



# Momo-News

## Juni 2026

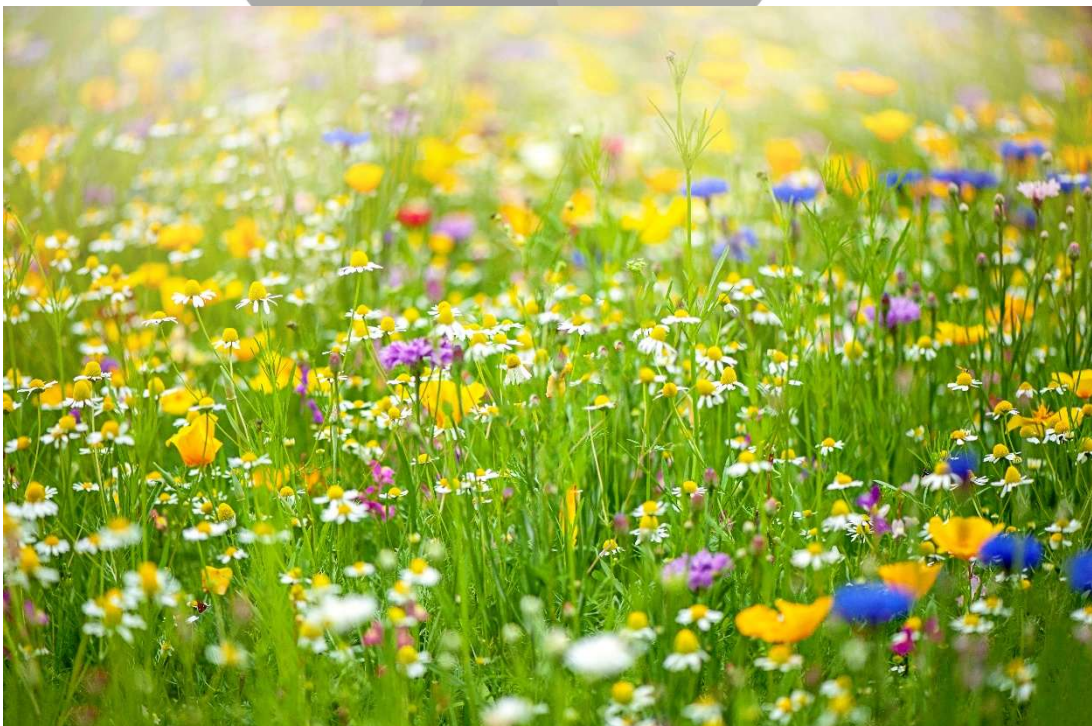


Liebe Bewohnende der Stiftung Haus Momo,  
liebe Kita-Eltern und liebe Angehörige

Der Juni ist da, und mit ihm die ersten richtig sommerlichen Tage. Bereits Mitte Mai zeigte das Thermometer, was es kann, und so wurden Schattenplätze, kühle Getränke und ein gemütliches Plätzchen im Garten besonders beliebt.

Auch sonst war im Momo einiges los. Der Muttertag wurde gemeinsam gefeiert und sorgte für viele schöne Begegnungen. Für einige Bewohnende stand zudem ein besonderes Erlebnis auf dem Programm: der Besuch eines FCB-Matches.

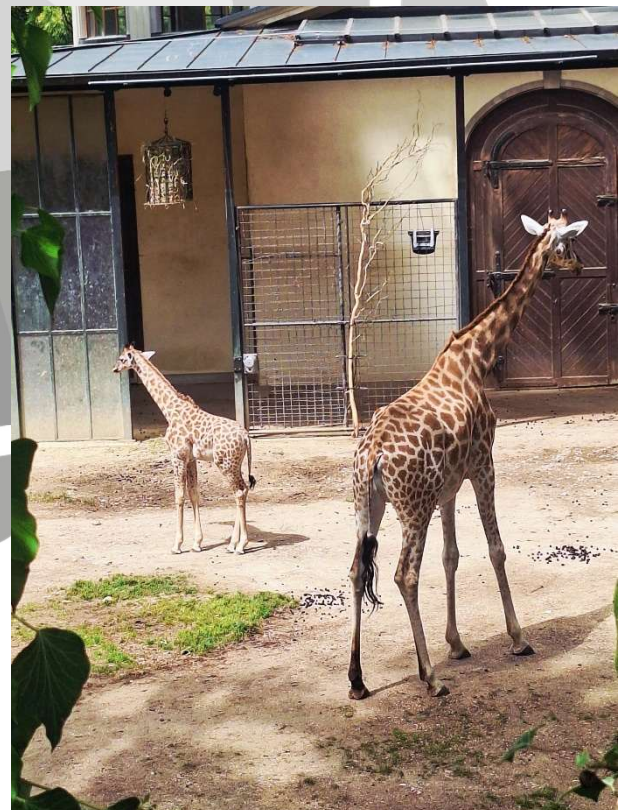
Auch die ersten Zoobesuche des Jahres standen auf dem Programm und hinterließen viele schöne Eindrücke. Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen der neuen Momo-News.



