

# TMMSA NEWSLETTER

NOVEMBER 2022 • NO. 2



# INFOLETTRE DE L' AÉMMT

NOVEMBRE 2022 • NO. 2





# MESSAGE FROM DR. LEE



**I hope everyone is having a good Fall term so far, that you have successfully navigated midterm season and had an opportunity to take a break during the Reading Week. For the 4th years, I also hope that you are enjoying your experience in the lab. And for those who just completed their medical school applications, best of luck to you! I am always happy to know about TMM graduates who enter medical school, but it is important for me to say that all med school applicants should have a realistic Plan B. The medical school at uOttawa gets nearly 6,000 applicants per year and only has 160 places, some of which are allocated to the military and to the Saudi government. TMM has historically had good success at placing students in medical school, with about one third of our students securing a place in Canadian, US or international schools. But not everyone who wants to get into medical school gets in on the first, or even second try. While it is always good to hope for the best, it is also good to plan for other things. Maybe grad school? Maybe something else? Just think about it.**

**With midterms over and November upon us, it is important to anticipate the necessary work that will happen in the second part of this term and to start thinking and planning for final assignments and final exams. Yes, December seems far, far away, but it will come up very quickly. It'll be a tough time (as you know) and it's better to be prepared. One thing that has always helped me through difficult times is yoga. There's an old joke; Question: When you go to a party, how do you know who does yoga?; Answer: Don't worry, they'll tell you. This sentiment certainly reflects my zeal towards incorporating yoga, or other physical activity into your daily routine as a way to stay not only physically fit, but mentally fit too. For yoga, you don't have to sign up for a class or join a club. A home yoga practice is what I've always preferred and the best thing about a home practice is that it's free! My favorite is the YouTube channel "Yoga with Adriene". She has many beginner workouts, including some that are only 5-10 minutes long, alongside more advanced and multi week workouts. Try them out and try some poses! Even a few Sun Salutations in the morning do wonders.**



## MESSAGE DU DR. LEE



J'espère que tout le monde passe un bon trimestre d'automne jusqu'à présent, que vous avez traversé avec succès la période de mi-session et que vous avez eu l'occasion de faire une pause pendant la semaine de lecture. Pour les 4e années, j'espère également que vous appréciez votre expérience au laboratoire. Et pour ceux qui viennent de terminer leur demande d'inscription à l'école de médecine, bonne chance à vous! Je suis toujours heureux de savoir que des diplômés de MMT entrent à l'école de médecine, mais il est important pour moi de dire que tous les candidats à l'école de médecine devraient avoir un plan B réaliste. L'école de médecine de l'Université d'Ottawa reçoit près de 6 000 candidats par an et n'a que 160 places, dont certaines sont attribuées aux militaires et au gouvernement saoudien. MMT a toujours réussi à placer ses étudiants dans les écoles de médecine, environ un tiers de nos étudiants obtenant une place dans les écoles canadiennes, américaines ou internationales. Mais tous ceux qui veulent entrer dans une école de médecine n'y parviennent pas du premier coup, ni même du deuxième. S'il est toujours bon d'espérer le meilleur, il est également bon de prévoir d'autres choses. Peut-être des études supérieures? Peut-être autre chose? Pensez-y.

Les mi-sessions étant terminés et le mois de novembre étant à nos portes, il est important d'anticiper le travail nécessaire qui aura lieu dans la deuxième partie de ce trimestre et de commencer à penser et à planifier les devoirs et les examens finaux. Oui, décembre semble loin, très loin, mais il arrivera très vite. Ce sera une période difficile (comme vous le savez) et il vaut mieux être préparé. Une chose qui m'a toujours aidé à traverser les périodes difficiles est le yoga. Il y a une vieille blague; Question : Quand tu vas à une fête, comment sais-tu qui fait du yoga? ; Réponse: Ne vous inquiétez pas, ils vous le diront. Ce sentiment reflète certainement mon zèle à incorporer le yoga, ou toute autre activité physique dans votre routine quotidienne comme un moyen de rester non seulement physiquement en forme, mais aussi mentalement en forme. Pour le yoga, il n'est pas nécessaire de s'inscrire à un cours ou de rejoindre un club. J'ai toujours préféré pratiquer le yoga à la maison, et ce qu'il y a de mieux, c'est que c'est gratuit! Ma préférée est la chaîne YouTube "Yoga with Adriene". Elle propose de nombreux entraînements pour débutants, dont certains ne durent que 5 à 10 minutes, ainsi que des entraînements plus avancés et sur plusieurs semaines. Essayez-les et essayez quelques postures! Même quelques salutations au soleil le matin font des merveilles.

