uc3m | Universidad **Carlos III** de Madrid

Memoria de Actividades

Colegio Mayor Universitario Fernando Abril Martorell

2024/25

Palabras de Bienvenida

Queridas y queridos colegiales:

Es un placer darles una cordial bienvenida al Colegio Mayor-Residencia de Estudiantes Fernando Abril Martorell para este curso académico 2024-2025. Sabemos que para muchos de ustedes, esta etapa supone un paso importante en su vida, un momento de cambio que trae consigo nuevas experiencias, retos y oportunidades para crecer, no solo como estudiantes, sino también como personas.

Somos conscientes de que la vida universitaria está llena de exigencias y compromisos que demandan mucho tiempo. En nuestro Colegio Mayor, estamos comprometidos con ofrecerles un entorno que facilite el estudio y la concentración, un espacio donde puedan desarrollar sus capacidades académicas con el apoyo necesario para afrontar sus tareas de manera eficaz.

Pero vivir en el Colegio Mayor no se limita solo al ámbito académico. Aquí encontrarán un espacio de convivencia, donde la diversidad cultural, regional y disciplinar se convierte en una fuente de aprendizaje constante. El objetivo primordial es ofrecer a los colegiales un ambiente intelectual y de convivencia enriquecedor que complemente su formación académica y les permita desarrollar habilidades esenciales como la oratoria, el liderazgo y la empatía, fundamentales para su futuro profesional en un mundo cada vez más tecnológico, donde el éxito no solo se basa en el conocimiento técnico, sino también en la capacidad de comunicarse eficazmente y liderar equipos de trabajo.

Asimismo, este año continuamos ofreciendo una amplia oferta de actividades culturales, deportivas y formativas, pilares fundamentales de la vida en nuestro Colegio Mayor. Desde competiciones deportivas, paseos por nuestros jardines y el uso de nuestras instalaciones, hasta encuentros culturales como visitas a exposiciones, teatros, ciclos de conferencias y cine, todo diseñado para que puedan equilibrar su formación académica con el desarrollo personal y social.

En definitiva, el Colegio Mayor Fernando Abril Martorell es su segunda casa, un lugar para vivir una etapa universitaria completa, con experiencias que perdurarán en el tiempo y que contribuirán a formar profesionales competentes y personas íntegras. Les animamos a aprovechar todas las oportunidades que el Colegio Mayor les ofrece, y les deseamos un curso lleno de éxitos, aprendizajes y buenos momentos.

Atentamente,

Francisco y Diego

Dirección del CM-R Fernando Abril Martorell

Carta de los integrantes del grupo SAR

Estimado lector:

Esta memoria está dirigida a ti que, de una manera u otra, formas parte de la historia del Colegio Mayor Universitario Fernando Abril Martorell: ya seas trabajador del centro, padre o madre de un colegial, residente o simplemente un curioso por conocer lo que hemos vivido este año. Aquí encontrarás un resumen de nuestras actividades durante el curso 2024-2025, iniciativas llenas de cariño e ilusión.

Cada actividad organizada ha sido una oportunidad para compartir, crecer y disfrutar juntos de nuestro paso por la FAM. Pertenecer al grupo SAR-Cultura de nuestro CMU no es solo una responsabilidad: es un privilegio, una forma de implicarse en una experiencia común que transforma a quienes viven aquí.

Lo que nadie te dice cuando llegas por primera vez al número 12 de la Calle de la Palmera es lo difícil que será decirle adiós. Al principio todo es nuevo: las caras, los pasillos, las rutinas. Pero, poco a poco, este lugar se convierte en tu segunda casa. Las personas con las que compartes risas, estudios, noches de charla y actividades ahora forman parte de tu historia. Y no hablamos solo de amigos, también del personal de cocina, conserjes, mantenimiento, limpieza y el equipo de dirección y administración, todos ellos son engranajes fundamentales que hacen que nuestra estancia aquí sea más fácil.

Más allá de las aulas, en este espacio aprendemos los valores que ahora nos definen: la generosidad, el compromiso, la amistad, el respeto y la importancia de vivir en comunidad, características que nos hacen poder despedirnos de la FAM diciendo que nos hemos convertido en *verdaderos espartanos*.

Hoy, al cerrar esta memoria, también cerramos un capítulo muy especial de nuestras vidas. Aunque ahora nuestras habitaciones estén vacías y listas para escribir una nueva historia, lo vivido este año en la FAM se viene en nuestra maleta: recuerdos, aprendizajes y amistades que perdurarán más allá de estas paredes.

Y por eso nos despedirnos con la misma frase que encontramos escrita en la pizarra del despacho de cultura el primer día:

"La FAM es Cultura, y Cultura es la FAM".