## ***Rückblick Ausflüge in den Basler Zoo***

Unsere Sommerausflüge haben wir mit dem Zoo gestartet, da dies ein beliebtes Ziel ist und es auch bei jedem Wetter machbar ist. Anders als in den vergangenen Jahren sind die Gruppen nicht nach Stockwerken eingeteilt worden. Sie wurden gemischt. Anfang Monat, vor der grossen Hitze, hatten wir das Glück, dass sich die Sonne schon zeigte. Einmal wurde uns von einem Zolli-Mitarbeiter spontan über Besamungen berichtet. Was es da alles zu Wissen gibt!

Als die Temperaturen Mitte Monat stiegen, schufen kühles Bier oder Glacé Abhilfe. Am 26. Mai war es dann mal eine reine Männergruppe. Die Stimmung war schön.







## Wir haben nachgefragt: Was bedeutet dir Fussball?

- «Fussball bedeutet für mich Gemeinschaft. Zusammen jubeln, mitfiebern und auch mal verlieren gehört einfach dazu. Früher habe ich Panini-Bildli gesammelt und auf dem Pausenplatz getauscht. Diese Erinnerungen kommen bei jeder WM wieder hoch. **Der Besuch am FC-Basel-Match mit den Bewohnenden aus dem Altersheim war etwas ganz Besonderes.** Gemeinsam mitfiebern, die Stimmung im Stadion erleben und zusammen jubeln – das bleibt noch lange in Erinnerung.»

- Lukas Hartmann

- «Für mich bedeutet Fussball vor allem Freude, Entspannung und gemeinsame Zeit mit meinem Sohn. Da ich sehr gerne Fussball schaue und regelmässig mit meinem Sohn ins Training und an die Matches gehe, ist Fussball für mich ein wichtiger Ausgleich zum Alltag. Beim Fussball kann ich dem täglichen Stress entfliehen, abschalten und mich erholen. Gleichzeitig geniessen wir die gemeinsamen Erlebnisse und die Begeisterung für den Sport.»

- Rejhan Murtezani

- «Wir sind eine Fussballverrückte Familie, es ist für uns auch immer eine Gelegenheit etwas Gemeinsames zu Erleben. Sei dies zusammen im TV schauen, die Kids bei den Fussballspielen zu begleiten, oder gemeinsame Stadionbesuche in der Schweiz oder auch in anderen Ländern.»

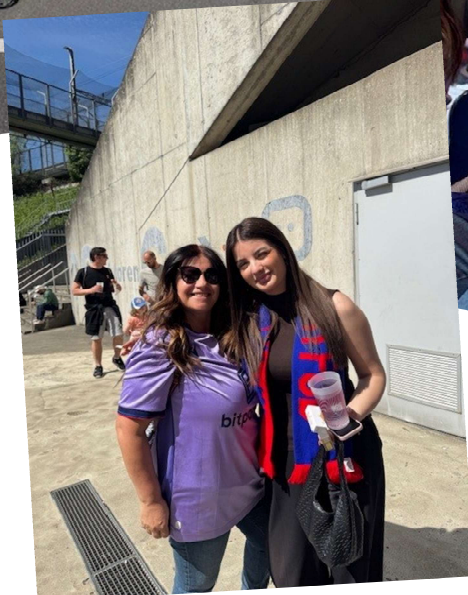
- Stephanie Weikard

- «Fussball ist mehr als nur 90 Minuten dem Ball hinterher zu rennen, es verbindet Menschen und sorgt für echte Emotionen. Egal ob auf dem Platz oder vor dem Fernseher, die Stimmung und Leidenschaft machen es einzigartig. Ich wünsche mir das der FC Basel es in der nächsten Saison schafft wieder auf die Siegesstrasse zurückzufinden und die Schweiz bei der WM gut abschneiden wird. HOPP SCHWIZ!»