# IMPORTANT DATES

# DATES IMPORTANTES



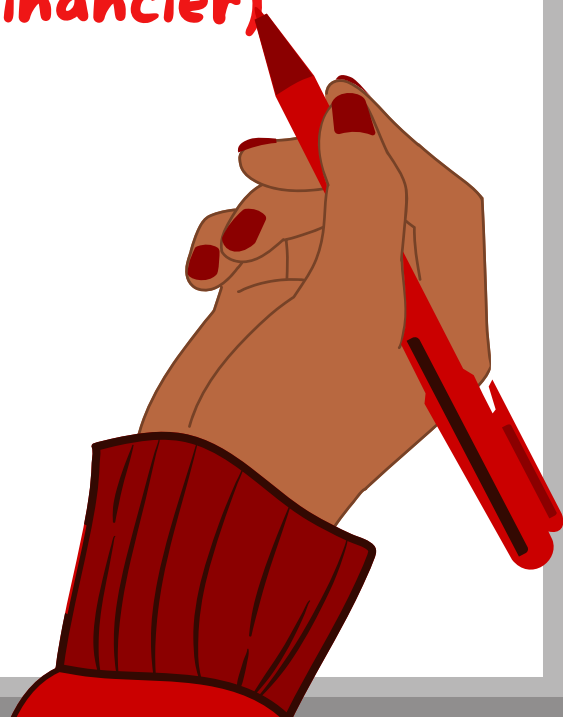
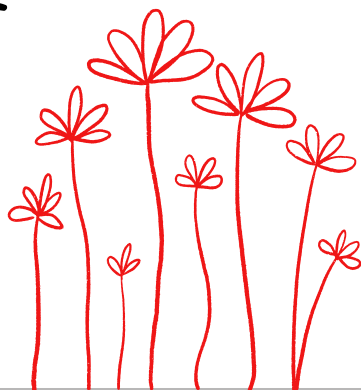
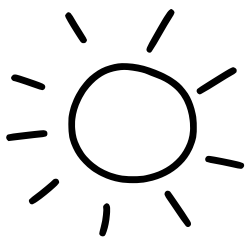
**November 18:**

Last day to withdraw from a course or an activity (no financial credit)



**18 novembre:**

Dernier jour pour se retirer d'un cours ou d'une activité (pas de crédit financier)





# UPCOMING EVENTS

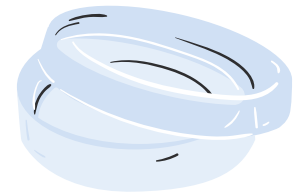
## Movember Walk



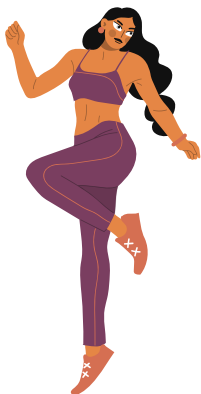
Movember is the time for us to come together to raise awareness and funds for men's health. This involves prostate cancer, testicular cancer, mental health and suicide prevention. Throughout November engage in your favorite active activities to help raise awareness for Men's health. Stay tuned!

## Annual TMM Plate Race

It's a tradition here in TMM to run relay race carrying a stack full of plates. You think it's easy? Form a team and we'll see. More details coming soon.



