



# LA GAZETTE

Septembre 2018

BIENVENUE AU CAIRE  
BONNE RENTREE A TOUS

Une nouvelle aventure va commencer, pleine de rendez vous, vous êtes prêts à nous rejoindre ....?!

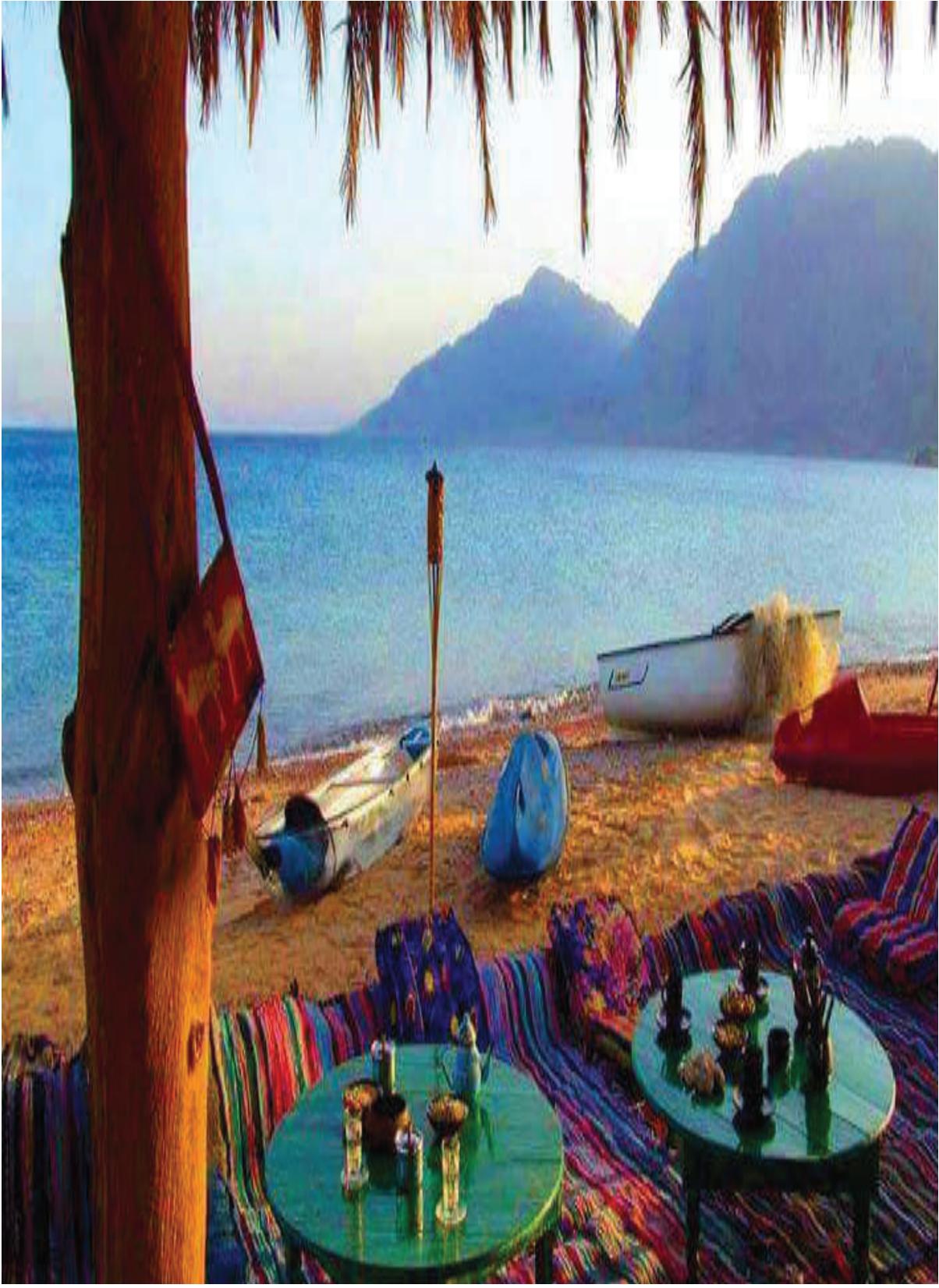




# LA GAZETTE

## Sommaire

<b>L'édito</b>	<b>3</b>
<b>L'équipe du bureau</b>	<b>5</b>
<b>les RDV et les visites</b>	<b>6/7</b>
<b>Les Marchés et les Cafés Rencontre</b>	<b>8</b>
<b>360° de Nos Activités</b>	<b>9/11</b>
<b>Action Caritative: Printemps des Artistes</b>	<b>12/14</b>
<b>Donner de son Temps</b>	<b>15/16</b>
<b>Retours sur :</b>	<b>17/18/19</b>
Cuisine internationale / Diner Tournant /Visite à l'Usine Nestlé	
<b>Zoom sur :</b>	
l'île Dahab	<b>20</b>
Marchés aux Chameaux	<b>21/22</b>
Egypte terre de Religions	<b>23/24</b>
<b>Cartes de Maadi / New Cairo</b>	<b>25/27</b>
<b>Votre vie au Caire</b>	<b>28/32</b>
<b>Carte Voyage Egypte</b>	<b>33</b>
<b>Le Must de l'Egypte</b>	<b>34/39</b>
<b>Babysitters</b>	<b>40</b>



# Edito

*Toute l'équipe Caire Accueil vous souhaite la bienvenue en Egypte !*



Notre mission est de vous accueillir et de favoriser votre intégration dans cette ville aux mille et une couleurs.

Avec nous vous découvrirez l'histoire, la culture du pays, ses merveilles du passé ainsi que sa frénésie du présent.

Le Caire est une ville magique, remplie de paradoxes, mais qui reste fascinante et attachante pour ceux qui veulent bien sortir des sentiers battus et découvrir un mode de vie différent...hors du commun.

L'Egypte, les Egyptiens, nous accueillent dans leur pays avec chaleur et bienveillance...vous serez touchés au quotidien par leur sourire et leur gentillesse.

Vous serez aussi confrontés aux difficultés économiques, sociales et environnementales. C'est une réalité.

Dans ce contexte nous voulons rendre ce que nous recevons en soutenant financièrement ou matériellement des associations caritatives.

Vous même, vous aurez l'occasion d'apporter votre soutien, à la hauteur de ce que vous pouvez, auprès d'associations qui vous seront présentées ou en participant à nos actions caritatives.

