
DECEMBER 2025

SAPANA KERSTBRIEF

Verhalen vanuit Nepal



IN DEZE EDITIE

TANDARTSEN IN NEPAL

ONZE NEPAL TRIP 2025

**MAYA'S EERSTE KEER NAAR
HET BUITENLAND**

**NIEUWE STUDENT UIT
SHERPA GEBIED**

Introductie

door Bas de Nijs

Hallo iedereen, prachtige gemeenschap van Sapana supporters en weldoeners.

In deze Kerst Editie schrijft Anne, een vrijwilligster uit Nederland, over haar tandheelkundeproject bij Maya. Daarnaast vertelt onze eigen secretaris, Krijn, over onze eerste sponsorreis naar Nepal. Het was een groot plezier om hen in Nepal te mogen verwelkomen. Tot slot delen wij Maya Sherpa's eerste ervaring met zelfstandig reizen.

Ik heb enorm genoten van het lezen van hun verhalen en ik hoop jullie ook!

Voorwoord

door voorzitter Ben Vos

Beste vrienden en supporters van de Sapana Foundation Nepal,

In december 2025 bestaat onze stichting alweer twee jaar. Wij ondersteunen inmiddels veertien fulltime studenten. Daarnaast is een van de studenten afgestudeerd als apotheker. Voor 2026 gaan wij uitbreiden naar twintig studenten die in ons eigen hostel in Kathmandu verblijven en naar verschillende middelbare scholen en universiteiten gaan. Onze studenten, vooral meisjes, komen uit verschillende plattelandsgebieden in het verre Oosten en Westen, voornamelijk de armere bergregio's in Nepal.

In deze nieuwsbrief leest u een verhaal over Anne die op onze basisschool de Maya Universe Academy tandenpoets lessen heeft gegeven en alle gebitten van de scholieren heeft gecontroleerd. Veel kinderen hadden meer dan 5 gaatjes. Lees hoe we dit verder gaan oppakken in deze nieuwsbrief.

Vervolgens beschrijft onze secretaris en reisleider Krijn over hoe de Sapana trip van September-Oktober ging en hoe we dit hebben aangepakt.

Dan presenteren we onze eerste nieuwe student die wij in 2026 gaan ondersteunen; Dajangmu Sherpa. Tot slot kunt u lezen over onze studente Maya Sherpa, die uit 500 aanmeldingen geselecteerd is voor een vijfdaagse reis naar India. Hier heeft zij voor een NGO een lezing gehouden over de Sherpa cultuur en hun eenheid met de natuur in de Mount Everest regio. Ze heeft voor het eerst gevlogen en het was dus ook haar eerste keer in het buitenland. Lees haar bijzondere verhaal.

Veel leesplezier en ik wens een ieder een fijne Kerst en een voorspoedig nieuwjaar.



Voor de eerste keer naar de Tandarts

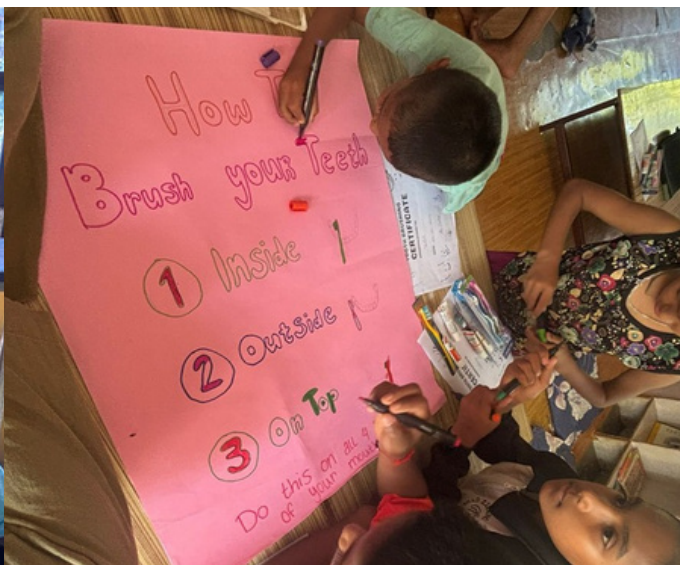
door Anne Samijo (Dutch volunteer)

Wij zijn Isabel en Anne. Afgelopen juli zijn we allebei afgestudeerd met een bachelor Tandheelkunde aan de Rijksuniversiteit Groningen. In plaats van meteen door te gaan met onze master besloten we eerst nog wat meer van de wereld te ontdekken, en zo zijn we bij Maya terechtgekomen.



