

❖ **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 et avec succès toutes nos missions.

❖ **Nos ressources**

Les cotisations des adhérents (15€) : l'association comptait 41 adhérents en janvier 2022
 Les dons
 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'autonomie en tant que telle et reste dépendante toute sa vie de son mari ou d'un homme de la famille. 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 de la ferme, vivrière. C'est particulièrement important pour celles qui ont des enfants. Au Zaskar, les frais de scolarité sont souvent pris en charge par des parrainages d'Occidentaux. Cependant 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 2022

Objectif « Projet »

Kuru, Zanskar

Les femmes de Kuru ont demandé notre aide en 2021 pour financer la construction d'une boutique afin de vendre leur production en gardant la possibilité de travailler ensemble en hiver. Cette petite maison comprend une pièce pour la boutique, une cuisine et une salle d'eau. Chaque pièce nécessite un équipement complet. Elle est située le long de la nouvelle route, porteuse d'espoirs en termes de désenclavement et de tourisme.

Stanzin Lakpa, député de la vallée, a financé la construction de la boutique en elle-même. Nous avons pris en charge l'équipement intérieur de la boutique, que nous compléterons cette année.

Budget prévisionnel : 400 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 ont aussi souhaité avoir une boutique pour vendre leur production et ouvrir un tea shop.

Là aussi, Stanzin Lakpa, député de la vallée, a financé la construction de la boutique en elle-même. Nous avons pris en charge en 2021 l'équipement intérieur de la boutique. Nous complétons cette année avec un kit d'ustensiles de cuisine, des couvertures et des oreillers que nous achèterons à Manali. Cela leur permettra de séjourner en hiver dans la boutique, avec plus de confort.

Budget prévisionnel : 400 euros.



Les 8 jeunes femmes de Tangze



La maison où elles nous ont reçues

📍 **Muney, Zanskar**

Nous avons acheté les années précédentes des machines à coudre, et financé la formation de couturière.

Cette année, nous finançons l'achat d'un métier à tisser des tapis et des fournitures associées à la confection de tapis.

Budget prévisionnel : 200 euros.

📍 **Shade, Zanskar**

Les femmes du village de Shade, très isolé et éloigné de la nouvelle route Darcha – Padum, ont entendu parler de nos actions par Pasang et les jeunes femmes de Kuru et Tangze.

Elles nous demandent une aide pour acheter 3 machines à coudre, les fournitures associées et financer la formation de couturière.

Budget prévisionnel : 600 euros.

📍 **Padum, Zanskar**

A Padum, chef-lieu du Zanskar, deux groupes de femmes se sont constituées.

Le premier groupe, constitué à l'initiative de Dhakpa, notre correspondant de Padum, souhaite monter une activité autour de la laine pour goncha, manteau traditionnel de la région.

L'idée : acheter de la laine brute de mouton, la préparer et la teindre, la faire filer par des hommes (il s'agit d'une activité traditionnellement masculine) et en faire ensuite du tissu, qui sera revendu à bon prix à Leh ou à Padum. Il paraît que la laine pour goncha, très chaude et fine est en vogue chez les couturiers new yorkais me dit Dhakpa.

Cette activité se pratique à la maison et utilise un savoir-faire zanskarpa largement répandu.

Budget prévisionnel : 250 euros.

Objectif « Santé »

Zanskar et Spiti : Tournée médicale : 1 fois par an pour 1300 euros

Amchi Lotos, médecin traditionnel tibétain, organise bénévolement une tournée médicale dans la Haute vallée de la Lungnak au Zanskar. Il va de village en village à la rencontre des habitants, prodiguant gratuitement conseils, soins et offre les médicaments, que nous finançons. 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.

Devant le succès rencontré par cette tournée instaurée depuis 2017, nous avons augmenté le budget de 300 euros cette année.

Budget prévisionnel : 1300 euros.



Amchi Lotos soigne les nonnes et les villageois tout au long de la vallée de la Haute Lungnak et au Spiti. Cela représente plus de 300 personnes

Objectif « Soutien et aide sociale »

✿ Soutien : Zanskar - Nonneries : 1 200 euros

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'acquérir une indépendance au regard de leur famille.