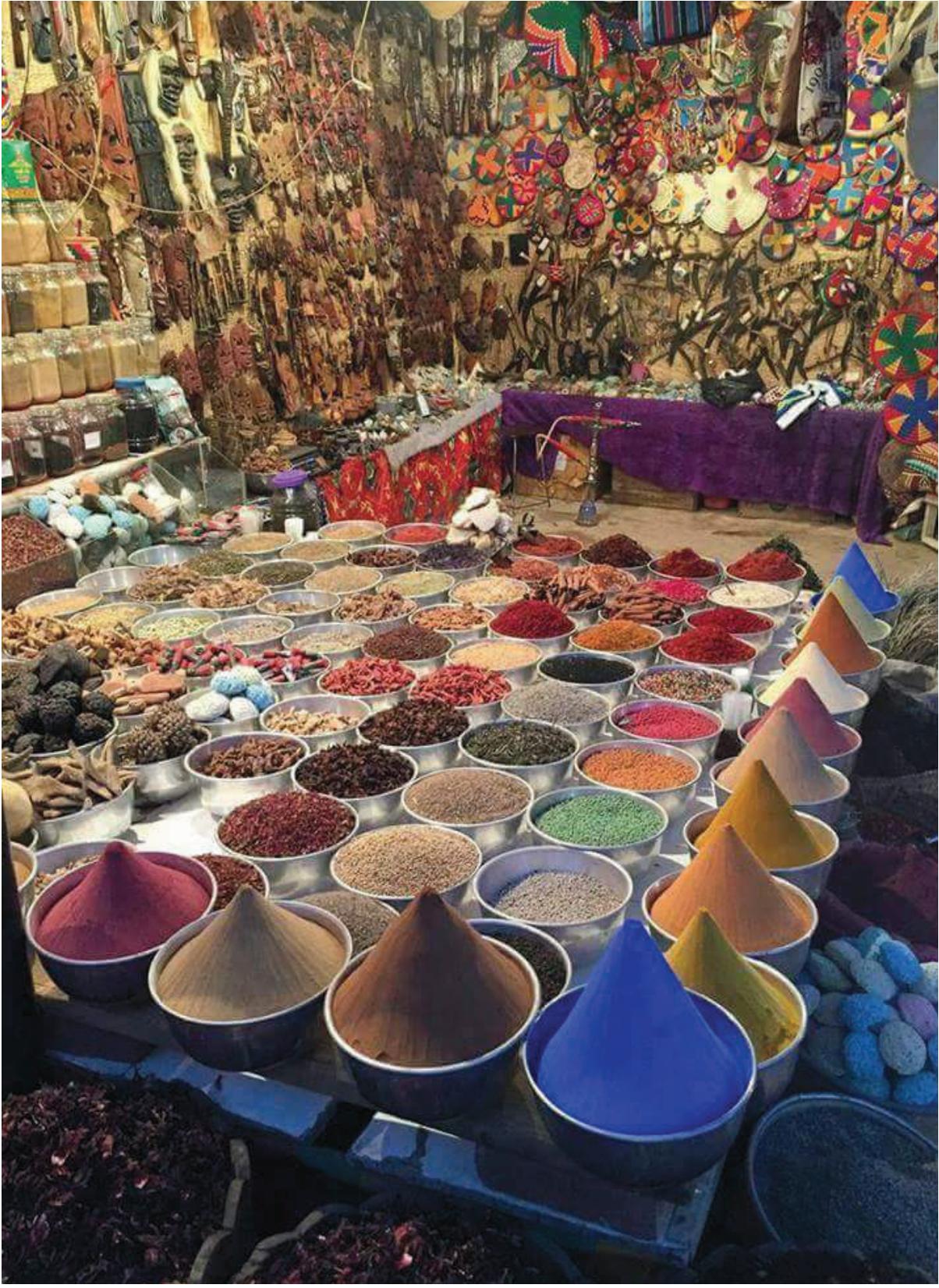
Pour Vous, qui arrivez cette année, ou Vous, qui êtes déjà parmi nous , nous organisons des moments de fête, de rencontre, de partage et de découverte.

Notre énergie est communicative mais nous aurons aussi besoin de la vôtre pour continuer à faire grandir l'association en vous proposant des activités qui vous ressemblent.

*Caire Accueil est une association à but non lucratif, animée à 100% par des bénévoles.*

*Si vous aussi vous souhaitez nous rejoindre ou partager vos envies, vos idées; vous êtes les bienvenus parmi nous !*

Claudia



## L'équipe du bureau



**PRÉSIDENTE d'HONNEUR**  
Fatma Abdalla  
guidefatma@gmail.com  
01 0 06 38 38 83



**MARCHES MAADI**  
Anne-Marie Vene  
fredvene@yahoo.fr  
012 70 90 98 88



**PRÉSIDENTE**  
Claudia Chaminade  
presidentcaireaccueil@gmail.com  
0101 71 76 7 66



**VISITES CULTURELLES**  
Cécile Senechal Fournier  
visitescaireaccueil@gmail.com  
011 15 50 07 96



**VICE-PRÉSIDENTE  
et SOIREEES**  
Catherine Tête  
ctete.mb@gmail.com  
012 00 00 14 46



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



**SECRÉTAIRE  
et CAFÉS KATAMEYA**  
Corine  
remandecaireaccueil@hotmail.com  
012 24 28 37 00



**SORTIES JEUNES**  
Emeline Genot  
activitesjeunescaireaccueil@gmail.com  
012 22 84 47 65



**TRESORIÈRE**  
Carole Younes  
tresoreriecaireaccueil@gmail.com  
01 11 15 50 07 96



**CARITATIF**  
Aude Flateau  
aude.flateau@gmail.com  
01 27 38 88 83 64



**COMMUNICATION**  
Elodie Hiolle  
communicationcaireaccueil@gmail.com  
01 00 08 76 69 18



**MARCHE DECOUVERTE**  
Nathalie Cleret  
marchescaireaccueil@gmail.com  
010 18 24 14 81

# Les Rendez-Vous de Caire Accueil

## Votre INTEGRATION

- **Nos cafés mensuels** (Maadi, Katameya, 6 Octobre, Zamalek...): top Départ le 6 septembre à Maadi.
- **Séminaire d'accueil des nouveaux** : 16 et 17 septembre 2018 matins, pour tout savoir sur votre vie au Caire
- **Présentation du programme des visites culturelles**: 25 septembre 2018 matin, pour voyager à travers l'Egypte avec notre guide en or Fatma.
- **Soirée de Bienvenue** : 27 septembre 2018: THE soirée à ne pas manquer sous aucun prétexte, dans les jardins de l'ambassade de France !  
*infos et inscriptions : Corine*

## ACTIVITÉS CULTURELLES ET DECOUVERTE

- **Visites culturelles** tous les mardis matins, *infos : Cécile.*
- **Cafés littéraires** de Maadi et de Katameya : échanges autour des livres, un jeudi matin par mois. *infos: Corine*
- **Marche découverte de Maadi**, tous les jeudis matin, *infos : Nathalie*

## SORTIES EN FAMILLE

- visiter Wadi FOOD ( l'oliveraie et l'usine), Fagnon Art Center ,la fabrique de meubles Nadim, et plus encore... *infos : Louise*

## SORTIES POUR LES JEUNES

- Vibrer pour: patinoire, cours de cuisine, trampoline, paintball, activités manuelles, atelier chocolat, Noël des enfants... *infos : Emeline*

## ACTIVITÉS CRÉATIVES, SPORTIVES, LUDIQUES, SOCIALES Guettez

- les annonces sur nos différents cours, ateliers, café à thème, cuisine du monde, jeux de cartes, dessin-peinture, dégustations...! **guettez nos annonces à venir.**

## Les visites culturelles des Mardi

**Mardi 25 septembre de 8h30 à 12h**, présentation du programmage 2018/2019 de nos visites culturelles, par Fatma Abdalla notre guide égyptologue.



Envolez vous pour la période pharaonique de l'Egypte, à la découverte des Pyramides de Giza, Saqqara et Dachour .....

Revelez les trésors du passé au musée Egyptien et arpentez le quartier copte et celui des Zabbaleen de Mokkatam.....

Suivez nous ensuite à la découverte de la période Islamique et contemporaine du Caire, sans oublier nos visites insolites tout au long de l'année.....mais chuuut ...c'est une suprise...

