

wn

fundación why not fundazioa



ÍNDICE AURKIBIDEA

4-5

Campañas de sensibilización
Sentsibilizazio kanpainak

6

Banco de Alimentos
Elikagaien bankua

7

Marcha nórdica
Ibilketa nordikoa

8-11

12 años Why Not Radio
Why Not Irratia 12 urte

12

Día Mundial de la Salud Mental
Buru Osasunaren Munduko Eguna

13

Teatro
Antzerkia

14-15

Experiencias compartidas
Esperientzia partekatuak

16

Deporte
Kirola

17

UNIK

18-19

El año en imágenes
Urtea irudietan

20-23

En primera persona
Lehenengo pertsonan

24-25

Why Not Madrid

26-28

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

Hay personas que llegan a un grupo y lo transforman sin hacer ruido, sin necesidad de protagonismo. Lo hacen desde la constancia, desde la cercanía, desde una forma de estar que lo atraviesa todo. Paula Pevidal es una de esas personas.

Durante ocho años, Paula ha sido un pilar silencioso pero fundamental de Fundación Why Not. Su trabajo con los usuarios ha ido mucho más allá de sus funciones: ha acompañado, escuchado y creado vínculos especiales con cada persona que ha pasado por aquí. Su taller de inteligencia emocional es uno de los más concurridos de los que ofrecemos, y no es casualidad. Es el reflejo natural de alguien que transmite calma, que genera confianza y que sabe hacer que los demás se sientan vistos.

Ahora empieza un nuevo capítulo en otra ciudad, y lo hace con toda la admiración que merece por nuestra parte quien ha cuidado esta casa con tanto cariño. Y deja una huella que no se borra: en los proyectos que siguen, en los usuarios que le recuerdan y en el equipo que hemos tenido la suerte de trabajar con ella.

Esta revista anuario, que recoge otro año de trabajo, ilusión y aprendizajes compartidos, está también dedicada a ella. Gracias, Paula.

Pablo Munilla - *Fundador de Why Not*

Pertsona batzuk talde batera iristen dira eta zaratarik egin gabe eraldatzen dute, protagonismorik gabe. Kons-tantziatik egiten dute, hurbiltasunetik, dena zeharkatzen duen egoteko modu batetik. Paula Pevidal pertsona horie-tako bat da.

Zortzi urtez, Paula Why Not Fundazioaren zutabe isil bai-na funtsezkoa izan da. Erabiltzaileekin egin duen lana bere funtzioetatik haratago joan da: hemendik igaro den per-sona bakoitzari lagundu, entzun eta lotura bereziak sortu ditu. Adimen emozionaleko tailerra eskaintzen dugun jen-detsuenetako bat da, eta ez da kasualitatea. Lasaitasuna transmititzen duen, konfiantza sortzen duen eta besteak ikusiak sentiarazten dituen norbaiten isla naturala da.

Orain kapitulu berri bat hasten da beste hiri batean, eta etxe hau hain maitasunez zaindu duenak gure aldetik me-rezi duen miresmen guztiarekin egiten du. Eta ezabatzen ez den aztarna bat uzten du: jarraitzen duten proiektuetan, gogoratzen duten erabiltzaileetan eta berarekin lan egi-teko zortea izan dugun taldean.

Urtekari honek beste urte bateko lana, ilusioa eta ikas-kuntzak biltzen ditu, eta hari ere eskainia dago. Eskerrik asko, Paula.

Pablo Munilla - *Why Not-en fundatzailea*



SALUD MENTAL EN LA CONVERSACIÓN DIARIA

En el marco de las campañas de sensibilización que estamos haciendo en empresas de diferentes sectores, este año hemos hecho varias visitas muy interesantes. El objetivo es hacer partícipes a todos los empleados que quieran involucrarse y concienciar así sobre un tema que es necesario que

esté en la conversación diaria y alejarlo de prejuicios. La jornada incluye la proyección de nuestro cortometraje Marea y la grabación de un pequeño programa de radio en el que charlar y conocernos todos un poco más.

BSK LEGAL & FISCAL



KUTXA FUNDAZIOA



SAYMA



Yo os voy a contar que en 2025 hemos visitado varias empresas con el propósito de hacer campañas de sensibilización sobre lo que es vivir con una enfermedad mental. Hemos visitado empresas como: BSK, Ficoba, Lesol, Sayma, Kutxa Fundazioa, esta última en el Txoko, además de otras empresas las cuales podéis ver en la revista.

Hemos visitado estas empresas con el propósito de concienciar y llegar a cuantas más personas sea posible. Vivir con una enfermedad mental es como vivir con una enfermedad física. Tomamos nuestra medicación y hacemos una vida normal. Todavía nos queda un largo camino para que llegue el día que no tengamos que hablar de ello como algo raro o malo. En las empresas visitadas, explicamos lo que realiza Why Not a diario ayudando a todos los usuarios, ya que necesitamos rellenar las horas del día y seguir una rutina diaria.

