

wn

fundación why not



ÍNDICE

4-5

Campañas de sensibilización

6-8

Why Not Radio

9

Estudiantes y salud mental

10-11

Talleres

12-13

En primera persona

14-15

Excursiones y salidas

16-17

Why Not San Sebastián

18-20

Eventos solidarios

21

Trabajo en red

22-23

Colaboradores



www.fundacionwhynot.org



*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

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*



SALUD MENTAL EN LA CONVERSACIÓN DIARIA



ACURIO

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.



APPIAN

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

TRES MARES

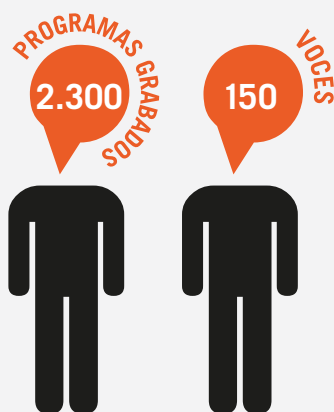


FINLIGHT



WHY NOT RADIO

En Why Not Radio
las voces que suenan
no son las que suelen
ocupar titulares...
pero tienen mucho que decir



FARMACOLOGÍA Y SALUD MENTAL

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.

El equipo de farmacia de la Universidad San Pablo CEU nos visitó en el Centro para darnos una charla y grabar un programa contestando a todas nuestras dudas y preguntas. Durante el coloquio nos explicaron los efectos de la medicación, cuál es mejor para cada situación y cómo tomarla. Los buenos hábitos que pueden ayudar a mejorar nuestra salud también fueron tema de conversación, como la alimentación y el ejercicio físico.



HOSPITAL INFANTA SOFÍA

Hemos puesto en marcha un ciclo de coloquios en el centro de día del Hospital Infanta Sofía, situado en San Sebastián de los Reyes. Los usuarios del hospital eligen un tema que ellos mismos desarrollan y nosotros intentamos darles un altavoz a través de *Mente Abierta*.



RADIO INTERCONTINENTAL

El programa *La Terraza*, de Radio Intercontinental, nos ofreció un espacio para contar la labor que realizamos en Fundación Why Not.

ENTREVISTAS MENTE ABIERTA

Desde nuestro programa *Mente Abierta* hemos entrevistado a un montón de personas interesantes este año. Aurora García Mateache, del medio digital Artículo 14, nos habló de su trayectoria profesional como escritora y periodista. Fundación A LA PAR trabaja por los derechos y oportunidades de las personas con discapacidad intelectual, diseñando apoyos donde encuentran barreras.

El terapeuta especializado en adicciones Salvador Rivero nos ofreció una entrevista muy interesante y Carmen Ganchegui, nuestra profesora de Yoga Diverso, nos explicó su trayectoria en una relajada entrevista.

Nos visitó la periodista, Marta Barroso, que ha trabajado durante muchos años en prensa, televisión y radio y que hoy crea mucho contenido en redes y nos contó cómo ha ido cambiando el mundo de la información y cómo se ha adaptado.



Hemos entrevistado
un montón de gente
interesante este año



ESTUDIANTES Y SALUD MENTAL



Nuestras alumnas de la IE University de Madrid organizaron un campeonato de voleibol donde aprovechamos para dar a conocer la labor de la fundación, además de seguir la competición.

De esa manera tratamos
de concienciar a los jóvenes
sobre los problemas de salud
mental, que puede afectarnos
a todos, además de recaudar
fondos



Por otro lado, nos visitó en el Centro un grupo de estudiantes de la isla caribeña Martinica, que quisieron participar como voluntarios durante toda una mañana. Lo hicieron acompañando a nuestros usuarios en un taller de manualidades. Pintamos con acuarelas unas tarjetas de visita personalizadas con sus nombres. Durante la sesión nos contaron las costumbres de su país, de su cultura, nos hablaron de sus proyectos y nos dieron su opinión sobre nuestro Centro y de su visita a España.



