

#yaquedamemos

Tiempos inciertos para la enseñanza

TORRELODONES
COLLADO VILLALBA
HOYO DE MANZANARES

MAS VIVE

REVISTA INDEPENDIENTE DE INFORMACIÓN LOCAL

AÑO XVI · Nº 187

MAYO 2020

Ejemplar gratuito

MASVIVE.COM



Torrelodones, Collado Villalba y
Hoyo de Manzanares preparan la

recuperación económica



MAYORES EN BIENESTAR

Y también en calidad de vida,
en cuidado y en experiencias.

El objetivo de las Residencias ORPEA es mantener las capacidades físicas y cognitivas de nuestros residentes y garantizar la tranquilidad de sus familiares.

Por eso ofrecemos programas de animación sociocultural, rehabilitación y fisioterapia, unidades especializadas para la atención de demencias y todo tipo de servicios adaptados a cada necesidad.

Y todo con excelentes instalaciones, los recursos más avanzados y la seguridad de cumplir con la normativa y protocolos ante COVID-19. **Compruébelo.**

ORPEA COLLADO VILLALBA
Ctra. de Moralarzal 8
28400 Collado Villalba (Madrid)
918 497 860

ORPEA TORRELODONES
Avda. de Rosario Manzanque 19
28250 Torrelorones (Madrid)
918 569 090

TAMBIÉN CERCA DE USTED EN:

EL ESCORIAL TORRELODONES PUNTA GALEA LAS ROZAS VILLANUEVA DE LA CAÑADA VALDEMARÍN ARAVACA

SÍGUENOS
EN FACEBOOK



www.orpea.es

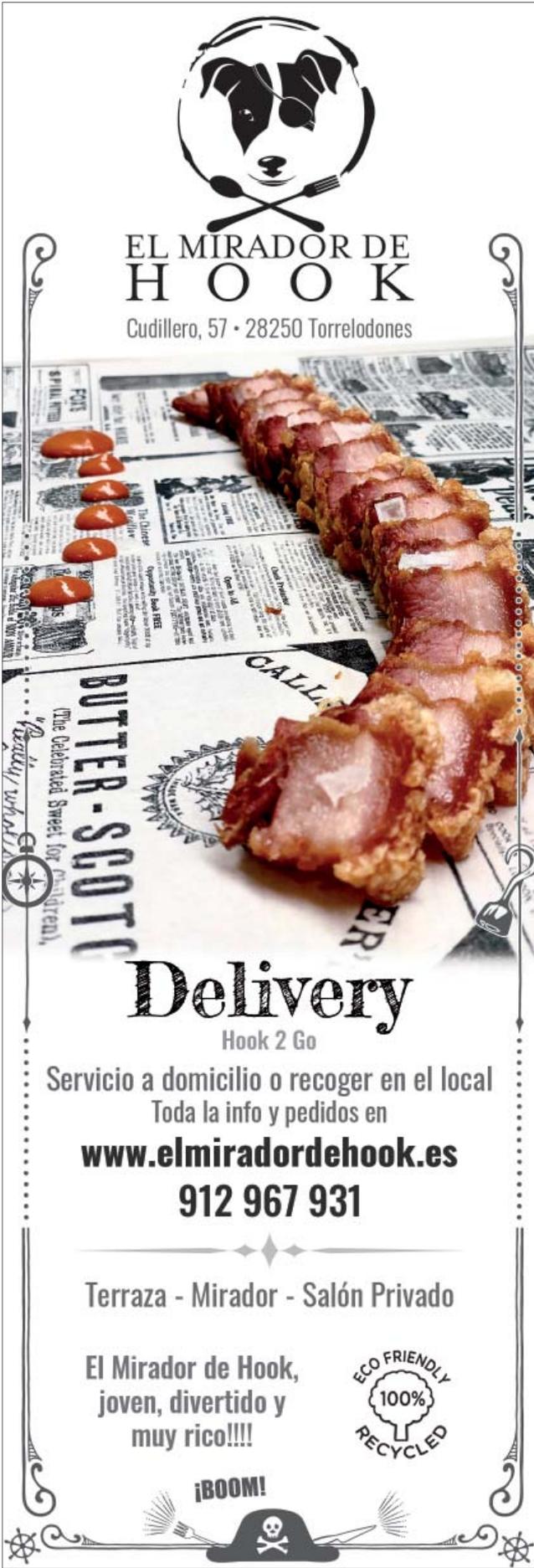
Sobre las incertidumbres

¿Volver a clase o esperar a septiembre? En este dilema se encuentra inmersa toda la comunidad educativa madrileña estos días. Hay opiniones favorables a cada uno de los dos escenarios, pero no van a encontrar muchas certezas por el momento en la opinión de los profesionales. En tiempos como el que vivimos tratamos de buscar certidumbres, pero de momento sólo hay preguntas y **mucho trabajo de los centros educativos**, que a falta de unas directrices claras se preparan para todo, sea lo que sea lo que suceda en los próximos días. Así de deprisa cambia el escenario estos días.

Los más pequeños de la casa han soportado el confinamiento de estos dos largos meses ya como unos campeones, se han adaptado a estudiar desde casa, han aguantado días y días sin ver a sus amigos -esperamos que ya quede menos para solucionar eso- y debemos también una consideración a sus necesidades. En algún momento **tendrán que volver a las aulas**, porque además de la enseñanza, el 'cole' tiene una función socializadora muy importante. Y las familias necesitan también conciliar ahora que se va produciendo la reincorporación al trabajo. Es todo una cadena, un sistema entrelazado del que seguramente no hemos visto toda su importancia hasta que no se ha desmoronado por culpa del maldito virus.

De las incertidumbres de la Educación hablamos en esta edición de MasVive en la que también nos ocupamos de **los planes que los ayuntamientos** están preparando para reactivar la actividad económica. Torreldones, Collado Villalba y Hoyo de Manzanares son tres localidades con tres realidades socioeconómicas completamente distintas. Y eso se ve también en la manera en que sus respectivos ayuntamientos afrontan la senda de la recuperación, que va a ser larga y difícil, ya nos advierten.

Nos creíamos que esto iba a durar sólo tres o cuatro semanas, pero **qué largos se nos han hecho estos dos meses sin vernos** y qué de cosas y personas queridas se han quedado en el camino. No queremos terminar estas líneas sin recordarles y rendirles un homenaje a ellos, a sus familias y a todos los profesionales que nos han cuidado y protegido desde que comenzó todo esto.





EL MIRADOR DE HOOK

 Cudillero, 57 · 28250 Torreldones

Delivery

 Hook 2 Go

Servicio a domicilio o recoger en el local

 Toda la info y pedidos en

www.elmiradordehook.es

912 967 931

Terraza - Mirador - Salón Privado

El Mirador de Hook,

 joven, divertido y

 muy rico!!!!