Hacemos múltiples actividades en el Txoko, lugar donde nos reunimos y sentimos que todos somos iguales y nadie nos mira raro. También realizamos actividades fuera del Txoko como gimnasia, yoga, teatro, marcha nórdica y demás.

Quiero dar las gracias a las empresas y personas anónimas que colaboran con sus donativos para hacer posible que Fundación Why Not pueda seguir adelante y ayudarnos a los usuarios como han estado haciendo hasta ahora.

Sandra Martins

FUNDACIÓN FICOPA



LESOL



LANDER SIMULATIONS



GRAN RECOGIDA ELIKAGAIEN BANKUA

Este año hemos participado por primera vez en la gran recogida que organiza el Banco de Alimentos. Se trata de una cita solidaria que cada año moviliza a miles de personas voluntarias y donantes en Gipuzkoa. Bajo el lema «Lo damos todo», nos organizamos en tres grupos de voluntarios para

estar en los puntos de recogida habilitados en la mayoría de los supermercados e hipermercados, clasificando y organizando los productos donados. En Gipuzkoa más de 17.000 personas dependen de la ayuda del Banco de Alimentos para cubrir sus necesidades básicas.



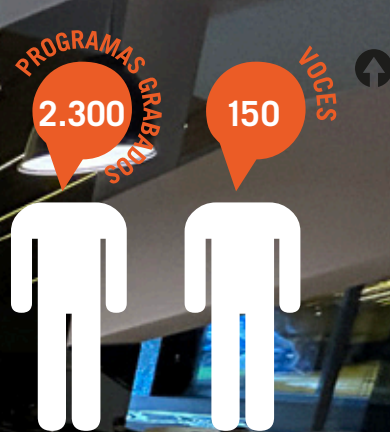
MARCHA NÓRDICA

Los domingos tenemos la actividad de Marcha Nórdica, con los monitores Juantxo, Josu y Kepa. Primero hacemos calentamiento y luego decidimos entre todos dónde vamos. Al finalizar el recorrido nos invitan a un café. La Marcha Nórdica es muy beneficiosa para la salud mental y especialmente recomendable como apoyo en distintas dificultades emocionales. Caminar de forma activa y rítmica ayuda a reducir el estrés, la ansiedad y los síntomas depresivos, ya que favorece la liberación de endorfinas, las llamadas hormonas del bienestar. Al practicarse al aire libre, mejora el estado de ánimo, la calidad del sueño y la sensación de calma. Además, la Marcha Nórdica mejora la autoestima y la confianza, mantiene la mente activa gracias a la coordinación de movimientos y cuando se realiza en grupo combate la soledad y fomenta las relaciones sociales, algo clave para el bienestar emocional, no sustituye un tratamiento cuando es necesario, pero sí es una excelente herramienta complementaria para cuidar la mente mientras se cuida el cuerpo de forma suave, segura y agradable.

Nekane Gómez



WHY NOT RADIO IRRATIA



XABI PRIETO, Real Sociedad

En Why Not radio las voces que suenan no son las que suelen ocupar titulares... pero tienen mucho que decir. Llevamos ya **13 años** de recorrido en las ondas y en este momento **16 programas** diferentes completan nuestra programación. Durante 2025 han sido más de 200 emisiones a través de este taller que nos permite mirar la vida desde otros ángulos, más humanos, más reales, además de darnos la oportunidad de hacer un montón de entrevistas interesantes.

ENTREVISTAS



MARTA MOLL, pianista



JUAN Y VICENTE, voluntarios



ALAIN ARANA, colaborador

COCINEROS SOLIDARIOS

Aitor Arregi y Pablo Vicari de Elkano, Igor Arregi de Kaia e Iñigo Peña del restaurante Narru. Gracias a la generosidad de este equipo de cocineros solidarios, vamos a llevar a cabo un proyecto benéfico en el que se van a juntar para recaudar fondos para Why Not. Como antesala, visitaron el Txoko para conocer más de cerca la labor que llevamos cabo y pudimos charlar también acerca de su trabajo en nuestro habitual programa de radio.



ZARAUZ

ONGIZATEAREN PLAZA

Orain arte, Zarautz eta Bergara izan dira Ongizate Plazako agertokia, eta bertan parte hartu dugu gure irratsaioa grabatzen, entzule eta gonbidatu ugarirekin. Gipuzkoako Foru Aldundiaren ekimena da, eta ongizate integralari buruz hitz egiteko, elkarrekin hausnartzeko eta guztion artean bizitza osoagoa eraikitzeke espazio ireki bat sortzea du helburu. Testigantzak eta hausnarketak jaso ditugu osasun mentalari buruzko elkarriketarako eta enpatiarako espazio kolektibo bat irekitzeko.

