



LA GAZETTE

Septembre 2015

Wadi El Hitan, la vallée des baleines

La côte Méditerranéenne

**La rentrée avec
Caire Accueil**

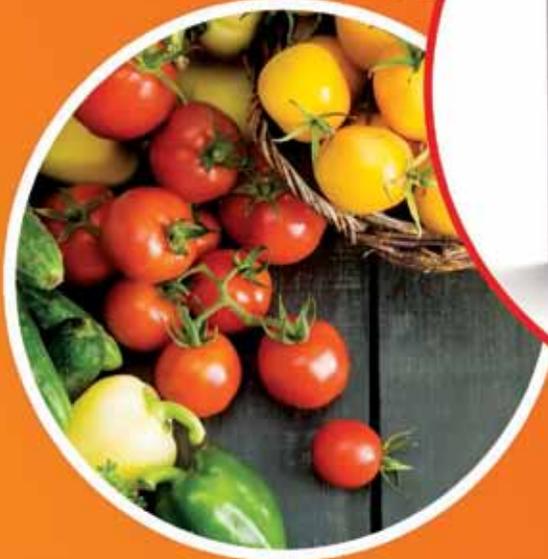
Le bénévolat au Caire

**Nos bons plans, adresses
et numéros utiles**



"Wadi El Hitan" Egypte

Best
Quality..Best
Price



 ماجد الفطيم
MAJID AL FUTAIM

LA GAZETTE

SOMMAIRE

L'éditorial de la présidente	5
L'équipe du bureau de Caire Accueil	6
Les rendez-vous de Caire Accueil	8
<i>Le séminaire d'accueil des nouveaux</i>	
<i>La soirée de bienvenue</i>	
<i>Les visites culturelles</i>	
<i>Nos activités exclusives</i>	
<i>Nos cafés mensuels</i>	
Retour sur.....	14
<i>La visite du palais Manial et le Nilomètre</i>	
<i>La sortie Paintball</i>	
Espace découvertes	17
<i>La vallée des baleines</i>	
<i>La côte méditerranéenne</i>	
Zoom sur	22
<i>Le bénévolat au Caire</i>	
Espace culture	27
<i>Le théâtre dans l'éducation</i>	
<i>Coin lecture</i>	
Espace recettes	31
Espace pratique	34
<i>Pêle-mêle de bons plans</i>	
<i>Guide pratique et bonnes adresses</i>	
Nous contacter	
Site Web: http://www.caireaccueil.com	
E-mail: caireaccueil@hotmail.com	
Directrice de la publication: Patricia Pointurier Verstrepren	
Conception et Impression: A.R. Group	
Coordination: Agathe Julia	

Cheez Dippers

Le goûter malin...
qui leur fait plaisir !



Edito

Chers Membres,

Retour de vacances pour certains, premiers pas au Caire pour d'autres, quoiqu'il en soit: Bienvenue en Egypte !

Ca y est, c'est la Rentrée !

Une rentrée pas comme les autres, pour moi, le ronronnement de ma vie d'expat va s'en trouver tout bouleversé, me voici Présidente de Caire Accueil ! Une équipe de choc viendra m'entourer afin que cette année se déroule dans les meilleures conditions.

Avec l'équipe, cette année 2015-2016 nous l'avons imaginée créatrice, dynamique et généreuse. Un vrai cocktail d'énergie dont vous nous direz des nouvelles !!

Comme l'année dernière, nous aurons des événements organisés par Caire Accueil comme les cafés mensuels (le 3ème dimanche de chaque mois), nos sorties en famille, nos "boums" ados, bowling et notre soirée de bienvenue. Pour les sportives, nos marches "découvertes" et danse-jazz pour petits et grands et pour les artistiques, nos ateliers.

Septembre, c'est la rentrée littéraire avec la reprise du Club Lecture et de nos conférences. C'est aussi le démarrage de notre programme de visites avec la découverte de sites fabuleux de l'Egypte ancienne, conduite par notre intarissable et adorable guide Fatma, à ne manquer sous aucun prétexte.

Caire Accueil soutient diverses actions caritatives telles que: National Cancer Institute,



APE, El Hadana, Babywash, Torah, l'orphelinat Awlady, El Nafeza; si vous souhaitez rejoindre nos bénévoles ponctuellement ou régulièrement, l'équipe de Caire Accueil sera présente pour vous aider. Une chose est sûre, on ne s'ennuie jamais.

On vous attend nombreux à chaque rendez-vous !

Merci de votre confiance, bonne lecture à tous.

A très bientôt.
Patricia Pointurier-Verstrepén

L'équipe du bureau de Caire Accueil



PRÉSIDENTE d'HONNEUR
Fatma Abdalla



PRÉSIDENTE
Patricia Pointurier Verstrepen
012 01 41 08 16
ppointurier@hotmail.com



VICE-PRÉSIDENTE
Fabienne Gentils
012 22 33 70 75
f.gentils@wanadoo.fr



SECRÉTAIRE
Carole Brena
010 95 04 90 61
carole.brena@gmail.com



TRESORIÈRE
Bénédicte Cleménçon
clemencon_benedicte@yahoo.fr



SORTIES FAMILIALES
Louise Saint Laurent
012 22 42 25 16
louise@aucegypt.edu



VISITES CULTURELLES
Annabel Dellamonica-Patino
010 00 38 02 36
annabelpatino@hotmail.com



CAFÉS KATTAMEYA
Catherine Carré
010 19 61 14 92
catherine_carre@hotmail.fr



CAFÉS MAADI
Birgit Farahat
010 00 31 71 16
bfarahat@free.fr



SORTIES ENFANTS/SOIREES ADOS
Tiphaine Akremi
012 11 96 14 48
tiphaine2001@yahoo.fr



Mina Giroud
mina.giroud@hotmail.fr



MARCHE DÉCOUVERTE
Ariane Dossche
012 11 26 99 50
ariane.dossche@hotmail.com



PERMANENCES DU LUNDI
Chantal Pulino
012 11 19 26 08



SITE INTERNET
Denise Bayet
012 73 77 30 01
debayet@yahoo.fr



LA GAZETTE
Agathe Julia
agathe.julia2b@gmail.com



Une banque française à votre service en Egypte

- Réseau de 74 agences à travers l'Égypte et une forte présence à Maadi, New Cairo et Zamalek
- Conseillers bancaires francophones à votre écoute
- Large gamme de produits et services pour les clients individuels, banque privée et entreprises

Appelez **19191**
www.ca-egypt.com

Plus qu'une Promesse... un Engagement



THERE IS SOMETHING SPECIAL INSIDE DANONE.

THE PRODUCTS. THE PEOPLE. THE CULTURE.

Les rendez-vous de Caire Accueil

EXCEPTIONNELS

■ **Le séminaire d'accueil des nouveaux**
les mercredi 16 et le jeudi 17 septembre
matins en collaboration avec l'UFE – pour
tout savoir sur la vie en Egypte !
Suivi d'une visite de Maadi dimanche 20
septembre
Infos Patricia

■ **La soirée de bienvenue**
Jeudi 1er octobre à l'Holiday Inn de Maadi,
soirée organisée avec l'UFE; à ne pas
manquer !!!
Infos Patricia

CULTURELS

■ **Visites culturelles**
Présentation des visites de l'année mardi 8
septembre, de 10h à 12h
Visites tous les mardis matins, départ 7h45
rue 12 devant le Lycée français
infos Annabel

■ **Café littéraire**
Echanges autour des livres - 1 jeudi matin par
mois, 1ere rencontre: jeudi 8 octobre
infos Marie Lahouati (mariehanoi@gmail.com)

■ **Groupe de théâtre**
Nouvelle troupe à créer. Faites vous
connaître ! 1 soir par semaine
infos à suivre

■ **Rencontres littéraires et conférences**
Rencontres avec des écrivains, en
collaboration avec l'UFE et Oum el Dounia
lors de la venue d'auteurs au Caire.

ARTISTIQUES

■ **Atelier Bijoux**
Création de bijoux variés (colliers, sautoirs,
réalisés en perles, en plastique, en argent,
etc...). Vous irez ensemble au Khan pour
choisir votre matériel.
Un mercredi sur deux
infos Denise

SPORTIFS

■ **Marche découverte Maadi**
Tous les jeudis de 8h30 à 10h00
infos Ariane

■ **Modern Jazz adultes**
inscriptions et infos Carole

POUR LES JEUNES

■ **Soirée «Bowling Ados» (à partir de la 6ème)**
Jeudi 17 septembre de 19h à 21h
infos Tiphaine

■ **Sortie Patinoire**
En octobre, date communiquée ultérieurement
infos Tiphaine

■ **Modern Jazz**
Pour les 8 à 12 ans
Pour les 12 à 17 ans
infos Carole

EN FAMILLE

■ **Samedi 19 septembre**
Journée à la plage à Ain el Sukhna

■ **Samedi 10 octobre**
journée au Fagnoon (ateliers
et activités en plein air près de Saqqarah)

■ **Samedi 14 novembre**
journée dans le désert du Wadi El Hitan
(la vallée des baleines)
infos Louise

VOYAGE CULTUREL

au profit de l'Association pour la Sauvegarde du
Ramesseum
30 octobre - 1er novembre 2015, commentaires
de Christian Leblanc, égyptologue, directeur
de recherche émérite au CNRS, directeur de la
Mission Archéologique Française du CNRS à
Thèbes-Ouest, Président de l'Association pour la
Sauvegarde du Ramesseum
Réservation ou information: M. Labib Ghobrial,
tél. 25250744 / 0122 777 19 11
ou: labib_ghobrial@yahoo.fr

DANONE IS ON HAND AT EVERY POINT IN THEIR LIVES



Danone is one of the fastest-growing food companies in the world. The group, whose products are sold on five continents, has more than 160 production plants, and around 100,000 employees in 120 countries. Danone holds leading positions worldwide through four businesses:

Number #1 in Fresh Dairy Products
Number #2 in Baby Nutrition

Number #2 in Bottled Water
Number #3 in Medical Nutrition

OUR MISSION STATEMENT

Bringing health through food to
as many people as possible with
very high quality guaranteed by a
very unique and ownable asset:

DANONE FARM

Danone Dairy Egypt

Danone Egypt, a young, dynamic and very
successful Organization, part of Danone group.

