

El Buen Vivir

Memoria de actividades 2023

Bienestar · Participación · Sostenibilidad · Cultura · Innovación



El Buen Vivir
Diciembre 2023

Durante 2023 las ideas se tornaron en realidad y hemos puesto en marcha iniciativas que no han hecho más que empezar. Sin lugar a dudas, la sociedad reconoce la importancia del bienestar lo que permite trabajar en este tema a través de proyectos transformadores.



*Dale vida a tus sueños y.
con ellos volando.
tocarás las estrellas
y el viento. susurrando.
te contará secretos
que para ti ha guardado*

Mario Benedetti

Lo más relevante del año



Citizen ON. Programa de Fortalecimiento Comunitario

La iniciativa Citizen ON es un proyecto impulsado en colaboración entre el Ayuntamiento de Lekunberri, el Ayuntamiento de Peralta y el Ayuntamiento de Villafranca que ha contado con el apoyo del Programa Innova de Fundación Caja Navarra y Fundación “la Caixa” y la asistencia técnica de El Buen Vivir. Se trata de un proyecto de fortalecimiento comunitario cuyo objetivo ha sido reforzar el tejido asociativo de cada uno de los municipios participantes.

El proyecto ha tenido dos fases: una de capacitación a los representantes de las asociaciones y otra de acompañamiento para interiorizar los conocimientos adquiridos. Fruto del acompañamiento se ha creado en cada uno de los municipios la Red de Asociaciones.

Además, en Lekunberri y Peralta se celebró el I día de las asociaciones el 6 y 7 de octubre respectivamente. Estos encuentros, de carácter festivo, sirvieron para que la ciudadanía conociese mejor a las asociaciones de su municipio y, con ello, se reforzara la sociedad civil. Por su parte, en Villafranca la Red de Asociaciones decidió realizar una presentación sobre la historia del asociacionismo en el municipio desde el S. XII, a cargo del historiador local Víctor Moreno Bayona y realizada el 22 de Diciembre.



Programas de Bienestar Emocional

Los Ayuntamientos de Villafranca, el Valle de Ezcabarte y Lekunberri confiaron en El Buen Vivir para realizar ciclos de bienestar emocional dirigidos a la ciudadanía de estos tres municipios. Estos programas han podido desarrollarse gracias a la ayuda ofrecida por el Instituto de Salud Pública y Laboral de Gobierno de Navarra a través de la primera edición de una convocatoria de subvenciones dirigida a la mejora del bienestar emocional.

Debido a la alta demanda por esta formación, en los tres municipios hubo que desdoblar los grupos. Las personas participantes en los cursos han podido aprender, a través de grupos intergeneracionales, sobre gestión emocional, gestión de la ansiedad y estrés, comunicación y autocuidado. Con ello, se ofrecen unas herramientas básicas para desarrollar buenos hábitos de bienestar.

En todos los casos han participado mayoritariamente mujeres y la satisfacción con la formación ha sido muy alta. Por este motivo, se desea continuar durante 2024.



Estudio de felicidad para Victorian Goldfields (Australia)

El Buen Vivir ha colaborado con Planet Happiness en un análisis estratégico de la situación de la felicidad en la región de Victorian Goldfields, en las inmediaciones de Melbourne en Australia. Este estudio se ha realizado dentro de las medidas que ha adoptado el gobierno regional al postularse a ser reconocido como Lugar Patrimonio de la Humanidad por parte de la UNESCO.

En este estudio realizamos un análisis pormenorizado de los niveles de felicidad mediante datos cuantitativos y cualitativos y con ello identificamos las medidas prioritarias a poner en marcha para mejorar los niveles de felicidad de la población.



Bihar. el mañana empieza hoy

La iniciativa "Bihar – el mañana empieza hoy" tiene como objetivo la creación de una red de personas comprometidas y empoderadas en relación a los temas más sutiles que definen el futuro emergente, a través de tres objetivos:

- La creación de una comunidad semilla mediante la formación a líderes emergentes con distintas trayectorias, sectores de trabajo y realidades socioculturales.
- La sensibilización de la ciudadanía en general mediante la realización de microacciones de carácter cultural que permitan la reflexión, aprendizaje e implicación de las personas en el futuro emergente.
- La visibilización de los retos del futuro mediante la celebración del congreso Bihar dirigido al público profesional para poder tratar de forma abierta y reflexiva los retos que afrontamos como sociedad.

