

Nous sommes une jeune Association Grenobloise créée en Janvier 2017 pour soutenir les femmes en Himalaya, notamment au travers d'une :

- aide ponctuelle pour le financement de projet
- aide régulière pour la santé et le soutien social.

### Histoire de l'Association

Après 5 ans de bénévolat dans une association de parrainage, nous avons créé l'Association « Femmes d'Himalaya » suite à deux voyages de reconnaissance au Zaskar et au Spiti. Ils nous ont permis d'évaluer les besoins des Femmes et de rencontrer des personnes de confiance susceptibles de nous représenter et de nous signaler les personnes à aider. L'été 2017 fut l'occasion de mener à bien avec succès toutes nos missions.

### Nos ressources

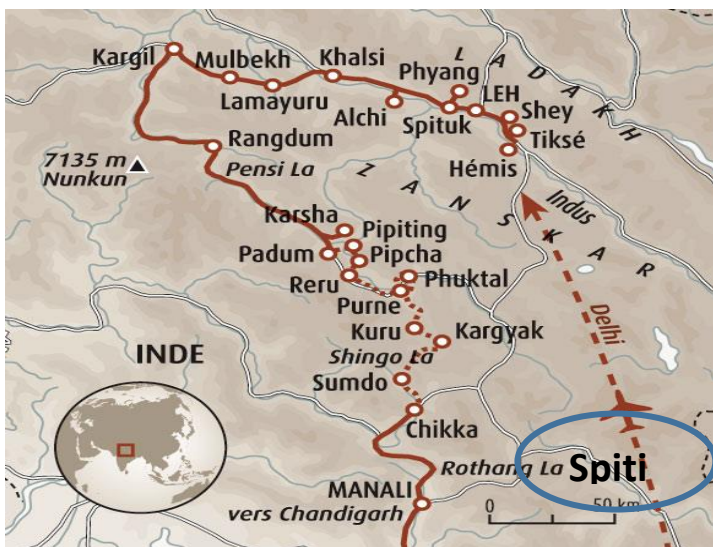
Les cotisations des adhérents (15€)

Les dons de nos adhérents : l'association en compte 60 en Mars 2018

Le mécénat

### Lieu d'intervention

Comme en 2017, nous intervenons pour le moment au Zaskar et au Spiti, deux régions de l'Himalaya Indien très reculées, dont les habitants sont en dessous du seuil de pauvreté indien (32 roupies par jour, soit un peu moins de 50 centimes d'euro, selon le gouvernement indien).



Le Spiti est situé à l'est de Manali, tandis que le Zaskar est à l'Ouest, entre Chikka et Rangdum.

Kuru, dans la Haute vallée de la Lungnak est situé entre Chikka et Padum, capitale du Zaskar.

### Pourquoi intervenons-nous?

Au Zaskar et au Spiti, la femme n'a pas d'existence en tant que telle et reste dépendante toute sa vie d'un homme. Elles ne sont pas maltraitées, juste dépendantes, sur le plan financier en particulier. Etre sans mari, c'est être sans ressource propre, dépendante de celles de la famille.

Depuis 2017, l'association Femmes d'Himalaya aide les femmes seules (veuves, non mariées/célibataires) à se doter une autonomie financière grâce à une activité complémentaire à celle, vivrière, de la ferme. C'est particulièrement important pour celles qui ont des enfants. Si, au Zaskar, les frais de scolarité sont souvent pris en charge par des parrainages d'Occidentaux, les vêtements et uniformes restent à leur charge. Un certain nombre de femmes non mariées à un certain âge (vers 30 ans en général) font le choix de devenir nonne (sœur bouddhiste), afin d'être autonome par rapport à leur famille.

## PROJETS 2018

### Objectif Financement « projet »

Nous avons reçu des demandes, transmises par des amies indiennes de l'association pour des machines à tisser et des machines à coudre. Cela permettra à quelques femmes de s'assumer financièrement.



Stanzin Daesal, est une de nos correspondantes locales sur le Zanskar. Kinésithérapeute et interne à l'hôpital de Dehradun, elle est originaire du Zanskar.



Passang Dolma, correspondante locale sur le Spiti dont elle est originaire, habite à Manali (Himachal Pradesh). Avec son mari, Lotos, originaire du Zanskar, ils forment un couple de médecins traditionnels tibétains (amchi).

### Spiti

### 1ère aide ponctuelle 70 euros soit 5000 roupies

Lors de nos missions de l'été 2017, nous avons fourni à Kalzang Yangphel une machine à tricoter ainsi que 5000 roupies pour démarrer une activité et faire face au quotidien : veuve depuis un an, avec un enfant de 8 ans à charge, sans terrain ni famille, elle survivait grâce à la charité de ses voisins.

Après avoir appris à s'en servir et à tricoter, la machine lui a permis de commencer à développer une petite activité, pas encore assez rentable pour en vivre complètement.

