



FEBRUARY 2022 | ISSUE 5

# TMMSA NEWSLETTER

FÉVRIER 2022 | VOLUME 5

# INFOLETTRE DE L'AÉMMT



---

# “FONDUE DATE MAP ”

---

*Resource of the month*

*Ressource du mois*

---



## Play time! | Temps de jeu!

If you're looking for virtual games and activities to play with your friends or significant other, check out the Fondue Date Map. With over 20 virtual experiences, from escape rooms to Pictionary, you'll be sure to find something fun. To try it out, click [here](#)!

Si vous êtes à la recherche de jeux et d'activités virtuels pour jouer avec vos amis ou votre partenaire, consultez la Fondue Date Map. Avec plus de 20 expériences virtuelles, allant des salles d'évasion au pictionary, vous êtes sûr de trouver quelque chose d'amusant. Pour l'essayer, cliquez [ici](#) !!

**fondue**



**Fondue Date Map**



## PHILANTHROPIC OPPORTUNITIES

Reception/Friendly Greeter: Roger Neilson House is a hospice for pediatric palliative care at CHEO. They are looking for individuals who are passionate about meeting new people and who would be interested in greeting visitors. This is a great opportunity for individuals interested in disability support and COVID-19 Light Touch Volunteering. For more information about the position and how to sign up please visit

<https://rogerneilsonhouse.ca/volunteers/>

“ Challenge of the month: Buy your crush a coffee !!! ”

“ Le défi du mois: Offrez un café à votre personne préférée!! ”

## OPPORTUNITÉS PHILANTHROPIQUES

Réception/accueil amical: La Maison Roger Neilson est un centre de soins palliatifs pédiatriques au CHEO. Ils sont à la recherche de personnes qui sont passionnées par la rencontre de nouvelles personnes et qui seraient intéressées à accueillir les visiteurs. Il s'agit d'une excellente occasion pour les personnes intéressées par le soutien aux personnes handicapées et du bénévolat léger durant la pandémie COVID-19. Pour plus d'informations sur ce poste et pour savoir comment s'inscrire, veuillez consulter le site suivant

<https://rogerneilsonhouse.ca/volunteers/>





# Holiday shoutout



## February 1: Lunar New Year

Happy Lunar New Year! May good luck and success always follow you wherever you go!

## February 4: World Cancer Day

This day is dedicated to the courage and achievements of people living with cancer, and their families as well as caregivers, health care professionals, researchers and all those helping to save lives from this disease.



## February 11: International Day of Women and Girls in Science

This day recognizes the importance of promoting full and equal access to STEM education for women and girls, as well as recognizing their critical role in these fields.

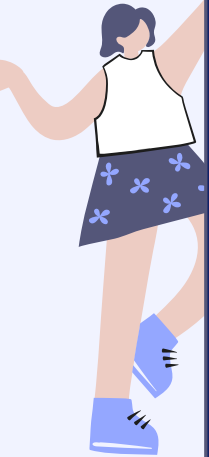
## February 14: Valentine's Day

Happy Valentine's day! Let those near and dear to you know you love them.

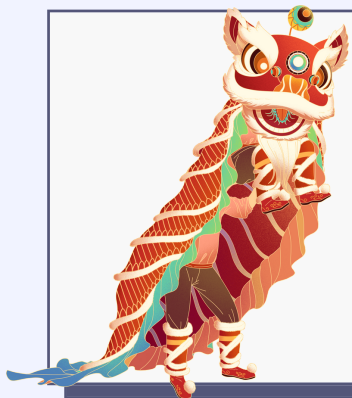


## February 21: Family Day

Do a fun activity with your family or friends! .

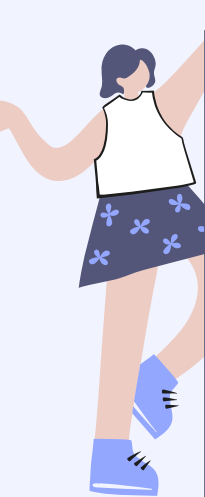


# Journées Importantes




## 1er février : Le Nouvel An lunaire

Joyeux Nouvel An lunaire ! Que la bonne chance et le succès vous accompagnent partout où vous allez!




## 4 Février : Journée mondiale contre le cancer



Cette journée est dédiée au courage et aux réalisations des personnes atteintes du cancer, de leurs familles ainsi que des soignants, des professionnels de la santé, des chercheurs et de tous ceux qui contribuent à sauver des vies de cette maladie.

## 11 février : Journée internationale des femmes et des filles dans la science



Cette journée reconnaît l'importance de promouvoir l'accès complet et égal des femmes et des filles à l'enseignement des STIM, ainsi que leur rôle essentiel dans ces domaines.



