



ÍNDICE

FUNDACIÓN WHY NOT

1. TXOKO WHY NOT

¿Qué es Txoko Why Not?

¿Por qué surge esta necesidad?

¿Por qué es un lugar diferente?

¿Qué objetivos tiene un centro como este?

2. ACTIVIDADES 2025

- *Semanales*
- ✓ *Culturales*
- ✓ *Idiomas*
- ✓ *Deportivas*
- ✓ *Ocio*
- *Puntuales*
- *Radio*
- *Entrevistas radio puntuales*

3. WHY NOT RADIO 2025

- *Programas habituales*
- *Programas especiales*
- *Programas especiales Why Not Radio Madrid*

4. EVENTOS 2025

- *Torneos de golf*
- *talks*

5. WHY NOT MADRID 2025

- **Actividades y Salidas**
- **Radio**
- **Eventos**

FUNDACIÓN WHY NOT

- Una fundación pequeña que nace como un proyecto grande: MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE PERSONAS CON ALGUNA ENFERMEDAD MENTAL O TRASTORNO.
- Comenzamos nuestra andadura en junio de 2010 con el objetivo de ayudar, pero no en el ámbito sanitario, sino en el de ocio y tiempo libre.
- La calidad de vida de estas personas es la faceta OLVIDADA. WHY NOT, quiere aportar su granito de arena para darle la importancia que debería tener.
- Lo psico asusta. Es un terreno del que sabemos poco. Como nos da miedo nos aleja. Y al estar lejos no sabemos si necesitan, qué necesitan, cómo lo necesitan. Nosotros nos hemos acercado, hemos preguntado. ¡NECESITAN TANTO!
- Nosotros queremos situar nuestra ayuda aquí. Buscando proyectos y propuestas que permitan a estas personas y a sus familias vivir momentos sanos y felices.
- Las personas que padecen una enfermedad mental, lamentablemente, siguen viviendo ESTIGMATIZADAS. A lo largo de su vida han sufrido numerosos rechazos tanto de su círculo de amigos como de la sociedad en general. Han sido insultados, etiquetados y tratados como locos. En definitiva, DESHUMANIZADOS.
- Con cada proyecto o actividad que se les proporciona se les ayuda a encontrar una MOTIVACIÓN, a RECUPERAR LA ILUSIÓN que muchos han perdido envueltos en sus síntomas, tratamientos, ingresos y recaídas. Les ayuda a descubrir todos los recursos que tienen y que han ido enterrando o que no eran conscientes que tenían.

- Una de las características más comunes en estas enfermedades es el AISLAMIENTO SOCIAL. Tienden a meterse en sí mismos y a sentir que sólo así están protegidos frente al mundo. No se creen capaces de hacer algo diferente y sobre todo se plantean ¿pero para qué?
- Es entonces cuando este proyecto COBRA SENTIDO. Puedes ayudar o puedes pedir nuestra ayuda. ¿Por qué no?

¿Qué hace WHY NOT?

La actividad de WHY NOT se basa en 2 Pilares: **TXOKO WHY NOT y RADIO WHY NOT**

***Fundación auditada por PWC**

*** Acreditados por FUNDACION LEALTAD**



1. TXOKO WHY NOT

¿Qué es Txoko Why Not?

Se trata de un centro donde se trabaja la autonomía y desarrollo personal para la inserción de personas con enfermedad mental. Luchando contra el estigma y el aislamiento y la exclusión social.

El Txoko Why Not es un club social para las personas con problemas de salud mental que se inserta en el núcleo sociocultural de nuestro entorno y que toma de este entorno el nombre de esta tradición milenaria de nuestros Txokos.

Se trata de un espacio en el que llevar a cabo diferentes talleres y actividades, reunirse, ver la televisión, jugar a las cartas, charlar, leer el periódico, etc. No es un centro sanitario, es un centro social. Un punto de encuentro donde hacer actividades.

¿Por qué surge esta necesidad?

Desde el comienzo de nuestra andadura como fundación veníamos observando que había un vacío, un espacio para un lugar diferente.

Muchos pacientes del área de salud mental, al ser dados de alta tras un ingreso de corta estancia, no tienen donde ir ni nada en qué ocupar su tiempo, lo que puede dar lugar a una recaída.

Asimismo, observábamos un gran vacío en aquellas personas que sufren o han sufrido algún episodio de enfermedad mental, acuden semanalmente a un centro de salud mental a sus terapias pero no forman parte de ningún centro de día ni hospital.

El Txoko surgió tras detectar una serie de necesidades: planificar proyectos para aumentar su bienestar y desarrollar sus capacidades y potencialidades; tener un grupo de amistad para disfrutar el tiempo libre; mejorar la convivencia familiar.

¿Por qué es un lugar diferente?

Algunas personas con enfermedad mental tienen iniciativa e ideas para organizarse pero, sin embargo, no saben cómo materializar esas propuestas en proyectos. Tienen ganas de participar, de realizar actividades de ocio, pero necesitan de otras personas que les orienten para su planificación y desarrollo. Tienen capacidad de

trabajo y organización y solo tienen que recuperarla. En el Txoko tienen la oportunidad de ayudar y ser ayudados. De proponer y opinar de otras propuestas.

