



NOVEMBER 2021 | ISSUE 2

# TMMSA NEWSLETTER

NOVEMBRE 2021 | VOLUME 2

# INFOLETTRE DE L'AÉMMT



# Upcoming events

## TMMSA Board Game Night – November 18

Come join us for a fun evening playing board games and video games. Come meet your peers and people from the other cohort. We will also be hosting a Trivia Game Night there as well.

## Annual TMM Plate Race—TBD

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.

## TMMSA Trivia Game Night—TBD

Look, I know it's easy to say tonight was just a fluke and maybe it was, but here's a piece of trivia. A fluke is one of the most common fish in the sea. So if you go fishing for a fluke, chances are you just might catch one.

## Biomed Graduate Discovery Day—November 24, 2021

Considering graduate studies in the Faculty of Medicine at the University of Ottawa? Join virtually on November 24, 2021, and meet current graduate students and your future professors. Learn how you can make meaningful contributions to cutting edge biomedical research and discover how uOttawa Faculty of Medicine prepares students for success in diverse careers. Click [here](#) to register.



## TMMSA Council Office Hours

The TMMSA is excited to launch office hours starting in November. Office hours will be conducted virtually. You can find more details, including the meeting link and schedule, on [website!](#)





### Heures de bureau du conseil AÉMMT

L'AÉMMT est excité de lancer ses heures de bureau à partir de novembre. Les heures de bureau seront conduites virtuellement. Vous pouvez trouver plus de détails, incluant le lien de la rencontre et l'horaire, sur notre site-web!



## Événements à venir

### Soirée jeux de société AÉMMT- TBD

Joignez-vous à nous pour une soirée amusante de jeux de société et de jeux vidéo. Venez rencontrer vos pairs et des élèves de l'autre cohorte. Nous allons également avoir une soirée de jeux Trivia.

### Course annuelle de boîte de Pétri MMT - TBD

C'est une tradition ici à MMT de courir la course de relais en tenant un pile de boîtes de Pétri. Vous pensez que c'est facile? Formez une équipe et nous verrons. Plus de détails bientôt.

### Soirée de jeu trivia - TBD

Joignez-vous à nous pour une soirée trivia et démontrez vos diverses connaissances pour gagner le droit de vous vanter! La date sera annoncée bientôt.

### Journée de découverte de programmes d'études supérieures Biomed - 24 novembre 2021

Vous envisagez de faire des études supérieures à la Faculté de médecine de l'Université d'Ottawa? Joignez-vous à nous virtuellement le 24 novembre 2021 et rencontrez des étudiants diplômés actuels et vos futurs professeurs. Apprenez comment vous pouvez contribuer de façon significative à la recherche biomédicale de pointe et découvrez comment la faculté de médecine de l'université d'Ottawa prépare les étudiants à réussir dans diverses carrières. Cliquez [ici](#) pour vous inscrire. Joignez-vous à nous pour une soirée trivia et démontrez vos diverses connaissances pour gagner le droit de vous vanter! La date sera annoncée bientôt.

# Health and wellness

# Santé et bien-être

## Wellness Skill-Building Seminars

## Séminaires de développement des compétences en bien-être

There are seminar series developed by Darcy Santor, a clinical psychologist and professor at the School of Psychology at the University ([dsantor@uOttawa.ca](mailto:dsantor@uOttawa.ca)). You can attend the seminar of your choice or the entire series. Attending the complete series will help you reinforce the skills you have learned.

Seminars take place on Fridays, from 1:00 p.m. until 2:20 p.m., on Zoom. The Zoom link will be provided to you upon registration. Click [here](#) for link.

Assistez à une série de séminaires élaborées par Darcy Santor, psychologue clinique et professeur à l'école de psychologie de l'université ([dsantor@uottawa.ca](mailto:dsantor@uottawa.ca))

Vous pouvez assister au séminaire de votre choix ou à la série complète. La participation à la série complète vous aidera à renforcer les compétences que vous avez acquises.

Les séminaires ont lieu les vendredis, de 13h à 14h20 sur zoom. Le lien zoom sera fourni lorsque vous vous êtes enregistrés. Cliquez sur le lien [ici](#).