TALLERES EN EL CENTRO

A lo largo de 2025 hemos hecho numerosos talleres y muy diferentes en nuestro Centro. Yoga terapéutico, memoria, inglés, escritura, cine... Además de un montón de manualidades diferentes que hemos ido perfeccionando. También hemos tenido nuestra cita mensual con el taller de teatro, donde además de pasar un buen rato, aprendemos, mediante juegos, técnicas de interpretación y para hablar en público y vencer la vergüenza.

ABANICOS



HALLOWEEN



TEATRO



MERMELADA





ACUARELA



DIBUJO



DECORACIÓN DE GALLETAS



YOGA



POSAVASOS



IMPRESIÓN DE TELA

EN PRIMERA PERSONA



Txetele

Hoy he descubierto que hay mil maneras de no pensar en la oscuridad. En la oscuridad de que existan personas que no encajan en las expectativas de tu corazón, en la oscuridad de que no existamos para siempre y el mundo que nos rodea da demasiadas vueltas, en la oscuridad de que todo lo que se ve cerca, se vea lejos, en la oscuridad del que no quiere verse por dentro para mejorar. Y eso que he descubierto se llama como siempre, ayudar y sentirse ayudado, entretenerse, hacer cosas diferentes, vivir con humildad sabiendo que somos de cristal y cualquier día nos podemos romper. Somos un esqueleto en medio del mar. Y Dios nos quiere así. Vivos en él aunque el tiempo nos transforme en nada. La locura es una manera de morir aunque no sea capaz de apagar del todo al corazón. Y eso, es lo que, te devuelve a tierra. No quiero haceros sufrir más, aunque, ojalá eligiera mis penas y mis glorias, pero no dependen de mí. Dependen de lo que os pase a todos. Y somos muchos como para una vida entera sin más sobresaltos. He de aceptarlo y vivir el presente como el mejor momento de mi latido en este paisaje azul y sombrío. Quiero al que me quiere, y otras tantas veces al que no. Necesito naturaleza para calmar la ansiedad. Gracias por ser mi sol y no sucumbir ante el fuego del mismo.

Coco

Búsqueda

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

Desde que vengo a Why Not Madrid,
siento tener muchas amistades
y aprendo mucho de todas las actividades.

Además libero tensiones
y no he de ocultar como soy.
Lo que más me gusta es que me siento

YO MISMO

José Ignacio



Aitziber Arguilea

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

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 “ánimate”, “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 asaltan 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



EXCURSIONES Y SALIDAS



PICNIC EN EL RETIRO



MUSEO ARTES DECORATIVAS



CAIXAFORUM *MONET*



MUSEO DEL PRADO



CINE



BOLERA CHAMARTÍN



THYSSEN *WARHOL Y POLLOCK*



MUSICAL *WICKED*



MUSEO DE CERA



EXPOSICIÓN LA LÍNEA SUEÑA



TAFETÁN TEATRO SOLIDARIO



CASA VACAS



JARDÍN BOTÁNICO



BASÍLICA SAN ANTONIO DE LOS ALEMANES



PARQUE PUY DE FOU



FUNDACIÓN MARCH



WHY NOT SAN SEBASTIÁN



CANTO



CADENA SER



ARTETERAPIA



TALLER DE MEMORIA



DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL



TORNEO DE FÚTBOL



CLUB DE LECTURA



FRANCÉS



GIMNASIA



BANCO DE ALIMENTOS



TEATRO



ENTREVISTA XABI PRIETO



BOL



TOCADOS BEGOÑA REZOLA



TORNEO DE BALONCESTO



MARCHA NÓRDICA



ZINEMALDIA



GANCHILLO

EVENTOS SOLIDARIOS

HOMENAJE A TXOMIN REKONDO

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.



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 (Munguía), 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



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

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, Mia 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.