Se trata de un lugar diferente porque no es único y exclusivo para personas con enfermedad mental, sino que para luchar contra la exclusión social y el estigma será un lugar abierto también a amigos, familiares, personas con otros problemas o ninguno.

Existen muchas personas y colectivos que, por diversas circunstancias, se encuentran al margen de la sociedad, no participan como ciudadanos y son excluidos socialmente. Entre ellos hay muchas personas con enfermedad mental. **Debido al miedo y al desconocimiento, se producen una serie de actitudes de rechazo por tener una concepción distorsionada de los trastornos mentales. Estos prejuicios provocan lo que se conoce como estigma, e impide la inclusión plena de estas personas en la sociedad.**

Debido a su sintomatología y al estigma, tienen una serie de particularidades como son la **desmotivación**, la **tendencia al aislamiento social**, más tiempo libre disponible, escasez de recursos económicos, la percepción de falta de habilidades sociales, falta de interés en el entretenimiento, **incapacidad de disfrute y diversión**, inhibición, dificultad de concentración, actividad incesante e improductiva, etc.

Las personas que padecen una enfermedad mental, lamentablemente, siguen viviendo **ESTIGMATIZADAS**. A lo largo de su vida han sufrido numerosos rechazos tanto de su círculo de amigos como de la sociedad en general. Han sido insultados, etiquetados y tratados como locos. En definitiva, **DESHUMANIZADOS**.

Con cada actividad que se les proporciona se les ayuda a encontrar una motivación, a recuperar la ilusión que muchos han perdido envueltos en sus síntomas, tratamientos, ingresos y recaídas. Les ayuda a descubrir todos los recursos que tienen y que han ido enterrando, olvidando o que simplemente no eran conscientes que tenían.

Una de las características más comunes en estas enfermedades es el **AISLAMIENTO SOCIAL**. Tienden a meterse en sí mismos y a sentir que sólo así están protegidos frente al mundo. No se creen capaces de hacer algo diferente y sobre todo se plantean para qué.

Es entonces cuando este proyecto cobra sentido.

¿Qué objetivos tiene un centro como este?

Mejorar la calidad de vida de las personas con enfermedad mental, aumentar su satisfacción personal, potenciar sus relaciones interpersonales y evitar su aislamiento. Motivar a los usuarios a realizar actividades de una forma espontánea y autónoma.

Pretendemos que los usuarios aprendan a socializar entre ellos, recuperar habilidades que alguna vez tuvieron pero que han perdido, así como encontrar nuevas oportunidades e intereses.

Asimismo, el disfrute de su tiempo libre con actividades de ocio normalizadas y satisfactorias aumenta su autoestima, ayuda a la eliminación del estigma y el auto-estigma, lo que repercute favorablemente en su inclusión en la comunidad y en las relaciones familiares.

Con este espacio queremos resaltar la importancia que tiene el ocio en el proceso de rehabilitación psicosocial. La creciente importancia y necesidad que el ocio ha ido adquiriendo para la población en general y la relevancia del mismo para personas con trastorno mental.

La práctica de actividades gratificantes de ocio tiene una repercusión positiva y necesaria en todos nosotros. Cualquier actividad vivida como ocio proporciona satisfacción y permite reducir los problemas provocados por la rutina diaria. Se ha comprobado que las experiencias satisfactorias nos ayudan a afirmar nuestra vida, a superar la parte negativa de la misma, restablece la armonía perdida y nos devuelve el equilibrio. Por otra parte permite salir de uno mismo y entrar en contacto con otras personas, participando en nuevas experiencias.

El uso adecuado del tiempo libre es una tarea pendiente en las personas que padecen enfermedades mentales. Muchas de ellas no trabajan, por lo tanto, al tratarse de toda una jornada vacía, los beneficios de las actividades de ocio son más impactantes.

Dossier 2025

Durante el año 2025, hemos llevado a cabo un amplio abanico de actividades semanales y puntuales, diseñadas para enriquecer la vida de nuestros usuarios, fomentar el bienestar emocional, el aprendizaje continuo y la socialización. A continuación, se presenta un resumen detallado de las actividades realizadas

2. ACTIVIDADES

- **ACTIVIDADES SEMANALES:**

Culturales:

- ❖ **Arteterapia:** Sesiones semanales que han permitido a los participantes explorar y expresar sus emociones a través del arte, promoviendo la creatividad y el autocuidado.
- ❖ **Club de Lectura:** Encuentros semanales donde se ha fomentado la lectura y la reflexión, a través de las charlas sobre la temática del libro.
- ❖ **Inteligencia Emocional:** taller de reflexión, promoviendo la inteligencia emocional a través de la discusión de diversos temas.
- ❖ **Taller de Memoria:** Actividad orientada a mantener y mejorar las funciones cognitivas a través de ejercicios específicos y técnicas de memoria.
- ❖ **Inglés, francés y euskera:** Clases semanales destinadas a la enseñanza y práctica de estos idiomas, facilitando la comunicación en entornos multiculturales.
- ❖ **Canto y Teatro:** Sesiones dedicadas al desarrollo de habilidades expresivas y artísticas, promoviendo la confianza y la autoexpresión.