We started our operation in Egypt end 2005.

We are now enjoying a leading position in
the market with four brands:



Danone Farm

**Because the best milk makes
the best products.**

Danone established Danone Farm
in 2011, in order to guarantee
the highest quality milk to produce
the best quality products
for our consumers.

Les rendez-vous de Caire Accueil

Notre guide, Fatma Abdalla



Fatma aime particulièrement les visites de Caire Accueil pour la qualité du contact qu'il offre; et parce qu'elle fait connaissance de familles entières: les mamans le mardi matin, les enfants et maris lors des visites familiales du samedi et les parents, beaux-parents ou amis lors de leurs séjours au Caire.

Venez et laissez vous envouter par les récits toujours renouvelés de Fatma, le même site ne sera jamais raconté deux fois de la même façon; Fatma redécouvre avec nous à chacune de ses visites les sites, à travers ce qu'ils offrent mais aussi à travers le groupe, chaque visiteur apportant ses questions, sa vision, ses attentes.

Joignez-vous à nos visites, et ainsi découvrez et passionnez-vous pour l'incroyable patrimoine du Caire et la richesse de l'Egypte !

Pour nous tous, une visite culturelle avec Caire Accueil c'est le sourire, l'énergie, l'expertise et la passion de notre guide tant aimée, Fatma, depuis près de 15 ans déjà à nos cotés !

Notre charmante Fatma a étudié 7 ans l'Egyptologie à l'université de Helwan; de façon étonnante elle avait choisi ces études car cela lui permettait de voyager; mais elle fut très vite passionnée par ses cours d'archéologie et la voilà guide depuis 25 ans !

Les rendez-vous de Caire Accueil

Les visites culturelles

Mardi 8 septembre de 10h à 12h: présentation des visites proposées dans les deux cycles de cette année 2015-16.

Les visites ont lieu les mardis matins, RV rue 12 devant le Lycée Français à 7h45.

1. Visites du cycle pharaonique:

- 29 septembre: les pyramides de Guizeh
- 13 octobre: le musée égyptien, de la Préhistoire aux merveilles de l'Ancien Empire
- 20 octobre: Memphis, première capitale de l'Egypte et Daschour, première pyramide véritable
- 10 novembre: Saqqarah, découverte de la première pyramide
- 17 novembre: le musée égyptien, du Moyen Empire à Akhenaton
- 24 septembre: Saqqarah, évolution des croyances et de l'art funéraire de l'Egypte ancienne (pyramides, mastabas, tombeaux)
- 1er décembre: les trésors du musée égyptien : de Tanis à Tuya et Toutankhamon
- 8 décembre: Saqqarah, tombes inédites (ouvertes en 2010)
- 15 décembre: le quartier Copte et visite des artisans
- 22 décembre: le musée agricole

2. Et à partir de janvier, débutera le cycle islamique (détails du programme de ces visites dans la Gazette de décembre)

Les rendez-vous de Caire Accueil



NOS CAFES MENSUELS

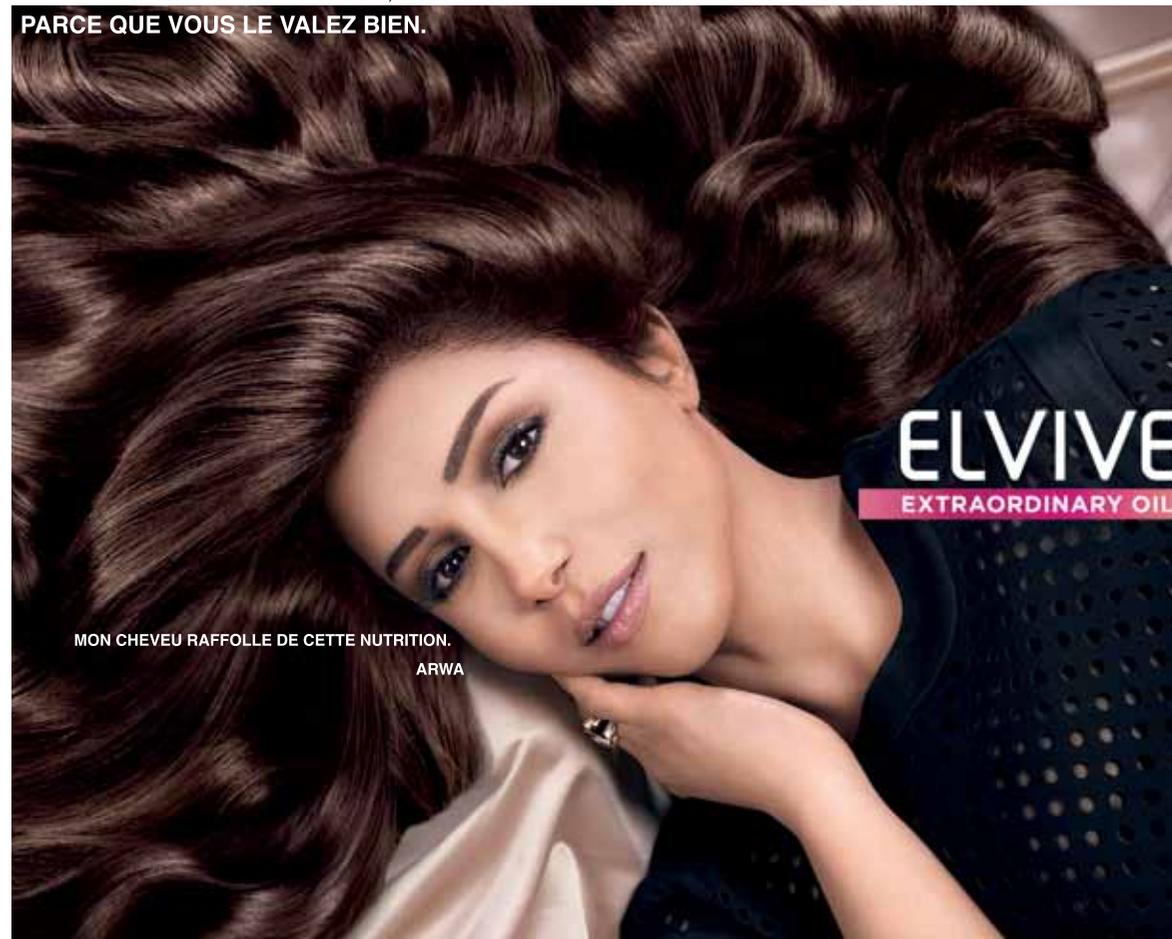
Cafés mensuels à Maadi
De 10h00 à 12h30
33 rue 15, Maadi

Dimanche 6 septembre 2015
Dimanche 18 octobre 2015
Dimanche 22 novembre 2015
Dimanche 20 décembre 2015
Dimanche 24 janvier 2016
Dimanche 14 février 2016
Dimanche 20 mars 2016
Dimanche 17 avril 2016
Dimanche 22 mai 2016
Dimanche 12 juin 2016

Prochain Café à Katameya:
Dimanche 27 Septembre 2015
De 10h00 à 12h30
(lieu confirmé ultérieurement)



L'ALCHIMIE DE 6 HUILES PRECIEUSES
NUTRITION EXCEPTIONNELLE, METAMORPHOSE TOTALE DU CHEVEU SEC.
PARCE QUE VOUS LE VALEZ BIEN.



MON CHEVEU RAFFOLLE DE CETTE NUTRITION.
ARWA

**SHAMPOING HUILE EXTRAORDINAIRE:
LE PRODIGIEUX POUVOIR NUTRITIF
DE 6 HUILES DE FLEURS RARES ***

- NOURRIT, REPAIRE, TRANSFORME LE CHEVEU INSTANTANEMENT DE LA RACINE A LA POINTE.
- RENAISSANCE DES FIBRES: DOUCEUR INFINIE, TOUCHER FLUIDE ET SOYEUX.
- BRILLANCE EPOUSTOUFLANTE.

L'ORÉAL
PARIS



Retour sur...

La visite du Nilomètre et du Palais Manial

Nous sommes une trentaine, en cette belle journée ensoleillée, pour cette dernière rencontre autour du cycle islamique. Accompagnés de notre chère guide Fatma, direction l'île de Roda pour une série de visites. Au programme: le nilomètre, le musée Oum Kalsoum et le palais Manial. Nous terminerons en fin de matinée, au bord du Nil, par un déjeuner convivial, au restaurant libanais «Cavallo» sur le Quay Lounge.

LE NILOMETRE

Situé à l'extrémité sud de l'île de Roda, le nilomètre est le monument le plus ancien de l'héritage islamique. Depuis sa construction initiale en 681 qui se réduisait au système de mesure seul, il a subi plusieurs transformations. C'est en 750 qu'a été édifié le bâtiment. La dernière rénovation date de 1980. L'économie de l'Egypte est, depuis des millénaires, dépendante des crues du Nil, principale ressource en eau du pays. Déjà, à l'époque pharaonique, tous les temples possédaient leur nilomètre. Ce système de mesure permettait, au moment de la montée des eaux, qui a lieu chaque année entre le 20 et 21 juillet, de prévoir si l'économie serait prospère ou non et ainsi établir les taxes. Le nilomètre a été en usage du VIIIème au XXème siècle. Il a perdu de son utilité avec la construction du grand barrage de Nasser, à Assouan, qui permet désormais d'emmagasiner une quantité très importante d'eau pour l'ensemble de l'Egypte et de réguler le cours du Nil.