Con todo nuestro cariño,

El grupo SAR del CM-R Fernando Abril Martorell

Contenido

01 Actividades Culturales

- Bienvenida a la FAM. Viaje Cultural a Toledo
- Viaje Nacional. Sevilla
- Viaje Internacional: Oporto
- Clubes

02 Actividades Deportivas

- Torneos intrarresidenciales
- Clase de Yoga
- Olimpiadas
- Carrera Intercampus

03 Actividades de Solidaridad

- Recogida de donaciones para la DANA
- Bingo benéfico

04 Actividades de Ocio

- Halloween
- FAM Valentín
- Concursos
- DoBingos

05 Actos y Galas

- NaviFAM
- Cierre del Curso. Entrega de Becas

06 Formación

- Charla de prevención de incendios y evacuación de emergencia
- Curso SAMUR de primeros auxilios

07 Formación

- Día de la Mujer

Sección 01
Cultura

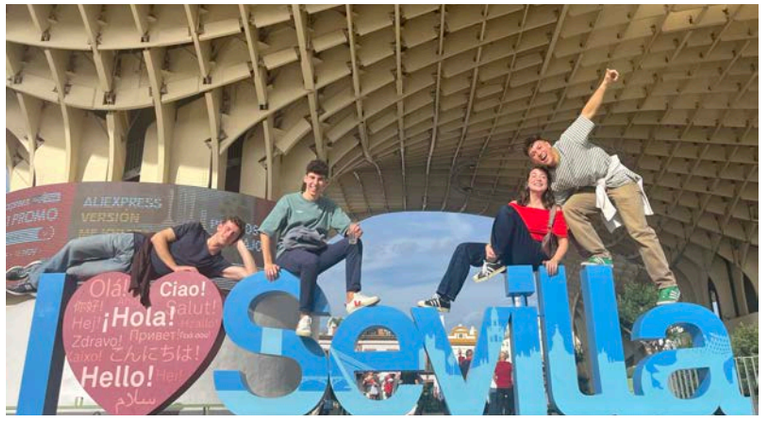
01 Bienvenida a la FAM: Visita Cultural a Toledo

Para dar la bienvenida al curso invitamos a los residentes a visitar la ciudad de Toledo. Novatos y veteranos tuvimos la oportunidad de conocernos mientras paseábamos por esta bonita ciudad cargada de historia y lugares que descubrir. Una jornada que empezó al otro lado del Tajo, en el Mirador del Valle, donde disfrutamos de las mejores vistas de la ciudad.

01 Viaje Nacional: Sevilla

Nos encanta aprovechar cualquier oportunidad que se nos presenta para salir juntos de la capital y explorar la diversidad cultural que tenemos en España. Esta vez, pasamos un fin de semana de Noviembre en Sevilla. Pudimos visitar la ciudad y recorrer sus icónicos lugares como la Catedral, la Giralda y el Real Alcázar, que nos dejaron impresionados por su historia y arquitectura. También disfrutamos del encanto sevillano paseando por el Barrio de Santa Cruz y cruzando el Puente de Triana.

Este fin de semana no solo nos permitió desconectar de la rutina, sino también fortalecer la convivencia y compartir grandes momentos como grupo.