Deportivas:

- ❖ **Yoga:** tiene un gran potencial para llevar a las personas hacia un mayor bienestar. Un beneficio adicional del yoga es que mejora la condición física y fomenta la autoconfianza.
- ❖ **Gimnasia:** Al practicar ejercicio físico, ya sea anaeróbico o aeróbico, el cerebro experimenta diversos beneficios, mejora de la autoestima y la confianza en uno mismo, nos hacen sentir alegres, reducen el estrés y ayudan a mejorar la gestión emocional.
- ❖ **Marcha Nórdica:** Opciones de ejercicio adaptadas a diferentes niveles de habilidad, incentivando la actividad física de manera divertida, saludable y en el exterior.

Ocio:

- ❖ **Manualidades:** Sesiones creativas que han permitido a los participantes explorar su lado artístico y manual.

- ❖ **Taller de Costura y Ganchillo:** Impartido por una de nuestras usuarias donde aprenden a hacer sus propias prendas de vestir.
- ❖ **Karaoke:** Cada usuario elige su canción y se canta y se baila en común como cierre de la semana, hace que todos expresen su mejor versión.
- ❖ **Juegos de Mesa:** Actividades lúdicas que han fomentado la diversión y la interacción social entre los participantes.
- ❖ **Taller de cine:** tenemos el visionado de una serie o película todas las semanas con su consiguiente coloquio.
- ❖ **Coloquios:** dos jueves al mes viene Miguel Postigo uno e Ibon Irastorza el otro, con diversos temas de debate y tertulia.
- ❖ **Taller de visionado de Series y películas**

- **ACTIVIDADES ESPECIALES**

Visita al palacio del hielo



En el mes de enero tuvimos la oportunidad de estar en el Palacio de Hielo Txuri-Urdin.

Conocimos la pista desde dentro y a jugadores de hockey sobre hielo. Nos explicaron cosas muy interesantes de las instalaciones y del deporte, y pudimos practicar un rato gracias a su ayuda y consejos.

Visita de A Tervayana



Los días 28 y 29 de abril recibimos la visita de los compañeros de A Teyavana, un centro especializado en salud mental de Oviedo. El pasado mes de enero dos representantes de Why Not asistieron a la celebración del programa

número 100 de Radio Ateyavana y, tras iniciar esa colaboración, esta vez 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.

Tocados Begoña Rezola



Tuvimos el placer de pasar la mañana en el taller de Begoña Rezola preparando nuestros tocados y sombreros para el 'Paseo con Sombrero' que ha organizado la asociación Barrio San Martín !nosotros ya tenemos nuestro look organizado!

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, han visitado el Txoko para conocer más de cerca la labor que llevamos cabo.

Club de lectura con Ander Izagirre



Nuestro habitual club de lectura se ha convertido por un día en un encuentro especial con el periodista y escritor Ander Izagirre. Tras leer 'Regreso a Chernóbil', hemos tenido la oportunidad de charlar con él acerca del viaje que dio pie luego a este libro. Además de escuchar todas las anécdotas que nos ha contado, hemos podido preguntarle todas las inquietudes que nos ha generado esta lectura. Para esta ocasión nos hemos vuelto a juntar con los lectores del club de Garagune Usandizaga, de Fundación Goyeneche.

Marcha Nórdica Contra el Cáncer



Participamos en la 11ª edición de la Carrera y Marcha Contra el Cáncer en Gipuzkoa. Repetimos la experiencia de años anteriores en la modalidad de marcha nórdica y ha sido una experiencia maravillosa en la que hemos tenido la oportunidad de conocer a mucha gente que comparte afición con nosotros, además de aportar de forma solidaria a una importante causa como es la lucha contra el cáncer.

Visita a Ganboa, para la Impresión de nuestra revista.



Nuestro próximo número de la revista está a punto de salir y hemos tenido la oportunidad de ver todo el proceso de impresión. Hemos visitado el Centro Gráfico Ganboa donde nos han explicado todos los pasos que llevan a cabo hasta que tenemos la publicación en nuestras manos..

Estreno de Teatro 2024



Después de muchos meses de trabajo, hemos interpretado la obra que hemos preparado con el equipo de la Bombonera. Hemos recorrido un camino lleno de aprendizaje y buenos ratos que ha culminado con esta animada función que ha tenido una gran acogida.. **¡Fue todo un éxito!**

Plaza del Bienestar, Zarauz



Testimonios y reflexiones para abrir un espacio colectivo de conversación y empatía sobre salud mental. Ese fue el resultado del programa de radio que hicimos desde Ongizatearen Plaza, una iniciativa de la Diputación Foral de Gipuzkoa que tuvo su primera parada en Zarauz. La idea es crear un espacio abierto para dialogar sobre el bienestar integral, reflexionar juntos y construir entre todos una vida más plena. La mañana comenzó con una actividad física dirigida al envejecimiento saludable y después grabamos nuestro programa de radio.

