

## Wer sind wir und was machen wir

Wir sind eine kleine Gruppe von überzeugten Tibet-Freunden im Stiftungsrat, die sich auf die Fahne geschrieben haben, dem tibetischen Volk in der Diaspora Indien und Nepal zu helfen.

- **INDIEN:** Hier unterstützen wir die Optimierung der Ernährung der ca. 6,500 tibetischen und heute auch indischen Kinder zwischen 5 und 18 Jahren in den 8 tibetischen Kinderdörfern (TCVs) durch regelmässige Ernährungsschulungen in der 10.-12. Klasse. Daneben gibt es auch Workshops für die ITI-Lernenden in Selakui, Studenten und natürlich auch Hausmütter. (**finanzielle Unterstützung durch ICT** (International Campaign for Tibet) **Deutschland**)
- Die **Versorgung mit wertvollem Eiweiss und Kalzium** wird in einem ersten Kinderdorf (TCV Chauntra, Nordindien) durch die **«Snowland Farm»** (= Kuhstall nach Schweizer Vorbild) deutlich verbessert: Die Kids bekommen täglich ein Glas frische Milch = Eiweiss und viel Kalzium). Hier werden wir vom Schweizer Spezialisten Hans Ziswiler unterstützt!
- **NEPAL:** Wir bauen eine **ökologische Snowland-Farm** in TIMBU, 1 Tagesreise nordöstlich von Kathmandu auf ca. 2,000 Meter Höhe. Nach 4 grossen Gewächshäusern folgen ein Guesthouse und ein Eco-Café. Das tibetische Timbu wurde (wie viele andere Dörfer auch) beim verheerenden Erdbeben im April 2015 fast völlig zerstört!
- **GENERELL:** Seit 2021/2022 gibt es eine **Tibetische Lebensmittelpyramide mit Begleitheft in Deutsch, Englisch und Tibetisch**. Das Copyright liegt bei der Snowland Children Foundation. Die Unterlagen können kostenlos von der Website heruntergeladen werden.



**Dr. Bianca-Maria Exl-Preysch**  
Präsidentin Stiftungsrat  
Snowland Children Foundation  
[bmexl@bluewin.ch](mailto:bmexl@bluewin.ch)

## Ziel der Stiftung

Die Stiftung unterstützt Tibeter ausserhalb von Tibet, sei es in Indien oder Nepal. Zum Überleben als Volk in der Gemeinschaft gehört essentiell eine gute Ausbildung und Ernährung der Kinder, aber auch Wohnverhältnisse, die es zulassen, dass Kinder gut aufwachsen können. Weiterhin braucht es eine Umfeld-Situation, die es ermöglicht, dass diese Kinder später einen Job in der tibetischen Agglomeration finden, der es ihnen ermöglicht, eine Familie zu unterhalten und sie nicht gezwungen sind, das Land zu verlassen.

Der Stiftungsrat garantiert, dass alle projektbezogenen Spenden auch zu 100% bei dem betreffenden Projekt ankommen! Die jährlichen Reisen (meist zwei Reisen) zu den Projekten werden entweder über das entsprechende Projekt finanziert (Indien) oder selbst getragen (Nepal). Diese Reisen dienen der Projekt-Kontrolle und -Dokumentation, die sich im jeweiligen Jahresbericht in gekürzter Form wiederfinden.

Zudem werden diese Dokumentationen, aber auch laufende Informationen aus den Projekt-Zentren mit viel Bildmaterial auf der Website regelmässig veröffentlicht ([www.snowland-children.org](http://www.snowland-children.org)). Laufende Reiseberichte werden regelmässig auf Facebook ([www.facebook.com/snowland-children/](https://www.facebook.com/snowland-children/)) und der Facebook-Gruppe **snowland children friends** sowie in den **Blogbeiträgen** auf der Website gepostet.

Die Stiftung ist im Handelsregister eingetragen, gemeinnützig und steuerbefreit. Sie unterliegt der regelmässigen Kontrolle der Ostschweizer Revisionsgesellschaft und dem EDI (Eidgenössisches Dpt des Inneren). Der Stiftungsrat ist paritätisch mit 4 Tibetern und 4 Nicht-Tibetern besetzt.

**Die Snowland Children Foundation ist seit Mai 2022 ZEW0-zertifiziert!**



### **Spendenkonto**

Bank Thurgauer Kantonalbank, 8570 Weinfelden  
Zugunsten Stiftung Snowland Children Foundation  
Niederwies 12, CH-8363 Bichelsee  
Konto 85-123-0 BIC: KBTGCH22  
IBAN CH88 0078 4296 2266 4200 1

**Online spenden [www.snowland-children.org/spenden](http://www.snowland-children.org/spenden)**

## Tibetische Kinderdörfer in Indien (TCV's)



**Das Überleben der Tibeter als Volk unterstützen!**  
[www.snowland-children.org](http://www.snowland-children.org)



Ihre Spende  
in guten Händen.



