



YOGA FÜR MENSCHEN 60+

PRESSEINFORMATION

Gesellschaftliche Teilhabe durch Yoga trotz Altersarmut

Neues Yoga-Konzept holt hochaltrige Menschen aus Isolation und Einsamkeit

Hamburg, 6. März 2020

Am Weltfrauentag muss es auf den Tisch: Altersarmut betrifft vor allem Frauen. Jede fünfte alleinlebende Frau über 65 hat monatlich weniger als 900 Euro zur Verfügung. Zu wenig für den Sportverein und erst recht zu wenig für eine Yogastunde, die rund 18 Euro kostet.

‘Yoga im Alter darf kein Luxus sein’ fordern daher zwei engagierte Hamburgerinnen und setzen OMY! (Oh my Yoga!), ein neues soziales Yoga-Konzept für alte und hochaltrige Menschen in Altersarmut dagegen. Auch für Männer natürlich. OMY! ist kostenlos, barrierefrei und auf dem Stuhl. Die älteste Teilnehmerin ist 96 und kommt mit Rollator.

Die Idee für OMY! stammt von Christine Worch, Geschäftsführerin der Stiftung Generationen-Zusammenhalt. Cornelia Brammen, Vorstand von Yoga für alle e.V. hat die Expertise für soziales Yoga eingebracht. Zwei gemeinnützige Organisationen, ein Ziel: Menschen mit geringfügigen Einkommen im Alter Teilhabe und Gesundheitsfürsorge durch Yoga zu ermöglichen. OMY! holt sie aus Isolation und Einsamkeit.

Zitat einer Teilnehmerin, 78, die wöchentlich am OMY!-Kurs teilnimmt: „Ich kann viel besser atmen, seit ich zum Yoga gehe. Mein Rücken schmerzt nicht mehr so und irgendwie hebt OMY! meine Stimmung.“

Ein Jahr nach der Einführung kooperiert OMY! mit Partnern aus dem Bereich Service-Wohnen in vier Hamburger Stadtteilen: Hartwig-Hesse-Stiftung, Alida Schmidt-Stiftung, Martha Stiftung sowie AWO-Service-Wohnen in Heimfeld. In sieben Kursen üben insgesamt fast 100 Menschen, Durchschnittsalter 82. Teilnehmen können Bewohnerinnen und Bewohner wie auch Menschen 60+ mit geringfügigen Einkommen aus dem Quartier.

Nicola Baumotte, Leiterin des Max Brauer Hauses in Bramfeld: „OMY! ist erfolgreiche Quartiersarbeit und erfüllt unser Haus mit Licht. Es entstehen Verbindungen und OMY! macht einfach gute Laune.“

OMY! finanziert sich bisher aus Spenden, kleineren Förderungen und aus dem Fundraising-Event LANGENACHT-DESYOOOGA (20. Juni 2020, 17 - 23 Uhr, ONLINE).

„Wir wollen OMY! bis Ende des Jahres in allen Hamburger Bezirken etablieren,“ sagt Cornelia Brammen. Christine Worch ergänzt: „OMY! deckt den so wichtigen Bedarf an gesellschaftlicher Teilhabe für Menschen, die im Alter jeden Cent umdrehen müssen. Dafür brauchen wir eine Förderung, die nachhaltig ist.“

Pressekontakt: Cornelia Brammen

kontakt@omyoga60plus.de

Telefon: 0163-7080914

www.omyoga60plus.de

Zu OMY! Yoga für Menschen 60+:

*OMY! Yoga für Menschen 60+ ist ein Gemeinschaftsprojekt der Stiftung Generationen-Zusammenhalt und des gemeinnützigen Vereins Yoga für alle e.V. OMY! Yoga für Menschen 60+ ist aus dem Projekt KULTURISTENHOCH2 entstanden und erfüllt die hier festgestellten Bedürfnisse der Teilnehmer*innen. Die kostenfreien Kurse richten sich an Senior*innen 60+ mit geringfügigem Einkommen und körperlichen Einschränkungen - Alleinsein wird entgegengewirkt und älteren Menschen gesellschaftliche Teilhabe sowie Selbstorganisation ermöglicht. Eine nachhaltige Unterstützung der Gesundheit durch Yoga in Form von mehr Lebensfreude, stärkerem Wohlbefinden und Eigeninitiative ist belegt. Speziell ausgebildete, erfahrene Senioren-Yoga-Lehrer*innen geben die auf die Bedürfnisse der Teilnehmer*innen zugeschnittenen Kurse. So können auch Senior*innen mit alterstypischen Erkrankungen wie Schlaganfall, beginnender Demenz, Depressionen oder Arthrose sowie Rollstuhlfahrer*innen und Menschen mit Rollator mitmachen. OMY! ist Yoga auf dem Stuhl oder auf der Matte. OMY! Yoga für Menschen 60+ stellt durch die Kooperation mit Service-Wohnanlagen barrierefreie Zugänge ebenso wie ein geschütztes Umfeld für Menschen mit Einschränkungen sicher.*



Stiftung
Generationen-Zusammenhalt



YOGA FÜR ALLE E.V.