MEMORIA ANUAL

"Somos Vedruna, somos Familia unida en torno a Jesús el Señor, confiadas y alegres como Joaquina llevando a todos su Amor"

AIN KAREN

2022-2023

FECHA DE ORDEN DE RECONOCIMIENTO Y DEL BOE:

O.M. 21 de Diciembre de 1972
B.O.E. 12 de Enero de 1973

ENTIDAD PROPIETARIA:

Congregación Hermanas Carmelitas de la Caridad

DATOS DE CONTACTO:

Glorieta Presidente García Moreno, 2. 28003 Madrid
915 342 306 y 648 105 016
recepcion@cmvedruna.org
www.cmvedruna.org
www.facebook.es/cmvedruna
@colegiomayorvedruna

ÍNDICE

Datos Generales **2**

El Equipo **4**

El Organigrama **5**

Colegialas **6**
Relación de Colegialas por Cursos 8
Relación de Colegialas por Universidades 9
Relación de Colegialas por Carreras 10
Relación de Colegialas por Grados 12
Relación de Colegialas por Provincias/Países 16
Relación de Colegialas por Comunidades Autónomas/Países 18
Relación de Colegialas por Año de Nacimiento 20

Vida Colegial **24**
Consejo Colegial 26
Comités 30
Tutorías 34

Áreas de Actividad **42**
Dimensión Espiritual 46
Dimensión Intelectual 58
Dimensión Física 74
Dimensión Socio-Emocional 86

EL EQUIPO

Eva Mª Romanillos
(Dirección)

Virginia Felix
(Representante Entidad Titular y tutora)

Teresa Terreros
(Tutora-coach)

Lucía Cabiedas
(Subdirección)

Carmen-Rosa González-Vigil
(Tutoría)

Carolina García
(Pastoral)

00

ORGANIGRAMA

ENTIDAD TITULAR

EQUIPO DIRECTIVO

REPRESENTANTE DE LA ENTIDAD TITULAR
Virginia Félix Rodríguez

DIRECCIÓN
Eva Mª Romanillos

SUBDIRECCIÓN
Lucía Cabiedas

PASTORAL
Carolina García

TUTORAS
Teresa Terreros
Virginia Félix
Carmen-Rosa González-Vigil

COACH
Teresa Terreros

RECEPCIÓN
Mª Victoria García
Mª Ángeles García
Ana Isabel Ortiz

ADMINISTRACIÓN Y SERVICIOS GENERALES
Eva Mª Romanillos

GOBERNANTA
Emilia Fernández

MANTENIMIENTO
Ramón Mendoza

01 COLEGIALAS

Abramos nuestro espíritu a Dios que todo lo puede,
y emprenderemos lo que Él quiera.

SANTA JOAQUINA DE VEDRUNA

RELACIÓN DE COLEGIALAS POR **CURSOS**

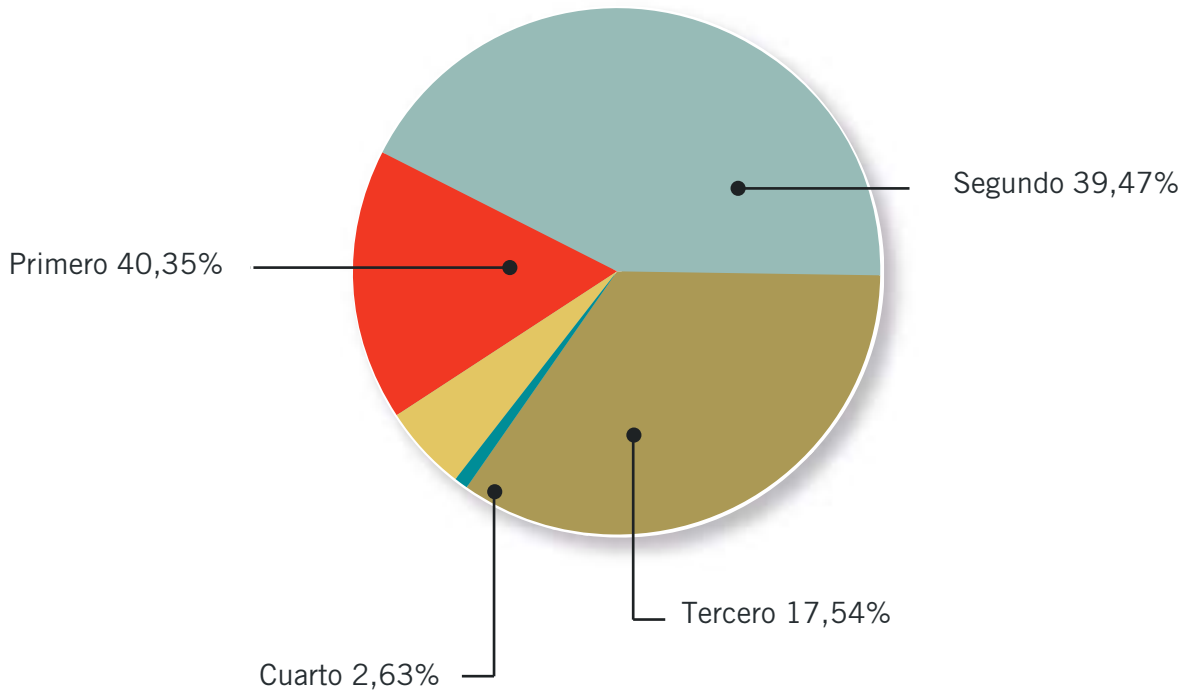
PLAZAS

114

COLEGIALAS

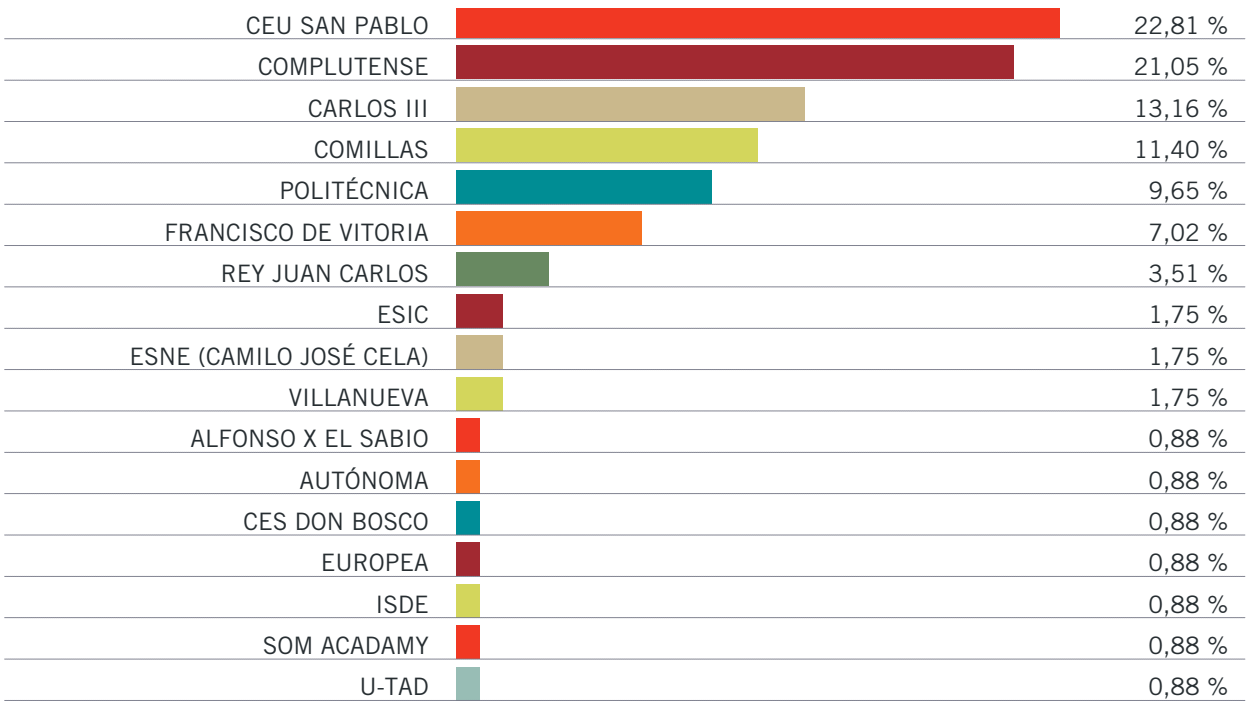
CURSO	Primero	Segundo	Tercero	Cuarto	Quinto	TOTAL
ALUMNAS	46	45	20	3	0	114

DISTRIBUCIÓN POR CURSOS



RELACIÓN DE COLEGIALAS POR **UNIVERSIDADES**

UNIVERSIDAD	número de colegialas	porcentaje
CEU SAN PABLO	26	22,81 %
COMPLUTENSE	24	21,05 %
CARLOS III	15	13,16 %
COMILLAS	13	11,40 %
POLITÉCNICA	11	9,65 %
FRANCISCO DE VITORIA	8	7,02 %
REY JUAN CARLOS	4	3,51 %
ESIC	2	1,75 %
ESNE (CAMILO JOSÉ CELA)	2	1,75 %
VILLANUEVA	2	1,75 %
ALFONSO X EL SABIO	1	0,88 %
AUTÓNOMA	1	0,88 %
CES DON BOSCO	1	0,88 %
EUROPEA	1	0,88 %
ISDE	1	0,88 %
SOM ACADAMY	1	0,88 %
U-TAD	1	0,88 %
TOTAL	114	100 %



RELACIÓN DE COLEGIALAS POR **CARRERAS**

CARRERA	número de colegialas	porcentaje
MEDICINA	13	11,40 %
DERECHO	9	7,89 %
ADE+DERECHO	6	5,26 %
FARMACIA	5	4,39 %
ADE+MARKETING	5	4,39 %
PUBLICIDAD+RELACIONES PÚBLICAS	4	3,51 %
ENFERMERÍA	3	2,63 %
RELACIONES INTERNACIONALES	3	2,63 %
INGENIERÍA BIOMÉDICA	3	2,63 %
ESTUDIOS INTERNACIONALES	2	1,75 %
INGENIERÍA AEROESPACIAL	2	1,75 %
FUNDAMENTOS DE LA ARQUITECTURA	2	1,75 %
DERECHO+ADE	2	1,75 %
INGENIERÍA MATEMÁTICA	2	1,75 %
DISEÑO DE INTERIORES	2	1,75 %
EDUCACIÓN PRIMARIA	2	1,75 %
MARKETING Y COMUNICACIÓN DIGITAL	1	0,88 %
INGENIERÍA EN TECNOLOGÍAS INDUSTRIALES+ADE	1	0,88 %
Marketing+ADE+ADE	1	0,88 %
ING. FÍSICA E ING. TECNOLOGÍAS INDUSTRIALES	1	0,88 %
BUSSINESS ADMINISTRATION MANAGEMENT	1	0,88 %
INGEN. EN TECNOLOGÍAS INDUSTRIALES+ ADE	1	0,88 %
GASTRONOMÍA+ADE	1	0,88 %
FARMACIA+ADE	1	0,88 %
EDUCACIÓN INFANTIL	1	0,88 %
COMUNICACIÓN AUDIOVISUAL	1	0,88 %
INGENIERÍA AERONÁUTICA Y DEL ESPACIO	1	0,88 %
GESTIÓN Y OPERACIONES DEL TRANSPORTE AÉREO	1	0,88 %
ODONTOLOGÍA	1	0,88 %
PSICOLOGÍA	1	0,88 %
E. PRIMARIA+PSICOLOGÍA	1	0,88 %
ADE	1	0,88 %
FARMACIA Y EXPERTO EN INNOVACIÓN FARMACÉUTICA	1	0,88 %
DERECHO Y RRII	1	0,88 %

