

Voi hyvin Espoossa



Kuva: Anna Valli



Kuva: Olli Urpela

**Kunnan palvelut, joilla tuetaan
ihmisten hyvinvointia ja osallisuutta**





Kuva: Olli Urpela

Sinun hyvinvointisi on tärkeä asia!

Espoon kaupunki tarjoaa useita palveluita, joiden kautta ihmiset voivat harrastaa liikuntaa ja kokea taidetta ja kulttuuria. Myös useat järjestöt tarjoavat mielekästä tekemistä, tukea ja toimintaa.

Espoolaisilta kerätyn palautteen perusteella ihmiset pitävät normaalia elämää ja sujuvia palveluita tärkeinä. Myös lähellä oleva luonto ja ympäristöystävällisyys ovat kuntalaisille tärkeitä. Näihin Espoo haluaa panostaa.

Espoo pyrkii kaikessa toiminnassaan turvaamaan ihmisten tasa-arvoisuuden. Koska Espoossa on hyvin monia eri kieliä ja kulttuureja, me tuemme myös kotoutumista monin tavoin. Haluamme, että Espoo on kaikille asukkailleen ihana paikka elää.

Kuva: Sami Perttilä



Enemmän läheltä

Seuraa somessa:
@entresse

ENTRESSE
KAUPPAKESKUS

Siltakatu 11, Espoo
entresse.fi

Mitä kunta tekee kuntalaisten hyvinvoinnin edistämiseksi

Osaamisen ja kulttuurin edistäminen

- Varhaiskasvatus
- Perusopetus
- Lukiokoulutus
- Ammatillinen koulutus
- Vapaa sivistystyö
- Taide- ja kulttuuripalvelut
- Kirjastopalvelut
- Nuorisopalvelut
- Liikuntapalvelut
- Opiskeluhoito (yhdessä hyvinvointialueen kanssa)

Elinympäristön kehittäminen

- Maapolitiikka
- Kaavoitus ja maankäytön suunnittelu
- Liikenne, joukkoliikenne
- Tieverkkojen rakentaminen ja ylläpito
- Vesihuolto
- Jätehuolto
- Energiatuotanto- ja jakelu
- Rakennusvalvonta
- Asuntotoimi
- Ympäristönsuojelu ja -terveydenhuolto
- Turvallisuus ja varautuminen

Kunnan elinvoiman edistäminen

- Paikkakunnan vetovoimaisuus
- Työ- ja elinkeinopalvelut
- Vaikeasti työllistettävien tuki, etsivä nuorisotyö, työpajat, työttömyyden pitkittymisen ehkäisy, kaupunginosatyö, kotouttaminen
- Elinkeinopolitiikka: yritysneuvonta, alueen markkinointi, avoin data
- Resurssien järkevä käyttö toiminnassa
- Tonttutuotanto: yritykset, asuminen, palvelut

Paikallisen identiteetin ja demokratian edistäminen

- Monipuoliset osallistumismahdollisuudet
- Paikallinen yhteisöllisyys
- Viestintä, vuorovaikutus ja kielipalvelut
- Vaalit ja edustuksellinen demokratia
- Kansalaisjärjestöjen toimintamahdollisuudet
- Aasukaiden omaehtoinen toiminta
- Uudet demokratian muodot
- Monikulttuuristuminen

Muokattu Kuntaliiton materiaalista.



Sosiaali- ja terveystalvulaista Espoossa vastaa Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue.

Lue lisää: luvn.fi



- ✓ 48 sisälyöntipaikkaa ja 28 katettua ulkolyöntipaikkaa
- ✓ Laadukkaat sisä lähipelialueet
- ✓ TrackMan-simulaattorit ja -lyöntipaikat
- ✓ Laadukas Golfopetus
- ✓ Golfkuntosali
- ✓ Lounge aktiivisiin yritystapahtumiin

Finnoonpuisto 4, 02280 Espoo | 050 329 1320 | seasongolf.fi

Kasvun ja oppimisen polulla

Espoossa lasten ja nuorten kasvun ja oppimisen polku alkaa varhaiskasvatuksesta ja jatkuu lukioon tai ammattikouluun asti. Jokaiselle lapselle ja nuorelle etsitään parhaat edellytykset kasvaa, oppia ja osallistua sekä ohjatussa toiminnassa että vapaa-ajalla.