Conversación
y empatía
sobre salud
mental
~



BERGARA

A TEYAVANA

En abril recibimos la visita de los compañeros de A Teyavana, un centro especializado en salud mental de Oviedo. El diciembre anterior dos representantes de Why Not, Jairo y Abraham, asistieron a la celebración del programa número 100 de Radio Ateyavana y, tras iniciar esa colaboración, han sido ellos los que han querido conocer nuestro centro. Participaron junto a nosotros en nuestro taller de arteterapia e hicimos un programa de radio conjunto. Además, este pasado diciembre hemos vuelto a asistir al II. Encuentro de Salud Mental y Radios Comunitarias que han organizado, con Jairo nuevamente como representante de la fundación.



ZINEMALDIA

Why Not Radio ha vuelto a estar presente en el Festival Internacional de Cine de San Sebastián. En su 73ª edición hemos sido uno de los medios de comunicación acreditados para asistir a las proyecciones de las películas. Cada usuario ha podido ver un largometraje para posteriormente valorarlo y hacer una pequeña reseña en la radio, en nuestro programa *Butaca O*.

EN DIRECTO

Irratian entzuten diren ahotsak ez dira izenburuak betetzen dituztenak... baina asko dute esateko. 13 urte daramatzagu uhinetan, eta une honetan 16 programaziok osatzen dute gure programazioa. 2025ean zehar 200 emisio baino gehiago izan dira tailer honen bidez, bizitzari beste angelu batzuetatik begiratzeko aukera ematen diguna, gizatiarragoak, errealagoak, elkarriketa interesgarri asko egiteko aukera emateaz gain.



ONDA CERO



RADIO EUSKADI



CADENA SER

DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL

Como todos los años, estamos esperando a que llegue nuestro día y de la asociación Why Not. Por fin llegó el ansiado 10 de octubre, el Día Mundial de la Salud Mental. Para celebrarlo, la fundación organiza unos actos en los cuales podemos participar. Este año estaba lesionado del pie, pero no me impidió ir a celebrarlo con mis compañeros.

El primer acto para festejar el día fue juntarnos con otras asociaciones venidas de diferentes sitios de Gipuzkoa en la plaza Vinuesa, donde se nos dio una camiseta conmemorativa a cada uno y fuimos caminando por el Paseo de la Concha hasta el Boulevard donostiarra. Enseñando a la gente que todos tienen cabida en esta sociedad.

Continuamos el camino hasta el Kursaal, donde nos sacamos varias fotos de grupo para el recuerdo, y donde tuvimos el honor de participar en una batucada que animó más el ambiente.

En estos actos estuvo presente gente de la Diputación y el Ayuntamiento donostiarra y también se hicieron entrevistas con la radio para que todo quedara guardado para el recuerdo. Y para terminar este día tan señalado, Why Not nos invitó a una comida en la cervecería Bidassoa Taproom de Gros. Después cada uno cogió su rumbo pues la fiesta terminó.

~

Orain 2026ra arte itxaron
behar da berririo elkartu
eta berriz ospatzeko

Iñaki Valdivielso



TEATRO



El funeral más raro

Cada comienzo de curso de teatro con la compañía La bombonera tiene algo de especial. Este 2025, sin duda, también lo ha sido.

Cada vez que inician las clases de interpretación, unas mariposas revolotean en todos los que asistimos a las mismas con preguntas como: ¿Qué obra haremos esta vez? ¿Qué papel me tocará interpretar? ¿Qué dificultades tendré que vencer para dar vida a este nuevo personaje? Un sinfín de mariposas de este tipo vuelan por nuestras cabezas y corazones. Puede parecer algo molesto que preguntas de este tipo estén presentes antes de dar vida a un personaje, pero en esencia también es lo que nos motiva para seguir cavando en la mina para encontrar esa piedra preciosa que es dar vida a una obra de teatro.

Es como cuando plantas una semilla en la tierra. Al principio, no ves que la semilla haya germinado, parece que no pasa nada con el transcurrir del tiempo.

Y, sin embargo, el asistir todos los días a las clases de teatro te hace ver como esos brotes verdes tan deseados van creciendo, con mucho mimo y trabajo. Hasta que al final después de horas de ensayos, de risas, de momentos de tensión y de mucho esfuerzo colectivo, vemos cómo esos brotes se convierten en una preciosa flor que regalamos con todo el cariño del mundo a todo el público.

Gracias al recinto que se nos cede para poder ofrecer cultura, gracias a los compañeros, compañeras, directoras de La bombonera, a las trabajadoras de Why Not? y al público.

El Funeral Más Raro. Dirigida por: Rebeca y Lucía Caballero.

Interpretada por: Urki (María), Sandra (Juan), Larraitx (Tía Rosa), Eduardo (Tomás), Elena (la sepulturera), Mila (la vecina) y Jairo (el cura).

Jairo Esteban



EXPERIENCIAS COMPARTIDAS

Tras varios años de trabajo colaborando con nosotros en diferentes eventos, hemos podido visitar el taller del artista y escultor donostiarra Iñigo Aristegui. Allí nos explicó algunas de sus obras y nos concedió una entrevista llena de sensibilidad, arte y conocimiento.