Une visite à l'intérieur du bâtiment, de style ottoman, permet de découvrir le fonctionnement du système de mesure: une colonne centrale sur laquelle sont gravées des coudées, espacées de 54 cm mesure la hauteur des eaux qui pénètrent dans la cuve par trois ouvertures. On peut également admirer des versets coraniques datant du IXème siècle, gravés dans la pierre. Et les plus courageux, qui ne craignent pas le vertige, pourront descendre au fond de la cuve

et admirer depuis les profondeurs le joli plafond en forme de dôme conique, finement peint, datant du XIXème. Cet édifice très charmant mérite donc un détour !

LE PALAIS MANIAL, UN HYMNE A L'ART ISLAMIQUE



Il est des lieux, au Caire, où une fois passé le portail, une fois rentré dans l'enceinte, on remonte le temps et on se trouve soudain plongé dans une autre époque, une autre période de l'histoire égyptienne; c'est le cas lorsqu'on visite le palais Manial ...

Construit au début du XXème siècle par le neveu du roi Farouk, le prince Mohammed Ali Tawfiq, qui en a dessiné lui-même les plans, c'est un magnifique palais qui, après 10 années de rénovation, vient de réouvrir ses portes. Le prince a décidé de construire cette somptueuse demeure afin d'honorer et mettre en valeur la beauté des arts islamiques. En effet, au début du XXème siècle, le Caire est une ville moderne en pleine effervescence architecturale qui aime emprunter à l'Occident ses styles: le rococo, le baroque, les constructions haussmaniennes et les jardins à la française sont très prisés.

Le prince impose ainsi un autre style, à contre-courant de la mode. Pour le décorer et l'aménager, il est allé chercher, à travers le monde arabe, plantations et objets traditionnels de l'art islamique: Maroc, Syrie, Turquie, ... La construction sera achevée en 1927. Le prince a voulu en faire un lieu accessible au public qui pouvait venir profiter des jardins et de la beauté des constructions. Mais après sa mort, le parc sera donné au Club Med qui y installera des bungalows, puis il sera laissé à l'abandon. Aujourd'hui, le jardin a repris ses droits Le prince Mohammed Ali Tawfik aimait les arts et la culture. Ami de Gayer Anderson, il organisait dans le palais des salons de poésie et chant et accueillait Camille de St Saëns qui y composa la symphonie «l'égyptien». Il quittera le palais en 1952 et s'exilera à Lausanne où il mourut en 1955, sans laisser d'héritier. Il est finalement enterré dans son mausolée, dans la Cité des morts.

Au coeur d'un très beau jardin botanique à la végétation impressionnante (on appréciera tout



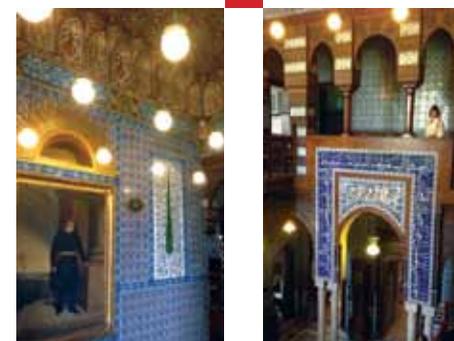
particulièrement l'ombre des banyans), les cinq pavillons du palais Manial offrent une beauté très surprenante: les intérieurs sont finement décorés de céramiques, plafonds en bois peint et ouvragé, parquets,... Il mélange les styles ottoman, mauresque, perse et rococo européen. Après le pavillon d'accueil –le salamlek-, à l'entrée du parc, on peut visiter la résidence royale -le Haramlek- avec ses salons et ses deux chambres : l'une pour le prince, l'autre pour sa prétendue «maid». Certains disent qu'ils se seraient mariés en toute discrétion.

La salle du trône est des plus spectaculaires : meublée en mobilier classique français rehaussé de décorations orientales, elle rappelle étrangement le palais des glaces du château de Versailles. Cette salle n'a malheureusement jamais été utilisée pour l'intronisation du prince. Par deux fois, alors qu'il était l'héritier présumé, il s'est fait voler la vedette: tout d'abord par son cousin germain, Fouad, puis par le fils de la reine Nazli, alors âgé de 16 ans, mais pour qui sa mère fit utiliser le calendrier de l'Egire pour avancer la majorité de son fils et légitimer son accès au pouvoir. Au mur, sont accrochés les portraits des différents rois: de Mohammed Ali à Abbas Elni le second, en passant par Ismaïl Pacha. Avant de quitter la propriété, faites également un petit tour par la mosquée ...

Le palais Manial est donc un incontournable du Caire; venez découvrir cette magnifique bâtisse, venez flâner dans ses jardins et profiter de la quiétude des lieux.

Pour en savoir plus: <http://hebdo.ahram.org.eg/NewsContent/0/32/97/10118/Explosion-des-sens-au-palais-Manial.aspx>

Stéphanie



Retour sur...

La sortie des ados au Paintball

En mai dernier, vingt-trois adolescents de Caire Accueil se sont affrontés au paintball de l'Adrenalin Park situé dans le quartier «6th October».

Les participants furent équipés de combinaisons de combat, gilets et casques de la couleur de leurs équipes respectives. Après avoir reçu les consignes de sécurité, ils se sont dirigés sur la première zone de jeu. Pendant une heure et demi, ils ont enchaîné les combats ludiques sur trois terrains avec pour chacun scénario spécifique. Les adolescents furent extrêmement contents de leur matinée.



Témoignages des jeunes:

Basile: «c'était trop bien»

Yanis: «Merci pour cette sortie».

Lola: «c'était génial mais si on avait plus de balles, on s'amuserait encore plus».

Victor: «C'est bien mieux que ce que j'imaginai»

Petits conseils si vous voulez vous rendre sur place:

- Porter des baskets, une casquette, et prévoir cette activité plutôt l'hiver (il fait bien chaud sous la combinaison !).

- Ne pas utiliser toutes les balles dès la première séquence de jeu car seulement 100 balles sont distribuées au départ pour l'ensemble des trois zones du jeu (sinon il faut racheter), et bien refermer son réservoir de balles pour ne pas les faire tomber.

ADRENALIN PARK

Street 3, Gate 1, 6th of October Agriculture Company Compound

Contacts: 0122 500 1008 – 0111 0014 177

www.adrenalinegypt.com

Tiphaine et Sabine

Espace Découvertes

La vallée des baleines, désert occidental

Ça vous tente d'aller à la mer dans le désert ? Eh oui, il y a plus de 40 millions d'années la mer recouvrait une partie du désert. Ce qu'il en reste ? Eh bien, des fossiles d'animaux marins et des coquillages. On en trouve en particulier dans le Wadi El Hitan, c'est-à-dire la Vallée des Baleines, située à 150 km du Caire dans le désert à l'ouest du Fayoum, dans le secteur protégé de Wadi El Rayan. Certains de ces spécimens sont impressionnants et d'une importance scientifique sans pareille, vu leur état de conservation, mais aussi et surtout parce qu'ils attestent de l'évolution d'animaux terrestres en animaux marins. En particulier on peut y discerner les dernières étapes de la perte de leurs membres postérieurs, ce qui a incité l'UNESCO en 2005 à ajouter Wadi El Hitan à sa liste de sites protégés.



Ce musée à ciel ouvert a été très bien aménagé dans son superbe environnement naturel. Un parcours piétonnier de trois kilomètres permet aux visiteurs d'admirer ces vestiges et de lire des panneaux explicatifs, tout en protégeant les précieux fossiles. Les panneaux, au nombre de 13, ont été admirablement intégrés à l'environnement dans de petits abris en torchis qui permettent aux visiteurs de se reposer à l'ombre. En plus des fossiles de baleines on trouve sur le site une

carapace de tortue, un poisson scie et des restants fossilisés de la mangrove. Pour se rendre au site à partir du Caire, il faut d'abord prendre la route pour le Fayoum. 70 kilomètres plus loin on passe devant le site archéologique gréco-romain de Kom Oshim (Karanis), et un peu plus loin encore on doit s'engager sur la sortie pour le lac Qaroun.

On suit éventuellement les rives du lac sur une quarantaine de kilomètres jusqu'au village de Tunis, situé sur une colline à l'extrémité ouest du plan d'eau. On prend ensuite la direction sud vers Wadi El Rayan, où l'on trouve également deux lacs artificiels et même une petite chute. La chute n'est pas bien haute, mais elle attire tout de même la population locale les week-ends et les jours de congés. Il y a une sortie bien indiquée pour Wadi El Rayan et Wadi El Hitan et un poste de péage pour l'accès aux deux sites. Passé l'entrée pour Wadi El Rayan, on doit rouler encore quelques kilomètres pour atteindre la route qui conduit à la Vallée des Baleines à l'ouest. Une grosse pierre en indique l'entrée. A partir de là on roule 35 kilomètres sur une piste de sable battue en plein désert. Il faut prévoir assez d'essence pour faire le trajet aller-retour. Cette piste est normalement praticable avec une voiture ordinaire.



A l'arrivée, on trouve une aire d'accueil où les visiteurs peuvent se reposer et recevoir de l'information pour le circuit piétonnier. Des toilettes sont aussi disponibles. On peut y acheter de l'eau et des boissons chaudes et froides.

Vous pouvez consulter le site de l'Unesco <http://whc.unesco.org/fr/list/1186> pour plus d'informations sur la valeur scientifique du site.

Caire Accueil prévoit une sortie famille à Wadi El Hitan le samedi 14 novembre 2015.