Sujuvaa ja yhdenvertaista sekä hyvinvointia tukevaa oppimista rakennetaan yhteistyössä lasten, nuorten ja kotien sekä yhteistyökumppaneiden kesken.



Lue lisää:
espoo.fi/kasvatus-ja-opetus



Kuva: Marika Tuominen



**Mutkaton ostospaikka
Niittykummun sydämessä**

Seuraa meitä  

NIITY
KAUPPAKESKUS



Kuva: Elena Savina

Nuoren Espoon toimintaa

Nuori Espoo tarkoittaa kivaa tekemistä, tapah-
tumia, elämyksiä ja arjen tukea nuorille. Meillä
on 20 nuorisotilaa kaupungilla tai verkossa.
Meillä on myös Kerttu ja Keijo, kaksi liikkuvan
nuorisotyön yksikköä.

Lue lisää: espoo.fi/nuoriespoo

Lukiot Espoossa

Espoossa lukioissa opiskelu on monipuolista
ja motivoivaa. Oppilaat voivat opinnoissaan
keskittyä niihin aineisiin, jotka heitä kiinnos-
tavat.

Lue lisää: espoo.fi/lukiot



Kuva: Taru Turpeinen

Ohjaamotalo auttaa arjen haasteissa

Ohjaamotalo on tarkoitettu alle 30-vuotiaille
espoolaisille. Sieltä löytyy apua esimerkiksi
opiskeluun, ammatinvalintaan ja työnhakuun.
Myös raha-asioiden ja asumisen hoitamiseen
saa apua.

Taiteiden opiskelu

Espoossa toimii noin 20 taiteen perusopetuk-
sen oppilaitosta. Niissä voi opiskella arkkiteh-
tuuria, kuvataiteita ja käsitöitä, mediataiteita,
musiikkia, sanataidetta, tanssia sekä teatteria
ja sirkustaiteita. Opetus on maksullista, mutta
oppilaille voidaan myöntää myös alennuksia
tai ilmaisia oppilaspaikkoja.



Kuva: Kira Hermonen

Mietitkö ammattia tai uusien taitojen opettelua?

Espoon seudulla toimii koulutuskeskus
Omnia, joka tarjoaa toisen asteen koulutusta.
Omniassa voi suorittaa tutkinnon, hankkia
uusia taitoja tai kehittää vanhoja taitoja.

Lue lisää: omnia.fi

Oppimista kaikenikäisille

Espoon työväenopiston ja ruotsinkielisen
työväenopiston Arbiksen valikoimaan kuuluu
tuhansia kursseja. Niiden aiheisiin kuuluu
liikuntaa, eri kieliä, tietotekniikkaa, taidetta
ja luontoa. Kursseille voivat osallistua kaiken-
ikäiset.

Etelä-Espoon Pallo ry on Matinkylän, Olarin ja Suurpellon alueella
toimiva jalkapalloseura, jonka toiminnassa on mukana jo yli 900
pelaajaa.

EsPa tarjoaa laadukasta valmennusta ja joukkueemme harjoittelevat
erinomaisissa olosuhteissa ympäri vuoden. Espalaisuus alkaa
jalkapallokoulusta 4-5 vuotiaana ja voi jatkua aina EsPan
edustus-joukkueeseen. Seura tarjoaa myös harrastefutista.

Tervetuloa mukaan!



**PARASTA
PAIKALLISTA
JALKAPALLOA**

www.etelaespoonpallo.fi

 EsPa_ry  EsPa_ry

Koko kaupungin täydeltä kulttuuria

Espoo on monipuolinen kulttuurikaupunki. Kirjastot, museot, teatterit ja orkesterit tarjoavat kulttuurielämyksiä ympäri vuoden. Lisäksi kaupungissa järjestetään monenlaisia kulttuuritapahtumia ja harrastustoimintaa kaikenikäisille.



