

GUÍA DE OCIO JOVEN



ÍNDICE

GUÍA DE ACTIVIDADES DE OCIO Y TIEMPO LIBRE Y PLANES CULTURALES DE LA COMUNIDAD MADRID

1. **JUVENTUD AYUNTAMIENTO DE MADRID (PÁG. 3-13):** CENTROS JUVENILES, EUROPA JOVEN MADRID, QUEDAT.COM, PARRILLA DE ACTIVIDADES, #CONECTAJUVENTUD, NUESTROS CANALES, REDES SOCIALES MADRID JUVENTUD.
2. **JUVENTUD COMUNIDAD DE MADRID (PÁG. 14-16):** ESCUELA PÚBLICA DE ANIMACIÓN, REAJ.
3. **ACTIVIDADES DE OCIO Y CULTURALES (PÁG. 17-34):** CINE, PARQUES DE OCIO Y TEMÁTICOS, ACTIVIDADES Y TALLERES PRESENCIALES, MUSEOS, TEATROS, ESPACIOS CULTURALES, BIBLIOTECAS Y BIBLIOTECAS ESPECIALIZADAS, ESPACIOS DE IGUALDAD, SALAS DE EXPOSICIONES, VISITAS GUIADAS, AÑO SABATINI, CONOCE MADRID, RUTA DE LOS BÚNKERES.
4. **ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y AL AIRE LIBRE (PÁG. 35-41):** INSTALACIONES DEPORTIVAS, WORKOUT, RUTAS INTERCENTROS EN BICI, VÍAS VERDES, BICIMAD, CENTROS DE EDUCACIÓN AMBIENTAL, HÁBITAT MADRID.
5. **VIAJETECA (PÁG 42-43):** RECURSOS PARA PODER VIAJAR POR EUROPA MÁS BARATO.
6. **NUESTRAS PROPUESTAS DE OTOÑO (PÁG. 44):** NATURALEZA ENCENDIDA, EXPOSICIÓN PALACIO DE CRISTAL.
7. **MADRID Y LA COVID-19 (PÁG. 45)**





**LA RED MUNICIPAL DE OFICINAS DE
INFORMACIÓN JUVENIL PONE A TU
DISPOSICIÓN UNA GUÍA DE ACTIVIDADES
DE OCIO Y TIEMPO LIBRE, Y PLANES
CULTURALES DE LA CIUDAD DE MADRID,
PARA QUE PLANIFIQUES TU OCIO DE
MANERA RESPONSABLE.**



ATENDEMOS POR



LA RED DE OFICINAS
DE INFORMACIÓN
JUVENIL
#ConectaJuventud2.0

OIJ ZONA 1

616505834
oijzona1@madrid.es

Chamberí, Chamartín, Salamanca y Tetuán

OIJ ZONA 2

609927405
oijzona2@madrid.es

Fuencarral-El Pardo y Moncloa-Aravaca

OIJ ZONA 3

608644666
oijzona3@madrid.es

Carabanchel, Latina y Centro

OIJ ZONA 4

626512412
oijzona4@madrid.es

Villaverde y Arganzuela

Oij
Red
de Oficinas de
información
juvenil

OIJ ZONA 5

620452327
oijzona5@madrid.es

Vicávaro, Moratalaz y Ciudad lineal

OIJ ZONA 6

628062450
oijzona6@madrid.es

Villa de Vallecas, Puente de Vallecas y Retiro

OIJ ZONA 7

626580934
oijzona7@madrid.es

Barajas, San Blas-Canillejas y Hortaleza

OIJ ZONA 8

689278363
oijzona8@madrid.es

Usera



Lunes a Jueves: de 10h a 14:00h y de 16h a 19:30h
Viernes de 10h a 14:00h y de 16h a 18h

