



JANUARY 2022 | ISSUE 4

TMMSA NEWSLETTER

JANVIER 2022 | VOLUME 4

INFOLETTRE DE L'AÉMMT





PHILANTHROPIC OPPORTUNITIES

Walk to End ALS: The Walk to End ALS is the largest volunteer-led fundraiser for ALS Societies across Canada. The ALS Society of Canada is looking for individuals to fulfill various roles and contribute to the successful execution of the event. To find out more about their volunteer positions or to apply please visit:

https://www.volunteerottawa.ca/cgi/page.cgi/_jp_membership.html?uid=36844

General Classroom Assistant: The Ottawa Network for Education is looking for volunteers to help out in classrooms in various schools across Ottawa. Volunteers will be assigned to a specific teacher and carry out various tasks depending on the teacher's needs. To find out more about this volunteer opportunity or to apply please visit:

https://www.volunteerottawa.ca/cgi/page.cgi/_memberlog.html?log=view&log_id=55020

OPPORTUNITÉS PHILANTHROPIQUES

Marche pour mettre fin à la SLA: La marche pour mettre fin à la SLA est la plus importante collecte de fonds menée par des bénévoles pour les sociétés de la SLA au Canada. La société canadienne de la SLA est à la recherche de personnes pour remplir divers rôles et contribuer au bon déroulement de l'événement. Pour en savoir plus sur les postes de bénévoles ou pour postuler, veuillez consulter le site:

https://www.volunteerottawa.ca/cgi/page.cgi/_jp_membership.html?uid=36844

Assistant(e) général(e) de classe : Le réseau d'éducation d'Ottawa est à la recherche de bénévoles pour aider dans les salles de classe de diverses écoles d'Ottawa. Les bénévoles seront jumelés à un enseignant en particulier et effectueront diverses tâches selon les besoins de l'enseignant. Pour en savoir plus sur cette opportunité de bénévolat ou pour postuler, veuillez consulter le site:

https://www.volunteerottawa.ca/cgi/page.cgi/_memberlog.html?log=view&log_id=55020

“

Challenge of the month: Buy a stranger's coffee and tag us!!!

”

“

Défi du mois: Achetez un café à un étranger et étiquettez-nous!

”



THE ROUSSEAUX LAB

LE LABORATOIRE ROUSSEAUX

At the University of Ottawa Brain and Mind Research Institute, Dr. Maxime Rousseaux's lab seeks to understand the molecular mechanisms that underlie the pathogenesis of neurodegenerative diseases such as Parkinson's disease (PD) and Amyotrophic Lateral Sclerosis (ALS). With a focus on toxic protein mislocalization, the lab employs next generation screening technologies coupled to animal modeling to better understand the cause of protein mislocalization. Their ultimate goal is to help the patient population by identifying new therapeutic avenues for these disorders. For more information, feel free to visit [The Rousseaux Lab Website!](#)



À l'Institut de recherche sur le cerveau de l'université d'Ottawa, le laboratoire de Dr. Maxime Rousseaux cherche à comprendre les mécanismes moléculaires qui sous-tendent la pathogenèse des maladies neurodégénératives comme la maladie de Parkinson (MP) et la sclérose latérale amyotrophique (SLA). En mettant l'accent sur la mauvaise localisation des protéines toxiques, le laboratoire utilise des technologies de criblage de nouvelle génération couplées à la modélisation animale pour mieux comprendre la cause de la mauvaise localisation des protéines. Leur objectif ultime est d'aider la population de patients en identifiant de nouvelles voies thérapeutiques pour ces troubles. Pour plus d'informations, n'hésitez pas à visiter le site web du [laboratoire Rousseaux.](#)



Endroits à visiter à Ottawa

Vous cherchez une façon amusante et active de passer du temps à l'extérieur? Si c'est le cas, assurez-vous d'aller voir la patinoire dans la forêt à Countryside adventures qui se trouve à environ 45 minutes d'Ottawa. Pour plus d'informations sur leur programme, consultez leur site web.



Places to visit in Ottawa

Looking for a fun and active way to spend some time outdoors? If that's the case, make sure to check out the skating rink through the forest at Countryside adventures which is approximately 45 minutes from Ottawa. For more information on their schedule check out their website.



