



Ενημερωτικό δελτίο για το TRACEUS, το οποίο συγχρηματοδοτείται από το πρόγραμμα Erasmus+



## ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΤΗΣ E-SENIORS

Η E-Seniors είναι μη-κυβερνητικός οργανισμός που ιδρύθηκε το 2005 από τη Monique Epstein (Εκτελεστική Διευθύντρια). Βασικοί στόχοι της E-Seniors είναι: α) η ανάπτυξη της ψηφιακής τεχνολογίας και β) ο αγώνας ενάντια στον ηλεκτρονικό αποκλεισμό των ηλικιωμένων στη Γαλλία, κυρίως στο Παρίσι.

Η E-Seniors προσφέρει μαθήματα κατάρτισης ICT για ηλικιωμένους αφού τους παρέχει ενημέρωση για τη σημαντικότητα που διαδραματίζουν οι λύσεις ICT στην καθημερινή τους ζωή. Επιπλέον, προσφέρει διαδραστικές δραστηριότητες-παιχνίδια, σε σπίτια ηλικιωμένων, γηροκομεία και κέντρα ημερήσιας φροντίδας.

Η E-Seniors υλοποιεί επίσης πολυάριθμα ευρωπαϊκά έργα, μέσω των προγραμμάτων H2020, Erasmus+ και EIT Health and Food, που έχουν ως στόχο την ενδυνάμωση των ηλικιωμένων ώστε να είναι σε θέση να διατηρήσουν την σωματική και ψυχική τους υγεία. Η Patrizia και η Marianne είναι οι δύο Ευρωπαίες υπεύθυνες για το έργο TRACEUS.

Στο πλαίσιο του έργου TRACEUS, έχουν την ευθύνη για τη διαχείριση της επιχορήγησης που δόθηκε στην E-Seniors αλλά και την ομαλή εφαρμογή των προγραμματισμένων δραστηριοτήτων, όπως το να αφουγκραστούν τις ανάγκες και τις προσδοκίες των ηλικιωμένων, οι οποίες θα αξιοποιηθούν από τους τεχνικούς του έργου, στην υλοποίηση των διαδικτυακών εργαλείων.

## ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ

- ΝΕΑ ΓΙΑ ΤΟ ΕΡΓΟ
- ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΤΗΣ E-SENIORS
- ΓΝΩΡΙΜΙΑ ΜΕ ΤΟΥΣ ΓΑΛΛΟΥΣ ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ ΜΑΣ

## ΝΕΑ ΓΙΑ ΤΟ ΕΡΓΟ

Είμαστε πλέον στην Άνοιξη, αλλά πολλές από τις χώρες-εταίρους μας εξακολουθούν να βρίσκονται σε κατάσταση αποκλεισμού, εξαιτίας της παγκόσμιας πανδημίας. Παρόλα αυτά, το έργο μας προχωράει κανονικά με γοργούς ρυθμούς, καθώς έχουμε προσαρμόσει τις διαδικτυακές συναντήσεις μας μέσω ZOOM. Όλοι εταίροι έχουν προσλάβει τους συνδημιουργούς του έργου, οι οποίοι μας έχουν ήδη δώσει σημαντική ανατροφοδότηση σχετικά με την ιστοσελίδα, αλλά και για τις ανάγκες κατάρτισης των ηλικιωμένων.

Η ιστοσελίδα μας θα είναι διαθέσιμη διαδικτυακά εντός των επόμενων εβδομάδων, οπότε η προσοχή μας πλέον στρέφεται στην ανάπτυξη της ηλεκτρονικής πλατφόρμας μάθησης - η οποία θα γνωστοποιηθεί σε όλους συμμετέχοντες.

Στην διάρκεια της τελευταίας μας συνάντησης, αποφασίστηκε όπως συνεχιστεί το ενημερωτικό δελτίο καθ' όλη την διάρκεια του έργου, οπότε θα έχουμε την ευκαιρία να γνωρίσουμε όλους τους συνδημιουργούς μας και να μάθουμε για ακόμη περισσότερες παραδοσιακές συνταγές φαγητού σε όλη την Ευρώπη.