 **Juventud**

www.madrid.es/juventud

SIGUENOS

en redes sociales

#ConectaJuventud2.0



Información Juvenil Ayuntamiento de Madrid



@MadridJuventud



Juventud Ayuntamiento de Madrid



MadridJuventud



www.blogmadridjuventud.com

Juventud

www.madrid.es/juventud



Juventud

ÚNETE A NUESTROS CANALES



 CANAL DE
**INFORMACIÓN
JUVENIL**



CAPTA EL QR, RELLENA EL FORMULARIO, ACEPTA LAS
NORMAS Y RECIBE INFORMACIÓN EN TU MÓVIL



 CANAL DE
**EMPLEO Y
FORMACIÓN**

CAPTA EL QR, RELLENA EL FORMULARIO, ACEPTA LAS
NORMAS Y RECIBE INFORMACIÓN EN TU MÓVIL

<https://cutt.ly/CANALESdifusiontelegram>

 **Juventud**



#CONECTAJUVENTUD

En nuestro canal de Youtube, tienes muchas opciones para disfrutar: entrevistas a jóvenes, de música, teatro, bailes e incluso alguna receta de cocina , etc.

<https://bit.ly/YOUTUBETconectajuventud>



 | Juventud

JUVENTUD AYUNTAMIENTO DE MADRID

PARRILLA DE ACTIVIDADES

**EN #CONECTAJUVENTUD2.0
ENCONTRARÁS LA PARRILLA
DE ACTIVIDADES QUE TE OFRECE
JUVENTUD DEL AYUNTAMIENTO
DE MADRID.
TODO LO QUE DEBES SABER DE
CENTROS JUVENILES,
QUEDAT.COM, EUROPA JOVEN Y
LAS OFICINAS DE INFORMACIÓN
JUVENIL!**

<https://bit.ly/CONECTAJUVENTUD2020>



EUROPA JOVEN MADRID



**Informarte y asesorarte sobre
voluntariado dentro del Cuerpo
Europeo de Solidaridad, estudios,
prácticas y empleo en el extranjero,
intercambios juveniles, Erasmus+ y
echa un vistazo a sus guías
informativas**

VISITA LA WEB EUROPAJOVEN.ORG Y SIGUE SUS REDES SOCIALES:

Facebook: EuropaJovenMadrid

Instagram: @europajoven

Twitter: @europajoven

Youtube: Europa Joven Madrid





QUEDAT.COM

**UN PROGRAMA DE INTERVENCIÓN
SOCIOEDUCATIVA A TRAVÉS DEL OCIO Y DEL TIEMPO
LIBRE DIRIGIDO A PERSONAS ENTRE 14 Y 20 AÑOS DEL
MUNICIPIO DE MADRID**

Échale un vistazo a la programación

<http://quedat.com.es/>



Juventud





ESPACIOS JUVENILES

Consulta toda la
programación de nuestros
centros juveniles



Juventud

Conecta Juventud 2.0

Iniciación al senderismo
Naturaleza

Juventud

madrid.es/juventud

Iniciación al senderismo:
El arboreto, San Lorenzo del Escorial

Conecta Juventud 2.0
Instagram @juventudmadrid y @cjetoito

Inscripciones:
Del 5 al 14 de junio.
coordinacionintercentros@gmail.com
coordinacionlidajuventud@gratuito.

#conectajuventud20

#Campeonato de Fútbol

QuedaT Hortaleza

Juventud

madrid.es/juventud

¿Quieres pasar una tarde divertida con tus amigos? ¡Venite al QuedaT Hortaleza y participa en nuestro campeonato de fútbol! Estaremos a partir de las 17:30 en Manterolas y a las 18:30 en dirección...

GRATIS X JOVEN

Programación Semanal

QuedaT Moratalaz

Juventud

madrid.es/juventud

MAR 15 Juegos en sede

Deportes en calle MIE 16

JUE 17 ¿Sabías qué? Personas Refugiadas

VIE 18 Karaoke en moratalaz

Día Animal SAB 19

GRATIS X JOVEN

#nototiresporlaborda
#quedatmoratalaz

Conéctate a Quedat...
www.quedat.com.es
@QUEDAT_COM

Centros Juveniles del Ayuntamiento de Madrid

Ruta Cultural Madrid, fantasmas y leyendas

Con ojos de gato

LIVE!

