



Foto: Anna Valli

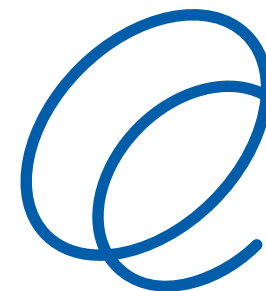


Må bra i Esbo



Foto: Olli Urpela

Kommunens tjänster stöder välfärd och delaktighet



**ESPOO
ESBO**



Foto: Olli Urpela

Din välfärd är viktig!

I Esbo finns det många offentliga och privata tjänster som ger dig motionsglädje, kulturupplevelser, gemensamma erfarenheter, hobbyglädje och glädje över att lära dig något nytt. Dessutom erbjuder många organisationer och föreningar meningsfulla aktiviteter, stöd och verksamhet.

Foto: Sami Perttilä



Esboborna har uttryckt önskemål om en fungerande vardag, tjänster och möjligheter att röra sig i staden samt en livskraftig stad med social sammanhållning. En ren och ekologisk miljö samt närnaturen är också viktiga för invånarna. På detta vill Esbo stad satsa.

Esbo stad strävar i all sin verksamhet till att handla jämlikt och jämställt. Som en starkt mångkulturell och flerspråkig stad stöder vi integration på flera olika sätt. Vi vill att Esbo är en underbar kommun att leva och vistas i för alla.

Enemmän läheltä

Seuraa somessa:
@entresse

ENTRESSE
KAUPPAKESKUS

Siltakatu 11, Espoo
entresse.fi

Vad gör kommunen för att främja välfärd bland invånarna?

Främjar kompetens och kultur

- Småbarnspedagogik
- Grundläggande utbildning
- Gymnasieutbildning
- Yrkesutbildning
- Fritt bildningsarbete
- Konst- och kulturtjänster
- Bibliotekstjänster
- Ungdomstjänster
- Idrotts- och motionstjänster
- Elevhälsa (tillsammans med välfärdsområdet)

Utveckling av livsmiljön

- Markpolitik
- Planläggning och planering av markanvändningen
- Trafik, kollektivtrafik
- Anläggning och underhåll av vägnätet
- Vatten och avlopp
- Avfallshantering
- Energitillgång och distribution
- Byggnadstillsyn
- Bostadsväsendet
- Miljöskydd- och hälsovård
- Säkerhet och beredskap

Främjar kommunens livskraft

- Ortens attraktionskraft
- Sysselsättnings- och näringstjänster
- Sysselsättningstjänster, förebyggande av långtidsarbetslöshet, verkstäder, integration, stadsdelsarbete och uppsökande ungdomsarbete
- Näringspolitik: företagsrådgivning, marknadsföring av regionen, öppna data
- Resurssmarta verksamhetsformer
- Produktion av tomtmark: företag, boende, service

Främjar den lokala identiteten och demokratin

- Mångsidiga möjligheter att delta
- Lokal samhörighet
- Kommunikation, växelverkan och språktjänster
- Val och representativ demokrati
- Medborgarorganisationernas verksamhetsförutsättningar
- Invånarnas frivilliga verksamhet
- Nya former av demokrati
- Kulturell mångfald

Bearbetat ur Kommunförbundets material.



Västra Nylands välfärdsområde har ansvar för social- och hälsovården i Esbo.

Läs mer: luvn.fi/sv



- ✓ 48 slagplatser inomhus och 28 täckta slagplatser utomhus
- ✓ Kvalite närspelsområden inomhus
- ✓ TrackMan-simulatorer och -slagplatser
- ✓ Mångsidig golfcoaching
- ✓ Golfgym
- ✓ Lounge för aktiva företagsevenemang

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

På stigen för fostran och lärande

I Esbo börjar stigen för fostran och lärande i småbarns-
pedagogiken och fortsätter ända fram till studier på
andra stadiet. För alla barn och unga erbjuder vi de
bästa möjliga förutsättningarna att växa, utvecklas, lära
sig och delta, både i ledd verksamhet och på fritiden.

