

Programme d'initiation à la cuisine pour les hommes

*par Brett Makulowich
Saskatoon Council on Aging*

Le Saskatoon Council on Aging (SCOA) a conçu un Programme d'initiation à la cuisine pour les hommes qui enseignent aux aînés à préparer des repas simples, rapides et faciles dans un contexte détendu et amical, propice aux échanges.

Ce programme vise à répondre aux besoins des hommes devenus veufs ou aidants naturels auprès de leurs épouses, pour qui, faire l'épicerie et préparer les repas peuvent être du nouveau. Parfois, les hommes ont de la difficulté à composer avec ces nouvelles tâches et la solitude. Cela peut s'expliquer en partie en raison de leur peu de connaissances en cuisine, mais aussi par leur manque d'aptitudes en réseautage social.

Ce programme met de l'avant l'entraide entre aîné(e)s. Les cours sont offerts par des professeur(e)s d'économie domestique retraités et donnent aux participants l'occasion de poser des questions, d'échanger entre eux, de se raconter des anecdotes et de découvrir le plaisir de se retrouver en bonne compagnie.

Tous les hommes qui prennent part au programme se voient remettre un exemplaire de Living Simply, un guide qui s'adresse aux adultes appelés à s'initier à de nouvelles tâches ménagères et à d'autres responsabilités auparavant assumées par un partenaire. Les leçons de cuisine portent sur des sujets variés comme « Confection de repas au micro-ondes en 15 minutes », « Un mijoté épatant », « Pâtes-éclair délices », « Repas-partage ».

Murray Scharf, à l'origine de ce programme communautaire, indique que sa séance préférée est celle sur les repas en 15 minutes. Pourquoi? Parce que ces repas se préparent en un tour de main et peuvent être divisés en petites portions.