ARISTEGUI ART



EXPOSICIONES



Psicosis, de Álvaro Ledesma, y *Jazzaldia*. *Viaje visual* son dos de las exposiciones que hemos visitado a lo largo del año. En la primera de ellas, Ledesma muestra cómo hacer frente a los problemas de salud mental, una realidad creciente, reconociéndonos en el espejo que nos coloca delante. El artista nos hizo una visita guiada súper interesante en la Casa de Cultura de Intxaurreondo.

En San Telmo, repasamos las imágenes que nos han dejado seis décadas de celebración del Jazzaldia. Se trata de un legado sonoro, un viaje visual y emocional entre partituras, luces, notas, instrumentos, micrófonos, improvisación y aplausos.



IMPRIMIENDO NUESTRA REVISTA



Cuando nuestro anterior número de la revista estaba a punto de salir, tuvimos la oportunidad de ver todo el proceso de impresión. Visitamos el Centro Gráfico Ganboa, donde nos explicaron todos los pasos que llevan a cabo hasta que tenemos la publicación en nuestras manos.

Pasamos una mañana en el taller de Begoña Rezola preparando nuestros tocados y sombreros, con la idea de aprovecharlos después en el *Paseo con Sombrero* que organiza la asociación Barrio San Martín. Begoña nos explicó muchos detalles acerca de estos complementos, nos ubicó en su uso a lo largo de la historia y vimos diferentes estilos antes de lanzarnos a diseñar el nuestro.



TOCADOS BEGOÑA REZOLA

SAN JUAN DE LUZ



Tras pasar todo el curso aprendiendo francés con nuestra profesora voluntaria Carmen Llanos, dimos por finalizadas las clases con una excursión a San Juan de Luz para poner práctica algunas de las cosas que hemos aprendido y soltarnos a hablar un poco.



DEPORTE, CONVIVENCIA Y JUEGO EN EQUIPO

Más de 200 personas se han dado cita este año en cada uno de los torneos deportivos que organizamos, convirtiendo estas jornadas en espacios de encuentro, convivencia y deporte compartido.

El equipo de Aukera-Bidean, de Fundación Sarea, se proclamó campeón de la undécima edición del campeonato de fútbol tras una final muy disputada frente a Haize-Gain (Agipad), que se decidió en una intensa tanda de penaltis.

En baloncesto, Mentalia Usurbil fue el absoluto campeón del torneo entre centros de salud mental en su octava edición. Una vez más, Haize-Gain (Agipad) llegó a la gran final, después de imponerse en su liga particular.

Junto a ellos, participaron centros como Emaús, Errondo Gure Etxea, San Juan de Dios, CRPS Anzaran, CRPS Maldatxo, Zubi-Etxe, Agifes, Ospitalarioak Fundazioa Arrasate y Proyecto Hombre Eraiki.

Además, gracias a Real Sociedad Fundazioa, participamos en el Partido Más Inclusivo del año, en colaboración con Integrated Dreams y World Football Summit. Un evento pensado para dar visibilidad a diferentes realidades sociales y subrayar el valor de la diversidad, tanto en el deporte como en la sociedad. Tras las actividades previas, pudimos disfrutar también del encuentro de Liga entre la Real Sociedad y el Rayo Vallecano en Anoeta, cerrando una jornada muy especial.



8

TORNEOS DE BALONCESTO
SASKIBALOI TXAPELKETA



11

TORNEOS DE FÚTBOL
FUTBOL TXAPELKETA



LOS TALLERES DE UNIK TAILERRAK

Taldearen elkartasuna da gure bilerak interesgarri egiten dituen. Bakoitzak ahal duena ematen du.



UNIK es un sitio de descanso emocional para personas que somos tan inquietas como yo. En efecto, son 2 horas en Tabakalera para centrarse a otra cosa que no sea uno mismo. Son numerosas las actividades que se organizan, todas con un cierto interés cultural.

Últimamente hemos dado un curso de iniciación a la poesía. Personalmente, he aprendido que, de un texto, quitando algunas palabras, se llega a un principio de poesía

Aparte de este taller, cada año, elegimos una película (que se acerca al tema de la salud mental) que estrenamos al final del curso en el cine de Tabakalera. En ese taller, he aprendido a no ser tan tajante con películas que a priori no son santo de mi devoción y a no imponer las que juzgo que son las mejores. Somos un grupo y, por ende, elegimos entre todos nosotros.

En mi caso soy el encargado de hacer el café para los demás. Todos saben que lo hago yo y eso me gusta.

También asistimos a exposiciones diversas y muy interesantes. En el 2025, se crearon unas sesiones en las cuales cada uno de nosotros debíamos exponer un tema que nos gustase o presentáramos una habilidad que tuviéramos. Se tocaron temas sobre la naturaleza, la poesía o el fútbol y muchos otros. Han sido sesiones muy gratificantes a nivel de nuestra autoestima al comprobar que también podemos aportar cosas a la sociedad.