Tillsammans med barn, unga, hem och samarbets-
partner bygger vi en smidig och jämlik lärostig som
stöder välfärd.



Läs mer:
esbo.fi/fostran-och-utbildning



Foto: Marika Tuominen



**Mutkaton ostospaikka
Niittykummun sydämessä**

Seuraa meitä  

NIITY
KAUPPAKESKUS



Foto: Elena Savina

Ung Esbo är aktivt

Ung Esbo innebär roliga aktiviteter, evenemang, upplevelser och stöd i vardagen för unga. Vi har 20 ungdomslokaler, varav en är svenskspråkig, som är både fysiska och digitala. Det finns även enheterna Kerttu och Keijo inom det mobila ungdomsarbetet och ett supergång i alla lokaler som ser till att allting fungerar. **Läs mer: esbo.fi/unga**

Gymnasier i Esbo

I Esbo är gymnasiestudierna mångsidiga och motiverande. Inom den finska gymnasieutbildningen kan du välja ett specialområde. Du kan även studera på engelska inom vår IB-linje i det svenskspråkiga Mattlidens gymnasium.

Läs mer: esbo.fi/gymnasieutbildning



Foto: Taru Turpeinen

Navigatorhuset hjälper när du har problem i vardagen

Navigatorhuset är avsett för Esbobor under 30 år. På ett och samma ställe får du hjälp med frågor som gäller till exempel studier, yrkesval och arbetssökning samt livshantering, utkomst, ekonomi och boende.

Konstundervisning

I Esbo finns ett tjugotal läroanstalter som ger grundläggande konstundervisning. Till urvalet hör arkitektur, bildkonst och handarbete, mediekonst, musik, ordkonst, dans, teater och cirkuskonst. Undervisningen är avgiftsbelagd, men elever kan beviljas nedsatt avgift eller en frilevsplats.



Foto: Kira Hermonen

Funderar du på ett yrke eller på att stärka din kompetens?

Samkommunen Espoon seudun koulutuskuntayhtymä Omnia erbjuder mångsidig utbildning på andra stadiet. I Omnia är det möjligt att ta examen, lära sig nya färdigheter och komplettera tidigare kompetens.

Läs mer: omnia.fi

Inlärnig hela livet

Esbo finska arbetarinstitut och Esbo arbis erbjuder på tusentals kurser från motion till språk och kultur, datateknik, konst och natur. Det finns verksamhet för alla åldrar.

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

En stad full av kultur

Esbo är en mångsidig kulturstad. Bibliotek, museer, teatrar och orkestrar bjuder på kulturupplevelser året runt. Dessutom ordnas det många slags kultur-evenemang och hobbyverksamhet för personer i alla åldrar i staden.



Läs mer:
esbo.fi/kultur-och-fritid



Foto: Tanu Kallio



**BARNTEATER I ESBO
ÄNDA SEDAN 1975**
VÄLKOMMEN TILL SAGORNAS HEM!

Johannebacken 2, Esbo / tel. 09 4391 220



**TEATTERI
HEVOSENKENKÄ**

hevosenkenka.fi



Foto: Elena Savina

På spaning efter kultur

Kulturspaningen för kulturen ut till daghemmen i Esbo. Proffs inom konst och kultur besöker daghemmen för att uppträda eller handleda barnen och uppmuntrar personalen att utnyttja de möjligheter konst ger inom småbarnspedagogiken.

KULPS för kultur till skolorna

Kultur- och motionsstigen KULPS är ett unikt Esbosystem, som främjar jämlikheten bland barn i förskole- och grundskoleåldern. KULPS erbjuder möjlighet till kultur- och motionsbesök under skoldagen och som en del av undervisningen. Verksamheten är gratis för skolorna.

En ny hobby för barn och unga från hobbystigen

Hobbystigen i Esbo hjälper barn och unga att hitta en gratis och trevlig hobby. För hobbyerna behövs inga tidigare färdigheter.



