



# The Shield Le Bouclier



APRIL / AVRIL 2024

VOL. 57, NO. 4

## CELEBRATING

100 Years of the Royal Canadian Air Force

April 1, 2024



Join the celebrations  
**#RCAF100**

## CÉLÉBRONS

Les 100 ans de l'Aviation Royale Canadienne

Le 1er avril 2024



Participez aux festivités  
**#100eARC**

## Reflecting on the RCAF Centennial

Article by: Colonel Richard Jolette, 22 Wing Commander, and Chief Warrant Officer Didier Pignatel, 22 Wing Chief Warrant Officer

Well, here we are finally, in full celebration of our centennial as a distinct military element. April 1st, 2024 will mark the 100 years of existence of the Royal Canada Air Force. This milestone is a time to honour the RCAF's heritage, recognize its incredible people, and generate excitement for what lies ahead.

In 1909 the Siver Dart demonstrated what airpower would be by just a series of short flights in Petawawa, this would be the start of aviation in Canada and like the saying says, "the rest is history". A lot has happened since 1909 and as we look forward, we can see that by the mid 2030s all RCAF flying platforms will be completely at the forefront of technology in an unprecedented modernization effort to enhance the CAF capabilities. From the procurement of F-35 fighter jets to P-8A maritime patrol and reconnaissance aircraft,

MQ-9 remotely piloted aircraft systems, and CC-330 multi-role tanker and transport aircraft our RCAF will serve Canadians and strengthen our commitments with our allies and partners for the years to come.

22 Wing/Canadian Forces Base (CFB) North Bay holds a paramount historical significance spanning a century. Originally a radio direction finding station during World War II, RCAF Station North Bay opened on September 1, 1951, part of Canada's new national air defence network, built in response to the Cold War threat from the Soviet Union. The wing has played a pivotal role in monitoring North American airspace as part of NORAD, epitomizing Canada's commitment to continental defence.



Its strategic location facilitated early warning systems against potential threats, cementing its status as a linchpin in North American defence architecture. Continuously adapting to technological advancements, 22 Wing/CFB North Bay remains a cornerstone of Canadian and North American defense.

Here at 22 Wing, we planted close to 8,000 tulip bulbs across the wing and in around the city, so this spring be on the lookout for the Flight of Fancy tulips: *Wings*, *AD Astra*, *Rescue*, and the *Flyers* dedicated to the RCAF which, without a doubt, will be a unique site to see. We held a RCAF flag raising ceremony at the Welcome Wall and at North Bay City Hall, with city hall being

illuminated on April 1st. On April 18th we will be holding our RCAF Centennial Gala dinner at Voyageur Aviation. This will be a great opportunity for serving members, retirees, and the community to celebrate this unique event which promises to be a night to remember. Throughout the year many other events such as RCAF Run, Armed Forces Day, and the 22 Wing Band Fall Concert will have a centennial theme, again underlining this milestone. Obviously, the Battle of Britain ceremony as well as Remembrance Day this year will have even greater significance honoring those who partook in the many wars and conflicts over 100 years of RCAF existence.

The commitment of the RCAF at home and abroad is constantly evolving, facing every challenge head on, adapting to an ever-complex world. As we continue flying into the next 100 years, we can only imagine where it will take us. We are so very proud to be part of this moment in history. "Sic Itur Ad Astra" "such is the pathway to the stars."

## Réflexion sur le centenaire de l'ARC

Article par : Colonel Richard Jolette, commandant de la 22<sup>e</sup> Escadre, et Adjudant-chef Didier Pignatel, adjudant-chef de la 22<sup>e</sup> Escadre

Eh bien, nous voilà enfin en pleine célébration de notre centenaire en tant qu'élément militaire distinct. Le 1er avril 2024 marquera les 100 ans d'existence de l'Aviation Royale Canada. Cette étape importante est l'occasion d'honorer le patrimoine de l'ARC, de reconnaître ses gens incroyables et de susciter l'enthousiasme pour ce qui nous attend.

En 1909, le Siver Dart a démontré ce que serait la puissance aérienne par une simple série de vols courts à Petawawa. Ce serait le début de l'aviation au Canada et, comme le dit le dicton, « le reste appartient à l'histoire ». Beaucoup de choses se sont passées depuis 1909 et, en regardant vers l'avenir, nous pouvons constater que d'ici le milieu des années 2030, toutes les plates-formes volantes de l'ARC seront à la pointe de la technologie dans le cadre d'un effort de modernisation sans précédent visant à améliorer les capacités des FAC. De l'acquisition d'avions de combat F-35 à l'avion de patrouille et de reconnaissance

maritime P-8A, en passant par les systèmes d'avions télépilotés MQ-9 et les avions ravitailleurs et de transport polyvalents CC-330, notre ARC servira les canadiens et canadiennes et renforcera nos engagements envers nos alliés et partenaires pour les années à venir.

La 22<sup>e</sup> Escadre/Base des Forces Canadiennes (BFC) North Bay revêt une importance historique primordiale depuis un siècle. Initialement une station radiogoniométrique pendant la Seconde Guerre mondiale, la station North Bay de l'ARC a ouvert ses portes le 1er septembre 1951 et fait partie du nouveau réseau national de défense aérienne du Canada, construit en réponse à la menace de la guerre froide provenant de l'Union soviétique. L'Escadre a joué un rôle central dans la surveillance de l'espace aérien nord-américain dans le cadre du NORAD, incarnant ainsi l'engagement



du Canada envers la défense du continent. Son emplacement stratégique a facilité la mise en place de systèmes d'alerte précoce contre des menaces potentielles, consolidant ainsi son statut de pilier de l'architecture de défense nord-américaine. S'adaptant continuellement aux progrès technologiques, la 22<sup>e</sup> Escadre/BFC North Bay demeure la pierre angulaire de la défense canadienne et nord-américaine.

Ici, à la 22<sup>e</sup> Escadre, nous avons planté près de 8 000 bulbes de tulipes dans toute l'Escadre et dans toute la ville. Ce printemps, soyez donc à l'affût des tulipes Flight of Fancy, Wings, AD Astra, Rescue et Flyers dédiées à l'ARC qui seront sans aucun doute un site unique à voir. Nous avons organisé une cérémonie de lever du drapeau de l'ARC au mur d'accueil et à l'hôtel de ville, le drapeau étant illuminé le

1er avril à l'hôtel de ville. Le 18 avril, nous tiendrons notre dîner de gala du centenaire de l'ARC à Voyageur Aviation. Ce sera une excellente occasion pour les membres actifs, les retraités et la communauté de célébrer cet événement unique qui promet d'être une soirée inoubliable. Tout au long de l'année, de nombreux autres événements, comme la Course de l'ARC, la Journée des Forces armées et le concert d'automne de l'orchestre de la 22<sup>e</sup> Escadre, auront pour thème le centenaire, soulignant encore une fois cet événement marquant. De toute évidence, la cérémonie de la bataille d'Angleterre ainsi que le jour du Souvenir cette année revêtiront une importance encore plus grande en honorant ceux qui ont participé aux nombreuses guerres et conflits au cours des 100 ans d'existence de l'ARC.

L'engagement de l'ARC au pays et à l'étranger est en constante évolution, affrontant de front tous les défis et s'adaptant à un monde toujours plus complexe. Alors que nous continuons à voler vers les 100 prochaines années, nous ne pouvons qu'imaginer où cela nous mènera. Nous sommes très fiers de faire partie de ce moment de l'histoire. « Sic Itur Ad Astra » « tel est le chemin vers les étoiles »



## Mental Health Event Held at 22 Wing Événement sur la santé mentale à la 22e Escadre

Article by: Second Lieutenant Sara Wauthier

Photo credit: Master Corporal Jim Saunders, Imagery Technician

On Wednesday, February 28th, 2024, the Pink Shirt Day which promotes anti-bullying, 22 Wing/Canadian Forces Base North Bay held its fifth edition of the Mental Health Expo. The guest speaker of the event, 22 Wing Chaplain, Captain Peter Vere, shared a moving testimony detailing his own struggles with mental health over the years. Captain Vere also shared his personal tools he uses in his strive to achieve mental wellness, such as art therapy and bonding with his close ones and family.

Accompanying the Chaplain's speech were testimonies given by the 22 Wing Commander, Colonel Richard Jollette, and the Acting Wing Chief Warrant Officer, Chief Warrant Officer Rick Martin, both sharing their own battles with mental health. The speakers' candidness acknowledged that these kinds of struggles can affect anybody, regardless of their rank, age or trade. They also discussed the importance of having these types of discussions regarding mental health for the members' well-being and the Canadian Armed Forces' capability and strength: "The more we know about mental health, the stronger we will be as a Defence Team!", said Colonel Jollette.

After the speeches and testimonies, attendees were able to visit the expo and the 31 booths representing various civilian and military local mental health services. Ranging from equine therapy to skateboarding youth centers, the stands highlighted the array of mental health support services available for all tastes and interests.

By holding these kinds of events, 22 Wing hopes to end the stigma around mental health and normalize seeking support when in need, all while optimizing the performance of the wing: "We recognize that our members are not always operating at peak performance due to struggles with mental illness. Therefore, it is vital that we provide members of 22 Wing and their families the opportunity to learn more about the types of mental health services here on the wing and within the community.", highlights Chief Warrant Officer Rick Martin.

If you were not able to attend the Mental Health Event, the speeches were recorded, and along with Capt Vere's PowerPoint Presentation are located on the g:drive at G:\22WingAll\Imagery\2024 In Review\02 February\WO-2024-030 Mental Health Expo

Par : La sous-lieutenante Sara Wauthier

Photo : Le caporal-chef Jim Saunders, technicien d'imagerie

En 2024, le mercredi 28 février, c'est la Journée du chandail rose, et en l'honneur de cette journée contre l'intimidation, la 22e Escadre et la Base des Forces canadiennes North Bay ont présenté, pour la cinquième fois, leur Exposition sur la santé mentale. Le conférencier invité de l'événement, le capitaine Peter Vere, aumônier de la 22e Escadre, a rendu un témoignage émouvant au sujet de ses propres problèmes de santé mentale au fil des ans. Le capitaine Vere a également fait part des outils qu'il utilise pour avoir un mieux-être mental, comme la thérapie par l'art et passer du temps de qualité avec sa famille et ses proches.

L'aumônier n'était pas seul à témoigner de ses problèmes de santé mentale : le commandant de la 22e Escadre, le colonel Richard Jollette, et l'Adjudant-chef intérimaire de l'escadre, l'adjudant-chef Rick Martin, ont également prononcé des discours. Leur sincérité a démontré que tout le monde peut être aux prises avec des problèmes de santé mentale, peu importe l'âge, le grade ou la profession. Les conférenciers ont aussi abordé l'importance d'avoir de telles discussions concernant la santé mentale par souci du bien-être des militaires et de la capacité et la vigueur des Forces armées canadiennes. « Plus nous en savons sur la santé mentale, plus nous serons forts en tant qu'Équipe de la Défense! » dit le colonel Jollette.

Après les discours et les témoignages, les participants ont pu visiter l'exposition et faire la tournée des 31 kiosques offrant divers services locaux de santé mentale pour civils et militaires. Que ce soit de l'équithérapie ou des centres jeunesse de planche à roulettes, les kiosques mettaient en vedette une multitude de services de soutien en santé mentale, de façon à satisfaire à tous les goûts et intérêts.

La 22e Escadre espère que la tenue de tels événements puisse mettre fin à la stigmatisation entourant la santé mentale et normaliser de demander de l'aide quand le besoin s'en fait sentir tout en optimisant le rendement de l'escadre : « Nous sommes conscients que les problèmes de santé mentale empêchent nos militaires de donner le meilleur d'eux-mêmes. Il est donc crucial que nous donnions l'occasion aux membres de la 22e Escadre et à leurs familles d'en apprendre davantage sur les types de services offerts en santé mentale au sein de l'escadre et de la communauté », souligne l'adjudant-chef Rick Martin.

Si vous avez manqué l'événement sur la santé mentale, vous pouvez tout de même écouter les discours prononcés et consulter la présentation PowerPoint du capitaine Vere à partir du lecteur G: et à l'aide du lien suivant : G:\22WingAll\Imagery\2024 In Review\02 February\WO-2024-030 Mental Health Expo



### The Shield ~ Le Bouclier

22 Wing North Bay, Hornell Heights, ON, P0H 1P0, 22wgtshields2@forces.gc.ca, 705-494-2011(2822) Fax/ Télécopieur: 705-494-6261, Read/Lisez The Shield/Le Bouclier online at <https://cfmws.ca/north-bay/in-your-community/the-shield-newspaper> / <https://cfmws.ca/stay-connected> / <https://sbmfc.ca/north-bay/dans-votre-communaute/the-shield-newspaper> / <https://sbmfc.ca/restez-connecte>

The Shield/Le Bouclier, is the unofficial newspaper of 22 Wing North Bay published monthly under the authority of Col R.A.J. Jollette, Wing Commander, in accordance with CANADIAN FORCES NEWSPAPERS POLICY. The views and opinions expressed therein are not necessarily those of the Canadian Forces Morale and Welfare Services/Staff of the Non Public Funds, Canadian Forces, the DND, the CAF, the Wing Commander or Shield staff. The editor reserves the right to reject any editorial or advertising material. Please direct all comments to the Editor-in-Chief. / The Shield/Le Bouclier est le journal non officiel de la 22e Escadre North Bay, publié mensuellement sous l'autorité du Col R.A.J. Jollette, commandant de l'escadre, conformément à la POLITIQUE TEMPORAIRE RELATIVE AUX JOURNAUX DES FORCES CANADIENNES. Les

#### 22 Wing/CFB North Bay Land Acknowledgement

We acknowledge that we are on the traditional territory of the Anishinaabeg peoples and within the lands protected by the Robinson Huron Treaty of 1850, used by the members of Nipissing First Nation. We also acknowledge the nearby Anishinaabeg communities of Dokis First Nation and Temagami First Nation. We thank them for sharing this land with us.

It is our hope that this land acknowledgement also serves to send a broader message to everyone that we are committed to the hard work of building a more inclusive, respectful, and equitable community and we welcome the relationships we will build on our journey to a better tomorrow. / Reconnaissance des terres ancestrales de la 22e Escadre/BFC North Bay Nous reconnaissons que nous nous trouvons sur le territoire traditionnel des Anishinaabeg et sur les terres protégées par le traité Robinson Huron de 1850, sur lesquelles vivent les membres de la Première nation de Nipissing.

points de vue et les opinions qui y sont exprimés ne sont pas nécessairement ceux des Services de bien-être et de moral des Forces canadiennes/membres du personnel des fonds non publics, des Forces canadiennes, du MDN, des FAC, du commandant de l'escadre ou du personnel de The Shield/Le Bouclier. Le rédacteur en chef se réserve le droit de refuser tout matériel rédactionnel ou publicitaire Veuillez adresser vos commentaires au rédacteur en chef.

Wing Commander/ Commandant de l'Escadre: Col R.A.J. Jollette Editor-in-Chief / Rédacteur en chef: Capt L. Pierce, Public Affairs Officer Assistant Editor-in-Chief / Rédacteur en chef adjoint: 2Lt/slt E. Petrescue and Sgt R. Braid Managing Editor, Graphics/Production / Rédacteur en chef, graphisme/production: Mr. M. Giddens

Nous remercions également les communautés Anishinaabeg voisines, la Première Nation de Dokis et la Première Nation de Temagami. Nous les remercions de partager ce territoire avec nous.

Nous espérons que cette reconnaissance des terres ancestrales servira également à envoyer un message plus important à tous, à savoir que nous sommes engagés dans la création d'une communauté plus inclusive, plus respectueuse et plus équitable, et que nous nous réjouissons des relations que nous établirons au cours de notre parcours vers un meilleur avenir.



International Women’s Day Celebrated at 22 Wing North Bay  
La Journée internationale des femmes a été célébrée à la 22<sup>e</sup> Escadre North Bay

On Friday, March 8, 2024, the world celebrated International Women’s Day. At 22 Wing, over 400 bracelets were worn, made by members of the 22 Wing Defence Team including children who participate in programming offered by the North Bay Military Family Resource Centre, and over 350 cupcakes were donated and distributed for a sweet treat. Mission accomplished!

Le vendredi 8 mars 2024, on a célébré partout dans le monde la Journée internationale des femmes. À la 22<sup>e</sup> Escadre, plus de 400 bracelets, fabriqués par des membres de l'Équipe de la Défense de la 22<sup>e</sup> Escadre, y compris des enfants qui participent aux programmes offerts par le Centre de ressources pour les familles militaires de North Bay, ont été portés et plus de 350 petits gâteaux ont été donnés et distribués. Mission accomplie!



I am Major Gareth Carter.  
I also go by my nickname, ‘Lester’

Article by: Major Gareth Carter, 21 Aerospace Control & Warning Squadron  
Photo credit: Katherine Zappala, St. Joseph-Scollard Hall Catholic Secondary School  
I have been in the Royal Canadian Air Force for 35 years. I attended Basic Officer Training in Chilliwack, BC in 1989 and I attended the Air Weapons Control and Countermeasures School in North Bay in 1992. This is where I started my Air Battle Manager (ABM) career and my first posting to the awesome city of North Bay.  
After our first tour in North Bay, we were posted to Cold Lake, AB, NATO ops in Germany, then back to North Bay a second time (which included a seven-month tour in Afghanistan). Oklahoma City, Oklahoma, Cornwall, ON, NATO ops Italy and finally back to North Bay, where I am a Mission Crew Commander at 21 Aerospace Control and Warning Sqn, which is

where my career started.  
During my career I have worked NORAD ops in North Bay, worked on a CF-18 Squadron (where I got lots of back seat rides in the Hornet). Flown as mission crew on the Airborne Warning and Control System (AWACS) radar aircraft for two postings. Taught undergraduate ABMs and lived through the initial COVID-19 waves in Northern Italy.  
In our spare time, my wife Christina and I (and our Jack Russell Terrier, ‘Bo’) like to cook on our outdoor grill and smoker. When we can’t do that, we watch cooking shows on TV looking for fun things to cook on our grills. I also volunteer at the Canadian Forces Museum of Aerospace Defence at 22 Wing North Bay and, when called upon, volunteer as a public speaker with the Air Force Speakers Bureau.

Je suis le major Gareth Carter.  
On me connaît aussi sous le nom de « Lester »

Article rédigé par : le major Gareth Carter, 21<sup>e</sup> Escadron de contrôle et d’alerte (Aérospatiale)  
Crédit photo : Katherine Zappala, école secondaire catholique St. Joseph-Scollard Hall  
Je suis dans l’Aviation royale canadienne depuis 35 ans. En 1989, j’ai suivi la formation de base des officiers à Chilliwack, en Colombie-Britannique, et en 1992, j’ai suis entré à l’École du contrôle des armes aériennes et des contre-mesures de North Bay. C’est à ce moment que j’ai commencé ma carrière de gestionnaire de combats aériens et que j’ai été affecté pour la première fois dans la merveilleuse ville de North Bay.

Après le premier passage de mon équipe à North Bay, nous avons été affectés à Cold Lake, en Alberta, aux opérations de l’OTAN en Allemagne et à une mission de sept mois en Afghanistan avant de retourner à North Bay une seconde fois. J’ai ensuite été affecté à Oklahoma City (Oklahoma), à Cornwall (Ontario), en Italie pour des opérations de l’OTAN et finalement à North Bay, lieu du début de ma carrière où je suis maintenant commandant d’équipage de mission au 21<sup>e</sup> Escadron de contrôle et d’alerte (Aérospatiale).  
Au cours de ma carrière, j’ai travaillé dans le cadre des opérations du NORAD à North Bay et au sein d’un escadron de CF18 Hornet (où j’ai eu l’occasion de faire



de nombreux vols sur le siège arrière). J’ai participé à deux déploiements en tant qu’équipage de mission sur l’avion-radar du système aéroporté d’alerte et de contrôle (AWACS). Mon parcours m’a amené à enseigner à de futurs gestionnaires de combats aériens et même à vivre les premières vagues de COVID-19 dans le nord de l’Italie.  
Pendant notre temps libre, ma femme Christina et moi (ainsi que Bo, notre

Jack Russell) aimons préparer des repas avec notre barbecue et notre fumoir. Lorsque ce n’est pas possible, nous nous tournons vers des émissions de cuisine pour découvrir des recettes amusantes à cuisiner dehors. Je fais partie des bénévoles du Musée de la défense aérospatiale des Forces canadiennes à la 22<sup>e</sup> Escadre North Bay et, lorsqu’on me le demande, je suis conférencier bénévole pour le Bureau des conférenciers de la Force aérienne.



