



MARCH 2022 | ISSUE 6

TMMSA NEWSLETTER

MARS 2022 | VOLUME 6

INFOLETTRE DE L'AÉMMT



Upcoming events

Événements à venir

TMM Formal — March 11th 2022

JOIN US FOR AN EVENING OF FUN, MUSIC, AND FOOD AT THE INFINITY CONVENTION CENTRE!

TMMSA Wellness Week—March 14-18th 2022

TMMSA WILL HOST A WELLNESS WEEK FOCUSING ON PHYSICAL AND MENTAL WELL-BEING OF STUDENTS. WE WILL BRING AWARENESS TO MENTAL HEALTH AND PROVIDE RESOURCES THROUGHOUT THE WEEK. BE ON THE LOOKOUT FOR EVENTS PLANNED!

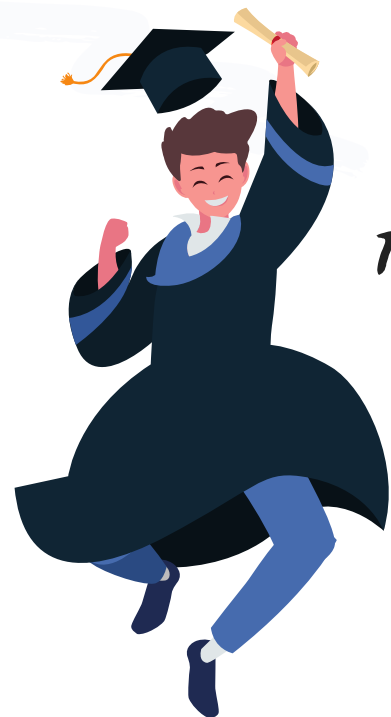


Bal MMT — 11 mars, 2022

JOIGNEZ-VOUS À NOUS POUR UNE SOIRÉE DE DIVERTISSEMENT, DE MUSIQUE ET DE NOURRITURE AU CENTRE DE CONGRÈS INFINITY!

TMMSA Wellness Week—March 14-18th 2022

L'AÉMMT ORGANISE UNE SEMAINE DU BIEN-ÊTRE AXÉE SUR LE BIEN-ÊTRE PHYSIQUE ET MENTAL DES ÉTUDIANTS. NOUS SENSIBILISERONS À LA SANTÉ MENTALE ET FOURNIRONS DES RESSOURCES TOUT AU LONG DE LA SEMAINE. SOYEZ À L'ÉCOUTE POUR LES ÉVÉNEMENTS PRÉVUS!





Philanthropic opportunities

HERE ARE SOME FUN ORGANIZATIONS THAT LOVE TO TAKE ON VOLUNTEERS!

1) Ottawa Humane Society: Caring for thousands of injured, sick, and homeless animals.

2) Habitat for Humanity: Recognizes the need for affordable housing for tens of thousands of low-income Ottawa families.

3) Ottawa Food Bank: Grow, collect, purchase, sort, and distribute food from various sources to feed Ottawa communities.

4) Shepherds of Good Hope: Centers around harm reduction and providing hope for homeless and vulnerable people of Ottawa.

Opportunités philanthropiques

VOICI QUELQUES ORGANISATIONS INTÉRESSANTES QUI AIMENT ACCUEILLIR DES BÉNÉVOLES!

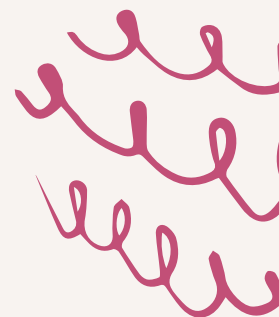
1) Ottawa Humane Society: soignent des milliers d'animaux blessés, malades et sans abri

2) Habitat pour l'humanité: reconnaît le besoin de logements abordables pour des dizaines de milliers de familles à faible revenu d'Ottawa

3) Banque alimentaire d'Ottawa: cultiver, collecter, acheter, trier et distribuer des aliments provenant de diverses sources pour nourrir les communautés d'Ottawa

4) Shepherds of Good Hope: se concentre sur la réduction des risques et donne de l'espoir aux sans-abri et aux personnes vuln rables d'Ottawa

Philanthropic challenge of the month: Smile at strangers
D fi philanthropique du mois: Souriez aux étrangers





PODCAST

Looking for something to listen to on your mental health walks or on your commute to the lab? Try listening to [This Podcast Will Kill You](#). Maybe this podcast won't kill you, but the topics it covers certainly can! Two epidemiology students tackle new diseases in every episode recounting the interesting history of the disease, the biology, and how scared you should be! Give this podcast a listen to learn more about SmallPox, HIV, Ebola and several other similar diseases. It's a great listen! The podcast is available on ~~apple music and spotify!~~ Enjoy!

