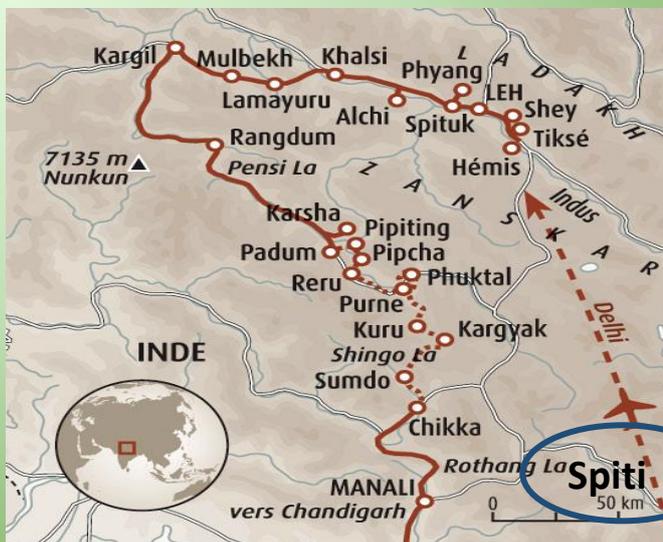


### ❖ Histoire de l'Association

Nous avons créé l'Association « Femmes d'Himalaya » à la suite de deux voyages de reconnaissance au Zaskar et au Spiti. Ils nous ont permis d'évaluer les besoins des femmes seules et de rencontrer des personnes de confiance susceptibles de nous représenter et de nous signaler les personnes à aider. Depuis 2017, nous menons à bien avec succès toutes nos missions.

### ❖ Nos ressources

Les cotisations des adhérents (15€)  
 Les dons de nos adhérents :  
 l'association en compte 42 en Janvier 2021  
 Le mécénat



### ❖ Lieu d'intervention

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 en 2017, 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. Chef-lieu : Padum

### ❖ 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. Être 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. Certaines femmes non mariées, autour de la trentaine en général, font le choix de devenir nonne (sœur bouddhiste), afin d'être autonome par rapport à leur famille.

## PROJETS 2021

***La situation sanitaire liée au COVID-19 a conduit nos correspondants zanskarpas à rentrer au Zanskar, en attente de jours meilleurs, notamment pour ceux qui travaillent dans le tourisme.***

### Objectif « Projet »

#### **Kuru, Zanskar**

Les femmes de Kuru ont demandé notre aide pour financer la construction d'une boutique afin de vendre leur production en gardant la possibilité de travailler ensemble en hiver. Cette petite maison comprendra une pièce pour la boutique, une cuisine et une salle d'eau. Chaque pièce nécessite un équipement complet. Elle sera située le long de la nouvelle route, porteuse d'espoirs en termes de désenclavement et de tourisme.

Stanzin Lakpa, député de la vallée, finance la construction de la boutique en elle-même. Nous prenons en charge l'équipement intérieur de la boutique, pour un budget de 25 000 roupies, soit environ 300 euros.



Un tapis confectionné par les femmes de Kuru



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

#### **Tangze, Zanskar**

Dans la Haute vallée de la Lungnak, le village de Tangze et ses alentours regroupe 10 femmes célibataires. Elles souhaitent elles aussi avoir une boutique pour vendre leur production et avoir un tea shop.

Là aussi, Stanzin Lakpa, député de la vallée, finance la construction de la boutique en elle-même. Nous prenons en charge l'équipement intérieur de la boutique, pour un budget de 25 000 roupies, soit environ 300 euros.



Les 8 jeunes femmes de Tangze



La maison où elles nous ont reçues

## 📍 Muney, Zanskar

En 2019, nous leur avons acheté des machines à coudre et payé la formation associée qu'elles ont suivie cet hiver.

Elles nous ont demandé des aiguilles à tricoter souples, en remplacement de celles qu'elles ont, trop dures et traumatisantes pour les doigts. Budget total de 7 000 roupies pour 9 femmes, soient environ 80 euros.

### Objectif « Santé »

### Zanskar et Spiti : Tournée médicale : 1 fois par an pour 900 euros soit 76 000 rs

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 offre les médicaments. Cette médecine de nature préventive et curative est basée sur les plantes et les minéraux. Il ira également au Spiti, notamment dans une maison de retraite.

Le budget de la tournée médicale est d'environ 900 euros, soit 76 000 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 au Zanskar, pour un budget pharmaceutique de 500 euros. Depuis 2018, environ 250 personnes sont soignées chaque été au Zanskar et au Spiti, pour un budget en médicaments de 900 euros.