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

Une aide de 200 à 600 euros selon la taille de la nonnerie 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	Nombre de nonnes (dont enfant)
Cha	200 €	10 (0)
Pishu	200 €	10 (0)
Skagyam	600 €	20 (25)
Manda	200 €	10 (0)

☀ Soutien : Spiti – Kalzang Yangphel : 150 euros

Kalzang Yangphel est veuve avec un enfant de 12 ans à charge, qui n'a pas obtenu de bourse pour ses études. Nous l'aidons à hauteur de 150 euros.

Budget prévisionnel : 150 euros.

☀ Aide sociale : Spiti – Maison retraite de Kye : 50 euros

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.

Budget prévisionnel : 50 euros.



✿ **Aide sociale : Manali – Padma Yangchen : 50 euros**

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 les chaussettes qu'elle tricote et complétons modestement par un don pour lui garantir une petite indépendance financière.

Budget prévisionnel : 50 euros.

✿ **Aide sociale : Manali – Adarsh institute : 100 euros**

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). Sur les recommandations de Pasang, nous offrirons cette année un repas et/ou des articles d'hygiène féminines aux pensionnaires de l'institut.

Budget prévisionnel : 100 euros.



☀ **Aide sociale/Parrainage : Zanskar - Stanzin Angmo - 320 euros**

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 86 aujourd'hui ans porte sa famille toute seule, et nous l'avons aidée par une subvention de 100 euros. Ce qui lui permettait de nourrir et vêtir sa famille pendant un an.

En 2022, nous aidons cette famille de deux façons :

- Soutien annuel de 150 euros pour Stanzin Angmo, l'aïeule de la famille.
- Parrainage de Ringchen Angmo pour lui permettre de terminer ses études : 180 euros. Elle a terminé sa 12^{ème} classe et a passé l'équivalent du bac en mars 2022. Nous avons par ailleurs appris qu'elle s'est mariée en 2022 et nous déciderons sur place en la rencontrant de la poursuite du parrainage ou non.

Budget prévisionnel : 320 euros.

☀ **Soutien : Icher – 2 sœurs veuves : 300 euros**



A Icher, village du Zanskar proche de Mune, vivent deux sœurs d'environ 50 – 55 ans, qui étaient mariées au même homme. Celui-ci est décédé en mars 2022, les laissant veuves, sans enfant et sans ressources.

Stanzin Sonam, qui nous a parlé d'elles, propose de leur fournir à chacune d'elle un kit composé de :

- 1 couverture et 1 oreiller
- 1 paire de chaussure, 1 veste, 1 pantalon, 1 haut,
- De l'épicerie en quantité suffisante pour un an, tel qu'huile de cuisson, sucre, sel, épices...
- Nous ajoutons une goncha, réalisée par Skalzang Lhamo à Leh

Hormis la goncha, tout sera acheté à Manali et nous l'emmènerons lors de notre voyage au Zanskar.

Cette demande nous a donné l'idée de fournir le même kit à Stanzin Angmo (cf ci-dessus), en complément du soutien annuel que nous lui donnons.

Budget prévisionnel : 300 euros.

☀ **Soutien : Raru – Chemat et Yangdon : 200 euros**



Stanzin Chemat (45 ans) et Stanzin Yangdon (44 ans) sont deux femmes seules du village de Raru au Zanskar. Elles demandent si on peut leur acheter une machine à coudre chacune, ce que nous acceptons.

Budget prévisionnel : 200 euros.

☀ **Soutien : Leh - Nima Dolkar : 250 euros**



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 2021. Nous prévoyons une aide maximale de 250 euros, qui s'ajustera selon ses projets pour subvenir à ses besoins

Budget prévisionnel : 250 euros.

☀ **Soutien : Leh - Skalzang Lhamo : 50 euros**

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 a pu ouvrir sa propre boutique grâce à notre soutien en 2021. C'est d'ailleurs elle qui nous a réalisé les costumes ladakhis pour le spectacle « Marco sur la route de la soie ». Elle souhaite une table pour poser sa machine à coudre et faciliter la confection des gonchas (manteaux traditionnels)

Budget prévisionnel : 50 euros.



☀ **Soutien : Leh - Sherap Lhamo : 300 euros**

En 2018, nous avons acheté une machine à coudre à Sharap Lhamo, 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, à discuter lors de notre rencontre cet été.

Budget prévisionnel : 300 euros.