Vous cherchez quelque chose à écouter lors de vos promenades de santé mentale ou sur votre trajet vers le laboratoire ? Écoutez [This Podcast Will Kill You](#). Ce podcast ne vous tuera peut-être pas, mais les sujets qu'il aborde peuvent certainement vous tuer! Deux étudiants en épidémiologie s'attaquent à de nouvelles maladies dans chaque épisode en racontant l'histoire intéressante de la maladie, la biologie et à quel point vous devriez avoir peur! Écoutez ce podcast pour en savoir plus sur la variole, le VIH, le virus Ebola et d'autres maladies similaires. C'est une excellente écoute! Le podcast est disponible sur apple music et spotify! Bonne écoute!

Holiday shoutout



March 8th – International Women’s Day

Use this opportunity to celebrate the women figures in your life that have inspired you, and let them know you appreciate them.

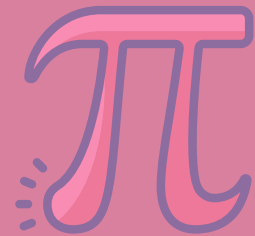
March 13th – Daylight Savings Time

Adjust your clocks accordingly as early during this day, time will move forwards and we all unfortunately lose an hour of sleep.



March 14th – Pi Day

The one day of the year where you can get more recognition for knowing what comes after 3.14!

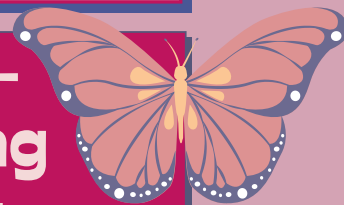


March 17th – St. Patrick’s Day

Happy St. Patrick’s Day! It’s time to celebrate and wear all your green-coloured outfits!

March 20th – Start of Spring

The official season of blooming flowers is upon us! Although it will take some time to see the changes, the melting snow will be one of the first things we can expect.



Dates importantes

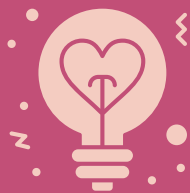


8 mars – Journée internationale des femmes

Profitez de cette occasion pour célébrer les femmes de votre entourage qui vous ont inspiré et faites-leur savoir que vous les appréciez.

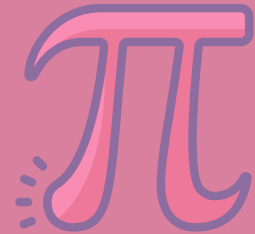
13 mars – Temps de l'heure d'été

Réglez vos horloges en conséquence car au début de cette journée, le temps avancera et nous perdrons tous malheureusement une heure de sommeil.



14 mars – Journée Pi

Le seul jour de l'année où vous pouvez obtenir plus de reconnaissance pour savoir ce qui vient après 3.14!

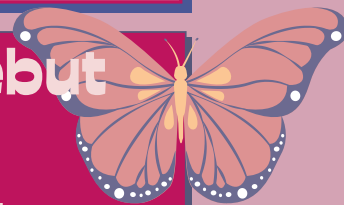


17 mars – Fête de la Saint-Patrick

Bonne fête de la Saint-Patrick ! C'est le moment de faire la fête et de porter toutes vos tenues de couleur verte !

20 mars – Début du printemps

The official season of blooming flowers is upon us! Although it will take some time to see the changes, the melting snow will be one of the first things we can expect.



