

HSSA 101 WEEK HANDBOOK

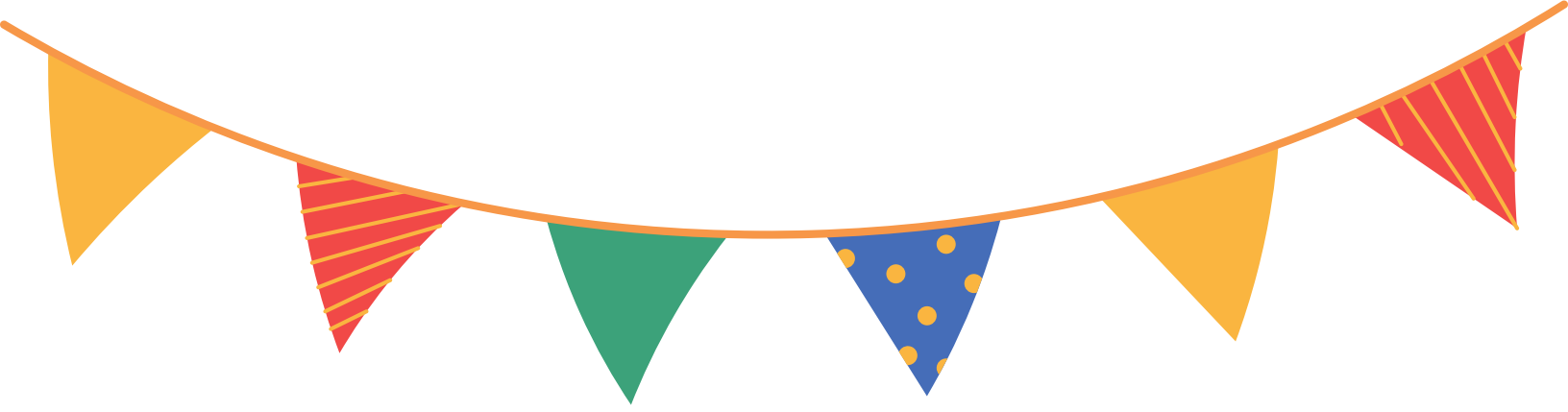


This book belongs to:

a 101er

Table of Contents

Chapitre 1: Bienvenue aux étudiants d'AÉSS Chapter 1: Welcome HSS Students	1
À propos de l'AÉSS About HSSA	2
Bios des caractères exécutifs Exec Character Bios	3
Chapitre 2: Calendrier de 101 Semaines Chapter 2: 101 Week Calendar	10
Acclamations de Jeu Game Cheers	11
Chapitre 3: L'Expérience D'Ottawa Chapter 3: The Ottawa Experience	
Pour les Fins Gourmets For the Food Lovers	14
Vie de Soirée Nightlife	19
Lieux d'étude Study Spots	23
Chapitre 4: Jeux de boisson Chapter 4: Drinking Games	29
Chapitre 5: Trucs et Astuces Chapter 5: Tips and Tricks	
Ce qu'il faut savoir pur la première année Things to know for first year.....	33
Hiver Winter	35
UPass and OC Transpo	36
Services offerts par l'université Services Offered by the University	37
Ressources disponibles Available Resources	38



Chapitre 1: Bienvenue
aux étudiants d'AÉSS

-

Chapter 1: Welcome
HSS Students

À propos de l'AÉSS | About HSSA

AÉSS

L'Association étudiante des sciences de la santé (AÉSS) est un corps fédéré du Syndicat étudiant de l'uOttawa (SEUO). Le comité exécutif de l'association est élu par les étudiants du Baccalauréat spécialisé en sciences de la santé. Son rôle est de vous représenter auprès de l'École interdisciplinaire des sciences de la santé, la Faculté des sciences de la santé, l'Université d'Ottawa et la FÉUO.