## Objectif « Soutien et aide sociale »

### ✿ Soutien : Zanskar -Nonneries : 800 euros soit 65 000 rs

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

4 parmi les 8 que compte le Zanskar sont particulièrement pauvres, avec des difficultés pour s'alimenter en hiver, ce qui est fondamental dans cette région de grand froid (-30°C la nuit en janvier et février).

Une aide de 100 à 400 euros selon la taille de la nonnerie (10 000 à 35 000 roupies) permet de compléter le quotidien.



La nonnerie de Pishu, où vit une quinzaine de nonnes. Le bâtiment des cellules, en pisé, est fragilisé par la pluie et requiert une couverture spécifique.



Les nonnes de Skagyam, 20 adultes et 25 enfants, nous ont offert un très bon goûter, fidèles à leur habitude d'accueil. Elles donnent régulièrement de leur nouvelles grâce à WhatsApp.

Nonnerie	Don en euro	Don en roupies	Nombre de nonnes (dont enfant)
<b>Cha</b>	130 €	11 000	10 (0)
<b>Pishu</b>	130 €	11 000	10 (0)
<b>Skagyam</b>	415 €	35 000	20 (25)
<b>Manda</b>	123 €	11 000	10 (0)

✿ **Soutien : Spiti - KalzangYangphel : 103 euros soit 9000 rs**

Kalzang Yangphel est veuve avec un enfant de 11 ans à charge, qui n'a pas obtenu de bourse pour ses études. Nous l'aidons à hauteur de 9 000 roupies, soit 103 euros.

✿ **Aide sociale : Spiti – Maison retraite de Kye : 57 euros soit 5000 rs**

Nous avons connu cette maison de retraite en 2017. Issue du vœu d'un rinpoché, elle prend en charge des personnes âgées sans famille ou à très faible ressource. Essentiellement composée de femmes, notre aide permet d'offrir à la vingtaine de pensionnaires 2 très bons repas, qui égayent leur quotidien.



✿ **Aide sociale : Manali – Padma Yangchen : 40 euros soit 4000 rs**

Sœur d'amchi Lotos, veuve, elle vit chez son frère très discrètement, tout en aidant activement dans la maison aux tâches quotidiennes. Nous lui achetons des chaussettes qu'elle tricote et complétons modestement par un don pour lui garantir une petite indépendance financière.

✿ **Aide sociale : Manali –Adarsh institute : 200 euros soit 16 000 rs**

Pasang et ses amis font du bénévolat dans cet institut de Manali, qui vient en aide à 40 femmes en très grande difficulté (handicap, maladie, violence conjugale). En 2020, sur les recommandations de Pasang, nous avons donné 200 euros, soient 16 000 roupies, destinés à l'achat de produits d'hygiène féminine.

Toujours sur ses indications, nous donnons 200 euros soit 16 000 roupies. Pasang se chargera de l'achat de vêtements et de produits d'hygiène féminine, pour éviter de donner directement de l'argent, ce qui n'est pas conseillé.



### ☀ **Aide sociale/Parrainage : Zanskar -StanzinAngmo - 320 euros soit 26000**

Nous avons rencontré Stanzin Angmo en 2017 à Pipcha au Zanskar pour la première fois, par l'intermédiaire de Phunchok Tashi, député au Zanskar. Cette grand-mère de 85 aujourd'hui ans porte sa famille toute seule, et nous l'avons aidée par une subvention de 7500 roupies soit 100 euros. Ce qui lui permettait de nourrir et vêtir sa famille pendant un an.

En 2021, nous aidons cette famille de deux façons :

- Soutien annuel de 150 euros soit 12 000 roupies pour Stanzin Angmo, l'aïeule de la famille.
- Parrainage de Ringchen Angmo pour lui permettre de terminer ses études : 180 euros (15 000 roupies). Elle est actuellement en 12<sup>ème</sup> classe et passera l'équivalent du bac en mars 2022.

## Objectif « Soutien exceptionnel pandémie »

### ○ **Soutien pandémie : Leh - Nima Dolkar : 120 euros soit 10 000 rs**

Nima Dolkar, originaire du Zanskar, a perdu son mari, fermier pour les militaires, en 2020. Elle est à présent sans ressource avec des enfants à charge. Nous l'avons soutenu à hauteur de 10 000 roupies en 2020, et reconduisons cette aide en 2021, car en cette période de pandémie, impossible pour elle de trouver un travail sur Leh.

