

VOYAGE HUMANITAIRE & SOLIDAIRE AU NEPAL DANS LE SOLUKHUMBU AU CENTRE DE SANTE CONSTRUIT PAR L'ASSOCIATION PAHILA PAHILA KO ASHA du 10 au 24 avril 2027

Organisé par :
l'Association Esprit Montagne-Népal



En collaboration avec :
l'Associations Pahila Pahila Ko Asha
et Pahila Pahila Ko Asha Népal



=====

Chères et chers bénévoles,

Nous sommes heureux de vous présenter les grandes lignes de notre prochain voyage humanitaire au Népal, organisé dans le cadre des projets de nos associations « Pahila Pahila Ko Asha France et Pahila Pahila Ko Asha Népal », engagées depuis 2022 auprès des populations des régions reculées du Népal.

🌟 Un voyage dédié au personnel soignant :

Ce voyage s'adresse en priorité au personnel médical et paramédical, puisqu'il comprend une mission humanitaire de plusieurs jours dans des villages isolés.

Les professionnels de santé pourront participer aux consultations et aux actions de prévention, en collaboration avec les services de santé népalais. Ces journées de soins permettent non seulement de répondre à des besoins immédiats, mais également de mieux comprendre les problématiques de santé spécifiques aux populations vivant dans ces régions éloignées.

Cette expérience s'inscrit dans une démarche de coopération et de transmission, avec l'objectif de contribuer à des projets de santé qui s'inscrivent dans la durée.

Cette année Esprit Montagne Népal, souhaite également permettre à des personnes qui ne sont pas soignantes, mais qui désirent s'investir concrètement dans notre action, de rejoindre le voyage.

La construction du dispensaire de santé arrive à une étape importante: des travaux de finition et d'aménagement ont été retardés et restent à réaliser. Selon les compétences de chacun et les besoins identifiés sur place, les bénévoles pourront participer à différents travaux manuels et à l'aménagement des espaces.

Un autre projet totalement indépendant de nos associations Pahila Pahila Ko Asha est en cours au Népal : la construction d'un centre d'accueil destiné à recevoir des retraites et l'enseignement de la philosophie bouddhiste. Ce lieu aura vocation à être un espace de transmission, de rencontre et de réflexion, ouvert à la population locale comme étrangère.

Les personnes, pourront y participer bénévolement, sur leur temps libre et à titre strictement personnel, dans un esprit d'intérêt général et de partage. Chacun pourra trouver sa place dans cette aventure collective.

Une démarche qui s'inscrit dans la durée :

Notre volonté n'est pas de réaliser une action ponctuelle, mais de construire progressivement des projets utiles et durables avec les populations locales et nos partenaires népalais.

Le dispensaire, les actions de santé et la formation des acteurs locaux constituent différentes étapes d'un même engagement: contribuer, à notre échelle, à améliorer les conditions de vie et l'accès aux soins tout en respectant les besoins, la culture et les traditions locales.

Ce voyage sera donc à la fois une mission humanitaire, un temps de rencontre et de partage, mais aussi une expérience humaine et collective forte.

Au plaisir de vivre cette belle aventure à vos côtés,

L'équipe Pahila Pahila Ko Asha

Sophie

Voyage Humanitaire au Népal

Mission Santé et Rencontre

Un voyage dédié au personnel soignant

Ce voyage s'adresse spécifiquement au personnel médical et paramédical, car il inclut une mission humanitaire de plusieurs jours dans des villages isolés du Népal.

Les soins dispensés aux villageois, en collaboration avec les services de santé népalais, permettront d'identifier les besoins spécifiques de ces régions reculées.

Ces actions s'inscrivent dans le cadre des projets de long terme menés par nos associations Pahila Pahila Ko Asha France et Pahila Pahila Ko Asha Népal depuis 2022

Une copie de votre diplôme professionnel sera demandée lors de l'inscription.

Déroulement du voyage mais cela peut être modifié selon la loi de l'impermanence :

10 avril : Arrivée à Katmandou

- Accueil à l'aéroport et transfert vers votre hôtel, situé près du célèbre site de Bodnath.
- Présentation de l'équipe.
- Réunion d'organisation des soins et réunion préparatoire sur le trek à venir.

11 avril : Départ pour Salleri

- Route vers Salleri, dans la région du Solukhumbu.

12 avril : Inauguration du Centre de Santé

13 avril : Début de la mission humanitaire santé - et en parallèle travaux manuels

- Soins au centre de santé avec les équipes locales.

