

Programa Municipal de  
*Envejecimiento Activo*  
CURSO 2021/2022



Ayuntamiento  
de Burgos



## **PROGRAMA MUNICIPAL DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO CURSO 2020/2021**

El **Programa Municipal de Envejecimiento Activo** está dirigido a personas mayores de 60 años y jubilados/as teniendo preferencia en dicho programa aquellos mayores que estén empadronados/as en el Ayuntamiento de Burgos.

Pretende propiciar un espacio de encuentro en el que se fomente la convivencia, participación e integración social a través de diversas actividades y proyectos sociales.

El Programa Municipal de Envejecimiento Activo se desarrolla en diversos centros y equipamientos municipales existentes en la ciudad de Burgos:

- Aulas María Zambrano
- Espacio Mayor
- Centros Cívicos de San Juan, Gamonal Norte, Capiscol, Río Vena, San Agustín y Vista Alegre
- Centro de Acción Social de San Pedro de la Fuente
- Centros Culturales de Barrio de Villatoro, Cortes y Villafría
- Espacio Social Vadillos
- Espacio Digital Junta de Castilla y León

## PLAZOS DE INSCRIPCIÓN

### SEPTIEMBRE

	1	2	3	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
30					

PLAZO DE INSCRIPCIÓN

**DEL 1 AL 9 DE SEPTIEMBRE**

SORTEO Y LISTAS

**10 DE SEPTIEMBRE**

RENUNCIA

**13 DE SEPTIEMBRE**

PLAZAS VACANTES

**14 DE SEPTIEMBRE**

COMIENZO DEL CURSO

**15 DE SEPTIEMBRE**

FIN CLASES LECTIVAS

**16 DE JUNIO**

## FORMAS DE INSCRIPCIÓN

La inscripción se podrá realizar en los centros de Mayores de las Aulas María Zambrano y en el del Espacio Mayor, dependiendo de la actividad en la que se inscriban.

Habrà 4 modalidades de inscripción: a) presencial, b) por teléfono, c) por correo electrónico y d) a través de la página web municipal [www.aytoburgos.es](http://www.aytoburgos.es)

- a) Presencial
- b) Telefónica
- c) Correo electrónico
- d) Web Municipal

Para operar en Internet a través de Sede Electrónica es necesario tener operativo el DNI Electrónico o Certificado digital que permitan identificarse en el servicio. También es posible acceder fácilmente por el sistema cl@ve pudiendo optar entre una clave permanente y otra para la ocasión. En

caso de duda consultar trámite en Servicio 010. Los usuarios con acceso on line pueden realizar todas las gestiones de la inscripción (solicitud de plaza, y solicitud de plazas vacantes) en los plazos que se señalen.

En el cuadro se señalan las direcciones, teléfonos y correos electrónico de los dos centros.

<b>PRESENCIAL</b>	AULAS MARÍA ZAMBRANO C/Soria s/n
	ESPACIO MAYOR C/ Antonio García Martín
<b>POR TELÉFONO</b>	AULAS MARÍA ZAMBRANO 947-224423
	ESPACIO MAYOR 947-288896
<b>POR CORREO ELECTRÓNICO</b>	AULAS MARÍA ZAMBRANO aulasmayores@aytoburgos.es
	ESPACIO MAYOR espaciomayor@aytoburgos.es

## HORARIO DE MATRÍCULA

<b>Horario de mañanas</b> entre las 10,00 y las 13,30 horas	1, 2, 3, 6, 7, 8, 9 de septiembre
<b>Horario de tardes</b> - entre las 17,30 y las 19,30 horas -	1 y 8 de septiembre

## MATRÍCULA Y CUOTAS

- » Los precios vienen indicados en el cuadrante de actividades
- » Los grupos (I,II,III, etc.) hacen referencia a diferentes horarios de la actividad y no a niveles.
- » En el caso de que hubiera más solicitudes que plazas se efectuará un sorteo.
- » En las Aulas María Zambrano el sorteo contará con la presencia del Consejo de Alumnos/as.
- » En el caso que se produzcan 4 faltas sin justificar en una actividad, los Centros podrán disponer de la plaza.
- » En el caso de que se suspenda la actividad y no sea posible su desarrollo de forma no presencial u on line el Ayuntamiento procederá de oficio a la devolución de la parte proporcional del precio público abonado por la actividad no desarrollada.
- » El cargo de las actividades en que han sido admitidos/as, se efectuará mediante recibo bancario que se cargará, una vez terminada la actividad, en la cuenta bancaria que nos indiquen.



