

A close-up photograph of a light-colored rock formation with intricate, eroded patterns. A silver ring with a clear stone is placed on the rock, casting a reflection.

wn
fundación why not

A wide-angle photograph of a bright blue sky filled with soft, white clouds.

Marea



ÍNDICE

www.fundacionwhynot.org



4-6

Campañas de sensibilización en empresas

—

7

Premios solidarios

—

8-9

11 años en las ondas

—

10-11

Entrevistas especiales

—

12-13

Un año en imágenes

—

14-16

Centro y actividades

—

17

Día Mundial de la Salud Mental

—

18-19

Why Not San Sebastián

—

20

Eventos solidarios

—

21

Trabajo en red

—

22-23

Colaboradores

—



*Diferentes actividades,
diferentes participantes...*



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



*Todas caben,
todas suman...*

¡Tú también puedes ser parte de Why Not!

■ Como socio ■ Aportaciones puntuales ■ Como empresa ■ Como voluntario



@fundacionwhynot

madrid@fundacionwhynot.org | 91 282 32 59 - 672 615 617 | Ros de Olano, 2 - 28002 Madrid

EDITORIAL

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

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

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

Pablo Munilla - *Fundador de Why Not*





CAMPAÑAS DE SENSIBILIZACIÓN EN EMPRESAS

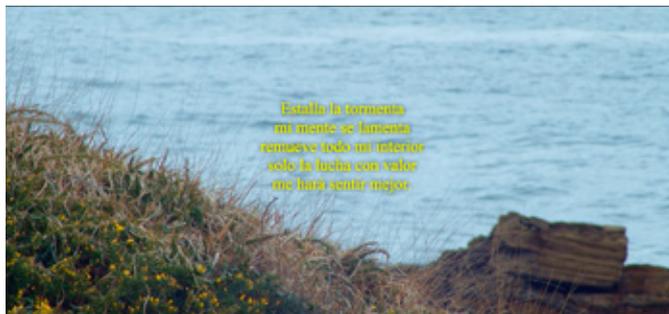
Este año hemos lanzado una campaña de sensibilización sobre salud mental en empresas para que conozcan más de cerca la labor que llevamos a cabo desde la Fundación.

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

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

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

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



MENTE DEMENTE LA MAR DE SORPRENDEnte



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

La enfermedad mental
Semejante en el mar
a un temporal

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

Entonces Neptuno
muy inoportuno
embate sin cesar
embate sin avisar.

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

Arrasa la marea con bravura
a semejanza de la locura.

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

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

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

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

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

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

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

BENBROS ENERGY

La radio que hicimos en Benbros Energy me gustó mucho porque es una empresa de energías renovables y ese tema me parece muy importante por todo el deterioro que ya tie-

BENBROS

ne el clima y el planeta. Me gusta porque nosotros podemos preguntar lo que queramos con confianza y nos lo explican muy bien y con ejemplos lo que ellos mismos hacen.

Yuri



BLASSON

La campaña de Blasson me gustó mucho porque nos hablaron de proyectos en el sector inmobiliario de lujo y cómo se llevan a cabo desde el principio, desde que localizan el terreno, hasta finalmente venderlo. Fueron muy amables con nosotros y aprendimos mucho de un negocio que no conocía.



Miguel

CROWD FARMING

Me parece muy divertido hacer estas campañas, porque aparte de ser un programa de radio, vamos directamente a las empresas que nos invitan allí. Así nos las enseñan bien y conocemos a los trabajadores y vemos de cerca cómo es su trabajo. Por ejemplo, fuimos a la empresa Crowd Farming y nos explicaron cómo logran hacer que la comida llegue directamente del campo a casa de los que lo compran. Me pareció muy interesante y me sorprendieron sus oficinas tan modernas y el buen ambiente que tenían.