## Proudly Sharing RCAF History at CFMAD

Article by: *Bethany Aitchison, Curator of the Canadian Forces Museum of Aerospace Defence*

The Canadian Forces Museum of Aerospace Defence is proud to be an official RCAF museum – one of eleven across the country. Because of this, we have access to the National Defence Image Library, which we not only use for ourselves, but assist other non-DND museums with their research. These photos were taken mostly by official photographers, but occasionally by members with their own cameras, and added into this national collection over the years.

For this special edition of The Shield/Le Bouclier, we would like to present to you a few of the more amusing ones that we have come across in our research.

BN68-199: Head first! A ground crew member dives into the engine of a CF-101 Voodoo in Bagotville, 1968 (this one generated some fun answers in a caption contest on our social media!)

PL-108711: Furry friend and mascot “Friday” stands guard and ready to be called into action in front of a CF-100 Canuck from 416 Squadron.

PCN-1851-3: Jet, what jet? A CF-100 from 440 Squadron attached to a NATO Squadron in Germany taxis past a flock of extremely apathetic sheep.

CX2002-0206-14C: If you don’t have a life-size jet made of balloons, is it even a party? This inflatable CT-133 was made for a 414 Squadron function, when the squadron was located in Comox, British Columbia (where it moved after it left North Bay in 1992).

PL-77629: Two thousand pounds, you say? This radop target (once used as live firing practice targets) is actually only 16 pounds, but clearly the techs were having a bit of fun during the Air Defence Command Rocket Meet in Cold Lake, Alberta.

## Un beau morceau d’histoire de l’ARC au MDAFC

Par : *Bethany Aitchison, curatrices du Musée de la défense aérospatiale des Forces canadiennes*

Le Musée de la défense aérospatiale des Forces canadiennes est fier d’être un musée officiel de l’Aviation royale canadienne (ARC), l’un de onze au pays. Ainsi, nous avons accès au Service d’imagerie de la Défense nationale, que nous utilisons à la fois pour notre musée et pour aider d’autres musées qui ne sont pas affiliés au MDN dans leurs recherches. Les photos ont été prises principalement par des photographes officiels (à l’occasion par des militaires avec leur propre appareil photo) et ajoutées à cette collection nationale au fil des ans.

Pour cette édition spéciale du The Shield/Le Bouclier, nous aimerions vous faire découvrir quelques de nos trouvailles les plus drôles.

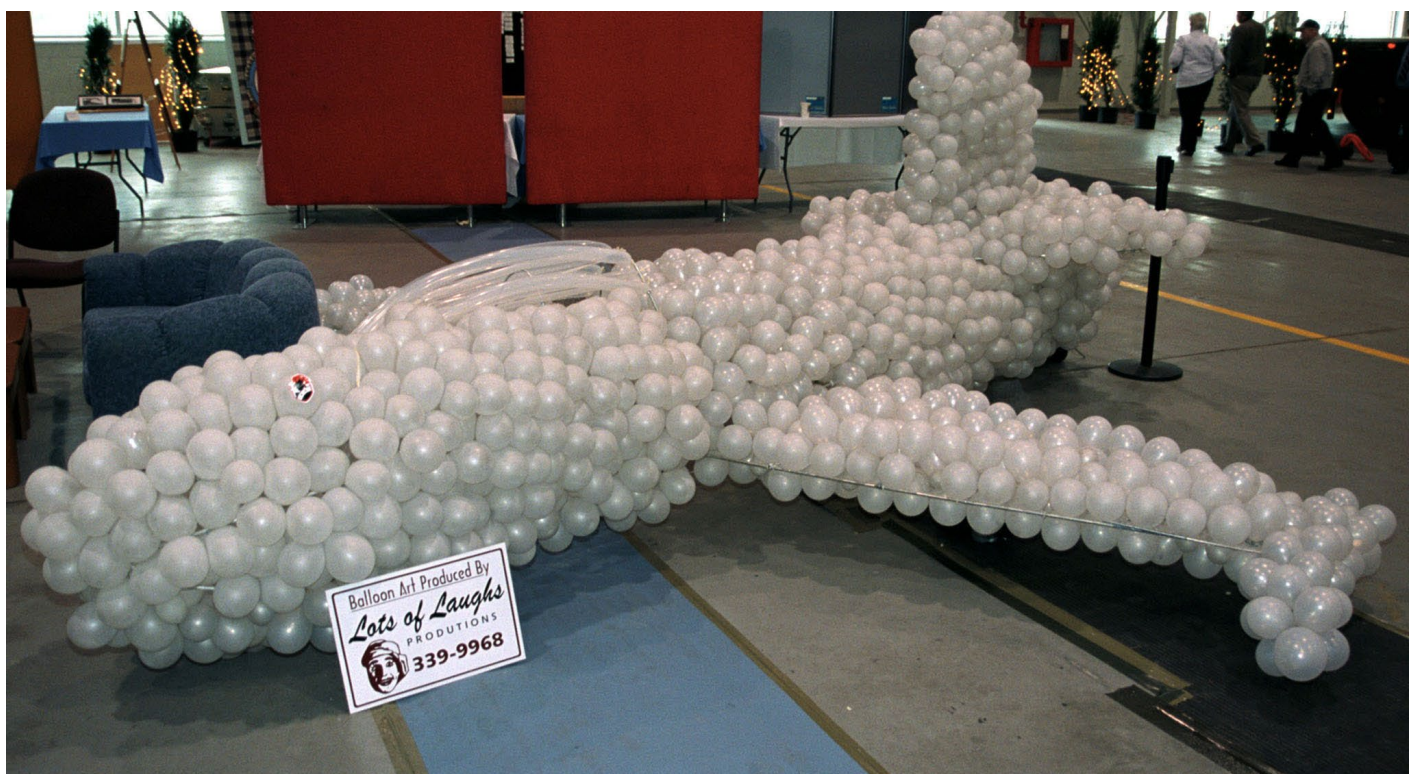
BN68-199 : La tête en premier! Un membre du personnel au sol entre dans le moteur d’un CF-101 Voodoo à Bagotville, en 1968 (cette photo a inspiré des légendes bien drôles de la part des internautes lors d’un concours sur nos médias sociaux!)

PL-108711 : Friday, compagnon à quatre pattes et mascotte, assis devant un CF-100 Canuck du 416e Escadron, est de garde et prêt à répondre à l’appel.

PCN-1851-3 : Ah bon, un jet? Un CF-100 du 440e Escadron affecté à un escadron de l’OTAN en Allemagne roule devant un troupeau de moutons on ne peut plus indifférents.

CX2002-0206-14C : Pouvez-vous appeler ça une fête si vous n’avez pas un jet en ballons grandeur réelle? Ce CT-133 gonflable a été créé pour une réception organisée par le 414e Escadron, lorsque celui-ci était situé à Comox, en Colombie-Britannique (qui était situé à North Bay jusqu’en 1992).

PL-77629 : Deux mille livres, vous dites? Cette cible RADOP (jadis utilisée comme cible lors d’exercices de tir réel) ne pèse qu’en réalité 16 livres. À l’évidence, les techniciens se sont amusés pendant la rencontre sur les fusées du commandement de la défense aérienne à Cold Lake, en Alberta.







(L-r) #13 Avr Lalbahadur Sidhu, #14 MCpl Brian Foreman, #12 Avr. Aidan Cavanagh, #4 Avr. Chloe Bartolome, #24 Avr. Erik Olafson, #1 MCpl Garrett Thompson, #11 SSgt Samuel Stojsavljevic, and #32 MSgt Troy Hall.

(G à D) no 13 Avr Lalbahadur Sidhu, no 14 Cplc Brian Foreman, no 12 Avr. Aidan Cavanagh, no 4 Avr Chloe Bartolome, no 24 Avr Erik Olafson, no 1 Cplc Garrett Thompson, no 11 sgt é-m Samuel Stojsavljevic, et no 32 sgtm Troy Hall.

### 22 Wing's Bi-national Basketball Team

Article by: Staff Sergeant Samuel Stojsavljevic

Photo credit: Photo provided by Canadian Forces Base Petawawa

They may not have won the battles... and they may have not won the war. Our 22 Wing Guardians faced an uphill battle in the regional basketball tournament at CFB Petawawa in the first week of March. A small team of eight led by head coach, Master Corporal Garrett Thompson, marched onto the court putting forth a valiant effort representing a base rivaling the size of some units at the other participating bases. We had two United States Air Force members from Detachment 2, First Air Force competing alongside our Canadian counterparts, Staff Sergeant Samuel Stojsavljevic and Master Sergeant Troy Hall. Sergeant Stojsavljevic was voted "Most Valuable Player", leading the team in scoring and having an overall impact with his play on the floor. But it didn't

come without struggle, as the opposing teams applied relentless pressure limiting his overall scoring ability and making him work with what little he was given. This opened the door for one of the late additions to the team to step up and play a pivotal role, Aviator Aidan Cavanagh. He grew up playing hockey and didn't have very much experience in the realm of playing basketball, but his rapid improvement epitomized the team's adaptability and growth throughout the tournament. If there was a most improved award to be given, you'd be hard pressed to award it to another individual. A few weeks prior to the tournament there may not have even been a team to send to compete. So sure, the final scores might not have reflected their full potential. But the shared challenge of representing the 22 Wing and uniting as a cohesive unit was a testament to the strength and collaborative spirit that defines the US-Canadian partnership at 22 Wing North Bay.

### Équipe binationale de basketball de la 22<sup>e</sup> Escadre

Article rédigé par : Sergent d'état-major Samuel Stojsavljevic

Photo de : Photo fournie par la Base des Forces canadiennes Petawawa

Ils n'ont peut-être pas gagné les batailles... et ils n'ont peut-être pas gagné la guerre. Nos gardiens de la 22<sup>e</sup> Escadre ont mené une lutte acharnée lors du tournoi régional de basketball à la BFC Petawawa au cours de la première semaine de mars. Une petite équipe de huit joueurs dirigée par l'entraîneur-chef, le caporal-chef Garrett Thompson, s'est amenée sur le terrain et a déployé un effort louable pour représenter une base tout en rivalisant avec certaines unités des autres bases participantes. Deux membres de la United States Air Force du Detachment 2, First Air Force, le sergent d'état-major Samuel Stojsavljevic et le sergent-chef Troy Hall, ont participé à la compétition aux côtés de nos homologues canadiens. Le sergent Stojsavljevic a été nommé « joueur le plus utile », étant le joueur à marquer le plus de points dans l'équipe et ayant une incidence globale

avec son jeu au sol. Mais cela n'a pas été sans difficulté, car les équipes adverses ont appliqué une pression implacable limitant sa capacité globale à faire des points et le faisant travailler avec le peu qu'on lui avait donné. Cela a ouvert la porte à l'un des derniers ajouts à l'équipe, l'aviateur Aidan Cavanagh, qui est venu jouer un rôle central. Il a grandi en jouant au hockey et n'avait pas beaucoup d'expérience dans le domaine du basketball, mais son amélioration rapide a incarné la capacité d'adaptation et la croissance de l'équipe tout au long du tournoi. Si l'on remettait un prix pour le joueur qui s'est le plus amélioré, il serait difficile de l'attribuer à une autre personne. Quelques semaines avant le tournoi, il n'y avait peut-être même pas d'équipe pour participer au tournoi. Donc, bien sûr, les résultats finaux n'ont peut-être pas reflété leur plein potentiel. Mais le défi commun de représenter la 22<sup>e</sup> Escadre et de s'unir en tant qu'unité cohésive témoigne de la force et de l'esprit de collaboration qui définissent le partenariat canado-américain à la 22<sup>e</sup> Escadre North Bay.

22 WING NORTH BAY



## FRIDAY, 31 MAY 2024 22 WING COMMANDER/ RCAF CENTENNIAL RUN & WALK

OPEN TO THE CAF COMMUNITY AND GENERAL PUBLIC

5k

10k



### STRENGTHENING THE FORCES ÉNERGISER LES FORCES

#### The New Essential Nutrition Course

#### The Science of Nutrition for Peak Performance

The Essential Nutrition Course is a new CAF health promotion offering from Strengthening the Forces. This interactive training provides practical ways to eat healthy even in challenging environments. The course was developed by Registered Dietitians (RD) and a public health and preventive medicine specialist physician. It explains the science of nutrition, and covers topics like food budgeting, tips for easy meal planning, healthy recipes and much more!

Health Promotion will be delivering this exciting new training soon. Stay tuned!!!

If you have any questions, please feel free to contact one of the OPI' below.



Lucas DeMarco, Health Promotion Manager, (705) 494-2011 ext 2350, lucas.demarco@forces.gc.ca

Trevor Monahan, Administrative Assistant, (705) 494-2011 ext 2612, trevor.monahan@forces.gc.ca

### Nouveauté : Cours essentiel de nutrition Obtenez un rendement maximal grâce à la science de la nutrition

Le Cours essentiel de nutrition est une nouvelle offre de promotion de la santé du programme Énergiser les Forces. Cette formation interactive propose des moyens pratiques pour manger sainement, même dans des environnements difficiles. Conçu par des diététistes professionnels et une médecin spécialiste de la santé publique et de la médecine préventive, le cours explique ce qu'est la science de la nutrition, discute du budget alimentaire, propose des recettes saines et des astuces pour planifier facilement les repas, et bien plus encore!

Promotion de la santé offrira bientôt cette nouvelle formation passionnante. Restez à l'écoute !!

Si vous avez des questions, n'hésitez-pas de contacter un de nos BPR.

Lucas DeMarco, Gérant - Promotions de la santé, (705) 494-2011 poste 2350, lucas.demarco@forces.gc.ca

Trevor Monahan, Adjoint Administratif, (705) 494-2011 poste 2612, trevor.monahan@forces.gc.ca

**Vic Fedeli**  
MPP/Député  
Nipissing

Contact us for your  
congratulatory certificates.

Contactez-nous pour vos  
certificats de félicitations.

fedeli.com



## Proudly Serving the Canadian Forces Community.

Let us assist with your cleaning needs during ongoing service, deployment and relocation.

**705.476.1827**  
north-bay@mollymaid.ca





## Major Triumph: How SMART Goals and Dedicated Support Led to Platinum FORCE Evaluation Success

Article and photo by: Captain Samuel Clarke,  
22 Wing Operations Support Squadron

In September 2023, Haley French, 22 Wing Personnel Support Program (PSP) Fitness Sports & Physical Exercise Coordinator, was approached by Major (Maj) Elisha Sloan-Keats, Lessons Learned Officer and a Reserve Force Member. Maj Sloan-Keats had a goal in mind: achieve platinum on her FORCE evaluation. Luckily for her, Haley French knows how to point members sharing this goal in the right direction.

PSP staff are equipped with tools to assist members with reaching platinum. It all starts with developing SMART goals – Specific, Measurable, Achievable, Relevant and Time-Bound. Maj Sloan-Keats had filled in the S: achieve platinum. What was left to do was sort out the rest.

For Measurable, Haley determined what scores were required for each of the four components – 20-metre rushes, sandbag lift, intermittent loaded shuttles and sandbag drag. Each of these components is marked out of 100, with a score of 397/400 required to achieve platinum. Keep in mind that the mark on each component is influenced by age. Looking at Maj Sloan-Keats' history for FORCE evaluations, her strengths could be determined to tailor her required scores; for instance, by allowing for a few points to be lost in the shuttles and drag while achieving perfect in the rushes and lift. Maj Sloan-Keats now knew what she would need to reach, but was it achievable?

Haley and Maj Sloan-Keats discussed previous results and examined current fitness levels. She had achieved bronze on her previous tests but had been limited in her fitness training due to post-concussion syndrome from an injury five years earlier. All factors considered, platinum looked achievable, so long as she could push beyond her current physical boundaries without the reemergence of concussion symptom.

The relevance of a goal can be both personal and professional in nature. The professional expectation of readiness requires that members of the Canadian Armed Forces be in good physical condition to be rapidly deployable. This expectation does not demand platinum, but members who seek to exceed expectations may strive to show it through their FORCE evaluation results. For Maj Sloan-Keats, this goal was personal, as



Major Sloan-Keats (left) is timed by Haley French during a practice intermittent loaded shuttle drill at the MCpl J.J.P. Legault Fitness & Wellness Centre's gymnasium.

Haley French chronomètre la major Sloan-Keats (à gauche) à l'entraînement (courses intermittentes avec charge) au gymnase du Centre de conditionnement physique et de bien-être du Cplc J.J.P. Legault.

achieving it would demonstrate that she had overcome the obstacle that life had placed in her way, showing that the concussion could no longer hold her back.

The last thing to do was determine the Time-Based component. This is important for motivation, creating a plan and tracking progress. For Maj Sloan-Keats, there was one other factor at play. A significant milestone was fast approaching: her 50th birthday in February. That gave a little over five months to prepare. With that in mind, Haley set to work developing a fitness plan for her to follow which would fit into her busy schedule and put her on course to meet her goal. Shortly after, Maj Sloan-Keats was on her journey to reaching her goal.

As can be expected, no undertaking is without its challenges. Maj Sloan-Keats'

advice is to create accountability by telling people your goals, and to do your best every day. There were days when life got busy and she had to reduce or miss training but rather than beat herself up about it, she reframed the loss of training to 'active recovery' days remembering that something is better than nothing. Additionally, she started to pay more attention to her diet, ensuring that she had the right nutrition she needed to build up the strength required. With her SMART goal keeping her on track, she progressed to the point she where she felt ready.

On February 27, 2024, Maj Sloan-Keats completed her FORCE evaluation, achieving 399/400! The feeling was incredible, and even more remarkable to her was that she completed it without inducing concussion symptoms. With the help of Haley French

and the resources available through PSP, she had succeeded.

Not every member needs to set the goal of reaching platinum on their FORCE evaluation, however, we should all have the goal of improving our fitness. Every serving member has resources available through PSP to help make this goal a reality. To see what PSP has to offer or to start your own plan, visit their website or contact any member of the staff today. The Fitness Coordinators, Haley French, Jesse Wilson, and Erika Lewis can be reached on the DWAN or at extension 2290.

FORCE Evaluation: <https://cfmws.ca/sport-fitness-rec/fitness-testing/cmtfe-force-evaluation/force-evaluation>

FORCE Fitness Profile Calculator: <https://formefitcalculator.cfmws.com/>

## Un triomphe éclatant : Atteindre le niveau platine grâce aux objectifs SMART et à un soutien sur mesure

Article et photo : Capitaine Samuel Clarke,  
Escadron de soutien opérationnel de la 22e Escadre

En septembre 2023, Haley French, coordinatrice du programme de soutien du personnel (PSP) de la 22e Escadre, reçoit un appel de la majeure (maj) Elisha Sloan-Keats, responsable des leçons retenues et membre de la force de réserve. Celle-ci a un objectif en tête : obtenir le niveau platine à son évaluation FORCE. Heureusement pour elle, Haley French sait dans quelle direction orienter ceux et celles qui, comme la maj Sloan-Keats, veulent atteindre le niveau platine.

Le personnel du PSP est bien outillé pour accompagner les membres dans cette démarche. La première étape consiste à définir les objectifs SMART (spécifiques, mesurables, atteignables, réalistes et limités dans le temps). Une fois le document Atteindre le niveau platine rempli sur le lecteur S:/, la maj Sloan-Keats n'avait plus qu'à franchir les différentes étapes.