- Sven Rychen

## **Ausflug an den Match**

Am Sonntag, dem 26.04. ging eine Gruppe von Bewohnern und Bewohnerinnen gemeinsam mit der Pflege an den Match. Der FCB spielte gegen den FC Sion! Leider hat er nicht gewonnen, aber ganz viel Spass hatten trotzdem alle.



*Rückblick: Muttertag*





## Veranstaltungen im Juni

18. Juni	Tanznachmittag	Breda Fallon
25. Juni	Konzert im MZR	Herr Oberleitner

## Regelmässig stattfindende Veranstaltungen

<b>Montags</b>			
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
<b>Dienstags</b>			
09:30 – 11:00 Uhr	Handarbeiten	Aktivierungsraum	Karin Schaub
14:00 – 16:00	Ausflugsgruppe		Jennifer Schwarz
14:30 – 16:00	Lotto	WG 2	Karin Schaub
<b>Mittwochs</b>			
09:45 – 10:45	Männer- Stammtisch	3. Stock / 325	Jessica Lauber
09:45 – 10:45	Aktivierung Lotto	EG	Breda Fallon
<b>Donnerstags</b>			
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
<b>Freitags</b>			
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

## ***Händedesinfektion***

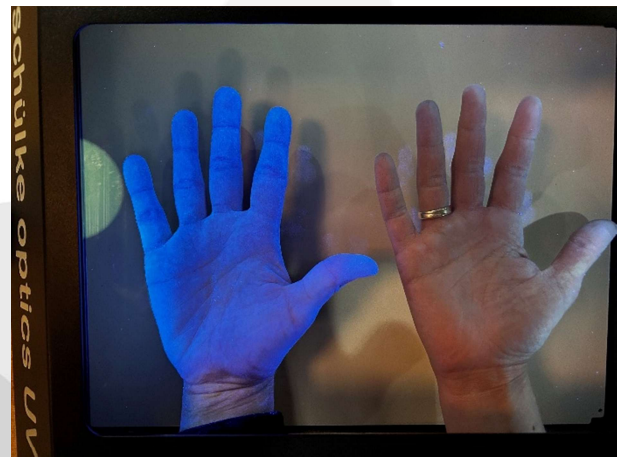
Am Dienstag, 5. Mai 2026 fand der Welthändehygienetag statt. Zu diesem Anlass konnten die Mitarbeitenden mittels einer UV-Box (siehe Bild) testen, wie gut sie die Händedesinfektion anwenden.

Gute Händehygiene ist im Pflegeheim besonders wichtig: sie schützt unsere Bewohnerinnen und Bewohner, aber auch uns selbst und unser Team. Mit sauberen Händen leisten wir einen einfachen, aber sehr wirkungsvollen Beitrag zur Vermeidung von Infektionen und zur Qualität unserer täglichen Arbeit.

Ich danke all denen, die teilgenommen haben.

ELICA CORDISCO

HYGIENE- UND QUALITÄTSMANAGEMENT



😊 Witze 😊

Ein Beamter zum anderen: „Ich weiss nicht, was die Leute immer haben – wir tun doch nichts!“

Sagt die 0 zur 8: „Schicker Gürtel!“

Wie nennt man eine mittelmäßige Sonnenbank? – Solalarium

Was trinken Führungskräfte? – Leitungswasser

Was sitzt in einem Baum und winkt? – Ein Huhu

Spruch des Monats:

„Das Glück ist das Einzige,  
was sich verdoppelt, wenn man es teilt.“

Albert Schweitzer (Theologe und Arzt)

**Neueröffnung: Café am Winkelriedplatz**

Vielleicht haben Sie es in der Zeitung gelesen: Am Winkelriedplatz ist das Café Sommer eröffnet worden. Das alte Trafogebäude ist zu diesem Zweck umgebaut worden. Wenn Sie also das nächste Mal einen Spaziergang durch das Quartier machen wollen, gehen Sie doch mal beim Winkelriedplatz vorbei. Das Café ist ebenerdig und rollstuhlgängig. Es befindet direkt am Spielplatz.

