



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 2024

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

3. WHY NOT RADIO 2024

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

4. EVENTOS 2024

- *Torneos de golf*
- *Cena Benéfica*

5. WHY NOT MADRID

- **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 autoestigma, 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 2024

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 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.
- ❖ **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.
- ❖ **Taller de cine:** tenemos el visionado de una serie o película todas las semanas con su consiguiente coloquio.

- **ACTIVIDADES ESPECIALES**

Rosco Solidario Zelai Txiki



Entre las actividades especiales que hemos tenido por el día de Reyes, Eva Hernández y Juan Carlos Caro, del Restaurante Zelai-Txiki, se han acercado al Txoko a entregarnos el cheque de la recaudación obtenida con los roscos solidarios.

¡Muchas gracias a todo el equipo del restaurante y a los que habéis colaborado comprando vuestro roscón!

Partido Real Sociedad



A pesar del empate a cero, el 27 de enero disfrutamos mucho del partido contra el Rayo Vallecano en el Reale Arena. Gracias a las invitaciones que nos proporcionó la Real, muchos de los usuarios de Why Not acudieron a un

partido por primera vez y fue una experiencia muy divertida.

Radio Nicosia



Gracias a la sesión organizada por Tabakalera y Artaziak, el 30 de enero tuvimos un encuentro online con Radio Nikosia, que como nosotros, lucha en el campo de la salud psíquica y emocional. Charlamos acerca de cómo llevamos a cabo cada uno nuestra labor y tuvimos la oportunidad de hacerles muchas preguntas.

Galería Spyglass

Entender la vida a través del arte



introducir el arte en nuestra cotidianidad.

El arte como instrumento para entender mejor la vida y a nosotros mismos, sin sentirnos culpables por ser imperfectos. Con esa premisa nos acercamos a la galería de Silvia, The spyglass, y fue una visita muy especial en la que aprovechamos lo bonito de

Taller de poesía oral

En el marco de los talleres que estamos llevando a cabo este curso en Tabakalera junto



con Artaziak, hemos trabajado la poesía oral con Puy Barral. Te doy la palabra ha sido un espacio de creación en el que explorar la voz y las palabras a través de la narración oral y de la puesta en escena de diferentes textos y poemas. El taller ha sido una búsqueda de

trascender lo escrito a lo dicho, creando así nuevas historias. Mediante el cuerpo hemos jugado con el lenguaje y hemos conectado con el movimiento que este crea. Un lugar donde cada participante ha dado voz y silencios a sus ideas

Puertas abiertas en el Txoko



Hemos celebrado dos jornadas de puertas abiertas en el Txoko. El objetivo es que los socios de la fundación, que tantos años llevan a nuestro lado apoyando nuestra labor, conozcan el espacio y a los usuarios

del centro, al tiempo que los usuarios conocen a las personas que dan su apoyo económico a Why Not. Gracias a todos los que os animasteis a acercaros. ¡Fueron dos tardes muy amenas y entrañables!

Visita al ayuntamiento



Tuvimos la suerte de conocer todos los rincones del ayuntamiento de Donostia en una visita guiada por el alcalde Eneko Goia, junto a los compañeros de Garagune Easo de Fundación Goyeneche. ¡Muchas gracias!

Marcha Nórdica Contra el Cáncer



En el 12 de mayo participamos en la 10ª edición de la Carrera y Marcha Contra el Cáncer en Gipuzkoa. Repetimos la experiencia de los dos últimos años en la modalidad de marcha nórdica y fue una actividad maravillosa en la que tuvimos 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.

En el 12 de mayo participamos en la 10ª edición de la Carrera y Marcha Contra el Cáncer en Gipuzkoa. Repetimos la experiencia de los dos últimos años en la modalidad de marcha nórdica y fue una actividad maravillosa en la que tuvimos 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.

Pádel con Pernod Ricard



En el marco de la campaña que estamos llevando a cabo para sensibilizar y pasar a la acción en relación con la salud mental, el 10 de mayo tuvimos una jornada de pádel en Arima con la empresa Pernod Ricard.

Mes social de Caixabank



En el marco del Mes Social del Voluntariado Caixabank, el 16 de mayo nos visitaron varios de los voluntarios de una de las oficinas de San Sebastián. Fue un placer poder charlar con ellos y explicarles lo que hacemos, además de compartir historias durante un hamaiketako y hacer un programa de radio. ¡Gracias por haberos acercado a nosotros!