Haley commence par s'occuper de la dimension mesurable des objectifs en fixant les pointages à obtenir pour les quatre épreuves : sprint sur 20 m, levée de sacs de sable, courses intermittentes avec charge et traction de sacs de sable. Chaque épreuve est notée sur 100 et il faut obtenir 397 points sur un total de 400 pour atteindre le niveau platine. Rappelons que l'âge a une incidence sur la performance à ces épreuves. Elle doit donc examiner les performances antérieures

de la maj Sloan-Keats aux évaluations FORCE pour déterminer les épreuves sur lesquelles elle devra concentrer ses efforts. La maj Sloan-Keats pourrait, par exemple, se permettre de perdre quelques points dans les courses intermittentes avec charge et la traction de sacs de sable, mais il lui faudra obtenir des notes parfaites aux épreuves de sprint et de levage. À ce stade, la maj Sloan-Keats sait quels sont ses objectifs mesurables, mais sont-ils atteignables?

Les deux femmes évaluent la forme physique actuelle de la maj Sloan-Keats et dressent le bilan de ses résultats passés. Celle-ci a réussi à atteindre le niveau bronze aux évaluations précédentes, mais sans avoir pu s'entraîner à fond en raison d'un syndrome post-commotion cérébrale découlant d'une blessure subie cinq ans plus tôt. Cette fois-ci, en tenant compte de tous les facteurs, le niveau platine semble à sa portée, mais à condition de pouvoir se dépasser à l'entraînement sans faire réapparaître les symptômes de commotion cérébrale.

Un objectif peut avoir une portée à la fois personnelle et professionnelle. Sur le plan professionnel, les membres des Forces armées canadiennes doivent démontrer qu'ils sont en bonne forme physique afin de pouvoir être déployés rapidement. Cela dit, la forme physique attendue ne correspond pas au niveau platine, mais ceux et celles qui aspirent à dépasser l'exigence minimale peuvent le faire dans le cadre d'une évaluation FORCE. Dans le cas de

la maj Sloan-Keats, cet objectif a plutôt une portée personnelle. En effet, si elle atteint son objectif, elle aura la preuve que l'épisode de la commotion cérébrale est bel et bien chose du passé.

Ne reste plus qu'à régler la dimension temps, qui est essentielle pour la motivation, l'élaboration d'un plan et le suivi des progrès. Pour la maj Sloan-Keats, cette dimension est d'autant plus importante qu'elle va franchir en février un cap significatif, son 50e anniversaire, ce qui lui laisse à peine cinq mois pour se préparer. Haley lui concocte donc un programme de remise en forme adapté à cette échéance ainsi qu'à son emploi du temps chargé, afin de lui donner toutes les chances de réussir. Son programme en poche, la maj Sloan-Keats peut aussitôt s'atteler à la tâche.

Aucune entreprise n'est exempte d'embûche. Pour s'aider à garder le cap dans les moments difficiles, la maj Sloan-Keats conseille de créer un sentiment d'obligation en communiquant ses objectifs à son entourage et de faire de son mieux chaque jour. Elle confie que lorsqu'il lui est arrivé d'être débordée et de devoir écarter ou rater un entraînement, au lieu de se culpabiliser, elle a plutôt choisi de transformer ces contretemps en « récupération active », se rappelant que cela valait mieux que de ne rien faire. Parallèlement à l'entraînement, elle se met aussi à faire plus attention à son alimentation, s'assurant d'obtenir tous les nutriments dont elle avait besoin pour

développer sa condition physique. Elle suit son programme SMART et poursuit sa progression jusqu'au jour où elle se sent enfin prête.

Le 27 février 2024, la maj Sloan-Keats passe l'évaluation FORCE et obtient 399/400! Quel sentiment d'accomplissement incroyable! Mais le plus satisfaisant pour elle, c'est d'y être parvenue sans ressentir aucun symptôme de commotion cérébrale. Elle a réussi grâce à l'aide de Haley French et des ressources du PSP mises à sa disposition.

Si tous les membres n'ont pas besoin d'atteindre le niveau platine de l'évaluation FORCE, chacun aurait avantage à se donner comme objectif d'améliorer sa forme physique. Dans cette optique, tous les membres actifs peuvent eux aussi profiter des ressources du PSP. Pour explorer le PSP ou entreprendre votre propre programme, visitez le site Web du PSP ou contactez un membre du personnel dès aujourd'hui. Il est possible de communiquer avec les coordonnatrices/coordonnateurs en conditionnement physique Haley French, Erika Lewis et Jesse Wilson sur le réseau étendu de la Défense ou au poste 2290.

Évaluation FORCE : <https://sbmfc.ca/conditionnement-physique-sports-et-loisirs/evaluations-de-conditionnement-physique/ecptmc-evaluation-force/evaluation-force>

Calculatrice du profil FORCE de la condition physique : <https://formefitcalculator.cfmws.com/>



22<sup>e</sup> ESCADRE NORTH BAY



VENDREDI, 31 MAI 2024

## COURSE DU COMMANDANT DE LA 22<sup>e</sup> ESCADRE ET DU CENTENAIRE DE L'ARC - MARCHE & COURSE

OUVERT À LA COMMUNAUTÉ DES FAC ET LE PUBLIC GÉNÉRAL

5k

10k



### 22 Wing Healthy Lifestyle Challenge



The "22 Wing Healthy Lifestyle Challenge" is a wing-wide challenge that is designed to motivate the entire 22 Wing community to achieve healthier lifestyles with the support of Wing leadership and PSP. The challenge will take place over 65 days. The timeframe will be from 2 April to 6 June 2024. This challenge is a unique local initiative in support of the new overarching National CAF Physical Performance Strategy, "BALANCE".

In light of the success achieved in previous 22 Wing Healthy Lifestyle Challenges, PSP's expertise has again been engaged in conducting a challenge open to the entire 22 Wing community and CAF family members. The challenge is aimed at promoting healthier body compositions and lifestyles.

2023's 27 individuals who completed the 65 Day Challenge (combined)  
Lost 176 cm off their waists;  
128.4 Pounds;  
Lost an average of 2.55% Body Fat  
Gained an average of 1.27 Skeletal Muscle.

A total of 675 "Workout Ballots" submitted among participants.

Eligibility/Obligation

This challenge is open to CAF and USAF Regular Force members, Reserve Force members, immediate family members over the age of 18, CAF veterans, DND civilians and CFMWS employees of 22 Wing. This is a non-mandatory challenge.

Who Wins?

There will be "winners" declared and a total of \$500 in prizes awarded in four individual categories and one team category.

Initial Measurement/Register: 2 April (Tuesday), Mandatory for completion

### Défi Mode de Vie Sain de la 22<sup>ème</sup> escadre



Le défi « vie saine » de la 22<sup>e</sup> Escadre vise à motiver toute la communauté de la 22<sup>e</sup> Escadre à adopter un mode de vie sain tout en comptant sur le soutien des dirigeants de l'escadre et des PSP. Le défi se déroulera pendant 65 jours, soit du 2 avril au 6 juin 2024. Ce défi est une initiative locale unique visant à soutenir la nouvelle Stratégie de performance physique des Forces armées canadiennes – « ÉQUILIBRE ».

À la lumière du succès remporté par les précédents défis « vie saine » de la 22<sup>e</sup> Escadre, l'expertise des PSP a de nouveau été sollicitée pour organiser un défi ouvert à l'ensemble de la communauté de la 22<sup>e</sup> Escadre et aux familles de militaires. Ce défi vise à promouvoir des compositions corporelles et des modes de vie plus sains.

En 2023, les 27 personnes qui ont relevé le

défi des 65 jours (au total) ont :

éliminé 176 cm de tour de taille;

perdu 128,4 livres;

perdu, en moyenne, 2,55 % de graisse corporelle;

gagné, en moyenne, 1,27 % de muscle squelettique;

soumis 675 « bulletins d'entraînement ».

Admissibilité/obligation

Ce défi est ouvert aux membres de la Force régulière des FAC et de l'USAF, aux membres de la Force de réserve, aux membres de leur famille immédiate âgés de plus de 18 ans, aux anciens combattants des FAC, aux employés civils du MDN et aux employés de l'EGNFC de la 22<sup>e</sup> Escadre. La participation est facultative.

Qui gagne?

Des « gagnants » seront déclarés et des prix d'une valeur totale de 500 dollars seront attribués dans quatre catégories individuelles et une catégorie d'équipe.

Mesure initiale/inscription: 2 avril (mardi), Obligatoire pour réussir le défi

### A "ROCKING" Good Time at the 22 Wing Curling Funspeil



Col Jolette presents the Curling Trophy to 21 Sqn Executive Team - L to R Capt Randy Bilodeau, MWO Gilbert Waye, Col Richard Jolette, absent, CWO Brian Leonard, Maj Ross Neville – Photo by Marc Desroches

Le Col Jolette présente le Trophée de curling à l'équipe de direction du 21<sup>e</sup> Esc – De gauche à droite Capt Randy Bilodeau, Adjum Gilbert Waye, Col Richard Jolette, absent, Adjuc Brian Leonard, Maj Ross Neville – Photo de Marc Desroches

By: Marc Desroches,  
Sports & Facilities Coordinator

On Friday, February 23, seventy members of 22 Wing North Bay took part in the annual curling funspeil at the North Bay Granite Club! 16 teams participated in "intense" curling matches, with some twists and turns throughout the day, brought on by the creative scoring of the event!

New this year, members competed in a "draw closest to the button" challenge, for some

RCAF 100 swag, with Lt Gabrielle Cardin, being the overall winner, and winning tickets to a North Bay Battalion game!!!

The Curling Event was ultimately won by the 21 Squadron Executive Team, Capt Randy Bilodeau, CWO Brian Leonard, Maj Ross Neville, MWO Gilbert Waye, with a total of 29 points.

Over 100 lbs of food was collected for the North Bay Food Bank through the event!

### Un bon moment au Funspeil de curling de la 22<sup>e</sup> escadre

De : Marc Desroches,  
Coordinateur des sports et installations

Le vendredi 23 février, soixante-dix membres de la 22<sup>e</sup> Escadre North Bay ont participé au tournoi annuel de curling au North Bay Granite Club ! 16 équipes ont participé à des matchs de curling «intenses», avec quelques rebondissements tout au long de la journée, provoqués par la créativité des scores de l'événement !

Une nouveauté cette année, les membres ont participé à un défi de « lancer le plus près du bouton » pour gagner des cadeaux de l'ARC 100. Le lieutenant Gabrielle Cardin a été la grande gagnante et a gagné des billets pour un match du Bataillon de North Bay !

l'équipe gagnante été l'équipe « 21 Squadron Executive », composée du capt Randy Bilodeau, de l'adjuc Brian Leonard, du maj Ross Neville et de l'adjum Gilbert Waye, avec un total de 29 points.

Plus de 100 livres de nourriture ont été

collectées pour la banque alimentaire de North Bay grâce à cet événement !



Lt Gabrielle Cardin, winner of the Closest to the button draw – Photo by Marc Desroches

Lt Gabrielle Cardin, gagnante du placement le plus près du bouton – Photo de Marc Desroches



Royal Canadian Air Force

Introducing Astra! Our proud eagle has taken flight as the official RCAF Mascot, embodying the strength and grace of our force. Join us in welcoming Astra as a symbol of our heritage and commitment to excellence! #RCAF100 #RCAFAstra

Aviation royale canadienne

Voici Astra! Notre fier aigle a pris son envol en tant que mascotte officielle de l'ARC, incarnant la puissance et la grâce de notre force. Joignez-vous à nous pour accueillir Astra, symbole de notre héritage et de notre engagement à viser l'excellence! #100eARC #AstraARC





NORTH BAY  
**MFRC  
CRFM**  
DE NORTH BAY

# GET CONNECTED!

We've gone paperless!

Sign up for our email newsletter and stay up to date with programs and services going on at the MFRC and the surrounding community. Register today! Call us or email your request to: [mfrc@forces.gc.ca](mailto:mfrc@forces.gc.ca)

39 Sterling Ave.  
Hornell Heights, Ontario P0H 1P0  
Phone: 705-494-2011 ext 2053  
Fax: 705-494-2016  
Website: [www.cfmws.ca](http://www.cfmws.ca)  
[www.northbaymfrc.ca](http://www.northbaymfrc.ca)

**MFSP**  
MILITARY FAMILY  
SERVICES PROGRAM

**PSFM**  
PROGRAMME DES SERVICES  
AUX FAMILLES DES MILITAIRES

Find us on   
**North Bay MFRC**



NORTH BAY  
**MFRC  
CRFM**  
DE NORTH BAY

# SOYEZ AU COURANT!

Nous avons passé au numérique! Inscrivez-vous à notre bulletin électronique. Il contient des mises à jour sur les programmes et services du CRFM et de la communauté environnante.

Inscrivez-vous soi par téléphone ou par courriel: [mfrc@forces.gc.ca](mailto:mfrc@forces.gc.ca)

39 avenue Sterling  
Hornell Heights, Ontario P0H 1P0  
Tél: 705-494-2011 poste 2053  
Télécopieur: 705-494-2016  
Site Internet: [www.sbmfc.ca](http://www.sbmfc.ca)

**MFSP**  
MILITARY FAMILY  
SERVICES PROGRAM

**PSFM**  
PROGRAMME DES SERVICES  
AUX FAMILLES DES MILITAIRES

Retrouvez-nous  
sur  
   
**North Bay MFRC**

## Les programmes d'enrichissement personnel

### Café Connexions

Café Connexions est l'occasion pour les épouses militaires de prendre le temps de se rencontrer pour partager des histoires, des expériences, pour se faire de nouveaux amis, pour apprendre quelque chose de nouveau ou simplement pour prendre une pause.

Joignez-vous à nous au Twiggs sur la rue Fraser le 11 avril de 19h à 21h

### Soirée des épouses

La soirée des époux/ses a lieu une fois par mois. Nous planifions ou nous sommes l'hôte d'une soirée dans un restaurant local, un cinéma ou pour une activité intéressante dans la communauté. Cet évènement est offert à tous les époux/ses militaires. Les participants sont responsables de leurs propres dépenses à moins que le contraire soit mentionné.

Joignez-vous à nous jeudi 18 avril de 19h à 21h pour quilles chez Partners

Pour plus d'information ou pour s'inscrire à ces programmes, veuillez contacter Danielle Fortin au 705-494-2011 poste 2053/2026 ou [Danielle.northbaymfrc@gmail.com](mailto:Danielle.northbaymfrc@gmail.com)

\*Toutes les activités, lieux et dates peuvent changer. Tous les efforts seront mis pour vous informer de ces changements.

## Personal Enrichment Programs

### Coffee Connections

Coffee Connections is time set aside for military spouses to get together for a fun relaxing time of sharing stories and experiences, meeting new friends or just having a break.

Join us at Twiggs on Fraser on Thursday April 11th from 7pm to 9pm

### Spouses Night Out

Spouses Night Out is once a month. We plan and host an evening out at a local restaurant, theatre or community event of interest. This event is open to all military and veteran spouses. Participants are responsible for their own expenses unless otherwise stated.

Join us on Thursday April 18th from 7pm to 9pm for Bowling at Partners

For information or to register for these programs, please contact Danielle Fortin at 705-494-2011 ext 2053/2026 or [Danielle.northbaymfrc@gmail.com](mailto:Danielle.northbaymfrc@gmail.com)

\*All Activities, Locations and Dates are subject to change. Every effort will be made for notification of such changes.

## Soutien Parental

Que votre enfant soit un bébé, d'âge préscolaire, d'âge scolaire ou adolescent(e), vous n'êtes jamais seul(e). Comme parent, vous avez beaucoup de responsabilités pour assurer que votre enfant atteigne son plein potentiel.

Notre programme inclut :

- Triple P (Pratiques Parentales Positives)
- Information et références
- Bibliothèque de ressources pour les parents
- Soutien de service de garde et scolaire
- Support de sensibilisation
- Plan de garde familiale et soutien du plan de garde en cas d'urgence
- Bibliothèque sensorielle
- Groupe de jeu enfant et parent militaire
- Registre de service de garde
- Articles habituels dans le bulletin de nouvelles du CRFM et le journal de la base "Le Bouclier"

Pour plus d'information ou pour s'inscrire à un de nos programmes, contactez la réception du CRFM au 705-494-2011 poste 2053



Our Centre is integrated and provincially licensed with the Ontario Ministry of Education, to care for children between the ages of 0 months to 12 years of age. At Little Wings we strive to provide a safe and secure environment while facilitating a range of learning opportunities that support and enhance the growth of each child. With the support of various community agencies we ensure that our "How Does Learning Happen" curriculum prepares your child to develop the social, emotional, and independent skills needed for school entry. We offer:

- Full and part time child care
- Before and/or after school child care
- School Breaks, PD days, and Summer Mini Camps
- Registered Drop-In program for military dependents
- Extended hours in the morning
- Priority access for military families

For more information about Little Wings programs or services please contact the LWCC Supervisor Shara Hicks at 705-494-2011 ext 2668/2060 or email [supervisor.lwcc@gmail.com](mailto:supervisor.lwcc@gmail.com)

Notre garderie est intégrée et accréditée par le Ministère de l'éducation de l'Ontario. La Garderie Little Wings s'efforce à fournir un environnement sain et sécuritaire tout en permettant des occasions d'apprentissage qui mettent en valeur et améliorent la vie de l'enfant. Avec le soutien de diverses agences de la communauté nous nous assurons que notre curriculum « How does learning happen » prépare votre enfant à développer ses habiletés sociales, émotives et d'indépendance qui sont requises pour son entrée à l'école.

Nous offrons :

- Service de garde à temps plein ou partiel
- Service de garde avant et/ou après l'école
- Vacances d'école, journées pédagogiques et mini-camps d'été
- Programmes occasionnels
- Heures prolongées le matin
- Accès en priorité aux familles militaires

Pour plus d'information concernant les programmes offerts à La Garderie Little Wings ou pour s'inscrire votre enfant, contactez: Shara Hicks, Superviseure - Garderie Little Wings au 705-474-2011 poste 2668/2060 ou par courriel [supervisor.lwcc@gmail.com](mailto:supervisor.lwcc@gmail.com)

## Travailleur social de liaison avec les familles

*"Responsable de l'appui envers les familles des Forces canadiennes qui ont des membres soit blessés, malades ou décédés"*

L'officier de liaison avec les familles est un travailleur social du CRFM et du Centre de transition et sert de lien entre les deux centres pour assurer que toute la gamme de services disponibles soit offerte aux familles des membres des FC faisant face à une maladie, une blessure ou ayant des besoins spéciaux.

L'officier de liaison avec les familles est à la disposition des familles pour les aider à gérer toutes les phases de la réadaptation, de la réintégration au moment du retour en service ou de la transition après la libération. L'officier de liaison avec les familles offre également de l'aide personnalisée aux familles des militaires tombés au combat; ces services incluent du counseling professionnel et de l'orientation vers des ressources civiles adéquates.

Les services de l'officier de liaison avec les familles sont offerts gratuitement par des professionnels expérimentés qui comprennent les défis qu'impose le mode de vie militaire.

Pour plus d'information, contactez Merissa Mills au 705-494-2011 poste 2138/2519 ou [Merissa.northbaymfrc@gmail.com](mailto:Merissa.northbaymfrc@gmail.com)

## Employment Services

The MFRC's Employment Services offers military family members assistance and support as they enter/re-enter the workforce.

Our services include:

- Assessment of current skills, developing a "plan of action"
- Creative résumé writing and upgrading assistance
- Developing effective cover letters
- Explore career options
- Employment Resource Library
- Latest job postings & job bank websites
- Referrals to Community Partners

For more information about Employment Service or to discuss your job training needs, contact Donat Roussy at 705-494-2011 ext 2916 or [Donat.northbaymfrc@gmail.com](mailto:Donat.northbaymfrc@gmail.com)

## Service à l'emploi

Le service à l'emploi du CRFM offre aux membres des familles militaires l'aide et le soutien dont ils ont besoin lors de leur entrée ou retour sur le marché du travail.

