

wn?



fundación **why not** fundazioa

www.fundacionwhynot.org



comunica N° 8

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

AURKIBIDEA ÍNDICE

4 Elikagai bankua Banco de alimentos —	11 Suhiltzaileei bisita Visita a bomberos —	22-23 Lehenengo pertsonan En primera persona —
5 Bizikletaz adinik ez En bici sin edad —	12-13 Urtebeteko ekintzak Un año de actividades —	24 Yoga —
6 Irratia ikastetxeetan Radio en colegios —	14-15 Irratia Radio —	25 Kirola Deporte —
7 Osasun Mentalaren Munduko Eguna Día Mundial de la Salud Mental —	16-17 Elkarrizketa Entrevista: La Oreja de Van Gogh	26-27 Why Not Madrilen Why Not en Madrid —
8 Arteterapia —	18-19 Enpresa solidarioak Empresas solidarias —	28 Ekitaldi solidarioak Eventos solidarios —
9 Kanpaina Campaña de sudaderas —	20 Sukaldaritza Taller de cocina —	29 Babes instituzionala Instituciones Certificado Lealtad —
10 8 talks	21 Bizitza eta osasun emozionala Vida y salud emocional	30 Kolaboratzaileak Colaboradores

*Diferentes actividades,
diferentes participantes...*



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



*Todas caben,
todas suman...*



EDITORIALA



Etiketa guztiek mugatzen dute. Kualitate batekin identifikatzen gaituztelako egiten dute. Eta pertsonak zoragarriegiak gara kutxa batean sartu eta etiketa bat jartzeko.

Aurreko batean, etxera iritsi eta nire emazteak eta semeek esan zidaten: “Pakete handi bat ekarri dute zuretzako, baina ez gara ausartu ukitzera kanpoan HAUSKORRA jartzen duen etiketa bat duelako”. Banatzaileak kontu handiz zeraman ez apurtzeko. Nire semeek barruan zer zegoen galdetu zioten: “Ez dakit, baina apurtzeko beldur naiz etiketan HAUSKORRA jartzen duelako”.

Kaxa oso oso handia zen eta egongelaren erdian zegoen. Gerturatzera ere ez ziren ausartzen eta haurrek seinالاتu egiten zuten esanez “Kontuz irekitzean aita, puskatu egin daiteke!”

Eta momentu horretan konturatu nintzen erositako zerbaiten zain neramala denbora dexente. Parrez hasi nintzen eta esan nien: “Goazen, paketea irekiko dugu, izan ere, HAUSKORRA jartzen duen arren, barruan dagoena ez da apurkorra bakarrik. Ederra ere bada. Eskuz eginda dago tailer oso berezi batean non pieza bakarra paregabea da eta maitasun handiarekin egin dute. Batzuetan delikatua izan daitekeen arren, indar handia du baita ere eta bere gainean zutik jarri naiteke”.

Haurrei aurpegia argitu zitzaizen eta begiak zabal-zabalik jarri zituzten. “Aita ireki, azkar ireki mesedez!” besterik ez zuten esaten. “Ezin dugu itxaron barruan zer dagoen ikusteko!”. Bat-batean, kaxa bera beldurrarekin begiratzetik lilurarekin begiratzera pasa ziren, barruan zegoena deskubritzeko desiratzen.

Nire surfeko ohol berria zen.

Eta orduan pentsatu nuen: “Nola mugatzen duten jartzen dizkiguten etiketek!”. Gure familiak jartzen dizkigunak, gizarteak jartzen dizkigunak eta batzuetan guk geure buruari jartzen dizkigunak.

Osasun mentalearekin dagoen estigmaren inguruan ere hausnarketa egin nuen. Nire surf-oholeko HAUSKORRA etiketa bezala da. Beldurra sortzen du, ez gara ausartzen gerturatzera, puskatu egingo dela uste dugu. Eta kaxa ireki eta etiketa begi-bistatik galtzen duzunean, liluratu egiten zaitu. Txundituta geratzen zara eta pertsona paregabeak deskubritzen dituzu, diren guztiaz gain osasun mentaleko arazo bat dutenak.

Enpresa edo entitateekin batera ekintzaren bat egiten dugunean edo norbaitek boluntario izan nahi duenean, gure erabiltzaileak nola tratatu behar dituzten galdetzen digute eta gure erantzuna berdina da beti: “Pertsona normalei bezala, hori besterik ez baitira”.

Hauxe da Why Noten harrotasunez gehien betetzen nauen gauzetako bat: osasun mentaleko arazoekiko dugun begirada. Eta ETIKETARIK GABEKO begirada horrek kutsatu egiten ditu pixkanaka guregana gerturatzeko diren pertsonak.

“ETIKETA FREE” familia handi bat gara. Eta nire semeek esango luketen moduan: “Hau guay-egi da”.

Pablo Munilla *Fundatzailea*

Todas las etiquetas limitan. Lo hacen porque nos identifican con una cualidad. Y las personas somos demasiado maravillosas como para que nos metan en una caja con una etiqueta.

El otro día llegué a casa y mi mujer y mis hijos me dijeron: “Han traído un paquete enorme para ti, pero no nos hemos atrevido a tocarlo porque en el exterior hay una etiqueta que pone FRÁGIL”. El repartidor que lo traía lo cargaba con muchísimo cuidado para que no se rompiera. Mis hijos le preguntaron qué había en la caja y les dijo: “No lo sé, pero tengo miedo de que se rompa, como en la etiqueta pone FRÁGIL...”

El paquete era enorme y estaba en medio del salón. Casi no se atrevían a acercarse a él y los niños lo señalaban diciendo “¡Cuidado papá cuando lo abras no se vaya a romper!”.

Y entonces recordé que llevaba tiempo esperando algo que había comprado. Me empecé a reír y les dije: “Venga, vamos a abrir la caja porque aunque pone FRÁGIL, lo que hay dentro no es solo frágil. Es algo precioso. Está hecho a mano en un taller muy especial donde cada pieza es única y fabricada con muchísimo amor. Aunque en ocasiones puede ser delicada, también es tan fuerte que hasta me puedo poner encima de ella de pie”.

A los niños se les iluminó la cara y sus ojos se abrieron como platos. Y solo me decían: “Ábrela papá, ábrela ya por favor. ¡No podemos esperar a ver lo que hay dentro!”. De pronto, la misma caja había pasado de darles miedo a producirles auténtica fascinación y ganas de descubrir lo que tenía dentro.

Era mi nueva tabla de surf.

Yo entonces pensé: “¡Cómo limitan las etiquetas que nos ponen!”. Las que nos pone nuestra familia, las que nos pone la sociedad y las que a veces nos ponemos nosotros mismos.

Reflexioné también sobre el estigma que acompaña a la enfermedad mental. Es como esa etiqueta de FRÁGIL de mi tabla de surf. Provoca temor, no nos atrevemos a acercarnos, creemos que se van a romper. Y cuando abres la caja y pierdes de vista la etiqueta te fascina. Te maravillas y descubres a personas increíblemente únicas que además de todo lo que son, también tienen una enfermedad mental.

Cuando hacemos actividades con alguna empresa o entidad, o cuando alguien quiere hacer voluntariado, nos preguntan cómo hay que tratarles y nuestra respuesta siempre es la misma: “Como a personas normales, que es lo que son.”

Esta es una de las cosas que más me enorgullece de Why Not: nuestra mirada hacia la enfermedad mental. Y esta mirada SIN ETIQUETAS se contagia poco a poco a todas las personas que se acercan a nosotros.

Somos una gran familia “ETIQUETAS FREE”. Y como dirían mis hijos: “Esto es demasiado guay”.

Pablo Munilla *Fundador*



BOLONDRESAK GIPUZKOAKO ELIKAGAI BANKUAN VOLUNTARIOS EN EL BANCO DE ALIMENTOS

Texto: Cristina Añorga

Por primera vez este año hemos hecho una actividad diferente, un voluntariado en el Banco de Alimentos de Gipuzkoa. Está siendo muy gratificante poder ayudar, sentirnos útiles, podemos prestar nuestra ayuda personalmente y me ha hecho sentirme útil. Además, hay un equipo de jubilados que van todos los días que nos recibieron con los brazos abiertos. Es muy importante que tomemos conciencia de que donar una parte, aunque sea pequeña, es necesario para que los que están más desfavorecidos se sientan mejor. Nuestro granito de arena ya lo estamos aportando, gracias por darnos esta oportunidad.