L'AÉSS organise des événements sociaux, caritatifs et académiques afin de permettre le réseautage entre ses membres ainsi qu'auprès des professeurs tout en promouvant les opportunités de recherches, les études supérieures et les diverses possibilités de carrière.

Impliquez-vous en participant aux activités de l'AÉSS!

N'hésitez pas à nous contacter, l'AÉSS est là pour vous représenter!

HSSA

The Health Sciences Student Association (HSSA) is a federated Body within the uOttawa's Students' Union (UOSU). The association's Executive Committee is elected by the students of the Honours Bachelor in Health Sciences. Their role is to represent you at the Interdisciplinary School of Health Sciences, the Faculty of Health Sciences, the University of Ottawa and the UOSU.

The HSSA organizes social, charitable and academic events to allow networking amongst our members and the professors while promoting research opportunities, graduate studies and various career opportunities.

Get involved by participating in the HSSA's activities!

Do not hesitate to contact us. The HSSA is here to represent you!

Bios des caractères exécutifs | Exec Character Bios

**Presidente | President
Cassandra Lee**

President.hssa@gmail.com



Your favourite activity to do in Ottawa:

"I love skating on the Rideau canal in the winter! You can get a great view of the city and spend time with friends while enjoying a nice cup of hot chocolate! It's the longest outdoor skating rink in the world, and it's also great exercise!"

VP des Finance | VP of Finance
Erika Vadervoet

Finance.hssa@gmail.com



Your favourite activity to do in Ottawa:

"My favourite activity to do in Ottawa is sit in Major Hill park when the weather's nice. I love sitting on the grass and seeing parliament while I drink coffee and read a book. It feels relaxing and calm."

VP des Affaires Sociale | VP of Social Affairs

Chineye Onyeagucha
Vpsocial.hssa@gmail.com



Your favourite activity to do in Ottawa:

"My favourite activity to do in Ottawa is go out with my friends Monika and Epue. If we're not shopping at Rideau centre, we are going out clubbing at night! Ottawa is especially beautiful at night! Then we take our tired selves home to recharge with Monika's cat Rose and then we prepare to do it all again next weekend!"

VP aux Affaires Philanthropiques | VP of Philanthropic Affairs

Aliya Qureshi
Philanthropic.hssa@gmail.com



Your favourite activity to do in Ottawa:
"My favourite activity to do in Ottawa is skating on the canal."

VP des Affaires Internes | VP of Internal Affairs

Sameer Zulfiqar
Vpinternal.hssa@gmail.com



Your favourite activity to do in Ottawa:

"My favourite activity to do in Ottawa definitely has to be walking along the rideau canal. It's a great way to take your mind off things especially during midterm and exam season and during the winter it's super fun to skate across the canal."

VP Équité & Activisme | VP Equity

Sajanth Senthilkumaran
vpequity.hssa@gmail.com



Your favourite activity to do in Ottawa:

"Hello everyone, my name is Sajanth Senthilkumaran and I am your VP Equity and Activism. My favourite activity to do in Ottawa is to go on walks in nature and visit new cafes."