Nous offrons les services suivants:

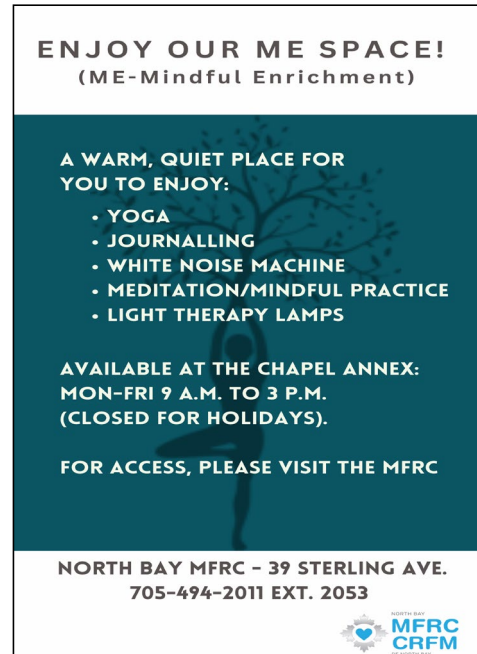
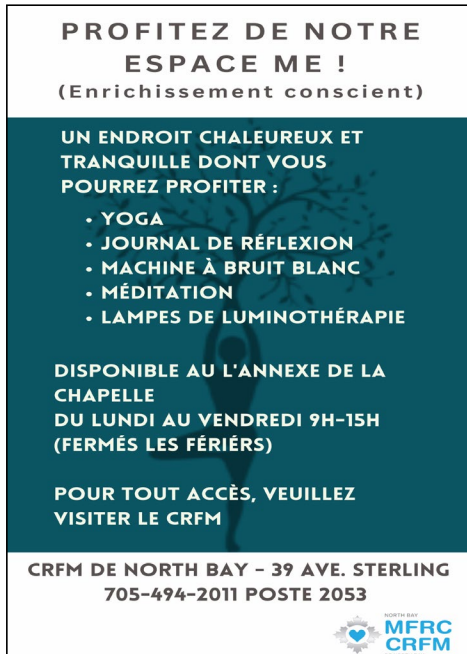
- Évaluation de vos habiletés pour développer un plan d'action
- Technique pour écrire un CV et une lettre de présentation efficace
- Exploration des choix de carrière
- Bibliothèque de ressources à l'emploi
- Les derniers emplois offerts et les sites de guichets à l'emploi
- Références aux partenaires communautaires

Pour plus d'informations sur le service de l'emploi ou pour discuter de vos besoins en matière de formation professionnelle, contactez Donat Roussy au 705-494-2011 poste 2916 ou [Donat.northbaymfrc@gmail.com](mailto:Donat.northbaymfrc@gmail.com)

Les leaders doivent intervenir immédiatement pour prévenir l'éclosion de sous-cultures, d'activités ou de tendances qui vont à l'encontre de l'éthos des FAC.



Leaders must take immediate action to quash the emergence of subcultures, activities or trends that run counter to the CAF Ethos.





# EARTH DAY

CA

22 April 2024

Take action for our environment by celebrating Earth Day. There are so many great ways to celebrate:

- Explore Backyard Composting
- Participate in Used Clothing Recycling
- Carpool or Use Public Transit
- Explore Rainwater Harvesting

- Check out Local Food Producers
- Plant a Tree
- Hold a Community Clean-up

## City Nature Challenge

26-29 April 2024

Citizens and cities around the world collaborate to share observations of nature through iNaturalist: <https://www.citynaturechallenge.org/>

Bring out the citizen scientist in you!

Participate in the global project: <https://www.inaturalist.org/projects/city-nature-challenge-2024-global-project>

Download the iNaturalist app to join the project!





### LE PROGRAMME « HOLD ME TIGHT - SEVEN CONVERSATIONS FOR A LIFETIME OF LOVE »

THERAPIE DE COUPLE EN LIGNE

L'APPROCHE LA PLUS RÉUSSIE POUR CONSTRUIRE DES RELATIONS AMOUREUSES !

\*Veuillez noter que ce programme est disponible en anglais seulement\*

**POUR TOUTE INSCRIPTION**

NORTH BAY  
MILITARY FAMILY RESOURCE CENTRE  
39 STERLING AVE.  
705-494-2011 X 2053  
[northbaymfrcc.ca](mailto:northbaymfrcc.ca) | [cfmws.ca](mailto:cfmws.ca)





### HOLD ME TIGHT - SEVEN CONVERSATIONS FOR A LIFETIME OF LOVE

ONLINE COUPLE'S COUNSELLING

THE MOST SUCCESSFUL APPROACH TO BUILDING LOVING RELATIONSHIPS!

**FOR ONLINE ACCESS, CONTACT:**

NORTH BAY  
MILITARY FAMILY RESOURCE CENTRE  
39 STERLING AVE.  
705-494-2011 X 2053  
[northbaymfrcc.ca](mailto:northbaymfrcc.ca) | [cfmws.ca](mailto:cfmws.ca)



## MILITARY FAMILY PARENT AND CHILD PLAYGROUP

Join the MFRC and Nipissing Early ON Educators for "Power Play"

Give your child a head start by...

- Enhancing healthy early brain development.
- Expand imagination and creativity
- Opportunity to create, invent, reason and problem solve.
- Learn social skills as they negotiate with peers and resolve conflict.
- Build resilience to enable them to cope with new situations, manage stress and adapt to change.

The weekly Playgroup sessions are held on Tuesday mornings from 9-11am at the Chapel Annex

For information, contact your MFRC Parent Support Navigator, Diane at 705-494-2011 ext 2056 or by email [Diane.northbaymfrcc@gmail.com](mailto:Diane.northbaymfrcc@gmail.com)

## LE GROUPE DE JEUX POUR PARENTS ET ENFANTS FAMILLE MILITAIRE

Joignez-vous au CRFM et On y va du Nipissing pour "Power Play"

Donnez à votre enfant une longueur d'avance en...

- Améliorant le développement précoce du cerveau.
- Développant son imagination et sa créativité
- Lui offrant des possibilités de créer, inventer, raisonner et résoudre des problèmes.
- Apprenant des habiletés sociales pour négocier avec ses pairs et pour résoudre des conflits.
- Renforçant sa résilience pour lui permettre de faire face à de nouvelles situations, de gérer le stress et de s'adapter aux changements.

Les sessions hebdomadaires de Groupe de jeux ont lieu les mardis matin de 9h à 11h à l'annexe de la chapelle

Pour plus d'information, contactez votre navigatrices au soutien parental au CRFM, Diane au 705-494-2011 poste 2056 ou par courriel [Diane.northbaymfrcc@gmail.com](mailto:Diane.northbaymfrcc@gmail.com)

## Prévention, soutien et intervention

Prévention, soutien et intervention est un service mis en place pour améliorer le bien-être social et émotionnel de nos familles militaires. Nous pouvons aider vos familles en offrant les services suivants :

- De l'appui émotionnel et une direction encouragée avec compassion
- Des recommandations à des agences communautaires
- De l'appui continu et un suivi pour assurer des résultats positifs
- Éducation et ressources
- Intervention en situations de crise

Si vous êtes dans une situation difficile et vous ne savez plus quel chemin prendre, contactez le coordonnatrice en prévention, soutien et intervention. C'est confidentiel et gratuit!

Pour plus d'information, contactez Merissa Mills au 705-494-2011 poste 2138/2519 ou [Merissa.northbaymfrcc@gmail.com](mailto:Merissa.northbaymfrcc@gmail.com)

## Deployment Support

The North Bay Military Family Resource Centre is here to provide support to Canadian Forces families experiencing separation while the member is required to spend time away from home for an extended period of time including courses, taskings, IR and overseas deployments. Our services support families of Regular Force members, families of Reservists and their extended families through the stages of pre-deployment, deployment, reunion and reintegration.

For more information, please contact the MFRC Front Desk at 705-494-2011 ext 2053

## Prevention, Support and Intervention

Prevention, Support and Intervention is a service designed to enhance the social and emotional well-being of CF families. We are able to assist our families by providing these confidential services free of charge, which may include:

- Referrals to appropriate agencies
- Education and resources
- Crisis Intervention
- Caring and compassionate emotional support and guidance
- Continued support and follow-up to ensure positive results

If you're in a situation where you're feeling as though you do not know which direction to take, contact your Prevention, Support and Intervention Coordinator. It's confidential and it's free!

For more information, please contact Merissa Mills at 705-494-2011 ext 2138/2579 or [Merissa.northbaymfrcc@gmail.com](mailto:Merissa.northbaymfrcc@gmail.com)

## Child Care Registry

Hey Teens! Are you interested in babysitting? Add your name to our Child Care Registry for opportunities in babysitting.

Parents! If you are looking for a babysitter, come into the MFRC and look through our Child Care Registry Binder.

Note: The individuals listed in the Child Care Registry have not been screened by the Military Family Resource Centre.

For more information, please contact Francesca Alexanian at 705-494-2011 ext 2066 or [Francesca.northbaymfrcc@gmail.com](mailto:Francesca.northbaymfrcc@gmail.com)

## TEENS!

The Teen Centre is on Instagram! Check us out for the latest news and activities!

Find us @  
**nb\_teencentre**

## Parent Support

Whether your child is an infant, preschooler, school age or teen you are never alone. As a parent we have numerous responsibilities to ensure that our child reaches their full potential.

Our services include:

- Triple P (Positive Parenting Program)
- Information and Referral
- Parent Resource Library
- Child Care and School Support
- Advocacy Support
- Family Care Plan and Emergency Child Care Plan support
- Sensory Library
- Military Family Parent and Child Playgroup
- Child Care Registry
- Regular articles in the MFRC Newsletter, Wing Newspaper "The Shield"

For information or to register for these programs, please contact the MFRC Front Desk at 705-494-2011 ext 2053

## Déploiement

Le CRFM est ici pour fournir le soutien aux familles des Forces canadiennes qui traversent une séparation pendant que l'époux (-se) doit passer du temps loin de la maison pour une période prolongée en raison d'un cours, de tâches IR et de déploiement outre-mer. Nos services sont disponibles pour les familles des Forces régulières, les réservistes et leurs familles élargies à travers les étapes de pré-déploiement, déploiement, réunion et réintégration.

Pour plus d'information, contactez la réception du CRFM au 705-494-2011 poste 2053

## Services d'aide en éducation

Notre objectif est d'offrir aux épouses et aux personnes à charge l'aide et le soutien dont ils ont besoin.

Nous offrons les services suivants:

- Exploration des choix de carrière
- Babillard de l'éducation et formation
- Apprentissage ou la mise à jours de vos habiletés
- Information concernant les nouvelles options en éducation et formation
- Aide avec les possibilités de bourses d'études uniques aux familles militaires
- Calendriers des cours collégiaux et universitaires
- Accès aux cours en ligne et à l'éducation permanente
- Références aux partenaires communautaires pour les ateliers en éducation

Pour plus d'info contactez le CRFM au 705-494-2011 poste 2053

## Registre de service de garde d'enfants

Hey les ados! Êtes-vous intéressés à garder des enfants? Ajoutez votre nom à notre registre de service de garde pour des occasions de garde d'enfants.

Parents! Si vous avez besoin d'une gardienne, passez nous voir et jetez un coup d'œil à notre registre de gardiennes.

Prenez note que ces personnes ne sont pas évaluées ou vérifiées par le CRFM.

Pour plus d'informations, veuillez contacter: Francesca Alexanian au 705-494-2011 poste 2066 ou [Francesca.northbaymfrcc@gmail.com](mailto:Francesca.northbaymfrcc@gmail.com)

## ADOS!

Le Centre des Ados est sur Instagram! Surveillez nos plus récentes nouvelles et activités!

Trouve nous @  
**nb\_teencentre**



**MFRC Contact Us - PLEASE NOTE!**

The North Bay MFRC is open to in-person services Mon through Fri from 8:00 a.m. to 4:00 p.m. The MFRC Staff are still available to offer support and provide virtual programming to families upon request. Follow our Facebook page, North Bay MFRC, to stay informed or contact us at 705-494-2011 ext. 2053.

Please use the gmail addresses to contact the MFRC staff as the Forces email accounts will not be regularly monitored. Thank you.

**Executive Director: Tessa Clermont - ext. 2057.** Tessa.northbaymfr@gmail.com

**Business Manager, Information & Referral and Employment Navigator - ext. 2916.** Donat.northbaymfr@gmail.com

**Business Administrator - Gian Lasala - ext 2073,** business.northbaymfr@gmail.com

**Client Care Coordinator, Personal**

**Enrichment and Child, Youth & Teen Program Navigator:** For info contact the MFRC Front Desk - ext 2053

**Deployment, Parent Support and Welcome Services Navigator:** For info contact the MFRC Front Desk - ext 2053

**Veteran Family Program and Second Language Navigator: Carrie Gray - Ext. 2578.** vfcnorthbay2@gmail.com

**Family Liaison Officer, Social Worker, Prevention, Support & Intervention Navigator:** Merissa Mills - ext 2138/2579, Merissa.northbaymfr@gmail.com

**Child Care and Volunteer Services Navigator: Francesca Alexanian - ext 2066** Francesca.northbaymfr@gmail.com

**Little Wings Childcare Centre Supervisor Shara Hicks - Ext. 2060/2668.** supervisor.lwcc@gmail.com

**CRFM Contactez-nous - Veuillez prendre note!**

Le CRFM de North Bay est ouvert pour les services en personne du lundi au vendredi de 8h à 16h. Nous sommes toujours disponibles pour offrir du soutien et de la programmation virtuelle aux familles pendant cette période difficile. Veuillez suivre notre compte Facebook North Bay MFRC pour vous tenir au courant ou contactez-nous au 705-494-2011 poste 2053.

Veuillez utiliser les adresses GMAIL pour communiquer avec le personnel du CRFM car les comptes de courriel des Forces ne feront pas l'objet de suivi régulier. Merci !

**Directrice générale, Tessa Clermont - poste 2057,** Tessa.northbaymfr@gmail.com

**Gestionnaire des affaires, navigateur de l'information, référence et emploi, Donat Roussy - poste 2916,** Donat.northbaymfr@gmail.com

**Gestionnaire des affaires - Gian Lasala - poste 2073,** business.northbaymfr@gmail.com

**Coordonnatrice des soins aux clients et navigatrice de l'enrichissement personnel et programmes pour enfance et jeunesse:** Pour plus d'info, contactez la réception du CRFM - poste 2053

**Navigatrice en déploiement, soutien parental et services de bienvenue,** Pour plus d'info, contactez la réception du CRFM - poste 2053

**Navigatrice pour les familles des vétérans et services de langue seconde,**

**Carrie Gray - poste 2578,** vfcnorthbay2@gmail.com

**Travailleur social, officier de liaison des familles et navigatrice de prévention, soutien et intervention - Merissa Mills - ext 2138/2579,** Merissa.northbaymfr@gmail.com

**Navigatrice pour la garde d'enfants et services de bénévoles - Francesca Alexanian - ext 2066,** Francesca.northbaymfr@gmail.com

**Superviseure à la garderie Little Wings, Shara Hicks - poste 2060/2668,** supervisor.lwcc@gmail.com

**Registre de service de garde d'enfants**

Hey les ados! Êtes-vous intéressés à garder des enfants? Ajoutez votre nom à notre registre de service de garde pour des occasions de garde d'enfants.

Parents! Si vous avez besoin d'une gardienne, passez nous voir et jetez un coup d'œil à notre registre de gardiennes.

Prenez note que ces personnes ne sont pas évaluées ou vérifiées par le CRFM.

Pour plus d'informations, veuillez contacter Francesca Alexanian au 705-494-2011 poste 2066 ou Francesca.northbaymfr@gmail.com

**Interested in becoming a Board Member?**

Our MFRC Board of Directors currently has openings for civilians from military families! If you're the spouse of a serving CAF or USAF member who wants to get involved please consider requesting an application. We strive to have balanced representation from all parts of our community, and are mandated to have 51% non-serving military family members as Board members.

The Board is comprised of volunteers who

are responsible for the governance of our organization. By joining this Board you will learn how to set policies, help determine the needs of local military families, make strategic plans – and much more!

The Board meets monthly via Zoom.

For further details or to express your interest in joining, please contact the Board via email at bodnbmfr@gmail.com

**Vous êtes intéressé à devenir membre du conseil d'administration du CRFM ?**

Notre conseil d'administration à deux postes vacants pour des civils de familles militaires. Si vous êtes un/e époux/se ou un parent du membre en service des FAC ou USAF qui veut s'impliquer, n'hésitez pas à nous demander un formulaire de candidature. Nous nous efforçons d'avoir une représentation équilibrée de toutes les parties de notre collectivité et nous avons le mandat d'avoir 51 % de membres de la famille des militaires qui ne sont pas en service à titre de membre du conseil. Le conseil d'administration est composé

de bénévoles qui sont responsables de la gouvernance de notre organisation. En vous joignant à notre conseil, vous apprendrez à mettre en place des politiques, à aider à déterminer les besoins des familles militaires de la région, à fournir une planification stratégique et plus encore !

Nos rencontres auront lieu via Zoom.

Pour plus de détails ou pour exprimer votre intérêt à vous joindre à notre conseil, n'hésitez pas à nous contacter à l'adresse suivante: bodnbmfr@gmail.com

**Service de garde d'urgence**

Dans le cadre du programme de Service de garde d'urgence, on définit une urgence, comme » toute situation soudaine et inattendue où la famille n'a pas suffisamment de temps pour assurer le plan de garde familial ». Le Service de garde des enfants est disponible aux familles militaires en tout temps: jour ou nuit. Si une situation urgente venait qu'à se produire et que vous n'avez personne pour s'occuper de vos enfants, veuillez suivre les instructions suivantes pour obtenir le service de garde des enfants pour chaque situation d'urgence. Nous avons sélectionné de façon approfondie les gardiennes disponibles sur demande et le CRFM absorbe les frais selon des taux prédéterminés.

**Voici quelques exemples de situations :**

- Un membre des FC est en service et son époux/se n'est pas disponible à cause d'une maladie.
- Un membre des FC est en service et son époux/se n'est pas disponible à cause d'une urgence familiale.
- Lorsqu'un membre des FC doit se rapporter au travail dans un court laps de temps et que son époux/se n'est pas disponible.
- Lorsqu'un parent célibataire ou lorsque les deux parents sont membres des FC et qu'il est nécessaire que ce parent soit présent au travail pour le bon fonctionnement des opérations.

Pour obtenir plus de renseignements au sujet des services de garde des enfants, veuillez communiquer avec la réception du CRFM au 705-494-2011 poste 2053 au CRFM du lundi au vendredi de 8h à 16h.

Après les heures, veuillez communiquer avec: L'Équipe de Mission au 705-494-2011 poste 6407 pour obtenir la liste des gardiennes. Si vous utilisez ce service après les heures, veuillez le lendemain en informer le CRFM.

Pour plus d'information, contactez la réception du CRFM au 705-494-2011 poste 2053

**Education Services**

Our objective is to offer spouses and dependents assistance and support for their continuing education needs.

Our services include:

- Explore career options
- Education and Training bulletin boards
- Learn new skills/update old ones — DIY workshops
- Information on existing and new educational and training opportunities
- Assistance with scholarship and bursary opportunities unique to military families
- Browse our college & university course calendars
- Access continuing/distance education courses online
- Referrals to Community Partners for education related workshops

For more information please contact MFRC at 705-494-2011 ext 2053

**Veteran Family Program**

When a CAF member makes the transition from active service to Veteran status, their family does too. All programs and services at the North Bay MFRC have been enhanced to be inclusive of Veterans and their families.

New programs and services are also available to help ease the transition. When everything else is changing, we are with you every step of the way!