CUATRECASAS

Antes de Navidad tuvimos la suerte de que vinieran hasta nuestro Centro Why Not? Madrid el prestigioso despacho Cuatrecasas a explicarnos en profundidad en qué consiste su profesión en el mundo de la abogacía, y cómo es su día a día. Pudimos hacerles muchas preguntas de primera mano; tales como saber de qué depende el especializarse en un área u otra, cómo es el ambiente entre los compañeros, cómo es el estar ante un Juez y un jurado, cómo lograr compaginar la vida familiar con un ritmo tan vertiginoso de trabajo o cómo te llega la vocación en esta profesión.

Fueron muy amables y cercanos y nos contaron en detalle su propia experiencia. Además, mostraron mucho interés por el mundo de la salud mental y propusieron ideas y acciones, que ya intentan llevar a cabo, para favorecer la salud mental y luchar contra el estigma que existe sobre este tipo de enfermedad. Fue una experiencia muy enriquecedora el poder entrevistarles en nuestra Radio Mente Abierta.

QUALITAS ENERGY

Me gustó mucho la campaña sensibilización cuando fuimos a Qualitas porque nos explicaron en qué consisten las energías renovables y fueron muy amables con nosotros. Me gusta que se pueda hablar de la salud mental como algo normal con ellos y ayudar a que entiendan lo que es pasar por una enfermedad así.



KENTA

Para mí la campaña de sensibilización de Kenta fue muy interesante porque era la primera y nos sirvió para aprender mucho. Porque antes preparamos entre todos las preguntas y eso nos ayuda a entender bien a cada empresa. Nos explicaron bien como invierten las deudas y en qué consiste. Tenían unas oficinas muy modernas y nos explicaron también cómo era el ambiente en la oficina y cómo conseguían tener una buena relación todo el equipo haciendo cosas todos juntos fuera de las horas de trabajo. Fue muy interesante y lo pasamos muy bien.

Juan



LA ESCUELITA

Ir a La Escuelita me pareció muy interesante porque el tema de la educación y los niños y cómo puedes influir en ellos para bien y para mal es muy interesante. Me gustó mucho la pasión con la que hablaban de su trabajo, el cariño con que lo hacen y el ir hasta allí y ver lo contentos que parecían todos los niños.

Tener una infancia feliz es muy importante y te marca luego el resto de tu vida así que ir a un sitio donde te explican cómo logran esto me gustó mucho.



PREMIOS SOLIDARIOS



Durante este primer año de la fundación Why Not? en Madrid, hemos logrado optar y ser ganadores de tres premios solidarios y de acción social otorgados por distintas e importantes entidades: el banco Open Bank, el banco Ceca-bank y la productora *Productores de Sonrisas*. Los tres premios suponen una aportación económica importante que nos ayuda a seguir desarrollando nuestra labor en el Centro de Madrid. El apoyo de estas entidades nos demuestra que cada vez hay más sensibilidad hacia la salud mental y más conciencia ante la necesidad de ayudar.

El Premio de Ceca-bank nos fue otorgado en una emotiva gala dentro de su programa *Tú Eliges*, donde pudimos conocer los otros 15 proyectos también galardonados. El premio de Openbank nos los dieron tras invitarnos a un maravilloso espectáculo de Circlassica. Es la segunda vez que lo ganamos y supone un importante impulso para nuestra actividad diaria. Por último, el premio de *Productores de Sonrisas*. Los tres premios suponen una aportación económica ha sido una increíble sorpresa y supondrá impulsar nuevos proyectos. También nos fue otorgado tras el último espectáculo de Circlassica en Madrid este invierno, lo que lo hizo aún más emocionante.

¡Gracias a todos, vuestra ayuda a favor de la salud mental es inestimable!



