

# **Infoblatt Pfarrei «Heilig Geist» und deutschsprachige Vereine Siders**



# Allgemeine Gottesdienstordnung

## Deutschsprachige Pfarrei «Heilig Geist»

### Gottesdienste während der Woche

#### Donnerstag:

Schülergottesdienste  
*nach Absprache*  
in Notre-Dame des Marais

#### Freitag:

08.00 Uhr Heilige Messe  
in Notre-Dame des Marais

Bei Beerdigung können Gottesdienste  
ausfallen.

### Gottesdienste am Sonntag

#### Samstag:

Samstag vor dem 1. und 3. Sonntag  
des Monats:

18.00 Uhr Gottesdienst  
in Notre-Dame des Marais

#### Sonntag:

2., 4. und 5. Sonntag des Monats:

10.00 Uhr Heilige Messe  
in der Katharina-Kirche

#### Gottesdienst an Feiertagen

10.30 Uhr Heilige Messe  
in der Katharina-Kirche

## Französischsprachige Pfarreien

### Gottesdienste während der Woche

#### Heilig-Kreuz-Kirche

#### Dienstag und Donnerstag

19.00 Uhr Heilige Messe

#### Notre-Dame des Marais

#### Mittwoch und Freitag

18.15 Uhr Heilige Messe

### Gottesdienste am Sonntag

#### Samstag:

18.00 Uhr Heilige Messe  
St. Katharina-Kirche

#### Sonntag:

09.15 Uhr Heilige Messe  
Muraz

10.30 Uhr Heilige Messe  
Heilig-Kreuz-Kirche

10.30 Uhr Heilige Messe  
Chippis

19.00 Uhr Heilige Messe  
Noës

Pfarrei Heilig-Geist:  
UBS CH35 0026 8465 271.M1Z

E-mail: [pfarreiheiliggeist@netplus.ch](mailto:pfarreiheiliggeist@netplus.ch) /  
[www.pfarreiheiliggeistsiders.ch](http://www.pfarreiheiliggeistsiders.ch)

### Diözesaner Weiterbildungskurs

Vom 19. bis 21. Februar 2024 findet der  
Diözesane Weiterbildungskurs statt,  
an dem das Seelsorgeteam teilnimmt.

In dringenden Fällen ist das Seelsorgeteam  
über das Bildungshaus St. Jodern  
zu erreichen (Telefon 027 946 74 74).

## «Wenn Rebhuhn, dann Rebhuhn – wenn fasten, dann fasten»

Festen und fasten – beides gehört zum Christentum. Beides sollen wir aus vollem Herzen tun. Geniessen und verzichten, alles zu seiner Zeit. Feste und Zeiten geben unserem Leben Rhythmus und Halt. Christliches Leben besteht aus solchen Spannungsbögen. Die hl. Teresa von Avila hat es mit den Worten ausgedrückt: «Wenn Rebhuhn, dann Rebhuhn – wenn fasten, dann fasten.» Die hl. Teresa von Avila lebte im 16. Jahrhundert. Sie gilt als grosse Mystikerin und wurde vom Papst zur Kirchenlehrerin erhoben. Sie beherrschte die Kunst, im Gebet Gott ganz nahe zu kommen. Aber sie beliess es nicht beim Beten und Meditieren im stillen Kämmerlein. Von der Kontemplation zur Aktion, das war ihre Devise. Das Gebet war Kraftquelle ihres Lebens.



Das fastnächtliche Treiben ist sehr alt, es gehört zu unserer christlichen Kultur. Vor der Fastenzeit will noch einmal gefeiert werden. Dass wir am 11.11. den eigentlichen Fastnachtsbeginn begehen, ist nicht zufällig. Es ist dies der letzte Tag vor der Fastenzeit, die es im Mittelalter vor Weihnachten gab und die bis Heiligabend auch sechs Wochen dauerte.

Fastnacht feiern wir direkt vor Beginn der Österlichen Busszeit. Da will und darf man noch einmal feiern und der Freude am Leben Ausdruck geben. Mit dem Aschermittwoch denken wir dann daran, dass alles zu Staub zerfällt. Doch als Christen wissen wir, dass der Tod nicht das letzte Wort hat. Deshalb bereiten wir uns in der Fastenzeit auf das grosse Fest von Ostern vor.

