



THE YELLOW DOOR | LA PORTE JAUNE

KNOCK-KNOCK

January – March 2024

The Newsletter of the Yellow Door

In February, Rocio Barreno, our Generations Coordinator, began her maternity leave. Yellow Door members, who have gotten to know Rocio quite well over the past 5 years, threw her a baby shower – we provided refreshments and many of our members showed up with gifts. It was a sweet moment, and we all wish Rocio well in this new chapter! We are lucky to have Aria, who has been working as part of the Generations Program team over the past year, to fill in as our Program Coordinator while Rocio is away.



NEW YD STAFF

Welcome, Nina!



Joining the team in mid-February as our Generations Program Assistant, Nina is about to graduate from McGill University (double major in Linguistics and Psychology) and has experience in communications, research and with helping vulnerable populations. She works to support all aspects of the Generations Program – assisting with referrals, assessments and supporting volunteers, and will play a key role in helping to get our new database operational.

Thank you to the **Grace Dart Foundation** and the **Lindsay Memorial Foundation** for providing funding to hire a program assistant.

“While I'm very new to the YD, I can already tell that the YD environment is so warm and welcoming, and I'm so excited to dive further into the work! I love to crochet, dance, and meet new people, and look forward to bonding with our members and volunteers over these activities.” – Nina

Welcome, Giuliana!

Giuliana has been our Wellness Group Program intern since January and will be with us through April. Working closely with Caroline, Giuliana helps to ensure that our weekly wellness groups, 55+ community hour, various outings, and our bi-weekly Tech Cafe all run smoothly. As a therapeutic recreation student at Concordia University, Giuliana will also complete a special project, interviewing members and volunteers to provide qualitative data about our programs and services.



Thank you to **CHSSN** for connecting us with such bright students, and to **FCCQ** for funding that allows us to offer paid internships.

“Being an intern at the YD has been such an uplifting experience. truly believe that fostering intergenerational connections is crucial for uniting communities and promoting overall well-being for individuals of all ages. Integrating my school into the real world feels all worth it.” - Giulianna

PROGRAM NEWS

GENERATIONS

We are pleased to welcome 12 new Generations members who have joined the YD since January! Our team – now supported by two new interns, Lentzsy and Paul, both social work students at Dawson College – is here to assist you, should you need volunteer services or help with a referral. Do not hesitate to reach out to Aria or Nina at (514) 845-2600 x2.

VOLUNTEER WORKSHOPS & TRAINING

We continuously work to make sure our volunteer team feels supported, included, and appreciated. In the past three months we have welcomed 22 new volunteers to our team! Volunteering at the YD is a unique experience: most of our volunteers work outside the walls of the YD at the homes of seniors, building

a one-on-one connection. While volunteers report that these roles are rewarding, they can also feel disconnected from the YD. To counter this, we offer trainings, workshops and belonging events where volunteers can build skills, connect with others, and have a bit fun.



Thank you to the **Office of Jennifer Maccarone** and the **Government of Canada** for funding these trainings and volunteer belonging events.

CULTURAL ROULANT

To better reach isolated seniors, we work to bring activities and resources to right to their doors, including booklets on health literacy and home-based activities mailed to homebound seniors and monthly activities at senior housing units in downtown. Over the past three months we have hosted 2 tech help sessions, a fun afternoon of karaoke, an Easter card making workshop, and a concert by McGill music students. Through these activities and our friendly volunteers, we hope to cultivate a sense of community within these spaces.

Thank you to **MSSS** and the **Canada Healthy Communities Initiative** for funding this project.



WELLNESS GROUPS



If you are looking for opportunities to meet new people or try new things- like pole walking, art therapy, or knitting- please check out our full calendar of free activities included with this newsletter.

SPECIAL EVENTS AND OUTINGS



In February, members of our Nordic Pole Walking Group went on an energetic snowshoe excursion on the trails of Mont Royal. In March, all senior members were invited to a cabane à sucre outing at Auberge Handfield, for an all you can eat classic maple-filled lunch! As this was one of our most requested outings, we are happy to be able to offer this for the 3rd year in a row.

Thank you to **Grace Dart Foundation** for ensuring these outings were FREE for our members, and **Catholic Action MTL** for providing affordable transportation.

RABBIT HOLE

If you haven't had a chance to stop by the Rabbit Hole, consider this your invitation! Every Friday at noon, volunteers serve up a vegan lunch and dessert for only \$4. Recent menu items include leek-mushroom galette & earl grey cake, tofu rice bowl & mango mousse, white bean stew & chocolate-pistachio cookies. Yum!!