Juventud

madrid.es/juventud

Ponte las curis

Inscripción

www.bit.ly

Día y Hora:

Sábados 19

De 19 a 21

(Desde Plaza)

Instagram @



RUTAS Intercentros “CONECTA EN BICI”



**TE PROPONEMOS RECORRIDOS EN BICI
PARA QUE PUEDAS VISITAR LOS
SERVICIOS DEL DEPARTAMENTO DE
JUVENTUD DEL AYUNTAMIENTO DE
MADRID.**

Si te apetece echarle un vistazo a las rutas
las tienes aquí:

<https://bit.ly/Rutaconectaenbici>



Juventud

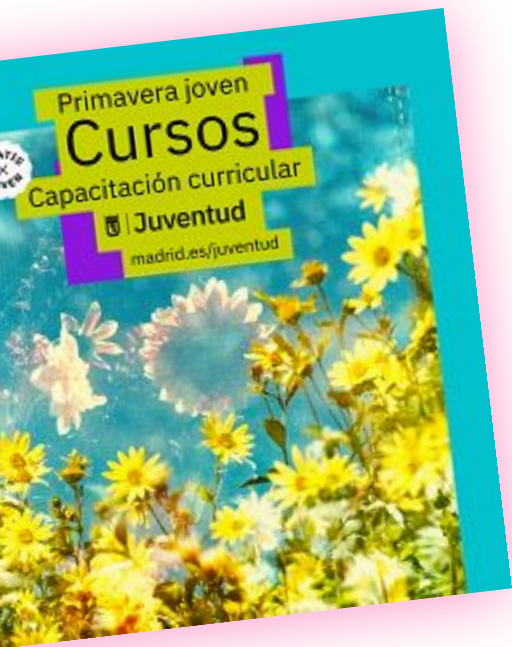


CURSOS de OTOÑO ¡YA ESTÁN AQUÍ!

**Ahora puedes apuntarte
a los cursos certificados de
las campañas
del Departamento de Juventud
del Ayuntamiento de Madrid.**

<https://cutt.ly/formaciongratuitajovenes>

**para jóvenes de 14 a 30 años y
algunos cursos ampliables a 35 años.
¡Correeee!**



Juventud



CURSOS DE IDIOMAS

ÉCHALE UN VISTAZO A LOS CURSOS, TERTULIAS,
TALLERES DE CONVERSACIÓN Y ALFABETIZACIÓN QUE
SE REALIZAN EN:

CENTROS JUVENILES: www.centrosjuvenilesmadrid.com

EUROPA JOVEN MADRID: <https://www.europajoven.org>

BIBLIOTECAS PÚBLICAS MUNICIPALES: <https://cutt.ly/talleresbpmadrid>

**OFICINAS MUNICIPALES DE INFORMACIÓN, ORIENTACIÓN Y
ACOMPAÑAMIENTO PARA LA INTEGRACIÓN SOCIAL DE POBLACIÓN
MIGRANTE** <https://cutt.ly/oficinas MUNICIPALES inmigracion>

CEPIS: <https://cutt.ly/cepis>



Juventud





Juventud



Comunidad
de Madrid

CONSULTA TODAS LAS ACTIVIDADES QUE PROPONE
ÉCHALE UN VISTAZO AQUÍ



<https://www.comunidad.madrid/servicios/juventud/tienes-plan-verano>



**TALLERES DE CINE, FOTOGRAFÍA,
TEATRO, CAMPAMENTOS,
VOLUNTARIADO, ACTIVIDADES
TECNOLÓGICAS...**



Juventud





Juventud



Comunidad
de Madrid

**OS DEJAMOS ESTA WEB DE LA COMUNIDAD DE MADRID PARA QUE CONOZCAS
LOS RECURSOS JUVENILES** CARNÉS, CULTURA, MÚSICA, TEATRO,
LOCALES, METRÓNOMO, ETC.