Directeur De Marketing | Director of Marketing

Kylie Rivest
Marketing.hssa@gmail.com

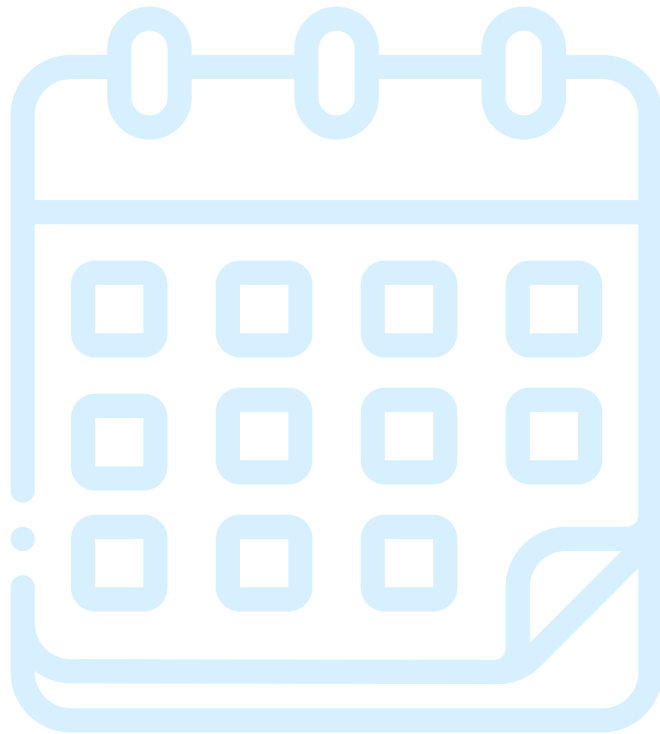


Your favourite activity to do in Ottawa:

"My activity in Ottawa is walking along the canal because it is so beautiful when all the leaves are changing colours in the fall and is also a great stress reliever. I also enjoy trying new cafes, having picnics on Major's Hill at sunset with my friends, and going out at night."

Chapitre 2: Calendrier de 101 Semaines

Chapter 2: 101 Week Calendar



[Cliquez ici! Click here!](#)



Acclamations de Jeu | Game Cheers

I GOT A CHEER THAT
CAN'T BE BEAT
WHATEVER I SAY, YOU
REPEAT!
WE'LL GET OUR BOARDS
AND STEAL THE SHINE
WE'LL BEAT YOU TO THE
FINISH LINE
WE MADE IT THROUGH
THE SUMMER HEAT
WE'VE GOT THAT FLARE,
WE'RE SUPER NEAT!
GOOOOOOOOOOO HSSA!



Acclamations de Jeu | Game Cheers

HEY HEALTHSCI! HEY WHAT?
SHOW US HOW YOU GET
DOWN!

NO WAY

HEY HEALTHSCI! HEY WHAT?
SHOW US HOW YOU GET
DOWN!

OKAY

WE'RE HSS AND WE'RE ON TOP
WE KEEP THE PACE, WE NEVER
STOP

WE'RE CALM, WE'RE COOL
WE'LL TAKE YOUR ASS TO
SCHOOL
AND THAT'S JUST HOW WE GET
DOWN



Chapitre 3: L'Expérience D'Ottawa

-

Chapter 3: The Ottawa Experience

Pour les Fins Gourmets | For the Food Lovers



3 Brothers SHAWARMA & POUTINE

3 Brothers est certainement l'un des meilleurs moyens de soigner un estomac affamé si vous en avez assez avec la cafétéria ou si vous revenez d'une soirée tardive. Avec plusieurs emplacements, sur la rue Rideau, et un juste à côté du campus sur la rue Osgoode, tout en restant ouvert après minuit, 3 Brothers se sentent définitivement comme une famille!

3 Brothers is definitely one of the best ways to cure a hungry stomach if you're tired of the dining hall or are coming back from a night out . With multiple locations including Rideau street, and one right by campus on Osgoode street alongside staying open past midnight 3 Brothers definitely feels like family!



PURE KITCHEN

Si vous recherchez des options végétaliennes dans la région, Pure Kitchen est un premier choix! Avec de nombreuses options, notamment un bar à jus, des bols, des hamburgers, une multitude de desserts et des options de brunch amusantes le samedi et le dimanche, la plupart des gens ne réalisent même pas que la nourriture est végétalienne.

If you are looking for some vegan options around the area, Pure Kitchen is a top pick! With many options including a juice bar, bowls, burgers, multitude of desserts, and fun brunch options on Saturdays and Sundays most people won't even realize the food is vegan.

THE GRAND

PIZZERIA & BAR

Situé dans le marché By, Le Grand est l'un des meilleurs restaurants italiens authentiques, mais plus cher. Si vous recherchez une bonne pizza napolitaine ou des pâtes décadentes, c'est l'endroit idéal.

