

OCTOBER 2021 | ISSUE 1

# TMMSA NEWSLETTER

OCTOBRE 2021 | VOLUME 1

# INFOLETTRE DE L'AÉMMT



# Upcoming events



## Coffee with Alumnz—October 14th

We have another episode of Coffee with Alumnz coming up. This time, the theme is Epidemiology. We have Omar Dewider and Irina Podinic, who will share their experience of TMM and explain why they chose to do a Master's in Epidemiology. If you want to know what other options besides medical school or wet lab research, come join this talk! Link with the email coming soon.

## Reading Week—October 24th-30th

We hope you can use this week as an opportunity to catch up and take care of yourself. 4th years, this does not mean you can work 16 hours a day in the lab.

## Team Up Calendar

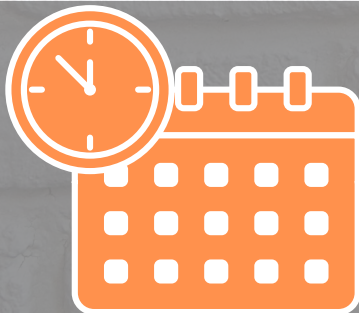
We're also excited to share with you one of our newest initiatives: the TMMSA Events shared calendar! Through the calendar link below, you will have the ability to view any events planned or endorsed by this year's TMMSA! Make sure you never miss another event by adding the calendar to your icalendar, google calendar or outlook calendar using the tutorial link below:

Calendar link:

<https://teamup.com/kshfr3p8nhsmqhmjmk>

Tutorial link:

<https://calendar.teamup.com/kb/subscribe-to-teamup-icalendar-feeds/>





# Événements à venir



“Coffee with Alumz” - 14 octobre

Nous avons une deuxième édition de “Coffee with Alumz” qui s’approche. Cette fois-ci le thème est l’épidémiologie. Nos invités seront Omar Dewidar et Irina Podinic, qui partageront leurs expériences en MMT et expliqueront pourquoi ils ont choisi de faire une maîtrise en épidémiologie. Si vous voulez savoir quelles autres options sont disponibles autre que la recherche en laboratoire et la médecine, venez à cette discussion! Un courriel sera envoyé avec le lien bientôt.

Semaine de lecture - 24 à 30 octobre

Nous espérons que vous pourrez utiliser cette semaine pour vous rattraper et prendre soin de vous. Les 4èmes, ceci ne veut pas dire que vous pouvez travailler 16 heures par jour dans le laboratoire

Calendrier Team-up

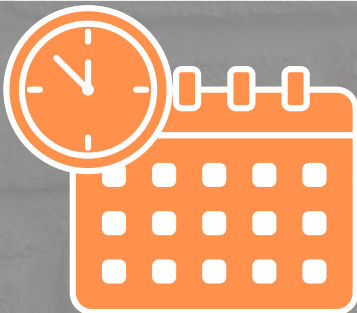
Nous sommes également excités de partager avec vous l'une de nos plus récentes initiatives: le calendrier partagé des événements AÉMMT! Grâce au lien du calendrier ci-dessous, vous aurez la possibilité de voir tous les événements planifiés ou approuvés par l'AÉMMT de cette année! Assurez-vous de ne jamais manquer un autre événement en ajoutant le calendrier à votre icalendar, calendrier google ou calendrier outlook en utilisant le lien tutorial ci-dessous:

Lien vers le calendrier:

<https://teamup.com/kshfr3p8nhsmqhmjmk>

Lien vers le tutorial:

<https://calendar.teamup.com/kb/subscribe-to-teamup-icalendar-feeds/>



# Health and wellness

# Santé et bien-être

We are **EXCITED** to announce that the Science Student Association (SSA) and the TMMSA will be running a Health & Wellness committee, with representatives from the TMM and the science student body. This is the first committee to advocate for student Health & Wellness among TMM/science students. Their plans for this year are to continue to host monthly workshops, improve the clarity of mental health services on the university website, and continue to share resources and tips through their social media page! Follow them @ [uottawa\\_scihealthwellness](#). If you have any ideas or suggestions, please feel free to reach out ([wellness@ssa-aes.ca](mailto:wellness@ssa-aes.ca)).