# OBLIGACIONES HIGIÉNICO SANITARIAS Y ACTUACIÓN ANTE POSIBLES CASOS

## Obligaciones higiénico-sanitarias

1. La asistencia al centro será posible siempre y cuando no presenten síntomas de carácter respiratorio.
2. Se deberán seguir las normas de higiene, de seguridad y de mantenimiento de la distancia física recomendados por las autoridades sanitarias. El incumplimiento consciente y reiterado de estas indicaciones podrá suponer la expulsión del centro.
3. Será **obligatorio llevar mascarilla** de acuerdo con lo establecido en el artículo 6 del Real Decreto Ley 21/2020 de 9 de junio, de medidas urgentes de prevención, contención y coordinación para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por la Covid-19. A las personas que se les haya dispensado por razones médicas de llevar la mascarilla con el fin de garantizar la protección eficaz del resto del colectivo, no podrán participar esta temporada en nuestras actividades.
4. Respetar, con suma puntualidad, las indicaciones de horario con el fin de regular los flujos de circulación en los centros. La puntualidad debe ser de los usuarios tanto en la entrada como en la salida de las actividades. El cumplimiento de los horarios también debe de ser de los trabajadores tanto en el comienzo como en la finalización de las actividades.
5. Cada persona deberá aportar el material necesario para el desarrollo de la actividad, para evitar usar objetos comunes.
6. Si bien los centros de mayores están equipados con geles hidroalcohólicos, es recomendable que cada persona traiga, además, su propio gel.





## Actuación frente a casos de Covid-19 en el programa

En atención a las recomendaciones sanitarias el Programa Municipal de Envejecimiento Activo se contará con un protocolo de contingencia frente al COVID-19, recogándose en este cuadernillo las principales actuaciones frente a los casos de COVID-19 que pueden producirse en el desarrollo del mismo.

Aquellas personas que tengan **síntomas compatibles con COVID-19**, sean parte del alumnado, profesorado u otro personal, así como aquellas personas que se encuentren en aislamiento por diagnóstico de COVID-19, **no deben acudir a los centros**. Tampoco acudirán aquellos que se encuentren en período de cuarentena domiciliaria por haber mantenido un contacto estrecho con alguna persona diagnosticada de COVID-19.

Cuando un usuario/a mayor de edad y con autonomía suficiente presente sintomatología asociada a la COVID-19, deberá abandonar la actividad y contactar con su centro de salud.

En el caso de mayores de edad sin autonomía suficiente (personas mayores, con discapacidad, etc.), presenten sintomatología asociada al Covid-19, se les acompañará preferiblemente, a una sala o recinto para uso individual, ventilado y se contactará con un familiar para notificar la situación, solicitando que acuda al centro para recogerlo. Asimismo, se les indicará que deben contactar con su centro de salud.