### ○ **Soutien pandémie : Leh - Skalzang Lhamo : 300 euros soit 25 000 rs**

En 2018, nous avons acheté une machine à coudre et payé des cours de couture à Skalzang Lhamo, veuve avec 3 enfants à charge. Aujourd'hui, elle travaille à la journée pour 400 roupies chez un couturier de Leh, quand celui-ci a du travail. Ce qui n'est pas toujours le cas en raison du très faible nombre de touristes au Ladakh.

Nous la soutenons donc à hauteur de 300 euros, soit 25 000 roupies, ce qui représente deux mois de travail à temps plein.

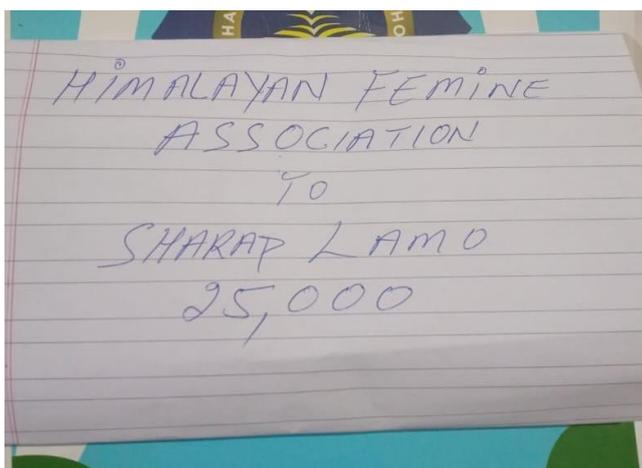


○ **Soutien pandémie : Leh - Skalzang Lhamo : 300 euros soit 25 000 rs**

En 2018, nous avons acheté une machine à coudre à SharapLhamo, veuve avec une petite fille à charge. Nous l'avons aidé à ouvrir une boutique de tailleur à Choklamsar, près de Leh, avec une amie. Elle a continué seule à payer le loyer de la boutique jusqu'en décembre 2020, malgré le peu de client. Mais le propriétaire lui a demandé de rendre la boutique, car il veut en faire un autre usage. Aujourd'hui, elle coud depuis chez elle pour quelques rares clients, ce qui n'est pas suffisant pour assurer le quotidien.

Nous avons évoqué l'idée d'ouvrir une nouvelle boutique, mais tant que la pandémie sera présente, les touristes ne seront pas de retour, et le travail avec eux.

Nous la soutenons donc à hauteur de 300 euros, soit 25 000 roupies.



○ **Soutien pandémie : Leh/Muney -Stanzin Sonam : 200 euros soit 16 000 rs**

Stanzin Sonam est guide de trek sur Leh. C'est notre correspondant sur Leh et Muney et en temps normal, il est totalement autonome.

Marié en 2020 et papa depuis décembre 2020, il subit aussi la pandémie et l'arrêt du tourisme.

Nous le soutenons de façon exceptionnelle cette année, en remerciement de son investissement dans l'association depuis 2018, par un don de 200 euros, soit 16 000 roupies.

## Objectif « Parrainage »

### ❖ Parrainage : Zanskar -Stanzin Tsotso : 400 euros soit 33 000 rs

Tenzin Palkit, femme du député de Padum, Phunchok Tashi, nous a parlé de Stanzin Tsotso. Elle est originaire d'Abran, dans la vallée au bas du col du Pensi La, vers Padum. Orpheline de père, sa mère a dû la déscolariser de Lamdon Model School, à Leh, au profit de l'école publique de Padum, par manque de moyens financiers. Elève très brillante, elle a réussi avec brio son examen finale de 12<sup>ème</sup> classe (équivalent de la classe de terminale).

Elle va maintenant poursuivre ses études au collège du Laddakh à Leh (équivalent de l'université).

Nous la soutenons à hauteur de 35 000 roupies, soit 400 euros.