ACUERDO CON FUNDACIÓN OCCIDENT

Gracias a su inestimable apoyo

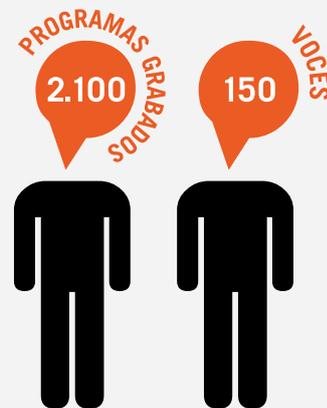


Hemos firmado un acuerdo de cuatro años con Fundación Occident para financiar la actividad de Why Not tanto en Madrid como en San Sebastián.





11 AÑOS EN LAS ONDAS



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



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





FUNDACIÓN OCCIDENT

MENTE ABIERTA

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

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

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

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

Miguel ángel Carrera Varela

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

Yuri Marcus

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

José Ignacio Llorens



DESPACHO URÍA RIESGO LABORAL



ANVAL CAPITAL



ENTREVISTAS ESPECIALES

RUY ARROYO

Ruy Arroyo de *Charlas Adictivas* acudió a nuestro centro en Madrid. Tuvimos la oportunidad de conocer su historia, su trayectoria y su experiencia profesional en relación a las adicciones.

MELENDI

Melendi nos abrió las puertas de su casa

El pasado 14 de noviembre, tuvimos la enorme suerte de ser invitados a casa de Melendi, artista enormemente reconocido a nivel nacional e internacional.

La amabilidad, la cercanía y la sinceridad con la que nos recibió fue maravillosa, y más aún sentir la mirada y el apoyo a la salud mental.



JACOBO PARAGES

El 11 de marzo tuvimos el placer de conocer y entrevistar a Jacobo Parages conferenciante y formador, que a través de seminarios y conferencias, inspira en motivación y logro de objetivos.

Según palabras de su web “hago que las personas crean en sus posibilidades”, y desde nuestro Centro de Why Not agradecemos enormemente la posibilidad de haberlo podido escuchar y haber aprendido de su relato.



JAVIER MARTÍN

Actor madrileño al que agradecemos enormemente que concediera una entrevista a *Mente Abierta*.

En esta agradable tertulia, Javier nos habló, entre otras cosas de su problema de salud mental, el trastorno bipolar, principalmente sobre cómo es posible vivir con ello y disfrutar de la vida. Autor de *Bipolar y a mucha honra* un libro que os animamos a todos a leer.



UN AÑO EN IMÁGENES



CAIXA FORUM



CONCIERTO

TALLER DE PINTURA



COMIDA NAVIDAD



CINE



KARAOKE CENTRO GREGORIO MARAÑÓN



VILLANCICOS



POEMA



LABERINTOS EN MI UNIVERSO



HALLOWEEN



INTELIGENCIA EMOCIONAL



MANUALIDADES



KARAOKE REYES



A DANIEL COLLADO



BOLERA



DESAYUNO REYES



COLECCIONES REALES

A mí me gustó mucho las Colecciones Reales, porque había colecciones tanto de los Austrias como de los Borbones y nos ha acompañado el Voluntario que da clase de cultura que se llama Álvaro Durán, que nos iba explicando bien la diferencia entre una y otro. Todas las cosas de los Austrias eran mucho más austeras que las de los Borbones sobre todo en la carroza, se notaba un montón y nos llamó mucho la atención. Antes estuvimos desayunando y éramos un grupo muy muy grande.

Nos sirve para conocernos
mejor los unos a los otros
que a veces en el día a día
no coincidimos todos



COLECCIONES REALES

EL ESCORIAL

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

Yuri Marcus



REAL MONASTERIO EL ESCORIAL

EL PARDO

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

Miguel Ángel Carrera Varela

Me gustó mucho la excursión que hicimos a El Pardo porque es un sitio muy desconocido y me sirvió para entender bien a qué está destinado. Fuimos con un guía que nos fue explicando sobre todos los tapices, que están muy bien conservados, porque como es un palacio que está siempre cerrado, pues los tapices no se han estropeado por la luz del sol. Luego, además, fuimos a comer a un sitio que era como un merendero y pasamos un día estupendo conociéndonos todos mejor.