RELACIÓN DE COLEGIALAS POR **CARRERAS**

CARRERA	número de colegialas	porcentaje
ESCUELA TEATRO MUSICAL	1	0,88 %
Nutrición+DIETÉTICA	1	0,88 %
EDUCACIÓN PRIMARIA+PEDAGOGÍA	1	0,88 %
PSICOLOGÍA+CRIMINOLOGÍA	1	0,88 %
DERECHO+CIENCIAS POLÍTICAS	1	0,88 %
GESTIÓN DE ADMINISTRACIÓN PÚBLICA+ECONOMÍA	1	0,88 %
ING. TECNOLOGÍAS TELEC.+BUSSINESS ANALYTICS	1	0,88 %
GESTIÓN DE LA INF. Y CONTENIDOS DIGITALES	1	0,88 %
CIENCIA DE LOS DATOS APLICADA	1	0,88 %
ADE EN INGLÉS	1	0,88 %
FARMACIA+NUTRICIÓN HUMANA Y DIETÉTICA	1	0,88 %
ESTUDIOS INTERNACIONALES+ECONOMÍA	1	0,88 %
EDUCACIÓN INFANTIL+PRIMARIA	1	0,88 %
DERECHO Y MASTER ABOGACÍA INTERNACIONAL	1	0,88 %
BUSSINESS ANALYTICS Y ADE+INTERNAL LEADERSHIP	1	0,88 %
TRABAJO SOCIAL Y TERAPIA OCUPACIONAL	1	0,88 %
MARKETING Y HERRAMIENTAS DIG. Y MULTIMEDIA	1	0,88 %
PERIODISMO	1	0,88 %
DERECHO+ RELACIONES LABORALES Y REC. HUMANOS	1	0,88 %
INGENIERÍA EN TECNOLOGÍAS INDUSTRIALES	1	0,88 %
ADE MENCIÓN INTERNACIONAL	1	0,88 %
ADE+ESTUDIOS INTERNACIONALES	1	0,88 %
COMUNICACIÓN DIGITAL Y PUB. Y RELAC. PÚBLICAS	1	0,88 %
BIOTECNOLOGÍA Y FARMACIA	1	0,88 %
ANIMACIÓN	1	0,88 %
INGENIERÍA CIVIL Y TERRITORIAL	1	0,88 %
OPTOMETRÍA Y AUDIOLOGÍA	1	0,88 %
LITERATURA GENERAL Y COMPARADA	1	0,88 %
PRIMARIA Y PSICOLOGÍA	1	0,88 %
INGENIERÍA DE ORGANIZACIÓN	1	0,88 %
FISIOTERAPIA	1	0,88 %
TOTAL	114	100 %

RELACIÓN DE COLEGIALAS POR **GRADOS**

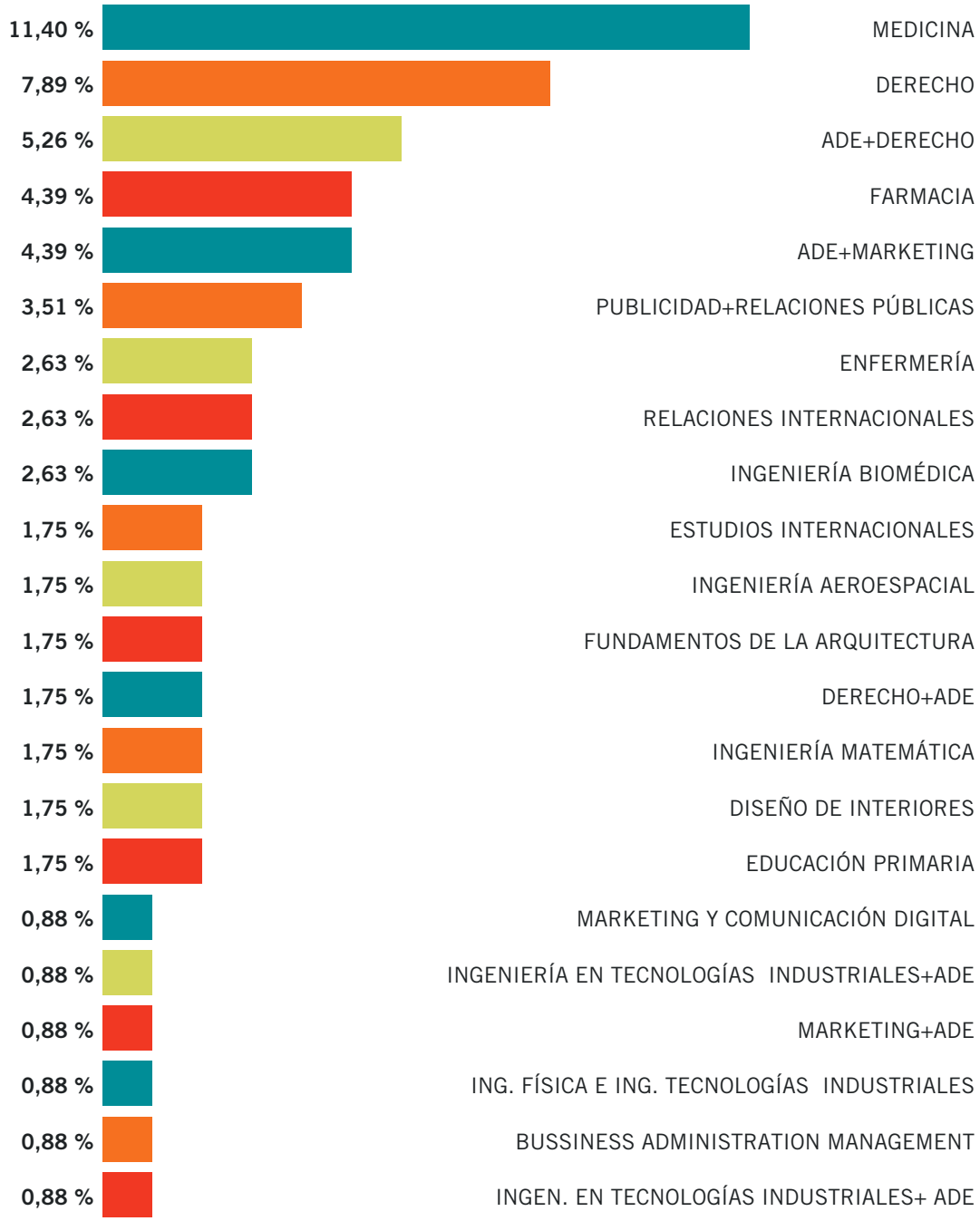
GRADOS Y DOBLES GRADOS	número de colegialas
GRADOS SOCIO-JURÍDICO	**34**
ADE	1
ADE EN INGLÉS	1
ADE MENCIÓN INTERNACIONAL	1
ANIMACIÓN	1
BUSSINESS ADM. MANAG. Y TIT. SUP.EN DATA SCIENCE	1
COMUNICACIÓN AUDIOVISUAL	1
DERECHO	9
DERECHO Y MASTER ABOGACÍA INTERNACIONAL	1
EDUCACIÓN INFANTIL	1
EDUCACIÓN PRIMARIA	2
ESCUELA DE TEATRO MUSICAL	1
ESTUDIOS INTERNACIONALES	2
GESTIÓN DE LA INFORMACIÓN Y CONTENIDOS DIG.	1
MARKETING Y COMUNICACIÓN DIGITAL	1
MARK. y Grado Privado: Dipl. Esp. Herram. Dig. y Multim.	1
PERIODISMO	1
PSICOLOGÍA	1
PUBLICIDAD Y RELACIONES PÚBLICAS	4
RELACIONES INTERNACIONALES	3
GRADOS BIOSANITARIOS	**25**
ENFERMERÍA	3
FARMACIA	5
FARMACIA Y EXPERTO EN INNOV. FARMACÉUTICA	1
FISIOTERAPIA	1
MEDICINA	13
ODONTOLOGÍA	1
OPTOMETRÍA Y AUDIOLOGÍA	1
GRADOS INGENIERÍA Y ARQUITECTURA	**16**
DISEÑO DE INTERIORES	2
FUNDAMENTOS DE LA ARQUITECTURA	2
GESTIÓN Y OPERACIONES DEL TRANSPORTE AÉREO	1
INGENIERÍA AEROESPACIAL	2
INGENIERÍA AERONÁUTICA Y DEL ESPACIO	1
INGENIERÍA BIOMÉDICA	3
INGENIERÍA CIVIL Y TERRITORIAL	1
INGENIERÍA DE ORGANIZACIÓN	1
INGENIERÍA EN TECNOLOGÍAS INDUSTRIALES	1
INGENIERÍA MATEMÁTICA	2

RELACIÓN DE COLEGIALAS POR **DOBLES GRADOS**

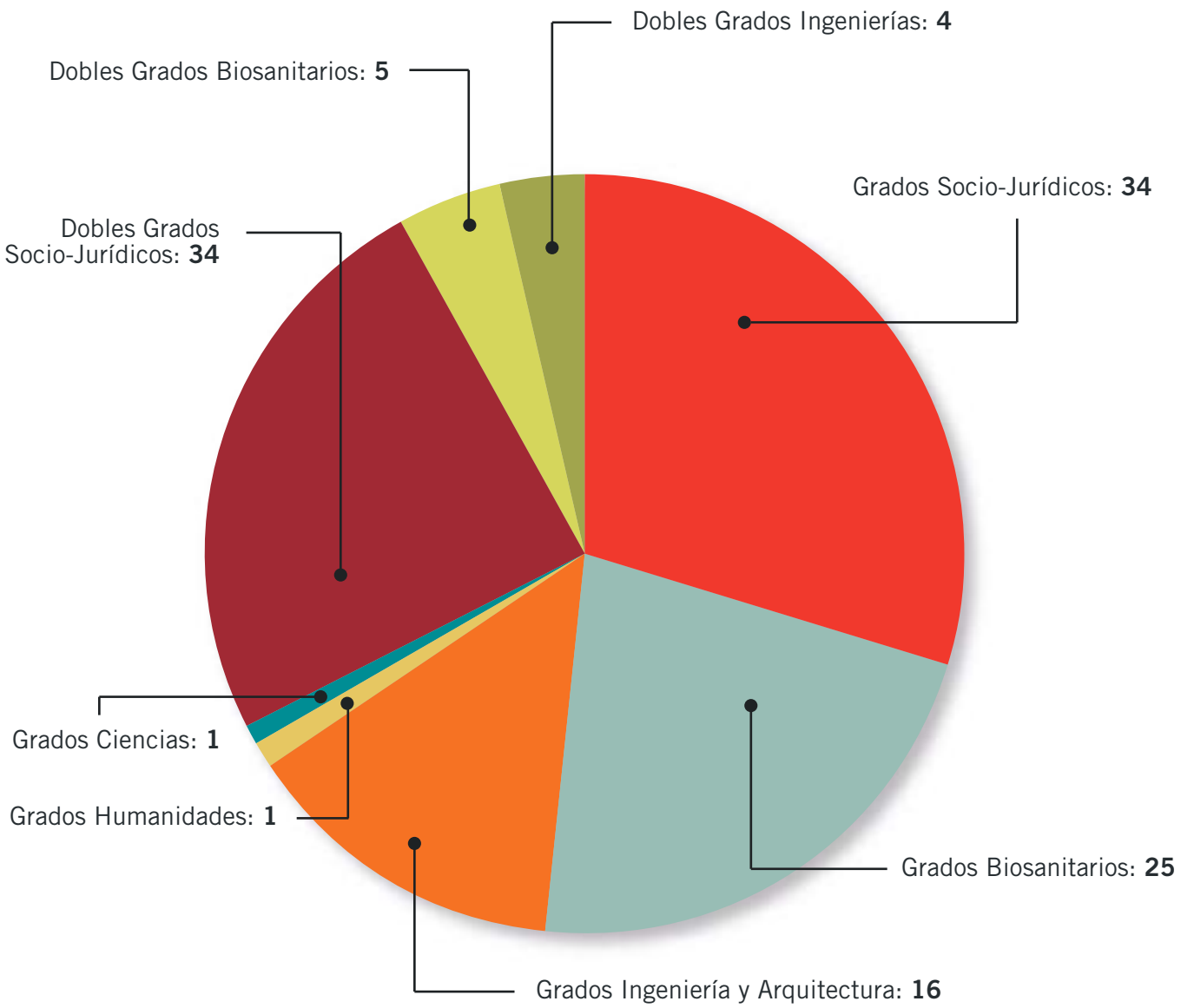
GRADOS Y DOBLES GRADOS	número de colegialas
GRADOS HUMANIDADES	**1**
LENGUAS MODERNAS Y SUS LITERATURAS	1
GRADOS CIENCIAS	**1**
CIENCIA DE LOS DATOS APLICADA	1
DOBLE GRADO BIOSANITARIOS	**5**
BIOTECNOLOGÍA+FARMACIA	1
FARMACIA+ADE	1
FARMACIA+NUTRICIÓN HUMANA Y DIETÉTICA	1
GASTRONOMÍA+ADE	1
NUTRICIÓN+DIETÉTICA	1
DOBLE GRADO INGENIERÍAS	**4**
ING. FÍSICA+ING. TECNOLOGÍAS INDUSTRIALES	1
INGENIERÍA EN TECNOLOGÍAS INDUSTRIALES+ADE	2
INGEN. TECNOLOGÍAS DE TELEC.+B. ANALYTICS	1
DOBLE GRADO SOCIO-JURÍDICO	**28**
ADE+DERECHO	8
ADE+ESTUDIOS INTERNACIONALES	1
ADE+MARKETING	6
BUSSINESS ANALYTICS Y ADE+INTERNAL LEADERSHIP	1
COMUNICACIÓN DIGITAL+PUB. Y RELAC. PÚBLICAS	1
DERECHO+CIENCIAS POLÍTICAS	1
DERECHO+RELACIONES LABORALES Y REC. HUMANOS	1
DERECHO+RRII	1
E. PRIMARIA+PSICOLOGÍA	1
EDUCACIÓN INFANTIL+PRIMARIA	1
EDUCACIÓN PRIMARÍA+Primaria+PEDAGOGÍA	1
ESTUDIOS INTERNACIONALES+ECONOMÍA	1
EDUCACIÓN PRIMARIA+PSICOLOGÍA	1
GESTIÓN DE ADMINISTRACIÓN PÚBLICA+ECONOMÍA	1
PSICOLOGÍA+CRIMINOLOGÍA	1
TRABAJO SOCIAL+TERAPIA OCUPACIONAL	1