Grundsätzlich gibt es seit 1987 eine Weisung zur kirchlichen Busspraxis als Vorbereitung auf Ostern hin, die folgende Stichworte für die Fastenzeit nennt und sie näher erläutert: Gebet, Fasten bzw. Verzicht und Werke der Nächstenliebe. Bei der kirchlichen Anleitung zum Fasten geht es nicht um Reglementierung – im Gegenteil. Es geht darum, freier zu werden für Gott und für den Nächsten. Fasten ist nicht zusätzlich etwas tun, sondern etwas lassen, Nein sagen, etwas anderes tun. Nicht einfach weiter funktionieren, sondern unterbrechen. Die Zeit kann auch dazu genutzt werden, über das eigene Leben nachzudenken, Lebenshaltungen zu überdenken und gegebenenfalls sinnvoll zu verändern.

Schliessen möchte ich mit einem Gedicht von Dorothee Sölle:

*Atem Gottes hauch mich an,  
füll du mich wieder mit Leben,  
dass ich, was du liebst, lieben kann,  
und rette, was du gegeben.*

*Atem Gottes weh mich an,  
bis mein Herz dir offen,  
bis ich, was du willst, wollen kann  
im Handeln und im Hoffen.*

*Atem Gottes blas mich an,  
bis ich ganz dein werde,  
bis dein Feuer in mir brennt  
auf der dunklen Erde.*

*Atem des Lebens, atme in mir,  
lehr mich die Luft zu teilen  
wie das Wasser, wie das Brot,  
komm, die Erde zu heilen.*

Ich wünsche eine schöne Fastnachtszeit und dann – wenn die Masken fallen – eine besinnliche und befreiende Fastenzeit.

Irmine Imseng, Pastoralassistentin

# Liturgischer Kalender und Veranstaltungen der Vereine

## Februar 2024

2. Fr **DARSTELLUNG DES HERRN – Lichtmess**  
**08.00 Uhr Hl. Messe**  
in Notre-Dame des Marais  
Gedächtnismesse für  
Familie Fux-Hildbrand

3. Sa Hl. Blasius  
**18.00 Uhr Vorabendmesse** in Notre-Dame des Marais mit Blasiussegen  
Stiftmesse für Giovannina Bayard  
Gedächtnismesse für Leontine, Otto und Béatrice Imhof; Brigitte Ruppen; Odile Elsig; Anna Seiler-Imhof; für die verstorbenen Mitglieder des Seniorenvereins  
Lesungen: L 1 Ijob 7,1-4.6-7;  
L 2 1 Kor 9,16-19.22-23  
Evangelium Mk 1,29-39  
Opfer für die Kirche

4. So **5. SONNTAG IM JAHRESKREIS**

5. Mo Hl. Agatha

6. Di Hl. Paul Miki und Gefährten

8. Do Hl. Hieronymus Ämiliani  
und Hl. Josefina Bakhita

9. Fr **08.00 Uhr Hl. Messe**  
in Notre-Dame des Marais  
Gedächtnismesse für Bernhard,  
Alfonsine, Paul Pfyffer  
und Gilbert Hügli

10. Sa Hl. Scholastika

11. So **6. SONNTAG IM JAHRESKREIS**  
**10.00 Uhr Hl. Messe**  
in der Katharina-Kirche  
Lesungen:  
L 1 Lev 13,1-2.43ac.44ab.45-46;  
L 2 1 Kor 10,31-11,1  
Evangelium Mk 1,40-45  
**Opfer für die Katholische Aktion**



1 4 . Mi

- ASCHERMITTWOCH – Fast- und Abstinenztag**  
**18.00 Uhr Hl. Messe mit Austeilung der Asche**

16. Fr **08.00 Uhr Hl. Messe**  
in Notre-Dame des Marais

17. Sa Hll. Sieben Gründer des Servitenordens  
**18.00 Uhr Vorabendmesse**  
in Notre-Dame des Marais  
Gedächtnismesse für Alice Poisson-Fux  
Lesungen: L 1 Gen 9,8-15;  
L 2 1 Petr 3,18-22  
Evangelium Mk 1,12-15  
Opfer für die Kirche

18. So **1. FASTENSONNTAG**

21. Mi Hl. Petrus Damiani

22. Do KATHEDRA PETRI

23. Fr Hl. Polykarp  
**08.00 Uhr Eucharistiefeier**  
in Notre-Dame des Marais

24. Sa HL. MATTHIAS, Apostel

25. So **2. FASTENSONNTAG**  
**10.00 Uhr Hl. Messe**  
in der Katharina-Kirche  
Lesungen:  
L 1 Gen 22,1-2.9a.10-13.15-18;  
L 2 Röm 8,31b-34  
Evangelium Mk 9,2-10  
Opfer für die Kirche