Located in the Byward-market. The Grand is one of the best authentic Italian restaurants albeit on the pricier side. If you are looking for some good neapolitan pizza or decadent pasta this is the place to be.



Ce restaurant est situé dans le marché By, juste en face de tous les meilleurs clubs d'Ottawa. C'est un bar-grill qui sert des cocktails ainsi que des plats délicieux. Ils ont également un DJ en soirée qui joue une variété de musique.

This restaurant is located in Byward Market right across from all the best clubs in Ottawa. It's a bar and grill that serves cocktails as well as amazing food. They also have a nightly DJ that plays a variety of music.



Si vous aimez le sucré, la pâtisserie Quelque Chose est faite pour vous. Vous pouvez trouver certains des meilleurs macarons dans cette jolie boutique ainsi que des gâteaux, du thé, du lait frappé et même des options sans gluten!

If you have a sweet tooth, Quelque Chose patisserie is the place for you. You can find some of the best macarons in this cute shop as well as cakes, afternoon tea, specialty milkshakes and even gluten free options! **18**



LA P'TITE GRENOUILLE

Si le karaoké est votre chose, jetez un oeil à La P'tite Grenouille. Ce bar vous offre non seulement la possibilité de chanter avec tout ton coeur, mais propose également un excellent menu si vous prévoyez une soirée plus calme.

If karaoke is your thing, definitely check out La P'tite Grenouille. This bar not only offers the chance for you to sing out to your heart's content but also offers a great menu if you're planning for a more relaxed night

MARDI GRAS

Si vous prévoyez sortir en fin de semaine en première année, vous vous retrouverez probablement au Mardi Gras. Étant l'un des nombreux bars de Gatineau, les premières années affluent vers cet endroit qui est facilement accessible en prenant l'autobus. Ce lieu est très chic avec une piste de danse facilement accessible et un bar à cocktails près du patio. Si vous allez au Mardi Gras, ce sera certainement une soirée inoubliable (pour le meilleur ou pour le pire).

If you are planning on going out during the weekend as a first year you probably will end up at Mardi Gras. Being one of the many bars in Gatineau, first-years flock to this location which can be easily accessed by taking the bus. The venue is cool with an easily accessible dance floor and a cocktail lounge near the patio. If you're going to Mardi Gras it will definitely be a night to remember (for better or for worse).

MINOTAURE

Minotaure est un bar à cocktails branché qui a quelque chose pour tout le monde. Minotaure propose des soirées à thème dont des soirées jazz le lundi, des soirées quiz le mardi, du karaoké le jeudi et un DJ le vendredi. De plus, il y a une salle d'arcade toujours disponible, ce qui signifie que vous ne vous ennuierez jamais de cet endroit!

Minotaure is a hip and lively cocktail bar that has something for everyone. Minotaure offers themed nights including jazz nights on monday, quiz nights on tuesday, karaoke on thursday and a DJ on friday. In addition, there is an arcade room always available, meaning you will never get bored of this place!

THE SHOW

Une fois que vous aurez 19 ans (ou si vous l'avez déjà), vous pourrez sortir dans Ottawa et vous installer au Show. Comme Mardi Gras, ce club est l'un des meilleurs endroits où tu peux passer une soirée amusante. Un autre avantage est que vous êtes en plein milieu de Byward, ce qui vous offre de nombreuses options pour manger après avoir fini faire la fête.

Once you turn 19 (or if you already are) you can go out in Ottawa to The Show. Like Mardi Gras this club is one of the best places you can go to for a fun night out. Another plus is that you are right in Byward which gives you many options to eat after you are done partying.

FATHER AND SONS

Si vous cherchez un endroit à Ottawa qui organise des soirées karaoké, rendez-vous certainement au FNS. Non seulement il propose les soirées karaoké les plus amusantes, mais il sert également un délicieux petit-déjeuner. Sans oublier qu'il se trouve juste à côté du campus, donc c'est très facile à accéder.