TOTAL GRADOS	77
TOTAL DOBLES GRADOS	37

DISTRIBUCIÓN POR CARRERAS



DISTRIBUCIÓN POR GRADOS

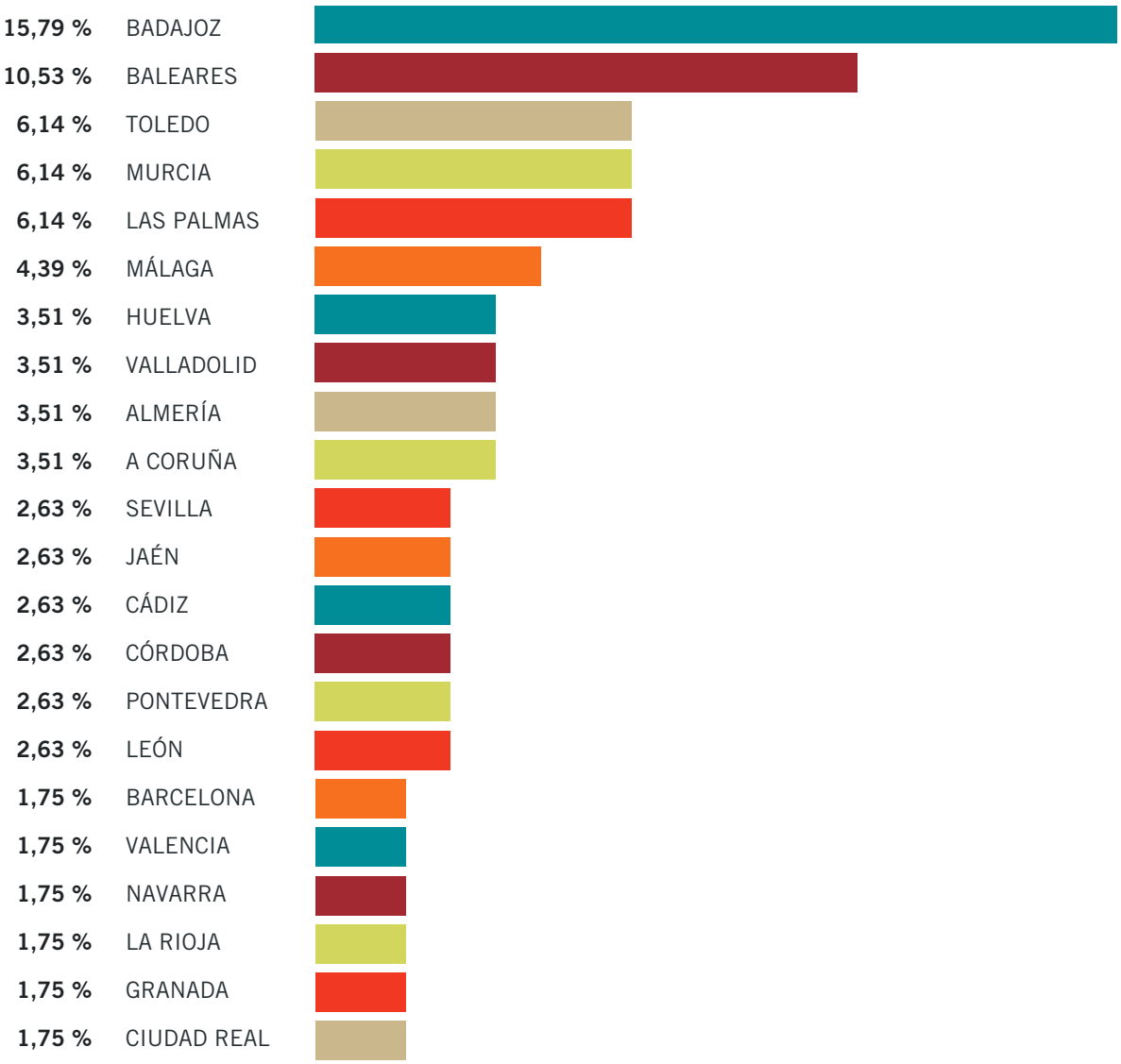


TOTAL GRADOS	**77**
TOTAL DOBLES GRADOS	**37**

RELACIÓN DE COLEGIALAS POR **PROVINCIAS / PAÍSES**

PROVINCIA / PAÍS	número de colegialas	porcentaje
BADAJOZ	18	15,79 %
BALEARES	12	10,53 %
TOLEDO	7	6,14 %
MURCIA	7	6,14 %
LAS PALMAS	7	6,14 %
MÁLAGA	5	4,39 %
HUELVA	4	3,51 %
VALLADOLID	4	3,51 %
ALMERÍA	4	3,51 %
A CORUÑA	4	3,51 %
SEVILLA	3	2,63 %
JAÉN	3	2,63 %
CÁDIZ	3	2,63 %
CÓRDOBA	3	2,63 %
PONTEVEDRA	3	2,63 %
LEÓN	3	2,63 %
BARCELONA	2	1,75 %
VALENCIA	2	1,75 %
NAVARRA	2	1,75 %
LA RIOJA	2	1,75 %
GRANADA	2	1,75 %
CIUDAD REAL	2	1,75 %
CASTELLÓN	1	0,88 %
OURENSE	1	0,88 %
CANTABRIA	1	0,88 %
ZAMORA	1	0,88 %
SANTA CRUZ DE TENERIFE	1	0,88 %
SALAMANCA	1	0,88 %
ASTURIAS	1	0,88 %
CÁCERES	1	0,88 %
ALBACETE	1	0,88 %
VIZCAYA	1	0,88 %
LIMA (PERÚ)	1	0,88 %
MARYLAND (EEUU)	1	0,88 %
TOTAL	114	100 %

DISTRIBUCIÓN POR PROVINCIAS/PAÍSES

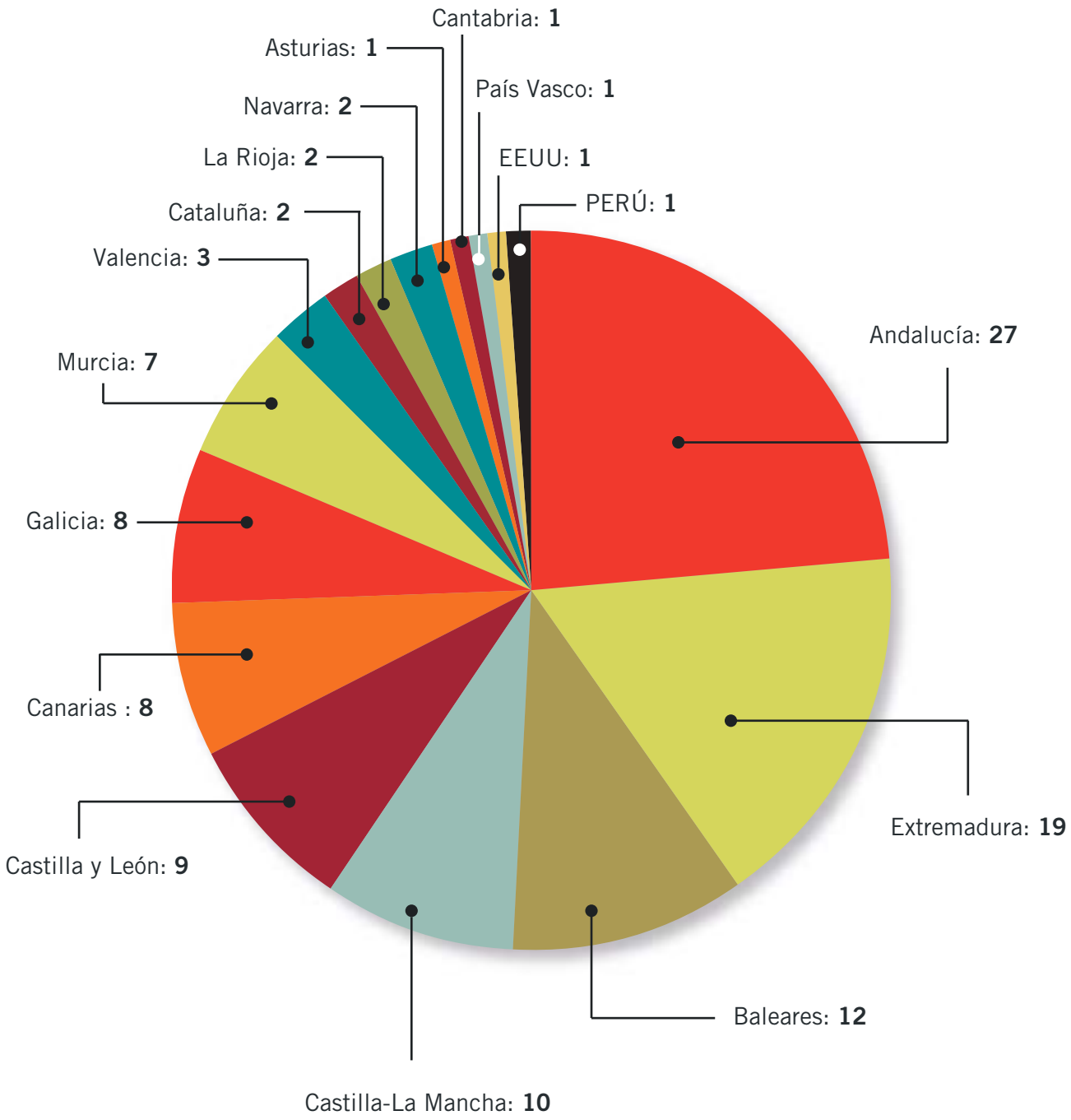


RELACIÓN DE COLEGIALAS POR **COMUNIDADES AUTÓNOMAS / PAÍSES**

COMUNIDADES AUTÓNOMAS	número de colegialas	porcentaje
ANDALUCÍA	27	23,7 %
EXTREMADURA	19	16,7 %
BALEARES	12	10,5 %
CASTILLA-LA MANCHA	10	8,8 %
CASTILLA-LEÓN	9	7,9 %
CANARIAS	8	7,0 %
GALICIA	8	7,0 %
MURCIA	7	6,1 %
VALENCIA	3	2,6 %
CATALUÑA	2	1,8 %
LA RIOJA	2	1,8 %
NAVARRA	2	1,8 %
ASTURIAS	1	0,9 %
CANTABRIA	1	0,9 %
PAÍS VASCO	1	0,9 %