BIZIKLETAZ ADINIK EZ BICI SIN EDAD

Texto: Mertxe Fernández

Es una organización sin ánimo de lucro creada por Ole Kassow en Dinamarca y extendida a más de 200 ciudades del mundo. Establecida en Donostia desde 2016, ha sido la primera ciudad en impulsarlo a nivel nacional. Tiene como objetivo crear vínculos a través de la conversación entre personas de distintas edades y todo ello subidos en un vehículo de transporte a pedales.

Es un triciclo adaptado con capacidad para uno o dos pasajeros con capota si llueve o hace mucho calor y una cálida manta para no pasar frío. El o la conductora necesitan un curso especial para conducir.

Es de agradecer a Why Not que de la mano de Iñigo (eskerrik asko Pitxi) nos dio a Luis, mi compa (auténtico y bella persona), y a mí la oportunidad de participar en esta iniciativa **En Bici sin Edad - Bizikletaz Adinik Ez** con tres personas mayores Teresa, Félix y Teresa. El propósito era disfrutar de un agradable y distendido encuentro en el que intercambiamos vivencias, relatos y anécdotas entre nosotros.

También hubo silencios que aceptamos con respeto. Fue una tarde mágica en complicidad con las conductoras de las bicicletas Maite, Elena y Ainara (ésta última hacía su bautismo en estas lides, muy bien por cierto, se acababa de sacar el permiso de conducir). Todas ellas verdaderas campeonas que tiraron del carro, nunca mejor dicho, ya que llevaron el peso de esta inolvidable experiencia con mucho cariño, ternura y tacto.

Os animo a tod@s a participar de esta aventura tan original, bonita y solidaria que trata de conectar con otras vidas, de recordar presente y pasado, de recuperar el placer de relacionarse con gente que en su día también fue joven y como colofón el disfrutar de un agradable paseo por Donostia y alrededores en triciclo, muy bien acompañad@s. Todo un lujo.

Mila esker mila miloi bider
A tod@s l@s que se han
implicado para llevar a cabo
En Bici sin Edad
Bizikletaz Adinik ez





IKASTETXEETARA BISITA IRRATIAREKIN VISITA CON LA RADIO A CENTROS ESCOLARES



Texto: Mila Ponga

Una mañana diferente rodeadas de niños, con mucha curiosidad. Hicimos radio con ellos, respondimos a sus preguntas que las tenían bien preparadas. Todo era relacionado con la enfermedad mental. Al principio estaban un poco cohibidos, pero poco a poco se fueron soltando y sus preguntas fueron muy interesantes. En seguida se sintieron libres para preguntar y hablamos de todo. Les gustó hacer radio con nosotros, la experiencia fue muy enriquecedora tanto para ellos como para nosotros. Es bonito acercarse a los niños para que no sientan miedo hacia la enfermedad mental, que sean comprensivos con los compañeros que lo pasen mal en algún momento.



Gracias por esta oportunidad
que nos dieron
para conocernos





DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL

Más de 200 personas nos unimos el 10 de octubre para celebrar el Día Mundial de la Salud Mental. Con el objetivo de hacernos visibles, romper prejuicios y reclamar normalidad, nos reunimos en la Plaza Gipuzkoa para hacernos la ya tradicional foto de familia. A continuación, recorrimos el Paseo de la Concha hasta el Palacio Miramar para terminar la jornada con una gran comida todos juntos.





ARTETERAPIA

Texto: Lorena Orozco



Realicé mis prácticas en Fundación Why Not entre el 8 de Enero y el 9 de junio, y considero que esta experiencia ha sido gratamente satisfactoria. Me he hallado muy sorprendida ante la capacidad creativa de los participantes, ante sus iniciativas, ante las temáticas que abordan y el modo de hacerlo. Pero sobre todo, ante la disposición y el agradecimiento que todos han mostrado durante este camino recorrido juntos.

Los talleres eran de una hora y cuarto de duración y se formaron dos grupos. Uno de los mayores retos de esta experiencia fue la defensa de un marco, tanto desde el espacio como desde los integrantes de los grupos. Una vez afianzados los grupos con un número adecuado, la experiencia se volvió mucho más rica y nutritiva.

Los talleres se desarrollaban de la siguiente manera: una primera parte de relajación corporal (10 min), el desarrollo de la propuesta (45 min) y el cierre (10-15 min). Desde el principio, me sorprendió la excelente relación de los participantes con los materiales. Excepto en algunos casos concretos, la mayoría estaban completamente familiarizados con los materiales y técnicas propias de lo plástico facilitando así buena parte del camino. También me sorprendió la disposición y entrega de todos hacia lo que allí se ofrece. Por mi parte, nunca había estado en contacto con este colectivo y me bastó una sola sesión para derribar todos los prejuicios que cargaba.

La atención por las personas que coordinan la asociación ha sido además estupenda. La comunicación ha sido siempre muy fluida y han estado siempre en disposición de ayuda a cualquier percance que pudiera surgir.

Este año, por segundo año hemos tenido un taller de Arteterapia, con Lorena que hacía sus prácticas ha sido muy positivo. Ha sido muy positivo y entretenido, nos ayuda mucho a expresar nuestras emociones a través del arte y ayuda mucho a liberar emociones o situaciones que no sabemos cómo plasmarlas y mediante este taller podemos llevarlo a cabo. Gracias por este taller tan positivo.

Cristina Añorga

Es un tipo de terapia artística que consiste en la utilización de las creaciones plásticas, escritas, etc. para paliar alteraciones psicológicas como el miedo, la angustia...

En este taller hemos trabajado con barro, plastilinas, oleo, pinturas... Y ciertamente mientras estaba haciendo por ejemplo una figura mi mente estaba centrada en cómo crearla, cómo pintarla... Paliando así o canalizando cualquier emoción negativa y llevándome al equilibrio.