En el marco del Mes Social del Voluntariado Caixabank, el 16 de mayo nos visitaron varios de los voluntarios de una de las oficinas de San Sebastián. Fue un placer poder charlar con ellos y explicarles lo que hacemos, además de compartir historias durante un hamaiketako y hacer un programa de radio. ¡Gracias por haberos acercado a nosotros!

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, UNIK. La sesión del 6 de junio, abierta al público, fue presentada por nosotros e hicimos un coloquio posterior a la proyección. Con esta iniciativa se pretende hacer aún más compartida la pantalla compartida de Tabakalera, con la participación directa de la ciudadanía

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, UNIK. La sesión del 6 de junio, abierta al público, fue presentada por nosotros e hicimos un coloquio posterior a la proyección. Con esta iniciativa se pretende hacer aún más compartida la pantalla compartida de Tabakalera, con la participación directa de la ciudadanía

Estreno de Teatro 2024



El pasado 24 de junio, varios usuarios de Why Not con sus profesores de La Bombonera, hicieron el estreno de su obra "La Comunidad", en la que participaron Juan, Abraham, Urki, Eduardo, Mila, Elena, Sandra, Jairo y María Luisa. La obra se ambienta en un ascensor, en el que van trascurriendo una serie de sucesos protagonizado por sus vecinos. **¡Fue todo un éxito!**

El pasado 24 de junio, varios usuarios de Why Not con sus profesores de La Bombonera, hicieron el estreno de su obra "La Comunidad", en la que participaron Juan, Abraham, Urki, Eduardo, Mila, Elena, Sandra, Jairo y María Luisa. La obra se ambienta en un ascensor, en el que van trascurriendo una serie de sucesos protagonizado por sus vecinos. **¡Fue todo un éxito!**

Visita a Zelai Txiki



Fuimos invitados a hacer una visita al restaurante, conocimos la huerta, cómo están organizadas las plantas aromáticas, los cítricos, las hortalizas, la fruta y la verdura. Probamos, de la planta a la boca, tomates, pimientos y guindillas y después nos enamoraron con dos pintxos fríos y unas croquetas. Tienes que conocer Zelai Txiki. Un placer.

Fuimos invitados a hacer una visita al restaurante, conocimos la huerta, cómo están organizadas las plantas aromáticas, los cítricos, las hortalizas, la fruta y la verdura. Probamos, de la planta a la boca, tomates, pimientos y guindillas y después nos enamoraron con dos pintxos fríos y unas croquetas. Tienes que conocer Zelai Txiki. Un placer.

Tren Turístico, City Tours



Disfrutamos de un día soleado de agosto de la ciudad de Donostia - San Sebastián en el tren turístico de la ciudad. Dimos un paseo por la ciudad conociéndola desde otra perspectiva, recorriendo todo el paseo de la Concha, en centro y el barrio del Antiguo.

Contemplando es como fuimos cambiando, exposición Gabriel Chaile.



Esta semana hemos estado en Tabakalera, en la exposición del escultor Gabriel Chaile, actividad cultural de la que aprendimos y disfrutamos mucho. "Gabriel Chaile es uno de los artistas más reconocibles en la escultura actual gracias a sus monumentales piezas de adobe, que evocan la morfología de las cerámicas precolombinas de la cultura La Candelaria, cercana a su región natal. Hoy en día, Chaile sigue indagando y desplegando técnicas ancestrales para construir narrativas alternativas que nos invitan a

Esta semana hemos estado en Tabakalera, en la exposición del escultor Gabriel Chaile, actividad cultural de la que aprendimos y disfrutamos mucho. "Gabriel Chaile es uno de los artistas más reconocibles en la escultura actual gracias a sus monumentales piezas de adobe, que evocan la morfología de las

Día Mundial cáncer de mama



AECC. El acto finalizó con un programa de radio dirigido a la población general con objetivo de proporcionar conocimiento sobre la importancia de la detección precoz, la prevención y la información sobre este cáncer y dar voz a las historias de Irene y Feli.

Con motivo del Día Mundial Contra el Cáncer de Mama, la Asociación Española Contra el Cáncer de Guipúzcoa, nos invitó a colaborar en una jornada en el ayuntamiento de Donostia junto con Nekane Arzallus, Maite Peña y Marisa Arriola, pacientes y responsables de la

72 Festival de Cine de San Sebastián



En septiembre se celebró en nuestra ciudad la 72 edición del festival internacional de cine, al que acudimos todos los días, teniendo la oportunidad de ver proyecciones muy interesantes.

