



Nr. 16

tärmerblatt

November 2025

Dii Ziitig fer Tärmerinne und Tärmer



Seite/15

Tärmu aktuell

BrigerBärg Kultur:
Teilen Sie Ihre
Meinung mit!



Seite/24

Nagfrägt

Amade Roten
Mit Herzblut dabei
& jetzt in Pension

Seite/38

Nagforscht

Freizeit- und Unter-
stützungsangebote
für SeniorInnen



Impressum

Herausgeberin

Gemeinde Termen

Redaktion

Janine Chastonay

Nadine Bregy

Daniel Margelist

Erich Schmid

Petra Wyssseier

Gemeindeverantwortlicher

Daniel Margelist

Bild Titelblatt

«Aktiv unterwegs» von Josiane Baumann

Beiträge, Fotos und Leserbriefe an

termerblatt@termen.ch

Nächste Ausgabe

Mitte Februar 2026

Redaktionsschluss

Mitte Januar 2026

Druck

Easyprint GmbH, 3900 Brig

«Gesundheit ist der grösste Reichtum.»

(Virgil)



Werte Termerinnen, Werte Termer,

Wir freuen uns, alle Ü60 im Namen der Gemeinde Termen, zur Weihnachtsfeier einladen zu dürfen.

Datum: Donnerstag, 18. Dezember 2025

Ort: Mehrzweckhalle Termen

Zeit: 14:00 Uhr

Der Kindergarten, die Primarschule Termen sowie die Tanzgruppe des Turnvereins werden uns mit einem schönen Unterhaltungsprogramm auf die Weihnachtszeit einstimmen. Ebenfalls durch den Nachmittag begleitet uns Pfarrer Rolf. Im Anschluss lassen wir den Nachmittag gemütlich bei Kaffee und Kuchen ausklingen.

Wir freuen uns auf ein zahlreiches Erscheinen.
Turnverein Don Bosco Termen

Wer aus gesundheitlichen Gründen eine Fahrgelegenheit zur Turnhalle benötigt, kann sich bis Montag, 15. Dezember 2025 bei Madeleine Berchtold unter Tel. 076 531 04 97 melden.

Gsund & zwägg

Vorwort.....	4
Tärnu aktuell.....	5
Aus den Gemeinderatssitzungen	5
Förderung des Skisports für Primarschulkinder	6
Hundesteuern 2026.....	6
Neujahrsempfang	6
Schöne Weihnachtszeit.....	7
Einberufung Urversammlung.....	7
Erläuterungen zu den Sachgeschäften der Urversammlung	8
Energieberatung Oberwallis - Ihre regionale Anlaufstelle in Energiefragen	12
Abschiede KiTa	13
BrigerBärg Kultur.....	15
Brandschutz	17
Nachwuchs in Termen	19
Glückwünsche zum Geburtstag	20
Vorgstellt.....	22
Michaela Escher & Claudia Albert: «Im Altersheim wird gelebt»	22
Nagfrägt	24
Amade Roten: Mit Herzblut dabei und jetzt in Pension	24
Leander Roten: «Das Entscheidende sind die sozialen Kontakte»	26
Noah Pfammatter: «Am Ende zählt das richtige Mass»	28
Alex Wyseier: «Es ist ein neues Lebensgefühl»	30
Madeleine Berchtold: «Sport in Gesellschaft ist das Beste»	32
Lokals.....	34
Gesundheit fördern mit der 3x3 Methode	34
traMani Termen - Berührung die bewegt.....	36
z'Magusii: Weihnachtszeit	36
2. Dorf Orientierungslauf	37
Nagforscht.....	38
Freizeit- & Unterstützungsangebote für Seniorinnen und Senioren	38
En Üsflug wärt	40
Rundwanderung Masseggia Hängebrücke	40
Rückblick	41
20 Jahre Pflege und Betreuung mit Herz	41
Bortelhütte: von 0 auf 100	42
7. Termer Baby- & Kinderflohmarkt.....	43
Clean up day der Klasse 8H.....	44
Blauringaufnahme	45
60obschi: Eröffnungsanlass	46
36er Lauf: 2. Ausgabe	46
Termen Athletics: Resultate	48
Gewinner Rätsel 03/25.....	49
Wer wagt, gwinnt	50
Quiz zum Thema Gesundheit.....	50
Aschlagbrätt	51
Informatione va A bis Z.....	52

Vorwort

Liebe Termerinnen und Termer

Manchmal merke ich selbst, wie schnell die Zeit vergeht – Termine, Verpflichtungen, der Alltag läuft. Und dann tut es einfach gut, einmal innezuhalten, tief durchzuatmen und sich zu fragen: *Wie geht es mir eigentlich?* Genau darum geht es in der aktuellen Ausgabe des Tärmerblatt – um Gesundheit, Wohlbefinden und das richtige Mass im Leben.

Wir gratulieren herzlich allen Jubilarinnen und Jubilaren, die in diesem Jahr ihren 80., 90. oder gar 95. Geburtstag feiern durften. Solche Meilensteine zeigen uns, wie wertvoll jedes Lebensjahr ist – und dass Gesundheit und Lebensfreude keine Selbstverständlichkeit sind. Besonders freut es mich, dass in dieser Ausgabe verschiedene Aspekte des Themas Gesundheit vorgestellt werden:

Unser langjähriger Hausarzt Leander Roten teilt seine Erfahrung, dass „das Entscheidende die sozialen Kontakte sind“ – eine einfache, aber wertvolle Erkenntnis. Der angehende Mediziner Noah Pfammatter erinnert uns daran, dass „am Ende das richtige Mass zählt“ – sei es in Sachen Bewegung, Ernährung oder im täglichen Leben. Und Madeleine Berchtold vom Turnverein Don Bosco zeigt uns, wie viel Freude „Sport in Gesellschaft“ bereiten kann. Wer Lust hat, gleich etwas für Körper und Geist zu tun, findet in dieser Ausgabe auch praktische Tipps: Etwa, wie man mit der 3x3-Methode ganz einfach Gesundheit in den Alltag einbaut, oder einen Ausflugstipp für den Rundweg zur Masegga-Hängebrücke – Bewegung, frische Luft und Natur inklusive.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen und vielleicht den einen oder anderen Impuls, gut zu sich und anderen zu schauen. Denn Gesundheit entsteht nicht nur im Fitnesscenter oder in der Arztpraxis – sie beginnt mitten im Alltag, bei einem freundlichen Wort, einem Spaziergang oder einem Lächeln.

Bleiben Sie in Bewegung, bleiben Sie neugierig – und vor allem: Bleiben Sie gesund!

Herzliche Grüsse

Achim Gsponer
Gemeindepräsident



Tärmu aktuell

Aus den Gemeinderatssitzungen

Restaurant Parkplatz, Rosswald

Der Rat erteilt die Betriebsbewilligung an Herrn Honegger Alfred.

Ratsbeschlüsse

Der Rat genehmigt folgende Sachgeschäfte:

- Der Zonennutzungsplan Termen & Rosswald wird zur Auflage im Mitwirkungsverfahren genehmigt. Die Auflage ist erfolgt.
- Das kommunale Kehrrechtreglement wird vom Rat genehmigt und dem Kanton zur Vorprüfung eingereicht.
- Das Gebiet Rosswald ist weiterhin offen für den Verkauf von Wohnungen an Ausländer zu touristischen Zwecken.
- Der interkommunale, regionale Richtplan für die Agglomeration Brig-Visp-Naters wird vom Rat genehmigt.
- Die Versicherungspolice der Gemeinde werden auf den neusten Stand gebracht und entsprechend angepasst.
- Der Rat genehmigt ein zinsloses Darlehen an den Transportservice Rosswald zum Erwerb eines Personentransportfahrzeuges für den Sommerbetrieb.
- Für die Baustellenzufahrt zum Abbruch und Neubau des Wohnhauses Stefan Kuonen an der Termerstrasse erteilt der Rat die entsprechenden Bewilligungen für die Signalisation.
- Für das Baugesuch der Familie Gasser-Marx zum Neubau eines Schafstalles in den Birnbaumacker erteilt der Gemeinderat eine positive Vormeinung. Bewilligungsinstanz ist die Kantonale Baukommission, welche für Bauten ausserhalb der Bauzone zuständig ist.
- Die Gemeinde erwirbt zahlreiche Parzellen um den Dorfplatz. Damit soll das Projekt für eine Neugestaltung und sichere Verkehrsführung umgesetzt werden.
- Die Schuldirektion der Region Brig soll verstärkt werden. Es wird ein zusätzliches Teilpensum genehmigt. Die entsprechende Vereinbarung wird angepasst.

Anschaffungen - Beiträge

Sanierung Tennistrasse	Andereggen AG, Brig-Glis	CHF	23'500.—
OS-Transporte Kurs	Postauto Oberwallis	CHF	3'107.—
Heizungssanierung Konsum	Gsponer AG, Ried-Brig	CHF	8'025.—
Sanierung Leischa Strasse und Trinkwasserleitung			
Baumeisterarbeiten	Fantoni AG, Brig-Glis	CHF	169'338.75
Trinkwasserleitungen	Zehnder Josef AG, Gamsen	CHF	69'193.—

Sanierungsprojekt MZH

Akustikprojekt	Meinrad Reichmuth	CHF	5'200.—
Bühneneinrichtungen	Bühnenwerk AG	CHF	2'400.—

Beitritt zur Kulturkommission

Brigerberg	Jahresbeitrag	CHF	5'000.—
Beitritt zur Energieberatungsstelle Oberwallis	Jahresbeitrag	CHF	1'000.—

Förderung des Skisports für Primarschulkinder

Wir fördern auch im kommenden Winter den aktiven Skisport der Primarschüler mit der Finanzierung der Skiwoche und bezahlen zudem jedem Primarschulkind einen Pauschalbeitrag von CHF 50.— an jedes gelöste Skiabonnement.

Der Betrag wird gegen Vorweisen des gelösten Abonnements direkt am Schalter der Gemeindekanzlei ausbezahlt.

Hundesteuern 2026

Die Hundesteuern 2026 können ab sofort bis spätestens Ende Januar 2026 auf der Kanzlei gelöst werden – dabei sind folgende Unterlagen mitzubringen:

- Versicherungsnachweis
- Hunderausweis bei Jungtieren
- Kursbestätigungen

Die Steuer beträgt unverändert CHF 150.—

Neujahrsempfang

Der Neujahrsempfang findet im üblichen Rahmen wie folgt statt:

Sonntag, 4. Januar 2026 um 17 Uhr in der Mehrzweckhalle

Der Gemeinderat lädt alle EinwohnerInnen recht herzlich ein am Anlass teilzunehmen. Neben musikalischen Einlagen der Dorfvereine werden die Jungbürger 2008 geehrt und es wird ein feines Nachtessen serviert.



Schöne Weihnachtszeit

Die Verwaltung und das Personal danken der Bevölkerung für das Vertrauen und die Zusammenarbeit bestens. Wir wünschen allen schöne und erholsame Weihnachtstage im Kreise der Familie.

Die Kanzlei und der Werkhof sind wie folgt geschlossen:

vom Dienstag, 23. Dezember 2025 abends bis Montag, 5. Januar 2026.

In Ausnahmefällen können Sie sich an die Telefonnummer 079 469 73 28 wenden.

Einberufung Urversammlung

Der Gemeinderat lädt alle Mitbürgerinnen und Mitbürger recht herzlich zur ordentlichen Urversammlung wie folgt ein:

Datum:	Mittwoch, 10. Dezember 2025
Zeit:	20.00 Uhr
Ort:	Gemeindesaal Schulhaus Termen

Traktanden:

1. Begrüssung
2. Wahl der Stimmenzähler
3. Protokoll der letzten Urversammlung
4. Voranschlag und Investitionsplanung
 - 4.1. Steuerdaten 2026
 - 4.2. Budget 2026
 - 4.3. Finanzplanung 2026 – 2029
5. Bau- und Kreditbeschluss Sanierung Dorfstrasse Termen
6. Informationen des Gemeinderates
7. Verschiedenes

Wir hoffen auf eine zahlreiche Beteiligung der StimmbürgerInnen und danken im Voraus für Ihr Interesse.

Sämtliche Unterlagen zu den erwähnten Traktanden können ab sofort auf der Kanzlei eingesehen werden.

Erläuterungen zu den Sachgeschäften der Urversammlung**Steuerdaten 2026**

Der Rat beschliesst die Daten für das Steuerjahr 2026 unverändert zu lassen:

Koeffizient:	1,2
Indexierung:	176 %
Kopfsteuer:	CHF 18.—
Hundesteuer:	CHF 150.—

4.2. Budget 2026

Das Budget sieht erfreulich aus und der Rat sieht folgende Abschlussdaten vor:

Erfolgsrechnung

Die Rechnung sieht einen Aufwand	CHF	5'349'769.75
und Einnahmen	CHF	5'994'335.—
ergibt einen Ertragsüberschuss von	CHF	644'565.25
die ordentlichen Abschreibungen		
belaufen sich auf	CHF	912'775.—
was einen Cash-Flow ergibt	CHF	1'557'340.25

Erfolgsrechnung: Gestufter Ausweis		Rechnung 2024	Budget 2026
Betrieblicher Aufwand			
30 Personalaufwand	CHF	514'315.63	819'000.00
31 Sach- und übriger Betriebsaufwand	CHF	1'170'790.58	1'067'081.00
33 Abschreibungen Verwaltungsvermögen	CHF	809'581.86	912'775.00
35 Einlagen in Fonds und Spezialfinanzierungen	CHF	-	19'550.00
36 Transferaufwand	CHF	1'979'114.13	2'279'163.75
37 Durchlaufende Beiträge	CHF	-	-
Total betrieblicher Aufwand	CHF	4'473'802.20	5'097'569.75
Betrieblicher Ertrag			
40 Fiskalertrag	CHF	4'090'354.43	4'366'235.00
41 Regalien und Konzessionen	CHF	293'334.81	282'800.00
42 Entgelte	CHF	563'005.46	757'079.00
43 Verschiedene Erträge	CHF	-	-
45 Entnahmen aus Fonds und Spezialfinanzierungen	CHF	196'539.54	128'075.00
46 Transferertrag	CHF	127'632.74	193'446.00
47 Durchlaufende Beiträge	CHF	-	-
Total betrieblicher Ertrag	CHF	5'270'866.98	5'727'635.00
R1 Ergebnis aus betrieblicher Tätigkeit		797'064.78	630'065.25
34 Finanzaufwand	CHF	17'448.23	15'000.00
44 Finanzertrag	CHF	51'839.70	29'500.00
R2 Ergebnis aus Finanzierung	CHF	34'391.47	14'500.00
O1 Operatives Ergebnis (R1 + R2)		831'456.25	644'565.25
38 Ausserordentlicher Aufwand	CHF	831'456.25	-
48 Ausserordentlicher Ertrag	CHF	-	-
E1 Ausserordentliches Ergebnis	CHF	-831'456.25	-
Gesamtergebnis Erfolgsrechnung (O1 + E1)	CHF	0.00	644'565.25

Investitionen

Die Investitionsrechnung sieht Ausgaben von CHF 1'651'673.—
(Details - siehe Tabelle Finanzplan unten)

Mit Festlegung der HRM2 Kriterien hat der Gemeinderat beschlossen, alle Ausgaben unter CHF 50'000 direkt zu aktivieren – so werden nur Ausgaben über diesem Grenzwert in die Investitionsrechnung aufgenommen.