DUROCHER MARKET

To help address food insecurity in the neighbourhood, we assist Innovation Assistance with a monthly farmers' market at HLM Durocher. Seniors living in and around the building can purchase a bag of fresh produce, bread, prepared meals, and non-perishables for around \$5!

Upcoming Market at 425 Sherbrooke West: **April 10.**

VOLUNTEER SPOTLIGHT

Each month, we profile one of our 185+ volunteers on social media. We have included a snippet here, and you can see their full version on our Facebook page.

MARCH: Muntader, Tech Café

“I look forward to tech cafe sessions because I know that by helping out, I'll be able to make life a little easier for someone [...]. I also get to have fun conversations with community members, some long-time Montrealers, some newcomers, and I always walk away having learned something myself.”



FEBRUARY: Natasha, Durocher Market

“Being a caregiver to my maternal grandparents in India made me understand older adults better and imbued a sense of empathy in me. Their loss was a profoundly affecting event for me. Engaging and interacting with the older adults at the Yellow Door feels like a tribute to them and allows me to honour their memory.”



JANUARY: Elisabeth, Cultural Roulant

“This was a challenging year for me, and I needed to find a way to turn things more positive. Sharing space and time with the elderly has been a good medicine for everyone involved.”



NATIONAL VOLUNTEER WEEK

During National Volunteer Week (April 14 – 20th) we will welcome volunteers to the YD office, offering homemade bubble tea, a sweet treat, and a small gift to show our appreciation for all that they do. We encourage anyone reading this to think about getting out and volunteering in your community!

YD SENIOR PORTRAIT: Marina

Marina has been a member of the Yellow Door for around 15 years! She enjoys going to the YD Yoga and building a friendship with a volunteer who visits her every week. In past years, along with other YD members, Marina contributed to YD fundraising by selling cookies on the McGill campus and collaborated with McGill students on storytelling projects and plays.



Thank you for your continued engagement in the YD community Marina, we appreciate you!

KEEP IN TOUCH!

We love to hear from our members! Feel free to reach out if you need help or have questions about our services and activities. Our mission is to reduce isolation and work to better the mental and physical well-being of individuals in our community. As a reminder, Aria has taken over as the Program Coordinator while Rocio is on parental leave; you can reach her at (514) 845-2600 x.2 for more information (please leave a clear message if you get our voicemail and we will call you back).

THANK YOU TO OUR SUPPORTERS!



THE YELLOW DOOR
LA PORTE JAUNE

www.yellowdoor.org

514-845-2600

3625 Aylmer, Montréal, QC H2X 2C3



THE YELLOW DOOR | LA PORTE JAUNE

TOC-TOC

Janvier - Mars 2024

L'Infolettre de la Porte Jaune

En février, Rocio Barreno, notre coordinatrice du programme générations, a commencé son congé de maternité. Les membres de la Porte jaune, qui ont appris à connaître Rocio assez bien au cours des 5 dernières années, lui ont organisé une fête de naissance - nous avons fourni des rafraîchissements et de nombreux membres sont venus avec des cadeaux. C'était un moment spéciale, et nous souhaitons à Rocio le meilleur dans ce nouveau chapitre! Nous avons la chance d'avoir Aria, qui travaille au sein de l'équipe du programme des générations depuis un an, pour remplacer Rocio pendant son absence.



NOUVEAU STAFF PJ

Bienvenue, Nina!



Rejoignant l'équipe en mi-février en tant qu'assistante du programme des générations, Nina est sur le point de terminer ses études à l'Université McGill (double majeure en linguistique et en psychologie) et possède de l'expérience en communication, en recherche et en aidant les populations vulnérables. Elle travaille pour soutenir tous les aspects du programme des générations - en aidant avec les références, les évaluations et en soutenant les bénévoles, et jouera un rôle clé dans l'opérationnalisation de notre nouvelle base de données.

Nous remercions la **Fondation Grace Dart** et la **Fondation Lindsay Memorial** d'avoir fourni le financement pour embaucher une assistante de programme.

« Bien que je sois très nouvelle à la PJ, je peux déjà dire que l'ambiance à la PJ est tellement chaleureuse et accueillante, et je suis tellement excitée de plonger davantage dans le travail! J'adore crocheter, danser et rencontrer de nouvelles personnes, et j'ai hâte de créer des liens avec nos membres et bénévoles à travers ces activités »– Nina

Bienvenue, Giulianna!