No quisiera terminar este reportaje sin señalar el trabajo de las monitoras, tanto de UNIK con las de WHYNOT que nos dan cariño, tiempo y sobre todo respuestas a nuestras dudas.

Iker Dendarieta





UN AÑO EN IMÁGENES

URTEA IRUDIETAN



CANTO



ARTETERAPIA



CLUB DE LECTURA



ENCUENTRO



FRANCÉS





GIMNASIA



EUSKERA



YOGA



CHARLA DE SALUD CON ARANTXA LÓPEZ-OCAÑA



ENTROS CON MIGUEL POSTIGO



ALLER DE MEMORIA



GANCHILLO

EN PRIMERA PERSONA LEHENENGO PERTSONAN



Búsqueda

Txete

Soy una persona de 50 años de Hondarribi a la que le hubiese gustado poder ser pintor músico o escritor en una escuela o en un taller. Aunque no haya podido ser, no me impide, que no lo haga. Me encanta dibujar, sacar fotografías y la escritura.

Desde hace más de 15 años estoy en un centro en Irun, no obstante, me gustaría algún día conseguir un oficio que me permita cubrir los pagos y las facturas del hogar.

En caso de que lo consiguiera, daría las gracias a todo mi entorno; familia, amigos y compañeros que tengo.

Aitor Badiola

Tiempos nuevos

Nuevos cambios
Acaecen en nuestras vidas
Todo va cambiando
Según van pasando
Los años
Nuevas expectativas de futuro
Se atisban en el horizonte
Con los grandes cambios que llegarán
Y que atento has de estar
Para no dejar pasar estas oportunidades
Que se suceden en nuestra existencia
Que marcarán positivamente
Nuevas eras que preparados hay que
estar para no quedar fuera de ellos.

Ander Mirena

Soy Anartz Manso, un apasionado del sonido, la informática, todo lo relacionado con la tecnología musical...

Me gusta mucho colaborar en distintos eventos, poniendo equipo, música y animación para todo tipo de público.

Es una pasión que me viene desde la infancia, donde ya, tocando la tamborrada, me llamaba la atención de dónde salía la música, de aquella megafonía colocada en el patio de mi ikastola.

Tengo varios equipos de sonido y siempre estoy en busca de mejorarlo y he participado en numerosos eventos como las fiestas de Jolastokieta y ya son 27 años, en El Antiguo, con Fundación Goyeneche (fiestas, algún concierto...)

Es algo de lo que disfruto, desde el momento de planificar hasta la hora de recoger cada cable, cada conector...

Además, llevo unos años en el mundo de la informática, montando y arreglando mis propios ordenadores y teniendo una gran colección de películas de todos los géneros.

Esta pasión es la que más me motiva en la vida y me hace feliz, pudiendo compartirla con los demás.

Anartz Manso





Clara González Elosegui

Soy Xabi Madariaga, una persona a la que le encanta todo lo relacionado con la mar. De siempre me ha gustado ir a la playa, tanto aquí en Donostia, como en Denia, donde suelo veranear.

A raíz de esa pasión comencé hace unos años a realizar actividades como piragüismo y pádel surf en la Kontxa, y surf en Hendaia y en La Zurriola.

Con el apoyo de l@s monitores he ido progresando y me siento muy feliz de todo lo conseguido.

Estas actividades me ayudan a mejorar el equilibrio, controlar más mi cuerpo; me dan autonomía y me hacen esforzarme cada día más en busca de la mejora.

Además, he conocido gente nueva dentro del Club Fortuna con la que comparto la pasión por las olas, el salitre y disfrutar del contacto con la naturaleza.

Desde aquí animo a tod@s a buscar lo que les apasiona sin poner límites antes de probarlo...

Lánzate.

Xabi Madariaga

Nuestras inoportunas compañeras de viaje

Hoy tratare de compartir con todos vosotros, mi forma de ver, comprender y afrontar a estas dos compañeras de viaje, que de vez en cuando, y casi de siempre de forma inoportuna se presentan para recordarte que siguen ahí.

Me imagino, que quien mas o quien menos, ha tenido que lidiar con ellas- Me refiero a la ansiedad y a la depresión, que suelen venir por separado o en el peor de los casos cogidas de la mano.

Yo era el primero en no comprender bien a las personas que lo sufrían. Ya sabéis las típicas frases de “anímate”, “hay que ser fuerte”, “sal a despejarte” etc., hasta que se presentaron de improviso y sin saludar.

La finalidad de esto que os escribo no es otra que tratar de explicar qué es lo que sentimos. Como yo soy un apasionado de la música, trataré de hacerlo mediante canciones, y así cuando os pregunten qué os pasa y como os sentís, podéis remitirlos a una de estas canciones que lo reflejan muy bien, al menos desde mi opinión.