## Wellness Week



With exams coming up, we will be running our wellness week, in which we promote and advocate for students' mental and physical well-being. We will share resources throughout the week as well as exciting events surrounding health and wellness that you can attend. Some of these events include a study session and a dance class. Stay tuned!

# ÉVÉNEMENTS À VENIR

## Marche Movember

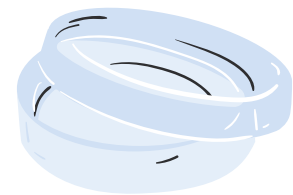


Movember est le moment de nous rassembler pour sensibiliser et collecter des fonds pour la santé des hommes. Cela concerne le cancer de la prostate, le cancer des testicules, la santé mentale et la prévention du suicide. Tout au long du mois de novembre, participez à vos activités d'exercice préférées pour aider à sensibiliser à la santé des hommes. Restez à l'écoute!

## Course annuelle d'assiettes MMT

C'est une tradition ici à MMT de faire une course de relais en portant une pile pleine d'assiettes.

Vous pensez que c'est facile? Formez une équipe et nous verrons. Plus de détails à venir.



## Semaine du bien-être



À l'approche des examens, nous organiserons notre semaine du bien-être, au cours de laquelle nous ferons la promotion du bien-être mental et physique des étudiants.

Nous partagerons des ressources tout au long de la semaine ainsi que des événements passionnants autour de la santé et du bien-être auxquels vous pourrez participer. Certains de ces événements comprennent une session d'étude et un cours de danse. Restez à l'écoute!

# NEW 3RD YEAR REPRESENTATIVES

## NOUVEAUX REPRÉSENTANTS DE 3ÈME ANNÉE



**FATIMA SHEIKH-MOHAMOU**

Part of my responsibility as third year rep is to act as a bridge between the 3rd year students and TMMSA, and I will represent the voices of my cohort to the best of my ability. I am excited to see what this year has in store for us all!

Une partie de ma responsabilité comme représentante de 3e année est d'être le lien entre les étudiants de 3e année et l'AÉMMT et je vais représenter les voix de ma cohorte du mieux que je peux. J'ai hâte de voir ce que cette année a en place pour nous tous!



**NOUR EL KHATIB**

As a representative of the French 3rd year cohort, I am really happy to be able to represent you this year. I will do my best to relay all of your concerns to the board and solve any issues that come up.

En tant que représentante de cohorte française de 3eme année, je suis vraiment heureuse de pouvoir vous représenter cette année. Je ferai de mon mieux pour relayer toutes vos préoccupations au conseil et résoudre toutes les problématiques qui se présenteront.



**XEIUS TRAN-WONG**

COVID-19 placed restrictions that made all of us feel isolated, stressed, and alone. I am committed to supporting your mental health and ensuring you have a successful and positive experience this year. I'm excited to continue our journey in TMM together!

COVID-19 a imposé des restrictions qui nous ont tous fait nous sentir isolés, stressés et seuls. Je m'engage à soutenir votre santé mentale et à faire en sorte que vous viviez une expérience positive et réussie cette année. Je suis enthousiaste à l'idée de continuer notre voyage dans MMT ensemble!





# *Health and Wellness*


## *Santé et bien-être*

Are you getting tired of studying so much? There are events organized by the Faculty Wellness Program (FWP) that could help you relax and clear your mind, like [Movement for Medicine](#) or [Lunchtime Walking Group](#). For more information, contact [wellness@uottawa.ca](mailto:wellness@uottawa.ca).

Talking to someone is always a great way to get some weight off your shoulders. As TMM students, you have access to free confidential counselling sessions via video conferencing through the FWP. You can schedule an appointment with professional counsellors by emailing [wellness@uottawa.ca](mailto:wellness@uottawa.ca).