# Volunteer Opportunities

Here are some great volunteer opportunities you can partake in to build your experience and give back to the community!

## Ottawa Food Bank

The Ottawa Food Bank is always looking for volunteers to support them at their warehouse. As a volunteer your responsibilities would include food sorting and operational support. This entails unpacking donated food, categorizing and boxing donated goods, and checking the quality and expiration of products. This is an excellent opportunity to get engaged and give back to your community!

Link: <https://www.ottawafoodbank.ca/volunteer-to-help/>



## Live Work Play

LiveWorkPlay is an organization that helps the community welcome and include people with intellectual disabilities, autistic persons, and individuals with a dual diagnosis to live, work, and play as valued citizens. They are looking for volunteers to accompany individuals on activities they love to do. You can find out more about specific opportunities and positions at the link below

[https://www.volunteerottawa.ca/cgi/page.cgi/\\_jp\\_members\\_hip.html?uid=536](https://www.volunteerottawa.ca/cgi/page.cgi/_jp_members_hip.html?uid=536)





## Opportunités de bénévolat

Voici des opportunités de bénévolat auquel vous pouvez participer pour gagner de l'expérience et redonner à la communauté!

### Banque d'alimentation d'Ottawa

La banque d'alimentation d'Ottawa est toujours à la recherche de bénévoles pour les soutenir à leur entropôt. En tant que bénévole, vos responsabilités inclurait le triage des aliments et le soutien opérationnel. Ceci inclut le déballage des produits donné en don, la catégorisation et l'emballage de ces produits et la vérification de la qualité et la date d'expiration des produits. C'est une excellente opportunité de s'engager et de redonner à votre communauté!

Lien:

<https://www.ottawafoodbank.ca/fr/benevolat/>

### Live Work Play

Dépend de l'opportunité spécifique

LiveWorkPlay est une organisation qui aide la communauté à accueillir et à inclure les personnes ayant une déficience intellectuelle, les personnes autistes et les personnes à double diagnostic pour qu'elles puissent vivre, travailler et jouer comme des citoyens à part entière. Ils recherchent des bénévoles pour accompagner les personnes dans les activités qu'elles aiment faire. Vous pouvez en savoir plus sur les opportunités et les postes spécifiques en cliquant sur le lien ci-dessous.

Lien: [https://www.volunteerottawa.ca/cgi/page.cgi/\\_jp\\_membership.html?uid=536](https://www.volunteerottawa.ca/cgi/page.cgi/_jp_membership.html?uid=536)



## ACCOMPLISHMENTS OF THE MONTH

TMM was successfully able to raise over \$700 in support of True North Aid, a Canadian charity dedicated to serving and supporting northern Indigenous communities. Well done TMM!

## ACCOMPLISSEMENTS DU MOIS

MMT a réussi à récolter plus de 700\$ pour soutenir True North Aid, une organisation Canadienne à but non lucratif qui se consacre au service et au soutien des communautés autochtones du Nord. Bien joué MMT!