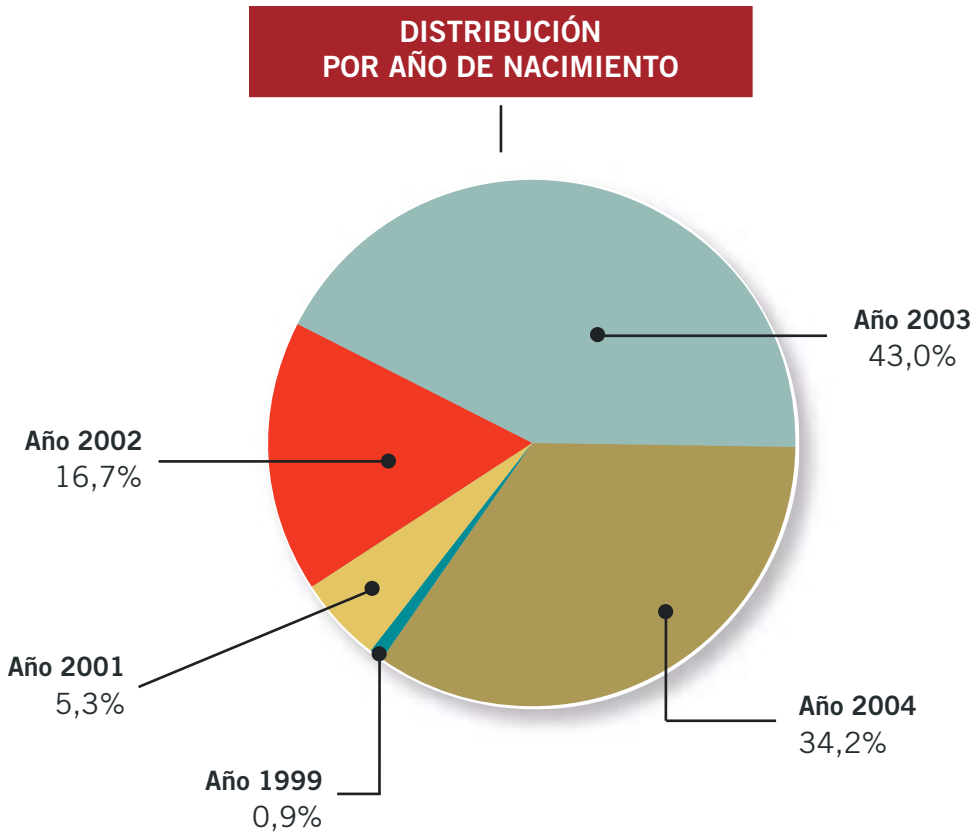
PAÍSES	número de colegialas	porcentaje
EEUU	1	0,9%
PERÚ	1	0,9%
TOTAL	114	100 %

DISTRIBUCIÓN POR COMUNIDADES AUTÓNOMAS / PAÍSES



RELACIÓN DE COLEGIALAS POR **AÑO DE NACIMIENTO**

MES / AÑO	número de colegialas	porcentaje
AÑO 1999	1	0,9 %
AÑO 2001	6	5,3 %
AÑO 2002	19	16,7 %
AÑO 2003	49	43,0 %
AÑO 2004	39	34,2 %
TOTAL	114	100 %



¡Mucha confianza!
Dios da siempre
el ciento
Vedruna

02 VIDA COLEGIAL

CONSEJO COLEGIAL / COMITÉS / TUTORÍA

“La alegría es la principal virtud”

SANTA JOAQUINA DE VEDRUNA

CONSEJO COLEGIAL

Perfil del Equipo colegial

- Conocer y querer el ideario del Colegio Mayor Vedruna.
- Ser referente para sus compañeras, mostrando una actitud respetuosa y educada hacia ellas y hacia todo el personal que forma parte del Colegio Mayor Vedruna.
- Comprometerse a asistir a las reuniones programadas con la Dirección.
- Implicarse en la vida colegial (cumplimiento del RRI, realización de actividades, animación de la marcha de la vida colegial...).
- Las Delegadas de cada área de actividades deben conocer dicha realidad y haber participado activamente, durante sus años colegiales, en alguna actividad de esta área.

CONSEJO COLEGIAL

DECANA:
Sara Soto Martínez
VICEDECANA: Celia Herranz Delgado

Decanas

MISIÓN PRINCIPAL:

Liderar, coordinar y animar la vida colegial como última responsable del Consejo Colegial, órgano formado por ella y por el grupo de Delegadas de cada área de actividades del Colegio Mayor Vedruna (Deportes, Cultura/Formación, Pastoral y Teatro), en coordinación con la Dirección del mismo.

FUNCIONES:

1. Coordinación con la Dirección y/o Equipo Directivo.
2. Coordinación del Consejo Colegial.
3. Preparación de las actividades de ACOGIDA en el Mayor.
4. Acompañamiento visitas nuevas familias.
5. Participación en la vida colegial.

Representante colegial

1. Ser Delegada en alguna de las cuatro áreas siguientes: pastoral; deportes; teatro; formación/cultura.
2. Participar en las reuniones con Dirección.
3. Participar en las reuniones con la Asociación de CCMM en las que se requiera su presencia. Realizar el acta de las reuniones y presentarlo en Dirección.
4. Ser mediación entre las colegialas y la Dirección, sabiéndose responsable y representante de las mismas.
5. Informar a la Dirección de aquellos asuntos que las colegialas quieran presentar en Consejo y trasmitir las decisiones que se tomen en las reuniones del Equipo.
6. Presentar Memoria final del curso.

Representantes de primero y segundo

1. Participar en las reuniones con Dirección.
2. Ser mediación entre las colegialas de primer y segundo curso y la Dirección sabiéndose responsable y representante de las mismas.
3. Informar a la Dirección de aquellos asuntos que las colegialas quieran presentar en Consejo y transmitir las decisiones que se tomen en las reuniones del Equipo.
4. Presentar Memoria final del curso.

DELEGADAS DE 1ER CURSO:
Susana González Albarrán
y Almudena Medina Campos

DELEGADAS DE 2º CURSO:
Paula Jiménez Pérez
y Nazaret Martínez Carcelén

Delegada de Pastoral

1. Preparar y participar en las reuniones con Dirección.
2. Participar en las reuniones de Pastoral Conjunta y coordinarse con el Equipo del Centro de Pastoral Juvenil Vedruna.
3. Buscar y proponer en Consejo Colegial actividades del área de Pastoral. Presentar Proyecto y Presupuesto de dicha área.
4. Liderar y animar las actividades que sean aprobadas por la Dirección en materia de Pastoral. Alentar a las colegialas a participar en las mismas.
5. Participar en algunas de las actividades propuestas desde el área de Pastoral (voluntariado; grupo de fe; coro y preparación de celebraciones litúrgicas…). Preferiblemente debe ser una persona preocupada e involucrada en su crecimiento espiritual.
6. Evaluar cuatrimestralmente la marcha del área de Pastoral.
7. Presentar Memoria final del curso.

DELEGADAS DE PASTORAL:
lmudena Hernández Gil y
Guiomar Godeliva Sánchez Martín

Delegada de Teatro

1. Preparar y participar en las reuniones con Dirección.
2. Buscar y proponer en Consejo Colegial actividades del área de Teatro. Presentar Proyecto y Presupuesto de dicha área.
3. Liderar y animar las actividades que sean aprobadas por la Dirección en materia de Teatro. Alentar a las colegialas a participar en las mismas.
4. Coordinar todas las gestiones del Certamen de Teatro de la Asociación Conjunta de CCMM.
5. Participar en la actividad de Teatro y asistir a un mínimo del 95%.
6. Evaluar cuatrimestralmente la marcha del área de Teatro.
7. Presentar Memoria final del curso.

Delegada de Formación/Cultura

1. Preparar y participar en las reuniones con Dirección.
2. Buscar y proponer en Consejo Colegial actividades del área de Formación/Cultura. Presentar Proyecto y Presupuesto de dicha área.
3. Liderar y animar las actividades que sean aprobadas por la Dirección en materia de Formación/Cultura. Alentar a las colegialas a participar en las mismas.
4. Coordinar todas las gestiones de los Certámenes Culturales de la Asociación Conjunta de CCMM (Concurso de cuentos, fotografía... Certamen de Debate, Aula de Cine, etc...).
5. Participar en algunos de los talleres propuestos desde el área de Formación (al menos dos al cuatrimestre). Preferiblemente debe ser una persona involucrada y preocupada por su crecimiento personal.
6. Evaluar cuatrimestralmente la marcha del área de Formación.
7. Presentar una Memoria final del curso.

Delegada de Deportes

1. Preparar y participar en las reuniones con Dirección.
2. Buscar y proponer en Consejo Colegial actividades del área de Deportes. Presentar Proyecto y Presupuesto de dicha área.
3. Liderar y animar las actividades que sean aprobadas por la Dirección en materia de Deportes. Alentar a las colegialas a participar en las mismas.
4. Coordinar todas las gestiones del Certamen de Deportes de la Asociación Conjunta de CCMM.
5. Participar en alguna de las actividades deportivas propuestas y asistir a un mínimo del 95%.
6. Evaluar cuatrimestralmente la marcha del área de Deportes.
7. Presentar una Memoria final del curso.

DELEGADAS DE TEATRO:
Ana Rueda Lastra
y Paula Sánchez Tendero

DELEGADAS DE DEBATE:
Victoria Gómez Quintana
y Andrea Iglesias Delgado

DELEGADAS DE FORMACIÓN Y CULTURA:
Cristina Lao Navarro
y Sofía Moreira Ferreiro

DELEGADAS DE DEPORTES:
Marta Lebrón Villen
y Clara Porres Cañellas

Objetivo del Consejo colegial

Las Actividades serán organizadas y animadas por las Delegadas. Al inicio de cada curso académico se determina dichas actividades, publicando listas abiertas para que las Colegialas se inscriban en aquellas en que vayan a participar. Las Delegadas serán elegidas por las propias colegialas, previa convocatoria electoral fijada por la Dirección.

Las Delegadas de las actividades, junto con a Representante Colegial, formarán el Consejo Colegial y sus funciones son:

- Elaborar y gestionar en coordinación con la Dirección el programa de actividades.
- Representar a las colegialas en los actos comunitarios del Colegio.
- Participar activamente en la vida del colegio, elevando a Dirección cuantas propuestas, sugerencias e iniciativas se consideren convenientes para la consecución de los objetivos del Mayor.
- Reunirse, al menos, una vez al trimestre, y siempre que lo convoque la Dirección o sea solicitado por dos Delegadas.
- Realizar una Memoria de actividades del curso.

COMITÉS

¿Objetivo de los comités?

1. El objetivo principal de los comités consiste en colaborar con el funcionamiento de algún área de la vida colegial, así como seguimiento y prevención del COVID-19.

2. Cada comité debe estar formado por un mínimo de dos personas y se debe reunir al menos una vez al mes.

3. Puntualmente el Comité puede requerir la colaboración de otras colegialas para alguna actividad concreta.

4. Durante el curso académico 2021-2022 los Comités que se han formado en el Colegio Mayor han sido el Comité de Comedor, Cine, Biblioteca y Seguridad y Gestión COVID-19.

COMITÉ COMPETENTE: **COMEDOR**

Objetivos del comité

- Revisión de los menús mensuales: composición de los menús para conseguir una alimentación equilibrada, sana y saludable.
- Cumplimiento de las normas del Colegio relacionadas con el Comedor. Resaltando el mantenimiento del orden y limpieza del comedor.
- Reuniones mensuales para tratar los temas e incidencias producidas durante el mes. Recoger dichas incidencias y transmitirlas a Dirección.
- Transmisión de las mejoras, sugerencias y peticiones de las colegialas y su valoración para estudiar las posibilidades de llevarlas a cabo.
- Disminución de los desfases producidos entre las comidas-cenas previstas y las reales.

Responsables del comité

El Comité de Comedor lo componen cuatro colegialas: una colegiala de 2º curso, y tres colegialas de 3º curso.

A principio de Curso se planifican las REUNIONES DEL CURSO 2022-23.

Se celebran el 2º martes de cada mes y se convocan a partir del mes de septiembre, a las 19.45h.