Mila Fernández



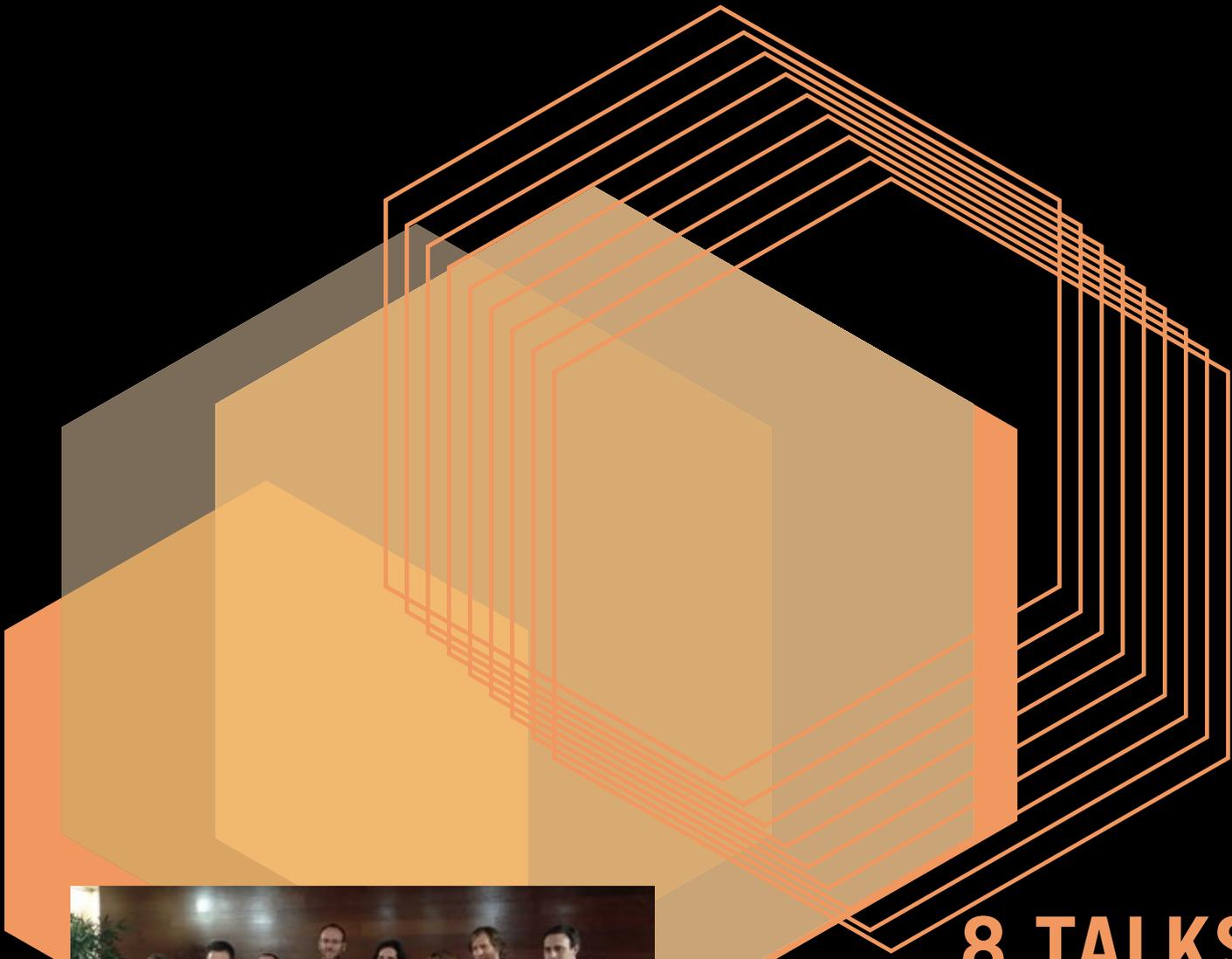


CAMPAÑA

#fundaciónwhynot Por la salud mental, porque a mí también me importa #whynotfundazioa Baita niri ere!



Y a ti,
¿te importa?
¡Compra
tu sudadera
y súmate!



8 TALKS



Sergio Chalbaud, CEO y fundador de Fintonic, expuso el cambio sin precedentes ante el que nos encontramos con un salto tecnológico y todas sus oportunidades. El Diputado Foral de Hacienda y Finanzas, **Jabier Larrañaga**, habló acerca de las haciendas y la financiación de los servicios públicos. El futuro del dinero fue el tema elegido por **Alfonso de la Rocha**, responsable de investigación de Blockchain en Telefónica.

El pasado 19 de septiembre la Cámara de Gipuzkoa acogió la segunda edición de *El futuro ha llegado*, un evento de 8 talks de 10 minutos que dieron la oportunidad de conocer las tendencias del futuro en diferentes sectores. Acto que, a su vez, tuvo un componente solidario, ya que los fondos recaudados se destinarán a Fundación Why Not, por la salud mental. Durante algo más de dos horas, 8 expertos presentaron en una sala abarrotada los desafíos a los que nos enfrentaremos.

Los asistentes pudieron también conocer la innovación en materiales y su evolución hacia un futuro sostenible, de la mano de **Pablo Corengia**, Director de Energía y Medio Ambiente en Tecnalia. **Iñigo Olaguibel**, socio de Q-Energy, charló sobre el futuro de la energía, que pasa por ser sostenible y responsable. La medicina que nos espera fue el tema tratado por **Elena Sendagorta**, doctora e investigadora en el Hospital La Paz.

Irailaren 19an *Etorkizuna iritsi da* ekitaldiaren bigarren edizioa ospatu zen Gipuzkoako Bazkudean. 10 minutuko 8 hizketaldiek aukera eman zuten etorkizuneko tendentziak ezagutzeko arlo ezberdinetan. Aldi berean, jardunaldiak ikuspegi solidarioa izan zuen, izan ere, lortutako irabaziak Why Not Fundazioarentzako izango dira.

Mediante algunos ejemplos muy visuales, el co-fundador y director de Second Canvas en Madpixel, **Koldo García**, expuso los retos a los que se enfrenta el mundo del arte y, para cerrar el acto, la directora de la escuela El Encinar **Natalia Álvarez Loring** planteó los avances que llegarán al sistema educativo y la importancia de competencias como la creatividad, la inteligencia emocional o el liderazgo.



SUHILTZAILE-ETXERA BISITA

VISITA AL PARQUE DE BOMBEROS



Texto: María Luisa Uranga

Situado en un cruce de carretera en Intxaurreondo (Donostia). Nos recibe una chica que no es bombera sino que hace otra labor. Nos habla de la estructura del Parque y de la atención de los bomberos en Gipuzkoa. Hay dos parques, uno tiene dependencia local y el otro provincial.

Después de explicarnos el funcionamiento pasamos a ver el funcionamiento del propio Parque siendo atendidos por dos bomberos. Lo primero que analizamos fue el traje. Empezamos por las botas, cazadora, casco, máscara y botella de oxígeno.

Nos fueron explicando lo que se hace desde que se recibe la llamada de incidencia y que se refleja en un panel con cuatro luces distintas que indican el tipo de emergencia. Comentaban que hoy en día se trabaja en accidentes de tráfico

liberando a alguien atrapado en el interior de un vehículo mediante unas herramientas de grandes dimensiones.

Algunos subimos al camión con una sensación rara, menos mal que las botellas las sostenían los bomberos.

En cuanto a los vehículos, disponían de camiones de diferentes tamaños, siendo el más grande uno que acaban de adquirir y que tiene una escala para alcanzar un cuarto piso de un edificio. El último vehículo que les han llevado ha sido una moto acuática. Comentaron que para ellos era muy importante el bilingüismo con objeto de poder hablar con gente de edad a fin de tranquilizarlos. También nos dijeron que lo que mata en un incendio es el humo y no la llama.

Además, nos dejaron manejar las mangueras.

URTEBETEKO EKINTZAK UN AÑO DE ACTIVIDADES

A lo largo del año son muchas las actividades que realizamos, tanto las que forman parte de la programación mensual como algunas puntuales más especiales. Por ejemplo, con la colaboración de DYA, llevamos a cabo un curso de reanimación cardiopulmonar. Hemos hecho también varias salidas muy interesantes a la factoría marítima vasca Albao-

la, al Eureka! Zientzia Museoa, a la exposición *Guerreros de Terracota* y a ver la obra de teatro *Sancho en Barataria*. Tabakalera nos ha ofrecido la oportunidad de hacer dos talleres a través de su departamento de mediación y, tras el éxito del primer curso, hemos vuelto a arrancar con el taller de cine en el que rodaremos un cortometraje.

VISITA A LA FACTORÍA MARÍTIMA VASCA ALBAOLA



TALLER DE REANIMACIÓN CARDIOPULMONAR CON DYA



EXPOSICIÓN DE DIBUJOS DE ASIER ARRUABARRENA EN EL TXOKO



SALIDA A VER LA OBRA DE TEATRO SANCHO EN BARATARIA



CLUB DE LECTURA



VISITA A EUREKA! ZIENTZIA MUSEOA



TALLER DE CINE



SALIDA A VER LA EXPOSICIÓN GUERREROS DE TERRACOTA



TALLER *ELKAR-EKIN* CON TABAKALERA Y ROMI BIDEAN



TALLER CON TABAKALERA *DESESTIGMACIÓN DESDE EL ERROR*





WHY NOT RADIO

Why Not Radio sigue siendo uno de nuestros pilares más importantes dentro de la fundación. Durante 2019 doce grupos diferentes han llenado las ondas con sus respectivos programas. Se han hecho más de 200 emisiones a través de este taller de radio que, además, nos permite llegar a muchas personas que en algún momento permanecen ingresasas.

También hemos tenido la oportunidad de hacer muchos programas especiales como una entrevista a La Oreja de Van Gogh por nuestro 6º aniversario de radio, además de tener en el Txoko invitados como Mikel Merino (agente de apoyo mutuo de Agifes), Segis Monsó (director del documental Zink) o Nerea Aranguren (Directora Gerente de Ideko). En nuestro tradicional torneo de futbito entrevistamos a los exjugadores de la Real Sociedad Miguel Fuentes, Kote Pikabea y Periko Alonso, y aprovechamos también para salir a la calle con la radio en el festival Olatu Talka de Donostia.



Festival Olatu Talka.