Louise

Espace Découvertes

La Côte Méditerranéenne

Alexandre le Grand longea la Côte nord égyptienne en route pour l'oasis de Siwa où il allait consulter l'oracle d'Amon. C'est ici que s'affronteraient en 1942-43 les armées du Général britannique Montgomery et du «Renard du désert» allemand, le Maréchal Rommel, lors la Bataille d'El Alamein. Aujourd'hui la Côte nord est surtout connue pour ses plages idylliques et ses eaux cristallines de couleur turquoise, et pour ses développements immobiliers luxueux. Dans l'avenir, les tours de refroidissement de la première centrale nucléaire égyptienne pourraient transformer à jamais le paysage désertique, foyer de tribus bédouins...

Les expats du Caire ne fréquentent pas trop les plages blanches immaculées de la Côte nord, le «Sahel» comme l'appellent les Egyptiens, qui s'étendent sur 300 km entre les banlieues d'Alexandrie et Marsa Matrouh à l'ouest. Ain Soukhna est plus proche du Caire, et la Mer rouge avec sa panoplie d'hôtels offre plus aux amoureux de la plongée et du snorkeling.



Mais les Egyptiens le savent très bien: c'est ici qu'il faut passer les mois d'été, profitant de la douce brise méditerranéenne, loin de la chaleur étouffante des grandes villes. Dans les pages du fameux livre Le Quatuor Alexandrin de Lawrence Durrell, vous pouvez

lire comment, dans les années 30, des membres de l'élite égyptienne y passaient l'été dans des bungalows primitifs éloignés de toute civilisation. C'est toujours dans des bungalows que les Egyptiens y passent leurs vacances d'été, mais regroupés dans des compounds très stylés et bien équipés, longeant la côte de façon pratiquement ininterrompue. Marina, un des premiers développements de cette sorte, avec ses bungalows en pierre naturelle, ses lagunes artificielles et sa vie nocturne très huppée, est pleine de vie en été, mais totalement déserte en hiver, comme pratiquement toute la Côte nord d'ailleurs. Si vous voulez vous livrer aux plaisirs du jet ski, jouxter avec votre speed boat ceux d'acteurs et de (fils et filles de) autres VIP, ceci est «the place to be».

D'autres compounds ont suivi, chacun avec son propre style, et des milliers de familles Caireotes passent leurs étés dans leurs chalets parmi les palmiers et les bougainvilliers, à Hacienda, Marassi, Amwaj, La Vista et tant d'autres.

Pour ceux qui n'ont pas la chance de posséder ce genre de pied à terre, de nombreux hôtels vous offrent des séjours merveilleux – très chers pendant la haute saison estivale mais beaucoup plus abordables et calmes en mai/juin et en septembre/octobre. La Côte nord vous offre d'ailleurs la possibilité de combiner des vacances repos/plage avec des excursions historiques passionnantes et différentes des sites pharaoniques et médiévaux qu'on connaît.

Le El Alamein War Museum et les cimetières militaires allemands, italiens et du Commonwealth donnent une excellente image des enjeux de la Deuxième Guerre mondiale en Egypte et des combats qui se sont déroulés sur la Côte nord en 1942-1943.

C'est à El Alamein, près du resort actuel de Marina, que l'avancée vers Le Caire du Afrika Korps du maréchal Rommel, le «Wüstenfuchs» ou le Renard du désert, a été arrêté par les Alliés sous la commande du général britannique Montgomery («Monty»).

Ce moment est vu comme un des tournants de la Deuxième guerre mondiale. Dans le jardin du Musée sont exposés des chars, des avions et des pièces d'armement lourd utilisés dans la bataille. La cave à Marsa Matrouh que Rommel avait choisi pour diriger les opérations, est transformée en musée.



Une visite à la Côte nord est très facile à programmer pendant un (long) weekend et vous n'en reviendrez pas déçus. Une bonne route vous y mène à partir de la route désertique Le Caire-Alexandrie.

Birgit S.

La Nubie Autrement



La Nubie reste encore une région inexploree et vierge.

Avec ses 6 cabines confortables de style nubien, le SAÏ vous propose :

🌿 Des croisières safari entre ASSOUAN et ABOU SIMBEL (dans les deux sens) pour des voyages uniques et hors des sentiers battus sur le lac Nasser.

🌿 La promotion d'un écotourisme et un tourisme équitable.

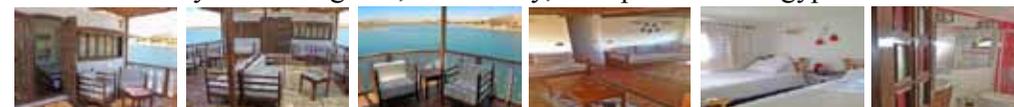
🌿 De contempler des paysages uniques propices à la méditation et à la relaxation loin des voyages de masse.

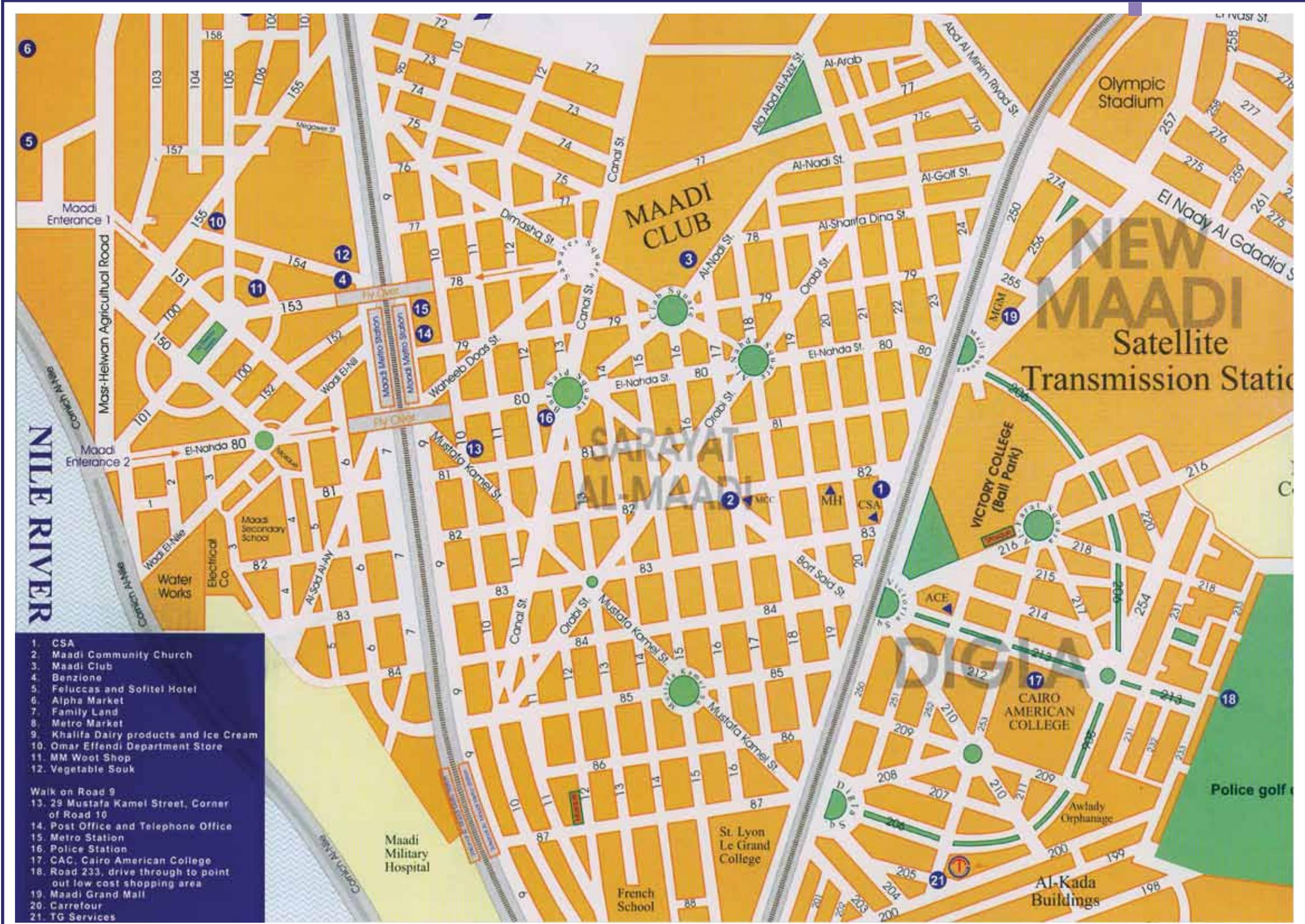
Pour plus de détails, nous vous invitons à visiter notre site

www.saisafariboat.com www.facebook.com/saisafariboatpage

info@saisafariboat.com www.twitter.com/saisafariboat Tel: +201023882291

6 Rue El Sayed El Merghani, Place Roxy, Heliopolis Caire Egypte





- 1. CSA
 - 2. Maadi Community Church
 - 3. Maadi Club
 - 4. Benzione
 - 5. Feluccas and Sofitel Hotel
 - 6. Alpha Market
 - 7. Family Land
 - 8. Metro Market
 - 9. Khalifa Dairy products and Ice Cream
 - 10. Omar Effendi Department Store
 - 11. MM Wool Shop
 - 12. Vegetable Souk
- Walk on Road 9
- 13. 29 Mustafa Kamel Street, Corner of Road 10
 - 14. Post Office and Telephone Office
 - 15. Metro Station
 - 16. Police Station
 - 17. CAC, Cairo American College
 - 18. Road 233, drive through to point out low cost shopping area
 - 19. Maadi Grand Mall
 - 20. Carrefour
 - 21. TG Services

Zoom sur

Le bénévolat au Caire

En arrivant au Caire, vous ne savez comment vous occuper; de nombreuses associations caritatives seront heureuses de vos idées, de votre temps, de votre générosité ! Et rejoignez Caire Accueil qui soutient plusieurs d'entre elles en leur reversant tous ses bénéfices. Pour les années 2014 et 2015, Caire Accueil a distribué au total 130.000 EGP à une dizaine d'associations (Al Nour Wal Amal, APE, Association de Amis d'Aveugles, BabyWash, El Hadana, El Nafeza, deux foyers de la Maison de Torah, National Cancer Institute, Sœur Marie Venise).

