



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

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

3. WHY NOT RADIO

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

4. WHY NOT MADRID

- *Actividades Semanales*
- *Actividades Fin de Semana*

5. EVENTOS 2023

- *Torneos de golf*
- *Cena aniversario radio*

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 2023

Durante el año 2023, 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 diversas 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.
- ❖ **Piscina:** Actividades que han contribuido a mejorar la salud física y mental, promoviendo la relajación y el bienestar general.
- ❖ **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 Ganchillo:** Impartido por una de nuestras usuarias donde aprenden a hacer sus propias prendas de vestir.
- ❖ **Karaoke:** Cada usuarios 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.

- **ACTIVIDADES ESPECIALES**

Queridos Reyes Magos



Entre las actividades especiales que hemos tenido por el día de Reyes, Veritas nos entregó un aguinaldo especial de productos para repartir entre los usuarios de Why Not. Por otro lado, en el Txoko hicimos un 'amigo invisible' muy

divertido acompañado de un buen desayuno con rosco de Reyes.

Kimikari

Pompas de jabón que botan sin romperse, nieve de colores y fuego en la mano son algunas de las experiencias que vivimos en el taller Kimikari impartido por alumnas de



LEINN, nos ofrecieron en el Txoko un taller muy divertido con la química como hilo conductor en el que pudimos probar un montón de experimentos.

Semana de la salud



¿Qué y quién aporta salud en el barrio de Gros? Hemos participado en la 32. Semana de la Salud del barrio, organizada por Donostia Kultura y Osakidetza. En una mesa redonda en torno a nuestra radio, varias asociaciones charlamos

acerca de cómo aportamos salud y bienestar

Marcha nórdica por Aspanogi



increíble!

El 12 de febrero participamos en la X. Marcha Nórdica Solidaria de Aspanogi. Quisimos así colaborar y formar parte de un evento que busca visibilizar la lucha de los niños con enfermedades oncológicas y sus cuidadores. ¡Fue una jornada

Taller de poesía oral

Nuestra última aventura con Tabakalera ha sido un taller de poesía oral con la



artista Laura Sam. Enmarcado dentro del proyecto Erro(re)tik, el poema físico ha sido un laboratorio de creación y experimentación poética basado tanto en la elaboración y desarrollo de textos, como en su puesta en

escena a través de la voz, el cuerpo y la presencia escénica. Un espacio de diálogo y trabajo colectivo desarrollado durante cuatro semanas, donde cada participante ha dado forma, contenido y voz a sus ideas, sus reflexiones y sus emociones.

Teatro Déjà Vu



Un espectáculo visual, sin texto, donde se difuminan las fronteras entre la realidad y la fantasía. Con ese hilo argumental, acudimos a ver la obra Déjà vu de la compañía Manolo Alcántara.

Habla de la distancia entre una persona y sus sueños, de lo que es y lo que le gustaría ser, destilando por momentos un humor fino.

Marcha Nórdica Contra el Cáncer



Participamos en la 9ª edición de la Carrera y Marcha Contra el Cáncer en Gipuzkoa. Repetimos la experiencia del año pasado en la modalidad de marcha nórdica y ha sido una actividad 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.

Estreno Teatral



Tras muchos meses de trabajo de nuestro grupo de teatro, estrenamos dos pequeñas obras: 'Boda infernal' y 'La empresa'. De la mano de un Estudio Lab, hemos recorrido un camino lleno de aprendizaje y buenos ratos que ha culminado con esta animada función que tuvo una gran acogida.

Ballet Noé



El mito del diluvio es universalmente conocido, pero apenas ha sido tratado en la danza. Malandain Ballet Biarritz lo ha llevado a los escenarios en Noé, y tuvimos la oportunidad de asistir a un ensayo abierto en torno a la creación de Thierry Malandain. Descubrimos así el universo de este ballet y tras la presentación de algunos extractos de la creación, el público tuvo la oportunidad de charlar con el coreógrafo y los bailarines.

Programadores de cine



Con el fin de abrir la programación del cine de Tabakalera a la participación de otros colectivos, hemos tenido la oportunidad de hacer la selección de una película por parte del grupo de Why Not. La sesión, abierta al público, fue presentada por nosotros e hicimos coloquio posterior a la proyección.