¡BOOM!

ECO FRIENDLY

 100%

 RECYCLED

Volver donde solíamos

Ya está señalizado de nuevo el Pedibús de Torrelodones y ahora solo falta lo más importante, niños recorriendo a pie el camino al cole acompañados de sus monitores. Los adultos echamos muchas cosas de menos pero se nos olvida a veces reconocer lo duro que ha sido el confinamiento para los peques, lo bien que se han portado, lo disciplinados que han sido y las ganas que deben tener de volver por estos caminos al cole, a sus compañeros, clases y juegos y a una vida lejos de las cuatro paredes de casa.



La 'vieja' normalidad

Esta imagen está tomada en una céntrica calle de Collado Vilalba el primer día en que los vecinos pudieron salir a dar un paseo tras mes y medio encerrados en casa. Nos sirve para darnos cuenta de que hay cosas que no van a cambiar nunca, con normalidad nueva o vieja. El contenedor junto a las bolsas estaba vacío. Tal vez se lo llevaron para desinfectarlo y, mientras tanto, ¿por qué no dejar la basura tirada en el suelo, en vez de esperar? Estas cosas, reconozcámoslo, frustran bastante.

Tú también puedes hacer esta sección escribiendo a lectores@masvive.com

 **JULIAN DE CASTRO**
serendipity bus



65 Plazas + WC



59 Plazas



57 Plazas + WC

PREGÚNTENOS

POR SU VIAJE

Telf. 918 424 646 • comercial@juliandecastro.es

Los Sauces



European Private School

CORAZÓN RAZÓN

SOLO DESDE EL CORAZÓN se puede llegar a la razón. Con todo el tiempo necesario, con todo el cariño del mundo y con la experiencia de una Institución con más de 40 años de historia que ha creado un proyecto pedagógico donde nadie se queda atrás y donde todos cumplen sus sueños.

**DONDE EL PROTAGONISTA
ERES TÚ.**

DUBLÍN - LA MORALEJA - PONTEVEDRA - VIGO - TORRELODONES



900 101 101

www.colegiolossauces.com

La Educación se prepara para el nuevo curso



Después de más de dos meses de confinamiento, avanza mayo con la duda aún de si los alumnos de algunas de las etapas educativas podrán regresar a las aulas para finalizar el curso escolar y en qué condiciones lo harán. También hay muchas incógnitas en el aire acerca de cómo será el próximo curso escolar 2020-2021, pero los centros educativos no paran su actividad y ya han comenzado a prepararse para septiembre.

Por el momento, y desde el 18 de mayo, los centros educativos ya han podido abrir su puertas para tareas administrativas y trabajos de desinfección, y se ha abierto también el periodo de matriculaciones para el próximo curso.

Unas matriculaciones que se deben hacer preferentemente de forma telemática, según ha establecido la Consejería de Educación de la Comunidad de Madrid. El plazo de presentación de solicitudes de admisión terminará el 5 de junio. El modelo de solicitud se encontrará disponible a través de Internet y, en caso de ser necesario, en

los propios centros. Las familias podrán incluir otros centros educativos en la instancia, además del seleccionado como primera opción.

La adjudicación de plazas para el segundo ciclo de Educación Infantil, Educación Primaria, Secundaria y Educación Especial se publicará el 30 de junio, mientras que el plazo de matriculación será del 1 al 15 de julio. En el caso de las Escuelas Infantiles y Casas de Niños, la adjudicación de plazas para el primer ciclo de Educación Infantil se publicará el próximo 9 de julio, mientras que el plazo de matriculación será del 10 al 24 de

ese mismo mes.

Y ¿cómo será el regreso a las aulas en septiembre? Según se informó tras la Conferencia Sectorial de Educación celebrada por el Ministerio y las comunidades autónomas el pasado 14 de mayo, se trabaja sobre tres escenarios posibles: que la situación permita que la actividad educativa se lleve a cabo de manera presencial en los centros educativos sin la obligación de mantener la distancia interpersonal; que la evolución de la pandemia continúe obligando a mantener la distancia interpersonal en todos los centros educativos como medida de prevención



Más de 50 años de historia

Infantil 0-3 | Bachillerato Etapas Privadas

Infantil 3-6 | Primaria | ESO Etapas Concertadas

Colegio San Ignacio de Loyola
www.sanignaciotorrelodones.es • Tel: 91 854 49 89

FP San Ignacio de Loyola
www.fpsanignacio.es • Tel: 91 859 19 19

Centro Autorizado **Bilingüe**  





Aprendemos jugando.
 Amamos la naturaleza.
 Conocemos nuestras emociones.
 Gozamos de la Música y el Arte.
 Disfrutamos de cocina propia.
 Comida casera y sana.

GRUPOS MUY REDUCIDOS



Desarrollo de habilidades y talentos a través del juego

Formación en valores y educación emocional

Summer Camps desde 1 año

ECOESCUELA, jardín y huerto

Gabinete psicopedagógico

Rutas por toda la Sierra con medidas de seguridad adaptadas

Psicomotricidad y Natación

Formación en habilidades sociales y de pensamiento crítico

Política de NO deberes en Primaria

Metodología activa, participativa y colaborativa

Formación en valores y educación emocional

Intercambios y Experiencias internacionales

BILINGÜISMO REAL: Profesores bilingües y learning assistants Nativos



Regístrate en este enlace y ven a conocernos

Sigo aprendiendo

Matrícula gratis.*

Kumon Torrelodones - CC Zoco
Camino de Valladolid, 33, 1.ª planta

Kumon Matemáticas
Kumon Lectura
Kumon English

*Consulta condiciones en el centro.

KUMON
#KumonEnCasa

637 739 773
www.kumon.es

- Impresión y Digitalización
- Fotocopias color
- Encuadernaciones
- Planos y ploteados
- Folletos y catálogos
- Revelado fotográfico
- Lonas y gran formato
- Impresión textil

Desde 1992

SERVICIO DE FAX E-MAIL

ZOCO 16

Camino de Valladolid 33
Torrelodones · 91 859 33 65

www.reprografiazoco16.es
zoco16@gmail.com

Language UP
Inglés · Francés · Alemán · Chino

Intensivos de inglés, francés, alemán
Preparación exámenes

633 012 548

Clases Online

AVANZA
Intensivos en asignaturas
ESO · Bachillerato · Universidad

600 773 512

para evitar contagios; y que esa evolución impida el desarrollo de la actividad educativa presencial en algún momento del curso 2020-2021 debido a algún rebrote de la enfermedad que obligue de nuevo al confinamiento.