The Jammu and Kashmir Board of School Education Higher Secondary Part Two ( Class 12th )							
Annual 2020 (Regular) - Kargil							
				ROLL NO. 39101227			
Candidate's Name		STANZIN CHITSOG					
Father's Name		TSERIN DOLKAR					
		TASHI DORJAY		REG NO. T19520160001			
		ARTS					
SUBJECT	THEORY		PRACTICAL		TOTAL		AWARD
	MARKS	INTERNAL	EXTERNAL	MARKS OBTAINED	MAX MARKS		
	93			93	100	P	
	90			90	100	P	
	77	16		93	100	P	
	87			87	100	P	
	97			97	100	P	
<b>RESULT:</b>		Distinction		460 / 500			
Additional Subject (If any)							
F RESULT : 26-03-2021		ERRORS & OMISSIONS EXCEPTED ANY QUERY OR CLARIFICATION MAY BE SOUGHT FROM THE BOARD WITHIN SIX MONTHS FROM THE DATE OF DECLARATION OF RESULT			FAILED :F PASSED :P STATUTORY CONCESSION :S		
<small>THE BOARD is not responsible for any inadvertent error that may have crept in the result that are being published on this website this is purpose of information only, for confirmation please consult the concerned gazette web generated marks sheet and shall not be used for admission purpose</small>							



### ❖ Parrainage: Zanskar -Phey -Stanzin Yangdol : 400 euros soit 33 000 rs

Rencontrée par hasard au gré des « demandes d'ami facebook », Stanzin Yangdol est orpheline de père depuis le printemps 2020. Sa mère, âgée de 70 ans, ne peut l'aider à compléter le financement de ses études en collège (université) à Delhi, en sciences politiques. Elève elle aussi très brillante, elle a obtenu une bourse d'état mensuelle de 10 000 roupies ainsi que l'entrée gratuite au collège. Cependant, le coût de la vie est tel à Delhi

qu'il lui manque 3 000 roupies / mois pour vivre. Après avoir fait vérifier son cas par Dhakpa et Phunchok Tashi (député de Padum), nous décidons de l'aider à hauteur de 400 euros, soit 33 000 roupies.

En ce moment, elle est à Leh avec sa mère, en cours à distance. Notre don lui a permis notamment de s'acheter un meilleur smartphone pour suivre ses cours dans de bonnes conditions. Comme beaucoup de zanskarpas, elle souhaite être fonctionnaire.



Name stanzin yangdol  
Date of birth 09/11/2003  
From Zanskar phey  
Studying in Delhi University In 1  
semester Ba.prog ( political  
science+history)

### ❖ Parrainage: Spiti -Stanzin Chhikyit : 300 euros soit 25000 rs

A Kazaa, capitale du Spiti, nous avons rencontré Tsering Nurboo. Il nous a parlé de Tanzin Chhikyit, jeune fille originaire du village de Chicham. Elle est à présent au collège( université) à Kazaa, chef-lieu du Spiti. Issue d'une famille d'agriculteurs de 5 personnes, ils dépendent tous des 4 mois de la saison agricole et n'ont pas les moyens de l'envoyer au collège. Elève brillante, elle souhaite poursuivre des études pour devenir professeur au Spiti, ou entrer dans la police.

Nous la parrainons pour 300 euros annuels.



Tanzin Chhikyit et ses parents



Sa maison dans le village de Chicham au Spiti

### ❖ Parrainage: Spiti -Tanzin Chhonzom : 200 euros soit 16 000 rs

Tsering Nurboo nous a également parlé de Tanzin Chhonzom, née en 2011 et légèrement handicapée moteur du côté gauche. Originaire du village de Chicham, son père les a abandonnées, elle et sa mère. Cette dernière n'a pas de revenus et travaille aux champs. Tanzin Chhonzom a été acceptée dans une école spécialisée à Dharamsala.

Nous la parrainons à hauteur de 200 euros soit 16 000 roupies, pour prendre en charge les vêtements, uniformes et livres indispensables à sa scolarité.



## ASPECTS PRATIQUES

En raison de la pandémie du COVID-19, notre voyage de cet été ne pourra se faire.

L'argent sera transféré à Pasang via Western Union, et elle se chargera de la répartition sur les différentes missions selon nos instructions.

- Pour les nonneries et les actions sur Padum, elle virera l'argent sur le compte de Dhakpa, qui effectuera les remises en main propre.
- Au Spiti, elle distribuera elle-même les soutiens et parrainages.
- Amchi La, son époux, recevra l'argent pour la tournée médicale de la même façon.

Pasang sera également en charge des achats pour l'association afin que nous puissions vendre sur les différentes foires, salons et marchés de Noël. Ils seront ensuite acheminés par voie postale jusqu'en France.

Pour ce temps consacré à l'association et toutes les démarches à faire, une rémunération exceptionnelle de 500 euros, soit 42 000 roupies, a été adoptée par le Conseil d'Administration pour Pasang.

## BUDGET GLOBAL 2021

Le budget voté pour les missions de l'année 2021 s'élève à **6260** euros pour mener à bien toutes les actions sélectionnées.

