



No.: w401001864
47, avenue du Braou
64200 Biarritz- France
drolmatibet@yahoo.com
www.facebook.com/drolmatibet

Projet social pour les vieux réfugiés du Tibet- Association Drolma

Bonjour –Tashi delek à Vous tous

Je m'appelle Judit Toth et j'aimerais vous présenter un projet qui est né d'un rencontre inimaginable à la fin de l'année 1999 au **Ladakh, en Inde**.

Je suis arrivée à **Leh**, la capitale du **Ladakh** début décembre. En espèrent de faire des portraits des enfants pour un projet d'école, je me suis rendu au Village Enfants Tibétains à **Choglamsar**.

Au secrétariat ils m'ont annoncé que les grands vacances sont hélas commencés et les plus part des enfants sont absents. Pas beaucoup de monde jusqu'au la rentrée, mars 2000.

Par-contre, si j'ai souhaité, » on pourra aller visiter notre maison de retraite ».

Cette visite a bouleversé mon existence. Je me suis retrouvée en face des dames et messieurs de l'âge respectif, même très respectif de certains, d'une « autre planète », d'un autre monde, d'un autre temps. Mais avec des sourires incroyables, une humilité et tendresse humaine dans toute sa beauté. « Autres avant soi » a allumé une étincelle à l'endroit, où réside mon cœur, et cette petite flamme illumine mes journées depuis ce jour-là.



Avec mme Nyima Choekyi et son mari janvier 2000

Après l'invasion chinoise de 1959, des milliers de Tibétains ont fui leur pays pour se réfugier de l'autre côté de l'Himalaya.

Il y a un grand nombre de réfugiés, sans famille ni proches, qui vivent dans l'ombre. Beaucoup de ces gens qui sont en **Inde** depuis le début des années soixante. Ils ont travaillé sur des chantiers et à la construction des routes.

Aujourd'hui la majorité d'entre eux est très âgée et souffre de graves rhumatismes, ce qui rend les moindres mouvements pénibles et difficiles, en particulier le fait de se lever et de se déplacer.

Nombreux de ces personnes vivent seules, isolées dans de petites chambres sombres et insalubres ou dans des « baraquements » sans confort. L'alimentation est pauvre, les soins médicaux et sociaux sont très compliqués et elles ne reçoivent qu'une aide partielle dans leur vie quotidienne. Quelques-unes sont même impotentes, immobilisées dans leur lit durant de longues semaines.



Ani Pema Choezom chez elle, prépare le thé pour nous

En Inde nous travaillons dans deux communautés tibétaines :

À **Mcleod Ganj –Dharamsala, Himachal Pradesh** au « Swiss camp » derrière le terrain de foot de TCV, ou vit une petite groupe des personnes âgées près de bureau.

Et au **Ladakh**, où il existe une maison de retraite pour héberger environ 60 personnes âgées mais il reste 350 vieux réfugiés dispersés dans **12 camps autour de Choglamsar / Ladakh** / et on trouve une communauté dans la région du **Chang-thang**, près de frontière chinoise où les conditions de vie sont très éprouvantes à cause de la haute altitude et des températures extrêmes.

La vie dans l'Himalaya est très rigoureuse et n'épargne personne.



Mme Tsering Khando / allongée dans son lit/, son mari et mme Lobsang Sangmo du bureau

Au Ladakh, Chang-thang et Mcleod Ganj / Dharamsala / un certain nombre de réfugiés est pris en charge par le **Village Enfants Tibétains**. Cet organisme, sous le patronage de Sa Sainteté de Dalai Lama, leur fournit la nourriture et un toit et œuvre pour leur trouver des parrainages. Car leur budget va principalement pour les enfants.



Bienvenue à la Maison de retraite-Choglamsar/ Ladakh

Ces personnes n'ont nulle part ailleurs de vivre et ne veulent pas quitter leur refuges, ils voudraient seulement finir leur vie dans la paix et la tranquillité... Ce que nous souhaiterions pour nous-mêmes...



Couple âgée au Ladakh

Avec l'âge, se greffent toutes sortes de problèmes tels que les difficultés et faiblesses de vision, de digestion. Chaque pas est rendu difficile, notre système immunitaire s'affaiblit et nous devenons de plus en plus dépendants d'autrui.

Ce projet est destiné aux vieux réfugiés du Tibet, qui ne vont plus retourner chez eux. Ils dépendent entièrement des donations, des aides extérieures.