Nous avons décidé de l'aider une année de plus par une subvention exceptionnelle de 70 euros soit 5000 roupies,



Kalzang Yangphel



Montage de la machine à tricoter

## Zanskar

### 2eme aide ponctuelle de 100 euros soit 7000 roupies

En 2017, Stanzin Daesal, originaire du Zanskar, nous a mis en relation avec un groupe de 16 femmes, non mariées et sans éducation, originaires des villages de Marling, Testa et Kuru dans la Haute vallée de la Lungnak, entre Chikka et Padum. Ces villages ne sont pas encore accessibles par la route et se situe à une altitude d'environ 4 000 m.

Nous leur avons acheté 5 machines à coudre et payé deux mois de salaire pour un professeur de couture.

En Décembre 2017, elles ont créé leur association dénommée « Self Help ». Nous avons beaucoup apprécié le nom, dans la ligne directe de notre philosophie d'action.



Une machine à coudre non électrique



Les femmes de l'association dans la pièce qui leur sert d'atelier à Kuru

Cette année, elles nous ont demandé de les aider pour la confection d'une machine à tisser des tapis, qui sera réalisée par le charpentier local.

Le budget pour un métier à tisser, main d'œuvre incluse est de 100 euros soit 7000 roupies

## Zanskar

### 3eme aide ponctuelle de 400 euros soit 28 000 roupies

Dans la Haute vallée de la Lungnak, le village de Tangze et ses alentours regroupe 10 femmes célibataires, qui nous ont fait une demande pour des machines à coudre.

L'idée est d'acheter 3 machines à coudre (4 000 roupies/ pièce) avec un jeu d'accessoires (5 000 roupies par jeu), auxquels il faut ajouter le transport par 2 chevaux pendant 3 jours et le taxi entre Manali et le col du Shingo La (fin de la route). En 2018, la route continue de se construire !

Le budget total est de 400 euros soit 28 000 roupies



## Objectif financement « Santé et Social »

### Santé

### 1ere aide médicale 1 fois par an de 500 euros soit 35 000 roupies

Amchi Lotos, médecin traditionnel tibétain, organise bénévolement une tournée médicale dans la Haute vallée de la Lungnak au Zanskar avec ses deniers personnels. Il va de village en village à la rencontre des habitants, prodiguant gratuitement conseils, soins et médicaments. Cette médecine de nature préventive et curative est basée sur les plantes et les minéraux.

Le budget de la tournée médicale est de 500 euros, soit 35 000 roupies.



Amchi Lotos soigne les nonnes et les villageois tout au long de la vallée de la Haute Lungnak

En 2017, il a ainsi soigné environ 150 personnes pour un budget médicament de 500 euros.

### Santé

### 2eme aide médicale 1 fois par an de 400 euros soit 28 000 roupies

Originaire du village de Kuru au Zanskar, Stanzin Daesal est kinésithérapeute à Dehradun en Himachal Pradesh. Cet été, elle effectuera un séjour de deux mois dans sa région d'origine.

Ce sera l'occasion pour elle de faire une tournée de kinésithérapie, sur le même principe que la tournée médicale. Il s'agit ici de prodiguer conseils et soins tout en montrant des exercices de rééducation pour une meilleure hygiène gestuelle : plier les genoux quand on se baisse par exemple. En effet, nous avons constaté en 2017 lors de la tournée d'amchi Lotos que de nombreux villageois se plaignaient des genoux, dos et épaules. D'où l'idée du camp itinérant.



Stanzin Daesal, kinésithérapeute



Machines à ultrason (gauche) et simulation musculaire (droite)

Le budget nécessaire à l'achat du matériel de kinésithérapie est de 400 euros, soit 28 000 roupies.

## Aide sociale

### 1<sup>er</sup> soutien 4 mois de riz de 2000 euros soit 140 000 roupies

Les nonneries sont des couvents bouddhistes de femmes, l'équivalent au féminin des monastères. Communauté d'une vingtaine de femmes entre 6 et 95 ans, bien moins connues et fréquentées que leurs homologues masculins, elles sont majoritairement pauvres. Un certain nombre de femmes célibataires font le choix de rejoindre ces communautés pour acquérir une indépendance au regard de leur famille.

5 parmi les 8 que compte le Zanskar nous avaient été signalées comme particulièrement pauvres par Dhakpa, avec des difficultés pour s'alimenter en hiver, ce qui est fondamental dans cette région de grand froid (-30°C la nuit en Janvier Février).

Une aide de 200 euros par nonnerie (14 000 roupies) permet l'achat de riz pour 2 mois pour une communauté de 20 personnes.



La nonnerie de Manda, où vit une vingtaine de nonnes



Les nonnes de Skagyam, après un petit déjeuner à 6 heures du matin, à base d'épinards ... excellents au demeurant.