## **Snowland Farm** **Seit 2019 Milch vom eigenen Hof:** **Mehr Eiweiss und mehr Kalzium**

Die derzeit 6,500 Kids zwischen 5 und 18 Jahren in den 8 Tibetischen Kinderdörfern in Indien brauchen für ein gesundes Wachstum und Immunentwicklung genügend Eiweiss und Kalzium. Mit der vegetarischen Ernährung in den TCVs (Kosten- und Hygiene-Gründe, da es keine Kühlschränke gibt) kann vor allem der Kalzium-Bedarf aber auch das Eiweiss nur durch zusätzliche Milch- und Milchprodukte gedeckt werden.

Deshalb hat die Snowland Children Foundation mit Hilfe grosszügiger Spender in den Jahren 2017 bis 2019 einen Kuhstall nach Schweizer Qualität gebaut: Die «Snowland Farm» auf dem Campus der TCV Chauntra (bei Bir in Nordindien) ist seit Herbst 2019 voll funktionstüchtig und hat auch während den Corona-Jahren 2020-21 bestens funktioniert. Der Kuhbestand konnte auf inzwischen 20 Kühe aufgestockt werden, was die Zielvorstellung war, damit jedes Kind 1 Glas frische Milch pro Tag erhalten kann.

Die Kühe stehen in einem Freilaufstall und haben einen grossen Aussenbereich zum freien Weiden.

Nachdem diese zunächst als Pilotprojekt geführte Aktion so gut angelaufen ist, planen wir einen nächsten Kuhstall, sobald wir die nötigen Förderungsgelder zusammen haben.



ONLINE  
SPENDEN



## **Ernährungs- Schulungen seit 2017**

**Finanzierung durch ICT (International Campaign for Tibet) Deutschland**

Seit 2017 führen wir Ernährungs-Schulungen in den 8 tibetischen Kinderdörfern in Indien durch. Zunächst (2017/18) haben wir die ca. 200 Hausmütter («Amalas») geschult. Dann haben wir 2019 mit den Schülern der 10. – 12. Klassen sowie der Lehrlingsausbildungsstätte «ITI Selakui» in Nordindien (= Indian Technology Institute) mit ca. 150 Studenten begonnen.

Die Schulung mit 10 Kapiteln wird als Projekt-Woche durchgeführt, an jeweils 5 Tagen, je eine Lektion mit 3 Stunden am Vormittag und eine am Nachmittag. Dazu gibt es ein Schulungsbuch «Basics in Nutrition», das bereits in der 3. Auflage vorliegt. Hier wird auch die neue «Tibetische Lebensmittel-Pyramide» thematisiert, die wir in den Corona-Jahren 2020/21 entwickelt haben.

2019 haben wir mit «Refresher-Kursen» für Hausmütter» begonnen. Mit Unterbruch durch die Corona-Jahre 2020/21 werden diese Kurse als regelmässige Aktionswoche ab 2022 weitergeführt.



Instruktor ist Dr. Bianca-Maria Exl-Preysch (Stiftungsrats-Präsidentin und promovierte Ernährungswissenschaftlerin).



## **Tibetische Kinderdörfer in Indien:** **TCVs (Tibetan Children Villages)**

In den 8 tibetischen Kinderdörfern in Indien & Ladakh leben heute «nur noch» ca. 6,500 tibetische und zum Teil auch indische (aus dem armen Himal Pradesch Gebiet) Kinder und Jugendliche zwischen 5 und 18 Jahren. Bis 2008 lebten bis zu 15,000 Kids dort. Sie wurden fast immer ohne Eltern aus Tibet geschickt, um in tibetischer Umgebung und buddhistischem Glauben aufwachsen zu können und eine gute Schulbildung zu geniessen.

SH, der Dalai-Lama ist Schirmherr aller Kinderdörfer, die eine Partnerschaft mit den SOS-Kinderdörfern und den schweizerischen Pestalozzi-Kinderdörfern haben. Eine Hausmutter betreut zwischen 25 bis 45 Kinder, kocht 3 Mahlzeiten am Tag, führt den Haushalt und unterhält zu meist noch einen Gemüsegarten. Die Nahrungsmittel bekommen sie zentral geliefert. Es gibt einen sogenannten Referenz-Speiseplan für eine Woche, welche die einzelnen Kinderdörfer dann individuell pro Woche variieren. Seit 2008 (olympische Spiele in Beijing und erneuter Aufstand in Tibet) werden die Grenzen so scharf bewacht, dass nur noch wenige Kinder aus Tibet kommen. Heute haben die Kinder meist Eltern in Indien oder Nepal, die aber so arm sind, dass sie sich kaum um ihre Kinder kümmern können. Eine Ernährungsanalyse 2016 ergab, dass die Kinder aufgrund finanzieller Beschränkungen zu wenig Eiweiss, Kalzium und einige Vitamine bekommen. Aus diesem Grund bemüht sich die Snowland Children Foundation darum, das Ernährungswissen der Hausmütter, aber auch die Ernährung der Kinder selbst zu optimieren.