



STIFTUNG HAUS  
**momo**

# Momo-News

## April 2026

FROHE OSTERN

Joyeuses Pâques

Happy Easter



## Liebe Bewohnende der Stiftung Haus Momo, liebe Kita-Eltern und liebe Angehörige

Blau leuchtet der Himmel, die Vögel zwitschern. Die Tag-Nacht-Gleiche ist vorbei. Der Frühling, er ist da! Und mit ihm die Gartenarbeit! Hausdienst und Unterbeauftragte haben unter der Führung von Priscilla Hoch damit begonnen zu jäten, was das Zeug hält. Sträucher wurden zurückgestutzt, Unkraut wurde bekämpft, die Hochbeete aus dem Winterschlaf geholt. Rosensträucher, Kräuter und mehr wurden gepflanzt.

**Vorher**



**nachher**





## Delir-Management

Am 10. und 23. März hat Rilana Krasniqi mit der internen Schulung zum «Delir-Management» begonnen. Sie wird jeweils die Mitarbeitenden der Stationen, die Nachtwache, wie auch die Aktivierungsmitarbeitenden auf das Thema sensibilisieren. Die letzte Schulung wird dann im Juni stattfinden.

## Examen

Alle Examen im Betrieb haben stattgefunden, am letzten Freitag war die letzte Prüfung. Nun haben die Lernenden mit Abschlussjahr 2026 noch die theoretische Prüfung anfangs Juni - da wünschen wir Ihnen doch **viel Glück!**



## Neues Geschirr

Eine schöne Neuerung, die sofort ins Auge sticht, kommt aus der Küche: unser neues Geschirr.



Mit viel Sorgfalt haben wir eine Auswahl getroffen, die nicht nur funktional ist, sondern auch das kulinarische Erlebnis unserer Bewohnenden und Gäste im Café Momo unterstreicht. Die modernen Formen, harmonischen Farben und hochwertigen Materialien setzen jedes Gericht stilvoll in Szene.

Gerade in einem Pflegeheim spielt das Essen eine besonders

wichtige Rolle. Es ist weit mehr als reine Nahrungsaufnahme – es bedeutet Struktur im Alltag, Genuss und ein Stück Lebensqualität. Liebevoll angerichtete Speisen können Erinnerungen wecken, den Appetit fördern und Momente der Freude schaffen. Unser neues Geschirr trägt dazu bei, genau dieses Erlebnis zu unterstützen. Es verleiht jedem Teller eine besondere Note und hebt die Präsentation unserer Speisen auf ein neues Niveau. Ob feine Vorspeisen, ausgewogene Hauptgänge oder verführerische Desserts – alles kommt noch besser zur Geltung und spricht die Sinne an.

## Neu im Angebot: Pepibier

Kennen Sie das gute alte Pepita noch? Das Kultgetränk gibt es seit 76 Jahren! Kein Wunder also, das für viele Pepita nach Nostalgie schmeckt. Nun haben sich Unser Bier und Eptinger zusammengetan um ein alkoholfreies Amber-Bier mit Pepita-Geschmack zu kreieren. Wir haben es jetzt im Angebot.

Nährwerte pro 100ml	
Energie:	102 kJ (24 kcal)
Fett:	< 0.1 g
- davon gesättigte Fettsäuren:	< 0.1 g
Kohlenhydrate:	8.2 g
- davon Zucker:	5.2 g
Eiweiss:	0.3 g
Salz:	< 0.01 g
Alkoholgehalt:	< 0.3 vol.%

## **Bleiben Sie wachsam!**

In letzter Zeit haben leider mehrfach Personen versucht sich Zugang zu unserem Gebäude zu verschaffen. Glücklicherweise blieb es beim Versuch - und die Versuche waren erfolglos.

Trotzdem haben wir uns entschieden den Zutritt zur Stiftung Haus Momo vorübergehend einzuschränken.

Bewohnende und Mitarbeitende können das Gebäude mit ihrem Badge betreten.

Besuchende können am Eingang klingeln und werden von EG- oder Empfangs-Mitarbeitenden empfangen und in den gewünschten Stock gebracht.