We also wanted to mention that the **Peer Wellness Chat** will be readily available if you want to chat with university peers or get in touch with the campus

Nous sommes **EXCITÉS** d'annoncer que l'association étudiante en sciences (AÉS) et l'AÉMMT vont diriger un comité de santé et bien-être, avec des représentants de MMT et des étudiants de sciences. Ceci est le premier comité à défendre la santé et le bien-être des étudiants de MMT et de science. Leurs plans pour cette année sont de continuer à organiser des ateliers mensuels, d'améliorer la clarté des services de santé mentale sur le site Web de l'université et de continuer à partager des ressources et des conseils sur leur page de médias sociaux ! Suivez-les @[uottawa\\_scihealthwellness](#). Si vous avez des idées ou des suggestions, n'hésitez pas à nous contacter ([wellness@ssa-aes.ca](mailto:wellness@ssa-aes.ca)).

Nous tenions également à mentionner que le **“Peer Wellness Chat”** sera facilement accessible si vous souhaitez discuter avec des pairs de l'université ou entrer en contact avec le campus.



# Volunteer Opportunities



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

Organization: Ausome Ottawa  
Who: Children with autism  
Where: RA Centre

Ausome Ottawa is a community-funded registered charity with the goal of enriching the lives of children with autism and their families through support and recreation. If you are enthusiastic about working with children and being active this might be the perfect opportunity for you! Find out more and how to apply on their website!

Link: <https://ausomeottawa.com/get-involved/volunteer/program-volunteer/>

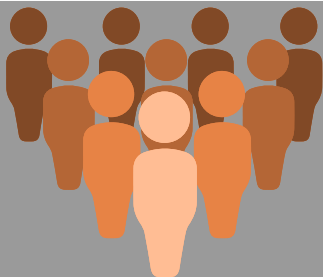


Organization: Let's Talk Science  
Who: Children from kindergarden to grade 12  
Where: virtual

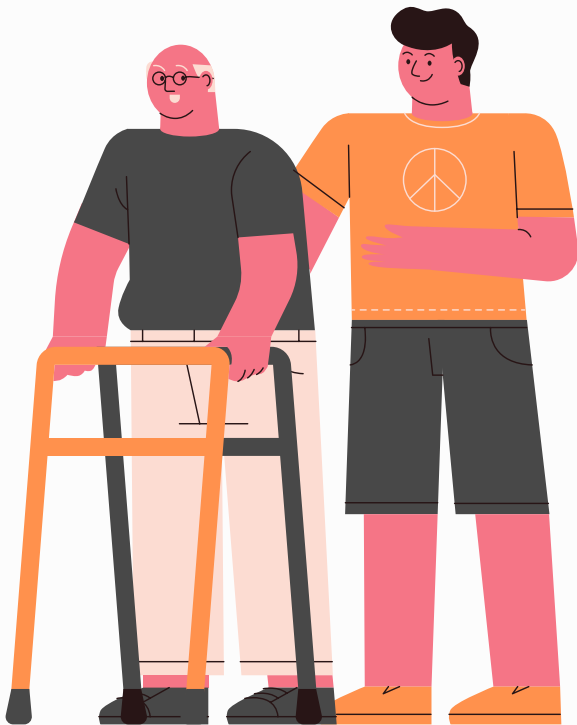
Are you interested in doing fun, hands-on STEM activities with children and youth? We have just the virtual volunteer opportunity for you!

Let's Talk Science (where 'science' includes engineering, physics, chemistry, biology, earth sciences, math, health sciences, medicine, etc.) is looking for volunteers to join our organization and engage youth in STEM outreach. It is a super fun and flexible volunteering activity, where you are required to commit to a minimum of 3 activities throughout the whole year - each lasting no more than an hour and a half. Also, due to the COVID-19 pandemic, all of these activities will be virtual until further notice, meaning you can safely continue to inspire students from wherever you are!

Link: <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSd62p0rVBSTN6UcQXAPWzdefoThGIgbsnWJht9sPxTiDFkG6Q/viewform>



# Opportunités de bénévolat



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

Organisation: Ausome Ottawa

Qui: Enfants autistes

Où: Centre RA

Ausome Ottawa est un organisme de bienfaisance enregistré financé par la communauté dont l'objectif est d'enrichir la vie des enfants autistes et de leurs familles en leur offrant du soutien et des loisirs. Si vous êtes enthousiaste à l'idée de travailler avec des enfants et d'être actif, cette opportunité pourrait être parfaite pour vous! Pour en savoir plus et savoir comment postuler, consultez leur site Web.