## AULA DE PERSONAS MAYORES "MARÍA ZAMBRANO"

COD	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PRECIO
<b>ACTIVIDADES FORMATIVAS</b>				
01	ÁBACO JAPONÉS: TALLER DE ARITMÉTICA MENTAL (Novedad)	10,00-11,00	Jueves	40€
02	AJEDREZ INICIACIÓN (Novedad)	18,00-19,00	Martes	40€
03	AJEDREZ MEDIO (Novedad)	19,00-20,00	Martes	40€
04	CORO (Novedad)	11,00-13,00 10,30-12,30	Martes Viernes	40€
05	CUIDA TU ESPALDA + RELAJACIÓN (Novedad, Espacio Social Vadillos)	10,00-11,00	Lunes y Miércoles	40€
06	DIÁLOGOS EN FRANCÉS	11,00-12,00	Lunes y Jueves	40€
07	EJERCITA TU MEMORIA I	11,00-12,15	Miércoles	40€
08	EJERCITA TU MEMORIA II	17,00-18,15	Miércoles	40€
09	ESCRITURA CREATIVA	11,00-12,00	Lunes y Martes	40€
10	ESTIMULACIÓN PSICOMOTRIZ I (Espacio Social Vadillos)	11,30-12,30	Lunes y Miércoles	40€
11	ESTIMULACIÓN PSICOMOTRIZ II (Espacio Social Vadillos)	12,30-13,30	Lunes y Miércoles	40€
12	ESTIMULACIÓN PSICOMOTRIZ III (Espacio Social Vadillos)	11,30-12,30	Martes y Jueves	40€
13	ESTIMULACIÓN PSICOMOTRIZ IV (Espacio Social Vadillos)	12,30-13,30	Martes y Jueves	40€
14	EXPRESIÓN ORAL Y ESCRITA I	12,30-14,00	Miércoles	40€
15	EXPRESIÓN ORAL Y ESCRITA II	12,30-14,00	Viernes	40€
16	GUIARRA INICIACIÓN	9,00-10,30	Viernes	40€
17	GUIARRA MEDIO	9,00-10,30	Martes	40€
18	GUIARRA PERFECCIONAMIENTO	9,00-10,30	Miércoles	40€
19	HERENCIAS Y TESTAMENTOS (Novedad)	12,30-13,30	Martes y Jueves	40€
20	HISTORIA DE LA LITERATURA: PERSONAJES III	18,30-19,30 17,30-18,30	Lunes Martes	40€

COD	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PRECIO
21	HISTORIA DE LAS RELIGIONES: PERSONAJES I	12,00-13,00	Lunes y Jueves	40€
22	HISTORIA DEL ARTE I	13,00-14,00	Lunes y Jueves	40€
23	HISTORIA DEL ARTE II	17,30-18,30	Lunes y Jueves	40€
24	HISTORIA UNIVERSAL: PERSONAJES II	18,30-19,30	Martes y Jueves	40€
25	INGLÉS CONVERSACIÓN	10,00-11,00	Lunes y Jueves	40€
26	INGLÉS INICIACIÓN	16,00-17,00	Lunes y Miércoles	40€
27	INGLÉS MEDIO	16,30-17,30	Martes y Jueves	40€
28	INTERNET PARA LA VIDA COTIDIANA I Espacio Digital Junta de Castilla y León	9,30-11,00	Lunes y Miércoles	Gratuita
29	INTERNET PARA LA VIDA COTIDIANA II Espacio Digital Junta de Castilla y León	9,30-11,00	Martes y Jueves	Gratuita
30	INTERNET PARA LA VIDA COTIDIANA III Centro Cívico San Juan	10,00-11,30	Lunes y Miércoles	Gratuita
31	INTERNET PARA LA VIDA COTIDIANA IV Centro Cívico San Juan	10,00-11,30	Martes y Jueves	Gratuita
32	QUIÉRETE   CUÍDATE: charlas (Novedad)	18,30-20,00	Miércoles	Gratuita
33	QUIÉRETE   CUÍDATE: talleres (Novedad)	12,15-13,45	Lunes	Gratuita
34	SEMINARIO SOBRE BURGALESES DESCONOCIDOS	INFORMACIÓN EN OFICINA		Gratuita
35	TARDES DE PELÍCULA (mensual) Centro Cívico Río Vena	17,30-20,00	Viernes	Gratuita
36	TEATRO I	12,00-14,00 10,00-12,00	Martes Jueves	40€

COD	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PRECIO
37	TEATRO II	10,00-12,00	Martes y Miércoles	40€
38	TEATRO III	9,30-11,30	Lunes y Viernes	40€
39	TERTULIA	19,00-20,30	Jueves	Gratuita
40	TIRANDO DEL HILO: RECUPERACIÓN DE LA MEMORIA ORAL	17,00-18,00	Miércoles	Gratuita
41	TÍTERES Y CUENTA-CUENTOS	12,00-14,00	Miércoles y Jueves	40€
42	VISITAS CULTURALES	11,00-14,00	Miércoles	Gratuita
43	YOGUILATES (Novedad)	10,00-11,00	Martes y Jueves	40€