[HTTPS://WWW.COUNTRYSIDEADVENTURES.CA/](https://www.countrysideadventures.ca/)

COOKING TIME!

SLOW-COOKER BEEF STROGANOFF WITH MUSHROOMS

TEMPS DE CUISINER!

BOEUF STROGANOFF AUX CHAMPIGNONS À CUISSON LENTE



INGREDIENTS

- 2 pounds beef chuck stew meat
- 1 red onion, diced
- 8 ounces cremini mushrooms, sliced
- 1 (10.75-ounce) can condensed cream of mushroom soup
- 1/4 cup Worcestershire sauce
- Salt and pepper, to taste
- 8 ounces sour cream
- 12 ounces egg noodles, cooked, for serving
- 1/4 cup fresh parsley, roughly chopped

INGRÉDIENTS

- 2 lb de viande à ragoût de bœuf
- 1 oignon rouge, coupé en dés
- 8 oz de champignons cremini, tranchés
- 1 boîte de crème de champignons condensée (10,75 oz)
- 1/4 de tasse de sauce Worcestershire
- Sel et poivre, au goût
- 250 ml (8 oz) de crème sure
- 12 oz de nouilles aux œufs, cuites, pour servir
- 1/4 tasse de persil frais, haché grossièrement

DIRECTIONS

- Add the beef, onion, mushrooms, cream of mushroom soup, and Worcestershire sauce to a slow cooker (such as a Crock-Pot) and season with salt and pepper. Stir, cover, and cook on high for 5 hours.
- Meanwhile, cook the egg noodles (or white rice).
- When the stroganoff is done cooking, stir in the sour cream. Serve over the egg noodles and garnish with the chopped parsley.

DIRECTIONS

- Ajouter le bœuf, l'oignon, les champignons, la crème de champignons et la sauce Worcestershire dans une mijoteuse (comme un Crock-Pot) et assaisonner de sel et de poivre. Remuer, couvrir et cuire à température élevée pendant 5 heures.
- Pendant ce temps, faire cuire les nouilles aux œufs (ou le riz blanc).
- Lorsque le stroganoff a fini de cuire, incorporez la crème sure. Servir sur les nouilles aux œufs et garnir de persil haché



Holidays and days of remembrance

Fêtes et jours de souvenirs

January 4th: National Spaghetti Day

Make yourself a bowl of spaghetti to celebrate!

January 7th: Orthodox Christmas Day

Merry Christmas to those celebrating!

January 21: National Hug Day

Give a huge hug to your close ones :)

January 27th: International Holocaust Memorial Day

Take a moment to remember all those who died during the Holocaust as well as all victims of religious and ethnic genocide

4 janvier: Journée nationale du spaghetti

Faites-vous un plat de spaghetti pour célébrer!

7 janvier: Jour de Noël orthodoxe

Joyeux Noël à ceux qui célèbrent!

21 janvier: Journée nationale des câlins

Faites un gros câlin à vos proches :)

27 janvier: Journée internationale à la mémoire des victimes de l'Holocauste

Prenez un moment pour faire mémoire de tous ceux qui sont morts pendant l'Holocauste ainsi que toutes les victimes de génocide religieux et ethnique.



MESSAGE FROM THE COUNCIL

MESSAGE DU COUNCIL

Welcome back everyone! We are excited to have you all back. We hope everyone had a much-needed relaxing Winter break. As we begin the new year, we want to wish everyone a happy 2022! Please stay safe and healthy. Hopefully we can return to normal as soon as possible and celebrate this upcoming year as intended. Good luck to all as you embark on your new semester!

Rebienvenue à tous! Nous sommes excités de vous avoir tous de retour. Nous espérons que tout le monde a eu un congé d'hiver relaxant et bien nécessaire. En ce début de nouvelle année, nous voulons souhaiter à tous un joyeux 2022! Restez en sécurité et en bonne santé. Nous espérons que nous pourrions revenir à la normale dès que possible et célébrer cette nouvelle année comme prévu. Bonne chance à tous pour ce nouveau semestre!