Lien: <https://ausomeottawa.com/get-involved/volunteer/>



Organisation: Parlons Sciences

Qui: Enfants de la maternelle à la 12ème

Où: virtuel

Es-tu un étudiant/une étudiante qui serait intéressé(e) à *réaliser des activités interactives avec les enfants et les jeunes*? Nous avons une opportunité de bénévolat virtuel pour toi!

Parlons Sciences (où « sciences » inclut l'ingénierie, la physique, la chimie, la biologie, les sciences de la Terre, les mathématiques, les sciences de la santé, la médecine, etc.) est à la recherche de bénévoles qui veulent faire des activités interactives avec les enfants et les adolescents. C'est vraiment amusant et flexible, où vous devrez être capable de faire au moins 3 activités – chacun ne durera pas plus d'une heure et demie – pendant toute l'année. De plus, à cause de la pandémie de COVID-19, toutes les activités seront virtuelles jusqu'à nouvel ordre, alors vous pourriez inspirer les étudiants où que vous soyez!



# Volunteer Opportunities



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

Organization: Green Wave Soccer Coach Mentor Foundation  
Who: Youth (11-15 years); Children (0-10 years)  
Where: Manotick

The Green Wave Soccer Coach Mentor Foundation is looking for soccer coaches for young children and preschoolers. If you have experience playing soccer or coaching soccer, are passionate and excited about working with children, and have the ability to work as part of a team, this might be the perfect position for you!

**Link:**

[https://www.volunteerottawa.ca/cgi/page.cgi/memberslog.html?log=view&log\\_id=52952](https://www.volunteerottawa.ca/cgi/page.cgi/memberslog.html?log=view&log_id=52952)

# Oppurtinités de bénévolat

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

Organisation: Green Wave Soccer Coach Mentor Foundation  
Qui: Adolescents (11-15 ans); enfants (0-10 ans)  
Où: Manotick

Le "Green Wave Soccer Coach Mentor Foundation" recherche des entraîneurs de soccer pour les jeunes enfants et les enfants d'âge préscolaire. Si vous avez de l'expérience en soccer, que ce soit de l'entraînement ou en tant que joueur, vous êtes excité et passionné à l'idée de travailler avec les enfants et vous avez l'habileté de travailler en tant qu'équipe, cette position pourrait être parfaite pour vous!

**Lien:**

[https://www.volunteerottawa.ca/cgi/page.cgi/memberslog.html?log=view&log\\_id=52952](https://www.volunteerottawa.ca/cgi/page.cgi/memberslog.html?log=view&log_id=52952)



# RESOURCE OF THE MONTH

*We got your back!*



## Down Dog Apps



Down Dog is a company that offers several workout/wellness apps, including yoga, meditation, and HIIT. The apps are beginner-friendly and they allow you to personalize your experience completely. This includes the duration and difficulty of the workout, instructor voice, and background music. Not to mention, the sessions are not pre-recorded, so you get a new workout every time!

They are offering free access to all their apps for students until the end of this year.

To access the can sign up at

<https://www.downdogapp.com/school>



# RESSOURCE DU MOIS

*Nos avons ce qu'il vous faut!*



## Down Dog Apps



Down Dog est une compagnie qui offre plusieurs applications d'entraînement et de bien-être tels que le yoga, la méditation et HIIT. Ces applications sont accessibles pour les débutants et permet de complètement personnaliser votre expérience. Ceci inclut la longueur et la difficulté de l'entraînement, la voix de l'instructeur et la musique de fonds. Les sessions ne sont pas pré-enregistrés, donc vous aurez un nouvel entraînement à chaque fois!

Ils offrent un accès gratuit à tous leurs applications pour les étudiants jusqu'à la fin de cette année.

Pour y accéder, enregistrez-vous à

<https://www.downdogapp.com/school>

# Holiday shoutout!

## **October 1st: International Coffee day & World Vegetarian day**

Ahhh coffee, nothing better to wake you up in the morning! Make yourself a nice cup of coffee to start off and challenge yourself to eat vegetarian for the day to highlight these 2 events!

## **October 11th: Thanksgiving**

Happy thanksgiving! We hope you take the time to celebrate with loved ones and have tons of good food!

## **October 31st: Halloween**

Happy Halloween! Did you know that Halloween originated from the ancient Celtic festival of Samhain, when people would light bonfires & dress up to scare ghosts away?