For more information please contact: Carrie Gray, Veteran Family Program, ext 2578, vfcnorthbay2@gmail.com

**Le programme pour les familles des vétérans**

Lorsqu'un membre des FAC fait la transition d'un service actif vers un statut de vétéran, la famille en fait tout autant. Tous les programmes et services du CRFM de North Bay ont été améliorés pour inclure les vétérans et leurs familles. De nouveaux programmes et services sont également disponibles pour faciliter la transition. Quand tout le reste change, nous sommes avec vous à chaque étape du chemin!

Pour plus d'information contactez: Carrie Gray, Programme pour les familles des vétérans, poste 2578, vfcnorthbay2@gmail.com

**Emergency Child Care**

For the purposes of the Emergency Child Care program, an emergency is defined as any "sudden and unforeseen circumstance whereby a family is unable due to time restrictions to implement their "Family Care Plan".

Emergency child care is available to CF and USAF families at all times, day or night. If perhaps an emergency situation arises and you do not have child care, please follow the instructions below as how to obtain this service. We have screened child care providers on call and the MFRC covers the cost at our predetermined rates.

Some circumstances may include:

- A military member is away on duty and the spouse/caregiver is unavailable due to illness.
- A military member is away on duty and the spouse/caregiver is unavailable due to a family emergency.
- When the military member is required to report for duty on short notice and the spouse/caregiver is unavailable.
- When a single parent or both parents are military members and duty requirements are such that the parent is unable to access their usual child care arrangement at a time when the military member's presence at work is critical to the military operation.

If Emergency Child Care is required please contact the MFRC Front Desk at 705-494-2011 ext 2053 during regular MFRC hours (Monday through Friday, 8am to 4pm).

After hours, please call the MCC Desk at 705-494-2011 extension 6407 for a list of child care providers. If this service is arranged through the MCC Desk after hours, please ensure that the MFRC is aware the next available business day.

For more information, please contact the MFRC Front Desk at 705-494-2011 ext 2053

**Family Liaison/Social Worker**

*"Serving families of the fallen and military families with an illness, injury or special need."*

The Family Liaison Officer is an MFRC social worker who is located within the Transition Centre, connecting both Centres to ensure that the widest variety of support is offered to families of CF personnel who are coping with an illness, injury or special need.

The Family Liaison Officer is available to help families cope with all phases of the CF member's recovery, rehabilitation and reintegration, whether he or she is returning to service or transitioning through the release process. Family Liaison Officers also provide tailored assistance to the families of the fallen, including professional counselling and referrals to appropriate civilian resources.

Family Liaison Officer services are free of charge, and are delivered by experienced professionals who understand the challenges of the CF lifestyle.

For more information, please contact Merissa Mills at 705-494-2011 ext 2138/2579 or Merissa.northbaymfr@gmail.com

**SHIELD SUBMISSION DEADLINE**

Submissions for the **May 2024** issue of The Shield are due by: **Monday, April 22<sup>nd</sup>**

**LA DATE LIMITE DE SOUMISSION POUR LE BOUCLIER**

Les soumissions pour le numéro de **mai 2024** de le Bouclier doivent être envoyées avant le **lundi 22 avril**







**Step up to exclusive  
home and auto  
insurance**

**Profitez d'assurances  
auto et habitation  
exclusives**



**thePersonal**

Home and Auto Group Insurer  
Group rates. Preferred service.



**laPersonnelle**

Assureur de groupe auto et habitation  
Tarifs de groupe. Service unique.

**Get your quote today.  
1-888-476-8737  
thepersonal.com/cfmws**

**Obtenez votre soumission  
dès aujourd'hui  
1 888 476-8737  
lapersonnelle.com/sbmfc**

The Personal refers to The Personal General Insurance Inc. in Quebec and The Personal Insurance Company in all other provinces and territories. The Personal® and related trademarks are trademarks of The Personal Insurance Company, used under licence. Certain conditions, limitations and exclusions may apply.

La Personnelle désigne La Personnelle assurances générales inc. au Québec et La Personnelle, compagnie d'assurances dans les autres provinces et territoires. La marque La Personnelle<sup>®</sup> ainsi que les marques de commerce associées sont des marques de commerce de La Personnelle, compagnie d'assurances, employées sous licence. Certaines conditions, exclusions et limitations peuvent s'appliquer.





CAMP

D'ÉTÉ POUR ENFANTS

Rejoignez-nous pour une expérience de camp d'été inoubliable, pleine d'excitation et d'aventure ! Notre camp propose un large éventail d'activités pour vous divertir tout au long de l'été : natation, mur d'escalade, musée de la 22e aile, gymnase et installations extérieures.

8 juillet - 12 juillet  
15 juillet - 19 juillet  
22 juillet - 26 juillet

29 juillet - 2 août  
12 août - 16 août  
19 août - 23 août  
26 août - 30 août

Militaires/anciens combattants: \$200/semaine  
Personnel de la Défense/Associés: \$235/semaine  
Non-membres: \$270/semaine

 <https://sbmfc.ca/north-bay> 705-494-2011 ext. 2610



KIDS

SUMMER CAMP

Join us for an unforgettable summer camp experience packed with excitement and adventure! Our camp offers a wide range of activities to keep you entertained all summer long: swimming, rock wall, 22 Wing Museum, gymnasium and outdoor facilities.

July 8 - July 12  
July 15 - July 19  
July 11 - July 26

July 29 - August 2  
August 12 - August 16  
August 19 - August 23  
August 26 - August 30

Military/Veterans: \$200/week  
Defence Staff/Associates: \$235/week  
Non-Members: \$270/week

 [www.cfmws.ca/north-bay](http://www.cfmws.ca/north-bay) 705-494-2011 ext. 2610

### Volunteer Appreciation Event

PSP, The MFRC, and The Canex hosted a volunteer appreciation event on March 7, 2024. This function served as a means of expressing gratitude to all the volunteers in attendance for their exceptional support of annual initiatives, events, and programs of the 22 Wing. The evening featured a dinner of pulled pork and roasted chicken from Duchesne Roasters, followed by a competitive game of trivia in which teams competed fiercely. We want to

sincerely thank each and every one of our volunteers for their commitment, diligence, and unselfish services. We sincerely appreciate your support and being an essential member of our community. Your time and effort have had a tremendous impact. Additionally, we are grateful to our sponsors at the CANEX for their ongoing support and donations for events such as this. We hope to see more of you next year!

### Événement De Reconnaissance Des Bénévoles

Les membres PSP, le CRFM et le Canex ont organisé un événement de reconnaissance des bénévoles le 7 mars 2024. Cet événement a permis de remercier tous les bénévoles présents pour leur soutien exceptionnel aux initiatives, événements et programmes annuels de la 22e Escadre. La soirée s'est déroulée autour d'un dîner composé de porc effiloché et de poulet rôti de Duchesne Roasters, suivi d'un jeu-questionnaire compétitif dans lequel les équipes se sont affrontées féroce-ment. Nous

tenons à remercier sincèrement chacun de nos bénévoles pour leur engagement, leur diligence et leurs services désintéressés. Nous apprécions sincèrement votre soutien et le fait que vous soyez un membre essentiel de notre communauté. Votre temps et vos efforts ont eu un impact considérable. De plus, nous sommes reconnaissants à nos commanditaires de CANEX pour leur soutien continu et leurs dons pour des événements comme celui-ci. Nous espérons vous voir plus nombreux l'année prochaine !

### Operation “Leave the Streets Behind”

According to Sherry Culling, Provincial Service Officer, The Royal Canadian Legion, Ontario Provincial Command, in North Bay, there are ten people self-identified as Veterans who are experiencing homelessness in North Bay right now. Operation Leave the Streets Behind Homeless Veterans Assistance [https://www.legion.ca/docs/default-source/default-document-library/operation-leave-the-streets-behind.pdf?sfvrsn=ffad04f1\\_4](https://www.legion.ca/docs/default-source/default-document-library/operation-leave-the-streets-behind.pdf?sfvrsn=ffad04f1_4) is a program funded by the Royal Canadian Legion Poppy Fund to prevent and eradicate Veteran homelessness in Canada. The fund provides financial assistance for items such as first and last month's rent, rental arrears, and furnishings. The fund started in 2010-2011 and since then in North Bay they have accessed \$86 000 to support Veterans who are near-homeless or experiencing homelessness. Don't wait until November to donate to the Poppy Fund. For more information about support for veterans experiencing homelessness visit <https://www.legion.ca/support-for-veterans/homeless->



Operation

Leave the

Streets Behind

Homeless Veterans Assistance

veterans. “Thank you for the assistance you provided, it has given me breathing room so that I may get the rest of my life in order,” said a Veteran.

### Opération « Leave the Streets Behind »

Selon Sherry Culling, agente d'entraide provinciale de la Légion royale canadienne, à la Direction provinciale de l'Ontario (North Bay), dix personnes se sont identifiées comme des vétérans sans-abri à North Bay en ce moment. L'Opération « Leave the Streets Behind » Aide aux vétérans sans-abri [https://www.legion.ca/docs/default-source/default-document-library/cv-428-19-homeless-flyer\\_french.pdf?sfvrsn=48b200f1\\_0](https://www.legion.ca/docs/default-source/default-document-library/cv-428-19-homeless-flyer_french.pdf?sfvrsn=48b200f1_0) est un programme financé par le Fonds du Coquelicot de la Légion royale canadienne pour prévenir et éradiquer l'itinérance chez les vétérans au Canada. Le fonds offre une aide financière pour des éléments tels que le premier et le dernier mois de loyer, les arriérés de loyer et l'ameublement. Le Fonds a commencé en 2010-2011 et, depuis, à North Bay, il a obtenu 86 000 \$ pour soutenir les vétérans qui sont près de l'itinérance ou en situation d'itinérance. N'attendez pas le mois de novembre pour faire un don au Fonds du Coquelicot. Pour en savoir plus sur le soutien aux vétérans sans-abri, consultez



Opération

Leave the

Streets Behind

Aide aux Vétérans sans-abri

le site <https://www.legion.ca/fr/soutien-aux-veterans/veterans-sans-abri>. « Merci de votre assistance; j'ai pu respirer un peu afin que je puisse mettre de l'ordre dans ma vie, » mentionne un vétéran.

### 22 Wing Auto Hobby Club Club Auto Hobby de la 22e Escadre

The 22 Wing Auto Club is a fully-equipped self-service garage that provides the tools and facilities to clean, service, upgrade and repair vehicles of all types.

#### HOURS OF OPERATIONS

Tuesday, Wednesday, Thursday:  
6PM-10PM

Saturday: 9AM-5PM

Sunday 10AM-2PM, 1 Oct to 31 May

\*Subject to volunteer steward availability, call ahead for availability.

Contact us: [Jason.Gauthier@forces.gc.ca](mailto:Jason.Gauthier@forces.gc.ca)

Executive Mailbox:

[22WingAutoclub@forces.gc.ca](mailto:22WingAutoclub@forces.gc.ca)

With a diverse membership of all skill and experience levels, social atmosphere and bargain pricing, the club is the best kept secret in the North Bay military community.

Members have access to the following:

Drive-on and 2-post vehicle lift bays (2)

Motorcycle and ATV lifts (2)

Oil-change with on-site disposal

Tire mounting and balancing machines, TPMS sensor tool, 1- and 2-ton shop cranes

MIG and Stick welding equipment, oxy-acetylene torch, plasma cutter

2 Pressure-wash bays w/ vacuum

OBD-II diagnostic scanning equipment

Large project bay for painting, sandblasting, etc.

Complete set of air tools, wrenches, sockets and specialty tools for a variety of vehicles.

-----

Le Club d'Automobile de la 22e Escadre est équipé d'un garage à libre-service qui offre les outils et un établissement pour nettoyer, entretenir, mettre à jour ainsi que réparer tous les types de véhicules.

#### Heures d'ouverture

Mardi, mercredi, jeudi : 18h00-20h00  
Samedi : 9h00-17h00, Dimanche : 10h00-14h00 (1er octobre au 31 mai)

\* À la possibilité de changer, appeler en avance pour voir s'il y a de la disponibilité

Nous joindre: [Jason.Gauthier@forces.gc.ca](mailto:Jason.Gauthier@forces.gc.ca)

Courriel exécutif:

[22WingAutoClub@forces.gc.ca](mailto:22WingAutoClub@forces.gc.ca)

Avec diverses compétences, niveaux d'expériences et une atmosphère sociale, le club est un des secrets le meilleur gardé sur la base militaire de North Bay..

Les membres ont accès au suivant :

Baie de voiture (2)

Monte-charge pour motocyclette et véhicule tout terrain (2)

Changement d'huile sur site

Montage de pneu et équilibrage de machines

Grue d'atelier de 1- et 2-tonne

MIG et équipement de soudage, chalumeau d'oxyacétylénique

2 baies pour lavage sous pression, avec aspirateur

Équipement de balayage diagnostique OBD-II

Baie pour des gros projets tels que peinture, décapage, etc.

Boîte d'outils complète qui inclut des outils pneumatiques, des clefs à molettes, et des outils spécialisés pour une variété de voiture





Celebrating International Women’s Day 2024

Article by: Mr. Doug Newman,  
Former 22 Wing Heritage Officer

Emily Louisa Waldram was the first Canadian--man or woman--outside of pilots, to serve in air defence. Air defence in the RCAF began in October 1940, after a plea from the UK during the Battle of Britain. Waldram, a Saskatchewan teacher, was so upset by the German commencement of WW2 that, immediately after Christmas 1939, she sailed to England and joined the Royal Air Force.

Waldram’s service was brilliant, the example for every Canadian in air defence during the war and since. She began working in ops in a coastal radar station, as an OR. Twice during the Battle of Britain, the site was bombed, the Germans determined to exterminate the machinery and its personnel. For her courage and poise during these onslaughts--the buildings around her being shredded to bits by German bombs, her ops room rattled repeatedly by the concussions like a jar of pennies shaken--the radar put out of action for the rest of the Battle--she was CFR’d.

This made her the first Canadian woman commissioned as an officer in air defence.

Her brilliance, and rewards, didn’t end there.

First, a reminder of the times: radar, or RDF in Brit-speak (Radio Direction Finding), was Top Secret. She moved about in a supremely classified world where nothing of her service could be spoken or written about to the outside world except in the barest, thinnest, most superficial, unrevealing terms.

Second, after her CFR, from 1941 to 1943, she held radar-related postings in Yorkshire, northern England, and in the Hebrides, northwest Scotland. For which she was awarded the Mention in Dispatches.

The Mention in Dispatches was bestowed for an extraordinary act in the face of the enemy. Because of her Top-Secret status, what Emily Louisa Waldram did will never

Emily Louisa Waldram – Air Defence Pioneer

be known--but it had to be as unique and awe-striking as what my grandfather did.

On top of the decoration, she was hand-picked to be part of an inspection team that traveled up and down England’s east coast, ensuring that radar stations were at peak proficiency in time for the June 1944 D-Day Normandy invasion, ready to annihilate any German air raids attacking the Allied invasion fleet and the fleet’s harbors.

She was no longer just an operator in air defence. She was an authority, a voice to be reckoned with.

Then, just before D-Day, Waldram was assigned as senior supervisor at a radar station in South Devon and handed the added responsibility of defence of the sea.

That is, under her charge--as well as watching the sky for the Germans--the station’s personnel scanned western English Channel waters for Nazi patrol boats and submarines who were hunting for the invasion fleet and guided Allied aircraft in to sink them.

In addition to the above, Waldram was given one more task, a week after the landings, brand new in the history of warfare: intercepting rockets, in particular what we now call “drones”.

On 13 June 1944, the Nazis launched the first of over 8,000 V-1 “flying bombs” --winged, unmanned missiles packing 850 kgs of high explosive--in a campaign directly aimed at terrorizing the British people. Under Waldram, the Devon station’s personnel watched for and alerted the nation’s defences to these terrors, so that Allied fighters and anti- aircraft guns could shoot them down.

From Devon, to capitalize on her formidable expertise, the RAF next attached Waldram to Britain’s Ministry of Aircraft Production, where she advised leading ministry officials on radar matters. This Canadian woman, first Canadian, was now acknowledged by both the RAF and British government as THE SME in radar air defence.

Next, the RAF posted her to Canada to help develop our country’s new radar air defences. Under her guidance the nation built what became the ancestor of Canada’s current national NORAD radar defence line.

Finally, in 1945, Emily Louisa Waldram transferred to the RCAF. The first non-pilot Canadian, first Canadian woman, and first female Canadian officer in the field of air defence, added to her resume: First woman in RCAF air defence.

That November, having spent six years in uniform, the war over, having been bombed by the German air force, having surveilled, tracked, and hunted down Nazi rockets, ships and submarines as well as aircraft, Waldram demobilized from the military.

Yet she wasn’t done serving her country. She devoted the rest of her working life in the Canadian government’s employ, seeing to the welfare and rehabilitation of veterans.

Emily Louisa Waldram died in 2001. She never married or had children. We only know her story from her niece, who was Waldram’s confidante WRT her service.

Emily Louisa Waldram was one hell of a woman, officer, and air defender. She was the first of us, and arguably the best, and she did it all eyebrows deep in a real shooting war.

Emily’s Effects

Enclosed is another image, sent by Mr. Newman from one of Waldram’s relatives.

It shows badges, buttons, etc., including dogtags, from her RCAF and RAF uniforms.

The small blue book at right is her paybook, which contained in brief all the pertinent info about her. Every soldier, sailor, and aviator in the Allied services carried one, both as proof of identity if captured and to the authorities wherever they traveled. Despite the term “paybook” it had a multitude of uses, such as containing a photo of the person, listing their qualifications, and so on. Top Secret and Secret qualifications were not listed, of course. In fact, because of the extreme sensitivity of



radar work, nothing about radar was listed in either men’s or women’s paybooks.

To be caught without one’s paybook by the enemy--without a darned good reason (e.g., having been burned while in a crashing aircraft on fire) was to be suspected as a spy, reason for torture and to be shot. To be caught by the authorities minus the paybook brought about the same suspicion.

All paybooks had a cloth cover, to ensure their long lasting in the wear and tear of service.

The letters A A stood for Auxiliary Air Force. Women were not considered part of the Regular force.

Note the symbol on the paybook--how ironic, Waldram being in the forefront of air defence, in relation to our own 21 Aerospace Control & Warning Squadron, unit at the forefront of Canada’s NORAD ops.

Emily Louisa Waldram – Pionnière de la défense aérienne

Célébrons la Journée internationale des femmes 2024

Article de : M. Doug Newman, ancien officier du patrimoine de la 22e Escadre

Emily Louisa Waldram a été la première personne canadienne, homme ou femme, à servir dans la défense aérienne sans occuper un poste de pilote. La défense aérienne de l’ARC a été mise sur pied en octobre 1940, en réponse à l’appel du Royaume-Uni durant la Bataille d’Angleterre. Emily, enseignante en Saskatchewan, était tellement bouleversée lorsque l’Allemagne a déclenché la Deuxième Guerre mondiale que, peu après Noël 1939, elle a fait voile vers l’Angleterre afin de s’enrôler dans la Royal Air Force (RAF).

Emily a connu une brillante carrière; un modèle pour tout Canadien qui servait dans la défense aérienne pendant la guerre et depuis. Elle a commencé à travailler dans les opérations, dans une station de radar côtier, en tant que militaire du rang. L’installation a été bombardée à deux reprises pendant la Bataille d’Angleterre, l’Allemagne étant déterminée à exterminer son matériel et son personnel. Emily a été commissionnée pour le courage et le sangfroid dont elle a fait preuve pendant ces assauts, tandis que les bombes allemandes réduisaient les bâtiments en poussière et secouaient la salle des opérations comme un sac de billes, ce qui avait d’ailleurs mis le radar hors service pour le reste de la Bataille.

C’est ce qui lui a permis de devenir la première Canadienne commissionnée du rang comme officière de la défense aérienne. Ce n’était toutefois pas ses derniers exploits ni sa dernière récompense.

D’abord, un petit appel des conditions à ce momentlà : Le radar ou la radiogoniométrie, comme l’appelaient les Britanniques, relevait du domaine très secret. Emily évoluait donc dans un milieu extrêmement secret où rien de son service ne faisait l’objet de discussion ou n’était consigné à l’écrit dans le monde extérieur, sauf en de rares termes superficiels, réduits à leur plus simple expression et non révélateurs.