Unser Aktivierungsteam hat eine begrenzte Anzahl an Kaffi-Gutscheinen erhalten und kann Sie unter Umständen begleiten.

Alternativ steht Ihnen selbstverständlich unser Café Momo stets zu Diensten.

# Aus dem Leben von Mahir Kabakci

Mahir Kabakci ist dreissig Jahre alt und leistet seinen Zivildienst in der Stiftung Haus Momo. Er ist seit vielen Jahren immer wieder bei uns im Einsatz in der Aktivierung. Von Beruf ist er eigentlich HR Fachmann. Er arbeitet als Personalberater beim Arbeitsamt des Kantons Basel-Stadt.



## Seit wann bist du Zivildienstleistender in der Stiftung Haus Momo?

Lange! (*lacht*) Ich habe fast mein Zehnjähriges. 2017/2018 war ich zum ersten Mal hier.

## Wie lange hast du noch?

Jetzt noch bis Ende Mai, dann sind es noch zehn Resttage. Dann schliesse ich dieses Kapitel.

## Wie fühlt sich das an?

Das war echt komisch, Ich hatte ein Gespräch mit einem anderen Zivi. Er fragte, wieviele Tage ich noch hatte. Ich musste es im Ziviportal nachsehen, da stand: 10 Tage

Das war ein komisches Gefühl. Natürlich wäre es gelogen zu sagen, ich sei nur traurig. Der Zivildienst ist auch etwas, das man einplanen muss und das den Zeitdruck im Berufsalltag erhöht. Gleichzeitig ist es auch eine Freude, etwas abzuschliessen.

Es ist schon etwas komisch zu wissen, dass ich hier nicht mehr in dieser Funktion herkomme. Das Aktivierungsteam ist super. Ich habe mich sehr willkommen gefühlt – ähnlich wie das Gefühl, wenn man nach einem Auslandssemester im Ausland wieder nach Hause zurückkehrt und nach einigen Jahren erneut die Pflegefamilie besucht.

## Wie bist du zum Zivildienst gekommen? Waren Militär und Zivilschutz ein Thema?

Ich habe Probleme mit Hierarchien. Ich war an der Aushebung in Windisch. Auch der Gedanke hielt mich davon ab, dass ich den Sinn in dem sehen will, was ich tue. Damals habe ich das noch nicht gespürt. Dass ich ins Militär musste, habe ich damals nicht gesehen. Ich sage nicht, dass es das nicht braucht, aber für mich war es nicht das Richtige. Die Welt war damals auch noch eine andere. Es gab keinen Krieg in Europa. Ich fragte mich, ob es Militär überhaupt braucht. Vielleicht hätte ich heute einen anderen Entscheid getroffen.

Zivilschutz fand ich langweilig, das wäre nichts für mich gewesen.

Im Zivildienst sah ich einen Sinn. Ich konnte mich fragen: Wie kann ich das nutzen, um einen Mehrwert für die Gesellschaft zu schaffen? Wo braucht es mich wirklich? So kam ich zum Zivildienst. In der Intensivstation, im Altersheim und auch in einer Asylunterkunft wusste ich: Ich kann anpacken, ich werde gebraucht – da sah ich den Sinn.

## Wie bist du auf die Aktivierung gekommen?

Ich habe einen kleinen Rebellen in mir. Als ich in der Pflege arbeitete, war ich ein wenig enttäuscht. Ich hatte gedacht, Pflege bedeute, Zeit mit den Bewohnenden zu verbringen, sich auszutauschen und sich Zeit für sie zu nehmen. Doch dafür blieb den Pflegenden

im Alltag nur wenig Raum. Es war nicht das, was ich mir vorgestellt hatte.

Deshalb ging ich zur Heimleiterin. Sie hörte mir zu und sagte: «Das, was du suchst, ist nicht Pflege, sondern Aktivierung.» Dann gab sie mir die Aufgabe, bis zum nächsten Tag einen Plan zu erstellen, was ich mit den Bewohnenden machen würde.