La Fundación Why Not? Es para mí un estupendo lugar de encuentro con personas que teniendo problemas de salud mental necesitamos compartir más allá del estigma que nos acompaña. Son muchas las opciones que me gustan de talleres y siempre hay mucho trabajo por hacer. Sobre todo, me encanta el artístico y el de teatro.

Daniel Collado

TALLER ARTÍSTICO

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

Enrique García

TALLER DE YOGA

Mi taller favorito de todos es yoga, porque te relajas mucho y la profesora es muy simpática. Me encuentro un poco más en forma desde que lo practico en el Centro de Why Not?

José Ignacio Llorens

Me gusta el taller de yoga porque me ayuda mucho a estirarme a intentar controlar el cuerpo y la respiración y sobre todo porque la profesora lo hace adaptándose a las necesidades que tenemos cada uno. Hay gente que le duele la espalda y prefiere hacerlo sentado en una silla y hay otros que se animan a hacerlo de pie o incluso a tumbarse en la esterilla. También pon una música muy buena y relajante o nos da aceites esenciales para que lo solamos y que cerrar los ojos te relaja mucho.



TALLER ARTÍSTICO



TALLER DE TEATRO



TALLER DE YOGA



DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL

CAMPAÑA ABRE LOS OJOS

La campaña abre los ojos, surge para dar conciencia a la sociedad de los problemas de salud mental a través de las redes sociales. Tal y como su nombre indica, hay que “abrir los ojos” ante estos problemas, que a primera vista a lo mejor no se ven, pero que son una realidad y hay que ayudar a las personas que lo padecen, dando normalidad y acabando con el estigma.

En nuestra campaña nos ayudaron muchas personas de todo ámbito, tanto de nuestro propio Centro, como sus familiares, patronos de la Fundación, socios, amigos y también personajes famosos o con repercusión en las redes sociales para ayudarnos así a difundir nuestro mensaje. Como la modelo Teresa Baca, la productora Productores de Sonrisas, el presentador televisivo Jorge Fernández, y muchos que, con este pequeño gesto, nos ayudaron con ocasión del Día Mundial de la salud Mental a difundir nuestra labor.



WHY NOT SAN SEBASTIÁN

Catorce años después, Why Not sigue su marcha en San Sebastián y durante 2024 los usuarios de la fundación han podido disfrutar de todas estas actividades, entre otras