Visita a Iraupen



Tuvimos la oportunidad de visitar la empresa Iraupen, amigos y fieles colaboradores de Why Not, gracias a quienes seguimos haciendo camino. Conocimos sus instalaciones y el trabajo que hacen de primera mano, además de charlar en la radio acerca de sus orígenes y de curiosidades que teníamos.

Viveros de Ulía



Un recorrido por los viveros de Ulía nos sirvió para conocer un poco más este oasis escondido en Ategorrieta. Fue hasta 2007 el vivero municipal donde se cultivaban las plantas y árboles que surtían los parques y jardines de la ciudad

Museo de Chocolate



Gracias a Rafa Gorrotxategi, que nos acogió en su casa con tanto mimo, descubrimos el mundo del chocolate desde una perspectiva diferente. En una pequeña visita por el museo nos explicó los orígenes y la elaboración de este producto. Pudimos también degustarlo antes de la interesante charla que tuvimos en torno a la radio donde le preguntamos un montón de curiosidades.

Visita a Reale Arena



hacen los jugadores.

La Fundación Real Sociedad nos dio la oportunidad de conocer todos los rincones del Reale Arena. La visita guiada que nos organizaron incluyó la zona de trofeos del equipo, vestuarios, sala de prensa, palcos, etc. para acabar saltando al campo por el mismo túnel que lo

9º Torneo de Fútbolito entre centros de Salud Mental



9ª edición del torneo de fútbolito entre centros de salud mental! Mentalia Usurbil fue el equipo campeón en una final disputada contra Emaús. Gracias a las casi 200 personas que se animaron a venir y que lo hicieron posible: Aita Menni, Aukera, Errondo Gure Etxea, Haize-Gain, Agifes, Maldatxo y Argia Fundazioa.

DMSM Día Mundial de la Salud Mental

Más de 200 personas de 13 centros diferentes nos unimos para celebrar el Día Mundial de la Salud Mental. Organizado por Why Not, el martes 10 de octubre nos reunimos en el Boulevard donostiarra para realizar varias actividades y dar visibilidad a los problemas de salud mental. La radio no faltó a su cita, acompañada por la elaboración de un mural y una pequeña actuación musical que animó la jornada.



Recibimos la visita de la Diputada General, Eider Mendoza, y la Diputada de Políticas Sociales, Maite Peña. Como representantes municipales también quisieron estar junto a nosotros Nekane Arzallus, Alcadesa en funciones, y Ana López, Concejala de Gobernanza. Acabamos la jornada con una animada comida

Jornadas en Argia, Bilbao



¿Derechos? Torcidos

Bajo ese lema participamos en las XIV. Jornadas de Intercambio y Sensibilización de Fundación Argia. Jairo Esteban, usuario de Why Not, formó parte de la mesa redonda 'Defensa de derechos a través de expresiones artísticas', poniendo en valor nuestra

radio como altavoz

Salida IK109 - Experiencia de realidad virtual

El laboratorio de creación sociocultural IK109 ha puesto en marcha una experiencia de realidad virtual que hemos tenido la suerte de poder probar. Se trata de un laboratorio de realidad



virtual acompañado de una exposición y una guía didáctica. Su objetivo es diseñar experiencias originales que ofrecen un alto nivel de calidad humana y excelencia cultural, para empoderar a las personas y mejorar el bienestar, la memoria y las

relaciones sociales.

Día del Voluntariado con la empresa Bureau Veritas, Clase de golf solidaria

Como parte de los voluntariados de empresa en los que participamos, esta vez hemos recibido una divertida clase de golf en el club Goiburu de Andoain junto a Bureau Veritas, que da servicio a sus clientes probando, inspeccionando y certificando la calidad y la fiabilidad de los productos, infraestructuras, procesos o marcas.



El objetivo de este tipo de voluntariado corporativo, promovido por una empresa, es involucrar a sus empleados para que dediquen su tiempo y capacidades a organizaciones sin ánimo de lucro. Para acercar a los empleados de Bureau Veritas la realidad

de los problemas de salud mental, realizamos una actividad conjunta que consistió en una clase de golf, además de charlar después reunidos en torno a nuestra radio.