En total se celebran OCHO REUNIONES, los siguientes martes:

- 11 de octubre 2022
- 8 de noviembre 2022
- 13 de diciembre 2022
- 10 de enero 2023
- 7 de febrero 2023
- 7 de marzo 2023
- 11 de abril 2023
- 9 de mayo 2023

Miembros del comité

Elena Díaz, Irene Díaz, Sara Ruiz y Silvia López.

ACCIONES REALIZADAS DURANTE EL CURSO 2022-23

DESAYUNO DE LOS DOMINGOS:

Durante este Curso 2022-23 se han ido variando los desayunos de los domingos entre: churros, bizcocho casero y tortitas.

MENÚ SEMANAL DE BUFFET DE DESAYUNO Y ENSALADA

Se recogen por escrito el menú del buffet de desayuno y de las ensaladas de cada día de la semana para que las colegialas puedan anticipar lo que habrá cada día.

DESAYUNO SOLIDARIO CON TORTITAS:

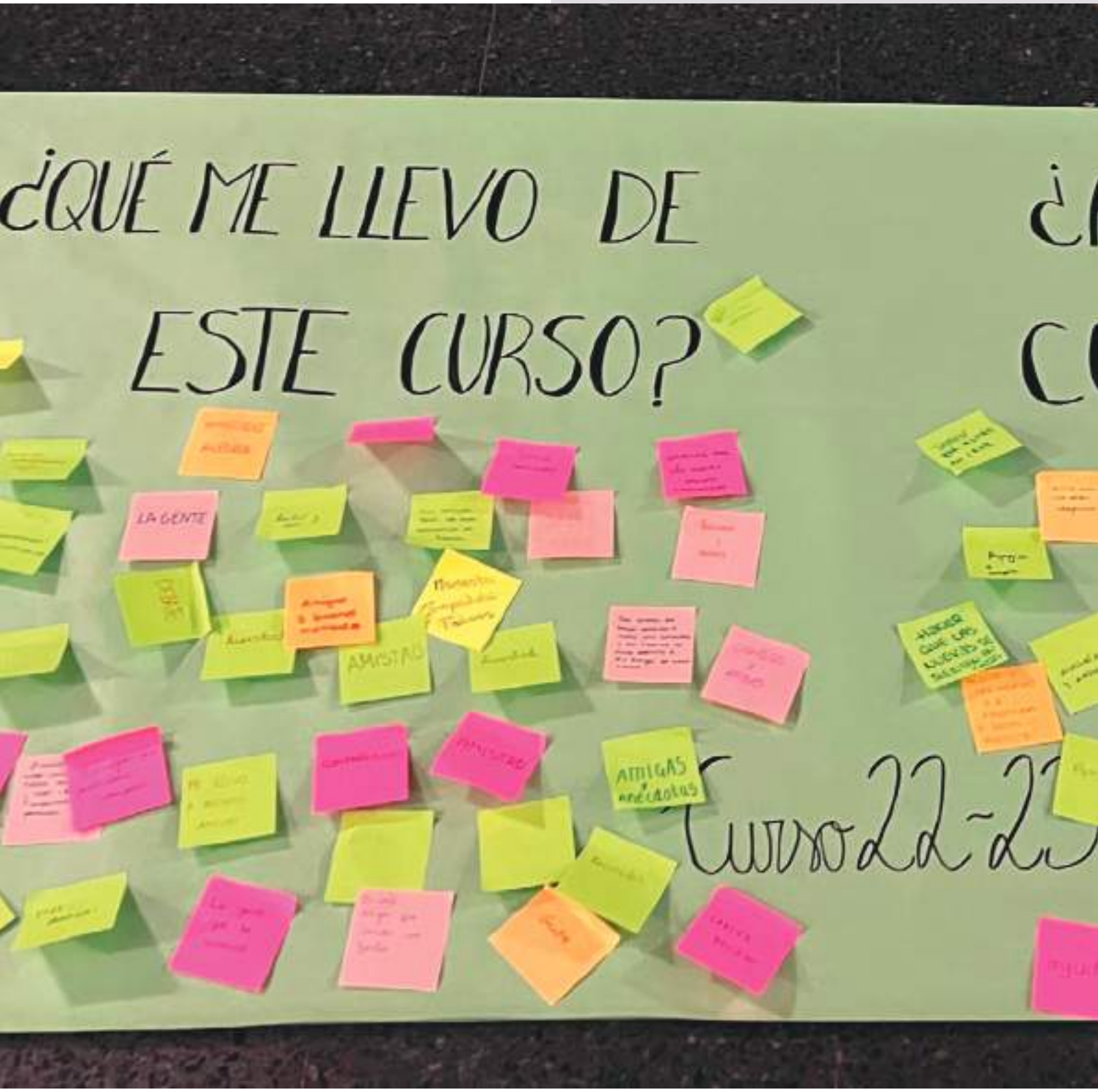
Se sirve el sábado 3.12.22, con gofres, nata y siropes

Durante este curso se celebran **dos jornadas gastronómicas:**

1 JORNADA ORIENTAL
29 de noviembre de 2022

2 JORNADA ITALIANA **26 de mayo de 2023**

TUTORÍA


¿QUÉ ME LLEVO DE
ESTE CURSO?
LA GENTE
AMISTAD
AMIGAS
anécdotas

¿Objetivo del área de Tutoría?

- Conocer personalmente a las nuevas colegialas y sus intereses. Facilitarles el acompañamiento y la orientación universitaria desde el comienzo de la vida colegial.
- Colaborar activamente con las universitarias para que puedan obtener el mejor rendimiento de acuerdo a sus capacidades.
- Despertar su sentido de responsabilidad social.
- Formación en Competencias genéricas y transversales en línea con el Plan Bolonia.

El Equipo de Tutoras al terminar
el curso académico 2022/2023 evaluamos
el Proyecto del Área de Tutoría.

Según el Proyecto Educativo del
Colegio Mayor Vedruna para este curso,
el lema ha sido:

"MUCHA CONFIANZA, DIOS DA SIEMPRE EL CIENTO POR UNO"

Objetivos específicos:

1 **Acompañar de forma cercana a las nuevas colegialas para conocer sus necesidades e intereses y poderlas orientar y ayudar en el comienzo de su vida colegial y universitaria.**

Logros:

- Un primer encuentro de cada colegiala con la tutora asignada para conocerlas a nivel personal, presentarles el área de tutoría.
- Conocer el plan de estudio y su horario de Universidad.
- Darles a conocer la Programación de actividades de Formación, animándolas a participar en todo lo que se les ofrece para su proceso de crecimiento personal e integración en la vida colegial.
- Las actividades programadas durante el mes de septiembre y especialmente la convivencia de inicio de curso ha ayudado a las tutoras en el conocimiento personal de cada una de las nuevas colegialas.
- Las mentoras han respondido muy bien a sus funciones y tareas encomendadas especialmente en el mes de septiembre.
- Convocar a las mentoras del curso 2023-2024 a una reunión inicial todas juntas con la finalidad de que se reconozcan como grupo de mentoras.

Dificultades:

- El poco apoyo de las colegialas de otros cursos para favorecer la integración de las colegialas y la participación en las actividades del Colegio Mayor.

Para ello se realizaron las siguientes actividades:

- Convivencia de inicio de curso con las colegialas nuevas, mentoras y equipo educativo.
- Curso de técnicas de estudio.
- Encuentros con cada colegiala durante el mes de septiembre para conocerlas personalmente, presentarles el área de tutoría y darles a conocer todas las actividades.
- Convocar y organizar el grupo de mentoras para acompañar a las nuevas colegialas durante el curso.
- Formar a las mentoras para el desempeño de sus funciones de forma adecuada y con sentido de equipo.
- Actividades, salidas por Madrid y al Pardo con las nuevas colegialas, mentoras y Colegios Mayores masculinos, para que conozcan distintos lugares, logren una rápida inserción en la ciudad y conocerlas en un ambiente informal.

A tener en cuenta para el próximo curso:

- Establecer anticipadamente las fechas de reunión con las mentoras con el fin de que se puedan organizar. Promover en septiembre reuniones semanales de coordinación, seguimiento y formación. Después una vez al mes.

2 Acompañar a las universitarias en su desarrollo personal y social

Logros:

- Se han realizado las entrevistas personales programadas con casi todas las colegialas.
- En las tutorías se les ha ofrecido un acompañamiento más específico cuando se ha visto la necesidad o la colegiala lo ha solicitado.
- Se han solicitado los horarios y las notas a cada colegiala. Con los resultados académicos se ha evaluado con ellas las técnicas de estudio y la organización del tiempo.
- Se han evaluado los compromisos adquiridos con el Mayor (asistencia a las actividades, formaciones) y la participación en eventos y actividades puntuales de libre asistencia.
- Se ha recogido la información individual relevante después de cada entrevista y se ha comunicado a Dirección y a los padres al final de cada cuatrimestre.
- Las colegialas han acudido a las sesiones previstas con buena predisposición en la mayoría de los casos.

- Valoración positiva de las colegialas de las sesiones de tutoría que les ayudan a la reflexión personal y a un mayor autoconocimiento.
- Disponibilidad de las tutoras para trabajar con cada colegiala lo que necesita.
- La flexibilidad y adaptación del horario de dedicación de las tutoras a las necesidades de las colegialas para acudir a las sesiones previstas.

Dificultades:

- Falta de motivación de algunas colegialas para asistir a las sesiones.
- Algunas colegialas no han aprovechado las tutorías.

Actividades programadas para la consecución de este objetivo han sido:

- Entrevistas personales, dos cada cuatrimestre.
- Información en las sesiones de tutoría de la posibilidad de iniciar un proceso de acompañamiento más formal.
- Seguimiento académico y de su vida colegial para orientarlas, ayudarlas a mejorar y valorar sus éxitos. Utilizar las fichas del histórico de cada colegiala y tener la información actualizada de cada colegiala.

A tener en cuenta para el próximo curso:

- Hacer un proyecto de tutoría, basado en la experiencia de las tutoras y partiendo de las necesidades actuales de las jóvenes.
- Fijar reuniones sistemáticas del equipo de tutoras con el fin de acompañar de la mejor manera posible a las colegialas y contrastar herramientas, métodos, …

3 Potenciar el aprendizaje en los talleres de formación

Logros:

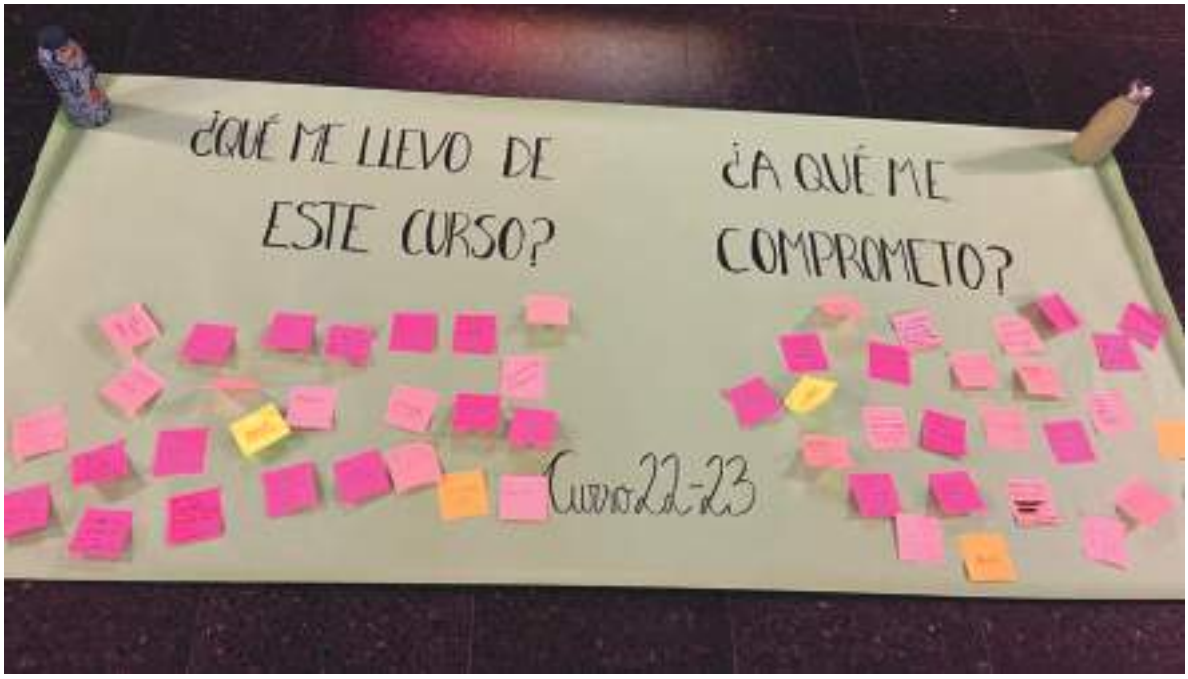
- Se ha recordado a las colegialas el compromiso de realizar un taller cada cuatrimestre.
- Se ha motivado la participación de cada colegiala en los talleres.