01 Viaje Internacional: Oporto

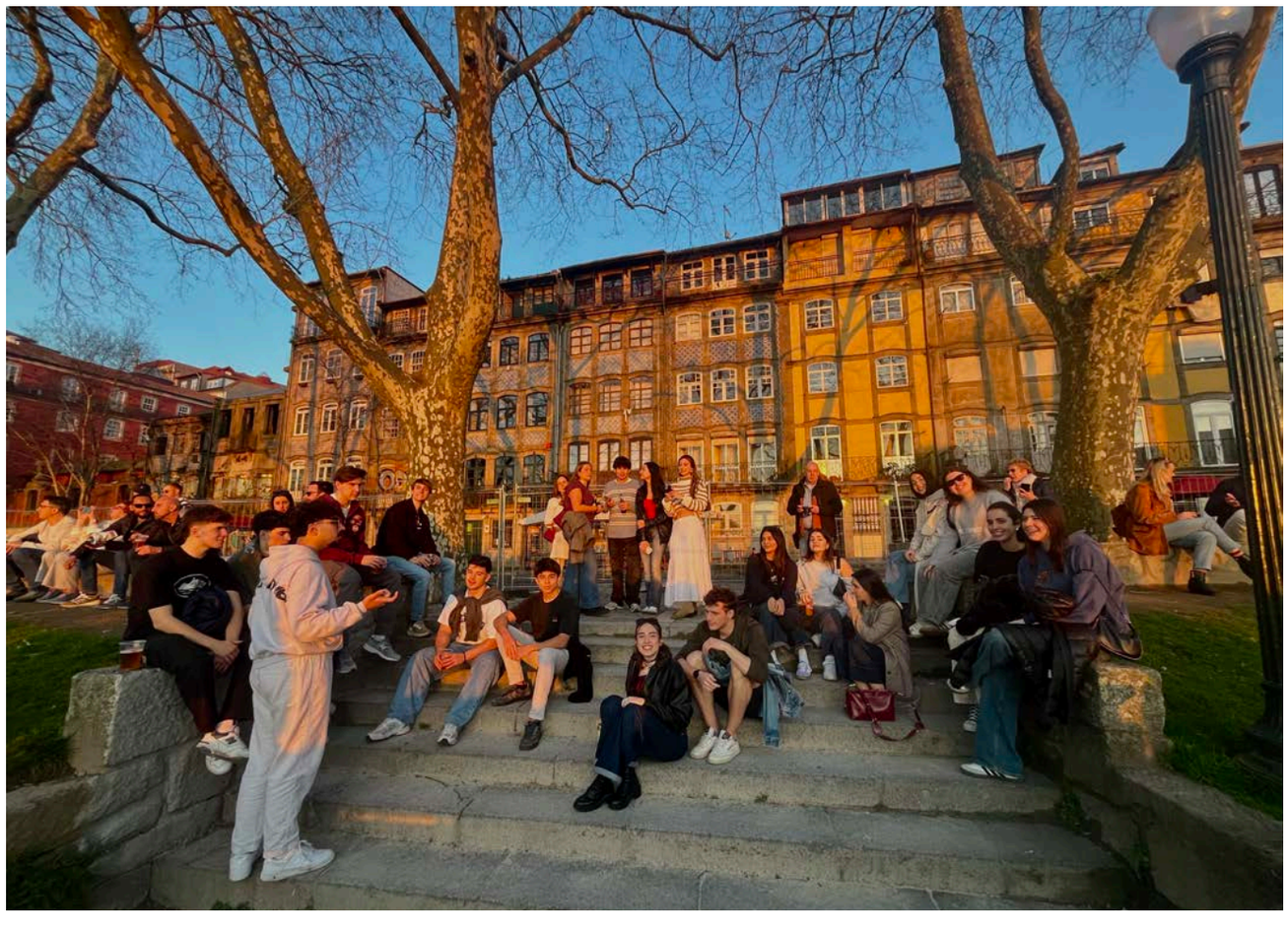
El viaje del segundo cuatrimestre tuvo como destino la ciudad de Oporto, un lugar que nos enamoró a todos con su luz, su arquitectura y su gastronomía. Durante el fin de semana que estuvimos allí, tuvimos la oportunidad de recorrer sus calles, descubrir rincones con mucho encanto y dejarnos llevar por aquel ambiente tan acogedor que desprendía la ciudad.

Siempre recordaremos la emblemática ribera del Duero, con aquellas fachadas de colores, barcos tradicionales y las impresionantes vistas desde los puentes. Además, pudimos probar algunos de los platos más típicos de la región y disfrutar de una gran variedad de espectáculos en directo que llenaban las plazas y calles de música; fue fácil sentirse parte de la vida local y dejarse llevar por el ritmo de la ciudad de Oporto.

Más allá del turismo, el viaje fue una experiencia compartida que nos permitió desconectar, convivir en un entorno diferente y fortalecer los lazos entre colegiales. Hubo momentos para reír, para conversar, para descubrir y para disfrutar, todos juntos como parte de la gran familia que es la FAM. Sin duda, Oporto nos dejó un muy buen sabor de boca y un montón de recuerdos que llevaremos siempre con nosotros.

Porto.

01 03 2025



01 Clubes

Fuerza Ármonica Mecánica. El grupo de música del Colegio Mayor, abierto a todos los colegiales que quieran juntarse a tocar en nuestra sala de música y siempre dispuestos a dar banda sonora a todas nuestras actividades.

Cinéfilos FAM. Un club para todos los amantes del cine que proyecta películas tanto clásicas como mas actuales y que aprovecha cada oportunidad para poner una peli donde nunca faltan las palomitas.

ArteFAM. Nuestro pequeño club de amigos del museo, para todos los apasionados del arte con ganas de disfrutar de una mañana de domingo en los mejores museos de Madrid.

Sección 02

Deportes

02 Torneos deportivos intra-residenciales

Si hay algo que nuestros colegiales disfrutan especialmente, es el deporte. Nuestro Colegio Mayor cuenta con pista de fútbol, canastas de baloncesto, pista de vóley playa, gimnasio y salas multiusos que pueden ser acondicionadas para la realización de diferentes actividades.

A lo largo de este curso 2024-2025 se han realizado dos torneos intrarresidenciales tanto al inicio del curso como durante el mes de mayo con la finalización de nuestra estancia en la FAM. Esta es una oportunidad genial de conocernos y crear vínculos al mismo tiempo que disfrutamos del ambiente de deportividad que tanto caracteriza a la FAM.