## Aide sociale

### 2<sup>eme</sup> soutien vie quotidienne et parrainage 400 euros soit 28 000 roupies

Nous avons rencontré Stanzin Angmo en 2017 pour la première fois, par l'intermédiaire de Phunchok Tashi, député du Zanskar. Cette grand-mère de 81 ans porte sa famille toute seule, et nous l'avons aidé par une subvention de 7000 roupies soit 100 euros. Ce qui lui permettait de nourrir et vêtir sa famille pendant un an.

Nous avons décidé d'aider cette famille de deux façons :

- Maintenir la subvention de 100 euros pour l'année 2018
- Parrainer Ringchen Angmo pour lui permettre de faire des études d'infirmière : elle pourra ainsi rester au Zanskar, trouver facilement un emploi dans son pays car la région manque cruellement de personnel médical, et prendre en charge sa famille le moment venu. Nous avons ainsi obtenu une subvention de 300 euros de l'association AMZH pour ce parrainage, et les en remercions grandement.



Stanzin Angmo, 81 ans avec une de ses petites-filles et son arrière-petit-fils de 2 ans.

Sa deuxième petite-fille Ringchen Angmo (17 ans) est scolarisée en 10<sup>ième</sup> sur Padum.

## Parrainage

## 3eme soutien de 600 euros soit 42 000 roupies

A Kaza, capitale du Spiti, nous avons rencontré Stanzin Nurboo, directeur de l'internat de jeune fille Kachen Dugyal. L'école n'étant plus obligatoire après 16 ans, les jeunes filles sont les premières à être déscolarisées par leur famille quand les moyens manquent : surtout si elles doivent être pensionnaires à Kaza. L'aide gouvernementale est interrompue entre 16 et 18 ans et ne reprend qu'à partir de l'enseignement supérieur.

Destiné à des jeunes filles issues de famille très pauvre, cet internat offre gratuitement le gîte, le couvert et les habillements. Les pensionnaires continuent leur scolarité dans le public dans la journée. Le soir, elles reçoivent des enseignements complémentaires en anglais, informatique, économie familiale et tenue de la maison.

Possédant 16 places, il ne peut accueillir que 12 jeunes filles, faute de moyens. Nous avons décidé de l'aider pour la scolarisation de deux pensionnaires supplémentaires.



La gouvernante de l'internat, dans la cuisine.



Stanzin Nurboo, le directeur de l'internat

## ASPECT PRATIQUE

Amchi Lotos transportera avec lui, lors de sa tournée médicale, les machines à coudre (budget de transport 200 euros soit 14 000 roupies). Leurs achats s'effectueront à Manali, notamment pour les machines à coudre.

Une seule bénévole, la présidente de l'association « Femmes d'Himalaya » partira cet été. Son itinéraire l'amènera au Zanskar puis à sa capitale, Padum.

A l'occasion de ses déplacements, elle rencontrera les femmes que nous souhaitons aider et transportera le matériel avec elle : en taxi et à cheval pour le Zanskar.

Passang sera en charge de mener à bien les actions sur le Spiti.

## Budget global 2018

Le budget dont nous avons besoin pour 2018 s'élève à 4 670 euros pour mener à bien toutes les actions de l'année.

\*\*\*\*\*

## **Tableau récapitulatif du budget 2018**



Chapitre	Nom bénéficiaire	Région	Intitulé	Total (rs)	Total €
Projet	Kalzang Yangphel	Spiti	Aide à l'installation	5 000	70,00 €
Projet	Kuru	Zanskar	Machine à tisser	7 000	100,00 €
Projet	Tangze	Zanskar	Machines à coudre	28 000	400,00 €
			<b>sous total</b>	<b>40 000</b>	<b>570,00 €</b>
Médical	Amchi Lotos	Zanskar	Achat de médicaments	35 000	500,00 €
Médical et projets	Amchi Lotos	Zanskar	Frais de transport (taxi et cheval) pour médicaments et machines à coudre	14 000	200,00 €
Médical	Stanzin Daesal	Zanskar	Achat de matériel pour un camp de kiné itinérant	28 000	400,00 €
			<b>sous total</b>	<b>77 000</b>	<b>1 100,00 €</b>
Soutien	Nonnerie de Pishu	Zanskar	Soutien financier pour l'achat de nourriture et de vêtements	28 000	400,00 €
Soutien	Nonnerie de Zangla	Zanskar		28 000	400,00 €
Soutien	Nonnerie de Skagyam	Zanskar		28 000	400,00 €
Soutien	Nonnerie de Manda	Zanskar		28 000	400,00 €
Soutien	Nonnerie de Sani	Zanskar		28 000	400,00 €
			<b>sous total</b>	<b>140 000</b>	<b>2 000,00 €</b>
Soutien	Stanzin Angmo	Zanskar	Parrainage de Ringchen Angmo et soutien financier pour l'achat de nourriture et de vêtements	28 000	400,00 €
	Internat Kaza	Spiti	Parrainage	42 000	600,00 €
			<b>sous total</b>	<b>70 000</b>	<b>1 000,00 €</b>
			<b>Total</b>	<b>327 000</b>	<b>4 670,00 €</b>