Vous êtes fatigué(e) d'étudier tant? Il existe des événements organisés par le Programme de promotion de la santé à la Faculté (PPSF) qui pourraient vous permettre de relaxer et se vider l'esprit, comme [Mouvement pour médecine](#) ou [Les marcheurs du diner](#). Pour plus d'information, contactez [wellness@uottawa.ca](mailto:wellness@uottawa.ca).

Parler à quelqu'un est toujours un excellent moyen d'évacuer un poids de vos épaules. En tant qu'étudiants de MMT, vous avez accès à des séances de conseil confidentielles et gratuites par vidéoconférence par le biais du PPSF. Vous pouvez prendre rendez-vous avec des conseillers professionnels en envoyant un courriel à [wellness@uottawa.ca](mailto:wellness@uottawa.ca).





# SAFETY AND SECURITY

Do you study late on campus? Do you want to feel safer on your commutes home at night? Foot Patrol is a volunteer based safe walk program offered by UOSU to promote safety on campus and within the uOttawa community.



You can request to walk with a patroller up to a 45 minutes walk away from main campus, or 30 minutes of bus ride and 15 minutes of walking. The red path shows the regular boundary and the blue paths show the bus riders boundaries.

Services: Monday-Friday 8PM-11PM

Same day call or book an escorted walk in advance: 613-783-1380

Book in person at the Foot Patrol office:  
UCU 08A

[For more information](#)

# SÛRETÉ ET SÉCURITÉ

Étudiez-vous tard sur le campus? Voulez-vous vous sentir plus en sécurité lorsque vous rentrez chez vous le soir? Le Service de raccompagnement est un programme bénévole de marche sécuritaire offert par le SÉUO pour promouvoir la sécurité sur le campus et dans la communauté de l'uOttawa.



Vous pouvez faire demande pour un raccompagnement à pied avec un(e) patrouilleur(euse) jusqu'à 45 minutes de marche du campus principal, ou 30 minutes de trajet en bus et 15 minutes de marche. Le chemin rouge montre les limites régulières et les chemins bleus montrent les limites des usagers du bus.

Services: lundi-vendredi de 20h - 23h

Appelez le jour même ou réservez une promenade accompagnée à l'avance:  
613-783-1380

Réservez en personne au bureau du Service de raccompagnement: UCU 08A

[Pour plus d'informations](#)

# Philanthropic Opportunities

## Opportunités Philanthropiques

Peter D. Clark Long  
Term Care Centre

Centre de santé de  
longue durée Peter D.  
Clark

Volunteers who visit residents are a ray of sunshine in their lives. Some volunteers stop and chat with each resident for a few minutes, while others spend time with a resident reading to them, looking at their photo album or listening to them tell interesting stories they want to share. Many of the residents who have mobility issues really enjoy having a volunteer take them outside during the warmer months to enjoy the beautiful gardens at Peter D. Clark. Friendship visits are important for everyone, but especially for those who have no family or whose loved ones live far away.

**Apply here!**

Les bénévoles qui rendent visite aux résidents sont un rayon de soleil dans leur vie. Certains bénévoles s'arrêtent et bavardent avec chaque résident pendant quelques minutes, tandis que d'autres passent du temps avec un résident à lui faire de la lecture, à regarder son album de photos ou à l'écouter raconter des histoires intéressantes qu'il veut partager. De nombreux résidents qui ont des problèmes de mobilité apprécient vraiment qu'un bénévole les emmène dehors pendant les mois les plus chauds pour profiter des magnifiques jardins de Peter D. Clark. Les visites d'amitié sont importantes pour tout le monde, mais surtout pour ceux qui n'ont pas de famille ou dont les proches vivent loin.