Ich hatte so etwas noch nie gemacht und schrieb Ideen auf wie eine Lesegruppe, eine Kochgruppe oder eine Gedächtnisgruppe. Am nächsten Tag schaute sie sich meine Vorschläge an, zeigte sich zufrieden – und so kam ich zur Aktivierung.

Hier habe ich wirklich Zeit mit den Bewohnenden etwas zu unternehmen, sie zu begleiten und gemeinsam neue Erfahrungen zu machen. An dieser Stelle möchte ich auch betonen, dass das Pflegepersonal eine immense Arbeit leistet. Ich habe grossen Respekt vor eurem Einsatz und möchte mich herzlich für euer tägliches Engagement bedanken.

## Wie bist du aufs Momo gekommen?

Das ist eine gute Frage. Ehrlich gesagt weiss ich gar nicht mehr genau, wie ich auf das Haus Momo aufmerksam geworden bin. Wahrscheinlich durch meine Cousinen, die hier arbeiten. Sie haben immer wieder vom Momo geschwärmt und mir regelrecht Werbung dafür gemacht.

Ursprünglich hatte ich mich beim Universitätsspital auf der Intensivstation

beworben. Ich wollte etwas Spannendes machen und Einblicke in einen Bereich erhalten, den man sonst kaum kennenlernt. Ich durfte dort auch schnuppern, war aber nach einer Woche etwas traumatisiert. Ich bin ein sehr empathischer Mensch und kann mich nur schwer vom Leid anderer abgrenzen. Ich glaube, auf Dauer wäre ich daran zerbrochen.

Deshalb begann ich, nach einem Einsatz in einem Altersheim zu suchen. Meine Cousinen erzählten mir immer wieder: «Das Momo ist super!» oder «Dort ist es wirklich toll!» Irgendwann dachte ich mir: Warum nicht? Ich schreibe einfach mal der damaligen Heimleiterin. Und dann ging alles sehr schnell.

### Wie geht es dir mit dem Hin und Her zwischen Beruf und Zivildienst?

Das ist immer ein grosser Wechsel. Wenn ich den Zivildienst antrete, bedeutet das für mich zunächst zusätzlichen Stress, weil ich im Geschäft fehle. Gleichzeitig weiss ich, dass sich während meiner Abwesenheit vieles ansammelt.

In meinem Arbeitsalltag führe ich rund zehn Gespräche pro Tag – also etwa fünfzig pro Woche und zwischen 200 und 230 pro Monat. Diese Termine müssen während meiner Abwesenheit anderweitig aufgefangen werden. Wenn ich zurückkomme, warten zudem im Durchschnitt rund 400-500 E-Mails auf eine Antwort. Ausserdem

trage ich die Verantwortung für etwa 170 bis 180 Stellensuchende.

Entsprechend ist die Rückkehr jeweils herausfordernd. Wenn ich weiss, dass ein Zivildiensteinsatz bevorsteht, sind die Gefühle deshalb immer etwas gemischt. Einerseits freue ich mich auf den Einsatz, andererseits weiss ich, dass nach meiner Rückkehr im Beruf sehr viel Arbeit auf mich wartet.



### Wie geht es dir dann, wenn du wieder hier bist?

Sobald ich hier hereinkomme, verbinde ich das mit guten Gefühlen. Ich habe hier nie etwas Negatives erlebt.

Mit meinem 100-Prozent-Pensum und meinen politischen Ämtern – als Grossrat sowie Mitglied verschiedener Kom-

missionen und Vorstände – ist mein Alltag sehr voll. Sitzungen, Begegnungen, Termine, Medienauftritte, Podien, Kompromisse finden, Lösungen suchen – ständig ist etwas los. Ins Momo zu kommen, ist deshalb auch eine Gelegenheit, innezuhalten.

Hier wird mir immer wieder bewusst, wie vergänglich der Alltagsstress ist. Wenn ich sehe, mit welchen Problemen Menschen im Berufs- und Privatleben beschäftigt sind, und dann im Momo erlebe, wie nebensächlich vieles davon im Alter werden kann, hilft mir das, die Dinge einzuordnen. Das Momo ist für mich ein Ort der Besinnung. Es erinnert mich daran, was im Leben wirklich wichtig ist.

