

CLARAVAL

RESIDENCIA
DE ESTUDIANTES

**¡Bienvenid@ a la
Residencia Universitaria
CLARAVAL!**

Esperamos que esta guía ayude
a que tu llegada sea súper fácil



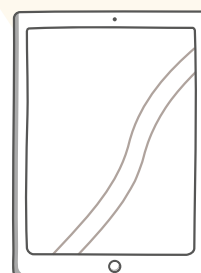
CLARAVAL
RESIDENCIA
DE ESTUDIANTES

Antes de presentarnos

nos gustaría asegurarnos de que:



Sabes cómo contactar con la administración de la residencia para informar de cualquier problema que te pueda surgir.



Ya nos sigues en Facebook e Instagram, para saber que podrás estar al día de lo que pasa en tu nueva residencia.



También nos gustaría decirte que vivir con otras personas es mucho más fácil si entre tod@s hacemos que haya buen ambiente, y estamos segur@s de que va a ser así.



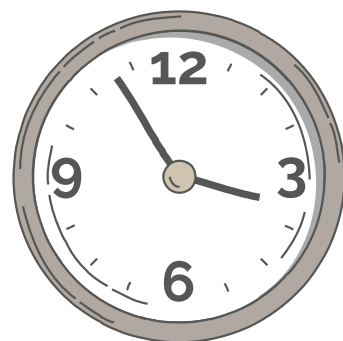
Índice

> Información útil	4	> Mens sana in corpore sano	14
> Para que te sientas como en casa	5	> Transporte	15
> Qué hacer si algo se estropea	6	> Supermercados	16
> Algunas cuestiones importantes	7	> Contactos útiles	17
> Cuidemos del medio ambiente	8	> Madrid gratuito	18
> Para que todo vaya genial	9	> Salir por Madrid	19
> Para que te sientas segur@	10	> PLAN GO	20
> Envíos postales y paquetería	11	> De lunes a domingo	22
> Un servicio todo incluido	12		
> Tu salud, ¡lo primero!	13		



CLARAVAL
RESIDENCIA
DE ESTUDIANTES

Información útil



Residencia de Estudiantes Claraval

Horario de oficina:

Lunes a jueves..... 09.00 a 20.00

Viernes..... 08.00 a 16.00

Fuera de estos horarios estará
el equipo de Seguridad 24h 91 144 16 55



¡Síguenos!

 Residencia de Estudiantes Claraval

 Nexo Residencias

 @resi.claraval

 @nexoresidencias



CLARAVAL
RESIDENCIA
DE ESTUDIANTES

Para que te sientas como en casa

Desde La Residencia de Estudiantes Claraval (by Nexo Residencias), gestionamos tu alojamiento para que no te falte de nada.

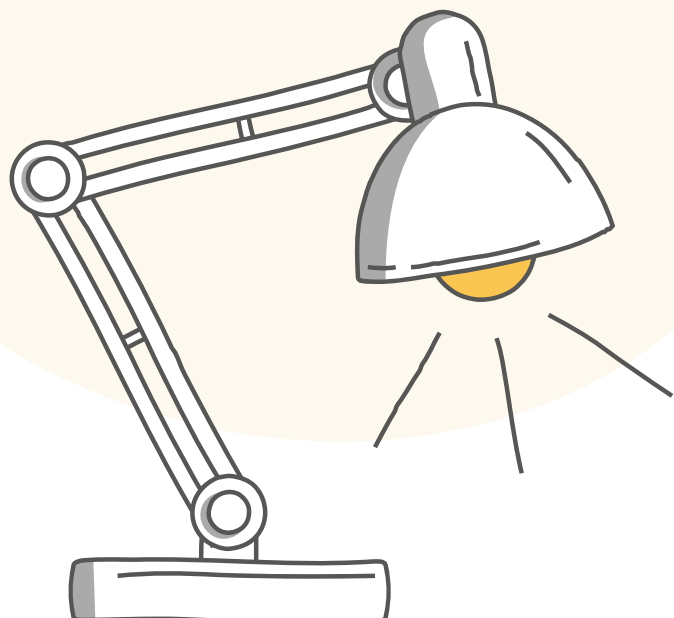
Queremos que te sientas como en casa, ofreciéndote el mejor servicio.

Cuidamos de cada detalle y buscamos que el ambiente sea genial y te lleves, además de much@s amig@s, una experiencia maravillosa.