Marcha Nórdica de las tres playas



Para acabar bien el año, el 17 de diciembre participamos en la marcha nórdica Tres Playas organizada por el Club Ultreia, con el que cada domingo llevamos a cabo nuestra práctica. Nos acompañó un solazo perfecto y fue una experiencia maravillosa en la que tuvimos la oportunidad de conocer un montón de gente.

3. WHY NOT MADRID

Durante el año 2023, hemos arrancado basándonos en la experiencia del centro de San Sebastián, diferentes actividades semanales y hemos continuado con lo que ya hacíamos de salidas de fines de semana para los usuarios habituales y los nuevos, fomentando el bienestar emocional, el aprendizaje continuo y la socialización. A continuación, se presenta un resumen detallado de las actividades realizadas

Why Not va tomando cada vez más forma en Madrid... ¡Y este curso se ha formado el que será nuestro futuro centro de referencia en la zona! El grupo de radio que arrancó junto a nosotros en 2013 ha ido extendiendo sus redes hasta conseguir una red de voluntarios que llevan adelante el proyecto. Con la colaboración de seis centros (Infanta Sofía, La Paz, Clínica López Ibor, Clínica Dr. León, Clínica Sommo y Gregorio Marañón), un grupo de 36 usuarios ha comenzado con diferentes talleres y cursos: inglés, yoga, teatro, cultura y pensamiento, manualidades y música.

2. ACTIVIDADES

- **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.

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.

Ocio:

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

- **ACTIVIDADES FINES DE SEMANA**

Festival Internacional de la magia



El sábado 25 de febrero tuvimos nuestra salida del mes de Why Not Madrid. Fuimos al Festival internacional de la Magia en el teatro Price. Echamos de menos a todos los que no pudieron venir. Durante casi dos horas que pasaron volando, salimos de la realidad y nos metimos en el fantástico mundo de la magia. ¡Fue una tarde fantástica!

El sábado 25 de febrero tuvimos nuestra salida del mes de Why Not Madrid. Fuimos al Festival internacional de la Magia en el teatro Price. Echamos de menos a todos los que no pudieron venir. Durante casi dos horas que pasaron volando, salimos de la realidad y nos metimos

Visita al Museo Reina Sofía



Sorolla en el Palacio Real



Con el comienzo de la primavera hemos pasado un gran día en el Museo Reina Sofía. Hemos tenido la suerte de que Álvaro Durán, un voluntario, nos ha hecho de guía y hemos aprendido muchísimo del cubismo, surrealismo y por supuesto del Guernica. Luego hemos comido todos juntos en un restaurante italiano.

Con el comienzo de la primavera hemos pasado un gran día en el Museo Reina Sofía. Hemos tenido la suerte de que Álvaro Durán, un voluntario, nos ha hecho de guía y hemos aprendido muchísimo del cubismo, surrealismo y por supuesto del Guernica. Luego hemos comido todos juntos en un restaurante italiano.

La función que sale mal



¡Why Not Madrid está creciendo! Hoy nos hemos juntado con gente de otros centros y con nuevos voluntarios. Gracias a ediciones el Viso hemos tenido la suerte de ir a la exposición de Sorolla en el Palacio Real. Nos hemos sumergido en los cuadros de Sorolla en un juego de luces y tres dimensiones. Hemos podido disfrutar de un aperitivo en la plaza de Oriente con un día espectacular.

¡Why Not Madrid sigue creciendo! Hemos ido a ver La Función Que Sale Mal al Teatro Marquina. Un asesinato en la Masión Haversham es el nombre de la obra teatral de la que la compañía Cornley Polytechnic donde todo les sale mal. Un humor inglés que nos tuvo entretenidos dos horas muertos de risa. ¡Una gran tarde a pesar de la lluvia!