***RDV tous les mardi à Maadi rue 12 devant le Lycée Français à 7h45***

***Surveillez nos News Letter mensuels pour plus d'infos et inscriptions.....***



# les Marchés et les Cafés

## Rencontre

**Nos Marchés** mensuels à Maadi sont ouverts à tous de 10h à 12h. Venez découvrir de multiples produits artisanaux, de délicieux plats cuisinés, fruits et légumes frais et autres gourmandises locales d'ici et d'ailleurs:

- Dimanche 23 septembre 2018
- Dimanche 14 octobre 2018
- Dimanche 18 novembre 2018
- Dimanche 09 décembre 2018

**Nos cafés Rencontre** mensuels sont proposés par quartier et sont ouverts à tous... de 10h00 à 12h00. Une occasion privilégiée de prendre le temps autour d'un bon café et petites gourmandises, de faire connaissance, partager ses bons plans et créer des amitiés :

- Jeudi 06 septembre 2018 à Maadi
- Dimanche 30 septembre 2018 à Katameya
- Dimanche 7 octobre 2018 à Maadi
- Dimanche 11 Novembre 2018 à Maadi
- Dimanche 25 novembre 2018 à Katameya

**SI VOUS AUSSI VOUS VOULEZ LANCER LE MARCHÉ DE VOTRE QUARTIER OU NOUS AIDER EN ACCUEILLANT UN CAFÉ RENCONTRE, FAITES NOUS SIGNE.....**

## 360° de nos Activités

- **Visites Culturelles du Mardi:** Nous partons à la découverte du Caire avec notre guide égyptologue fascinante et passionnée, Fatma. Visites payantes ouvertes à tous



- **Marches découvertes du Jeudi:** Nous partons à la découverte de sites, quartiers, de moments de vie Egypteinne, à la recherche de situations insolites. Activités gratuites ouvertes à tous



- **Marchés et cafés Mensuels:** Nous organisons des marchés et des cafés mensuels pour vous faire découvrir les artisans locaux et partager avec vous des moments conviviaux.



## 360° de nos Activités

- **Sortie Famille:** Nous organisons des sorties en famille pour permettre à toute la famille de partager des moments agréables.



- **Activités Jeunes:** Nous proposons à nos Jeunes des activités ludiques, créatives et sportives.



## 360° de nos Activités

- **Soirées:** Nous organisons des soirées afin de nous rencontrer dans cadre conviviale et joyeux.



- **Atelier Cuisine du monde:** Nos adhérents nous ouvrent les portes de leurs maisons et nous proposent de cuisiner en toute convivialité.



- **Actions Caritatives:** Durant l'année, nous essayons de tendre la main aux gens dans le besoin. Ces actions sont toujours un succès grâce à la générosité de nos adhérents (boîtes de Noël, bibliothèque éphémère...etc).



- **Visites Diverses:** Nous programmons des visites thématiques, par exemple des visites usines ( l'usine d'Or, Nestlé) et visites organismes comme IFO....etc



Si vous souhaitez proposer un atelier ou une activité contactez-nous lancez-vous ! **info corine**



# Le Printemps des Artistes

En mai dernier la deuxième édition de notre exposition vente « Le Printemps des Artistes » a eu lieu dans la galerie Darb1718 au centre du Caire. L'objectif de ce beau projet réalisé par Aude, Béatrice, Philippa et Zeynep est de créer un évènement culturel qui permettra de soutenir des associations caritatives égyptiennes, tout en faisant découvrir des artistes locaux.

En 2017, les fonds récoltés lors de la 1ère édition du Printemps des Artistes (plus de 220.000 EGP), grâce aux dons de nos sponsors et aux ventes d'œuvres, ont permis de construire une cuisine dans l'école maternelle de Torah, quartier particulièrement défavorisé et de financer des repas pour ses 400 enfants pendant plusieurs mois.

En 2018, nous avons décidé d'aider les enfants des rues du Caire en soutenant les projets de deux associations, Banati et Samu Social pour un montant total de 400.000 EGP:

- des ateliers d'art à vocation thérapeutique et un festival de théâtre, vecteurs d'expression essentiels pour ces enfants au passé dramatique
- la réfection d'un foyer accueillant deux cents cinquante enfants (dortoirs, sanitaires...).

L'exposition-même fut encore une fois un beau succès, un intérêt croissant avec un public plus nombreux encore que l'an dernier.

Deux temps forts ont encadré l'exposition qui durait trois jours :

- la soirée de vernissage qui réunissait nos sponsors, les acheteurs de l'an dernier et nos talentueux artistes sélectionnés par l'équipe.
- la soirée des adhérents au cours de laquelle quatre œuvres réservées pour cette soirée ont été vendues aux enchères suivi d'un dîner très agréable et détendu dans le restaurant Hanadays en face de la galerie. Les artisans du quartier étaient restés ouverts pour que chacun puisse admirer leur savoir-faire et en profiter pour faire quelques achats !

**Nous vous donnons rendez-vous au printemps 2019 pour notre 3ème édition !**

# Le Printemps des Artistes



# Donner de son temps

## Quelques associations caritatives

Comme vous le savez, soutenir les associations caritatives du Caire nous tient à cœur. A vous qui souhaitez donner un peu de votre temps et recevoir tant en échange, voici plusieurs d'entre elles qui n'attendent que vous !

### 1. Aide éducative

- Dans une petite **école** du quartier de **Torah** aux portes de Maadi, Sœur Takla scolarise 350 enfants de ce quartier d'éboueurs; venez leur apprendre un peu d'anglais; ils vous adopteront vite et guetteront votre venue avec leur sourire inoubliable !



- Du **soutien scolaire en français** (math et science) dans un orphelinat de jeunes filles, qui a aussi besoin d'une orthophoniste.

- Le **centre el Hadana** : les enfants des chiffonniers de 2 à 6 ans y sont accueillis tous les matins, pour faire de la motricité ou apprendre à lire et à compter. Venez leur faire faire des activités manuelles et aidez à réunir le matériel nécessaire.

- Le **foyer de femmes handicapées mentales** héberge toute l'année une douzaine de femmes. Rejoignez le groupe de bénévoles qui anime chaque semaine des activités d'éveil et manuelles. Ces séances vous rempliront de sourires et d'amour.

- **Baby Wash** : retrouvez le frisson de donner son premier bain à un nouveau-né et apprenez à de jeunes mamans les gestes d'hygiène pour leur bébé.



## Donner de son temps

### 2. Aide créative & commerciale



- **APE / Mokatam** : fabrication d'objets en tissus et papiers recyclés; donner des idées de créations de nouveaux produits, aider à leur vente. Favoriser l'écoulement des objets produits par leurs ateliers.

- **El Nafeza** : avec son papier artisanal multicolore fait à partir de paille de riz, El Nafeza fabrique de très belles boîtes de toutes tailles, de jolis sacs cadeau, des enveloppes et peut répondre à tous vos souhaits sur-mesure. Guettez El Nafeza lors de prochains cafés de Caire Accueil et soutenez son action en remplissant vos placards de cadeaux et rangements toujours bienvenus !



- **Malikat** : ses beaux sacs de courses fabriqués avec des bâches publicitaires vous séduiront, guettez la table Malikat à nos cafés.

- **l'atelier de boderie de Torah** propose aux femmes et jeunes filles non scolarisées d'apprendre à broder pour exercer ainsi une activité rémunérée. Elles bénéficient en plus 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.

# Cuisine Internationale

Nos adhérentes nous invitent dans leurs cuisines afin de voir comment préparer les mets de leur pays, et nous dévoilent leurs recettes et leurs astuces.

C'est un moment de convivialité, de partage et surtout de gourmandise car tout le groupe déguste les préparations. Cette année nous avons eue le plaisir de manger des plats du Liban, de l'Italie, d'Algérie et du Maroc.