La seguridad también es muy importante, por ello, el acceso a la residencia y a las habitaciones es con llave electrónica individualizada, y a través de nuestra recepción 24h.

Nuestra intención es que vivir en una de nuestras residencias resulte increíblemente fácil, y siempre habrá alguien para ayudarte y atender todas tus dudas.

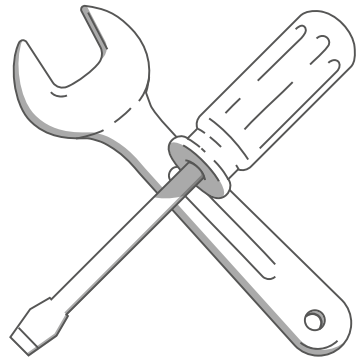
Como parte de una red global de alojamiento para estudiantes, nuestro objetivo es facilitar las conexiones y enriquecimiento mutuo entre tod@s nuestr@s residentes.





CLARAVAL
RESIDENCIA
DE ESTUDIANTES

Qué hacer si algo se estropea



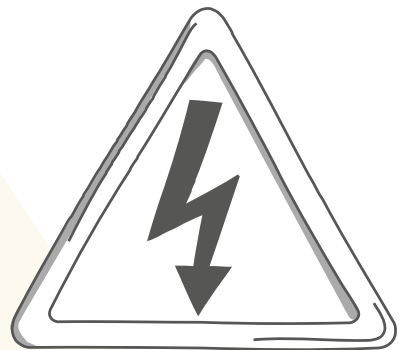
Si algo se rompe o se estropea en la residencia, lo arreglaremos rápidamente y con una sonrisa.

Con “algo” nos referimos a...

Todo lo que incluimos como equipamiento de la habitación, o como parte de las zonas comunes del edificio.

Con rápidamente...

Si se considera reparación de emergencia (puede suponer un riesgo para la seguridad o la salud de nuestros residentes), se arreglará en un plazo máximo de 24h. Si se trata de algo que pueda afectar a las comodidades que ofrecemos a nuestros residentes, se solucionará en el plazo de 5 días hábiles.



Todo lo demás se arreglará en un plazo máximo de 28 días desde la recepción del informe.

El equipo de mantenimiento está a vuestra disposición si lo necesitáis: Puedes dejar un aviso en recepción de manera presencial o por teléfono (24 horas)



CLARAVAL
RESIDENCIA
DE ESTUDIANTES

Algunas cuestiones importantes

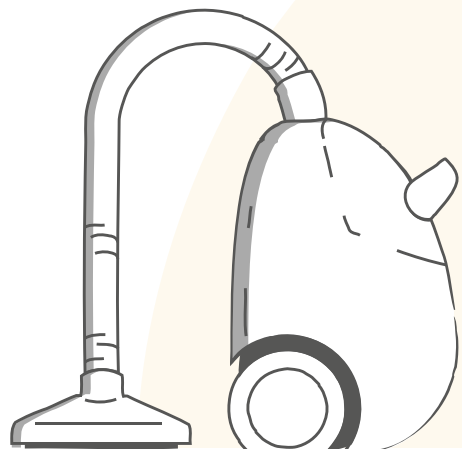
En Nexo Residencias nos tomamos en serio el comportamiento de nuestr@s residentes. El reglamento está hecho para proteger vuestros derechos, en particular el derecho a tener un buen ambiente de estudio y descanso. Para ello, tod@s tenemos que poner de nuestra parte y cumplirlo.

No queremos vernos en la situación de tener que expulsar a nadie, así que, todo va a ser mucho más fácil si tomamos el respeto como base para todo, y cuidamos junt@s tanto de las instalaciones como del ambiente de la residencia. Mantener limpias y ordenadas las zonas comunes es una responsabilidad conjunta.

Como sabes, ofrecemos en el precio el servicio de limpieza una vez a la semana; pero si hay que hacer una limpieza exhaustiva a causa de un comportamiento inadecuado por tu parte, tendrás que asumir el coste adicional.

Cuando entres a la habitación se hará un inventario de todo lo que hay en ella. Si algo se rompe o se estropea por un uso impropio, tendrás que hacerte cargo de los costes correspondientes.

Recuerda que eres responsable de tus invitad@s o visitas.





CLARAVAL
RESIDENCIA
DE ESTUDIANTES

Cuidemos del medio ambiente



Desde Nexo Residencias, estamos comprometidos con el cuidado de nuestro entorno, por lo que constantemente buscamos soluciones biosostenibles.