Die Hauptausgabe wird vom Gemeinderat für 2026 für die Sanierung der Dorfstrasse und der damit verbundenen Totalsanierung der Trinkwasserleitungen im alten Dorfteil vorgesehen. Die alten Leitungen kommen an die Leistungsgrenze und sind schon über 70 Jahre alt. Die Strasse wird mit dem ganzen Innenleben neu erstellt. Für diese Arbeiten sieht der KV einen Aufwand von rund CHF 750'000 vor.

Es ist ein Ausbau der Infrastruktur der Abfall- und Separatsammelstelle an der Termerstrasse vorgesehen. Hier soll eine moderne abgeschlossene Sammelstelle in Zusammenarbeit mit dem Kehrverband REVO entstehen. Dafür sind in einem verkleinerten Projekt CHF 495'830 vorgesehen.

Diese zwei Projekte sind finanziell ausserhalb der Kompetenz des Rates und bedürfen noch der Zustimmung durch die Urversammlung. Die entsprechenden Bau- und Kreditbeschlüsse werden der Bevölkerung vorgelegt.

Das alte Feuerwehrmagazin bzw. die Einstellgarage an der Termerstrasse für den Werkhof wird saniert (CHF 129'000).

Die Aufwendungen für die weiteren Arbeiten an der Dorfplatzgestaltung – konkret die Arbeiten zur Verkehrsberuhigung auf dem Dorfplatz - sind ebenfalls geplant. Das entsprechende Projekt soll in nächster Zeit aufgelegt werden. Dafür hat der Gemeinderat CHF 200'000 in einer ersten Phase voranschlagt.

Für den Anteil der Gemeinde Termen an der Sanierung der ARA Briglina wird 2026 ein Beitrag von CHF 79'856 budgetiert.

Das detaillierte Budget 2026 können Sie während den Öffnungszeiten auf der Kanzlei einsehen. Zudem werden Sie an der Urversammlung eingehend informiert.

4.3 Finanzplan

Die weiterreichende Investitionsplanung sieht folgende Projekte vor, welche in den nächsten Jahren umgesetzt werden sollen:

Finanzplan 2026 bis 2029	2026	2027	2028	2029
Sanierung Gebäude Sammelstelle	129'000			
Glasfasernetz Oberwallis			386'295	
Kehrichtsammelstelle Termerstrasse	495'830			
Strassenbau Gesamtinfrastruktur Sanierungen	596'987		150'000	250'000
Landwirtschaftliche Infrastruktur - Sanierungen				
Wasserversorgung-Netzanpassung	150'000	82'000		
Brücke / Wässerwasser Ober z'Matt			250'000	
Reservoir Obermatten sanieren		340'000		
Gemeindehaus Dorfplatz			800'000	500'000
Dorfplatzgestaltung Verkehrskonzept	200'000	1'270'260		
ARA Briglina Sanierung	79'856	51'307	58'426	55'025
Sanierung Mehrzweckhalle		300'000	300'000	300'000
Ausbau Schulhausanlage Primarschule				300'000
Touristische Anlagen		150'000	50'000	
Maschinenpark Werkhof/Abwärtsdienste				100'000
Total Ausgaben	1'651'673	2'193'567	1'994'721	1'505'025
Einnahmen	-	-	-	-
Mehrwertverfahren Brücke Ober z'Matt			50'000	
Total Einnahmen	-	-	-	-
Nettoinvestitionen	1'651'673	2'193'567	1'944'721	1'505'025

5. Bau- und Kreditbeschluss

Sanierung der Dorfstrasse und des Trinkwassernetzes

Der Rat beantragt der Urversammlung einen Kredit von CHF 750'000 für folgende Arbeiten:

- Sanierung der Dorfstrasse ab Dorfplatz bis Sennereiplatz mit allen Infrastrukturleitungen
- Ersetzen der Trinkwasserleitung zwischen Biel- und Dorfstrasse

Die Gemeinde möchte Sie hiermit über anstehende Baumassnahmen in der Dorfstrasse informieren. Um die Verkehrssicherheit und Substanzerhaltung in unserem Ortsteil langfristig zu erhalten, ist eine Sanierung notwendig. Die Arbeiten umfassen die Erneuerung der Fahrbahn und eine Sanierung bzw. Neubau der Werkleitungen (z.B. Trink-, Oberflächen-, Abwasser). Die Sanierung der Dorfstrasse ist etappiert und in Zusammenarbeit mit anderen Partnern wie EnBAG AG, Swisscom und Danet AG geplant.

Energieberatung Oberwallis - Ihre regionale Anlaufstelle in Energiefragen

Energieberatung ^{Oberwallis}

Seit Anfang Oktober dieses Jahres gehört Termen zu den Mitgliedsgemeinden der Energieberatung Oberwallis. Der Jahresbeitrag für Gemeinden ist mit 80 Rappen pro EinwohnerIn festgelegt. Nachfolgend sind die Dienstleistungen der Energieberatung Oberwallis aufgeführt.

Erstberatung: kostenlos per Telefon, E-Mail oder Kontaktformular – schnelle Antworten auf Ihre Energiefragen

Vor-Ort-Beratungen: Gebäudebegehung mit Fachperson, inkl. Kurzbericht zu Themen wie:

- Heizungserneuerung und „erneuerbar heizen“
- Dämmung und Gebäudesanierung
- Solarenergie (Photovoltaik und Solarthermie)
- Förderprogramme und Subventionen
- Energieplanung & Mobilität

Impulsberatung „erneuerbar heizen“: vom Bund finanziert, für Sie kostenlos

Ihre Kosten (für EinwohnerInnen von Mitgliedsgemeinden)

- Einfamilienhaus / Wohnung: CHF 200.–
- Mehrfamilienhaus: CHF 300.–
- Erstberatung & Impulsberatung „erneuerbar heizen“: **kostenlos**

Telefon und Kontaktadressen

Energieberatung Oberwallis, c/o RWO AG, Bahnhofstrasse 9c, 3904 Naters

www.energieberatung-oberwallis.ch

027 527 01 18

info@energieberatung-oberwallis.ch

Abschiede KiTa

von Xaver Erpen

Werte Termerinnen und Termer

Am 8. Oktober 2025 fand die 7. Generalversammlung des Vereins «KiTa Rägubogu» statt. Nach acht Jahren mussten wir uns von vier Vorstandsmitgliedern verabschieden.

Sie waren massgeblich am Aufbau der Kindertagesstätte seit der Gründung im Jahr 2018 beteiligt.



Roland Walker, Natalie Murmann, Daniela Fux, Ulrich Gotzen

Alle vier haben sich tatkräftig beim Aufbau der ersten KiTa mit Spielplatz engagiert. Keine Arbeit beim Zügeln ins neue KiTa-Gebäude war ihnen zu viel. Ihre Mithilfe und Unterstützung an den Tagen der offenen Tür und Einweihungsfeiern wurden vom Team sehr geschätzt.

- **Ulrich Gotzen (als Vertreter der Gemeinde)**
 - seit Gründung aktiv als Gemeindevertreter beteiligt
 - fortlaufend die Belange der KiTa betreut und unterstützt
 - Hilfe beim Aufbau der ersten KiTa in der 4 1/2-Zimmerwohnung mit Spielplatz
 - Koordination und Leitung von diversen Sitzungen für den Neubau
 - Spontaneinsatz mit Kochen fürs Team
- **Roland Walker**
 - Engagement bei Infrastrukturfragen, beim Aufbau des Spielplatzes
 - Unterstützung bei Internet- und Telefon-Installationsproblemen
 - offenes Ohr bei Anliegen
- **Natalie Murmann**
 - wichtige Akteurin bei der Planungsphase 2017 vor der KiTa-Eröffnung
 - fachliches Know-how bei der Konzeptentwicklung

- Unterstützung bei Personalfragen
- langjährige Erfahrung als Kleinkinderzieherin sowie Leiterin von Natur- und Waldspielgruppen

➤ **Daniela Fux**

- Erstellen der Statuten
- Schreiben aller Sitzungsprotokolle und Arbeitsverträge
- Abklärungen bei heiklen rechtlichen Fragen

Wir danken Ulrich, Daniela, Roland und Natalie recht herzlich für ihre langjährige Freiwilligenarbeit zum Wohle der Kinder.



Als Elternvertretungen wurden neu in den Vorstand gewählt Carlo Arnold, Cilly Franzen und Michèle Berchtold. Uschi Imesch und Judith Berchtold-Kummer freuen sich auf eine erfolgreiche Zusammenarbeit. Xaver Erpen übernimmt neu als Vertreter der Gemeinde das Präsidium. In Zukunft werden sie zusammen für die Weiterentwicklung der «KiTa Rägubogu» besorgt sein.



Carlo Arnold, Cilly Franzen, Michèle Berchtold, Judith Berchtold-Kummer, Uschi Imesch, Xaver Erpen

BrigerBärg Kultur

Die Gemeinderäte von Termen und Ried-Brig haben sich entschieden, die Kulturkommission erneut ins Leben zu rufen und der Kultur in unseren Dörfern einen neuen Schwerpunkt zu widmen.

In unseren beiden Dörfern mit ca. 3600 Einwohnerinnen und Einwohnern ist Kultur das Herz des Miteinanders. Sie schafft Begegnungen, stärkt den Zusammenhalt und macht unsere Dörfer offener, lebendiger, vielfältiger und kreativer.

Vision für BrigerBärg Kultur

Die Kulturkommission möchte einen Beitrag dazu leisten, dass die Kultur in unseren Dörfern zu etwas wird, das nicht nur bewahrt, sondern auch immer wieder neugestaltet wird – von den Menschen im Dorf, für die Menschen im Dorf.

Diese Bewegung soll allen offenstehen. Gemeinsam gestalten wir eine lebendige Gemeinschaft, in der sich jede und jeder zu Hause fühlt.



Unter dem Logo, welches von Rebecca Schmid gestaltet wurde, werden Sie in jedem Mitteilungsblatt und auf der Website der Gemeinde über alle kulturellen Anlässe und Neuigkeiten informiert. Die Farben und Formen des Logos tragen eine Botschaft: Sie verbinden unsere Traditionen mit Energie, Harmonie, Wärme und Fantasie.

-  Rot steht für Energie, Kraft und Verbundenheit
-  Grün steht für Ruhe, Natur und Umwelt.
-  Orange steht für Kreativität, Inspiration und Wärme
-  Blau steht für Weisheit, Harmonie und Frieden
-  Violett steht für Jugend, Frische und Fantasie

Mit diesen Eigenschaften sollen alle Kulturbereiche abgeholt und vereint werden.

Die Aufgaben der Kulturkommission

Die Kulturkommission ist ein beratendes und unterstützendes Organ der Gemeinde. Ihr Ziel ist es, das kulturelle Leben in der Gemeinde zu fördern, zu koordinieren und langfristig weiterzuentwickeln. Folgende Aufgaben sollen dabei von der Kulturkommission wahrgenommen werden:

- Sie dient als Bindeglied zwischen der Bevölkerung, den Kulturvereinen, einzelnen Kulturschaffenden und der Gemeindeverwaltung.
- Sie erstellt ein jährliches Kulturprogramm mit Veranstaltungen und schlägt Massnahmen und Projekte vor, welche sowohl die Identität der Gemeinde als auch der Region stärken.
- Sie unterstützt Projekte von jungen Talenten und bietet auch bereits etablierten Künstlern eine Plattform an.
- Sie entwickelt eine mehrjährige Kulturstrategie mit kulturpolitischen Schwerpunkten, welche ökonomisch und ökologisch nachhaltig ist.
- Sie macht Kultur sichtbar und leistet einen Beitrag zur kulturellen Bildung.
- Sie erfasst und verwaltet eine kulturelle Infrastruktur mit Proberäumen, Ateliers, Ausstellungsflächen etc.

Die aktuellen Mitglieder der Kulturkommission

In die Kulturkommission ernannten die Gemeinderäte folgende Personen:

Gillian Schmidhalter (Präsident)

Reto Kippel

Dominik Welschen-Berchtold

Silvia Schmidhalter Andrada

Adrian Kuonen

Rebecca Schmid

Janine Chastonay

Sven Fux (Präsident Jugendverein Brigerbärg)

Myriam Schnyder- Michlig (Gemeinderätin Ried-Brig)

Xaver Erpen (Gemeinderat Termen)

Umfrage an die Bevölkerung

Die Kulturkommission möchte das kulturelle Leben in den Gemeinden stärken und weiterentwickeln – und braucht dafür Ihre Unterstützung!

Mit einer kurzen Umfrage (3-5 Minuten) möchte sie erfahren:

Wie nehmen Sie das aktuelle Kulturangebot wahr?

Was gefällt Ihnen – und was vermissen Sie?