El mayor problema se presenta a los centros en el caso del 'segundo escenario,' ya que "sería necesario adoptar medidas como optimizar todos los espacios del centro educativo, combinar la actividad presencial con la actividad a distancia o adecuar los horarios para cumplir las condiciones sanitarias establecidas y garantizar la continuidad de la formación", señalan y dotar a los centros de equipamiento higiénico-sanitario para el personal y el alumnado; establecer medidas de higiene y control sanitario; elaborar protocolos de movilidad para el acceso y salida y para el interior del centro y dar formación

al profesorado y alumnado sobre los requisitos higiénico-sanitarios establecidos". También tendrán que prepararse para continuar enseñando a distancia, señalan desde el Ministerio.

● Educación tiene previstos tres escenarios para septiembre

En los centros

Pero esto, ¿cómo se traslada al día a día de cada centro? Pues de momento muchos trabajan con un ojo puesto en las órdenes ministeriales y de la Consejería mientras elaboran distintos planes de contingencia. "Oficial no te-

PSICOTERAPIA
Tratamiento psicológico
LOGOPEDIA · Terapia vocal

☎ **609 046 148**

Atención on line y presencial
Niños · Adolescentes · Adultos.

Ansiedad · Estrés · Depresión · Problemas de voz
Problemas de pareja, sociales, laborales · Trastorno del sueño

Nº Colegiada 28/0814

Consulta en Madrid capital y Torrelodones

ESCUELA INFANTIL

Los piratas del patio

SU FELICIDAD Y EDUCACIÓN, NUESTRO MAYOR TESORO

Abierto plazo de matriculación 2020 / 2021

- ♥ PROYECTO EDUCATIVO PROPIO
- ♥ ABIERTO A LAS FAMILIAS
- ♥ PSICOLOGÍA
- ♥ INGLÉS, CHINO Y MÚSICA
- ♥ PEDIATRÍA
- ♥ COCINA PROPIA
- ♥ ESCUELA DE VERANO
- ♥ 3.500M² DE JARDINES ENTRE PINARES

¡VEN A CONOCERNOS!

WWW.LOSPIRATASDELPATIO.COM

C/ LOS VASCOS, 2 · TORRELODONES · 918 569 083 · 618 480 598
torrelodones@lospiratasdelpatio.com



Parque

COLEGIOS EDUCARE

- Más de 40 años al servicio de la educación
- Formación en valores y atención personalizada.
- Desde Infantil hasta 5º de Primaria **CONCERTADO**.
- Nido 100% en inglés - 367 € con comida y merienda.
- Más de 1/2 jornada en inglés en Infantil y Primaria.
- Bachillerato Dual: doble titulación Español - Americana.
- **100% aprobados en selectividad.**
- Centro Examinador de Cambridge.

*Estamos al 100%
de manera online para ti*



Calle Piamonte, 19 • Urbanización Parquelagos • 28420 La Navata Galapagar • Madrid • Teléfono: 918590630 • colegioparque.com



Peñalar

COLEGIOS EDUCARE

- Excelencia educativa en Torrelorones.
- Formación en valores y atención personalizada.
- Desde Infantil hasta 4º ESO **CONCERTADO**.
- Nido desde 0, 1 y 2 años - 350 € con comida y merienda.
- Proyecto nutricional propio.
- Colegio Bilingüe en Infantil y Primaria.
- Bachillerato Dual: doble titulación Español - Americana.

Estamos al 100% de manera online para ti



Avenida de la Dehesa, 89 • 28250 Torrelorones • Madrid • Teléfono: 902 252 272 • Fax: 918 596 073

nemos nada porque nadie nos ha comunicado nada, pero estamos preparando multitud de escenarios distintos”, explica Arancha Gómez, directora de la Escuela Infantil Los Piratas del Patio de Torreloñones. En el trabajo con estas etapas educativas, reflexiona, se presentan problemas específicos ya que, por ejemplo, es muy complicado respetar el distanciamiento social con niños tan pequeños. Así que ya están planificando cómo tendrán que hacerlo las educadoras en casos concretos como la hora de la comida o, los cambios de pañal. “No sabemos a qué atenernos, y tampoco se nos ha preguntado, como colectivo, nuestra opinión. Queremos que alguien, que algún experto, nos diga realmente de verdad que pasa con los niños, qué medidas podemos tener en cuenta, qué podemos hacer...”, reflexiona. Estos han sido meses de adaptación, con unas enseñanzas que van a servir para el futuro, asegura Ana Alonso de Leciñana, directora de Laude Fontenebro School, en Moralzarzal. “Volvamos como volvamos no lo vamos a hacer igual que en el momento en el que nos fuimos”, reflexiona. Adaptarse a la enseñanza a distancia ha sido fácil en su centro, asegura, pero ahora tienen margen de tiempo hasta septiembre “para pensar las cosas de manera distinta y aprender de la experiencia”. En este sentido, asegura que el

Laude ya tiene su plan de reapertura, ha sido desinfectado y cuentan con mascarillas, gel hidroalcohólico, guantes y adhesivos para señalar balizas que garanticen el distanciamiento. También se plantean cómo se hará la enseñanza en el caso de que sea necesario reducir grupos. Se trata de “pensar en el qué, qué es lo que

• Los centros ya están preparando el nuevo curso y se han dotado de material higiénico y de protección

los alumnos pueden hacer sólo en el colegio y a partir de ahí, arbitrar la manera que pueden aprender en otros contextos”, indica. Aprovechar la oportunidad que ha supuesto esta situación excepcional “y sacar la parte positiva de ella” es también la postura que han adoptado desde el Grupo Educaré, grupo educativo internacional responsable entre otros de los colegios Peñalar, en Torreloñones, y Parque, en Galapagar, que ha aprovechado las circunstancias para dejar implementar el sistema de clases online. En cuanto a la

vuelta a las aulas, están a la espera “de recibir instrucciones oficiales”. Mientras tanto, trabajan en prevención, y para ello están ofreciendo el test del COVID-19 gratis a sus más de 1.100 empleados, se distribuye gel hidroalcohólico en todos los colegios y se han instalado pantallas de metacrilato en las secretarías de los centros para evitar el contacto directo. Además, todo el personal recibirá un Kit o bolsas higiénicas que incluirán los siguientes materiales: una careta de protección facial de plástico transparente, mascarillas quirúrgicas, gel hidroalcohólico, toallitas higiénicas y un manual de instrucciones.

También trabajan en las medidas de prevención en el Colegio San Ignacio de Loyola, de Torreloñones, un centro que ha continuado su trabajo con los alumnos a distancia y ve llegar el final de curso “como estaba establecido”, habida cuenta de que algunas etapas, como Bachillerato, ya llevaban muy avanzados los temarios cuando comenzó el confinamiento. Otras ya están con los exámenes y proyectos de fin de curso. Al mismo tiempo, están preparando las instalaciones para volver a acoger a los alumnos hasta final de curso si fuera necesario, aunque “por cautela y precaución, y si no es obligatorio, no van a volver a las aulas hasta septiembre para evitar riesgos”.