Excursión a San Juan de Luz



Como excursión de final de curso de las clases de francés, el 10 de julio hicimos una salida para visitar San Juan de Luz.

Carrera de Caballos Premio Why Not en el Hipódromo de San Sebastián



El Hipódromo de San Sebastián acogió por primera vez el premio Fundación Why Not en una de sus carreras del pasado 3 de agosto

El partido más Inclusivo



Gracias a Real Sociedad Fundazioa, participamos en el Partido Más Inclusivo del año, en colaboración con Integrated Dreams y World Football Summit. El objetivo de este evento es dar visibilidad a diferentes realidades sociales y subrayar el valor de la diversidad en el deporte y en la sociedad. Además de las actividades previas, pudimos disfrutar luego del encuentro de Liga de la Real contra el Rayo en Anoeta

Festival Internacional de Cine de San Sebastián,



valorarlo y hacer una pequeña reseña en la radio. Una experiencia maravillosa

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

El partido más inclusivo



Además de las actividades previas, pudimos disfrutar luego del encuentro de Liga de la Real contra el Rayo en Anoeta.

Gracias a Real Sociedad Fundazioa, participamos en el Partido Más Inclusivo del año, en colaboración con Integrated Dreams y World Football Summit. El objetivo de este evento es dar visibilidad a diferentes realidades sociales y subrayar el valor de la diversidad en el deporte y en la sociedad.

Martxa por Katxalin



Nuestro equipo de marcha nórdica se unió el 16 de noviembre a la Marcha Solidaria de Katxalin Elkartea.

11º Torneo de Fútbol Why Not entre centros de salud mental



Sociedad, quienes compartieron también con nosotros un rato de charla en la radio. Nos reunimos más de 200 personas de 13 centros diferentes, por lo que el campo de fútbol de Puio contó con gran animación durante toda la jornada: Emaús, Errondo Gure Etxea, Fundación Sarea, San Juan de Dios, CRPS Anzaran, CRPS Maldatxo, Zubi-Etxe, Agifes, Aita Menni Arrasate, Haize-Gain y Mentalia Usurbil.

Aukera-Bidean, de Fundación Sarea, fue el equipo campeón de la undécima edición de nuestro torneo de fútbol. Disputaron la final contra Haize-Gain (Agipad) y se hicieron con el trofeo tras una intensa tanda de penaltis. Ambos combinados recibieron su trofeo de manos de algunos de los jugadores veteranos de la Real

Talle de Poesía



Tomando como base la poesía elaborada in situ, hemos participado durante todo el mes de noviembre en un taller emocional y de proyección oral en Tabakalera. 'La poda del tórax', dirigido por Alain T.R., ha sido un encuentro de escritura individual y colectiva en el cual hemos explorado y desarrollado las posibilidades de un texto en bruto y, de esta manera, encauzar nuestra ocurrencia hacia la exploración del lenguaje propio.

DMSM Día Mundial de la Salud Mental



El viernes 10 de octubre celebramos el Día Mundial de la Salud Mental con una gran marea de color. Más de 200 personas recorrimos el Paseo de la Concha hasta el Kursaal para visibilizar la salud mental y la inclusión. El evento reunió a usuarios y profesionales de distintos centros de salud mental y hospitales colaboradores de Why Not (Mentalia Usurbil, Hospital San Juan de Dios, Aita Menni Arrasate-Irun-Donostia, Gizaide, Sarea Fundazioa Donostia-Arrasate, Bagara, Emaús). Todos con camisetas del mismo color para simbolizar la unidad y la fuerza del colectivo. La jornada contó además con la batukada de Aukera (Fundación Sarea), que pondrá ritmo y alegría al final del recorrido, y con la presencia de Why Not Radio, la emisora impulsada por personas con problemas de salud mental

8. Edición del torneo de baloncesto entre centros de salud mental



Un total de ocho equipos participaron en esta octava edición y los de Usurbil se enfrentaron a Haize-Gain (Agipad) en la gran final, tras ganar cada uno de ellos su liga particular. Ambos equipos recogieron su trofeo de manos de una representación del Gipuzkoa Basket Club, que nos acompañó también junto a su mascota Gipu. Nos reunimos más de 150 personas en una jornada muy animada a la que dimos el cierre con un pequeño almuerzo para todos

Voluntarios en la Gran Recogida del Banco de Alimentos



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 supermercados e hipermercados, clasificando y organizando los productos donados.

CAMPAÑA SENSIBILIZACIÓN EMPRESAS.

Desde Why Not hemos puesto en marcha este año una campaña de sensibilización por la salud mental en empresas, con el objetivo de 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.

Ficoba



Tuvimos la suerte de llevar a cabo nuestra campaña de sensibilización en una de las grandes salas de Ficoba.

Recinto Ferial de Guipúzcoa, que se ubica en Irún, en el que se hacen congresos, ferias, formaciones, y una gran variedad de eventos.

BSK



BSK Legal & Fiscal nos abrió las puertas de sus oficinas en Zuatzu.

BSK es un bufete de abogados, que se definen como “un equipo de personas enamoradas de su profesión, que no solo cuentan con amplios conocimientos y experiencia, sino que también están comprometidas con su entorno”.