7º Torneo de Baloncesto Why Not



¡7º Torneo de Baloncesto Why Not! Haize-Gain (Agipad) fue el campeón de esta edición en la final disputada contra Emaús Fundación Social. Gracias a todos los equipos que os animasteis a participar (Agifes, CRPS Anzaran, Villa Sacramento) y a los colaboradores que lo hicisteis posible.

10º TORNEO DE FÚTBOL ENTRE CENTROS DE SALUD MENTAL



En septiembre celebramos nuestro décimo torneo de fútbol 7 entre centros de salud mental. Tuvimos la oportunidad de juntarnos 180 personas de más de 10 centros amigos, en una jornada de juego, compañerismo, encuentro, competición y diversión.

Gracias a todos los participantes y colaboradores (FútbolMás, Urkabe, Ogiberri, Coca-Cola, Fundación de la Real Sociedad, DYA y Comité Técnico de Árbitros de Guipuzkoa), así como a quienes nos dieron voz EITB Irratia y Diario Vasco.

DMSM Día Mundial de la Salud Mental

Celebración en el Boulevard de San Sebastián



El pasado día 10 de Octubre, nos reunimos más de 150 para celebrar el Día Mundial de la Salud Mental. Usuarios de varios centros nos unimos en el centro de la ciudad para visibilizar los problemas de salud mental. Nos abrazamos, nos vestimos con nuestras camisetas, pintamos, hablamos, bailamos con música en directo y comimos, en un día muy importante para nosotros. Gracias a Banda Bi, Eneko Goia, Mariaje Idoieta, Maite Peña, Laboral Kutxa y Cadena Ser por el apoyo y presencia.

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.

Interalloys



Hemos visitado Interalloys, empresa de importación y exportación de materias primas para la fabricación de acero. Tras charlar un rato en torno a la salud mental y al trabajo que hace Why Not, los empleados pudieron ver nuestro nuevo cortometraje y, a continuación, grabamos un pequeño programa de radio en el que tanto

usuarios de la fundación como empleados de Interalloys pudieron conocer más unos de los otros.

Cronimet



Visitamos Cronimet Hispania, en el Puerto de Bilbao, dedicada al reciclaje, valorización y comercialización de acero inoxidable, aceros especiales y ferroaleaciones. 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.

Sirmet



En abril visitamos Sirmet, en Olaberria, dedicada al reciclaje de nueva generación. Charlamos con su responsable Urko Jauregui acerca de los problemas de salud mental y explicamos nuestra labor, conocimos la suya en la entrevista de radio que le hicimos y nos enseñó de cerca el trabajo que realizan.

IDM Test - Ingeniería y Desarrollo de Máquinas, S.L.



Visitamos la empresa IDM, como parte de la campaña de sensibilización sobre la salud mental. Empresa de desarrollo y fabricación avanzada de equipos de ensayo y control de calidad que nos acogió de maravilla. Empezamos con la campaña y un programa de radio, para posteriormente estar en su

laboratorio y visitar sus instalaciones, aprendiendo así sobre su empresa, y acabamos con un picoteo en el que charlamos con muchos trabajadores. Fue una jornada muy agradable

Cuatrecasas



Nos acercamos al despacho de abogados Cuatrecasas. Tras unos minutos en los que hablamos sobre la salud mental, vemos nuestro video "Marea" y exponemos los aspectos más importantes de la fundación, nos unimos con parte del equipo de abogados para charlar

alrededor de la mesa de radio, creando una bonita tertulia en la que aprendimos los unos de los otros.

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 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
- ❖ Libres 365, Centro Penitenciario Gipuzkoa
- ❖ Activamente Hablando, CSR EGUILUZE
- ❖ Cucurucho, San Rafael Fundazioa

- **WNR Programas Especiales**



Entrevista a Iñigo Iglesias, campeón del Mundo de Moto



Entrevista a Tilda Benjumea y Paula R. Avendaño responsables de Fundación Why Not Madrid



Entrevista el día del voluntariado de la Caixa



Entrevista a Trabajadores de Fundación Futbolmás.



Entrevista a Trabajadores de Pernord Ricard



**Entrevista al cocinero Carlos Caro,
Restaurante Zelai Txiki**



**Entrevista a Vicente Mozo, Presidente del
GBC**



Entrevista a Veteranos de la Real Sociedad



**Entrevista a Algara Klown por Garagune
Easo, de Fundación Goyenetxe**



**Entrevista a José Angel Mendiluce, por
Garagune Easo, Fundación Goyenetxe**

**Otras entrevistas: Entrevista a Banda Bi,
Farmacia Irarbe, Haritz Perez, Fernando
Prado, Fernando Kemen ...**

4. EVENTOS 2024

Cena Solidaria



Con el objetivo de homenajear nuestros amigos y socios y recaudar fondos, organizamos una cena solidaria en el Club de Tenis de Ondarreta donde aprovechamos para hacer la inauguración oficial de nuestro nuevo Video "Corto"

Torneos de Golf 2024



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.