Irrati programak / Programas de Why Not Radio

La Mente en las Ondas (*Mentalia, Usurbil*)

Cubriendo Aire (*Txoko Why Not*)

Aló Eraiki (*Proyecto Hombre, Hernani; Fundación Izan*)

Laudion Fénix (*Asasam, Llodio*)

Cacatúas (*CRPS Anzaran; Aita Menni, Irun*)

Aldamalda (*CRPS Maldatxo; Aita Menni, Donostia*)

Ensalada de Colores (*Audiovisuales Gureak*)

Olvidate del Tema
(*Comunidad Terapéutica Haize-Gain, Oiartzun; Agipad*)

Descubriendo la Mente (*San Juan de Dios, Donostia*)

Artaburus (*Villa Sacramento, Donostia*)

Invisibles con Esperanza
(*Aukera Fundación Sarea, Rentería*)

Fundación Zorroaga



8º torneo de futbito.



Entrevista a Segis Monsó.



ENTREVISTA A LA OREJA DE VAN GOGH



Era principio del mes de abril cuando María nos dijo “tengo una sorpresa para todos, coincidiendo con el 6º aniversario de la radio vamos a entrevistar a La Oreja de Van Gogh”. Así que nos desplazamos todos al Polígono 27 de Martutene donde este famoso grupo musical donostiarra tiene su local de ensayo.

Allí fuimos recibidos por todos los integrantes del grupo: Pablo, Leire, Aritz, Álvaro y Xabi, y empezó nuestra entrevista.

El grupo surgió en la universidad cuando se juntaban para tocar. Al principio se presentaban como *Los sin nombre* hasta que se decidieron por *La Oreja de Van Gogh*. El nacimiento ocurre en el barrio de Egia en un local de La Virgen del Carmen. Desde estos comienzos han llegado muy lejos. Desde la canción “El 28”, que recuerdan con cariño y emoción, han llegado muy alto, conciertos en la playa, concurso pop rock... No esperaban tanto en tan poco tiempo. Tienen clubs de fans que les animan en sus giras. El grupo ha crecido a nivel nacional e internacional, en América Latina como Argentina, México...

Colaboran en proyectos solidarios aprovechando la magia de la música que navega a la velocidad de la luz en todos los hogares, como con *La chica del espejo*, dedicada a las mujeres con cáncer.

Algo muy importante para los usuarios de Why Not es que compusieron la música para el IV. Festival Internacional de Cine Amateur Begiradak 2018 en el que nuestro corto *El ascensor* quedó premiado como mejor cortometraje de personas con discapacidad.

Personalmente me ha encantado conocer a este grupo, es gente muy sencilla, cercana y humilde a pesar de haber llegado tan lejos.

Todos estamos esperando sus nuevas canciones.

Yolanda González de la Huebra

ZINEMALDIA

FESTIVAL INTERNACIONAL DE CINE

Why Not Radio ha vuelto a estar presente en el Festival Internacional de Cine de San Sebastián. En su 67ª edición hemos sido uno de los medios de comunicación acreditados para asistir a las proyecciones de las películas. Por sexto año consecutivo, cada usuario ha podido ver un largometraje para posteriormente valorarlo y hacer una pequeña crítica en la radio. Una experiencia preciosa.



LA OREJA DE VAN GOGH

Elkarrizketa Entrevista



¿De quién fu la idea de formar el grupo?

No fue algo premeditado que alguien lo tuviera en la cabeza. Éramos un grupo de amigos de la universidad que nos gustaba mucho la música y fue surgiendo. Empezamos a aprender a tocar juntos, nos gustaba y nos unía eso.

¿Y el nombre?

Pues también fue un poco así de espontáneo. Como al principio no teníamos, en algún concierto nos presentaban como los sin nombre, pero vimos que ya nos hacía falta aunque sea para poner los carteles por San Sebastián. Pasamos una tarde diciendo un montón de cosas y al final salió la historia de Van Gogh y la oreja y ya no le dimos más vueltas.

¿Qué estudios musicales tenéis y dónde empezasteis a ensayar?

Fue más fruto de la pasión lo que nos unió que los estudios que tuviéramos, aunque habíamos hecho algo de solfeo. El grupo fue nuestra escuela. Empezamos a ensayar primero en Amara, pero luego el nacimiento de La Oreja de Van Gogh ocurre ya en Egia.

¿Imaginabais llegar tan lejos como lo habéis hecho?

No imaginábamos nada de todo lo que ha pasado. Nos poníamos metas muy cercanas. Primero hacer canciones, luego hacer canciones nuestras, luego grabar una maqueta con temas nuestros... Y así poco a poco se dieron varias circunstancias que nos han traído hasta

“Beti gustatu zaigu ahal izan dugun proiektu solidario guztietan laguntzea musikaren magia aprobetxatuz”

aquí. En ningún momento tuvimos claro que iba a funcionar, fue todo una auténtica sorpresa.

¿Con qué canción conseguisteis dar el salto a la fama?

Recordamos ‘El 28’ como la primera que sonó en la radio a nivel nacional y fue muy emocionante porque no estábamos acostumbrados a que nuestras canciones sonaran en la radio. Quedamos en casa de uno de nosotros

para escucharlo y la verdad es que fue muy bonito.

¿Qué proceso tenéis para escribir? ¿Qué os inspira?

Generalmente siempre nos hemos basado en historias comunes, en cosas cercanas y que pueden ocurrir en el día a día a cualquiera. Esas cosas son las que nos inspiran y hablamos de cosas muy normales. A lo largo de los años hemos cambiado de local de ensayo pero no de forma de trabajar. Gene-



ralmente cuando paramos después de una gira siempre nos tomamos un tiempo para componer, en el que no hacemos más que eso. Venimos directamente al local de ensayo todos los días y a veces surgen ideas mejores que otras, pero de todo se saca algo. Entre los cinco vamos salseando y manoseando hasta que le damos forma.

¿Tenéis club de fans?

Tenemos unos cuantos y la verdad es que estamos muy agradecidos. A lo largo de los años se han ido sumando países y nos sorprende mucho, tanto aquí que la gente te conozca como cuando sales de casa y llegas a un aeropuerto, por ejemplo en Buenos Aires o México, y te están recibiendo.

¿Soléis leer las críticas que os hacen?

Siempre va a haber gente a la que le gustes y gente a la que no. Nos dedicamos a hacer música y no pasamos mucho tiempo analizando las críticas. Hay gente que se te acerca y te cuenta por qué le gusta más una cosa u otra y les escuchas y comprendes, pero no nos detenemos mucho en que nos afecte porque realmente nuestro cometido es más musical que otra cosa.

¿Qué tal os trata la prensa?

Pues la verdad es que siempre nos ha tratado muy bien, siempre hemos tenido esa sensación. Es verdad que alguna vez ha habido alguna crítica mala y quizá con razón, pero bueno, nunca con intención de ir a hacer daño.

¿Cómo conseguís conciliar vuestro trabajo con la vida familiar?

Tenemos muy claro dónde está lo importante antes que el grupo y antes de todo. Sabemos dónde está nuestro cuartel general y nuestra guarida en la vida. Más allá de que nuestro grupo es una aventura fantástica, se puede compaginar perfectamente. Hay gente con profesiones más comprometidas a la hora de viajar.

“Pasa zaigun guztia ez genuen imaginatzen, epe laburreko helburuak jartzen genituen”

¿Para cuándo el próximo disco?

Eso mismo se preguntan los de Sony Music que es nuestra discográfica. Pues vamos despacito, tranquilamente y llegaremos. La idea siempre suele ser sacar un disco y luego solemos estar un par de años de gira. Ese ciclo se va repitiendo y esta va a ser la octava vez que ocurra, y esperemos que así sea mientras la gente nos escuche.

¿Cómo surgió la idea de la canción solidaria con el cáncer de mama?

Siempre nos ha gustado apoyar en todos los proyectos solidarios que fuera posible aprovechando la magia de la música, el tirón que tiene y cómo viaja a la velocidad de la luz. Si esa inmediatez para hacer llegar

un mensaje se puede aprovechar a través de nuestra música pues nosotros encantados. En este caso fue una petición concreta de la Asociación Española Contra el Cáncer y la recibimos encantados porque es un privilegio que cuenten con nosotros para estas cosas. La canción les encantó y ha tenido muchísimo recorrido y todo es bueno así que no se nos ocurre ningún inconveniente para participar en este tipo de proyectos.