**IMPORTANTE: LAS ACTIVIDADES DE INFORMÁTICA (Internet I y II, Informática iniciación I y II, Aula Digital) son de carácter gratuito.**

El Programa Municipal de Envejecimiento Activo del centro de mayores Aulas María Zambrano cuenta con un área convivencial consistente en:

- » Programa de Voluntariado Social.
- » Programa de Voluntariado Cultural que permite conocer monumentos de la ciudad de Burgos tanto a escolares como a personas mayores.
- » Programa Intergeneracional.
- » Programa de Formación de Voluntarios/as como Educadores Viales.
- » Programas de “Títeres en la Escuela”, “Un Fantasma en el Archivo” y “Viva el Teatro”.
- » Proyecto “Quiérete y Cuídate” a través de charlas y talleres.
- » Proyecto “La Evolución del Retrato Fotográfico”
- » Certamen Literario.

Todas las actividades tendrán un carácter anual. Las actividades de iniciación (inglés y guitarra) se dirigen a personas que no tienen un conocimiento previo.

## ACTIVIDADES ARTÍSTICAS

COD	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PRECIO
01	ARTES DECORATIVAS Y RESTAURACIÓN DE OBJETOS. REPUJADO EN ESTAÑO	17,15-20,15	Lunes	80€
02	BARRO	10,00-14,00	Miércoles	80€
03	DIBUJO Y PINTURA I	12,00-14,00	Lunes y Miércoles	80€
04	DIBUJO Y PINTURA II (Novedad)	10,00-12,00	Martes y Jueves	80€
05	DIBUJO Y PINTURA III	12,00-14,00	Martes y Jueves	80€
06	DIBUJO Y PINTURA IV	10,00-12,00 12,00-14,00	Miércoles Viernes	80€
07	DIBUJO Y PINTURA V (Novedad)	16,30-18,30	Lunes y Miércoles	80€
08	DIBUJO Y PINTURA VI (Novedad)	18,30-20,30	Lunes y Miércoles	80€
09	ESMALTE AL FUEGO Y AL FRÍO	17,15-20,15	Miércoles	80€
10	MIMBRE I	16,30-18,30	Lunes y Jueves	80€
11	MIMBRE II (Novedad)	16,30-18,30	Miércoles	40€
12	PATCHWORK (Novedad)	12,00-14,00	Martes y Jueves	80€
13	PINTURA EN TELA I	9,45-14,00	Martes	80€
14	PINTURA EN TELA II	9,45-14,00	Jueves	80€
15	PINTURA EN TELA III	17,15-20,30	Martes	80€
16	PINTURA EN TELA IV	17,15-20,30	Jueves	80€
17	PIROGRABADO I	9,45-14,00	Lunes	80€
18	PIROGRABADO II	9,45-14,00	Miércoles	80€
19	RESTAURACIÓN I (Novedad)	9,30-11,30 10,00-12,00	Lunes Martes	80€
20	RESTAURACIÓN II (Novedad)	16,30-20,30	Martes	80€
21	TALLA DE CRISTAL	9,45-14,00	Viernes	80€
22	TALLA DE MADERA I	10,00-14,00	Lunes	80€
23	TALLA DE MADERA II	10,00-14,00	Martes	80€
24	TALLA DE MADERA III	10,00-14,00	Miércoles	80€
25	TALLA DE MADERA IV	16,30-20,30	Lunes	80€
26	TALLA DE MADERA V	16,30-20,30	Miércoles	80€