MADRID
CheS
ACADEMY

- Clases presenciales
- Clases extraescolares
- Clases en horario escolar
- Formación de profesores

¡Clases online!
Todos los niveles, edades y horarios

Escuela Internacional de Ajedrez

 **630 024 518**
administracion@madridchessacademy.com

Mientras tanto, las jornadas de puertas abiertas y las reuniones con las familias interesadas en conocer el centro se están realizando de manera virtual, se ha adquirido el material de protección necesario, se ha desinfectado el centro, trabajan en la reubicación del personal para respetar el distanciamiento social, y se planifican accesos y salidas para evitar aglomeraciones de alumnos cuando se retome la actividad.

En el Colegio Los Peñascales de Las Rozas, por su parte, ya se están preparando, a la espera de las instrucciones de las autoridades, “para desdoblar los grupos que sean necesarios y cumplir con la normativa de un número máximo (se habla de 15) por grupo, incidiendo en la distancia social necesaria. Desde el punto de vista sanitario, han apostado por dispo-

ner de expendedores para poder lavarse las manos en las entradas a cada uno de los edificios y por prever un remanente de mascarillas “para aquellos alumnos que no la tengan en ese momento”. Eso para la vuelta a las aulas, porque además, “todos los profesores se han formado en plataformas on line por si fuera necesario volver a la enseñanza a distancia, y poder dar todo el contenido del curso sin necesidad de tener que recortar en ninguna materia”, explican.

En el caso del Colegio Los Sauces de Torreledones su directora, Elena Franganillo, explica que el Colegio se está preparando para cumplir con todos los protocolos de seguridad marcados por el Gobierno para el próximo curso, garantizando la misma educación de calidad de siempre, pero ofreciéndola ahora en el entorno más

seguro, y priorizando así la salud de toda la comunidad educativa. Además de las normas sanitarias y de distanciamiento social, el colegio “continuará apostando por el modelo educativo por el que siempre se ha caracterizado: el trato próximo y familiar, la atención individualizada a cada alumno, los proyectos innovadores, las experiencias internacionales, la inteligencia emocional y la educación en valores”. Franganillo asegura que el próximo curso supone un reto distinto en el que ya están trabajando. “Nuestros alumnos llevan más de dos meses fuera del aula y su incorporación será diferente el próximo curso. Por eso hemos diseñado un plan de adaptación, tanto en lo emocional como en lo académico, porque queremos que vuelvan a recuperar la confianza y la seguridad en sí mismos”.

Más horas de Educación Física

En el próximo curso escolar la Comunidad de Madrid ampliará de dos a tres las horas de Educación Física entre los alumnos de Educación Secundaria Obligatoria y la introducirá, por primera vez, en la FP Básica, con una unidad formativa dentro del bloque de Ciencias Aplicadas, con dos horas semanales. En FP estas modificaciones se implantarán en primer curso, extendiéndose al segundo curso a partir del 2021/22. En la ESO la ampliación de los horarios de Educación Física se hará en 1º y 2º de ESO el próximo curso 2020/21, mientras que en el siguiente se hará en 3º y 4º. Se hará sustituyendo una hora de las asignaturas específicas opcionales y las de libre configuración autonómica.

En cuanto a los alumnos de Primaria, la puesta en marcha del incremento de las horas de Educación Física se llevará a cabo de manera coordinada con los centros, para que sean estos los que aprueben un plan específico que permita incrementar la actividad física y el deporte antes del comienzo de las clases y durante los recreos “para no modificar la carga lectiva”. La Consejería elaborará unas orientaciones e indicaciones para que los centros puedan implementarlo.



La educación que deja huella
no se transmite de cabeza a cabeza,
sino de corazón a corazón.



Atención personalizada.

Colegio de línea única
con especial atención a
medidas de seguridad sanitaria.

Implementación de tecnologías
adaptadas a las nuevas
situaciones de aprendizaje.



Calle I, nº1 · Los Peñascales (Madrid)
Tf. 916 300 213 - 916 300 563
www.colegiolospenascales.com



Un Plan para reactivar social y económicamente Torreldones

El Ayuntamiento de Torreldones trabaja en un Plan para la reactivación económica y social del municipio que haga frente a las consecuencias de la crisis sociosanitaria del coronavirus.

Para elaborarlo, explica el alcalde Alfredo García-Plata, se han consultado bases de datos de todos los negocios de Torreldones, tanto pequeño comercio como otros servicios y empresarios, y se ha realizado una macro encuesta entre todos ellos “para identificar debilidades, fortalezas, limitaciones y oportunidades que se abren a partir de ahora”, explica. También se han recogido las propuestas de los agentes sociales.

El Plan contiene una línea de ayudas directas a los empresarios para ayudar con gastos como las cuotas de la Seguridad Social, alquileres de locales, mantenimiento de instalaciones, equipamiento informático, formación, trabajos de desinfección u otras necesidades sanitarias relacionadas con el COVID-19. “Pero las ayudas se acaban, son para curar las heridas, y lo que necesitamos es reactivar”, reflexiona el alcalde.

La intención es hacer esa reactivación

“con formación, tecnología, acompañamiento, ayuda para conseguir financiación, para temas laborales y fiscales... además, tenemos otro bloque dedicado a dinamización, para acompañar y dar a conocer todos los negocios de proximidad y todas las oportunida-

• Torreldones propone ayudas directas así como planes de apoyo y dinamización de la actividad

des que tenemos en Torreldones para el desarrollo empresarial. También haremos actividades para potenciar todo el tejido empresarial”, explica el regidor sobre los planes del Consistorio.

Entre las medidas estarían incluidas acciones para el apoyo a la transformación digital de la empresa, el fomento del teletrabajo y la promoción del comercio online

de cercanía. Se contempla incluso la puesta en marcha de una plataforma de comercio electrónico y distribución para ayudar al comercio de proximidad, que debería servir “de catálogo virtual y como plataforma de venta para este tipo de comercios”.

De momento, no se quieren poner cifras exactas al coste que tendrá este Plan, aunque García-Plata ha asegurado que se hará “un ‘traje’ a la medida de las necesidades que se detecten y que se destinarán todos los recursos que sean necesarios. En este sentido, reconoce que habrá que modificar los presupuestos municipales, ya que hay muchas partidas que ya no se van a poder ejecutar, por ejemplo por la suspensión de las fiestas Del Carmen y de la Asunción y otros eventos al aire libre previstos para este año.

Por otro lado, Torreldones ha aprobado una resolución mediante la cual se permitirá la ampliación de la superficie de las terrazas de establecimientos de hostelería y restauración siempre que sea posible y se cumplan una serie de requisitos de seguridad, accesibilidad y número de veladores.