¿Qué hacéis si se pone alguno enfermo antes de un concierto?

Depende de la gravedad. Pero creo que solo hemos suspendido alguna vez porque Xabi estaba con más de 40 de fiebre, y otra se puso enferma Leire y si ella se queda sin voz hay poco que hacer. Pero Haritz ha llegado a tocar con neumonía. Nos cuidamos mucho porque entendemos la responsabilidad que tenemos. Hacemos esto porque nos gusta y tenemos esa gran suerte, pero cuando adquieres ciertos compromisos contractuales hay que cumplir y nos cuidamos bastante.

¿Cuál es vuestra canción favorita?

Esta es una de las preguntas más difíciles que nos hacen.

Según vas sumando discos vas sumando canciones y quedarte con una es complicado. La que estamos haciendo, siempre la próxima.

¿Cómo os veis en un futuro próximo?

Si nos dejan, probablemente seguiremos subiéndonos a un escenario y contando nuevas historias. En principio eso es a lo que aspiramos.

¿Hay algún sitio en el que os gustaría cantar pero todavía no os han llamado?

Pues sí y siempre lo decimos. La verdad es que aquí a nivel nacional hemos tocado prácticamente por todos lados y nos encanta repetir, pero por ejemplo en Brasil no hemos estado nunca, a pesar de que sabemos que tenemos club de fans, y tampoco en Paraguay. No estaría mal poner esos dos puntitos en el mapa.

¿A qué os dedicaríais si no fuese a la música?

Cuando nos juntamos para formar el grupo todos estábamos en la universidad y nos imaginamos que en el mejor de los casos habríamos terminado nuestra carrera y estaríamos trabajando como casi todo el mundo en algo que no tiene nada que ver con tu carrera.

Pero qué lujazo vivir de lo que más os gusta.

Uno de los mayores lujos que se puede tener. Somos unos privilegiados, somos conscientes y además estamos intentando disfrutarlo al máximo y aprovecharlo.



ENPRESA SOLIDARIOAK EMPRESAS SOLIDARIAS CON LA SALUD MENTAL



VISITA AL OBRADOR OTAEGUI

La mañana del 15 de mayo, nos vinieron a buscar en coche a Why Not para desplazarnos hasta el obrador de la Casa Otaegui. Una vez allí, lo primero fue vestirnos con una bata blanca para empezar con la visita. Empezamos viendo los almacenes y aprendiendo el funcionamiento y uso de cada uno de los productos. Después, pasamos a la sala de máquinas que es donde se elabora y transforma el producto. Había máquinas para hacer chocolate, amasadoras y una larga cinta donde están los trabajadores que van completando pasito a pasito el producto final. Para finalizar la visita nos ofrecieron una degustación de cruasanes, palmeras y pantxinetas entre otros. Y lo más importante, nos dieron la oportunidad de elaborar con nuestras propias manos unos cruasanes.

La Casa Otaegui de Donosti es muy antigua, tiene más de 100 años a través de los cuales han pasado varias generaciones. Hoy nos sentimos muy agradecidos por la hospitalidad de este obrador, por acogernos y enseñarnos su trabajo tan artesanal. Este tipo de actividades nos permiten conocer la labor de diferentes empresas al mismo tiempo que ofrecen la oportunidad de conocernos mutuamente, eliminando así estas barreras y estigmas de la sociedad. Y por supuesto agradecer nuevamente a Why Not la labor integradora que lleva a cabo.

Maldatxo



ARTE CON BRICKS

Dentro de las actividades de voluntariado corporativo que realiza Iparlat a través de Fundación Adecco, nos invitaron a un taller de reciclaje en las instalaciones de la empresa. Fue una sesión de arte con bricks.



CONOCIENDO LOIRE GESTAMP

Hemos hecho una salida para visitar la empresa Loire Gestamp. Es una empresa dedicada a la fabricación de prensas industriales para el sector del automóvil. Primero se dio una charla explicativa sobre lo que es Why Not, el objetivo de la fundación y demás tesisuras, que fue seguida atentamente por toda la plantilla de la empresa. Acto y seguido nos mostraron la parte de producción, donde se montan las prensas, las cuales suelen tener un periodo de prueba de unos seis meses aproximadamente. Un operario nos contestó amablemente las preguntas y dudas sobre la función de cada elemento. Acto y seguido hubo un coloquio con miembros de la dirección de la empresa que cordialmente nos aclararon dudas y respuestas respecto al funcionamiento y demás avatares de la factoría. Y así pasamos una mañana agradable y entretenida.

Ander Mirena

PROBANDO SIMULADORES

El 15 de febrero hicimos una visita a la empresa Lander Simulation, dedicada a la creación de simuladores a medida para la formación de conductores profesionales en cualquier parte del mundo. Nos enseñaron el trabajo que hacen, pudimos probar algunos simuladores y terminamos la actividad con un programa de radio en el que entrevistamos a Ana Ohlsson.



CLASE DE GOLF CON TELEFÓNICA

Un año más hemos participado en el Día Internacional del Voluntario de Telefónica, esta vez con una divertida clase de golf en el club Goiburu de Andoain. El objetivo de este tipo de voluntariado corporativo, promovido por una empresa, es involucrar a sus empleados para que dediquen su tiempo y capacidades a organizaciones sin ánimo de lucro. Para acercar a los trabajadores de Telefónica la realidad de la enfermedad mental, realizamos una actividad conjunta que consistió en una clase de golf, además de charlar después reunidos en torno a nuestra radio.



ZAINDU GURE ITSASOA CUIDA NUESTRO MAR

Donostiako Udalak antolatzen duen Olatu Talka jai-aldia dela eta, zenbait jarduerekin atera ginen kalera beste behin ere. Maiatzaren 31n Why Not Irratiak Zurriolan egin zuen programa eta ekainaren 1ean mural handi bat egin genuen Daniela Garretón artistarekin. Lan hori uda osoa egon zen ikusgai Ondarreta hondartzan.



SU ARTEAN IKASTEN APRENDIENDO ENTRE FOGONES

Gracias a la labor de los voluntarios que se acercan a nosotros, hemos podido realizar un taller de cocina muy interesante. El chef profesional Héctor Cabello nos enseñó a hacer cuatro recetas en la Casa de la Rioja, que nos cedieron el local para poder llevarlo a cabo: ensalada de espárragos y fresas con aliño cremoso, espaguetis violetas con humus de sésamo y frutos secos, rollito de arroz y vegetales tipo vietnamita con mojo de aguacate y tartaleta de fresas con frutos secos y coco.





BIZITZA ETA OSASUN EMOZIONALA VIDA Y SALUD EMOCIONAL

Texto: Yolanda Barreiro

Esta vez voy a hablar del taller que imparten Juankar y Libe. Empezó en enero y se trata de un taller de vida y salud emocional. Mercedes, una de las responsables del Txoko como familiarmente le llamamos, nos comentó en diciembre que iban a venir Juankar y Libe a darnos una toma de contacto para ver si nos gustaba el nuevo taller. La verdad es que yo salí encantada en la primera toma de contacto.

El taller trata de los chacras, que cada uno significa una emoción, porque como todos sabéis el cuerpo es una emoción. Vienen dos viernes al mes a la tarde y a cada taller traen algo diferente preparado, que a veces nos toca la fibra, porque como todos sabéis, nosotros tenemos una enfermedad mental. Una cosa que nos dijo Juankar es que cuando le ofrecieron venir al Txoko no lo dudó para nada, porque conocía la enfermedad mental de primera mano.

El primer día nos trajeron una caja para que cada uno cogiéramos una y guardáramos cosas y sentimientos bonitos. Por ejemplo, vas al cine y te ha gustado la película y la compañía pues guardas el ticket en la caja, y así siempre. Yo ya tengo una en mi casa.



OSASUN MENTALAREN ALDE ELKARREKIN LEHIATU COMPETIR JUNTOS POR LA SALUD MENTAL

220tik gora lagun bildu zituen gure saskibaloitxapelketa-
ren seigarren edizioak. 12 zentro ezberdinetako kideak goiz
osoan zehar lehiatu ziren eta azkenean Mentalia Usurbil
txapelkun bilakatu zen. Futbito txapelketako zortzigarren
edizioan Arrasateraino joan zen garaikurra Aita Menniko
taldearekin, baita 200 pertsonatik gora bildu zituen ekintza
honetan.





