

# Verdens største seniortrening i Harstad

Hvordan gjøre et trygt tiltak både gøy og synlig? I Harstad ble fallforebyggende trening til verdensrekord da 268 eldre over 65 år samlet seg til fellestrening og skrev seg inn i Guinness rekordbok.

Trening er et av de mest effektive tiltakene mot fall, og kommunen ønsket å sette søkelys på dette på en ny måte. Med gratis, lett tilgjengelige øvelser ledet av kommunale fysioterapeuter fikk deltakerne lære enkle styrke- og balanseøvelser. Samtidig fikk hele lokalsamfunnet økt oppmerksomhet om trening som fallforebyggende tiltak – på en positiv, morsom og inkluderende måte.

Verdensrekorden viser at et lokalt trygghetstiltak kan løftes frem og synliggjøres, skape stolthet og motivere flere til å delta.

