



*You see things and you say 'why?'; but I dream things that never were and I say
'why not?'*

GEORGE BERNARD SHAW

www.fundacionwhynot.org

¿Qué es FUNDACIÓN WHY NOT?

- Es una fundación pequeña que nace como un proyecto grande para MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE LAS PERSONAS CON ENFERMEDAD MENTAL.
- Ese objetivo se logra a través del ocio y tiempo libre, fortaleciendo sus redes relacionales.
- Lo psico asusta y como nos da miedo nos aleja. Y las personas que sufren una enfermedad mental tienden al aislamiento, a meterse en sí mismos y a sentir que sólo así están protegidos frente al mundo. No se creen capaces de hacer algo diferente.
- Nosotros situamos nuestra ayuda ahí. Buscando proyectos y propuestas que les motiven y les ayuden a relacionarse.
- 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.
- Luchar contra ese rechazo es otra de nuestras batallas más importantes.



¿Qué hacemos?

Todas las actividades de ocio y tiempo libre que llevamos a cabo desde Why Not tienen un objetivo claro: fortalecer la autoestima de las personas con enfermedad mental, evitar recaídas e ingresos y, en definitiva, generarles ilusión por vivir.

- Para ello contamos con dos pilares importantes dentro de la fundación: el TXOKO y la RADIO.

TXOKO WHY NOT

- Se trata de un club social, un punto de encuentro.
- Es un lugar diferente, innovador, pionero.
- Favorece el fortalecimiento de las redes relacionales a través de actividades de ocio inclusivas y evita el aislamiento.



WHY NOT RADIO

- Sumando voces e ilusiones.
- Se trata de una radio itinerante, presente en ocho centros diferentes. Entre Guipúzcoa, Vizcaya y Madrid.
- Con 10 grupos de Radio nautas en Guipúzcoa: Gureak, San Juan de Dios Donosti, Txoko Why Not, Proyecto Hombre Hernani, Proyecto Hombre Ategorrieta, Sar Quavitae Villa Sacramento, Sanatorio Usurbil, Agipad Haurtxoak, Haize-gain, Ainzaran Irun Aitamenni.
- Participan más de 100 personas; más de 500 programas emitidos.
- Buscamos contar historias, quitar tabúes, romper los muros de la enfermedad mental a través de la palabra.
- Crear puentes de unión e inclusión.
- No buscan respuestas, sino ser escuchados y valorados por lo que son, no por lo que tienen.



ACTIVIDADES SEMANALES

Teatro

Un día a la semana, llevamos a cabo el taller de teatro. Es un proyecto cuyo objetivo es acercar esta disciplina artística a personas diagnosticadas de alguna enfermedad mental. Este espacio creativo dirigido por Margui Rodríguez y María Zapata ofrece un lugar para probar, jugar y experimentar con el arte del teatro, pero a partir de un hilo conductor común: reflexionar conjuntamente sobre las vivencias cotidianas y la estigmatización tras haber sido diagnosticadas.



Inglés

Un día a la semana ofrecemos clases de inglés con una profesora voluntaria que ha conseguido recuperar las habilidades de aquellas personas que ya tenían una base de inglés, y ha conseguido incluir a aquellas personas que han empezado de nivel cero. Gracias al método logia dinámica de las clases, el taller cuenta con gran aceptación y acuden a las clases más de 10 usuarios semanalmente



Gimnasia emocional-Risoterapia

El taller de gimnasia emocional trata de proporcionar y fomentar los recursos necesarios para experimentar en primera persona los beneficios de la risa, el humor y el optimismo, tanto a nivel fisiológico, psicológico, emocional y social, en las personas con enfermedad mental. Además, la inteligencia emocional es la capacidad de percibir, comprender y regular nuestras emociones y las de las demás personas. Esto nos permite que nuestras emociones trabajen para nosotros de forma intencional utilizándolas con el fin de que nos ayuden a guiar nuestro comportamiento y a aumentar nuestro bienestar personal y social.



Taller de manualidades

los usuarios se organizan para enseñarse unos a otros a hacer diferentes manualidades.



Zumba fitness

Un día a la semana, realizamos la actividad de Zumba Fitness, disciplina enfocada a mantener un cuerpo saludable mediante movimientos de baile combinados con una serie de rutinas aeróbicas.



Actividad deportiva

Dos mañanas a la semana están enfocados a la actividad deportiva en el polideportivo Zuhasti. Los lunes el ejercicio se ha realizado en la piscina y los jueves en el gimnasio.



