

CALENDARIO SOLIDARIO



AMEB 2021

Los beneficios de este calendario se destinan íntegramente a servicios y proyectos para niñas y niños, jóvenes y adultas/os de la Asociación Madrileña de Espina Bífida.

Asociación Madrileña de Espina Bífida.

La Asociación Madrileña de Espina Bífida (AMEB) es una asociación sin ánimo de lucro declarada de Utilidad Pública. Desde 1976 tiene como objetivo mejorar la calidad de vida de las personas con Espina Bífida (EB) y otras patologías. Contamos con dos centros en la Comunidad de Madrid y con una plantilla de más de treinta profesionales.

Entre nuestros objetivos más importantes figura conseguir que la Espina Bífida sea reconocida como enfermedad crónica y que las personas con discapacidad se conviertan en ciudadanos y ciudadanas de pleno derecho.

Espina Bífida.

La Espina Bífida o Mielomeningocele (su nombre científico), es una grave malformación congénita, que se incluye dentro del espectro de los Defectos del Tubo Neural (DTN). El tubo neural es un canal estrecho que se pliega y cierra «entre la tercera y cuarta semana del embarazo» para formar el cerebro y la médula espinal. La Espina Bífida se produce cuando la parte del tubo neural que forma la médula espinal no se cierra completamente entre el 23 y 26 día de embarazo.

Hidrocefalia.

Se trata de “agua en el cerebro”, una acumulación de líquido cefalorraquídeo o cerebroespinal dentro de la cabeza. Actualmente no tiene cura, de manera que el principal objetivo es conseguir un tratamiento que evite el aumento del líquido en los ventrículos y que controle la presión del mismo a través de una válvula y un catéter. La Hidrocefalia es compleja y los niveles de afectación pueden ser variados en sus diferentes características. Más del 80% de los niños que nacen con Mielomeningocele (el tipo más grave de Espina Bífida) la padecen.

La mejor medicina es la prevención.

Si todas las mujeres en edad fértil consumieran 0,4 miligramos de ácido fólico al menos tres meses antes de quedar embarazadas y durante el primer trimestre del embarazo, se podría reducir hasta en un 70% la probabilidad de nacimientos de bebés con Espina Bífida.

CALENDARIO SOLIDARIO

El calendario de este año se basa en los 17 objetivos planteados por la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible, aprobada por la ONU, con 169 metas de carácter integrado e indivisible, que abarcan las esferas económica, social y ambiental. Éstos se elaboraron durante más de dos años de consultas públicas, interacción con la sociedad civil y negociaciones entre los países. Entre ellos se incluyen desde la eliminación de la pobreza hasta el combate al cambio climático, la educación, la igualdad de la mujer o la defensa del medio ambiente.

La Agenda implica un compromiso común y universal, pues es responsabilidad de todas y todos conocer los diferentes objetivos y cumplirlos. Por ello, desde AMEB, hemos ido recopilando y plasmando en nuestras fotos los días más importantes de cada mes, relacionados con varios ODS, para así generar conciencia de la importancia de los mismos. Pero no nos hemos querido quedar ahí, este año hemos apostado por la innovación aún más, y para ello, hemos decidido hacer el calendario más sostenible, solidario e interactivo.

Para ello, en cada mes, hemos ligado un código QR a cada foto, que se vincula directamente con recursos y material interesante relacionado con la temática de la misma, para que todas y todos podamos sumarnos a la causa y colaborar para promover la importancia de su cumplimiento y el compromiso de todas y todos. ¿Cómo acceder a ellos? ¡Muy fácil! ¡Aquí abajo te lo explicamos todo!



BUSCA Y DESCARGA UNA "APLICACIÓN PARA ESCANEAR CÓDIGOS QR"



ABRE LA APP Y APUNTA CON TU CÁMARA AL CÓDIGO QR PARA ESCANEARLO



PINCHA EN EL ENLACE QUE APARECE Y ¡DISFRUTA DEL CONTENIDO INTERACTIVO!



¡PONLO EN PRÁCTICA Y ESCANEA ESTE CÓDIGO PARA AMPLIAR INFORMACIÓN SOBRE LOS ODS!



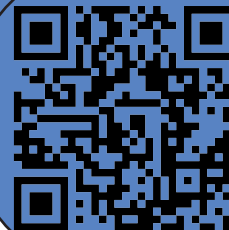
Valentina y Manuel, socios de AMEB, para el Día de la Educación Ambiental.