<https://cutt.ly/muevetentutiempolibre>

**ADEMÁS PUEDES INFORMARTE DE LOS
CURSOS TOTALMENTE GRATUITOS
EN LA ESCUELA PÚBLICA DE ANIMACIÓN DE
LA COMUNIDAD DE MADRID**

<https://cutt.ly/escuelapublicaanimacion>



**TAMBIÉN PUEDES ESTAR AL DÍA DE LA RED DE ALBERGUES
JUVENILES Y TODAS SUS NOVEDADES** <https://reaj.com/>



 Juventud

DESCUENTOS PARA TI

CARNÉ JOVEN

entrega en el acto en las oficinas de Tive
Madrid con cita previa.

C/ Fernando el Católico, 88 de l a v de 9.00 a
19.00 horas <https://bit.ly/carnejoventmadridcovid>
y también puedes solicitar el carné joven
digital <https://cutt.ly/carnejoventdigital>



JOBO. Abono joven que te ofrece descuentos en
teatro municipales y otras salas de teatro
<https://cutt.ly/joboaonojoven>

TARJETA DESCUENTO de MUSEOS ESTATALES
<https://bit.ly/abonomuseos2020>



Cuatro Museos
de la ciudad de Madrid
Abono

8 €

Válido para visitar durante diez días
cuatro de Nuestros Museos en Madrid
tantas veces como se desee.



Ocho Museos
de la ciudad de Madrid
Abono

16 €

Válido para visitar durante quince días
Nuestros Museos en Madrid tantas veces
como se desee.

ACTIVIDADES CULTURALES



ESPACIOS CULTURALES

#laculturaessegura

MADRID OCIO, DEPORTE Y CULTURA

<https://cutt.ly/GOMadridOcioDeporteyCultura>



Juventud



CINE

SALAS DE CINE DE MADRID
<https://cutt.ly/carteleracinemadrid>



AUTOCINES
<https://autocinesmadrid.es/>



Juventud





MUSEOS, TEATROS...