Ensuite, une fois commissionnée du rang, de 1941 à 1943, elle a assumé des affectations relatives au radar dans le Yorkshire, le nord de l’Angleterre et dans les Hébrides au nordouest de l’Écosse, ce qui lui a valu une citation à l’ordre du jour, une distinction

accordée pour des actions extraordinaires devant l’ennemi.

Compte tenu de son statut très secret, nous ne saurons jamais ce qu’Emily Louisa Waldram a fait, mais il fallait que ces actions soient aussi uniques et exceptionnelles que celles de mon grandpère.

En plus de la décoration, elle a été triée sur le volet pour faire partie d’une équipe d’inspection qui voyageait le long de la côte est de l’Angleterre afin de s’assurer que les stations radar puissent être exploitées à leur niveau maximal lors du Débarquement du jour J, en juin 1944, et soient prêtes à neutraliser tout raid aérien allemand contre la flotte alliée ou contre les ports que cette dernière occupait.

Elle n’était plus qu’une simple opératrice de la défense aérienne. Elle représentait l’autorité; une voix à ne pas négliger.

Puis, tout juste avant le jour J, Emily a été affecté au poste de superviseur principal de la station radar de South Devon, où on lui a également imparti la responsabilité de la défense de l’espace maritime.

Ainsi, en plus de surveiller la présence d’Allemands dans le ciel, le personnel de la station dont elle était responsable devait balayer les eaux de la Manche pour repérer tout navire ou sousmarin de patrouille nazi qui cherchait la flotte du Débarquement, puis guider les aéronefs alliés chargés de les faire couler.

En plus de tout cela, on a confié une autre tâche à Emily, une semaine après le Débarquement; une première dans l’histoire de la guerre : l’interception de roquettes, plus particulièrement ce que nous appelons aujourd’hui des drones.

Le 13 juin 1944, les nazis ont lancé la première de plus de 8000 bombes volantes V1, des missiles à voilure et sans pilote transportant 850 kg d’explosifs brisants, dans le cadre d’une campagne visant directement à terroriser le peuple britannique. Sous le commandement d’Emily, le personnel de la station de Devon surveillait ces terreur et alertait les défenses de la nation pour que les chasseurs et les canons antiaériens alliés puissent les abattre.

De Devon, pour mieux tirer profit de son incroyable expertise, la RAF a envoyé Emily au ministère britannique responsable de la production aéronautique, où elle a fourni des conseils aux hauts dirigeants

ministériels sur des questions liées au radar. Cette Canadienne, la première au pays, était maintenant reconnue par la RAF et le gouvernement britannique comme L’EXPERTE EN LA MATIÈRE de radar de défense aérienne.

Par la suite, la RAF l’a affectée au Canada pour participer à la mise en place des nouveaux radars canadiens de défense aérienne. Sous sa direction, le pays a bâti ce qui est devenu l’ancêtre de la ligne de défense radar actuelle du NORAD au Canada.

Finalement, en 1945, Emily Louisa Waldram a été transférée à l’ARC. La première personne canadienne à ne pas occuper un poste de pilote, la première Canadienne ainsi que la première officière canadienne dans le domaine de la défense aérienne a pu ajouter à son curriculum vitae : première femme travaillant à la défense aérienne de l’ARC.

Ce novembrelà, la guerre étant finie et après avoir porté l’uniforme pendant six ans, avoir été bombardée par la force aérienne allemande, avoir surveillé et pourchassé des bombes, des navires, des sousmarins et des aéronefs nazis, Emily a été démobilisée des Forces.

Elle n’avait pourtant pas fini de servir son pays. En effet, elle a consacré le reste de sa vie professionnelle au gouvernement canadien en s’occupant du bien-être et de la réadaptation des anciens combattants.

Emily Louisa Waldram est décédée en 2001. Elle ne s’est jamais mariée et n’a jamais eu d’enfants. Nous devons à sa nièce de connaître son histoire, car elle a été la confidente d’Emily en ce qui concerne son service.

Emily Louisa Waldram était toute une femme, toute une officière et tout un membre de la défense aérienne. Elle a été la première d’entre nous, et sans nul doute la meilleure, et elle s’est acquittée de ses tâches dans les affres d’une véritable guerre ouverte.

Effets personnels d’Emily

Voici une autre photo reçue de M. Newman et remise par un membre de la famille d’Emily.

Elle présente les insignes, les boutons et d’autres effets qui ont appartenu à Emily, ainsi que ses plaques d’identité provenant de ses uniformes de la RAF et de l’ARC.

Le petit livret bleu sur la droite, son carnet de solde, comprend essentiellement tous ses renseignements pertinents. Chaque soldat, marin et aviateur des services alliés en transportait un, car ce carnet servait de preuve

d’identité pour les autorités compétentes lors



d’une capture ou d’un déplacement. Malgré l’appellation « carnet de solde », ce livret avait maintes applications. Il contenait notamment une photo de la personne et une liste de ses qualifications. Bien entendu, les cotes « secret » et « très secret » n’y figuraient pas. En fait, compte tenu de la nature délicate des tâches liées au radar, rien n’était consigné à cet égard dans les carnets de solde de ces hommes ou de ces femmes.

Un membre capturé par l’ennemi sans son carnet de solde, et sans une excellente raison (p. ex., il a brûlé dans l’écrasement d’un aéronef), était soupçonné d’être un espion; une raison pour être torturé et abattu. Un membre que les autorités contrôlaient et qui n’avait pas son carnet de solde soulevait les mêmes soupçons.

La couverture des carnets de solde était en tissu pour s’assurer qu’il résisterait à l’usure durant le service.

Les lettres A A signifient : Aviation active auxiliaire. Les femmes n’étaient pas considérées comme faisant partie de la Force régulière.

Remarquez le symbole sur le carnet de solde. Quelle coïncidence puisqu’Emily était au premier plan de la défense aérienne, tout comme notre propre 21e Escadron de contrôle et d’alerte aérospatiale qui est l’unité au premier plan des opérations du NORAD au Canada.



## The Making of an Air Battle Manager



Then Corporal Robert Ouellette, 22 Wing Imagery Technician, prepares to record an interview with, then, Second Lieutenant Oscar Karkut.

Le caporal-chef Robert Ouellette (alors caporal), technicien en imagerie de la 22<sup>e</sup> Escadre, se prépare à enregistrer une entrevue avec le lieutenant Oscar Karkut (alors sous-lieutenant).

Photo credit: Captain Leah Pierce, Public Affairs Officer

A five-part series entitled The Making of an Air Battle Manager was created right here at 22 Wing/Canadian Forces Base North and follows a group of Aerospace Controllers on their journey to become fully qualified Air Battle Managers. If you have

not already watched the series, please visit RCAF YouTube. You can watch a teaser of the first episode on RCAF Facebook at <https://www.facebook.com/watch/?v=5383131011790336>

Did you know tha t the series has over 8 000 views on YouTube! It's time to see what you have been missing.

## L'instruction d'un gestionnaire de combat aérien

Photo de : Capitaine Leah Pierce, officière des Affaires publiques

Une série en cinq parties intitulée « L'instruction d'un gestionnaire de combat aérien » a été créée ici même à la 22<sup>e</sup> Escadre/Base des Forces canadiennes North Bay et suit un groupe de contrôleurs aérospatiaux dans leur parcours pour devenir des gestionnaires de combat aérien pleinement qualifiés. Si

vous n'avez pas encore regardé la série, veuillez consulter le site YouTube de l'ARC. Vous pouvez regarder le premier épisode sur le Facebook de l'ARC à l'adresse <https://www.facebook.com/ARC.RCAF/videos/6846902815323081>

Saviez-vous que la série a été visionnée plus de 8000 fois sur YouTube? Il est temps de voir ce que vous avez manqué.



Today, we are pleased to announce the release of the first-ever DND/CAF Artificial Intelligence (AI) Strategy.

Aligned with the Government of Canada Digital Ambition, the DND/CAF AI Strategy outlines how Defence will leverage AI technologies to deliver on its priorities. These include CAF reconstitution, the development of new operational and corporate capabilities, and maintaining interoperability with our allies.

The DND/CAF AI Strategy contains five key lines of effort in support of our enterprise-wide digital transformation program:

- identifying and fielding key capabilities required by DND/CAF;
- creating a culture that is supportive of AI innovation;
- establishing principles, processes, and practices to ensure that our use of AI is ethical, legal, inclusive, safe, and trusted;

· managing talent and training to meet workforce needs; and

· deepening strategic partnerships, internally and externally, with allies, industry, and academia.

The Strategy articulates Defence's digital ambitions to modernize and mature our organization for the complex future challenges and opportunities. The successful adoption of AI will only come through the transformation and optimization of our data and information management as well as our operational and business practices.

We invite all Defence Team members to become familiar with the AI Strategy to better understand the benefits and how it will positively impact your work at Defence now and into the future.

Bill Matthews, Deputy Minister

General Wayne Eyre, Chief of the Defence Staff



Aujourd'hui, nous avons le plaisir d'annoncer la publication de la toute première Stratégie d'intelligence artificielle (IA) du MDN et des FAC.

Alignée sur l'Ambition numérique du gouvernement du Canada, la Stratégie d'IA du MDN et des FAC décrit comment la Défense tirera parti des technologies d'IA pour réaliser ses priorités. Il s'agit notamment de la reconstitution des FAC, du développement de nouvelles capacités opérationnelles et organisationnelles, et du maintien de l'interopérabilité avec nos alliés.

La Stratégie d'IA du MDN et des FAC comporte cinq lignes d'effort clés à l'appui de notre programme de transformation numérique à l'échelle de l'organisation :

- identifier et mettre en service les capacités clés requises par le MDN et les FAC;
- créer une culture favorable à l'innovation en matière d'IA;
- établir des principes, des processus et des pratiques pour garantir que notre utilisation de l'IA est éthique, légale, inclusive, sûre et fiable;

gérer les talents et la formation pour répondre aux besoins de la main-d'œuvre;

approfondir les partenariats stratégiques, internes et externes, avec les alliés, l'industrie et le monde universitaire.

La Stratégie articule les ambitions numériques de la Défense pour moderniser et faire mûrir notre organisation en vue des défis et opportunités complexes à venir. L'adoption réussie de l'IA ne se fera que par la transformation et l'optimisation de notre gestion des données et des informations ainsi que de nos pratiques opérationnelles et organisationnelles.

Nous invitons tous les membres de l'Équipe de la Défense à se familiariser avec la Stratégie d'IA afin de mieux comprendre les avantages et la façon dont elle aura un impact positif sur votre travail à la Défense, aujourd'hui et dans le futur.

Bill Matthews, Sous-ministre

Le général Wayne Eyre, Chef d'état-major de la Défense

## Look Who's Ready to Celebrate the RCAF Centennial! Êtes-vous prêts à célébrer le centenaire de l'ARC?

Photo credit: Captain Leah Pierce, Public Affairs Officer

422 (Nipissing) Wing Royal Canadian Air Force Association, which meets at 22 Wing/Canadian Forces Base North Bay's Ayr Mess, proudly displays the RCAF 2024 banner for their members and guest to see and celebrate the first 100 years of the RCAF! For more information about 422 RCAFA visit <https://www.rcfassociation.ca/422-squadron-association/>

Photo : capitaine Leah Pierce, officière des affaires publiques

L'Association de l'Aviation royale du Canada (AARC) de la 422<sup>e</sup> Escadre (Nipissing), qui se réunit au mess Ayr de la 22<sup>e</sup> Escadre/Base des Forces canadiennes North Bay, affiche fièrement la bannière de l'ARC 2024 pour que ses membres et ses invités puissent la voir et célébrer les 100 premières années de l'ARC! Consultez le site <https://www.rcfassociation.ca/422-squadron-association/> pour de plus amples renseignements sur la 422 AARC



Photo credit: Bob Armstrong

406 Squadron RCAF Alliance located at 406 First Avenue West, North Bay, proudly displays the RCAF 2024 banner for all their members and guest to see to celebrate the first 100 years of the RCAF! For more information about 406 visit <http://www.406squadron.com/>

Photo de : Bob Armstrong

L'Alliance de l'ARC du 406<sup>e</sup> Escadron, située au 406, Première Avenue Ouest, à North Bay, présente fièrement la bannière de l'ARC 2024 à tous ses membres et invités pour célébrer les 100 premières années de l'ARC! Pour en savoir plus sur le 406<sup>e</sup> Escadron, consultez le site <http://www.406squadron.com/> (en anglais seulement)



22 Wing National Defence Workplace Charitable Campaign Success

Article by: Captain Jeff Hickes, 22 Wing National Defence Workplace Charitable Campaign Chairperson

22 Wing participated in the National Defence Workplace Charitable Campaign (NDWCC), carried from 7 September to 22 November 2023. 22 Wing dedicated proceeds from pay deductions and one-time electronic payments for civilian dress Fridays to the national campaign.

Having started the campaign with the goal of raising \$2,000, 22 Wing answered the call, far outperforming the rest of the Canadian Armed Forces. Our wing completed its canvass for donations ahead of every other region or L1 (short for 'Level 1,' referring to groups who report to the Deputy Minister)

and far exceeded the original goal. In the end, we brought in just over \$5,000 for the combined charities. The wing's efforts were recognized on March 11, 2024, when the NDWCC National Committee announced that 22 Wing North Bay has been awarded the 'Most Enthusiastic L1 or Region Award' during a virtual ceremony, with Maj Hudson, 51 Aerospace Control & Warning (Operational Training) Squadron Commanding Officer, representing Colonel Richard Jolette, 22 Wing Commander, accepting the award.

22 Wing's local campaign continues with the Gift Basket Raffle and the United Way Plane Pull, which are yet to come. Congratulations to all who have participated so far this year and thank you for your contributions!

Succès de la Campagne de charité en milieu de travail de la Défense nationale de la 22e Escadre

Rédigé par : le capitaine Jeff Hickes, président de la Campagne de charité en milieu de travail de la Défense nationale de la 22e Escadre

La 22e Escadre a participé à la Campagne de charité en milieu de travail de la Défense nationale (CCMTDN) qui a eu lieu du 7 septembre au 22 novembre 2023. La 22e Escadre a donné les gains des retenues salariales et des paiements électroniques uniques pour les vendredis en tenue civile à la campagne nationale.

Après avoir commencé la campagne avec le but d'amasser 2000 \$, la 22e Escadre a répondu à l'appel et a excédé de loin le reste des Forces armées canadiennes. Notre escadre a terminé sa sollicitation de dons avant toutes les autres régions et tous les N1 (abréviation pour « niveau 1 », ce qui fait référence aux groupes qui relèvent du sous-ministre) et a largement dépassé

son objectif initial. En fin de compte, nous avons recueilli un peu plus de 5000 \$ pour les œuvres de charité. Le travail formidable de l'escadre a été reconnu le 11 mars 2024, lorsque le Comité national de la CCMTDN a annoncé que la 22e Escadre North Bay s'est vu décerner le « prix de la région ou du N1 le plus enthousiaste » lors d'une cérémonie virtuelle. La majore Hudson, commandante du 51e Escadron d'entraînement opérationnel de contrôle et d'alerte (Aérospatiale), a accepté le prix au nom du colonel Richard Jolette, le commandant de la 22e Escadre.

La campagne locale de la 22e Escadre se poursuit avec le tirage de paniers-cadeaux et le défi de tir d'avion de Centraide, qui sont encore à venir. Félicitations à toutes les personnes qui ont participé jusqu'à présent cette année et nous vous remercions pour vos contributions!

Road Safety



Article by: Corporal Santacruz Luna, 22 Military Police Flight

With this shockingly early beautiful weather upon us at 22 Wing North Bay, Military Police would like to remind our community that families and children will be taking to the street to enjoy the fresh air.

22 Military Police Flight patrol members monitor, enforce, and investigate road safety issues and work to improve road safety on an ongoing basis for our community (i.e., distracted driving, impaired driving, speeding, school zone violations).

Military Police would like to remind everyone of the following violations under the Ontario Highway Traffic Act:

Distracted Driving: It is a provincial offence for drivers to talk, text, or email using a handheld device while operating their vehicle.

Speeding and aggressive driving: behaviours are extremely dangerous. You should obey posted speed limits and adjust your speed to road conditions.

School Zones: motorists are required to obey posted speed limits, especially around school zones. Always watch for pedestrians and pay attention to school crossing guards (i.e., educators) escorting children.

Failure to obey these and other rules of the road could lead to fines, vehicle impoundment, drivers licence suspensions as well as more serious charges such as careless driving and dangerous operation.

Information regarding Road safety or any Highway Traffic Act violation can be directed to 22 MP Flight at ext. 2188. Drive safe.



22 avril 2024

Protégeons l'environnement en célébrant le Jour de la Terre. Voici de nombreuses façons de souligner cette journée :

- Découvrir le compostage de jardin
- Recycler les vêtements usagés
- Faire du covoiturage ou utiliser les transports en commun
- Découvrir la collecte de l'eau de pluie
- Rechercher des producteurs d'aliments locaux
- Planter un arbre
- Organiser une opération de nettoyage communautaire

L'activité City Nature Challenge

Du 26 au 29 avril 2024

Des personnes et des villes du monde entier collaborent pour partager leurs observations de la nature au moyen de l'application iNaturalist : <https://www.citynaturechallenge.org/>

La science citoyenne, ça s'adresse à tout le monde!

Participez au projet mondial : <https://www.inaturalist.org/projects/city-nature-challenge-2024-global-project>

Téléchargez l'application iNaturalist pour participer au projet!



Sécurité routière

Article rédigé par : Caporal Santacruz Luna, 22e Escadrille de Police militaire

Avec ce beau temps étonnamment précoce qui nous attend à la 22e Escadre North Bay, la Police militaire souhaite rappeler à notre communauté que les familles et les enfants iront dans la rue pour profiter de l'air frais.

Les membres de la patrouille de la 22e Escadrille de police militaire surveillent les problèmes de sécurité routière, les appliquent et enquêtent à cet égard, et travaillent à améliorer la sécurité routière de façon continue pour notre communauté (c.-à-d. distraction au volant, conduite avec facultés affaiblies, excès de vitesse, infractions dans les zones scolaires).

La Police militaire souhaite rappeler à tous les infractions suivantes au Code de la route de l'Ontario :

Distraction au volant : Le fait pour un conducteur de parler, de texter ou d'envoyer un courriel au moyen d'un appareil portatif pendant qu'il conduit son véhicule constitue une infraction provinciale.

Excès de vitesse et conduite agressive : les comportements sont extrêmement dangereux. Vous devez respecter les limites de vitesse affichées et ajuster votre vitesse aux conditions routières.

Zones scolaires : Les automobilistes doivent respecter les limites de vitesse affichées, en particulier dans les zones scolaires. Faites toujours attention aux piétons et aux brigadiers scolaires (c.-à-d. les éducateurs) qui escortent les enfants.

Le non-respect de ces règles et d'autres règles de la route pourrait entraîner des amendes, la mise en fourrière de véhicules, la suspension du permis de conduire ainsi que des accusations plus graves, comme la conduite imprudente et la conduite dangereuse.

Les renseignements concernant la sécurité routière ou toute infraction au Code de la route peuvent être acheminés à la 22 Ele PM au poste 2188. Conduisez prudemment.

Voyageur Aviation commémore fièrement le centenaire de l'ARC

Voyageur Aviation proudly commemorates the RCAF Centennial

Proposer des solutions innovantes.

Delivering innovative solutions.

[voyav.com](http://voyav.com)

**SAMANTHA HAMILTON**  
Sales Representative

**Proud to assist in helping Canada's Military Members.**

**249-358-1381**

[samanthahamilton@royallepage.ca](mailto:samanthahamilton@royallepage.ca)

**The War Amps**

Protect your keys and support amputees with a War Amps key tag.

**Order free key tags at [waramps.ca](http://waramps.ca)**



Did you Know?  
Le saviez-vous?