Les chiffonniers du Caire... sur les pas de Sœur Emmanuelle.

Parler des «zabbâlin», c'est reconnaître un des meilleurs systèmes de recyclage au monde: ils recyclent tous les jours 80% des déchets qu'ils collectent dans la capitale égyptienne, soit 3200 tonnes sur 4000 ! A titre indicatif, la tonne de cannettes d'aluminium recyclée sous forme de lingots coûte 1000 Euros.



Parler des «zabbâlin», c'est évoquer ces camionnettes qui déambulent dans le Caire et qui portent sur leur dos des montagnes de poubelles qui tiennent inch'allah..., c'est laisser remonter dans nos esprits cette charrette que l'on croise dans nos rues, souvent avec de jeunes enfants à bord et qui vient chercher nos poubelles.

Parler des «zabbâlin», c'est pointer du doigt différents quartiers bien délimités du Caire comme Ezbet-El-Nakhl, le Moqattam ou Maadi Torah. Des quartiers qui, lorsque vous les traversez, éveillent tous vos sens tant l'odeur, les nuages de mouches et la vue d'hommes et de femmes au milieu des poubelles y sont choquants. Parler des «zabbâlin», c'est avant tout parler d'hommes et de femmes fiers dont les sourires sincères vous touchent profondément. Des sourires qui vous interpellent sur la notion même du bonheur. Ces quartiers se sont améliorés depuis et grâce à Sœur Emmanuelle: l'eau, l'électricité y ont été acheminés et les habitations en dur sont maintenant la grande majorité. Mais les chiffonniers restent aujourd'hui considérés comme des parias et vivent dans des conditions qui ne nous laissent pas insensibles.



Au milieu d'eux vivent des hommes et des femmes extraordinaires qui n'ont de cesse de vouloir améliorer le quotidien de ces personnes. Ils portent chacun des projets bien ancrés dans les différents quartiers. Ils ont tous besoin de nous. Nous pouvons être des petites gouttes d'eau de temps, de savoir-faire, de patience, de sourire, de présence, de gaieté, d'aide financière... Chacun, chacune selon son envie, sa disponibilité, son charisme. Toute main tendue est saisie et tellement remerciée ! Et on le sait, c'est en donnant que l'on reçoit...

Comment aider?

1 Quartier Ezbet-El-Nakhl, «Le campement du dattier»

Au bout de la ligne de métro ce ne sont pas vraiment des palmiers que nous découvrons mais bien un quartier dense, grouillant (un pléonisme au Caire) où au milieu des bâtiments en briques brutes, nous découvrons un bidonville...



Pour nous ce fut un choc - oui c'est bien là au milieu des cochons, des habitations de fortune et des poubelles que Sœur Emmanuelle à l'âge de la retraite a décidé de poser ses valises en 1971. Elle y restera 11 ans après avoir œuvré sans relâche. Avec l'aide des sœurs de la congrégation copte-orthodoxe des Filles de Marie elle va créer le centre Salam.

C'est Sœur Maria qui est responsable de la congrégation aujourd'hui dans ce quartier et qui gère le centre. Composé de 7 étages, cet immense bâtiment est à la fois un jardin d'enfants (350 enfants scolarisés), une polyclinique où se relaient 54 médecins, un centre d'accueil pour personnes handicapés, un lieu d'accompagnement pour les démarches civiles (grand souci de l'alphabétisation).



A été créée également une école où sont actuellement scolarisés 2430 enfants. «2430 enfants sauvés», comme nous le confie le docteur Abel qui nous accompagne. Il y a aussi un centre d'accueil pour les femmes & les enfants obligés de fuir le domicile conjugal, un centre de soutien scolaire qui accueille 300 enfants des écoles gouvernementales... Nous sommes épatées par toutes les actions mises en œuvre et pourtant les manques sont criants. Aujourd'hui 2000 enfants sont encore dans les rues faute de place dans les écoles.

Besoins Apprendre le Français à des religieuses ou à du personnel du centre;
Animer des activités artistiques dans le centre de soutien scolaire;
Récupérer des dons ponctuellement (en ce moment ils recherchent des placards de cuisine et de l'électroménager...)

Contacts Charlotte Clarke: 012.00.00.98.73
Docteur Abel: 012.78.49.98.85

2 Quartier du Moqattam

Celui-ci en général tout le monde le connaît. D'abord parce que cette montagne soulevée en face de la Citadelle Mohammed Ali ne passe pas inaperçue, ensuite parce que c'est dans ce quartier que l'on peut visiter les magnifiques églises coptes, haut-lieu de pèlerinage pour les coptes en Egypte.

C'est ici qu'en 1982, après avoir confié la gestion d'Ezbet-Al-Nakhl à des jeunes religieuses de l'ordre des filles de Marie, que Sœur Emmanuelle s'installera. Avec plus de 23 000 personnes vivant au milieu des détritrus, c'était alors la plus grande communauté de zabbâlin du Caire. Elle y construira une école.

C'est dans ce quartier aussi qu'a été créée en 1984 l'A.P.E., Association for the Protection of the Environnement. L'APE est une association non religieuse dont l'objectif est de permettre à des femmes des quartiers des chiffonniers d'apprendre un métier utilisant le recyclage des déchets.

Zoom sur



Elles apprennent en particulier le tissage des tapis, le patchwork, le travail du papier. Mais parallèlement, est c'est peut-être là l'essentiel, elles trouvent dans les locaux de l'APE un lieu de vie sociale, des relations humaines professionnelles.

Bien entendu, les revenus de leur travail leur permettent d'améliorer leurs conditions de vie. Les bénéfices obtenus grâce aux ventes des produits fabriqués par les équipes de l'APE et aux dons servent à financer des projets essentiels comme une nursery et une école, un programme de santé et des projets d'optimisation du traitement des déchets en particulier mise en place de compost et un centre de recyclage des machines usagées.



Besoins Favoriser l'écoulement des objets produits par leurs ateliers par des ventes;
Apporter de nouvelles idées de conception de produits;
Accompagner la réalisation de ces produits;
Donner tous les vêtements et tissus dont vous n'avez plus besoin.

Contacts Caroline Arcelin: 010.64.64.68.44
Chadia (APE): 012.23.44.55.02

3 Maadi Torah

Juste à côté de chez nous pour certains... Là encore, Sœur Emmanuelle y posera ses valises en 1985 et laissera son empreinte. Même ambiance, mêmes routes en terre défoncées, et même enthousiasme et dynamisme quand vous rencontrez Sœur Takla ou Sœur Issy ou quand vous poussez la porte du Centre El Hadana.

• Le Centre El Hadana

Les enfants des chiffonniers de 2 à 6 ans y sont accueillis tous les matins. Les plus grands apprennent à lire et à compter tandis que les plus petits vont gagner en motricité et éveil au travers de jeux, chants etc...

Besoins Tous les lundis, un groupe de bénévoles vient effectuer des activités manuelles avec ces enfants. Cela demande beaucoup de matériel (peintures, crayons, papiers, colles...). Et chaque année, ce même groupe essaie d'organiser une journée à l'extérieur de leur quartier.

Contacts Aya: 012.76.03.55.00



• La Maison de Torah

Maison fondée en 1985 par Sœur Emmanuelle, elle est actuellement dirigée par Sœur Takla, religieuse égyptienne copte, de la congrégation des Filles de Marie avec l'aide de 25 salariés. Elle est ouverte à tous les habitants du quartier. La Maison de Torah c'est à la fois une crèche (30 bébés de moins de 6 ans), une école maternelle (200 enfants de moins de 7 ans), des activités périscolaires mais aussi un centre pour jeunes femmes handicapées et un atelier de broderie.

Grâce aux dons de particuliers, d'associations telles que Caire Accueil et d'entreprises comme Total et Dassault Aviation, l'école de Torah permet chaque année à toujours plus d'enfants de profiter d'une éducation de très bonne qualité (ils savent tous lire, écrire dans les deux alphabets, compter, calculer et parler quelques mots d'anglais à l'âge de 6 ans). Très bientôt ils pourront accéder à l'internet et l'ouverture sur le monde grâce à la création d'une salle informatique.

Sœur Takla s'occupe de garantir une bonne éducation pour les enfants des chiffonniers mais aide aussi les familles en grande difficulté à se vêtir et à se nourrir tout au long de l'année. Elle a besoin de nos dons sous toutes ses formes: financier, anglais, informatique, cuisine, art, musique...



Pour vous investir dans l'école ou faire un don, contactez Karen Weick: 01009338592

Focus sur l'aide apportée à l'atelier de broderie

L'atelier de broderie propose aux femmes et aux jeunes filles non scolarisées d'apprendre à broder pour exercer ainsi une activité rémunérée. Elles bénéficient alors d'une heure d'alphabétisation par jour.

Si vous avez envie de leur apprendre de nouveaux points, partager de nouveaux modèles ou animer les stands pour les vendre, contactez Heba 0127 0445009 ou Adeline 0115 5001122



Focus sur l'aide apportée au foyer pour femmes handicapées mentales

Le foyer héberge toute l'année une douzaine de femmes adultes handicapées mentales. Elles y reçoivent soins et attention par sœur Issi, de la congrégation des Filles de Marie, avec l'aide de quatre assistantes. L'ambiance familiale et chaleureuse se traduit sur le sourire de chaque femme handicapée. Afin de les stimuler et de les dynamiser, un groupe de bénévoles anime toutes les semaines des activités d'éveil et manuelles. Une physiothérapeute égyptienne, recrutée grâce à des dons, encadre des séances hebdomadaires adaptées à chacune d'elle.