Les photos ci-dessous qui illustrent vraiment l'ambiance de cet atelier:



# Diner Tournant

Le 8 mars 2018 s'est déroulé le dîner tournant. C'est une occasion unique de faire la connaissance de nouvelles personnes mais aussi de déguster des plats inattendus dans une ambiance chaleureuse ! Le principe est simple : il y a des invités et des hôtes qui recevront chacun 6 invités pour une entrée puis 6 autres pour un plat principal. Tout le monde, hôtes et invités, se retrouve d'abord pour un petit apéritif chez une personne, un grand merci à Claudia qui nous a ouvert ses portes pour l'apéro.

Les invités découvrent alors chez quel hôte ils iront prendre l'entrée, puis chez quel autre ils seront conviés pour le plat principal.

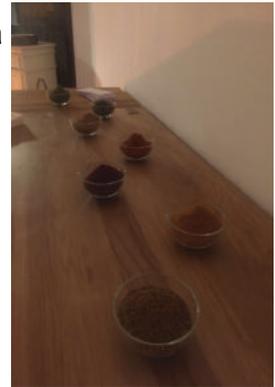
Enfin tout le monde se retrouve pour le dessert (qui a lieu au même endroit que l'apéritif).

Une belle occasion de rencontrer du monde puisque les invités partagent l'entrée et le plat principal avec des personnes différentes.

Cette année le thème du dîner tournant était épices du monde.

Nous avons pu goûter entre autre, d'excellentes entrées algériennes, du couscous, du saumon au curry...

Le succès de ce dîner est dû essentiellement aux hôtes qui ont la gentillesse de cuisiner et de recevoir, on les remercie donc encore une fois pour leur accueil et leurs plats délicieux !



Mathilde



# Visite à l'Usine Nestlé

NESTLE DRY GOODS :

Une usine multi-produits, orientée vers les équipes et les consommateurs.

Au-delà de notre programme de visites culturelles, nous ajoutons selon les opportunités, des visites industrielles. Le mercredi 16 Mai, 26 de nos adhérents ont pu découvrir l'usine Nestlé à 6th of October.

Accueilli par Emmanuel Sénéchal (directeur Technique) et Ossama Abdelhamid (directeur d'usine), au sein du Training Center Nestlé, nous avons eu tout d'abord une présentation du groupe Nestlé et de ses principaux marchés et catégories produits.



Ce Training Center où les salariés égyptiens mais aussi d'autres filiales Nestlé (France, Allemagne ou Uk) viennent se former ou se recycler. Cette usine est l'une des références en termes de méthodologie de travail pour les autres usines de la Zone car les bonnes méthodes de travail sont connues et appliquées via des stands d'assessment.

Puis nous avons fait la visite de l'usine qui nous a permis de découvrir les produits fabriqués ou conditionnés pour le marché égyptien : les céréales (Cerélaç), les produits Maggi, le Nesquik, le café Nescafé.

Nous avons même pu goûter en avant-première un nouveau produit disponible prochainement, un snack salé et épicé.

Tous les participants sont repartis ravis de cette visite et de l'accueil.

Cécile

# L'île Dahab

Le temps s'y est arrêté.  
Calme, sérénité.

L'île de Dahab est un havre de paix en plein coeur du Caire; le dépaysement de la campagne en face de Maadi. Quinze minutes de voiture, deux guini de traversée en bateau navette et vous accédez à cette parenthèse de verdure, à ces terres agricoles. Pas d'immeuble, ni de route. Champs, basse-cours, pigeonniers, quelques maisons sommaires.



Pas d'école, une petite salle de classe pour la centaine d'enfants qui n'a pas les moyens de s'inscrire à l'école en ville.

Pas de voiture mais un tracteur, deux trois petites motos, et des ânes, dans chaque champs, dans chaque cours  
Des rencontres: ce paysan arrachant péniblement ses herbes mais prenant le temps de se relever pour nous sourire; cet homme à l'allure fière sur son petit âne blanc, trottant;

cette famille nous accueillant dans son jardin soigné en bord de Nil pour notre pause café; la boulangère du petit hameau, généreuse, qui offre cinq immenses galettes; trois petites filles nous demandant timidement nos prénoms, en rigolant de leur audace.

Un îlot champêtre dans le béton du Caire



# Le Marché des Chameaux

Nous parlons de chameaux mais en fait ce sont des dromadaires (puisque'ils n'ont qu'une bosse), mais continuons à utiliser le terme qui nous est familier.

A environ 35 km au nord-ouest du Caire, à la limite du village de Birqash, se trouve le plus grand marché aux chameaux de l'Egypte. Ce marché n'est situé à cet endroit que depuis 1995. Auparavant, il était à Imbaba, un des quartiers surpeuplés aux abords du Caire.

Le marché a une superficie de 85,000 mètres carrés et des centaines de chameaux y sont parqués par groupes durant les jours de commerce. Ce dernier se tient très tôt le matin surtout les vendredis et lundis, mais le vendredi semble être la matinée la plus animée. Environ 15,000 bêtes sont vendues chaque année au marché.

Les chameaux sont emmenés de l'ouest du Soudan à pied pendant environ 40 jours jusqu'à un marché tout près d'Abou Simbel. Là, les premiers échanges se font entre les propriétaires de chameaux et les acheteurs, qui les revendront aux enchères au marché de Birqash.

De là, les chameaux sont embarqués dans des camions pour faire le voyage jusqu'à leur destination. Lors d'un récent périple du Caire au Soudan, tout près d'Abou Simbel, j'ai croisé un long convoi de camions chargés des chameaux qui venaient de traverser la frontière (photos). En chemin, j'ai vu malheureusement plusieurs bêtes mortes que l'on avait larguées sur le bord de la route.

Les chameaux portent des marques caractéristiques de peinture identifiant leurs propriétaires. Ils sont inspectés par des vétérinaires et portent également un sceau à l'oreille. Plusieurs chameaux, probablement les plus récalcitrants, ont une patte repliée et attachée pour prévenir toute évasion. Malgré cela, le chameau réussit quand même à courir pour tenter de s'enfuir, ce qui lui attire plusieurs coups de bâton.

Voici quelques chiffres qui intéresseront peut-être des acheteurs potentiels. Le prix d'un chameau de 7-8 ans est d'environ 20,000 LE. Celui d'un bébé de 3 ans est de 8 à 10,000 LE. Les chameaux sont vendus principalement pour leur viande, qui est nettement moins chère que le boeuf (environ 60-80 LE le kilo). On dit que cette viande contient moins de cholestérol et que le lait de la chamelle est beaucoup plus nourrissant que celui de la vache. La plus importante boucherie de chameaux se situe à Imbaba, et ne vend aucune autre viande. Certains chameaux, les plus costauds, sont élevés pour la reproduction.



Autres caractéristiques du chameau : Son espérance de vie est d'environ 25 ans. La femelle est reproductrice à 4 ans, et la gestation est de 13 mois. Les chameaux ont entre 22 à 34 dents, et c'est grâce à elles qu'on peut déterminer leur âge et leur santé.

Le chameau peut se passer d'eau pendant une semaine. Il peut se priver de manger pendant plusieurs semaines grâce à sa bosse de graisse.

Pour une visite du marché il faut compter 100 LE pour l'entrée et 50 LE pour prendre des photos. Comme je l'ai dit plus haut, il faut essayer d'arriver avant 8:30 car vers 10:00 plusieurs négociations ont déjà eu lieu et les chameaux repartent en camion avec leurs nouveaux propriétaires.