Van andere vrijwilligers leerden we al snel dat je geen tandheelkundige kennis nodig hebt om te zien hoeveel er nog te verbeteren valt als het gaat om de mondgezondheid van de kinderen. Er wordt veel snoep gegeten en er wordt weinig gepoetst. Sommige kinderen gaan pas naar de tandarts wanneer ze pijn hebben, terwijl anderen überhaupt geen toegang hebben tot een tandarts. Op het gebied van preventie is er nog veel winst te behalen.

Met preventie als ons belangrijkste doel begonnen we met het voorbereiden van een voorlichtingssessie over mondgezondheid. Anne kreeg gedoneerde tandpasta van haar tandarts (Tandartspraktijk Espenbos) en we kochten voor alle Maya-kinderen een tandenborstel.



Door deze vragen te stellen (zie bovenstaande foto) hoopten we de kinderen aan het denken te zetten over het belang van een goede mondhygiëne. We sloten de les af door ieder kind een tandenborstel en tandpasta te geven en samen onze tanden te poetsen.

Tot slot namen we de tijd voor een korte tandheelkundige check-up. We merkten dat bijna alle kinderen gaatjes hadden, en sommigen zelfs pijnklachten ervoeren. Met het budget dat Maya beschikbaar stelde, maakten we een prioriteitenlijst zodat de kinderen met de meest urgente problemen als eerste naar de tandarts konden voor behandeling.

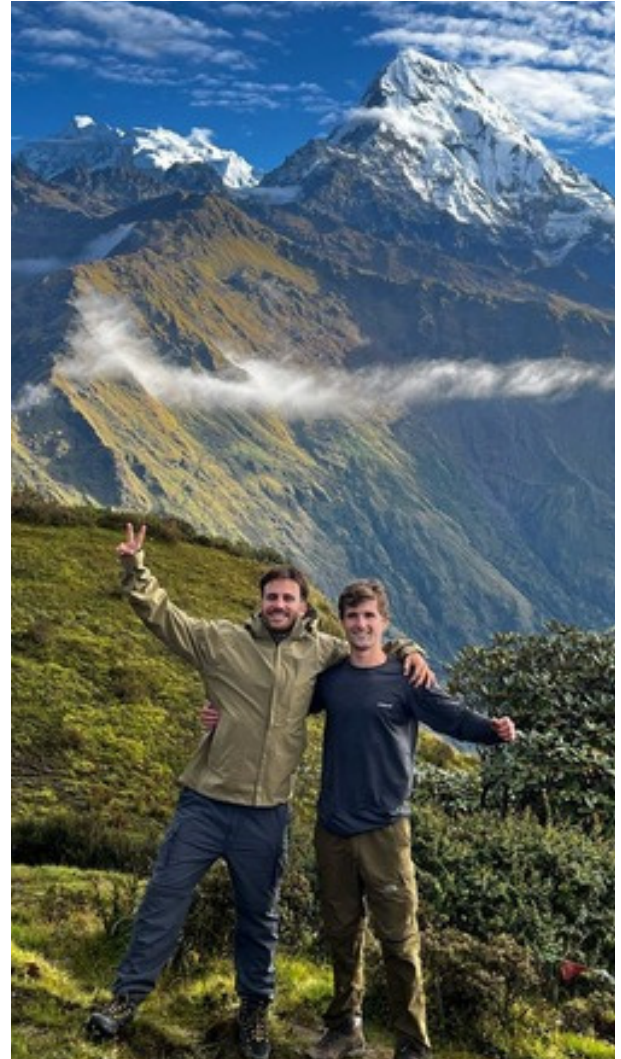
Hoewel er financiering is om een deel van de kinderen te helpen, hopen we dat in de toekomst meer kinderen zorg kunnen krijgen. Maar bovenal hopen we dat onze poetslessen effect hebben gehad en dat de kinderen nu al een beetje beter voor hun tanden zorgen!



Nepal Trip 2025

door Krijn Koeweiden

Op 19 september arriveerden onze eerste reisgenoten in Kathmandu. De Sapana reis vond plaats van 20 september tot en met 6 oktober. Met een diverse groep, twee Britten, één Spanjaard, één Nepalees en vier Nederlanders, reisden we door Nepal. We bezochten de Maya Universe Academy, ontmoetten Mayans die in Kathmandu studeren en gingen op trektocht, junglesafari en raftcamping. Ons avontuur begon in Kathmandu, waar we tempels verkenden, de cultuur leerden kennen en samen dineerden met de Mayans die inmiddels in Kathmandu verblijven voor hun studie.



