



## El programa Alterna en tu Ocio 2026 amplía a más de 1.800 las plazas disponibles para jóvenes en actividades lúdicas gratuitas entre marzo y agosto

- Deportes acuáticos, talleres gastronómicos o visitas culturales son algunas de las más de 90 actividades de ocio saludable para los próximos meses
- Para participar hay que estar inscrito en la base de datos del Área de Juventud a través de [www.juventud.malaga.eu](http://www.juventud.malaga.eu) donde además aparece la información de cada actividad y cómo inscribirse

**Málaga, 2 de marzo de 2026.-** El programa municipal para jóvenes Alterna en tu Ocio 2026 ofrece más de 1.800 plazas en actividades lúdicas gratuitas durante 19 fines de semana desde marzo hasta el 1 de agosto. La primera fase de este programa que organiza todos los años el Área de Juventud dará comienzo el próximo 6 de marzo e incluye actividades deportivas, talleres artísticos y gastronómicos, visitas culturales, juegos en grupo o excursiones, entre otras.

1/3

La concejala delegada de Juventud, Mercedes Martín, ha presentado hoy la programación de la primera fase de Alterna en tu Ocio, un programa cuyo objetivo principal es fomentar hábitos saludables entre jóvenes de 15 a 35 años en su tiempo libre. El programa tendrá su continuación en septiembre y se prolongará hasta final de año, lo que supone un total de 31 fines de semana con actividades gratuitas a lo largo de 2026.

Esta nueva edición de Alterna en tu Ocio, que cuenta con el apoyo del Plan Nacional sobre Drogas del Ministerio de Sanidad, vuelve a contar con las actividades que han tenido mayor participación como las gastronómicas, donde los jóvenes aprenden a elaborar platos de cocina de diferentes países. Igualmente, se vuelven a programar las actividades culturales más demandadas en ediciones anteriores como las visitas a museos y rutas guiadas por la Alcazaba y Gibralfaro que, como novedad, incluyen gafas de realidad virtual durante el recorrido. Otras novedades son las actividades de modelado en 3D, de diseño gráfico, juegos de estrategia de realidad virtual y aumentada y el nuevo equipamiento para jóvenes que albergará actividades en la calle Martínez Falero del distrito Este. Tampoco faltarán las actividades tecnológicas, talleres artísticos, manualidades y una gran variedad de actividades lúdicas.



Verifica la información  
antes de compartirla

málaga

Asimismo, de cara a la época estival, se han vuelto a planificar actividades para disfrutar de la costa como la iniciación al buceo, kayak, paddle-surf o vóley-playa, y otras actividades al aire libre como las observaciones astronómicas de 'Alterna y las estrellas'.

Puede participar en el programa cualquier joven entre 15 y 35 años que haya nacido, resida, estudie o trabaje en Málaga, previa inscripción en la base de datos del Área de Juventud en la web [www.juventud.malaga.eu](http://www.juventud.malaga.eu), donde aparece toda la información de cada actividad, así como los formularios, los plazos para inscribirse y las fechas de realización. También se pueden inscribir y obtener más información en La Caja Blanca, ubicada en avenida Editor Ángel Caffarena, de lunes a viernes en horario de 9 a 14 horas.

## Programación Alterna en tu Ocio 2026

### Marzo

- Viernes 6. Historia de Málaga en realidad virtual.
- Sábado 7. Alterna y la cultura *gaming*; Alterna y la magia.
- Viernes 13. Talleres en La Caja Blanca: jabones artesanos; haciendo sushi; cianotipia, la fotografía del XIX; aprende a hacer tu propio podcast.
- Sábado 14. Nuestros orígenes desde la Alcazaba; cocina pastas frescas;

### Abril

2/3

- Viernes 10. Alterna con el cine; Alterna escalando.
- Sábado 11. Tercer fuego espacio joven; modelado 3D espacio joven.
- Viernes 17. Talleres en La Caja Blanca: técnicas de scrap, midori en tela; arcilla polimérica; crea tus velas; juegos de mesa.
- Sábado 18. Escapismo; cocina con chocolate.
- Viernes 24. Diseño gráfico, manga; anillos espacio joven; Alterna y las estrellas.
- Sábado 25. Gastronomía: masas; sumérgete en la Alcazaba en realidad virtual.

### Mayo

- Viernes 1. Alterna y la cultura *gaming*; iniciación a la escalada.
- Sábado 2. Escapismo.
- Viernes 8. Talleres en La Caja Blanca: arcilla polimérica, creando joyas; aprende lettering en tela; doblaje cinematográfico; escapismo: Stranger Things.
- Sábado 9. Alterna y la magia; nuestra historia desde Gibralfaro; cocina hindú.
- Viernes 15. Alterna y los museos: Thyssen; Alterna escalando.
- Viernes 22. Alterna y las estrellas; escapismo.



- Sábado 23. Escalada; gastronomía: postres; Alterna con el cine.
- Viernes 29. Cocina mexicana; desde los íberos hasta hoy.
- Sábado 30. Teatro y autoconocimiento; tercer fuego; visita el cementerio de San Miguel.

### Junio

- Viernes 5. Talleres en La Caja Blanca: haciendo sushi; anillos; crea cosméticos naturales; juegos de mesa.
- Sábado 6. Cocina vegetariana; Alterna con el cine; descubre los yacimientos de La Araña; visita el cementerio de San Miguel.
- Viernes 12. Alterna y las estrellas; gastronomía: cocina fría.
- Sábado 13. Vóley-playa en la Misericordia; nuestra historia desde Gibralfaro; Malaca romana.
- Viernes 19. Alterna escalando; nuestros orígenes desde la Alcazaba.
- Sábado 20. Deportes acuáticos; cocina: zumos, smoothies y helados; visita teatralizada: leyendas y misterios.
- Viernes 26. Ruta en paddle-surf; gastronomía: cocina peruana; escapismo.
- Sábado 27. Bautismo de buceo; Alterna con el cine.

3/3

### Julio

- Viernes 3. Nuestros orígenes desde la Alcazaba; juegos de estrategia RVA.
- Sábado 4. Ruta en kayak; Alterna y la magia; Alterna con el cine.
- Viernes 10. Alterna escalando; cocina asiática.
- Sábado 11. Alterna con el cine; Nuestra historia desde Gibralfaro; descubre los yacimientos de la Araña.
- Viernes 17. Bautismo de buceo; sumérgete en la Alcazaba en realidad virtual.
- Sábado 18. 'Pickeball'; gastronomía latinoamericana; visita al cementerio de San Miguel.
- Viernes 24. Vóley-playa en la Misericordia; Alterna y los museos: museo del Vidrio.
- Sábado 25. Gastronomía: cocina marroquí; Alterna con el cine.
- Viernes 31. Deportes acuáticos; desde los íberos hasta hoy.

### Agosto

- Sábado 1. Vóley-playa en la Misericordia; juegos de estrategia RVA.