Welche kulturellen Formate wünschen Sie sich in Zukunft?

Sind Sie Künstler oder Künstlerin? Wir suchen Sie. Registrieren Sie sich hier.

Ob aktiv beteiligt oder gelegentlich interessiert – jede Meinung ist wertvoll und hilft, das Kulturangebot besser auf die Bedürfnisse der Bevölkerung abzustimmen.





Richtiges Verhalten im Brandfall

Alle Fenster und Türen und schliessen Verlassen der Gefahrenzone Notruf wählen 118 oder 112

Wichtige Unterlagen stets bereit halten (Ordner oder Behälter), um diese sofort mitnehmen zu können. Sicherheit geht VOR Sachwert! Kleidung für den Aufenthalt im Freien, Medikamente und Telefon mitnehmen. Wohnungstür schließen.

Nicht durch ein verrauchtes Treppenhaus flüchten!

In diesem Fall in der Wohnung bleiben, z. B. auf Balkon und bei Eintreffen der Feuerwehr auf sich aufmerksam machen.



Gefährdete Personen, wie andere Bewohner, warnen!

(beispielsweise durch betätigen der Hausklingel /Sonerie)



Löschmittel benutzen, insofern man sich selbst nicht gefährdet.

Jetzt über die Funktionsweise informieren (z. B. am Löschgerät selbst).



Sammelplatz aufsuchen. Aufenthalt nicht im Bereich von Feuerwehr oder Rettung.

Einsatzkräfte nicht behindern. Feuerwehr über Stand der Evakuierung informieren (Welche Bewohner sind evtl. verweist, welche Bewohner fehlen?).



Besprechen Sie jetzt in der Familie oder im Betrieb das Verhalten im Notfall!

Treppenhaus frei von brennbarem Material halten.
Türen im Treppenhaus stets geschlossen halten und nicht unterkeilen!“

Hinweise und Empfehlungen zur Sicherheit und Brandvermeidung:

- Lassen Sie Kerzen, Tischgrill, Kochplatten usw. nicht unbeaufsichtigt!
- Kerzen und Kerzengestecke sind auf geeigneten nicht brennbaren Unterlagen so aufzustellen, dass sie nicht umfallen können und in solcher Entfernung von brennbaren Materialien aufstellen, dass die Flammen nichts entzünden können!
- Kontrollieren Sie, dass nach dem Kochen alle Herdplatten ausgeschaltet sind!
- Benutzen Sie den Herd nicht zweckentfremdet, beispielsweise zum Abstellen anderer Utensilien!
- Sorgen Sie möglichst für eine Kindersicherung!
- Feuerzeuge, Streichhölzer, Feuerwerkskörper ausserhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren!
- Vermeiden Sie den Gebrauch aller Steckdosen in Mehrfach-Steckdosenleisten!
- Kabeltrommel bei Gebrauch immer komplett ausrollen!
- Mobile elektrische Geräte nach dem Gebrauch vom Stromnetz trennen! Keine beschädigten Kabel oder defekte Geräte ans Stromnetz!
- Halten Sie die Sicherheitsabstände von brennbaren Gegenständen zu Cheminées, Öfen usw. ein!
- Warme Asche und Rauchzeug Abfälle nur in nichtbrennbare, geschlossene Behälter auf nichtbrennbarer Unterlage füllen!
- Halten Sie das Treppenhaus frei von brennbarem Material und somit den Fluchtweg rasch und sicher begehbar! Türen gegen das Treppenhaus stets geschlossen halten und nicht unterkeilen!
- Keine Transportbehälter von Flüssiggas, z. B. für Camping und Grill im Gebäude! Ausserhalb des Gebäudes so aufstellen, dass ausströmendes Gas nicht in tiefer gelegene Schächte gelangen kann und die Behälter vor Umfallen, mechanischer Beschädigung unberechtigtem Zugriff sowie starker Erwärmung schützen.
- Nur fach- und normgerechte Ladestationen für E-Fahrzeuge!
- Für eine frühzeitige Warnung der Anwesenden mit daraus folgender rasch möglicher Alarmierung der Feuerwehr sowie rasch möglicher eigener Brandbekämpfung wird dringend empfohlen, Einzelbrandmelder zu montieren.

Wenden Sie sich bei Fragen an eine Brandschutzfachperson oder Ihren Feuerwehrstützpunkt.



**Info-Veranstaltung
"Defibrillator-Anwendung"**

Mittwoch, 3. Dezember 2025
öffentlich und unentgeltlich
freies Kommen und Gehen
zwischen 18:00 - 20:00
im neuen Gemeindesaal
Termerstr. 6, 3912 Termen

samariter

Jeder kann Leben retten, komm vorbei!



Nachwuchs in Termen

Herzlich willkommen!

Wir gratulieren von Herzen und wünschen den Familien viel Freude und Glück!



Lia Kuonen

Geboren am 26. Juni 2025

2630g / 48cm

Familie:

Lars & Noémie Kuonen mit Nina

Henri Feliser

Geboren am 12. September 2025

3410g / 51cm

Familie:

Anja & Stephan Feliser mit Aline



Sind auch Sie vor kurzem Eltern geworden?

Gerne können Sie uns ein Bild und die Angaben zu Ihrem Kind per Mail schicken an:

termerblatt@termen.ch.

Wir freuen uns!

Glückwünsche zum Geburtstag

Marie Schalbetter

Geboren: 15. August 1945

Frau Schalbetter Marie konnte am 25. August 2025 ihren 80. Geburtstag in ihrem Heim am Feldweg Termen feiern. Die Gemeinde gratuliert herzlich zum Fest und wünscht viele weitere glückliche Jahre.



Wilhelmine Schwery

Geboren: 20. August 1930

Im August konnte Frau Schwery Wilhelmine bei guter Gesundheit zuhause am Feldweg ihren 95. Geburtstag feiern. Pfarrei und Gemeinde gratulieren und wünschen alles Gute für die Zukunft.



Leonie Burgener

Geboren: 30. September 1935

Leonie Burgener konnte im September bei guter Gesundheit ihren 90. Geburtstag im Altersheim St. Rita feiern. Pfarrei und Gemeinde gratulieren herzlich und wünschen gute Gesundheit und noch viele glückliche Jahre.

**Paula Escher**

Geboren: 8. September 1930

Paula Escher konnte im September ihren 95. Geburtstag im Kreise der ganzen Familie feiern.

Die Gemeinde gratuliert Paula herzlich und wünscht alles Gute für die Zukunft. Paula lebt seit einem Jahr im Altersheim St. Rita in Ried-Brig.

Jakob Amherd

Geboren: 29. September 1945

Amherd Jakob (Köbi) konnte am 29. September 2025 seinen 80. Geburtstag bei guter Gesundheit in seinem Heim an der Termerstrasse feiern.

Die Gemeinde wünscht ihm weiterhin alles Gute.




Romeo Gentinetta

Geboren: 20. Oktober 1935

Im Oktober konnte Romeo Gentinetta in seinem Heim im Rohrli seinen 90. Geburtstag feiern.

Bei bester Gesundheit sind Romeo und seine Frau im Sommer jeden Tag im Schwimmbad in Brig anzutreffen, wo sie jeweils 1 km schwimmen.

Gemeinde und Pfarrei wünschen weiterhin alles Gute.

Vorgestellt

Michaela Escher & Claudia Albert: «Im Altersheim wird gelebt».

von Petra Wyssseier

Michaela Escher und Claudia Albert arbeiten seit vielen Jahren im Pflegeberuf. Ein Bericht über die eigene Gesundheit, die Wichtigkeit der Alters- und Pflegeheime in der Gesellschaft und dass eine gute Pflege nicht selbstverständlich ist.

Mit ihrer Tochter Alena leben Michaela Escher und Claudia Albert in Termen. In ihrem Familienalltag dreht sich vieles um das Thema Gesundheit. Das kommt nicht von ungefähr, denn sowohl Michaela als auch Claudia arbeiten in einem Alters- und Pflegeheim. Für Michaela Escher war schon früh klar, dass sie Pflegefachfrau werden möchte. „Menschen, die krank waren, wurden gesund gemacht“ – das hat einen bleibenden Eindruck hinterlassen. Nach ihrer Ausbildung im Spital arbeitete sie auf der Inneren Medizin. Schon dort zog es sie zu älteren Menschen, ebenso auf die Palliativstation und nun ins Alters- und Pflegeheim. Sie hatte immer in Vollzeit gearbeitet, arbeitet nun aber in einem Teilpensum.



Ähnlich ist es bei Claudia Albert. Sie wusste schon als Kind, dass sie als Krankenpflegerin arbeiten möchte. Dies tat sie mit Leidenschaft – unter anderem mit Menschen mit besonderen Bedürfnissen, in der Spitex und nun ebenfalls in einem Alters- und Pflegeheim im Teilpensum.

Wenn beide Elternteile im Pflegeberuf tätig sind, ist Koordination gefragt. Anfangs war dies nicht einfach. Beide arbeiten jedoch keine Nachtdienste, „das schätzen wir beide sehr“.

Die Familienzeit zu dritt findet vor allem beim Frühstück und beim Mittagessen statt, das sie so oft wie möglich gemeinsam geniessen. Der Beruf nimmt im Alltag viel Zeit in Anspruch. Vereinsleben mit fixen Terminen ist kaum möglich. Hobbys werden häufig zugunsten der Familie zurückgestellt, die bei beiden an erster Stelle steht. Michaela Escher gibt jedoch zu, dass ihr die gemeinsamen Abende fehlen. „Dafür wird die Zeit zu dritt umso mehr geschätzt und fest eingeplant. Für Alena ist das normal; sie kennt es kaum anders.“ Ebenso habe sie keine



Berührungsängste. Sie hat eine sehr soziale Ader, ist neugierig, möchte umsorgen und Wunden pflegen. „Es sind aber auch die Werte, die wir ihr mitgeben und zuhause pflegen. Alena besucht Michaela und Claudia bei der Arbeit und unterhält sich mit den Bewohnern. Diese haben grosse Freude, wenn Alena oder andere Kinder sie besuchen. Die Augen leuchten – es ist ein Lernen auf beiden Seiten. Die jungen Menschen beleben den Raum und wirken wie ein Magnet.“

Michaela und Claudia gehen beide sehr gerne ihrem Beruf nach. Doch sie betonen: Die Arbeit in der Pflege ist körperlich und emotional sehr fordernd. Deshalb sei es für das persönliche Wohlbefinden wichtig, dass das Team stimmt und ein Austausch stattfindet. Die Gesundheit der Bewohner ist wichtig – ebenso die der Pflegekräfte. So wird möglichst viel nur zu zweit mobilisiert und zusammengearbeitet. Erlebtes wird aufgearbeitet, um weniger mit nach Hause zu nehmen.

Während dies Claudia Albert gut gelingt, findet es Michaela Escher wichtig, dass ihr Gegenüber versteht, was sie erlebt hat – positiv wie negativ. Dabei ist beiden das Berufsgeheimnis extrem wichtig und wird vollständig eingehalten. Auch ihre eigene Gesundheit nehmen die beiden Frauen intensiver wahr. „Die Gesundheit spielt eine zentrale Rolle; sie ist wichtig, nicht nur körperlich, sondern auch mental“, erklärt Claudia Albert. Dafür haben sie einen eigenen Garten angelegt, nehmen sich Zeit zum Entspannen und bewegen sich regelmässig. Michaela Escher fügt hinzu, dass Gesundheit für sie zwei Seiten hat: Einerseits den gesunden Lebensstil, andererseits die tägliche Erfahrung, wie Bewohner Stück für Stück gesundheitlich abbauen müssen. „Das macht etwas mit einem. Es erdet und man wird sich bewusst, was Gesundheit bedeutet.“

Das Leben früher war körperlich härter als heute. Sie beobachten, dass ehemalige Sportler heute oft mobiler sind als andere und dass Personen, die harte körperliche Arbeit verrichtet haben, oft eingeschränkter in ihrer Mobilität sind. Auch seien sich die Bewohner heute ihrer Gesundheit stärker bewusst als früher und reflektieren, ob sie früher gut für sich gesorgt haben. Da Claudia und Michaela die Bewohner über längere Zeit begleiten, sehen sie regelmässig, wie sich deren Gesundheit verändert. Das Gesundheitsbewusstsein kann heutzutage anders gelebt werden als früher.

Zusammen bringen die beiden Frauen über 60 Jahre Erfahrung in der Pflege mit. Woraus schöpfen sie die Energie, diesen anspruchsvollen Beruf so lange mit Freude auszuüben?

Claudia schätzt besonders die Möglichkeit, Bewohner langfristig zu begleiten. Michaela ergänzt: „Es ist wertvoll, Menschen betreuen zu dürfen, die viel erlebt haben. Ich bin Teil ihres letzten Lebensabschnitts und stolz auf unsere tägliche Arbeit.“ Es macht sie stolz, wie viel Vertrauen ältere Menschen in sie und ihre Berufskollegen setzen. Es entstehen schöne Beziehungen auf Basis von Respekt – man wird Teil der „Familie“. Dabei ist das Wohlbefinden der Bewohner ein wichtiger Aspekt. Für viele bedeutet Gesundheit auch Wohlbefinden, was Gespräche, Zeit und Aufmerksamkeit einschliesst – nicht nur für akute Situationen, sondern auch für Humor und Emotionen. Die Pflege in Alters- und Pflegeheimen hat sich stark gewandelt. Medizinische Aufgaben wie Wundversorgung, Infusionen und Sauerstoffgabe gehören heute zum Alltag. „Pflege heisst nicht nur waschen, essen und Medikamente geben – es ist so viel mehr“, erklärt Michaela Escher.