**Bewohnende sind gebeten die Zimmertür wenn möglich stets geschlossen zu halten.**

Unsere Mitarbeitenden sind angehalten, die Augen offen zu halten und keine unbekannt Personen unbeobachtet im Haus herumlaufen lassen, sondern zu beobachten, ob sie die besagten Bewohnenden auch wirklich besuchen oder ob sie sich auffällig verhalten.

In dem wir wachsam bleiben und unsere Präsenz zeigen, tun wir unser Bestes.

**Bei Unsicherheiten melden Sie sich bitte jederzeit bei den Mitarbeitenden.**

## Rückblick

---

### Kochgruppe

In der Kochgruppe hat Koch Sebastien von der Küche mit uns gemeinsam gekocht. Es war der Wunsch der Bewohnenden. Zusammen zu kochen und zu essen hat uns allen grosse Freude bereitet. Der feine Duft strömt jedes Mal durch die Gänge im EG. Wenn sich die Kochgruppe an die Arbeit macht, schnuppern die Mitarbeitenden neugierig nach den leckeren Speisen. Was wohl dieses Mal wieder für leckere Speisen gezaubert wurden?



## Veranstaltungen im April

### Feiertage:

**3. April: Karfreitag**

**6. April: Ostermontag**

*An den Feiertagen finden keine Aktivierungsangebote statt.*

*Café, Kita und Empfang bleiben geschlossen.*

### Regelmässig stattfindende Veranstaltungen

Montags			
09:45 – 10:45	Gedächtnis- Training	3. Stock / 325	Jessica Lauber
09:45 – 10:45	Eurythmie mit der Kita	Bewegungsraum	Elia Blockey
09:45 – 11:00	Kreativgruppe	Aktivierungsraum	Anna Gass
14:30 – 16:00	Malen	Aktivierungsraum	Christiane Plüss
Dienstags			
09:30 – 11:00 Uhr	Handarbeiten	Aktivierungsraum	Karin Schaub
14:00 – 16:00	Backgruppe	Aktivierungsraum	Christiane Plüss
14:30 – 16:00	Lotto	WG 2	Karin Schaub
Mittwochs			
09:45 – 10:45	Männer- Stammtisch	3. Stock / 325	Jessica Lauber
09:45 – 10:45	Aktivierung Lotto	EG	Breda Fallon
Donnerstags			
09:45 – 10:45	Aktivierung	WG 1	Karin Schaub
09:45 – 10:45	Gedächtnis- Training	2. Stock / 225	Christiane Plüss
14:30 – 16:00	Kino oder Konzert	Mehrzweckraum	Karin Schaub
Freitags			
09:45 – 10:45	Spiel und Spass	WG 1	Breda Fallon
09:45 – 10:45	Eurythmie	Bewegungsraum	Elia Blockey
09:45 – 10:45	Gedächtnis- Training	EG	Christiane Plüss
09:45 – 13:00	Kochgruppe	Aktivierungsraum	Anna Gass
14:30 – 16:00	Aktivierung Lotto	2. Stock / 225	Christiane Plüss
14:30 – 16:00	Aktivierung Lotto	3. Stock / 325	Breda Fallon

# Aus dem Leben von Adèle Willmann

In unseren Momo News vom Mai 2025 haben wir bereits Rex vorgestellt. Der vierbeinige treue Begleiter im Erdgeschoss. Höchste Zeit Adèle Willmann zu Wort kommen zu lassen! Adèle leitet die Station im EG.

## **Wie bist du zum jetzigen Beruf und zu deiner Anstellung gekommen?**

Zur Pflege kam ich direkt von der Sekundarschule aus. Ursprünglich wollte ich eigentlich zum Fitness, aber nach einem Schnuppereinsatz kam ich zum Schluss, dass das für mich nicht das Richtige war. In einer Kita habe ich auch geschnuppert, aber auch dort passte es nicht ganz. Danach durfte ich in Laufen für eine FaGe-Stelle schnuppern und man sagte mir, dass mir die Arbeit wie auf den Leib geschnitten sei. So kam es, dass ich die Lehre als AGS in Dornach begann. Mir war aber von Anfang an klar, dass ich später nicht in einem Spital arbeiten wollte, sondern in einem Altersheim. Zum Momo kam ich durch eine Schulkollegin, die hier arbeitete. Anfangs arbeitete ich als FaGe im 3. Stock und im Jahr 2023 konnte ich dann die Leitung vom Erdgeschoss übernehmen.