☀ **Soutien : Likir – Stanzin Yangskit : 100 euros**



Stanzin Yangskit, originaire du Zanskar, est nonne près du village de Likir, à côté de Leh. Son état de santé nécessite encore des médicaments pour finir de guérir. Nous décidons de la soutenir cette année.

Budget prévisionnel : 100 euros.

Objectif « Parrainage »

❖ **Parrainage : Zanskar - Stanzin Tsotso : 400 euros**

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 avait 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^{ème} classe en 2021 (équivalent de la classe de terminale). Elle poursuit maintenant ses études au collège du Laddakh à Leh (équivalent de l'université).

Budget prévisionnel : 400 euros

The Jammu and Kashmir Board of School Education Higher Secondary Part Two (Class 12th)						
Annual 2020 (Regular) - Kargil						
						ROLL NO. 39101227
STANZIN CHITSOG						
TSERIN DOLKAR						
TASHI DORJAY						
ARTS						REG NO. T19520160001
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
RESULT:		Distinction		460 / 500		
Additional Subject (If any)						
ERRORS & OMISSIONS EXCEPTED ANY QUERY OR CLARIFICATION MAY BE SOUGHT FROM THE BOARD WITHIN SIX MONTHS FROM THE DATE OF DECLARATION OF RESULT						
F RESULT: 26-03-2021						FAILED : F PASSED : P STATUTORY CONCESSION : S



❖ **Parrainage: Zanskar -Phey -Stanzin Yangdol : 400 euros**

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 cout 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.

Elle est depuis mars à Delhi, pour continuer ses études. Comme beaucoup de zanskarpas, elle souhaite être fonctionnaire.

Budget prévisionnel : 400 euros



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

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 poursuit des études pour devenir professeur au Spiti, ou entrer dans la police. Elle attend des résultats de concours fin juillet 2022.

Budget prévisionnel : 300 euros



Tanzin Chhikyit et ses parents



Sa maison dans le village de Chicham au Spiti

❖ Parrainage : Spiti -Tanzin Chhonzom : 200 euros

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 pour prendre en charge les vêtements, uniformes et livres indispensables à sa scolarité.

Budget prévisionnel : 200 euros



❖ Parrainage : Varanasi -Tenzin Nyima : 400 euros



Tenzin Nyima est le fils d'Amchi Lotos et de Pasang Dolma. Né en 1999, il a été reconnu comme tulku, c'est-à-dire réincarnation du rinpoché du monastère de Likir, au Ladakh. (Un rinpoché est l'équivalent d'un évêque). Jusqu'en 2018, il a suivi un enseignement religieux dans le sud de l'Inde (état du Karnataka). Après le décès de son mentor en 2018, il a pris le temps de la réflexion par rapport à la voie toute tracée qui l'attendait. Au mois de septembre 2021, il a annoncé à ses parents qu'il venait de passer avec succès le concours d'entrée (10^e place) pour être médecin traditionnel tibétain, comme son père. Celui-ci, extrêmement fier et heureux que son fils suive ses pas, a demandé de l'aide pour financer les études de son fils. Nous sommes 3 à le parrainer, qui connaissons bien cette famille, et sommes ravies de contribuer à perpétuer cette médecine.

ASPECTS PRATIQUES

Notre voyage est prévu du 17 août 2022 au 8 septembre 2022.

Nous irons au Zanskar à la rencontre des femmes que nous avons aidées pour faire un bilan de ce qui a été réalisé, et en rencontrerons d'autres, nouvelles venues parmi nos bénéficiaires.

Une partie de l'argent a été transféré par Western Union afin de limiter la quantité d'argent que nous devons avoir sur nous.

- Pour les nonneries et les actions sur Padum, l'argent a été transféré sur le compte de Dhakpa. Nous effectuerons les remises en main propre en sa compagnie

- Au Spiti, Pasang distribuera elle-même les soutiens et parrainages.
- Amchi La a reçu l'argent pour la tournée médicale directement sur son compte.

Nous ferons les achats destinés à la vente sur les différentes foires, salons et marchés de Noël à Manali notamment, avec l'aide de Pasang. 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 40 000 roupies, a été adoptée par le Conseil d'Administration pour Pasang.

POUR NOUS SOUTENIR

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 2022, 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**

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

BUDGET GLOBAL 2022

Le budget voté pour les missions de l'année 2022 s'élève à **8880** euros pour mener à bien toutes les actions sélectionnées.