If you are looking for a place in Ottawa that hosts karaoke nights then definitely go to FNS. Not only does it provide some of the most fun karaoke nights but it also serves an amazing breakfast. Not to mention it's right by campus so very easy access.

Study Spots

Happy Goat

Vous cherchez l'endroit idéal pour étudier? Ne cherchez pas plus loin que Happy Goat Coffee Company. Avec plusieurs emplacements sur Rideau, Wilbrod, Elgin et plus encore, ce café unique offre bien plus qu'un simple café artisanal exceptionnel. Avec son atmosphère chaleureuse, ses nombreux sièges et sa connexion Wi-Fi gratuite, c'est le sanctuaire ultime pour les étudiants à la recherche d'une session d'étude productive.

Looking for the perfect place to hit the books? Look no further than Happy Goat Coffee Company. With multiple locations on Rideau, Wilbrod, Elgin, and more this unique café offers more than just exceptional artisanal coffee. With its cozy atmosphere, ample seating, and free Wi-Fi, it's the ultimate sanctuary for students seeking a productive study session.



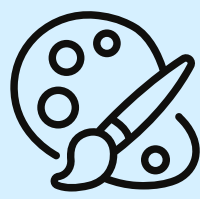
Figaros

Si jamais vous en avez assez d'aller au Happy Goat, ne cherchez pas plus loin que le Figaro Coffee House sur Laurier. Une gemme cachée de la scène universitaire d'Ottawa, ce charmant café offre aux étudiants le mélange parfait de confort et de productivité. Si vous avez besoin d'une pause, le Figaro vous propose également une délicieuse sélection de pâtisseries, sandwiches et autres bouchées pour alimenter vos séances d'étude. Ajoutez à cela le Wi-Fi rapide et gratuit et vous obtenez la recette parfaite pour la réussite scolaire.

If you ever get tired of going to Happy Goat then Look no further than Figaro Coffee House on Laurier Street. A hidden gem in Ottawa's academic scene, this charming café offers students the perfect blend of comfort and productivity. If you need a break Figaro also offers a delightful selection of pastries, sandwiches, and other bites to fuel your study sessions. Add to that the fast, free Wi-Fi, and you have the perfect recipe for academic success.



Art House Cafe



L'Art House Café sur Somerset Street est votre sanctuaire artistique pour des séances d'étude plein de réussite. Situé dans une maison patrimoniale reconvertie, cet hybride café-galerie offre une atmosphère sereine et stimulante pas comme les autres. Entrez pour découvrir un labyrinthe de salles confortables ornées d'œuvres d'artistes locaux: un régal pour les yeux et l'intellect. Au milieu de ce contexte créatif, les étudiants peuvent trouver une gamme d'options de sièges parfaites pour étudier en solo ou collaborer en groupe. N'oubliez pas de goûter l'excellente sélection de boissons et de collations légères du café. Des cafés soigneusement préparés aux délicieuses pâtisseries, il y en a pour tous les goûts.

The Art House Café on Somerset Street is your artistic sanctuary for focused study sessions. Located in a converted heritage house, this café-gallery hybrid offers a serene and stimulating atmosphere unlike any other. Step inside to find a maze of cozy rooms adorned with works by local artists—a feast for both the eyes and the intellect. Amidst this creative backdrop, students can find an array of seating options perfect for solo study or group collaboration. Don't forget to treat yourself to the café's excellent selection of beverages and light bites. From carefully brewed coffees to delicious pastries, there's something to satisfy every palate.



Salles d'étude

Étape 1: Accédez au site Web de l'Université d'Ottawa et recherchez « services de bibliothèque ».

Étape 2: Choisissez l'option « Réserver un espace d'étude ».

Étape 3: Vous serez dirigé vers une page de calendrier où vous pourrez réserver des salles dans divers bâtiments tels que CRX, Fauteux, Morriset et le bâtiment hors campus Pavillon Roger Guindon.

Remarque: Chaque réservation a une durée maximale de 2 heures.