Arrancamos el año con una campaña de sensibilización en la que, como en otras ocasiones, hablamos sobre salud y enfermedad mental, sobre su prevalencia, el estigma y la soledad y sobre nuestra fundación, para posteriormente, alrededor de la radio, crear una agradable conversación en la que nos conocimos un poquito más y aprendimos cosas sobre la abogacía.

Lesol



En el marco de la campaña de sensibilización sobre salud mental que estamos llevando a cabo en empresas, hemos visitado Lesol, dedicada a la fabricación, comercialización y venta de toda clase de material anti vibratorio para el aislamiento de vibraciones, choques y ruidos. Fue una jornada muy especial en la que charlamos acerca de los problemas de salud mental y explicamos nuestra labor, conocimos la suya en la entrevista de radio que les hicimos y nos enseñaron de cerca el trabajo que realizan.

Lander Simulation



En el marco de la campaña de sensibilización sobre salud mental que estamos llevando a cabo en empresas, hemos visitado Lander Simulation, dedicada a la creación de simuladores a medida para la formación de conductores profesionales. Una jornada en la que charlamos acerca de los problemas de salud mental y explicamos nuestra labor, además de participar en la entrega de premios del torneo de pádel que han organizado colaborando con nosotros

Sayma



En el marco de la campaña de sensibilización sobre salud mental que estamos llevando a cabo en empresas, hemos visitado Sayma, firma de servicios profesionales que viene desarrollando su actividad en el campo del asesoramiento empresarial: Asesoramiento Legal y Tributario, Consultoría Estratégica y de Dirección, Corporate y Auditoría.

Kutxa Fundazioa



En el marco de la campaña de sensibilización sobre salud mental que estamos llevando a cabo en empresas, nos visitó Kutxa Fundazioa, entidad que nos ayuda en la financiación de nuestra actividad. Charlamos con una pequeña representación de sus trabajadores acerca de los problemas de salud mental y explicamos detalladamente nuestras experiencias.

3. WHY NOT RADIO

Why Not Radio es una radio realizada por personas con enfermedad o trastorno mental y discapacidad psíquica que nos brindan otras miradas sobre la vida.

Surge de la necesidad de generar un espacio en el que interactuar en la sociedad sin sentir el peso del estigma de “soy un enfermo mental y no puedo hablar, preguntar u opinar”. Buscamos contar historias, quitar tabúes y romper los muros a través de la palabra.

Los radionautas crean, comunican, expresan sus emociones y pensamientos. Why Not Radio les da voz para compartir sus realidades y, de esta manera, ir creando puentes que acerquen a las personas que han sido diagnosticadas con algún tipo de enfermedad mental con el resto de la sociedad. La radio adquiere un rol social para que entre todos luchemos contra el estigma que acarrear por el prejuicio del diagnóstico.

- **Programas habituales**

15 centros diferentes hacen programas de radio:

- ❖ La Mente en las ondas, Hospital Mentalia, Usurbil
- ❖ Cubriendo Aire -Txoko
- ❖ Olvídate del Tema - Haize-Gain
- ❖ Cacatúas – CRPS IRUN
- ❖ Garagune Easo – Fundación Goyeneche
- ❖ Aldamalda, Maldatxo, AitaMenni
- ❖ ARTABURUS, Villa Sacramento
- ❖ Ensalada De Colores, Gureak
- ❖ Viaje Con Nosotros, Zorroaga
- ❖ Aló Eraiki - Proyecto Hombre Hernani
- ❖ Mayores De Hoy Y De Siembre, Zorroaga C/Arrasate
- ❖ Libro abierto, Reactiva López Ibor Madrid
- ❖ Laudion Fénix, Asasam en LLodio
- ❖ Fundación Argia, Bilbao
- ❖ Descubriendo la mente , Hospital San Juan de Dios
- ❖ Libres 365, Centro Penitenciario Gipuzkoa
- ❖ Activamente Hablando, CSR EGUILUZE
- ❖ Cucurucho, San Rafael Fundazioa

- **WNR Programas Especiales**



Entrevista a Marta Moll, Pianista



Aitor Arregi y Pablo Vicari de Elkano, Igor Arregi de Kaia e Iñigo Peña del restaurante Narru



Entrevista al artista Iñigo Aristegi en su taller.



Entrevista a Alain Arana del Bar Bideluze

4. EVENTOS 2025

Torneos de Golf 2025

Como en años anteriores para la recaudación de fondos hemos organizado 9 torneos de golf con gran aceptación. Además de la recaudación con las inscripciones al torneo hemos realizado rifas benéficas gracias a la cantidad de colaboradores que nos donan cada año sus regalos.



Talks y 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 encuentro tuvo lugar el 12 de noviembre en el Auditorio Real Sociedad (Estadio de Anoeta).

La primera parte del evento contó con cinco ponencias breves en las que algunas de las personalidades más destacadas compartieron su conocimiento, pasión y experiencia bajo el epígrafe 'El futuro del vino'.

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'.