De manera progresiva, estamos incorporando en el funcionamiento de nuestros edificios fuentes de energía renovables y sistemas de reciclado para que en un futuro próximo seamos aún más verdes.



También hay algunos aspectos con los que tú mism@ puedes ayudar a cuidar el medio ambiente:

Apaga el termostato del climatizador cuando no estés

Sobre todo, no abras las ventanas cuando tengas el aire acondicionado o la calefacción puesta.

Apaga las luces y aparatos eléctricos

¡No sabes cuánta energía puede ahorrarse si en lugar de dejar "en reposo" apagas todas las luces y cualquier aparato eléctrico que no estés utilizando!

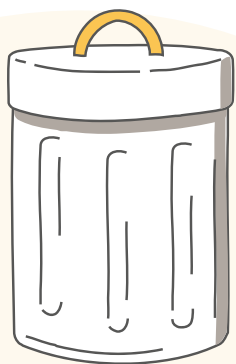
Usa la bici

Tenemos aparcamiento para bicicletas. Sólo necesitas traer la tuya y un candado o cadena.



CLARAVAL
RESIDENCIA
DE ESTUDIANTES

Para que todo vaya genial



Qué esperamos de ti...

Cuida tu habitación, manteniéndola limpia y ordenada. ¡Esto incluye las paredes! Así que, aunque nos encanta que decoréis y personalicéis vuestras habitaciones, tened cuidado de no hacer agujeros, provocar manchas y desconches, etc.

Procura no hacer mucho ruido.

Permitenos el acceso a tu habitación cuando tengamos que arreglar algo.

Evita fiestas y reuniones multitudinarias en tu habitación y aprovecha las zonas comunes.

Recuerda que, por mucho que nos encanten, está prohibido tener animales en la residencia.



Limpieza

Acuérdate de tirar la basura, ¡que no se acumule!

Recuerda fregar con cuidado de no obstruir las tuberías de la cocina.

Retira el pelo que se va acumulando en la ducha para evitar que cause atascos en las tuberías.

Visitas

Nos encantan las visitas de familiares y amig@s. Recuerda que hay un horario establecido para ello (10.00– 23.00).

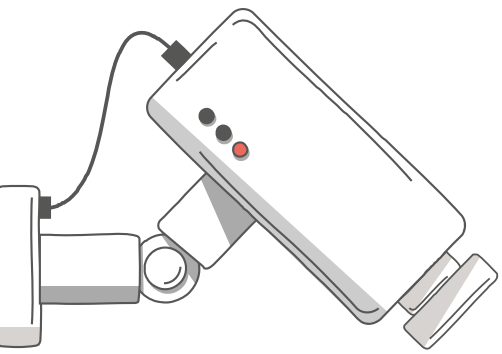
Si necesitas que una de tus visitas se quede a dormir, consulta en Recepción.

También puedes echarle un vistazo al documento **“Reglamento Interno de Convivencia”** en nuestra página web.



CLARAVAL
RESIDENCIA
DE ESTUDIANTES

Para que te sientas segur@



Seguridad contra incendios

Dedica un tiempo a familiarizarte con el punto de reunión y las indicaciones a seguir en caso de incendio. Asegúrate de conocer la salida de emergencia más cercana a tu habitación.

Se realizan pruebas con las alarmas antiincendios todos **los miércoles 12 a 13h.** así que no te asustes, que son para comprobar que está todo en orden.

Información general de seguridad.

La manipulación de las alarmas contra incendios y los dispositivos de seguridad es un delito y se sancionará.

Fumar y consumir drogas está prohibido en cualquier parte de la residencia.

Cierra puertas y ventanas **cuando no estés** en tu habitación, para evitar robos.

Ten en cuenta los aspectos básicos para garantizar tu propia seguridad, por ejemplo, ten cuidado con traer a gente que no conoces a la residencia. Es mejor no dar pie a que entre alguien que pueda causar algún problema.

No hagas mucho ruido por la noche, porque habrá compañer@s que necesiten estudiar hasta tarde, o madrugar al día siguiente.

Las novatadas no están permitidas.

En nuestras residencias no se distingue entre residentes de distintos años: todos tienen exactamente el mismo estatus, rol y derechos.





