Asociación Contra el Cáncer y nos hacen ver que están ahí siempre que lo necesitan, incluso con apoyo psicológico. Me sorprende su entereza, sus ganas de vivir y de luchar y aunque aceptan que soportan cargas psicológicas que las hacen sufrir, comentan que esto no las hace desistir del camino de vida que han elegido transcurrir. "La vida merece ser vivida" dice una de ellas.

Maider nos cuenta también lo importante que son los servicios que se ofrecen desde la Asociación para paliar el sufrimiento de los familiares, un servicio integral a nivel social, emocional, deporte, alimentación, logopedia ...

Fuera de micrófonos veo a Irene y Feli con un semblante feliz y sonriente, los oyentes en primera fila se levantan y nos felicitan por la entrevista.

Lan ona egin izanaren sentsazioarekin noa ni

~

Jairo





SUMANDO VOCES AHOTSAK BATUZ

GSR EGILUZE - ACTIVAMENTE HABLANDO

Es una experiencia que está bien, que te ayuda a hablar con la gente que está conectada en esta emisora para hablar sobre enfermedades mentales y más cosas, como el día de la mujer, el día del padre, el día del niño...Aprendes muchas cosas, aprendes a poder tertuliar unos cuentos y hacer un debate bueno.

Cuando haces la radio bien te sientes orgulloso de todo lo que hemos hablado y hemos dicho y puede ser como una llamada de socorro por si te pasara algo.

Seguiría repitiendo
la experiencia
~

Todo el mundo es libre si quiere hablar en Why Not Radio, y siempre respetando a la gente.

Juan

SAN RAFAEL A. Z. FUNDAZIOA - CUCURUCHO

De Radio Cucurucho,

Hace tiempo que vivo aquí en San Rafael residencia y las cosas más bonitas, una de ellas, es que podemos hablar por la radio con una chica que viene a hacernos hablar por la radio.

A veces cuando estoy hablando se me va la onda y me quedo en blanco, pero luego enseguida cojo el hilo y hablo un poco, lo que me llena de satisfacción.

Gracias María por darme esta facilidad de comunicación

M^a Carmen Aranguren

Why Not es un programa de radio al que llamamos *Cucurucho* y cada mes hablamos de distintos temas, aquí en San Rafael.

Para mí es enriquecedor porque aporta muchas cosas, yo personalmente estoy a gusto cuando cojo el micrófono con la ayuda de mis compañeros que también aportan mucho.

Yo hace años trabajaba en la radio retransmitiendo el tema de fútbol y escribía en varios periódicos, en el diario El Mundo y en el Diario Vasco. Estuve aproximadamente dos años y me sentía muy a gusto, porque era un tema que me gustaba mucho.

Luego vino la enfermedad y tuve que dejarlo, pero siempre ha sido mi pasión.

Rafael Alberdi



CUCURUCHO



MENTE ABIERTA

CENTRO WHY NOT MADRID - MENTE ABIERTA

Para mí el programa de radio mente abierta, es una oportunidad de conocer más a distintas personas que vienen a explicarnos a qué se dedican. Han venido muchas personas distintas como un director de cine o un cantante súper famoso o una fiscal que trabaja con juicios, y todos han sido muy muy amables y nos han explicado muy bien a qué se dedican y cómo es su día a día.

Solemos quedar antes en el Centro, y entre todos preparamos unas preguntas que nos sirven de guion. Estudiamos bien cuáles han sido los trabajos de esa persona que va a venir, cuál ha sido su trayectoria, y con eso preparamos el cuestionario.

Me gusta mucho luego escucharlo una vez que está listo, porque las voces suenan distintas y muy profesionales.

CENTRO PENITENCIARIO GIPUZKOA - LIBRES 365

Llevo 11 meses con María, todos los martes y la verdad, me siento bien porque es un espacio donde puedes “salir del bucle” o de prisión y estos 11 meses me han servido para desahogarme, para cantar, he aprendido y ha sido una herramienta para mi día a día aquí en prisión. Agradezco esta oportunidad tan grande, de que alguien venga a participar con nosotros los/las internas y hayamos podido entrevistar a la plantilla del Centro Penitenciario, al cocinero, a Loiola Etxea, a la pastoral, a Nekane.. Estoy contento y agradecido.