5.WHY NOT MADRID

Durante el año 2025 hemos continuado con el centro de Madrid, basándonos en la experiencia del centro de San Sebastián, con diferentes actividades semanales y hemos continuado con lo que ya hacíamos en las salidas de fines de semana para los usuarios habituales y los nuevos, fomentando el bienestar emocional, el aprendizaje continuo y la socialización.

Afianzado la actividad de nuestro Centro con un programa muy completo que va cambiando mensualmente intentando adaptarnos a los gustos de los usuarios y a las actividades que vemos que tienen más aceptación y demanda.

Why Not va tomando cada vez más forma en Madrid estamos en colaboración con casi todos los centro públicos y privados de la Comunidad: Infanta Sofía, La Paz, Clínica López Ibor, Clínica Dr. León, Clínica Sommo y Gregorio Marañón. Contamos ya con un grupo nutrido de usuarios que acuden a diferentes talleres y cursos: inglés, yoga, teatro, cultura y pensamiento, manualidades y música...

ACTIVIDADES SEMANALES:

Culturales:

- ❖ Música: Sesiones semanales que han permitido a los participantes explorar y expresar sus emociones a través de la música, promoviendo la creatividad y el autocuidado.
- ❖ Inglés: Clases semanales destinadas a la enseñanza y práctica del idioma, facilitando la comunicación en entornos multiculturales.
- ❖ Teatro: Sesiones dedicadas al desarrollo de habilidades expresivas y artísticas, promoviendo la confianza y la autoexpresión.
- ❖ Memoria: Talleres que van ayudando a entrenar la memoria.
- ❖ Charlas culturales: A través de estas charlas vamos creciendo en conocimientos culturales. Desarrollado la forma de pensar a través del arte, literatura e historia.
- ❖ Frances: Curso de nivel básico para entrar en contacto con este idioma.
- ❖ Italiano: Cursos para familiarizarse con el idioma y también con la cultura italiana.
- ❖ Historia del arte: curso explicativo de las diferentes etapas artísticas con coloquio y ejemplo.
- ❖ Taller de cinefórum: explora los géneros del cine, su impacto en la sociedad, los distintos géneros y da ejemplos de películas para ir viendo en casa y luego comentarlas.

Deportivas:

- ❖ Yoga: tiene un gran potencial para llevar a las personas hacia un mayor bienestar. Un beneficio adicional del yoga es que mejora la condición física y fomenta la autoconfianza.
- ❖ Mindfulness: curso para aprender a relajarse y vivir en el presente.

Ocio:

- ❖ Manualidades: Sesiones creativas que han permitido a los participantes explorar su lado artístico y manual.
- ❖ Taller artístico: clases de acuarela y pintura para ir explorando distintas formas de arte.

ACTIVIDADES ESPECIALES Y DE FINES DE SEMANA

Arrancamos el año



Además, en enero y febrero hemos tenido dos salidas super interesantes, una al Museo Thyssen para conocer la obra de la artista Gabriele Munter y otra a la Basílica de San Antonio de los Alemanes.

Salida al cine



Pese a que tuvimos unos días muy seguidos de mucha lluvia en Madrid, nosotros pudimos disfrutar del fin de semana gracias a que quedamos todos para ir al cine y ver la película Cónclave. En general, nos gustó mucho, pues trataba sobre las tramas del Vaticano y la difícil decisión de elegir un nuevo Papa. Además, después la analizamos en nuestro Taller de Cinefórum de los viernes y aprendimos mucho. Pasamos un rato estupendo todos juntos.

Radio Intercontinental



Hemos tenido la oportunidad de contar la labor que llevamos a cabo en el programa La Terraza de Radio Intercontinental

Excursion al Parque Quinta de los Molinos



La excursión del mes de mayo fue al parque quinta de los Molinos, un parque centenario con almendros y todo tipo de flora. Visitamos el lago y la rosaleda también, caminamos por un entorno precioso haciendo un poco de actividad física. Luego tuvimos un almuerzo todos juntos, una oportunidad para que nos usuarios que no coinciden en el centro entre semana pudieran conocerse mejor

Deporte y concienciación



Nuestras alumnas de la IE University de Madrid nos organizaron un campeonato de voleibol donde pudimos pasar una tarde viendo la competición y aprovechando para dar a conocer la labor de nuestra fundación. Las fantásticas instalaciones de la Universidad IE sirvieron de espacio para que muchos chicos jóvenes pudieran concienciarse del problema de salud mental, que puede afectarnos a todos, Y con la recaudación, ayudar a seguir luchando a favor de la salud mental y contra el estigma que existe sobre este.

«Lo tienes que ver»



Visitamos la exposición sobre la autonomía del color en el arte abstracto. Obras de arte sorprendentes, todas con explosión de colores. Pudimos conocer cómo lograron los distintos tonos, tips para conseguir matices, y cómo la luz influye en ellos. Nos encantó lo cuidada que estaba y lo sorprendentes que eran algunas composiciones. Después pudimos tomar algo todos juntos en el jardín. Un soplo de aire fresco con el calor que hace estos días es un pequeño oasis en mitad del barrio de Salamanca

Salida al cine , “Misión Imposible”



La excursión del mes de junio fue a ver la película Misión Imposible, para evitar el calor que hace en Madrid. Fuimos al Centro Comercial Palacio de Hielo donde pasamos un rato estupendo y pudimos disfrutar de esta película que, aunque era muy larga, nos mantuvo a todos en vilo hasta el final.