Pourquoi réserver? : Ces salles d'étude offrent un espace calme, idéal pour ceux qui souhaitent échapper au bruit des espaces communs.



Study rooms

Step 1: Navigate to the UOttawa website and search for "library services."

Step 2: Choose the option to "Reserve a Study Space."

Step 3: You'll be directed to a calendar page where you can book rooms in various buildings such as CRX, Fauteux, Morrisset, and the off campus building Roger Guindon Hall.

Note: Each booking has a maximum time limit of 2 hours.

Why Book?: These study rooms offer a quiet space, ideal for those who want to escape the noise of common areas.



Chapitre 4: Jeux de boisson | Chapter 4: Drinking Games



N'oubliez pas de boire de manière responsable | Drink responsibly

TASK MASTER

Règle générale: lorsque vous regardez un jeu télévisé, prenez une gorgée de votre boisson chaque fois que quelqu'un:

Rire, faire un jeu de mots ou un jeu de mots, échouer une tâche de manière particulièrement amusante, faire bonne impression, faire référence à un épisode précédent ou utiliser un accessoire inattendu

Créez vos propres règles: faites preuve de créativité et inventez des règles supplémentaires basées sur des thèmes ou des actions récurrents que vous remarquez pendant le spectacle.

Notation de points: si vous regardez des épisodes que vous avez déjà vus, vous pouvez attribuer des valeurs de points à différentes occurrences et les participants boivent des gorgées en fonction de ces points. Par exemple, une petite gorgée pour un point, une plus grande gorgée pour trois points et un shot pour cinq points.

Profitez de manière responsable: l'objectif est d'améliorer votre expérience visuelle, et non d'en abuser.

Défis facultatifs: Pour rendre le jeu plus interactif, vous pouvez attribuer des tâches aux joueurs avant le début du spectacle. Ces tâches pourraient être similaires aux défis auxquels les candidats sont confrontés dans l'émission, tels que « Dessiner la meilleure image d'un cheval en 30 secondes » ou « Mettre une cuillère en équilibre sur votre nez pendant la durée d'une tâche ». Ceux qui échouent à la tâche qui leur est assignée doivent prendre un verre supplémentaire.

Discutez et débriefez: Après le spectacle, ayez une discussion amusante sur les moments forts, les moments préférés et les actions les plus stupides qui ont conduit à boire.

TASK MASTER

General Drinking Rule: While watching a gameshow, take a sip of your drink whenever anyone:

Laughs, makes a pun or a play on words, fails a task in a particularly amusing way, does an impression, makes a reference to a previous episode or uses an unexpected prop

Create Your Own Rules: Get creative and make up additional rules based on recurring themes or actions you notice during the show.

Points Scoring: If you're watching episodes that you've already seen, you can assign point values to different occurrences, and participants take sips based on those points. For instance, a small sip for one point, a larger sip for three points, and a shot for five points.

Enjoy Responsibly: The goal is to enhance your viewing experience, not to overindulge.

Optional Challenges: To make the game more interactive, you can assign tasks to players before the show starts. These tasks could be similar to the challenges contestants face on the show, such as "Draw the best picture of a horse in 30 seconds" or "Balance a spoon on your nose for the duration of a task." Those who fail their assigned tasks must take an additional drink.

Discuss and Debrief: After the show, have a fun discussion about the highlights, favorite moments, and the silliest actions that led to drinking.

RIDE THE BUS

Objectif: Un joueur doit « monter dans le bus » à travers une série de défis basés sur des cartes. Les erreurs amènent le cavalier à prendre des boissons, tandis que les suppositions correctes permettent de donner à boire aux autres.

Équipement nécessaire: Jeu standard de 52 cartes + des boissons pour chaque joueur

Installation

- Mélangez les cartes: utilisez un jeu de cartes standard de 52 cartes
- Place les arrêts de bus (quatre cartes face cachée en rangée sur la table)
- Demandez à tout le monde de s'asseoir autour de la table.