Giuliana est notre stagiaire en programme de groupe de bien-être depuis janvier et restera avec nous jusqu'en avril. Travaillant en étroite collaboration avec Caroline, Giuliana aide à garantir que nos groupes de bien-être hebdomadaires, notre heure communautaire pour les 55 ans +, nos sorties diverses et notre Café tech bi-hebdomadaire se déroulent sans problèmes. En tant qu'étudiante en thérapies récréatives à l'Université Concordia, Giuliana réalisera également un projet spécial en interviewant des membres et des bénévoles pour fournir des données qualitatives sur nos programmes et services.



Nous remercions **CHSSN** de nous avoir mis en relation avec des étudiants aussi brillants, et la **FCCQ** pour le financement qui nous permet d'offrir des stages rémunérés.

«Être stagiaire à la PJ est une expérience si enrichissante. Je crois vraiment que favoriser les connections intergénérationnelles est cruciale pour unir les communautés et promouvoir le bien-être global des individus de tous âges. Intégrer mes études dans le monde réel en vaut vraiment la peine. » – *Giuliana*

NOUVELLES DES PROGRAMMES

GÉNÉRATIONS

Nous sommes ravis d'accueillir 12 nouveaux membres des Générations qui ont rejoint la PJ depuis janvier! Notre équipe - désormais soutenue par deux nouveaux stagiaires, Lentzsya et Paul, tous deux étudiants en travail social au Collège Dawson - est là pour vous aider, si vous avez besoin de services de

bénévoles ou d'aide pour une référence. N'hésitez pas à contacter Aria ou Nina au (514) 845-2600 poste 2.

SUPPORT ET APPRÉCIATION DES BÉNÉVOLES

Nous travaillons continuellement pour nous assurer que notre équipe de bénévoles se sent soutenue, incluse et appréciée. Au cours des trois derniers mois, nous avons accueilli 22 nouveaux bénévoles dans notre équipe! Le bénévolat à la PJ est une expérience unique: la plupart de nos bénévoles travaillent en dehors des murs de la PJ, chez les personnes aîné.e.s, en établissant une connexion individuelle. Bien que les bénévoles signalent que ces rôles sont gratifiants, ils peuvent aussi se sentir déconnectés de la PJ. Pour prévenir cela, nous proposons des formations, des ateliers et des événements d'appartenance où les bénévoles peuvent développer leurs compétences, se connecter avec les autres et s'amuser un peu.



Merci au **bureau de Jennifer Maccarone** et au **gouvernement du Canada** pour le financement de ces formations et événements d'appartenance des bénévoles.

ROULANT CULTUREL

Pour mieux atteindre les aîné.e.s isolées, nous travaillons à apporter des activités et des ressources directement à leur porte, y compris des livrets sur la littératie en santé et des activités à domicile envoyées par la poste aux aîné.e.s confinées chez eux.elles, ainsi que des activités mensuelles dans les unités de logement pour aîné.e.s au centre-ville. Au cours des trois derniers mois, nous avons organisé 2 sessions d'aide technologique, un après-midi amusant de karaoké, un atelier de fabrication de cartes de Pâques et un concert par des étudiants en musique de McGill. À travers ces activités et nos bénévoles sympathiques, nous espérons cultiver un sentiment de communauté dans ces espaces.

Nous remercions le **MSSS** et l'Initiative des **communautés en santé du Canada** pour le financement de ce projet.



GROUPES DE BIEN-ÊTRE

Si vous recherchez des occasions de rencontrer de nouvelles personnes ou d'essayer de nouvelles activités, telles que la marche nordique, l'art thérapie ou le tricot, veuillez consulter notre programme complet d'activités gratuites inclus avec cette infolettre.



ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX ET SORTIES



En février, les membres de notre groupe de marche nordique ont participé à une excursion dynamique en raquettes sur les sentiers du Mont Royal. En mars, tous les membres aîné.e.s ont été invités à une sortie à la cabane à sucre à la sucrerie de la montagne, pour un déjeuner classique à volonté rempli de sirop d'érable! Comme il s'agissait de l'une de nos sorties les plus demandées, nous sommes heureux de pouvoir l'offrir pour la 3^{ème} année consécutive.

Nous remercions la Fondation Grace Dart d'avoir assuré que ces sorties étaient GRATUITES pour nos membres, et Catholic Action MTL pour avoir fourni un transport abordable.

