

VOL. 3 | AVRIL 2021

A RETENIR



Bulletin d'information mensuel pour TRACEUS, cofinancé par le programme Erasmus+ de l'Union Européenne



VUE D'ENSEMBLE

- Mise-à-jour projet
- Présentation d'E-Seniors
- Pleins feux sur les co-créateurs français

Présentation de E-Seniors

E-seniors est une association fondée en 2005 par Monique Epstein, notre directrice. E-seniors vise à encourager la digitalisation et lutter contre l'e-exclusion des seniors en France, principalement à Paris. E-Seniors offre des cours TIC pour les seniors et leur fait comprendre l'importance des solutions numériques dans leurs vies quotidiennes. Nous proposons également des activités de jeux interactifs dans les maisons de retraite et les Centres hospitaliers de jour.

Nous mettons également en œuvre de nombreux projets européens, à travers H2020, Erasmus+ et les EIT santé et alimentation, avec pour but d'autonomiser les seniors et de préserver leur santé physique et mentale face aux aléas de l'âge.

Patrizia et Marianne sont les deux gestionnaires de projets européens chargées de TRACEUS. Dans le cadre du projet TRACEUS, elles sont responsables de la subvention allouée à E-Seniors et de la bonne mise en œuvre des activités programmées, ainsi que de recueillir les besoins et attentes des seniors pour les partenaires techniques du projet, qui réaliseront les outils en ligne.



Mises-à-jour des projets

L'hiver s'est changé en printemps, mais beaucoup de nos pays partenaires sont encore ou à nouveau confinés. Notre projet se poursuit, nous sommes tous devenus adeptes des réunions zoom! Tous les partenaires ont maintenant recruté leurs co-créateurs, qui nous ont déjà fait de précieux retours sur le site et sur les besoins de formation des seniors.

Notre site sera en ligne dans les prochaines semaines et nous tournons maintenant notre attention vers notre plateforme éducative - avec laquelle les participants seront bientôt familiarisés.

Il a été décidé durant notre dernière réunion, de continuer cette newsletter/bulletin d'information pendant toute la durée de ce projet et ce pour que nous ayons l'opportunité de rencontrer tous nos co-créateurs mais aussi pouvoir découvrir encore plus de recettes et de traditions autour de la nourriture dans toute l'Europe et au-delà.

Pleins feux sur les co-créateurs français

Voici nos co-créateurs français, Guy et France ! Ils sont mariés et se partagent les tâches ménagères, y compris la cuisine. France est une bonne cuisinière, même si elle reste modeste et se considère dans la norme.

Ils aiment tous deux les recettes de différents pays, car ils ont beaucoup voyagé.

Pour s'inspirer des recettes, France se rend au marché bio local et choisit des produits frais qu'elle associera selon ses envies. Elle cuisine beaucoup de poisson car elle est originaire de Normandie et elle tient ses recettes de sa mère qui cuisinait beaucoup de poisson.

En fait, la mère de Guy cuisinait aussi du poisson tous les vendredis par obligation religieuse, car dans sa famille ils sont catholiques pratiquants.



Il n'aimait donc pas vraiment ça jusqu'à ce qu'il rencontre France qui lui a fait aimer le poisson avec ses recettes familiales.

France a conservé les recettes traditionnelles de sa mère, comme le rôti de porc aux pommes, la blanquette, le pot-au-feu, mais la soupe aux carottes est l'une de ses préférées. Guy et France veulent partager leurs traditions et leur héritage à travers le projet TRACEUS, mais aussi apprendre de nouvelles recettes exotiques.



Soupe à la carotte

Pour 4 personnes

Ingrédients

1 gros oignon émincé
50 g gingembre frais
3 gousses d'ail coupées finement
1,5 litre eau ou bouillon légumes
25 cl vin blanc
600g carottes coupées en fines lamelles
2 cuillerées à soupe de jus de citron frais
sel, poivre
ciboulette ou persil émincé

Préparation

Faire fondre à feu moyen l'oignon dans une cocotte, y jeter ail, gingembre.
Faire cuire 15 mn
Ajouter bouillon légumes et carottes.
Porter à ébullition puis laisser cuire à feu moyen 45mn
Mixer la soupe et avant de servir persil, jus de citron, sel, poivre et éventuellement un peu de curry
Se mange chaud ou froid.