Lue lisää:
espoo.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika



Kuva: Tanu Kallio

**LASTENTEATTERIA ESPOOSSA
JO VUODESTA 1975
TERVETULOJA SATUJEN KOTIIN!**

Juhannusmäki 2, Espoo / p. 09 4391 220



TEATTERI
HEVOSENKENKÄ

hevosenkenka.fi



Kuva: Elena Savina

Kulttuuria kurkkaamaan

Kulttuurikurkkauksessa kulttuuria esitellään espoolaisissa päiväkodeissa. Ammattilaiset vierailevat esiintymässä tai ohjaamassa lapsille suunniteltua toimintaa. He myös innostavat henkilöstöä hyödyntämään taiteen mahdollisuuksia päiväkodeissa.

KULPS tuo kulttuurin kouluun

KULPS eli kulttuuri- ja liikuntapolku on espoolainen järjestelmä, joka edistää lasten yhdenvertaisuutta. KULPS tarjoaa mahdollisuuden kulttuuri- ja liikuntakäynteihin kesellä koulupäivää ja osana opetusta. Toiminta on kouluille maksutonta.

Lapselle ja nuorelle uusi harrastus harrastuspolulta

Lapsille ja nuorille tarkoitettu Espoon harrastuspolku auttaa löytämään maksuttoman ja kivan harrastuksen. Harrastuksiin ei tarvita kokemusta tai osaamista.



Kaikukortin avulla henkilöt, joilla ei ole paljoa ylimääräistä rahaa, voivat nauttia taiteesta ja kulttuurista ilmaiseksi. Kaikukorttia pitää hakea erikseen. Lue lisää: espoo.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/kaikukortti



Kuva: Sami Perttilä

Lähde kirjastoon ja museoon!

Kirjastot ovat kaikille avoimia kulttuuri-keskuksia. Niissä on tarjolla lehtiä, kirjoja, musiikkia ja elokuvia. Kirjastossa voi myös opiskella, harrastaa ja tutustua erilaisiin näyttelyihin.

Espoon museoissa voi tutustua esimerkiksi kaupungin kulttuurihistoriaan, nykytaiteeseen ja leikkeihin ja leluihin.

Teatteria ja musiikkia

Espoon Kaupunginteatteri esittää joka vuosi useita eri näytelmiä. Kaupunginteatterilla on myös näytelmiin liittyviä taiteilijatapaamisia, teosesittelyjä ja työpajoja.

Tapiola Sinfonietta ja Espoo Big Band tarjoavat konsertteja klassisen musiikin, viihdemusiikin ja jazzin ystäville.

Espoon Kaupunginteatteri The International Theatre of Finland

Ajankohtaisuutta & laatua.
Kokellisuutta & taide-elämyksiä.
Tarinoita & yllätyksiä!

Espoolaisten oma teatteri

Surtitles in mobile app
(usually in Finnish & in English)

espoonteatteri.fi

lippu.fi

**ESPOON
KAUPUN
GINTEAT
TERI**
The International
Theatre of Finland

Hyvinvointia luonnosta

Luonto on Espoossa lähellä. Kaupungin luontoalueet houkuttelevat ihmisiä virkistymään, liikkumaan ja oppimaan lisää luonnosta. Espoolaiseen luontoon kuuluu monia arvokkaita ja suojeltuja luonnonmuistomerkkejä, geologisia kohteita ja perinnemaisemia.



Lue lisää:
espoo.fi/liikunta-ja-luonto

Kuva: Sami Perttilä

Pohjois-Espoossa on luontopolku, jolla on helppo liikkua myös pyörätuolilla. Polku on opastettu ja sen nimi on Korennon kierros.

Lue lisää:
hdl.fi/esteeton-luontopolku





Kuva: Olli Urpela

Retkelle ja luontopolulle

Retkeilyä ja ulkoilua varten maastoon on merkitty luontopolkuja. Niiden varrella on alueen luonnosta kertovia opastauluja. Ihmiset voivat kulkea myös esteettömällä luontopolulla. Olarin terveystuontopolulla ihmiset voivat suorittaa tehtäviä, jotka auttavat heitä rentoutumaan.

Ihmiset, jotka eivät halua retkeillä itsenäisesti, voivat osallistua opastetuille luontoretkille.