Der Wechsel ist jedes Mal gross – wie ein Sprung in eine andere Welt. Hier muss ich wieder lernen, noch geduldiger zu sein, noch langsamer zu sprechen, Dinge noch verständlicher zu erklären und mir die Zeit zu nehmen, die es braucht. Nicht in zehn Sekunden durch den Korridor zu rennen, sondern bewusst präsent zu sein.

Das empfinde ich als sehr wertvoll. Die Menschen hier bringen einen riesigen Schatz an Lebenserfahrung mit. Es ist spannend zu erfahren, wie früher gelebt wurde, und gleichzeitig von heute erzählen zu dürfen. Von diesem Wissensschatz zu profitieren und mit den Bewohnenden im Austausch zu sein, bereichert mich jedes Mal aufs Neue. Gespräche über Gott und die Welt,

über Politik und alles, was die Menschen bewegt, gehören für mich zu den schönsten Momenten hier.

### **Gibt es Momente, in denen du unter- oder überfordert bist?**

Überfordert war ich vor allem bei gesundheitlichen Notfällen, zum Beispiel wenn jemand einen Kollaps hatte. Da fehlte mir das Wissen und die Erfahrung. Deshalb habe ich mir im Laufe der Zeit Wissen angeeignet, einen First-Responder-Kurs absolviert und mich auch als First Responder registrieren lassen. Dabei habe ich gemerkt: Wissen gibt Sicherheit. Krisensituationen lassen sich deutlich besser bewältigen, wenn man weiss, was zu tun ist.

Anfangs war es auch herausfordernd, mit Menschen mit Demenz umzugehen. Wenn beispielsweise eine Bewohnerin sagte, ihr Grossvater komme jeden Moment vorbei, fragte ich mich: Gehe ich darauf ein oder korrigiere ich sie? Solche Situationen sind nicht immer einfach.

Deshalb fände ich eine Art «Zivi-Starterpaket» hilfreich. Eine Einführung mit den wichtigsten Informationen und praktischen Tipps für den Alltag: Wie reagiert man bei einem Alarm? Was ist bei einem Brandalarm zu tun? Wie verhält man sich bei einem medizinischen Notfall oder im Umgang mit Menschen mit Demenz?

### **Und wie steht es um Unterforderung?**

Klar, auf einer theoretischen Ebene gibt es auch Momente, die man als Unterforderung bezeichnen könnte. Gewöhnungsbedürftig war es zum Beispiel, einen ganzen Nachmittag Zeit zu haben, um mit den Bewohnenden Memory zu spielen. Ich stehe sonst oft unter dem Druck, «produktiv» sein zu müssen.

Ich empfinde das aber nicht als Unterforderung im negativen Sinn. Es ist einfach etwas anderes. Es sind verschiedene Welten.

### Was machst du damit, dass es so verschiedene Welten gibt?

Das Leben ist für mich wie ein Prozess, ein langer Weg, auf dem man unterschiedliche Stufen durchläuft. Ich beginne mit der Geburt als Mahir. Dann bin ich Kind, Bruder, werde Schüler, Angestellter, Vater, Politiker und vieles mehr. Am Ende bin ich wieder Mahir – ohne Rolle, ohne Maske.

Wenn ich im Momo bin, bin ich schon fast wieder Mahir, weil ich mit den Menschen unterwegs bin, die all das

schon hinter sich haben. Das ist manchmal fast surreal (*lächelt*).

### Was nimmst du mit für dich persönlich?

Ganz viel Liebe von den Bewohnenden, Gespräche und Dinge, die ich jeden Tag lerne – und seien es nur neue Wörter. Ich nehme ganz unterschiedliche Dinge auf verschiedenen Ebenen mit. Auch menschlich, alles etwas lockerer nehmen zu können, nehme ich mit.

Das grösste Learning für mich ist immer wieder: Take it easy. Die Probleme, die mir heute Kopfzerbrechen bereiten, werden mich schon bald nicht mehr beschäftigen.

Nichts ist im Leben selbstverständlich. Wenn man die Welt heute betrachtet, umso weniger. Ich bin dankbar, dass ich all das, was ich tun darf, tun darf.

Und wie könnte ich vergessen, dass ich von einer über 100-jährigen Bewohnerin meinen ersten Heiratsantrag bekommen habe (*lacht*).