- Les villageois auront été prévenus à l'avance, mais le nombre de patients reste difficile à anticiper.

Les principales pathologies rencontrées sont :

- douleurs ostéo-articulaires,
- plaies infectées,
- troubles visuels ou auditifs, etc.
- problèmes dentaires...

Nous avons aussi reconnus la nécessité des soins auprès des femmes (dépistage en gyneco et contrôle lors de la grossesse)

Chaque participant pourra apporter dans son sac du matériel utile :

- pansements, bandages, désinfectants, attelles, lunettes de vue,
- ainsi que ses pratiques de soin personnelles : acupuncture, ostéopathie, techniques manuelles diverses, etc.

Nous referons le point sur le matériel nécessaires environ 2 mois avant le départ pour se le répartir dans les bagages (le poids des bagages dépendra de la compagnie aérienne !).

Après la mission : découverte du Népal

Après les journées de soins, Pasang nous fera découvrir la beauté et la culture du Népal à travers :

- Un trek dans le solukhumbu face à la chaîne de l'Himalaya (entre 2 500 m et 4 600 m d'altitude), le trajet sera confirmé 2 mois avant le départ.
- La visite de monastères et la participation à des cérémonies bouddhistes et chamaniques,
- Des séances de yoga en pleine nature,
- Une initiation à la philosophie tibétaine.

22 avril : retour vers Katmandou.

visite de Katmandou et temps libre pour vos derniers achats à proximité de l'hôtel du quartier de Bodnath.

24 avril : Départ pour la France.

Informations pratiques

Inscriptions

Si vous êtes intéressé(e), merci de nous contacter par e-mail :

 info@centraide-santenepal.org

Un entretien téléphonique est nécessaire pour valider l'inscription.

Le groupe sera composé d'environ 25 participants : médecins, kinésithérapeutes, ostéopathes, infirmières, sage-femmes, etc...

Une réunion d'information en visioconférence (Zoom) sera organisée une fois le groupe constitué.
La date vous sera communiquée ultérieurement.

Tarifs et conditions

Prix du voyage (hors vol international France–Népal) : 1 900 € par personne
Les modalités de règlement seront précisées lors de la réunion d'information.

Le prix comprend :

- Transferts aéroport aller-retour,
- Hébergements en lodge ou camping (matériel fourni),
- Pension complète (petit déjeuner, déjeuner, dîner),
- Porteurs pour les bagages durant le trek,
- visites des sites culturels,
- permis de trek ACAP et TIMS card,
- guide culturel à Katmandou,
- hôtel à Katmandou,
- assurance pour les équipes népalaises,
- taxes gouvernementales népalaises.

Le prix ne comprend pas :

- les boissons,
- les pourboires aux guides et porteurs,
- les frais de visa (50 \$, payables en euros à l'arrivée),
- l'assurance secours et rapatriement,
- le billet d'avion aller/retour France–Katmandou,
- les achats personnels (souvenirs, cadeaux, etc.).

 Possibilité de change tout près de l'hôtel à Katmandou.

 Important : Esprit Montagne Népal se réserve le droit d'effectuer des modifications dans le déroulement du voyage en cas de force majeure : problème climatique, politique ...

Liste du matériel conseillé

Équipement de trek :

- Chaussures de marche montantes et imperméables,
- Veste chaude, polaire et cape de pluie,
- Lampe frontale,
- Bâtons de marche télescopiques,
- Sac de couchage (température de confort : –10 °C à –15 °C),
- Thermos, gourde filtrante.

Bagages :

- Sac à dos de 35 à 40 L (affaires de la journée),
- Sac de voyage souple (max. 25 kg, transporté par porteurs ou véhicule).

Vêtements et accessoires :

- Vêtements de rechange,
- Paire de lacets supplémentaires,
- Trousse de toilette, serviette,
- Papier toilette, couteau de poche (en soute !),
- Sachets plastiques pour protéger vos affaires,
- Aiguille et fil à coudre,
- Vêtements légers pour Katmandou.

Astuce :

Prenez en cabine votre duvet, vos chaussures de randonnée, votre veste et votre polaire.

En cas de retard des bagages, vous serez prêt(e) pour le trek sans difficulté.

Conservez également dans votre sac cabine les objets fragiles, les médicaments personnels (avec ordonnance) et quelques vêtements de rechange.

 Climat

En cette saison, les températures avoisinent 20 °C la journée, mais les nuits sont fraîches.

 Santé

Aucune vaccination n'est exigée pour le Népal, y compris contre la COVID-19 (à ce jour).