Kuva: Patrik Fagerström

Retkeilyä saaristossa

Espoon saaristoon kuuluu useita retkeily-saaria. Niille on kesäisin järjestetty kuljetuksia. Kuljetukset palvelevat myös pyöräilijöitä.

Koko kaupunki pyöräilemään

Kaikki pyörät pyörimään -hanke edistää pyöräilyä Espoossa. Siihen liittyy pyöräilykoulutus aikuisille, jotka eivät lapsena oppineet pyöräilemään. Hankkeen tavoitteena on myös varmistaa, että ihmiset käyttävät samoja pyöriä mahdollisimman pitkään. Näin säästetään materiaaleja ja luontoa.

Jokaisella on mahdollisuus toimia luonnon hyväksi. Luonnon hyvinvointi on jokaisen luonnossa liikkujan vastuulla. Jokainen voi tukea luonnon monimuotoisuutta vaikkapa omalla pihallaan.



Lue ohjeet ja vinkit täältä:

espoo.fi/liikunta-ja-luonto/tietoa-luonnosta/luonnonsuojelu/ohjeita-luontotekoihin

HALTIA



Koe Suomen luonto Haltiassa

Vuokraa varusteet ja nappaa reittivinkit retkellesi, nauti Haltian luontonäyttelyistä ja lähiruoasta. Osallistu luontokouluun, monipuolisiin tapahtumiimme tai järjestä oma tilaisuutesi meillä.

Suomen luontokeskus Haltia on portti Nuuksion kansallispuistoon sekä koko Suomen luontoon.

Nuuksiontie 84, Espoo
haltia.com | shop.haltia.com





Liikuntaa ympäri vuoden

Espoo tarjoaa liikuntamahdollisuuksia ympäri vuoden, sekä sisällä että ulkona. Ihmiset voivat liikkua itsenäisesti tai ryhmissä. Osa liikuntapalveluista tuotetaan yhdessä liikuntaseurojen kanssa. Espoon liikuntapalveluiden liikuntapaikat varataan sähköisen varauskalenterin kautta. Espoolaiset liikuntaseurat ovat etusijalla, kun liikuntapaikkojen käyttövuoroja jaetaan. Paikat ovat maksullisia.



Lue lisää:
espoo.fi/espoo-liikkuu

Kuva: Tuire Ruokosuo



Suomen Fysiovalmentajat Oy
info@fysiovalmentajat.com
puh. 045 664 4014

EBK-Honka Areena, 2. krs
Kylävainiontie 20,
02760 Espoo

Valmennuksellista fysioterapiaa

- ✓ Haluaisitko olla terveempi ja samalla päästä eroon ärsyttävistä vaivoista?
- ✓ Haluaisitko aloittaa liikunnan vaivoista ja krempeista huolimatta?

**Tule
tutustumaan!**

Tervetuloa, olemme pieni
espoolainen perheyritys.

www.fysiovalmentajat.com





Kuva: Vessi Hämäläinen

Helppoa lähiliikuntaa

Lähiliikuntapaikat ovat monipuolisia paikkoja, joita kaikki espoolaiset voivat käyttää ilmaiseksi. Kokeile vaikkapa Auroran koulun tekniikka- ja tasapainoilurataa, pannafutista Jalavanpuiston koululla tai ulkopingistä Tapiolan asukaspuistossa.

Liikuntaneuvoja auttaa aloittamaan liikunnan

Kuinka aloittaisin liikkumisen? Mitä lajeja voisin harrastaa? Liikunnanohjaajat antavat



Kuva: Sami Perttilä

ilmaista opastusta liikunta-asioissa kaikenikäisille ja liikuntaa vasta aloittaville ihmisille. Varaa aika henkilökohtaiseen liikunta-neuvontaan soittamalla numeroon 09 8166 0800.

Liikuntaa ja hyvinvointia vanhuksille

Sinä vuonna kun espoolainen täyttää 68 vuotta, hän saa ilmaisen +68 Sportti-rannekkeen. Rannekkeen saa käyttöön aina kahdeksi vuodeksi kerrallaan.

Espoon Senioripaku kiertää Espoossa koko kesän elis toukokuusta syyskuuhun. Se tarjoaa muun muassa ohjattua liikuntaa, taidetta ja kulttuuria sekä neuvontapalveluita. Ohjelma on ilmaista ja tarkoitettu kaikille espoolaisille vanhuksille ja heidän läheisilleen.