«Je fais partie depuis un an du groupe de bénévoles, la démarche du bénévolat c'est donner, partager, échanger, et avec ce groupe de femmes handicapées vous repartez après chaque séance, remplie de sourires et d'amour. Toutes celles qui souhaitent nous rejoindre sont les bienvenues, et par ailleurs nous continuons à solliciter des fonds pour aider le foyer».

Chantal Pulino 012.11.19.26.08

Je souhaite conclure par ces quelques lignes écrites par Emilie de Lépinau ex-cairote. Elles m'ont touchée. On y retrouve toute la richesse et la profondeur de ces lieux.

«L'entrée de la Maison de Torah contrasterait à peine avec les devantures salies des échoppes si n'était le sourire franc accroché au visage joliment usé par la compassion de sœur Issi, qui accueille et protège en ce lieu les pauvres d'entre les pauvres. (...) Coincée entre les dortoirs de ses pensionnaires, la petite chambre monacale de la religieuse est à l'image de sa vie: dépouillée, avec comme seule richesse une crèche de carton entourée d'icônes de papier. Au mitan de sa vie, la religieuse a le regard étonné face aux interrogations que suscitent la radicalité et la dureté de sa mission, certaine d'avoir trouvé la joie promise à ceux qui n'attendent rien et espèrent tout. (...)»

Caroline A., Chantal P., Charlotte

Flying High! Honk Musical 2014



One School, 63 Cultures

Espace culture

Le rôle de l'imaginaire et du théâtre dans l'éducation

Pour nous les Anglais, rien de tel qu'une bonne tasse de thé après une longue journée de travail ! Et la semaine dernière après une de ces éprouvantes journées, j'eus l'heureuse surprise d'être accueilli à la maison par une tasse de thé. Ma fille, qui n'a pas encore deux ans, m'offrit du thé dans une minuscule tasse rouge.



Mon sac encore sur les épaules, je m'assis dans l'entrée et j'entrais de mon plein gré dans ce monde de jeux imaginaires où ma minuscule tasse était régulièrement remplie par une petite théière jaune, tout cela avec les recommandations de ma fille «thé chaud Papa». Et là, assis sur le carrelage froid, buvant mon thé virtuel au milieu de chaussures, de sacs et de toute la dinette de ma fille, je me rappelais l'importance de l'imaginaire dans l'épanouissement d'un enfant.

La plupart des personnels de crèche ou des enseignants de maternelle en a déjà largement conscience et vante chaque jour les vertus du jeu dans leur salle de classe. C'est à travers ces jeux imaginatifs que nos jeunes enfants apprennent et découvrent le monde qui les entoure. L'apprentissage du travail de groupe à un jeune âge et la pensée créative sont essentiels à leur développement.

Trop longtemps, l'éducation a été basée sur la rigueur, la nécessité d'apprendre et de couvrir à tout prix un programme.

Cela est en train de changer et tant mieux ! La priorité donnée dans l'éducation est en train d'évoluer. Plutôt que d'asséner la connaissance aux élèves, on recherche plus l'apprentissage par le questionnement indépendant et actif de l'élève. C'est le principe même du système «Primary Year Programme» (PYP) du label «International Baccalaureate». Le système éducatif PYP encourage activement les compétences acquises à partir et à travers le jeu et le théâtre, comme l'analyse, la résolution de problèmes, le raisonnement, la pensée abstraite, la conceptualisation et la pensée créative.

En grandissant, l'utilisation du jeu dans l'apprentissage ne devrait jamais cesser, car la capacité à apprendre à jouer, quant à elle, ne cesse jamais. Les compétences, les connaissances et la compréhension que l'on peut gagner à «jouer» sont universelles, intemporelles et essentielles.

La classe de théâtre offre cette opportunité de continuer à «jouer» et d'apprendre à exprimer des sentiments comme l'empathie ou la compassion. Avec un nombre toujours croissant d'écoles internationales au Caire, de plus en plus de nos enfants ont la possibilité d'accéder au théâtre dans leur programme même de leurs études secondaires. En tant que professeur d'art dramatique, je pourrais vanter sur des pages et des pages les vertus de l'enseignement du théâtre sous toutes ses formes, mais je vais essayer de me tenir à deux ou trois !

Cette année, nous avons assisté à des représentations exceptionnelles dans les écoles internationales du Caire. Pour en nommer quelques-unes: Hairspray au Cairo American College avec son message social important, le très distrayant Honk à New Cairo British International School et l'extravagant

Espace culture

Aïda à la Modern English School Cairo (et aussi le Festival de Théâtre du Lycée Français du Caire en mai dernier avec notamment la pièce «Willy Protogoras enfermé dans les toilettes», interprétée par les lycéens et «Les enfants de Timpelbach» par les collégiens; sans oublier la troupe d'adultes de Caire Accueil qui a joué dans «Les cinq filles couleur pêche», rejoignez la troupe cette année !! NDLR).



Et La compagnie Frantic Assembly s'est rendue dans trois écoles au Caire cette année et a un démontré l'engagement physique nécessaire au jeu d'acteur. En combinant le mouvement, le design, la musique et le texte.



On pense généralement que le théâtre à l'école repose surtout un jeu d'acteurs, mais pas seulement. Les élèves de tous âges impliqués dans ces productions ont acquis de leur expérience théâtrale de la confiance en eux, de l'estime de soi et un ensemble de compétences précieuses comme le travail en équipe, la responsabilité et la collaboration.

Au delà du spectacle et de ses bénéfices, les pièces de théâtre amènent les étudiants à aborder des questions sensibles et controversées et à réfléchir au moyen de traiter ces situations diverses. Les nombreuses troupes visitant les écoles utilisent ainsi le théâtre pour éduquer les élèves sur un certain nombre de problèmes locaux et mondiaux tels que la drogue, le sida, le racisme... Sortir les élèves de leurs salles de classe et les faire réfléchir à travers le théâtre et la mise en scène au lieu de transmettre simplement connaissances et informations.

L'Art a des bénéfices universels physiques et intellectuels durables pour les personnes de tous âges. Il construit des ponts interculturels et permet une meilleure compréhension et communication dans la société. Enfin, le théâtre offre une scène pour l'émotion, la confiance en soi, la communication et la créativité. Vous trouverez de nombreuses opportunités au Caire dans vos écoles (le LFC, CAC, NCBIS...) et dans les diverses associations: la danse, le théâtre de Caire Accueil vous attendent !!!

D'ici là, ressortez les dinettes de vos enfants et rejoignez le pays imaginaire de votre enfance !

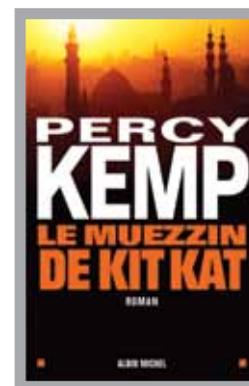


Thomas Thurston
Responsable des arts
dramatiques à NCBIS

Espace culture

Bonjour chers lecteurs et "bonne arrivée" comme on dit ici.

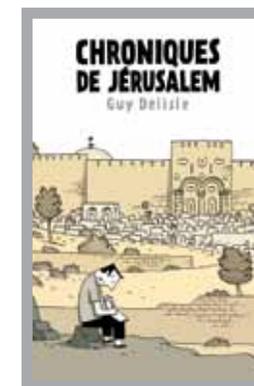
Après avoir passé la main de la bibliothèque tournante, car j'étais partie deux ans, j'ai retrouvé avec beaucoup de plaisir un groupe dynamique, sympathique, hétéroclite (c'est un plus), et une belle sélection de livres, des découvertes pour chacune d'entre nous et pour moi, entre autres, Percy Kemp avec "Le Muezzin de Kit Kat".



L'auteur anglo-libanais écrit dans un français enlevé, imagé une histoire de politique-fiction très intéressante et bien ficelée.

En plus de retrouver le Caire, l'île de Zamalek, Imbaba, Assiout, le Gezirah club on se laisse prendre par cet espion lymphatique, les ficelles tirées par les puissances étrangères, les luttes de pouvoir, le Caire vu par leurs yeux. Un livre de vacances mais pas que, très agréable au point que j'ai commandé un autre de ses livres au titre magnifique "Et le coucou dans l'arbre, se rit de l'époux" que je n'ai pas encore commencé.

Si vous suivez ma rubrique vous savez que j'aime lire en fonction de mes voyages alors sur les conseils d'une amie après mes trois jours à Jérusalem je me suis plongée avec délice dans "Chroniques de Jérusalem" de Guy Delisle.



C'est une BD, plus qu'un roman graphique comme l'est "Arabe du Futur" qui n'a pas fait l'unanimité dans nos rangs. Ces chroniques, elles, sont juste parfaites.

L'auteur/dessinateur/chroniqueur suit sa femme qui travaille pour MSF dans ses missions (il a aussi publié "chroniques Birmanes"). Vivant au Moyen-Orient depuis 34 ans j'ai savouré ces chroniques, de la vie de conjoint d'expat, à des points de vue plus profonds sur la politique en Israël et en Palestine, les conditions de vie, les différentes communautés, leur vie ensemble ou pas, les efforts faits par certains, les initiatives personnelles de quelques pacifistes, les belles (et moins belles) rencontres, ce livre passe en revue tout les heurs et malheurs de ce coin du monde sous une forme ludique, légère et néanmoins profonde.

Je recommande ardemment...