Asistencia sanitaria 24h
Terapia ocupacional
Animación Socio-cultural
Fisioterapia y Rehabilitación
Unidad de cuidados especiales
Unidad de Alzheimer

Centro Geriátrico
LOS PEÑASCALES
 www.residenciapenascales.com

91 630 35 98 TORRELODONES

Aceptamos
CHEQUEServicio
 ATENCIÓN A LA DEPENDENCIA

Terminan las competiciones

Con los centros deportivos cerrados por la emergencia sanitaria y los deportistas no federados de las escuelas deportivas sin entrenamientos, la Agrupación Deportiva de la Sierra ha anunciado que se suspenden definitivamente todas las competiciones de esta temporada, en las que participan, entre otros, deportistas de Torreloodones. Además, también se ha decidido suspender sin clasificaciones, las fases zonales y finales en las competiciones de la Comunidad de Madrid.

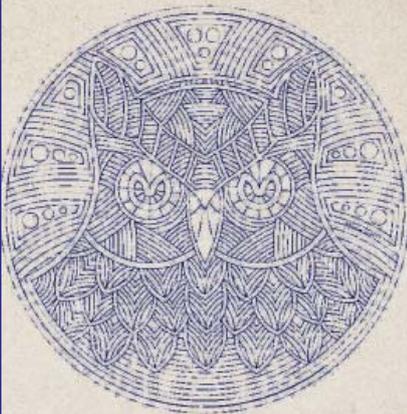
En el caso del fútbol, la Federación Madrileña también da por finalizadas las competiciones oficiales con la clasificación existente a fecha de la declaración del Estado de Alarma. Se producirán ascensos, pero no descensos en ninguna categoría, lo que implica, en el caso del Torreloodones CF, que el Juvenil A ascenderá a preferente, el Senior Femenino A permanecerá en Segunda División Nacional y también mantendrán categoría el Alevín A y el Cadete Femenino.

Ya hay recogida de enseres

Desde mediados de mayo el Ayuntamiento de Torreloodones ha retomado el servicio de recogida domiciliaria de enseres, que se realizará los jueves. Para ello, los vecinos tendrán que depositar los enseres que quieran que se retiren en la noche del miércoles al jueves, previa solicitud por escrito a través del formulario que se ha habilitado en la web municipal, www.torreloodones.es, y no a través del teléfono 900 que se utilizaba hasta ahora. "En principio el cupo de recogidas será de 15, por lo que a partir de esta cifra el solicitante deberá inscribirse para el jueves siguiente".

También ha vuelto a abrir sus puertas el Punto Limpio municipal para los particulares. Mantiene su horario habitual, de artes a sábado de 10.00 a 18.00 horas y los domingos de 10.00 a 14.00 horas, aunque por motivos de seguridad y provisionalmente sólo se permitirá el acceso de un solo vehículo de forma simultánea a las instalaciones.

Ma del Mar
Lesmes Arenas
Abogada ICAM Col. n° 74.790



~ Familia ~
~ Hipotecario ~
~ Indemnizaciones ~
~ Cosumo ~
~ Derechos fundamentales ~

630 863 649
www.abogada-lesmesarenas.com





VALORACIÓN GRATUITA

y ahora le regalamos el Certificado Energético

FINANCIACIÓN 100%

LLÁMENOS
91 412 91 68

Carlos Picabea, 6
Torreloodones 28250 Madrid
mdbab@tecnocasa.es
www.tecnocasa.es

Abrimos en Junio Con todas las medidas de seguridad que recomienda Sanidad.



Body & Soul

- Simplemente muévete •
- Trabaja tu cuerpo, tu mente y tu espíritu como un todo integrado •
- Los mejores monitores y maquinaria •
- 100 metros cuadrados diseñados para tu bienestar y tu aprendizaje constante •

Calle José Sánchez Rubio 3-5 • Torreldones (pueblo)
Tlf: 91 859 05 87 • (sólo WhatsApp): 645 25 24 46

Venduna y Fruta Selecta
Servicio a domicilio

La Huerta de Doña Ana
c/ Jesusa Lara, 35 • 918 596 286
Torreldones Colonia

Es momento de mejorar

Pídenos precio de tu seguro de hogar o auto y llévate un cheque regalo de 5€ de IKEA o Decathlon

c/ Carlos Picabea 10
Torreldones
918 591 267 • 606 059 092

pelayo

Cartas digitales, una idea torresana

Los jóvenes vecinos de Torreldones, José María de Santiago y Álvaro de la Serna, están detrás de la iniciativa solidaria de las cartas digitales, por la que están digitalizando, de forma gratuita, las cartas de restaurantes de toda España para que los clientes no tengan que tocar las cartas físicas, eliminando así la posibilidad de contagios por COVID-19 por este medio.

“Tenemos varios amigos hosteleros, que con el coronavirus están cerrados y planeando como van a hacer la reapertura e intentamos echarles una mano de alguna manera”, explica a MasVive José María. “Como ambos hemos estudiado marketing, pensamos en digitalizarles la carta. Y luego la idea derivó en hacer una pegatina con el código QR vinculado a esa carta digital, para pegarla en las puertas de los restaurantes o en la mesa y que el cliente pudiera escanearla”. Así, para consultar la carta sólo hay que capturar un código QR con el teléfono y nos llevará a una sencilla web donde están recogidos todos los platos del restaurante o bar en el que estemos. “Es una carta

dinámica que permite navegar por ella, con accesos directos a las diferentes categorías de la carta”, explica José María. Han recibido tantas solicitudes que incluso han tenido que reclutar a otros amigos y a una imprenta de Madrid que les ayuda altruistamente donando las pegatinas con los códigos.

Más de 200 restaurantes

Ya han colaborado con más de 200 restaurantes y bares de toda España, una veintena de ellos en Torreldones, y en algunos sitios de España, como en Canarias y en algunos puntos de costa, en los que ya están abiertos al público, han podido comprobar que el sistema funciona. “La gente está muy contenta”, asegura.

“Invitamos a quien quiera y lo necesite a que contacte con nosotros. En www.alacartadigital.es están todas las instrucciones, con entrar puedes subir la carta y nosotros ya la digitalizamos directamente. Nos ofrecemos para quien lo necesite, para eso estamos”, concluye José María, invitando a los hosteleros que necesiten su ayuda a contar con ellos.

¿Quiere comprar? **¿Quiere vender?**

918 429 891 • 646 686 304

C/ Carlos Picabea 9, Local 7
Torreldones - 28250 - Madrid

M&G
GRUPO INMOBILIARIO

www.grupoinmobiliariomg.es
info@grupoinmobiliariomg.es

Haz crecer tu negocio mejorando tu huella digital.

A través de la empresa APlus Marketing se ofrece una auditoría gratuita para que potencies la huella digital de tu negocio y estés más preparado que nunca.