Nous avons encore un mois d'activités en plein air grâce au financement de l'Initiative des collectivités en santé du Canada, avant de conclure la saison, et nous espérons que vous vous joindrez à nous. Grâce à un financement supplémentaire du Ministère de la Santé et des Services sociaux, nous sommes également en mesure de proposer des livrets culturels remplis de recettes, d'exercices à domicile, de jeux interactifs et bien plus encore aux aîné.e.s confinés à domicile.

RABBIT HOLE

Si vous n'avez pas encore eu l'occasion de passer par le Rbbit Hole, considérez ceci comme votre invitation! Chaque vendredi à midi, des bénévoles proposent un déjeuner végétalien et un dessert pour seulement 4\$. Parmi les récents plats au menu, on trouve une galette aux poireaux et aux champignons avec un gâteau au thé earl grey, un bol de riz au tofu avec une mousse à la mangue, un ragoût de haricots blancs avec des biscuits chocolat-pistache. Miam!!



MARCHÉ DUROCHER

Pour contribuer à résoudre l'insécurité alimentaire dans le quartier, nous aidons Innovation Assistance avec un marché fermier mensuel à HLM Durocher. Les aîné.e.s vivant dans le bâtiment et ses environs peuvent acheter un sac de produits frais, du pain, des plats préparés et des produits non périssables pour environ 5\$!

Prochain marché au 425 Sherbrooke Ouest: **10 avril**.

BÉNÉVOLES EN VEDETTE

Chaque mois, nous présentons le profil de l'un de nos plus de 150 bénévoles sur les médias sociaux. Nous avons inclus un extrait ici, et vous pouvez voir la version complète sur notre page Facebook.

MARS: Muntader, café tech

« J'attends avec impatience les sessions du café technologique parce que je sais qu'en aidant, je pourrai rendre la vie un peu plus facile pour quelqu'un [...]. J'ai aussi l'occasion d'avoir des conversations amusantes avec des membres de la communauté, certains Montréalais de longue date, d'autres nouveaux arrivants, et je repars toujours en ayant appris quelque chose moi-même. » - Muntader



FÉVRIER: Natasha, marché Durocher



« Être aidante pour mes grands-parents maternels en Inde m'a permis de mieux comprendre les aîné.e.s et m'a inculqué un sens de l'empathie. Leur perte a été un événement profondément affectant pour moi. Engager et interagir avec les personnes aîné.e.s à la Porte Jaune me semble être un hommage à eux et me permet d'honorer leur mémoire. »

JANVIER: Elisabeth, roulant culturel

« Cette année a été difficile pour moi, et j'ai dû trouver un moyen de rendre les choses plus positives. Partager de l'espace et du temps avec les personnes aîné.e.s a été un bon remède pour tout le monde impliqué. »



LA SEMAINE NATIONALE DU BÉNÉVOLAT

Pendant la Semaine nationale du bénévolat (du 14 au 20 avril), nous accueillerons les bénévoles au bureau de la Porte Jaune en leur offrant du bubble tea maison, une petite douceur et un petit cadeau pour leur montrer notre appréciation pour tout ce qu'ils font. Nous encourageons quiconque lit ceci à envisager de faire du bénévolat dans sa communauté!

PORTRAIT D'UN.E MEMBRE: Marina

Marina est membre de la Porte Jaune depuis environ 15 ans! Elle aime participer aux cours de yoga à la Porte Jaune et tisser une amitié avec une bénévole qui lui rend visite chaque semaine. Au fil des années, en collaboration avec d'autres membres de la Porte Jaune, Marina a contribué à la collecte de fonds en vendant des biscuits sur le campus de McGill et a collaboré avec des étudiant.e.s de McGill sur des projets de narration et des pièces de théâtre.



Merci pour votre engagement continu dans la communauté de la Porte Jaune, Marina, nous vous apprécions!

RESTEZ EN CONTACT!

Nous aimons entendre nos membres ! N'hésitez pas à nous contacter si vous avez besoin d'aide ou si vous avez des questions sur nos services et nos activités. Notre mission est de réduire l'isolement et de contribuer à améliorer le bien-être mental et physique des personnes de notre communauté. Pour rappel, Aria a repris le poste de coordinatrice des programmes pendant que Rocio est en congé parental ; vous pouvez la joindre au (514) 845-2600 poste 2 pour plus d'informations (veuillez laisser un message clair si vous obtenez notre boîte vocale et nous vous rappellerons).

MERCI À NOS SUPPORTEURS!



www.yellowdoor.org

514-845-2600

3625 Aylmer, Montréal, QC H2X 2C3