Foto: Sami Perttilä

Besök ett bibliotek eller museum!

Biblioteken är kulturcentrum som är öppna för alla. Det finns tidningar, böcker, musik och annat material samt möjligheter att studera, idka hobbyverksamhet och besöka olika slags utställningar.

I museerna i Esbo kan du till exempel studera stadens kulturhistoria och modern konst eller bara leka.

Teater och musik

Esbo stadsteater producerar årligen flera föreställningar och i anslutning till dem konstnärsträffar, verkpresentationer och verkstäder.

Tapiola Sinfonietta och Espoo Big Band bjuder på musikupplevelser på internationell nivå inom klassisk musik, underhållningsmusik och jazz.

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



Kaikukortet beviljas enligt prövning och gör det lättare för dem som har en svår ekonomisk situation att njuta av konst och kultur utan avgift. Läs mer:
esbo.fi/kultur-och-fritid/kaikukortet

Välbefinnande i naturen

I Esbo är naturen nära. Centralparken, Noux, skärgården och de övriga naturområdena i staden lockar folk med olika kondition i olika åldrar att koppla av, motionera och lära sig mer om naturen. I naturen i Esbo finns många värdefulla och skyddade naturminnesmärken, geologiska objekt och kulturlandskap.



Läs mer:
esbo.fi/idrott-och-natur

Foto: Sami Perttilä

På den tillgängliga naturstigen "Korennon kierros" i Lakisto (Norra Esbo) är det lätt att röra sig också med rullstol. Naturstigen är skyltad.

Läs mer (på finska):
hdl.fi/estee-ton-luontopolku





Foto: Olli Urpela

Utfärder och naturstigar

De som är intresserade av utfärder och fri-luftsliv kan ge sig ut på naturstigar som är utmärkta i terrängen. Längs med dem finns skyltar som berättar om den lokala naturen och dess särdrag. Det finns också en tillgänglig naturstig. På Olars hälsnaturstig kan besökarna med hjälp av olika övningar bryta sig loss från vardagen och öppna sitt sinne och sin kropp för stimulans.

Som alternativ till utfärder på egen hand finns också guidade naturutfärder.

Alla kan göra något för naturens bästa. Alla som rör sig i naturen har ansvar för att naturen mår bra och alla kan främja naturens mångfald till exempel på sin egen gård.

Råd och tips (på finska):

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



Foto: Patrik Fagerström

Ge dig ut på öhoppning!

Till skärgården i Esbo hör flera utfärdsöar som är öppna för invånarna och till vilka det går skärgårdsbåtar under sommaren. Båttrafiken betjänar också cyklister.

Hela staden cyklar

Projektet har dessutom som mål att förlänga den tid som cyklarna är i bruk i andan av den cirkulära ekonomin. Projektet har dessutom som mål att förlänga cyklarnas livscykel i den cirkulär ekonomins anda.

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





Motion året runt

Esbo erbjuder möjligheter för idrott och motion året runt, både inomhus och utomhus, i form av ledd motion eller på egen hand. Invånarna kan också reservera en idrottshall eller en simhallstur för sig själva eller en grupp.



Läs mer:
esbo.fi/espoo-liikkuu

Foto: Tuire Ruokosuo



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

EBK-Honka Areena,
2. våningen
Kylävainiontie 20, 02760 Esbo

Fysioterapi via coaching

- ✓ Vill du bli friskare och samtidigt bli av med irriterande besvär?
- ✓ Vill du börja träna på trots av besvär och krämpor?

Välkommen, vi är ett litet familjeföretag från Esbo.

**Kom och
lär känna oss!**

www.fysiovalmentajat.com





Foto: Vessi Hämäläinen

Närmotion med låg tröskel

Näridrottsplatserna är mångsidiga och gratis för alla Esbobor. Prova till exempel teknik- och balansbanan vid skolan Auroran koulu, pannafotboll vid skolan Jalavanpuiston koulu eller utepingis i Hagalunds invånarpark.