\*\*\*\*\*

### Tableau récapitulatif du budget 2021

Chapitre	Nom bénéficiaire	Région	Intitulé	Budget prév 2021	
				€	(inr)
Projet / Commerce	Kuru women	Zanskar	Boutique de commerce équitable	300,00 €	25 289
Projet	Muney women	Zanskar	Achat d'aiguilles à tricoter	90,00 €	7 587
Projet	Muney women	Zanskar	3 Machines à coudre	200,00 €	16 859
Projet	Tangze women	Zanskar	Boutique de commerce équitable	300,00 €	25 289
			<b>sous total</b>	<b>890,00 €</b>	<b>₹ 75 025</b>
Médical	Amchi Lotos	Zanskar	Achat de médicaments : Zanskar + Spiti	900,00 €	75 867
Médical et projets	Amchi Lotos	Zanskar	Amchi Lotos : taxi et cheval pour tournée médicale	100,00 €	8 430
			<b>sous total</b>	<b>1 000,00 €</b>	<b>₹ 84 297</b>
Soutien	Nonnerie de Pishu	Zanskar	Soutien financier pour l'achat de nourriture et de vêtements	130,00 €	10 959
Soutien	Nonnerie de Skagya	Zanskar		400,00 €	33 719
Soutien	Nonnerie de Manda	Zanskar		130,00 €	10 959
Soutien	Nonnerie de Cha	Zanskar		130,00 €	10 959
		Zanskar	Dhakpa : participation aux frais d'essence	70,00 €	5 901
			<b>sous total</b>	<b>860,00 €</b>	<b>₹ 72 496</b>
Soutien	Stanzin Angmo	Zanskar / Pipcha	Soutien financier pour l'achat de nourriture et de vêtements	150,00 €	12 645
Soutien	Maison retraite Kye	Spiti	Soutien financier	50,00 €	4 215
Soutien	Kalzang Yangphel	Spiti	Soutien financier	100,00 €	8 430
Soutien	Padma Yangchen	Manali	Soutien financier	40,00 €	3 372
Soutien	Adarsh Institute for MR female	Manali	Soutien financier	200,00 €	16 859
Soutien	Nima Dolkar	Leh	Soutien financier	120,00 €	10 116
Soutien	Skalzung Lhamo	Choklamsar	Soutien financier	300,00 €	25 289
Soutien	Sherap Lhamo	Choklamsar	Soutien financier	300,00 €	25 289
Soutien	Stanzin Sonam	Muney	Soutien financier pandémie	200,00 €	16 859
			<b>sous total</b>	<b>1 460,00 €</b>	<b>₹ 123 074</b>
Parrainage	Ringchen Angmo	Zanskar / Pipcha	Ecole publique Padum	180,00 €	15 173
Parrainage	Stanzin Tsofso	Abran	Université du Ladakh Leh	400,00 €	33 719
Parrainage	Tanzin Chhikyit	Spiti	Licence à Kazaa	300,00 €	25 289
Parrainage	Tanzin Chhonzom	Spiti	Ecole à Dharamsala	200,00 €	16 859
Parrainage	Stanzin Yangdol	Phey	Collège à Delhi	400,00 €	33 719
			<b>sous total</b>	<b>1 480,00 €</b>	<b>₹ 124 760</b>
Suivi mission	Pasang Dolma	Manali	Réalisation des achats et envoi. Suivi de mission sur place	500,00 €	42 149
			<b>sous total</b>	<b>500,00 €</b>	<b>₹ 42 149</b>
<b>taux change</b>	<b>₹ 84,0000</b>		<b>Total pour les actions</b>	<b>6 190,00 €</b>	<b>521 800</b>

## Merci d'avance pour tout ce que vous avez fait et ferez.

Dans l'espoir de vous voir renouveler votre adhésion et votre soutien en 2021, le bureau de Femmes d'Himalaya vous adresse ses plus chaleureuses salutations.

*Pour renouveler votre adhésion / don :*

Chèque à l'ordre de Femmes d'Himalaya, à envoyer au 10 rue Camille Desmoulins 38400 Saint Martin d'Hères

Association Femmes d'Himalaya  
10 rue Camille Desmoulins  
38400 Saint Martin d'Hères

06 71 72 62 47  
contact@femmesdhimalaya.fr  
www.femmesdhimalaya.fr

29/06/2021  
page 11



Pour les virements :

IBAN : FR76 1027 8089 2300 0206 7290 173

BIC : CMCIFR2A

Prenez soin de vous et de votre famille

Pour le bureau

Isabelle, Corinne et Benoît