



MIELIHYVÄÄ  
HARRASTAEN

# Mielihyvää harrastaen

Tietoa harrastuksista ja tekemistä päivään Espoossa.

- Espoon järjestötoiminta
- Espoon kulttuuripalvelut
- Liikuntaharrastukset Espoossa
- Harrastuksia ja muuta toimintaa

## JÄRJESTÖTOIMINTAA ESPOOSSA

<https://www.uusimaalaiset.fi/espoo/>

Espoolaiset.fi-sivustolla on mahdollisuus tutustua Espoossa toimiviin yhteisöihin ja yhdistyksiin ja löytää tekemistä ja tapahtumia.

## ESPOON KULTTUURIPALVELUT

### Espoon kulttuuritapahtumat yhdessä osoitteessa

<http://www.kulttuuriespoo.fi/>

Kulttuuriespoo.fi-sivusto kokoaa runsaasti tietoa tapahtumista ja Espoolaisista kulttuuritoimijoista saman sivuston alle. Sivustolla on vinkit konserteista, näyttelyistä, elokuvista ja teatteriesityksistä.

### Vinkkejä Espoon kaupungin tarjoamiin kulttuuritapahtumiin

[http://www.espoo.fi/fi-FI/Kulttuuri\\_ja\\_liikunta/Kulttuuri](http://www.espoo.fi/fi-FI/Kulttuuri_ja_liikunta/Kulttuuri)

Espoon kaupungin Kulttuuri ja liikunta -sivustolta löytää laajan valikoiman Espoon kaupungin tarjoamia kulttuuri- ja liikuntatapahtumia.

### Kaikukortti

[https://www.espoo.fi/fi-FI/Kulttuuri\\_ja\\_liikunta/Kulttuuri/Kulttuuria\\_kaikille/Kaikukortti](https://www.espoo.fi/fi-FI/Kulttuuri_ja_liikunta/Kulttuuri/Kulttuuria_kaikille/Kaikukortti)

Kaikukortilla voit hankkia maksuttomia pääsylippuja Espoossa esimerkiksi museoihin, festivaaleille, teatteriin tai konsertteihin. Kaikukortti on henkilökohtainen, ilmainen ja tarkoitettu Espoolaisille tiukassa taloudellisessa tilanteessa oleville. Kaikukortti on voimassa vuoden kerrallaan.

## LIIKUNTAHARRASTUKSET ESPOOSSA

### Espoon liikunta yhdessä osoitteessa

<http://espooliikkuu.fi/>

Espooliikkuu.fi-sivustolta löydät yhdestä paikasta helposti erilaista tietoa espoolaisesta urheilusta ja liikunnasta.

### Vinkkejä Espoon kaupungin tarjoamiin liikuntamahdollisuuksiin

[http://www.espoo.fi/fi-FI/Kulttuuri\\_ja\\_liikunta/Liikunta](http://www.espoo.fi/fi-FI/Kulttuuri_ja_liikunta/Liikunta)

Espoon kaupungin Liikunta-sivustolla voit tutustua Espoon kaupungin liikuntapalveluihin. Sivustolta löytyy myös kaupungin ylläpitämät liikuntapaikat.

## **Espoon kaupungin liikuntaneuvonta**

[http://www.espoo.fi/fi-FI/Kulttuuri\\_ja\\_liikunta/Liikunta/Ohjattu\\_liikunta/Liikuntaneuvonta](http://www.espoo.fi/fi-FI/Kulttuuri_ja_liikunta/Liikunta/Ohjattu_liikunta/Liikuntaneuvonta)

Liikuntaneuvonta on Espoon kaupungin liikuntatoimen palvelu, jossa liikunnanohjaajat antavat maksutonta opastusta liikunta-asioissa kaikenikäisille liikkujille. Liikunnan aloittamiseksi tukea saa soittamalla liikuntaneuvontaan: ma-pe klo 12–13 p. 09 8166 0800.

## **Espoon kaupungin erityisliikunta**

[http://www.espoo.fi/fi-FI/Kulttuuri\\_ja\\_liikunta/Liikunta/Ohjattu\\_liikunta/Erityisryhmat](http://www.espoo.fi/fi-FI/Kulttuuri_ja_liikunta/Liikunta/Ohjattu_liikunta/Erityisryhmat)

Erityisryhmien liikunta on suunnattu henkilöille, joiden esimerkiksi vamman, sairauden tai vanhuuden vuoksi on vaikea osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan. Erityisliikunnan ohjaajilla on tarvittavaa soveltamistaitoa ja erityisosaamista.

## **Erityisliikuntaranneke**

[www.espoo.fi/fi-FI/Kulttuuri\\_ja\\_liikunta/Liikunta/Ohjattu\\_liikunta/Erityisryhmat/Erityisryhmien\\_uima\\_ja\\_kuntosaliranneke](http://www.espoo.fi/fi-FI/Kulttuuri_ja_liikunta/Liikunta/Ohjattu_liikunta/Erityisryhmat/Erityisryhmien_uima_ja_kuntosaliranneke)

Tästä voi tarkistaa, ketkä ovat oikeutettuja Espoon kaupungin edulliseen erityisryhmien uima- ja kuntosalirannekeisiin.

## **HARRASTUKSIA JA MUUTA TOIMINTAA**

### **Espoon työväenopisto**

[www.omnia.fi/hae-oppimaan/espoo-tyovaenopiston-tarjonta-oppia-ja-iloa](http://www.omnia.fi/hae-oppimaan/espoo-tyovaenopiston-tarjonta-oppia-ja-iloa)

Espoon työväenopisto tarjoaa laajan valikoiman kursseja kielistä kulttuuriin, liikunnasta opiskeluun. Ilmoittautumiset työväenopiston kurssien vapaille paikoille ympäri vuorokauden:

[www.ilmonet.fi](http://www.ilmonet.fi)

Puhelimitse 020 692 444 virka-aikana.

### **Espoon Kirjastot**

[http://www.helmet.fi/fi-FI/Kirjastot\\_ja\\_palvelut](http://www.helmet.fi/fi-FI/Kirjastot_ja_palvelut)

Espoon kirjastojen palvelut ovat laajoja ja monipuolisia, sisältäen kirjojen lisäksi mm. laiteopastuksia, tavaroiden lainaamista ja tapahtumia.

### **Espoon mielenterveysyhdistys (EMY ry)**

[www.emy.fi](http://www.emy.fi)

Espoon mielenterveysyhdistys järjestää paljon liikuntaa, yhteisiä retkiä ja monipuolista ryhmä- ja vertaistoimintaa mielenterveyskuntoutujille ja muille kiinnostunille. Toimintaan osallistumiseen ei vaadita jäsenyyttä.

### **Asukastalo Kylämaja**

<https://www.kalliola.fi/vapaaehtoisty/asukastalot-ja-kohtaamispaikat/asukastalo-kylamaja-espoo/>

Asukastalo Kylämaja sijaitsee Matinkylässä ja toimii olohuoneena sekä kaikille avoimien ja suljettujen ryhmien kokoontumispaikkana. Kylämajassa voi vaikka pistäytyä kahvilla tai lehtiä lukemassa. Kylämaja tarjoaa monipuolista ryhmätoimintaa.

### **Espoon Seurakuntien tarjoamaa toimintaa**

<http://www.espoonseurakunnat.fi/tule-mukaan>

Espoon evankelisluterilaiset seurakunnat tarjoavat monipuolisesti kulttuuria, toiminnallisia ryhmiä ja vertaisryhmiä. Seurakunnat tarjoavat myös apua eri elämäntilanteissa oleville ihmisille.