Did you know that the RCAF Reserve came into being on April 1, 2024, as part of the official inauguration of the Royal Canadian Air Force. That means that the RCAF Reserve is also celebrating its centennial.

From an inauspicious start, Canada's Air Reserve has had a roller-coaster ride of highs and lows, influenced by such factors as budget cuts and force reductions. Nevertheless, it has proven to be a resilient organization that has been able to adjust to the changing needs of the Canadian government and Canada's military. One thing is certain - Canada's Air Reserve continues to demonstrate its ability to play an integral role in serving Canada.



Description:  
Azure two Artic terns volant in bend Argent, capped sable, armed gales

Significance:  
The Artic tern, indigenous to the Artic and coastal regions of Canada, was chosen because it so closely parallels the life-style of today's Air Reserve. The steadfast devotion to flight, as found in this graceful bird is indicative of a great reserve of energy and dedication not often found in a creature so small.

Moto:  
Excelsior – Upwards, higher

Ref: [http://rcaf.mil.ca/RCAF\\_Intranet/air-reserve/ar-history.pagepage](http://rcaf.mil.ca/RCAF_Intranet/air-reserve/ar-history.pagepage)

Saviez-vous que la Réserve de l'Aviation royale canadienne (ARC) a été créée le 1er avril 1924, lors de l'inauguration officielle de l'ARC? La Réserve de l'ARC célèbre donc aussi son centenaire.

Depuis ses débuts de mauvais augure, la Réserve aérienne du Canada a connu des hauts et des bas sous l'effet de facteurs tels que les restrictions budgétaires et la réduction des forces. Néanmoins, elle s'est avérée une organisation solide, qui a pu s'adapter aux besoins changeants du gouvernement et des militaires du Canada. Une chose est sûre : la Réserve aérienne du Canada continue de montrer qu'elle est très capable de faire sa part pour servir le Canada.

Description : deux sternes arctiques en vol avec un fond azur sur une pièce d'argent courbée qui ont une tête sable et qui sont armés d'un bec et de griffes gueules.

Signification : La sterne arctique, originaire de l'Arctique et des régions côtières du Canada, a été choisie due à son style de vie qui s'apparente beaucoup à celui de la Réserve aérienne d'aujourd'hui. La persévérance constante à voler que l'on trouve dans ce gracieux oiseau est révélatrice d'une grande réserve d'énergie et de dévouement qu'on ne trouve pas souvent dans une créature si petite.

Devise : Excelsior (vers le haut, plus haut)

Référence : <http://rcaf.mil.ca/fr/air-reserve/ar-history.page>

NATO Turns 75

Article by: Captain Leah Pierce, Public Affairs Officer

On April 4, 2024, the North Atlantic Treaty Organization (NATO) will have existed for 75 years. Originally created post World War II, with Canada as one of the founding members, NATO brings stability of the Euro-Atlantic area through partnership. This alliance of nations was based on the principles of democracy, individual liberty, and the rule of law.

An example of Canada's current main contribution to NATO is Operation REASSURANCE. Involving the largest amount of Canadian Armed Forces (CAF) members overseas, and in response to the Russian annexation of Crimea just over 10 years ago in February 2014, approximately 1 000 CAF personnel support Op REASSURANCE while deployed in as part of Maritime, Air and

Land Task Forces, which includes a heightened Forward Presence Latvia.

Recently, according to NATO, they condemn Russia's "brutal and unprovoked war of aggression against Ukraine". In fact, it was the Russian aggression against Ukraine, which began on February 12, 2022, that led to the expansion of NATO. When NATO was created over seven decades ago, it was done so with 12 countries from Europe and North America. In 2024, that number swelled to 32 countries including its newest members of Finland in 2023 and Sweden in 2024.

To learn more about Canada's past and present contributions to NATO visit [https://www.international.gc.ca/world-monde/international\\_relations-relations\\_internationales/nato-otan/index.aspx?lang=eng#a2](https://www.international.gc.ca/world-monde/international_relations-relations_internationales/nato-otan/index.aspx?lang=eng#a2)

L'OTAN fête ses 75 ans

Article par : capitaine Leah Pierce, officière des affaires publiques

L'Organisation du traité de l'Atlantique Nord (OTAN) fêtera ses 75 ans le 4 avril 2024. L'OTAN, dont le Canada est l'un des membres fondateurs, a été créée à l'origine après la Seconde Guerre mondiale pour assurer la stabilité de la région euroatlantique par l'intermédiaire de partenariats. Cette alliance de pays est fondée sur les principes de la démocratie, de la liberté individuelle et de l'État de droit.

L'opération REASSURANCE est un exemple de la principale contribution actuelle du Canada à l'OTAN. Quelque 1000 membres des Forces armées canadiennes participent à cette opération en réponse à l'annexion de la Crimée par la Russie il y a un peu plus de dix ans, en février 2014. Les militaires canadiens sont affectés aux forces opérationnelles

maritimes, aériennes et terrestres, qui comprennent une présence avancée renforcée en Lettonie.

L'OTAN a dernièrement condamné la « guerre d'agression brutale et non provoquée de la Russie contre l'Ukraine ». C'est d'ailleurs cette agression du 12 février 2022, qui a mené à l'expansion de l'OTAN. Lorsque l'OTAN a été créée il y a plus de 70 ans, elle comptait 12 pays d'Europe et d'Amérique du Nord. En 2024, l'Organisation compte 32 pays, dont la Finlande devenue membre en 2023 et la Suède en 2024.

Veuillez consulter l'adresse : [https://www.international.gc.ca/world-monde/international\\_relations-relations\\_internationales/nato-otan/index.aspx?lang=fra#a2](https://www.international.gc.ca/world-monde/international_relations-relations_internationales/nato-otan/index.aspx?lang=fra#a2) pour en savoir plus sur les contributions passées et présentes du Canada à l'OTAN.

Does your loved one  
have a posttraumatic  
stress injury?

Learn more and find  
helpful resources  
for and by youth:  
MindKit.ca





Sometimes a smile isn't a smile.  
Sometimes it's a shield that hides the struggle.



For some who have served in the Canadian Armed Forces or RCMP, mental health challenges can take on many faces. If you're struggling, there is support for you and your family.

Veterans.gc.ca/MentalHealth  
1-866-522-2122



Veterans Affairs  
Canada  
Anciens Combattants  
Canada



6S Goes Beyond Just Cleaning up

Reprinted, with permission, from *Safety Meeting talks Zone, TZ0920 edition*

It is often referred to as 6S Housekeeping — but there's more to it than just keeping a workplace neat and tidy. If you've never heard of it, 6S is a five-step method to create a more productive and enjoyable place to work.

Five-step? Where did the 6 come from?

Developed in Japan, the method was known initially as 5S. The additional "S" stands for Safety.

While safety is an important consideration in each step, adding a sixth S is aimed at giving it greater emphasis.

Each S is the first letter of a Japanese word, but there is a comparable English word (or words) beginning with the same letter:

6S has its origins in kaizen, which means positive change and is a cornerstone of what is referred to as lean manufacturing — eliminating waste and increasing value.

Here are the five steps:

Seiri (Sort) — Removing items from the work area that aren't needed for current production needs. They could go into long-term storage or be disposed of.

Seiton (Straighten or Set in Order) — Once unnecessary items have been removed, the rest are placed in the best possible location, which helps to increase efficiency.

Seiso (Shine, also known as Sweep or Sanitize) — After unnecessary items have been removed and necessary ones straightened, the workplace is cleaned up — but not just once, preferably with a daily routine. A benefit of this is that it can provide an opportunity to inspect the work area and machines for wear and damage.

Seiketsu (Standardize) — After sorting, shining and straightening, the next step is to develop practices to keep things as they are now and create consistent procedures to ensure jobs are done efficiently.

Shitsuke (Sustain) — The final step is to make sure the process continues. Signs,

posters, meetings and other methods of communication can help keep the 5S method and practices fresh and sustained.

Changing an organization's culture isn't easy, and people could have a tendency to slip back to the old ways.

"A place for everything, and everything in its place" is a familiar way to describe the 6S method.

6S programs usually are implemented by small teams to get materials closer to a worker's fingertips. A typical 6S implementation can result in significant reduction in the amount of space needed for existing operations.

It also results in the organization of tools and materials into labeled and color-coded storage locations, as well as "kits" that contain just what is needed to perform a task.

Adding safety to 5S can be as simple as remembering to keep safety in mind at each step. For example, during the Sort phase, red tags are used for items that need to

be removed and yellow tags for possible environmental, health and safety (EHS) hazards. The red-tagged items could go to a central holding spot, where someone decides what to do with them.

The yellow-tagged items are evaluated separately to see if any safety issues need to be addressed.

When Straightening, the objective is not just to maximize efficiency. Besides maximizing worker productivity, EHS issues such as ergonomic strain for workers can be considered.

During the Shine phase, EHS concerns can be added to a cleaning checklist.

Safety can also be a separate step — after Sort, Straighten, and Shine, and before Standardize and Sustain.

Once the first three steps have been completed, there could be a separate round of inspections for safety issues.

When Standardizing and Sustaining, these issues are kept in mind.

La méthode des 6S, c'est plus que nettoyer

On parle souvent de la méthode des 6S en ce qui concerne la tenue des locaux, mais il ne s'agit pas seulement de garder le lieu de travail propre et bien rangé. Si vous n'avez jamais entendu parler des 6S, il s'agit d'une méthode en cinq étapes visant à créer un lieu de travail plus productif et plus agréable.

Cinq étapes? Alors pourquoi 6S?

Élaborée au Japon, la méthode était initialement connue comme les 5S. Le « S » supplémentaire signifie « sécurité ». Bien que la sécurité soit un point important à considérer à chaque étape, l'ajout d'un sixième « S » vise à lui donner une plus grande insistance. Chaque « S » correspond à la première lettre d'un mot japonais. Les 6S sont originaires du concept kaizen, qui signifie « changement positif »; c'est la pierre angulaire de ce que l'on appelle la production allégée, c'est-à-dire l'élimination des déchets et l'augmentation de la valeur.

Voici les cinq étapes :

Seiri (trier) : Retirer les articles du lieu de travail qui ne sont pas nécessaires aux besoins de production actuels. Ils peuvent être stockés à long terme ou éliminés.

Seiton (ranger) : Une fois que les articles inutiles ont été éliminés, le reste est placé dans le meilleur emplacement possible, ce qui contribue à accroître l'efficacité.

Seiso (nettoyer) : Après avoir éliminé les articles inutiles et rangé les articles nécessaires, on procède au nettoyage du lieu de travail. Pas seulement une fois, mais de préférence selon une routine quotidienne. L'avantage de cette étape est qu'elle fournit l'occasion d'inspecter la zone de travail et les machines pour repérer l'usure et les défauts.

Seiketsu (standardiser) : Après le triage, le rangement et le nettoyage, la prochaine étape est d'élaborer des pratiques pour garder les choses telles qu'elles le sont maintenant et de créer des procédures cohérentes pour s'assurer que les travaux sont exécutés efficacement.

Shitsuke (pérenniser) : La dernière étape consiste à s'assurer que le processus se poursuit. Des panneaux, des affiches, des réunions et d'autres moyens de communication peuvent aider à maintenir à jour et à préserver les pratiques et la

méthode des 5S.

Il n'est pas facile de changer la culture d'une organisation et les gens peuvent avoir tendance à revenir aux anciennes méthodes. « Un endroit pour tout où tout est à sa place » est une manière familière de décrire la méthode des 6S.

Les programmes 6S sont généralement mis en œuvre par de petites équipes pour placer le matériel à portée de main des travailleurs. Une mise en œuvre typique des 6S peut entraîner une réduction significative de la quantité d'espace nécessaire pour les opérations existantes.

Elle implique aussi l'organisation des outils et du matériel dans des emplacements de stockage étiquetés et codés par couleur, ainsi que des trousseaux qui contiennent uniquement ce qui est nécessaire pour effectuer une tâche quelconque.

L'ajout de la sécurité aux 5S peut être tout aussi simple que de se rappeler de garder la sécurité à l'esprit pendant chacune des étapes. Par exemple, pendant le triage, les étiquettes rouges sont utilisées pour les articles qui doivent être éliminés et les jaunes, pour les

risques liés à l'environnement, la santé et la sécurité (ESS). Les articles étiquetés en rouge peuvent être transportés dans une zone désignée où une personne décidera quoi en faire. Les articles étiquetés en jaune sont évalués séparément pour voir si des problèmes de sécurité doivent être résolus.

Pendant le rangement, l'objectif n'est pas seulement de maximiser l'efficacité. En plus de maximiser la productivité des travailleurs, les problèmes liés à l'ESS, comme les tensions ergonomiques pour les travailleurs, peuvent être considérés. Pendant l'étape du nettoyage, les préoccupations liées à l'ESS peuvent aussi être ajoutées à la liste de vérification du nettoyage.

La sécurité peut également consister en une étape distincte après le triage, le rangement et le nettoyage, mais avant la standardisation et la pérennisation.

Une fois que les trois premières étapes sont terminées, une série d'inspections distinctes peut avoir lieu pour repérer les problèmes de sécurité. Gardez ces préoccupations à l'esprit pendant la standardisation et la pérennisation.



# WE HIRE VETERANS & RESERVISTS

Commissionaires recognizes the experience and skills veterans and reservists contribute to the workforce. We value the leadership, teamwork, and discipline gained through your military service.

SERVE IN A NEW WAY

Apply today at [commissionaires.ca](https://commissionaires.ca)





MSS Corner

Welcome Home to the Newest Canadian Military Engineer at 22 Wing

Article by: Lieutenant Aaron Birosh, Construction Engineering Officer

My name is Aaron Birosh, and I am happy to introduce myself as the wing's newest Construction Engineering (CE) Officer, working as the Flight Commander / Operations Officer here at CE. I was born and grew up right here in North Bay, so I am already familiar with the friendly and welcoming community. I have nothing but good memories about my childhood here in North Bay. I spent my high school years just down the hill at Chippewa Secondary School before moving to Ottawa in 2014 to pursue further education. While in Ottawa I attended Carleton University and graduated in 2019 with a degree in Mechanical Engineering. After finishing my studies, I moved back to North Bay and worked in research before putting in my application to join the Canadian Armed Forces.

I began my military career in the Canadian Armed Forces only 2 years ago in January 2022, where I completed my first course, Basic Military Officer's Qualification in Saint-Jean-sur-Richelieu in April 2022. After completing BMOQ I moved to Gagetown where I took part in BMOQ-(A) and completed the course in August 2022. After completing BMOQ-(A), I was attach posted back to North Bay On-the-job-experience (OJE) in Real Properties Operations. In June 2023 I left for Gagetown, once again, this time to complete the 9-month long Construction Engineering Officer Course. After completing this course in February 2024, I received my first posting back to my



hometown, here in North Bay

While working in North Bay on my OJE, I had the opportunity to become familiar with the base and some of the great people here through many wing events. I was also part of the 22 Wing Men's Volleyball Team, where we performed very well during last years regional tournament in Trenton. I am looking forward to joining the volleyball team again and performing even better during next years regionals.

I am a very active individual and seek sports involvement whenever I can. Cross country skiing used to be a very large part of my life where I would compete at a national level on both the North Bay Nordic and Ontario Ski Teams. Now, whenever there's snow, you'll still find me out on the trails at the North Bay Nordic Ski Club.

Le coin de l'Esc Sout Msn

Souhaitons bon retour chez lui au tout nouveau membre du génie militaire canadien de la 22e Escadre

Article rédigé par : le lieutenant Aaron Birosh, Officier du Génie construction

Je m'appelle Aaron Birosh et je suis heureux de me présenter en tant que nouvel officier du Génie construction (GC) de l'escadre, travaillant comme commandant d'escadrille et officier des opérations ici au GC. Je suis né et j'ai grandi ici même à North Bay, alors je connais déjà cette communauté conviviale et chaleureuse. Je n'ai que de bons souvenirs de mon enfance à North Bay. C'est à l'école secondaire Chippewa que j'ai étudié, juste en bas de la colline, avant de déménager à Ottawa en 2014 pour poursuivre mes études. Pendant mon séjour à Ottawa, j'ai fréquenté l'Université Carleton et j'ai obtenu un diplôme en génie mécanique en 2019. À la fin de mes études, je suis retourné à North Bay et j'ai travaillé dans le domaine de la recherche avant de faire ma demande d'enrôlement dans les Forces armées canadiennes.

J'ai commencé ma carrière militaire il y a seulement deux ans, en janvier 2022, soit l'année où j'ai terminé mon premier cours, la Qualification militaire de base des officiers (QMB[O]), à Saint-Jean-sur-Richelieu. La même année, j'ai ensuite déménagé à Gagetown où j'ai suivi la QMB(O)-A. Après avoir terminé la QMB(O)-A, j'ai été envoyé temporairement à North Bay pour une expérience en cours d'emploi dans le domaine des Opérations des biens immobiliers. En juin 2023, je suis reparti pour Gagetown, mais cette fois pour suivre le cours d'officier du Génie construction qui dure neuf mois. Après avoir terminé ce

cours en février 2024, j'ai reçu ma toute première affectation, dans ma ville natale, ici à North Bay.

Pendant mon expérience en cours d'emploi, j'ai eu l'occasion de découvrir la base et les personnes formidables qui s'y trouvent à l'occasion de nombreuses activités organisées par l'escadre. J'ai également fait partie de l'équipe masculine de volley-ball de la 22e Escadre et nous avons obtenu d'excellents résultats lors du tournoi régional de l'année dernière à Trenton. J'ai hâte de réintégrer l'équipe de volley-ball et d'être encore plus performant lors des championnats régionaux de l'année prochaine.

De nature très active, je cherche à participer à des activités sportives chaque fois que je le peux. Le ski de fond a déjà occupé une très grande partie de ma vie, lorsque je participais à des compétitions nationales au sein de l'équipe North Bay Nordic et de l'équipe de ski de l'Ontario. Aujourd'hui, dès qu'il y a de la neige, vous me trouverez sur les pistes du club de ski North Bay Nordic.

Chaque personne de la base est très accueillante et je crois vraiment que nous avons une équipe formidable ici au GC, ainsi que dans le reste de la base. J'ai une vision très optimiste de la 22e Escadre et j'ai hâte de mettre la main à la pâte et prendre mes fonctions. Je suis également enthousiaste à l'idée de me perfectionner et d'apprendre en relevant tous les défis auxquels je serai confronté à l'avenir. Everyone on the base is very welcoming and I truly believe we have a great team here at CE along with the rest of the base. I have a very optimistic outlook about 22 Wing and look forward to hitting the ground running as I start my position. I am also excited to develop and learn through all the future challenges I'll face.



# JOURNÉE DES FORCES ARMÉES

Mercredi 19 juin 24  
Plage Shabogestic North Bay à 10h00  
[www.armedforcesday.ca](http://www.armedforcesday.ca)  
f @AFDNorthBay  
#NBayAFD24





# ARMED FORCES DAY

Wednesday, June 19, 2024  
Shabogestic Beach North Bay at 10:00 a.m.  
[www.armedforcesday.ca](http://www.armedforcesday.ca)  
f @AFDNorthBay  
#NBayAFD24



NEAR NORTH  
**CRIME STOPPERS**

1-800-222-TIPS (8477)

What is Near North Crime Stoppers?

A not-for-profit community-based charity that brings together the cooperative efforts of the police, the media and the community in the fight against crime.



## RCAF Flyers

Article by: R.D. Newman,  
Former 22 Wing Heritage Officer

In 1947 when the Canadian Amateur Hockey Association announced Canada would not send a team to the following year's Winter Olympics, the Royal Canadian Air Force volunteered. From training camp in October, manager Sandy Watson, an RCAF eye surgeon, had just three months to cobble together a team that had the bones to compete at the highest calibre of international hockey. An exhibition game against McGill University, in December, played before the Governor-General, was a disaster. When they arrived at the St. Moritz Olympics, in Switzerland, Canada shuddered. North American and European press wrote off the RCAF Flyers as failures on skates who would embarrass themselves and their country.