Motionsrådgivaren hjälper dig att komma i gång

Hur ska jag börja motionera? Vilka olika grenar finns det egentligen? Idrottsinstruktörerna ger gratis handledning i motions-



Foto: Sami Perttilä

frågor till Esbobor i alla åldrar och speciellt till dem som inte tidigare motionerat. Boka tid för individuell motionsrådgivning på tfn 09 8166 0800.

Motion och välbefinnande för seniorer

Staden erbjuder alla som är 68 år eller äldre gratis motionstjänster med Sport-armbandet +68.

Hobbybilen Senioripaku kör runt i Esbo från maj till september och bjuder på sina hållplatser på bland annat ledd motion, mångsidigt konst- och kulturprogram och rådgivning. Programmet är gratis och avsett för alla seniorer som bor i Esbo samt för deras närstående.



Läs mer:

esbo.fi/staden-och-beslutsfattandet/esbo-senioripaku



Pålitlig och yrkeskunnig rehabiliterings-partner

Vi erbjuder för barn, unga och vuxna

**fysioterapi,
talterapi och
ergoterapi**

Lär känna de 25 experterna
hos Tonus – tonus.fi

Tel. +358 9 8811 940

Piispantilankuja 4,
02240 Espoo

Tilkankatu 14 A 40,
00300 Helsinki

Tillsammans skapar vi en hållbar stad

Socialt hållbara städer existerar inte utan demokrati eller invånare som deltar. Ett socialt hållbart samhälle bemöter alla medborgare jämlikt, stöder välfärd, hälsa och funktionsförmåga samt ger den trygghet och de tjänster som behövs.

Esbo vill stärka invånarnas sammanhållning och delaktighet. Vi delar information öppet och tydligt. Detta främjar både tillit och beslutsfattande. Detta leder till en bättre tillit och ett bättre beslutsfattande. Dessutom stöder vi invånarverksamhet genom att låna ut utrustning, hyra ut lokaler och dela ut understöd.

Läs mer om olika möjligheter att delta och påverka samt om Esbo stads arbete med delaktighet:



esbo.fi/esbo-stad/delta-och-paverka

Foto: Taru Turpeinen





Möjligheter att delta och påverka hittar du med hjälp av high five-symbolen.

Kom med!

Många föreningar och frivilligaktörer samt stadsdelsföreningar ger en möjlighet att påverka och delta i trevlig, gemensam verksamhet. Det finns också stödgrupper och till exempel läxhjälp.

Läs mer: lahella.fi/sv-SE

Borde jag ordna ett evenemang?

I Esbo finns plats för både stora festivaler och mindre, lokala evenemang. Information om tillstånd, platser och annat nyttigt som man behöver veta när man ordnar ett evenemang finns på stadens webbplats.

Unga i Esbo får sin röst hörd och kan påverka till exempel via ungdomsfullmäktige, elevkårer eller processen ManiMiitti för deltagande budgetering.



Direkt respons och initiativ kommer fram via webben:
nuortenpalaute.espoo.fi/sv-FI/



SKIDCENTER

Serena Ski är södra Finlands häftigaste skidcenter! Vi har åtta pister där alla garanterat hittar sin favorit, oavsett om man är elitåkare eller nybörjare. Serena Ski är tack vare våra två roliga och utmanande snowpark backar också många favoritiskidpark!

VATTENPARKEN

I äventyrsbadet utomhus hittar du bland annat Tornimäet, som är nyheten för säsongen 2023, festliga Half-Pipe där man åker med en kompis, 160 meter långa Rengasjoki som är Finlands längsta vattenrutschkana och minstingarnas favorit Huvikeidas. Äventyrsbadet inomhus bjuder på tropisk värme året om! Vågbassäng, bubbelpooler, Tornado, klassikern Villivirta... Kom till Serena!