## CENTRO DE PERSONAS MAYORES "ESPACIO MAYOR"

### ACTIVIDADES FORMATIVAS

COD	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PRECIO
01	BAILES CONTINUACIÓN (Novedad)	10,30-11,30	Martes y Jueves	40 €
02	BAILES INICIACIÓN (Novedad)	11,30-12,30	Martes y Jueves	40 €
03	CALIDAD Y BIENESTAR (Novedad)	10,00-12,00	Miércoles	Gratuita
04	CULTURA GENERAL	11,30-13,00	Martes y Jueves	40 €
05	EJERCITA TU MENTE (Centro Cívico Capiscol)	12,00-13,30	Lunes, Miércoles y Viernes	40 €
06	ESTIMULACIÓN PSICOMOTRIZ I	10,00-11,00	Lunes y Miércoles	40 €
07	ESTIMULACIÓN PSICOMOTRIZ II	9,30-10,30	Martes y Jueves	40 €
08	ESTIMULACIÓN PSICOMOTRIZ III	17,00-18,00	Lunes y Miércoles	40 €
09	HISTORIA DEL ARTE	10,30-12,00	Martes y Jueves	40 €
10	MAYORES ACTIVOS	10,00-12,00	Lunes	40 €
11	MEMORIA I	10,00-11,30	Lunes y Miércoles	40 €
12	MEMORIA II	10,00-11,30	Martes y Jueves	40 €
13	MEMORIA III	16,30-18,00	Martes y Jueves	40 €
14	MÓVIL, TABLET Y REDES SOCIALES	11,30-13,00 10,00-11,30	Lunes Viernes	40 €
15	NUTRICIÓN Y SALUD (Novedad)	18,00-19,00	Martes y Jueves	Gratuita
16	PASEOS Y VISITAS CULTURALES	11,30-14,00	Miércoles	Gratuita
17	TALLER DE COMUNICACIÓN Y REDES SOCIALES (Centro Cívico Capiscol)	12,00-14,00	Jueves	40 €
18	TERTULIA	18,00-19,30	Miércoles	Gratuita
19	UNIVERSO FEMENINO	11,30-12,30	Viernes	Gratuita
20	YOGUILATES (Novedad)	16,30-17,30	Martes y Jueves	40 €

### ACTIVIDADES ARTÍSTICAS

COD	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PRECIO
01	DIBUJO Y PINTURA I	9,30-11,30	Lunes y Viernes	80 €
02	DIBUJO Y PINTURA II	18,00-20,00	Martes y Jueves	80 €
03	DIBUJO Y PINTURA III	9,30-11,30	Martes y Jueves	80 €
04	MANUALIDADES	18,00-20,00	Lunes y Jueves	80 €
05	MIMBRE I	16,00-18,00	Lunes y Jueves	80 €
06	MIMBRE II (Novedad)	9,30-11,30	Miércoles	40 €
07	TÉCNICAS MIXTAS – MANUALIDADES	11,30-13,30	Martes y Jueves	80 €

El Programa de Envejecimiento Activo incluye un Área Convivencial en la que se incluyen:

- » Proyecto del Juego Intergeneracional: Juegos de Ayer y de Hoy
- » Proyecto de Voluntariado Tecnológico de Mayores
- » Revista "A nuestro aire"

## CENTRO DE ACCIÓN SOCIAL "SAN PEDRO DE LA FUENTE"

ACTIVIDADES FORMATIVAS			
ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PRECIO
EJERCICIOS PARA MANTENER LA MEMORIA	11,30-13,00	Miércoles y Viernes	40 €
EJERCITA TU MENTE	17,30-19,00	Lunes y Jueves	40 €
ESTIMULACIÓN PSICOMOTRIZ I	16,30-17,30	Lunes y Jueves	40 €
ESTIMULACIÓN PSICOMOTRIZ II	10,00-11,00	Martes y Jueves	40 €
MAYORES ACTIVOS	10,00-11,30	Lunes y Miércoles	40 €
PASEOS CULTURALES I	11,30-13,30	Miércoles	Gratuita
PASEOS CULTURALES II	11,30-13,00	Viernes	Gratuita
REFUERZA Y MEJORA TU MEMORIA	10,00-11,30	Miércoles y Viernes	40 €



## CENTROS CÍVICOS

### SAN JUAN

ACTIVIDADES FORMATIVAS			
ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PRECIO
COMO MANTENERSE DINÁMICOS	11,30-12,30	Martes y Jueves	40 €
ESTIMULACIÓN PSICOMOTRIZ I	9,30-10,30	Martes y Jueves	40 €
ESTIMULACIÓN PSICOMOTRIZ II	10,30-11,30	Martes y Jueves	40 €
MEMORIA I	16,30-18,00	Lunes y Miércoles	40 €
MEMORIA II	10,30-12,00	Martes y Jueves	40 €
MEMORIA III	12,00-13,30	Martes y Jueves	40 €