27. Di Hl. Gregor von Narek

Fortsetzung des Pfarreiteils nach dem Dossier

## Liturgische Dienste

		Ministranten	Lektoren
Sa 03.02.24	18.00 Uhr NDM	Maxime / Valentine	Marianne Mathier
So 11.02.24	10.00 Uhr KK	Lynn / Neela	Clementine Bellwald
Sa 17.02.24	18.00 Uhr NDM	Magalie / Charlotte	Bernadette Witschard
So 25.02.24	10.00 Uhr KK	Alice / Cyril	Jean-Daniel Ruppen

NDM = Notre-Dame des Marais  
 KK = Katharina-Kirche



### Opfer Dezember 2023

01.12. für die Universität Fribourg	Fr. 66.25
08.12. für die Pfarrei	Fr. 101.20
10.12. für die Pfarrei	Fr. 108.20
16.12. für die Pfarrei	Fr. 83.45
24.12. für das Kinderspital Bethlehem	Fr. 259.35
25.12. für das Kinderspital Bethlehem	Fr. 229.65
31.12. für die «Weihnacht der Walliser Missionare»	Fr. 110.45

### Dank

Über drei Monate unserer Seelsorgerätigkeit in Siders und Sitten sind bereits verstrichen. Verschiedene Anlässe und Treffen, die gerade in der Adventszeit vermehrt anfallen, haben uns geholfen, Pfarreiangehörige kennen zu lernen und Kontakte zu knüpfen.

Wir danken allen, die sich in Räten und Vereinen engagieren und zu einem aktiven Pfarreileben beitragen.

### Sternsinger



Am 11. Januar 2024 zogen elf Gruppen von Sternsängern durch die Stadt und besuchten Familien in den verschiedenen Quartieren. Dabei konnten sie die erfreuliche Summe von Fr. 2740.70 sammeln für Kinder in Amazonien. Den Sternsängern, der Katechetin Clementine Bellwald sowie den engagierten Lehrpersonen sei für die Organisation und Durchführung recht herzlich gedankt.





## Seniorenverein Siders und Umgebung

Liebe Leserin, lieber Leser

Untenstehend das Programm  
für Februar 2024:

Freitag, 9. Februar

### **Fröhlicher Hock, Wätigi Zällätä**

11.30 Uhr im **PZ**,

Kosten pauschal: Fr. 20.—

Gemeinsam mit dem Oberwalliserverein  
hören wir Boozugschichtä

Freitag, 23. Februar

### **Mittagstisch, 11.30 Uhr**

Restaurant Le Bon Coin (Kino Casino)

Anmeldung und Informationen bis **5 Tage  
vor dem Anlass** bei Barbara Oggier  
079 520 21 19

### **Jassen + Spiele**

jeden Donnerstag ab **13.30 Uhr** im PZ

Kontakt auch für **Pétanque**:

Paul Sarbach 079 240 94 63

### **Präsidentin SVS:**

Helene Pfammatter 027 455 44 52

**Internetseite** mit vielen andern Infos:

[www.seniorenvereinsiders.ch](http://www.seniorenvereinsiders.ch)

Informationen zu den verschiedenen  
Anlässen werden auch regelmässig  
via WhatsApp vermittelt.

### **Turnen:**

Info und Anmeldung bei Gaby Michlig  
078 626 09 66

Schön, wenn du an irgendeinem Anlass dabei  
bist!

Herzlich grüsst

Der Vorstand

## Unser Angebot – Deine Chance



Singen macht Freude

Singen schafft Gemeinschaft

Singen ist gesund

Wir laden jede und jeden ein, unabhängig des Geschlechts und des Alters, ganz unverbindlich und absolut voraussetzungslos, an einer Gesangsprobe teilzunehmen.

**Versuch's doch einmal,  
Du wirst erstaunt sein!**

Ein kurzer Anruf, eine SMS  
oder eine E-Mail genügen.

079/480 53 50;

[ma.ruppen@bluewin.ch](mailto:ma.ruppen@bluewin.ch) –

Gemischter Chor Siders 2024

*Wir wünschen allen Leserinnen und Lesern  
fröhliche Fastnacht und dann eine gute Vorbe-  
reitungzeit auf das Hochfest von Ostern.*

*Das Seelsorgeteam und der Pfarreirat*

## DIE BESTE ENT- SPANNUNGSPOLITIK IST IMMER NOCH! DAS LÄCHELN!



Zwei Freunde treffen sich auf der Strasse. «Mensch, ich hab dich schon lange nicht mehr mit deiner schönen Verlobten gesehen, was ist mit ihr?» «Es ist aus, ich habe sie verlassen. Sie hat eine Eigenschaft, die ich absolut nicht ausstehen kann. Sie lacht so vulgär.» «Das habe ich aber bisher nie an ihr bemerkt.» «Natürlich nicht, du warst ja nicht dabei, als ich ihr gesagt habe, wie viel ich im Monat verdiene.»