## **Wie ist es für dich, als Leitung zu arbeiten? Wie gehst du damit um, ein Team zu leiten und was bedeutet dies für dich?**

Für mich ist wichtig, dass es keine feste Hierarchie im Team gibt. Meine Mitarbeitende sollen nicht aufgrund ihrer Ausbildung eingestuft werden. Ein

Team ist für mich wie ein Puzzle. Es erfüllt sich, in dem die einzelnen Mitarbeiter ihre Stärken und Schwächen gegenseitig kompensieren. Nur durch gute Zusammenarbeit kann es auch gut laufen. Deshalb versuche ich, viel Wertschätzung ins Team zu bringen und den Mitarbeitern diese Werte auch zu vermitteln.

## **Wie motivierst du deine Mitarbeiter denn?**

Ich versuche, möglichst kollegial mit meinem Team zu interagieren. Ich finde es wichtig, dass sie sich wohl genug fühlen, um auch über private Dinge mit mir reden zu können. Ich kann aber durchaus auch Grenzen setzen, wenn es nötig ist. Ich gehe gerne grosszügig mit Komplimenten und Wertschätzung um. Wir versuchen, mindestens drei bis viermal im Jahr Teamanlässe durchzuführen.

## **Was macht deine Arbeit für dich aus? Welche Aufgaben machen dir besonders viel Freude?**

Mir macht eigentlich alles an der Arbeit Freude! Besonders wichtig ist mir aber der Kontakt mit den Bewohnenden. Die gegenseitige Wertschätzung und das Wissen, dass man etwas Gutes tut. Man baut Beziehungen mit den

Bewohnenden auf, bildet Erinnerungen und wird ein Teil ihres Lebens. Ich finde das sehr schön.

**Gibt es auf die Arbeit bezogen ein spezielles Erlebnis, welches bei dir einen positiven, bleibenden Eindruck hinterlassen hat?**

Mir sind einzelne Bewohnende stark im Gedächtnis geblieben. Mit manchen Menschen «funkt» es einfach super und man versteht sich auf Anhieb. Ich freue mich auch immer, wenn ich Ausflüge mit Bewohnenden machen kann. Zum Beispiel an die Herbstmesse oder nach Vendlincourt. Das sind immer ganz spezielle Momente.

Was ich auch immer toll finde, ist, den Bewohnenden beim Duschen zu helfen und ihnen anschliessend die Haare schön zu frisieren, ihnen mit den Kleidern helfen und anschliessend zu sehen, wie sie sich wohlfühlen.

**Wenn du für einen Tag in einem anderen Bereich im Momo arbeiten könntest, welcher Bereich wäre das und weshalb?**

Ich denke, in der Physiotherapie würde ich am ehesten einen Tag arbeiten. Mir ist der Klientenkontakt wichtig. Würde ich nicht in der Pflege arbeiten, so wäre ich heute vermutlich Coiffeuse oder Floristin. Meine Mutter war Coiffeuse und ich habe schon als Kind immer gerne Haare gepflegt und frisiert.