MUSEOS

<https://cutt.ly/museosmadrid>

<https://cutt.ly/museosmunicipales>

TEATROS MUNICIPALES

<https://cutt.ly/teatrosmunicipales>

MÁS TEATROS

<https://bit.ly/TeatroMadrid2020>

MATADERO MADRID

<https://www.mataderomadrid.org/>

CONDE DUQUE madrid

<https://www.condeduquemadrid.es/>

AGENDAS CULTURALES

ESMADRID <https://bit.ly/esMadrid>

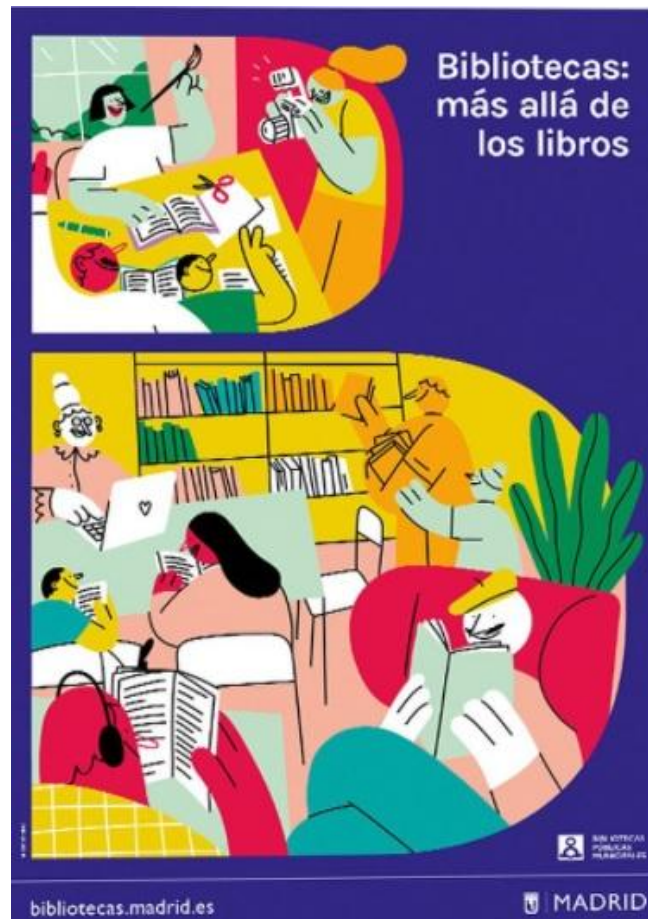
Bibliotecas Municipales

**Consulta los nuevos horarios,
actividades, concursos y mucho más en**
<https://bibliotecas.madrid.es/portal/site/bibliotecas>

**Y NO TE OLVIDES DE ECHAR UN
VISTAZO A LAS COLECCIONES DE
BIBLIOMETRO Y BIBLIORED.**

¿NO SABES DONDE ESTÁN?

ENTRA AQUÍ Y DESCÚBRELO ;)





Bibliotecas Municipales Especializadas

BIBLIOTECA MUSICAL VÍCTOR ESPINÓS gratis:

préstamos de libros, partituras, audiovisuales, instrumentos a domicilio (del 14 sep al 9 octubre se abre la convocatoria), salas de ensayo de música y conciertos, talleres y conferencias.

<https://cutt.ly/BibliotecaMusical-Madrid>

BIBLIOTECA MUNICIPAL DE HISTORIA

documentos y manuscritos de la comunidad de madrid

<https://cutt.ly/bibliotecaHistoricaMadrid>



Juventud





Bibliotecas de la CAM



Comunidad
de Madrid

BIBLIOTECAS COMUNIDAD DE MADRID

<https://cutt.ly/BIBLIOTECASCOMUNIDADMADRID2020>

EBIBLIO MADRID

<https://bit.ly/EbiblioMadrid>

BIBLIOTECA NACIONAL DE ESPAÑA

<https://cutt.ly/BIBLIOTECANACIONAL2020>



Plataforma de préstamo de
e-book



Juventud





ESPACIOS DE IGUALDAD



SON CENTROS MUNICIPALES DONDE SE REFLEXIONA SOBRE LA IGUALDAD ENTRE HOMBRES Y MUJERES A TRAVÉS DE ACTIVIDADES, TALLERES, EXPOSICIONES, CINE, MÚSICA ETC.

14 ESPACIOS DE IGUALDAD REPARTIDOS POR TODO MADRID, CADA CENTRO TIENE EL NOMBRE DE MUJERES INFLUYENTES EN LA HISTORIA. TODOS LOS SERVICIOS SON GRATUITOS. EN ESTOS MESES HAY MODALIDAD DE FORMACIÓN PRESENCIAL Y ONLINE. ECHA UN VISTAZO ;)

<https://cutt.ly/espaciosdeigualdad>



Juventud





Salas de exposiciones Comunidad de Madrid

TE DEJAMOS LA INFORMACIÓN
DE MUSEOS Y SALAS DE
EXPOSICIONES DE LA
COMUNIDAD DE MADRID

<https://www.comunidad.madrid/cultura/oferta-cultural-oci/museos-salas-exposiciones>



Juventud

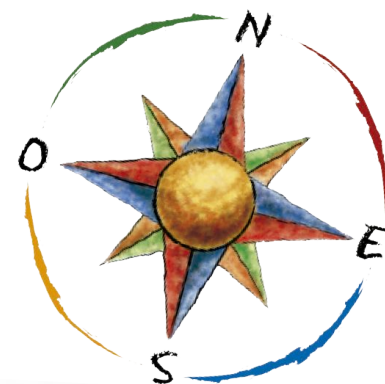


VISITAS GUIADAS MADRID

Ahora tienes la oportunidad de disfrutar de las visitas guiadas por monumentos o zonas muy representativas de la ciudad de Madrid.