## CHALLENGE OF THE MONTH

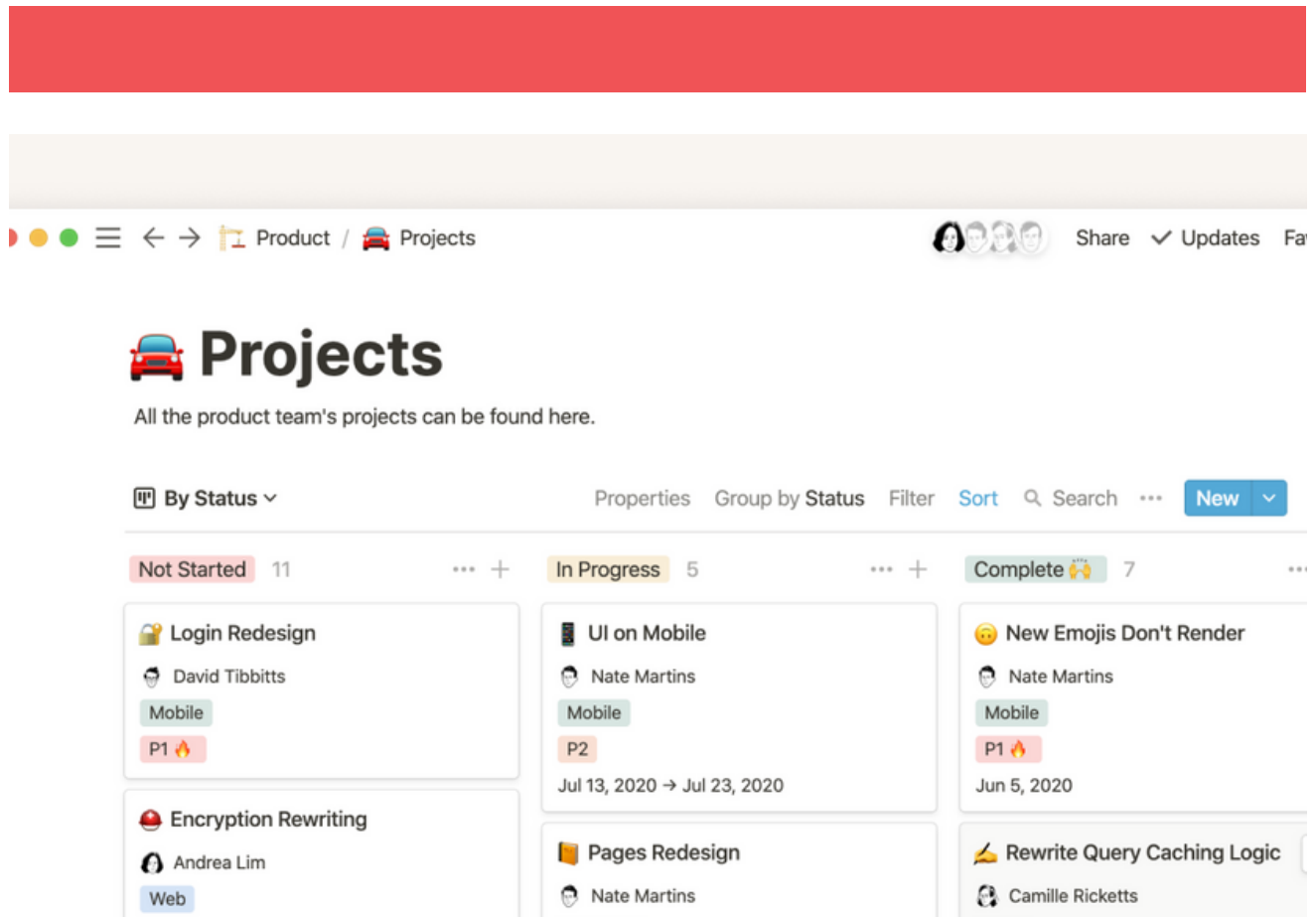
Compliment 3 strangers throughout the month of November!

## DÉFI DU MOIS

Donnez des compliments à 3 étrangers à travers du mois de novembre!

# RESOURCE OF THE MONTH

We got your back!



Product / Projects

## Projects

All the product team's projects can be found here.

By Status ▾ Properties Group by Status Filter Sort Search ... New ▾

Not Started 11 ... + In Progress 5 ... + Complete 🏆 7 ...

- Login Redesign**  
David Tibbitts  
Mobile  
P1 🔥
- Encryption Rewriting**  
Andrea Lim  
Web
- UI on Mobile**  
Nate Martins  
Mobile  
P2  
Jul 13, 2020 → Jul 23, 2020
- Pages Redesign**  
Nate Martins
- New Emojis Don't Render**  
Nate Martins  
Mobile  
P1 🔥  
Jun 5, 2020
- Rewrite Query Caching Logic**  
Camille Ricketts

*Notion*



Notion is an all-in-one workplace where you can plan, write, and get organized. If you are the type to use three different apps to keep different aspects of your life organized, Notion is the perfect solution for you. With many pre-made templates available, you'll be able to keep track of it all in one place! Additionally, the team workspace option offers a new and customizable way to collaborate and manage club work!