Momo Tsomo Urgyen-la, 96 ans



Namgyal Dolkar et son mari Punstok Tashi au Ladakh

L'association DROLMA-pour soutenir les vieux réfugiés du Tibet

Est une organisation caritative /loi 1901/ qui a été créée le 11.juin 2001. à Capbreton, dans le Département des Landes et a été enregistrée le 14.juin 2001. à la Sous-préfecture de Dax.

Numéro d'enregistrement :

W401001864

Siège

47 avenue du Braou

64200 BIARRITZ

France





Popo-la « Very Good »



Momo Tsewang Wangmo-la

Toutes les donations sont intégralement versées aux réfugiés dans le besoin. Nous travaillons sur place et achetons tous les nécessaires possible en valeur locale, ce qui nous permet d'utiliser chaque donation au mieux.

En parallèle, nous aidons les **Villages Enfants Tibétains à Choglamsar (Ladakh) et à Mcleod Ganj (Dharamsala)** à trouver des parrains pour les vieux réfugiés.



Distribution des donations et cadeaux en arrivant sur place

Nous cherchons à rencontrer les personnes démunies pour leur apporter une première aide en attendant d'autres solutions. Mais quelquefois il est déjà trop tard.

Nous disposons d'une trésorerie de **200 € environ 13838 roupies**, qui nous permettent de parer les cas des plus urgents et de couvrir nos frais administratifs.

Nous remercions les participants qui ont contribué leur enthousiasme, leur assistance, leur soutien financier et moral, pour que cette association, puisse continuer à vivre.

Rien ne pourrait se faire sans vous.



Maison de retrait à Choglamsar, Ladakh



Contrôle ophtalmologique hiver 2000-2001

LE FUTUR

Nous voudrions arriver à fournir aux réfugiés :

- Un contrôle médical régulier et les médicaments locaux, si nécessaires
- des lunettes de vue et des lunettes de soleil
- des denrées alimentaires en complément et des vitamines
- des chaussures et des sous-vêtements chauds et des chaussettes longues en laine
- des cannes et de des béquilles
- des appareils auditifs
- achat de 400 sacs de bouse d'animale pour chauffage pour la Maison de retraite au Ladakh, équivalant de 600€/par ans



Mr. Daniel Uren avec mme Metok Choekye et mme Tenzin Zeden du bureau de Mcleod Ganj
octobre 2014

Nous avons jugé intéressant de donner les prix locaux en roupies. Ladakh est toujours plus cher cause de son isolement et de transport lointain. Il est important de savoir que nous pouvons trouver presque tout ce qui est nécessaire en Inde.

1 € = 82, 11 Roupie indienne / échange 28.th of August 2018

1 £ = 90, 30 Roupie indienne / échange 28.th of August 2018/

1 \$ = 70, 10 Roupie indienne / échange 28.th of August 2018/

Alimentation

- | | | |
|-----------------------------|----------|-------------|
| - 1kg de riz | environs | 70 roupies |
| - 1kg de sucre | | 60 roupies |
| - 1 kg de beurre prix moyen | | 200 roupies |

Au marché

- | | | |
|--------------------------|--|-------------|
| - 1kg de pommes de terre | | 40 roupies |
| - 1kg de choux | | 50 roupies |
| - 1kg d'oignons | | 40 roupies |
| - 1kg chou-fleur | | 40 roupies |
| - 1kg de viande/mouton | | 400 roupies |

Vêtements

| | |
|--|-------------------|
| -sous-vêtements longs | 300 roupies |
| - tchuba tibétaine (Vêtement traditionnel des femmes) | 1000 roupies |
| - pull | 750 roupies |
| -une paire de chaussures de marche | min. 1500 roupies |
| -chemise pour hommes | 600 roupies |
| -T-shirt | 300 roupies |
| -couverture | 1500 roupies |



Distribution de nourriture hiver 200-2001

Les compléments alimentaires

| | |
|--|-------------|
| - Ophtacare /gouttes pour les yeux 10ml | 45 roupies |
| - LIV52 200ml sirop /une formulation hépato spécifique à double résistance, conçue pour le traitement et la prise en charge des troubles hépatiques | 165 roupies |
| - Cystone sirop 200 ml / unique à base d'herbes et de minéraux qui aide le traitement et la prévention d'infections du tractus urinaire ainsi que la formation de calculs rénaux. | 125 roupies |
| - Diabecom DS 60 comprimés/ diabets type II | 130 roupies |
| - Himcocid 100 ml sirop / acidité digestive | 70 roupies |
| - Rumalaya pommade 30ml /douleurs musculaires et rhumatismales | 65 roupies |
| - Rumalaya liniment 60ml | 75 roupies |
| - Rumalaya fort /analgésique 2x30 tablets | 230 roupies |
| - Gasex sirop 200 ml /Améliore la digestion. Soulage la distension des gaz | 95 roupies |