¿En qué consiste la auditoría? Un experto en marketing digital realizará un análisis de las redes sociales, página web y posicionamiento online de tu negocio. Tras ello recibirás recomendaciones y tips para mejorar tu huella digital.

Puedes inscribirte de manera gratuita en este enlace : <https://www.aplusmk.com/torrelodones>

Por cortesía de:



LaB

Laboratorio de
aprendizaje colectivo
en Torrelodones

Torrelodones • es • eres • somos • desarrollo local

f t ●● g+ ▶ + info: www.torrelodones.es

Ayuntamiento de
Torrelodones



Preparados para la reapertura

Tras más de dos meses de parón, los ayuntamientos preparan a contrarreloj sus planes para volver a abrir. La previsión, explica a MasVive la alcaldesa de Collado Villalba, Mariola Vargas, es que los edificios públicos puedan atender con cita previa a partir del 25 de mayo. Para ello, se tendrán que establecer “circuitos de entrada y salida a los centros de la administración, dotar de las EPI’S oportunas a los trabajadores y medidas de protección para los usuarios”.

“Es un cambio de vida para respetar las dos medidas fundamentales anti COVID-19, que siguen siendo la distancia de seguridad y el lavado de manos”, explica Vargas. Estas mismas medidas, recuerda, se aplican también al comercio y otros establecimientos de cara al público, que tendrán que dotarse “de mamparas en los mostradores de aquellos sitios que requieran un contacto más estrecho con los clientes, dispensadores de gel hidroalcohólico y respetar la distancia de seguridad”.

Es, reflexiona la regidora, médico de profesión, “el truco para vivir nuestra vida cotidiana durante los próximos dos años, que es el periodo que estiman los expertos que vamos a tener que convivir con el

virus sin una vacuna”. Esta ‘nueva normalidad’ obligará a cambiar hábitos, como la asistencia a grandes eventos y aglomeraciones. De momento, Collado Villalba ya ha suspendido todas sus fiestas en mayo y junio, así como otros eventos al aire libre, y queda en el aire qué pasará con las de Santiago

• La previsión es que desde el 25 de mayo las administraciones puedan abrir con cita previa

Apóstol en julio. “Tenemos que ir pensando en cambiar el formato de fiestas. Aglomerar a miles de personas no va a poder ser en mucho tiempo, pero se pueden hacer otras cosas”, explica. “Estamos estudiando como se puede realizar, porque además, controlar el aforo de espacios abiertos como las plazas, es complicado”. Algo parecido sucede con los eventos deportivos, sobre todo en el caso de deportes de equipo.

En estos dos meses la Adminis-

tración local se ha tenido que adaptar a toda prisa a las nuevas circunstancias. Con casi 500 trabajadores, el Ayuntamiento “ha hecho un gran esfuerzo económico y personal para dotarnos de herramientas telemáticas para que los ciudadanos puedan hacer muchas gestiones a distancia”.

Además, asegura, “se ha triplicado la ayuda de Emergencia Social y se ha creado una línea de ayudas con 1,2 millones de euros para autónomos y bonificaciones fiscales previstas para el IAE, tasas de terrazas, etcétera. Pero saben que habrá que seguir en esta línea “porque yo creo que lo peor de la crisis económica está por venir”.

Aún así, hay cosas que han llegado para quedarse, como la apuesta por el comercio on line. De hecho, adelanta que los empresarios locales se están planteando crear una plataforma de compra on line con los comercios de Collado Villalba. En este sentido, Vargas ha querido rendir un homenaje a los pequeños comerciantes villalbinos que han seguido al pie del cañón durante el confinamiento. “Han hecho una gran labor, y se dice poco, de cuidado de las personas, de sus vecinos, de los mayores, porque son los primeros que detectan carencias y ausencias y nos avisan”.



c/ Gertrudis Gómez de Avellaneda 4. L6
Telf.: 911 922 615 / 645 940 879



Un Plan para la desescalada

El área de Desarrollo Local de Collado Villalba ha editado una guía orientativa destinada al comercio local con toda la información correspondiente a cada una de las fases previstas para la desescalada del confinamiento, qué actividades estarán permitidas en cada una de las fases y qué medidas de seguridad, higiene y protección tendrán que adoptar tanto los trabajadores como los clientes para evitar posibles contagios por coronavirus una vez que los comercios y establecimientos hosteleros retomen su actividad. “El fin es que los comerciantes y empresarios puedan acceder de una manera muy rápida a toda la información para poder volver a abrir sus puertas de forma segura de cara a la entrada de la Comunidad en la Fase 1”, explica el concejal de Desarrollo Local, Adan Martínez, quien destaca además que en el documento se ocupan de detallar medidas específicas relacionadas con diversos sectores de actividad, como el de alimentación, textil y calzado, venta de muebles, joyerías y similares y establecimientos de restauración. En la guía, que se repartirá física-



mente en los comercios y se podrá encontrar en www.colladovillalba.es, se pueden consultar también las ayudas que ha puesto en marcha el Ayuntamiento de Collado Villalba para el comercio local, autónomos y pymes, que incluyen reducciones en el pago del IAE y tasas de terrazas o campañas de incentivos para la compra en comercios locales, además de servicios de asesoría y apoyo para la tramitación de ayudas.

Registrada la huella de carbono

Collado Villalba ya tiene registrada, en la Oficina Española de Cambio Climático, su ‘huella de carbono’, primer paso para trabajar en la reducción de las emisiones de gases de efecto invernadero. Estos gases, principalmente el dióxido de carbono, el metano, el óxido de nitrógeno y el ozono, son el resultado del consumo de energía procedente de combustibles fósiles principalmente para la producción de electricidad y en el transporte y están directamente relacionados con el incremento de la temperatura media de la tierra. Con esta iniciativa, explican desde el Ayuntamiento, se pretende identificar la cantidad de emisiones de gases de efecto invernadero que se producen en la localidad, reconocer sus fuentes, y establecer medidas de reducción efectivas, que incluyen: uso de electricidad procedente de fuentes renovables; la inclusión del cálculo de huella de carbono en los servicios municipales que son proporcionados por empresas externas; potenciar el uso de vehículos eléctricos e híbridos; y uso de LED en el alumbrado público.

TOLDOS VILLALBA®

tradición & innovación

91 850 81 80

www.toldos-villalba.net

c/ Destornillador, 2 · P29 · Collado Villalba

Fin de curso en Deportes

La concejala de Deportes de Collado Villalba, Sonia Árbex, ha anunciado que se dan por concluidas las actividades deportivas municipales para este curso, que se encontraban suspendidas desde que se decretara el confinamiento.