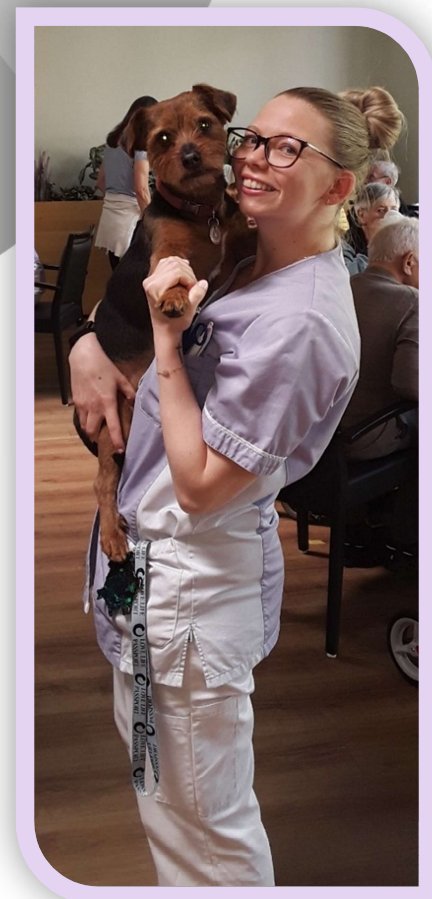
**Wofür bist du zu begeistern? Was ist deine Leidenschaft? Deine Passion? Deine treibende Kraft? Hast du ein besonderes Hobby?**

Für das Reisen! Ich liebe vor allem Insel-Vibes, Städte-Touren reizen mich

mittlerweile nicht mehr so sehr. In den Ferien will ich vor allem die Ruhe geniessen und einfach mal abschalten und relaxen.

**Dein Hund, Rex, ist seit Jahren ein vielgesehener und sehr geliebter Gast im Momo.**

Genau, Rex ist seit 2023 fix bei der Arbeit dabei. Als ich noch im dritten Stock arbeitete, hatte ich ihn nur am Wochenende mitgenommen. Mittlerweile ist er eigentlich immer bei mir. Bewohnende sowie Mitarbeitende haben ihn alle fast schon adoptiert und freuen sich riesig, wenn sie ihn sehen und streicheln dürfen. Mittlerweile ist er ein «alter Opi» geworden, zuhause möchte er am liebsten nur noch kuscheln.



### **Hast du ein Vorbild? Wenn ja, wer und weshalb?**

Mein Vater ist mein grosses Vorbild. Ich bewundere sehr, wie viel er im Leben erreicht hat, obwohl ihm so viele Stolpersteine im Weg lagen. Sein Leben war nicht leicht; sein eigener Vater starb früh, er hatte vier Kinder, und trotzdem hat er alles super geschafft.

### **Was möchtest du mal noch meistern (Hobby? Sprache? Weiterbildung?)?**

Es gibt mehrere Sprachen, die ich gerne mal lernen möchte, wie zum Beispiel Italienisch. Ausserdem würde ich gerne

klassische Paartänze lernen. Die Gelegenheit dazu hat sich bisher leider noch nicht ergeben.

### **Hast du aktuell ein Lebensmotto?**

Eigentlich habe ich kein klar definiertes Motto. Ich versuche, eine klare Trennung zwischen Arbeit und Privatleben aufrecht zu erhalten. Zu Hause erlebe ich mich auch ganz anders als auf der Arbeit: Daheim lebe ich eher nach dem Laissez-faire-Prinzip, während der Arbeit bin ich aber sehr strukturiert und organisiert.

---

## **Spruch des Monats**

«Die Stärke des Volkes misst sich am Wohle der Schwachen»

(aus der Präambel der Schweizer Verfassung)

## **Witze**

"Du Papa, warum legen die Hühner eigentlich die Eier?", fragt der kleine Peter seinen Vater. "Ja, wenn die Hühner die Eier statt dessen werfen würden, gäbe es nur noch Rührei", so der Vater.

Welcher Baum hat keine Wurzeln? Der Purzelbaum!

Der Vater klärt seinen Sohn auf. "Also, du musst es endlich mal erfahren. Der Osterhase, der Weihnachtsmann, dass bin immer ich gewesen!" "Weiß ich doch längst", beruhigt ihn der Kleine, "nur der Klapperstorch, dass war Onkel Hans!"

Was sind die teuersten Tomaten? Geldautomaten!

# Mit Licht und Leichtigkeit in den Frühling

Nach dem langen Winter ist es an der Zeit die Frühlingsmüdigkeit abzustreifen und sich mit neuem Schwung in die Abenteuer der hellen Jahreszeit zu stürzen. Manchen von uns fehlt allerdings noch die Kraft dazu. Müde Gesichter, getrübe Stimmung, das muss nicht sein.