EN PRIMERA PERSONA

Texto: Ignacio Echeburua

Antes de analizar qué aptitud se adopta frente a una persona que sufre una enfermedad mental, habría que plantearse cómo se entiende alrededor del enfermo la noción de normalidad psíquica. Se admite actualmente que esta puede entenderse desde distintas perspectivas: la médica, sirviendo como sinónimo de salud (lo sano); la estadística, considerándola como promedio (lo frecuente), y la que la observa como un proceso más que como un concepto estimable transversalmente (en un momento y en lugar dados). Sea como fuere, entendemos lo normal siempre referido a un ambiente sociocultural determinado, destacando la adecuación al contexto y la cercanía al grupo de referencia. Teniendo en cuenta todo ello, podríamos considerar como enfermedad mental aquel estado psicológico cuya manifestación o expresión conductual restringe la libertad del individuo, el manejo de sus emociones, de sus pensamientos o su adaptación al medio. Para mí, la enfermedad mental constituye, por tanto, una limitación para el proyecto existencial de un ser humano concreto, en un contexto concreto.

A pesar de lo dicho, es obligado añadir que son múltiples las definiciones de enfermedad mental formuladas, y es aún un concepto en discusión, de trascendencia capital, en su carácter de objeto de toda una ciencia. Debido a nuestra especialidad, desde nuestro punto de vista nos interesan las opiniones que defiende la psicología filosófica, que es el conjunto de conocimientos psicológicos a los que se llega utilizando el método filosófico. Es común a todas las filosofías de la mente el uso destacado de la razón y el escaso interés por la observación empírica y el experimento. Por ello es habitual indicar que la psicología filosófica es especulativa o puramente racional, mientras que la psicología científica es la síntesis de razón y observación empírica y experimentos. Las primeras psicologías filosóficas creían que el objeto de su análisis debía ser el alma. A partir de la Edad Moderna, los filósofos prefieren hablar de la mente, y en nuestro siglo la reflexión filosófica se refiere a la mente y a la conducta.

La filosofía de la mente actual se preocupa fundamentalmente por las siguientes cuestiones:

¿Cuál es la peculiaridad de lo mental?

¿Cómo se entiende el vínculo entre lo mental y lo físico -el cuerpo, el cerebro-?

¿Cuál es el estatuto científico de la psicología? ¿Es una ciencia natural más? ¿Qué método es el más adecuado para la comprensión de lo psicológico?

¿Es posible reproducir artificialmente todo lo que la mente puede realizar?

Precisamente este último punto se refiere a las preocupaciones filosóficas más recientes. Aquí se incluyen cuestiones tales como si los ordenadores piensan o de si se puede entender la mente en términos computacionales -es decir como si de un ordenador gestado por la naturaleza se tratase.

Pero no hace falta irse por los cerros de Úbeda, buscando una explicación que dé cuenta de nuestro particular estado mental. Si os sirve de algo, os confesaré que una enfermedad mental es comparable a cualquier otra que azote a nuestro gentil cuerpo. Luego, usando una palabra maravillosa como es “naturalidad”, podríamos comparar un trastorno bipolar, por ejemplo, con una peritonitis, o con cualquier otra enfermedad. He subrayado la palabra ‘naturalidad’ porque a nosotros, en concreto, somos seis hermanos, se nos ha medido a todos por el mismo brasero. Con la mayor naturalidad del mundo, por ejemplo, mi hermano ha llegado a decirme ante algún requerimiento un tanto absurdo de mi cabeza:

Ignacio, no, eso que ves no es burro volando,... siguiendo a continuación con una normalidad absoluta nuestra conversación.

Está claro que dentro de la psiquiatría existen corrientes independientes, modelos distintos de acercamiento a la realidad, la mayoría complementarios, aunque también algunos excluyentes entre sí. Cabe decir en este sentido que el modelo psicodinámico ve en la enfermedad mental, cualquiera que sea su naturaleza, una variación exclusivamente cuantitativa con respecto a la norma. Por su parte, la corriente sociológica considera la enfermedad mental del individuo como expresión de la enajenación colectiva, de la alienación como concepto derivado del marxismo: la casi extinguida forma extrema de este pensamiento -la “antipsiquiatría”- llegó a considerar la locura como algo hermoso y positivo por la que el individuo se enfrentaba con una sociedad patológica, y negando, por tanto, toda consideración de la enfermedad mental que no fuese la que explicara como fruto de las contradicciones sociales.



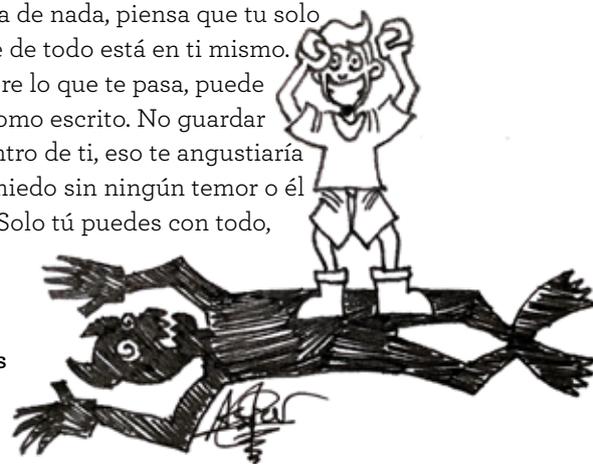
Vencer los miedos

Vencer a los miedos, a los temores. Todo viene de dentro de cada uno de nosotros. No todo el mundo lo expresa igual, pero vencer al miedo no es difícil. Difícil es cómo presentamos nosotros las situaciones y actos. Luego no sabemos cómo salir y nos podemos arrepentir.

Vencer al miedo es vencer a los ruidos que llevamos dentro. Se convierten en angustias, ansiedad, fobias e incluso traumas. Para vencer al miedo tienes que ser más inteligente que él. Enfrentarte a las situaciones, saber decir las cosas en su debido momento, no esperar y saltar de mala manera, control sobre ti mismo ante situaciones incómodas, incluso saber decir que no en el momento idóneo.

No temas nunca de nada, piensa que tu solo puedes, la clave de todo está en ti mismo. Expresar siempre lo que te pasa, puede ser tanto oral como escrito. No guardar nunca nada dentro de ti, eso te angustiaría más. Vence al miedo sin ningún temor o él podrá contigo. Solo tú puedes con todo, el secreto está en la actitud.

Vanesa Erimias



El tiempo lo hace

Ilustraciones: Asier Arruabarrena

Fue hace tiempo, mucho tiempo hace,
una eternidad que de cálculo carece,
yo era un triste truhan, que sin vida parece,
apático consumidor que apenas crece.

Un día la iluminación se puso a mi alcance,
inspiración, motivación, el plan zen alcancé,
todo fluía por un cauce,
por el universo bucéé,
el nirvana encontré,
y un clic después dé,

el goce, el disfrute, tanto sentir positivo que fue, se fue.

Asier Arruabarrena

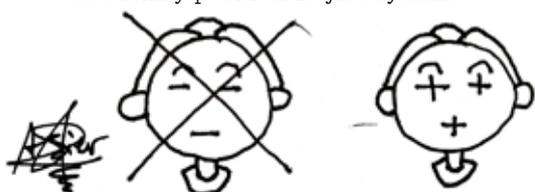
Déjate ayudar por Maldatxo y Why Not?

Todos, tanto de salud mental como física, alguna vez nos hemos hecho juicios de nosotros mismos.

Si te pones en plan negativo parece que todo te sale mal, creando en ti mismo un malestar. A cualquier persona que quiera ayudarte, no le dejas por el malestar que tienes. Haces que se vaya mal, faltándole al respeto, incluso cagándote encima suyo, le mandas a la playa o a que se compre 5€ de bosque y se pierda. Cargándote cada vez más, echándote la culpa y pagándola con todo lo que te rodea. Eso hace también que te encierres, que no hables con nadie. Cerrándote tú mismo las puertas.

