



Nouvel An tibétain

Le **Nouvel An tibétain**, appelé **LOSAR**, annonce le renouveau de la nature et de la spiritualité. Cette fête est un temps de purification. La maison est nettoyée de fond en comble, afin d'éliminer tout ce qui est considéré comme impur. Ces objets sont déposés à l'extérieur des maisons, des **feux éclairent la nuit tibétaine**.



En ces jours de fête, les maîtresses de maison préparent des beignets (**Khapse**) et de la soupe (**Gouthouk**) dans laquelle elles auront placé des symboles divinatoires et des prophéties pour que l'année se déroule sous de bons auspices.

Cette nouvelle année **2144**, d'après le calendrier tibétain, sera fêtée le **27 février** sous le signe de l'« **Oiseau de Feu** ».

Losar est fêté partout où vivent des Tibétains. Au **Tibet**, comme au sein de la **diaspora tibétaine**,

le **Losar** est la fête la plus importante de l'année. Chacun se débarrasse symboliquement de tout ce qui a été négatif au cours des douze derniers mois. Ainsi tous les membres de la famille s'apprêtent dans la joie à entrer dans une nouvelle année pleine de promesses. Les cérémonies de passage au Nouvel An sont familiales et s'étalent sur plusieurs jours.

Le matin du jour de l'an, chacun endosse des vêtements neufs. C'est le moment de présenter ses vœux. Les divinités ne sont pas oubliées, des **poignées de tsampa** sont **lancées en l'air** en signe de dévotion. Les **autels de chaque foyer** sont également ornés d'offrandes de toutes sortes : beignets, *chang* (bière d'orge), thé, sel, tête de mouton sculptée dans du beurre de yack, etc.



Nous, qui sommes témoins de la richesse de cette culture et des souffrances de ce peuple, nous souhaitons présenter aux Tibétains nos vœux de bien-être, de longue vie et de prospérité.



Habit de fête d'une élève de Lubra

Dans ce numéro

Nouvel An tibétain.....	1
Tibétains à Strasbourg.....	2
S'engager avec le Club Tibet.....	2
Un jour en Himalaya - Solhimal ..	3
Repas du Coeur Truchtersheim ..	3
Les murs et le toit réparés.....	4
Aider et soutenir le Club Tibet....	4
Coordonnées du Club Tibet.....	4

Tibétains à Strasbourg

Cuisine traditionnelle tibétaine

Je m'appelle Mingmar Lhamu. Je suis originaire de Pênpo, dans la province tibétaine des hauts plateaux, non loin de Lhassa. J'y ai fait mes études de « Matchèn », c'est-à-dire cuisinière.

Mingmar réalise en autonomie complète le repas, mais si vous désirez participer à sa réalisation, en fonction de la place dans votre cuisine et de la sécurité, ce sera un plaisir de vous apprendre les gestes ancestraux de confection traditionnelle.



Une quarantaine de Tibétains habitent à **Strasbourg**, chacun s'insère dans la société française. Cette rubrique évoquera chaque mois l'expérience et la vie d'un(e) Tibétain(e) vivant à Strasbourg. Le mois passé nous avons présenté Lobsang DHONDUP TSANG qui propose des séances de yoga tibétain et de médiation.

Ce mois-ci, nous vous présentons **Mingmar LHAMU** et son entreprise familiale « **Tashi Delek Sakhang** »

“Je me propose de cuisiner chez vous à l'heure du déjeuner ou du dîner, en semaine ou en week-end. Le repas se compose d'une entrée, d'un plat principal accompagné de légumes et d'un dessert.

Forfait tout compris à 15€ le repas par personne (supplément pour les ingrédients bio)

Contact : Mingmar LHAMU
Portable : 07 60 17 38 62
Tél. fixe : 09 54 44 16 18

S'engager avec le club Tibet

Nous recherchons des personnes intéressées à participer aux **actions de solidarité** et de **communication** du Club Tibet.

Si vous souhaitez contribuer :

- par de la **saisie de textes**, en français, en anglais ;
- par la gestion, en équipe, de la **page Facebook du Club Tibet** ;
- par du **soutien scolaire** auprès de jeunes Tibétains de Strasbourg ;

merci de nous laisser vos coordonnées

Nom - Prénom - Mail—Téléphone à :

contact@club-tibet.org



Exemple de menu parmi d'autres possibilités :

En entrée je propose une soupe au choix

Tsam touk, soupe de « tsampa », à base d'orge grillée.

Dré touk, soupe à base de riz.

Djakoo, délicieuse soupe avec un mélange de poissons, crustacés, légumes, autrefois cuisinée pour les familles royales et devenu plat familial lors des grandes occasions. Supplément 3€

En plat principal, à base de viande (poulet, porc ou bœuf) ou végétarien (Fromage et-ou-légumes). Nombre à préciser.

Momos, gros « raviolis » ronds, très célèbres au Tibet.

Sha phalep, beignets d'un mélange viande et légumes.

Ti momo, momos pleins, uniquement à base de farine.

Salade d'accompagnement comprise dans le plat principal.

Dessert

Dré sik, riz au raisin.

Boisson proposée

Thé tibétain au beurre salé *peutchu* ou sucré *ngarmotcha*. Celui-ci peut être pris durant le repas ou en apéritif avec des petits gâteaux secs, *kaptsé*.

En fin de repas, le dessert est accompagné de la célèbre boisson alcoolisée appelée *tchang* pour les invités intéressés.