02 Olimpiadas

Olimpiadas es el momento más esperado del año. Semanas de entrenamientos y preparativos que culminan en el encuentro deportivo durante dos fines de semana entre los Colegios Mayores de Getafe (la GPB y la FDR) y los espartanos de la FAM.

Durante estos dos encuentros se realizan competiciones en todas las modalidades deportivas: atletismo, natación, balonmano, fútbol, baloncesto, voleibol, ping pong, ajedrez, billar… Dos días de convivencia donde tenemos la oportunidad de conocer a otros colegiales y de disfrutar de un ambiente de deportividad, inclusion y familiridad que nos hace sentir parte de la FAM. Esta vez, por segundo año consecutivo, los espartanos hemos conseguido alzar la copa como vencedores de la compertición.

02 Carrera Intercampus

La XXV carrera intercampus contó este año con una notable participación de los residentes, aquellos que se propusieron correr los 10 kilómetros que separan los campus de la UC3M de Leganés y Getafe. Un reto deportivo del que sentirse orgulloso y que fue genial compartir con el resto de colegiales.

Como novedad, en este 2025, se reincorporó la categoría residentes, lo que dio aún más sentido a nuestra participación. Nos sentimos parte activa de la vida universitaria y esta carrera fue una oportunidad perfecta para demostrarlo también en el ámbito deportivo. Para muchos, fue su primera carrera oficial; para otros, una más en su trayectoria. Pero para todos, una experiencia inolvidable que reforzó los lazos entre colegiales y nos hizo sentir aún más parte de la comunidad UC3M.

02 FAMtastic Runners

Otra iniciativa que hemos puesto a prueba este año ha sido iniciar un club de running para todos aquellos interesados en iniciarse en la disciplina y animarse a sacar un hueco en el día para salir a correr. En la FAM siempre hay alguien dispuesto a picarse unos kilométritos o a dar un paseo.

Este club es una gran manera de aprovechar los parques y espacios verdes que rodean la FAM y es una gran oportunidad de pasar tiempo juntos.

02 Clase de Yoga

En diciembre la llegada de los exámenes finales se convierte en un periodo de estrés y apoyo entre los colegiales. Este año realizamos una clase de yoga de la mano del grupo Ananta Espacio de Yoga

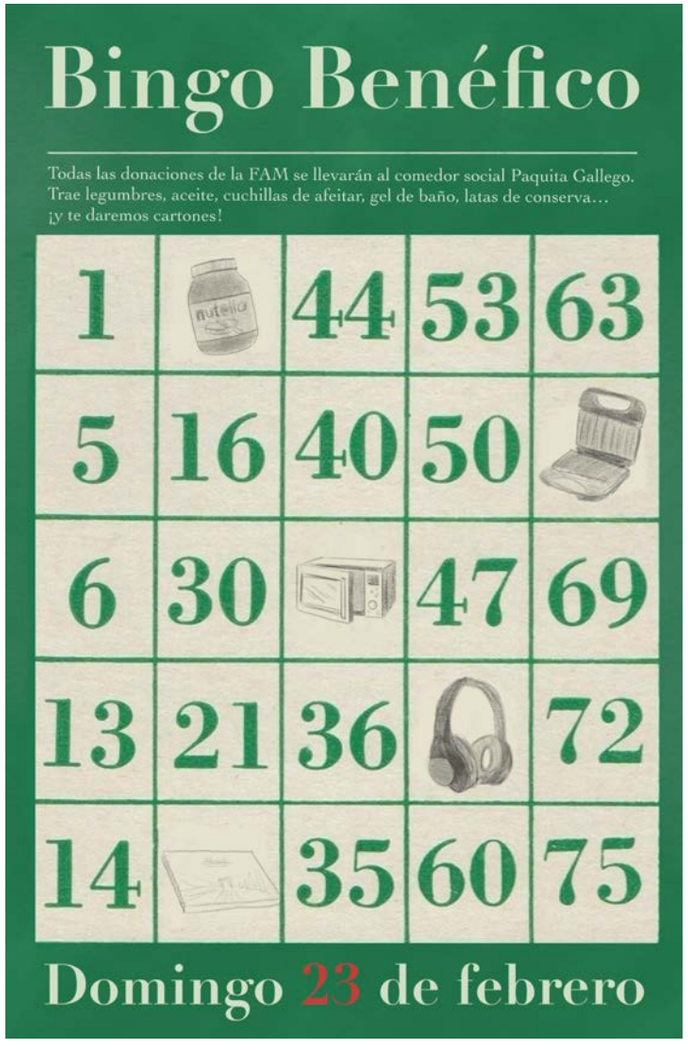
Gracias a frecuencias de posturas físicas o “asanas” como el saludo al sol y varias técnicas de respiración, nos iniciamos en esta compleja disciplina originaria de la India, cuyo objetivo principal es lograr la armonía y el equilibrio entre el cuerpo, la mente y el espíritu. Sin duda, una práctica genial para favorecer el equilibrio entre el estudio y el cuidado personal.