Ne vous laissez jamais de lire, ne vous laissez pas happer par la vie, les courses, les enfants, gardez toujours quelques moments pour cette part de rêve et d'évasion qu'est la lecture.

A bientôt.

"Livresquement" .

Myriam

With MobiCash Service



Transfer your money easily and securely,
in just a matter of seconds



Subscribe now to MobiCash Service, the easiest and fastest method
to transfer your money

- Manage your account and transfer your money through the short code #115# or via the voice service by dialing 115 for free
- For more information, please call 626

In cooperation with



always together

mobilil

Espace recettes

C'est la rentrée et j'en profite pour souhaiter la bienvenue aux nouveaux arrivants.

Et de suite les mettre «aux parfums» égyptiens. Pour commencer un copier-coller qui n'est pas de moi, mais que je trouve génial.

La fameuse Molokheya, que vous devez absolument goûter (moi j'aime), genre de soupe avec, riz, poulet etc.

Emblème national !

Quelle est cette panacée, d'une puissance redoutable

Qui, en nous rassasiant, nous rend invulnérables
Qui excite les neurones, stimule la matière grise

Et nous insuffle au cœur une langueur exquise
Ce met Lucullien que l'on sert à la louche

Et dont l'évocation nous met l'eau à la bouche
Chargé de vitamines, potassium, carotène

Ce délice des rois, ce pyro-énergène

Ce plat sui generis, pour ne pas dire unique,

Dont la réputation remonte aux temps antiques ,
Vénéré des Romains, des Hellènes, des Puniques,

De l'Egypte à l'Indus, en passant par l'Afrique,

Ce plat - que dis-je ce plat ? Ce nectar d'Horus
Que Cléopâtre offrait à son amant Julius,

Et l'Empereur Hadrien au bel Antino-us ,

N'est autre que le... "Corchorus olitorius"

Mais foin des quolibets et sourires ironiques

Car c'est, en bon latin, son nom patronymique !

Connu sous d'autres noms au fil des millénaires:

"Molo" pour les modernes, ou "corette potagère"

Ce potage capiteux, qui embaume les chaumières

Dope nos énergies, nos forces immunitaires

Dénigré par certains, qui le trouvent "gluant"

Je l'estime, quant à moi, velouté, gouleyant...

Sa robe est d'un vert Nil tirant sur le moiré; Très

légèrement soyeux, il caresse le gosier.

Selon qu'on y ajoute pain grillé, viande ou riz

En fonction des recettes, sa consistance varie.

Dûment assaisonné au vinaigre ou citron,

Agrémenté d'ail, de coriandre et d'oignon, Ce

met flatte le palais... et dégage le côlon !

Il est à déguster avec modération, Car l'excès en

tout nuit. Comme l'affirme Aristote. Les bonnes

choses de la vie se savourent en litote..

Trois conseils sont de mise: Molo, molomolo !

Deux assiettées suffisent; la troisième est de trop.

Nous lui devons beaucoup, clamons fort ses mérites
En lui rendant céans l'hommage qu'il mérite

(Mario Vicchi, alias Marius d'Alexandrie,
Rome, juin 2014)



La recette

1 Poulet fermier

1 Sachet de Molokheya congelé (500 g) ou 1kg
de fraîche lavée et hachée finement

1 Gros oignon

10 Gousses d'ail (très important)

1 Cuillère à café de coriandre en poudre

Le jus d'1 citron

Huile

1 Cube bouillon de poulet.

Faire bouillir 1 litre d'eau avec sel, poivre et l'oignon.

Y faire cuire le poulet fermier pendant 20 minutes,

pour obtenir un bouillon de viande goûteux.

Retirer le poulet et le réserver pour en faire le

plat principal.

Le faire cuire au four pour le rendre plus

croustillant, environ 25 minutes.

Faire bouillir le bouillon jusqu'à ce qu'il ait

diminué de moitié. Retirer l'oignon.

Ajoutez le sachet de Molokheya, remuez, laissez

cuire à feu doux, la soupe ne doit pas bouillir.

Dans une petite poêle, frire les gousses d'ail

écrasées avec un peu d'huile, ajoutez la

coriandre puis le citron.

C'est ce qui donnera le goût si particulier de la

molokheya. Incorporer à la soupe, mélanger.

Servez-vous du riz puis du poulet

(que personnellement je découpe, épluche

avant) et la soupe dessus.

Souvent on assaisonne d'une cuillère d'oignon

haché finement et macéré dans du vinaigre.

Espace recettes



Il fait encore chaud alors régaliez-vous d'une bonne salade libanaise appelée **Fattouche**

- 1 Grande laitue ou Batavia ou Romaine
- ¼ Kg Tomates assez mûres
- 100g Concombre
- 2 Poivrons rouges ou verts
- 2 Oignons doux
- 1 Bouquet de persil plat
- ½ Bouquet de menthe verte fraîche
- 2 Gousses d'ail
- 2 Cuillères à café de sumac
- 2 Cuillères à soupe de vinaigre de vin
- 2 Cuillères à soupe de jus de citron vert
- ½ Verre d'huile d'olive
- 3 Galettes de pain
- Sel & Poivre

Nettoyer soigneusement à l'eau courante, puis laissez tremper avec du vinaigre blanc toutes les légumes.

Couper les concombres, les tomates, les poivrons en petits cubes.

Couper les laitues en lamelles d'environ 3 cm de largeur.

Faire griller le pain au four jusqu'à obtenir une couleur dorée et couper en morceaux d'environ 2 cm de côté.

Piler l'ail et dans un saladier mettre tous les ingrédients.

Assaisonner avec le vinaigre, le sumac, la menthe sèche, le sel et enfin l'huile.



Le **Homous** est souvent servi en Mezze

Il se marie bien avec du pain, les viandes grillées et même le poisson.

425 g de pois chiches (en conserve) ou secs, faire tremper la nuit avant de cuire au moins 30mn

3 cuillères à soupe de Tahina (Pâte de sésame)

1 cuillère à café de cumin

1 gousse d'ail écrasée

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 citron pressé

Sel poivre - Paprika

2 cuillères à soupe de persil haché

Mettre les pois chiches, l'ail, le tahini, le cumin et l'huile d'olive dans un robot mixeur.

Ajouter le reste de l'huile, le jus de citron, le sel, le poivre. Continuer de mixer jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse (rajouter un peu d'eau si nécessaire).

Mettre dans une assiette creuse. Au milieu faire un puits et rajouter l'huile d'olive (facultatif).

Saupoudrer de paprika et de persil haché



Pain perdu à l'égyptienne **Aish el saraya** ou Pain du palais

10 tranches de toast

½ L d'eau

500g Sucre

400g Crème

400ml Lait

3 Cuillères à soupe de maïzena diluées dans un peu d'eau - 3 Cuillères à soupe d'eau de fleurs d'oranger

150g de pistaches concassées

Enlever la croûte du pain et serrer les tranches dans un grand plat, enfourner 15mn.

Faire dorer à sec les 500g de sucre, quand il est roux verser doucement l'eau en remuant.

Attention manipulation dangereuse ! Ajouter l'eau d'oranger. Verser sur le pain et remettre au four 5mn.

Faire chauffer le lait, la crème, 200g de sucre. A petite ébullition ajouter la maïzena diluée en remuant bien et laisser épaissir. Etaler cette crème sur les toasts.

Saupoudrer généreusement de pistaches concassées. Découper en carrés après refroidissement.

Il reste bien d'autres recettes, vous les découvrirez au fur et à mesure et je me ferai un plaisir d'inviter vos papilles dans les prochaines gazettes.



Déménagements Internationaux
et Garde-Meubles



Olivier Wright
10 ans

Laissez-vous porter par nos 40 ans d'expérience !

Spécialistes du déménagement international, national et de l'entreposage.

- Plus de 55 000 familles nous font confiance chaque année

Contactez-nous dès aujourd'hui pour un devis gratuit.

AGS EGYPT

T. + 20 122 813 64 65

+ 20 106 883 85 31

+ 20 106 883 85 34

E. ags-egypt@agsmovers.com



Un Déménagement
International AGS
= Un Arbre Planté



NOUS SOUTENONS
LE PACTE MONDIAL

Allez sur www.agsmovers.com pour consulter nos 128 implantations dans le monde.



Espace pratique

Père Mère de bons plans

les anciennes nous livrent leurs bons plans avant de s'envoler vers d'autres horizons, un grand merci !

Culture

- Amateurs du 7e art et des émotions sur grand écran, LE cinéma d'art et d'essai du Caire, Zawya propose des films égyptiens, arabes, français et du monde. Il participe aussi à de nombreux festivals. Situé au centre ville, off Talat Harb, son programme et plan d'accès sont accessibles sur Facebook sous Zawya cinema.

Les amateurs d'art contemporain pourront découvrir les oeuvres d'artistes égyptiens dans plusieurs galeries:

- Mashrabia Gallery, 8 rue Champollion, CairoDowntown, <http://www.mashrabiagallery.com>
- Art Talks: 8 rue El Kamel Mohamed, Zamalek, <http://www.arttalks.com>

- Townhouse Art Space: plusieurs espaces artistiques dont un dédié à des expositions temporaires et à la vente de toiles, de photos, de bijoux..., un autre à la vente de livres et le dernier à des représentations de théâtre et de danse. Il faut juste ne pas hésiter à se perdre une peu parmi de petites rues du centre-ville: 10 Nabrawy Street off Champollion Street, Cairo Downtown, <http://www.thetownhousegallery.com>
- Cours d'arabe: Dina, très bonne enseignante francophone, vous propose des cours d'arabe (égyptien ou classique) à domicile, tous niveaux: 01225195083
- Librairie de livres rares et gravures, plus de 60.000 ouvrages anciens, 94 rue 105 à Maadi, Lahib: 01227771911 / 25250744
- Pour des tirages originaux de très belles photos anciennes du Caire, des sites pharaoniques et de l'Egypte, la librairie et galerie d'art LEHNERT & LANDROCK ! Le magasin historique (ouvert depuis près de 100 ans !) est au centre ville (44 rue Sherif), petite boutique dans la galerie marchande du Khan el Khalili.