Aaron



LIBRES 365



PUERTAS ABIERTAS ATE IREKIAK



No hay entidad que se precie que no realice jornadas de puertas abiertas.

Por primera vez este año hemos tenido dos días de puertas abiertas en nuestro Txoko Why Not de GROS.

Dirigido a socios, familiares, amigos, usuarios y voluntarios de las Fundación.

Tuvimos la oportunidad de charlar y compartir experiencias todos los que formamos parte de la gran “familia” Why Not.

Visionamos el corto **Marea** que resultó emocionante para algunos. Picoteo que no faltó y buen ambiente, sobre todo. Con ganas de repetir el año que viene.

María Luisa



LOS TALLERES DE UNIK TAILERRAK

Qué curioso que no haya pasado ni un año desde que conocí el grupo UNIK, un momento en donde mi vida estaba destrozada, y participar en sus talleres me haya servido para estar más vivo que nunca.

Empecé en el taller de poesía impartido por Puy Barral. Todavía recuerdo cuando entré al aula, tímido, en silencio y con mucho miedo. Pero el apoyo del grupo durante cuatro semanas fue suficiente para sacar el fuego que habitaba en cada uno. Puy nos enseñó a ser, estar y permanecer. Nos enseñó a sentir, a transmitir, a interpretar, a ver y a escuchar. Nos enseñó a creer, y nos recordó que no hay un bien o un mal ¡NO! Nos hizo ver que todos pertenecemos y que todos valemos por igual. Nos hizo volar por los límites inalcanzables del infinito, y nos sacó la belleza de cada uno en forma de estrofas, en forma de frases o con simples palabras. Nos pusimos en frente del micrófono, y nos desnudamos emocionalmente frente a nuestros compañeros. Fue una experiencia única que nos hizo viajar a través de nuestros sentimientos. Momentos mágicos que jamás se olvidan.

El taller de cine con Mireia fue una de las sorpresas más gratas de mi vida, pues gracias a ella pude ver más allá de lo que jamás había imaginado. Pudimos disfrutar de diferentes extractos de películas, para luego entre todos elegir cual sería proyectada en el cine de Tabakalera para el grupo, y para los interesados en asistir a la misma. Cada persona somos un mundo, y cada uno se mueve cómodo en su espacio, pero Mireia nos unió a todos en la misma corriente, y nos guió por el espacio a través de aflorar nuestros pensamientos, sentimientos y emociones. Todo esto fue logrado a base de humildad y cercanía, entendiendo a la perfección lo que representa el grupo UNIK y la variedad de estados humanos y emocionales que se encuentran en ella. Terminamos este taller proyectando la película de animación *Mary and Max* en formato de “stop motion”, que capta temas tan controversiales como los trastornos, la amistad, la soledad y todo su drama en forma más fácil de absorber. Otra experiencia que nos queda guardado en el corazón.

Hoy sigo asistiendo a nuevos talleres, y ello hace que los martes sean uno de los días más maravillosos que ofrece la semana. Quien no haya participado todavía en esta bella iniciativa, no sabe lo que está perdiendo. UNIK nos devuelve el valor humano que tenemos cada persona, y ello nos ayuda a afrontar la vida de frente.

Esker mila bihotzez
por permitirme ser y estar



Urki Balerdi



EN PRIMERA PERSONA LEHENENGO PERTSONAN

Atada a mis huesos, a mi carne,
entiendo.

La vida tiene una extraña forma de hacer
prisioneros. Cuando ya no puedes salir, te
suelta. Y quedas libre, patrimonio de ti,
y de tus sueños.

Atada a mis huesos, a mi carne
entiendo.

He nacido de mí para mi anhelo.

Vivo una vida sencilla, de estar por casa.

No está en mi pensamiento resumir el cielo,
ó explicar lo que soy. Tan sólo decir, alto y claro,
que vivo

y más claro y más alto aún que quiero hacerlo.