# Vacances!

## **1 octobre: Journée internationale du café et journée mondiale des végétariens**

Ahh, le café, rien de mieux pour se réveiller! Faites-vous une belle tasse de café ce matin et mettez-vous au défi de manger végétarien aujourd'hui pour souligner ces deux occasions!

## **11 octobre: L'action de grâce**

Joyeuse action de grâce! Nous espérons que vous prenez ce temps pour célébrer avec vos familles et ami(e)s avec beaucoup de bonne nourriture!

## **31 octobre: L'Halloween**

Joyeux Halloween! Saviez-vous que l'Halloween a pour origine l'ancien festival celtique de Samhain, où les gens allumaient des feux et se déguisaient pour faire peur aux fantômes?



# ACTIVITIES TO DO IN OTTAWA

# ACTIVITÉS À FAIRE À OTTAWA

October is often known for two things: Breast Cancer Awareness Month and Halloween. If you were ever looking for activities related to these events but didn't know what you could do in Ottawa, here are two activities you might be interested in!

Le mois d'octobre est souvent connu pour deux choses: le mois de la sensibilisation au cancer du sein et l'Halloween. Si vous êtes à la recherche d'activités liées à ces événements mais ne savez pas ce que vous pouvez faire à Ottawa, voici deux activités qui pourraient vous intéresser!

## EAT TO THE BEAT

In light of Breast Cancer Awareness month, did you know you can attend a virtual cooking masterclass taught by Canadian celebrity female chefs with all proceeds donated to breast cancer support services through the Canadian Cancer Society? Reserve your ticket before the event on October 23rd to get a spot! As part of the event, you get access to signature recipes from each chef and get to cook live alongside them in case you want to ask questions. The recordings will also be made available to you afterward so that you have access to the content afterward if you'd like to go back.

## EAT TO THE BEAT

À l'occasion du mois de la sensibilisation au cancer du sein, saviez-vous que vous pouvez assister à un cours de cuisine virtuel donné par des chefs célèbres canadiennes et que tous les profits seront versés aux services de soutien pour le cancer du sein de la société canadienne du cancer ? Réservez votre billet avant l'événement qui aura lieu le 23 octobre pour avoir une place! Dans le cadre de l'événement, vous aurez accès aux recettes originales de chaque chef et pourrez cuisiner en direct avec elles si vous souhaitez poser des questions. Les enregistrements seront également mis à votre disposition par la suite afin que vous puissiez accéder au contenu par la suite si vous souhaitez y revenir.

---

## SAUNDERS FARM

As for Halloween, many of you might also be familiar with Saunders Farm. In case you wanted to visit this year, the same activities are offered compared to previous years, but you do need to buy tickets in advance for your planned arrival time. Full vaccination is mandatory for visiting the farm. The farm is open until the 31st of October with its cider house, mazes and pumpkin patches. Frightfest is also open with its iconic haunted house every Friday and Saturday until October 30th and every day starting October 25th.

## FERME SAUNDERS

À l'occasion du mois de la sensibilisation au cancer du sein, saviez-vous que vous pouvez assister à un cours de cuisine virtuel donné par des chefs célèbres canadiennes et que tous les profits seront versés aux services de soutien pour le cancer du sein de la société canadienne du cancer ? Réservez votre billet avant l'événement qui aura lieu le 23 octobre pour avoir une place! Dans le cadre de l'événement, vous aurez accès aux recettes originales de chaque chef et pourrez cuisiner en direct avec elles si vous souhaitez poser des questions. Les enregistrements seront également mis à votre disposition par la suite afin que vous puissiez accéder au contenu par la suite si vous souhaitez y revenir.



# LAB OF THE MONTH

# LABO DU MOIS

The lab of the month for October is the Angel lab! Dr. Jonathan Angel's research is focused on understanding how HIV damages the immune system and how these insights can potentially lead to new therapies. Dr. Angel is currently a Professor of Medicine at the University of Ottawa, a Senior Scientist in the Ottawa Hospital Research Institute and Head of the Division of Infectious Diseases. His lab also carries out clinical trials that study immune-based therapies and vaccines in HIV infection. To explore more of the Angel Lab's research activities, you can click the **following link!**