5. WHY NOT MADRID

Durante el año 2024 hemos arrancado, 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 centros 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 FINES DE SEMANA

Visita Parque El Capricho en Alameda de Osuna

El enero tuvimos nuestra salida del mes de Why Not Madrid a este parque histórico acompañados por nuestro voluntario y profesor de cultura que nos enseñó y explico toda la historia de este lugar. Luego disfrutamos de una comida todos juntos.





Inauguración con Concierto

En febrero inauguramos por todo lo alto nuestro Centro con un concierto en directo de Músicos en Acción y con un aperitivo para todos los usuarios y sus familiares.

Excursión a la Quinta de los Molinos

En abril y con el comienzo del buen tiempo visitamos todos juntos este parque emblemático y disfrutamos del comienzo de los almendros en flor y de un almuerzo para conocernos mejor.



Tarde de el Museo del Prado

En Abril logramos también entrar en el programa “Hecho a Medida” de este famoso museo y disfrutamos de una tarde cultural donde nos explicaron la simbología escondida detrás de cada obra, fue muy interesante.

Visita al Palacio de El Pardo

En Mayo visitamos este emblemático Palacio cargado de historia y de tapices únicos, luego disfrutamos de una comida al aire libre todos juntos.



Del Revés en el Cine

En Junio y para evitar el calor de la capital nuestra excursión fue al cine y a merendar todos juntos, nos encantó la película animada “del Revés 2” y su lectura sobre cómo gestionar las emociones.



Mañana en la bolera

En Julio tuvimos una excursión a la bolera de la Estación de Chamartín, ¡lo pasamos en grande y estuvieron muy reñidos los equipos!



Caixaforum, exposición de Dinosaurios.

En Agosto disfrutamos de un aperitivo en una terraza todos juntos tras un paseo en la Plaza de Castilla y a Caixaforum a una exposición sobre dinosaurios.



Excursión al Real Monasterio del Escorial

Donde pese un rato estupendo pese al mal tiempo pudiendo disfrutar del Monasterio y del pueblo , y almorzar allí todos juntos.



Colecciones Reales en el Palacio de la Almudena y desayuno

Una mañana muy interesante cargada de toda la historia de nuestra monarquía .



Why Not en el Teatro

En Noviembre acudimos a ver “Cuatro Corazones sin freno y marcha atrás “ , esta obra benéfica es muy divertida y su recaudación está destinada a varias a asociaciones benéficas entre ellas la nuestra .



WHY NOT RADIO Programa Mente Abierta

WNR 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

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

Programas Especiales – Campañas de Sensibilización, 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.

Durante este año 2024 hemos realizado numerosas entrevistas a ilustres profesionales de todos los ámbitos: el actor Javier Martín, el Director de Cine y ganador de un Goya Pablo Remón, el famoso músico Melendi. En otro ámbito laboral: la Fiscal Verónica Haya, el Despacho Uría y Menéndez. También el artista Bosco Ussía, el empresario Luis Pérez del Val. El nadador Jacobo Parages o el creador digital Ruy Arroyo.



Javier Martín
actor y
presentador de
televisión



Luis Pérez del Val, CEO
empresario
Anval Capital



Jacobo Parages,
coach y
nadador



Ruy Arroyo
creador del
programa
Charlas Adictivas



Pablo Remón
Director de
cine,
guionista

Campaña en Kenta Capital



Campaña en Crowd Farming
empresa
de comida
ecológica



Radio en casa del cantante Melendi



Radio Despacho Uría Menéndez



Radio en empresa inmobiliaria Blasson

ENTOS 2024

Campaña “Abre tus Ojos en Redes Sociales”

Se presenta esta campaña en redes para concienciar el Día de la Salud Mental contando con la difusión de personas influenciables como la modelo Teresa Baca, el presentador de televisión Jorge Fernández o la influencer María León.

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.



PRESENTACION INSTITUTO DE EMPRESA

El día del voluntariado del Instituto de Empresa se organizó una feria donde las diferentes asociaciones exponían su proyecto y los estudiantes se ofrecían como voluntarios.