## 14 février : Saint-Valentin

Joyeuse Saint-Valentin ! Faites savoir à ceux qui vous sont proches que vous les aimez .

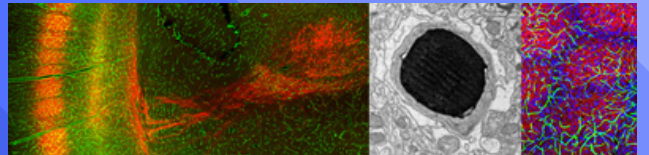
## 21 février : Journée de la famille

Faites une activité amusante avec votre famille ou vos amis!

# LACOSTE LAB

## LE LABORATOIRE LACOSTE

The Lacoste lab studies neuro-vascular interactions to gain a better understanding of the brain and mind health. Over the years, Dr. Lacoste has developed an expertise focused on elucidating the mechanisms of cerebrovascular network formation, function, and remodeling in various health and disease contexts. The Lacoste lab investigates 1) how cerebrovascular networks form properly after birth, 2) what mechanisms underlie their plasticity, 3) how their integrity is altered in neurological conditions, and 4) how targeting cerebrovascular remodeling may offer innovative therapeutic options throughout life. For more information, feel free to visit the [lab website!](#)



Le laboratoire Lacoste étudie les interactions neuro-vasculaires afin de mieux comprendre la santé du cerveau et de l'esprit. Au fil des ans, Dr Lacoste a développé une expertise axée sur l'élucidation des mécanismes de formation, de fonction et de remodelage des réseaux cérébrovasculaires dans divers contextes de santé et de maladie. Le laboratoire Lacoste étudie 1) comment les réseaux vasculaires cérébraux se forment correctement après la naissance, 2) quels mécanismes sous-tendent leur plasticité, 3) comment leur intégrité est altérée dans les conditions neurologiques, et 4) comment le fait de cibler le remodelage vasculaire cérébral peut offrir des options thérapeutiques innovantes tout au long de la vie. Pour plus d'informations, n'hésitez pas à visiter le [site-web du laboratoire!](#)

Health & Wellness

Health & Wellness

Health & Wellness



As the semester gets busier and midterm season approaches, we want to remind you to take care of yourself. Take a break, partake in your favorite hobby, enjoy something yummy. You deserve it! Productivity comes with taking breaks and taking care of yourself.

Here are some wellness activities that you can try to help your mind relax from all that strenuous work.

1. Find a quiet space and practice some meditation. Meditation is known to reduce stress and increase your attention span. Try to take 5 minutes a day to simply focus on your breathing and increase your self-awareness. Here is a great video that walks you through a 5-minute meditation exercise:

<https://www.youtube.com/watch?v=inpok4MKVLM>

2. Take up a hobby you enjoy. Whether this means playing an instrument, drawing, coding, etc. Whatever you're passionate about. Take some time in your day to distract yourself and do something you love.
3. Take a mental health walk. With the cold weather, people like to avoid the outdoors. But, just like mom always reminds us, taking a walk helps relax the brain and provides you with some fresh air. Just remember to bundle up!
4. Chat with your family. Give your parents and siblings a call or enjoy a fun activity with them. For example, watch a movie, play a board game, take a stroll!



Santé et bien-être

Santé et bien-être

Santé et bien-être



Alors que le semestre est de plus en plus chargé et que les examens de mi-session approchent, nous voulons vous rappeler de prendre soin de vous. Prenez une pause, occupez-vous de votre passe-temps favori, dégustez quelque chose de délicieux. Vous le méritez bien! La productivité vient en prenant des pauses et en prenant soin de soi.

Voici quelques activités de bien-être que vous pouvez essayer pour aider votre esprit à se détendre après tout ce travail épuisant.

1. Trouvez un endroit calme et pratiquez la méditation. La méditation est connue pour réduire le stress et augmenter votre capacité d'attention. Essayez de prendre 5 minutes par jour pour vous concentrer simplement sur votre respiration et augmenter votre conscience de vous-même. Voici une excellente vidéo qui vous guide à travers un exercice de méditation de 5 minutes:

<https://www.youtube.com/watch?v=inpok4MKVLM>

2. Adoptez un passe-temps que vous aimez. Qu'il s'agisse de jouer d'un instrument, de dessiner, de coder, etc. Tout ce qui vous passionne. Prenez un peu de temps dans votre journée pour vous distraire et faire quelque chose que vous aimez.

3. Faites une promenade de santé mentale. Avec le temps froid, les gens aiment éviter le plein air. Mais, comme maman nous le rappelle toujours, faire une promenade permet de détendre le cerveau et de prendre l'air. N'oubliez pas de vous habiller chaudement!