## Les Flyers de l'ARC

Article rédigé par M. R. D. Newman, ancien officier du patrimoine de la 22e Escadre

En 1947, lorsque l'Association canadienne de hockey amateur a annoncé que le Canada enverrait une équipe aux Jeux olympiques, prévus l'année suivante, l'Aviation royale canadienne s'est portée volontaire. À compter de son camp d'entraînement au mois d'octobre, le directeur d'équipe Sandy Watson, chirurgien ophtalmologue de l'ARC, disposait d'à peine trois mois pour former une équipe qui aurait la trempe nécessaire pour participer au plus niveau de compétition de hockey international. En décembre, un match hors-concours contre l'Université McGill, auquel assistait le gouverneur général, s'est avéré un désastre. Lorsque l'équipe est arrivée à Saint-Moritz, en Suisse, pour les Jeux olympiques, le Canada a eu des frissons. La presse nord-américaine et européenne qualifiait les Flyers de l'ARC d'incapables en patins qui feraient honte à leur pays et à eux-mêmes.

La première partie était commencée depuis

Just two minutes and thirty-five seconds into their first game, on January 30, 1948, Sweden scored. Every fear about the Flyers seemed coming alive.

Then the Flyers went wolverine on their competition. They flattened the Swedes, 3-1, then mauled every subsequent team, except Czechoslovakia, who somehow escaped with a scoreless tie. Opponents scored five measly goals against the Canadians, in eight games. The RCAF Flyers, meantime, rang up sixty-nine. They were unstoppable. When the dust finally settled, these "failures" won Canada its first Olympic gold medal for hockey since 1932.

The Flyers were typical RCAF, fearless of risk, learning from their mistakes, and never, ever quitting.

deux minutes et trente-cinq secondes lorsque la Suède a marqué un but, le 30 janvier 1948. Toutes les craintes à l'égard des Flyers semblaient se concrétiser.

C'est à ce moment-là que les Flyers se sont métamorphosés en lion. Ils ont écrasé l'équipe suédoise, trois à un. Par la suite, ils ont annihilé toutes les autres équipes, sauf la Tchécoslovaquie qui est parvenue à s'en tirer avec une partie nulle, sans que personne ne marque un point. Les adversaires ont compté cinq malheureux buts en huit parties contre l'équipe canadienne; les Flyers de l'ARC, pendant ce temps, en ont compté soixante-neuf. Personne ne pouvait les arrêter. Lorsque la poussière est finalement retombée, ces « incapables » avaient gagné, pour le Canada, la première médaille d'or olympique au hockey depuis 1932.

Les Flyers faisaient bien partie de l'ARC : ils ont fait preuve d'audace devant le risque, ont appris de leurs erreurs et n'ont jamais, au grand jamais, abandonné.

## RCAF Versatility

Since civil aviation in Canada was still in diapers, the government put the RCAF to work charting and surveying the forests, flying forest patrols, and hauling in men and supplies to put down fires. They began aerial photography of the country, to fill in and correct maps and reveal what was actually "out there" in the landscape, especially mineral deposits. They dusted crops and flew Vaseline-swathed microscope slides over wheat fields to check for and collect grain-killing spores. They counted elk herds, carried mail, and transported government officials to Arctic settlements. They even photographed a total solar eclipse for a Toronto newspaper.

Some government agencies loved the versatility the air force provided of the sky-borne all-seeing eye. Presaging today's NORAD work, the RCMP teamed up with the RCAF in anti-narcotics and anti-alcohol

## La polyvalence de l'ARC

encore qu'à ses balbutiements, le gouvernement avait confié à l'ARC la tâche de cartographier et d'arpenter les forêts, d'effectuer des patrouilles forestières ainsi que de transporter les hommes et le matériel nécessaires à la lutte contre les incendies. Elle a donc entrepris de prendre des photographies aériennes du pays en vue de compléter et de corriger les cartes, et de dévoiler ce que le paysage offrait vraiment au regard, plus particulièrement les gisements minéraux. L'ARC a procédé à l'épandage des cultures et a survolé des champs de blé, équipée de lames de microscope enduites de gelée de pétrole, pour vérifier si des spores tuant les céréales étaient présentes et les recueillir. Elle a dénombré les troupeaux de wapitis ainsi que transporté le courrier et des représentants du gouvernement vers des zones habitées de l'Arctique. Elle a même photographié une éclipse solaire totale pour le compte d'un journal torontois.

Certains organismes gouvernementaux aimaient la polyvalence que leur offrait la Force aérienne, cet œil tout-puissant dans le ciel. Anticipant la fonction actuelle du NORAD, la GRC a fait équipe avec l'ARC pour former des patrouilles de lutte contre la contrebande

## RCAF Tartan: How it all began

April 6, 2021, The Maple Leaf

This article originally appeared in Volume 4 No. 4 of Airforce Magazine, published in December 1980. A similar article was published in the October 1960 edition of the Roundel Magazine. Our thanks to Keith Williamson, the son of Squadron Leader Williamson, for providing us with his father's story and with his own invaluable input along the way.

April 6th is Tartan Day. Here's the story of one of the most famous Canadian tartans.

By Squadron Leader Harold G. Williamson

One of the most popular tartans in Canada today contains a lot of blue, a little maroon and some white.

## Le tartan de l'ARC : Comment tout a commencé

Le 6 avril 2021, La Feuille d'érable

L'article ci-dessus a paru dans le no 4 (vol. 4) de la revue Airforce, publié en décembre 1980. Un article semblable a aussi paru dans l'édition d'octobre 1960 du magazine Roundel. Nous remercions Keith Williamson, fils du commandant d'aviation Williamson, de nous avoir raconté l'histoire de son père en l'étoffant de ses précieux commentaires.

Le 6 avril est le « Jour du tartan ». Voici l'histoire de l'un des tartans le plus célèbres au Canada.

L'un des tartans les plus populaires aujourd'hui au Canada contient beaucoup de bleu, un peu de marron et du blanc.

Vous le trouverez, sous forme de rideaux, dans les aéronefs de transport de la force aérienne et sous forme de tentures décoratives dans nombre de mess et de bureaux d'organismes. On le voit aussi sur de nombreux accessoires vestimentaires, notamment la cravate portée avec le blazer bleu et le pantalon gris familier.

Celui qu'on appelle aujourd'hui tartan

You will find it used as curtains in air force transport aircraft, and, made into drapes, adding to the decor of many messes and institutes. It is also used in many articles of wearing apparel, among them the tie worn with the familiar blue blazer and grey slacks.

Today, it is known as the Royal Canadian Air Force tartan, officially registered on August 15, 1942, by the Lord Lyon King of Arms of Scotland in his court archives.

The RCAF tartan and the first RCAF pipe band are almost synonymous, historically. To read the entire article please go to <https://www.canada.ca/en/department-national-defence/maple-leaf/rcaf/2021/04/rcaf-tartan-how-it-all-began.html>

de l'Aviation royale canadienne a été officiellement enregistré dans les archives de la cour le 15 août 1942 par Lord Lyon, roi d'armes de l'Écosse.

Le tartan de l'ARC et le premier corps de cornemuses de l'ARC ont vu le jour presque en même temps. Pour lire l'intégralité de l'article, rendez-vous sur : <https://www.canada.ca/fr/ministere-defense-nationale/feuille-derable/arc/2021/04/le-tartan-de-arc-comment-tout-a-commence.html>



### Some things never change in 100 years

Article by: R.D. Newman,  
Former 22 Wing Heritage Officer

Without a war to fight or threats at its border, when the Royal Canadian Air Force was born, on April 1, 1924, the Canadian government found lots of other uses for its flying service. The country nine decades ago was largely the same raw wilderness encountered by Ice Age hominids in the New World 10,000 plus years earlier. Highways were few in 1924. To get into the country, get at its resources, get at disasters, get to far flung towns and settlements, chart the lands and waters, explore, and discover their wonders, you had to travel by rail, boat, canoe or walk--achingly time-consuming when your country's about the size of Europe.

Flying--able to cover vast chunks of territory quickly--was the answer.

### En 100 ans, certaines choses ne changent jamais!

Article rédigé par M. R. D. Newman, ancien officier du patrimoine de la 22e Escadre

En l'absence d'une guerre à mener ou de menaces à sa frontière, le gouvernement canadien a trouvé beaucoup d'autres façons d'utiliser le service aérien de l'Aviation royale canadienne, lorsqu'elle a été créée le 1er avril 1924. Il y a neuf décennies, le pays était sensiblement la même nature sauvage que celle qui avait accueilli les hominidés de la période glaciaire dans le Nouveau Monde, quelque 10 000 ans plus tôt. Il y avait peu d'autoroutes en 1924. Pour entrer dans le pays, accéder à ses ressources, se rendre sur le lieu d'un désastre, aller dans ses villes et ses zones habitées très éloignées, cartographier ses terres et ses eaux ainsi qu'explorer et découvrir ses merveilles, il fallait voyager en train, en bateau, en canoë ou à pied, ce qui prend beaucoup de temps quand le pays occupe presque la même superficie que l'Europe.

Le vol, permettant de couvrir rapidement de vastes étendues de territoire, était la solution. Comme l'aviation civile canadienne n'en était

smuggling patrols. Customs had RCAF aircraft escort ocean liners into port. The Department of Marine and Fisheries was so concerned about poaching and breach of fishing regulations on the West Coast, in 1925 it appointed two pilots as fisheries inspectors. The pilots, armed with flying boats that could land beside vessels, went after malefactors with the zeal of leopards on a herd of slow gazelles, nailing offenders by the dozen, issuing summonses on the spot for illegal net lengths, fishing during improper hours, and/or fishing in prohibited waters, and religiously appearing as witnesses in court to make sure the miscreants paid for their crimes.

The RCAF even had its hands deep in non-military aviation. It ran civil aviation in Canada for three years, trained instructors for civilian flying schools, and one RCAF officer, South African-born John Tudhope, shuttling back

de stupéfiants et d'alcool. Les douanes ont demandé aux aéronefs de l'ARC d'escorter des paquebots arrivant au port. En 1925, sur la côte Ouest, le ministère de la Marine et des Pêcheries était tellement préoccupé par le braconnage et les infractions à la réglementation sur les pêches qu'il a nommé deux pilotes comme inspecteurs des pêches. Les pilotes, à bord d'hydravions à coque pouvant amerrir à côté des navires, ont poursuivi les malfaiteurs avec la fougue d'un léopard s'attaquant à un troupeau de gazelles lentes. Ils ont épinglé des douzaines de contrevenants, délivrant sur-le-champ des assignations à comparaître, parce que les filets étaient d'une longueur illégale ou qu'ils pêchaient en dehors des heures permises et/ou dans des eaux interdites. Puis, ces pilotes comparaissaient religieusement devant les tribunaux, à titre de témoins, pour s'assurer que ces mécréants auraient à payer pour leur crime.

L'ARC s'occupait même beaucoup de l'aviation autre que militaire. Pendant trois ans, elle a dirigé l'aviation civile au Canada et a formé des instructeurs pour des écoles de pilotage civiles. D'ailleurs, l'un des officiers de l'ARC originaire de l'Afrique du Sud, John Tudhope, faisait la navette d'un

and forth across the country, all but single-handedly laid out the network of air routes and civilian airports that Canada uses today.

Plus there were mercy flights, RCAF aircraft getting into sites other means couldn't or were too slow, and saving lives, including bringing a doctor to Manitoba Indian bands devastated by illness, transporting equipment to rescue trapped Nova Scotia miners, and evacuating a typhoid-afflicted missionary to hospital, as the disease killed Canadians by the hundreds.

Altogether RCAF work in its early years was without glamour, no heroes, no cheering crowds, the men knowing they and their work would be forgotten. However, typical air force, they gave every iota of spirit and dedication to their assignments, and wherever they went the country prospered because of them. That's what being RCAF is all about.

bout à l'autre du pays et a réussi presque à lui seul à établir le réseau de routes aériennes et d'aéroports civils que le Canada utilise toujours de nos jours.

De plus, les aéronefs de l'ARC effectuaient des vols de secours en se rendant à des endroits où il était difficile, voire impossible, de se rendre, pour sauver des vies, notamment en transportant un médecin dans des bandes indiennes du Manitoba ravagées par la maladie, en transportant du matériel de secours à l'intention de mineurs piégés en Nouvelle-Écosse et en transportant un missionnaire souffrant de la typhoïde à l'hôpital, alors que cette maladie tuait des centaines de Canadiens et de Canadiennes.

Dans l'ensemble, rien de prestigieux dans le travail accompli par l'ARC au cours de ses premières années; il n'y avait pas de héros, pas de foules en délire, et le personnel savait que lui et son travail seraient oubliés. Néanmoins, faisant bien partie d'une Force aérienne digne de ce nom, ce personnel s'est entièrement dévoué à la tâche et, peu importe l'endroit qu'il a visité, le pays a prospéré grâce à lui. C'est ça, faire partie de l'ARC!



Honours & Awards  
Décorations et récompenses



On Thursday, March 14, 2024, Captain Frederick Luchico (left), Personnel Administration and Military Pay Officer, and Warrant Officer Keri O'Brien (right), Senior Human Resource Manager, promoted Ephriam Petrescue to the rank of Second Lieutenant. Included in the photo is spouse, Cindy. Photo credit: Corporal Melvyn Wong, MSS Tasking Administrator

Le jeudi 14 mars 2024, le capitaine Frederick Luchico (à gauche), officier d'administration du personnel et de la solde militaire, et l'adjudante Keri O'Brien (à droite), gestionnaire principale des ressources humaines, promeuvent Ephriam Petrescue au grade de sous-lieutenant. Son épouse, Cindy, figure sur la photo. Photo : Le caporal Melvyn Wong, administrateur chargé de l'attribution des tâches de l'Esc Sout Msn



On Thursday, March 14, 2024, Lieutenant-Colonel Kenneth Bedley (right), Mission Support Squadron Commanding Officer, and Warrant Officer Leslie Hepworth (left), Senior Finance Manager, promoted Dhirata Clarke to the rank of Corporal. Photo credit: Corporal Melvyn Wong, MSS Tasking Administrator

Le jeudi 14 mars 2024, le lieutenant-colonel Kenneth Bedley (à droite), commandant de l'escadron de soutien de mission, et l'adjudante Leslie Hepworth (à gauche), gestionnaire principale des finances, promeuvent Dhirata Clarke au grade de caporal. Photo : Le caporal Melvyn Wong, administrateur chargé de l'attribution des tâches de l'Esc Sout Msn



On Thursday, March 14, 2024, Lieutenant-Colonel Kenneth Bedley (right), Mission Support Squadron Commanding Officer, and Warrant Officer Leslie Hepworth (left), Senior Finance Manager, promoted Alexis Greig to the rank of Aviator Trained. Included in the photo is partner, Brad Paul. Photo credit: Corporal Melvyn Wong, MSS Tasking Administrator

Le jeudi 14 mars 2024, le lieutenant-colonel Kenneth Bedley (à droite), commandant de l'escadron de soutien de mission, et l'adjudante Leslie Hepworth (à gauche), gestionnaire principale des finances, promeuvent Alexis Greig au grade d'aviateur (formé). Son partenaire, Brad Paul, figure sur la photo. Photo : Le caporal Melvyn Wong, administrateur chargé de l'attribution des tâches de l'Esc Sout Msn

Défense nationale

National Defence

VICE-CHEF D'ÉTAT-MAJOR DE LA DÉFENSE

DIRECTEUR GÉNÉRAL - SÉCURITÉ DE LA DÉFENSE

Conseils de sécurité pour l'utilisation des comptes personnels de médias sociaux

Les **comptes de médias sociaux** permettent aux gens de communiquer et d'interagir entre eux. Toutefois, en l'absence de mesures de sécurité adéquates, les pirates risquent d'accéder à des informations personnelles et confidentielles. En sensibilisant les utilisateurs aux signes de comportement suspect, aux informations à ne pas partager et aux méthodes de prévention, on contribue à protéger à la fois les utilisateurs et leurs données.

**Protégez les données sur vos appareils mobiles.**

- ✓ Déconnectez-vous de toutes les applications de réseaux sociaux lorsqu'elles ne sont pas utilisées.
- ✓ Gardez à jour les systèmes d'exploitation de votre tablette et de votre téléphone.
- ✓ Désactivez le système Bluetooth lorsqu'il n'est pas nécessaire.
- ✓ N'utilisez que des réseaux sans fil publics de confiance, et évitez les activités de nature sensible, comme les opérations bancaires.

**Méfiez-vous des faux profils.**

Le nombre de faux profils ressemblant souvent aux comptes des hauts dirigeants du MDN et des FAC a augmenté. Ces comptes utilisent des images, des mises à jour et des noms de compte similaires pour gagner en crédibilité, obtenir des informations personnelles ou diffuser des informations erronées. Avant d'interagir en ligne, vérifiez les comptes, examinez attentivement les noms de comptes des médias sociaux (évitez ceux qui comportent des caractères supplémentaires ou de légères modifications de l'orthographe).

**Paramètres de confidentialité sur les réseaux sociaux.**

- ✓ Familiarisez-vous avec les paramètres de confidentialité de chacun de vos comptes de médias sociaux.
- ✓ Vérifiez qui peut voir vos messages.
- ✓ Assurez-vous que la page principale de votre profil ne contient aucun renseignement personnel.
- ✓ N'oubliez pas que les photos de vos voyages et de vos emplacements peuvent révéler vos allées et venues.
- ✓ Limitez l'accès aux applications appartenant à des tiers.

Pour vous protéger davantage contre les **comportements suspects**, n'acceptez que les demandes d'amis provenant de personnes connues.

En raison des risques importants pour la vie privée et la sécurité, **TikTok** est bloqué et ne peut être téléchargé sur les appareils mobiles fournis par le gouvernement.

**POUR EN SAVOIR PLUS**

Vous pouvez consulter la liste des comptes de médias sociaux officiels du gouvernement du Canada sur le site de Canada.ca

A-53-007-000-DA-132  
BPR: DGSD 2023/07

[Médias sociaux - Canada.ca](#)

LA SÉCURITÉ NE PREND JAMAIS DE PAUSE. | VIGILANCE!

Canada

National Defence

Défense nationale

VICE CHIEF OF THE DEFENCE STAFF

DIRECTOR GENERAL DEFENCE SECURITY

Security Tips for Personal Social Media Account Use

**Social media accounts** allow people to connect and interact with one another. But without adequate safety measures, the risk of hackers accessing personal and confidential information arises. By educating individuals on suspicious behaviour signs, what information to avoid sharing, and prevention methods, social media security helps protect both users and their data.

**Secure the data on your mobile devices.**

- ✓ Log out from all social network apps when not in use.
- ✓ Keep your phone and tablet operating systems up to date.
- ✓ Disable Bluetooth when not needed.
- ✓ Only use trusted public Wi-Fi networks, avoiding any sensitive tasks like banking.

**Beware of fake profiles.**

The number of fake profiles, often mimicking accounts of DND and CAF senior leaders, has increased. These accounts use similar images, updates, and account names to gain credibility, personal information, or disseminate misinformation. Before interacting online, verify accounts, and closely inspect social media handles (avoid those with extra characters or slight spelling changes).

**Privacy settings on social media networks.**

- ✓ Get to know the privacy settings for each of your social media accounts.
- ✓ Check to see who can see your posts.
- ✓ Keep your main profile page free of personal information.
- ✓ Be mindful that photos depicting your trips and locations can reveal your whereabouts.
- ✓ Restrict third-party app access.

To further guard against **suspicious behaviour**, only accept friend requests from known individuals.

Due to significant privacy and security risks, **TikTok** is blocked and cannot be downloaded on government-issued mobile devices.

**FOR MORE INFORMATION**

Official Government of Canada social media accounts can be found in the Canada.ca gallery

A-53-007-000-DA-131  
OPI: DGDS 2023/07

[Social Media - Canada.ca](#)

SECURITY NEVER TAKES A BREAK. | VIGILANCE!

Canada