Le laboratoire du mois pour le mois d'octobre est le laboratoire Angel! La recherche de Dr. Jonathan Angel a pour but de comprendre comment le VIH cause des dommages au système immunitaire et comment ceci peut potentiellement amener à des nouvelles thérapies. Dr. Angel est présentement un professeur de médecine à l'Université d'Ottawa, un chercheur principal à l'institut de recherche de l'université d'Ottawa et chef de la division des maladies infectieuses. Son laboratoire effectue également des essais cliniques qui étudie les thérapies à base immunitaire et les vaccins dans les infections VIH. Pour explorer plus à propos de la recherche du laboratoire Angel, vous pouvez cliquer sur le lien **suivant!**

# RESEARCH AND CAREERS



## CALL FOR ABSTRACTS

Registration for the 24th Annual CBGRC Conference happening November 19th, 2021 is now open. You are invited to register [here](#) for either an oral presentation (10-12 minute talks + questions) or a shotgun presentation (5 minute presentation + questions). The deadline to submit an abstract is October 30th, 2021.

## DOZENS OF SCHOLARSHIPS

The University of Ottawa is proud to have one of the most generous scholarships and bursaries offerings in the country. Apply now for dozens of scholarships tailored to Faculty of Medicine, Science and TMM students. The deadline to apply is October 31st, 2021 and scholarships can be found under the Applications and Online Scholarships and Bursaries tab.



### Hey 4th year TMMs!

Since this is your last year and if you are still thinking about your future plans, take a look at this [link](#) to learn more about the Master's programs in uOttawa.

Did you know that pharmacy and dentistry school application deadlines are only a few months away? So make sure to start looking at the admission criteria and get thinking about your references!

You can check these links regarding pharmacy school admission criteria: [Waterloo](#) and [UofT](#). [Here](#), you can know about all the deadlines for dentistry schools in Canada and the US!

# RECHERCHE ET CARRIÈRES



## APPEL À RÉSUMÉS

L'enregistrement pour la 24<sup>ème</sup> édition de la conférence CRCSCB annuelle qui aura lieu le 19 novembre 2021 est ouverte maintenant. Vous êtes invités à vous enregistrer [ici](#), soit pour une présentation orale de format long (10 à 12 minutes pour présentation + questions) ou une présentation orale de format court (5 minutes pour présentation sans questions). La date limite pour s'inscrire est le 30 octobre 2021.

## PLUSIEURS BOURSES

L'université d'Ottawa est fière d'avoir un des programmes de bourses d'études et d'entretien les plus généreux au pays. Appliquez maintenant pour plusieurs bourses spécifiques à la faculté de médecine, la faculté de science et aux étudiants MMT. La date limite pour appliquer est le 31 octobre 2021 et les bourses peuvent être retrouvés sous la section Applications de uozone dans l'application bourses en ligne.

### Hé les 4<sup>èmes</sup> années MMT!

Puisque c'est votre dernière année et que vous réfléchissez encore peut-être à vos projets d'avenir, jetez un coup d'oeil sur ce [lien](#) pour en apprendre davantage sur les programmes de maîtrise de l'université d'Ottawa.

Saviez-vous que les dates limites de demande d'admission aux écoles de pharmacie et de dentisterie ne sont que dans quelques mois? Alors, assurez-vous de commencer à vérifier les critères d'admission et à penser à vos références!

Vous pouvez suivre ces liens pour en savoir plus sur les critères d'admission pour les programmes de pharmacie à **Waterloo** et **UoT**. [Ici](#), vous pouvez trouver des détails sur les dates limites d'application pour les écoles de dentisterie au Canada et au É.U.!



Meme of the month /  
Mème du mois

The real scientific method



La vraie méthode scientifique



area of low concentration: \*exists\*  
water:



espace à faible concentration \*existe\*  
l'eau:





# Motivational Quote Citation Motivante

You're off to great places!  
Today is your day!  
Your mountain is waiting,  
So... get on your way!  
-Dr. Seuss

## Frank message from Council

If your mental health is starting to affect your physical health, treat yourself like you're sick. Minimum of 24 hours to yourself. Nap as much as you can. Drink plenty of liquids. Catch up on movies you've wanted to watch. The world can wait. Your mental health matters.

Faites que le rêve dévore votre vie afin que la vie ne dévore pas votre rêve

-Antoine de Saint-Exupéry

## Message franc du Conseil

Si votre santé mentale commence à affecter votre santé physique, traitez vous comme si vous étiez malade. Prenez au moins 24 heures pour vous-même. Prenez une sieste autant que vous le pouvez. Buvez beaucoup de liquides. Rattrapez les films que vous voulez regarder. Le monde peut attendre, votre santé mentale est essentielle.