Pyramide

Construisez la pyramide: placez les cartes face cachée en forme de pyramide

Cartes à retourner: retournez chaque carte une par une, en commençant par la rangée du bas.

Associer et boire : les joueurs possédant une carte correspondante peuvent la placer au sommet de la pyramide et attribuer des boissons. Le nombre de verres correspond au rang (1 pour le premier rang, 2 pour le deuxième, etc.).

Identifiez le cavalier: le joueur avec le plus de cartes restantes après la phase 1 devient le cavalier.

Les défis du cavalier:

Premier arrêt (devinez la couleur): Le cavalier devine la couleur de la première carte (Rouge/Noir).

Deuxième arrêt (supérieur ou inférieur): Le cavalier devine si la prochaine carte sera supérieure ou inférieure à la première.

Troisième arrêt (intérieur ou extérieur): Le coureur devine si la troisième carte se situera entre ou en dehors des deux premières cartes en valeur.

Quatrième arrêt (devinez la couleur) : Le cavalier devine la couleur de la quatrième carte (cœur, carreau, trèfle, pique).

Pour chaque supposition: Correct = passez au défi suivant et incorrect= rendre un verre, replacer la carte et recommencer depuis le premier défi

Le jeu se termine lorsque le cavalier réussit les quatre défis et ils peuvent sélectionner le prochain joueur pour “monter dans le bus”.

RIDE THE BUS

Objective: One player must "ride the bus" through a series of card-based challenges. Mistakes result in the rider taking drinks, while correct guesses allow giving drinks to others.

Equipment Needed:

Standard 52-card deck and drinks for each player

Setup

Shuffle the Cards: Use a standard 52-card deck.

Arrange the Bus Stops: Place four cards face-down in a row on the table.

Situate Players: Have everyone sit around the table.

Phase 1: Pyramid

Build the Pyramid: Place cards face-down in a pyramid shape (e.g., 4 rows with 1, 2, 3, 4 cards in each row).

Flip Cards: Turn over each card one at a time, starting from the bottom row.

Match and Drink: Players with a matching card can place it atop the pyramid and assign drinks. The number of drinks corresponds to the row (1 for the first row, 2 for the second, etc.).

Phase 2: Riding the Bus

Identify the Rider: The player with the most cards left after Phase 1 becomes the rider.

The Rider's Challenges:

First Stop (Guess the Color): The rider guesses the color of the first card (Red/Black).

Second Stop (Higher or Lower): The rider guesses if the next card will be higher or lower than the first.

Third Stop (Inside or Outside): The rider guesses if the third card will fall in between or outside the first two cards in value.

Fourth Stop (Guess the Suit): The rider guesses the suit of the fourth card (Hearts, Diamonds, Clubs, Spades).

For each guess: Correct=move on to the next challenge and incorrect=take a drink, replace the card, and start again from the first challenge.

Ending the Game

The game concludes when the rider successfully completes all four challenges. Optionally, they may select the next player to "ride the bus."

Chapitre 5: Trucs et Astuces

-

Chapter 5: Tips and Tricks



Hiver | Winter

Pour l'hiver, portez autant de vêtement que possible. De plus, vos bottes UGGS vont se faire massacrer par la neige. Désolé. Investissez dans des bottes résistantes à l'eau ou payez le prix des bas mouillés et d'être malade lors de la période des mi-sessions. De toute façon réaliste, personne ne regarde le style de vos bottes. La vraie manière d'être un gagnant c'est d'avoir les pieds chaud et sec en tout temps.

For winter, wear layers like there is no tomorrow. Also, UGGS will not cut it. So sorry, but invest in waterproof boots, or you will pay the price while being sick during midterm/exams and hating your life. No one even looks at your boots! Anyways, "stay warm and dry". THAT my friends, is how you become a real winner.