Petit avertissement pour les amoureux des animaux et les âmes sensibles : les bêtes qui ne se tiennent pas dans les rangs sont frappées sans arrêt, et les lamentations de ces animaux sont pénibles à entendre.

Louise

# Egypte Terre de Religions

La religion fait partie intégrante de l'histoire de l'Egypte. Cette forte présence a évolué graduellement d'une croyance mythique à une croyance Monothéiste dans les trois religions : Islam, Christianisme et Judaïsme dans une moindre de mesure.

Depuis l'ancienne Egypte, les pharaons se servaient de la religion pour légitimer leurs bouleversements politiques et les changements de leurs vies afin de maintenir l'ordre et le contrôle de la vie de leurs sujets. Et rien ne pouvait se faire ou se décider sans avoir la bénédiction des Dieux.



L'Egypte est terre de religions. Là où vous vous promenez vous trouverez des mosquées et églises et synagogues, preuve que les religions se rencontrent, se côtoient et se pratiquent sans pour autant s'affronter.

L'Egypte a vu naître le prophète Moïse, qui est le seul prophète à qui Dieu a parlé dans le mont du Sinaï.

L'Egypte a aussi été le refuge de Marie et de son enfant Jésus et a été une terre des conquêtes islamiques.

Cette convergence de croyances est la racine de la dimension de paix et de tolérance qui règne en Egypte.

Cette cohabitation peut être fragile mais être aussi en même temps une preuve de la force du peuple Egyptien à admettre l'autre, celui qui est différent dans la religion.

L'islam est la religion de l'état et la Charia islamique est la première source de la législation et principale de la législation mais la liberté de culte est inscrite dans la constitution. Ceci donne le droit de pratiquer sa foi sans pour autant être poursuivi ou châtié.

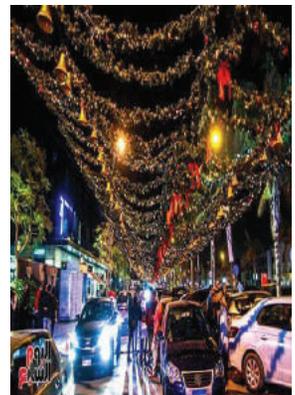
Les fêtes religieuses sont respectées et célébrées par tous les Egyptiens. Les administrations et les écoles etc...bénéficient des calendriers islamiques et copte.



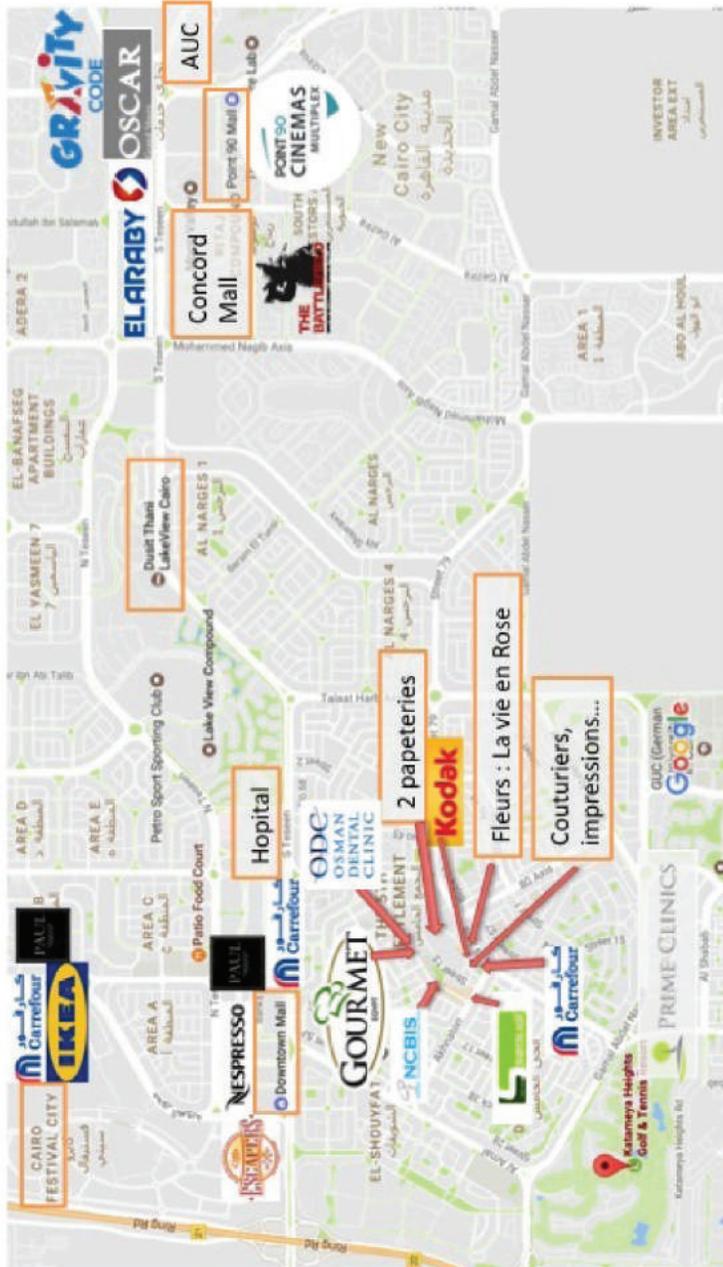
Durant les festivités religieuses (L'aïd, Ramadan, Noel et paques...etc.), le Caire se met en mode de célébration et les Egyptiens se mettent en atmosphère fête. Les rues se transforment et deviennent plus colorées, plus égayées et surtout mouvementées.

Dans cette terre de religions, en Egypte on vit, prie, partage et on accepte.

Oumeyma



# New Cairo



# MAADI



← To Cornich



# Votre vie au Caire

## Guide pratique et bonnes adresses au Caire

Police 122, Police touristique 126, Pompier 180, Ambulance 123

Electricité 121, Gaz 129, Eau 125

Renseignements 140, 141, [www.yellowpages.com.eg](http://www.yellowpages.com.eg)

Consulat français +20 2 35 67 3350

Ambassade de France +20 2 35 67 3200 [www.ambafranceeg.org](http://www.ambafranceeg.org)

Ambassade de Belgique: +20 2 279 474 94-96

Ambassade de Suisse : +20 2 25 75 82 84

## Santé

### Hôpitaux / Cliniques

*Maadi* : El Salam International Maadi 19885, Polyclinique Sabry Ghaly 022 380 997 (32/33 rue du Golf), Degla Medical Center 01227 99 32 92 (4 rue 203)

*New Cairo* : Air Force Hospital New Cairo 02 2617 6985 (81 Route 90), Prime Clinic de Katameya Heights 02 2758 5263

*Au 6 Octobre* : clinique Oasis (derrière Arkan), Hôpital Dar el Foued et radiologie Scan Flash à Arkan.