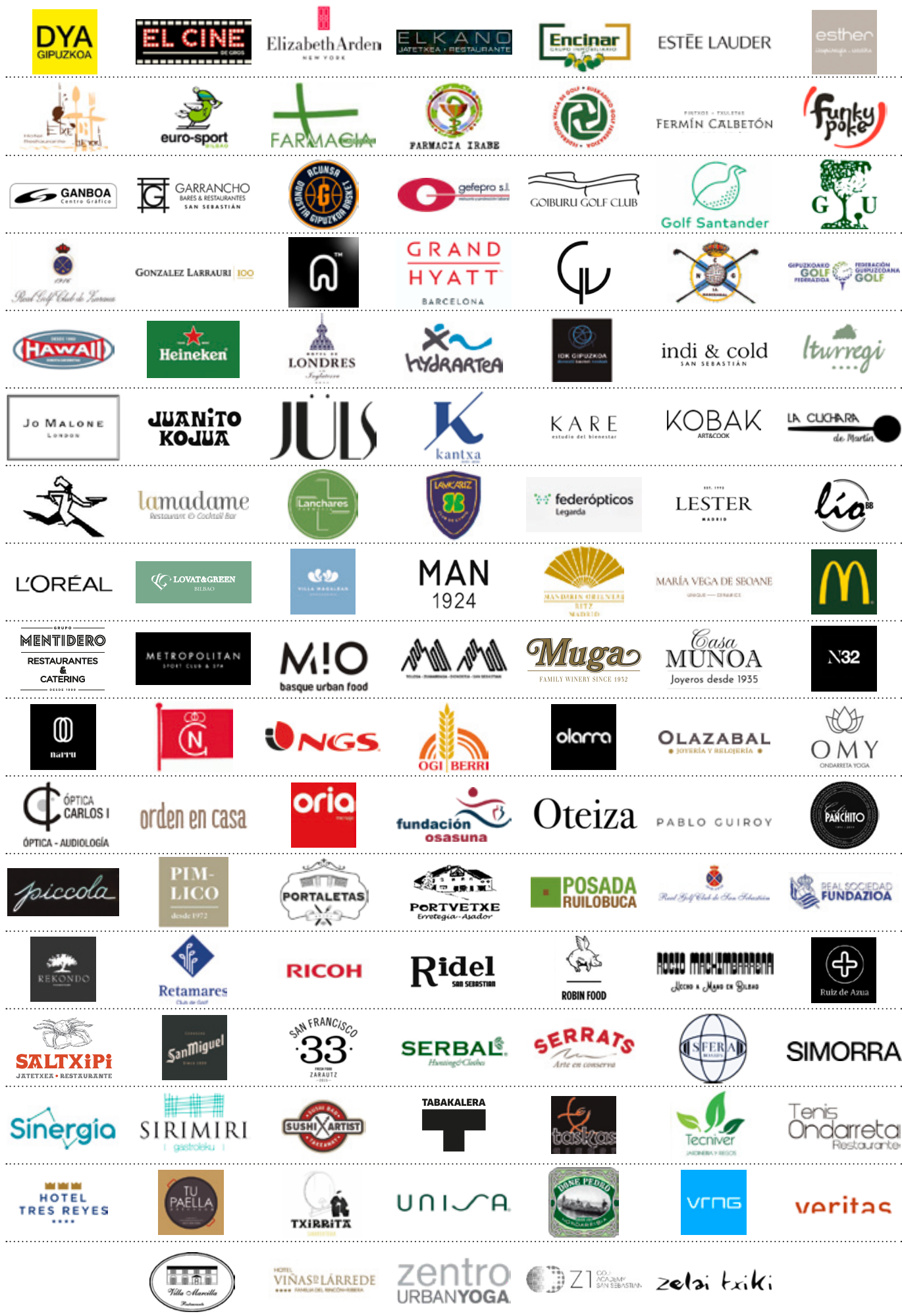
Acreditación sujeta a que el informe de transparencia y buenas prácticas de la ONG se encuentre publicado en www.fundacionlealtad.org



¡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.





Revista realizada con personas del área de la salud mental



www.fundacionwhynot.org