- Septilin** sirop 200ml /lutte contre les infections, une arme préventive très efficace. Il aide à stimuler les défenses **95 roupies**
- Septilin** 60 comprimés **115 roupies**
- Serpina** 100 comprimés /pour le traitement de l'hypertension légère à modérée **100 roupies**
- Koflet** sirop 100ml /permet de soulager la toux grasse ou sèche est particulièrement conseillé en cas de pharyngite, laryngite et toux d'étiologies **60 roupies**
- Chyavanaprasha** 500 g /plantes et miel. Elle renforce le système immunitaire, favorise le bon fonctionnement du système nerveux. **200 roupies**



Une paire des chaussures neuves novembre 2016

Nous vous remercions pour votre aide et vos attentions précieuses pour ces personnes et votre soutien à l'association Drolma. C'est grâce à vous tous que nous pouvons faire notre travail.



Petite promenade main en main avec sa « nouvelle » grand-mère



Popo Kalsang et Momo Chungdon

Nous collectons :

- les béquilles et des cannes avec embout de caoutchouc 12,90€ + 1,50€ (embout)
- chaussettes hautes en laine 15,90€ homme/ 16,00€ femme
- sous-vêtements avec manche longue et calçons longues DAMART
 - pour dame : haut avec manches longues 29,99€
 - calçons longues 24,99€
 - pour homme : haut avec manches longues 37,99€
 - calçons longues 34,99€
- 400 sacs de bouse d'animale pour chauffer la maison de retraite au Ladakh
120 roupies/sac = 1,42€/ per sac



Mr. Mathieu Blanc, mme Nyima Sichoe, mme Lobsang Sangmo du bureau du Ladakh et mme la voisine

L'association Drolma est une organisation caritative et dépend entièrement des dons.

Elle ne reçoit aucun aide gouvernementale.

Merci beaucoup pour votre générosité.



Mme Jamyang Dolma et sa fille avec mr.Tenzin Rapten : des nouvelles et des cadeaux de la France



Popo Gyaltsen, toujours souriant



mme. Lhakpa Dolma du bureau avec mme Tsetan Palmo : on teste de lunettes



Nyima Dhondup-la avec Tenzin Choeny, notre traductrice au Ladakh

PARRAINAGE

Une participation de 30€ par mois (environ 2075 roupies) représente une somme vitale pour la personne parrainée. De cette modeste contribution, 25€ (1729 roupies) correspondent au montant lui permettant de subvenir à ses besoins élémentaires et 5€ (346 roupies) couvrent les frais administratifs nécessaires sur place/courriers pour les parrains, création de dossier de personne âgée avec photo, documentation, suivi médical etc.

Coordonnées bancaires :

Association Drolma

LE CREDIT LYONNAIS
FR65 30002017460000079280 D66
ID code: CRLYFRPP
Place Jean Monnet
64600 Anglet – FRANCE

Tibetan Children's Village

HDFC BANK LTD
06051170000044
Swift code : HDFCINBBXXX
Dharamsala 176216 HP
INDIA

Chaque mois, il faut indiquer:

- le nom de la personne parrainée
- son numéro de registre
- le mois correspondant
- votre nom, votre adresse

Les frais bancaires pour les petites sommes sont énormes et il apparaît dans ces conditions décourageant de parrainer une personne chaque mois. Pour cela nous conseillons soit de regrouper les versements tous les 6 mois aux Villages d'Enfants Tibétains ou vous pouvez verser votre parrainage chaque mois sur le compte de l'association car le Crédit Lyonnais nous offre le transfert à l'étranger sans frais.



Rencontre en 2006 novembre- Hélène et monsieur Kargye Sonam

Pour pouvoir aider en cas d'urgence, nous avons besoin votre aide pour récolter le budget annuel pour 3 parrainages.



Rencontre en novembre 2017- Nathalie et Popo Lhakpa Tsering

Si vous désirez soutenir quelqu'un, aider un grand-père ou une grand-mère ou avoir plus d'informations, s'il vous plait, contactez-nous.



Corinne et mme.Sangyal Choedon à Mcleod Ganj-Dharamsala



Petite activité au soleil-Maison de retraite à Choglamsar 2018

Plusieurs voyages se font par an. On part au moins une fois dans l'année pour mettre les dossiers à jours, prendre des photos, demander les besoins, acheter ce qui est nécessaire et surtout revoir ceux qui sont devenue la famille depuis 1999.