**Appliquer ici !**



## Resource of the Month | La ressource du mois



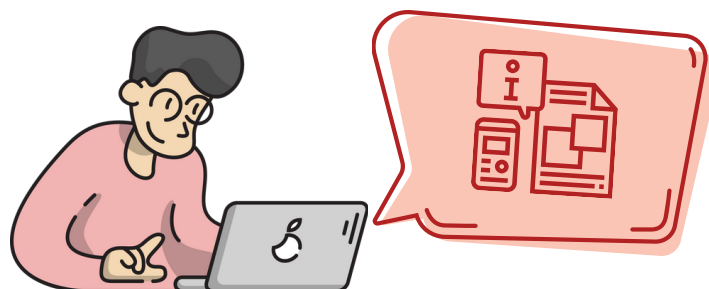
**Zotero** is a free tool to manage the many citations in your academic work. The application and browser plugins allow you to download citation data directly from journal web pages as you read, making sure you keep track of all your sources.

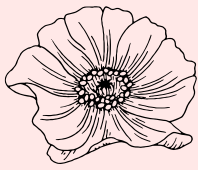
It also includes a free Microsoft Word plugin to easily cite scientific literature and manage the citations in your own work. Among other uses, Zotero lets you download custom citation styles and automatically adjusts bibliographies to take care of major hassles as you edit your document.



**Zotero** est un outil gratuit pour gérer les nombreuses citations de vos travaux universitaires. L'application et les modules d'extension de navigateur vous permettent de télécharger les données de citation directement à partir des pages Web des journaux au fur et à mesure de votre lecture, ce qui vous permet de garder la trace de toutes vos sources.

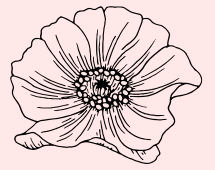
L'application comprend également un module d'extension gratuit pour Microsoft Word qui permet de citer facilement la littérature scientifique et de gérer les citations dans votre propre travail. Entre autres utilisations, Zotero vous permet de télécharger des styles de citation personnalisés et d'ajuster automatiquement les bibliographies pour vous débarrasser des principaux tracas lorsque vous éditez votre document.





# HOLIDAY SHOUTOUT

## JOURNÉE IMPORTANTES



### **NOVEMBER 6: DAYLIGHT SAVINGS ENDS**

The first Sunday of November calls for turning your clocks back to gain one hour!



### **LE 6 NOVEMBRE: FIN DE L'HEURE AVANCÉE**

Le premier dimanche de novembre, vous devez reculer vos horloges pour gagner une heure de plus!

### **NOVEMBER 26: INTERNATIONAL CAKE DAY**

The last Saturday of this month is International Cake Day! Celebrate by baking or eating a delicious cake!

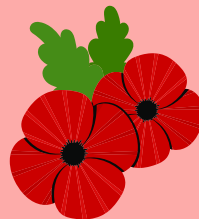


### **LE 26 NOVEMBRE: JOURNÉE INTERNATIONALE DES GÂTEAUX**

Le dernier samedi de ce mois est la Journée internationale des gâteaux! Célébrez en préparant ou en mangeant un délicieux gâteau!

### **NOVEMBER 11: REMEMBRANCE DAY**

On Remembrance Day we honour those who gave their lives to serve our country. Take a moment to reflect and thank those who have served to protect us and our freedoms.



### **LE 11 NOVEMBRE: JOUR DU SOUVENIR**

Le jour du Souvenir, nous rendons hommage à ceux et celles qui ont donné leur vie pour servir notre pays. Prenez un moment pour réfléchir et remercier ceux et celles qui ont servi pour nous protéger et protéger nos libertés.





Ivory  
Omar Apollo



— “ —

*A collection of beautiful, pristine songs that honors the angst of feeling like you're the only truly awake person in an otherwise sleepy world*

*Une collection de belles chansons cristallines qui rendent hommage à l'angoisse d'avoir l'impression d'être la seule personne vraiment éveillée dans un monde autrement endormi*

— ” —

# Message from the Council

## Message du Conseil



With midterms and assignment deadlines picking up, remember to take care of yourselves! You can't pour from an empty cup.

Avec les examens de mi-session et les échéances des devoirs qui approchent, n'oubliez pas de prendre soin de vous! Vous ne pouvez pas verser d'une tasse vide.