Estudiantes de Martinica



En nuestro centro de Madrid, hemos tenido la suerte de recibir un grupo de estudiantes de la isla caribeña Martinica que quisieron participar como voluntarios durante toda una mañana en nuestro Centro. lo hicieron acompañando a nuestros usuarios en un taller de manualidades, en el que se pintaron con acuarelas unas bonitas tarjetas de visita personalizadas con sus nombres. Fue una experiencia estupenda que nos acompañaran, pues nos contaron muchas cosas de las costumbres de su país, de su cultura, de sus proyectos y de su opinión de nuestro Centro y de su visita a España.

Exposiciones en el museo, Caixa Forum.



En el Centro CaixaForum, hemos visitado dos exposiciones muy interesantes: una sobre la cultura y las costumbres de las distintas islas del pacífico y otra dedicada a la figura de Alicia en el País de las Maravillas.

Taller Artístico, Abanicos



El taller de estampación y decoración de abanicos que tuvimos en nuestro Centro nos encantó. Aprendimos a crear bonitos colores y distintas formas que sirven para estampar en distintos tejidos, en este caso en abanicos, pues aparte de ser muy bonitos nos servirán para refrescarnos del agobiantes calor de Madrid en verano.

Parque del retiro, exposición y desayuno



zona de los barquitos.

Como parte de las excursiones estivales que realizamos, visitamos esta exposición sobre el mundo lineal que estaba expuesta en el Parque del Retiro. Aprovechamos para desayunar todos juntos en una terraza cercana, y dar un paseo por el parque, visitando también el lago y la

Real Jardín Botánico



sentándonos a charlas a la sombra, y también tuvimos un arto para desayunar todos juntos

Durante este verano hemos disfrutado de una mañana en el Real Jardin Botánico de Madrid, pegado al Museo del Prado. Nos encantaron toda la colección de arboles y plantas distintas, y sobre todo la maravillosa colección de bonsáis que tienen. Disfrutamos mucho paseando por ahí, y

Museo de las artes decorativas



Para cerrar nuestra ultima salida antes de las vacaciones de agosto, disfrutamos de un desayuno todos juntos en una terraza junto al Congreso de los Diputados y luego visitamos el desconocido, pero muy interesante, Museo de Artes Escénicas. Allí nos hicieron una visita explicándonos como era la vida y todo lo relativo a la decoración en una antigua casa aburguesada. También pudimos conocer la exposición temporal del artista Javier de Juan , que nos encantó por su fuerza y originalidad

Bolera Chamartín



Este mes de septiembre volvimos a la bolera de Chamartín, pues ya ha vuelto a abrir sus puertas después de cerrar debido a las obras en la estación de Chamartín. Pasamos una mañana muy divertida. La partida estuvo muy disputada entre varios usuarios, quedando al final empate entre dos de ellos. Algunos tiraron mejor que otros, pero todos lo pasamos genial y nos reímos mucho.

Museo del Prado



El último domingo de septiembre tuvimos la suerte de visitar el maravilloso Museo del Prado, con una visita guiada para nosotros solos en la que pudimos disfrutar de varios cuadros sobre la mitología griega. Aprendimos muchísimo con las diversas historias de los dioses griegos y todas las maravillosas pinturas que alberga el museo, que son igual de rocambolescas que de entretenidas. Después fuimos todos juntos a tomar un aperitivo cerca del Congreso, fue una mañana muy completa

Puy de Fou



Visitamos el parque temático e histórico situado en Toledo. Fue una experiencia maravillosa, desde primera hora salimos en un minibús que nos llevó hasta allí, y cuando llegamos pudimos disfrutar de los fantásticos espectáculos de la historia de España. Nos encantó y nos sorprendió la fantástica puesta en escena y lo bonito y cuidado que eran todos los shows. Pasamos un día inolvidable.

Monet Museo Thyssen Bornemisa



Visitamos la exposición sobre Monet y sus contemporáneos en la Fundación Caixa fórum. Una colección interesantísima, y además acompañados de nuestro Voluntario de cultura Álvaro Durán, que nos fue explicando cada obra y la trayectoria profesional de este magnífico pintor, que marcó toda una época y fue

maestro e influencia de muchos otros artistas

Tarde de Teatro



El viernes por la tarde fuimos a ver la obra «Los habitantes de la casa deshabitada» en la que actuaba nuestro profesor Mateo Rodríguez Braun. Lo pasamos genial, pues se trataba de una comedia familiar, muy divertida y dinámica. Además, cuando finalizó, pudimos subir al estrado a conocer a los actores y hacernos una

foto con esta compañía de teatro solidario, cuyo nombre es Tafetán, que ayudan a nuestra fundación y a otras causas solidarias. Pasamos un rato estupendo, nos parecieron auténticos profesionales Por lo bien que actúan y por como logran que te enganches a todo el guion

WHY NOT RADIO Programa Mente Abierta

WNR es una radio realizada por personas con problemas de salud o trastorno mental y discapacidad psíquica que nos brindan otras miradas sobre la vida.

