

VECKANS FRÅGA, VECKA 20–21 (13–24.5.2026)

ANTAL RESPONDENTER: 319

Felmarginalen är 5 procent och därmed kan svaren tämligen väl anses spegla åsikterna hos befolkningen i Jakobstad.

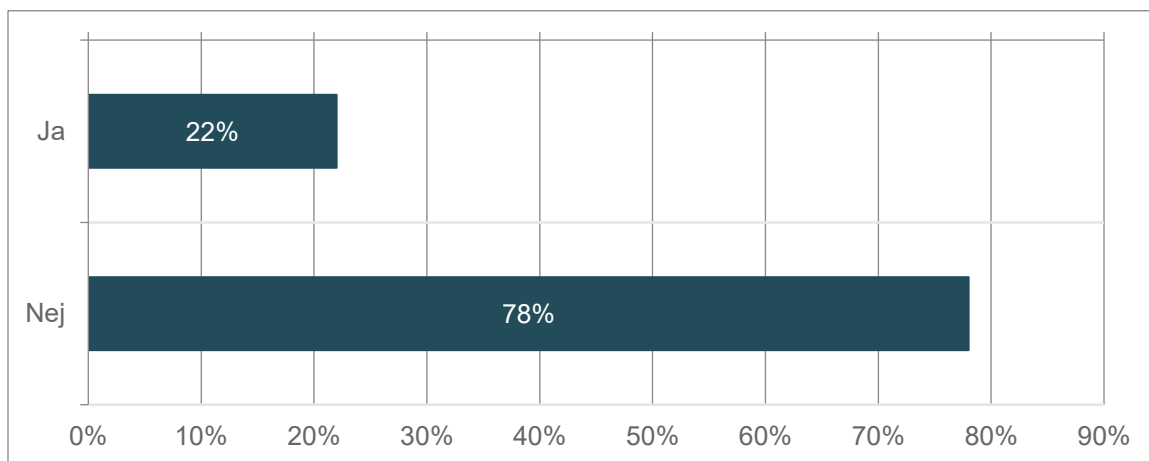
MOTIONSRÅDGIVNING

Invånarna ställdes frågorna: *”Visste du att Jakobstads idrottstjänster erbjuder kostnadsfri motionsrådgivning för stadens invånare? Ett invånarforum kring motionsrådgivningen kommer att arrangeras onsdag 20.5.2026 kl 16-17 vid Jakobstads bibliotek, kom gärna med då för att höra mer om konceptet.*

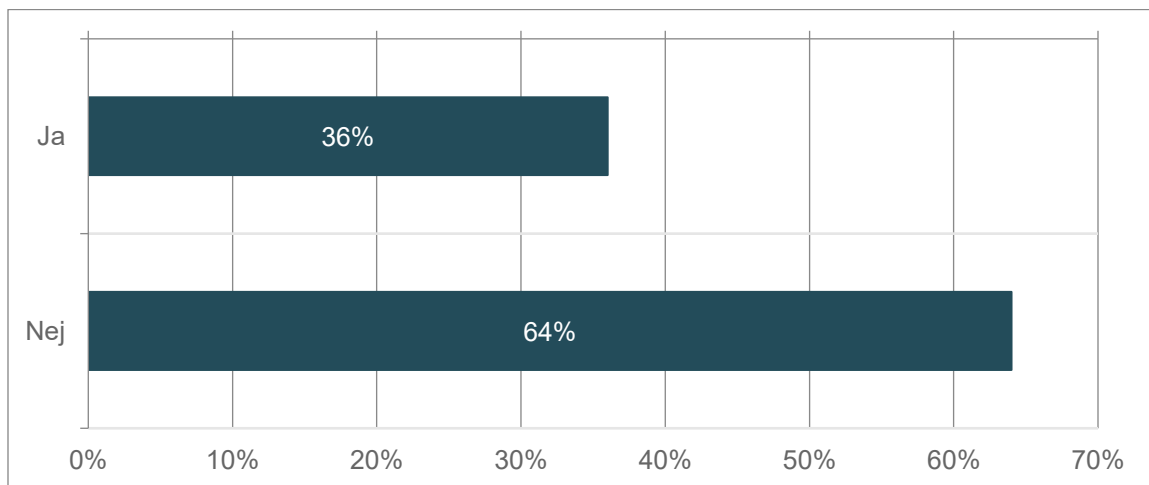
Jakobstads motionsrådgivning riktar sig till alla åldersgrupper. Just du är välkommen att kostnadsfritt boka in tid för att få stöd med att komma igång med en mer aktiv livsstil.