# Places to Visit



## **Magic of Lights**

If you've got a ride, why not venture out to Wesley Clover Parks for a dazzling drive-through experience? Between November 18th and January 7th, you can purchase tickets (starting at \$18 per vehicle) for this illuminating two-kilometer route. Surrounded by nearly one million lights, you may happen upon some of your favorite holiday characters or scenes. So, get together with some friends or family for a carpool down this luminous lane. Plus, in this season of giving, every ticket to Magic of Lights benefits the Children's Hospital of Eastern Ontario (CHEO).

[For more information](#)



## **613flea**

Returning to Aberdeen Pavilion, Lansdowne Park, on November 19th, this is not your typical flea market... 613flea is a not-for-profit marketplace where creators, artisans, designers, and makers come together with antiques dealers, independent boutiques, food merchants and vintage clothing vendors to create an amazing market that is fun, fabulous, and always free to attend! Here, you'll find an ever-changing inventory of eclectic goods, handmade items, vintage finds, and one-of-a-kind treasures. You'll be able to support local businesses and care for the environment all at once! What could be better than that?

[For more information](#)



## **The Ottawa Christmas Market**

Ready to get into the holiday spirit? Visit the Christmas Market in Aberdeen Pavilion, Lansdowne Park this season. Every weekend, between November 25th and December 23rd (with some extra weekdays in that last week), will be filled with lovely local sounds, smells, and tastes. Thousands of twinkling lights and sparkling decorations will create a festive atmosphere that is accompanied by fabulous holiday entertainment and shopping! With 35+ vendors around, treat yourself or a loved one to a nifty gift. Or head out to simply destress and enjoy the atmosphere! Be sure to check the exact operation hours below. Happy holidays!

[For more information](#)





# Lieux à Visiter



## La magie des lumières

Si vous avez une voiture, pourquoi ne pas vous aventurer dans les parcs Wesley Clover pour vivre une expérience éblouissante? Entre le 18 novembre et le 7 janvier, vous pouvez acheter des billets (à partir de 18\$ par véhicule) pour ce parcours lumineux de deux kilomètres. Entouré de près d'un million de lumières, vous verrez peut-être certains de vos personnages ou scènes des Fêtes préférés. Alors, réunissez vos amis ou votre famille pour un covoiturage sur cette voie lumineuse. De plus, en cette saison de générosité, chaque billet de la Magie des lumières est remis au Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario (CHEO).

[Pour plus d'information](#)

## 613flea

De retour au pavillon Aberdeen, au parc Lansdowne, le 19 novembre, ce n'est pas un marché aux puces comme les autres... 613flea est un marché à but non lucratif où des créateurs, des artisans, des designers et des fabricants se réunissent avec des antiquaires, des boutiques indépendantes, des marchands de nourriture et des vendeurs de vêtements vintage pour créer un marché incroyable, amusant et fabuleux! Vous y trouverez un inventaire en constante évolution de produits éclectiques, d'articles faits à la main, de trouvailles vintages et de trésors uniques. Vous pourrez soutenir les entreprises locales et protéger l'environnement tout à la fois! Qu'est-ce qui pourrait être mieux que cela?

[Pour plus d'information](#)

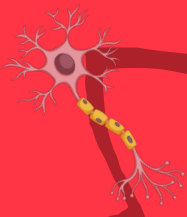
## Marché de Noël Ottawa

Prêt à vous mettre dans l'esprit des Fêtes? Visitez le marché de Noël au pavillon Aberdeen, au parc Lansdowne, cette saison. Tous les week-ends, entre le 25 novembre et le 23 décembre (avec quelques jours de semaine supplémentaires dans la dernière semaine), seront remplis de sons, d'odeurs et de goûts locaux. Des milliers de lumières scintillantes et de décorations étincelantes créeront une atmosphère festive, accompagnée de fabuleux divertissements et d'achats de Noël! Avec plus de 35 vendeurs, offrez-vous ou offrez à un être cher un cadeau original. Ou allez-y pour vous détendre et profiter de l'atmosphère! N'oubliez pas de vérifier les heures d'ouverture exactes ci-dessous. Joyeuses fêtes!