Caida Libre (Leiva feat. Robe)

Canción interpretada por Leiva y por el recientemente fallecido Robe Inisesta. En ella se reproduce perfectamente esa niebla mental o esos pensamientos invasivos que nos asal-

tan y no nos dejan pensar con claridad. Esa lucha interna para sacudirnos esa sensación que nos invade y que a pesar de poner todo de nuestra parte para lograr que todo salga bien, nos cuesta lograr una mejoría.

Grita (Jarabe de Palo)

En esta canción se trata el mismo tema, pero desde el punto de vista de nuestros seres queridos, cuando nos ven mal y no saben cómo ayudarnos. Se refleja esa frustración de no saber cómo ayudarnos ni cómo acercarse a nosotros. Porque para ser sincero, nos cuesta pedir ayuda en lugar de encerrarnos en nosotros mismos.

El sitio de mi recreo (Antonio Vega)

Muchas interpretaciones se han hecho sobre esta canción, pero yo os daré la mía. Para mí, el sitio de mi recreo es aquella cosa, persona o recuerdo al que nos podemos aferrar en nuestros peores momentos. En mi caso es la música y cantar a todas horas. Para otros será el caminar sin rumbo, la pintura etc. Mi recomendación es el encontrar el sitio de nuestro recreo para que nos sirva de ayuda, incluso cuando nos encontremos solos.

Kepa Burguera

Sucedió en un programa de radio de Why Not, un día de principios de febrero

Estábamos grabando un programa de radio en la fundación Why not. En el local sito en particular de Ategorrieta. Se había propuesto hablar de amor, de nuestras experiencias, y del carnaval. Yo apenas dije nada. Y acabó hablando casi todo el rato una chica, divorciada. Nos dijo que a su ex lo conoció por un anuncio del Diario Vasco. Y que fue ella la que le pidió para salir. Le dijo, si quieres salir conmigo, dame un beso. Y se lo dio.

En fin. Yo solo dije que les pedí a dos chicos salir. Los dos me rechazaron. Cómo explicar que el primero era un sinvergüenza. Un vividor, que había conquistado a una mujer veinte años mayor que él para vivir a su costa sin dar golpe. Una mujer que estaba en la colla con la que salíamos. No sé por qué le propuse salir. No me rechazó, no directamente. Pero me dijo eso de que qué opinaría mi hermano. Mi hermano también estaba en la colla.

Con el tiempo, esto no lo dije en la radio, me alegré de que me hubiera rechazado.

Y el segundo... yo estaba yendo al hospital de Mataró al centro de día y me encapriché de ese tipo ahí. Le propuse enrollarnos y me rechazó. Le dije que ningún hombre me había besado y me dijo que él no sería el primero. Bueno.

Estaban ahí hablando en la radio y yo pensaba. Cómo explicaría mi situación amorosa.

Decir que siempre he estado sola, que nunca me ha importado tener o no tener pareja. Que, de jovencita, no deseaba ataduras ni nadie que me intentara dominar. Hubo un chico que estaba por mí. Yo le gustaba mucho. Yo entonces hacía un programa en la radio local del pueblo donde vivía y él me venía a ver allí. Pero yo no estaba por la labor. Cómo explicar - lo hubiera dicho en la radio - que nunca me interesó demasiado eso de tener pareja. Que siempre he estado sola.

Tal vez decir que, si no hubiera sido por la enfermedad mental, tal vez sí hubiera encontrado pareja. Pero si estaba mal, cómo iba a pensar en otra persona. No. Imposible.

Ellos hablaron en el programa de radio de sus experiencias. Yo callaba. Por dentro pensaba que me gustaría explicar todo esto. Decir que me hubiera gustado conocer a alguien que me hubiera querido. A quién querer. Pero no fue posible.

Un compañero relataba que él había ido de flor en flor. Que solo pensaba en divertirse. Que nunca ofreció nada más que diversión. Pero también nos dijo que hubo alguna chica que le quiso de verdad y ahora se arrepentía de no haber dado una oportunidad a esa historia.

Yo no tuve nunca oportunidad. La enfermedad no me lo permitió. Y, cómo explicar, que yo, a mis veinte años, me sentía dueña del mundo, aunque padecía tanto por los pensamientos. Me creía a salvo y eterna. No pensaba en juntarme con nadie. Y luego estaban los pensamientos. No me dejaban vivir.

En fin. Y hasta aquí. Hoy en día tengo cincuenta y dos años, estoy sola, como siempre lo estuve. Y no hay perspectivas de nada a la vista. Creo que eso va a quedarse así. Lo siento mucho pero es la verdad.

Tal vez yo sí me arrepiento de algo. Como decía la chica divorciada, que no se arrepentía de haberse declarado a su chico, ni de haberse casado, yo sí me arrepiento de lo que no he hecho. De no haberme casado, de no haber tenido hijos. De no haberme dado una oportunidad. Tal vez no estaba de Dios que yo tuviera una oportunidad. Y sola, voy pasando por el mundo. Sin un amor. Sin un compañero. Totalmente sola.

Sigo estando como entonces,
pero con una diferencia.
Hoy en día me encuentro
centrada. Muy bien.
Mejor que nunca.
Y con eso me quedo.

~

Cristina Pérez García



Mutazioak

Gurpilaren astelehean barrokoa Gentile
Urumeako itsasoan dauden bestalde
astekaria luzeak eta zuek egingabe
egunsentia polita da beti eskale
pozoia da jaiokuntza egiari zutabe
lasai bizi denari zuek utzi baken
borondatea liraina indarra atsekabe
preso zaudeten guztiok legea bete gabe
dirua falta pratikan eta bertsotan hobe
bersolariak lirainak eta orain ez aserre.

Patxi Erostate



Aitziber Arguilea



Bienve

Me voy a la selva

Con una brújula, cantimplora, machete y suministros (tienda de campaña, mosquitera, sartén, cubertería, wiski, tabaco, comida enlatada, cuerdas de rapel, etc.) en la mochila; después de cruzar un puente colgante sobre un río, me adentro en la frondosa selva; veo culebras y serpientes retorciéndose en las ramas, los pájaros y animales trinan y hacen sus aullidos; cruzo riachuelos que me llegan a la cintura, después me quito las sanguijuelas, no te matan. Me abro paso cortando con el machete lianas y matorrales, después de tres horas va llegando el ocaso, en una especie de claro acampo, preparo la tienda con la mosquitera, hago algo de comer, un lingotazo, un buen cigarrillo y me preparo para dormir. Al día siguiente comenzaré otra marcha, no se si peor o mejor pero seguro que interesante.

Amanece después de una noche un poco fresca, pero con el saco de dormir no ha habido problemas, la selva no calla, también despierta, un buen desayuno, recogida, miro la brújula hacia el norte y a caminar; después de una hora y haber cortado un millón de plantas, stop; me encuentro con un acantilado bastante alto, caen sobre él lianas de los árboles más cercanos, las utilizo pero luego tengo que hacer rapel, bajo sano y salvo al valle donde hay un río; construyo una balsa y me adentro en él, es navegable, donde me lleve la corriente espero a buen lugar; y lo consigo, ante mis ojos aparece un poblado con gente hospitalaria, me reciben con cariño y asombro, pero me dan manjares, agua, su tabaco... Yo les intercambio lo que llevo, wiski, mi tabaco y alguna chocolatina, se divierten y ríen, yo lo paso muy bien. Después de un buen rato con ellos me tengo que despedir; los aldeanos selváticos me dicen adiós con loas y deseándome suerte para mi vuelta a casa; yo me despido y agradecido. Pero esta vez el camino es a pie, no tardo en avistar zonas más habitadas con carreteras de tierra; pronto llegaré a casa, bueno mejor dicho a mi hotel; después haré mi duelo de regreso a casa con una gran experiencia vivida.

M.A.E.



Para mi venir a WHY NOT significa “Darme una nueva vida” porque me libera de tensiones, de pensamientos y me da bienestar. No solo encuentro bienestar para mi, sino que encuentro personas excepcionales para mi gusto, que aprecio más que a mi vida. Estos compañeros me aportan sentirme libre, aprendo a amar al prójimo y me dan una seguridad que nunca antes había sentido. Durante mi vida, he experimentado otras experiencias y cambios, de ahí que pueda hacer esta comparativa tan POSITIVA con WHY NOT. Tengo muchos compañeros, con caracteres muy diferentes. Unos son muy cariñosos, otros atentos y algunos que sin decir nada me demuestran lo que realmente me aprecian. Mi mejor hora se ha convertido para mi en la que me tomo un café matutino, justo antes de abrir la Fundación, con mi nueva amiga Fai.

Daphne



WHY NOT MADRID



PICNIC EN EL RETIRO



BOLERA CHAMARTÍN



RADIO HOSPITAL INFANTA SOFÍA



TALLER CON ESTUDIANTES MARTINICA



TALLER DE MERMELEDA



TALLER DE TEATRO



CINE



YOGA



PARQUE QUINTA DE LOS MOLINOS



EVENTO CON IE



MUSEO DEL PRADO



MUSEO DE CERA



CAMPAÑA EN APIAN



BASÍLICA SAN ANTONIO DE LOS ALEMANES



CAMPAÑA EN FINLIGHT



MUSEO THYSSSEN



JARDÍN BOTÁNICO



TALLER ACUARELA



EXPOSICIÓN



PARQUE PUY DE FOU



DECORACIÓN DE GALETAS

EVENTOS SOLIDARIOS

EKITALDI SOLIDARIOAK

Txomin Rekondo, figura clave de la gastronomía vasca y del mundo del vino, fue homenajeado en reconocimiento a su trayectoria y legado en un acto que contó con algunas de las figuras más destacadas del mundo del vino el 12 de noviembre en el Auditorio Real Sociedad.

La primera parte del evento contó con cinco ponencias breves en las que algunas de las personalidades más destacadas compartieron su conocimiento y pasión bajo el epígrafe *El futuro del vino*: **Yolanda Ortiz de Arri**, una de las voces más influyentes del periodismo vinícola; **Dani Lasa** y **Sancho Rodríguez**, fundadores de Ama Impossible Pétillant Naturel; **Roc Gramona**, miembro de la histórica familia Gramona del Penedès; **Ricardo** y **Álvaro Palacios**, protagonistas del renacimiento del vino español; **Raúl Pérez** (Bodegas Castro Ventosa), considerado uno de los enólogos más influyentes de España.

HOMENAJE A TXOMIN REKONDO

Tras las ponencias, **Lourdes Rekondo** tomó la palabra para rendir un emotivo homenaje a su padre Txomin Rekondo y repasar los más de 60 años de historia del restaurante. A continuación, **Pablo Munilla**, organizador del evento, le hizo entrega de una escultura de **Iñigo Aristegui** perteneciente a un proyecto que une arte y vendimia llamado *Vid a vid*.

El evento nace de la mano de un grupo de amigos liderado por Pablo Munilla, apasionados por el vino, y con ganas de acercar las tendencias futuras y rendir el merecido homenaje a Txomin Rekondo. A su vez, los organizadores han donado todos los fondos recaudados a **Fundación Why Not**.



A NADO POR LA SALUD MENTAL

La travesía a nado Pedro Santos ha sido otro de nuestros eventos de 2025. Se trata de una competición de natación en aguas abiertas que se celebra en Cervera de Buitrago, en la sierra de Madrid. En su última edición hemos tenido como representantes a varios nadadores que lanzaron un reto por Why Not y completaron la prueba, consiguiendo así las donaciones recibidas para ello.

Las distancias que recorrer eran 3,5 km, 5 km o 6,5 km, todas ellas muy ambiciosas, y que nuestros nadadores lograron gracias a su esfuerzo e ilusión por apoyarnos. También contamos con un montón de voluntarios que fueron a ayudar en la logística de este gran evento.



TORNEOS DE GOLF

Gracias a los patrocinadores y colaboradores que nos apoyan, seguimos organizando diferentes eventos para recaudar fondos y continuar con nuestra labor. Además, suponen un espacio en el que poder hablar acerca de los problemas de salud mental y transmitir un mensaje contra los prejuicios y la soledad no deseada. Ejemplo de ello es el premio solidario Fundación Why Not que ha estado presente en nueve campos de golf durante 2025: Club de Campo Laukariz (Munguia), Club de Golf Goiburu (Andoain), Club de Golf Ulzama, Real Golf Club de San Sebastián (Jaizkibel), Real Golf Club de Zarauz, Real Nuevo Club de Golf de San Sebastián (Basozabal), Real Sociedad de Golf de Neguri (Getxo), Golf Santander (Boadilla del Monte) y Club de Golf Retamares (Alalpardo).

Además, este año, Sportmundi en su XVI Torneo Benéfico en el Real Golf Club de San Sebastián donó toda la recaudación a Why Not. Se trata de la asociación sin ánimo de lucro que preside José María Olazabal.



PREMIO WHY NOT EN EL HIPÓDROMO

El Hipódromo de San Sebastián acogió por primera vez el premio Fundación Why Not en una de sus carreras del 3 de agosto. Aprovechamos para pasar una entretenida tarde en las carreras e hicimos entrega del premio al ganador de nuestra prueba, Václav Janáček.





TRABAJO EN RED SAREAN

Gipuzkoako
Foru Aldundia
Gizarte Politikako
Departamentua



Diputación Foral
de Gipuzkoa
Departamento de
Políticas Sociales



DONOSTIA
SAN SEBASTIÁN
Gizarte Ekintza
Acción Social



KUTXA
FUNDA
ZIOA



Obra Social
Fundación "la Caixa"



Shape the future
with confidence



Openbank



San Juan de Dios
Gipuzkoa



REACTIVA
LÓPEZ-IBOR

GIZALDE
Gipuzkoako Boluntarietza



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:

Wendy Cerezo, Ainara Hernando, Koro Menendez,
Mercedes Ohlsson, Mara Piedrafita, Ainhoa Sedano,
Natalia Álvarez-Loring, Tilda Benjumea,
Carolina López-Ibor, Paula R. Avendaño.

Iñaki Abal, Aitziber Arguilea, Valeria Chirinos, Álvaro Durán, Ricardo Freire, María García-Courel, Ibon Irastorza, Les Knezevich, Carmen Llanos, Arantxa López Ocaña, Koldo Olaskoaga, Isabel de Palacio, Charo Pérez, Miguel Postigo, Clara Romero, Ángel Rodríguez, Juan Rodríguez-Alcalde, Mateo Rodríguez Braun, Mía Suárez, Marie Van Rijckvorsel, Mariana Valdecasas, Claudia de Hartog.



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.

Acreditación 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