### Médecin généraliste

*Maadi* : Dr Magdi Youssef Rizkalla 252 31 56 / 57 (4 rue 203)

*New Cairo* : Dr Cherif El Nazer 010 05 03 55 55 (se déplace à domicile)

### Dentiste

*Maadi* : Dr Mira chez Dr Barsoum 012 39 87 27 21 rue 218

*New Cairo* : Dr Osmann 010 03 00 67 29 (près NCBIS)

**Pédiatre** à *Maadi* : Dr Sherif Erian 252 131 564 rue 203, Jacqueline George 020227354575 au 25 rue 263, Dr Mahmoud à domicile 01223581432

### Gynécologue

*Maadi* : Dr May Hobrock 012 27 99 32 92 et Dr Cherif Hamza 252 155 30

*New Cairo* : Dr Emara Maha 012 20 88 66 88 (près NCBIS)

**Vétérinaire** : *Maadi* : Dr Adel 0105058650 (6G rue 199)

*New Cairo* : Dr Ahmed : 01003584044 / Dr Aziz : 0111 1141122

# Votre vie au Caire

## Commerces divers

### **Supermarchés**



Carrefour, Gourmet (www.gourmetegypt.com 19339), Metro (19619), www.dakakyn.com (uniquement en ligne), Alfa market (Corniche Maadi, 19299), Kimo market (1 rue 210 Maadi), Oscar (Heliopolis, New Cairo), Fresh Food Market (6 Octobre, New Cairo), Seoudi, Hyper 1 (6 Octobre)

### **Boulangeries / Pâtisseries**

Sweets & treats (rue 232), Ovio (11 rue 18), Il Mulino (7 rue 261), Salé Sucré, Koueider, Thomas, TBS, Paul (DownTown Mall). sur commande: Bread and Butter.

**Chocolats** : Ganache (14 rue 203, angle rue 200), ateliers pour enfants Chocola (rue 233 en face du Métro), **Glacier** : Stavolta (rue 231), **Eau** : Nestlé 19800

**Traiteurs** : Chantal Rohr : catering 01003582150, Souad 01004168867 souadbouhou@hotmail.com (cuisine marocaine)

**Charcutier** : Chris Mena 01224177123, 148 rue 9



### **Librairies** :



- Livres anciens et gravures, 94 rue 105 à Maadi, Labib: 01227771911
- Renaissance à Maadi, Heliopolis, Mohandessin
- Livres de France, rue 23 à Maadi

### **Papeteries** :

- **Maadi** : Badran rue 9 (sous Koueider), Bakier stationery 2 rue 218, Volume One rue 216
- Samir & Aly (Maadi, New Cairo Down Town Mall & CFC), Stationary Mall et Alwan (à New Cairo, derrière NCBIS, rue 15)



# Votre vie au Caire

**Bricolage** : ACE (près SunCity Mall, 19309), Alarabi (*New Cairo*, road 90, vers Meeting Point)

**Informatique** : Radio Shack (rue 9, rue 233, City Center, CFC...)

**Meubles** : *Maadi* : Razmatazz (2 rue Mostafa Kamel), Walnut (rue 261), Style Design (marque Ligne Roset rue 216), Noknok (rue 233), Design Community (Corniche); Hanimex, à *Nasr City* (5 rue Moez El-Dawla) et à *New Cairo*.  
Caravanserai à *Zamalek*

**Meubles sur mesure** : Zeynep (design) 01064301384, Sherif Bahr : 01010088556, très fiable (et aussi réparateur d'ordinateur) !

## Artisanat

**Tapissier** : Nasser (01224841358) pour refaire un canapé, rideaux, coussins...

**Bijoutier** (argent) au *Khan El Khalili* : MK Jewelry, 19 rue Elsalhia, 01222221179  
*Maadi* : Carlito rue 9 sous le flyover, Saad of Egypt rue 9

**Couturier** : costumes sur mesure, chemises, robes,

À domicile : Mohamed Saleh 01222950223

*Maadi* : Rabie Goma rue Waheeb Doas, 20223586452



## Sport

**À Maadi** : au CSA, au 7Sport Center à Victory Collège, Gold Gym, au Royal Maadi Garden : modern jazz (via Caire Accueil), Zumba avec Hiroko et Danse Fusion avec Dalia (dgindy@hotmail.com / 012 77 222 648)

**À New Cairo** : Katameya : Golf, tennis, paddle (tennis), Gold Gym, BeFit  
Et Arabella : tennis, squash, foot

**Au 6 Octobre** : golf de Palm Hills avec piscine olympique, tennis, squash, SPA, terrain de foot + centre Kidiologie



### À Sakkarah :

- Equitation : Corinne : 0106 9151 980, Pascale Rozier-Black 01221133313, Claude au Laila Oasis 0123587724
- Quad : 0128 1234567

# Votre vie au Caire

## Détente

### Coiffeurs

*Maadi* : Heidi (01221192220), Les Elites (0225198683, 31/33 rue 250)

*Zamalek* : Paul Raynault (01222457120, 21 rue El Mansour Mohamed)

À domicile : Aysha (française 01 20 56 62 058)



### Spa/massages

*Maadi* : Josy (25196009, 18 R 206), Bliss (au CSA, 01068828539, 4 rue 21)

*Garden City* : Spa hotel Four Seasons

*New Cairo* : Josy Beauty (5 R.78, 01092308595)

À domicile : Souad 01004168867

### Piano

Cours de piano à domicile : Edmond 01115222298

Accorder un piano : Mustafa 01223138345



### Activités ados

*Maadi* : cinéma et bowling (Bandar Mall)

*New Cairo* : Parc trampolines tout nouveau : Gravity Code dans 3 Skies Plaza; activité de résolution d'énigmes à DownTown Mall <http://www.escapers.co>; laser game :

[www.thebattlefieldegypt.com/about-us.php](http://www.thebattlefieldegypt.com/about-us.php) (non testé / vérifier âge mini); Salles de cinéma : Point 90

6 Octobre : paintball Adrenalin Park et ciné Americana Plaza



## Cadeaux / Décoration

À *Maadi* : Maryse (Khan Tulun au CSA), Fair Trade Egypt (12 rue 205, Apt 1) Kaf Fatma (Rue 213,) World of art (6 road 77c), Markaz (rue 233, angle 199), Nefertari (67 rue 9 et 8 rue 231), Urban Nomad (6 Rue Sharifa Dina)

À *Zamalek* : Mounaya gallery 14 rue Kamal Al Tawil

À *New Cairo*, Downtown Mall : Pop Up, Ego Design

À *Mohandessin* : Creative Egypt (tout l'artisanat égyptien !)



# Votre vie au Caire

## Restaurants

### À Maadi

- Akasya et Sweet and Treats rue 232
- Cairo Kitchen 32 rue 213, 0225210029
- Crave (International) 30 rue 213, 0225210356
- Crêperie des Arts 30 rue Misr Helwan, 25260082
- Lucille's Burger 54 rue 9, 0223592778
- Ovio 11 rue 18, 01022231095
- Tabla Luna (latino) 41 rue 218, 0225198403
- The Courtyard Maadi 2 rue Palestine (à coté Bandar Mall) 01027766229
- Villa Belle Époque (joli jardin -voir photo-) 63, rue 13, 0223580265
- Villa Caracas (libanais) 63 rue 9, 01027094433



### À Zamalek

- Aperitivo (italien), rue Muhammad Mazhar/ 157 R 26 Juillet, 227350543
- Makino (japonais) Hilton, 0105122268; Ney Lounge 0227371224
- Sequoia (Lounge, égyptien) 53 rue Abou El Feda, 0227350014

**Khan Khalili** : café Naguib Mahfouz +20 2 25903788

**À Héliopolis** : Sachi 3 rue Cleopatra, 01280902028



**À Guizeh** : hotel Mena House pour un verre ou une nuit d'escapade au pied des pyramides, mythique !

### À New Cairo

- à Swan Lake : Kazoku
- Hotel Dusit Thani Lake View : restau Thai (très bon brunch vendredi)
- à Katameya Heights : The Smokery, Breeze et The Kitchen

