



**„Hier habe ich gewohnt!  
Und dort sind wir immer einkaufen gewesen ...“**,  
rief ein Bewohner erfreut bei seiner digitalen Fahrt  
durch die Stadt Aachen.

Die Bewohner:innen aus dem Wohn- und Pflegeheim  
Maria Hilf Burg Setterich in Baesweiler sind begeistert  
und können jeden Morgen noch vor dem Frühstück  
ihre individuelle kleine Runde drehen.

**Im Januar 2022 konnte die Burg Setterich dank  
Spende durch den Josefs-Gesellschaft e.V. ein  
Bike-Labyrinth anschaffen. Mittlerweile findet sich  
das Bike-Labyrinth auch im Haus Elisabeth  
in Dillenburg.**

## IM MITTELPUNKT DER MENSCH

## DANKE

Ohne die Menschen, die sich als Mitglieder  
oder Fördernde für die Josefs-Gesellschaft  
engagieren, wären viele Projekte, Maßnah-  
men und Aktionen in unseren Einrichtun-  
gen nicht möglich. Für das Vertrauen und  
die Anerkennung unserer Arbeit, die  
Sie mit Ihrer Zuwendung zum Aus-  
druck bringen, sagen wir Danke  
schön und wünschen uns, dass  
Sie uns auch in Zukunft weiter  
unterstützen.

**Spendenkonto  
Josefs-Gesellschaft e. V.  
IBAN:  
DE05 3702 0500 0001 0684 00  
BIC: BFSWDE33XX  
Bank für Sozialwirtschaft Köln**

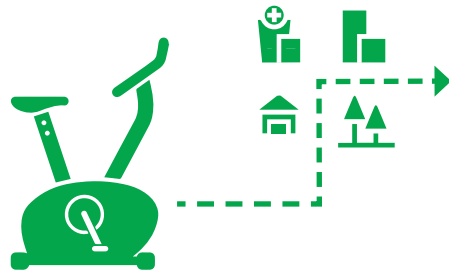
**Josefs-Gesellschaft gGmbH**  
Custodisstraße 19-21  
50679 Köln  
www.jg-gruppe.de



## JG-REPORT

**Das Bike-Labyrinth:  
Gesundheitsprävention für  
Bewohner:innen aus dem  
Wohn- und Pflegeheim  
Maria Hilf Burg Setterich**

# WAS IST DAS BIKE-LABYRINTH?



Das Bike-Labyrinth ist ein System, mit dem Menschen interaktive Fahrradtouren durch Städte und Naturlandschaften machen können. Dabei können sie aus über 600 Routen aus der ganzen Welt auswählen – egal ob in Europa, Amerika oder Asien. Der Bildschirm, auf dem die Fahrradtouren gezeigt werden, ist an einen Hometrainer oder anderen Bewegungstrainer angeschlossen. Stellt der/die Fahrradfahrer:in das Fahren ein, hält auch die Fahrradtour auf dem Bildschirm an.

Die Bilder sind lebensecht und an bestimmten Stellen entscheidet der/die Fahrradfahrer:in selbst, wohin er/sie fahren möchte.

**So kann in einer sicheren Umgebung eine Entdeckungsreise stattfinden!**

[www.burgsetterich.de](http://www.burgsetterich.de)



Das Bike-Labyrinth ist ein wunderbares Projekt, das ganz im Zeichen der Digitalisierung steht. Die rund 100 Bewohner:innen erhalten so die Chance, sich zu bewegen, agil zu bleiben und gleichzeitig am Leben teilzunehmen. Sie können selber entscheiden, in welchem Tempo sie fahren und welche neue Region sie entdecken möchten – ohne die Digitalisierung wäre das undenkbar!

**Eine tolle Möglichkeit, die Lust an der Bewegung zu wecken!**



**Warum ist ein abwechslungsreiches Beschäftigungsangebot für Senior:innen so wichtig?**

Regelmäßige Beschäftigung und Betätigung bringt Abwechslung in den Alltag älterer Menschen und führt dadurch zu guter Stimmung und mehr Lebensfreude.

Die Bewegung ist gut für das Herz-Kreislauf-System, gleichzeitig wird die Muskulatur gestärkt.