Cine en el Palacio del Hielo

Gran día de amigos, comida y cine en el Palacio de Hielo! Para huir del calor organizamos plan interior y nos juntamos un gran grupo de Why Not Madrid. Disfrutamos de comida italiana y de la película "Todo sobre mi padre" de Robert de Niro. Lo mejor fue poder conocernos mejor gracias a una buena sobremesa donde nos contamos los planes de verano y disfrutamos mucho



Desayuno de Voluntarios



Arrancamos el curso con un nuevo grupo de voluntarios, con mucha ilusión de empezar con nuestros talleres de mañana.

Visita y Comida en el Escorial



Con mucha ilusión hemos retomado las salidas de Why Not? después del verano. El sábado 23 de septiembre hemos ido al Escorial. Está vez se unió gente nueva,, tuvimos una suerte increíble con el tiempo y disfrutamos mucho.

Primero tuvimos una visita a la Basílica del monasterio y los jardines, explicada por nuestro gran voluntario, Álvaro Durán. Dimos un paseo hasta el merendero, Fuente del Seminario, donde comimos y. Giorgio y Javier tuvieron la oportunidad de conocer a todos.

Teatro una Terapia Integral



Este sábado 28 de octubre hemos pasado una tarde estupenda. Hemos ido a ver una Terapia Integral en el teatro Figaro. Un grupo cada vez más numeroso y con caras nuevas. Nos hemos reído mucho con la obra y después hemos ido a tomar algo para poder comentarla y conocernos mejor. De nuevo nos despedimos todos

Circlasica



Un año más Productores de Sonrisas nos invitaron a una tarde de circo. Disfrutamos de un gran espectáculo lleno de magia.

Visita a los Estudios de la Warner



El día del Voluntariado de la Warner nos invitó a visitar los estudios y luego aprovechamos para hacerles una entrevista en la radio.

Varengaterapia



Gracias a la empresa de Marketing y Comunicación Varenga, este año hemos llenado de color la blanca Navidad. Junto a ellos y a través de su iniciativa solidaria, elaboramos un gran mural para demostrar que pincelada a pincelada es posible dibujar una sociedad más inclusiva, a través de la creatividad, y que lo que cuentan son las ganas de conectar.

Día de los empleados de Openbank



Gracias a los trabajadores de Openbank, hemos recibido una importante donación en la gala celebrada en Circlassica, de Productores de Sonrisas. Junto con otras cinco asociaciones, nos hicieron un pequeño reconocimiento en el día de los empleados de Openbank y nos entregaron una donación conseguida a través

del redondeo de tarjetas.

4. 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 acarrearán 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

- **WNR Programas Especiales**

Radio en la ikastola Udarregi



dudas y visión sobre el tema.

La visita a la Ikastola Udarregi de Usurbil nos ha permitido compartir y reflexionar con los alumnos en torno a nuestra radio. Ha sido un encuentro con un grupo de 4º de la ESO que ha trabajado la salud mental y las emociones y han podido compartir con nosotros sus inquietudes,

Entrevista 10º aniversario con la Real Sociedad



Aihen Muñoz y Pablo Marín. Una charla maravillosa en la que hablamos de su profesión, la actualidad del equipo y también de salud mental.

Hace 10 años emitíamos nuestro primer programa de radio, desde Zubieta con la Real Sociedad, y allí hemos empezado a celebrar nuestro décimo aniversario en las ondas. Grabamos un programa muy especial con los jugadores del primer equipo Ander Guevara,

Entrevista a Mikel Erentxun



Siguiendo con las entrevistas especiales por nuestros 10 años de radio, hemos tenido el placer de recibir la visita de Mikel Erentxun en el Txoko. Fue una charla en la que descubrimos a una persona cercana y muy interesante que nos permitió recorrer su carrera musical, conocer en qué está trabajando y compartir otros temas que también le interesan.

Entrevista Asociación amigos del camino de Santiago



Desde Garagune Easo entrevistaron a Fernando, presidente de la asociación amigos del camino, y hablaron sobre el Camino de Santiago y sus múltiples anécdotas.

Día Mundial de la Radio



Con motivo del día mundial de la radio, en el mercado de San Martín tuvimos una entretenida entrevista con los usuarios Mila y Luis, Mercedes como coordinadora de la Fundación y María, responsable de Why Not Radio.