4. Discutez avec votre famille. Appelez vos parents et vos frères et sœurs ou faites une activité amusante avec eux. Par exemple, regardez un film, jouez à un jeu de société, faites une promenade!





## Endroits à visiter à Ottawa

Si vous aimez marcher en plein air mais que vous n'avez pas de raquettes, considérez une promenade dans la tourbière de la Mer Bleue! Vous savez peut-être déjà qu'elle est ouverte aux randonneurs au printemps, en été et en automne, mais elle est ouverte toute l'année! Cet endroit regorge de faune et de flore et comporte des sentiers de 1,2 km. Si vous possédez des raquettes à neige, vous pouvez également accéder à des sentiers plus difficiles. Il y a des zones aménagées avec des mangeoires à oiseaux où vous pouvez observer diverses espèces d'oiseaux (et d'écureuils), mais vous en verrez probablement beaucoup le long des sentiers. Comme il s'agit d'une tourbière, assurez-vous de rester sur le trottoir de bois même s'il est gelé!



## Places to visit in Ottawa

If you like walking outdoors but don't have snowshoes, consider taking a walk through the Mer Bleue bog! You might already be aware that it is open for hikers in spring, summer and fall, however it is open all year round! This place is packed with wildlife and has 1.2km trails. If you own snowshoes, you can also access harder trails. There are set up areas with bird feeders where you can observe various species of birds (and squirrels), but you probably will see many along the trails. Since this is a bog, make sure to stay on the boardwalk even if it's frozen!





# Black History Month



## Mois de l'histoire des noirs

BLACK HISTORY MONTH IS AN IMPORTANT TIME TO HONOR THE LEGACY OF BLACK CANADIANS AND THEIR COMMUNITIES.

THE TMMSA IS HOSTING A FRIENDLY COMPETITION TO CELEBRATE YOUR INVOLVEMENT IN THIS HISTORIC MONTH. YOU CAN EASILY EARN POINTS BY SUPPORTING AND ENGAGING WITH THE BLACK COMMUNITY.

### SCORING SYSTEM:

- +3 ATTEND BLACK-LED EVENT THEMED AROUND BHM
- +5 SUPPORT BLACK-OWNED BUSINESS
- +10 ATTENDING TMM EVENT
- +2 BONUS POINTS ON SOCIAL AND TAG US

YOU CAN START THIS FRIENDLY COMPETITION OFF BY JOINING US FEBRUARY 6TH AT 7PM TO PLAY A GAME OF TRIVIA. LEARN ABOUT BLACK HISTORY MONTH WHILE SOCIALIZING WITH YOUR TMM FRIENDS.

REFER TO OUR INSTAGRAM PAGE FOR UPDATES ON HOW YOU CAN EASILY WIN MORE POINTS.



LE MOIS DE L'HISTOIRE DES NOIRS EST UN MOMENT IMPORTANT POUR HONORER L'HÉRITAGE DES CANADIENS NOIRS ET DE LEURS COMMUNAUTÉS.

L'AÉMMT ORGANISE UNE COMPÉTITION AMICALE POUR CÉLÉBRER VOTRE IMPLICATION DANS CE MOIS HISTORIQUE. VOUS POUVEZ FACILEMENT GAGNER DES POINTS EN SOUTENANT ET EN VOUS ENGAGEANT AUPRÈS DE LA COMMUNAUTÉ NOIRE.

### SYSTÈME DE POINTS:

- +3 PARTICIPEZ À UN ÉVÉNEMENT ORGANISÉ PAR DES PERSONNES NOIRES SUR LE THÈME DU MOIS DE L'HISTOIRE DES NOIRS.
- +5 SOUTENEZ DES ENTREPRISES APPARTENANT À DES NOIRS
- +10 PARTICIPEZ À UN ÉVÉNEMENT AÉMMT
- +2 POINTS BONIS SUR RÉSEAUX SOCIAUX QUAND VOUS NOUS TAGUEZ

VOUS POUVEZ COMMENCER CETTE COMPÉTITION AMICALE EN VOUS JOIGNANT À NOUS LE 6 FÉVRIER À 19H POUR JOUER À UN JEU DE QUESTIONS-RÉPONSES. APPRENEZ-EN PLUS SUR LE MOIS DE L'HISTOIRE NOIRE TOUT EN RENCONTRANT VOS AMIS DE MMT.

CONSULTEZ NOTRE PAGE INSTAGRAM POUR OBTENIR DES INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES SUR LA FAÇON DONT VOUS POUVEZ FACILEMENT GAGNER PLUS DE POINTS.

# MEME OF THE MONTH

## MEME DU MOIS

Driving before your windshield defrosts when you're late



Conduire avant que votre pare-brise ne se dégèle lorsque vous êtes en retard.