Atada a lo que me hace humana, y como tal, misterio.

Siento que siempre he sido una persona hábil,
alguien bien enseñado, que ha sabido amoldarse.

Como un calzado cómodo, que sirve
su función, así era yo

en mi escenario. Conocido, pequeño.

Nos limitamos tanto y en tan poco.

Ahora mi inmensidad me reclama.

Un tiempo hubo, en que quise.

Deseé amar a alguien.

Breve lapso en que fui más yo que nunca.

Calmándome, en la carne,
la sed de eternidad.

Yo me entiendo con la interna que ruge,
la que pide
más tiempo.

Porque yo quiero ser lo que pase,
y regir sobre vidas y destinos.

Quiero ser la Vida, y suceder.

Quiero destaparme y Ser.

Solo he nacido viva, para seguir viviendo.

La lógica aplastante del que vive.

El que se sabe encendido, se mantiene con luz.

Velas frágiles al viento que se cierne.

Abriéndonos futuro, presagiando origen.

Cristina Pérez García

A mis hijos

Queridos hijos,

Sois la luz de mi vida y de mis ojos

Siempre habéis sido lo más importante de mi vida queri-
dos hijos

Sois el sol de mi vida, sois la ilusión y mi esperanza de toda
mi vida y mi futuro

Sois toda mi vida

Os adoro y quiero muchísimo

La ama

Leire Otaño



El deporte y la medicina naturista me ha ayudado muchí-
simo. He pasado por momento muy duros con la esquizo-
frenia y el trastorno bipolar, he pasado por psiquiátricos,
hospitales...

He trabajado bastantes años y gracias a eso me he manteni-
do. También la familia me ha ayudado muchísimo y tengo
grandes amigos.

Vivir en una residencia está bien, pero a mí lo que más duro
se me hace es la convivencia con otras personas.

Lutxo

Testimonio

No estoy preparada para la vida procesada. Sí para la espontaneidad, aunque sea, del sufrimiento, y que se pueda seguir hablando de todo con el corazón en carne viva y sin tapar los rincones quemados con escayola. No me concentro si no me quieres, necesito tiempo para sobrevivir a las nociones del tiempo, cuándo más duele, más sana. Hay que hablar. A veces somos el epicentro de nuestros desastres y provocamos pánico nuclear en los nuestros con tan sólo un ataque de ansiedad, pero, tienen que comprender que somos seres altamente sensibles con experiencias feas a nuestras espaldas, que pueden llegar a cicatrizar en tan sólo un trillón de años y, siempre, con riesgo de explosión. Aun así, nos fastidia dar miedo, porque somos buenos a la par de locos y queremos lo mejor para el resto. Salud, paz y felicidad. Nos alegra que nos miren con buenos ojos y que compartan con nosotros sus ajetreadas vidas. Ser un enfermo mental no nos descalifica ni cómo personas ni cómo artistas y nos gustaría ser normales en cuánto a un método de vida ordenado y equilibrado, aunque sea difícil, gracias a personas como podemos encontrar en la Fundación Why Not y en otros muchos sitios, que, desinteresadamente, apoyan las causas que un loco puede desear para llevar una vida plena y parecida a todas las demás. Sólo quiero dar las gracias por hacer visible a las enfermedades que atañen una alta sensibilidad mental y que poco a poco nos vaya comprendiendo mejor el mundo entero.

Gracias Why Not.

Gracias Gregorio Marañón.

Compañeros, amigos, familia,
GRACIAS por hacer grande
nuestro pequeño mundo.

Por siempre.

Coco

Despierto por la mañana y veo la luz de tus ojos
La luna con una sonrisa me distrae
Corro las cortinas y el cristal golpeo
Furia
Son los recuerdos los posos de una manzanilla
Son aquellos que me oprimen el corazón
Suplicando perdón
La hierba verde
El polvo blanco
Tu nariz de payaso
No calman mis lágrimas
Vuelvo a soñar que sigues a mi lado
Despierta como el canto del gallo
Valiente como el corazón del guerrero
Mi corazón late al sonido del silencio
Vuelvo a despertar y solo me encuentro
En una cárcel de hielo con
Sabor a tu piel

Luis E.