Sport / Détente

- Vibrez aux rythmes de l'Egypte avec les cours de danse orientale de SOHEIR au CSA. Une autre manière de découvrir et expérimenter l'Egypte.
- Laissez vous tenter par les cours de Befit by Aly Mazhar à Maadi au 7 Sport Center (7SC), Victory college (derrière la mosquée) ou à Katameya Heights, des cours variés matin et soir, avec notamment le Jumping sur trampoline !
- Au 7SC de Maadi vous avez également plusieurs cours de tennis, une académie de foot Real Madrid pour les enfants, une petite piste d'athlétisme, des cours de cycling, etc..
- Coiffeur: vous avez les cheveux courts ou blonds, une seule adresse, à Zamalek, chez Paul Raynault, 21 rue El Mansour Mohamed. Sur RV au 0122 245 7120 ou 0122 644 0084. Demandez Mr Paul !

Artisanat

- Pour réaliser des objets, des tringles à rideaux ou des meubles en fer forgé, faites appel à Wageh: 01222740627.
- Recouvrir un canapé, faire des rideaux ou des coussins... tout est possible grâce à Nasser: 01224841358.
- Envie de meubles sur mesure ou besoin de réparer un ordinateur, contactez Sherif Bahr via facebook ou bien au 01010088556. Travail efficace et soigné
- Vous adorez les bijoux en argent, rendez-vous au Khan El Khalili, chez MK Jewelry au 19 rue Elsalhia tel: 01222221179
- Pour des lampes originales et colorées de style oriental, Bazar Shaban El Sisi au 6 Khan El Khalili en face de Rbaa El Saelahdar. Tel: 0225908828/01226545502
- Costumes sur mesure, chemises, robes,...contactez Mohamed Saleh au 01222950223, il se déplace à domicile.

Délices

- Qui a dit qu'il ne fallait manger du chocolat que pour Noël ou à Pâques ? Les gourmandes iront toute l'année chez Ganache, 14 rue 203, Maadi Degla. Ganache organise aussi des ateliers pour les petits et les grands.
- Envie de cuisine marocaine ?
 - Soukaina concocte de bons petits plats marocains faits maison ! Elle vous propose une cuisine marocaine traditionnelle diversifiée et pleine de saveurs. Consultez le menu sur Facebook: "soussou's homemade delights", tel: 01069787104 / 01203008012
 - Souad vous réglera avec ses tajines, couscous et pastillas. Et comme ce n'est pas son seul talent, Souad peut s'occuper aussi de votre corps avec des massages relaxants à prix tout doux. Contact: souadbouhou@hotmail.com - 01004168867.
- Sur place ou à emporter... Une équipe de jeunes égyptiens a monté un concept de petite épicerie où vous trouverez de délicieux magrets de canard fumés, du pain maison, des condiments originaux, de huile d'olive, des légumes bio, de la mozzarella et bien d'autres choses encore. Ma7ali deli & grocery, 10 B rue 11, Maadi.
- Des bons lardons comme à la maison et du jambon blanc fumé; des cotes de porc pour le bbq, des saucisses allemandes mais pourquoi pas, et plein d'autres charcuteries (frais ou congelé): charcuterie Chris Mena 01224177123, tout en haut de la rue 9, au no.148 (entre rue 75 et 76)
- Pas envie de cuisiner, rien de plus simple... Le site de OTLOB vous permet de recevoir votre repas favoris à domicile en maximum une heure !

Sorties / soirées

- Au Café Riche, vous pouvez manger des plats français ou égyptiens arrosés d'une bière ou un verre de vin. Ce n'est pas de la grande cuisine mais le cadre un peu désuet de vieille brasserie a gardé tout son charme. 17 rue Talaat Harb, Cairo Downtown.
- Le restaurant Ney cache un agréable jardin en plein coeur de Zamalek. On y sert de bonnes salades, des pâtes... mais pas d'alcool. Ney, 16 rue Shagarit El Dor, Zamalek.
- Vous prévoyez d'organiser une soirée, besoin d'un DJ, contactez DJ Armen au 01001100124, vous êtes sur Katameya, besoin d'un barman, demandez Imad (01225370475)

SOFITEL CAIRO EL GEZIRAH

MY MAGNIFIQUE VOYAGE

AN ISLAND OASIS
IN THE HEART OF THE CITY.

3 EL THAWIRA COUNCIL, ST. ZAMALEK, CAIRO, EGYPT
PO BOX 732 EL ORMAN, GIZA, 11518 - TEL: +202 2737 3737 - H5307@SOFITEL.COM

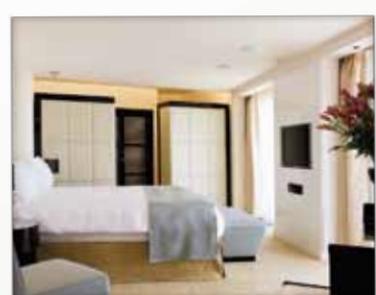


The So Spa

Life is Magnifique in Cairo!



The Hotel



The Bedroom

SOFITEL
LUXURY HOTELS

SOFITEL CAIRO EL GEZIRAH. THE ART OF UNIQUE EXPERIENCES.

DIVE INTO THE DELIGHTS OF SOFITEL CAIRO EL GEZIRAH, AN ISLAND OASIS EMBRACED BY THE NILE AND INFUSED BY THE VIBES OF THE EGYPTIAN CAPITAL. ENTER A WORLD WITH A MONUMENTAL CHIC OF SUNLIGHT, AND SPLENDOR OF TIMELESS DESIGN. DISCOVER ALL OUR MAGNIFIQUE ADDRESSES IN OVER 40 COUNTRIES ON WWW.SOFITEL.COM

Espace pratique

Numéros utiles

Service	Téléphone	Adresse	Site internet
Police	122		
Pompier	180		
Ambulance	123		
Electricité	121		
Gaz	129		
Eau	125		
Renseignements	140, 141		http://www.yellowpages.com.eg/
Police touristique	126		
Consulat	02 35 67 3350		
Ambassade	02 35 67 3200		http://www.ambafrance-eg.org/
Hopitaux / Cliniques			
El Salam International Maadi	19885	Corniche du Nil de Maadi	
Air Force Hospital New Cairo	02 2617 6985 / 81	Route 90, New Cairo	
Polyclinique Sabry Ghaly	022 380 997	32/33 rue du Golf Maadi	
Prime Clinic	02 2758 5263	Katameya Heights	
Degla Medical Center	012 27 99 32 92	4 rue 203 Maadi Degla	
Médecin généraliste			
Dr Cherif El Nazer	010 05 03 55 55	New Cairo (se déplace à domicile)	
Dr Magdi Youssef Rizkalla	252 31 56 / 57	4 rue 203, Maadi Degla	
Dentiste			
Dr Mira chez Dr Barsoum	012 39 87 27 2	1 rue 218 Maadi Degla	
Dr Osmann	010 03 00 67 29	New Cairo, près NCBIS	
Pédiatre			
Dr Sherif Erian	252 131 56	4 rue 203 Maadi Degla	
Gynécologue			
Dr May Hobrock	012 27 99 32 92	4 rue 203 Maadi Degla	
Dr Cherif Hamza	252 155 30 / 17	9 rue 256 New Maadi	
Dr Emara Maha	012 20 88 66 88	New Cairo, près NCBIS	



CHATEAU DE GRANVILLE

ALL THE FRENCH YOU NEED TO KNOW



WHITE
Semillon



RED
Merlot • Cabernet Sauvignon

Espace pratique

Garde d'enfants

Maadi

Paolo Campedelli	17 ans	012 07 35 12 97
Carla Campedelli	14 ans	012 02 20 08 11
Emma de Cocker	17 ans	010 28 01 10 70
Louise Courtois	16 ans	012 77 31 19 20
Perrine Darondeau	14 ans	010 95 88 80 76
Blanche Gilistro	15 ans	010 19 95 29 39
Angèle Guillermin	15 ans	012 05 79 04 83
Eloi Tertrais	15 ans	010 22 99 21 12

Guizeh

Quentin Giraud	16 ans	012 05 69 94 40
----------------	--------	-----------------

Katameya

Clément Julia	17 ans	012 28 84 56 75
Augustin Julia	15 ans	012 28 84 56 75

Prix indicatifs: 40LE de l'heure avant minuit et 50LE après minuit.

Raccourci obligatoire.

Limité à 4 enfants pour un baby-sitter.

Les baby-sitters sont des adolescents, il n'est pas raisonnable de leur confier des nourrissons. Pour toute annonce baby-sitting, la responsabilité de Caire Accueil ne saurait, en aucun cas, être engagée.

Tarifs au numéro des petites annonces	Petites annonces	100 LE
Tarifs au numéro des publicités	Demi-page	400 LE
	Page entière	800 LE
	2eme et 3eme page de couverture	1 000 LE
	Dernière page de couverture	1 200 LE
Tarifs annuels pour 4 gazettes	Demi-Page	1 500 LE
	Page entière	3 000 LE
	2eme et 3eme page de couverture	3 700 LE
	Dernière page de couverture	4 300 LE
Pour tous renseignements contactez ppointurier@hotmail.com		



Our Chateau de Granville is predominately made of carefully selected French grapes from one of France's most important grape regions.





TOTAL

COMMITTED TO BETTER ENERGY



A GE

R ESISTANCE

T ECHNOLOGY

Your engine can endure more.

www.total.eg

Keep your engine younger for longer