Nos parraines, qui peuvent, partent aussi pour le grand aventure et la rencontre vraiment rêvée. Nous avons des nouvelles et des photos régulièrement de ces voyages et du bureau sur place.



Avec mon grand-père du cœur, popo Tsewang Dorjée, 97 ans, ancien combattant du Kham

TARA- DROLMA

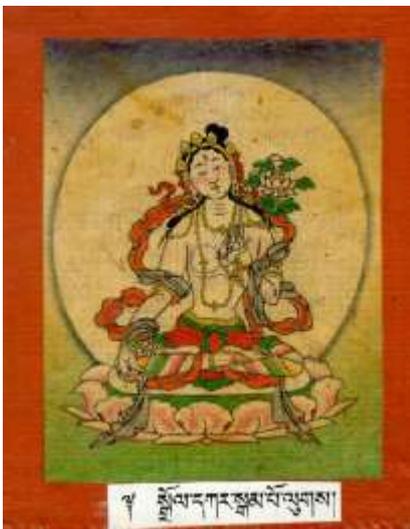
Tara signifie étoile en Sanskrit, **Drolma**, la version tibétaine, se traduit par “La Sauveuse, La Protectrice”. C'est un Bodhisattva féminin aux 21 différentes manifestations et aspects.

Les Bodhisattva sont des êtres, qui ont atteint l'état d'illumination mais qui ont fait vœu de sauver tous les autres êtres, avant d'entrer eux-mêmes dans le Nirvana. Contrairement aux Bouddhas, ils sont souvent décorés de couronnes et de bijoux.

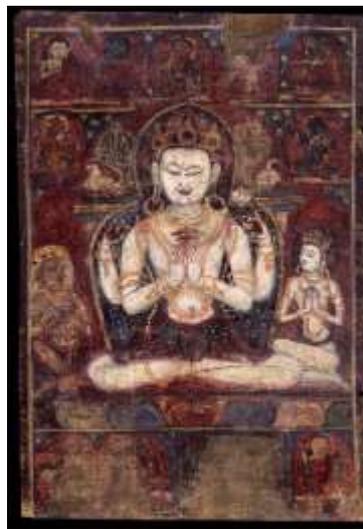
Drolma est née d'une larme de compassion qui est tombée de l'œil d'**Avalokitéshvara** et donc elle est considérée comme sa version féminine et comme la protectrice du peuple tibétain. Elle symbolise aussi la pureté et la fertilité. Selon la croyance, elle peut exaucer les vœux. Elle est habituellement représentée en Tara Verte, associée à la nuit ou Tara Blanche, associée au jour. La Verte est assise en position de demi-lotus avec la jambe droite qui descend pour se poser sur une fleur de lotus. La version Blanche est assise en position de lotus classique et a sept yeux, au front, aux deux paumes des mains et aux plantes des pieds. On la considère comme faisant partie de la triade de la longévité avec Amitayus aux trois visages, qui est rouge, et la déesse Vijaya, qui a huit bras.

Avalokitheshvara (Chenresig en tibétain) appelé « Le Bon Glorieux »

C'est le Bodhisattva de la compassion et son nom signifie “celui qui regarde le monde avec de la souffrance dans les yeux”. Le Dalaï Lama est considéré comme une réincarnation d'Avalokitéshvara et les images des deux sont interchangeable en fonction du climat politique. L'actuel Dalaï Lama est la 74ème manifestation d'Avalokitéshvara. Son corps est blanc, il est assis sur une fleur de lotus. Il tient un chapelet et une fleur de la compassion, et il serre une pierre précieuse contre son cœur. Son épaule gauche est drapée d'une peau de daim.



Tara Blanche



Avalokiteshvara



Tara Verte



Momo Sangyal Choedon au « Swiss-Camp » à McLeod Ganj



Popo Kalsang Gyaltsen avec sa femme Norbu Dolma, Ladakh

CONTACT

Pour plus d'informations, contactez-nous par mail:

drolmatibet@yahoo.com

www.facebook.com/drolmatibet

Adresse Postale:

Association DROLMA
47 avenue du Braou
64200 Biarritz France

Par téléphone :

0033.6.88.54.52.36

Coordonnées bancaires :

FR 65 3000.2017.4600.0007.9280.D66

ID code: CRLYFRPP

CRÉDIT LYONNAIS

Place Jean Monnet 64600 Anglet France



Merci beaucoup - Thuk je chey



Om Taré Tuttaré Turé Soha