Maya Impact

Onze belangrijkste drijfveer was om de Maya Universe Academy te laten zien aan jonge reizigers en impactmakers van over de hele wereld. Tegelijkertijd hielden we vast aan het idee dat Maya-studenten en -medewerkers de reis zouden leiden. Daarom hadden we oom Dipak als onze chauffeur. Met zijn prachtige nieuwe elektrische minibus reed hij ons door heel Nepal. Hij was creatief en dacht snel mee. Dankzij hem vonden we telkens weer manieren om aardverschuivingen en wegafsluitingen door de hevige regenval 's nachts te omzeilen. Hij is de vader van Maya's voormalige wiskundedocent en legende, Saphal sir.



Als lokale gids hadden we ex Maya Student Anil (22 jaar oud). Hij studeert toerisme in Kathmandu en wil ooit zijn eigen reisbureau opzetten.

Dashain Festival Viering

Dashain is een van de bekendste Hindoeïstische festivals in Nepal. Het werd gevierd op school op de laatste dag voor de vakantie. We hadden het geluk om de Tika-dag mee te maken (de rode stip op het voorhoofd). Het ritueel was magisch.



Een oudere vrouw uit het dorp zette een Tika op het voorhoofd van de meeste kinderen voordat ze teruggingen naar hun families, soms verder dan een dag reizen met de bus. Het was bijzonder om dit moment met alle kinderen te delen. Dit moment markeerde ook het einde van onze tijd op de school, aangezien we daarna op trekking gingen.

Toekomstige reizen

Om al onze sponsors, vrienden en enthousiaste mensen van over de hele wereld meer te betrekken bij de Maya Universe Academy, zullen we deze reis jaarlijks organiseren. De combinatie van het ontdekken van Nepal en het maken van impact was voor ons allemaal een geweldige ervaring. Aan het einde van de brief kunt u meer foto's zien.

**We hopen jou volgende
reis ook te zien!**



Eerste keer naar het buitenland

door Krijn Koeweiden



Maya Sherpa (bovenstaande foto's) stapte een maand geleden voor het eerst in haar leven in een vliegtuig. Wat voor de meeste mensen in haar land een droom is die nooit zal uitkomen, is voor Maya werkelijkheid geworden. Ze had zich samen met haar zus aangemeld om een lezing te geven over de Sherpa cultuur van haar geboorteplaats en heeft toen gewonnen. Ze mocht mee op een 5 daagse cultuurreis naar India, waar ze onder andere kamelen zag.

In haar lezing vertelde ze dat de meeste Sherpa gemeenschappen zich tussen de 2000 en 5500 meter boven zeeniveau bevinden. Op deze hoogtes kunnen slechts yaks, chauri, berggeiten en (blauw)schapen overleven. Deze dieren maken dan ook deel uit van de cultuur en levenswijze. Men heeft deze dieren nodig om te overleven, bijna iedereen bezit wel een stuk vee. In de zomer gaan de herders de hoogte in voor betere graslanden en wanneer de winter begint verhuizen ze weer naar lager, warmer gebied. Maya eindigde haar lezing met hoe ze soms deze levensstijl mist. Het zorgen voor de dieren en het verplaatsen tussen hoogtes. Het leven in de stad Kathmandu is intens, gaat snel en heeft weinig aandacht voor de natuur.

Nieuwe studente: Dajangmu Sherpa

door Krijn Koeweiden

Dajangmu Sherpa is een van onze veelbelovende studenten volgend jaar. Ze studeert Computer Science aan het Reliance College Kathmandu. Op dit moment zit ze nog in Grade 12. Sapanu zal haar steunen vanaf aankomend collegejaar, 2026, gedurende haar bachelor en master.

Dajangmu groeide op op het platteland rondom de Mount Everest, in hetzelfde gebied als onze andere Sherpa studenten. Haar ouders zijn boeren en houden een aantal stuks vee.

Wat haar zo speciaal maakt is dat ze geïnteresseerd is in Computer Science. Deze studie is veelbelovend en biedt veel kansen. Toen ze voor het eerst met een computer mocht werken, bleek ze talent te hebben.

Op de onderstaande foto zie je Dajangmu in het midden met haar broertje rechts en moeder links in hun geboorteplaats hoog in de bergen.



Fijne feestdagen en tot volgend jaar!



Namens de Sapana Foundation wensen wij al onze sponsors fijne feestdagen en een gelukkig nieuwjaar.

Dank jullie wel voor alle steun het afgelopen jaar. Ook in het komende jaar zullen wij ons weer met volle kracht blijven inzetten voor de toekomst van de Nepalese jeugd.

Nogmaals bedankt voor jullie betrokkenheid en vertrouwen.