[Pour plus d'information](#)







# THE JAHANI LAB



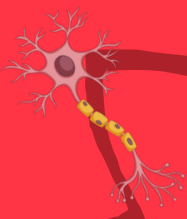
The Jahani lab is run by Dr. Arezu Jahani-Asl and is located in the University of Ottawa's Roger Guidon Hall (2nd floor). Dr. Jahani-Asl's lab focuses on developing novel therapeutic strategies for the rarest forms of brain diseases that have no cure. Her lab's research aims to develop new treatments to target brain tumor stem cells in grade IV glioblastoma brain cancer, determine

the pathway progression in malignant neural stem cell transformation and discover the molecular phenomenon that occurs in neural stem cells which leads to neurodevelopmental and intellectual disabilities. For more information on this lab and how you can get involved, check out her website: <https://arezujahani.com/>

Stay up to date with her lab's publications and news on Twitter @arezujahanilab.



**Don't forget to check out this month's segment of "Day in the Life of the Lab" on our Instagram @TMMSA\_AEMMT**



# LE LABORATOIRE



## JAHANI



Le laboratoire Jahani est dirigé par le Dr Arezu Jahani-Asl et est situé dans le pavillon Roger Guidon de l'Université d'Ottawa (2e étage). Le laboratoire du Dr Jahani-Asl se concentre sur le développement de nouvelles stratégies thérapeutiques pour les formes les plus rares de maladies du cerveau qui sont incurables. Les recherches de son laboratoire visent à mettre au point de

nouveaux traitements pour cibler les cellules souches des tumeurs cérébrales dans les glioblastomes de grade IV, à déterminer la progression des voies de transformation des cellules souches neurales malignes et à découvrir le phénomène moléculaire qui se produit dans les cellules souches neurales et qui entraîne des déficiences neurodéveloppementales et intellectuelles. Pour plus d'informations sur ce laboratoire et sur la façon dont vous pouvez vous impliquer, consultez son site Web : <https://arezujahani.com/>.

Restez au courant des publications et des actualités de son laboratoire sur Twitter @ arezujahanilab.

**N'oubliez pas de regarder le segment de ce mois-ci de "Une journée dans la vie au laboratoire" sur notre Instagram @TMMSA\_AEMMT.**

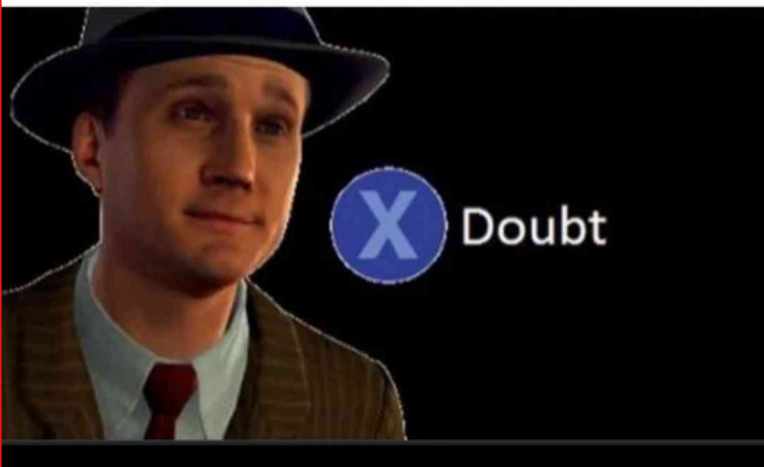


# MEME OF THE MONTH

## MEME DU MOIS

Prof: Everyone enjoy a nice, relaxing reading week!

Everyone (with like 4000 things due and tests to study for):



Prof: profitez bien d'une semaine de lecture relaxante

Tout le monde avec 4000 choses à faire:

