**PRESSEMITTEILUNG**

# Tanzen gegen die Einsamkeit: „Oll Inklusiv“ für AOK-Förderpreis nominiert

Hamburg, 22. September 2026 – **Ob im Club auf St. Pauli oder im Pflegeheim um die Ecke: Die Ehrenamtlichen von „Oll Inklusiv“ bringen seit 2018 Hamburgerinnen und Hamburger ab 60 zum Tanzen – gegen Einsamkeit und für mehr Beweglichkeit. Jetzt ist das Projekt „Gemeinsam Tanzen gegen Einsamkeit & für mehr Mobilität im Alter“ für den AOK-Förderpreis „Gesunde Nachbarschaften“ 2026 nominiert, zusammen mit 15 weiteren Hamburger Quartiersprojekten. Über die Preisträger entscheidet die Jury im Oktober.**

„Gemeinsam ist immer schöner als einsam“, sagt Mitra Kassai, Gründerin von „Oll Inklusiv“. Sie hatte sich gefragt, wie sie selbst gern alt werden möchte, ihre Antwort: „Mit Musik der Beastie Boys, am allerliebsten laut im Club.“ Für ein positives Älterwerden organisieren mittlerweile rund 35 freiwillig Engagierte seit 2018 mitreißende nachbarschaftliche Tanz- und Bewegungsformate für Menschen ab 60 in Hamburg – alles auf Spendenbasis. An Sonntagnachmittagen laden die Aktiven Tanzbegeisterte in legendäre Clubs auf St. Pauli ein, um die Seniorinnen und Senioren mit Boogie-, Funk- und Soul-Rhythmen in Schwung und Stimmung zu bringen.

Ein weiteres Projekt begeistert Anwohnende gleich in mehreren Stadtteilen: Die Aktiven organisieren wöchentliche Tanzangebote in verschiedenen Hamburger Pflegeeinrichtungen und sorgen für große Begeisterung bei den „Senioren und Senioritas“, wie Mitra Kassai ihre Gäste liebevoll nennt. Bewegung zur Musik macht Spaß, schult die Balance, kräftigt den Bewegungsapparat, fördert die Koordination und hilft beim Muskelaufbau. Ganz neu im Portfolio: Breakdance – modern, gesund und sogar olympisch.

Mit ihrem Projekt „Gemeinsam Tanzen gegen Einsamkeit & für mehr Mobilität im Alter“ sind die Aktiven von „Oll Inklusiv“ in mehreren Hamburger Quartieren unterwegs, unter anderem finden ihre wöchentlichen Tanztrainings in Altona und Othmarschen statt. Das „Oll Inklusiv“-Netzwerk und die Kursangebote werden über eine eigene App organisiert, in der sich die Teilnehmenden auch direkt miteinander austauschen. Das Angebot ist bewusst digital gestaltet, um auch älteren Menschen die digitale Welt in einem sicheren, vertrauten Rahmen näherzubringen.

Pressekontakte
Netzwerk Nachbarschaft: Nikola Helmreich // 040 480 650 18 // nikola.helmreich@netzwerk-nachbarschaft.net
Eppendorfer Landstraße 102a, 20249 Hamburg
AOK Rheinland/Hamburg: Kirsten Simon, Antje Kusalik // 0211 8791 20026/24 // presse@rh.aok.de
Wanheimer Straße. 72, 40468 Düsseldorf / Pappelallee 22-26. 22089 Hamburg

„Wir schaffen fröhliche, geschützte Räume, in denen Nachbarinnen und Nachbarn zusammenkommen und soziale Netze knüpfen können“, sagt Mitra Kassai. Für ihr besonderes Engagement wurde Mitra Kassai im März 2026 mit dem Bundesverdienstkreuz am Bande ausgezeichnet. Jetzt ist sie mit ihren Mitstreiterinnen und Mitstreitern für den AOK-Förderpreis „Gesunde Nachbarschaften“ nominiert.

Alle Nominierten aus Hamburg und dem Rheinland: aok-foerderpreis.netzwerk-nachbarschaft.net

**Über den Förderpreis**

Mit dem Förderpreis „Gesunde Nachbarschaften“ zeichnen Netzwerk Nachbarschaft und die AOK Rheinland/Hamburg bereits zum siebten Mal Ideen aus, die Gesundheit und Miteinander im Wohnumfeld stärken. Zehn Projekte werden mit jeweils 1.000 Euro gefördert. Derzeit tagt die prominent besetzte Jury rund um Prof. Dr. Ingo Froböse, NDR-Ernährungs-Doc Silja Schäfer und Demenz-Expertin Sophie Rosentreter. Die diesjährigen Preisträgerinnen und Preisträger werden im Oktober bekannt gegeben. Alle 54 nominierten Nachbarschaftsprojekte aus Hamburg und dem Rheinland sowie weitere Infos finden Sie unter aok-foerderpreis.netzwerk-nachbarschaft.net

*Bei Interesse an einem Interview mit den Aktiven der Nachbarschaftsinitiative stellen wir gern den Kontakt her.*

**Bildmaterial**

Pressefoto „Oll Inklusiv“
© Netzwerk Nachbarschaft; Foto: Oll Inklusiv
BU: Coole Moves, großer Spaß: die Breakdance-Gruppe, angeleitet von den „Oll Inklusiv“-Aktiven

Pressekontakte
Netzwerk Nachbarschaft: Nikola Helmreich // 040 480 650 18 // nikola.helmreich@netzwerk-nachbarschaft.net
Eppendorfer Landstraße 102a, 20249 Hamburg
AOK Rheinland/Hamburg: Kirsten Simon, Antje Kusalik // 0211 8791 20026/24 // presse@rh.aok.de
Wanheimer Straße. 72, 40468 Düsseldorf / Pappelallee 22-26. 22089 Hamburg