El taller de lectura

El taller de lectura, en mi caso, es el momento de la semana donde desaparecen todos los problemas y da paso a una hora de concentración en la historia del libro.

Es un momento en la que tu mente deja de darte la tralla de ideas negativas y que son tan cansinas. También resaltar el compañerismo que hemos creado en el taller. Tenemos que leer a turnos una página cada uno y en voz alta. En mi caso, con el déficit de atención que tengo, el taller de lectura es la única manera que tengo para leer un libro sin que se me vaya en santo al cielo.

Para resumir, el taller es un poco más que una simple actividad, es EL momento donde te reúnes con tus amigos y se convierte en una terapia en la cual salimos reforzados para toda la semana.



Hola soy un chico de 55 años, que tiene trastorno bipolar. Me lo diagnosticaron con 20 años cuando volví de la mili, pero con 15 años ya había tenido mi primer brote, que se fue curando sin fármacos y sin médicos.

El brote que me dio cuando tenía 20 años tuvo que ser tratado. Ingresé en el psiquiátrico de Agudos de Donosti. A partir de ahí he tenido 8 ingresos, todos muy complicados.

Me he ido curando de todo hasta llegar al día de hoy, que me encuentro en el centro de Egiluze con más compañeros como yo, aquí la estancia es buena pero también es un poco difícil.

Mauri

CENTRO MADRID

El Centro Why Not Madrid cumple un año. Estamos encantados del camino que hemos recorrido. Durante este año se han incorporado un gran número de personas tanto usuarios como voluntarios que somos un gran equipo donde todos nos apoyamos.

En este año hemos tenido una gran variedad de actividades de ocio y tiempo libre, tanto en nuestro centro, talleres de memoria, cultura, artístico e idiomas, como salidas de fin de semana al Escorial, teatro, museos...siendo posible conocernos todos un poco más. Tenemos el nuevo programa radio, "Mente Abierta" en el cual ha pasado todo tipo de personajes entre ellos, Melendi.

Gracias a la generosidad de las empresas hemos ido a hacer campañas de sensibilización para quitar el estigma sobre la enfermedad mental y hemos interactuado con distintos sectores como renovables, fondos de inversión, comida ecológica...

Tenemos ganas de seguir creciendo y ayudar a más personas, por eso estamos trabajando, para que en Madrid se conozca Why Not

~

A nivel personal dirigir Why Not Madrid, por supuesto con el apoyo del todo el equipo, me ha sido muy enriquecedor poder conocer a tantas personas que tienen tanto que contar, poder haber añadido mi granito de arena para que la enfermedad mental deje de ser un tabú y se les trate como personas y no como enfermos. Estoy agradecida a Why Not por darme esta oportunidad y con muchísima ilusión de que en el 2025 lleguemos a mucha más gente.

Tilda Benjumea



MENTE ABIERTA

Lo que más me gusta de la radio es la cercanía que tienes con el entrevistado. Te da la oportunidad de conocer mejor a la otra persona gracias a las preguntas que elaboramos en el Centro con anterioridad. Mi entrevista favorita ha sido a Melendi pero todas han sido interesantes.

Miguel ángel Carrera Varela

Para mí es una forma de poder expresarme hacia muchas más personas de las que llego en mi día a día.

Yuri Marcus

Me gusta mucho la radio porque participo y me gustan mucho las distintas empresas que vamos visitando. Me han gustado todas mucho pero la que más la que entrevistamos al cantante Melendi, porque fue muy cercano, campechano y sencillo. Nos recibió en su casa con mucho cariño y me encantó la experiencia.

José Ignacio Llorens



COLECCIONES REALES

A mí me gustó mucho las Colecciones Reales, porque había colecciones tanto de los Austrias como de los Borbones y nos ha acompañado el Voluntario que da clase de cultura que se llama Álvaro Durán, que nos iba explicando bien la diferencia entre una y otro. Todas las cosas de los Austrias eran mucho más austeras que las de los Borbones sobre todo en la carroza, se notaba un montón y nos llamó mucho la atención. Antes estuvimos desayunando y éramos un grupo muy muy grande y nos sirve para conocernos mejor los unos a los otros que a veces en el día a día no coincidimos todos.