Mer info och kontaktuppgifter finns på [stadens webbplats](#).

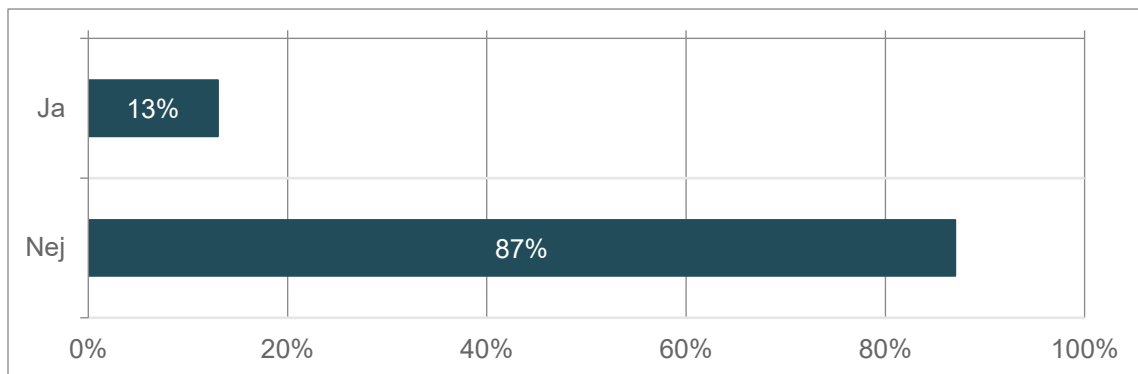
Känner du till vad [motionsrådgivning](#) är?”



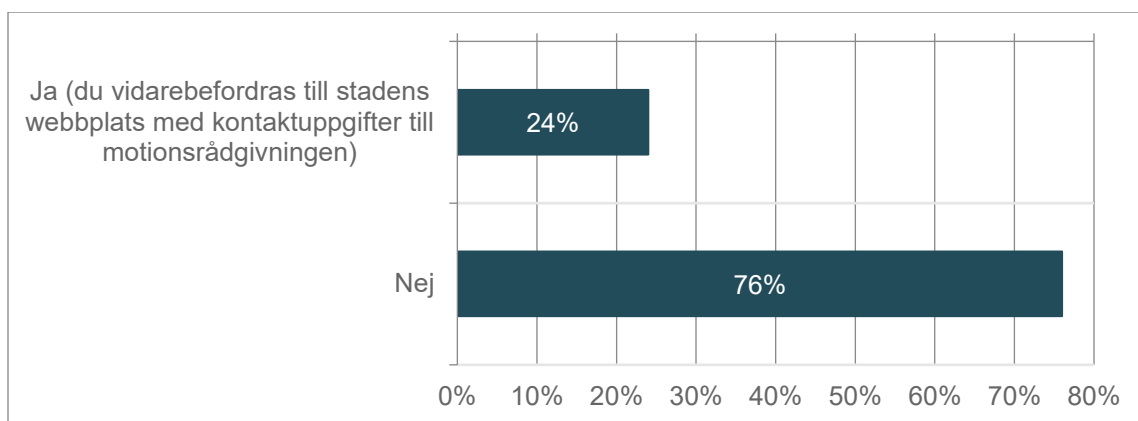
”Känner du till [de nationella motionsrekommendationerna](#) i Finland?”



"Kommer du med på invånarforumet om motionsrådgivning den 20.5 kl 16-17 i biblioteket?"



"Skulle du önska få stöd med att hitta rutiner för mer motion i din vardag?"



NÄSTA STEG

Vi tackar alla som besvarat frågorna och satt sig in i vad motionsrådgivning är. Ett invånarforum arrangerades den 20.5.2026, där dessa frågor behandlades ytterligare.

Stadens idrottstjänster hoppas att var och en sätter värde på den egna fysiska funktionsförmågan; enligt forskningen har ett fysiskt aktivt liv även tydlig påverkan på bland annat psykologisk resiliens och välbefinnande överlag. Via motionsrådgivningstjänsten har alla som är bosatta i Jakobstad en fin och kostnadsfri möjlighet att få stöd för att komma i gång med och utveckla denna process.

Tveka alltså inte att satsa på ditt välmående; ta gärna kontakt med stadens motionsrådgivare Marja Eriksson och kom överens om tid för inledande träff. Marjas telefonnummer är: 044 785 1652, e-post: marja.eriksson@jakobstad.fi

Mera information:

Fredric Portin, chef för idrotts- och välfärdstjänster, tel. 044 785 1529, fredric.portin@jakobstad.fi