Health & Wellness

Health & Wellness

Health & Wellness

BWFHT mental health counselling

This is available to patients enrolled with a family physician with the UOHS Family Health Team. Through this application form, you can apply for an appointment with a mental health counsellor. The Mental Health Counsellors are qualified professionals who work with patients in a short-term, focused, and confidential manner to find solutions. Bilingual services provided may address a range of issues, from acute situational reactions, marital discord, behavioural issues in children, to more chronic conditions, such as anxiety, depression, and other mood disorders, with clinical counselling services being offered to people of all ages. Click [here](#) for more information.



Meet a counsellor at uOttawa (via SASS)

Book a one-on-one virtual counselling appointment with a professional counsellor to help you identify and understand the challenges you are facing, recognize their impact on your life and develop strategies to cope with them. First sessions are free. Click [here](#) for more information.



Therapy Assistance Online (TAO)

TAO includes over 150 brief, effective, and educational sessions covering over 50 common topics and skills related to mental health, wellness, and substance use issues. TAO Includes interactive sessions, mindfulness exercises, and practice tools all aimed at helping you achieve your goals. Click [here](#) for more information.

Santé et bien-être

Santé et bien-être

Santé et bien-être

UOHS – conseillers en santé mentale

Ce service est disponible pour les patients inscrits auprès d'un médecin de famille de l'équipe de santé familiale de l'UOHS. Grâce à ce formulaire, vous pouvez demander un rendez-vous avec un conseiller en santé mentale. Les conseillers en santé mentale sont des professionnels qualifiés qui travaillent avec les patients à court terme, de manière ciblée et confidentielle, pour trouver des solutions. Les services bilingues offerts peuvent porter sur une gamme de problèmes, allant des réactions aiguës à une situation, des difficultés conjugales, des problèmes de comportement chez les enfants, à des conditions plus chroniques, comme l'anxiété, la dépression et d'autres troubles de l'humeur. Les services de consultation clinique sont offerts aux personnes de tous âges. Lien [ici](#).



Rencontrez un conseiller à uOttawa (via SASS):

Prenez rendez-vous pour une consultation virtuelle individuelle avec un conseiller professionnel qui vous aidera à identifier et à comprendre les défis auxquels vous êtes confronté, à reconnaître leur impact sur votre vie et à élaborer des stratégies pour y faire face. Les premières séances sont gratuites. Lien [ici](#).



Assistance thérapeutique en ligne (ATE)

TAO comprend plus de 150 sessions éducatives brèves et efficaces couvrant plus de 50 sujets et compétences courants liés à la santé mentale, au bien-être et aux problèmes de toxicomanie. TAO comprend des sessions interactives, des exercices de pleine conscience et des outils de pratique, tous destinés à vous aider à atteindre vos objectifs. Lien [ici](#).

Motivational quote

Citation motivationnelle

Have you heard of the Chinese Bamboo Tree?

These trees take five years to grow and need to be watered and fertilized every day. However, they do not break through the ground until the fifth year. Once they break through the ground, they grow 90 feet tall within five weeks. So the question is; do they grow 90 ft tall in 5 weeks or 5 years?

If a person stops watering, nurturing, and fertilizing that bamboo tree, it would die on the ground. People may ask what you are growing and sometimes you have nothing to show for. And some people stop early because they do not see instant results. But you have got to keep watering your bamboo tree because what you become in the process is more important than the result.

-From Les Brown (The Chinese Bamboo Tree)

Avez-vous entendu parler du bambou chinois?

Cet arbre met cinq ans à pousser et, pendant sa croissance, il doit être arrosé et fertilisé tous les jours. Cependant, il ne perce pas le sol avant la cinquième année, mais une fois qu'il a percé le sol, il atteint une hauteur de 90 pieds en cinq semaines. La question est donc de savoir s'il atteint 3 mètres de haut en 5 semaines ou en 5 ans.

Dès qu'une personne cesse d'arroser, de nourrir et de fertiliser ce rêve, ce bambou, il meurt sur pied. Les gens peuvent demander ce que vous faites pousser et parfois vous n'avez rien à montrer. Et certaines personnes s'arrêtent là parce qu'elles ne voient pas de résultats instantanés. Mais vous devez continuer à arroser votre bambou. Ce que vous devenez au cours du processus est plus important que le rêve.

-Extrait de Les Brown (le bambou chinois)