Dificultades:

- La falta de interés de algunas colegialas para participar en los talleres.

A tener en cuenta para el próximo curso:

- Seguir insistiendo en las tutorías en la importancia de participar en estos talleres.



03 ÁREAS DE ACTIVIDAD

ESPIRITUAL / INTELECTUAL / FÍSICA / SOCIO-EMOCIONAL

“La educación es el arma más poderosa
que puedes usar para cambiar el mundo”

NELSON MANDELA

ÁREAS DE **ACTIVIDAD**

Basándonos en el programa "Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva" de Stephen Covey, en el C.M.U Vedruna hemos dividido todas las actividades que hacemos en las cuatro áreas:

1. La **dimensión espiritual**: actividades de pastoral (voluntariado, musical, grupo de fe, coro y preparación de celebraciones litúrgicas).

2. La **dimensión intelectual**: actividades culturales (idiomas, teatro).

3. La **dimensión física**: actividades deportivas (aerobic, bailes de salón, vóley, baloncesto).

4. La **dimensión socio-emocional**: talleres y conferencias de todo tipo, pero en especial, aquellas que desarrollan las competencias genéricas que propone el plan Bolonia.

Cualquiera de las actividades podría estar enmarcada en más de una dimensión.

Se trata de renovar regularmente las cuatro dimensiones más importantes de nuestra vida: **cuerpo, mente, corazón y alma**.

La Congregación Vedruna no mantiene un Colegio Mayor para dar solamente alojamiento, (además, la Universidad obliga a través de la Ley a que sean centros de formación e inculquen algo más). El Colegio Mayor es un lugar privilegiado para desarrollar las Competencias intrapersonales e interpersonales.

Y eso es lo que queremos potenciar. Esperamos que todas las actividades, sean de la índole que sean, promuevan valores humanos que son fundamentales para la vida; como generar relaciones cordiales, de amistad, de respeto, de colaboración, de diálogo, de libertad y de responsabilidad. Se trata también de hacer personas sensibles, con gran conciencia de solidaridad, de modo que en un futuro contribuyan desde su profesión a lograr una sociedad mejor.

ESPIRITUAL
INTELECTUAL
FÍSICA
SOCIO-
EMOCIONAL

DIMENSIÓN ESPIRITUAL

Presentamos la evaluación de las diferentes actividades pastorales llevadas a cabo durante el curso 2022-23.

Este curso muchas de las actividades han sido propuestas y coordinadas por el Equipo de pastoral del Colegio Mayor (Almudena Hernández, Marta Silvestre y Guiomar Sánchez) y otras se desarrollaron en colaboración con la Pastoral Conjunta de CCMM y RRUU. Además, colaboramos también con el Centro de PJV Vedruna que integra a las jóvenes del Colegio Mayor con antiguas colegialas y otros/as jóvenes que tienen algún tipo de vinculación con la Familia Vedruna.

Durante el curso 2022-23 se han desarrollado las siguientes:

Actividades propias del CM y de la Pastoral conjunta CCMM

1
CONVIVENCIA
29 agosto – 31 agosto 2022

1 CONVIVENCIA DE PRINCIPIO DE CURSO.
“Mucha confianza. Dios da siempre el ciento por uno”

Objetivo:

- Pasar tres días de convivencia junto a las nuevas colegialas y las mentoras para facilitar que se conozcan, creen relaciones y puedan conocer un poco más el ritmo de la vida colegial. También se les da a conocer el lema del curso: “Mucha confianza. Dios da siempre el ciento por uno”.

2 ENTREVISTA PERSONAL

- Todas las colegialas a inicio de curso.
- Periódicamente con quienes realizan actividades pastorales.

Objetivo:

- Dialogar con las jóvenes, conocer cuál es su planteamiento a nivel de vida y fe y ofrecerles todo lo relacionado con la Pastoral.

3

FECHAS
Martes a las 20:45 h.

3 GRUPO DE FE

Objetivo:

- Ofrecerles un grupo para que puedan conocer mejor a Jesús, avanzar en su camino de fe y hacer experiencia comunitaria en el seguimiento a Jesús como personas creyentes.
- Periodicidad semanal.

4 VOLUNTARIADO LOCAL

Objetivo:

- Posibilitar que la joven desarrolle su solidaridad y crezca en conciencia de la realidad social.
- Facilitarle que pueda realizar un servicio gratuito y desinteresado, ofreciendo el tiempo y las capacidades personales.
- Desde el Voluntariado Universitario Conjunto se ofrecen diferentes oportunidades. Por ello, hemos abierto la posibilidad de hacer voluntariado con proyectos Vedruna: Colegio de Carabanchel.
- Periodicidad semanal.

4

PRESENTACIÓN
Este curso se ha hecho en cada Colegio Mayor

VOLUNTARIADO LOCAL:
Semanalmente, según cada proyecto

5 CELEBRACIONES COLEGIALES Y DE LA PASTORAL CONJUNTA

Objetivo:

- Celebrar nuestra fe en comunidad y animar la liturgia de las celebraciones con cantos, lecturas preparadas, moniciones, dinámicas o símbolos.

5

CELEBRACIONES

- 18 septiembre: Eucaristía inicio CCMM.
- 4 noviembre: Oración Catedral CCMM.
- 28 noviembre: Oración Adviento CCMM.
- 18 diciembre: Eucaristía Navidad Vedruna.
- 22 febrero: Miércoles de Ceniza.
- 26 febrero: Celebración 196 años Fundación Familia Vedruna.
- 16 abril: Celebración Pascua CCMM.
- 22 mayo: Eucaristía Santa Joaquina

Todos los domingos:
Eucaristía en la Parroquia de san Bruno.

Colegio Mayor
Berrospe

6 RECOGIDAS DE ALIMENTOS:

Objetivo:

- Sensibilizar a las jóvenes ante la realidad del hambre. Favorecer que se impliquen en la recogida de alimentos a beneficio de diferentes proyectos. Es una iniciativa que parte desde la Pastoral Conjunta de CCMM.

6

FECHAS
15-16 octubre
11-12 marzo

7 DECORACIÓN DE NAVIDAD

Objetivo:

- Transmitir a las jóvenes un mensaje positivo aprovechando la cercanía de la Navidad. Participar de forma conjunta poniendo la decoración navideña para estrechar las relaciones y vivir un momento de calidez y hogar.

10

DECORACIÓN NAVIDAD
28 noviembre

8
DESAYUNO SOLIDARIO:
3 diciembre

8 DESAYUNO SOLIDARIO:

Objetivo:

- Favorecer la solidaridad mediante una acción cotidiana y accesible a todas las jóvenes. Lo recaudado se destinó al Colegio Vedruna de Carabanchel.

9 PAINTING FOR OTHERS

Objetivo:

- Colaborar con una iniciativa de la ONG Cooperación Internacional para fomentar el espíritu solidario de las jóvenes. Durante dos días y medio la actividad consistía en colaborar con la pintura de la casa de un matrimonio mayor.

12
PAINTING FOR OTHERS:
17, 18 y 19 marzo

10 XVI SEMANA VEDRUNA DE LA SOLIDARIDAD "Mucha confianza. Dios da siempre el ciento por uno"

Objetivo:

- Sensibilizar a las colegialas ante la realidad de pobreza y exclusión que vive gran parte de la población mundial realizando una serie de actividades que tienen lugar dentro de una semana y que están enlazadas unas con otras. Esta semana lo recaudado se destinó a el Colegio Mayor en Filipinas, Manila.

10 **BINGO SOLIDARIO**
Lunes 20 febrero

10 **MIÉRCOLES DE CENIZA**
Miércoles 22 febrero

10 **CINEFORUM "En los márgenes":** Martes 21 febrero

11 XIV CONCIERTO SOLIDARIO

Objetivo:

- Realizar un concierto de música para recaudar fondos para un Proyecto Solidario de un Colegio Mayor en Filipinas, Manila.
- Sensibilizar a las colegialas y posibilitarles que conozcan otras realidades.
- Aprovechar los recursos y dones musicales que tienen algunas colegialas/es de nuestro Mayor y de Colegios Mayores amigos, como Francisco de Vitoria.
- Se llevó a cabo de forma presencial con donativos por bizum.

11
CONCIERTO SOLIDARIO
9 marzo 2023

Actividades junto al Centro de Pastoral Juvenil Vocacional Vedruna (CPJV)

12 CANTA Y ORA:

Objetivo:

- Una propuesta de oración que intercala música, Palabra y silencio para profundizar en el Evangelio del Domingo.
- Nos reunimos el primer martes de cada mes.
- Desde abril de 2020 los encuentros se han mantenido telemáticamente.

12

FECHA

Primer martes de mes a las 21.45h.
Se han realizado de manera bimodal (presencial y online).

13

FECHAS

Un jueves al mes a las 20:00h.

13 ImaginArte

Objetivo:

- Ofrecer un espacio artístico a través del cual los jóvenes puedan expresarse

DIMENSIÓN

INTELECTUAL

La actividad **INTELECTUAL** forma parte de las cuatro áreas fundamentales en las que nos desarrollamos las personas.

Realizar Actividades a nivel **INTELECTUAL** permite, entre otras cosas:

- Ser capaz de analizar y describir información y aplicarla a su propia experiencia y medio ambiente.
- Afirmarse ante los demás y demostrar afectividad siendo asertiva.
- Ser capaz de adaptarse a situaciones diferentes desarrollando una capacidad para pensar, para la innovación y la creatividad.
- Afirmarse ante los demás y demostrar afectividad siendo asertiva.
- Ser capaz de resolver problemas formulando hipótesis y deducciones.
- Desarrollar su curiosidad y recoger, sistemáticamente, información para aumentar su conocimiento.

ACTIVIDADES FORMATIVAS

Las actividades formativas que el Colegio Mayor ha ofrecido han tenido como objetivos:

1. Potenciar el interés cultural y la conciencia crítica y social.
2. Mejorar y potenciar las habilidades de cada una de las colegialas.
3. Poner en valor y dar a conocer las habilidades y conocimientos artísticos de las colegialas del Mayor.
4. Mejorar la autoestima y la salud integral de las colegialas.

A continuación, se presentarán fotografías de las actividades de formación realizadas.

• TALLER

"TÉCNICAS DE ESTUDIO Y PREPARACIÓN DE EXÁMENES"
C.M. Vedruna – C.M. Jaime del Amo

Orientados a colegialas nuevas.
Impartido por David Gómez Sanz los días 22 y 29 de septiembre de 2022.

• TALLER

INTELIGENCIA EMOCIONAL: "¿A QUÉ SUENA EL AMOR?"

Formación impartida por Teresa Terreros y Celia Herranz.
Participaron 52 colegialas

• PRESENTACIÓN

- **PRESENTACIÓN DEL LIBRO DE POEMAS "SENDEROS MARGINALES".**

  Presentado por su autora, Almudena Medina, colegiala de 1º. Asistieron 54 colegialas.

• CONFERENCIA

- **"RETOS DE LA UNIÓN EUROPEA"**

  Impartida por Silvana Briones y Javier Larequi, miembros de Equipo Europa. Participaron 16 colegialas. 3 de noviembre de 2022

• ENCUENTRO

ENCUENTRO POR CARRERAS

Una oportunidad para que las colegialas mayores compartan con las colegialas de 1º su experiencia de estudio: metodología que puede ayudar, dificultades, oportunidades, etc. Participaron 20 colegialas. 24 de noviembre de 2022

• VISITA

VISITA AL HIPÓDROMO DE MADRID

Actividad realizada con el Colegio Mayor Jaime del Amo. Participaron 31 colegialas. 13 de noviembre de 2022.

• TERTULIA

"TERTULIA CON PASTORAL PENITENCIARIA"

Actividad promovida por la Delegación de Pastoral. dada la proyección interdisciplinar de la mesa redonda, la consideramos como actividad formativa para las colegialas dentro de la semana de la Solidaridad. El ponente fue Fernando Sanz, sacerdote que trabaja en varias cárceles. Participaron 15 colegialas. Fecha: 23 de febrero

• TALENTOS VEDRUNA

- **MUESTRA DE MÚSICA Y POESÍA DE LAS PROPIAS COLEGIALAS A SUS COMPAÑERAS**

  Participaron 33 colegialas.
  Fecha: 20 de abril.

• TALLER

- **"APRENDIENDO MÁS SOBRE NUESTRA RELACIÓN CON LA COMIDA Y CON NUESTRO CUERPO"**

  Formación impartida por Laura Pascual y Jimena Medina, psicólogas.
  Participaron 32 colegialas.
  Fecha 25 de abril.

V SEMANA DE LA CULTURA (24 al 29 de octubre de 2022)

Mujeres creativas e inspiradoras

• CONFERENCIA

- **JOAQUINA Y CLARET COMO FUNDADORES Y LA RELACIÓN ENTRE AMBOS**

  Participaron 24 colegialas. 24 de octubre 2022.

• PRESENTACIÓN

- **PRESENTACIÓN DEL POEMARIO "SENDEROS MARGINALES" DE LA COLEGIALA ALMUDENA MEDINA**

  Participaron 54 colegialas.
  25 octubre 2022.

• CONCURSO

- **CONCURSO DE CULTURA GENERAL SOBRE MUJERES CREATIVAS E INSPIRADORAS.**

  Participaron 17 colegialas. 26 octubre 2022.

• CINEFORUM

- **CINEFORUM SOBRE LA PELÍCULA "FIGURAS OCULTAS.**

  Participaron 8 colegialas. 27 octubre 2022.

• CONCURSO ARTÍSTICO

- **ENTREGA DE PREMIOS CONCURSO ARTÍSTICO Y CONCURSO DE CULTURA.**
  - **Dibujo**: Lucía Ramirez
  - **Fotografía**: Nahia Vilariño
  - **Relato**: Nahia Vilariño
  - Ganadora del concurso de **cultura general**: Lidia León

OTRAS ACTIVIDADES

CLUB DE LECTURA

El Club de Lectura ha estado formado por cuatro colegialas que han estado reuniéndose de manera trimestral con colegiales del Colegio Mayor Aquinas. En total han tenido 5 reuniones y se han leído los siguientes libros:

Los libros del curso 2021-22 han sido:

- "Diez negritos" de Agatha Christie
- "Memorias del subsuelo" de Fiodor Dostoyevsky
- "El extraño caso del doctor Jekyll y el señor Hyde" de Robert Louis Stevenson
- "Las vírgenes suicidas" de Jeffrey Eugenides

FRANCÉS. CURSO 2022-23

Objetivos:

1. Aprender y afianzar el idiomas para ampliar sus conocimientos de manera integral.
2. Interactuar en el grupo de idioma, favoreciendo la relación y el enriquecimiento mutuo.

Medios:

- Clase una hora a la semana, los miércoles de 20.30 h.-21.30 h.

- Durante el primer cuatrimestre el grupo de francés lo formaron 9 colegialas: 1 de primero, 7 de segundo y 1 de cuarto. Durante el segundo cuatrimestre el grupo de francés lo formaron 4 colegialas: todas colegialas de segundo.
- La Actividad de francés finaliza en el mes de Abril 2023.
- El nivel de satisfacción de la profesora de francés es positivo, mostrando interés y buena participación durante la clase e iban ganando en destreza del idioma.
- El nivel de satisfacción de las colegialas es alto, valoran mucho la profesionalidad de la profesora por su sabiduría, la metodología aplicada y su cercanía. Todo ello favorecía el buen ambiente y el avance en el aprendizaje.

MEMORÍA DE DEBATE 2022/2023

Este año hemos continuado, junto con nuestros compañeros del C.M.U. Jaime del Amo, con la formación anual de Debate. Este curso se ha desarrollado en 18 sesiones entre los meses de octubre y abril. En total, han participado 29 colegiales de ambos Colegios Mayores.

Formador: Javier Alberite
Número de sesiones: 18
Fecha de inicio: 25-10-2022
Fecha de fin: 25-04-2023
Horario: martes de 21:45 a 23:15 h.

Objetivos del curso:

El objetivo principal de esta formación ha sido el conocimiento y desarrollo de las herramientas básicas del debate competitivo a través de la construcción, el análisis y la evaluación de discursos argumentativos orales.

Objetivos específicos:

- Desarrollar habilidades de comunicación.
- Mejorar la expresión y la oratoria.
- Fomentar las habilidades de: gestión de la información, trabajo en equipo y creación de pensamiento crítico y abierto.
- Conciencia corporal y espacial.

Al comienzo del año se ha realizado un curso de iniciación al Debate durante cuatro días. Este curso fue impartido por colegiales y excolegiales del C.M.U. Vedruna y C.M.U. Jaime del Amo los cuales tenían experiencia en la oratoria y debate.

Tras el curso de iniciación, tuvo lugar el Torneo Padre Claret entre colegiales del C.M.M Vedruna y C.M.U. Jaime del Amo.

TORNEOS 2022/23

- Torneo Padre Claret,
  22 y 23 de octubre 2022
- Torneo del CM Isabel de España,
  18 y 18 de noviembre 2022
- Torneo Colegios Mayores,
  17 y 18 de febrero 2023
- Torneo Debate Adolfo Suárez,
  24 y 25 de marzo 2023

Este curso hemos participado, junto a nuestros compañeros del C.M.U Jaime del Amo, a seis torneos en equipos conjuntos y a uno con equipo de nuestro Mayor.

A continuación, se presentarán fotografías de algunos de estos torneos en los que participamos.

TORNEO PADRE CLARET
22-23 de octubre 2022

TORNEO DEL CM ISABEL DE ESPAÑA

18-19 de noviembre 2022

TORNEO DEBATE ADOLFO SUÁREZ

24-25 marzo 2023

C.D. SAN AGUSTIN
VALLADOLID

DIMENSIÓN FÍSICA

La actividad **FÍSICA** forma parte de las cuatro áreas fundamentales en las que nos desarrollamos las personas. Estar bien a nivel físico permite que luego nos podamos desarrollar en el resto de áreas de nuestra vida, para alcanzar un balance óptimo en el funcionamiento de nuestro cuerpo.

Durante este curso 2022-23 se han ofrecido diversas Actividades Deportivas tanto individuales como de grupo. En definitiva, las que se han desarrollado durante este Curso en el Colegio Mayor fueron las siguientes actividades de deporte en equipo: Baloncesto, Fútbol-Sala y Pádel, actividades de deporte individuales: GAP, Yoga y Pilates. Además, de dos actividades de Baile: Sevillanas y Bailes de Salón y coreografía.

A principio del Curso 2022-23 participamos en las VI TORNEO DEPORTIVO INTERCOLEGIAL organizado y convocado por la Asociación de Colegios Mayores de España.

Nuestro Colegio Mayor participó en el Torneo Intercolegial en el deporte de Pádel.

Este equipo de Pádel lo formaban una colegiala de primero y una colegiala de tercero. Obteniendo el trofeo del 1º puesto de consolación.

1 ACTIVIDADES DEPORTIVAS INDIVIDUALES: GAP, YOGA y PILATES

Una vez iniciado el Curso y presentadas todas las Actividades deportivas individuales, se desarrolla la actividad de GAP, YOGA y PILATES.

1A GAP

El GAP es un ejercicio que consiste en trabajar tres zonas del cuerpo en concreto: glúteos, abdominales y piernas. Se crea con el objetivo de centrar todos nuestros esfuerzos en eliminar la grasa que por naturaleza suele acumularse en esas zonas, y para tonificar.

GAP un tipo deporte que se engloba en la categoría de ejercicios de tonificación específica para trabajar glúteos, abdomen y piernas. En las sesiones de GAP se trabajan estos grupos musculares de forma aislada para aumentar su eficacia, mejorando la circulación sanguínea y posibilitando una mayor resis-tencia. Para ejercitar este tipo de deporte se usan steps, mancuernas, gomas, etc.

Objetivo principal

Participar con el resto de colegialas en una actividad lúdica y divertida para mantenerse en forma y a la vez potenciar la vida sana.

Objetivo principal

Fortalecimiento y tonificación de glúteos, piernas y zona abdominal y definición de los músculos.

Aumento de fuerza en el tren inferior: glúteos, abductores, aductores, cuádriceps, isquiotibiales y gemelos y mejora notablemente la fuerza en ellos.

De esta actividad se forman dos grupos semanales, las clases son impartidas:

- DOS GRUPOS los lunes por la tarde:
  - En horario de 19.00 horas a 19.50 horas: el grupo lo forman 21 colegialas. 12 de primero, 6 de segundo y 3 de tercero.
  - En horario de 20.00 horas a 20.50 horas: el grupo lo forman 26 colegialas. 14 de primero, 7 de segundo y 5 de tercero.

- UN GRUPO los miércoles por la mañana:
  - En horario de 12.30 horas a 13.30 horas: el grupo lo forman 6 colegialas. 4 de primero, 1 de segundo y 1 de tercero.

La Actividad de GAP finaliza en el mes de abril 23, con una buena asistencia durante todo el Curso.

Objetivo principal

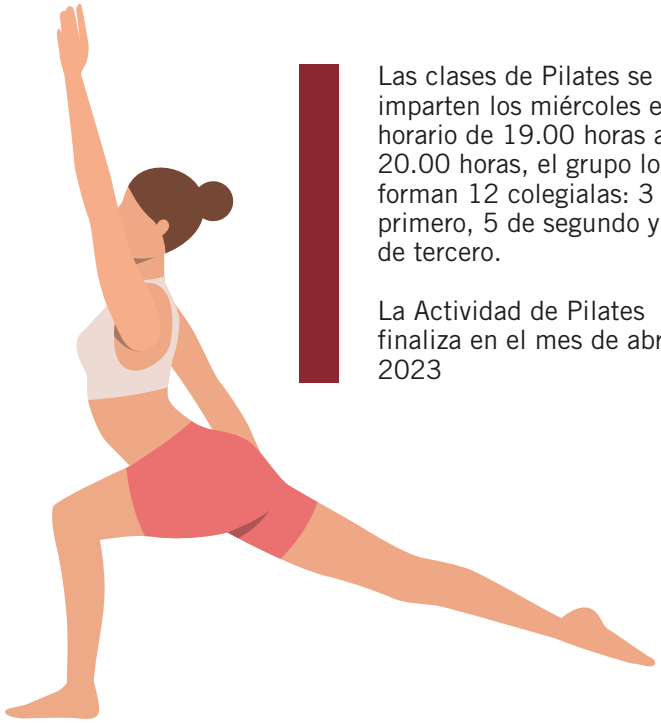
- Aumento de la fuerza
- Mejorar la flexibilidad y el equilibrio
- Ayuda a la prevención de lesiones
- Favorecimiento del desarrollo del metabolismo
- Control de la respiración y de la circulación sanguínea

1B PILATES

El Método Pilates es un conjunto de movimientos controlados para el cuerpo y la mente. Dichos movimientos y ejercicios también se realizan sobre colchonetas para una correcta ejecución.

Es un método de ejercicio y movimiento físico. Su objetivo es fortalecer y equilibrar cuerpo y mente.

No solo resulta beneficioso para personas que quieran tener y/o mantener una buena condición física y mental. También supone un importante complemento a la práctica deportiva y a la rehabilitación física.



Las clases de Pilates se imparten los miércoles en horario de 19.00 horas a 20.00 horas, el grupo lo forman 12 colegialas: 3 de primero, 5 de segundo y 4 de tercero.

La Actividad de Pilates finaliza en el mes de abril 2023

1C YOGA

El yoga es una práctica que conecta el cuerpo, la respiración y la mente. Esta práctica utiliza posturas físicas, ejercicios de respiración y meditación para mejorar la salud general.

Entre sus beneficios, el yoga ayuda al individuo a tener una relación más armónica con su cuerpo, a controlar su mente y emociones. También aporta mayor flexibilidad física, mayor concentración y ali-vio de tensiones musculares.

Objetivo principal

- Aumenta la capacidad pulmonar mejorando la respiración.
- Ayuda al sistema inmunológico reduciendo el estrésmusculares
- Aumenta la flexibilidad y la postura de nuestro cuerpo mejorando nuestro equilibrio
- Fortalece los músculos y los huesos
- Busca el equilibrio del sistema nervioso

Las clases de Yoga se imparten los miércoles en horario de 20.00 horas a 21.00 horas, el grupo lo forman 15 colegialas: 7 de primero, 6 de segundo y 2 de tercero.

La Actividad de Yoga finaliza en el mes de abril 2023.

2 BAILES MIXTOS: SEVILLANAS Y BAILES DE SALÓN

Las Sevillanas **nos provee de mayor agilidad, estabilidad, equilibrio, mejora la postura y corrige la espalda.** Mentalmente agiliza nuestro cerebro gracias a la gran cantidad de pasos y ritmos diferentes y nos ayuda a trabajar la memoria.

Los bailes de salón, como la bachata, aseguran la **comunicación y el contacto corporal**, lo que contribuye a mejorar aspectos de desinhibición, autoconocimiento, expresión corporal, aceptación de los demás y, en definitiva, favorece la relación social entre las colegialas.

Objetivo principal

Desarrollar una actividad divertida, en la que se fomenten y amplíe las relaciones, además de contribuir a desconectar del estudio diario.

2A SEVILLANAS

La Actividad de Sevillanas lo imparte una colegiala de tercer curso y una colegiala de segundo curso, con una trayectoria de monitora de esta actividad.

Las clases de Sevillanas se imparten los lunes en horario de 22 horas a 23 horas: el grupo lo forman en el primer cuatrimestre 13 colegialas: 5 de primero, 6 de segundo y 2 de tercero.
La actividad de Sevillanas es impartida por 2 colegialas del Colegio Mayor Mayor.

La Actividad de Sevillanas finaliza en el mes de abril de 2023.

2B BAILES DE SALÓN

Las clases de Bailes de Salón se imparten los miércoles en horario de 22 horas a 23 horas, en el Salón de Actos del CM Vedruna.

El grupo está formado por colegialas del Colegio Mayor Vedruna y del Colegio Mayor masculino Alcalá. Del CM Vedruna asisten 5 colegialas: todas de primer curso.

La Actividad de Bailes de Salón finaliza en el mes de abril de 2023.

3 ACTIVIDADES DEPORTIVAS DE EQUIPO: FUTBOL-SALA, PÁDEL y BALONCESTO

Una vez iniciado el Curso y presentadas todas las **Actividades deportivas de Equipo**, se desarrolla los siguientes deportes de equipo: FUTBOL-SALA, PÁDEL y BALONCESTO.

3A FUTBOL-SALA

El equipo de Futbol-Sala lo forman 8 colegialas: 6 de segundo y 2 de tercero.

Los entrenamientos de Fútbol-Sala se imparten en el Polideportivo del Colegio Mayor femenino Roncalli, los sábados, en horario de 12.00 horas a 13.00 horas durante un cuatrimestre.

Esta actividad finaliza en diciembre 22 por falta de asistencia de colegialas.

3B PADEL

El equipo de Pádel, durante el primer cuatrimestre está formado por 3 colegialas: 1 de primero, 1 de segundo y 1 de tercero y durante el segundo cuatrimestre por 2 colegialas: 1 de segundo y 1 de tercero.

Los entrenamientos de Pádel se imparten en el Polideportivo del Colegio Mayor masculino Santo Tomás de Aquino.

3C BALONCESTO

El equipo de Baloncesto está formado por 7 colegialas del Colegio Mayor Vedruna y 8 colegialas del Colegio Mayor Berrospe, con un total de 14 colegialas.

Los entrenamientos de Baloncesto se imparten en el Polideportivo del Colegio Mayor femenino Berrospe, los miércoles, en horario de 21.00 horas a 22.00 horas durante los dos cuatrimestres.

1968
1968
1968

TORNEO DE DEPORTES
DE LA ASOCIACIÓN DE CCMM MADRID
CURSO 2022-23

EQUIPO DE BALONCESTO:
Partido de Baloncesto: Se jugaron 7 partidos, de los cuales **ganamos TODOS**, llegando a la Final del Torneo junto al Colegio Mayor Isabel de España. La Final se jugó en el Complejo Deportivo Nuestra Señora de la Almudena.

Los partidos de la Primera Fase comenzaron el 18/10/22 hasta el 29/11/22. Ganamos los tres partidos y pasamos a la segunda Fase.

Los partidos de la Segunda Fase comenzaron el 28/02/23 hasta el 23/04/23. Ganamos todos los partidos excepto el partido de la Final. Consiguiendo el segundo puesto del Torneo.

PRIMERA JORNADA BALONCESTO

1ª PARTIDO (Dieciseisavos de final)		DIA	HORA	PISTA	RESULTADO
CM VEDRUNA-CM BERROSPE	CM ANTONIO NEBRIJA	18/10/2022	20:00	CM TERESA DE JESUS	GANADO

2ª PARTIDO (Octavos de final)		DIA	HORA	PISTA	RESULTADO
CM VEDRUNA-CM BERROSPE	CM ALCOR	23/11/2022	21:00	CM SANTA MARIA DEL PINO	GANADO

3ª PARTIDO (Cuartos de final)		DIA	HORA	PISTA	RESULTADO
CM VEDRUNA-CM BERROSPE	CM LOYOLA	29/11/2022	20:00	CM LOYOLA	GANADO

SEGUNDA JORNADA BALONCESTO

4ª PARTIDO (Cuartos de final)		DIA	HORA	PISTA	RESULTADO
CM VEDRUNA-CM BERROSPE	CM MARQUES DE LA ENSENADA	28/02/2023	20:00	CM BARBERÁN Y COLLAR	GANADO

5ª PARTIDO (Semifinales)		DIA	HORA	PISTA	RESULTADO
CM VEDRUNA-CM BERROSPE	CM MARA	14/03/2023	20:00	CM BERROSPE	GANADO

6ª PARTIDO (Semifinales)		DIA	HORA	PISTA	RESULTADO
CM VEDRUNA-CM BERROSPE	CM MARA	16/03/2023	20:00	CM MARA	GANADO

7ª PARTIDO (Finales)		DIA	HORA	PISTA	RESULTADO
CM VEDRUNA-CM BERROSPE	CM ISABEL DE ESPAÑA	23/04/2023	9:00	C. DEPOR. NTRA SRA DE LA ALMUDENA	PERDIDO

EQUIPO DE PÁDEL:
Partido de Pádel: Se jugaron 5 partidos, de los cuales ganamos 3 y perdimos 2.

Los partidos de la Primera Fase comenzaron el 23/11/22 hasta el 29/11/22. Ganamos los dos partidos y pasamos a la segunda Fase.

Los partidos de la Segunda Fase comenzaron el 09/02/23 hasta el 18/04/23. Ganamos uno de los tres partidos jugados. Finalmente, obtuvimos el cuarto puesto del Torneo.

PRIMERA JORNADA PÁDEL

1ª PARTIDO (Dieciseisavos de final)		DIA	HORA	PISTA	RESULTADO
CM VEDRUNA	CM LOYOLA	23/11/2022	21:00	CM ALCALA	GANADO

2ª PARTIDO (Octavos de final)		DIA	HORA	PISTA	RESULTADO
CM VEDRUNA	CM ALCOR	29/11/2022	20:00	CM SANTO TOMAS DE AQUINO	GANADO

SEGUNDA JORNADA PÁDEL

3ª PARTIDO (Cuartos de final)		DIA	HORA	PISTA	RESULTADO
CM VEDRUNA	CM RONCALLI	09/02/2023	20:00	CM BARBERÁN Y COLLAR	GANADO

4ª PARTIDO (Semifinales)		DIA	HORA	PISTA	RESULTADO
CM VEDRUNA	CM MARA B	14/03/2023	20:00	CM STO TOMAS DE AQUINO	PERDIDO

5ª PARTIDO (Tercer y Cuarto puesto)		DIA	HORA	PISTA	RESULTADO
CM VEDRUNA	CM MARA A	18/04/2023	19:00	CM MARQUES DE LA ENSENADA	PERDIDO

OTRAS ACTIVIDADES

DELEGACIÓN DE DEPORTES

Las delegadas de esta área se encargan de promover, fomentar y animar al desarrollo y participación en las actividades deportivas, donde las colegialas puedan relacionarse y pasar un rato divertido juntas. Igualmente están atentas a la organización de eventos solidarios, así como de cualquier actividad deportiva con fines solidarios.

Este Curso 2022-23 se ha propuesto dentro de la Delegación de Deportes las siguientes actividades:

- **PRACTICA DEL DEPORTE BROOKLYN FITBOXING:**
  Sábado, 08.10.22
  Se apuntaron 5 colegialas: una colegiala de primero, tres colegialas de segundo y una colegiala de tercero.

- **SALIDA AL HIPODROMO:**
  Domingo, 03.11.22
  Esta actividad se organizó junto al Colegio Mayor masculino, formando un grupo numeroso entre los dos Colegios Mayores. Participaron 27

Brooklyn Fitboxing

Salida al hipodromo

DIMENSIÓN

SOCIO-EMOCIONAL

La actividad **SOCIO EMOCIONAL** forma parte de las cuatro áreas fundamentales en las que nos desarrollamos las personas.

Realizar Actividades a nivel **SOCIAL** permite, entre otras cosas:

- Ser capaz de formar parte de un grupo, comunicar eficazmente, gestionar proyectos colectivos y contribuir y colaborar al buen ambiente del grupo.
- Influir en los procesos de cambio para el bien común.
- Afirmarse ante los demás y demostrar afectividad siendo asertiva.
- Ser capaz de apreciar las cosas buenas de la vida para compensar las dificultades y mantener un estado de equilibrio emocional y felicidad.
- Considerar la diversidad enriquecedora en lugar de una amenaza.
- Desarrollar su curiosidad y recoger, sistemáticamente, información para aumentar su conocimiento.
- Ser capaces de reconocer nuestros sentimientos y comprender las causas y efectos que pueden tener sobre otras personas, ser capaz de expresar diferentes tipos de emoción usando una variedad de técnicas creativas (música, teatro…).

1 Teatro:

El Colegio Mayor Vedruna apuesta por el teatro como actividad formativa y de ocio, como medio para potenciar la creatividad, expresión corporal, oral… entre las colegialas.

Durante el mes de octubre se estuvieron haciendo **juegos teatrales**, a la vez que se iban descubriendo talentos individuales y actitudes personales que fueron la base para configurar el tipo de obra a poner en escena en el mes de marzo "Un mal día".

La Delegación de teatro, formada por **Ana Rueda y Paula Sánchez**, se ha encargado de mediar y coordinarse con las colegialas, con el monitor de teatro y con la responsable de la actividad.

TEATRO CM VEDRUNA Y CM AQUINAS

Representación de la obra de Teatro: ✯ **"UN MAL DÍA"**

14 y 15 abril 2023

Género: Comedia

Adaptación de la obra: Juan Expósito, basado en textos del programa Flying Circus de Monty Python

Director: Juan Expósito

Reparto:

Paula Sánchez Tendero, Roque Rodríguez Blanco, Javier Tornero Rodríguez, Jaime Cabello Cárdenes, Manuel Conde Vázquez, Javier Ibáñez Pérez-Cid, Carolina Domínguez Ruiz, Gonzalo Mantiñan Suárez, Emilia Lorido Lorido y Manuel Villa Abajo.

Producción: Compañía C.M. Vedruna y C.M. Aquinas

Puesta en escena:

14 de abril 2023 a las 20:00 h

15 de abril 2023 a las 20:00 h

Lugar: Salón de actos C.M. Vedruna

Las Delegadas preparon además una salida a ver el Musical de "Mamma Mía" en Madrid.

MEMORIA ANUAL
2022-2023

"Busquemos a Jesús, porque si lo tenemos en nuestro corazón, lo tendremos todo"

SANTA JOAQUINA DE VEDRUNA

Vedruna