Tableau récapitulatif du budget 2022

				Budget prév 2022	
	Nom bénéficiaire	Région	Intitulé	€	(inr)
Projet / Commerce	Kuru women	Zanskar	argent pour clothes	400,00 €	32 000
Projet	Muney women	Zanskar	1 machine à coudre, 1 machine à tapis, argent	200,00 €	16 000
Projet	Shade women	Zanskar	3 machines à coudre, tissus, formation	600,00 €	48 000
Projet	Tangze women	Zanskar	kitchen kit pillows blankets	400,00 €	32 000
Projet	Padum women Dhakpa	Padum	Confection de laine pour goncha	250,00 €	20 000
Projet	Padum women Daesal	Padum			-
			sous total	1 850,00 €	₹ 148 000
Médical	Amchi Lotos	Zanskar	Achat de médicaments : Zanskar + Spiti	1 200,00 €	96 000
Médical et projets	Amchi Lotos	Zanskar	Amchi Lotos : taxi et cheval pour tournée médicale	100,00 €	8 000
			sous total	1 300,00 €	₹ 104 399
Nonneries	Nonnerie de Pishu	Zanskar		200,00 €	16 000
Nonneries	Nonnerie de Skagyam	Zanskar	Soutien financier pour l'achat de nourriture et de vêtements	600,00 €	48 000
Nonneries	Nonnerie de Manda	Zanskar		200,00 €	16 000
Nonneries	Nonnerie de Cha	Zanskar		200,00 €	16 000
		Zanskar		Dhakpa : participation aux frais d'essence	100,00 €
			sous total	1 300,00 €	₹ 104 000
Soutien	Stanzin Angmo	Zanskar / Pipcha	Soutien financier pour l'achat de nourriture et de vêtements achetés sur Manali	150,00 €	12 000
Soutien	Maison retraite Kye	Spiti	Repas	50,00 €	4 000
Soutien	Kalzung Yangphel	Spiti	Soutien financier	150,00 €	12 000
Soutien	Padma Yangchen	Manali	Soutien financier	50,00 €	4 000
Soutien	Adarsh Institute for MR female	Manali	Repas	100,00 €	8 000
Soutien	Nima Dolkar	Leh	Soutien financier	250,00 €	20 000
Soutien	Skalzung Lhamo	Choklamsar	Achat d'une table	50,00 €	4 000
Soutien	Sherap Lhamo	Choklamsar	Ouverture boutique	300,00 €	24 000
Soutien	Stanzin Yangskit	near Likir	nonne, sœur de Tsega, pour des médicaments	100,00 €	8 000
Soutien	2 Sister widows	Icher	1 blanket, 1 shoes, 1 jacket, 1 pant, 1 shirt, grocery like cooking oil, sugar, salt and spicy etc enough one year, 1 goncha	300,00 €	24 000
Soutien	Stanzin Chemat 45	Raru	1 machine à coudre	100,00 €	8 000
Soutien	Stanzin yangdon 44	Raru	1 machine à coudre	100,00 €	8 000
Soutien	Stanzin Sonam	Muney		50,00 €	4 000
			sous total	1 750,00 €	₹ 140 537

Parrainage	Ringchen Angmo	Zaskar / Pipcha	Ecole publique Padum	180,00 €	14 400
Parrainage	Stanzin Tsotso	Abran	Université du Ladakh Leh	400,00 €	32 000
Parrainage	Tanzin Chhikyit	Spiti	Licence à Kazaa	300,00 €	24 000
Parrainage	Tanzin Chhonzom	Spiti	Ecole à Dharamsala	200,00 €	16 000
Parrainage	Stanzin Yangdol	Phey	Collège à Delhi	400,00 €	32 245
Parrainage	Stanzin Youdon	Leh	Mahabodi school à Leh	300,00 €	24 000
Parrainage	Tenzin Nyima	Manali	Ecole Amchi à Varanasi	400,00 €	32 000
			sous total	2 180,00 €	₹ 174 400
Suivi mission	Pasang Dolma	Manali	Réalisation des achats et envoi. Suivi de mission sur place	500,00 €	40 000
			sous total	500,00 €	₹ 40 000
			TOTAL PROJETS	8 880,00 €	563 336,66 €