**Au 6 Octobre** : Andrea Mariouteya (sur la route des Crêtes, beau panorama)

*Et n'oubliez pas, tout (presque) peut être livré à domicile : restaurants (otlob.com), fast-food, supermarchés (dont [www.dakakyn.com](http://www.dakakyn.com)), alcools (drinkies et gocheers), légumes bio (offah.com, tabi3y 01021210690), médicaments...*

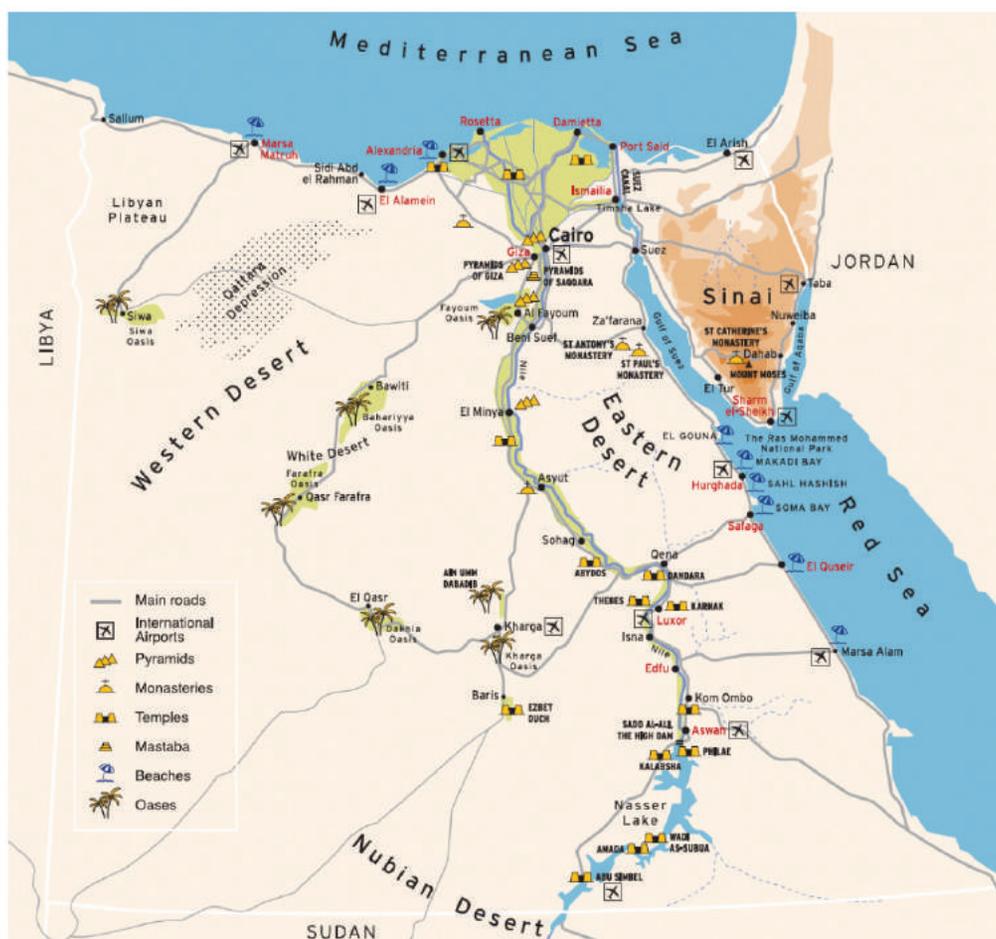
*Et deux sites type Amazon : [www.jumia.com.eg](http://www.jumia.com.eg), [www.souq.com](http://www.souq.com)*

# Voyager en Égypte

Toutes les bonnes adresses de votre vie au Caire par quartier  
et les bons plans voyages en l'Égypte sur :

[www.caireaccueil.com](http://www.caireaccueil.com)

**NB : attention, pour tout déplacement, vérifiez toujours les autorisations consulaires !**



# Le MUST de l'Egypte

## La Côte Méditerranéenne

### *Alexandrie*



#### **À voir :**

Fort du sultan Qaït-Bey, la corniche, les catacombes de Kôm El-Chougafa, la nécropole romaine, la colonne de Pompée, le Sérapéum, l'amphithéâtre romain, la bibliothèque, le musée national, des bijoux, le quartier du théâtre romain, Montazac, la forteresse, le quartier des antiquaires (Attarine) et celui des femmes.

**Hôtels :** le (Steingenberger) Cecil, hôtel mythique du début du XX<sup>e</sup>, Windsor et Métropole; Mercure Romance, Palestine (à 17km du centre ville).

**Restaurants :** Café Grec, Le Fishmarket, Tikka Green, Club grec (incontournable, vue splendide), glacier Aza.

Meilleure période pour s'y rendre : sept-oct-novembre. En voiture, prendre la "desert road".

### *Al Alamein - Marassi*

(80 km à l'Ouest d'Alexandrie)  
Pour un w-e avec des amis, villas 6 chambres directement sur la plage (cher mais beau site).  
Tout apporter pour ses repas (+ quelques verres, assiettes etc si plusieurs familles), email: [alameinreservation2@emaar.ae](mailto:alameinreservation2@emaar.ae)



# Le MUST de l'Egypte

## Déserts - *bien veiller aux consignes consulaires* -

**Le désert blanc** (Oasis de Bahareya)  
- Lazuli dans leur bel écolodge, charmant et simple, puis campement dans le désert sous des tentes type bédouines assez confortables, [www.lazulinil.com](http://www.lazulinil.com)  
- Peter Wirth: Hot Spring Hotel, 01223212179 [whitedesert@link.net](mailto:whitedesert@link.net) propose un lodge (basique mais agréable) et organise tout type de sorties dans les déserts.



## Fayoum

Wadi El Hitan désert des baleines, il y a un musée à ciel ouvert dans un cadre très beau accessible par une piste au milieu du désert, après la traversée du village de Tunis (ville des potiers du Fayoum). Possible aussi via Peter, ou agences de voyage, de réserver des bédouins pour une virée désert.

## Louxor : *Croisières sur le Nil*



- Avec de petits bateaux à voile tractés, à 3 ou 6 cabines (Dahabeya, Sandal, Sothis) ou à la belle étoile plan «baroude » en felouque : Lazulinil, Les Gréments du Nil, ou Queen Farida
- Nice Day Travel (Marie-Claude 01227942270) bateau de croisière très pratique avec jeunes enfants (piscine)
- il existe bien sûr aussi des bateaux plus gros très agréables : Sanctuary Sun Boat, d'Abercrombie par exemple.

# Le MUST de l'Egypte

## Louxor

### Hotels :

Maritime Jolie Ville (parfait pour familles, en bord de Nil, beau jardin), Winter Palace (centre ville), hôtel charmant et historique, bien aussi pour y manger ou juste boire un verre au bar. Al Moudira: Boutique hôtel dans un style arabisant en pleine campagne sur la rive gauche.



### Restaurants :

**Sofra**, spécialités égyptiennes dans un joli immeuble dans le centre ville, très agréable terrasse sur le toit (90 rue Mohamed Farid, +20 95 235 97 52)

**Al Hossein** : très bonnes spécialités égyptiennes, joli cadre rétro en bois, près Karnak, idéal avant le son et lumière (service rapide) 002 -095 2378335

**Pizza Roma**, bonne cuisine italienne, très bonnes pizzas (rue El-Mahdi Street, au coin de l'hotel St. Joseph), **Al Gezira Garden**, **As Sahabi Lane**, **El Hute** (poisson frais).