“Llegados a estas fechas y sin previsión alguna de que el curso y entrenamientos deportivos en grupo puedan reanudarse, vemos absolutamente imposible retomar la actividad”, ha indicado, dando así por cerrada la temporada 2019-2020 de los Juegos Deportivos Municipales, que tenían lugar todos los sábados con la participación de los centros educativos, clubes y escuelas deportivas, así como las actividades de las escuelas. Tampoco se podrá celebrar la ceremonia de clausura de los Juegos, prevista para junio.

Sonia Árbex ha asegurado que se trabaja ya para que en unos días se ponga en marcha el proceso de inscripción de alumnos a las escuelas municipales infantiles para la próxima temporada 2020-2021.

Música on line para los viernes

La Casa de Cultura de Collado Villalba ha trasladado durante el mes de mayo su actividad a Internet y desde comienzos de mes ofrece on line el Ciclo Encuentros con la Música y el Humor, que acerca a los vecinos espectáculos de primera línea. La cita es todos los viernes a las 20.30 horas a través de la web municipal, www.colladovillalba.es, entrando en el apartado dedicado a las emisiones en directo.

El ciclo comenzó con un concierto de STRAD y para el resto del mes están programadas las actuaciones de Cherry & The Ladies (22 de mayo), grupo femenino de Rock&Roll; y Maureen Choi Quartet (29 de mayo), grupo de jazz.

El área de Cultura de Collado Villalba está explorando así, explica el concejal de Cultura, José Colmenero, otras modalidades para seguir ofreciendo programación cultural a los vecinos. También se están estudiando otras propuestas y posibilidades de cara ya al verano.



THE CONCRETE HOME
Viviendas Prefabricadas de Hormigón

DISEÑO 100% PERSONALIZADO

SU VIVIENDA EN 5 MESES

www.theconcretehome.com
910 059 790 | 619 443 411
info@theconcretehome.com



Etapabebé
TU TIENDA ESPECIALIZADA

15% descuento en toda la gama Cybex y GB de 2019

Especialidad en sillas de coche y carritos. Tus mejores marcas. Asesoramiento personalizado. Alquileres y limpiezas. Mobiliario y complementos.

91 145 82 52 • 722 66 85 92
etapabebé@gmail.com • www.etapabebé.com
C.C. Los Olivos, A-35, P-29, Collado Villalba (28400)



andemosmás
AYUDAS TÉCNICAS, GERIATRÍA & ORTOPEDIA
www.andemosmas.es

Sillas, Scooters, Camas articuladas, Grúas...

Venta y Alquiler

Ayudas técnicas y equipamiento para el hogar y residencias

c/ Federico del Cerro, 4
28250 · Torrelodones (Madrid)
918 594 182 - 609 908 142

Actualidad

Ayuntamiento de Collado Villalba

Ya puedes pagar tus impuestos online

Cómodamente desde casa. Impuesto de Vehículos (IVTM), Tasa de Basura, IBI, Vados, IAE, mercadillo en período voluntario. Multas de tráfico y sanciones administrativas.

La Zona ORA sigue suspendida

Hasta nueva orden, y con el fin de facilitar el uso del transporte privado en tiempos de pandemia, no será necesario la obtención de ticket para aparcar en la zona azul y verde de Collado Villalba.

Guía de información para comerciantes

El Ayuntamiento de Collado Villalba ha editado una guía para el comercio y hostelería del municipio con toda la información de las medidas en los establecimientos en las distintas fases de la desescalada . Descárgala gratis en nuestra web, www.colladovillalba.es

Servicio de ayuda a mayores

Protección Civil ofrece ayuda a los mayores para tareas como la compra, adquisición de medicinas, ir al médico u otros servicios. Si lo necesitas, llama al 91 850 11 93 o escribe al e-mail alcaldia@ayto-colladovillalba.org.

Plan de apoyo al comercio y la hostelería

Se ampliarán las terrazas, reducción de un 75% de la tasa, 1,2 millones de ayudas para autónomos, asesoría laboral gratuita para emprendedores, campañas de fomento del pequeño comercio y plan de peatonalización de calles en fin de semana.

¿Tienes planes para este viernes?

Te presentamos el Ciclo de Encuentros con la Música y el Humor. Cada viernes de mayo a las 20:30h, los villalbinos podrán disfrutar desde su casa de diversos espectáculos culturales en directo y de forma gratuita en www.colladovillalba.es:
- 22 de mayo: Cherry and The Ladies
- 29 de mayo: Maureen Choi Quartet

COLLADO
Villalba
CAPITAL DE LA SIERRA



Ayuntamiento de Collado Villalba



@AyuntamientoCV



@AyuntamientoCV



Mobiliario · Cocinas · Proyectos de decoración

stylohome.com

📍 Calle Módena, 27 (Európolis). Las Rozas

Cervantina, y este año on line

No era cuestión de dejar Hoyo de Manzanares sin su celebración habitual de las letras en torno al Día del Libro, por eso este año el Blog Cosas de Hoyo y la Concejalía de Cultura se llevaron la Semana Cervantina a Internet. “Llevamos 21 años celebrando la Semana”, explicaba Marisa Baelo, del Blog Cosas de Hoyo, “y ya le hemos dado unas cuantas vueltas al Quijote”, pero si algo ha demostrado la edición de este año es que “aún se le pueden dar algunas más”. Así que en 2020 han coqueteado con lo ‘viral’ y la Semana Cervantina ha dejado su huella permanente en Internet, donde se pueden ver varios vídeos grabados por los vecinos de Hoyo leyendo fragmentos de ‘El Quijote’ y otras acciones relacionadas, como un vídeo de la Coral Divertimento, que preparó para la ocasión una grabación con la lectura de uno de los capítulos de ‘El Quijote’ y la interpretación de la canción mencionada en el mismo; un vídeo de resumen de anteriores ediciones de la Semana Cervantina; y una videoreceta del cocinero profesional Pedro Martínez Cofrades, que preparó para la ocasión un plato típico de la gastronomía cervantina, el Atascaburras.

El Consultorio se reorganiza

El Consultorio de Salud de Hoyo de Manzanares afronta la etapa de transición de la pandemia de COVID-19 con cambios en la forma en la que se presta la Atención Sanitaria. La principal: se ha instalado una carpa de uso sanitario en la Plaza de Cervantes para que sus profesionales puedan contar con un espacio más de triaje y consulta adicional con los pacientes y poder cumplir así con las necesarias medidas de distanciamiento social.

Además, han informado de que en las consultas se priorizará la atención telefónica y será el sanitario quien decida las consultas presenciales. Quienes acudan sin cita pasarán previamente un triaje para decidir si su atención puede esperar o es urgente. “Todas estas medidas tienen el objetivo único de preservar la salud de todos, tanto pacientes como profesionales”, indican en una carta que han dirigido a la población, en la que recuerdan que se puede llamar al Consultorio de lunes a viernes de 8.30 a 20.30 horas.

ideas
para decorar
tus sueños!