EL ESCORIAL

La excursión que más me ha gustado fue la del Escorial que fuimos comer a un merendero en el campo muy bonito, comimos muy bien y pasamos un día muy agradable.

Yuri Marcus



COLECCIONES REALES

EL PARDO

Mi excursión favorita fue a El Pardo porque estuvimos en contacto con la naturaleza y sales del ruido de la ciudad y así desconectas de todo un poco.

Miguel Ángel Carrera Varela



MUSEO DEL PRADO



QUINTA DE LOS MOLINOS



REAL MONASTERIO EL ESCORIAL

TALLER ARTÍSTICO

Yo suelo venir al taller artístico de los jueves por la tarde me gusta mucho. Primero porque es una oportunidad para venir hasta aquí, salir de casa y de mis problemas. Cada semana hacemos algo distinto, a veces pintamos, a veces hacemos una manualidad, pero siempre pasamos muy buen rato. Me gusta mucho porque la profesora es además muy simpática y crea muy buen ambiente. Y porque estimula la creatividad.

Enrique García



TALLER DE CERÁMICA



TALLER DE MERMELADA

TALLER DE MEMORIA

A mí me gusta mucho el taller de memoria, que son distintos ejercicios que, aunque a veces nos resultan un poco difíciles como los hacemos entre todos pues hasta nos reímos. Además, cuantos más haces pues se te da un poco mejor y eso te anima.



TALLER ARTÍSTICO

TALLER DE CULTURA

Mi taller favorito es el de cultura porque en él aprendes cosas que no pensabas que podrían ser así. Me sirve de excusa también para socializar y conocer nuevos compañeros.

Miguel Ángel Carrera Varela

A mí me gusta mucho el taller de cultura porque aprendemos muchas cosas de las distintas etapas de la antigüedad. Pone ejemplos muy interesantes y cuenta anécdotas muy divertidas e interesantes.

Yuri Marcus

TALLER DE INGLÉS

A mí me gusta el taller de inglés porque aprendo mucho es un nivel muy bueno y además si tienes un nivel más bajo te dan otros ejercicios para que no te sientas presionado y vayas a tu ritmo. Cada clase va cambiando en lo que hacemos. A veces leemos un texto y luego nos hacen preguntas sobre ese texto o a veces vemos vocabulario otras veces los verbos.



TALLER DE YOGA



EVENTOS SOLIDARIOS EKITALDI SOLIDARIOAK

Un año más muchas gracias a los patrocinadores y colaboradores que nos apoyan para seguir recaudando fondos y poder seguir hablando acerca de los problemas de salud mental.

Este año hemos seguido organizando diferentes eventos.

El Torneo de Golf Fundación Why Not ha estado presente en ocho campos durante 2024: Club de Golf Goiburu, 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), Real Sociedad de Golf de Neguri (Getxo), Golf Santander (Boadilla del Monte), Club de Golf Retamares (Madrid).

Además, este año hemos retomado nuestra Fiesta Why Not en el Restaurante Tennis Ondarreta.





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"



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, Itziar Azpeitia, Ainara Hernando,
Mercedes Ohlsson, Paula Pevidal, Ainhoa Sedano,
Natalia Álvarez-Loring, Tilda Benjumea,
Carolina López-Ibor, Paula R. Avendaño.

María Álvarez, Blanca Benjumea, Jose Benjumea,
Sol Domeq, Álvaro Durán, Ricardo, Brittney Feng,
Julia Guinea, Ibon Irastorza, Carmen Llanos, Marta Molina,
Koldo Olaskoaga, Isabel de Palacio, Charo Pérez,
Miguel Postigo, Mariana Valdecasas,
Christiane Vega, Ángel Rodríguez,
Mateo Rodríguez Braun, Nora Uribarrena.



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



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



www.fundacionwhynot.org