Sección 03
Solidaridad

03 Recogida de donaciones para la DANA

Por todos los valencianos, en la FAM también nos volcamos con la causa organizando una recogida de donaciones para ayudar a las víctimas de la DANA que afectó gravemente a Valencia. Con gran empatía y compromiso, nos unimos para aportar nuestro grano de arena y mostrar nuestra solidaridad hacia quienes más lo necesitaban. Al finalizar la campaña de recogida, las donaciones fueron entregadas a organizaciones locales que se encargaban de distribuirlas entre los afectados. Este gesto de ayuda material, supuso un recordatorio de la importancia de la solidaridad y el trabajo en equipo, muy presentes en la FAM.

03 Bingo Benéfico



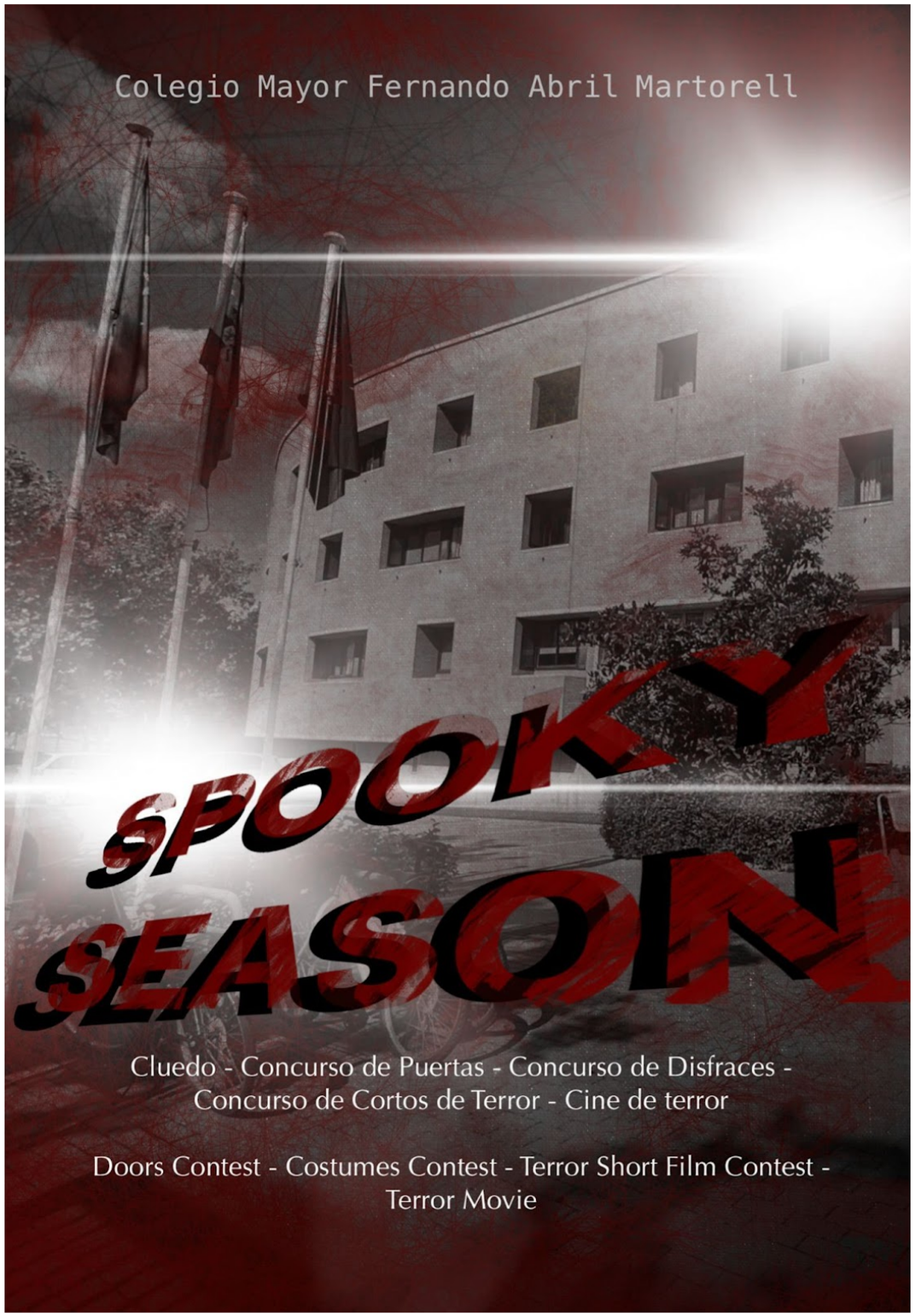
En esta ocasión, aprovechamos nuestro tradicional DoBingo o Domingo de Bingo, una de las actividades más populares y esperadas entre los colegiales, y le dimos un enfoque solidario. La iniciativa consistió en reunir alimentos y productos de primera necesidad con el fin de colaborar con el comedor social “Paquita Gallego”, una entidad que realiza una labor fundamental atendiendo a personas en situación de vulnerabilidad.