**Nour el Gourna Louxor** (juste en face de la vallée des nobles, resto familial cuisine égyptienne traditionnelle servie dans des tajines en terre cuite).



### Visites :

La vallée des Rois, des Reines

La vallée des nobles et des artisans

Temple d'Hatshepsout, Medinet Abou

Temple de Karnak (son et lumières), de Louxor, musée de Louxor.

Denderah (65km au nord de Louxor)

École de poterie de Gournah

**Guides francophones** : Maamoun Aly 0122 417 06 71, Azim 0122 984 6766, Salah Bauommi 01004261399, Tarek El-Tohamy 0100526105

# Le MUST de l'Egypte

## Assouan

### Hotels :

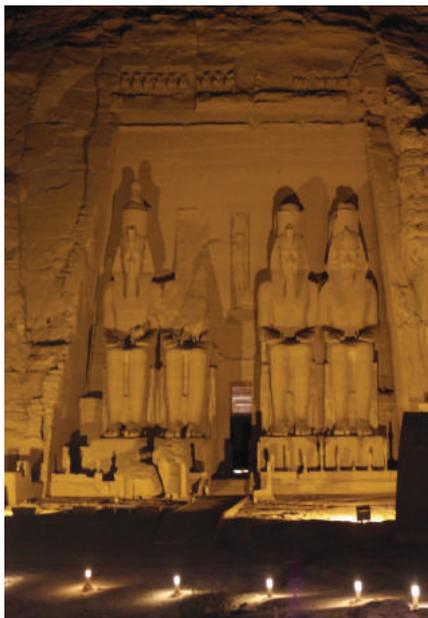
Sofitel Old Cataract, hôtel mythique, superbe ! Certains préfèrent l'aile ancienne pour son charme rétro, d'autres la nouvelle aile pour sa vue incomparable et le confort des chambres.

Anakato, Moevenpick.



**A voir:** Son et lumières du temple Philae, barrage, jardin botanique Kirschner en felouque (ou bateau tradi à moteur), musée nubien très intéressant, monastère de saladin au-dessus du mausolée de Lagakhan (y aller en bateau puis à dos de chameau), obélisque couché, souk.

## Abu Simbel



En convoi depuis Assouan (un départ à 3h du matin, retour début d'après-midi / 2ème départ milieu de matinée, Retour en soirée. Autre option : dormir à Abu Simbel pour voir le coucher de soleil et son et lumières, retour en matinée), ou en avion.

### Hôtels :

Eco Lodge Eskaleh

Possibilité aussi de croisière sur le lac Nasser au départ d'Assouan (ou sens inverse), visites de plusieurs temples nubiens en chemin.

# Le MUST de l'Egypte

## La Mer Rouge coté Sinäi

**Ras Sudr** (Kitesurf)

**Sharm el Cheikh**

**Les hôtels :**

- Le plus haut de gamme (et cher !), irréprochable : Four Seasons

- Hyatt Regency : bel hotel, super vue sur la pleine mer, jardins, bon service. Restau Thailandais top, snorkeling au pied de l'hôtel; le + : prendre une chambre au

Club, encore plus calme avec piscine, plages à part; pas de club de plongée sur site mais le Sunshine Dive center (tenu par des allemands à Shark Bay, 5mn voiture; ils arrangent le transport) est parfait pour une sortie bateau (la plongée dans shark bay même a très peu d'intérêt)

- Moevenpick : joli, pas trop grand; club de plongée et activités nautiques sur place; trois petites plages; snorkeling; possibilité de marcher jusqu'aux restaurants de Namaa Bay à 20mn.

- Oasis Blue Bay resort : moins cher et très bien en famille, bon club plongée italien, toboggans enfants, snorkeling au pied de l'hôtel



**Dahab** (95km au Nord Est de Sharm)



Eldorado : lodges en bord de mer, situés au nord du village, à 5mn à pied du centre. Management italien. Très bonne cuisine italienne. Plongée et kite surf possibles sur place : <http://www.eldoradodahab.com>

# Le MUST de l'Egypte

## La Mer Rouge du nord au sud

**Ain Sokhna** (1h30 du Caire): Palmera Hotel, Stella di Mare, Jaz Little Venice, Mövenpick; à la journée : la plage des Diplomates

**Monastères** St Antoine et St Paul à une demi heure au sud de Sokhna



**El Gouna** (3h du Caire): station balnéaire très moderne et chic entre lagon et mer. La Maison Bleue (boutique hotel), Moevenpick, Steigenberger, SultanBey, Mosaïque. Le soir aller à la Marina (Garage, très bon burgers). Bien pour Kitesurf. Snorkeling et plage : moins bien.

**Hurgada** : Alyses Club; picnic et plongée sur l'île de Giftun, plage de Mahmya

**Salh Hasheesh** : Oberoi, Baron (kids club à la journée)

**Sharm el Naga** : bungalows familiaux très simples - cuisine égyptienne très correcte - très calme - club de plongée sur place - snorkeling très intéressant depuis la plage <http://www.sharmelnaga.com>

**Makadi Bay** : familial, Fort Arabesque

**Soma Bay** : Sheraton (grand; familial; beaucoup d'activités nautiques dont plongée voile et snorkeling), Movenpick, Kempinski (golf)



**Safaga** : Oasis, Toubia, Nemo dive center, Fred Lombard, Dune

**Marsa Alam** : The Palace Port Ghalib Resort (proche de l'aéroport et très bon club de plongée), Hilton Marsa Alam (40km au sud de l'aéroport, navettes possibles); Red Sea Diving Safari : les pionniers de l'écologie en Egypte, depuis 25 ans. Trois villages : Marsa Shagra et Marsa Nakari près de Marsa Alam et Wadi Lahami à 180 km au sud de Marsa Alam. Centres de plongée sur place; kite surf possible à Wadi Lahami - <http://www.redseadivingsafari.com>; Akassia Beach, hotel avec super aquapark (gestion suisse) qui réjouira petits et grands, plein de piscines, bonne destination familiale.

**L'agence SEE EGYT, 32 Road 87 à Maadi, est très bien. May parle français, 0100 122 1092, [SEEGytravel@hotmail.com](mailto:SEEGytravel@hotmail.com)**

# Babysitter

## Maadi

Albane FABRE	16 ans	010 09 34 02 67
Asya SLAMA	13 ans	012 86 49 45 07
Bilala SLAMA	15 ans	012 07 15 85 18
Eliott DE COCKER	16 ans	010 06 07 62 36
Lola DE COCKER	15 ans	010 08 29 53 75
Chloé CIZERON	15 ans	012 00 74 44 44
Jules CIZERON	14 ans	012 00 73 33 33
Faustine FABRE	14 ans	010 11 64 85 60
Marie SUPRIN	14 ans	010 73 96 75 54
Ugo VENE	15 ans	012 85 28 72 28

## New Cairo / Katameya

Alienor COUDRAY	16 ans	010 94 11 49 99
Marguerite Julia	15 ans	012 72 34 28 95

Limité à 4 enfants pour un baby-sitter. Raccourci obligatoire.

Les babysitters sont des adolescents,  
il n'est pas raisonnable de leur confier des nourrissons.

***Pour toute annonce de garde enfants, la responsabilité de Caire Accueil ne saurait être engagée.***

**Vous pouvez nous suivre sur nos Réseaux Sociaux:**

 [www.caireaccueil.com](http://www.caireaccueil.com)

 <https://www.facebook.com/groups/caire.accueil/>

 [caireaccueil@hotmail.com](mailto:caireaccueil@hotmail.com)

 [Caire\\_Accueil Instagram](#)