Entrevista Asociación protectora de animales



El grupo de radionautas de Garagune Easo entrevistó a la secretaria de la asociación y charlaron sobre la protectora de animales, compartiendo curiosidades sobre la misma.

Entrevista a Tilda Benjumea



Tilda Benjumea, voluntaria y colaboradora del futuro Why Not Madrid, viaja a Donostia a conocer nuestro Txoko y aprovechamos para entrevistarle en la radio.

Entrevista a Fernando Vega de Seoane



El grupo de radio del centro Reactiva López Ibor de Madrid, entrevistó a Fernando Vega de Seoane. El protagonista del programa relató su historia de superación tras pasar a vivir en una silla de ruedas por un accidente de esquí en la estación de Baqueira Beret.

Entrevista Rocío Martín Fundación Bertín Osborne



Rocío Martín, Directora de la Fundación Bertín Osborne, fue la protagonista de otro de los programas de Reactiva López Ibor. La fundación está presidida por Fabiola Martínez y se dedica a ofrecer herramientas a las familias de personas con discapacidad para que puedan convertir su situación en una oportunidad de aprendizaje y crecimiento personal.

Entrevista a Silvina Guglielmotti, creadora de Why Not Radio



Con motivo del 10º aniversario de WNR entrevistamos a Silvina Guglielmotti, fundadora de Why Not Radio. Muchos de nuestros radionautas empezaron los primeros programas con ella. Fue una entrevista muy emotiva.

Entrevista a Nerea Salvador



Nerea Salvador se puso en contacto con nosotros por Instagram, ya que tras seguirnos en las redes pensó que su testimonio podía ser de ayuda para otros. Hablamos del TDAH que sufre y cómo le diagnosticaron tarde en la adolescencia.

Entrevista a Javier Abrisqueta



Enmarcada también dentro de las entrevistas especiales por el 10º aniversario de radio, tuvimos con nosotros a Javi Abrisqueta, colaborador de la fundación desde sus inicios con la empresa Pernord Ricard.

Iraupen



Tuvimos la oportunidad de visitar la empresa Iraupen, amigos y fieles colaboradores de Why Not, gracias a quienes seguimos haciendo camino. Conocimos sus instalaciones y el trabajo que hacen, además de charlar en la radio acerca de sus orígenes y de curiosidades que teníamos.

Entrevista a Imanol Querejeta, jefe de Psiquiatría



El equipo Cubriendo Aire de Why Not Radio recibió en el Txoko al psiquiatra Imanol Querejeta, Jefe del Servicio de Psiquiatría del Hospital Donostia. Un placer escucharle y poder preguntarle multitud de cuestiones interesantes.

Entrevista a Harkaitz Imaz



Siguiendo con las entrevistas del aniversario de nuestra radio, en esta ocasión tuvimos la suerte de tener en nuestros micrófonos a Dr. Harkaitz Imaz, Jefe de Unidad del Centro de Salud Mental de Donostia-Egia.

Entrevista Productores de sonrisas



El grupo de radionautas de Madrid entrevistó a María González Villanueva, de Productores de Sonrisas. Una empresa creada en 2005 y formada en la actualidad por los hermanos Manuel, Rafa y María González Villanueva, quienes, con una perspectiva joven e innovadora, han sabido conjugar las formas y técnicas del circo tradicional y del llamado "nuevo circo", utilizando tanto la carpa como los escenarios teatrales.

Entrevista a Rafa Gorrotxategi



Gracias a Rafa Gorrotxategi, que nos acogió en su casa con tanto mimo, descubrimos el mundo del chocolate desde una perspectiva diferente. En una pequeña visita por el museo nos explicó los orígenes y la elaboración de este producto. Pudimos también degustarlo antes de la interesante charla que tuvimos en torno a la radio donde le preguntamos un montón de curiosidades.

Entrevista a Fernando Duran

Entrevistamos a Fernando Duran por teléfono, que tras ser diagnosticado vive y trabaja en un juzgado en Ibiza, y nos contó su experiencia.