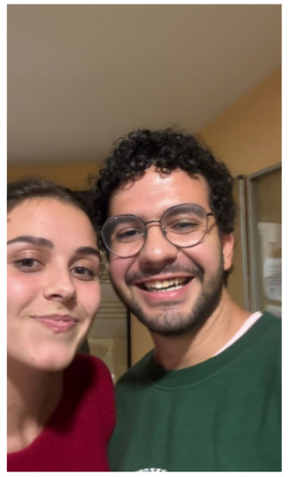
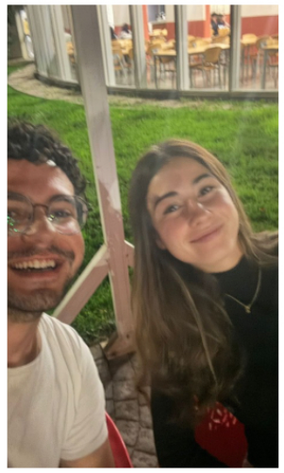
Más allá del juego y la diversión, esta edición especial del DoBingo se convirtió en una oportunidad para concienciar sobre la importancia de ayudar a quienes más lo necesitan. Participar fue tan sencillo como aportar un producto de necesidad; un pequeño gesto solidario, que sumado, entre todos conseguimos ser una gran contribución.

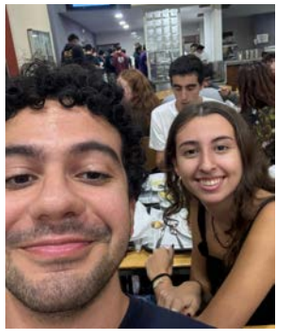
Sección 04

Actividades de Ocio

04 Halloween





¿Cuantas anécdotas divertidas nos habrá regalado el Cluedo? Sin duda, esta es una de las actividades más apremiadas por los colegiales, un juego donde los participantes tendrán que luchar por ser el último superviviente en una serie de retos divertidos como preguntar a tu objetivo cómo funciona la lavadora o dónde está una sala inventada de la residencia. Conseguir completar tu misión te hará seguir avanzando en el juego al mismo tiempo que conocerás a tus compañeros del Colegio Mayor.

04 FAM Valentín

¿Y si os dijera que la FAM tambien es el lugar ideal para encontrar el amor? El 14 de febrero celebramos el día de San Valentín con una cena a ciegas, donde los residentes fueron colocados en mesas donde conocerían a su cita: su persona más afín de la residencia tras realizar un test de compatibilidad. Una cena llena de anécdotas donde por supuesto no pudo faltar la actuación del grupo de música del Colegio Mayor.

04 Concursos

Una noche especial en la que disfrutamos como niños.

En el Karaoke de la FAM los colegiales se divirtieron al ritmo de sus canciones favoritas.

Los participantes de este concurso se enfrentaron en un duelo de catas, donde tuvieron que adivinar que estaban comiendo sin poder verlo.

04 Atrapa la Bandera

Con motivo del Día del Apagón, aprovechamos la ocasión para desconectar un poco de pantallas, luces y rutinas, y reconectar entre nosotros a través de uno juego clásico: Atrapa la bandera.

Nos dividimos en dos equipos, novatos contra veteranos, y nos lanzamos a conquistar el territorio rival. El objetivo era sencillo: encontrar y capturar la bandera del equipo contrario sin ser “cazado” en el intento. Carreras, escondites improvisados, tácticas de equipo y muchas risas.

Más allá del juego, la actividad fue una oportunidad perfecta para fortalecer el compañerismo y vivir una experiencia diferente, en la que lo importante no era ganar, sino compartir, colaborar y disfrutar juntos.

Ese día, la FAM volvió a demostrar que, cuando dejamos los móviles a un lado, no hace falta mucho para pasarlo bien: solo ganas de participar y disfrutar. Una noche sencilla, pero que recordaremos con cariño.

04 Concurso de Catas

En nuestro calendario de actividades culturales, creamos un espacio para jugar con los sentidos. En esta ocasión, organizamos un concurso muy especial: una cata a ciegas para descubrir quién tenía el paladar más fino de la FAM.

Con los ojos vendados, los participantes tenían que adivinar qué estaban comiendo solo con la ayuda del gusto y el olfato. Una actividad diferente que, entre risas, confusión y alguna sorpresa gastronómica, demostró que la cultura también puede entrar por la boca.