## Buch-Tipp

### **Prof. Dr. Ingo Froböse:** **Muskeln – die Gesundheitsmacher** So bleiben wir fit, schlank und mental in Balance



Muskeln sind soviel mehr als bloss Fleisch an den Knochen! Muskeln sind Bewegungsfreiheit! Erst wo sie fehlen, merkt man, wie man eingeschränkt wird. Mehr noch! Die Muskeln sind das grösste endokrine Organ des menschlichen Körpers. Gesunde Muskeln produzieren nämlich jede Menge Myokine. Dies sind hormonähnliche Botenstoffe die bei Aktivität im Körper ausgeschüttet werden. Obwohl es über 600 Myokine gibt, wurde das erste Myokin erst 2008 entdeckt. Kein Wunder also, dass viele Fachpersonen noch wenig vertraut damit sind. Dabei sind sie eine regelrechte Apotheke für den Körper. Und das ganz ohne Nebenwirkungen.

Prof. Dr. Ingo Froböse ist selbst nicht mehr der Jüngste, aber immer noch topfit. Seit Jahrzehnten forscht und lehrt er in der Sportwissenschaft. Mit seinen Büchern und Podcasts (z. B. Fit & Gesund) spricht er ein breites Publikum und explizit auch ältere Menschen an. Er erklärt in einfachen Worten was Sache ist: Der Stand der Wissenschaft, was man wissen sollte und was man tun kann, um fit zu werden und fit zu bleiben.

Praktische Unterstützung bietet das im Jahr 2025 erschienene Buch:

### **Das 5x5-Prinzip:** **Mit starken Muskeln länger und gesünder leben**

**für alle ab 55**



## Ein Angebot der Physiotherapie: Den Rollator korrekt einstellen

Damit Sie mit Ihrem Rollator sicher unterwegs sind, sollte er gut zu Ihnen passen.

Ein paar einfache Tipps:

- ★ Die Griffe sollten etwa auf Höhe Ihrer Handgelenke sein, wenn Ihre Arme locker nach unten hängen.
- ★ Wenn Sie zwischen den Hinterrädern stehen und die Griffe halten, sind Ihre Ellbogen leicht gebeugt. So gehen Sie stabil und bequem.
- ★ Prüfen Sie die Bremsen regelmässig. Sie sollten gut greifen, ob Sie leicht oder kräftig bremsen.
- ★ Achten Sie darauf, dass Zubehör wie Sitzbrett oder Rückengurt fest montiert ist.



Wenn Sie unsicher sind, lassen Sie sich beraten. Unsere Experten von der Physiotherapie Momo helfen Ihnen gerne weiter.

### Physiotherapie Momo

Mit einer ärztlichen Verordnung rechnen wir direkt über die Grundversicherung Ihrer Krankenkasse oder Unfallversicherung ab. Auch als Selbstzahler sind Sie herzlich willkommen.

Tel. 076/335 17 51, [physio@momobasel.ch](mailto:physio@momobasel.ch)

Herzlichst



Tamaris Klingenberg  
Institutionsleitung



# Mittagstisch CAFÉ momo

**Geniessen Sie unseren abwechslungsreichen Mittagstisch im Café Momo!**

Das tägliche Menü mit Suppe, Salat und Dessert kostet CHF 15.50, an Sonn- und Feiertagen CHF 17.50. Dazu servieren wir Kaffee, Tee oder Ovomaltine für CHF 3.90.

Selbstverständlich gehen wir auf Allergien und Unverträglichkeiten ein. Sie können zwischen normaler Kost und Spezieller Kost wählen.

Das **Anmeldeformular** erhalten Sie bequem am Empfang.

## *Impressum*

Herausgeber: Stiftung Haus Momo, Bruderholzstrasse 104, 4053 Basel  
Website: [www.momobasel.ch](http://www.momobasel.ch)  
Kontakt: Telefon: 061 367 85 85; Email: [info@momobasel.ch](mailto:info@momobasel.ch)  
Zustellung: Bewohnende, Angehörige der Kita, Mitarbeitende und Freunde der Stiftung.  
Redaktionsschluss: Freitag, 26. Juni 2026; 12:00 Uhr.