Kürzlich war ich zu einer Routineuntersuchung beim Arzt. Er tastete mich ab, dann fragte er, ob ich Probleme mit dem Rücken hätte. «Nein», sagte ich. Darauf er: «Gut. Dann seien Sie doch so nett und ziehen mir die Personenwaage unter meinem Schreibtisch hervor. Mein Rücken bringt mich fast um.»

«Wie schrecklich, dass Sie nicht laufen können!» wendet sich eine Dame an einen Bettler. «Trotzdem ist es immer noch besser, lahm zu sein als blind!» «Ich bin ganz Ihrer Meinung, liebe Frau! Als ich noch blind war, bekam ich ständig Hosenknöpfe statt Geld!»



«Papa, wo liegen die Bahamas?» fragte Peter. Darauf der Vater: «Weiss ich doch nicht... Du weisst ja, dass man nie etwas findet, wenn deine Mutter aufgeräumt hat!»



Der alte Herr ist fast taub. Auf Anraten seines Arztes kauft er sich ein Hörgerät. «Na, wie klappt's denn mit dem Gerät?», fragt ihn der Arzt ein paar Tage später. «Fabelhaft!» Der Senior ist begeistert. «Ich höre wieder wie mit zwanzig.» «Da werden sich Ihre Kinder aber freuen.» «Ach, wissen Sie, denen hab ich's nicht gesagt. Seit ich ihre Gespräche wieder mithören kann, ohne dass sie es merken, habe ich mein Testament schon fünfmal geändert.»



Als allein erziehende Mutter erklärte ich meinem 6-jährigen Sohn, ich müsse ihn bei Tagesmüttern unterbringen, weil ich Geld für unser tägliches Brot, die Miete und anderes verdienen müsse. Einmal war er dabei, als ich an einem Automaten Geld bezog. Da meinte er: «Warum gehst du arbeiten, wenn du hier Geld bekommst?»



Ein Kollege erzählte, dass er seiner Frau zum Hochzeitstag Blumen schickte. Die Damen im Büro fanden das reizend und fragten, wie lange er schon verheiratet sei. «Seit dem 7. Juni vergangenen Jahres», antwortete er, ohne zu zögern. «Es ist in meinen Ring eingraviert, damit ich es nicht vergesse.» Er nahm den Ring ab, um ihn herzumzuzeigen. Er sah das Datum – und errötete. Da stand: 8. Juli.

AZB  
CH - 1890 Saint-Maurice



## Kontaktadressen Pfarrei «Heilig Geist»

<b>Pfarrer</b>	<b>Stefan Roth</b> 027 455 14 83
<b>Pastoral- assistentin</b>	<b>Irmine Imseng</b> 079 347 12 64
<b>Pfarrereits- präsidentinnen</b>	<b>Chantal Burri</b> Rte de Miège 21, 3960 Siders 027 323 76 68  <b>Marlène Schnyder</b> Rue de St-Ginier 34 A 3960 Siders 027 470 50 33
<b>Vermögens- Verwaltung</b>	<b>Irmine Imseng</b> Pastoralassistentin
<b>Sakristan</b>	<b>Erich Kuonen</b> 076 219 56 10
<b>Pfarreizentrum:</b>	<b>Dragan Jordakovic</b> Reservations, Hauswart goga.nettoyage@gmail.com Rue d'Orzival 3 3960 Siders 079 781 78 88
<b>Organist/in</b>	<b>vakant</b>
<b>Katechetinnen</b>	<b>Clementine Bellwald</b> 079 906 88 37  <b>Marianne Mathier</b> Varenstrasse 3970 Salgesch 027 455 77 06

## Schulen

<b>Schulleiter Primarschule</b>	<b>Claudio Flori</b> 079 936 14 78
<b>Schulleiter OS Goubing</b>	<b>Rolf Burgener</b> Chemin des Collines 27 3960 Siders 027 452 05 49

## Vereine

<b>Pfadfinder</b>	<b>Dirk Jan Teitsma</b> Abteilungsleiter 079 904 27 10  <b>Barnabas Kuonen</b> Leiter 2. Stufe 079 573 62 18
<b>Senioren</b>	<b>Helene Pfammatter</b> Av de Rossfeld 21, 3960 Siders 027 455 44 52
<b>Oberwalliser Verein</b>	<b>Gaby Michlig</b> Chemin de Chantevent 8 3960 Siders 078 626 09 66
<b>Jodler Klub</b>	<b>Renata Margelist</b> Dorfstrasse 18 3937 Baltschieder 076 561 38 05
<b>Gemischter Chor</b>	<b>Marianne Ruppen</b> Ch. du Rotsé 2, 3960 Siders 079 480 53 50