Cecilia Gómez

DECORACIÓN DE INTERIORES

Tienda Plaza de la Iglesia, 2 · Torrelodones
Estudio c/ Sierra de Cazorla, 6 - Ch1 · Las Matas
 916 303 485 | 649 667 783 | info@ceciliagomez.es

Embellecer para atraer turismo

El Plan de Hoyo de Manzanares para reactivar la economía tras la crisis sociosanitaria del coronavirus pasa por un programa de ayudas directas al tejido empresarial y actuaciones para mejorar el entorno urbano y atraer visitantes. Las medidas más urgentes se pusieron en marcha al inicio del confinamiento, las ayudas a los colectivos más vulnerables, que han incluido cuestiones como vales para la compra de comida o ayudas al alquiler. Han contado con un presupuesto 'extra' de 400.000 euros procedentes de la Mancomunidad THAM y otros 50.000 euros aprobados mediante modificación de crédito en el último Pleno. Pero lo peor está por venir, asegura el alcalde, Julián Carrasco, y

preocupa "la situación en la que quedan los pequeños comercios, los autónomos, la hostelería...". Por eso, el Ayuntamiento ha dotado de 250.000 euros el programa de ayudas directas para el sostenimiento del tejido empresarial, con ayudas directas a autónomos o para el mantenimiento de locales y del empleo. El plazo para solicitarlas finaliza el 21 de mayo.

"Somos conscientes de que el pequeño tejido empresarial de Hoyo va a sufrir directamente las consecuencias de esta situación", explica el regidor. Por eso, además de esas ayudas directas, que pueden llegar a ser de hasta 1.000 euros, también se prevén otras actuaciones de dinamización económica.

"Esto va para largo, reactivar la

economía nos va a llevar bastante tiempo y si no prestamos esta ayuda, parte del tejido empresarial de Hoyo va a sucumbir", indica. Por eso se prepara un plan de peatonalización y movilidad sostenible del casco urbano, la dinamización comercial y hostelera a través de acciones como una Plataforma de Comercio on line, actuaciones de embellecimiento estético de comercios y calles y diferentes iniciativas para la potenciación de la cultura en la calle y el turismo. "Hemos optado por peatonalizar algunas zonas del pueblo con el objetivo de embellecer y atraer gente y al mismo tiempo dar la posibilidad a los pequeños negocios de que puedan ampliar su uso de suelo urbano para ayudarles".

Todo lo que necesitas y todo lo que deseas está muy cerca de ti, en las tiendas de Guadarrama ¡Siempre a tu lado!



COMPRA LOCAL
Guadarrama
CENTRO COMERCIAL ABIERTO
COMPRA SEGURO

LO QUE NECESITES

Alimentación - Moda - Complementos - Deportes
Farmacias - Herbolarios - Menaje - Pintura - Librerías
Papelerías - Mascotas - Ferreterías - Estancos - Peluquerías
Regalos - Pastelerías - Panaderías - Comida para llevar
Bicicletas - Montaña - Zapaterías - Informática

MÁS CERCA DE LO QUE CREE



guadarrama
Calidad Comercial
Centro Comercial Abierto

guadarrama
Calidad Comercial
Centro Comercial Abierto

ACE Guadarrama



c/ Carretas, 1
629 726 915 • 619 229 206



INVER HOYO CASAS

Terreno en Valdemorillo

240.000€

Superficie 2.500m² • Edificable 335 m² - 3 plantas



RE/MAX
Lodonar
Servicios inmobiliarios

91 859 10 90
lodonar@remax.es
www.remaxlodonar.es



Vive con nosotros tu mejor experiencia

Green day
JARDINERÍA

Paisajismo, realización y mantenimiento a comunidades y particulares.
Especialistas en poda con trepa.
Todo lo que un jardín puede necesitar.

greendayjardineria@me.com
669 856 211

SOCIEDAD LIMITADA



GRUPO DE SERVICIOS

- Conserjerías
- Control de accesos
- Vigilancia 24h
- Limpiezas en general
- Jardinería
- Mantenimiento de instalaciones
- Piscinas

Tel: 916 372 542
Calle Nueva 16, local 3 · Las Rozas
www.pamares.com · pamares@pamares.com

APP
informática
.com

c/ José María Moreno, 8. Local.
(Frente a supermercado Gigante)
Torrelodones (Pueblo)
Tlf. 918591316 - 609374023
apptorre@telefonica.net

TELÉFONOS DE INTERÉS

TORRELODONES
Ayuntamiento 91 856 21 12
Centro de Salud 91 859 35 24
91 859 04 85 (Urgencias)
Policía Local 91 856 21 21
Protección Civil 91 859 39 71

HOYO DE MANZANARES
Ayuntamiento 91 856 60 46
Clínica Municipal 91 856 76 77

COLLADO VILLALBA
Ayuntamiento 91 856 28 50
Policía Local 91 850 54 53 / 092
C. Salud Sierra de Guadarrama 91 849 71 36 / 91 849 71 37
C. Salud Estación 91 850 80 28 / 91 850 51 61
C. de Salud Pueblo 91 851 99 57 / 91 851 96 27

Clases de talla en madera
por Teo Calvo
Escultor, Ceramista y Diseñador



660 405 690
teocalvo.com

www.cotazeroproyectos.es

Vendemos su casa desde 3.000€



COTAZERO
Inmobiliaria

Telfs: 674 455 840 • 639 390 072
Email: Info@cotazeroproyectos.es

VIVE PUBLICACIONES, S.L.

649 899 955
www.masvive.com

info@masvive.com
redaccion@masvive.com
publicidad@masvive.com

Depósito Legal: M-17575-2011
Nº 5 Collado Villalba
Prohibida la reproducción total o parcial de esta publicación sin autorización expresa del editor. En amparo de la Ley 22/1987 de Propiedad Intelectual (B.O.E. ° 275).

DESCUBRE MORALZARZAL

Un lugar único en la Sierra de Guadarrama

979 Moral Homes es el mayor complejo residencial de nueva construcción en plena Sierra de Guadarrama. Situado en Moralzarzal a tan solo 35 minutos del centro de Madrid.

UNIFAMILIARES ADOSADOS Y PAREADOS

- Amplias viviendas de 3 a 5 dormitorios.
- Parcelas hasta 470m²
- Buhardilla
- Mejores calidades
- Personalización
- Posibilidad Aerotermia
- Cocinas amuebladas
- Certificación Energética A

DESDE
268.500€



+50%
VENDIDO

NO PIERDAS ESTA
OPORTUNIDAD



Desde hace más de 30 años, somos la consultora inmobiliaria líder en el mercado residencial de segunda mano en la zona noroeste de Madrid.

En ALTTER REAL ESTATE
#NOSPONEMOSENMARCHA
para ayudarte a colgar este cartel.

CONTACTA CON ALTTER:
916 308 883 / info@altter.es