Politik und Gesellschaft müssen umdenken. „Ein Alters- und Pflegeheim kann heute im Team mit dem Hausarzt alles abdecken – der Bewohner muss nicht mehr zwingend ins Spital.“ Dafür braucht es gut ausgebildetes Personal. Durch die Komplexität sind Pflegekräfte stärker gefordert, und pro Bewohner steht weniger Fachpersonal zur Verfügung. Eine gute Pflege ist nicht selbstverständlich. Sie erfordert Menschlichkeit, Respekt, Beziehung und Empathie. „Das Stigma, dass Pflege im Alters- und Pflegeheim nur Waschen, Essen und Medikamente bedeutet, muss dringend durchbrochen werden.“ Beide sind sich einig: Das Bild der Pflege in den Altersheimen hat sich in der Gesellschaft noch nicht ausreichend verändert. Wertschätzung und Anerkennung auf allen Ebenen sind entscheidend, um dem Fachkräftemangel entgegenzuwirken. Es braucht gute Ausbildungen, Ausbildungsplätze und einen angemessenen Personalschlüssel (Verhältnis zwischen der Anzahl des Personals und der Anzahl der zu betreuenden Personen), „damit wir auch in Zukunft Zeit für unsere Bewohner haben“.

Nagfrägt

Amade Roten: Mit Herzblut dabei und jetzt in Pension

von Thomas Salzmann



Viele Jahre lang war Amade mit Maschinen, Werkzeug, Organisationstalent und Humor für unsere Gemeinde unterwegs. Ob beim Schneeräumen, beim Reparieren oder bei kleinen Handgriffen, die oft niemand bemerkt, die aber unentbehrlich sind. Ende September ist Amade in den Ruhestand getreten.

Ich habe Amade zum Gespräch getroffen.

Weisst du noch, wie dein allererster Arbeitstag bei der Gemeinde Termen war und was dir damals durch den Kopf ging?

Ja, daran erinnere ich mich noch sehr gut. Am 15. Januar 2007 durfte ich meine Stelle als Abwart antreten. Besonders geblieben ist mir die persönliche Begrüssung durch den damaligen Gemeindepräsidenten Herold Bieler. Ein schönes Zeichen der Wertschätzung, das mich sehr gefreut hat. Als ich dann mit der Reinigung der Turnhalle begann, kam mir der Gedanke: "Ist das wirklich das Richtige? Statt in Domodossola ein Gelati zu geniessen, stehe ich hier mit meinem neuen Fahrzeug – der Putzmaschine." Aber genau solche Momente gehören wohl zum Anfang dazu. Rückblickend war es der Beginn einer schönen und erfüllenden Zeit bei der Gemeinde.

Gibt es eine Aufgabe, die dir besonders Freude gemacht hat – und vielleicht auch eine, die du lieber anderen überlassen hast?

Vor meiner Zeit bei der Gemeinde war ich viele Jahre als Chauffeur unterwegs.

Zuerst bei einer Baufirma mit dem Lastwagen, später rund 20 Jahre als Postchauffeur. Fahrzeuge und Maschinen haben mich immer fasziniert. Das Fahren und Bedienen derer hat mir immer besonders gefallen. Weniger begeistert war ich vom Friedhofsdienst.



Zu Beginn gab es noch Erdbestattungen, was eine besondere Verantwortung mit sich brachte. Es war nicht meine Wunschaufgabe. Trotzdem habe ich auch diese Arbeit stets mit Respekt und Sorgfalt ausgeführt, denn sie gehört genauso dazu.

Gab es in all den Jahren eine lustige Situation, die du so schnell nicht vergessen wirst?

Ja, da fällt mir sofort eine Geschichte ein. Eine Blaulichtorganisation, welche ich hier nicht genauer benennen möchte, hatte ein neues Dienstfahrzeug erhalten. Dieses Fahrzeug wollten sie mitten im Winter auf einer gesperrten Nebenstrasse in Termen testen. Das Ergebnis war wenig überzeugend. Das neue Fahrzeug blieb im Schnee stecken und war regelrecht aufgebockt. Als „Freund und Helfer“ rückten wir mit der Fräse an und frästen das Fahrzeug wieder frei. Die DorfbewohnerInnen wunderten sich natürlich, warum wir plötzlich eine gesperrte Strasse vom Schnee räumten. Wir durften aber nichts sagen. Dafür gab es später einen Geschenkkorb als Dank, welchen wir dann ganz offiziell geniessen durften.

Während dem Winterdienst hat deine Arbeit sehr früh am Morgen begonnen und du warst bei schlechtem Wetter draussen im Einsatz – was hat dir dabei immer wieder Motivation gegeben?

Am frühen Morgen hat mich immer die Ruhe im Dorf fasziniert. Wenn es noch dunkel und still war, hatte das eine ganz besondere Stimmung. Meine Motivation war stets, dass die Strassen geräumt waren, damit alle sicher zur Arbeit und am Abend wieder gut nach Hause kamen. Die langen Tage und das schlechte Wetter haben mir nie viel ausgemacht. Das Erwachen des Dorfes, wenn in den Wohnungen langsam Licht brannte und der Tag begann, war für mich immer ein schöner Moment.

Wenn du an deine ehemaligen Arbeitskollegen denkst, was hast du am meisten an diesem Team geschätzt?

Für mich war das Team wie eine kleine, feine Familie. Man hat sich gegenseitig geholfen, jeder hat mitgedacht und war füreinander eingestanden. Ich hatte nie das Gefühl allein zu sein. Wenn es darauf ankam, waren die Kollegen da. Dieses Miteinander, dieser Zusammenhalt, das habe ich besonders geschätzt. Es war nicht nur Arbeit, sondern ein echtes Teamgefühl.

Wie würdest du einem Kind erklären, warum die Arbeit des Werkhofs so wichtig ist?

Stell dir vor, du willst zur Schule aber der Weg ist voller Schnee und niemand hat ihn geräumt. Oder du freust dich auf den Spielplatz, aber er ist voller Laub und die Geräte sind kaputt. Vielleicht willst du mit deiner Familie auf dem Rosswald spazieren, aber der Weg ist zugewachsen. Der Werkhof sorgt dafür, dass all das funktioniert. Die Strassen sind frei, die Spielplätze sauber, der Fussballplatz bereit. Wenn im Dorf etwas gefeiert wird, hängen wir die Fahnen auf oder bringen die Weihnachtsbeleuchtung zum Leuchten. Ohne den Werkhof würde vieles nicht laufen, auch wenn man das oft gar nicht merkt.

Und zum Schluss: Worauf freust du dich nun am meisten in deiner Pension?

Mit meinem Enkelsohn habe ich bereits einen neuen „Arbeitgeber“. Mit ihm unterwegs zu sein, wird sicher spannend. Ich freue mich sehr auf die gemeinsame Zeit, die da kommt! Ich freue mich auch darauf, mich in den Schmidmatten um die Landwirtschaft zu kümmern. Jetzt aber in der ersten Schicht bei Tageslicht und nicht mehr in der zweiten Schicht nach der Arbeit. Und wer weiss, vielleicht bleibt jetzt auch mal Zeit für Dinge, die früher liegen geblieben sind.

Wir danken dir Amade herzlich für deine wertvolle Arbeit, deinen Humor und deinen Einsatz für unsere Gemeinde. Für den neuen Lebensabschnitt wünschen wir dir viele schöne Momente, Gesundheit und dass du die freie Zeit so richtig geniessen kannst.

Leander Roten: «Das Entscheidende sind die sozialen Kontakte».

von Erich Schmid

Ich kenne Leander als einen Menschen, der seine Meinung offen darlegt und sehr entscheidungsfreudig ist. Das hat er bestimmt auch in seinem Beruf als Hausarzt so gelebt. Ich kann mir gut vorstellen, dass ihm dieser Charakterzug bei wichtigen und mutigen Entscheidungen geholfen hat. Ich will mit einigen Fragen seine persönlichen Gedanken zum Arztsein und zur Gesundheit erkunden.

Aus welchen Gedanken hast du dich als junger Mann für den Arztberuf entschieden?

Der Hang zur Medizin hat sich im Kollegium entwickelt, obwohl auch ein Theologiestudium in Betracht gezogen wurde. 1967 waren wir 42 Maturanten. 14 von ihnen entschieden sich für ein Medizinalstudium.

Was waren die schwierigsten Situationen mit Patienten?

Was am meisten weh tat, war der Weg zu Selbstmördern. Da war ich für die Familie da, avisierte den Bezirksarzt, die Polizei und schliesslich den Pfarrer. Ich organisierte den Bestatter

und betete mit dem Pfarrer die fünf Wunden, obwohl in meiner Praxis die Patienten Schlange standen. Doch das brauchte ich als Zuwendung für die Familie.

Hast du in deiner Berufslaufbahn auch von Patienten gelernt?

Sehr viel. Etwa, wenn ein Patient nochmal zurückkam und sagte, es gehe ihm noch nicht besser. Dann musste ich alle Akten wieder nachstudieren und sehen, ob meine Aussagen stimmten. Das war der Lerneffekt am Patienten. Ich nahm die Aussage und die Meinung des Patienten immer ernst. Das war ein Teil der Therapie.

Gibt es einen allgemeinen Ratschlag bezüglich Gesundheit für Personen über 70?

Wenn die soziale Bindung fehlt, vereinsamst du. Also das Entscheidende sind die sozialen Kontakte. Dazu gehört: Mitmachen in Vereinen, alte Freundschaften pflegen, musizieren und singen. Musik tut Körper und Seele gut.

Was würdest du einem jungen Arzt, der eine Hausarztpraxis eröffnet, mitgeben?

Kurz gesagt: Mit Freude arbeiten und eine gute Partnerschaft, die die Festung zu Hause hält und eine Wohlfühloase schafft.

Was ist deine Wunschvorstellung bezüglich Entwicklung des Gesundheitswesens in unserer Region?

Erstens einmal, dass wir genug Ärzte haben. Dazu kommt der Neubau des Spitals Brig mit dem Spitalzentrum Oberwallis, in dem die Leute genug Platz haben. Das ist meine Herzensangelegenheit.

Was macht der ehemalige Arzt Leander eigentlich in seiner Pension?

Es ist wichtig, sich auf die bereits vorhandenen Hobbys zurückzubedenken. Mein Hobby war Geschichte und Sammeln, das pflege ich weiter. Zudem singe ich noch im Gesangsverein. Mein Hund ist zudem mein treuer Begleiter als Familienmitglied. Wir sind auch einige Paare, die sich immer noch treffen.

Inwiefern begleitet dich das Arztsein seit du pensioniert bist?

Am meisten Freude habe ich, wenn ich Leute treffe, die mich auf meine Zeit als Arzt ansprechen und das sind Dutzende. So etwa: «I, hescht dü Zit kä fer isch». Oder eine ehemalige Arztgehilfin: «Ich weiss no, we wer 100 Paziäntu am Tag ka hei». Oder: «Lüeg, das ischt mini Meitja, wa dü mit 3 Jahru zLäbe grettot hescht».

Wie empfindest du es als pensionierter Arzt, wenn dich Personen um Rat fragen?

Ich bin emotional weiterhin positiv gestimmt und bin dazu bereit, sogar wenn mich fremde Personen um Rat fragen. Einen grossen Beitrag leistet dabei meine Frau Bärbel, wenn sie mich heute noch animiert, einen Hausbesuch zu machen.

Spürst du auch heute noch Verantwortung, wenn du mit Leuten unterwegs bist?

Ja sicher. Ich bin sehr wach, wenn ich in meiner Umgebung Kranke habe. Da bin ich emotional gebunden.

Du bist selbst Hundebesitzer. Kannst du sagen, welche Rolle Tiere bezüglich Gesundheit bei ihren Besitzern spielen?

Die spielen eine grosse Rolle. Erstens schon mal körperlich. Du gehst jeden Tag nach draussen und triffst Leute. Für mich ist ein Hund kein Haustier, sondern ein Familienmitglied.

Wenn du einen Hund streichelst, kann man nachweisen, dass Glückshormone im Gehirn ausgeschüttet werden.

Provokative Frage: Ersetzt KI die ärztliche Diagnose?

Ich würde sagen, entscheidend beim Arzt ist die emotionale Zuwendung, die Empathie. Du sagst mir als Patient viele Sachen mit deinen Augen, mit deiner Mimik, mit deinem Verhalten. Diese Signale helfen einem Arzt, den Patienten zu begreifen. Das kann die künstliche Intelligenz nicht. KI ist ein Roboter, ein Hilfsmittel, das nie zu dominant werden darf.



Noah Pfammatter: «Am Ende zählt das richtige Mass».

von Janine Chastonay

Noah Pfammatter ist 22 Jahre alt, in Termen aufgewachsen und studiert Medizin in Basel. Unter der Woche lebt er dort in einer WG, fast jedes Wochenende zieht es ihn aber zurück in sein Heimatdorf. Neben dem Studium spielt er Fussball, macht Musik und geniesst die Zeit mit Familie und Freunden. Er erzählt im folgenden Interview von seinem Studium, seiner Sicht auf Gesundheit und dem Spagat zwischen Uni und Freizeit.

Warum hast du dich entschieden, Medizin zu studieren?

Schon seit der Primarschule hat mich die Medizin fasziniert. Ich wollte immer wissen, wie der Körper funktioniert und warum Menschen krank werden oder wieder gesund werden können. Gleichzeitig habe ich schon früh gemerkt, dass ich gerne anderen helfe. In der Medizin kommt beides zusammen: das Wissen über den Körper und die Möglichkeit, Menschen konkret im Alltag zu unterstützen. Jeder Mensch ist anders, und genau das macht es für mich spannend.

Was bedeutet „gesund sein“ für dich?

«Gesund sein» heisst für mich nicht nur, keine Krankheit zu haben. Es bedeutet auch, glücklich zu sein, Zeit mit Freunden und Familie zu verbringen, Hobbys ausüben zu können und zu lachen. Für mich ist Gesundheit stark mit Lebensqualität verbunden – Momente geniessen, frei sein und Energie haben.

Wie sehr hat das Studium deinen eigenen Blick auf Sport, Ernährung, etc. verändert?

Grundsätzlich nicht sehr stark, da ich schon immer viel Sport gemacht habe. Was sich vielleicht verändert hat, ist mein Bewusstsein: Ich achte mehr darauf, dass Erholung und Ernährung stimmen. Ob das nun direkt am Studium liegt oder eher daran, dass ich jetzt auf mich allein gestellt bin und weg von meinen Eltern lebe, kann ich nicht genau sagen.