### CAPISCOL

ACTIVIDADES FORMATIVAS			
ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PRECIO
PROGRAMA DE CUARTA EDAD	17,00-20,00	Lunes, Martes, Miércoles y Jueves	Gratuita

### GAMONAL NORTE

ACTIVIDADES FORMATIVAS			
ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PRECIO
CAMINATAS Y VISITAS GUIADAS	10,30-13,30	Jueves	Gratuita
EJERCITA TU MENTE (Actividad dirigida a personas con dificultades cognitivas)	11,30-13,00	Martes y Jueves	40 €
INTERNET PARA TU VIDA COTIDIANA I	11,30-13,00	Martes y Jueves	Gratuita
INTERNET PARA TU VIDA COTIDIANA II	17,00-18,30	Martes y Jueves	Gratuita
MEMORIA	10,00-11,30	Martes y Viernes	40 €
MULTIACTIVIDAD	10,00-11,30	Lunes y Miércoles	40 €

### RÍO VENA

ACTIVIDADES FORMATIVAS			
ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PRECIO
EJERCITA TU MENTE (Actividad dirigida a personas con dificultades cognitivas)	17,30-19,00	Martes y Jueves	40 €

## SAN AGUSTÍN

ACTIVIDADES FORMATIVAS			
ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PRECIO
EJERCITA TU MENTE (Actividad dirigida a personas con dificultades cognitivas)	17,30-18,30	Martes y Jueves	40 €

## VISTA ALEGRE

ACTIVIDADES FORMATIVAS			
ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PRECIO
EJERCITA TU MENTE (Actividad dirigida a personas con dificultades cognitivas)	12,00-13,30	Martes y Viernes	40 €

## ACTIVIDADES EN CENTROS CULTURALES

ACTIVIDADES FORMATIVAS				
CENTRO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PRECIO
VILLATORO	Multiactividad	12,00-14,00 10,30-12,30	Miércoles Jueves	40 €
CORTES	Multiactividad	16,30-20,30	Miércoles	40 €
VILLAFRÍA	Multiactividad	17,00-19,00 18,30-20,00	Martes Miércoles	40 €

Las actividades de “Memoria” no están dirigidas a personas con problemas de memoria. Tienen un carácter preventivo.

Las actividades de “Ejercita tu mente” están dirigidas a personas con deterioro cognitivo. Los inscritos serán convocados a una entrevista previa.

**AULAS MARÍA ZAMBRANO**  
C/ Soria s/n • Telf. 947 22 44 23  
aulasmayores@aytoburgos.es

**ESPACIO MAYOR**  
C/ Antonio García Martín • Telf. 947 28 88 96  
espaciomayor@aytoburgos.es

**CEAS III SAN PEDRO DE LA FUENTE**  
C/ Villalón 32 • Telf. 947 28 88 92  
ceasiisanpedrodelafuente@aytoburgos.es

**CENTRO CÍVICO CAPISCOL**  
C/ Fundación Sonsoles Ballvé nº1 • Telf. 947 28 88 90  
centrocivocapiscol@aytoburgos.es

**CENTRO CÍVICO GAMONAL NORTE**  
C/ Jose María Codón nº2 • Telf. 947 28 88 83  
centrocivogamonalnorte@aytoburgos.es

**CENTRO CÍVICO SAN JUAN**  
C/ San Juan , nº 2 • Telf. 947 28 88 19  
centrocivicosanjuan@aytoburgos.es

**CENTRO CÍVICO VISTA ALEGRE**  
C/ Victoria Balfé s/n • Telf. 947 28 88 59  
centrocivovistaalegre@aytoburgos.es

**CENTRO CÍVICO RÍO VENA**  
C/Juan de Padilla, s/n • Telf. 947 28 8830  
centrocivioriovena@aytoburgos.es



**Ayuntamiento de Burgos**

Gerencia Municipal de Servicios Sociales,  
Juventud, e Igualdad de Oportunidades  
[www.aytoburgos.es](http://www.aytoburgos.es)