Musicoterapia

Los fines de semana los usuarios han llevado a cabo el taller de Musicoterapia con Yamel Romero de Musikanaiz. Se trata de la utilización de la música para fines terapéuticos: la restauración, mantenimiento y mejora de la salud mental y física. La música tiene la capacidad de mover al ser humano tanto en el ámbito físico como en psíquico. En musicoterapia este poder de la música se utiliza en la consecución de objetivos terapéuticos, manteniendo, mejorando y restaurando el funcionamiento físico, cognitivo, emocional y social de las personas.



Taller de Informática

Las clases de informática que pusimos en marcha recientemente están siendo todo un éxito. Impartidas por la alumna de prácticas en Why Not, Laura Serradell, los usuarios han empezado aprendiendo lo más básico como crear carpetas y guardar imágenes. Tras unas nociones básicas de escritura en Word, se han adentrado ya en el mundo de Internet y todas sus posibilidades. Se trata de un taller que está permitiendo aprender desde cero a aquellos que dan sus primeros pasos frente a un ordenador y recordar aptitudes que ya tenían a aquellos que las habían apartado o dejado de lado.



Club de Lectura Fácil

Ya tenemos en marcha nuestro Club de Lectura Fácil. Se trata de un grupo en el que nos reunimos para leer cada lunes. Permite a personas con diferentes capacidades disfrutar de la lectura de un mismo libro en formato Lectura Fácil y compartir historias guiadas por una dinamizadora. Este tipo de clubes surgen de la sensibilización hacia personas con dificultades de lectura, concentración o de comprensión lectora. Es una manera de ofrecer materiales elaborados con especial cuidado para que puedan concentrarse, leerlos y comprenderlos. De esta forma, se logra recuperar la lectura como vehículo de comunicación, información, formación o de ocio.



ACTIVIDADES PUNTUALES

Taller con Tabakalera

En enero llevamos a cabo un taller dinamizado por el Centro Internacional de Cultura Contemporánea Tabakalera. Se trató de realizar un mapa de sonidos característicos de Donostia.



Belleza solidaria

Una vez cada dos meses, un grupo de estilistas voluntarios acude al Txoko a realizar trabajos de peluquería y estética entre los usuarios. El objetivo es mejorar la autoestima de personas en riesgo de exclusión social.



III. Torneo de Baloncesto

En marzo celebramos nuestro tercer torneo de baloncesto entre centros de salud mental, reuniendo a diez centros y más de 150 personas.



Encuentros-coloquio

Una vez al mes, una pareja de voluntarios organiza un encuentro coloquio en el Txoko Why Not. En esos encuentros plantean temas variados para despertar el interés de los usuarios, aportar algo de valor, entretener y a veces divertir. Intentan profundizar en los contenidos a través de sus experiencias, de sus opiniones, cuestionándonos muchas cosas, y abriendo así el debate o coloquio entre todos los asistentes.



Vuelta al Mundo por la ciudad

Dentro de las actividades de San Sebastian 2016, en abril participamos en la iniciativa Hiribiltzen. Se trataba de sumar kilómetros andando y dar la vuelta al mundo en 84 días sin salir de la ciudad. El objetivo era doble. Por un lado, reconocer y fomentar la práctica habitual de la caminata urbana en compañía como fuente de bienestar físico, emocional y social. Por el otro, provocar miles de encuentros, paseos y conversaciones entre diferentes.



Feria de voluntariado

Participamos con un puesto información y nuestra radio en la feria de voluntariado que organizó la Universidad Pública Vasca.



Charla en la UPV

Junto a algunos de nuestros usuarios, vivimos una bonita experiencia hablando acerca de Fundación Why Not con los alumnos de Educación Social en la Universidad del País Vasco.



Jornada de piragüismo

En junio pasamos una divertida jornada de piragüismo junto a voluntarios de la empresa Pernod Ricard Bodegas. La actividad se enmarca dentro del voluntariado corporativo llevado a cabo por Pernod. Se trata de jornadas promovidas por una empresa, que tienen como finalidad la involucración y participación libre de sus empleados dedicando su tiempo y capacidades a organizaciones sin ánimo de lucro.



Taller gastronómico

Nos hicimos con los fogones de la Cofradía Vasca de Gastronomía. Organizamos un taller con dos equipos que compitieron por ver quién elaboraba el mejor plato. Al más puro estilo 'Masterchef', cada uno explicó su creación y un jurado de voluntarios eligió el ganador. Terminamos la jornada en torno a la mesa comiendo y disfrutando todo lo que habíamos preparado.



Taller de sudaderas

Positivizar una palabra que haya sido negativa para nosotros o nos haya hecho daño y positivizarla para llevarla con orgullo. Ese era el objetivo del 'Taller de los nombres' que realizamos en el Centro Internacional de la Cultura Contemporánea Tabakalera. Tras alguna sesión deliberando, llegamos a la conclusión de que loco/a era lo que más nos había marcado y nos pusimos a la obra para plasmarlo en unas sudaderas.