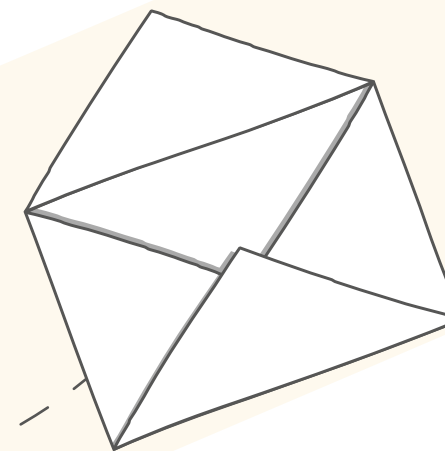
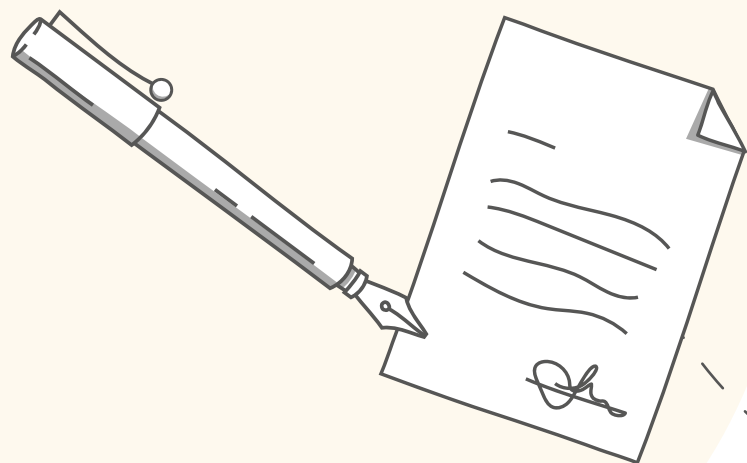
CLARAVAL
RESIDENCIA
DE ESTUDIANTES

Envíos postales y paquetería

Todos los paquetes que se reciban irán a Recepción en el horario de apertura de oficina. Para recogerlos tendrás que firmar y mostrar tu DNI.

Por favor, asegúrate de que escribes bien la dirección y de incluir tu nombre completo y el número de tu habitación.

Estaremos pendientes y haremos todo lo posible por cuidar los paquetes y que lleguen "sanos y salvos". Sin embargo, en caso improbable de que algo salga mal, no podemos responsabilizarnos de un daño o pérdida que pueda sufrir un paquete que nos hayas autorizado a recibir en tu nombre.





CLARAVAL
RESIDENCIA
DE ESTUDIANTES

Un servicio todo incluido



24h Seguridad **Mantenimiento** **Correo**

Climatización

Todas las habitaciones tienen aire acondicionado y calefacción.

Baño

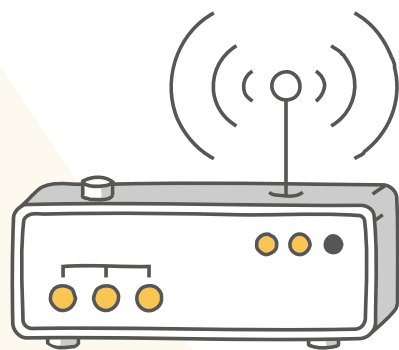
Todas las habitaciones tienen baño privado con ducha, inodoro y lavabo.

Mobiliario

Todas nuestras habitaciones tienen camas con canapé, escritorios, flexo, pinboard, cajonera, armario y muuucho espacio para guardar tus cosas.

Internet & WiFi

Tendrás a tu disposición una conexión de banda ancha, así como de Wi-Fi de 30Mb. Si necesitas más, puedes contratar la ampliación hasta 100Mb. Puedes conectar hasta 4 dispositivos.



El servicio de lavandería

En el precio de tu habitación, está incluida la limpieza de las sábanas y toallas que vienen incorporadas en la misma

Para todo lo demás, en la residencia tenemos una sala de lavandería 24 horas. Disponemos de lavadoras y secadoras, que funcionan mediante monedas o a través de la App FlashCash. Las hay que suministran productos (detergente, suavizante), y también hay otras que no, por si quieres usar el tuyo propio para que tu ropa huelga como en casa.

También puedes solicitar el servicio de tintorería **Mr Jeff**. <http://mrjeffapp.com/>



CLARAVAL
RESIDENCIA
DE ESTUDIANTES

¡Tu salud es lo primero!



Cuando llegues a Madrid, debes solicitar el traspaso a un centro sanitario de la Comunidad de Madrid. Hay varios centros de salud en la zona, pero el más cercano (a escasos metros de la Residencia) es el Centro Médico San Bernardo.