Serena
Tornimäentie 10
FI-02970 ESPOO

+358 20 5010 300
info.serena@puuhagroup.com

 **serena.fi**

Ett livskraftigt Esbo

Esbo vill vara en stad för framtidens jobb, där branscher som kräver hög kompetens stärks och runt vilka det föds många nya arbetsplatser. Det företagsvänliga Esbo är en internationellt intressant och attraktiv innovationsmiljö för kompetens, vetenskap, konst och ekonomi.



Läs mer:
esbo.fi/arbetsliv

Vi hjälper dig att hitta dina starka sidor och bygga din karriär och ditt liv i Esbo. Tillsammans med dig öppnar vi en väg till ny kompetens eller ett nytt yrke, till en utbildning som kompletterar din kompetens, till inlärnin i arbete eller till ett nytt jobb. Våra tjänster och evenemang hjälper dig att bygga upp din arbetsidentitet, din självförtroende och dina sociala nätverk – och att hitta lämpliga arbetsgivare.



**Sysselsättningstjänsterna ger råd
och stöd i frågor som gäller arbetssökning:**
esbo.fi/arbetsliv/sysselsattning-esbo

Foto: Olli Urpela





Foto: Olli Urpela



Foto: Johanna Taskinen

Hello Espoo

Det är viktigt för oss att ditt dagliga liv som ny Esbobo fungerar. På Hello Espoos sidor hittar du tips för varje skede när du flyttar till Esbo och gör dig hemmastadd.



Läs mer:
helloespoo.fi

Espoo Talent Hub

Bli en del av en gemenskap, ät morgongröt och byt erfarenheter på Espoo Talent Hub. Du behöver inte anmäla dig, vi har tillräckligt med kaffe och gröt för alla. Espoo Talent Hub finns på adressen Teknikvägen 4 C, Otnäs, Esbo, andra tisdagen i månaden kl. 8–9.



Våra tjänster för internationella experter:
esbo.fi/arbetsliv/espoo-talent-hub/vara-tjanster-internationella-experto

Råd med boende

En boenderådgivning för alla Esbobor inleder sin verksamhet hösten 2023. Boenderådgivningen hjälper invånarna att hitta en bostad, ingå hyreskontrakt, reda ut betalningsproblem som gäller hyra eller bostadsvederlag, utreda tvister mellan hyresvärdar och hyresgäster eller mellan grannar samt med andra problem och frågor som anknyter till boende.

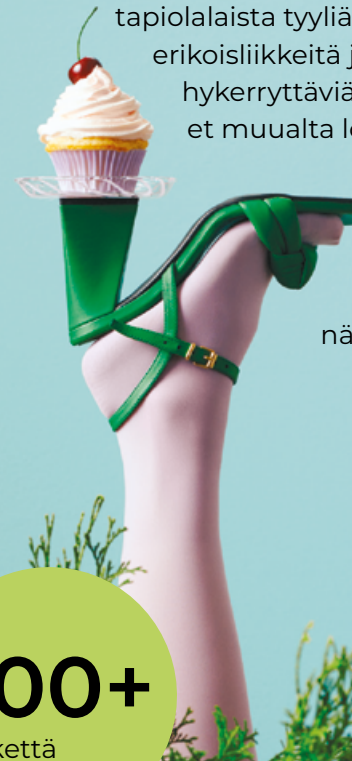
AINOA

Sydämelttään 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





Hållbart byggande i staden

Esbo byggs invånar- och kundorienterat till en trivsamt och trygg hemstad. Esbo växer på ett ekonomiskt, ekologiskt, socialt och kulturellt hållbart sätt.

Esbo stad har förbundit sig till FN:s mål för hållbar utveckling (Sustainable Development Goals, SDG) och delar med sig av sitt

kunnande inom hållbar utveckling i nationella och internationella stadsnätverk.

Hållbara och smarta lösningar gör vardagen och trafiken smidigare, vilket ger alla Esbobor goda möjligheter att göra hållbara val och påverka sin närmiljö.

Du hittar Esbo också i sociala medier!



Tervetuloa asioimaan Kauppakeskus Länsituuleen Tapiolan keskustassa!

Länsituuleessa 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