<https://www.notion.so/>



# RESSOURCE DU MOIS

Nos avons ce qu'il vous faut!

Product / Projects

## Projects

All the product team's projects can be found here.

By Status ▾ Properties Group by Status Filter Sort Search ... New ▾

Not Started 11 ... + In Progress 5 ... + Complete 🏆 7 ...

- Login Redesign  
David Tibbits  
Mobile  
P1 🔥
- Encryption Rewriting  
Andrea Lim  
Web
- UI on Mobile  
Nate Martins  
Mobile  
P2  
Jul 13, 2020 → Jul 23, 2020
- Pages Redesign  
Nate Martins
- New Emojis Don't Render  
Nate Martins  
Mobile  
P1 🔥  
Jun 5, 2020
- Rewrite Query Caching Logic  
Camille Ricketts

*Notion*



Notion est un lieu de travail tout-en-un où vous pouvez planifier, écrire et vous organiser. Si vous êtes du genre à utiliser trois applications différentes pour garder les différents aspects de votre vie organisés, Notion est la solution parfaite pour vous. Grâce aux nombreux modèles préétablis disponibles, vous serez en mesure de tout suivre en un seul endroit! De plus, l'option d'espace de travail en équipe offre une nouvelle façon personnalisable de collaborer et de gérer le travail du club!

<https://www.notion.so/>

# Holiday shoutout!

## Month of November: Movember

Every year in November, you are encouraged to grow a moustache to raise awareness on diseases affecting men such as prostate cancer.

## November 4th: Diwali

Diwali is a 5-day festival that begins on November 4; also known as the festival of lights!

## November 11th: Remembrance Day

Remembrance Day is a day to remember the men and women who have served and sacrificed for our country. Take a moment to pause, give thanks and remember.

## November 28th: Hannukah

November 28th is the first day of Hannukah, an important religious holiday for the Jewish community that is observed for 8 nights and days.



# Vacances!

## Mois de novembre: Movember

Chaque année au mois de novembre, vous êtes encouragés à laisser pousser votre moustache pour faire la sensibilisation de maladies masculines tels que le cancer de prostate.

## 4 novembre: Diwali

Le Diwali est une fête de 5 jours qui commence le 4 novembre; également connu comme la fête des lumières!

## 11 novembre: Jour du souvenir

Le jour du Souvenir est un journée pour commémorer les hommes et femmes qui ont servi et qui se sont sacrifié pour notre pays. Prenez une pause pour rendre rendre grâce et vous souvenir.

## 128 novembre: Hannukah

Le jour du Souvenir est un journée pour commémorer lesLe 28 novembre est le premier jour de l'Hannukah, une fête religieuse importante de la communauté juive qui s'observe pour 8 nuits et jours.



# PUMPKIN PIE RECIPE

## RECETTE DE TARTE AU CITROUILLE

Ok guys, we are still in the middle of the fall and we want to give you some tips in how to use those pumpkins other than scaring little kids in the streets. Here is a simple, yet delicious pumpkin pie recipe that will gather all your friends for a piece of it.

Ok les amis, nous sommes encore au milieu de l'automne et nous voulons vous donner quelques conseils pour utiliser ces citrouilles autres que pour effrayer les petits enfants dans les rues. Voici une recette de tarte au citrouille simple, mais délicieuse, qui rassemblera tous vos amis pour une part de celle-ci.

### INGREDIENTS

- Single crusts for two 9-inch pies
- 1 (28 fl. ounce/796 ml) can pumpkin puree
- 1 (12 ½ fl. ounce/370 ml) can evaporated milk
- 1 (10 ½ ounce/300 ml) can sweetened condensed milk
- 4 eggs, beaten
- ½ cup granulated sugar
- 4 teaspoons pumpkin pie spice
- 1 teaspoon salt

### INGRÉDIENTS

- Croûtes pour 2 tartes de 9 pouces
- 1 canette (28 oz/796 mL) de purée de citrouille
- 1 canette (12 ½ oz/ 370 mL) de lait évaporé
- 1 canette (10 ½ oz/300 mL) de lait condensé sucré
- 4 oeufs battus
- ½ tasse de sucre granulé
- 4 cuillères à thé d'épice pour tarte à la citrouille
- 1 cuillère à thé de sel