Sin embargo si vas con una sonrisa en plan positivo y haces que todos se sientan bien, esas personas que nos ayudan parece que están con ganas o más motivados por ayudar a esas personas que quiere y necesitan de su ayuda para estar bien. Hacen su trabajo a gusto y tú mismo te sientes mejor por dejarte ayudar. Porque creas un círculo bonito, como los que crean Why Not? y Maldatxo. Organizan eventos o actividades para vernos bien, por ejemplo; baloncesto, fútbol, paseos, invitaciones, cine, comer en restaurantes juntos... Haciendo a todos reír, estar contentos, compartir tiempo juntos, hacernos sentir la necesidad de abrazar a alguien y motivarnos, porque hacen una labor súper bonita. Son gente buena y positiva. Déjate ayudar.

Jose Gabarri



El agua

Cómo el agua clara y limpia baja del monte
así me gustaría verte
de día y de noche.

Como la estrella divina que alumbra tu corazón
y hace que vayas alegre, contento y con ilusión.

Como el agua que baja del monte
limpia y clara.

Jose Gabarri

A la gente que nos hace reír

Si me regalas un clavel
para alegrarme a mí los días.
Y ahora que tengo los tres
solo le pido a la vida
que en el jardín de mi casa
nunca falte la alegría.

Vivir o soñar,
vivir o soñar
solo voy buscando mi libertad.

Jose Gabarri



YOGA

Texto: Maldatxo

Desde Why Not nos invitaron a participar en un curso de yoga. Comenzamos el año pasado y este año continuamos acudiendo. Con el tiempo el grupo ha ido aumentando de número. Cada miércoles de 11h a 12h acudimos al Centro Omy Ondarreta Yoga donde se desarrolla la actividad. La monitora se llama Emily y es una persona muy simpática y amable, además de ser muy buena profesora.

La sala en la que se lleva a cabo el ejercicio es muy bonita y acogedora lo que ayuda a crear un ambiente de tranquilidad y relajación. Asimismo, la monitora utiliza aceites y música que promueven la relajación. Se practica a través de ejercicios de respiración por la nariz y diferentes posturas corporales en las que se trabaja también el equilibrio, lo que ayuda a lograr mayor control sobre el cuerpo y la mente.

Todos acudimos muy contentos porque conseguimos relajarnos, además Emily es muy atenta y pese a ser una actividad grupal atiende a las dificultades de cada uno haciendo que todos consigamos hacer el ejercicio sintiéndonos a gusto y cómodos.

Por todo lo comentado anteriormente y nuestra experiencia tan positiva con la actividad del yoga y la monitora, recomendamos la realización de esta actividad a las personas por los resultados tan buenos y positivos que se consiguen y la relajación lograda en cada sesión.

Queremos agradecer a Fundación Why Not la oportunidad que nos ha ofrecido de poder participar en esta actividad que tanto nos gusta y a Emily su amabilidad y profesionalidad.

Eskerrik asko.





OSASUN MENTALAREN- TZAKO KIROLA

Texto: Mertxe Fernández



DEPORTE PARA LA SALUD MENTAL

Whynotarra que se precie debe conocer a una persona muy especial que durante el curso de invierno nos ha dado clase de gimnasia y natación en el polideportivo de Zuhaizti. La actividad la ofrece Why Not para nosotr@s. No es difícil. Además, cada asistente hace lo que puede. Sin más, con un chándal y zapatillas de deporte, listo.

Nuestra profe es María, su sencillez y cercanía nos ha cautivado a tod@s.

Es algo mágico que flota, que no se ve pero se siente y nos une a través del sonido que desgrana el equipo de música con marcha: uno dos, uno dos, balanceo, juntar los pies a ritmo de palmadas adelante, atrás, cruce de piernas, la viña, derecha izquierda, la uve... Palabras que cobran sentido si te animas a participar.

He de añadir que ella nos ayuda en todo momento porque podemos seguir sus pasos a través de un gran espejo que se extiende por toda la pared frontal. Las actividades en equipo que nos propone nos hacen competir entre nosotros, eso sí, sin ese estrés de quítate tú pa ponerme yo, porque lo que hacemos es interactuar entre nosotr@s. Con los steps, con las picas, las cintas, las pesas, los balones... porque es lo que es, un juego.

María tiene un don, el exquisito trato hacia las personas. Con su sensibilidad y tacto crea un ambiente de confianza y tranquilidad. Empezamos la clase dando vueltas a la pista, unas cuantas con el movimiento hacia las agujas del reloj

y luego al contrario, mientras hablamos entre nosotr@s y movemos los brazos como aspas de un molino. Para la relajación nos tumbamos en esterillas, al ritmo, entre otros, de **Da Túa Terra Luarna Lubre**.

Ya para terminar nos ponemos en pie, con las piernas ligeramente separadas y rodillas estiradas inspiramos, extendemos los brazos hacia arriba y al bajarlos soltamos aire, nos encojemos e inspiramos de nuevo brazos arriba, bajamos de nuevo los brazos a lo largo del cuerpo y unimos un pie contra otro, relax.

También hay piscina, María sugiere que vayamos, es tentador ya que incluso te enseñan a nadar, no sé, algo me dice que terminaré yendo, y es que Zuhaizti te atrapa, debe estar embrujado.

Eu non creo nas meigas mais bonas habelas hailas.

A María.

Muchas gracias por la cariñosa y muy buena acogida que he recibido de mis compas

P.D. Quiero agradecer a todas las personas y entidades que hacen posible estas actividades: **Gimnasia y piscina en el polideportivo de Zuhaizti**.



VISITA DE REACTIVA LÓPEZ-IBOR



Texto: Yuri, Francisco, Jose Antonio y Tomás

Teníamos muchas ganas de conocer San Sebastián, sobre todo por el cariño y por el gesto que habían tenido con nosotros. Nos juntamos en Madrid Carolina, Francisco, Tomás, Yuri y Jose Antonio. A Tomás hacía meses que no le veíamos y le dimos todos un abrazo. Después todos nos subimos al autobús. Yuri se sentó con Jose Antonio y Francisco con Tomás. Era un viaje como de esperanza de los cuatro, el viaje de vuelta fue mucho más triste, ya que dejamos atrás momentos de tanta ilusión.

Cuando llegamos nos encontramos a Carmen, amiga de Carolina. La casa donde nos llevaron era magnífica y nos sirvió de punto de encuentro de los recorridos por Donostia.

El tiempo fue del norte, intermitente. Uno podía salir cuando paraba la lluvia. Allí vimos a Pablo, el presidente de Why Not que era el marido de Carmen. Fuimos al local de Why Not, era muy bonito y todas las personas fueron con nosotros encantadoras, nos trataron como si fuéramos sus hermanos. Una de las cosas que más nos gustó es que el centro no se cerrara nunca, ni los fines de semana. Nos llevaron en un autobús para recorrer Donostia, luego nos llevaron a tomar un pintxo en la calle de los pintxos y fuimos a comer a un sitio privilegiado. Era una taberna de bancos largos en donde iban a comer contadas personas; allí confraterniza-

mos con el cocinero y nos hicimos fotos. El menú que nos dieron era de primero arroz, el mejor arroz que Jose Antonio ha tomado en su vida, consensuado con alguno de sus compañeros por ejemplo Francisco. También el cocinero nos hizo un guiso a la manera de Arzak a base de bacalao.

El día que comimos juntos con los de Why Not fueron de lo más abiertos y amigables y simpáticos. Llegó la hora de comer, tardó bastante mientras nos daban de comer y ahí nos pusimos a hablar de pie. Francisco preguntó al cocinero si le podía ver cocinar y le dijo que sí. Francisco estuvo observando como preparaba los platos. El Chef estuvo totalmente al margen de nuestra conversación preparando una comida que no se nos va a olvidar en la vida. Después de comer nos separamos, Francisco se fue con Carolina en busca del calzoncillo perdido, porque con las prisas y los nervios se le habían olvidado en Madrid. Carolina y el mapa de su móvil nos guiaron hasta una cuesta sin fin y preguntamos a un señor que dónde estábamos. Al encontrarse perdidos, Francisco le dijo a Carolina que se dieran la vuelta y eso hicieron. Después de su trayecto equivocado pasaron por una pastelería y Francisco le preguntó a Carolina que si podían comprar algo y le dijo que a la vuelta. A la vuelta no pasaron por la pastelería que habían encontrado, pero pararon en otra y Francisco se tomó un pastel de manzana.