Lue lisää:

espoo.fi/tukea-arkeen/seniorit/espoo-senioripaku



Tarjoamme lapsille, nuorille ja aikuisille

**fysioterapia,
puheterapiaa ja
toimintaterapiaa**

**Tutustu Tonusen
25 ammattilaiseen – tonus.fi**

Puh. +358 9 8811 940

Piispantilankuja 4,
02240 Espoo

Tilkankatu 14 A 40,
00300 Helsinki

Kestävä kaupunki vaatii yhteistyötä

Sosiaalisesti kestävä yhteiskunta kohtelee kaikkia jäseniään tasa-arvoisesti. Se myös tukee ihmisten hyvinvointia ja terveyttä sekä tarjoaa turvaa ja palveluita. Sosiaalisesti kestäviä kaupunkeja ei ole ilman asukkaiden osallisuutta ja demokratiaa.

Espoo haluaa vahvistaa asukkaidensa yhteisöllisyyttä. Jaamme tietoa avoimesti ja selkeästi ja otamme kaupunkilaiset mukaan ratkaisemaan yhteisiä ongelmia. Näin lisäämme luottamusta ja parannamme päätöksentekoa. Lisäksi tuemme asukastoimintaa lainaamalla toimintaan välineitä, vuokraamalla tiloja ja jakamalla avustuksia.

Katso erilaisia mahdollisuuksia osallistua ja vaikuttaa:



espoo.fi/osallistu-ja-vaikuta

Kuva: Taru Turpeinen





Osallistumisen ja vaikuttamisen mahdollisuudet tunnustat ”ylävitokset”-symbolista.

Tule mukaan!

Espoossa voi vaikuttaa ja osallistua mukavaan yhteisölliseen toimintaan. Toimintaa järjestävät monet järjestöt, kuten kaupungin osien omat yhdistykset ja vapaaehtoistoimijat. Tarjolla on myös tukiryhmiä ja apua esimerkiksi läksyjen tekoon. **Lue lisää: lahella.fi**

Järjestäisinkö tapahtuman?

Espoossa on tilaa sekä suurille festivaaleille että pienille paikallisille tapahtumille. Tietoa tapahtuman järjestämiseen tarvittavista luvista, tapahtumapaikoista ja muista aiheeseen liittyvistä asioista löytyy kaupungin verkkosivuilta.

Espoolaiset nuoret saavat äänensä kuuluviin ja pääsevät mukaan vaikuttamaan esimerkiksi nuorisovaltuuston, oppilaskuntien tai osallistuvan budjetoinnin (ManiMiitti) kautta.



Voit lähettää palautetta ja aloitteita osoitteessa nuortenpalaute.espoo.fi



HIIHTOKESKUS

Serena Ski on etelän siistein hiihtokeskus! Meillä on yhteensä 8 rinnettä, joista varmasti löydät mieleisesi, olitpa sitten kovan tason kilpalaskija tai aloittelija. Serena Ski on myös monen parkkilaskijan lempikeskus kahden hauskan & haastavan street-rinteen ansiosta!

VESIPUISTO

Ulkovesipuistosta löydät mm. kauden 2023 uutuuden Tornimäet, huippuhauskan kaksinlaskettavan Half-Pipen, Suomen pisimmän liukumäen, yli 160-metrinen Rengasjoen sekä myös pienempien lasten suosikin Huvikeitaan. Sisävesipuisto tarjoaa tropiikin lämpöä ympäri vuoden! Aaltoallas, porealtaat, Tornado, ikiklassikko Villivirta... Tule Serenaan!



Serena
Tornimäentie 10
02970 ESPOO

020 5010 300
 info.serena@puuhagroup.com

serena.fi

Elinvoimainen Espoo

Espoo haluaa olla kaupunki, jossa korkean osaamisen alat vahvistuvat ja joiden ympärille syntyy uusia työpaikkoja. Yrityksiä tukeva Espoo on kansainvälisesti kiinnostava osaamisen, tieteen, taiteen ja talouden keskus.