---

## DIRECTIONS:

- Place the oven rack in the lowest position and preheat the oven to 425°F.
- Lay a crust in a 9-inch pie plate. Repeat with the second crust and pie plate.
- In a large bowl, whisk together the pumpkin, evaporated milk, condensed milk, eggs, sugar, pumpkin pie spice, and salt until smooth. Evenly divide between the two prepared crusts.
- Place the pies in the oven, leaving plenty of space for air to circulate between them. Bake for 15 minutes, then reduce the oven temperature to 350°F. Bake for another 40 to 45 minutes or until a knife inserted into the center of a pie comes out clean. Remove from the oven and let cool. Store in the refrigerator for up to 4 days. To freeze, wrap the pie tightly in plastic wrap, followed by tinfoil, and place in the freezer for 3 to 4 months.

## DIRECTIONS

- Placez la grille du four à la plus basse position et préchauffer votre four à 425°F.
- Déposez une croûte dans une assiette à tarte de 9 pouces.
- Dans un grand bol, mélangez la citrouille, le lait évaporé, le lait condensé, les oeufs, le sucre, l'épice de citrouille et le sel jusqu'à ce que ce soit lisse.
- Placez les tartes dans le four, en laissant beaucoup d'espace pour laisser l'air circuler entre les deux. Faites cuire pendant 15 minutes, et réduisez la température à 350°F. Faites cuire pour un autre 40 à 45 minutes ou jusqu'à ce que vous placez un couteau au milieu de la tarte et qu'il n'y a pas de transfert. Enlevez du four et laissez refroidir. Gardez dans le frigo jusqu'à 4 jours. Pour surgeler, emballez la tarte fermement avec la pellicule plastique, suivi par le papier d'aluminium et placez au réfrigérateur pour 3 à 4 mois.



# NEW 3RD YEAR REPS!!

## NOUVEAUX REPRÉSENTANTS DE 3ÈME ANNÉE!!

There is lots in store for us this year and we will surely take the time to enjoy each moment so that it becomes a lasting memory. As your 3rd year french cohort representative, I will be sure to bring your thoughts and perspectives to the TMMSA with complete honesty.

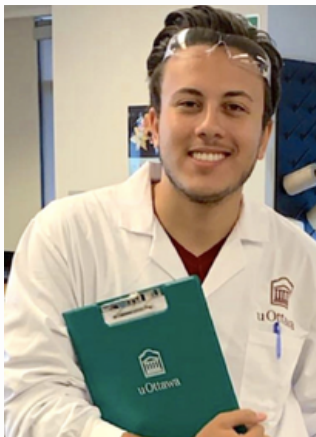
My voice is yours!

Cette année a beaucoup à nous offrir et nous allons sans doute en profiter de chaque instant pour que ça perdure dans nos souvenirs. En tant que représentant de la cohorte française de la 3ème année, je m'engage à transmettre la voix de mon groupe au sein de l'AÉMMT avec toute honnêteté.

Ma voix est la votre !

As your TMMSA 3rd year English cohort representative, I will be responsible for voicing your ideas, concerns and opinions to the rest of the committee. I will act as a point of contact between the 3rd year students and the TMMSA council so that we can do our best to put all of your wonderful ideas into action. I'm excited to see what this year has to offer with all of you lovely individuals!

En tant que représentante au sein de l'AÉMMT de la cohorte anglaise des 3èmes années, je serais responsable de donner voix à vos idées, vos préoccupations et opinions au reste du conseil. Je serais un point de contact entre les étudiants de 3ème et le conseil AÉMMT pour qu'on puisse faire de notre mieux pour mettre en action toutes vos merveilleuses idées. Je suis excité de voir comment cette année ce déroulera avec vous!



Walid Hassoouni



Michelle Gandelman

# ACTIVITIES TO DO IN OTTAWA

Some of you might wonder what activities are available at this time of the year considering the fall vibes are nearly over and it's chilly enough to potentially get snow. Fear not, regardless of the season I highly encourage hiking in Gatineau park as it is beautiful during any season.