Este proyecto lo realizamos en colaboración con Matukio y la Unidad de Innovación Social impulsada por Gobierno de Navarra. "Bihar, el mañana empieza hoy" ha contado con el apoyo del Programa Innova de la Fundación Caja Navarra y Fundación "la Caixa".

Bihar



Oneness

Una propuesta artística sobre la unidad humana



Esta exposición junto con sus actividades paralelas pudo realizarse gracias al apoyo de Gobierno de Navarra y del Ayuntamiento de Pamplona

En Esencia. Vidas que inspiran

Durante el cuarto trimestre del año realizamos el Ciclo de otoño de En Esencia, en Antartika Kultur Kontainer (Pamplona). A través de estos encuentros podemos conocer la vida de personas con trayectorias singulares.



17 Septiembre

Mertxe Eraso Lizarbe

La luz en la herida. Mertxe es participante del Diálogo de Memorias como parte de la superación de la experiencia de la tortura.

[Presentación disponible aquí](#)



15 Octubre

Jose Aguilar García

Perdonar para sanar. Sanar para perdonar. Jose ha participado en un encuentro de justicia restaurativa tras ser herido en un atentado de ETA.

[Presentación disponible aquí](#)



19 Noviembre

Carlos Bardají Pascual

Cirugía Pediátrica en África. El gran reto. Carlos es cirujano pediátrico y fundador de la ONG Hope & Progress.

[Presentación disponible aquí](#)

La organización de estos encuentros estuvo a cargo de El Buen Vivir, en colaboración Baifest y el apoyo de Gobierno de Navarra, el Ayuntamiento de Pamplona y el Programa Innova, de Fundación Caja Navarra y Fundación “la Caixa”.

Plan Estratégico del Hub del Norte de los Objetivos de Desarrollo Interior

Durante el 2023 hemos impulsado la creación del Hub del Norte de los Objetivos de Desarrollo Interior. Los Objetivos de Desarrollo Interior son una propuesta de cualidades relevantes a nivel personal y para organizaciones con el fin de fomentar el desarrollo sostenible. Estos objetivos identifican y organizan las cualidades clave que personas involucradas en la promoción de la sostenibilidad han considerado prioritarias para avanzar en los Objetivos de Desarrollo Sostenible. Más información [aquí](#).

El Hub del Norte agrupa a un grupo de personas interesadas en la promoción del desarrollo personal como palanca para el desarrollo sostenible. A cierre de 2023, el Hub está constituido por 40 personas. El Buen Vivir, como organización impulsora del Hub solicitó una ayuda a Gobierno de Navarra para el desarrollo del Plan Estratégico que se publicó en octubre de 2023. En base a las líneas prioritarias identificadas en este plan, se desarrollarán las próximas actividades durante 2024.

El desarrollo de este proceso nos ha permitido presentar los Objetivos de Desarrollo Interior en distintos foros como en el curso de verano de la Universidad Pública de Navarra “Itinerarios de bienestar comunitario desde el territorio. Indagación de lo sagrado”, dentro de la [Red Navarra de la Bauhaus](#). También hemos preparado una cápsula formativa para la [Red Kaleidos](#).



Hub del Norte

**Plan Estratégico del
Hub del Norte (Navarra & País Vasco)
de los Objetivos de Desarrollo Interior**

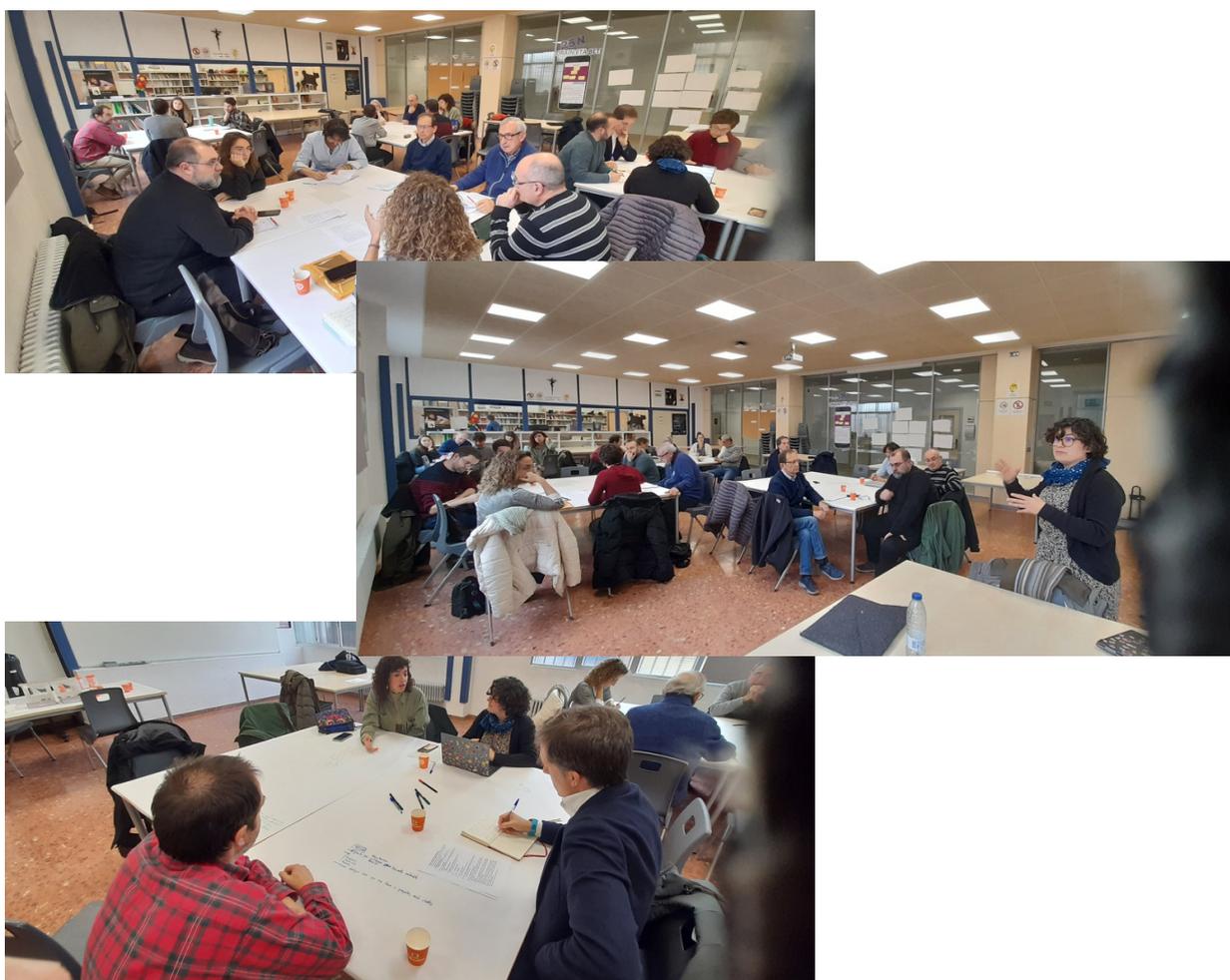
Desarrollo personal para el Desarrollo Sostenible

Octubre 2023

Auzolabs en el RCE Basque Country - Navarre

Durante el 2023 nos hemos sumado al RCE Basque Country - Navarre (Centro Regional de conocimiento en Educación para el Desarrollo Sostenible dentro de la UNESCO) promovido por UN Etxea.

Dentro de este ecosistema, participamos en el encuentro europeo de RCEs presentando los Objetivos de Desarrollo Sostenible. De octubre a diciembre realizamos un proceso participativo con las 15 entidades del RCE que quisieron sumarse para ver cómo es la comprensión sobre de los ODI y las oportunidades que ofrecen al RCE y a sus organizaciones. Los resultados del proceso y la propuesta de trabajo para 2024 se realizaron en la Asamblea realizada el 19 de Diciembre en Eguibide en Vitoria - Gasteiz.



Exposición FELICES

Nuestra querida exposición FELICES pudo disfrutarse en el Batán de Villaba (Navarra) en febrero y en noviembre viajó a Benaocaz para participar en Dialogos FELICES, una iniciativa promovida por Espacio C para impulsar la felicidad en este emblemático municipio de la provincia de Cadiz. En este ciclo tuvimos la oportunidad de realizar una visita guiada por la exposición y de participar en la mesa Cultura y Felicidad.

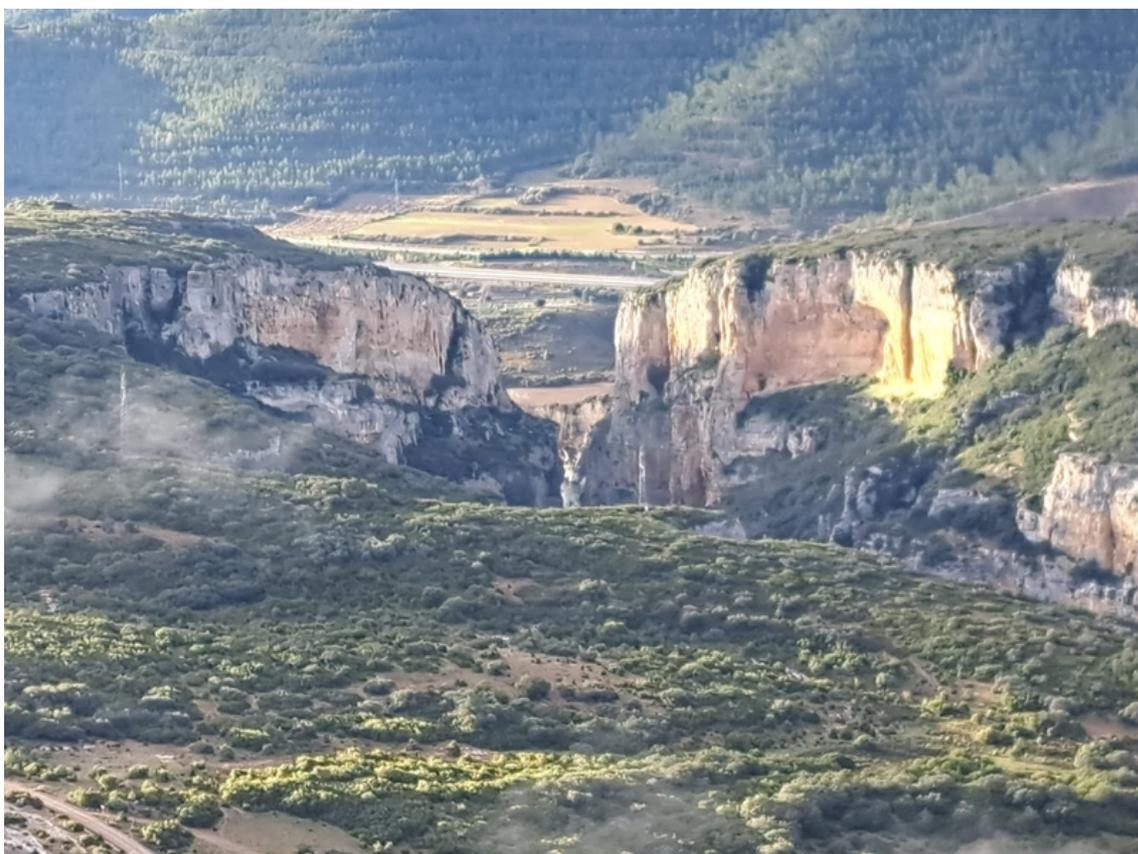
La exposición FELICES fue creada en 2022 dentro del proyecto FelicesLab, realizado gracias a la colaboración del Programa Innova de Fundación Caja Navarra y Fundación “la Caixa”.

Puedes visitar el FELICES LAB, museo online referente en felicidad en: www.feliceslab.org



¡GRACIAS!

Gracias a todas las personas, colaboradores, instituciones, organizaciones y personas usuarias que nos habéis acompañado durante este año. Gracias por hacerlo posible y gracias por vuestra confianza. Seguiremos trabajando por sembrar y cuidar semillas que nos acerquen a futuros positivos y felices.



Que la sabiduría de la naturaleza inspire tu camino

Foto: Foz de Lumbier (Navarra) desde la Trinidad
Autora: Leire Iriarte Cerdán. Diciembre 2023

*"El futuro pertenece a
quien cree en sus sueños"*



El Buen Vivir
www.elbuenvivir.org