Im Frühling gibt es wieder mehr Licht. Das ist eine gute Nachricht! Denn ohne Licht geht gar nichts. Ohne Licht können wir nicht nur nichts sehen, auch unsere Gesundheit braucht Licht. Gerade Menschen mit Schlafproblemen profitieren davon, wenn sie tagsüber richtig viel Licht bekommen. Eine einfache Lampe im Raum reicht nicht. Zum Vergleich: Ein Sommertag ist über 100'000 Lux hell. Eine gewöhnliche Lampe hat gerade mal 100 bis 150 Lux, eine Bürobeleuchtung sollte 500 Lux haben. Selbst im Winter hat es draussen immernoch über 6000 Lux! Wer es zu wenig nach draussen ans Licht schafft, kann mit einer Therapielampe Abhilfe schaffen. Eine Rolle spielt auch das Farbspektrum des Lichts. Blaues Licht macht wach. Wenn Sie Abends Mühe haben einzuschlafen, dann sollten Sie vor dem Schlafengehen auf helles und blaues Licht verzichten (Handy weg! Fernseher aus!). Abends helfen warme rötliche Leuchten. Denn dann will der Körper Melatonin ausschütten. So heisst unser Schlafhormon. Während der Nacht sollte es im Schlafzimmer möglichst dunkel sein.

Wenn wir Nachts Licht und Lärm haben, bleibt der Körper aktiv, selbst wenn wir uns müde fühlen. Damit wir am nächsten Morgen wieder gut aufstehen können, muss das Schlafhormon im Körper auch wieder abgebaut werden. Dabei hilft das Hormon Cortisol. Es vertreibt den Schlaf. Es lohnt sich daher Morgens Licht zu machen und bei Gelegenheit raus zu gehen. Guter Schlaf wird am Tag vorbereitet! Nur wenn wir es tagsüber hell und nachts dunkel haben, kann sich unser Wach-Schlaf-Rhythmus einpendeln.

Und dann ist da noch die Sache mit dem Vitamin D. Dieser essentielle Vitalstoff hat Einfluss auf unsere Gesundheit. Die Forschung hat Hinweise, dass Vitamin D den Verlauf chronischer und schwerer Krankheiten beeinflussen kann. Knochen und Zähne können ohne nicht gesund sein. Auch die Muskeln und das Gehirn brauchen Vitamin D. Auch die Stimmung profitiert von guten Vitamin-D-Werten.

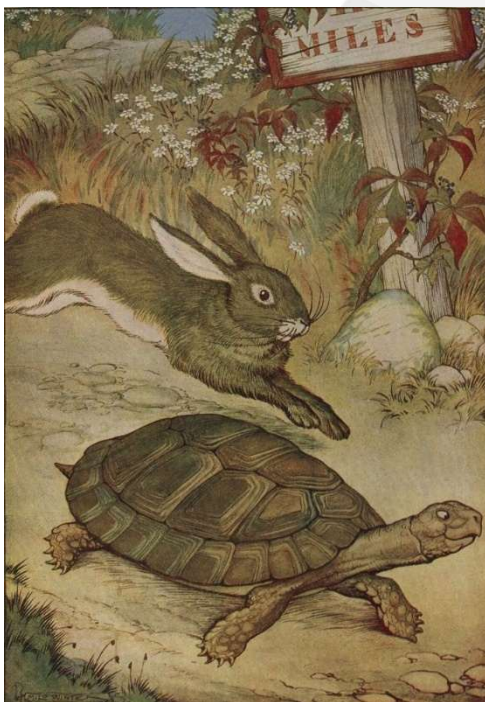
Unser Körper wäre ja eigentlich in der Lage über die Haut Vitamin D selbst zu produzieren. Damit gibt es allerdings gleich drei Probleme: Erstens: Nördlich der Alpen ist die Wintersonne nicht stark genug. Zweitens: Zuviel Sonne schadet. Deshalb müssen wir Haut und Augen (Netzhaut!) abschirmen. Drittens: Je älter wir werden, desto weniger ist die Haut in der Lage überhaupt noch Vitamin-D zu produzieren. Ein zu