Surge de la necesidad de generar un espacio en el que interactuar en la sociedad sin sentir el peso del estigma de “soy una persona enferma y no puedo hablar, preguntar u opinar”. Buscamos contar historias, quitar tabúes y romper los muros a través de la palabra.

Los radionautas crean, comunican, expresan sus emociones y pensamientos. Why Not Radio les da voz para compartir sus realidades y, de esta manera, ir creando puentes que acerquen a las personas que han sido diagnosticadas con algún tipo de enfermedad mental con el resto de la sociedad. La radio adquiere un rol social para que entre todos luchemos contra el estigma que acarrear por el prejuicio del diagnóstico.

Programas habituales

Programa Mente Abierta se lleva a cabo por los usuarios del Centro a distintas personalidades del ámbito profesional.

Mente Abierta en el Hospital de día



Hemos comenzado nuestro ciclo dentro del programa Mente Abierta de coloquios en el Hospital de día del Hospital Infanta Sofía situado en San Sebastián de los Reyes. Usuarios del hospital eligen un tema que ellos mismos desarrollan y les damos voz.

Programas Especiales, se realizan en empresas que nos invitan y nos cuentan en que consiste su labor y nosotros les explicamos en detalle en que consiste la nuestra. Sirve también para dar naturalidad a la enfermedad mental, así como dar visibilidad y ayuda contra el estigma existente.



Aurora García Mateache, del medio digital Artículo 14.



Encuentro entre fundaciones, Fundación A LA PAR



Terapeuta especializado en adicciones Salvador Rivero.



Carmen Ganchegui, de Yoga Diverso, es nuestra profesora del centro de Madrid



Laura Halpern, directora de Fundación Occident



Entrevista a Marta Rosso, que ha trabajado durante muchos años en el ABC, en televisión, radio y en distintas revistas

CAMPAÑAS DE SENSIBILIZACIÓN

Appian



Arrancamos, dentro del marco de las campañas de sensibilización que venimos realizando desde el año pasado, nuestra primera visita a la empresa Appian. Empresa tecnológica que nos enseñó mucho sobre el avance vertiginoso de esta ciencia.

Acurio



Nuestro programa de Mente Abierta fue invitado a hacer una campaña en la empresa Acurio. Allí nos recibieron con mucho cariño, y nos conectamos mediante videoconferencia con el resto de la empresa para tener una charla y conocernos todos mejor. Con respecto a su

empresa, nosotros aprendimos mucho sobre cómo invertir, sobre la deuda y los riesgos, y de todos sus distintos proyectos.

Finlight



Nos explicaron como su objetivo es el uso y mantenimiento de la energía renovable y, en concreto, de la energía solar. Mediante la instalación de placas solares logran dar servicio a muchísimas instalaciones tanto en España como en distintos puntos de Europa. Estuvimos

charlando también de la posibilidad real de que algún día toda la energía sea renovable y no contamine. Fue muy interesante y lo pasamos muy bien.

Tres Mares



Nuestra última campaña de sensibilización ha sido en la empresa Tres Mares, un fondo de capital riesgo, donde nos han explicado en qué consiste su trabajo. Ha sido muy interesante entender cómo se invierte todo ese capital y los riesgos que conlleva. Nos han recibido en sus modernas oficinas y hemos hablado no

solo sobre su sector, sino también sobre la salud mental y lo importante que es cuidarla y también prevenirla. De lo importante que es tener buen ambiente en el trabajo y compañerismo, para no quedarse aislado e intentar ayudar al que lo está pasando mal.

EVENTOS 2025

Premio Productores de Sonrisas



La fundación ha sido galardonada por Productores de Sonrisas, empresa con casi 20 años de experiencia en el mundo del entretenimiento. El premio fue entregado en su último espectáculo de Circlassica en Madrid este invierno, lo que lo aún más emocionante.

Torneos de Golf

Este año hemos organizado dos torneos distintos, uno en primavera en el Golf Banco Santander y otro en otoño en Golf Retamares. Los beneficios son para nuestra Fundación y además contamos con numerosos premios donados por nuestros colaboradores que hicieron posible la rifa posterior en donde se recaudó también una importante suma.



Travesía Pedro Ramos

Con el comienzo del verano Why Not Madrid se ha unido al reto de natación propuesto por la Travesía Pedro Santos.

Fue una experiencia muy emocionante: los nadadores, que con mucha ilusión nadaron a favor de nuestra causa, consiguieron reunir 20.000 € para que sigamos adelante con nuestra labor, gracias a las donaciones que recibieron para conseguir sus metas.

Había tres opciones distintas, nadar 3,5 km, 5 km o 6,5 km. Todas ellas muy ambiciosas y que nuestros nadadores lograron gracias a su esfuerzo e ilusión. También contamos con muchos voluntarios que vinieron a ayudar en la logística de este gran evento.

Pasamos todos un día maravilloso en la sierra de Madrid, donde el tiempo nos acompañó, y el ambiente deportivo y festivo lo convirtieron en una experiencia para recordar.