RELACIONADO CON LOS ODS:



El objetivo del Día Mundial de la Educación Ambiental es identificar la problemática ambiental y concienciar a las personas y los gobiernos para que participen y adopten medidas para la conservación y protección del medio ambiente.

¡Escanéame y accede a recursos para cuidar el Medio Ambiente!



ENERO

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
28	29	30	31	 1 Año Nuevo	2	3
4	5	 6 Epifanía del Señor	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25 Día Mundial de la Educación Ambiental	26	27	28	29	 30 Día Escolar de la No Violencia y la Paz	31



C/ Prádena del Rincón 4, 28002. Madrid. / 91 563 04 48 / www.ameb.es

Ameb Espina Bífida



@AMEB_EB

AMEB - Espina Bífida



@ameb.espinabifida



Abraham, miembro de la Junta Directiva de FEDER, junto a Clara y Raquel, socias de AMEB, para el Día Mundial de las Enfermedades Raras.

RELACIONADO CON LOS ODS:



Las enfermedades raras se consideran así cuando afectan a menos de 1 por cada 2000 personas (actualmente el 6%-8% de la población mundial). La mayoría son crónicas y degenerativas y las personas que las padecen, así como sus familias, encuentran muchas dificultades para acceder a un diagnóstico precoz y un tratamiento efectivo.

¡Escanéame para ver qué opinan
"Las Raras" sobre qué es ser raro/a!



FEBRERO

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14  Día Mundial de la Energía
15	16	17	18  Día Mundial de la Justicia Social	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28 Día Mundial de las Enfermedades Raras
1	2	3	4	5	6	7



C/ Prádena del Rincón 4, 28002. Madrid. / 91 563 04 48 / www.ameb.es

Ameb Espina Bífida



@AMEB_EB

AMEB - Espina Bífida



@ameb.espinabifida



Marta Ferrer, madrina de AMEB, junto a María y Alba, socias de AMEB, para el Día Internacional de la Mujer.

RELACIONADO CON LOS ODS:



El Día Internacional de la Mujer conmemora la lucha de las mujeres por su participación dentro de la sociedad, la deconstrucción del Patriarcado y su desarrollo íntegro como personas, a través de numerosos movimientos reivindicativos a lo largo de toda la historia.

¡Escanéame y escucha el mensaje de mujeres que siguen luchando!



MARZO

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
 1 Día de la O Discriminación	2	3	4	5	6	7
8 Día Internacional de la Mujer	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	 20 Día Internacional de la Felicidad	 21 Día Nacional del Árbol
 22 Día Mundial del Agua	23	24	25	26	 27 La Hora del Planeta	28
29	30	31	1	2	3	4



C/ Prádena del Rincón 4, 28002. Madrid. / 91 563 04 48 / www.ameb.es

Ameb Espina Bífida



@AMEB_EB

AMEB - Espina Bífida



@ameb.espinabifida



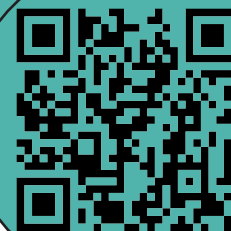
Daniela y Belén, socias de AMEB, para el Día de la Tierra.

RELACIONADO CON LOS ODS:



El día de la Tierra se instauró para crear conciencia sobre preocupaciones ambientales como la sobrepoblación, la contaminación y la conservación de la biodiversidad, entre otras, así como la importancia de realizar un uso responsable de sus recursos naturales.

¡Escanéame para conocer acciones por la Tierra y mantenerte en forma haciendo deporte!



ABRIL

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
29	30	31	1	2	3	4
5	6  Día Internacional para el Desarrollo del Deporte y la Paz	7  Día Mundial de la Salud	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18  Día Europeo de los Derechos de los Pacientes
19	20	21	22 Día de la Tierra	23	24	25
26	27	28	29	30	1	2



C/ Prádena del Rincón 4, 28002. Madrid. / 91 563 04 48 / www.ameb.es

Ameb Espina Bífida



@AMEB_EB

AMEB - Espina Bífida



@ameb.espinabifida



Beatriz, responsable de Intermediación Laboral de FEBHI, junto a Joshua de AMEB, para el Día del Trabajo.