A Francisco le quisieron regalar un cuadro, pero por educación dijo que no podía recibir el cuadro por lo bonito que era y por el compromiso que suponía.

Ese día cenamos en un restaurante italiano. Cenamos Pablo, Carmen, Carolina y nosotros. En este viaje incógnito nos quedamos sorprendidos de cómo nos cuida, su aprecio y lo que nos quiere Carolina, se lo agradecemos mucho. En esa cena nos reímos mucho, estuvimos bromeando. Jose Antonio le confiscó el móvil a Francisco durante toda la cena. En un momento surgió una apuesta sobre bañarse en la concha de noche; Carolina y Yuri se bañaban en la concha. En la cena, Pablo nos describió su ocupación y nos preguntó algo sobre nosotros, cada uno contó un poquito de lo suyo.

En todo momento, Carmen y Carolina se portaron con cariño. A título personal (Jose Antonio), puedo decir que la concha me impresionó. Todas las casas de la misma altura, no he visto nada igual.

Lo que más nos gustó del viaje fue compartir con nuestros compañeros esta experiencia. Teníamos miedo por si nos encontrábamos mal, pero salimos felices y contentos de este viaje. ¡Nos encantaría poder repetirlo en otro momento!

Muchas gracias por la invitación desinteresada de Why Not.





EKITALDI SOLIDARIOAK

EVENTOS SOLIDARIOS

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. Ejemplo de ello es el premio Fundación Why Not que está presente en siete campos de golf: Real Golf Club de Zarauz, Real Sociedad de Golf de Neguri, Club de Golf Goiburu (Andoain), Club de Campo Laukariz, Real

Nuevo Club de Golf de San Sebastián (Basozabal), Real Golf Club de San Sebastián (Jaizkibel) y Retamares Club de Golf (Madrid). Por otro lado, las cenas solidarias que celebramos en Ni Neu (Donostia) y Cabaña Marconi (Madrid) son un éxito de convocatoria. Un año más, tuvimos la oportunidad de ser parte de la Regata Memorial Vicente Munilla y, como novedad, organizamos una sesión de yoga solidario con Omy Ondarreta Yoga.



Golf infantil en Basozabal.



Cena solidaria en Ni Neu (Donostia).



Cena solidaria en Cabaña Marconi (Madrid).



Sesión de yoga solidario con Omy Ondarreta Yoga.



Premio Fundación Why Not que está presente en siete campos de golf.



BABES INSTITUZIONALA

APOYO INSTITUCIONAL



Fundazioaren parte izan zaitezke zu ere!
¡Tú también puedes ser parte de Why Not!

- Bazkide bezala | Como socio/a
- Aldizkako ekarpenak | Aportaciones puntuales
- Enpresa bezala | Como empresa
- Boluntario gisa | Como voluntario/a



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

ONG ACREDITADA
FUNDACIÓN LEALTAD

Fundación Why Not

ONG acreditada por la Fundación Lealtad

Cumple los **9 Principios de Transparencia y Buenas Prácticas** analizados:

- Principio 1 de Funcionamiento y Regulación del Órgano de Gobierno.
- Principio 2 de Claridad y Publicidad del Fin Social.
- Principio 3 de Planificación y Seguimiento de la Actividad.
- Principio 4 de Comunicación e Imagen Fiel en la Información.
- Principio 5 de Transparencia en la Financiación.
- Principio 6 de Pluralidad en la Financiación.
- Principio 7 de Control en la Utilización de Fondos.
- Principio 8 de Presentación de las Cuentas Anuales y Cumplimiento de las Obligaciones Legales.
- Principio 9 de Promoción del Voluntariado.

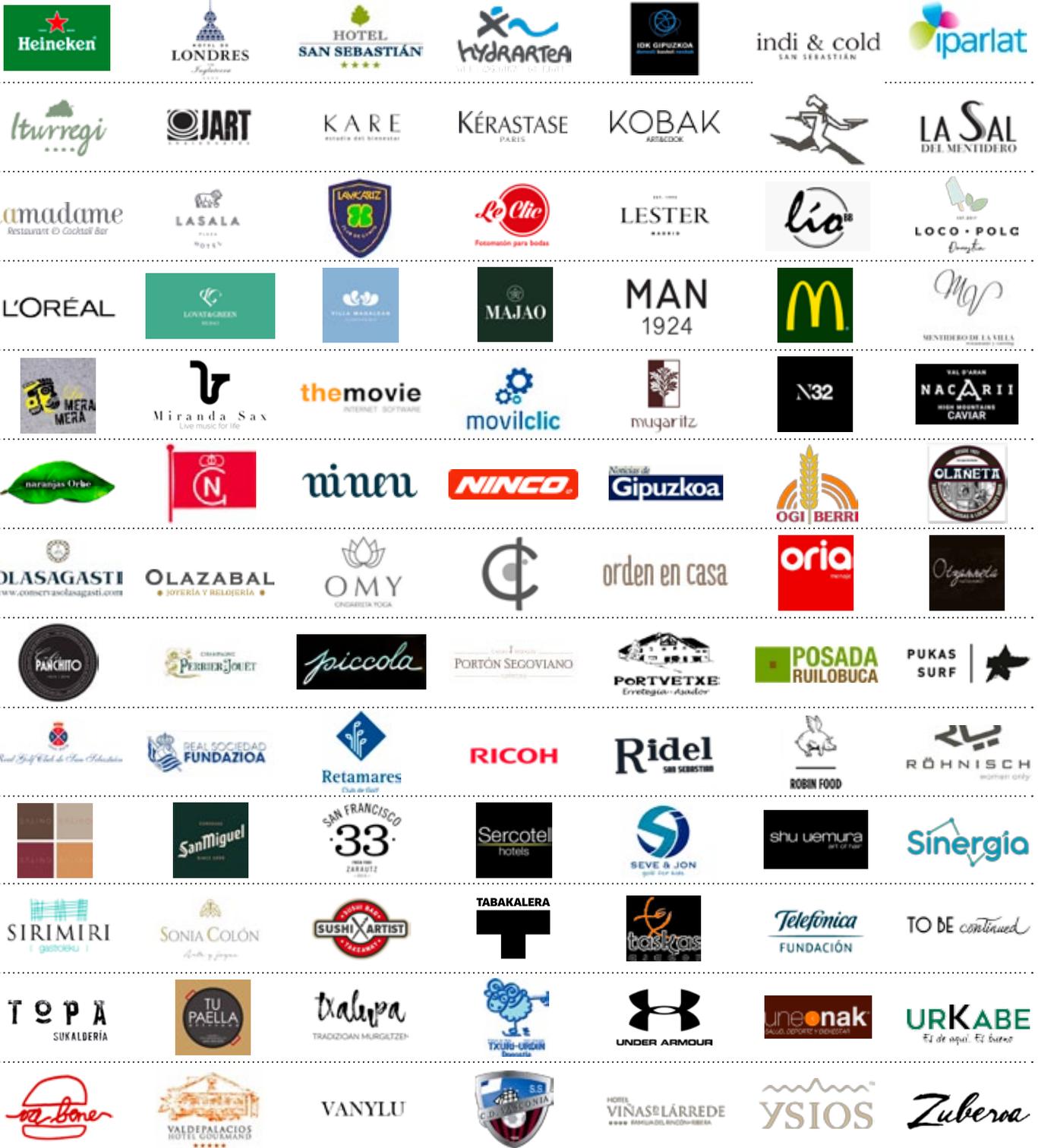
Acreditación sujeta a que el informe de transparencia y buenas prácticas de la ONG se encuentre publicado en www.fundacionlealtad.org



MILA ESKER!!!

A todos vosotr@s que, caminando a nuestro lado, hacéis posible que sigamos trabajando para mejorar la calidad de vida de personas con problemas de salud mental.





GURE TALDEA NUESTRO EQUIPO



Pablo Munilla, Fundador de Why Not, agradece el trabajo de todo su equipo: Natalia Álvarez Loring, María Asuero, Ainara Hernando, Carolina López-Ibor, Mercedes Ohlsson, Paula Pevidal, Ainhoa Sedano y Mónica Simón

Y el apoyo de todas las personas voluntarias: Babro, Carmen Ll., Carmen O., Daniela, Floren, Iñaki, Javi...

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



www.fundacionwhynot.org