Hast du Tipps, wie man sich trotz Lernen und Stress regelmässig bewegt?

Am besten einfach anfangen – rausgehen und starten. Bewegung ist nicht nur für den Körper, sondern auch für den Kopf wichtig: Man kann sich danach besser konzentrieren und fühlt sich

wohler. Es hilft, eine Aktivität zu wählen, die man gemeinsam mit Freunden oder der Familie macht. So ist die Motivation höher, und auch wenn man mal keine Lust hat, geht man doch hin. Im Nachhinein ist man immer froh. Regelmässigkeit ist entscheidend, zum Beispiel fixe Tage wie Montag und Mittwoch.

Was machst du selbst, wenn du merkst, dass dir alles zu viel wird?

Dann brauche ich einen Tapetenwechsel. In Basel gehe ich oft am Rhein joggen oder über die Grenze nach Deutschland spazieren. Musik hören hilft mir, genauso wie etwas mit Freunden zu unternehmen. Manchmal reicht es schon, einfach auf meinen Balkon zu gehen, tief durchzuatmen und ein paar Minuten nichts zu tun.

Denkst du, dass eure Generation gesundheitsbewusster ist als die unserer Eltern?

Ich denke schon. Wir sind viel vernetzter und haben sofort Zugang zu Informationen über Ernährung, Sport oder Gesundheit. Es gibt auch unzählige Möglichkeiten, gesund zu leben. Allerdings besteht die Gefahr, dass man es übertreibt. Gerade im Sport sieht man das oft. Am Ende zählt das richtige Mass – gesund leben, aber trotzdem geniessen.

Welches Fach begeistert dich gerade am meisten?

Da gibt es mehrere. Herzchirurgie, Notfallmedizin und Pädiatrie finde ich extrem spannend. Ich könnte mir vorstellen, später in eine dieser Richtungen zu gehen. Aber ich halte mir alles offen, weil man nie weiss, was sich ergibt.

Gibt es eine ungesunde Angewohnheit, von der du weisst, dass du sie ablegen solltest?

Wahrscheinlich esse ich zu viel Schokolade und Chips. Ich versuche das bewusst einzuschränken, aber ganz verzichten will ich auch nicht. Für mich gilt: In gesunden Massen ist es völlig in Ordnung.

Welchen Gesundheitstipp gibst du deinen FreundInnen am häufigsten?

Neben den Klassikern wie nicht rauchen, ausgewogen essen und Sport treiben empfehle ich oft: dehnen! Viele unterschätzen, wie wichtig Beweglichkeit ist. Ich selbst mache es zu selten, versuche aber mindestens einmal pro Woche bewusst 20 Minuten dafür einzubauen, zusätzlich zu kurzen Dehnübungen nach dem Sport.

Wenn du den TermerInnen einen Tipp für ein gesünderes Leben geben könntest– welcher wäre das?

Ganz klar: Bewegung. Rausgehen, egal ob jung oder alt. Für die Jungen bedeutet das weniger Zeit am Handy, für die Älteren ist es wichtig, um fit zu bleiben. Bewegung macht den Kopf frei und hält Körper und Geist länger gesund.

Denkst du, Sport im Verein macht einen Unterschied im Vergleich zu allein trainieren?

Ja, absolut. Im Verein oder mit Freunden ist die Motivation höher, gerade an Tagen, an denen man sich überwinden muss. Es geht nicht nur um den Sport selbst, sondern auch um Gemeinschaft und Spass.



Trotzdem finde ich: Jeder sollte die Sportart machen, die ihm Freude bereitet. Auch neue Sachen auszuprobieren kann viel bringen – mal Tennis, Badminton, Schwimmen oder etwas ganz anderes.

Hast du seit dem Studium mehr Angst oder weniger Angst vor Krankheiten?

Weder noch. Ich habe nicht mehr Angst, aber ich bin mir bewusster, was Gesundheit bedeutet und wie schnell sie verloren gehen kann. Das Studium hat mir gezeigt, wie dankbar man sein darf, gesund zu sein.

Hast du einen „Lifhack“ aus der Medizin, den jeder kennen sollte?

Ich habe es selbst nie ausprobiert, aber angeblich soll es bei Nasenbluten helfen, den kleinen Finger mit einem Gummiband abzubinden. Ob das wirklich wirkt, da bin ich mir nicht sicher – aber spannend ist es auf jeden Fall.

Alex Wyseier: «Es ist ein neues Lebensgefühl».

von Petra Wyseier

Manchmal reicht ein einziger Entschluss, um das Leben zu verändern. Für Alex Wyseier (34) begann alles mit der Anmeldung zu einem Halbmarathon – und entwickelte sich zu einer Reise voller Bewegung, gesunder Ernährung und neuer Lebensfreude. Alex lebt seit 5 Jahren mit seiner Familie in Termen und erzählt, wie er Schritt für Schritt seinen Alltag umstellte, dabei 70 Kilogramm Gewicht verloren hat, was ihn beim Laufen antreibt und welche Träume er noch hat.

Wann hast du beschlossen, etwas in deinem Leben zu verändern?

Der Entschluss fiel, als ich mich für meinen ersten Halbmarathon anmeldete. Mir war sofort klar: Dieses Ziel erreiche ich nur, wenn ich etwas in meinem Leben umstelle – vor allem meine Ernährung. Ein knappes Jahr später, beim ersten Halbmarathon, hatte ich bereits rund 30 Kilo abgenommen. Inzwischen sind vier Jahre vergangen, und der Prozess geht weiter. Zweifel hatte ich dabei nie. Schwer fiel es mir nur in den ersten Wochen, danach wurde es schnell Teil meines Alltags.



Welche Rolle spielte die Ernährung bei deiner Veränderung?

Die grösste Umstellung betraf nicht die Mahlzeiten am Tisch, sondern die vielen kleinen Snacks zwischendurch. Schritt für Schritt habe ich meine Ernährung angepasst – nicht radikal, sondern langsam. Mit der Zeit lernte ich neue Lebensmittel kennen, entdeckte Freude am frischen Kochen und baute nach und nach gesündere Komponenten ein. Irgendwann war es zur Gewohnheit geworden, und die alte Ernährung spielte kaum noch eine Rolle. Früher war mein Alltag von wenig Bewegung und viel Essen geprägt – Vanillebrötchen zum Frühstück, mehrere Packungen Kekse am Nachmittag. Heute gönne ich mir zwar ab und zu Pizza oder Eis, aber in Massen. Auf nichts komplett zu verzichten ist mir wichtig, denn Genuss gehört dazu.

Wie wirkt sich dein neuer Lebensstil auf deinen Alltag aus?

Ganz deutlich: Ich habe mehr Energie, viele Dinge fallen mir leichter, und ich fühle mich insgesamt wohler – es ist ein neues Lebensgefühl. Heute ist für mich selbstverständlich, wenn ich etwas Neues sehe, dies auszuprobieren.

Wie sieht es mit Unterstützung aus?

Meine Frau und meine Kinder unterstützen mich kompromisslos. Sei es bei der Ernährung, den Trainings und besonders auch bei den Läufen. Sie im Zielraum zu sehen, ist für mich immer ein ergreifender Moment. Dass sie immer für mich da sind, dafür bin ich sehr dankbar.

Wie bist du zum Laufen gekommen?

Das war durch meinen Arbeitgeber. Er bot Startplätze für den Zermatt Marathon an. Ein Kollege überredete mich, mitzumachen. So begann meine Leidenschaft für Berg- und Trailläufe. Hätte ich mit einem Stadtlauf angefangen, wäre mein Weg vielleicht ein anderer gewesen. Doch da mir das Bergauflaufen leichter fällt, habe ich darin genau das Richtige gefunden.

Was fasziniert dich an solchen Läufen besonders?

Bei solchen Läufen gefällt mir die ganze Atmosphäre an diesem Tag. Ein Hobby mit anderen Leuten, mit der gleichen Leidenschaft, zu teilen. Alle haben dasselbe Ziel. Es ist das ganze Drum und Dran, was mir gefällt. Ich geniesse diese Tage sehr. Der speziellste und schönste Moment bleibt für mich mein erster Zieleinlauf auf dem Riffelberg. Es war ein wunderschönes und bis heute sehr spezielles Gefühl.

Trainierst du nach Plan?

Anfangs bekam ich einen Trainingsplan, merkte aber schnell, dass er sich mit Job und Familie nicht umsetzen liess. Seitdem trainiere ich spontan – je nach Zeit und Lust. Druck mache ich mir keinen. Klar gibt es Momente kurz vor einem Wettkampf, in denen man zweifelt, ob das Training gereicht hat. Aber letztlich zeigt sich: Es reicht doch und die Sorgen verschwinden.

Du hast in rund 2 Jahren 70 Kilo abgenommen. Welche Veränderungen spürst du heute am meisten?

Am deutlichsten beim Laufen: Ich habe mehr Energie, bin weniger schnell ausser Atem und erhole mich schneller. Generell fühle ich mich leichter und fitter. Ausserdem bin ich neugieriger geworden: Früher hielt ich stur am Bekannten fest, heute probiere ich gerne Neues aus – sei es beim Essen oder beim Sport.



Welche Tipps würdest du Menschen geben, die unsicher sind?

Einfach ausprobieren! Wenn es nicht passt, war es zumindest ein Versuch wert. Aber vielleicht merkt man schon bald, dass es sich lohnt – und darauf kann man stolz sein.

Was möchtest du gerne noch erreichen?

Ich möchte dranbleiben, weiterhin Spass am Laufen haben und mich entwickeln. Langfristig reizt mich ein 100-Kilometer-Lauf, vielleicht beim Eiger Ultra Trail. Auch ein Triathlon oder ein Stadtlauf stehen auf meiner Liste – einfach aus Neugier. Wichtig ist auch: Mein Ziel ist es nie, schneller zu sein als im Vorjahr. Natürlich ist die alte Zeit im Kopf präsent, aber wenn ich ein paar Minuten länger brauche, ist das auch okay. Wichtig ist für mich nur, die Ziellinie zu überqueren – und Freude dabei zu haben.

Madeleine Berchtold: «Sport in Gesellschaft ist das Beste».

von Janine Chastonay

Als Präsidentin des Turnvereins Don Bosco Termen weiss Madeleine Berchtold genau, welche Wirkung Bewegung haben kann und welche positiven Aspekte das Vereinsleben mit sich bringt. Vor mehr als zwölf Jahren ist Madeleine aus dem Berner Seeland ins Wallis gezogen und hat sich seither, auch durch das aktive Vereinsleben, sehr gut ins Dorfleben integriert.

Wie bist du zum TV Don Bosco gekommen

Als ich 2013 nach Termen gezogen bin, kannte ich im Dorf niemanden. Aus diesem Grund entschied ich mich, in den Turnverein einzutreten. Eine super Entscheidung! Ich bin in Termen angekommen und fühle mich als Teil des Dorfes.

Was bedeutet «gesund sein» für dich?

Es bedeutet für mich, sich in seiner Haut wohlfühlen, leistungsfähig zu sein, ein gutes Immunsystem zu haben und mit Freude durchs Leben zu gehen.

Bewegung ist wichtig, was merkst du selbst, wenn du mal eine Weile nichts machst?

Ich bekomme immer sofort Rückenschmerzen, wenn ich längere Zeit keinen Sport mache. Ausserdem merke ich, dass meine Beweglichkeit abnimmt.

Was ist deine Motivation zum Sport?

Mich gesund und gelenkig zu fühlen. Ausserdem ist das Gefühl nach einem schweisstreibenden Training einfach grossartig.

Gibt es im Turnverein spezielle Angebote für bestimmte Altersgruppen?

Ja, wir haben für die ganz Kleinen das ELKI-Turnen, das beginnt bereits ab 2 Jahren. Dort werden erste Bewegungsformen zusammen mit Eltern oder Grosseltern spielerisch geübt. Zudem lernen die Kinder bereits ihre zukünftigen «Schulgspänli» kennen. Dann gibt es zwei Tanzgruppen ab Kindergartenalter und ab der 3. Klasse. Leider hatten wir für das Kinderturnen zu wenige Anmeldungen.



Am Dienstagmorgen gibt es eine Fit-Mix Lektion für Erwachsene ab 18 bis 90 Jahre. Am Donnerstagabend haben wir ein wechselndes Programm mit sehr vielseitigen Lektionen für alle ab 18 Jahren. Sei es Lauftraining, Hula-Hoop, Pilates, NIA, MAX, Step-Aerobic, Bodyfit, Kickboxen, Fatburning... Es ist wirklich für jeden etwas dabei und bietet viel Abwechslung. Am besten alles mitmachen und fit bleiben!

Hast du den Eindruck, dass die Leute heute mehr auf ihre Gesundheit achten als früher?

Ich denke ja, das Bewusstsein ist stärker als früher. Das ist aber auch nötig, unser Alltag ist nicht mehr derselbe wie vor 100 Jahren. Ich habe aber auch den Eindruck, dass es mehr Leute gibt, die sehr verbissen und extrem auf die Gesundheit achten. Ob das gesund ist? Ich bin nicht sicher.

Viele sagen, «ich habe keine Zeit für Sport», was sagst du denen?

Es muss nicht immer Gewichtstraining im Gym, Laufen oder Spinning sein. Gartenarbeit an der frischen Luft, eine Wanderung in den Bergen, zu Fuss ins Dorf gehen oder eine Velotour sind auch schon toll. Sport in Gesellschaft ist das absolut Beste, darum kommt in den Turnverein!

Was ist den Geheimtipp für mehr Wohlbefinden?

Sich Auszeiten gönnen. Mal in den Liegestuhl, mal durch den Wald schlendern, ein Buch lesen, Zeit mit lieben Leuten verbringen. Das gibt unglaubliche Energie, jedenfalls mir.

Wie wichtig ist dir der Spassfaktor beim Sport?

Sehr wichtig! Mit Spass fühlt sich auch das härteste Training ganz leicht an. In einer anstrengenden Turnstunde denke ich oft schon an den 2. Teil nach dem Turnen. Da ist die Motivation sofort wieder da.

Welche Rolle spielt der Turnverein für die Dorfgemeinschaft?