tiefer Vitamin-D-Spiegel ist daher weit verbreitet. Selbst diejenigen Ärzte, die gegenüber Nahrungsergänzungsmitteln skeptisch sind, setzen auf Vitamin D. Es lohnt sich also die Blutwerte regelmässig überprüfen zu lassen. Falls ein Vitamin-D-Mangel gemessen wird, kann eine alters- und lebensstilabhängige Supplementierung verordnet werden. Da manche Lebensmittel wie fet-

ter Fisch selbst auch Vitamin D enthalten, kann es sich lohnen auch immer mal wieder ganz bewusst darauf zurückzugreifen. Eine medizinische Abklärung und Behandlung können Licht und Speisen natürlich nicht ersetzen. Unser Lebensstil hat aber Einfluss! Wenden Sie sich bei Interesse an die Ärztin bzw. den Arzt Ihres Vertrauens.

Quellen: [seco.admin.ch](https://seco.admin.ch), [bag.admin.ch](https://bag.admin.ch)

## Die Schildkröte und der Hase – eine Fabel



Eine Schildkröte und ein Hase gerieten miteinander in Wettstreit, wer von ihnen der schnellste und tüchtigste sei. Sie vereinbarten, einen Wettlauf zu veranstalten und luden alle Tiere der Umgebung ein, als Zuschauer daran teilzunehmen. Eines der Tiere gab das Startzeichen, worauf sich die Schildkröte in gewohnter Langsamkeit in Richtung des Ziels in Bewegung setzte.

Der Hase, der wusste, dass er um vieles schneller laufen konnte als die Schildkröte, machte sich über sie lustig. Er unterhielt die Zuschauer, indem er die Schildkröte nachäffte und langsam vor sich hin kroch, dann aber große Sprünge machte, Purzelbäume schlug und geschwind über dem Feld hin und her rannte. Die Zuschauer erfreuten sich an

diesen Darbietungen, was den Hasen dazu antrieb, sich immer wilder ins Zeug zu legen und sich immer neue Kapriolen einfallen zu lassen. Das aber übermüdete ihn schließlich so sehr, dass er ermattet zu Boden sank und einschlief.

Die Schildkröte steuerte währenddessen unverdrossen das vereinbarte Ziel an und erreichte es als Erste.

Quelle: <https://www.deutschland-lese.de/streifzuege/fabeln/aesop/die-schildkroete-und-der-hase/>  
(13.03.2026) Nacherzählt von Florian Russi

Bild: Lizenzfrei, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=1685232> (09.09.2025)

# April-Rätsel

14

1

9

11

15

2

5

13

10

11

12

3

12

8

13

6

10

4

7

2

## Buch-Tipp

# Susanne Thiel: **Der Duft von früher**



Bestimmt haben Sie es auch schon erlebt: Sie betreten einen Raum und nehmen einen altbekannten Duft wahr. Irgend ein Geruch. Vielleicht aus der Kindheit oder einer bewegenden Zeit in Ihrem Leben. Sie riechen den Duft von früher und mit ihm kommen Gefühle, Gedanken, Erinnerungen hoch. Gerüche, Düfte, ihnen wohnt etwas Magisches inne.

Autorin Susanne Thiel hat in «Der Duft von früher» kurze Geschichten gesammelt, die so lebhaft geschrieben sind, dass sie Lust auf mehr wecken. Statt ein langes Buch zu wälzen, wieso nicht mal kurze Geschichten, die einladen nachzusinnen? Auf der Reise zur eigenen Lebensgeschichte geht es immer der Nase nach.

---

Herzlichst



Tamaris Klingenberg  
Institutionsleitung

### *Impressum*

Herausgeber:	Stiftung Haus Momo, Bruderholzstrasse 104, 4053 Basel
Website:	
Kontakt:	Telefon: 061 367 85 85; Email: <a href="mailto:info@momobasel.ch">info@momobasel.ch</a>
Zustellung:	Bewohnende, Angehörige der Kita, Mitarbeitende und Freunde der Stiftung.
Redaktionsschluss:	Mittwoch, 29.04.2026; 12:00 Uhr.