RELACIONADO CON LOS ODS:



El trabajo es un derecho humano, ya que es el medio que busca asegurar la cobertura de las necesidades básicas. Debemos promover y defender el crecimiento económico sostenido, inclusivo y sostenible, el empleo pleno y productivo y el trabajo decente para todas y todos.

MAYO

Escanéame para conocer el proyecto de empleabilidad de FEBHI



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
26	27	28	29	30	1 Día del Trabajo	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15 Día Internacional de la Familia	16
17 Día Mundial del Reciclaje	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6



C/ Prádena del Rincón 4, 28002. Madrid. / 91 563 04 48 / www.ameb.es

Ameb Espina Bífida



@AMEB_EB

AMEB - Espina Bífida



@ameb.espinabifida



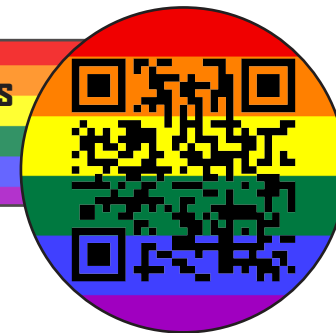
Juan Carlos y Alejandro, representantes de la Asociación Tetris y Blanca, coordinadora de voluntariado de la misma y socia de AMEB, para el Día Internacional del Orgullo LGBTQ+.

RELACIONADO CON LOS ODS:



El origen de esta celebración surge de las protestas ante una redada policial en el pub Stonewall Inn, en Nueva York, en 1969. Aquella madrugada, marcó el inicio de la reivindicación y lucha de la comunidad LGBTIQ+ por sus derechos y libertad para amar.

Escanéame para conocer más sobre la Asociación Tetris



JUNIO

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
31	1	2	 Día Mundial de la Bicicleta	4	 Día Mundial del Medio Ambiente	6
7	 Día Mundial de los Océanos	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
 Día Internacional del Orgullo LGBTIQ+	29	30	1	2	3	4



C/ Prádena del Rincón 4, 28002. Madrid. / 91 563 04 48 / www.ameb.es

Ameb Espina Bífida



@AMEB_EB

AMEB - Espina Bífida



@ameb.espinabifida



Laura y Adrián, trabajadora y socio de AMEB, para el Día Internacional Libre de Bolsas de Plástico.

RELACIONADO CON LOS ODS:



¿Sabías que? Una bolsa de plástico tarda unos 150 años en descomponerse, liberando cientos de tóxicos y aditivos. Su uso medio es de 12 minutos, y en España se usan una media de 144 por habitante al año (6.624 millones al año en total).

Escanéame y aprende a reducir y reutilizar plásticos de manera divertida!



JULIO

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
28	29	30	1	2	3 Día Internacional Libre de Bolsas de Plástico	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29 Día Internacional de la Amistad	30 🧡	31	1



C/ Prádena del Rincón 4, 28002. Madrid. / 91 563 04 48 / www.ameb.es

Ameb Espina Bífida



@AMEB_EB

AMEB - Espina Bífida



@ameb.espinabifida



Participantes y voluntarias/os del Campamento de verano de AMEB 2019 disfrutando de las vistas de los Lagos de Covadonga, para el Día Internacional de los Parques Nacionales.

RELACIONADO CON LOS ODS:



Los Parques Nacionales son espacios delimitados geográficamente para proteger su flora y fauna. El objetivo de este día es recordar la importancia de conservar la naturaleza, y evitar la desaparición de las especies que forman parte de ella.

AGOSTO

¡Escanéame para acceder a guías verdes accesibles!



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	 Día Mundial de la Asistencia Humanitaria	20	21	22
23	24 Día Internacional de los Parques Nacionales	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5



C/ Prádena del Rincón 4, 28002. Madrid. / 91 563 04 48 / www.ameb.es

Ameb Espina Bífida



@AMEB_EB

AMEB - Espina Bífida



@ameb.espinabifida



Adrián y Emma, socios de AMEB, para el Día Internacional de la Paz.

RELACIONADO CON LOS ODS:



La paz es un estado de tranquilidad, sosiego, así como ausencia de violencia. Es un valor del ser humano y poder lograrla contribuirá al bienestar global de la sociedad, y el aumento de su calidad de vida. Por eso debemos buscarla y practicarla constantemente.

¡Escanéame y aprende a realizar un símbolo de la paz!