UPass et OC Transpo

Du 1er septembre au 30 avril, les étudiants de l'Université d'Ottawa pourront utiliser un laissez-passer d'autobus universel, cela leur permettra de prendre l'autobus OC Transpo partout en ville ou en banlieue. Il y a plusieurs façons de se rendre n'importe où à Ottawa.

Utilisez le planificateur de trajet pour savoir comment et quand se déplacer du point A au point B sans souci. C'est simple! Vous n'avez qu'à indiquer la provenance et la destination (par adresse ou par point d'intérêt) ainsi que l'heure de départ ou d'arrivée souhaitée. OC Transpo vous dira comment vous y rendre! Certaines options s'offrent à vous, des itinéraires accessibles à tous, des correspondances d'autobus, le moins de marche possible et même l'option voyage de retour.

Vous avez des questions? Visitez le octranspo.com. Vous y trouverez un planificateur de voyage, des cartes de trajet et des circuits d'autobus en plus d'un calendrier annonçant les différents événements et activités à Ottawa. Vous pouvez également utiliser le <http://octranspo1.com/mobi/> pour accéder à toutes ces fonctions directement sur votre cell.



UPass and OC Transpo

From September 1st to April 30th, uOttawa students will receive a Universal bus Pass, enabling us to take OC Transpo anywhere in the city.

There's a bunch of ways to get to where you want to go in Ottawa. It's very useful to plan out your trip to know how and when to take the bus to get from point A to point B. It's simple! You just have to indicate where you are, where you want to go (by address or by point of interest), what time you would like to leave or when you'd like to get there. OC Transpo will let you know how to get there! You'll be given different options for routes, accessible itineraries, bus routes, less walking and even an option to return to where you came from.

Any questions? Visit octranspo.com. There, you'll find a way to plan out your trips, maps, bus routes, and even a calendar with various activities you can take part of and even events going on around town. You can even download the app at <http://octranspo1.com/mobi/> for easy access on your phone.

Services offerts par l'université

Bureau des droits de la personne: 613-562-5222

Service de la protection:

- Situation urgente: 613-562-5411
- Situation non-urgent: 613-562-5499

Service de counselling et de coaching (SASS): 613-562-5200

Service de santé de l'Université d'Ottawa : 613-564-3950

Centre de ressources des femmes: 613-562-5800 (5755)

Centre de la fierté de la Fédération étudiante de l'Université d'Ottawa: 613-562-5800 (3161)

Centre des droits étudiants: 613-562-5800 (4752)

Centre des étudiants ayant une incapacité: 613-562-5800 (2683)

Centre d'entraide: 613-562-5800 (5249)

Service de raccompagnement: 613-562-5800 (4517)

Services Offered by the University

Human Rights Office: 613-562-5222

Protection Services:

- Urgent situation: 613-562-5411
- Non-urgent situation: 613-562-5499

Counselling and Coaching unit (SASS): 613-562-5200

University of Ottawa Health Services: 613-564-3950

Women's resource centre: 613-562-5800 (5755)

Pride centre: 613-562-5800 (3161)

Student rights centre: 613-562-5800 (4752)

Centre for students with disabilities: 613-562-5800
(2683)

Peer help centre: 613-562-5800 (5249)

Foot patrol: 613-562-5800 (4517)

Ressources disponibles | Available Resources

CALACS francophone d'Ottawa (service in FR, pour les femmes | service in FR, for women): 613-789-8096

Fem'Aide (service en FR, pour les femmes|service in French, for women)

Ottawa Rape Crisis Centre (service in EN, pour les femmes|service in EN, for women)

Ligne d'assistance|Support Line: 613-562-2334

Ligne de crise|Crisis Line (24/7): 613-562-2333

Ottawa Police Service:

o Situation urgent: 911

o Situation non-urgent: 613-236-1222 (5944)

The Ottawa Hospital (bilingue, evidence kit): 613-798-5555 (13770)

Crisis Line (24/7): 1-866-860-7082

Man and Healing (pour les hommes/for men): 613-482-9363