Ein lebendiges Dorf lebt von den Vereinen. Diese bilden den Kern der Gemeinschaft und stärken den sozialen Zusammenhalt. Sie bewahren Traditionen und fördern das Gemeinschaftsgefühl. Dies ist massgebend für die Lebensqualität in einem Dorf.

Mit welchen Herausforderungen hat der Turnverein zu kämpfen, und was wünscht du dir für die Zukunft des Vereins?

Wir verkommen etwas zu einer Ego-Gesellschaft. Jeder macht etwas für sich, nimmt sich was ihm am besten passt. Deshalb wollen sich viele nicht mehr in einem Verein binden. Dabei ist das Miteinander sehr wichtig, gerade auch für unsere psychische Gesundheit. Kein Social-Media-Kanal ersetzt die wahren Gespräche und Erlebnisse in der Gemeinschaft. Ich wünsche mir, dass neue BewohnerInnen von Termen sich mehr im Dorf zeigen und engagieren. Für Frauen sind die Frauen- und Müttergemeinschaft und der Turnverein eine ideale Möglichkeit, sich zu integrieren.

Wann:	Zeit:	Angebot:	
Montag	09:00 – 09:50 Uhr 09:50 – 10:40 Uhr MZH Termen	ELKI Turnen Gruppe 1 ELKI Turnen Gruppe 2 (Jg. 01.08.21 – 31.07.23) Kerstin Amherd, Carmen Leutenegger	
Dienstag	08:45 – 09:45 Uhr MZH Termen	Fit Mix für Alle Daniela Pfammatter	
Dienstag	16:10 – 17:10 Uhr MZH Termen	Modern Dance Nadine Zenklusen	4H – 6H
Mittwoch	18:00 – 19:00 Uhr Neuer Gemeindesaal Termen	Modern Dance Nadine Zenklusen	
Donnerstag	20:00 – 21:00 Uhr	Fit Mix für Alle (gemäss Programm)	



Das Angebot des TV Don Bosco für alle Frauen und Kinder

Lokals

Gesundheit fördern mit der 3x3 Methode

von Stephanie Wille, wertvoll leben

Welche Grundlagen bei einer ausgewogenen Ernährung wichtig sind und wie du deine Gesundheit dadurch fördern kannst.

Klar ist, dass es beim Thema Ernährung tausende Empfehlungen, Meinungen und Diäten gibt. Und da wir uns zwingendermassen täglich mit dem Thema Essen auseinandersetzen müssen, passiert es oft, dass wir uns in unseren Vorsätzen, in Verboten oder Halbwissen verlieren.



Dein Körper benötigt Nährstoffe, um leistungsfähig und gesund zu bleiben. Doch es reicht, wenn du ein paar kleine Empfehlungen im Hinterkopf behältst. Lass dich nicht verwirren von neuen Trends und ständig ändernden Erkenntnissen. Höre auf dich selbst und finde heraus, was für dich nährend ist.

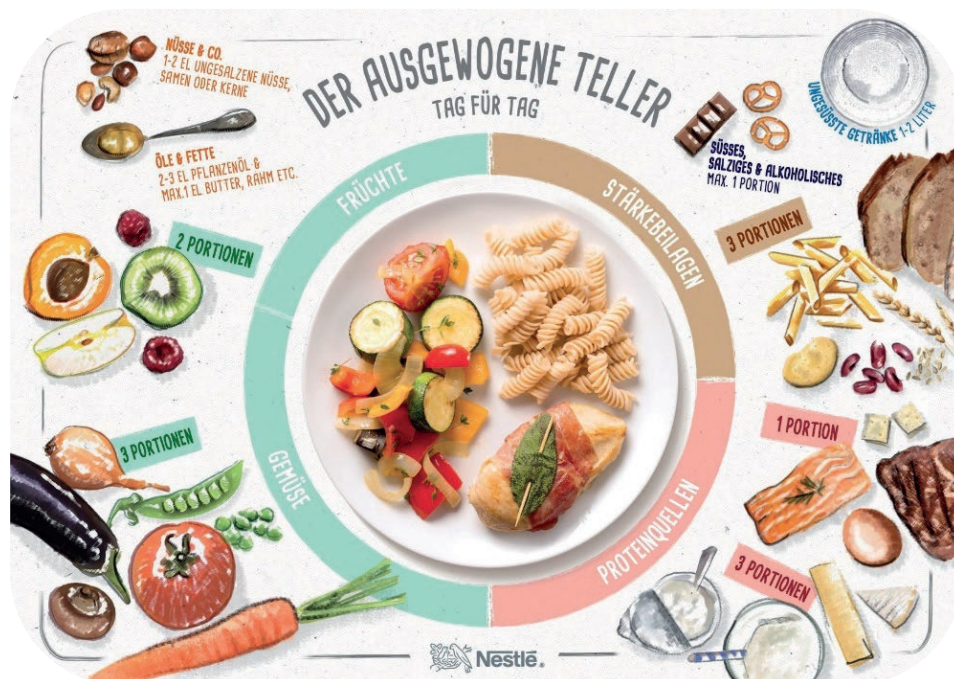
Eine kleine Hilfestellung bietet dir die 3x3 Methode. Dabei isst du 3 Hauptmahlzeiten pro Tag und konzentrierst dich auf jeweils 3 Lebensmittelgruppen auf deinem Teller.

Als Hauptmahlzeiten gilt das Frühstück, das Mittagessen sowie das Abendessen. Dein Teller sollte aus folgenden 3 Komponenten bestehen:

1. **Gemüse oder Früchte:** Sie liefern dir viele wertvolle Pflanzenstoffe, enthalten wichtige Nahrungsfasern und füllen den Magen. Menge: ca. $\frac{1}{2}$ deines Tellers.
2. **Kohlenhydrate** (z. B. Brot, Teigwaren, Reis, Kartoffeln oder Hülsenfrüchte): Sie liefern dir Energie und können im Körper gespeichert werden. Diese Speicherfunktion ist wichtig. So hast du zwischen den Mahlzeiten Energie fürs Arbeiten, Denken oder für Bewegung. Menge: ca. $\frac{1}{4}$ deines Tellers.
3. **Eiweiss** (aus Milchprodukten, Fleisch, Fisch, Eiern und vegetarischen Alternativen): Es ist der Grundbaustein jeder Zelle deines Körpers. Nicht nur können durch Eiweiss Muskeln aufgebaut werden, sondern auch das Immunsystem aufrecht erhalten bleiben. Eiweiss spielt eine grosse Rolle bei der Sättigung und kann im Gegensatz zu den Kohlenhydraten nicht im Körper gespeichert werden. Menge: ca. $\frac{1}{4}$ deines Tellers.

Diese Angaben basieren auf Studien, welche Nährstoffe ein gesunder Erwachsener täglich braucht. Die 3x3 Methode ist ein Ansatz, welcher sich leicht in die Praxis umsetzen lässt. Lass dich nicht beirren, wenn du diese Grundsätze nicht zu jeder Mahlzeit umsetzen kannst. Essen soll Freude bereiten und dich langfristig nähren. Finde für dich heraus, was du magst und wie du die 3x3 Methode am besten in deinen Alltag integrieren kannst. Du kannst dadurch deine Gesundheit und dein Wohlbefinden langfristig fördern.

Wenn du Unterstützung bei der Umsetzung brauchst oder andere Fragen rund ums Thema Ernährung und Psyche hast, melde dich gerne hier: www.wert-leben.ch / info@wert-leben.ch



Quelle: wertvoll leben / Stephanie Wille

traMani Termen - Berührung die bewegt

Zu Gesundheit gehört auch automatisch der Begriff Entspannung. Warum nicht mal entspannen bei einer wohltuenden Massage? In einem kleinen, liebevoll eingerichteten Raum an der Termerstrasse 15 begegnet man einer besonderen Form der Massagekunst. Dort, wo Hände einst die klassische Massage erlernten, ist über die letzten Jahre etwas Eigenes, Ganzheitliches entstanden: traMani - was so viel bedeutet wie "zwischen den Händen".

Martina (> traMani) D'Andrea verbindet in ihrem Massage-Atelier in Termen die klassische Massage mit Elementen aus der BowTech (sehr sanfte Methode - es gibt nur eine Kontraindikation und darf sogar bei Neugeborenen angewendet werden) und der Dorntherapie.

Sie arbeitet mit hochwertigen Aromaölen und mit Heilmusik, integriert Chakrenarbeit und bietet auf Wunsch auch Energiearbeit und Hypnose-Behandlungen an. Ihre Behandlungen sind ruhig und intuitiv, fast meditativ - eine Auszeit für Körper, Geist und Seele. Jede Sitzung ist individuell - begleitet von harmonischen Klängen, feinen Düften und der Präsenz einer Therapeutin, die mit Achtsamkeit berührt. Gönnen Sie sich eine bewusste Pause.



Kontakt:

tramani.dandrea@gmail.com

oder 078 678 48 27

z'Magusii: Weihnachtszeit

Geschätzte Einwohnerinnen und Einwohner von Termen

Bald ist wieder Weihnachten und wir sind voller Vorfreude. Auch dieses Jahr bieten wir abwechslungsreiche Fleisch- und Fischfondue Kombinationen an:

Metzgerei Pfammatter, Raron

- Tischgrill
- Fondue Chinoise
- Fondue Bourguignonne
- Fondue Chinoise

Gaumenzauber, Glis

- Fondue von Glarey
- Fischfondue
- Vegetarisches Fondue Bourguignonne
- Kalte Saucen



Wir nehmen auch gerne andere Bestellung wie z.B. Kalte Platten, Walliser Platten, Käseplatten, Schüfeli etc. entgegen.

In diesem Jahr werden auch spezielle Weihnachtsplatten von uns gemacht. Weitere Infos findet ihr im Geschäft.

Gerne empfehlen wir uns auch für individuelle Geschenkkörbe für Familienmitglieder oder als Firmengeschenke. Möglich auf Vorbestellung oder direkt vor Ort.

Frohe Weihnachtszeit und einen guten Rutsch ins neue Jahr 2026!

Ihr Magusii Termen Team



Bistro - Lebensmittel - Anlässe
z' Magusii

2. Dorf Orientierungslauf



Nagforscht

Freizeit- & Unterstützungsangebote für Seniorinnen und Senioren

von Uschi Imesch und Daniel Margelist

In unserem Dorf gibt es viele Möglichkeiten, Gemeinschaft zu erleben, aktiv zu bleiben und Unterstützung zu erhalten. Die folgende Tabelle bietet einen Überblick.

Kategorie	Angebot	Kontakt
Unterstützung	Mahlzeitendienst für die Einwohner der Gemeinden Ried-Brig und Termen	Alters- und Pflegeheim Santa Rita Tel. 027 922 25 06
Unterstützung Geselligkeit Gesundheit	Pro Senectute Wallis Sozialberatung, Bewegung und Sport, Kurse, Seniorenclubs, Sozialer Hausmeisterdienst, Steuererklärung, usw.	https://vs.prosenectute.ch/de.html Tel. 027 948 48 50
Unterstützung	Sozialmedizinisches Zentrum Oberwallis (SMZO) Spitex Krankenpflege, Spitex Hauswirtschaft, Betreuungs- u. Entlassungsdienst, Verleih Hilfsmittel, Ernährungsberatung, Notruflösung, usw.	SMZ Oberwallis Nordstrasse 30, 3900 Brig Tel. 027 922 30 00 https://www.smzo.ch/
Unterstützung	Nachbarschaftshilfe Verein D'Nischa Organisierte Nachbarschaftshilfe im Oberwallis	D'Nischa Ursula Dellberg Rawylstrasse 28 3960 Siders Tel. 077 465 79 88 Mail: ursula.dellberg@nischa.ch Homepage: https://nischa.ch/
Unterstützung	Fahrdienst Kleeblatt für Arzttermine/Therapien km-Entschädigung 0.70 Fr.	Rotes Kreuz Wallis Fahrdienst Kleeblatt Viktoriastrasse 15, Brig Tel. 027 324 47 20 Mail: info@rkwallis.ch Fahrtenanmeldung: Montag bis Freitag 07.30 - 11.30 Uhr

Unterstützung	Private bewilligte Organisationen der Hilfe und Pflege zu Hause kant. bewilligte Organisationen für ... • allgemeine Pflege • Pflege in geschützten Wohnungen • spezifische Bedürfnisse (Infusionen, Lähmungen, Sauerstofftherapie, seltene Krankheiten, etc.) Private Organisationen, die betreuende Angehörige beschäftigen.	bitte offizielle Liste beachten: Dienststelle für Gesundheitswesen, Avenue de la Gare 23, 1950 Sion Tel: 027 606 49 00 https://www.vs.ch/de/web/ssp Liste der bewilligten Organisationen zur Pflege und Hilfe zu Hause
Geselligkeit	60 obschi – Zäme meh erläbe Anlässe im Gemeindekalender, in Termen-App und in Anschlagkästen	Nicole Kummer 079 684 17 91
Geselligkeit	Frauen- und Müttergemeinschaft Jahresprogramm jeweils auch auf Homepage der Gemeinde	Co-Präsidentinnen Sonja Henzen 079 704 41 39 Lea Bieler-Lochmatter 079 744 19 16
Gesundheit	Ernährung ab 60 Jahren Merkblätter und Tipps zur Ernährung im Alter	Schweizerische Gesellschaft für Ernährung https://www.sge-ssn.ch/de/
Gesundheit	FitGym (Pro Senectute) Bewegungstraining mit Übungen im Stehen, Sitzen und Liegen. Mittwoch, 09.00-09.45 Uhr Turnhalle, Einstieg jederzeit möglich	Rita Pfammatter 079 933 43 22 Nadine Pfammatter 079 789 54 31 Verena Fisli 079 212 10 57

Geselligkeit: Auf der Website der Gemeinde sind weitere Informationen zu allen Dorfvereinen aufgeführt:



En Üsflug wärt

Rundwanderung Masegga Hängebrücke

von Nadine Bregy

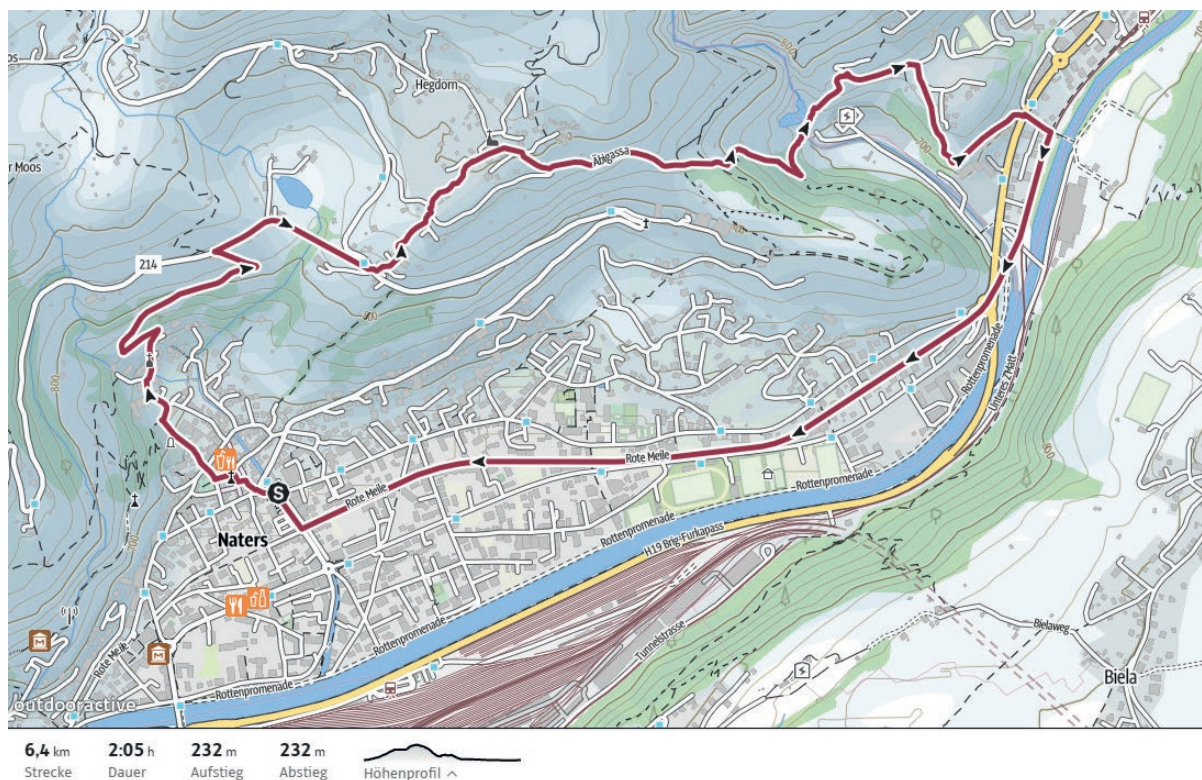
Die Rundwanderung führt von Naters via Hegdorn zur Hängebrücke Masegga und via der Roten Meile zurück nach Naters.

Die Hängebrücke zwischen Naters und Bitsch ist nur rund 40 Meter lang, gewährt dafür aber einen eindrucksvollen Einblick in die Massaschlucht. Mit dieser Brücke wurde eine Verbindung eröffnet, die sich insbesondere zwischen Frühling und Herbst grosser Beliebtheit erfreut.



Die Hängebrücke befindet sich sozusagen direkt vor der Haustür, da sie dank einer kurzen Wanderung von Naters via Hegdorn erreichbar ist.

Der Rückweg führt über die beliebte Rote Meile, das ehemalige Bahntrasse der FO-Bahn, welches zu einer Flaniermeile umgenutzt wurde. Alternativ kann auch der Weg dem Rotten entlang gewählt werden.



Rückblick

20 Jahre Pflege und Betreuung mit Herz

von Daniel Margelist

Am Sonntag, dem 5. Oktober wurde das 20-jährige Bestehen des Alters- und Pflegeheim Santa-Rita gefeiert. Zwei Jahrzehnte Pflege und Betreuung mit Herz, zwei Jahrzehnte Hilfe, Unterstützung und Mitgefühl verdienen unseren Dank. Dieser Dank richtet sich an den Stiftungsrat, die Heimleitung und alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

Es war ein wunderschönes Fest mit vielen Gesprächen zwischen Jung und Alt. Das Heimfest endete mit Tanzeinlagen der Heimbewohnerinnen und Heimbewohner.

... und es war schön zu sehen, dass die Freude an der Musik, herzhaftes Lachen und Charme kein Alter kennen.



Die Termerinnen Paula Escher (95) und Leonie Burgener (90) haben kürzlich einen runden Geburtstag gefeiert und sie fühlen sich sehr wohl im Santa Rita. Quelle Fotos: Alters- und Pflegeheim Santa Rita

Bortelhütte: von 0 auf 100

von Irene Aegerter

Ankommen, einrichten, Abläufe kennen lernen. So war es eigentlich geplant gewesen. Gut haben wir einen Plan B im Hosensack. Plan B?



Abendstimmung am Bortel

Das Hochdruckgebiet zum Start in die Hüttensaison liess uns keine Zeit zum Überlegen.

Bald wurde klar, was angepasst werden musste, wie die Küchengeräte funktionieren, wer welche Arbeiten erledigt. Plan B wurde, ohne jemals geplant zu werden, umgesetzt.

Die Flexibilität wurde zum ständigen Begleiter.

Nach einem Hochdruckgebiet kommt doch sicher ein Tiefdruckgebiet? Aber die Weitwander-Leute auf dem Alpenpässeweg 6 trotzen jedem Wetter und sind unsere treuesten Gäste zu Kaffee und Kuchen am Morgen. Nicht zu vergessen die zwei sportlichen Männer aus Termen, die Irene versprochen haben, gegen Ende der Saison erneut hochzusteigen um das weltberühmte Thunbier zu geniessen. Am zweitletzten Tag, bei garstigem Wetter steigen die zwei tatsächlich hoch! Ihr seid unglaublich!

Eigentlich sind die treuesten Gäste die Schafe, welche ihre Sommerzeit auf der Bortelalp verbringen dürfen. Einen besseren Rasenmäher für die Terrasse muss zuerst noch erfunden werden. Die Schafe, die Hirtin und die Bortel-Schäfer verschönerten die Zeit auf der Hütte jeden Tag. Es war schön zu spüren, wie aus unterschiedlichen Menschen innert kürzester Zeit ein Team wird, welche alle am gleichen Ziel arbeiten. Auch wir als Hüttenwarte fühlten uns irgendwie mitverantwortlich für die Schafe. Der abendliche Blick hoch, ob noch irgendwo ein Schaf die Freiheit geniesst, war für Irene obligatorisch.



Jüngstes Mitglied im Bortelteam

Während den Hauptsaison-Wochen wuchsen auch wir als Familie zu einem unschlagbaren Team zusammen. Tinu im Service, Jerome als Kassier, Ana-Luna und Irene im Background in der Küche. Ana-Luna und Jerome verbrachten ihre ganzen Sommerferien in der Bortelhütte und wir sind extrem stolz auf sie. Sie waren unverzichtbare Helfer. Wir durften diesen Sommer so viele tolle Menschen begrüßen. Eine Begegnung mit einer Frau, welche bereits den 83. Tag in den Alpen unterwegs war, hat uns tief beeindruckt. Ihre Geschichte brachte uns zum Nachdenken. Aber auch die Alpenhühner (zwei Damen welche sich selbst so benannten), aber auch der Gast der gemütlich sein Frühstück zu sich nahm, nachdem seine verletzte Frau mit dem Hubschrauber ins Tal geflogen wurde, brachten uns zum Staunen.

Und natürlich all die Gäste vom Brigerberg! Danke für das Nachfragen, ob wir noch etwas benötigen! Danke für den Besuch! Besonders gefreut hat uns der Besuch von unserem Eierlieferanten persönlich. Danke Beda für deinen Einsatz.

Ohne den Skiklub Brigerberg (Ersatzküche) und die tollen Mitarbeiter der EnBag hätten wir auf einiges verzichten müssen. Danke euch allen! Zum Nachdenken brachte uns die Sorglosigkeit vieler Wanderer die blauäugig in den Bergen unterwegs sind. Wir durften eine absolut traumhafte Saison in der Bortelhütte verbringen. Leider wird es bei dieser Saison bleiben. Für Irene gibt es zu viele Unstimmigkeiten und da sie als Betreiberin haftet, kann und will sie die Verantwortung nicht weiter übernehmen.



Alma wacht über die Wanderer



Wintereinbruch 27.9.2025

Anfragen, ob wir anderweitig auf einer Hütte tätig sein wollen, haben uns sehr gefreut und wir werden uns in nächster Zeit entscheiden, ob wir erneut eine Saison in den Bergen verbringen werden. Der Traum geht in die Verlängerung.

Familie Aegerter-Bieler

7. Termer Baby- & Kinderflohmarkt

von Claudia Krohne



Am 20. September 2025 fand zum 7. Mal der Termer Baby- & Kinderflohmarkt statt. Wie immer stand der Spass für Gross und Klein im Mittelpunkt – für die Kinder eine tolle Gelegenheit, ihr eigenes Taschengeld zu verdienen, für die Eltern eine schöne Möglichkeit, Secondhand-Schätze zu entdecken. Gleichzeitig leisten wir gemeinsam einen Beitrag zur Nachhaltigkeit, denn viele Kleidungsstücke und Spielsachen sind noch in einem super Zustand und verdienen eine zweite Runde. Gerade zur richtigen Zeit bot der Flohmarkt auch die ideale Gelegenheit, die Herbst- und Wintergarderobe der Kleinen kostengünstig aufzufrischen.



Die gesamten Einnahmen aus Standgebühren und Kuchenverkauf kamen auch dieses Mal der Kita Rägubogu zugute. So durften wir eine Spende in Höhe von 433 CHF übergeben. Mit dem Geld werden u.a. Ausflüge im Rahmen des Ferienprogramms für die Kinder ermöglicht.

Zusammen mit der Spende aus dem Frühjahrsflohmarkt konnten wir der Kita Rägubogu im Jahr 2025 somit insgesamt CHF 1'107.70 übergeben – ein tolles Ergebnis, das ohne die Unterstützung vieler grosser und kleiner Käufer und Verkäufer nicht möglich gewesen wäre.

Ein herzliches Dankeschön geht auch an die Kaffeerösterei Caffè Sempione aus Termen für die Unterstützung mit Kaffee-Equipment und leckerem Kaffee!

Der Flohmarkt findet zweimal jährlich, im Frühjahr und im Herbst, statt. Alle Informationen und Termine sind auf unserer Webseite <https://kinderflohmarkttermen.wordpress.com> sowie auf unserer Facebook-Seite zu finden.

Scannen Sie einfach den QR-Code und bleiben Sie auf dem Laufenden:



Clean up day der Klasse 8H

Im Rahmen ihres Jahresthemas „Nachhaltigkeit“ hat die 6. Primarklasse der Schule Termen am diesjährigen World Clean-Up-Day tatkräftig mitgeholfen. Ziel war es, das Dorf sauberer zu machen. An einem ganzen Nachmittag sammelten die Schülerinnen und Schüler Abfall in Termen, sortierten die Fundstücke und entsorgten sie fachgerecht.

Dabei kam eine erstaunliche Menge Müll (60 Liter Müll) zusammen – von Zigarettensummeln und PET-Flaschen bis hin zu kuriosen Funden wie einem Handtuch, einem Gürtel und sogar einem halben Buch.

*Ein grosses Dankeschön bei dieser Gelegenheit
an die SchülerInnen und ihre Lehrerin Saila Karlen.*

- 90 Zigaretten
 - o Wasserverschmutzung: Das in der Zigarette enthaltene Nikotin und andere Giftstoffe werden vom Boden aufgenommen oder gelangen über Regen in die Kanalisation, Flüsse, Seen oder ins Meer. **Eine einzige Zigarette kann bis zu 1000 Liter Wasser verunreinigen.**
 - o Der Zigarettenfilter ist nicht biologisch abbaubar und zerfällt in Mikroplastik, was ebenfalls die Umwelt verschmutzt.
- Vapes
- 120 Kautabak (Snus)
- Kaugummi
- Papier von Süßigkeiten
- 10 Bierdosen & -flaschen
- PET-Flaschen

- Papier (Arbeitsblätter Schule)
- Plastik
- Karton
- Glasscherben

Kuriose Dinge

- Handtuch
- Metalllöffel
- 2 Schnuller
- Schlüsselanhänger
- Ohrring
- Halbes Buch
- Zitronensaftflasche
- Blumentopf
- Gürtel



Die Klasse 8H nach ihrem Einsatz im Dorf.

Blauringaufnahme

Am 14. September 2025 durfte der Blauring Termen sieben neue Mädchen in seine Gemeinschaft aufnehmen. Damit zählt unser Verein nun 74 Mitglieder. Der Verein freut sich sehr über diesen Zuwachs und heisst auch in Zukunft neue Mitglieder jederzeit herzlich willkommen.



60obschi: Eröffnungsanlass

von Josiane Baumann

Am 10. Oktober fiel der Startschuss für das kommende 60obschi Jahr. In Termen fand die Eröffnungsmesse statt und danach ging es schon weiter nach Mörel-Filet. Da wurde die Gruppe vom dortigen Gemeindepräsidenten herzlich empfangen. Anschliessend führte der Präsident die Gruppe auf dem Kastanienweg durch das Dorf und weiter in die Kastanienselve und brachte so den Teilnehmenden das Dorf und die Kastanie ein bisschen näher. Abschliessend genoss man bei bestem Herbstwetter, unter einer wunderschönen Trauben-Pergola, ein herzhaftes Brisolée und einen guten Schluck Wein.