04 Time Capsule

Una de las propuestas más curiosas y personales de este año fue la actividad Time Capsule, en la que invitamos a los colegiales a escribir una carta dirigida a su "yo del futuro". La dinámica era sencilla: dejar por escrito pensamientos, sueños o incluso dudas del presente, para volver a leerlos y tratar de entenderlos en un futuro.

La propuesta buscaba algo más que una simple reflexión: era una invitación a parar, a mirarse desde fuera, y a proyectarse en el tiempo. Lo más especial de la actividad fue la espontaneidad con la que se organizó, sin grandes preparativos, una actividad sencilla, pero con muchas emociones, que demuestra necesidad de hablar con uno mismo.

04 Karaoke

Un clásico que no podemos olvidar de este año es… el Karaoke de la FAM, una noche donde lo importante no fue entonar, sino dejar atrás el miedo y la vergüenza para salir a disfrutar al escenario de nuestro salón de actos.

La dinámica fue libre y abierta: se podía cantar en solitario, en dúo o en grupo, con o sin letra de fondo, y cada actuación venía acompañada de un toque personal, desde nombres artísticos hasta coreografías improvisadas. El único objetivo: dar el cante (en el mejor sentido posible).

Entre canciones míticas y actuaciones inesperadas, la noche de karaoke demostró que en la FAM no hace falta ser cantante para disfrutar del escenario. Solo hacen falta muchas ganas y un poco de música.

04 La Reacción en Cadena

Por segundo año consecutivo, en nuestro Colegio Mayor se pusieron de manifiesto la capacidad creativa y el compañerismo de nuestros colegiales durante la organización y celebración de una versión adaptada del famoso concurso televisivo "Reacción en cadena".

Este evento volvió a reunir a nuestros colegiales en varias noches de competición llenas de diversión, retos intelectuales y trabajo en equipo.

El concurso se organizó en fases eliminatorias, cada una cubriendo una noche diferente. Los equipos, formados por varios colegiales, se enfrentaron en desafíos como la "Cadena de Palabras", donde debían formar cadenas de palabras relacionadas, y "Frases Incompletas", completando frases populares o refranes a partir de pistas dadas. A medida que avanzaban las fases, la emoción y la competitividad crecieron, con cada equipo esforzándose por asegurar un lugar en la gran final.

El concurso "Reacción en cadena" en el Colegio Mayor FAM fue un rotundo éxito, demostrando una vez más la capacidad de los colegiales para organizar actividades que fomentan el aprendizaje, el trabajo en equipo y la diversión. Esta experiencia dejó una huella positiva en todos los participantes y espectadores, y sentó las bases para futuros eventos similares que seguirán enriqueciendo la vida en el colegio.

04 El “DoBingo”

Una de las actividades que logra juntarnos a todos es el comedor del Colegio Mayor es el tradicional Domingo de Bingo, o como nosotros le llamamos, “DoBingo”. Una tarde de risas, sorteos, sorpresas y tiempo en comunidad. Es una oportunidad para desconectar de la rutina diaria fortaleciendo la sensación de comunidad, haciendo de estos domingos auténticas tardes memorables.

Sección 05

Actos y Galas

05 Gala de NaviFAM

La noche del 29 de noviembre se celebró la esperada Gala de NaviFAM. Una noche muy especial en la que los residentes nos reunimos en el salón de actos y en el comedor de la residencia para despedir el año juntos, compartiendo risas y experiencias del año vivido.

Durante la gala disfrutamos de varias actuaciones: la de nuestro grupo de música que nos tiene tan orgullosos, un monólogo, un discurso cómico, la actuación a piano de otra gran música de la FAM y varios discursos de nuestros directores y del grupo integrado por el SAR de nuestra residencia.

Gracias a esta gala se nos da la oportunidad de visibilizar el talento cultural de nuestros residentes; además de demostrar nuestro agradecimiento a todos los integrantes de nuestra comunidad que ya llevan más de un año siendo parte de ella, con la tradicional entrega de diplomas. Tras la gala, se ofreció una cena elegante para juntarnos todos a celebrar el final del año 2024.

Universidad
Carlos III
de Madrid

05 Acto de Cierre

uc3m | Universidad Carlos III de Madrid

Colegio Mayor - Residencia de Estudiantes Fernando Abril Martorell

Acto de cierre FAM

y ceremonia de imposición de becas

Bienvenida a cargo de D. Juan Diego Alvaréz Román y D. Francisco Gómez Silva - director y subdirector del Colegio Mayor

Discurso del representante de los residentes:
D. Rubén Cejudo Trillo

Entrega de premios a los ganadores de concursos y ligas internas 2023/2024. Los ganadores subirán de acuerdo con el orden de llamamiento

Discurso de los miembros de SAR/Cultura:
Dª. Marta Domínguez Bartolome y Dª. Maripaz Pelegrín López

Imposición de becas y entrega de diplomas. Los residentes subirán para la imposición de la beca colegial.