Nouvel An Tibétain avec Solhimal

À Kilstett, le 26 février 2017 de 11h à 20h

Durant toute une journée, vous aurez à votre disposition de nombreuses activités qui vous feront voyager à travers les montagnes de l'Himalaya. Initiez-vous au yoga, jouez au Carrom, dégustez les saveurs du pays (cuisine traditionnelle et thé), relaxez-vous avec un massage...

Vous aurez également l'occasion de pouvoir échanger avec des voyageurs partis dans cette région du monde et qui vous feront part de leurs expériences et de leurs photos. Admirez l'artisanat tibétain grâce à notre exposition de produits. Si vous êtes conquis par ces objets, vous aurez la possibilité de vous en offrir.

Solhimal vous accueillera dans la **salle de la musique et de la culture** à **Kilstett**, située à 15 minutes en voiture et 10 minutes en train de Strasbourg.

En famille, en couple, entre amis ou seul vous êtes les bienvenus pour partager ce moment ensemble !

Pour toutes informations supplémentaires,

Contactez **SOLHIMAL** au :
03.88.27.33.00

ou

solhimal.minipro@gmail.com

Voir l'évènement
Facebook



[https://www.facebook.com/
events/275144386234302/](https://www.facebook.com/events/275144386234302/)

Repas du Coeur

Le **Collège du Kochersberg** de Truchtersheim avait accueilli le **Club Tibet** pour le **repas du cœur, le samedi 28 janvier 2017**. Nous souhaitons exprimer notre profonde gratitude à **Geneviève DISS** et à l'ensemble des personnes qui se sont impliquées à nos côtés pour faire de cette soirée un véritable moment de partage et de convivialité. Mingmar, Tenzin et Tanguy, chef de la cuisine du collège, se sont joints à l'équipe pour assurer la réussite sur le plan culinaire.

L'équipe remarquable des jeunes était mobilisée du début de l'après-midi jusqu'à tard dans la nuit. Bravo. Nous remercions M. Schweitzer, Principal du Collège, Mme Tar, Principale Adjointe, Mme Humbert, gestionnaire, pour la mise à disposition la salle de restauration et de la cuisine du Collège. Nos remerciements s'adressent aussi à M. Nopper, directeur du SUPER U, qui nous a offert une partie des ingrédients et des boissons.

Vous portez les valeurs de la solidarité et de l'engagement responsable.



SUPER U
Les nouveaux commerçants



Les murs et le toit de 3 salles de classes réparés



Les séismes survenus au Népal (2015) ont causé plus de 9 000 morts et 22 000 blessés. Plus de 200 000 bâtiments ont été entièrement détruits ou se sont effondrés. D'autres sont cependant sérieusement endommagés. C'était le cas à Lubra, où il y avait urgence à réparer les murs et le toit de trois salles de classe. Le nouveau directeur de l'école de Lubra nous a présenté un devis pour **3500€ de travaux** en avril 2016. **Les intempéries et les séismes ont fragilisé le toit de l'école.** Le projet était d'installer de la tôle ondulée pour éviter de nouveaux effondrements et de réparer les murs fissurés. Le comité du Club Tibet a voté le financement à hauteur du devis présenté.

Les images du chantier viennent de nous parvenir.



Lors du prochain séjour à Lubra, en avril 2017, les participants du voyage pourront assurer la vérification des travaux de ce projet. D'autres projets sont en cours : aménagement de l'internat, installation d'une connexion internet, ...



Murs détruits avant le chantier

Cours assurés sous une tente.

Nouvelles portes et fenêtres.

Club Tibet de Strasbourg

MAISONS DES ASSOCIATIONS
1A, RUE DES ORPHELINS
67000 STRASBOURG
TEL : 06.75.26.92.11

SITE : <http://www.club-tibet.org>



<https://www.facebook.com/clubtibet>



CLUB TIBET STRASBOURG

Le Club Tibet soutient l'école de **Shree Srongtsen Bhrikuti de Kathmandu** depuis 1992, l'école **Chasey Kengtse de Lubra** (Mustang District, Nepal) depuis 2006, l'école de **Kaigaon** (Dolpo District, Nepal), la **Medical School for Traditional Tibetan Medicine** à Kathmandu et l'internat Ngari de Saboo au Ladakh depuis 2009.

Vos dons en actions

Trois salles de classe de l'école de Lubra, dans le Mustang

Suite aux dégâts dus au séisme, le Club Tibet a versé **3.500 euros** pour reconstruire et restaurer trois salles de classe et la toiture de l'école publique de Lubra.

Le repas du cœur du collège de Truchtersheim a permis un bénéfice de **1961.30 euros** (restauration et ventes) au bénéfice des **classes des écoles de montagne au Mustang, Dolpo**, ainsi que le développement de notre **communication** sur nos **actions de solidarité**.

Le Club Tibet a réalisé de nombreux projets depuis 1989, vous pouvez les retrouver sur le site internet : www.club-tibet.org

En faisant un don au Club Tibet, vous bénéficiez d'une déduction d'impôt de 66% dans la limite de 20% de votre revenu imposable.

Lorsque le montant total des dons versés est supérieur à 20 % de votre revenu imposable, vous pouvez reporter l'excédent sur les cinq années suivantes. Après votre don, vous recevrez un reçu fiscal pour votre déclaration d'impôts, qu'il faudra conserver pendant 3 ans.

Vous versez un don de	30 €	50€	100€	150€	500€
Vous bénéficiez d'une déduction de :	19,80€	33€	66€	99€	330€
Votre don ne vous coûte en réalité que :	10,20€	17€	34€	51€	170€