SEPTIEMBRE

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	 Día Internacional de la Preservación de la Capa de Ozono	16	17	18
20	21 Día Internacional de la Paz	  22 Día Mundial Sin Automóvil	23	24	25	26
27 45º Aniversario de AMEB	 28	29	30	1	2	3



C/ Prádena del Rincón 4, 28002. Madrid. / 91 563 04 48 / www.ameb.es

Ameb Espina Bífida
AMEB - Espina Bífida



@AMEB_EB
@ameb.espinabifida



**718 mil millones
de euros
cuestan las 1.300 millones de
toneladas desperdiciadas
de alimentos al año**

**Por 220 mil
millones de euros
al año
se erradicaría el hambre
en diez años**



**49 millones de niños menores de 5 años sufre desnutrición,
40 millones de niños presentan sobrepeso.**

**92 mil millones
de euros
se gasta el mundo
en videojuegos
cada año**

**Por 33 mil millones
de euros
cada niño y niña
podría tener acceso a
una educación universal**



**Más de 265 millones de niñas y niños se
encuentra fuera del ámbito escolar.**



Cristina, Luis, Sara y Sebastián, socias de AMEB, para el Día Internacional de la Erradicación de la Pobreza.

RELACIONADO CON LOS ODS:



En un mundo globalizado, es un escándalo moral que millones de personas vivan en la extrema pobreza. Es un fenómeno multidimensional que no se limita exclusivamente a una falta de ingresos, y comprende la falta de las capacidades básicas para vivir con dignidad.

¡Escanéame y aprende cómo aprovechar los recursos!



OCTUBRE

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
27	28	29	30	1	2	3
 4 Día Mundial de los Animales	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17 Día Internacional de la Erradicación de la Pobreza
18	19	20	 21 Día Mundial del Ahorro Energía	22	23	24
 25 Día Mundial de la Espina Bífida e Hidrocefalia	26	27	28	29	30	31



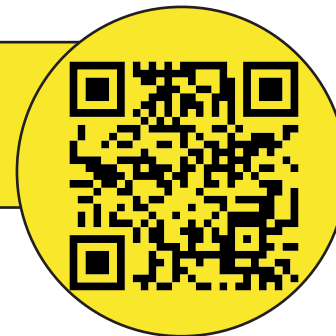
Dara y Ana, socias de AMEB, para el Día Nacional de la Espina Bífida e Hidrocefalia.

RELACIONADO CON LOS ODS:



Desde AMEB, creemos que una de las mejores formas de reducir las desigualdades de las personas y fomentar la paz y la justicia, es concienciando a la sociedad de los derechos que tienen las personas con discapacidad.

Escanéame y súmate a nuestra campaña!



NOVIEMBRE

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15  Día Internacional para la Tolerancia	16	17	18	19	20	21 Día Nacional de la Espina Bífida e Hidrocefalia
22	23	24	25  Día Internacional de la Eliminación de la Violencia Contra la Mujer	26	27	28
29	30	1	2	3	4	5



C/ Prádena del Rincón 4, 28002. Madrid. / 91 563 04 48 / www.ameb.es

Ameb Espina Bífida

AMEB - Espina Bífida



@AMEB_EB

@ameb.espinabifida



Andrea, David, Lidia, Aaron, Francisco y Cristina, voluntarias/os de AMEB, para el Día Internacional de los Voluntarios y Voluntarias.

RELACIONADO CON LOS ODS:



El voluntariado es uno de los pilares de nuestra Asociación. Permite la realización de muchas de nuestras actividades, y requiere de implicación y compromiso. Gracias él, a menudo se crean vínculos muy fuertes de amistad entre las personas.

¡Escanéame para conocer la experiencia de nuestros voluntarios/as!



DICIEMBRE

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
29	30	1	2	3  Día Internacional de las Personas con Discapacidad	4	5 Día Internacional de los Voluntarios/as
6  Día de la Constitución Española	7	8	9	10  Día Internacional de los Derechos Humanos	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25  Día de Navidad	26
27	28	29	30	31	1	2

CALENDARIO SOLIDARIO AMEB 2021



FEDERACIÓN ESPAÑOLA de ASOCIACIONES
Declarada de Utilidad Pública



Servicios Integrales Sanitarios

OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE



Asociación Madrileña de Espina Bífida

Declarada de utilidad pública



pablo echeita
foto & vídeo