Jornada Stand up Paddle

Gran jornada de Stand Up Paddle la que vivimos con nuestros amigos voluntarios de [Bask For all](#) y [Kairoscore](#). Tras una pequeña clase en la orilla, llegamos desde la playa de la Concha hasta la isla remando como campeones. ¡Gracias por todo!



5 Torneo de Fútbol entre centros de salud mental

La quinta edición del Torneo de Fútbol Why Not entre centros de salud mental se llevó a cabo con un total de ocho equipos en el que nos juntamos alrededor de 130 personas para pasar la jornada. Gracias a la participación de la Fundación Real Sociedad, contamos con la presencia de los exjugadores Joxe Mari Martínez, Bixio Gorrioz, Periko Alonso y Miguel Fuentes, quienes realizaron la entrega de premios y a los que pudimos entrevistar. Why Not Radio no faltó a su cita para contar todo lo que ocurría en el evento



WNRadio en el Festival de Cine

Why Not Radio ha vuelto a estar presente en el Festival Internacional de Cine de San Sebastián. En su 64ª edición hemos sido uno de los medios de comunicación acreditados para asistir a las proyecciones de las películas. Por tercer año consecutivo, cada usuario ha podido ver un largometraje para posteriormente valorarlo y hacer una pequeña crítica en la radio. Una experiencia preciosa con un doble sentido: generar un espacio en el que interactuar con la sociedad sin sentir el peso del estigma que existe alrededor de las enfermedades mentales, al tiempo que expresan sus emociones y pensamientos.



Día Mundial de la Salud Mental

El 10 de octubre fue el Día Mundial de la Salud Mental y nosotros lo celebramos de una forma especial. Con el objetivo de hacer más visibles este tipo de trastornos, nos juntamos alrededor de 150 personas de diferentes centros con los que trabajamos para recorrer el Paseo de la Concha de San Sebastián. Camino que aprovechamos para informar sobre la fundación a las personas que se nos acercaban, charlar con ellas y romper la barrera del estigma que pesa sobre las enfermedades mentales. Finalizamos el recorrido en el Peine del Viento para hacer una gran foto de familia. Y como un día tan señalado merecía, continuamos la jornada todos reunidos en torno a una gran comida, tras la cual aprovechamos la ocasión para presentar la obra de teatro de nuestro grupo de teatro.



Danza para todos

Durante los fines de semana del mes de octubre participamos en un taller de danza en el Teatro Victoria Eugenia, se nos dio la oportunidad de tener una primera toma de contacto con la danza, el movimiento y el cuerpo. De esta manera, a través de diferentes propuestas, experimentamos con los componentes esenciales de esta disciplina como son las posibilidades corporales, el uso del espacio y la noción temporal, adentrándonos en la composición y en la creación.



Jornadas deportivas de San Juan de Dios

El pasado mes de octubre participamos en las primeras jornadas de salud mental y deporte organizadas por San Juan de Dios. Nuestro equipo de chicas nos representó en el torneo de petanca realizando un buen papel. Pasamos una divertida mañana junto a compañeros de otros centros en la zona multideporte del polideportivo de Benta Berri. ¡Enhorabuena campeonas!



Modelos por un día

Peluquería, maquillaje, esmoquin, vestido de fiesta... ¡y a posar! Varios usuarios de Why Not han ejercido de modelos por un día gracias a la propuesta de la asesora de imagen Cristina Pérez, de [Presumidas by Kris](#). Con esta bonita iniciativa, este año hemos formado parte de su felicitación navideña. Para ello, el pasado 11 de diciembre participamos en una sesión de fotos profesional en el Hotel Londres de San Sebastián. Una jornada llena de ilusión de la que podéis ver el resultado en los siguientes enlaces:



Almuerzo de Santo Tomás y Navidad

Este año en el Txoko nos hemos apuntado a Santo Tomás y el 21 de diciembre organizamos un almuerzo con txistorra para celebrarlo como se merece. Y terminamos el año con una merendola por navidad.



Datos de la entidad

Nombre: **Fundación Why Not**

Avda. Navarra 25

20013 SAN SEBASTIÁN

Tlf: 943 058 694 / 627 014 791

info@fundacionwhynot.org

www.fundacionwhynot.org

CONSITUCION Y FORMA JURIDICA:

Fecha de Constitución: Junio 2010, y el 19 Noviembre 2010 se inscribe en el registro de fundaciones de País Vasco, con el número R-275

Forma jurídica: Fundación sin ánimo de lucro declarada de Utilidad Publica

NIF: G75026104

SECTOR DE INTERVENCION:

Personas con enfermedad mental que acuden a un centro u hospital psiquiátrico.

***Fundación auditada por PWC**