Lue lisää:
espoo.fi/tyoelama

Autamme sinua löytämään vahvuutesi ja rakentamaan urasi ja elämäsi Espoossa. Yhdessä avaamme sinulle oven uuden taidon tai ammatin opiskeluun, työssä oppimiseen tai työpaikan löytämiseen. Palvelumme ja tapahtumamme auttavat sinua rakentamaan työhön liittyvää itsevarmuuttasi ja sosiaalisia verkostojasi. Avullamme voit myös löytää sopivia työnantajia.



**Työllisyyspalvelut neuvovat ja tukevat
työnhakuun liittyvissä asioissa:**
espoo.fi/tyoelama/tyollisyys-espoo

Kuva: Olli Urpela





Kuva: Olli Urpela



Kuva: Johanna Taskinen

Hello Espoo

Meille on tärkeää, että sinun normaali elämäsi uutena espoolaisena sujuu. Hello Espoo -sivuilta löydät vinkkejä muuton ja kotiutumisen jokaiseen vaiheeseen.



Lue lisää:
helloespoo.fi

Espoo Talent Hub

Tule osaksi yhteisöä, syömään aamupalaksi puuroa ja juttelemaan Espoo Talent Hubiin. Ilmoittautumista ei tarvita, sillä kahvia ja puuroa riittää kaikille. Espoo Talent Hubin löydät osoitteesta Tekniikantie 4 C, Otaniemi, Espoo. Tapahtuma järjestetään jokaisen kuukauden toisena tiistaina klo 8–9.



Palvelumme kansainvälisille ammattilaisille:
 espoo.fi/tyoelama/espoo-talent-hub/palvelumme-kansainvalisille-ammattilaisille

Neuvoja asumiseen

Kaikille espoolaisille tarkoitettu asumisneuvontapalvelu alkaa syksyllä 2023. Asumisneuvontapalvelu auttaa ihmisiä esimerkiksi

- hakemaan asuntoa
- tekemään vuokrasopimuksen
- selvittämään asumiseen liittyviä maksuja
- ratkaisemaan riitoja vuokranantajan tai naapureiden kanssa
- muissa asumiseen liittyvissä ongelmissa ja kysymyksissä.

AINOA

Sydämeltään suuri.

Kauppakeskus, joka ei halunnut kasvaa vain isoksi, vaan sydämeltään suureksi

Yli sadan liikkeen AINOA on uniikki yhdistelmä tapiolalaista tyyliä, rakkaudella rakennettuja erikoisliikkeitä ja kriittisempääkin kulinariaa hykerryttäviä ravintoloita ja kahviloita, joita et muualta löydä.

Täältä puutut oikeastaan enää sinä. Hyppää siis metroon, bussiin, autoon tai fillarin satulaan, niin nähdään kohta.

100+
liikettä

30
ravintolaa
ja kahvilaa





Kestävää kaupunkirakentamista

Espoota rakennetaan viihtyisäksi ja turvalliseksi kotikaupungiksi. Kehityksessä asukkaat ja asiakkaat ovat tärkeitä. Espoo kasvaa taloudellisesti, ekologisesti, sosiaalisesti ja kulttuurisesti kestävällä tavalla.

Espoo on sitoutunut Yhdistyneiden kansakuntien (YK) kestävä kehityksen tavoitteisiin. Kaupunki jakaa tähän liittyvää tietoaan

kansallisissa ja kansainvälisissä kaupunki-verkostoissa.

Kestävät ja älykkäät ratkaisut tekevät arjesta ja liikkumisesta sujuvampaa. Näin jokaisella espoolaisella on hyvät mahdollisuudet tehdä kestäviä valintoja ja vaikuttaa lähiympäristöönsä.

Espoon kaupunki toimii myös sosiaalisessa mediassa!



**Tervetuloa asioimaan
Kauppakeskus Länsituuleen
Tapiolan keskustassa!**

Länsituulella sinua palvelevat useat liikkeet ja ravintolat sekä lääkärikeskus ja kuntosali.

Tapiolan metroaseman yhteydessä,
hyvien yhteyksien varrella.

www.lansituuli.fi

LÄNSITUULI 10, 02100 ESPOO

LÄNSITUULI
KAUPPAKESKUS