



## Presentación de E-Seniors

E-Seniors es una ONG fundada en 2005 por Monique Epstein, nuestra Directora Ejecutiva. E-Seniors pretende desarrollar la digitalización y luchar contra la e-exclusión de las personas mayores en Francia, principalmente en París. E-Seniors ofrece cursos de formación en TIC para personas mayores y les hace tomar conciencia de la importancia de las soluciones TIC en su vida cotidiana. También ofrecemos actividades de juego interactivo en residencias de ancianos, hogares de jubilados y centros de día.

También desarrollamos numerosos proyectos europeos, a través de H2020, Erasmus+ y el IET Salud y Alimentación, con el objetivo de empoderar a los mayores y mantener su salud física y mental ante al envejecimiento.

Patrizia y Marianne son las dos responsables del proyecto europeo TRACEUS. Dentro del proyecto TRACEUS, se encargan de la gestión de la subvención concedida a E-Seniors y de la buena ejecución de las actividades programadas, recogiendo las necesidades y expectativas de los mayores para los socios técnicos del proyecto, que realizarán las herramientas online.



## RESUMEN

- Actualizaciones del proyecto
- Presentación de E-Seniors
- Foco en los co-creadores franceses

### Actualizaciones del Proyecto

El invierno se ha convertido en primavera, pero muchos de nuestros países socios siguen o vuelven a estar confinados. Nuestro proyecto, sin embargo, está cogiendo ritmo, todos nos hemos convertido en expertos en reuniones de Zoom! Todos los socios han reclutado a sus co-creadores, que ya nos han proporcionado valiosos comentarios sobre el sitio web y las necesidades de formación de los mayores. Nuestra página web estará en línea en las próximas semanas, y nos estamos centrando en la plataforma de aprendizaje, que pronto será conocida por todos los participantes. En nuestra última reunión, se decidió continuar con este boletín durante toda la vida del proyecto, por lo que tendremos la oportunidad de conocer a todos nuestros co-creadores, y escuchar aún más recetas y tradiciones culinarias de toda Europa y más allá.

## Foco en los co-creadores franceses

Conoce a nuestros co-creadores franceses, Guy y France. Están casados y comparten las tareas domésticas, incluido cocinar.

France es una buena cocinera, aunque ella se considera dentro de la media. Mientras que Guy hace recetas muy sencillas. A France le encanta cocinar con su hija menor. Su hijo también sabe cocinar muy bien, y hace platos más elaborados. France ya ha dado clases de cocina a niños de acogida. Ha cocinado con ellos recetas básicas de forma muy lúdica.

A los dos les gustan recetas de diferentes países porque han viajado mucho. Para inspirarse, France va al mercado ecológico local y elige productos frescos que combinará a su gusto.

Cocina mucho pescado porque es de Normandía y sus recetas vienen de su madre, que solía cocinar mucho pescado. La madre de Guy también cocinaba pescado todos los viernes como obligación religiosa. Pero a él no le gustaba mucho hasta que conoció a France quien hizo que le gustara el pescado



con sus recetas de familia. Guy cocina principalmente filetes de carne y controla muy bien los diferentes tiempos de cocción. Está motivado para hacer postres sencillos (como un bizcocho, por ejemplo).

France ha mantenido las recetas tradicionales de su madre, como el cerdo asado con manzanas, las recetas de blanquette, el pot-au-feu; pero la sopa de zanahoria es una de sus favoritas. No suelen buscar recetas en Internet, prefieren los libros de cocina. France los consulta a menudo, sobre todo para las cantidades.

Guy y France quieren compartir sus tradiciones y herencia culinaria a través del proyecto TRACEUS, pero también aprender nuevas recetas exóticas.



## Para hacer sopa de zanahoria

4 raciones

### Ingredientes

1 cebolla grande, cortada  
50 g. de jengibre fresco  
3 dientes de ajo, finamente laminados  
1,5 litros de agua o caldo vegetal  
25 cl. de vino blanco  
600 g. de zanahorias cortadas en tiras  
2 cucharadas de zumo de limón  
Sal y pimienta  
Cebollino o perejil, cortado

### Preparación

Pochar la cebolla en una cacerola a fuego medio, luego añadir el ajo y el jengibre. Cocinar durante 15 minutos. Añadir el caldo vegetal y las zanahorias. Llevar a ebullición y cocinar a fuego medio durante 45 minutos. Mezclar la sopa y, antes de servirla, añadir perejil, zumo de limón, sal, pimienta y opcionalmente un poco de curry en polvo. Puede comerse caliente o fría.