Show sorpresa

Clausura: Actuación del grupo de música.
Fuerza Armónica Mecánica

30 de mayo 2025

GEM

La última gran actividad del curso en el Colegio Mayor Fernando Abril Martorell es, sin duda, una de las más emotivas: nuestra Gala de Fin de Curso. Un acto de cierre que pone el broche de oro a todo un año de convivencia, esfuerzo, ilusión y vida compartida.

La gala comienza con las palabras del director y del subdirector del CMU, que hacen un repaso del curso y nos invitan a reflexionar sobre todo lo vivido. A continuación, uno de los colegiales de tercer año toma la palabra en representación de quienes este año reciben la beca del Colegio Mayor, un símbolo de permanencia, compromiso y pertenencia a esta comunidad.

Durante el acto también se entregan los premios de los concursos y torneos deportivos que se han realizado a lo largo del cuatrimestre, celebrando el talento, la creatividad y el espíritu de superación de nuestros residentes. El grupo SAR-Cultura comparte unas palabras en representación de quienes han estado detrás de la organización de muchas de estas actividades, y se proyecta, el cortometraje original creado por colegiales, que retrata con humor, emoción y complicidad nuestro curso 2024-2025 en la FAM.

El grupo de música del Colegio Mayor pone banda sonora al final del acto, marcando el inicio de lo que para muchos es la mejor parte de la noche, la cena en el jardín de la residencia, con un catering de primera calidad. Entre tentenpies, risas y abrazos, revivimos los momentos más especiales del curso, conscientes de que estos recuerdos formarán parte de nosotros para siempre.

Es una noche para celebrar lo vivido, agradecer lo compartido y brindar por todo lo que vendrá.

Sección 06

Formación

06 Curso SAMUR de primeros auxilios

Durante el segundo cuatrimestre, tuvimos la suerte de participar en los cursos de primeros auxilios impartidos por profesionales del SAMUR, donde aprendimos cómo actuar ante una emergencia de forma rápida, segura y eficaz.

A lo largo de la sesión, se trataron aspectos como la forma correcta de alertar 112: qué información proporcionar y cómo mantener la calma; el uso básico del desfibrilador (DEA), fundamental en una situación de parada cardiaca; además de practicar maniobras ante atragantamientos y como responder ante una pérdida del conocimiento.

Fue una formación muy útil y práctica que nos proporcionó herramientas reales para saber cómo actuar en situaciones donde cada segundo cuenta.

06 Charla de prevención de incendios

Todos los años al comienzo del curso se realizan una serie de sesiones formativas para la prevención de incendios, con el objetivo de formar a los residentes sobre cómo actuar en caso de emergencia. Durante estas sesiones, se organizan equipos de evacuación y se enseñan diversos protocolos de seguridad, incluyendo el uso adecuado de extintores y otros equipos de emergencia. Estas sesiones son fundamentales para garantizar la seguridad y el bienestar de todos los residentes, preparándose para actuar de manera eficaz y coordinada en situaciones de riesgo. Además de proporcionar conocimientos prácticos, esta formación promueve un sentido de responsabilidad y solidaridad entre los colegiales, creando una comunidad más segura y preparada para hacer frente a cualquier eventualidad.

Sección 07

Día de la Mujer

07 Día de la Mujer

El 8 de marzo no es solo una fecha en el calendario, es un día para reflexionar, reconocer y visibilizar la lucha por la igualdad, la justicia y los derechos fundamentales de las mujeres. Desde nuestro Colegio Mayor, queremos recordar que cada paso hacia una sociedad más equitativa empieza por el respeto, la empatía y la conciencia de que aún queda mucho camino por recorrer.

Así, a través de un taller de carteles y acudiendo a la manifestación de Madrid por el 8M, celebramos los logros conseguidos por todas aquellas mujeres que han abierto tantas puertas, y expresamos nuestro compromiso con la igualdad real y con la creación de espacios donde todas las personas, sin importar su género, puedan desarrollarse con libertad, seguridad y dignidad.

Tuvimos la oportunidad de escuchar, aprender, apoyar y seguir construyendo una comunidad más justa e inclusiva. Porque el futuro es de todos, y no se puede escribir sin igualdad.

uc3m | Universidad Carlos III de Madrid

2024/25 MEMORIA DE ACTIVIDADES

Aprender juntos es el primer paso para crecer juntos.

Gracias por apoyar la cultura y confiar en nosotros para transmitirla.

Gracias por ser parte de este espacio donde la cultura cobra vida.

Colegio Mayor Universitario Fernando Abril Martorell