COGE TU CITA PARA HACER LAS VISITAS:
www.reservaspatrimonio.es

Para visitas guiadas accesibles por Madrid <https://cutt.ly/GODiscapnet>



RECORRIDOS Y VISITAS ARTISTICO-CULTURALES

LAS MENINAS DE Velázquez:

Desde el 1 de Noviembre vuelven a las calles las famosas Meninas con un código QR para ver la información de la obra:

<https://cutt.ly/meninasmadrid21>

Más VISITAS GRATUITAS:

<https://cutt.ly/actividadesgratuitas>



CONOCE MADRID

**ADEMÁS PUEDES
DESCARGARTE
LOS MAPAS CULTURALES
ILUSTRADOS" DE LOS
ARTISTAS MÁS
REPRESENTATIVOS DE
MADRID.**

PREPARA TU RUTA ;)

<https://cutt.ly/mapasculturalesilustradosMadrid>



Conoce Madrid: MUSEOS METRO DE MADRID



1 Estación de chamberí



2 Nave de motores



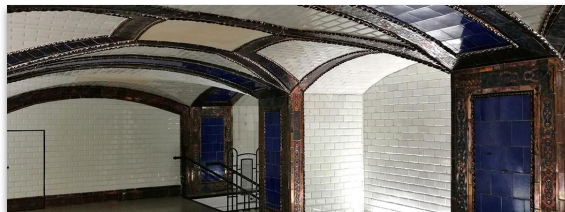
3 Estación de chamartín



4 Los Caños del peral



5 Vestíbulo de pacífico



CONSULTA TODA LA
INFO AQUÍ



<https://cutt.ly/GOmetromuseos>

ruta de los búnkeres

SI QUIERES DESCUBRIR LA
SIERRA DE GUADARRAMA Y
APRENDER SOBRE HISTORIA
PUEDES RECORRER ESTA RUTA
EN PLENA NATURALEZA



https://cutt.ly/RUTA_BUNKERES

**10 BÚNKERES DE LA GUERRA CIVIL ESPAÑOLA
EN UNA RUTA DE 7,4 KM DE DIFICULTAD MEDIA**



Juventud



PARQUES DE OCIO Y TEMÁTICOS

PARQUE DE ATRACCIONES DE MADRID

<https://www.parquedeatracciones.es/horarios>

PARQUE WARNER

<https://www.parquewarner.com/>

TELEFÉRICO MADRID

<https://teleferico.emtmadrid.es/>

PLANETARIO MADRID

<http://www.planetmad.es/>



ZOO AQUARIO

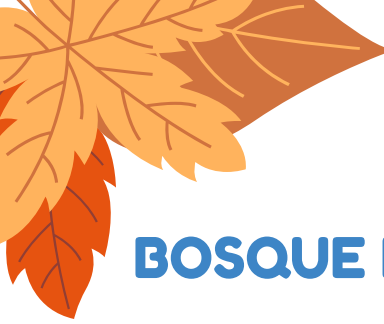
<https://www.zoomadrid.com>

FAUNIA

<https://www.faunia.es/>

SAFARI MADRID

<https://www.safarimadrid.com/>



BOSQUE ENCANTADO

www.bosqueencantado.net/

JARDÍN BOTÁNICO

www.rjb.csic.es

PARQUE DE EUROPA

<https://www.parqueeuropa.es/>



Juventud



ESPECIAL PARQUES TÁTICOS

TE DEJAMOS LA
INFORMACIÓN RECOGIDA
EN LA WEB DE LA
COMUNIDAD DE MADRID



14 PARQUES DE OCIO EN MADRID

De Pino a Pino - Parque de aventura en los
árboles de Navacerrada

Madrid SnowZone - Esquiar en Madrid en
intu Xanadú | intu Xanadú (intuxanadu.com)

<https://www.atlantisaquarium-madrid.es/>



Juventud

ESPECIAL PARQUES TEMÁTICOS



Puy du Fou un concepto artístico único de originales creaciones y espectáculos emocionantes...