FEEL FREE



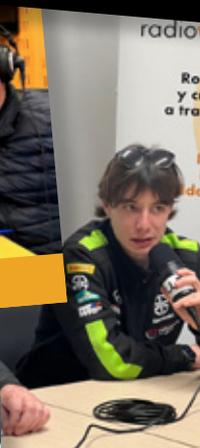
CLASES DE INGLÉS



CADENA SER



FÚTBOL MÁS



ENTREVISTA I



GALERÍA SPYGLASS



TORNEO DE FUTBITO



PARTIDO REALA ARENA



TREN TURÍSTICO



DONOSTIAKO ZINEM



EXPOSICIÓN GABRIEL CHAILE



TORNEO DE BALONCESTO



ÑIGO IGLESIAS



ARTETERAPIA



INTELIGENCIA EMOCIONAL



ENTREVISTA FERNANDO MICHELENA



KARAOKE



COLOQUIO MIGUEL POSTIGO



ENTREVISTA OBISPO FERNANDO PRADO



CAFÉ



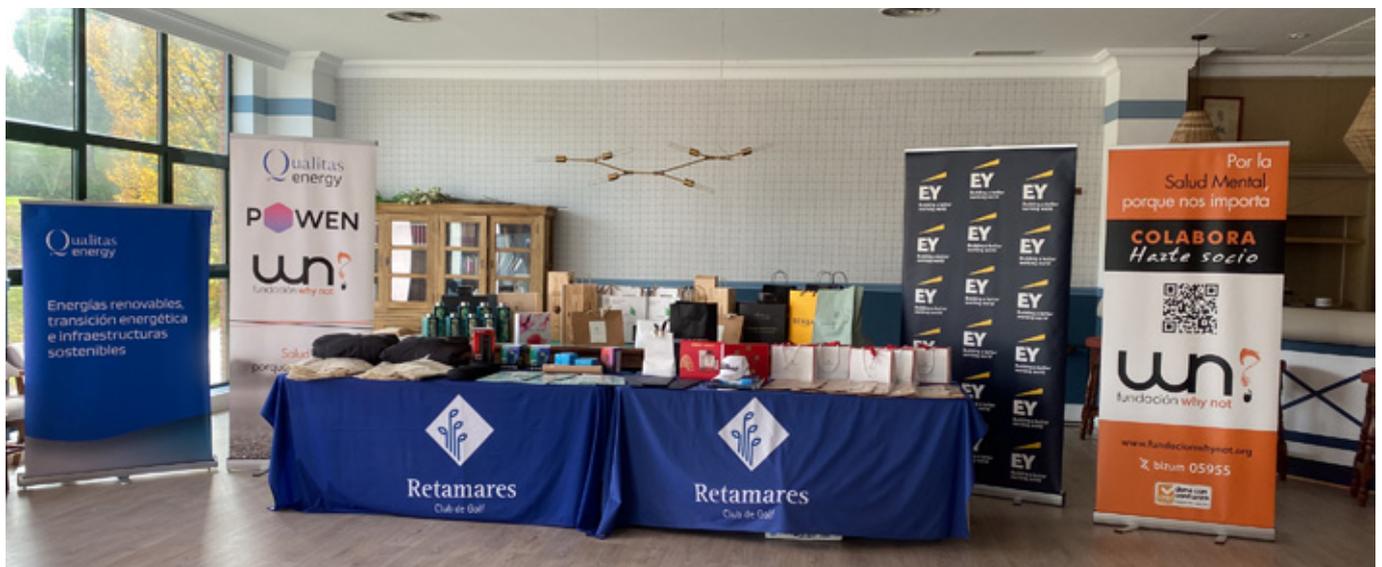
EVENTOS SOLIDARIOS



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

Este año hemos seguido organizando diferentes eventos.

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





TRABAJO EN RED



NUESTRO EQUIPO

Pablo Munilla, fundador de Why Not, agradece el trabajo de todo su equipo y el apoyo de todas las personas voluntarias:

Tilda Benjumea, Caitlin Lindsay Townsend,

Paula R. Abendaño, Christiane Vega,

Natalia Álvarez-Loring, Carolina López-Ibor, María Asuero,

Itziar Azpeitia, Ainara Hernando, Mercedes Ohlsson,

Paula Pevidal, Ainhoa Sedano.

María Álvarez, Blanca Benjumea, Jose Benjumea,

Sol Domeq, Álvaro Durán, Ricardo, Brittney Feng,

Julia Guinea, Ibon Irastorza, Carmen Llanos, Marta Molina,

Koldo Olaskoaga, Isabel de Palacio, Charo Pérez, Miguel

Postigo, Mariana Valdecasas, Christiane Vega, Ángel

Rodríguez, Mateo Rodríguez Braun, Nora Uribarrena.

Asimismo, agradece también a todos los patronos su gran trabajo e implicación.



Fundación Why Not

ONG acreditada por la Fundación Lealtad

Cumple los 9 Principios de Transparencia y Buenas Prácticas analizados:

-  Principio 1 de Fundamento 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



¡GRACIAS!

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.





ZI CO-ACADEMY SAN SEBASTIÁN zelai txiki

Revista realizada con personas del área de la salud mental



www.fundacionwhynot.org