Entrevista a Eneko Goia, alcalde de San Sebastián



El grupo de Garagune Easo tuvo la oportunidad de entrevistar al Alcalde de San Sebastián, Eneko Goia, en su despacho municipal. Hicieron una auténtica entrevista periodística donde indagaron acerca de tema de actualidad de la ciudad, además de su trabajo como primer edil.

Entrevista a la Donosti Cup



Iñigo Olaizola, director de la Donosti Cup, fue el protagonista de uno de los programas del grupo de radio de Garagune Easo. Una entrevista muy interesante que tuvo lugar en las nuevas oficinas del Diario Vasco.

DSMS, Día Mundial de la Salud Mental



Durante el DMSM estuvimos con la radio en el Kiosko del Boulevard y entrevistamos a diferentes personas que acudieron de los centros, así como a la Diputada General, además de otras representantes municipales que se acercaron.

Entrevista en Decatlón



El Día de la Fundación Decathlon, dando visibilidad a la actividad física inclusiva y al deporte adaptado. Tuvimos la oportunidad de charlar con representantes de Salto Bera Bera, Mindara Elkarea y Ostadar Inklusioa para conocer mejor su labor y también los organizadores del evento nos explicaron los objetivos de esta cita.

Cena Solidaria por el 10 aniversario de la Radio



Se organizó una cena solidaria en el hotel de Londres y de Inglaterra con motivo del 10º aniversario de la radio y realizamos un programa entrevistando a los asistentes de la cena a favor de WNR. Nos acompañaron Maria Luisa, Sandra y Luis como usuarios de la fundación.

Butaca 0



Un año más pudimos disfrutar de una nueva edición del Festival de Cine con las acreditaciones de prensa. Fuimos con varios usuarios a ver películas y después realizamos el programa especial Butaca 0 en el que hacen de críticos de cine.

Asociación contra el cáncer



Con motivo del Día Mundial del Cáncer de Mama vinieron trabajadoras y usuarias de la AECC para poder entrevistarles en el Txoko.

Safe Place



Aprovechando el evento Safe Place de Tolosa sobre salud mental, hicimos entrevistas de radio al resto de participantes instalando nuestra radio en una de las carpas.

Acabe



Entrevistamos a la Asociación ACABE, de familiares y personas enfermas de Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA), como parte del 10º aniversario de WNR.

10º aniversario de la radio



Para celebrar el 10º aniversario de la radio con nuestros radionautas, organizamos un programa especial que llevamos a cabo en el Auditorio Aquarium, acompañadas por más de 70 radionautas de los diferentes programas de radio que tenemos en marcha: Mentalia Usurbil, Proyecto Hombre, Txoko Why Not, CRPS Maldatxo, CRPS Anzaran, Garagune Easo, Fundación Zorroaga, Haize-Gain Agipad, Villa Sacramento.

9º torneo de Fútbolito entre centros de Salud Mental



Un año más realizamos el torneo de fútbolito entre centros de salud mental y estuvimos con la radio, entrevistamos a asistentes, jugadores y veteranos de la Real Sociedad.

4. EVENTOS 2023

Cena Solidaria, 10 años de Radio



Con el objetivo de homenajear nuestros 10 años en las ondas y recaudar fondos, Up To You organizó una velada muy especial con el patrocinio de Laboral Kutxa y Hotel de Londres y de Inglaterra. Más de 80 personas nos dimos cita en el hotel para compartir anécdotas,

recuerdos y hasta un rato de charla en torno a nuestra radio. La velada concluyó con un divertido sorteo de regalos gracias a todos los colaboradores que nos apoyaron.

Torneos de Golf 2023



Como en años anteriores para la recaudación de fondos hemos organizado 7 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.

IHELP



Presentamos un proyecto en la plataforma Ihelp para conseguir fondos para las actividades del 2023 con gran éxito.

Torneo de golf en Madrid

Gracias a la empresa LATHAM & WATKINS, tuvimos la oportunidad de presentar la fundación y jugar en el torneo de golf que la empresa organiza para sus clientes, socios y empleados donde la parte solidaria la donaron a Fundación Why not. Así mismo se organizó un torneo de Approach nocturno donde nosotros como fundación entregamos al campeón una noche en el hotel Plaza Lasala.