36er Lauf: 2. Ausgabe

von Stephan Zünd

Nachdem im Oktober 2024 die Erstausgabe der 36er Läufe auf den Fleschboden und das Folluhorn bei kühlem, trockenem Herbstwetter die Oberwalliser Berglaufszene begeistern konnte, entschied sich das Organisationskomitee, bestehend aus neun TermerInnen, zu einer Zweitausgabe. Als Datum wurde auch 2025 der erste Samstag der Herbstferien festgelegt. Das OK entschied zudem, die Distanzen und Kategorien der Erstausgabe (36+ zum Folluhorn, 36er/36er Walk zum Fleschboden und 36er Kids als Rundstrecke auf dem Rosswald) beizubehalten. Wiederum wurden auch in diesem Frühjahr und Herbst viele Stunden Arbeit in den Streckenunterhalt investiert, sodass während der Laufsaison auf bestens präparierten und neu ausgeschilderten Wegen trainiert werden konnte.

Als sich in der Woche vor dem diesjährigen Lauftag abzeichnete, dass die Läuferinnen und Läufer durch Spätsommerwetter aus dem Bilderbuch beglückt werden sollten, entschieden sich zusätzlich einige Kurzentschlossene, sich anzumelden. Insbesondere beim 36er Lauf auf den Fleschboden und dem 36er Kids Lauf waren deutlich mehr Teilnehmende am Start als im ersten Jahr. Für das OK und die HelferInnen bedeuteten die erfreulich hohen Teilnehmerzahlen einen gewissen Mehraufwand: Verpflegung, Becher sowie Kinder-Goodie-Bags wurden noch kurz vor dem Lauf aufgestockt.

Der Aufwand hat sich auch dieses Jahr gelohnt: Auf fast allen Distanzen und Kategorien (m/w) konnten – dank angenehm milden Temperaturen sowie der gut vorbereiteten Teilnehmenden – neue Streckenbestzeiten gemessen werden. Während der 2024-Gesamtsieger, Martin Anthamatten, dieses Jahr vier Sekunden schneller den Folluhorn-Gipfel erreichte, verbesserte Enya Summermatter ihre Zeit zum Fleschboden sogar um mehr als eine Minute. Beim 36er Kids Lauf absolvierte die junge Termerin Anaëlle Cremer als erstes Mädchen die Kids-Strecke in weniger als drei Minuten.

Die erfolgreiche Durchführung der diesjährigen 36er Bergläufe – ein Verdienst der vielen engagierten HelferInnen sowie der grosszügigen Sponsoren und Gönner – überzeugte OK-Präsident Valentin Bregy, das Datum für die nächste Austragung der 36er Bergläufe wiederum auf den Beginn der Herbstferien, den **10. Oktober 2026**, festzulegen. Das OK freut sich, auch im nächsten Jahr auf Unterstützung der Brigerbärger Bevölkerung, sei es als TeilnehmerIn, HelferIn, GönnerIn oder ZuschauerIn!



Foto: grafisto.ch



Foto: grafisto.ch

Mehr Bilder hier:



Termen Athletics: Resultate

von Silke Christen

Kantonalfinale UBS Kids Cup in Brig

Jeweils die Besten 25 des Kantons konnten sich für das Kantonalfinale im UBS Kids Cup (Weitprung-Ballwurf-60m) qualifizieren. Das grosse Ziel vieler Kinder! Termen Athletics war sehr zahlreich an diesem Tag vertreten und glänzte mit tollem Einsatz und hervorragenden Ergebnissen. Eifrig wurde in den einzelnen Disziplinen um die Punkte gekämpft, und so manche Entscheidung ging knapp zu und her. Manches Mal zu unseren Gunsten und manches Mal hatten wir das Wettkampfglück nicht auf unserer Seite. Das Wichtigste war, dass am Abend alle stolz auf sich waren und wir als Team einen sportlich grossartigen Tag erlebten.



Die Erlebnisse schweissen uns noch mehr zusammen. So erreichten sensationellerweise gleich 6 unserer StarterInnen einen Podestplatz: Yumi, Tim und Johann sicherten sich Gold, Lorena und Annika vorzüglich Silber und Luisa bravours Bronze. Aber auch alle anderen glänzten durch sehr schöne Ergebnisse. In die Top Ten kamen: 4. Yona, 5. Aline und Mauro, 6. Alessio, 7. Lina, 8. Lisa Marie, 9. Jannis, 10. Melanie und Matti. Nach vielen Trainingsstunden ein schöner Lohn für die Kinder.

CH-Finale UBS Kids Cup im Letzigrund

Beim Kantonalfinale in Brig erreichten Johan, Tim und Yumi den Kantonssieg und qualifizierten sich dadurch für das grosse Schweizerfinale im UBS Kids Cup im Stadion Letzigrund in Zürich.



Top motiviert und bestens vorbereitet fuhren wir samt Fanclub zum Saisonhöhepunkt, welches ein eindrückliches Erlebnis für alle bedeutete, durfte doch tags zuvor noch die Weltelite am gleichen Ort antreten.

Wie die ganz Grossen wurden unsere Nachwuchsathleten vor dem Start gebrieft und während den Disziplinen betreut. Ein klein wenig Nervosität war natürlich zu spüren bei diesen vielen Eindrücken. In einem Startfeld von 32 AthletInnen pro Jahrgang konnten unsere 3 StarterInnen ihre Leistung zeigen und erzielten gute Endergebnisse. Yumi erkämpfte sich Rang 17, Johann wurde 23. und Tim 25.! Es war eine schöne Erfahrung und ein Privileg sich mit den Besten der Schweiz messen zu dürfen. Termen Athletics ist sehr stolz auf euren super Auftritt!

Gewinner Rätsel 03/25

Beim letzten Rätsel zum Thema Garten haben viele Tärmer Blatt LeserInnen mitgemacht und im Buchstabensalat Pflanzen gesucht. Es freut uns sehr, dass die Rätsel auf so viel Zuspruch stossen!

Zu gewinnen gab es dieses Mal ein «Bortelteller» in der Bortelhütte bei Familie Aegerter-Bieler. Die Gewinnerin wurde von dem Gemeinderat Daniel Margelist ausgelost und heisst:

Maya Hausammann



Wir gratulieren herzlich!

Herzlichen Dank nochmal an das Team der Bortelhütte für den Gutschein!

Wer wagt, gewinnt

Quiz zum Thema Gesundheit

von Nadine Bregy

1. Wie viele Stunden Schlaf gelten für Erwachsene als gesund?

- a) 4-5 b) 6-8 c) 9-11

2. Welches Organ pumpt Blut durch den Körper?

- a) Leber b) Herz c) Lunge

3. Was ist eine häufige Ursache für Rückenschmerzen?

- a) Zu viel Wasser b) Bewegungsmangel c) Obstverzicht

4. Was stärkt das Immunsystem?

- a) Zucker b) Vitamine c) Schlafmangel

5. Wie oft sollte man sich die Hände waschen?

- a) Einmal täglich b) Vor dem Essen c) Nie
und nach dem WC

6. Was ist ein Symptom von Flüssigkeitsmangel?

- a) Kopfschmerzen b) Hunger c) Muskelzucken

7. Welche Lebensmittel sind besonders gesund?

- a) Chips b) Gemüse c) Softdrinks

8. Was hilft gegen Stress?

- a) Bewegung b) Fernsehen c) Zucker

Schicken Sie uns die Fragenummer jeweils mit dem richtigen Buchstaben (ein Foto der Lösung reicht auch aus) per Mail an: termerblatt@termen.ch

Unter allen Teilnehmenden verlosen wir 3x eine Powerbank (mobiles Ladegerät) der Firma Gattlen Gebäudetechnik.

Einsendeschluss: 14. Dezember 2025

Wir wünschen allen Teilnehmenden
viel Glück!





Aschlagbrätt

GHEIRATNU- & PARTNERBALL

FIIRABU & AB DRI!!!

31.01.2026
MZH TERMEN


JETZT HIE AMALDO



INFOS UNER:
GHEIRATNUBALL-TERMEN.JIMDOFREE.COM

JODLERKLUB ZER TAERNU RIED-BRIG TÜE DOCH NID SO DUMM !!!



LUSTSPIEL IN DREI AKTEN

Von Ulla Kling

Ort: Turnhalle Ried-Brig

Es hat noch freie Plätze

Daten: Donnerstag, 13. November 2025 20:00 Uhr
Freitag, 14. November 2025 20:00 Uhr
Sonntag, 16. November 2025 14:00 Uhr

Eintritt: Erwachsene Fr. 25.-, Kinder bis 16 Jahre Fr. 15.-

Platzreservation: Tel.: 079 566 30 26 (von 18:00 -19:00)

oder direkt hier:



RAIFFEISEN

FASNACHTS-ERÖFFNUNG
11.11.2025

MIT DER
GUGGENMUSIK GANTER-BRÄTSCHER
VAM BRIGERBÄRG

AM DIENSTAG 11.11.2025
LIVE AB 18:30 UHR
MIT SPIIS & TRANK
IM RESTAURANT SIMPLON
IN RIED-BRIG





HOLLYWOOD
STARS UND STERNCHEN VOM BRIGERBERG



22. NOVEMBER 2025
GANTER-BRÄTSCHER-PARTY
MZH TERMEN

PLATZKONZERTE AB 18.00 UHR
TÜRÖFFNUNG 20.00 UHR - AB 18 JAHRE
GRATISBUS AB BRIG 20.00 - 22.30 UND 23.00 UHR
GRATISBUS AB TERMEN 2.30 - 3.00 UND 3.30 UHR



Informatione va A bis Z

AHV Zweigstelle

Gemeindeverwaltung Termen
Helmut Sommer
027 922 29 00

Altersheim

Alters- und Pflegeheim Santa Rita
Ried-Brig
027 922 25 00

Bortelhütte

www.bortelhuette.ch
offen ab Frühling 2026

Brockenstube

Gliserallee 91, Brig, 027 923 64 58
An- und Verkauf von Gebrauchsge-
genständen, Haus- und Wohnungs-
räumen, Zügeldienste

Burgerrat

Präsident: Christian Escher,
078 674 87 10
Pascal Roten, 079 643 71 84
Andreas Escher, 051 281 56 04

Busvermietung

Ganter Brätscher, Michel Amherd
078 713 62 42

Caffè Sempione

Kirchweg 6
027 927 60 00

Deponie Feldgraben

Öffnungszeiten siehe Jahreskalender
oder Termen App

Elternberatung

jeden 3. Donnerstag im Monat
027 922 30 90, Lucia Eggel Fülcher
lucia.eggel@smzo.ch
Zusätzlich Beratung per Telefon und
Mail. Mo, Mi, Fr morgens und Di, Do
morgens und nachmittags.
027 922 30 90, mvb@smzo.ch

Entsorgung

Glas/PET/Blech:
Gratisentsorgung bei Sammel-
stellen, (Termerstrasse und Hasel)
Papier und Karton:
Container auf dem Kirchplatz

Fahrdienst Kleeblatt

Für Arzttermine/Therapien
km-Entschädigung 0.70 Fr.
027 324 47 27, drei Tage im Voraus,
erreichbar jeweils morgens

Feuerwehr

Kommandant Micha Bärtschi
078 803 49 93

Freizeitanlage zGartu

Reservierungen an Pascal Roten
079 643 71 84

Friedensrichter

Ewald Wyssen, 079 332 35 15
Vize-Friedensrichterin Daniela Fux,
079 474 46 83

Gemeindeverwaltung

Termerstrasse 6, 027 922 29 00
gemeinde@termen.ch
Geöffnet:
Mo und Fr 9.00–12.00 Uhr
Mi 9.00–12.00 Uhr/15.00–18.30 Uhr

Gemeinderat

Präsident: Achim Gsponer
Allgemeine Verwaltung
Daniel Margelist
Bau und Planung
Thomas Salzmann
Infrastruktur
Sandro Fux
Sicherheit, Umwelt, Bildung
Xaver Erpen
Landwirtschaft, Kultur, Soziales

Haselkehr Hütte

Reservierungen an Ruth Salzmann,
Untere Gasse 2, 027 923 25 26

Kehrichtabfuhr

1x wöchentlich
am Donnerstag ab 7.00 Uhr
Nur gebührenpflichtige Kehricht-
säcke und brennbares Sperrgut mit
entsprechender Gebührenmarke
(max. 10 kg oder 30 kg), welche im
Magusii Termen gekauft werden
können.

Kinderhort

Frauen- und Müttergemeinschaft
Termen, 1 x wöchentlich am
Dienstag 13.30 Uhr – 15.30 Uhr
Herbst bis Anfang Mai (ohne Schul-
ferien)

Kirche

Pfarrer Rolf Kalbermatter
078 629 55 55
r.kalbermatter@cath-vs.ch
Pfarrhaus Termen, Kirchweg 2

KiTa Rägubogu

Dorfstrasse 7
Judith Berchtold, 079 152 14 38

Magusii Lebensmittelgeschäft

Dorfplatz 1
079 265 40 79, termen@magusii.ch
Geöffnet: Mo bis Fr
8.00–12.00/15.00–18.30 Uhr
Sa 8.00–12.00 Uhr
So 8.00–10.00 Uhr
Am Vortag von Feiertagen schliesst
das Geschäft um 17.00 Uhr.

Mahlzeitendienst für Senioren

Alters- und Pflegeheim Santa Rita
027 922 25 00
Fr. 12.00/Mahlzeit, Bestellung jeweils
bis 8 Uhr morgens

Post

Hauservice oder Filiale Volg,
Ried-Brig

Registeramt

Helmut Sommer
Termine nach Vereinbarung
027 922 29 00, sommer@termen.ch

Samariterverein Ried-Brig

Bachtoli 7, 3911 Ried-Brig
info@sv-brigerberg.ch
www.sv-brigerberg.ch

Schule

Termerstrasse 6, Termen

Schulkommission

Maya Hausammann, 076 534 49 18
maya.hausammann@gmx.ch
Susanne Cremer, 076 778 78 01
s.meyer.cremer@gmail.com

Schulleitung

Florian Imhof, 079 550 93 46
florian.imhof@brigsued.ch

Senioren

60 obschi – Zäme meh erläbe
079 911 71 51

Tageselternvermittlung

Schulen Brig Süd, 027 922 42 30

Waldspielgruppe & EIKi-Waldspielgruppe

Natalie Murmann, 078 660 00 92