## ΓΝΩΡΙΜΙΑ ΜΕ ΤΟΥΣ ΓΑΛΛΟΥΣ ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ ΜΑΣ

Γνωρίστε τους Γάλλους συνδημιουργούς μας, τον Guy και τη France! Είναι παντρεμένοι και μοιράζονται το νοικοκυριό, τις δουλειές του σπιτιού αλλά και το μαγείρεμα. Η France είναι καλή μαγείρισσα, αν και θεωρεί τον εαυτό της μέσα στα πλαίσια του κανονικού. Από την άλλη, ο Guy φτιάχνει πολύ απλές συνταγές. Η France λατρεύει να μαγειρεύει με τον μικρότερη κόρη της. Επίσης, ο γιος τους μαγειρεύει αρκετά καλά, και φτιάχνει πιο περίπλοκα πιάτα. Η France έχει ήδη διδάξει μαθήματα μαγειρικής σε παιδιά που χρειάζονται ειδική φροντίδα. Στο πλαίσιο αυτό συνήθιζε να μαγειρεύει κάποιες συνταγές μαζί τους με ένα πολύ παιχνιδιάρικο τρόπο. Τόσο στην France όσο και στον Guy αρέσουν συνταγές από διαφορετικές χώρες αφού έχουν ταξιδέψει πολύ. Για να εμπνευστεί κάποια συνταγή, η France πηγαίνει στο τοπική βιολογική αγορά και επιλέγει φρέσκα προϊόντα που θα τα συνδυάσει σύμφωνα με τις δικές της επιθυμίες.

Η France μαγειρεύει πολύ συχνά συνταγές με ψάρια, επειδή κατάγεται από την Νορμανδία, και έχει πάρει αρκετές συνταγές από τη μητέρα της η οποία συνήθιζε να μαγειρεύει πολύ ψάρια. Επίσης, η μητέρα του Guy μαγείρευε ψάρια κάθε Παρασκευή, ως μέρος θρησκευτικής τελετουργίας. Παρόλα αυτά δεν του άρεσαν ιδιαίτερα μέχρι που γνώρισε τη France η οποία τον έκανε να αγαπήσει τα ψάρια μέσα από τις συνταγές της.



Ο Guy μαγειρεύει κυρίως μπριζόλες και μπορεί να διαχειρίζεται το χρόνο μαγειρέματος της κάθε συνταγής πολύ καλά. Όπως ανέφερε, θα είχε κίνητρο να φτιάξει απλά επιδόρπια (όπως κέικ για παράδειγμα).

Η France έχει κρατήσει από την μητέρα της παραδοσιακές συνταγές όπως π.χ ψητό χοιρινό με μήλα, καθώς επίσης και συνταγές για **blanquette, pot-au-feu**; αλλά η σούπα καρότου είναι μια από τις αγαπημένες της. Ο Guy και η France δεν ψάχνουν συχνά συνταγές στο διαδίκτυο αφού προτιμούν να χρησιμοποιούν βιβλία μαγειρικής. Η France συνήθως τα συμβουλευεται ειδικά για να ελέγξει τις ποσότητες των υλικών. Ο Guy και η France θέλουν να μοιραστούν τις παραδόσεις και την κληρονομιά τους μέσω του TRACEUS και επιπλέον να μάθουν νέες εξωτικές συνταγές.



## Συνταγή για σούπα καρότου Για 4 άτομα

### Συστατικά

1 μεγάλο κρεμμύδι, ψιλοκομμένο  
50 γρ. φρέσκο τζίντζερ  
3 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένο  
1.5 λίτρο νερό ή ζωμός λαχανικών  
25 cl λευκό κρασί  
600γρ. καρότα κομμένα σε λεπτές λωρίδες  
2 κ.σ φρέσκο χυμό λεμονιού  
Αλάτι και πιπέρι  
Σχοινόπρασο ή μαιντανό  
ψιλοκομμένο

### Μέθοδος

Λιώνετε το κρεμμύδι σε μια κατσαρόλα σε μέτρια φωτιά, στη συνέχεια προσθέστε το σκόρδο και το τζίντζερ. Μαγειρέψτε για 15 λεπτά. Προσθέστε το ζωμό λαχανικών και το καρότα. Αφήστε το να πάρει βράση και στη συνέχεια μαγειρέψτε σε μέτρια φωτιά για 45 λεπτά. Ανακατέψτε τη σούπα και πριν το σερβίρισμα, προσθέστε μαιντανό, χυμό λεμονιού, αλάτι, πιπέρι και ενδεχομένως λίγη σκόνη κάρυ. Μπορεί να καταναλωθεί ζεστό ή κρύο.