A TAN SÓLO 55 MINUTOS DE MADRID

Toda la info aquí **PUYDUFOU**

ACTIVIDADES DEPORTIVAS



INSTALACIONES DEPORTIVAS



**EN INSTALACIONES
DEPORTIVAS MUNICIPALES**

<http://bit.ly/centrosdeportivosmunicipales>



**SOBRE EL DEPORTE
FEDERADO TE DEJAMOS:**

<https://cutt.ly/federaciones>



Juventud

ACTIVIDADES DEPORTIVAS AL AIRE LIBRE

**“mens sana in
corpore sano”**

**Para ponernos en forma,
y practicar diferentes actividades
deportivas como yoga,
mindfulness,
street workout, etc.**



Juventud

ACTIVIDADES DEPORTIVAS AL AIRE LIBRE WORKOUT

EQUIPAMIENTOS DEPORTIVOS DE
WORKOUT Y CALISTENIA PARQUES DE
CALISTENIA

<https://cutt.ly/calistenia>

ZONAS SKATEPARKS DE MADRID

<https://cutt.ly/skateparksmadrid>

FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE STREET WORKOUT Y CALISTENIA

<https://feswc.org/>



Juventud



AL AIRE LIBRE

VÍAS VERDES

<https://bit.ly/ViasVerdesComunidadMadrid>

RUTAS VERDES

<https://cutt.ly/rutaverdecrtm>

+ RUTAS POR LA COMUNIDAD DE
MADRID

<https://bit.ly/RutasenBiciComunidaddeMadrid>

ANILLO VERDE CICLISTA

<https://cutt.ly/anilloverdeciclista>

BICIMAD

<https://www.bicimad.com/>



RECUERDA

#AbonoTransportesConBiciMad



Juventud





ACTIVIDADES MEDIO AMBIENTALES



**PROGRAMACIÓN MUY VARIADA
EN LOS DIFERENTES
CENTROS DE INFORMACIÓN Y
EDUCACIÓN AMBIENTAL
DEL AYUNTAMIENTO DE MADRID.**



**SÍGUELOS Y RESERVA TU PLAZA
O EN GRUPO**

<https://cutt.ly/habitatmadrid>



Juventud



Centros de Educación Ambiental

Las actividades se realizarán en espacios exteriores y el aforo será menor de lo habitual.

Con un protocolo para garantizar la seguridad sanitaria de las/os participantes, que estará reflejado en un documento que os enviarán por correo electrónico antes de las actividades, al que tendréis que responder indicando vuestra conformidad y apelando a la responsabilidad individual.

<https://cutt.ly/GORedCentrosAmbientales>

1. VISITAS Y SENDAS GUIADAS
2. EXPOSICIONES
3. TALLERES Y ACTIVIDADES EN GRUPO
4. JORNADAS Y FERIAS
5. CHARLAS-CONFERENCIAS - CURSOS
6. ACTIVIDADES COLABORATIVAS

¡Actividades durante toda la temporada!



Juventud

VIAJETECA



RECORRE EUROPA EN TREN, INTERAIL Y EUORAIL



Interrail
Eurail

**Descubre Europa, planifica tu Viaje, elige el pase
que mejor se adapte a tus necesidades y prepárate
para viajar de una forma flexible y diferente...**

VISITA LA WEB

<https://cutt.ly/GOInterrail2021>



EN DESTACADOS DE OTOÑO ...

NATURALEZA ENCENDIDA

<https://cutt.ly/NaturalezaEncendida>



AÑO SABATINI

<https://cutt.ly/Sabatini>



EXPOSICIÓN PALACIO CRISTAL RETIRO

<https://cutt.ly/PalaciodeCristal>



39º FESTIVAL DE OTOÑO

<https://cutt.ly/39Festival>



Y si necesitas información actualizada sobre asuntos relacionados con la covid-19, vacunación, medidas, etc...te dejamos el enlace de la Comunidad de Madrid para consultas.



Informe diario de situación:

<https://www.comunidad.madrid/gobierno/actualidad/datos-coronavirus>



Juventud