Up until roughly the end of November, the park is still open with its regular summer hiking trails. The crisp leaves might have fallen, but the lakes and landscapes remain beautiful sceneries. If you miss the season and are still up for some cold weather hiking, the park keeps 4 trails open to the public after November.

■ The other trails unfortunately are reserved for cross country skiing, biking or snowshoeing (which require a pass). If you plan on going, make sure to find all the information for your specific trip on the NCC's website beforehand as unexpected closures do happen!

# ACTIVITÉS À FAIRE À OTTAWA

SCertains d'entre vous se demandent peut-être quelles sont les activités disponibles à ce moment de l'année, étant donné que les ambiances automnales sont presque terminées et qu'il fait assez froid pour qu'il puisse y avoir de la neige. N'ayez crainte, quelle que soit la saison, je vous encourage vivement à faire de la randonnée dans le parc de la Gatineau, qui est magnifique en toute saison.



Jusqu'à la fin novembre environ, le parc est encore ouvert avec ses sentiers de randonnée habituels en été. Les feuilles mortes sont peut-être tombées, mais les lacs et les paysages restent magnifiques. Si vous manquez la saison et que vous êtes toujours partant pour une randonnée par temps froid, le parc garde 4 sentiers ouverts au public après novembre.

■ Les autres sentiers sont malheureusement réservés au ski de fond, au vélo ou aux raquettes à neige (qui nécessitent un laissez-passer). Si vous prévoyez de vous y rendre, assurez-vous de trouver au préalable toutes les informations relatives à votre randonnée sur le site Web de la CCN, car des fermetures imprévues peuvent survenir!

# VIRTUAL AWARDS OF EXCELLENCE CEREMONY



***DR ADAM RUDNER***

**Mentor of the Year  
Basic Sciences**

*“In my mentorship I strive to share my enthusiasm and excitement of discovery, to promote independence and creativity, and to softer a collaborative and support environment where individual contributions are recognized and rewarded.”*

***DR KEITH WHEATON***

**Educator of the Year  
Basic Sciences**

*“I am grateful for the entire TMM team, without whom this recognition would not be possible.”*

***STEPHANIE BOGDAN***

**Best Poster, Annual  
Research Day**

*“I would like to thank the Ben Lab Group for their support and guidance on this project. I would also like to thank my TMM educators and peers for their continuous encouragement.”*

***TRINA NGUYEN***

**Best Speaker, Annual  
Research Day**

*“This has been such a great learning experience and I am so grateful to have received this award. I would like to acknowledge the Rousseaux lab for their constant support and guidance throughout my project.”*



# VIRTUAL AWARDS OF EXCELLENCE CEREMONY



## ***DR ADAM RUDNER***

**Mentor de l'année - sciences**

*“Dans mon mentorat je m’efforce de partager mon enthousiasme et ma passion de la découverte, de promouvoir l’indépendance et la créativité, et de créer un environnement de collaboration et de soutien où les contributions individuelles sont reconnues et récompensées.”*

## ***DR KEITH WHEATON***

**Éducateur de l'année - Sciences**

*“Je suis reconnaissant à toute l’équipe de MMT, sans qui cette distinction ne serait pas possible.”*

## ***STEPHANIE BOGDAN***

**Meilleur Présentation - Journée annuelle de la recherche**

*“J’aimerais remercier le groupe de laboratoire Ben pour leur soutien et conseils sur ce projet. J’aimerais également remercier mes éducateurs MMT et mes pairs pour leurs encouragements continus.”*

## ***TRINA NGUYEN***

**Best Speaker, Annual Research Day**

*“Ceci a été une belle expérience d’apprentissage et je suis tellement reconnaissante d’avoir reçu ce prix. J’aimerais reconnaître le laboratoire Rousseau pour leur soutien constant et leur conseils à travers le projet.”*

# 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 mi-session qui s'approchent et les échéances qui s'augmentent, n'oubliez pas de prendre soin de vous! Vous ne pouvez pas verser d'un verre vide.