¿Qué necesitas para solicitar el traspaso?

1. Copia del certificado de hospedaje de la Residencia
2. Documento Nacional de Identidad o pasaporte
3. Pedir cita previa por vía telefónica en el centro

¿Cómo llegar?

¡Andando! Jerónimo de la Quintana, 8
(28010 Madrid)
914 481 107 / 915 916 219

Farmacias

Farmacias también hay varias por la zona. En la misma calle de la Residencia, San Bernardo, está:

Farmacia García Monecillo
en el número 112
914 473 082



CLARAVAL
RESIDENCIA
DE ESTUDIANTES

Mens sana in corpore sano

GYM

Aunque Claraval no cuenta con gimnasio en sus propias instalaciones, tod@s nuestr@s residentes podrán acceder a los de Galdós (Ramiro de Maeztu, 2) y El Faro (Plaza Cristo Rey, 7).

Para su correcto uso y disfrute, es necesario recordar que:

- > Hay que hacer uso de toallas para mantener las máquinas limpias y presentables para l@s demás.
- > No se debe sobrepasar el nivel recomendado de volumen en el equipo de sonido habilitado.
- > Hay que tener cuidado al depositar las mancuernas en el suelo.

El acceso y horario al gimnasio es 24 h.

APP



Además, Nexo Residencias pone a tu disposición WOWEGO, un programa de bienestar y entrenamiento online para que no descuides tu salud y puedas hacer ejercicio, yoga, spinning y muchas más actividades online en nuestros gimnasios, pero también desde cualquier lugar.

Para que puedas disfrutarla a tope, hemos conseguido unos descuentos para ti:

- > Suscripción Trimestral GRATUITA para todos los residentes de NEXO.
- > 50% descuento en cualquier Plan de Suscripción posterior.

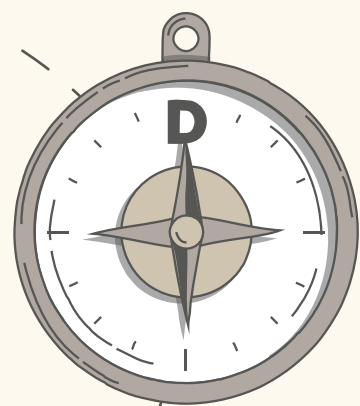
Si te interesa, pregunta en Recepción a tu llegada.





CLARAVAL
RESIDENCIA
DE ESTUDIANTES

Transporte



Te recomendamos que te saques el Abono de Transporte Público. Además, para los menores de 26 años hay una tarifa especial 20x20, y podrás moverte por todas las zonas de Madrid por tan solo 20 euros mensuales.

Puedes solicitarla online, o pedir cita previa para ir en persona a una de las oficinas.

Las bocas de metro más cercanas son San Bernardo (L 2 y 4) y Quevedo (L 2). También tienes bastante cerca Bilbao (L1 y10) y varios autobuses.

Estaciones de Madrid:

Estación de tren Madrid Atocha
Plaza Emperador Carlos V, 28045 Madrid

Estación sur de Autobuses Méndez Álvaro
C/Méndez Álvaro, 73 (esquina
C/Pedro Bosch) 28045 Madrid

Estación Madrid Chamartín
C/ Agustín de Foxa, s/n. 28036 Madrid

Intercambiadores de transporte:

Avenida de América
Avenida América, 9 28002 Madrid
Moncloa. Calle Princesa, 89 28008 Madrid

Príncipe Pío
Paseo de la Florida, 2 28008 Madrid

¿Conoces BiciMAD?

Es el nuevo medio de transporte público de la ciudad de Madrid, un servicio prestado al 100% con bicicletas eléctricas, práctico, sencillo y ecológico. Hay varios cerca de Claraval, ¿te animas?





CLARAVAL
RESIDENCIA
DE ESTUDIANTES

Supermercados

El barrio de Chamberí

Claraval se encuentra en Chamberí, un barrio con mucha vida, donde abundan las familias y el ambiente universitario. Así que no te preocupes, no te quedarás sin suministros. Además, por la zona hay varios bazares y mucho movimiento comercial.

Market and Go

Justo en la entrada de Clarval (San Bernardo 99) han abierto este nuevo supermercado, imás cerca imposible!

Carrefour Market

Calle de Fuencarral, 158, 28010 Madrid

Mercadona

También de apertura muy reciente, tienes este supermercado valenciano, en la Glorieta de Quevedo (Paseo del General Martínez Campos, 39, 28010 Madrid).

Día

Calle de San Bernardo, 83, 28015 Madrid

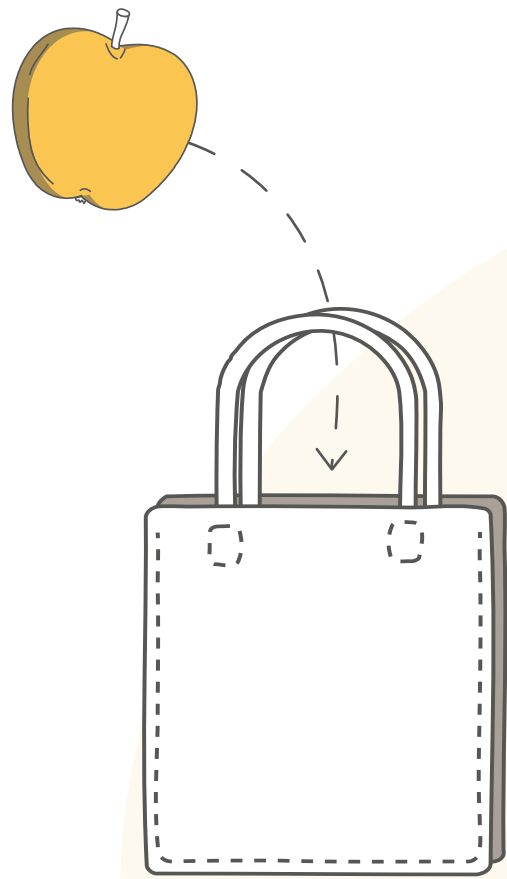
Corte Inglés

Calle de la Princesa, 56, 28008 Madrid

Herbolario Navarro

Calle de Fuencarral, 138, 28010 Madrid

Además, por la zona hay varios bazares.





CLARAVAL
RESIDENCIA
DE ESTUDIANTES

Contactos útiles



EMERGENCIA
AMBULANCIAS
RADIO TAXI
OFICINA DE TURISMO
BOMBEROS
POLICÍA LOCAL

112
061 / 91 479 93 61
914 05 12 13
913 697 070
080 - 085 - 092
092





CLARAVAL
RESIDENCIA
DE ESTUDIANTES

Madrid gratuito

Madrid es una ciudad llena de sitios que visitar y actividades culturales. Aquí tienes algunos planes que puedes hacer y... ¡gratis!

Vista panorámica de la Gran Vía

Desde la planta Gourmet de El Corte Inglés de la Plaza Callao, la Azotea del Círculo de Bellas Artes y desde la Terraza del Palacio de Cibeles.

Madrid histórico

Además, puedes pasear por el centro de Madrid y descubrir todos sus rincones: Puerta del Sol, donde se encuentra el Km 0 y la estatua del Oso y el Madroño, la Plaza Mayor y el Mercado de San Miguel, La Catedral de la Almudena y el Palacio Real, La Plaza España con las estatuas de Don Quijote y Sancho Panza...

Parques

Toda el área metropolitana de Madrid, incluido el centro, cuenta con muchas zonas verdes.

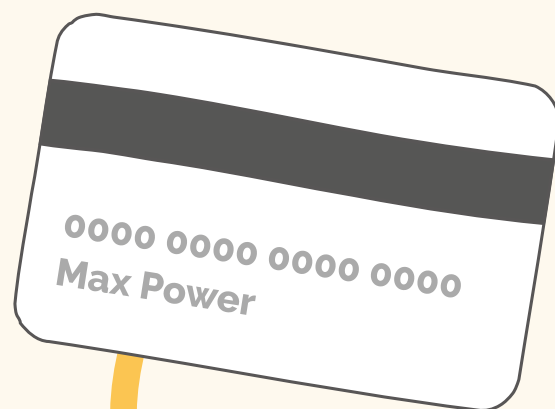
Puedes pasear por el Retiro, Los Jardines de Sabatini y El Campo del Moro, La Casa de Campo o por toda la ribera del Manzanares (Madrid Río). Además, en el parque del Templo de Debod se puede ver uno de los atardeceres más bonitos de toda la ciudad.

Museos

Los museos más importantes abren gratis en algún momento de la semana, ¡consulta cuándo es en su web!

- > **Museo Nacional del Prado**
- > **Museo Nacional Centro de Arte Reina Sofía**
- > **Museo Thyssen-Bornemisza**
- > **Museo Sorolla**
- > **Museo de América**
- > **Museo del Romanticismo**
- > **Museo del traje**
- > Además, siempre puedes visitar la Nave de Motores de Pacífico: Calle Valderrribas, 49. Metro: Pacífico L6)

Free!





CLARAVAL
RESIDENCIA
DE ESTUDIANTES

Salir por Madrid

Cocktails

En Macera Taller Bar (San Mateo, 21) una licorería-taller con un estilo industrial, podrás probar uno de los mejores destilados premiums artesanales de Madrid.

También te recomendamos 1862 Dry Bar (Pez, 27), con una de las cartas de cocteles más elaboradas de todo Madrid y el Green Club Café, muy cerquita de la residencia (Manuela Malasaña, 30)

Cafeterías

Si te gusta mucho el café, tienes que conocer Monkee Koffee, en la Calle Vallehermoso. Al lado de Claraval tienes Toma Café (Calle de la Palma, 49), con unas tartas riquísimas.

La infinito (Tres Peces, 22) es una cafetería-librería muy acogedora que ofrece desayunos, brunch musicales, actividades culturales y talleres. También recomendamos Miga Bakery y Favorit, dos cadenas ideales para ir a desayunar y merendar. Además, Celicioso (Hortaleza, 3) tiene su carta adaptada para veganos y diferentes intolerancias alimenticias.

Bares auténticos

En Herjomar, La Llama y Santa Elena podrás encontrar el típico bar madrileño. De tapeo tienes el mítico El Tigre y MadridMadriz. En Aleatorio Bar (Ruiz, 7), podrás asistir a recitales de poesía, jam sessions y tertulias literarias, mientras echas unas cañas.

Nightlife

Toda la zona de cercana a la Residencia (Tribunal, Alonso Martínez) está genial para salir. Destacamos el Teatro Barceló y el Ocho y medio los viernes con actuaciones en directo. Para los másrockeros, está el Vía Láctea (Velarde, 18).

Librerías

La Central de Callao es una librería de tres plantas donde, además de muchísimos títulos, hacen presentaciones de libros, talleres de lectura y otros eventos. En la Plaza de Matute tenéis la Librería Desnivel, para corazones viajeros; o la librería internacional Pasaje, en la calle Génova.



Plan Go existe para hacer **comunidad**. Queremos que vivas tu experiencia universitaria al máximo y por eso tenemos preparadas muchas actividades y eventos que esperamos que enriquezcan y te aporten muchas cosas en esta época tan importante.

Las bases de Plan Go son estos **6 pilares**:

- ^ **Desarrollo personal**
- ^ **Desarrollo profesional**
- ^ **Cultura**
- ^ **Sostenibilidad y medio ambiente**
- ^ **Deporte**
- ^ **Solidaridad**

En Nexo Residencias nos gusta que tod@s l@s estudiantes participéis en la programación de estos eventos y actividades, así que ¡estamos abiertos a escuchar todas vuestras propuestas!

En tu habitación no podrás hacer fiestas, pero no te preocupes porque de todas formas ¡LAS FIESTAS LAS MONTAREMOS NOSOTROS!

Fiesta de Bienvenida, Fiesta de Navidad, Fiesta de Carnaval, Fiesta de Primavera, Fiesta de Despedida del Curso.



¿Te gusta el deporte?

Entre todos los residentes podréis hacer equipos e inscribiros a los deportes que más os gusten. Desde Nexo Residencias, facilitamos la posibilidad de formar equipos masculinos y femeninos, además de una figura encargada de gestionar toda el área de deportes, crear los equipos, y organizar el calendario de competiciones. Haremos una liga interna entre nuestras residencias y, en algunas disciplinas, también competiréis con otras residencias y colegios mayores en la llamada "Liga Universitaria". Así que ya sabéis... ¡Tomad la iniciativa, formad equipos y a por todas!

Exposiciones, grupos de cine y teatro, etc.

También ofrecemos esta posibilidad, entre otras, para los más cooltoretas.

¿Eres un cocinillas o te gustaría serlo?

Pues prepárate para los cursos de cocina temática que organizamos para nuestros residentes. Yummy!!

Recuerda que para que se lleven a cabo estas actividades, necesitamos tu iniciativa, ya que las formaréis vosotr@s mism@s. ¡Ponte las pilas y, si hay alguna actividad que no está en la lista, no dudes en proponerla y llevarla a cabo!

Todas estas actividades son gratuitas para tod@s l@s residentes, así como de participación voluntaria.





CLARAVAL
RESIDENCIA
DE ESTUDIANTES

De lunes a domingo

Lunes

Como seguro que has visto, hay muuuchos museos que puedes visitar gratis los lunes.

Martes

Los martes son para el bingo, tenéis a mano el estupendo 'El Ideal Bar', en Calle de la Estrella, donde podréis tomar una cañita con un cartón para jugar gratis. Y si no, ¡siempre os quedará el 2x1 de Domino's Pizza!

Miércoles

Si te gusta el cine, los miércoles son día del espectador en el cine de la ciudad, os recomendamos el cine en versión original del establecimiento Yelmo Cines Ideal 3D. Después de disfrutar de una película, podréis aprovechar que hay Euromanía en los 100 Montaditos (toda la carta a 1€).

Jueves

Aprovecha la tarde en la sala de estudio y luego sal a disfrutar de las noches universitarias que te ofrece Madrid.

Viernes

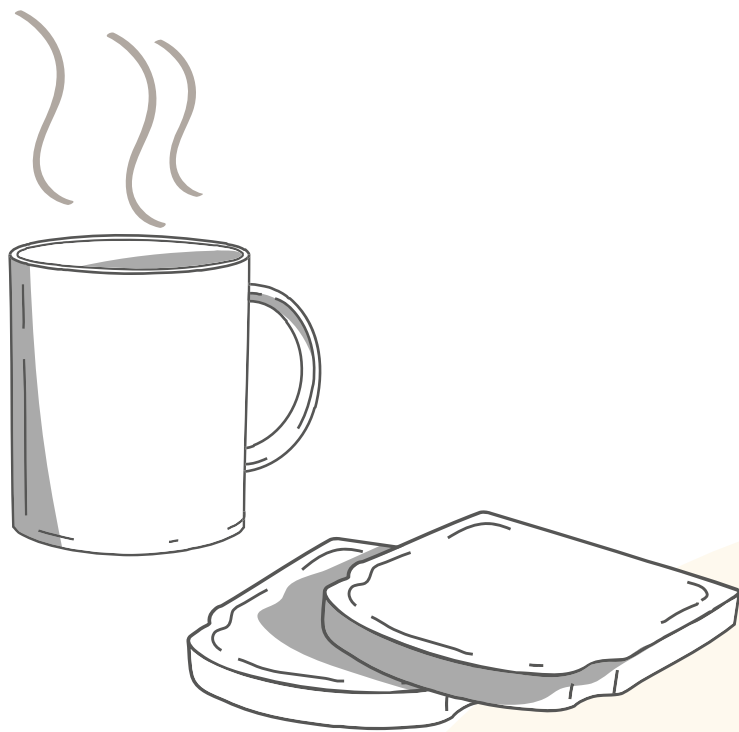
¡¡Por fin es viernes!! Puedes disfrutar de un viernes 100x100 universitario en la discoteca Ocho y Medio, en metro Tribunal, dónde cada viernes hay los conocidos "3 a las 3", a las 3 de la noche, actúa en directo un grupo indie y toca 3 canciones. ¡Es anónimo! Pero la intriga nos puede.

Sábado

Aprovecha que no tienes que madrugar y permítete un desayuno de lo más especial con leche de colores e infinitas variedades de cereales en 'Cereal Hunters', al lado del metro Tribunal. Y si eres de los que le gusta probar de todo, puedes pasar la tarde en TapRoom Madrid, en Guzmán el Bueno 52, tienes 40 tipos de cerveza artesana dónde elegir acompañada por un burrito con un muy buen precio.

Domingo

Por la mañana sal a dar un paseo por el Rastro, el mercadillo más importante de Madrid, donde podrás encontrar prácticamente cualquier cosa que estés buscando. Te recomendamos comer la famosa tosta del 'Capricho Extremeño', en Carlos Arniches, 30!





CLARAVAL

RESIDENCIA
DE ESTUDIANTES

Calle de San Bernardo, 97
28015 Madrid
+34 91 144 16 55
info@residenciaclaraval.com



@ResidenciaDeEstudiantesClaraval



@resi.claraval



Nexo Residencias de Estudiantes



nexoresidencias.com/blog

**¡DISFRUTA DE UN
AÑO INOLVIDABLE!**